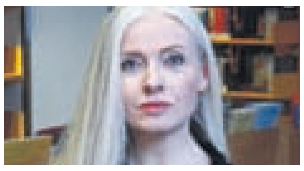
SKOÐUN Björn Ó. Hallgrímsson skrifar um gæludýr í strætó. 16



MENNING Raunsæið í barna- og unglingabókum rætt í Gerðubergi. 24

LÍFIÐ Blendin viðbrögð við sýningu Bjarkar í MoMA um síðustu helgi. 38

SPORT Aníta Hinriksdóttir keppir í 800 metra hlaupi á EM í Prag í dag. 34

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA Í BESTA ÞREP!

365

365.is
Sími 1817

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
6. mars 2015
55. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Réttindi barnanna

Steinunn Jakobsdóttir er fjáröflunarstjóri Unicef og bjó í Kambódíu í fimm ár þar sem hún vann að því að bæta heim barna og unglinga.

FRÉTTIR

Dómur um Vatnsenda Hæstiréttur felldi úr gildi dóm héraðsdóms í Vatnsendamáli. Erfingi telur Kópavog alltaf hafa vitað að Þorsteinn var ekki réttmætur eigandi. 2

Arðbærara en sæstrengur Ríkið veitir 1,5 milljarða til Virk endurhæfingarsjóðs á árunum 2015-2017. 4

Fá endurgreitt Ráðgert er að ríkið endurgreiði hluta kostnaðar tónlistarmanna við hljóðritun. 6

12

Bolungarvík	1°		ASA	16
Akureyri	2°		SA	9
Egilsstaðir	2°		SA	16
Kirkjubæjarkl.	3°		SSV	12
Reykjavík	2°		SV	8

Allhvasst eða hvasst Í dag má búast við stormi um tíma en lægir smám saman um og eftir hádegið, fyrst SV-til. Úrkomulítið N- og NA-lands. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Óvissa er uppi um útgönguskattinn

Engin ákvörðun hefur verið tekin um álagningu útgönguskatts til að losa um fjármagnshöft. Æ fleiri telja að slíkt myndi setja hömlur á hagkerfið. Óánægja með samráðsleysi stjórnvalda. Innan Vinstri grænna vilja sumir segja sig úr samráði.

FJÁRMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra þvertekur fyrir að búið sé að taka ákvörðun um álagningu útgönguskatts til að losa um fjármagnshöftin.

„Varðandi útgönguskattinn hef ég margoft tekið fram að ekki hefur verið tekin ákvörðun um útgönguskatt og þaðan af síður hef ég boðað einhverja tiltekna prósentu sem menn eru farnir að vísa til,“ sagði Bjarni á þingi í gær, í svari við fyrirspurn Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstri grænna.

Innan fjármálageirans undrast menn hvað tefur ákvarðanir um losun hafta, en skilyrði eru góð.

Heimildum Fréttablaðsins ber ekki saman. Sumar fullyrða að fallið hafi verið frá útgönguskatti, en aðrar að verið sé að vinna úr tillögum, en flækjustigið sé hátt.

Samkvæmt heimildum blaðsins liggur vandamálið fyrst og fremst í því að erfitt er að setja skatt sem aðeins tekur til fjármagns úr þrotabúunum heldur yrði hann að ná yfir allt útstreymi fjármagns. Það mundi hafa áhrif á fjárfestingar aðila eins og lífeyrissjóðanna og jafnvel erlendar skuldir fyrirtækja.

BJARNI BENEDIKTSSON

Stjórnarandstaðan hefur gagnrýnt samráðsleysi um afnám hafta og Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að innan Vinstri grænna séu þær raddir háværar að rétt sé að flokkurinn segi sig úr samráðsnefnd um málið. - kóp / sjá síðu 8

STOLTIR STUÐNINGSMENN Undankeppni í Skólahreysti var haldin í gær í Mýrinni í Garðabæ. Stuðningsmenn Valhúsaskóla á Seltjarnarnesi voru sáttir með sitt fólk. Úrslitin fara fram í Laugardagshöll þann 22. apríl næstkomandi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Afhentu ekki upplýsingar:

Ísland áminnt í tveimur málum

NEYTENDAMÁL Íslensk stjórnvöld hafa ekki virt þá skyldu að veita umbeðnar upplýsingar í tveimur málum er varða fæðuöryggi og dýraheilbrigði. Þetta kemur fram í rökstuddu áliti Eftirlitsstofnunar EFTA, ESA.

Þetta er í fyrsta sinn sem ESA sendir álit af þessum toga vegna skorts á samvinnu af hálfu aðildarríkis. Álitið er undanfari þess að málinu sé vísað til EFTA-dómstólsins hafi íslensk stjórnvöld ekki svarað innan tveggja mánaða. Fyrra málið varðar þau ferli sem Ísland þarf að tryggja til að EES-reglugerðir séu innleiddar tímanlega í landsrétt. Seinna málið varðar skyldu til að tilefna rannsóknarstofur til vísindalegrar ráðgjafar og stuðnings innlendum yfirvöldum, sem hafa eftirlit með dýrasjúkdómum og fæðuöryggi. - srs

Borgaði fúlgur fjár fyrir efni:

Plataður fárveikur til Havaí

HEILBRIGÐISMÁL „Hann ríghélt í vonina og reyndi öll ráð,“ segir Hildur Erlingsdóttir, sem missti föður sinn úr krabbameini árið 2011. Á árinu sem hann lést eyddi hann fúlgum fjár í lyfið Salicinium og meðferð á Havaí þar sem hann fékk lyfið í æð. Efnið og meðferðina keypti hann með milligöngu sama sölumanns og seldi Guðmundi Hallvarðssyni sama efni (Orasal) fyrir svipaða upphæð í veikindum hans.

HILDUR ERLINGSDÓTTIR

Sölumaðurinn seldi föður Hildar ekki eingöngu efnið til lækningar. Fyrir milligöngu hans var hann sendur á læknastofu á Havaí þar sem hann fékk efnið í æð. Þá hafði sölumaðurinn einnig milligöngu um að kaupa golfbíl fyrir hinn deyjandi mann sem hann fékk prósentur af. - kbg / sjá síðu 10

fr. L Ný sending

Hvítlaukur frá Ítalíu

FRÚ LAUGA

Laugalæk 6 & Óðinsgötu 1

Skúli Mogensen telur raunhæft að WOW air reki 30 farþegaþotur árið 2020:

Fimmfaldar flota á fimm árum

FERÐAÞJÓNUSTA Skúli Mogensen, eigandi og forstjóri WOW air, stefnir á að fimmfalda flugflota félagsins á næstu fimm árum samhliða uppbyggingu á leiðakerfi milli Evrópu og Bandaríkjanna. Bæði verður um leigu og kaup á farþegaþotum að ræða, en flugfloti félagsins gæti því verið 30 farþegavélar árið 2020.

„Við erum að bæta við okkur þremur vélum til næsta árs, förum því úr sex í níu vélar. Í framhaldi af því hef ég sagt að miðað við stærð markaðarins, en 50 milljónir manna fljúga yfir hafið árlega frá Norður-Ameríku til Evrópu, þá er þetta raunhæft,“ segir Skúli.

Ekki er liðinn mánuður síðan WOW air tilkynnti um kaup á tveimur nýjum Airbus A321-211 farþegavélum. Þær voru fengnar með kaupleigu til 12 ára þannig að félagið eignast þær á þeim tíma. Listaverð þessara farþegavéla er um 15 milljarðar króna, sem gefur hugmynd um umfang fjárfestinga í flugheiminum.

SKÚLI MOGENSEN

Spurður hvort um frekari kaup verði að ræða eða leigu á þeim 24 vélum sem hér um ræðir segir Skúli: „Þessi uppbygging mun áfram verða blanda af þessu tvennu. Þetta verða nýjar og nýlegar Airbus 320- og Airbus 321-vélar,“ segir Skúli en þær vélar sem WOW hefur til umráða í dag eru einmitt af þessari tegund.

Til samanburðar má nefna að flugfloti Icelandair í millilandaflugi – farþegaflugi – er í dag 24 vélar; sex fleiri en árið 2013. - shá / sjá síðu 11

30 FARÞEGAVÉLAR er áætlaður fjöldi í flugvélaflota Wow air eftir fimm ár. Bæði verður um leigu og kaup á þotum að ræða. Flugfloti Icelandair í millilandaflugi er í dag 24 vélar.

BLÓMVÖNDUR MÁNAÐARINS
2.900KR

GARÐHEIMAR

SPURNING DAGSINS

Sigurður Helgi, er ekki skítalykt af þessu máli?

„Það er allavega eitthvað rotið við þetta."

Húseigendur í Garðabæ sem notast við rotþró eru ósáttir við að greiða holræsagjald til bæjarins. Siurður Helgi Guðjónsson er framkvæmdastjóri Húseigendafélagsins.

Varaformaður Félags múslima segist ekki vilja þiggja gjafir frá ríkisstjórn sem brýtur mannréttindi:

Kannast ekki við styrki frá Sádi-Arabíu

TRÚMÁL Forsvarsmenn Félags múslima á Íslandi var ekki kunnugt um 135 milljóna króna styrk frá Sádi-Arabíu til byggingar mosku hérlendis.

Ibrahim Alibrahim, nýr sendiherra Sádi-Arabíu, átti fund með Ólafi Ragnari Grímssyni forseta í gær þar sem hann tilkynnti að Sádi-Arabía hygðist leggja til 135 milljónir til byggingar mosku á Íslandi.

„Við myndum aldrei þiggja neinar gjafir frá ríkisstjórn sem virðir ekki mannréttindi fólksins síns, brýtur á þeim og styður hryðjuverk í Mið-Austurlöndum," sagði Salmann Tamimi, varaformaður Félags múslima, í samtali við Vísi í gær.

„Þessi peningur er ekki ætlaður okkur," sagði svo Ahmad Seddeq, trúarleiðtogi Menningarseturs múslima á Íslandi.

Salmann segir Félag íslenskra múslima aldrei hafa haft samband við Sádi-Arabíu til þess að biðja um stuðning til byggingar moskunnar. Bygging hennar er á áætlun og samkeppni um teikningu stendur yfir. Hún kemur til með að kosta um 300 milljónir króna en fjármögnun er enn óljós.

„Við höfum ekki sótt um aðstoð frá einum eða neinum – ennþá að minnsta kosti," segir Salmann. Það sé alveg á hreinu að félagið komi ekki til með að fallast á nein skilyrði tengd fjárframlögum til byggingarinnar.

Borgarstjóri hafði ekki heyrt af stuðningi Sádi-Arabíu heldur. - nej

FUNDUÐU Ólafur Ragnar Grímsson og Ibrahim S.I. Alibrahim, nýr sendiherra Sádi-Arabíu, funduðu á Bessastöðum.

ELSTA KONA HEIMS Misao Okawa varð 117 ára í gær en hún er elsta kona í heimi samkvæmt Heimsmetabók Guinness. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Elsta kona í heimi hélt upp á afmælið í föðurlandi sínu Japan:

Fagnaði 117 ára afmæli sínu í gær

JAPAN Misao Okawa, elsta kona í heimi, hélt upp á 117 ára afmælið sitt í gær á hjúkrunarheimilinu Kurenai í Osaka í Japan í gær. Okawa fékk afmælisköku í tilefni dagsins en hún hefur haft titilinn elsta kona heims samkvæmt Heimsmetabók Guinness frá 12. júní 2013. Þá dó Jioemon Kimua, sem varð 116 ára og 54 daga gömul. Okawa hefur lifað lengst allra Japana og er þriðja manneskjan í öllum heiminum sem nær því að verða 117 ára.

Gefur fordæmi fyrir 400 mál:

Lýsing tapaði tveimur málum

DÓMSMÁL Lýsing tapaði í gær tveimur dómsmálum vegna gengistryggðra lána. Málin eru fordæmisgefandi í um fjögur hundruð öðrum gengislánamálum.

Í öðrum dómnum, máli Stefaníu Snorradóttur, vildi Lýsing ekki endurreikna lán hennar þar sem hún hafði ekki alltaf staðið í skilum. Vanskil hennar gátu ekki staðið í vegi fyrir endurkröfu að mati dómsins. - srs

Iðnþing kom saman í gær:

Þola ekki mikla hækkun launa

KJARAMÁL Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins, segir iðnfyrirtæki ekki þola miklar launahækkanir líkt og verkalýðshreyfingin fer fram á. Auk þess krefst hún þess að iðnlærðu fólki verði fjölgað á Íslandi.

Þetta kom fram í máli hennar á Iðnþingi í gær. Iðnþing hvatti stjórnvöld einnig til að setja áframhald aðildarviðræðna við Evrópusambandið í þjóðaratkvæðagreiðslu. - srs

Þorsteinn ekki einn um Vatnsendajörð

Hæstiréttur felldi úr gildi dóm Héraðsdóms Reykjavíkur í Vatnsendamáli. Erfingi telur að Kópavogur hafi alltaf vitað að Þorsteinn væri ekki réttmætur eigandi. Bæjarstjóri Kópavogs segir að eignarnámsbætur hafi verið greiddar í góðri trú.

DÓMSMÁL Þorsteinn Hjaltested er ekki réttmætur eigandi jarðarinnar að Vatnsenda. Hæstiréttur felldi í gær úr gildi dóm Héraðsdóms Reykjaness í Vatnsendamálinu svokallaða.

Héraðsdómur Reykjaness hafði áður staðfest skiptingu úr dánarbúi Sigurðar Kristjáns Lárussonar Hjaltested samkvæmt erfðaskrá hans. Samkvæmt erfðaskránni var Þorsteinn Hjaltested eini erfinginn að jörðinni á Vatnsenda.

Nú hefur Hæstiréttur úrskurðað svo að eignunum geti ekki verið skipt samkvæmt erfðaskrá heldur skuli eignarréttur jarðarinnar skiptast á milli lögerfingja Sigurðar.

SIGURÐUR HJALTESTED

Árið 2007 tók Kópavogsbær jörðina eignarnámi undir viðamikla uppbyggingu Vatnsendahverfis og hlaut Þorsteinn rúma tvo milljarða í eignarnámsbætur og hefur gróði Þorsteins vegna eignarnámsins verið metinn á rúma átta milljarða. Lögerfingjar Sigurðar hafa í nokkur ár reynt að fá eignarrétt sinn yfir eignunum viðurkenndan.

„Árið 2007 var gert eignarnám á landinu og Þorsteinn Hjaltested fékk greiddar þarna einhverjar upphæðir í byrjun og síðan hefur ekkert verið framkvæmt eða gert neitt eftir það," segir Sigurður Hjaltested, einn kærenda í málinu. „Við lítum svo á að eignarnámið hafi verið ólöglegt út frá þeim dómum sem féllu árið 2012 og síðan 2013. Dánarbúið er sem sagt beinn eigandi að þessu öllu saman og Kópavogur hafi allan tímann vitað að hann hafi verið að gera samninga við mann sem hafi ekki rétt til eins né neins þrátt fyrir mótmæli okkar á sínum tíma. En þeir héldu samt áfram og það var bæjarlögmaður Kópavogs sem sagði að þetta væri allt í lagi," segir Sigurður.

VATNSENDI Deilur um jörðina hafa staðið í fjölda ára. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs, telur að ekki sé hægt að leita til Kópavogs vegna hugsanlegra bóta. „Kópavogsbær greiddi í góðri trú til þessa aðila sem við töldum vera eiganda jarðarinnar á þeim tíma og það er staðfest samkvæmt þinglýsingabók," segir Ármann. „Reykjavík hefur líka tekið jarðir eignarnámi á Vatnsenda. Bæði Kópavogur og Reykjavík hafa gert það í góðri trú. Við verðum að geta treyst á þinglýsingabók, annars er grundvöllur allra viðskipta á Íslandi farinn út um gluggann. Það er augljóst að Kópavogur er stikkfrí ef menn vilja sækja einhverjar skaðabætur." - srs

„Það er augljóst að Kópavogur er stikkfrí ef menn vilja sækja einhverjar skaðabætur.

Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs.

Bandalag háskólamanna mun ekki sætta sig við 3,5% launahækkun:

Útiloka ekki verkfallsaðgerðir

KJARAMÁL Bandalag háskólamanna mun ekki sætta sig við 3,5 prósenta launahækkanir líkt og ríkið hefur boðið í samningaviðræðum Bandalags háskólamanna og ríkisins.

Þetta kom fram á baráttufundi bandalagsins í Austurbæ í gær. Páll Halldórsson, formaður Bandalags háskólamanna, gerði félagsmönnum grein fyrir stöðu mála. Í ræðu sinni brýndi Páll nauðsyn þess að ríkið myndi setja þekkingu í forgang í kjaraviðræðum. Enn fremur segir Páll að önnur fagfélög hafi náð fram auknum launahækkunum með verkfallsaðgerðum og því sé það réttmætt að velta því upp hvort Bandalag háskólamanna þurfi að beita aukinni hörku til að ná fram bættum kjörum.

„Við erum hugsanlega tilbúin að opna á frekari aðgerðir," segir Páll í samtali við blaðamann. „En BHM ræður engu um það. Það eru aðildarfélög okkar sem ráða ferðinni en það hafa verið umræður um frekari aðgerðir meðal þeirra," segir Páll. „Við munum ekki sætta okkur við 3,5% launahækkun. Það er bara alveg út í hött," bætir Páll við.

Fundurinn samþykkti auk þess ályktun þar sem stuðningi er lýst við samninganefnd Bandalags háskólamanna og ríkið hvatt til að bæta kjör háskólamenntaðra og setja þekkingu í forgang á atvinnumarkaði. - srs

BARÁTTUFUNDUR Páll Halldórsson, formaður BHM, ávarpaði fundinn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fylgstu með á Facebook Lindex Iceland
Samfestingur,
3995,-
3 fyrir 2
af öllum
barnafatnaði
fáðu þann ódýrasta ókeypis
Gildir fimmtud.-sunnud.
LINDEX

SVONA ERUM VIÐ

21 jörð þyrfti til ef allt mannkynið lifði við sömu kjör og við Íslendingar, segja vistsporsútreikningar.

Annar leiðtogi alræmdustu glæpasamtaka Mexíkós handtekinn þar í landi:

Fíkniefnahringur laskaður

MEXÍKÓ Glæpaforinginn Omar Trevino Morales var handtekinn í Mexíkó í gær. Morales er talinn vera helsti leiðtogi glæpasamtakanna Los Zetas, sem er voldugasti fíkniefnahringur landsins.

Um sama leyti var annar forsprakki samtakanna, Carlos Arturo Jimenez Encinas, handtekinn í annarri götu í sama hverfi. Þetta hverfi nefnist San Pedro Garza Garcia og þar búa auðkýfingar í glæsivillum.

Trevino tók við forystu samtakanna af bróður sínum, sem var handtekinn í júlí árið 2013. Tæpu ári áður féll annar helsti leiðtogi þessa fíkniefnahrings, Heriberto Lazcano, fyrir skotum mexíkóskra hermanna.

Fyrir nokkru tókst að hafa hendur í hári Servando „La Tuta“ Gomez, leiðtoga annars fíkniefnahrings sem er kallaður Musterisriddararnir.

Þessi glæpasamtök hafa verið einna fremst í flokki í mikilli ofbeldisöldu sem Enrique Pena Nieto Mexíkóforseti hét að stöðva þegar hann komst til valda árið 2012. **- gb**

HANDTEKINN Omar Trevino Morales í fylgd hermanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Meðferð við geðröskun:

Peningar virka betur en lyf

SVÍPJÓÐ Peningar virka betur gegn andlegum sjúkdómum heldur en lyf, samkvæmt Dagens Nyheter. Þar er vísað í rannsókn sem gerð var við Stokkhólmsháskóla á 100 sjúklingum með geðröskum sem voru illa staddir fjárhagslega.

Þeir fengu 500 sænskar krónur á mánuði í níu mánuði án skilyrða og var féð notað til tómstunda og kvöldverða. Andleg líðan þeirra reyndist miklu betri við lok tilraunarinnar heldur en viðmiðunarhóps. **- ibs**

LÍN Tilkynnir um 8.000 manns um ábyrgðir lána.

Fólki greint frá ábyrgðum:

8.000 manns erfa ábyrgðir

NEYTENDAMÁL Um 8.000 einstaklingar hafa fengið bréf frá Lánasjóði íslenskra námsmanna þess efnis að þeir hafi erft ábyrgðir námslána hjá sjóðnum.

Um er að ræða 5.400 lán en um 8.000 einstaklingar eru í ábyrgð fyrir þeim. Í mörgum tilfellanna hafði fólk ekki verið áður upplýst um að það væri í ábyrgð fyrir lánunum.

Málið vakti töluverða athygli eftir að Guðmundur Steingrímsson og systkini hans töpuðu dómsmáli vegna ábyrgðarkröfu á námslán sem þau erfðu. **- srs**

Næsti fundur á þriðjudag:

Skýrari staða eftir helgina

BJÖRN SNÆBJÖRNSSON

KJARAMÁL „Við fengum engin efnisleg svör um okkar kröfur,“ segir Björn Snæbjörnsson, formaður Starfsgreinasambandsins (SGS), um fund í kjaradeilu SGS og Samtaka atvinnulífsins (SA) hjá sáttasemjara í gær.

Næsti fundur í deilunni er boðaður á þriðjudag. Þá segist Björn vonast eftir skýrari svörum og að staðan verði metin í kjölfarið. **- óká**

Arðbærara en sæstrengur

Ríkið veitir yfir einn og hálfan milljarð króna til Virk starfsendurhæfingarsjóðs á árunum 2015 til 2017 samkvæmt nýgerðum samningi. Skref til endurskipulagningar í átt til starfsgetumats í stað örorkubóta.

KJARAMÁL Nýtt samkomulag stjórnvalda og heildarsamtaka vinnumarkaðarins bindur enda á óvissu sem hópar utan vinnumarkaðar hafa þurft að sæta um þjónustu Virk starfsendurhæfingarsjóðs.

Samkvæmt samkomulagi um framlög úr ríkissjóði til starfsendurhæfingarsjóða, sem skrifað var undir á miðvikudag, greiðir ríkið alls 1,5 til 1,6 milljarða króna til Virk á þessu ári og næstu tveimur þar á eftir.

Á þessu ári verður framlag ríkisins 200 milljónir króna og 650 milljónir á næsta ári. Árið 2017 er gert ráð fyrir að framlagið verði fjárhæð sem nemur 0,06 prósentum af gjaldstofni tryggingagjalds, en áætlað er að upphæðin geti þá numið um 720 milljónum króna.

Hannes G. Sigurðsson, stjórnarformaður Virk, segir þá lendingu sem nú sé búið að ná í málinu mikið fagnaðarefni. „Þessi ríkisstjórn er búin að gera sinn fyrsta samning um fullnaðarþátttöku í verkefninu og allar deilur um fjármögnun að baki,“ segir hann.

Fyrir þetta samkomulag hafi Alþingi hins vegar ítrekað virt að vettugi í fjárlagavinnu sinni lög sem sett voru um starfsendurhæfingu og starfsemi starfsendurhæfingarsjóða árið 2010 og breytingar sem í kjölfarið hafi verið gerðar á lögum um tryggingagjald. Greiðslur í starfsendurhæfingarsjóðinn áttu að skiptast jafnt á milli atvinnurekenda, lífeyrissjóða og ríkisins og tryggja að ekki væru „laumufarþegar“ í kerfinu. „Þegar ítrekað kemur fram vilji Alþingis um að taka ekki þátt í verkefninu verður að endurskoða þá stefnu sem tekin var í lögunum frá 2010 um að allir eigi rétt,“ segir Hannes. Við þetta hafi misst rétt til aðstoðar Virk-hópar á borð við ungmenni og örorkulífeyrisþega. „Ungmenni sem nú eru komin á framfærslu félagsstofnunar og sveitarfélaga og kannski þeir sem verið hafa langtímaatvinnulausir.“ Fyrirmyndina að aðkomu ríkisins nú segir Hannes sótta í fæðingarorlofssjóð þar sem ríkið greiði ákveðna fasta upphæð til þess að tryggja rétt þeirra sem ekki eru á vinnumarkaði.

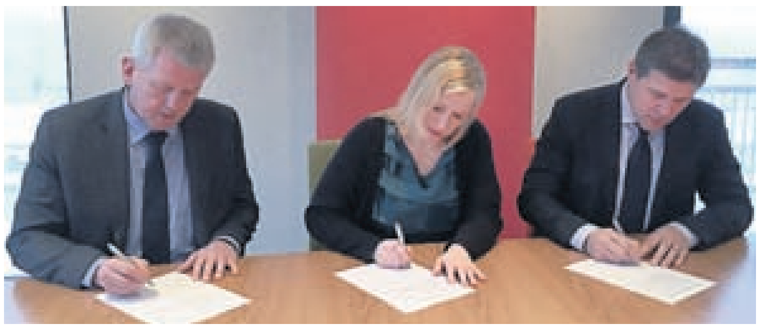
Ávinning af starfsendurhæfingu segir Hannes hins vegar ótvíræðan, því hún stoppi flæði inn í örorkuna og beini fólk inn á vinnumarkað á ný. Til mikils sé að vinna því horfið hafi af vinnumarkaði vegna örorku 12 til 15 hundruð manns á ári síðustu ár, fleiri heldur en nemi náttúrulegri fjölgun vinnandi fólks.

Hannes segir vonir standa til þess að þingnefnd undir forystu Péturs Blöndals skili á vorþinginu frumvarpi til nýrra laga um almannatryggingar, þar sem starfsgetumat taki við af núverandi kerfi örorkumats. „Nái villtustu draumar fram að ganga og nýtt kerfi taki við um næstu áramót þá þarf að vera til staðar þetta kerfi starfsendurhæfingar og starfsgetumats sem yrði grundvöllur bótaúrskurða.“ Núna greiði ríkið árlega um 40 milljarða króna á ári vegna örorku fólks og lífeyrissjóðir um 15 milljarða. „Fjárfesting í Virk og starfsendurhæfingu og í nýju kerfi er einhver ábatasamasta fjárfesting sem þetta þjóðfélag getur ráðist í. Miklu arðbærari en sæstrengur.“

olikr@frettabladid.is

BÖRN AÐ LEIK VIÐ ÍSAKSSKÓLA Eins og staðan hefur verið síðustu ár hefur fjölgun á atvinnumarkaði ekki haldið í við þann fjölda sem á hverju ári heltist úr lestinni vegna örorku.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

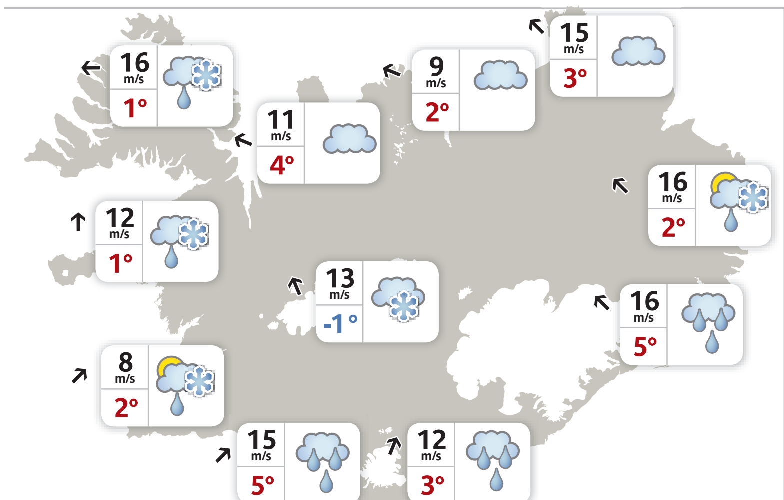


SKRIFAÐ UNDIR Hannes G. Sigurðsson, stjórnarformaður Virk, Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, og Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsmálaráðherra, undirrituðu nýtt samkomulag á miðvikudag. MYND/VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

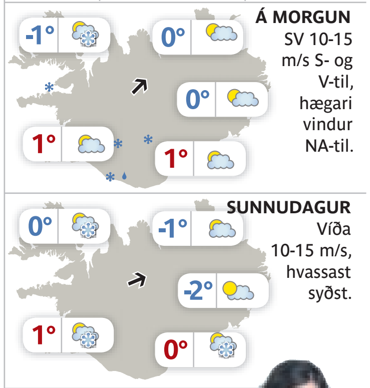
> **Fjárfesting í Virk og starfsendurhæfingu og í nýju kerfi er einhver ábatasamasta fjárfesting sem þetta þjóðfélag getur ráðist í.**
>
> *Hannes G. Sigurðsson, formaður stjórnar Virk.*

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



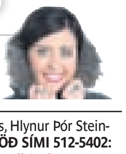
Alicante	17°	Friedrichshafen	7°	New York	-4°
Aþena	15°	Gautaborg	7°	Orlando	23°
Basel	11°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	5°
Berlín	8°	Las Palmas	22°	París	11°
Billund	8°	London	12°	San Francisco	19°
Frankfurt	9°	Mallorca	14°	Stokkhólmur	5°



Á MORGUN SV 10-15 m/s S- og V-til, hægari vindur NA-til.

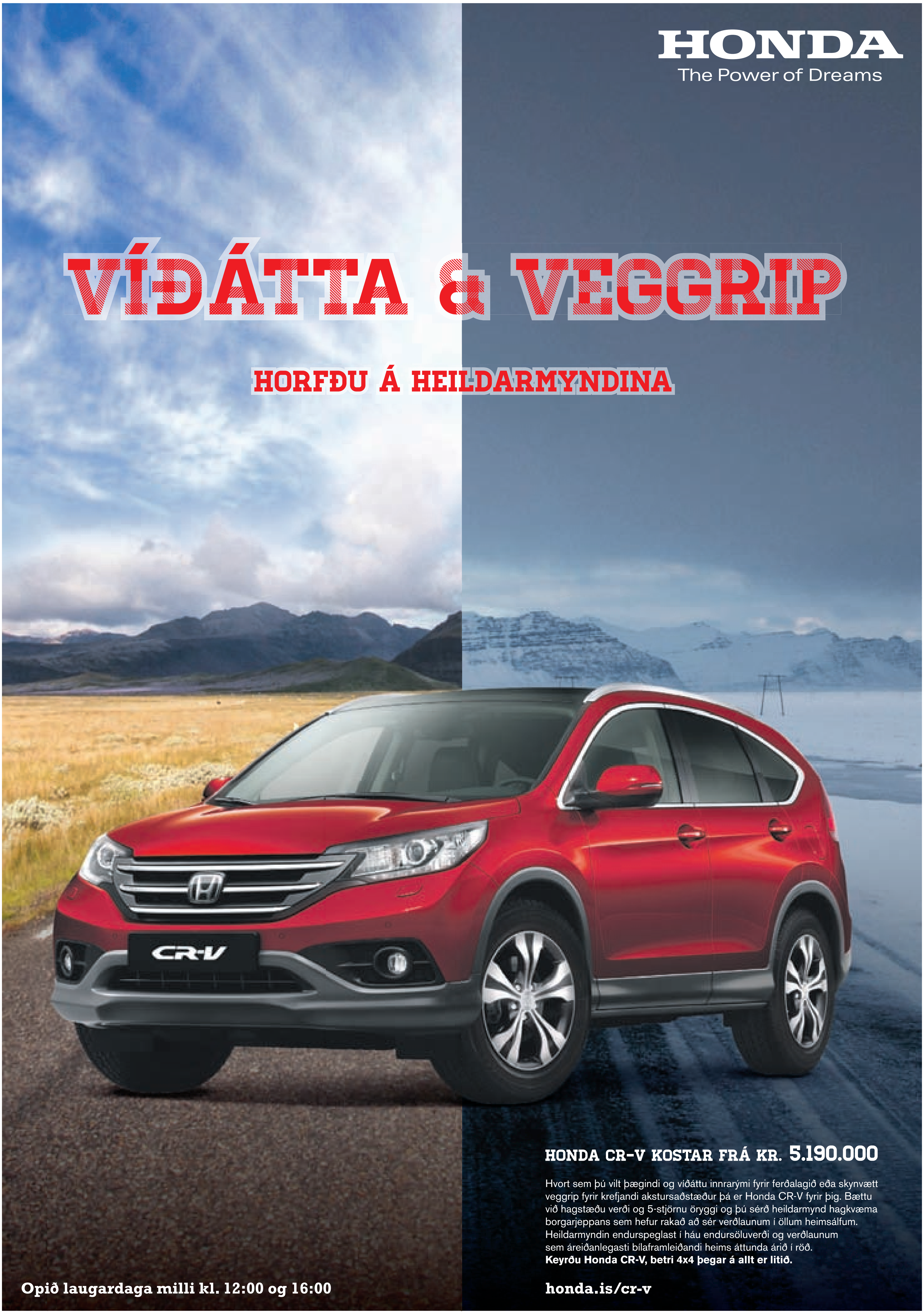
SUNNUDAGUR Víða 10-15 m/s, hvassast syðst.

ENN HÁVETUR Í dag má búast við stormi um tíma og horfur eru á talsverðri rigningu SA-til, slyddu- eða snjókomu annars staðar en yfirleitt úrkomulítið norðantil. Á morgun og sunnudag ræður SV-átt ríkjum með éljum sunnan- og vestantil.



Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@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, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is



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

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

BERNHARD

VEISTU SVARIÐ?

1. Fyrir hversu mikið fé hyggst Norðurál á Grundartanga fjárfesta?
2. Í hvaða grunnskóla eru sjöttubekkingarnir sem gefa út bók í vor?
3. Með hvaða bresku hljómsveit munu íslenskar stelpur spila?

SVÖR:
1. 10 milljarða króna.
2. Grandaskóla.
3. Florence and the Machine.

Ítarleg úttekt á stjórnsýslu, fjármálum og rekstri Hafnarfjarðarhafnar samþykkt í bæjarstjórn:

Ætla að rannsaka starfsemi hafnarinnar

HAFNARFJÖRÐUR Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á síðasta fundi sínum að ráðast í úttekt á stjórnsýslu, fjármálum og rekstri Hafnarfjarðarhafnar síðastliðin tíu ár. Fara á yfir stjórnun og starfsemi hafnarinnar. Málefni hafnarinnar hafa verið í sviðsljósinu síðustu vikur. Tvírukkað var fyrir gjöld vegna lóðasamninga og einnig stóð til að formaður hafnarstjórnar áminnti starfsmann hafnarinnar fyrir að hafa sagst átt fund með bæjarstjóra þann 15. nóvember síðastliðinn.

„Minnihlutinn í bæjarstjórn óskaði eftir því að farið yrði í stjórnsýsluúttekt á málefnum hafnarinnar, í ljósi þeirrar umræðu sem uppi hefur verið um hana. Okkur þótti sjálfsagt að verða við þeirri beiðni," segir Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar. „Niðurstöður úr þessari skoðun verða síðan notaðar í mótun framtíðarstefnu um málefni hafnarinnar," segir Rósa.

Gunnar Axel Axelsson, oddviti Samfylkingarinnar, er ekki sammála því að hér sé verið að fara að vilja minnihlutans. „Eins og þetta útspil meirihlutans blasir við mér þá fjallar það fyrst og fremst um að drepa málinu á dreif og draga athyglina frá því sem er að gerast í málefnum hafnarinnar. Í stað þess að axla ábyrgð og sýna einhvern vilja til að lagfæra það sem úrskeiðis hefur farið í samskiptum hafnarstjórnar og starfsmanna þá bregst meirihlutinn við með því að benda í allar áttir og hóta fólki rannsóknum," segir Gunnar Axel. - sa

HAFNARFJARÐARHÖFN Skoða á rekstur hafnarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Stígamót fagna tuttugu og fimm ára afmæli í dag:

Hafa hjálpað sjö þúsund einstaklingum

SAMFÉLAG Eftir 25 ára starf hafa 7.038 einstaklingar, mest konur, nýtt þjónustu Stígamóta. Í dag fagna samtökin afmæli með því að minna á mikilvægi sitt, rifja upp sigra og horfast í augu við áskoranir.

„Helstu áskoranirnar í dag eru að kynferðisbrotamál komast ekki í gegnum réttarkerfið," segir Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta. „Enn eru gríðarlegir fordómar ríkjandi gagnvart fólki sem hefur verið beitt ofbeldi, almenningur, fagstéttir, réttarkerfið og konurnar sjálfar því miður. Því munum við ekki breyta nema að við víkkum umræðuna og tökum inn í hana að á bak við þessar sjö þúsund sem hafa leitað til okkar eftir hjálp eru

GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR

ofbeldismenn sem ganga frjálsir."

Guðrún segir hvatningu felast í því að rifja upp hve mörgum hefur verið hjálpað í gegnum tíðina. „Það er mikilvægt að minnast þess hvað þetta starf er mikils virði. Þegar starf Stígamóta hófst var ekkert í boði fyrir fólk sem hafði verið beitt sifjaspellum eða konur sem hafði verið nauðgað. Það var háð heljarinnar barátta til að fá þetta viðurkennt og þá hafði engin fagstétt búið sig undir að fást við þessi mál." - kbg

Tónlistarmenn fái endurgreitt frá ríkinu

Ráðgert er að íslenska ríkið endurgreiði hluta af kostnaði tónlistarmanna við hljóðritun. Formaður ÚTÓN telur að Ísland yrði vinsæll upptökustaður.

MENNING Unnin hafa verið drög að frumvarpi til laga um tímabundnar endurgreiðslur vegna hljóðritunar á tónlist á Íslandi. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa þessi drög ekki verið kynnt í ríkisstjórn.

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, gerði málið hins vegar að umræðuefni í ávarpi sem hún flutti á myndskeiði á Iðnþingi í gær. Fyrirkomulagið yrði þá svipað og í kvikmyndagerð. Ragnheiður Elín ræddi stöðu skapandi greina í ávarpi sínu í gær. „Í síðustu viku heimsótti ég fyrirtæki Baltasars Kormáks og fylgdist með eftirvinnslu stórmyndarinnar Everest. Það fyrirtæki hefur nú þegar klárað þrjú stórverkefni hér heima og vonandi sjáum við meira af slíku í framtíðinni," sagði hún. Hún sagði að sambærileg tækifæri gætu líka legið fyrir í íslenskri tónlist.

Í stjórnarsáttmála Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokksins er boðað frumvarp af þessu tagi fyrir tónlist. Lög um tímabundnar endurgreiðslur vegna kvikmyndagerðar á Íslandi voru samþykkt á Alþingi árið 1999. Á grundvelli þeirra er unnt að fá endurgreitt 20% af framleiðslukostnaði vegna framleiðslu kvikmyndar eða sjónvarpsefnis á Íslandi. Jafnt innlendir sem erlendir aðilar geta sótt um endurgreiðslu. Eftir að lögin voru samþykkt hafa fjölmargar erlendar stórmyndir verið framleiddar að hluta hérlendis. Þar á meðal Hollywood-myndir.

„Þetta eru mjög skemmtilegar fréttir. Við erum búin að vera að reka áróður fyrir þessu í þó nokkurn tíma," segir Sigtryggur Baldursson. Hann er framkvæmdastjóri ÚTÓN, útflutningsskrifstofu íslenskrar tónlistar.

Í SUNDLAUGINNI Sigtryggur Baldursson segir að nokkur stúdíó hér á landi séu þegar vinsæl erlendis. Til dæmis Sundlaugin sem er í eigu SigurRósar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sigtryggur segir að það hafi verið þó nokkur aðsókn í nokkur stúdíó á Íslandi að undanförnu, einkum Gróðurhúsið og Sundlaugina. En með nýjum lögum myndi þetta aukast og þar með myndu tengsl íslenska tónlistargeirans við umheiminn aukast. Mikilvægt sé fyrir íslenska listamenn að tengjast þeim erlendu. „Ég vil meina að þetta hafi gríðarlega góð áhrif fyrir stúdíó á Íslandi og líka íslenska tónlist yfirhöfuð," segir Sigtryggur. Eftirsóknarverðara verði fyrir hljómsveitir sem koma hingað á Iceland Airwaves að taka upp í leiðinni. Einnig verði eftirsóknarverðara að nota Sinfóníuna í upptökur fyrir stærri verkefni.

> **Þetta eru mjög skemmtilegar fréttir. Við erum búin að vera að reka áróður fyrir þessu í þó nokkurn tíma.**
> *Sigtryggur Baldursson, framkvæmdastjóri ÚTÓN.*

jonhakon@frettabladid.is

Norður-Kórea fagnar árás á sendiherra Bandaríkjanna í Suður-Kóreu:

Árás í nafni sameiningarkröfu

SUÐUR-KÓREA Maðurinn sem réðst vopnaður hnífi á Mark Lippert, sendiherra Bandaríkjanna í Suður-Kóreu, í gær hrópaði kröfu um að kóresku ríkin tvö sameinist. Jafnframt mótmælti hann sameiginlegum heræfingum Suður-Kóreu og Bandaríkjanna.

Árásarmaðurinn var sagður heita Kim Ki-jong og vera 55 ára gamall. Fyrir fimm árum reyndi hann að ráðast á sendiherra Japans í Suður-Kóreu, en var þá handtekinn og hlaut skilorðsbundinn dóm.

Nokkrum tímum eftir árásina fagnaði norðurkóreska ríkisfréttastofan árásinni, sagði hana hafa verið „réttláta refsingu fyrir bandaríska stríðsæsingamenn" og endurspegla reiði þeirra Suður-Kóreumanna sem eru á móti sameiginlegum heræfingum með Bandaríkjaher.

Lippert særðist illa í andliti en var ekki í lífshættu. Hann var

SÆRÐUR Mark Lippert, sendiherra Bandaríkjanna í Suður-Kóreu, var fluttur á sjúkrahús þar sem hann gekkst undir aðgerð. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

fluttur á sjúkrahús þar sem hann gekkst undir tveggja og hálfrar klukkustundar langa aðgerð. Sauma þurfti áttatíu spor til að loka sárinu. - gb

ÞRIGGJA LANDA SÝN
Litháen - H.Rússland - Pólland
15. - 27.júní
Við hefjum ferð í Varsjá sem maður fær aldrei nóg af, heimsækjum "hulduþjóð" skammt frá landamærum Úkraínu.
Verð frá **254.500 kr.**

EVRÓPUDRAUMUR FRISSA
Litháen - H.Rússland - Pólland
9. - 23.ágúst.
Í um 30 ár hefur Friðrik G. Friðriksson stjórnað ferðum um þessar slóðir við fádæma góðar undirtektir, margreynd unaðsferð.
Verð frá **254.500 kr.**

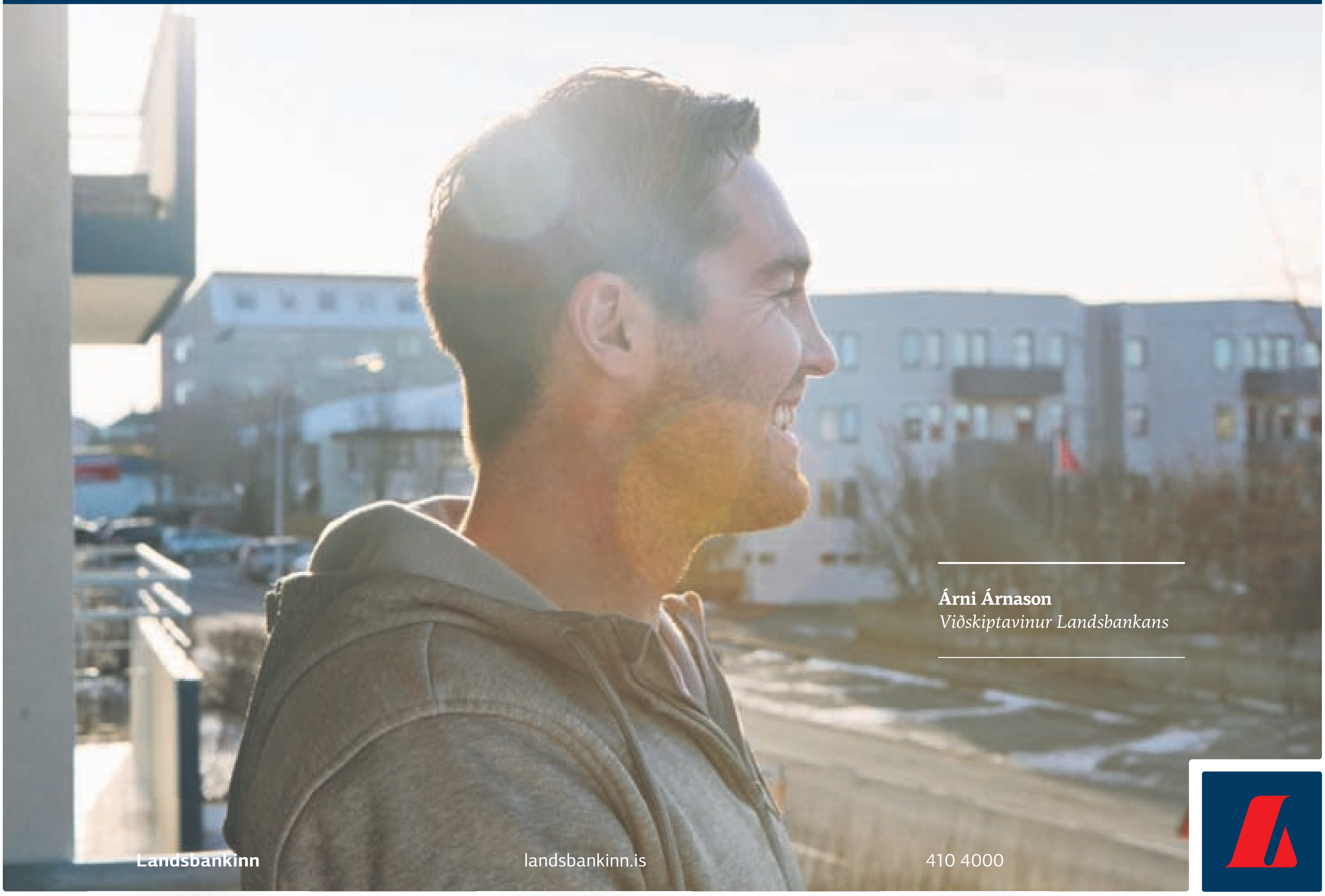
SÖGUFERÐ TIL PÓLLANDS
Litháen - H.Rússland - Pólland
31. ágúst - 11. september
Evrópufrumskógurinn í haustskrúða, Úlfagreni Hitlers, Kraków, Auschwitz og saltnámurnar í Wielizka. Flogið til og frá Varsjá.
Verð frá **254.500 kr.**

SÖGUFERÐ TIL ALBANÍU
Litháen - H.Rússland - Pólland
2. - 11. október
Í leit að horfnum heimi. Menning, saga og sjálft líf þessarar evrópsku hulduþjóðar.
Verð frá **259.500 kr.**

Flogið með Icelandair
Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is
VITA
Skógarhlíð 12
Sími 570 4472
vita
VITA er lífið

„Það borgar sig að fylgjast með”

Endurfjármögnun íbúðalána gæti skilað þér lægri greiðslubyrði, lægri vöxtum eða hraðari niðurgreiðslu. Landsbankinn býður fjölbreytta kosti í íbúðalánum sem henta ólíkum þörfum og markmiðum. Kynntu þér endurfjármögnun í stuttu máli á **landsbankinn.is/endurfjarmognun**.



GJALDEYRISHÖFT

Haftalosun virðist föst í höftum

Lítið spyrst af vinnu við losun hafta. Ýmis vandkvæði fólgin í því að setja á útgönguskatt. Fjármálaráðherra segir engar ákvarðanir hafa verið teknar. Ytri skilyrði hafa aldrei verið betri til að losa um höftin. Mismunandi áherslur eru uppi hjá oddvitum stjórnarflokkanna.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

„Eins og háttvirtur þingmaður veit er um gríðarlega hagsmuni að ræða, hagsmuni sem velta á því hvernig til tekst við losun hafta, ekki bara hagsmuni samfélagsins og almennings hér á landi heldur geysilega umfangsmikla hagsmuni, m.a. erlendra kröfuhafa bankanna.“

Þessi orð Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra, á Alþingi á mánudag, lýsa því vel hve stórt mál afnám fjármagnshafta er. Það hvernig tekst til getur haft gríðarlega mikil áhrif á íslenskt efnahagslíf.

Nokkrir starfshópar starfa að losun hafta, enda er málið stórt. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra lýsti vinnunni þannig á þingi í gær að síðustu árin hefði hún „falist í því að greina umfang vandans og eðli en ekkert síður að gera upp á milli þeirra valkosta sem við stöndum frammi fyrir“. Hann ítrekaði hins vegar að engar ákvarðanir hefðu verið teknar um leiðir.

Sú leið sem helst hefur verið nefnd er útgönguskattur. Með útgönguskatti er átt við skatt á útgreiðslu á gjaldeyri og er hann sérstaklega hugsaður til að hluti af þrotabúum gömlu bankanna renni til ríkissjóðs.

Eitt yfir alla

Sú leið er ekki án vandkvæða, frekar en aðrar. Stóra spurningin er sú hvort hægt sé að setja útgönguskatt sem gildi aðeins fyrir þrotabú bankanna. Heimildarmenn Fréttablaðsins telja svo ekki vera. Eitt verði að ganga yfir alla í þeim efnum.

Það þýðir þá að öll útgreiðsla á gjaldeyri félli undir útgönguskattinn. Það gildir þá bæði um greiðslu af erlendum skuldum fyrirtækja, eins og Landsvirkjunar og álvera, svo dæmi séu tekin, og fjárfestingar utan landsteinanna, ekki síst hjá lífeyrissjóðunum.

Það býður upp á ýmiss konar vanda. Rætt hefur verið um að útgönguskatturinn verði á bilinu 30 til 35 prósent og er þá miðað við virði innlendra eigna þrotabúa föllnu bankanna. Indefence-hópurinn setti í vikunni fram þá hugmynd að skatturinn yrði allt að 60 prósent, en sá hópur hefur verið tryggt bakland Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra.

Það þarf ekki að fara um það mörgum orðum að lífeyrissjóðir, eða aðrir fjárfestar, hafa lítinn hvata til að fjárfesta erlendis ef þeir þurfa að greiða þriðjung eða meira af upphæðinni í útgönguskatt.

Ekkert ákveðið með skattinn

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra var hins vegar býsna skýr um það á þingi í gær að engin ákvörðun hefði verið tekin um skattinn.

„Varðandi útgönguskattinn hef ég margoft tekið fram að ekki hefur verið tekin ákvörðun um útgönguskatt og þaðan af síður hef ég boðað einhverja tiltekna prósentu sem menn eru farnir að vísa til.“

Þetta orðalag lætur kannski ekki mikið yfir sér, en ef það er sett í það samhengi að menn séu farnir að ræða prósentustig mögulegs skatts er ljóst að Bjarni hefur ekki sæst á neitt hvað það varðar.

Heimildum Fréttablaðsins ber heldur ekki saman um hve fýsilegan kost stjórnvöld telji útgönguskattinn. Af framansögðum ástæðum hafa æ fleiri haldið því fram að erfitt sé að setja skattinn á og sumir telja að tekin hafi verið ákvörðun um að útgönguskattur sé ekki leiðin. Aðrir telja að enn sé unnið út frá honum og verið sé að finna leiðir fram hjá vandanum.

Af orðum Bjarna má þó ljóst vera að ekki hefur verið tekin nein ákvörðun um að setja skattinn á, hvað þá hve hár hann verður.

Flókin umgjörð

Sú leið hefur verið nefnd að hægt sé að setja lög um að erlendar skuldir íslenskra fyrirtækja standi utan við útgönguskattinn. Slíkt ætti að vera gerlegt, en óvíst er hvort erlendir kröfuhafar sætti sig við það og það býður því hættunni á málssókn heim með þeim rökum að brotið sé gegn jafnræðisreglu.

Öðru máli gildir varðandi erlendar fjárfestingar lífeyrissjóðanna og annarra. Heimildarmenn blaðsins telja engan kost á öðru en að útgönguskatturinn mundi ná yfir þær. Þeim ber þó ekki saman um hve alvarlegt það yrði. Lífeyrissjóðirnir fengu undanþágu í kjölfar hrunsins til að fjárfesta erlendis og standa ágætlega hvað það varðar. Innlend fjárfesting þeirra hefur líka skilað ágætis hagnaði.

Hvað sem öðru líður er ljóst að útgönguskattinn yrði að útfæra í flókinni umgjörð og með hættu á málssóknum, verði sú leið farin.

Kvartað yfir samráðsleysi

Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands, varaði við því í Fréttablaðinu í síðustu viku að undirbúa þyrfti þjóðina undir losun haftanna. Það að krónan fari á flot geti þýtt gengissveiflur sem hafi áhrif á stöðu lána heimilanna.

„Það þarf að undirbúa þjóðina,“ sagði Ásgeir. „Afnám hafta kemur ekki ofan frá, þjóðin verður að vera með.“

Ljóst er að Sigmundur Davíð og Bjarni deila ekki þessari skoðun Ásgeirs. Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, spurði þá báða út í upplýsingagjöf um haftalosun á þingi í vikunni.

„Af hverju er ekki hægt að taka mjög opinbera umræðu um allt þetta? Vegna þess að sérhvert orð sem sagt er í þeirri umræðu getur til dæmis haft áhrif á markaðina, á skráð skuldabréf og svo framvegis,“ sagði Bjarni Benediktsson.

Sigmundur Davíð telur það geta þjónað hagsmunum kröfuhafa ef vinnan er gerð opinber og segir „mikilvægt að þessi vinna verði ekki gerð opinber fyrr en hún hefur verið kláruð eða er komin á það stig að ekki sé hætta á að hún verði á einhvern hátt skemmd, unnið á henni eitthvert það tjón sem mundi gera íslenska ríkinu erfiðara fyrir við að leysa úr höftunum á farsælan hátt fyrir allan almenning í landinu“.

Þolinmæðin á þrotum

Fulltrúar allra stjórnmálaflokka eiga sæti í samráðsnefnd um afnám hafta. Ekki hefur verið haldinn fundur í henni síðan í desember.

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að meðal Vinstri grænna séu uppi raddir um að segja sig úr því samráði, þar sem flokkurinn telur að ekkert raunverulegt samráð sé í gangi.

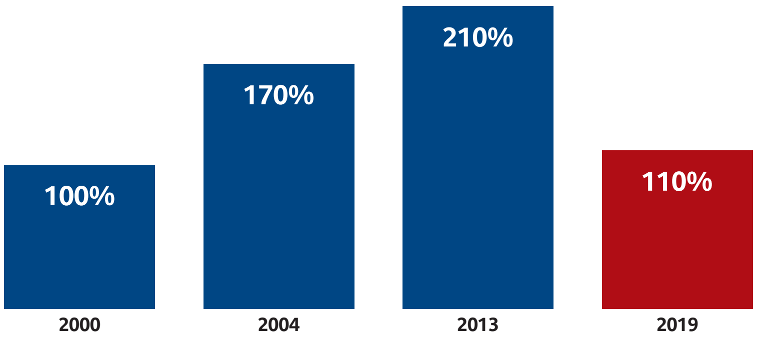
Hvað sem verður er ljóst að um risastórt mál er að ræða sem enn ríkir algjör óvissa um. Hvernig til tekst með losunina mun hafa gríðarleg áhrif á stöðu þjóðarbúsins. Það mun ekki síður hafa áhrif á pólitíska stöðu flokka.

Sem dæmi um hve málið er viðkvæmt má nefna að enginn þeirra fjölmörgu viðmælenda sem Fréttablaðið ræddi við við vinnslu þessarar fréttar vildi koma fram undir nafni.

MANNLÍF Það hvernig til tekst við losun hafta mun hafa mikil áhrif á efnahagslíf, ekki síður en vinsældir þeirra flokka sem bera ábyrgð á afnámi haftanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Varðandi útgönguskattinn hef ég margoft tekið fram að ekki hefur verið tekin ákvörðun um útgönguskatt og þaðan af síður hef ég boðað einhverja tiltekna prósentu sem menn eru farnir að vísa til.**
>
> *Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra.*

ERLENDAR SKULDIR ÞJÓÐARBÚSINS
sem hlutfall af landsframleiðslu hvers árs



Heimild: Vefur Samtaka atvinnulífsins

Sagt fyrir síðustu kosningar

➜ Þrotameðferð ef með þarf

Bjarni segir að setja verði fram raunhæfa áætlun til að afnema gjaldeyrishöftin. „Höftin eru þarna vegna þess að við getum ekki leyft eignum í eigu erlendu kröfuhafanna að fara út á hinu opinbera skráða gengi. Það verður að ganga mjög ákveðið til verks núna og setja reglur sem miða að því að afskrifa stóran hluta af þessum kröfum og gera í framhaldi af því upp við kröfuhafana, án þess að gengi krónunnar verði sett í algjört uppnám.

Ef hugmyndir um nýjar reglur leysa ekki vandann, þá er ekkert annað að gera en að taka þessi fjármálafyrirtæki sem eru í slitameðferð og setja í þrotameðferð. Þá verða bankarnir að gjaldþrota félögum og ég get séð fyrir mér að þá verði þetta ekki leyst með skilyrðum Seðlabankans um útgreiðslu gjaldeyris, heldur einfaldlega með mjög háum skatti á greiðslu fjár út úr landinu.“

Bjarni Benediktsson í Fréttablaðinu 16. mars 2013

➜ Þarf bæði gulrót og kylfu

Sigmundur Davíð segir að til þess að hægt sé að fara í þessa skuldaleiðréttingu þurfi að semja við kröfuhafa föllnu bankanna. Líklega séu um 90 prósent krafnanna í eigu vogunarsjóða sem keypt hafi kröfurnar af upphaflegum lánveitendum.

„Þeir sem keyptu kröfur tiltölulega snemma, eins og við reyndar töldum að ríkið ætti að gera, hafa hagnast verulega á þeim. Þá spyrja menn: Er það ekki bara þeirra hagnaður, er nokkur flötur á að skipta honum með þeim sem töpuðu á hruninu?

Jú, það er í fyrsta lagi réttlætanlegt og í öðru lagi framkvæmanlegt. Þeir sem keyptu kröfur bankanna á hrakvirði vissu að hverju þeir gengu. Þeir sérhæfa sig í svona viðskiptum og vissu að þeir keyptu kröfur á gjaldþrota fyrirtæki í landi sem um tíma hafði verið kallað gjaldþrota, og í gjaldeyrishöftum. Þau meinuðu þeim að ná fjárfestingunni til baka án þess að einhverjar breytingar yrðu á fyrirkomulaginu.“

Lausn Framsóknarflokksins á þessu er að gefa kröfuhöfum kost á að taka þátt í því að byggja upp íslenskt samfélag og eiga þá hlutdeild í aukinni verðmætasköpun. Að öðrum kosti geti þeir staðið frammi fyrir íþyngjandi aðgerðum, sem þó séu réttlætanlegar.

„Í slíkum viðræðum þurfa menn bæði að hafa gulrót og kylfu. Það þarf að skapa hvata en menn þurfa líka að standa frammi fyrir því að ef þeir séu ekki tilbúnir til að spila með verði það þeim ekki til hagsbóta. Eins og lögin eru núna í stakk búin á að greiða úr þrotabúum íslenskra fyrirtækja í íslenskum krónum. Seðlabankinn gæti því í raun innkallað gjaldeyrinn, í krafti gjaldeyrishaftanna, og greitt út í íslenskum krónum sem menn sætu þá fastir með hér.“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson í Fréttablaðinu 9. mars 2013

Lemon 2ára

Stórt afmæliscombo á aðeins **1790 kr.**
föstudag, laugardag og sunnudag

Afmæliscombo er

Chilli Chicken
Kjúklingur, reykt svínasíða, spínat, tómatur og chilli aioli

&

Babe
Epli, mangó, ástríðuávöxtur og engifer

DJ Víðir & Dýrið
spila í hádeginu í dag
á **Suðurlandsbraut**
frá 11:30 - 14:00.

Dansaðu & djúsaðu með okkur!

Minnum á Lemon veisluþjónustuna fyrir sælkera djús & samlokubakka

Lemon | brostu@lemon.is | www.lemon.is

Suðurlandsbraut 4, 108 Reykjavík | **Opið:** 08-21 mán -fös, 10-21 lau og sun
Laugavegur 24, 101 Reykjavík | **Opið:** 08-20 mán til fös, 10-18 lau og 12-18 sun

Fór fársjúkur í meðferð til Havaí

Sölumaður seldi dauðvona manni lyf auk dýrrar meðferðar á Havaí. Hann taldi manninn einnig inn á að kaupa golfbíl þar sem „heilsusamlegt líf var handan hornsins“. Hildur Erlingsdóttir fjallar opinskátt um sögu látins föður síns. Markaðssetning lyfsins er óheimil.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Hildur Erlingsdóttir missti föður sinn úr krabbameini árið 2011. Á árinu sem hann lést eyddi hann fúlgum fjár í lyfið Salicinium og meðferð á Havaí þar sem hann fékk lyfið í æð. Efnið og meðferðina keypti hann með milligöngu sama sölumanns og seldi Guðmundi Hallvarðssyni sama efni (Orasal) fyrir svipaða upphæð í veikindum hans.

HALLVARÐUR GUÐMUNDSSON

Guðmundur lést í desember á síðasta ári og sonur hans ræddi opinskátt við Fréttablaðið í gær um að faðir hans hefði verið prettaður. Framganga sölumannsins þótti honum skyggja á síðustu daga föður síns.

Sölumaðurinn seldi föður Hildar ekki eingöngu efnið til lækningar. Fyrir milligöngu hans var hann sendur á læknastofu á Havaí þar sem hann fékk efnið í æð. Þá hafði sölumaðurinn einnig milligöngu um að kaupa golfbíl fyrir hinn deyjandi mann sem hann fékk prósentur af.

Var alltaf í kaffi

„Við förum yfir reikningsyfirlitið hans og fundum alls konar færslur til þessa manns. Við kynntumst honum í gegnum fjölskylduna. Henni tengist kona sem vildi meina að hún hefði læknast fyrir tilstilli þessa lyfs,“ segir Hildur og segist auðvitað ekki geta dregið frásögn hennar í efa. Sú kona hafi sannarlega greinst með krabbamein sem hún sé heil af í dag. Því þakkar hún þessu lyfi.

„Pabbi vildi fara náttúrulegu leiðina og reyna allt sem hann gat í þeim efnum. Við hugsuðum öll af mikilli bjartsýni að það væri búin að finnast lausn á krabbameini. En þetta var allt rosalegt leynimakk og það mátti ekkert tala um þetta, það fannst mér ótrúlega skrítið. Þessi maður var alltaf í kaffi hjá pabba og konunni hans og virtist koma vel fyrir.“

Fékk skammt á hálfa milljón

Hildur segir hann hafa keypt nokkurra mánaða skammt af efninu í duftformi og hann hafi kostað um það bil hálfa milljón króna. Þá hafi hann verið orðinn mjög veikur. Krabbameinið var þá búið að dreifa sér, fyrst í eitla og þaðan í bein.

„Svo er hann sendur af þessum sama manni til Havaí í meðferð. Þar átti hann að fá lyfið í æð og við höldum að hann hafi sagt honum að hann ætti eftir að læknast.“

Golfbíll og ferð til Havaí

Svo mikla von gaf sölumaðurinn föður Hildar að hann hafði milligöngu um að flytja inn golfbíl fyrir hann. Heilsusamlegt líf var handan hornsins. Eftir meðferðina á Havaí yrði hann alheill.

„Hann var fárveikur þegar hann fór út til Havaí og í engu standi til ferðalaga. Hann stóð ekki í lappirnar. Þeir ákváðu líka í sameiningu að þessi maður myndi flytja einhvern golfbíl inn fyrir hann og ég held að hann hafi fengið einhverjar prósentur af því, þó ég geti ekki fullyrt það. Mér telst til að meðferðin hafi kostað um milljón krónur.“ Kostnaðurinn varð hins vegar mun meiri því Erlingur lenti á spítala og sá reikningur var um tvær milljónir.

Ríghélt í vonina

Meðferðin tókst ekki. Erlingur lést í desember þetta sama ár. Hildur segir hann hafa viljað reyna öll úrræði. Hann hafi líka keypt tæki af Ólafi Einarssyni sem var til umfjöllunar í Kastljósi fyrir nokkrum dögum. „Hann ríghélt í vonina og reyndi öll ráð,“ segir Hildur og segir það hafa verið erfitt fyrir fjölskylduna eftir að hann lést að uppgötva hvernig farið hafði verið með hann.

SENDUR TIL HAVAÍ Faðir Hildar var orðinn fársjúkur af krabbameini þegar hann var sendur til Havaí til meðferðar. Sölumaðurinn sannfærði hann um að hann þyrfti lyfið í æð. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> **Pabbi vildi fara náttúrulegu leiðina og reyna allt sem hann gat í þeim efnum. Við hugsuðum öll af mikilli bjartsýni að það væri búin að finnast lausn á krabbameini. En þetta var allt rosalegt leynimakk og það mátti ekkert tala um þetta.**
>
> *Hildur Erlingsdóttir.*

Sagt búið eiginleikum lyfs

Fréttablaðið sendi Lyfjastofnun Íslands erindi vegna frásagnar sonar Guðmundar Hallvarðssonar.

Í svari stofnunarinnar kemur fram að engar klínískar rannsóknir tengjast vöruheitunum Orasal og Salicinium. Þá kemur fram að varan er merkt af framleiðenda sem fæðubótarefni en er sögð búa yfir eiginleikum sem koma að gagni við meðferð gegn sjúkdómum. Þá ber að líta svo á að hún sé skilgreind sem lyf og markaðssetning hennar óheimili nema að hún hafi markaðsleyfi. Fyrir liggi að umrædd vara uppfylli ekki skilyrði sem settu eru til að lyf hljóti markaðsleyfi.

Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar, segir stofnuninni berast margar ábendingar og fyrirspurnir um efni sem eru sögð með eiginleika lyfja og gagnast gegn sjúkdómum.

„Lyfjastofnun mun líklega setja frétt á heimasíðu sína um þetta mál til að upplýsa almenning. Mikilvægt er að fréttamenn, vísindasamfélagið og eftirlitsaðilar vinni saman að því koma réttum upplýsingum á framfæri,“ segir Rúna.

SIMPLY CLEVER

Eyðsla frá 3,8 l/100 km
CO_2 frá 99g/km
ÖRYGGI 5 stjörnur í árekstrarprófi EuroNcap

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

Hyggst fimmfalda flugflota WOW air næstu fimm árin

Framtíðarsýn Skúla Mogensen fyrir WOW air er að árið 2020 verði 30 vélar í flota flugfélagsins. Þær eru sex í dag eftir kaup á tveimur Airbus-farþegaþotum nýlega. Skúli ætlar sér hlutdeild í 50 milljóna manna markaði.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Skúli Mogensen, eigandi og forstjóri WOW air, stefnir á að fimmfalda flugflota félagsins á næstu fimm árum samhliða uppbyggingu á leiðakerfi milli Evrópu og Bandaríkjanna. Bæði verður um leigu og kaup á farþegaþotum að ræða, en flugfloti félagsins gæti því verið 30 vélar árið 2020.

Frá þessu greindi Skúli í viðtali á ITB-ferðaþjónustusýningunni í Berlín sem stendur yfir, og staðfestir í viðtali við Fréttablaðið. Skúli ætlar með þessari uppbyggingu félagsins að fjölga farþegum WOW um 50% á ári yfir þetta tímabil.

„Við erum að bæta við okkur þremur vélum til næsta árs, förum því úr sex í níu vélar. Í framhaldi af því hef ég sagt að miðað við stærð markaðarins, en 50 milljónir manna fljúga yfir hafið árlega frá Norður-Ameríku til Evrópu, þá er þetta raunhæft. Þetta er sá markaður sem Icelandair sækir á, en lággjaldaflugfélögin hafa ekkert sinnt hingað til, og því er þetta nærri lagi,“ segir Skúli en til samanburðar má nefna að flugfloti Icelandair í millilandaflugi – farþegaflugi – er í dag 24 vélar; sex fleiri en árið 2013.

Ekki er liðinn mánuður síðan WOW air tilkynnti um kaup á tveimur nýjum Airbus A321-211 farþegaþotum. Vélarnar voru fengnar með kaupleigu til 12 ára þannig að félagið eignast þær á þeim tíma. Skúli sagði í viðtali við Fréttablaðið 19. febrúar að WOW hafi gengið inn í mun stærri kaupsamning á mjög hagstæðum kjörum sem hafi gert félaginu kleift að ljúka fjármögnun, án þess að gefa upp kaupverðið. Listaverð þessara farþegavéla er hins vegar um 15 milljarðar króna.

Spurður hvort um frekari kaup verði að ræða eða leigu á þeim 24 vélum sem hér um ræðir, segir Skúli: „Þessi uppbygging mun áfram verða blanda af þessu tvennu. Þetta verða nýjar og nýlegar Airbus 320- og Airbus 321-vélar,“ segir Skúli en þær vélar sem WOW hefur til umráða í dag eru einmitt af þessari tegund.

Spurður um þessa hröðu uppbyggingu segir Skúli að á milli ára hafi vöxturinn í farþegafjölda verið úr 500.000 í tæplega 800.000 farþega, eða 65%. „Við búumst aftur við 50% vexti inn á árið 2016, þannig að þetta er aðeins rökrétt framhald á uppbyggingu félagsins,“ segir Skúli og bætir við að yfirbyggingin muni ekki vaxa verulega þrátt fyrir vöxt, enda búið að fjárfesta mikið í nauðsynlegum innviðum. Starfsmönnum muni þó eðlilega fjölga, og þá aðallega flugliðum og flugmönnum. Hjá WOW air vinna nú um 175 starfsmenn.

SAMKEPPNI WOW air stefnir fyrst lággjaldaflugfélaga á flugleiðina á milli Evrópu og Norður-Ameríku. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Þetta verða nýjar og nýlegar Airbus 320- og Airbus 321-vélar.**
>
> *Skúli Mogensen, forstjóri WOW air*

Í kjölfar hryðjuverka:

Kveðst hættur öllu spaugi

LARS VILKS

SVÍÞJÓÐ Skopmyndateiknarinn Lars Vilks hefur eftir hryðjuverkaárásina í Kaupmannahöfn ekki getað búið heima, heldur flytur hann sig stöðugt á milli staða í Svíþjóð. Í frétt á vef Dagens Nyheter sem vitnar í AP-fréttastofuna er haft eftir Vilks að þetta sé eins og að hefja nýtt líf. Nú sé allt breytt. Nú sé hann hættur að spauga.

Vilks kveðst samt ekki iðrast þess að hafa teiknað skopmyndir af Múhameð í hundslíki. Umræðufundi sem Vilks átti að halda í Gautaborg á dögunum var aflýst. - ibs

Rannsóknir á fýlum:

90 prósent með plast í maga

VÍSINDI Nýjar rannsóknir benda til að 95 prósent fýla á Norðursjávarsvæðinu séu með plast í maganum.

Á vefnum forskning.no segir að meðfram Noregsströndum og einkum í Skagerak hafi fundist 0,1 g af plasti í maga helmings þeirra fýla sem voru rannsakaðir.

Bent er á að míkróplast dragi að sér umhverfiseitur. Þar með fái dýr sem éta plastið ekki bara plastagnir í sig heldur einnig umhverfiseitrið. - ibs

ŠKODA

Íslendingar elska Skoda enda eru vandfundnari bílar sem henta íslenskum fjölskyldum betur. Þeir eru einstaklega rúmgóðir, sparneytnir, öruggir og endingargóðir og þess vegna sérlega vinsælir í endursölu. **Komdu við hjá okkur í Heklu og prófaðu skemmtilega Skoda.**

www.skoda.is

Embættið snýst nú allt um þann sem þar situr:

Vond framganga lögreglustjórans

Embættisferill Sigríðar Bjarkar Guðjónsdóttur, lögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu, er að verða með sérstakasta móti. Þekkt er að fólk sem velst til hárra embætta fyllist valdhroka og framkoma þess mótast af því. Þannig er komið fyrir Sigríði Björk Guðjónsdóttur. Hún hyggst verða vondur embættismaður.

Sigríður Björk hikar ekki við að ganga á bak eigin orða og svíkja það sem hún hefur sagt. Starfsfólk fréttastofu 365 hefur ítrekað reynt að fá viðtöl við lögreglustjórann. Oftast næst ekki í hana, hún ýmist sögð veik heima eða á lokuðum fundi, og það á sama tíma. Ekki stendur steinn yfir steini í flótta hennar. Stundum hefur fengist jákvætt svar um viðtal, sem er svo jafnharðan svikið. Þessi framganga og önnur er henni og ekki síst embættinu til mikils vansa.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Áríðandi er að milli embættis lögreglustjóra og fjölmiðla sé gott samband og stundum samstarf. Eðli beggja er með þeim hætti.

Persónuvernd komst að þeirri niðurstöðu að Sigríður Björk, þá í embætti lögreglustjórans á Suðurnesjum, hefði virt lög að vettugi. Að hún hefði brotið landslög. Greinilegt er að ákveðið var að slá um hana skjaldborg. Ólöf Nordal innanríkisráðherra gekk fram fyrir skjöldu í því máli. Hvort það skaði Ólöfu að lokum er óvíst, en til þessa hafa allir innan stjórnsýslunnar, sem snert hafa á Lekamálinu, brennt sig – hafa skaðast. Hvort svo fer fyrir Ólöfu er óvíst. Svo mikið er víst að Sigríður Björk hefur með framgöngu sinni aukið líkurnar á að Ólöf eigi eftir að bíta úr nálinni með yfirlýstan stuðning sinn við lögreglustjórann, sem bæði hefur gerst brotlegur við landslög og sýnt að hann er ekki orðheldin manneskja.

Þrátt fyrir allt segist Sigríður Björk ekki hafa svo mikið sem hugleitt hvort henni beri að segja af sér embætti. Það er merkilegt. Eftir að hafa verið borin þeim sökum að hafa starfað utan þess lagaramma sem henni ber að virða, hefur henni ekki einu sinni komið til hugar hvort embætti lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu væri betur komið í höndum annarrar manneskju en hennar sjálfrar. Það hefur ekki einu sinni hvarflað að henni.

Embætti lögreglustjóra er veigamikið embætti og þar þarf að sitja manneskja sem er hafin yfir allan vafa. Svo er ekki með Sigríði Björk. Ef lögbrot hennar er ekki svo alvarlegt að hún geti setið áfram, verður að segja sem er, að eftirleikurinn er ekki til þess fallinn að efla trú á ágæti lögreglustjórans. Lögreglustjóri á flótta frá fjölmiðlum er ekki mikill bógur. Hvað gerir slík manneskja þegar virkilega reynir á? Dugar þá að láta aðstoðarfólkið ýmist segja lögreglustjórann veikan eða að hann sé fundi? Auðvitað ekki.

Embætti lögreglustjórans er hætt að snúast um brýn verkefni, lausnir, þróun og annað sem á að vera knýjandi. Í dag snýst það um manneskjuna sem situr í embættinu, embætti sem hún fékk úthlutað frá þeim innanríkisráðherra sem síðar sagði af sér vegna Lekamálsins, máls sem ætlar engan endi að taka.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@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

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA í BESTA ÞREP!

365
365.is
Sími 1817

0–60 mín. og SMS
0 kr.
60 mínútur og 60 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

60–365 mín. og SMS
2.990 kr.
365 mínútur og 365 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Endalaust
4.990 kr.
Endalausar mínútur og SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Í upphafi mánaðar byrja allir viðskiptavinir í 0 mínútum og 0 SMS-um. Það fer síðan eftir notkun í hvaða þrepi hann endar þann mánuðinn.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hegðunarbreytirinn

Öldum saman hefur það verið draumur sumra að finna aðferð til að breyta hegðun fólks. Kirkjan og önnur skipulögð trúarbrögð hafa sínar kennisetningar til að hafa áhrif á hegðunina og ótal draumóramenn hafa lagt sig fram við að finna upp aðferðir til að stýra hegðun fólks. Um þetta eru til kvikmyndir frá Hollywood og ætti það eitt og sér að nægja til að undirstrika útbreiðslu þessarar þrár. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra á hins vegar hrós skilið fyrir að fylla ekki flokk umræddra manna, þvert á móti, hann hefur engan áhuga á að breyta hegðun manna. Þetta kom glöggt fram í umræðum um afnám hafta á þingi í gær. Spurður hvort rétt væri að svipta leynd af vinnu við afnám hafta sagði Bjarni það hættulegt. Slíkt getur haft áhrif á markaði, sagði Bjarni, og „getur breytt hegðun manna“. Rétt er að fagna þessari afstöðu ráðherrans.

Fjórðungur fjarverandi

Þingmennskan er annasamt starf og raunar fer ekki nema lítið brot vinnunnar fram í þingsal. Alþingismenn sitja í ýmsum nefndum og því fylgir umtalsverð vinna og að sjálfsögðu þurfa þeir að sinna kjósendum sínum, annaðhvort væri nú. Það er því ekki óalgengt að einhverjir þingmenn séu fjarverandi, en steininn tók þó úr í gær þegar hvorki fleiri né færri en 15 af 63 þingmönnum voru fjarverandi, eða tæplega fjórðungur. Það hlýtur að hafa áhrif á afköst vinnustaðar ef fjórðungur starfsmanna mætir ekki.

Fjölga konum án launahækkunar

Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins, hélt tölu á Iðnþingi í gær. Þar fór hún meðal annars yfir það að iðnfyrirtæki landsins hefðu ekki svigrúm til þeirra launahækkana sem verkalýðsfélögin færu fram á. Þá kom hún inn á það að þúsundir iðnaðarmanna hefðu flúið land í hærri laun í Noregi. Einnig nefndi hún að mikilvægt væri að fjölga konum í stétt iðnaðarmanna. Fínustu punktar hver um sig, en settir saman draga þeir upp þá mynd að ekki sé hægt að hækka laun iðnaðarmanna og því rétt að fjölga konum á lágu launum fyrst karlarnir eru farnir til Noregs.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Viltu að þín rödd heyrist?

KJARAMÁL

Árni Stefán Jónsson
formaður SFR stéttarfélags í almannaþjónustu

Síðustu daga hafa um 50.000 starfsmenn fengið senda könnun um val á Stofnun og Fyrirtæki ársins ásamt launakönnun. Það eru stéttarfélögin SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, VR og Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar sem standa á bak við þessa stærstu mannauðskönnun landsins ásamt fjármálaráðuneytinu. Í henni eru starfsmenn meðal annars spurðir um launakjör, líðan, sveigjanleika vinnutíma, trúverðugleika stjórnenda og sjálfstæði í starfi, svo eitthvað sé nefnt.

Líðan starfsmanna og mannauðsmál almennt er nokkuð sem stjórnendur hafa sem betur fer verið að gefa meiri gaum nú en áður. Í könnuninni um Stofnun og Fyrirtæki ársins fær rödd starfsmanna vægi og stjórnendur geta nýtt niðurstöðurnar til þess að bæta það sem bæta þarf. Það hefur sýnt sig margoft að stjórnendur þeirra stofnana og fyrirtækja sem vinna áfram með niðurstöður könnunarinnar innan vinnustaðarins færast hratt og örugglega upp listann. Slíkir vinnustaðir verða að lokum Fyrirmyndarstofnanir og Fyrirmyndarfyrirtæki og hljóta fyrir það sérstaka viðurkenningu við hátíðlega athöfn í maí ár hvert. Þar er einnig valinn hástökkvari ársins, en þann skemmtilega titil hlýtur sá sem hoppað hefur upp um flest sæti á milli ára.

SFR stéttarfélag í almannaþjónustu hefur nú látið framkvæma könnunina um Stofnun ársins í níu ár og niðurstöður hennar gefa félaginu verðmætar upplýsingar um þróun mála, bæði hvað varðar launakjör og aðstæður á vinnustöðum. Auk þess sem þær gefa mikilvægan samanburð á milli félaga og hins opinbera og almenna vinnumarkaðar sem nýtast félaginu vel í kjarabaráttu og hagsmunagæslu fyrir félagsmenn. Gildi könnunarinnar felst ekki síst í stærð hennar, en hún nær m.a. til um 10.000 opinberra starfsmanna og allra ríkisstofnana, auk fyrirtækja á almennum markaði.

Könnunin er ekki síður mikilvæg fyrir hinn almenna félagsmann sem getur með henni mátað sig við aðra í sambærilegum störfum og notað niðurstöðurnar til hagsbóta fyrir sjálfan sig og sitt starf. Sérstaða hennar liggur í því að starfsmenn sjálfir hafa orðið. Það er þeirra rödd sem gefur niðurstöðurnar og því er rödd hvers og eins afar mikilvæg.

Ég vil því hvetja alla félagsmenn og aðra sem fá könnunina senda til þess að svara henni, því þannig getum við bætt hag okkar allra.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Sölumenn snákaolíu eru níðingar

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Dagurinn sem ég pissaði á prik hefði átt að vera dagur jákvæðra strauma og hamingjuóska. Til stóð að skála í einhverju óáfengu. En svo gerðist dálítið skrýtið.

Það var snemma morguns, fyrir rúmum tveimur árum, sem ég fékk staðfestingu þess að ég væri ólétt af fyrsta barni (engar áhyggjur, kæri lesandi, þetta er ekki svona „kvenna-pistill“, þér er óhætt að lesa áfram). Eftir að hafa fagnað í huganum, panikkað og fagnað meira reyndi ég að setja á ís hugleiðingar um hvernig líf mitt myndi nú umturnast. Ég þurfti jú að mæta í vinnuna. Þessir pistlar skrifa sig ekki sjálfir.

Ég kveikti á tölvunni. Fjórir nýir tölvupóstar. Fimm. Sex. Ég hafði ekki við að opna þá. Innihaldinu rigndi yfir daginn minn eins og brennisteini yfir blómaengi.

Um morguninn hafði birst eftir mig pistill í Fréttablaðinu og á visir.is þar sem ég gagnrýndi óhefðbundnar lækningar. Orðbragð á internetinu hefur verið umtalað síðustu ár fyrir að vera óvægið. Eftir að hafa starfað sem pistlahöfundur í áratug taldi ég mig hins vegar hafa heyrt öll uppnefnin, fengið að njóta allra mögulegra illa stafsettra hrakyrða frá Virkum í athugasemdum. Í ljós kom að svo var ekki.

Aldrei fyrr hafði ég séð aðra eins holskeflu haturs og heiftar. Ég var kölluð morðingi fyrir að grafa undan óhefðbundnum lækningum. Mér var sagt að ég ætti skilið að fá ólæknandi sjúkdóm og deyja. Helst með mjög kvalafullum hætti.

Í fyrstu var ég hissa. En svo varð ég reið. Hvernig dirfðist þetta ókunnuga fólk að varpa sínum hatursfulla skugga á pissað-á-prikdaginn minn? Ekki leið þó á löngu uns rann upp fyrir mér ljós.

Allra meina bót

„Maður grípur í allt sem hægt er,“ sagði Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins, í umtöluðum Kastljóssþætti fyrr í vikunni þar sem fjallað var um óhefðbundnar lækningaleiðir sem gjarnan eru seldar veiku og jafnvel dauðvona fólki. „Þegar maður er greindur þá er þetta dauðadómur og þú reiknar bara með örstuttum tíma og þá hefst þessi leit að lækningu,“ sagði Guðjón um aðstæðurnar sem rækju marga í vafasama vegferð í leit að bata.

Þegar ég var unglingur fór ég stundum með öldruðum konum í fjölskyldunni að sækja lúpínuseyði til manns sem bruggaði það heima hjá sér og afhenti fólki ókeypis. Seyðið átti að vera heilsudrykkur, nánast allra meina bót. Bragðvondan drykkinn píndu konurnar ofan í sig með ósk um stundarfróun frá kvillum sínum og almennri vanlíðan. Sumt fólk tók þetta þó lengra og taldi seyðið lækna alvarlega sjúkóma á borð við krabbamein. En batinn lét á sér standa.

Ég skildi aldrei hvers vegna eldklárar, lífsreyndar konur létu freistast af þessu blessaða lúpínuseyði. Það var ekki fyrr en löngu seinna sem ég kveikti á perunni.

Ástæða bölbænanna

Ég hafði álitið það hatur, tilfinninguna sem fyllti pósthólfið mitt daginn sem ég pissaði á prikið. En það var ekki hatur. Það var örvænting. Alveg eins og ástæða þess að klárar konur féllu fyrir tálsýninni sem lúpínuseyðið bauð. Í ljós kom að sumir bréfritara höfðu reynslu af erfiðum veikindum, glímdu jafnvel við þau er þeir létu bölbænirnar fjúka. Nokkrir báðust síðar afsökunar á þungum orðum.

Mörgum virðist ekki þykja það neitt tiltökumál þótt veiku fólki séu seldar heilsumeðferðir sem enginn vísindalegur fótur er fyrir. Hvað með það þótt fólki sé gefin smá von, jafnvel þótt hún reynist fölsk.

Sannleikurinn er hins vegar sá að það er heilmikið mál.

Í umræddum Kastljóssþætti var rætt við Gunnar Bjarna Ragnarsson krabbameinslækni um hugsanlega skaðsemi óhefðbundinna lækninga. Hann sagði þær geta haft milliverkanir fyrir meðferð sjúklinga, aukið aukaverkanir og minnkað virkni krabbameinslyfja. Hann sagði þær raska lífsgæðum fólks er það drykki bragðvonda ólyfjan og hætti að borða mat sem því þætti góður. Kostnað við þessar meðferðir sagði hann oft ærinn. Mestur væri þó skaðinn þegar sjúklingar höfnuðu hefðbundinni meðferð til að fara óhefðbundnar leiðir.

Þegar ég ók með gömlu konunum heim til mannsins með lúpínuseyðið velti ég oft fyrir mér hvort ísbíltúr hefði ekki verið ráðlegri. Ísinn var sannarlega ánægjulegra að innbyrða en rammt seyðið. Og konurnar hefðu kannski getað gleymt kvillum sínum um stund í stað þess að velta sér upp úr þeim allan bíltúrinn. En tálvon hafði af okkur ísinn.

Seilst í vasa

Sölumenn óhefðbundinna meðferða eru ekkert betri en Nígeríusvindlarar, þeir eru ekkert betri en píramídasvikarar. Þeir eru eins og óbreyttir þjófar. Þeir seilast í vasa fólks sem liggur vel við höggi vegna þess að örvænting hefur lækkað varnir þess.

Örvænting er sterk tilfinning. Hún gerir fólk ekki aðeins orðljótt. Hún kemur í veg fyrir að fólk hugsi skýrt, hún gerir fólk ginnkeypt fyrir falsvonum sem geta reynst dýrkeyptar. Hún gerir fólk berskjaldað. Leyfum ekki sölumönnum snákaolíu að níðast á þeim sem veikir eru fyrir. Berjumst á móti þeim með kjafti og klóm – og upplýsingu.

> Leyfum ekki sölumönnum snákaolíu að níðast á þeim sem veikir eru fyrir. Berjumst á móti þeim með kjafti og klóm…

Sjúkraþjálfun í 75 ár

Dagur sjúkraþjálfunar 6. mars 2015

Í ár eru liðin 75 ár frá því að fyrsta félag sjúkraþjálfara á Íslandi var stofnað. Af því tilefni er Dagur sjúkraþjálfunar haldinn í Hörpu í dag. Þar verða flutt fjölmörg erindi sem sýna víðtæka þekkingu sjúkraþjálfara.

Sjúkraþjálfun sem fagi hefur fleygt fram bæði hérlendis og erlendis á þessum áratugum. Íslenskir sjúkraþjálfarar eru vel menntaðir á alþjóðlegan mælikvarða og sækja stöðugt í sig veðrið með framhaldsmenntun og rannsóknum á borð við þær sem kynntar verða í dag.

Tæplega 600 sjúkraþjálfarar starfa á sjúkra- og endurhæfingarstofnunum, hjúkrunarheimilum, á einkareknum starfsstöðvum sjúkraþjálfara og hjá íþróttafélögum.

FÉLAG SJÚKRAÞJÁLFARA

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Markhönnun ehf

nettó
Kræsingar & kostakjör

VERÐ SPRENGJA

BAYONNESKINKA
-44%
895
AÐUR 1.598 KR/KG

KJÚKLINGABRINGUR NETTÓ
1.798
ÁÐUR 1.998 KR/KG

GRÍSAKÓTILETTUR RAUÐVÍNSKRYDDAÐAR
-40%
1.493
AÐUR 2.488 KR/KG

GRÍSAKÓTILETTUR Í RASPI - FERSKT
-40%
1.241
AÐUR 2.069 KR/KG

ÞORSKHNAKKAR ROÐ OG BEINLAUSIR
-30%
1.259
ÁÐUR 1.798 KR/KG

WYMANS'S 1,36KG BERJABLANDA/BLÁBER
-15%

EARTH'S PRIDE BER/BROKKOLÍ 1,36KG - 1,81KG
-15%

X-TRA VÖRUR Í MIKLU ÚRVALI
FRÁBÆR TILBOÐ!

SJAMPÓ/HÁRNÆRING/STURTUSÁPA
500 ML
VERÐ ÁÐUR 179,-
149,-

EYRNAPINNAR
200 STK
VERÐ ÁÐUR 99,-
89,-

BÓMULLARSKÍFUR
100 STK
VERÐ ÁÐUR 159,-
129,-

HANDSÁPA
FLJÓTANDI, 500 ML
VERÐ ÁÐUR 189,-
159,-

Tilboðin gilda 06. - 08. mars 2015

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

FRÁBÆRT VERÐ!

GRÍSAHRYGGUR
MEÐ PÖRU - VAC.PAKKAÐ
-50%
1.140
ÁÐUR 2.280 KR/KG

KJÚKLINGALUNDIR
FROSIÐ, 700GR
-44%
986
ÁÐUR 1.761 KR/KG

GRÍSARIF BBQ
GOÐI
1.198

GRÍSAHNAKKI
ÚRBEINAÐUR
-35%
1.293
ÁÐUR 1.989 KR/KG

SUNYAN NÚÐLUR 85G
HOT&SPICY /KJÚKL./ BEEF
49
ÁÐUR 59 KR/PK

SÆTAR KARTÖFLUR
-50%
182
ÁÐUR 363 KR/KG

ÓDÝRT ÍS 900ML
3 TEGUNDIR
-25%
299
ÁÐUR398KR/STK

100% SAFI 1,5L
EPLA/APPELSÍNU
VERÐ ÁÐUR 299,-
239,-

VINGUMMI 300GR
ÁVAXTAHLAUP
VERÐ ÁÐUR 349,-
299,-

FLÖGUR 300GR
BBQ/SALT/SOUR CREAM
VERÐ ÁÐUR 369,-
299,-

Hví ekki nota skattkerfið – frekar en stofna nýtt?

Í margumræddu náttúrupassafrumvarpi er boðuð afar óheppileg leið til að afla fjár til verndunar og viðhalds ferðamannastaða. Nær væri að nýta til þess núverandi skatta og gjöld frekar en stofna nýtt, flókið og dýrt kerfi.

FERÐAÞJÓNUSTA

Þorvaldur Örn Árnason
formaður Sjálfboðaliðasamtaka um náttúruvernd

Rökstuðningur:

1 Hér er boðaður nýr skattur sem flókið verður að innheimta og framfylgja. Undarlegt að ríkisstjórn sem segist vilja einfalda skattkerfið skuli velja þessa leið. Þó kemur ekki á óvart að hún vilji frekar flatan skatt á almenna notendur en að skattleggja tekjur fyrirtækja.

2 Ferðamálastofa yrði að eins konar skattstofu með sérstakri skattrannsóknadeild með eftirlitsmenn (eins konar stöðumælaverði) um land allt til að skrifa út sektarmiða á þá sem ekki hafa þetta sérstaka vegabréf. Þar þarf að bæta við mörgum opinberum störfum ef ekki á að draga úr annarri þjónustu og umsýslu Ferðamálastofu. Með þessu nýja skattkerfi vonast menn til að ná inn þremur milljörðum á ári. Ég leyfi mér að giska á að fjórðungur þess sem inn kemur fari í beinan og óbeinan kostnað við kerfið. Hvers vegna í ósköpunum þarf að setja á nýtt gjaldheimtukerfi til að ná inn rúmlega tveimur milljörðum króna á ári nettó? Hví ekki gera það með núverandi skattkerfi?

3 Í frumvarpinu ásamt langri greinargerð er ekki skoðaður sá möguleiki að fjármagna viðhald og vernd náttúru á ferðamannastöðum af almennu skattfé. Nú greiða ferðamenn og ferðaþjónustuaðilar virðisaukaskatt (vsk) af vörum og þjónustu, flugvallarskatt, hafnargjöld, vegagjöld (bensínskatt) og fleiri gjöld til hins opinbera og nýbúið er að hækka vsk af mat og veitingum úr sjö í ellefu prósent. Ef bara ein króna af hverjum eldsneytislítra væri eyrnamerkt viðhaldi og verndun ferðamannastaða gæti það eitt skilað 300 milljónum á ári. Svo greiðir vaxandi fjöldi starfsfólks skatt af sínum launum. Nærri 80% erlendra gesta koma til landsins aðallega vegna náttúrunnar – hví má ekki nýta til náttúruverndar brot af sköttunum sem þeir og þjónustuaðilar þeirra greiða? Vilji landsmenn auka tekjur af ferðamönnum er besta leiðin að auka og bæta þjónustu við þá, þ.e. þróa atvinnugreinina. Öll greiðum við glöð fyrir góða þjónustu!

➜ Þar er boðuð bráðnauðsynleg skráning, stefnumörkun og framkvæmdaáætlun og hvergi minnst á náttúrupassa.

4 Hér er um óvenjulegt fyrirkomulag að ræða og hætta á neikvæðri ímynd. Flestir sem ferðast um Ísland hafa farið víða og sjaldan ef nokkru sinni þurft að sýna passa til að fá að vera úti í náttúrunni. Hætt er við að náttúrupassafyrirkomulagið verði uppspretta leiðinda, auk þess að vera dýrt í rekstri. Fólki í sumarleyfisferð mun leiðast að vera undir smásjá sérstakra gjaldheimtumanna. Svo er hér vegið að ævafornum rétti fólks til að fara frjálst um villta náttúru. Gert er ráð fyrir að Íslendingum nægi að sýna almenn skilríki eða þylja kennitöluna, en munu erlendir ferðamenn muna eftir að bera á sér þennan nýstárlega passa?

5 Í frumvarpinu er talað um uppbyggingu, viðhald og verndun ferðamannastaða. Mér stendur stuggur af orðinu uppbygging þegar um náttúru á ferðamannastöðum er að ræða, sé fyrir mér stórkarlaleg mannvirki sem spilla ásýnd. Mér fellur betur að tala um viðhald og vernd.

Ég fagna hins vegar frumvarpi umhverfis- og auðlindaráðherra til laga um landsáætlun um uppbyggingu innviða fyrir ferðamenn til verndar náttúru og menningarsögulegum minjum. Þar er boðuð bráðnauðsynleg skráning, stefnumörkun og framkvæmdaáætlun og hvergi minnst á náttúrupassa. Hins vegar tekið fram að ferðamannaleiðir og staðir sem njóta greiðsluþátttöku úr ríkissjóði af því að þau eru í landsáætlun skuli vera opin gjaldfrjálsri umferð almennings. Vonandi ber Alþingi gæfu til að stöðva náttúrupassafrumvarpið en klára hitt frumvarpið og mætti skjóta þar inn grein um að nauðsynlegar framkvæmdir á ferðamannastöðum verði fjármagnaðar af skattfé sem ríkið almennt innheimtir af ferðamönnum sem öðrum.

Út að borða – gegn ofbeldi á börnum

BARNAHEILL

Erna Reynisdóttir
framkvæmdastjóri Barnaheilla – Save the Children á Íslandi

Barnaheill – Save the Children á Íslandi hafa starfað að réttindum og velferð barna á Íslandi og erlendis í 25 ár. Samtökin eru aðili að Save the Children International sem eru stærstu frjálsu félagasamtök í heiminum sem vinna eingöngu í þágu barna. Helstu áherslumál samtakanna eru að standa vörð um réttindi barna, baráttu gegn ofbeldi á börnum, heilbrigðismál og grunnmenntun.

Barnaheill vinna samkvæmt barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna að vernd barna gegn hvers kyns ofbeldi. Í þeirri baráttu leika forvarnir og fræðsla stórt hlutverk. Verkefni Barnaheilla, sem snúa að vernd barna gegn ofbeldi, felast m.a. í útgáfu fræðslu- og forvarnarefnis, rekstri ábendingarhnapps og síðast en ekki síst Vináttu – forvarnarverkefnis gegn einelti í leikskólum.

Þetta er líkaminn minn

Allt frá árinu 1998 hafa Barnaheill gefið út bókina Þetta er líkaminn minn en hún er liður í fræðslu- og forvarnarverkefni samtakanna um vernd barna gegn kynferðislegu ofbeldi. Bókin er ætluð foreldrum og forráðamönnum barna á leikskólaaldri og fjallar um hvernig ræða má um jákvæða og neikvæða snertingu á opinn og óþvingaðan hátt. Hún er afhent foreldrum endurgjaldslaust, en það er starfsfólk heilsugæslunnar sem sér um afhendingu hennar við reglubundið eftirlit barnanna.

Ábendingarhnappur

Á barnaheill.is má finna ábendingarhnapp þar sem hægt er að tilkynna ólöglegt eða óviðeigandi efni á neti. Barnaheill hafa tekið þátt í alþjóðlegu verkefni um vernd barna gegn kynferðislegu ofbeldi á neti í hartnær 14 ár. Á þeim tíma hafa borist vel á fimmta þúsund ábendingar til samtakanna um efni þar sem börn eru beitt kynferðisofbeldi eða sýnd á kynferðislegan hátt.

Barnið njóti vafans

Mikilvægt er að almenningur geri sér grein fyrir að samkvæmt lögum er skylt að tilkynna ef grunur leikur á að barn sé beitt ofbeldi, það sé vanrækt eða búi við óviðunandi uppeldisaðstæður. Barnaheill hafa beitt sér fyrir því að gefa út fræðslu- og kynningarefni til að vekja athygli á þessu. Um þessar mundir er að koma út nýr bæklingur um hvernig bregðast skuli við grun um að barn búi við slíkar aðstæður. Bæklinginn er hægt að panta á skrifstofu samtakanna og er honum dreift frítt til heilsugæslustöðva og skóla.

Vinátta

Barnaheill vinna að innleiðingu Vináttu sem er forvarnarverkefni gegn einelti og ætlað leikskólabörnum. Vinátta byggist á því að efla styrkleika einstaklingsins og um samskipti, samlíðan, vináttu og vellíðan. Vinátta stuðlar að almennri menntun leikskólabarna í hæfni til að takast á við áskoranir daglegs lífs í samskiptum við aðra. Efnið byggir upp jákvæð samskipti og eru gildi þess umhyggja, umburðarlyndi, virðing og hugrekki.

Út að borða fyrir börnin

Nú stendur yfir hið árlega fjáröflunarátak Barnaheilla, Út að borða fyrir börnin. Tuttugu og sex veitingastaðir taka þátt í átakinu með því að láta hluta af verði valinna rétta renna til verkefna Barnaheilla sem snúa að vernd barna gegn ofbeldi. Á barnaheill.is má sjá hvaða staði er um að ræða. Ég vil hvetja landsmenn til að fara út að borða á einhvern þeirra 89 staða sem í boði eru og styðja þannig við vernd barna gegn ofbeldi.

Opið bréf til stjórnar Strætó bs. - flutningur gæludýra

SAMGÖNGUR

Björn Ólafur Hallgrímsson
hæstaréttarlögmaður

Undirritaður lögmaður, sem situr í stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands, vill hér með koma eftirfarandi athugasemdum á framfæri við stjórn Strætó bs. – nú þegar það kemur fram í fjölmiðlum (Visir.is/GÁG) frá Stætó bs. að „framtaki Andra“ við undirskriftasöfnun sé fagnað innan Strætó bs. Að áliti undirritaðs mætti fremur nefna þetta frumhlaup Andra og stjórnarinnar. Vil ég hér gefa örstuttar skýringar á þeirri skoðun minni:

1 Með Strætó ferðast fjölmargt fólk, sem hefur líffræðilegt ofnæmi fyrir hundum, köttum og fleiri gæludýrum. Með áformuðu leyfi til að flytja gæludýr í Strætó, er heilsufarshagsmunum þessa fólks stefnt í bráða hættu. Sjálfsagt væri að gera þá undantekningu, að leyfa blindrahundum för með strætisvögnum í fylgd eiganda síns, enda sé viðeigandi skilríkjum framvísað.

2 Í greinum 33a til 33d í fjöleignarhúsalögum nr. 26/1994, sbr. 1 gr. laga nr. 40/2011, felast almennar reglur um hundahald í fjöleignarhúsum, sem stjórn Strætó bs. væri hollt að kynna sér til að draga af þeim nothæfan lærdóm fyrir þá hættulegu nánd, sem verður í strætisvögnum, ef til leyfis kemur.

3 Fram hefur komið nýlega í fréttum, að í Reykjavík séu nú taldir vera u.þ.b. 10.000 hundar. Hins vegar hafa aðeins um 5.000 hundar verið löglega skráðir. Þetta þýðir að hinn hópurinn, þ.e. u.þ.b. 5.000 hundar, er óskráður og ólöglegur.

Í því felst, að eigendur þeirra hafa ekki sótt um eða fengið leyfi til hundahalds. Þeir hundar eru þá ekki merktir (örmerktir), þeir eru ekki undir eftirliti um sjúkdóma, þeir eru ekki hreinsaðir (sullaveiki), ekki bólusettir og einhverjir þeirra eru af mjög hættulegum tegundum, sem ekki er unnt að fá leyfi fyrir hér á landi og síðast en ekki síst hafa eigendur þessara ca. 5.000 hunda ekki keypt eða fengið keypta lögbundna ábyrgðartryggingu fyrir tjóni, sem hundar þeirra kunna að valda á fólki eða dýrum.

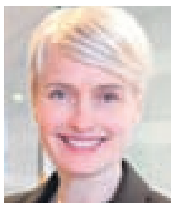
➜ Hyggst stjórn Strætó bs. flytja ótryggða, óhreinsaða, óbólusetta og jafnvel stórhættulega hunda innan um fólk í strætisvögnum?

Hyggst stjórn Strætó bs. flytja ótryggða, óhreinsaða, óbólusetta og jafnvel stórhættulega hunda innan um fólk í strætisvögnum? Verður það e.t.v. lagt á herðar vagnstjóra að kanna skírteini fyrir hundum áður en þeim er hleypt inn í vagnana?

Það er skoðun undirritaðs, að stjórn Strætó bs. þurfi að ígrunda öll þessi atriði og eflaust fleiri mun betur áður endanleg ákvörðun verður tekin.

Fjármálafræðsla er nauðsynleg

FJÁRMÁL



Kristín Lúðvíksdóttir
verkefnisstjóri fjármálafræðslu hjá Samtökum fjármálafyrirtækja

Peningar skipa veigamikinn sess í lífi unglinga líkt og annarra. En kann ungt fólk að fara með peninga? Eru nemendur í grunn- og framhaldsskólum vel læsir á fjármál? Þótt fjármálafræðsla sé ekki sjálfstæð námsgrein í aðalnámskrá grunn- og framhaldsskóla kemur hún við sögu í ýmsum kennslugreinum. En betur má ef duga skal.

Á næstu dögum mun hópur starfsmanna aðildarfélaga Samtaka fjármálafyrirtækja heimsækja efstu bekki grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni til þess að kynna Fjármálavit. Fjármálavit er verkefni sem Samtök fjármálafyrirtækja hafa undirbúið í vetur og gengur út á að þróa kennsluefni um fjármál fyrir nemendur í grunnskólum.

Við þróun efnisins voru haldnar vinnustofur með nemendum, kennurum og starfsfólki í fjármálafyrirtækjum til að fá fram hvað það er sem skiptir máli þegar kemur að kunnáttu um fjármál. Efnið var svo unnið í samvinnu við kennara og kennaranema. Við vinnslu efnisins var horft til þess að það endurspegli raunverulegt umhverfi ungs fólks og að það veki áhuga þess.

Með framtakinu eru samtökin að horfa til systursamtaka sinna í Evrópu, þá sérstaklega í Hollandi, en þar í landi hafa samtök fjármálafyrirtækja undanfarin ár boðið upp á kennsluefni og heimsótt skóla um allt land með fjármálafræðslu við góðar undirtektir nemenda.

Kynningin á Fjármálaviti helst í hendur við hina Evrópsku peningaviku sem stendur yfir dagana 9. til 13. mars. Markmiðið með vikunni er að vekja athygli á þörfinni fyrir aukið fjármálalæsi hjá ungu fólki og skapa umræðu.

Framtak eins og Fjármálavit er góður vettvangur fyrir samvinnu kennara og starfsmanna fjármálafyrirtækja til að miðla sameiginlegri þekkingu sinni og stuðla að góðu fjármálalæsi unglinga.

Samtök fjármálafyrirtækja hafa um árabil lagt mikla áherslu á eflingu fjármálafræðslu hér á landi. Á undanförnum árum hafa samtökin meðal annars fjármagnað tilraunakennslu í fjármálafræðslu í grunn- og framhaldsskólum og tekið virkan þátt í vinnuhópum stjórnvalda um eflingu fjármálalæsis. Það starf hefur varpað ljósi á að mikill áhugi og vilji er á meðal kennara og þeirra sem koma að fræðslumálum að efla fjármálafræðslu.

MÁLNINGARDAGAR

20% afsláttur af MÚRBÚÐARVERÐI

TIL 14. MARS

DekaCryl 7
Innimálning. 10 lítrar
~~5.995~~ 4.796

Deka Pro 10
Innimálning. 10 lítrar
~~6.995~~ 5.596

Aqua 25 innimálning á böð
4 lítrar
~~4.795~~ 3.836

Veggspartl medium,10 lítrar
~~4.595~~
3.676

Deka Meistaralakk 70
Akrýllakk. hvítt. 1 líter
~~2.195~~
1.756

Deka Gólfmálning grá 3 lítrar
~~4.995~~ 3.996

Bakki, 25 cm rúlla, grind
og pensill. - Sett
~~1.695~~ 1.356

Deka Project
grunnur. 10 lítrar
~~6.295~~ 5.036

LF Veggspartl
0,5 lítrar
~~945~~
756

20m² málningar-
yfirbreiðsla
~~225~~
180

SMIG Med veggspartl 5 kg.
~~1.590~~
1.272

Málningarpappi 20mx80cm
~~795~~
636

Mako málningar-
rúlla og bakki 25cm
~~1.295~~
1.036

Mako pensill 50mm
~~275~~
220

Scala málarakýtti
~~495~~
396

Mako málaramotta
1x3 metrar
~~1.145~~
916

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

Meiri gæði — Lægra verð — MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

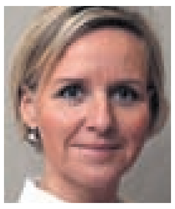
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf, það breytist ekki!

Sóknin gegn vefjagigt styrkist enn frekar

HEILBRIGÐISMÁL

Arnór Víkingsson
gigtarlæknir

Eggert S. Birgisson
sálfræðingur



Sigrún Baldursdóttir
sjúkraþjálfari

Mikið hefur gengið á í heilbrigðisþjónustu landsmanna síðustu ár og þær raddir verið áberandi sem telja skorta úrræði fyrir ýmsa sjúklingahópa. Þar í hópi vorum við forsvarsmenn Þrautar ehf. vorið 2013 (sjá greinar í Fréttablaðinu frá 12. maí og 16. maí 2013) en við höfum sett okkur það verkefni að gæta hagsmuna þeirra sem glíma við vefjagigt.

Að okkar mati hefur þessi sjúklingahópur til lengri tíma ekki fengið þá þjónustu sem hann verðskuldar; kannski vegna þess hversu raddir sjúklinganna hafa verið veikburða og þjóðfélagsumræðan um þennan vágest í íslensku samfélagi lítil og óþroskuð. Vissulega hafa sjúklingarnir fengið athygli og aðstoð á ýmsum stöðum í heilbrigðiskerfinu en veitt þjónusta alltof oft verið ómarkviss og hjálpin þannig komið að takmörkuðum notum. Hvorki við í Þraut né aðrir heilbrigðisstarfsmenn geta læknað vefjagigt en fjölmargt er hægt að gera til að fyrirbyggja vandamál, draga úr einkennum og viðhalda daglegri færni; með öðrum orðum að veita sem flestum með vefjagigt von um góð og ásættanleg lífsgæði og heilsu.

Með þeim ásetningi fórum við af stað með heilbrigðisfyrirtækið Þraut ehf. seint á árinu 2008 og leituðum eftir samstarfi og samningi við Sjúkratryggingar Íslands um þjónustu fyrir þennan sjúklingahóp. Alls ekki ákjósanleg tímasetning í ljósi þeirra efnahagsáfalla sem dundu á íslensku samfélagi þetta ár.

En viti menn, mitt í svartnætti efnahagsþrenginga og niðurskurðar voru til aðilar sem léðu máls á erindi okkar, hlustuðu gaumgæfilega á hugmyndir okkar og byggðu síðan skoðun sína og ákvörðun á staðreyndum málsins en ekki fyrirfram gefinni vantrú og neikvæðni varðandi þetta „fjárhagslega íþyngjandi verkefni“. Með stuðningi Steingríms Ara Arasonar, forstjóra Sjúkratrygginga Íslands, þátttöku Guðlaugar Björnsdóttur, deildarstjóra SÍ, og Hallgríms Guðmundssonar, sérfræðings frá félagsmálaráðuneytinu í vinnuhópi, og síðan samþykki Guðbjarts Hannessonar, þáverandi velferðarráðherra, var þjónustuverkefnið sett á flot. Stórhugur og framsýni heilbrigðisyfirvalda hvað þetta verkefni varðar er eftirtektarvert í ljósi þess að miðstöð sem Þraut er óvíða starfrækt í hinum vestræna heimi og fá fordæmi fyrir sambærilegri starfsemi. Þegar Daniel Clauw, yfirmaður Rannsóknamiðstöðvar um langvinna verki og síþreytu við Ann Arbor-háskólann í Bandaríkjunum og einn helsti framámaður í meðferð vefjagigtar, heimsótti okkur í janúar 2014 var hann fullur aðdáunar á þessu sameiginlega framtaki okkar og íslenskra heilbrigðisyfirvalda.

➜ En viti menn, mitt í svartnætti efnahagsþrenginga og niðurskurðar voru til aðilar sem léðu máls á erindi okkar…

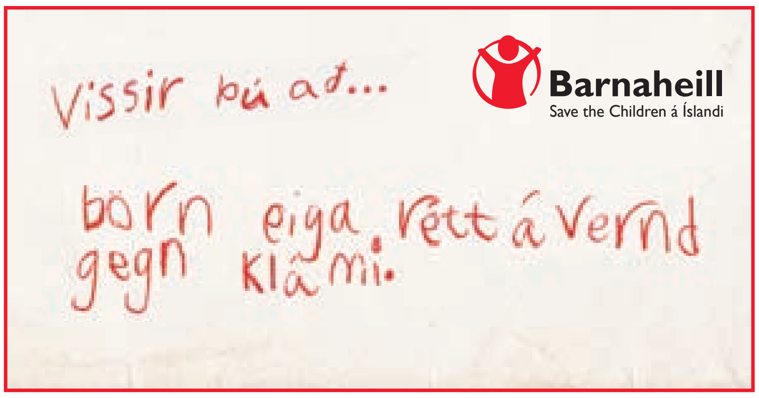
Fleiri njóta þjónustunnar

Þraut hóf starfsemi sína samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands 1. apríl 2011 og fljótlega kom í ljós að eftirspurn fyrir þjónustu Þrautar var mikil, svo mikil að innan 2ja ára var áætluð bið sjúklinga eftir grunnmati hjá Þraut 2-3 ár. Samningur Þrautar og Sjúkratrygginga Íslands hefur nú verið endurskoðaður. Að þeirri endurskoðun komu Guðlaug Björnsdóttir, Helga Garðarsdóttir og Stefán Jóhannsson fyrir hönd Sjúkratrygginga Íslands og nokkrir starfsmenn velferðarráðuneytisins, m.a. Inga Hrefna Sveinbjarnardóttir, Valgerður Gunnarsdóttir Schram að ógleymdum Kristjáni Júlíussyni ráðherra. Nýr samningur hefur nú verið undirritaður sem mun leiða til þess að Þraut getur þjónustað um 40% fleiri einstaklinga en áður.

Kostnaðarhækkun samningsins er þó talsvert lægri en þessu nemur, en með breyttri nýtingu fjármuna munu fleiri njóta þjónustunnar. Þó að full þörf hafi verið á að auka þjónustumagnið enn frekar erum við þakklát Sjúkratryggingum Íslands og velferðarráðuneytinu fyrir þetta aukna fjárframlag og þann áhuga og skilning sem okkur finnst þessir aðilar hafa sýnt á þjónustuþörfum sjúklinga með vefjagigt.

Okkur Íslendingum er tamt að gera sífellt meiri kröfur um aukna þjónustu á ýmsum sviðum velferðarkerfisins, oft með réttu. En engu að síður ber okkur að staldra við og fagna því þegar árangur næst og aukið fjármagn er veitt í verkefni eins og heilbrigðisþjónustu fyrir vefjagigtarsjúklinga.

Við óskuðum eftir talsvert meira fjármagni í þetta verkefni en fékkst á endanum en þökkum heilbrigðisyfirvöldum fyrir fenginn samning og horfum spennt fram á veginn.



Vestræn gildi í vörn

STJÓRNMÁL

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Þegar Berlínarmúrinn féll 1989 og Sovétríkin lognuðust út af 1991, litu ófáir svo á sem Vesturlönd hefðu sigrað í Kalda stríðinu og þar með hefði samfélagstilraun þeirra, sem hefur lýðræði, réttarríki, mannréttindi og frelsi að leiðarljósi, fest sig varanlega í sessi. Amerískur fræðimaður skrifaði um endalok sögunnar.

Nú 25 árum síðar virðist sem hér hafi mönnum skjátlast alvarlega. Vesturlönd eru komin í vörn víða um heim. Á síðustu misserum hefur vestrænt lýðræðissamfélag verið skorað eftirminnilega á hólm. Rússar innlimuðu hluta af Georgíu og síðan Krímskaga og komu af stað borgarastríði í austurhluta Úkraínu. Íslamska ríkið lagði undir sig hluta af Sýrlandi og Írak. Kína varð sterkasta efnahagsveldi heims og lét engan ganga þess gruflandi, að þeir myndu nota þetta afl sitt til hernaðaruppbyggingar og til að auka pólitísk áhrif sín um allan heim. Tyrkland steig stór skref frá veraldlegu lýðræðisríki til trúarlegs valdstjórnarríkis (authoritarian) og hefur tekið upp náið samstarf við Rússland. Arabíska vorið hefur snúist upp í andstæðu sína alls staðar, ef frá er talið Túnis. Þótt finna megi mismunandi skýringar á þessum atburðum, þá liggur að baki þeim sameiginleg ósk um að snúa baki við vestrænum gildum og láta þau ekki lengur stýra lífi fólks í þessum samfélögum.

Nýir vindar í Evrópu

Í Evrópu hefur einnig orðið vart viðhorfsbreytinga. Umburðarlyndi gagnvart þeim sem eru annarrar skoðunar, sem er ein af stoðum vestræns samfélags, er víða á undanhaldi. Hægra lýðskrum eða pópúlismi hefur breiðst út um álfuna og flokkar þeirrar ættar hafa styrkt stöðu sína í Evrópukosningum í stóru löndum Evrópu. Þessir flokkar eru fjandsamlegir útlendingum, róa á mið þjóðernishyggju og hugmyndafræði þeirra er valdstjórnarleg, ekki lýðræðisleg. Þeir eru t.d. flestir vinsamlegir í garð Pútíns. Þeim finnst fjölskoðunar- og fjölmenningarsamfélagið ógna sér og telja hamingju þjóða sinna liggja í einsleitum þjóðríkjum með eigin gjaldmiðil. Annað einkenni þeirra er þrá eftir einföldum sannleika. Vonandi eru þetta ekki forboðar varhugaverðari atburða úr sögunni.

Þjóðernisstefnan í Evrópu allt frá aldamótum 1900 og fram til 1950 breytti heilli álfu úr því að vera heimshluti þar sem samlíf og sambland mismunandi þjóðerna, fjölbreyttra trúarbragða og margra tungumála var ríkjandi, yfir í það að samanstanda að mestu af einsleitum, þjóðernishreinsuðum ríkjum. Útbreidd og róttæk þjóðernishyggja sá til þess. Þegar búið var að útrýma samfélagslegri fjölbreytni, fann álfan loks frið. Nú samtengist hún að nýju sem smáríkjahópur. Í þetta sinn innan bandalags, sem er dæmalaust í sögunni fyrir viðleitni og getu til að snúa hlutum til betri vegar.

Hvert stefnir Ísland?

Við hér uppi á Íslandi höfum heldur ekki með öllu farið varhluta af þessum pólitísku sunnanvindum. Við höfum einnig lokað gluggum og þrengt útsýnið. Þjóðernishyggja og pópúlismi eru orðin að þjóðarstefnu. Í síðustu alþingiskosningum komust til valda flokkar sem fluttu með sér þau skilaboð til þjóðarinnar, að við skyldum hafa sem mesta einstefnu í samskiptum við aðrar þjóðir. Skortur á skilningi og umburðarlyndi gagnvart framandi menningum og trúarbrögðum þykir nú gjaldgengur í opinberri umræðu. Þjóðernishyggja leikur lausum hala. Hún þolir hvorki fjölskoðunar- né fjölmenningarsamfélag. Hún er ólán sérhvers samfélags.

➜ Við höfum einnig lokað gluggum og þrengt útsýnið. Þjóðernishyggja og pópúlismi eru orðin að þjóðarstefnu.

Hér heyrist einnig sá boðskapur, og það af æðstu stöðum, að við eigum að halla okkur að valdstjórnarríkjunum Rússlandi en þó einkum Kína, enda hafa Kínverjar gert sér óvenju dælt við okkur um margra ára skeið. Það gera þeir að vísu einnig við mörg önnur lítil og veikburða ríki, sem ekki geta staðið óstudd í ólgusjó hnattvæðingarinnar. Þeir munu fúslega rétta okkur hjálparhönd, þegar á bjátar og gera okkur sér háð. Á sama tíma fjarlægjumst við vestrænar lýðræðisþjóðir og sýnum þeim jafnvel ódulbúna andúð, einkum ESB. Þetta eru ekki viðhorf valdalítillar sjálfsprottinnar hreyfingar, heldur stefna ríkisstjórnar Íslands. Við erum eina ríki Vestur- og Mið-Evrópu sem rekur slíka utanríkisstefnu. Það skapar tortryggni og vantraust og leiðir til pólitískrar einangrunar og áhrifaleysis. Því er hún svo hættuleg.

Erum við í ruglinu? – Svarið er JÁ…

SKIPULAG

Ólafur Kr. Guðmundsson
varamaður í umhverfis og skipulagsráði Reykjavíkurborgar fyrir Sjálfstæðisflokkinn

Borgarfulltrúinn Kristín Soffía Jónsdóttir ritaði grein um skipulagsmál í Fréttablaðinu 19. febrúar síðastliðinn undir fyrirsögninni „Erum við í ruglinu?“ Eftir lestur þessarar greinar og skoðun á því sem að baki liggur verð ég að hryggja Kristínu Soffíu með þeirri niðurstöðu minni, að meirihlutinn í Reykjavík sé í ruglinu!

Ástæða fyrir þessum skrifum borgarfulltrúans eru áform meirihluta borgarstjórnar um að þrengja Grensásveg. Forsendur þessa eru sagðar óskir íbúa, en þær ekki skýrðar nánar. Mér er mjög til efs, að íbúar hafi óskað sérstaklega eftir þrengingu götunnar. Það væri þá eitthvað nýtt. Vísað er til þess að Grensásvegur skeri í sundur skólahverfi. Það var ekki raunin fyrr en síðasti meirihluti þröngvaði fram sameiningu skóla vítt og breitt í Reykjavík, sem m.a. orsakaði að nemendur þurfa að fara lengri og torveldari leiðir til skóla en áður, þar með yfir Grensásveg.

Haldið er á lofti að ekki sé þörf á fjórum akreinum. Engar alvöruumferðartalningar hafa farið fram á þessum hluta Grensásvegar, heldur sniðtalningar við gatnamót, sú síðasta árið 2011. Allt sem borgarfulltrúinn vísar til eru mat, útreikningar og bollaleggingar út frá þeim gögnum, en ekki rauntalningar. Þær vísbendingar sýna þó, að Grensásvegur er á jaðri þess að þurfa tvær akreinar í hvora átt, sérstaklega vegna þess, að hann er helsta aðkomuleið sjúkraflutninga að bráðadeild Landspítalans í Fossvogi. Þá er slysasaga Grensásvegar ein sú besta í borginni.

Sorglegast er þó að sjá borgarfulltrúann hreykja sér af ávinningi aðgerða við Borgartún, þar sem öll markmið hafi náðst í þrengingu þeirrar götu, sem greinilega var það sem fyrir meirihlutanum vakti. Þetta er gert með því að nota prósentur, nokkuð sem aldrei hefur tekist vel hjá stjórnmálamönnum þegar þeir vilja afvegaleiða með því að birta ekki rauntölur. Með þannig töfrabrögðum má sýna fram á „algjöra sprengingu“ eins og borgarfulltrúinn reynir, en með sömu aðferðum má gera það á fleiri vegu.

Aukin bílaumferð

Þegar tölurnar á bak við prósenturnar eru skoðaðar, kemur í ljós að sprengingin er ekki síður í aukningu bílaumferðar í Borgartúni, sem er þvert á markmið meirihlutans. Prósenturnar eru nefnilega byggðar á talningum og staðreyndum. Þær sýna fjölgun hjólandi milli 2013 og 2014 úr 49 í 266, eða 217 vegfarendur.

Samkvæmt talningum Strætó bs. fjölgaði farþegum hjá þeim um 54. Á sama tíma er fjölgun bílaumferðar 702, úr 17.252 bílum í 17.955, sem er meiri sprenging í fjölda, en borgarfulltrúinn kýs að nefna bara hlutfallstölur, markmiðum sínum í hag…

Eini alvörumælikvarðinn á umferðarmálin í Borgartúni er fjöldi notenda eftir vegfarendahópum. Staðreyndin er að bílaumferðin er 96,81% árið 2014, sem er fækkun upp á 1,4% frá 2013 þegar bílaumferðin var 98,17%. Á sama tíma eru farþegar Strætó 1,76% og reiðhjól 1,43% af umferðinni, með aukningu úr 0,28% frá 2013. Það er því ljóst, að helstu notendur Borgartúns eru þeir sem nota fjölskyldubílinn sem samgönguform, óháð óskhyggju núverandi meirihluta.

➜ Að öllu framansögðu verður því niðurstaðan sú, að núverandi meirihluti í Reykjavík er í ruglinu og Kristín Soffía Jónsdóttir er farin að sjá að svo gæti verið.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins lögðu fram tillögu til lausnar fyrir alla vegfarendahópa á Grensásvegi, án þess að skerða hlut þeirra sem aka um götuna, en auka aðgengi og öryggi hjólandi og gangandi. Það var fellt í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur af núverandi meirihluta, án umræðna og enn síður faglegrar umfjöllunar. Það sýnir markmið meirihlutans, sem er eingöngu þrengingar að einum samgöngumáta en ekki að horfa á skynsamlegar lausnir fyrir alla vegfarendur, sem er stefna Sjálfstæðisflokksins.

Að öllu framansögðu verður því niðurstaðan sú, að núverandi meirihluti í Reykjavík er í ruglinu og gott að borgarfulltrúinn Kristín Soffía Jónsdóttir er farin að sjá að svo gæti verið. Vonandi að fleiri borgarfulltrúar meirihlutans geri það líka, áður en fleiri axarsköft verða gerð í umferðarmálum Reykjavíkur, eins og nýleg dæmi sanna. Næg verkefni liggja nú fyrir í þjónustu við borgarbúa í formi malbikunar og holufyllinga, sem eru mun mikilvægara en þrengingadraumar meirihlutans í borgarstjórn Reykjavíkur.

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

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

MERKISATBURÐIR

1626 Húgenottar sömdu frið við frönsku krúnuna í La Rochelle.

1819 Borgin Singapúr hóf uppbyggingu sína fyrir tilstilli Sir Thomas Stamford Raffles.

1826 Bruni á Möðruvöllum í Hörgárdal. Auk þriggja húsa brann mikið af skjölum í eldinum.

1922 Achille Ratti varð Píus 11. páfi.

1987 Fjölbrautaskóli Vesturlands á Akranesi var stofnaður.

1988 Alfred Jolson var vígður biskup kaþólskra á Íslandi.

ÁNÆGÐIR Toneron gefur út sína fyrstu smáskífu í dag og eru strákarnir að vonum spenntir. MYND/ÞÓRDÍS

Toneron gefur út sína fyrstu smáskífu í dag

Fyrsta EP-plata sveitarinnar kemur út í mars og er tónlistarmyndband í spilun í Þýsklandi.

Tveggja manna hljómsveitin Toneron gefur út sína fyrstu smáskífu, Live, í dag en það er eitt af lögunum á væntanlegri fimm laga EP-plötu þeirra félaga sem ber nafnið Toneron.

Hljómsveitina skipa trommuleikarinn Sindri Ágústsson og Gísli Brynjarsson. „Ég er rosalega spenntur og þetta er mjög gaman, maður er líka svolítið stressaður yfir hvernig viðbrögð maður fær. Maður bara fylgir þessu eftir með tónleikum og reynir að njóta þess þegar maður er að spila,“ segir Gísli hress en hann er söngvari og saxófónleikari sveitarinnar, tónlist Toneron má lýsa sem alternative electronic.

Gísli semur meirihluta efnisins en hann hefur þó aldrei lært tónsmíðar en hefur lært á hljóðfæri frá sex ára aldri, í fyrstu á saxófón og síðar fór hann að leika sér á gítar.

„Ég hef ekki lært tónsmíðar, þetta bara þróaðist með því að fikra sig áfram,“ segir hann og bætir við: „Svo fór maður að tileinka sér að taka upp í tölvunni og nota synþa og svona dót. Þá opnaðist nýr og stærri heimur.“

Toneron er rúmlega ársgömul og tók þátt í Músíktilraunum á síðasta ári og komst í úrslit. Í kjölfarið ferðuðust félagarnir ásamt Hinu húsinu til Þýskalands.

„Þar spiluðum við og kynntumst núverandi umboðsmönnum okkar og einum af tökumönnum tónlistarmyndbandsins,“ segir Gísli en spennandi tímar eru fram undan hjá hljómsveitinni.

Síðastliðinn janúar héldu þeir félagar í tónleikaferð til Þýskalands og gerðu í kjölfarið samning við dreifingaraðilann Sportklub Rotter Damm og í framhaldi af því fór tónlistarmyndband við lagið Focus í spilun á þýsku tónlistarveitunni Viva og á þýska MTV. „Klárlega, þetta er að gera skemmtilega hluti fyri okkur,“ segir Gísli og hlær þegar hann er spurður að því hvort megi segja að Þýskaland sé fyrirheitna landið.

„Þetta er náttúrulega draumurinn að geta verið að semja og vinna við það kannski. Það væri náttúrulega alveg tipp topp eins og maður segir.“

„Þetta er náttúrulega draumurinn að geta verið að semja og vinna við það kannski. Það væri náttúrulega alveg tipp topp eins og maður segir,“ segir Gísli léttur í lundu að lokum.

gydaloa@frettabladid.is

✝

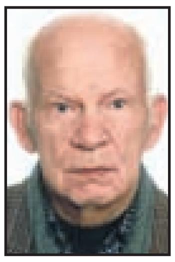
Innilegar þakkir færum við öllum, sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

PÁLMA VIÐARS SAMÚELSSONAR
Lönguhlíð 3, Reykjavík,

sem jarðsettur var frá Bústaðakirkju 26. febrúar síðastliðinn.

Guðbjörg Íris Pálmadóttir
Hildur Pálmadóttir **Björgvin G. Guðmundsson**
Snorri Pálmason **Auður Kristjánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝



Ástkær faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

ÞÓR KRISTINSSON
Silungakvísl 19, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi sunnudaginn 15. febrúar sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Hörður Þórsson **Aðalheiður Hagar Haraldsdóttir**
Brynjar Þórsson **Elín Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elsku pabbi minn, afi, bróðir og mágur,

FRIÐRIK RAGNAR EGGERTSSON
vélfræðingur og yfirvélstjóri,

varð bráðkvaddur á heimili sínu 25. febrúar sl. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 10. mars klukkan 15. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Slysavarnafélagið Landsbjörg eða Samtök sykursjúkra.

Ragna Hrund Friðriksdóttir
Alfreð Máni Ingason
Hafsteinn Eggertsson **Mandy Baucum**
Guðjón Ingi Eggertsson **Steinunn Thorlacius**

✝

Elskuleg móðir, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

SIGURBJÖRG LÁRUSDÓTTIR
(STELLA)
frá Skagaströnd,
bjó lengst af í Hlaðbrekku í Kópavogi,

lést mánudaginn 23. febrúar síðastliðinn á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu í Boðaþingi. Útförin fer fram í dag, föstudaginn 6. mars, frá Lindakirkju í Kópavogi kl. 15.00.

Bára Berndsen **Hilmar Jónsson**
Fritz H. Berndsen **Indíana Friðriksdóttir**
Lára Berndsen **Jón Karl Scheving**
Bjarki Berndsen
Regína Berndsen **Bragi Þór Jósefsson**

✝

Elskuleg eiginkona mín og móðir okkar,

HRÖNN JÓNSDÓTTIR
Dalhúsum 63,
áður handavinnukennari á Akranesi,

lést 3. mars. Útförin verður gerð frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 11. mars kl. 13. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Neistann styrktarsjóð, 0101 26 4995, kt. 4906952309.

Halldór Jóhannsson
Berglind Halldórsdóttir
Þóra Halldórsdóttir
Kristjana Halldórsdóttir

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og mágur,

ÁRNI ARINBJARNARSON
tónlistarmaður,
Geitlandi 3, Reykjavík,

sem lést á heimili sínu sunnudaginn 1. mars, verður jarðsunginn frá Hvítasunnukirkjunni Fíladelfíu miðvikudaginn 11. mars kl. 15. Þeim sem vildu minnast hans er bent á ABC hjálparstarf.

Dóra Lydia Haraldsdóttir
Arinbjörn Árnason **Joanne Árnason**
Pálína Árnadóttir
Margrét Árnadóttir
Aron James, Joshua Ben
Haraldur Haraldsson
Páll Haraldsson

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma, langamma og langalangamma,

GUÐRÚN HULDA BRYNJÓLFSDÓTTIR
Grenigrund 25, Selfossi,

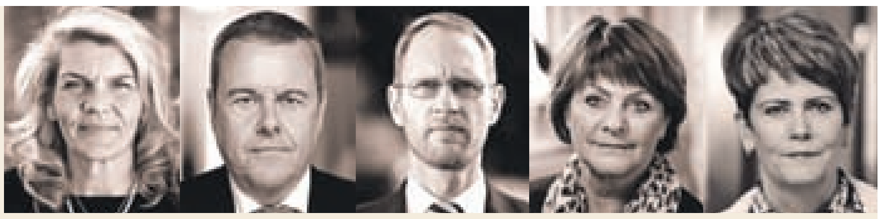
lést á Fossheimum, Heilbrigðisstofnun Suðurlands, sunnudaginn 1. mars. Útför hennar fer fram frá Selfosskirkju miðvikudaginn 11. mars kl. 14.00.

Árni Sigursteinsson
Kristín Árnadóttir
Brynjólfur Tryggvi Árnason **Hreindís E. Sigurðardóttir**
Gunnar Þór Árnason **Anna Sigurðardóttir**
Árni Árnason **Ragnhildur Magnúsdóttir**
Sigrún Árnadóttir **Sveinbjörn Friðjónsson**
Sólrún Árnadóttir
Bryndís Brynjólfsdóttir **Hafsteinn Már Matthíasson**
og fjölskyldur.

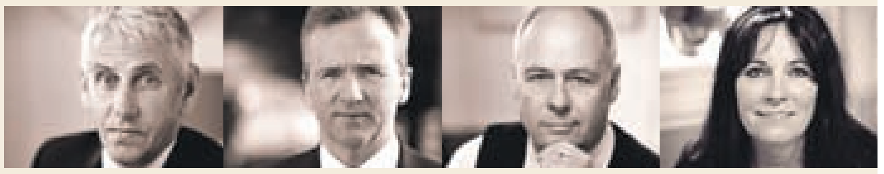
ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum

önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi



Elín Sigrún Jónsdóttir framkvæmdastjóri
Þorsteinn Elísson útfararþjónusta
Frímann Andrésson útfararþjónusta
Hugrún Jónsdóttir útfararstjóri
Rósa Kristjánsdóttir útfararstjóri



Guðmundur Baldvinsson útfararþjónusta
Jón G. Bjarnason útfararþjónusta
Ellert Ingason útfararþjónusta
Katla Þorsteinsdóttir lögfræðiþjónusta

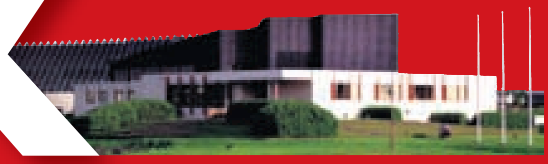
Við þjónum allan sólarhringinn

Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

2013 2014 Framúrskarandi fyrirtæki

ÞÚ KEMST ÞINN VEG

Einleikurinn Þú kemst þinn veg verður sýndur í Norræna húsinu í dag og á sunnudag. Verkið er byggt á veruleika Garðars Sölva Helgasonar sem glímt hefur við geðklofa um árabil en hefur tekist að lifa góðu lífi með hjálp umbunarkerfis sem hann hefur þróað.



dr.organic

Dregur úr hrukkum, örum og bólum.

Fæst í Heilsuhúsinu.

HVER HLUTUR Á SÍNUM STAÐ

MINJA KYNNIR *BagPod er vel skipulögð smátaska með mörgum hólfum. Þannig þarf ekki að leita að neinu í töskunni því hver hlutur á vísan stað.*

Í gjafavörubúðinni Minju við Skólavörðustíg er ávallt eitthvað nýtt og spennandi að finna í hvert sinn sem nefið er rekið þar inn. Í búðinni starfar Tea María Avdic sem sýnir okkur nýja og spennandi vöru sem var að bætast við vöruúrval verslunarinnar.

BagPod er snilldar smátaska með ellefu hólfum til að hafa skipulag á hlutunum. „BagPod-smátaskan frá RedDog er einstök töskuhirsla úr striga með mörgum hólfum,“ segir Tea María, í versluninni Minju þar sem BagPod fæst.

„BagPod er ætlað að halda skipulega utan um alla þá ómissandi hluti sem að jafnaði leynast í tösku hverrar konu og stundum getur verið erfitt að finna í einu stóru hólfi þar sem hlutirnir hafa tilhneigingu til að fara í eina allsherjar bendu.“

BagPod er vel skipulagt dömuveski svo þú hafir allt þitt með þér án þess að hugsa þig um eða leita. „Með einu handtaki færir þú allar nauðsynjar úr einni tösku yfir í aðra, í íþróttatöskuna, innkaupatöskuna, ferðatöskuna eða hverja þá tösku sem nota á í það og það skiptið. Í BagPod-töskunni eru ellefu ytri og innri misstór hólf, þar af eitt með rennilás. Einnig er föst ól að innan með krækju fyrir lykla. Þessari ól má með einu handtaki breyta í hentuga lykkju til að hengja töskuna á úlnliðinn,“ segir Tea María. Hún segir okkur að BagPod sé jafnframt til í leðri í mörgum litum og frá sama fyrirtæki fáist einnig afar vönduð seðlaveski og snyrtibuddur úr leðri í nokkrum litum.

BagPod kostar aðeins 4.900 krónur og fæst í tíu mismunandi litum. Frekari upplýsingar um BagPod má finna á minja.is og á Facebook.

ÚRVAL Í MINJU Þær Thelma Björk Jónsdóttir og Tea María Avdic í Minju taka vel á móti gestum verslunarinnar og sýna þeim úrvalið, meðal annars BagPod-smátöskurnar. MYND/GVA

PLÁSS FYRIR ALLT BagPod er með ellefu hólfum þannig að hver hlutur á sitt pláss og ekki þarf að leita í einni bendu.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

LED LENSER® NEO

Létt og litrík höfuðljós

- Allt að 90 lumens
- 90 grömm
- 16:9 breiður ljósgeisli
- Drægni: allt að 600 metrar
- Rautt blikkljós að aftan
- Fást í fimm litum

Verð: 5.487 kr.

VÉLAR & VERKFÆRI

SKÚTUVOGUR 1 C · 104 REYKJAVÍK · SÍMI: 550 8500 · FAX 5508510 · WWW.VV.IS

HVAÐ SVO...?

Aðgerðir í framhaldi af málþingi Geðhjálpar og Olnbogabarna um börn og ungmenni með tvíþættan vanda.

GEÐHJÁLP

Grand Hótel, Gullteig, fimmtudaginn 12. mars kl. 8.15.
Fundarstjóri Helgi Seljan

08.15 – 08.30 ***Morgunverður.***

08.30 – 08.45 Hvað svo...? – úrvinnsla úr málþingi Geðhjálpar og Olnbogabarna um börn og ungmenni með tvíþættan vanda.
Anna G. Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

08.45 – 09.00 Hvernig getur Barnaverndarstofa náð betri árangri í þjónustu við börn og ungmenni með geðrænan og vímuefnavanda?
Halldór Hauksson, sviðsstjóri meðferðarsviðs Barnaverndarstofu.

09.00 – 09.15 Hvernig getur BUGL náð betri árangri í þjónustu við börn og ungmenni með geðrænan og vímuefnavanda?
Ólafur Ó. Guðmundsson, yfirlæknir barna- og unglinga geðlækninga, Landspítala-Háskólasjúkrahúss (BUGL).

09.15 – 09.30 Hugmyndir um hvernig hægt verði að koma til móts við börn og ungmenni með geðrænan og vímuefnavanda í vinnu við mótun þingsályktunartillögu um mótun geðheilbrigðisstefnu.
Guðrún Sigurjónsdóttir, formaður stýrihóps um mótun geðheilbrigðisstefnu í velferðarráðuneytinu.

09.30 – 09.45 Hvað felst í átaki lögreglunnar til að koma í veg fyrir að óæskilegir einstaklingar hýsi börn og ungmenni undir lögaldri?
Guðmundur Fylkisson, aðalvarðstjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

09.45 – 10.00 Hvernig getur LSH lagt börnum og ungmennum með geðrænan og vímuefnavanda betur lið?
Kjartans J. Kjartanssonar, yfirlæknir fíknigeðdeildar Landspítala-Háskólasjúkrahúss.

10.00 – 10.15 ***SAMANTEKT.***

Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á ráðstefnuna með því að senda tölvupóst með nafni þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda á verkefnisstjori@gedhjalp.is.
Aðgangseyrir kr. 1.500.

FJÖR Í BÆNUM Mikill fjöldi keppenda og gesta tekur þátt í Íslensku vetrarleikunum í ár. MYND/LINDA ÓLADÓTTIR

VETRARHÁTÍÐ FJÖLSKYLDUNNAR

VETRARGLEÐI *Í dag hefjast Íslensku vetrarleikarnir á Akureyri og standa yfir í níu daga. Boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá við hæfi fjölskyldunnar.*

Íslensku vetrarleikarnir hefjast í dag, föstudag, á Akureyri og standa yfir í rúma viku, til laugardagsins 14. mars. Leikarnir voru fyrst haldnir á síðasta ári við góðar undirtektir en verða enn viðameiri í ár að sögn Davíðs Rúnars Gunnarssonar, viðburðastjóra hjá Viðburðastofu Norðurlands. „Nú hefur árlega vetrar- og útivistarhátíðin Éljagangur sameinast okkur og leikarnir verða með öðru og stærra sniði. Keppt verður í ýmsum vetrargreinum og boðið upp á fjölbreytta afþreyingu fyrir börn, unglinga og fjölskyldufólk. Við ætlum að stytta okkur stundir í skammdeginu og njóta vetrarins á sem bestan hátt í faðmi fjölskyldunnar. Mörg hundruð keppendur hafa skráð sig til leiks og þar af fjölmargir útlendingar.“

Davíð Rúnar Gunnarsson, viðburðastjóri hjá Viðburðastofu Norðurlands. MYND/ÚR EINKASAFNI

Ekkert kostar inn fyrir áhorfendur á viðburði leikanna en meðal þeirra má nefna Íslandsmeistaramót Sleðahundaklúbbs Íslands í kúski á hundasleða og skíðum sem fer fram á Mývatni, vélsleða- og útivistarsýning verður á torgi Glerártorgs, skautadiskó verður haldið í Skautahöll Akureyrar og snjóbrettamót fyrir börn og unglinga fer fram í Hlíðarfjalli. Hin sívinsæla vasaljósaganga verður á sínum stað og einnig verða skíðagöngunámskeið í boði. „Um næstu helgi verður haldin glæsileg snjóbrettakeppni fyrir börn og unglinga en keppt verður í þremur aldursflokkum. Keppnin fer fram á Ráðhústorginu og þar má búast við fjörugri keppni í flóðlýsingu og dúndrandi tónlist.“

Vélsleða- og adrenalínfíklar mæta á Glerártorg og sýna listir sínar á brautinni og stökkpallinum sem verður á svæðinu. Auk þess verður boðið upp á veglega vélsleðasýningu á sama tíma. „Þessir menn eru sannarlega klikkaðir og þekktir fyrir að láta vaða!“ segir Davíð.

Auk fyrrnefndra viðburða bjóða fjölmargir ferðaþjónustuaðilar á svæðinu upp á úrval skemmtilegra ferða gegn gjaldi.

Leikarnir standa í níu daga en stærstu viðburðirnir fara þó fram næstu helgi, dagana 12.-14. mars. „Þá verður keppt í free-ski-brekkustíl í Hlíðarfjalli en þar munu bæði íslenskir og erlendir keppendur leika listir sínar, þar á meðal nokkrir sem eru ofarlega á heimslistanum.“ Keppni í free-ski fór fyrst fram á leikunum í fyrra, en um er að ræða nýja íþrótt sem náð hefur miklum vinsældum í Evrópu undanfarin ár. „Þá eru skíðin bogin í báða enda, svipað eins og ef bretti væri sagað í sundur. Þannig er hægt að leika listir sínar og fljúga tugi metra í loftinu.“ Keppnin er partur af AFP-mótaröðinni (The 2015 AFP World Tour) og flokkuð sem gullmót. „Við eigum von á þekktum nöfnum í þessari íþrótt hingað til lands en fyrstu verðlaun eru þrjár milljónir króna.“

Meðal nýjunga í ár nefnir Davíð að nokkrir ofurhugar hafi fest kaup á risadýnu sem ætluð er til lendingar þegar æfð eru ýmis áhættuatriði. „Hvort sem um er að ræða skíði, bretti, vélsleða, mótorhjól eða „freedrop“ úr allt að tíu metra hæð. Ekki þarf að lenda í miðjunni af því að allir fletir dýnunnar virka jafn vel.“

Dagskrá leikanna er löng og ítarleg og hana má nálgast á www.iwg.is ásamt frekari upplýsingum. Einnig má fylgjast með leikunum á Facebook undir Íslensku vetrarleikarnir og á Twitter undir @IWGICE.

EFNILEG Yngstu börnin keppa á snjóbrettum. MYND/ÖRN STEFÁNSSON

GESTGJAFINN Snjókallinn er eitt einkennismerkja leikanna og tekur vel á móti gestum. MYND/LINDA ÓLADÓTTIR

Lífið

FÖSTUDAGUR
6. MARS 2015

Sigríður Kristín, lýðheilsufræðingur
HREYFING ER MIKILVÆG FYRIR LÍÐAN 2

Hollari matur með betri matreiðslu
HRÁFÆÐISHINDBERJAKAKA MEÐ PEKANBOTNI 4

Tíska og trend í yfirhöfnum
HLÝJAR SLÁR ERU MÁLIÐ Í ÞESSU VEÐRI 10

Steinunn Jakobsdóttir

RÉTTINDI BARNA ERU HJARTANS MÁL

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

MATGÆÐINGUR DILLAR SÉR Í ELDHÚSINU

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir er mörgum kunn sem matgæðingur mikill en hún hefur deilt gómsætum uppskriftum með sjónvarpsþáttum og blogginu sínu.

Hér eru tíu lög sem Eva Laufey hlustar á þegar hún er úti að hlaupa, heima að þrífa, að kokka eldhúsinu eða þá bara þegar hana langar að komast í stuð.

- **XO**
  BEYONCÉ
- **BLACK SKINHEAD**
  KANYE WEST
- **UPTOWN FUNK**
  MARK RONSON
- **LA BAMBA**
  RITCHIE VALENS
- **TWIST AND SHOUT**
  THE BEATLES
- **DON'T STOP ME NOW**
  QUEEN
- **HOUND DOG**
  ELVIS PRESLEY
- **ROCK AROUND THE CLOCK**
  BILL HALEY
- **CLICHE LOVE SONG**
  BASIM
- **FÅNGAD AV EN STORMVIND**
  CAROLA

„Hristingar eru eitt af því besta sem ég fæ mér í morgunmat og börnin mín líka. Ég geri sérstakar útgáfur handa þeim sem ég nefni eftir vinsælustu ofurhetjunum hverju sinni.

HRIST FRAM ÚR ERMINNI

Væri ekki dásamlegt að vakna í rólegheitum, byrja á því að fá sér ljúfan kaffibolla og skella svo í einn hristing án vandkvæða? Þetta er kjörinn morgumverður til að taka með sér út í daginn.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hristingar eru eitt af því besta sem ég fæ mér í morgunmat og börnin mín líka. Ég geri sérstakar útgáfur handa þeim sem ég nefni eftir vinsælustu ofurhetjunum hverju sinni. Ég, eins og aðrir, vakna þó stundum aðeins of seint og hef þá ekki tíma til þess að fara að saxa, undirbúa og hvað þá þrífa eftir eldamennskuna. Í stað þess að rjúka út í morgunmyrkrið dag eftir dag með tóman maga ákvað ég að reyna að finna lausnir á þessu vandamáli mínu.

1 Keyptu inn á sunnudögum
Vertu búin að ákveða uppskriftir að hristingum fyrir vikuna og keyptu inn hráefnið á sunnudegi. Það sem þig vantar helst eru:

- frosnir ávextir (jarðarber, bláber, mangó, lárperur)
- ferskt salat (spínat, grænkál)
- ferskar jurtir (engifer, túrmerik)
- ferskir ávextir (bananar, epli, sítrusávextir)
- hnetur og fræ (chia-fræ, hörfræ, kasjúhnetur)
- olíur og smjör (kókosolía, hnetusmjör, omega-olíur)
- vökvi (möndlumjólk, kókosvatn, safar)
- næringarduft, prótínduft, bee pollen, maca-duft o.fl.

2 Skerðu niður grænmetið og ávextina sem þú þarft fyrir vikuna og settu þá í plastbox sem má frysta, það er miklu umhverfisvænna en að setja allt í plastpoka eins og margir gera. Ef þú ert að undirbúa fleiri en eina uppskrift getur verið ágætt að skrifa á boxin þann vökva sem á að blanda í hristinginn.

3 Það skiptir svolitlu máli að raða rétt í blandarann. Byrjaðu á því að setja vökvann og létta hráefnið fyrst og endaðu svo á því að setja frosnu bitana saman við. Þá blandast þetta allt betur saman. Ekki gleyma því að setja lokið á, ég veit um þó nokkur dæmi þar sem það hefur gerst.

4 Helltu drykknum úr og njóttu strax eða taktu með þér í ferðaglas. Settu volgt vatn upp að helmingi blandaraglassins, einn dropa af uppþvottalegi og settu aftur í gang. Sko, nú er þrifunum lokið á örskotsstundu.

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á **dreifing@postdreifing.is**

Póstdreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
FJÁRÖFLUN UNICEF OG FATÍMUSJÓÐSINS

UNICEF og Fatímusjóðurinn eru um þessar mundir að safna fyrir skólagöngu sýrlenskra barna og unglinga sem eru flóttamenn í Jórdaníu. Þetta eru þau börn sem fá vonandi það verkefni að byggja upp sýrlenskt samfélag á ný. Menntun er öflugasta vopnið gegn fátækt og hungri, stuðlar að minni barnadauða og er mikilvæg til að ná fram jafnrétti kynjanna. Fjáröflun hefst formlega um helgina með skákmóti í Hörpu þar sem landsmenn geta komið og tekið þátt í maraþonskák með Hrafni Jökulssyni, gefið í söfnunarbauka eða með smáskilaboðum. Styrkur úr Fatímusjóðnum er mjög kærkominn fyrir störf UNICEF í Sýrlandi og nágrannaríkjunum til að gera líf sýrlenskra barna bærilegra og veita þeim vernd og stuðning.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðu UNICEF, www.unicef.is.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

SUMMER Tilboðsverð 198.000 kr.

ENZO grár Tilboðsverð 251.000 kr.

BRETAGNE Tilboðsverð 292.000 kr.

MORE Tilboðsverð 316.00 kr.

20-40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - TILBOÐIÐ STENDUR ÚT MARS

CHAISELONGUE Tilboðsverð 117.000 kr.

MARSTILBOÐ
20-40%
AF ÖLLUM SÓFUM
FJÖLMARGAR GERÐIR OG STÆRÐIR

BOLERO Tilboðsverð 192.500 kr.

HOPPER Tilboðsverð 236.000 kr.

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.is

TALA UNGLINGAR VIÐ FORELDRA SÍNA UM KYNLÍF?

Ég stóð fyrir framan myndarlegan hóp af unglingsstúlkum í félagsmiðstöð eitt kalt vetrarkvöld og eftir að hafa svarað öllum þeirra spurningum um kynlíf þá lauk ég spjallinu á að spyrja þær af hverju þær leituðu ekki til foreldra sinna með þessar spurningar. Þær horfðu á mig eins og ég hefði keyrt yfir hreindýr og beðið þær um að syngja Rúdolf með rauða nefið. Þær voru kjaftstopp. Þær muldruðu með sér að það væri svo vandræðalegt að ræða þetta við foreldra sína og þær vissu ekki hvernig þær ættu að bera sig að og þar fram eftir götunum. Þú manst hvernig þetta var. Nú eða hvernig þetta er, ræðir þú kynlíf þitt við aldraða foreldra þína? Mig grunar að svarið sé nei. Þessar skýringar stúlknanna eru eitthvað sem við fullorðna fólkið getum frekar auðveldlega græjað og afgreitt. Vandræðalegt? Við erum búin að þrífa alla mögulega líkamsvessa frá þessum elskum og hugga og þerra óteljandi tár, ég held nú að við getum rætt við þau um kynlíf! En þá kannski óttast þú spurningarnar sem gætu komið eins og um munnmakatæki og stellingarnar 69 og aftanátökur. Nú eða fyrirspurnir um eigin kynlífsupplifanir og reynslu. Hvað gera bændur þá? Horfa á klám? Skella sér í meistaranám í kynfræði? Svarið er töluvert einfaldara.

Það var nefnilega ekki fyrr en ein stelpan hitti naglann á höfuðið þegar hún sagði „maður getur ekki talað við þau því þau verða alveg brjáluð". Þetta er heila málið. Börnin ykkar óttast viðbrögð ykkar umfram annað. Þau halda að þið læsið þau inni í háum turni og bannið þeim að fara út fyrir tvítugt. Auðvitað er sannleikurinn ekki sá. Ég útskýrði fyrir stelpunum að hlutverk okkar foreldra er að vernda börnin okkar og þau eru alltaf börnin okkar, sama á hvaða aldri þau eru. Við viljum alltaf passa þau og láta þeim líða vel. Tilhugsunin um að þau lendi í aðstæðum sem þau kannski ráða ekki við og mögulega afleiðingar sem enginn unglingur á að vera með á sinni könnu er foreldrum stingandi hausverkur. Staðreyndin er hins vegar sú að þessi tími kemur í lífi flestra að áhugi á jafnöldrum kviknar og ýmsar kenndir gera vart við sig. Þegar unglingur veltir því fyrir sér hvort hann eða hún séu tilbúin til að stunda kynlíf með annarri manneskju þá vil ég að þið, ágætu foreldrar, getið talað um sjálfsfróun, verjur og tilfinningar. Samræður um sjálfsfróun eru ekki tæknileiðbeiningar heldur umræður um líkamann og mikilvægi þess að læra á hann áður en öðrum er boðið að snerta hann. Allt undir sólinni er hægt að nálgast á netinu, líka um verjur. Tilfinningarnar má svo draga úr eigin reynslubanka. Unglingarnir bíða eftir því að þú hefjir þessar samræður og opnir fyrir þær. Bak við reiði leynist ótti. Þau vilja ræða þetta við þig en þora það ekki og kunna það ekki. Byrja þú á samræðunum, til dæmis með því að lesa þennan pistil upphátt yfir morgunkorninu.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.

sigga@siggadogg.is

HUGURINN HEFTIR ÞIG

Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir
formaður Félags lýðheilsufræðinga

Rannsóknir sýna að kyrrseta er ein af ógnum nútímasamfélagsins og einn af áhrifavöldum lífsstílssjúkdóma. Við getum komið í veg fyrir sjúkdóma og slys með því að hreyfa okkur daglega alla ævi og taka þannig ábyrgð á eigin heilsu. Það er svo gott að finna líkamann lifna við þegar við reynum aðeins á þolmörkin og bætum þol og styrk. Og það er aldrei of seint að byrja. Hér eru nokkur góð ráð.

Markmiðasetning

Fyrst er gott að gera raunhæf markmið og skrifa þau niður. Rannsóknir sýna fram á að ganga í 30 mínútur á dag eykur lífsgæði og lengir líf fólks. Ráðleggingar frá Embætti landlæknis segja að fullorðnir þurfi hreyfingu í 30 mínútur á dag og börn í 60 mínútur á dag. Öll hreyfing skiptir máli og það að taka stigann í stað lyftunnar gerir það líka. Hægt er að finna öpp auk vefsíðna með áætlunum þar sem þol og styrkur er aukinn smátt og smátt.

Forgangsröðun

Tímastjórnun er nauðsynleg og þörf á að forgangsraða. Það er mikilvægt að fella hreyfinguna inn í daginn þegar okkur hentar það. Samverutíma með börnum er hægt að tvinna við hreyfitíma. Láttu hreyfinguna ganga fyrir til að öðlast aukna orku.

Aðgengi

Greindu umhverfið þitt. Hvaða hreyfingu tekur þig stystan tíma að nálgast? Er hlaupahópur í nágrenninu? Er líkamsræktarstöð eða sundlaug í nágrenni við heimilið eða vinnustað? Er góð aðstaða á vinnustað til hreyfingar? Er sturta á staðnum ef þú ákveður að hjóla í vinnuna sem lið í bættum lífsstíl?

Hvatning

Við erum öll misjöfn þegar kemur til sjálfsaga og sumir þurfa meiri hvatningu en aðrir. Hjá æfingafélögum færðu hvatningu þegar illa viðrar og jafnvel hefur félaginn þau áhrif að þú eflist enn frekar. Finndu þinn æfingafélaga, auglýstu eftir honum ef þú þarft.

Vinnuumhverfi

Sífellt fleiri stjórnendur vinnustaða hafa áttað sig á því að heilbrigður starfsmaður er gulli betri. Heilsueflandi fyrirtæki bjóða upp á sveigjanleika, stuðning og jafnvel aðstöðu til hreyfingar. Ef ekki er boðið upp á slíkt er þá ekki kominn tími til að óska eftir að breyta? Þú getur orðir sá eða sú sem veltir þeim bolta af stað.

1. Settu þér skrifleg, raunhæf markmið.
2. Forgangsraðaðu þannig að markmiðin náist.
3. Veldu aðgengi að hreyfingu sem hentar þér líka hvað tímann varðar. Kynntu þér möguleikana í kring um þig.
4. Finndu þinn æfingafélaga.
5. Skoðaðu hvaða heilsueflingarstefnu vinnustaður þinn hefur sett upp.

- Mundu að þú getur alltaf meira en þú heldur, hugurinn er það eina sem heftir þig!

VAGABOND
SHOEMAKERS

Kaupfélagið
Kringlan - Smáralind

Skór.is
netverslun

Steinunn Jakobsdóttir hefur sterka réttlætiskennd, er hápólitísk og flakkar um heiminn með bakpokanum sínum.

MYND/VILHELM

ÖLL BÖRN EIGA SKILIÐ TÆKIFÆRI

STEINUNN JAKOBSDÓTTIR er skelegg ung kona sem vill búa yngstu borgurum þessa heims betra líf. Hún hefur flakkað heimshorna á milli en það var Kambódía sem fangaði hjarta hennar. Nú er Steinunn komin heim og starfar sem fjáröflunarstjóri hjá Unicef.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Steinunn Jakobsdóttir berst fyrir bættum heimi barna. Hún hefur sterka réttlætiskennd og segir mikilvægt að berjast fyrir þeim sem minna mega sín. Hún hefur haft sterkar skoðanir frá unga aldri og kemur þeim vel frá sér svo ekki er hægt annað en að sperra eyrun og loka munninum. Það er auðvelt að heillast af henni og jánka er hún potar í íslensk forréttindi sem við eigum til að gleyma en birtast okkur greinilega þegar við förum út fyrir landsteinana.

Berst fyrir betri heimi

Steinunn segist alltaf hafa verið pólitísk þótt stefnan sé ekki tekin á að gera Alþingi að starfsvettvangi. Hún hefur lengi skrifað greinar um ýmis pólitísk og velferðarmálefni og hafa þær birst í Grapevine og Kjarnanum. Hún er með gráðu í heimspeki og stjórnmálafræði auk meistaragráðu í þróunarfræði frá UCD-háskólanum í Dyflinni á Írlandi. Það var meistararannsókn hennar sem beindi henni inn á starfsbrautina sem hún er á í dag og segist hún þar hafa fundið sitt markmið í lífinu: að standa vörð um velferð barna. Hún flutti heim til Íslands rétt fyrir jól. Hún segir huginn hafa leitað heim og hún hafi saknað vina og fjölskyldu. Þegar henni bauðst atvinnutilboð frá Unicef þá var hún ekki lengi að pakka ofan í bakpokann og koma heim í myrkasta skammdegið. „Það er svolítið erfitt að aðlagast því að vera komin aftur heim. Ég sakna hluta eins og umferðarinnar og látanna í borginni, eitthvað sem truflaði mig í fyrstu er nú það sem ég sakna hvað mest“. Það þarf varla að tíunda menningar- og veðurfarsmismuninn á þessum tveimur löndum, en Steinunn segist leyfa sér að fara svolítið eftir því sem vindurinn feykir henni.

Ferðalög eru lífsstíll

Steinunn veit fátt betra en að skella bakpokanum á sig og halda út í heim. Hún segir ferðalög vera sitt helsta áhugamál og frekar en að eyða peningum í nýjar flíkur eða snyrtivörur þá sé hún að safna fyrir næstu ferð. Foreldrar hennar ólu hana og bróður hennar upp við ferðalög, bæði um hálendi Íslands og um engi Evrópu. Þau voru alltaf á ferðinni og er það veganesti sem Steinunni þykir vænt um og sér fyrir sér svipaða framtíð fyrir sína fjölskyldu. Slíkar áætlanir séu þó enn bara á teikniborðinu, enda eiga börn heimsins hug og hjarta Steinunnar um þessar mundir. Þegar hún er innt eftir því hvort hana langi ekki til að „bjarga“ börnunum sem hún berst fyrir þá er hún fljót að minna á að mikilvægara sé að vinna að langtímalausnum í samfélaginu til þess að börn geti alist upp í sinni menningu. „Það er mikilvægara að styrkja fjölskyldu og heimaland viðkomandi barna, þótt þau séu ofsalega sæt og krúttleg. Þannig er „Angelinu Jolie“-viðhorfið skiljanlegt en það er engin langtímalausn sem felst í því,“ bendir Steinunn á.

Kambódía heillaði hjartað

Steinunn bjó í Kambódíu í tæp fimm ár. Hún hafði ferðast þangað er hún var í meistaranáminu og féll gjörsamlega fyrir landi og þjóð. „Ég ætlaði að taka þennan týpíska Suðaustur-Asíuhring en svo þegar ég kom til Kambódíu þá var svo margt að sjá að ég fór ekki neitt annað og var bara þar.“ Þegar henni var svo boðið starf hjá hjálparsamtökunum Friends-International sem fjáröflunarstjóri, þá var hún ekki lengi að þiggja það og flytja frá kuldanum á Írlandi yfir í sólina í Kambódíu. „Kambódíumenn eru svo gefandi fólk, þeir eru jákvæðir og vilja alltaf deila með manni sögunni sinni.“ Steinunn segir kaótíska umferð hafa truflað sig í fyrstu en það varð svo það sem heillaði hana og varð að kunnuglegri bakgrunnstónlist stórborgarinnar sem hún bjó í, Phnom Penh. Steinunn eignaðist marga góða vini er hún bjó þar og segir að landið muni alltaf toga í sig aftur. Hún náði aðeins tökum á tungumálinu og er nokkuð sleip í að panta sér mat á veitingastöðum enda breytist tíminn með einkakennaranum hennar úr tungumálakennslu yfir í matreiðslutíma. Hún segist því vera nokkuð góð í að gera vorrúllur en sé ekki nógu sleip í tungumálinu til að eiga í málefnalegu spjalli við heimamenn á þeirra tungumáli. „Hins vegar tala Kambódíumenn flestir fína ensku svo það kom ekki að sök í samræðum almennt,“ bætir Steinunn við.

Ábyrg ferðamennska

Steinunn vill hvetja fólk til að kynna sér ábyrga ferðamennsku og frekar en að gefa betlandi börnum nokkra dollara eða tyggjópakka, að styrkja samtök sem vinna að langtímamarkmiði sem gagnast samfélaginu í heild sinni. Þannig megi þeir, sem vilja fara sem sjálfboðaliðar og vinna með börnum, frekar skoða að vinna með heimamönnum og veita þeim færni sem svo hjálpar börnunum. Það getur verið erfitt fyrir börn að mynda tengsl við nýja manneskju á þriggja vikna fresti og því er gott fyrir fólk sem vill vera sjálfboðaliðar að skoða vel í hverju starfið felst. „Sjálfboðaliðar ættu frekar að vinna í því að auka færni heimamanna með sinni þekkingu en ekki koma bara til að vera inni í lífi barna í stuttan tíma sem tengjast þeim og fara svo, það er mjög erfitt fyrir börnin að reyna alltaf að treysta og mynda tengsl við einhvern nýjan á nokkurra vikna fresti.“

Steinunn segir borgina breytast hratt með auknum straumi ferðamanna. „Túrisminn hefur sprungið í Kambódíu og allt í einu eru munaðarleysingjaheimili orðin stoppistaður fyrir ferðamenn sem gefa

„Leiðin til að styrkja samfélagið er að hvetja börn til menntunar og styðja foreldra í að skapa tekjur til að geta séð fyrir börnunum sínum, til dæmis með að opna lítið fyrirtæki eða læra iðn sem nýtist til atvinnusköpunar.“

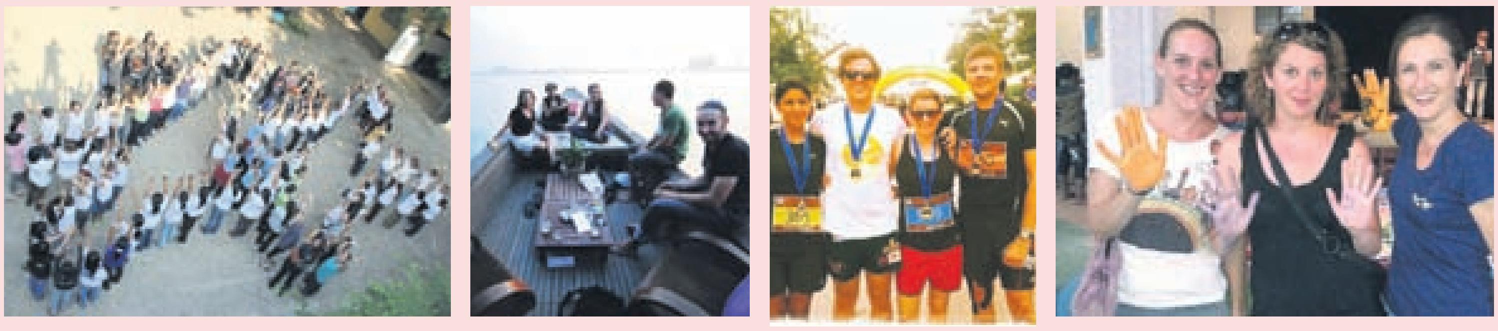
nammi, peninga og leikföng og á fáum árum hefur munaðarleysingjahælum fjölgað um 65% til að svara þessari eftirspurn.“ Þá dreifa krakkar gjarnan miðum til ferðamanna þar sem þeir eru hvattir til að heimsækja þessi „heimili“ og sjá krakka dansa og syngja. Steinunn bendir á að flestir ferðamenn séu velviljaðir en þetta sé orðinn gróðavegur sem fær börn til að skrópa í skólum og betla og brýtur þeirra grundvallarmannréttindi til friðhelgi og einkalífs. Foreldrar senda stundum börn sín á slík heimili í þeirri veiku von að þeirra bíði betra líf og tækifæri til menntunar. Staðreyndin er hins vegar önnur, sér í lagi þegar börn eru orðnir skemmtikraftar fyrir ferðamenn en ekki að læra hluti sem gagnast þeim í framtíðinni, því leikfangabíll eða karamella dugar skammt.

Steinunn bendir á að munaðarleysingjaheimili sé neyðarúrræði fyrir börn og ekki langtímalausn heldur eigi markmiðið alltaf að vera að koma börnunum í fjölskylduumhverfi. Það sé markmið Friends-samtakanna sem hún vann fyrir, en þar reyndu þau að sameina börn við fjölskyldur sínar eða fósturfjölskyldur en einnig að aðstoða börn og unglinga til að komast í nám. „Í Kambódíu er í raun ætlast til þess að börn sjái fyrir foreldrum sínum og eru börn allt niður í fjórtán ára, stundum jafnvel yngri, send til stórborganna til að vinna. Börnin eru gjarnan ráðin í verkefni sem eru hættuleg og illa launuð.“ Steinunn bendir á að ýmsar hættur leynist í stórborgum og því sé mikilvægt að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálft. Leiðin til að styrkja samfélagið er að hvetja börn til menntunar og styðja foreldra í að skapa tekjur til þess að geta séð fyrir börnunum sínum, til dæmis með því að opna lítið fyrirtæki eða læra iðn sem nýtist til atvinnusköpunar.

Hvað getur þú gert?

Hjálparleysi og vanmáttur getur verið fylgikvilli hjálparstarfs þegar eitt skref er stigið áfram bara til að renna tvö skref til baka líkt og þegar stjórnvöld bregðast skyldum sínum með skammtímalausnum. Nú eða bara ef þú fylgist með fréttum, þá getur verið erfitt að hafa trú á heiminum og fólkinu í honum. Steinunn nefnir sem dæmi þegar: „Obama kom í heimsókn til höfuðborgar Kambódíu, Phnom Pehn, þá var borgin þrifin og heimilislaust fólk sett í rútur og flutt burt. Allt átti að vera svo flott og fínt fyrir heimsóknina en brottflutningur fólksins leysti engan vanda og sýndi ekki raunverulegt ástand borgarbúa.“ Steinunn leggur mikla áherslu á að allir geti lagt sitt af mörkum en ekki þurfi allir að fljúga yfir hálfan hnöttinn til að gefa ríkulega af sér. „Þú getur stutt ýmis samtök með því einu að nota snjallsímann þinn eða sækja ýmsa fjáröflunarviðburði sem hjálparsamtök standa fyrir.“ Þeir sem svo ætla sér að heimsækja Kambódíu eru hvattir til að kynna sér ábyrga ferðamennsku áður en lagt er af stað. Þú getur bætt heiminn því margt smátt gerir eitt stórt.

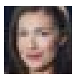
MYNDAALBÚMIÐ



Steinunn ferðaðist víða um Asíu er hún bjó þar og hér má sjá myndir af samstarfélögum hennar, í siglingu eftir Mekong-ánni og við ýmsa starfstengda viðburði.

10 LEIÐIR AÐ HOLLARI ELDAMENNSKU

Með því að tileinka þér eftirfarandi einföld og fljótleg ráð getur þú gert mataræðið örlítið hollara en það er fyrir.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Með því að gera örlitlar breytingar í eldamennskunni geturðu gert matinn hollari fyrir þig og fjölskylduna. Hérna koma tíu góð ráð sem einfalt er að tileinka sér.

Bakaðu

Fjölmargan mat er hægt að baka í ofni í stað þess að steikja á pönnu eða djúpsteikja. Með því að nota bakaraofninn minnkarðu fituna sem þú notar til steikingar. Kjúklingabringur, kjötbollur, kartöflur og beikon, þetta er allt hægt að baka í ofni og verður ekki síðra á bragðið.

Blandaðu

Blandaðu safann frekar í blandara en í djúsvél, þannig haldast næringarefnin og trefjarnar í ávöxtunum og grænmetinu. Þegar þú notar djúsvél þá tekurðu svo margt af þessu frá.

Góð fita

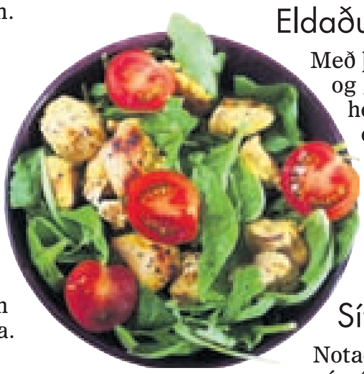
Bættu góðri fitu í matinn; örlítil lárpera, fræ, hnetur eða góð ólífuolía. Hafðu bara í huga að vera með temmilega skammtastærð.

Þín eigin krydd

Búðu til þínar eigin kryddblöndur. Þessar tilbúnu eru oft stútfullar af allt of miklu salti og jafnvel sykri í þokkabót. Fáðu innblástur af því að skoða kryddblöndur á vefnum.

Kremdu

Kremdu hvítlaukinn í stað þess að saxa hann og láttu hann standa í 15 mínútur. Með því að kremja hann þá verður efnahvati í hvítlauknum sem eykur á hollustuna.



Skolaðu

Skolaðu alltaf baunir úr krukkum eða dósum, þær eru stundum vaðandi í sulli og salti og því öruggara að skola þær áður en þær eru notaðar.

Bættu í

Bættu litlum soðnum og kældum baunum út í kökudeigið og kjötbollurnar, þannig eykurðu prótín í matvörunni á einfaldan og hollan hátt. Það er líka frábært að bæta smá möluðum hörfræjum út í pönnukökudeigið.

Grísk jógúrt

Gríska jógúrt má nota í staðinn fyrir rjóma, majónes og nýmjólk í mörgum uppskriftum og er alls ekki síðra á bragðið.

Eldaðu rétt

Með því að elda ávexti og grænmeti rétt heldurðu næringarefnunum í þeim. Ekki ofelda matinn. Gufusuða er ein besta eldunaraðferðin fyrir grænmeti.

Sítrusávextir

Notaðu safann af C-vítamínríku sítrusávöxtum í staðinn fyrir sósur og dressingu. Einfaldur sítrónusafi er ljúffengur á grillaða kjúklingabringu og ekki síðri á salatið með örlítilli ólífuolíu.

Með því að auka þekkingu þína á hráefnum og nýtingu þeirra bætir þú matseldina.

HINDBERJAHRÁKAKA
MEÐ PEKANHNETUBOTNI

Meistarakokkurinn Eyþór Rúnarsson kemur hér með uppskrift úr þætti sínum í gær, Eldhúsinu hans Eyþórs á Stöð 2.

Kakan er ljúffeng og líka bráðholl.

Hindberjahrákaka með pekanhnetubotni

Botn
5 dl pekanhnetur
3 dl döðlur
1 dl kakó
3 msk. kókosolía
vanilluduft
salt

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og vinnið í um 2-3 mín. Smyrjið form með kókosolíu og setjið blönduna í botninn og þjappið vel.

Hindberjakrem

3 dl hindber
1 dl agavesíróp
2 dl kasjúhnetur (búnar að liggja í bleyti í tvo tíma)
½ dl kókosolía
1 tsk. chia-fræ
1 tsk. sjávarsalt
vanilla
3 dl frosin hindber

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og vinnið saman í um 3 mín. eða þar til kremið er orðið flauelsmjúkt. Hellið 1/3 af kreminu yfir botninn og dreifið úr því með skeið. Raðið svo frosnu hindberjunum yfir allt kremið. Hellið restinni af kreminu yfir hindberin og smyrjið því jafnt yfir.

Karamella

1dl hlynsýróp
1 dl kókosolía (við stofuhita)
1 dl hnetusmjör
salthnetur

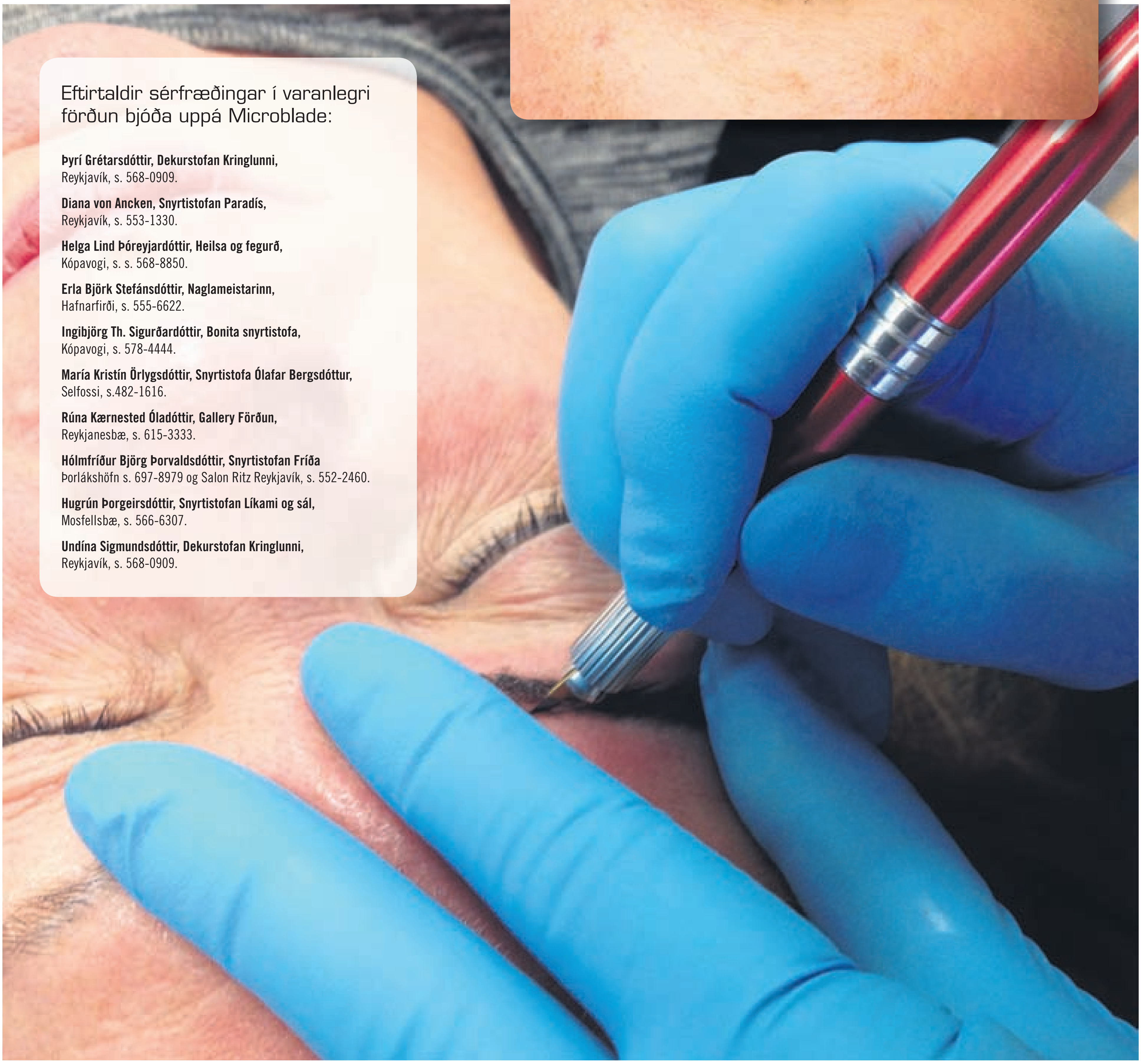
Setjið allt hráefnið saman í blandara og maukið saman í um 3 mín. Hellið karamellunni yfir og smyrjið vel út í alla kanta. Setjið kökuna inn í frysti og látið hana vera þar í 12 tíma. Gott er að taka kökuna út um 30 mín. áður en á að borða hana. Skreytið kökuna eftir smekk t.d. með ferskum bláberjum og jarðarberjum.

MICROBLADE

– NÝJASTA TÆKNIN HJÁ SÉRFRÆÐINGUM Í VARANLEGRI FÖRÐUN Á ÍSLANDI

Microblade er ný aðferð sem sérfræðingar í varanlegri förðun á Íslandi hafa bætt við sig til að ná fram enn náttúrulegra útliti við gerð augabrúna.

Eingöngu útlærðir sérfræðingar í varanlegri förðun vinna með þessa nýju tækni en hingað til hafa þeir notast við rafmagnstæki við gerð varanlegrar förðunar. Þessi aðferð er hins vegar framkvæmd með fjölbreyttum nálastykkjum.



Eftirtaldir sérfræðingar í varanlegri förðun bjóða uppá Microblade:

Þyrí Grétarsdóttir, Dekurstofan Kringlunni,
Reykjavík, s. 568-0909.

Diana von Ancken, Snyrtistofan Paradís,
Reykjavík, s. 553-1330.

Helga Lind Þóreyjardóttir, Heilsa og fegurð,
Kópavogi, s. s. 568-8850.

Erla Björk Stefánsdóttir, Naglameistarinn,
Hafnarfirði, s. 555-6622.

Ingibjörg Th. Sigurðardóttir, Bonita snyrtistofa,
Kópavogi, s. 578-4444.

María Kristín Örlygsdóttir, Snyrtistofa Ólafar Bergsdóttur,
Selfossi, s.482-1616.

Rúna Kærnested Óladóttir, Gallery Förðun,
Reykjanesbæ, s. 615-3333.

Hólmfríður Björg Þorvaldsdóttir, Snyrtistofan Fríða
Þorlákshöfn s. 697-8979 og Salon Ritz Reykjavík, s. 552-2460.

Hugrún Þorgeirsdóttir, Snyrtistofan Líkami og sál,
Mosfellsbæ, s. 566-6307.

Undína Sigmundsdóttir, Dekurstofan Kringlunni,
Reykjavík, s. 568-0909.

Til hvers að flækja hlutina? 365

LIFÐU
Í NÚLLINU!

365.is | Sími 1817

KLASSÍSKAR OG TIGNARLEGAR

Slár eru alltaf klassískar og hafa tignarlegt yfirbragð. Þær eru hlýlegar og geta bæði verið til hvunndagsnotkunar og spari. Ofursmart er að vera í þröngum leðurjakka undir fallegri slá og einnig setja fallegt belti á hana, svo eru þær líka bara eitthvað svo hlýjar og kósý.

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára
- vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.

Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt)
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.

„Léttara skap og betri svefn“
-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“
-Kolbrún Jóhannsdóttir

Instagram

Minimalistbaker

instagram.com/minimal-istbaker

Hjón sem blogga um mat þar sem allar uppskriftirnar eiga það sameiginlegt að þurfa færri en tíu hráefni sem mega fara saman í eina skál og rétturinn er tilbúinn á minna en hálftíma.

Pinterest

Style Me Pretty

pinterest.com/stylemepretty

Nú þegar sólin hækkar á lofti styttist í brúðkaupin en hér má leita sér innblásturs og herma eftir hugmyndum svo brúðkaupið þitt verði sem allra glæsilegast.

HLAÐVARP

Stuff You Missed in History Class

www.missedinhistory.com/podcasts

Hlaðvarp er frábær leið til að læra þegar þú ert á ferðinni. Hér spjalla tveir sérfræðingar um ýmsa viðburði í mannkynssögunni sem þú ættir að hafa lært í grunnskóla en langar í smá upprifjun á. Hlustaðu og njóttu.

BLOGGARINN BESTA BÖKUNARBLOGG ÁRSINS 2014

Scary Mommy

www.scarymommy.com

Jill Smokler er heimavinnandi húsmóðir sem bloggaði um raunir sínar í uppeldishlutverkinu. Það sem byrjaði sem dagbók einnar móður er orðið að heilu samfélagi foreldra sem deila sorgum og sigrum í hversdagsleikanum auk þess að safna fé til að brauðfæða þurfandi fjölskyldur. Hér er fjallað um foreldrahlutverkið með hreinskilni og húmor sem er sérstaklega mikilvægur þegar þolinmæðin er á þrotum. Þessi síða ætti að kæta hvert einasta foreldrahjarta.

Hugsaðu vel um húðina í vetur

Decubal clinic cream:
Okkar klassíska krem fyrir daglega umönnun þurrar og viðkvæmrar húðar. Má nota á allan líkamann og hentar öllum í fjölskyldunni.

Decubal shower & bath oil:
Hjálpar húðinni að viðhalda raka með náttúrulegum olíum, E-vítamíni og kamillu.

Lips & dry spots balm:
Nærandi og enduruppbyggjandi fyrir þurrar varir, tætt naglabönd og þurra bletti.

Veturinn er yndislegur. En kalt loft getur gert húð þína þurra og hrjúfa. Decubal er heil húðvörulína fyrir andlit og líkama. Í 40 ár höfum við þróað mildar og nærandi vörur fyrir þurra og viðkvæma húð, í nánu samstarfi við húðsjúkdómalækna. Decubal er algjörlega laust við ilmefni, litarefni og parabena og er eingöngu selt í apótekum.

Án parabena, ilm- og litarefna.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Actavis

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

GJAFAVERÐ 2.990.000.-
HUMMER H2. Árg.2007,ekinn aðeins 105.þ km,bensín, sjálfskiptur,lítur sérlega vel út,er á staðnum. Ásett verð 4.980.000.- Rnr.390658. S:562-1717

GJAFAVERÐ 2.990.000.-
HUMMER H2. Árg.2007,ekinn aðeins 99.þ km,bensín, sjálfskiptur,lítur sérlega vel út,er á staðnum. Ásett verð 4.980.000.- Rnr.104286. S:562-1717.

NÝR RAFMAGNSBÍLL
NISSAN LEAF TEKNA.Árg.2015,lúxus útfærsla-leður,bakkmyndavél ofl,sjálfskiptur,er á staðnum. Verð 4.590.000. Rnr.126475. S:562-1717.

NÝR RAFMAGNSBÍLL
NISSAN LEAF TEKNA.Árg.2015,lúxus útfærsla-leður,bakkmyndavél ofl,sjálfskiptur,er á staðnum. Verð 4.590.000. Rnr.126469.S:562-1717.

LAND ROVER DISCOVERY 4 HSE 7 MANNA. Árg.2011, ekinn aðeins 89.þ km,dísel, er á staðnum, sjálfskiptur. Verð 9.900.000. Rnr.105119. S:562-1717.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

HYUNDAI I40 wagon style. Árgerð 2012, ekinn 40 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.991019.

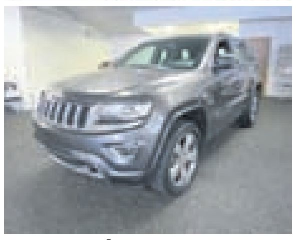
HONDA CR-V executive. Árgerð 2007, ekinn 74 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.991216.

MERCEDES-BENZ GL 450 4matic. Árgerð 2006, ekinn 122 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Rnr.990897.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2012, ekinn 116 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.850.000. Rnr.160896. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR



2015 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4
Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Tilboðsverð aðeins 11.790þkr, Er í salnum, ATH Getum útvegað allar gerið af Grand Cherokee,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

HEIMSBÍLAR

TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2012, ekinn 52 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. krókur. Verð 8.990.000. Rnr.336329. algjör gullmoli, er að staðnum uppl 567-4000

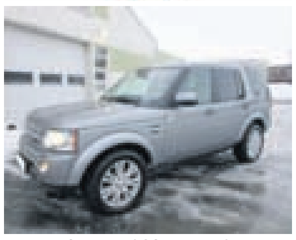
SKI-DOO Sm mxz ren x 1000 sdi-e. Árgerð 2007, ekinn 7500 KM brúsagrind, Y, kútur, lítur vel út.. Verð 790.000. Rnr.336631.

VW Golf. Árgerð 2011, ekinn 104 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. ný nagladekk, LÍTUR MJÖG VEL ÚT.tilboðsv. 2.150.000. Rnr.336332. bíllinn stendur á sölunni s 567-4000

TOYOTA Land cruiser 120. Árgerð 2003, ekinn 197 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.krókur, BÍLL Í TOPPSTANDI. Verð 2.590.000. Rnr.322998. stendur á sölunni. s 567-4000

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

CLASSICBILAR.IS
Bílasala



LAND ROVER DISCOVERY 4 SE 3.0 TDV6. Árg 2012 FACELIFT ek 134 Þ(langkeyrsla allt) 245hp 8gíra sjálfskipting 5manna Vetrarpakkinn Verð 9.950þ Rnr.100366.

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

Classicbilar.is
Gilsbúð 3, 210 Garðabær
Sími: 517 9500
http://classicbilar.is

SUZUKI

EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 148.900.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzukisport.is
suzuki@suzuki.is / suzuki.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

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN

BÍLL DAGSINS!
TOYOTA Hilux double cab d/c, sr dísel. Árgerð 2007, ekinn 141 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.112404.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

100 bílar.is bílasala

Toyota Yaris Terra 5/2014 ek 23þkm beinsk, dísel ásett verð er 2890 þús raðnr 210007.

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

Bílar til sölu

Til sölu Renault Trafic háþekja diesel, árg. 2006, ekinn 160.000. 6 gíra. Nýleg nagladekk. Engin skipti. Verð 1.480þ m/vsk. uppl. í s. 861-9064

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA
0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vinnuvélar

Til sölu MB Ateco 1524 árg 2008 Bíla og tækjaflutnigabíll Billinn lítur mjög vel út verð 4,9 m + vsk Uppl. Gefur Örvar s. 8494644

Viðgerðir

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR
Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

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

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

Málarar

BOX MÁLNINGARÞJÓNUSTA:
Tökum að okkur verkefni í nýbyggingum, endurmálun og viðhald úti og inni! BOX ehf. S: 824-6438/ 866-1852

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

INHOPE insafe SAFT

BÍLL DAGSINS

TOYOTA Corolla Wagon
Nýskráður 5/2005, ekinn 145 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.130.000

Tilboð kr.
699.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 7/2007, ekinn 113 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.790.000

VOLVO
XC90 2,5 turbo
Nýskráður 12/2006, ekinn 130 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000

VOLKSWAGEN
Polo 1.2 Basic
Nýskráður 6/2004, ekinn 120 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 680.000

PEUGEOT
308 Active
Nýskráður 4/2014, nýr sýningarbíll, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 3.490.000

HONDA
Civic Sport
Nýskráður 3/2012, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Lítið keyrður
Verð kr. 2.990.000

HONDA
CR-V Advance
Nýskráður 3/2003, ekinn 167 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 990.000

HONDA
Civic Hybrid
Nýskráður 5/2008, ekinn 82 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.750.000

HYUNDAI
Tucson
Nýskráður 7/2006, ekinn 151 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.190.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN
Getum bætt við okkur verkum í
flísalögnum, múrverki og múrviðgerðum.
Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð
Tímavinna og tilboð
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

MeistaraMúr
- Flísalagnir
- Múrverk
- Múrviðgerðir
- Flotun • Plötuslípun
- Pípulagnir

S: 866-6291 / 824-0824
meistaramur@meistaramur.is

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningarvinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- álklæðningar

Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254

Nudd

Heilnudd í 101, glæsileg aðstaða. Sími 787 7481

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

Iðnaður

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar, mikil reynsla, smærri og stærri verk. Uppl. í s. 693 9053

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

myranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

TILBOÐ Á FRYSTIKLEFA
Eigum einn til á lager 2x2x2.1. Eingöngu þessi klefi á 849.000 + vsk með vélakerfi. Íshúsið ehf, www.ishusid.is S:566 6000

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

Opið hús laugard. milli 14 - 18, allt á að seljast vegna flutninga, Réttarholtsvegi 3. s:6618310

Óskast keypt

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

til sölu

Fiskeldisstöð til sölu

Fiskeldisstöðin Laxeyri í Borgarfirði er til sölu.
Húsnæði stöðvarinnar er um 1.600 m2.
Í stöðinni hafa verið framleidd laxaseiði.
Stöðin gæti einnig hentað fyrir framleiðslu á bleikju.
Frekari uppl. veitir Þorgils Torfi Jónsson framkv.stj. í síma 669 1100 og torfi@siron.is

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

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

Verslun

OG RÓMANTÍKIN BLÓMSTRA
Unaðslegu 50 Shades of Grey vörurnar og allt það vinsælasta fæst hjá okkur á www.hush.is Sendum um allt land. Netgíró, greiðslukort, millifærsla.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

HELDRI FÁKSMENN (60 ÁRA OG ELDRI)
Eru boðaðir á fund í Guðmundarstofu laugardaginn 7. mars kl. 10:30 Helgi Sig. dýralæknir kynnir ritun sögu Fáks
Allir velkomnir.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

Atvinnuhúsnæði

DALVEGUR, KÓPAVOGI
Til leigu 140 fm skrifstofuhúsnæði að Dalvegi í Kópavogi Uppl. í s. 696.8054

Geymsluhúsnæði

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

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS
Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-7,2 fm. Opnunartilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

Múrverktakar óskast. Mikil vinna framundan. s. 849 4423 og hvassavik.ehf@gmail.com

Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11-13:30 í afgreiðslu, helgar frá 18:00 - 20:00. Pizza King í Skipholti 70.Uppl. í s: 864 7318.

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

Dýrmæt heyrnatæki týndust sunnud. 1.3 einhverstaðar á leiðinni frá Munchen til RVK með flugi FI533 vinsamlegast hafa samband í S. 861 7968 (fundarlaun)

Einkamál

Skyndikynni, tilbreyting, ævintýri. www.RaudaTorgid.is (Stefnumót)

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

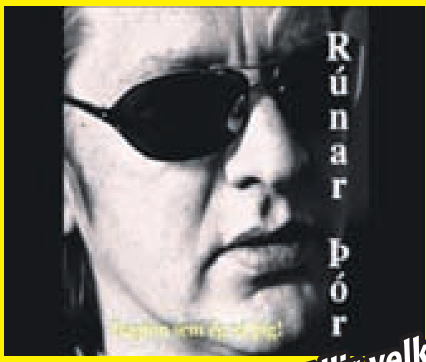
Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 7. mars
14:50 Q.Park Rangers - Tottenham
17:20 Aston Villa - W.Bromwich Albion

Sunnudagur 8. mars
15:50 Liverpool - Blackburn Rovers

HLJÓMSVEITIN KLETTAR



RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILBERGS, SIGGI ÁRNA OG TRYGGVI HUBNER. SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Capacent Ráðningar
Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á **www.capacent.is**
capacent

Grímsbær, skrifstofur á 2. hæð

Um 695 m² skrifstofuhæð til leigu við Efstaland 26, með inngang við Bústaðaveg, í lengri eða skemmri tíma. Hæðin er björt með nokkrum skrifstofum, fundarherbergjum og opnu vinnurými. Ágætis eldhús og stórar suðursvalir.

Í Grímsbæ er fjölbreytt þjónusta við höndina, næg bílastæði eru við húsið og góð aðkoma er að skrifstofuhæðinni bakatil.

TIL LEIGU

Nánari upplýsingar á **www.reitir.is** og hjá Halldóri Jenssyni, forstöðumanni sölusviðs, í **840 2100** eða **halldor@reitir.is**

Reitir fasteignafélag | Kringlan 4–12 | 103 Reykjavík | www.reitir.is | 575 9000

REITIR
Velkomin til starfa

19:45

SPURNINGABOMBAN

Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem hann egnir saman tveimur liðum og eru tveir keppendur í hvoru liði. Gestir Loga að þessu sinni eru þau: Atli Fannar Bjarkason, Ósk Gunnarsdóttir, Sverrir Þór Sverrisson og Steinþór Hróar Steinþórsson.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!

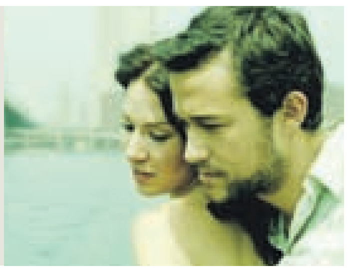
Fáðu þér áskrift á 365.is

365

20:35

NCIS: NEW ORLEANS

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.



21:45

UNCERTAINTY

Rómantísk mynd um ástfangið par sem stendur skyndilega frammi fyrir erfiðri ákvörðun sem mun hafa gríðarleg áhrif á framtíð þeirra.

20:30

AMERICAN IDOL

Fjórtánda þáttaröð af þessum sívinsælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.

22:30

WITHOUT A TRACE

Önnur þáttaröð þessa vinsælu glæpaþátta um sérstaka deild innan FBI sem rannsakar mannshvörf.

MARAÞON

Á Stöð 2 Frelsi finnur þú Stöð 2 Maraþon sem gerir þér kleift að horfa á heilu seríurnar þegar þér hentar. Homeland, Íslenskir ástríðuglæpir, Game of Thrones og fleiri.

SKEMMTIPAKKINN

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á 365.is

365.is

SUDOKU

LÉTT

3	5	8	7		9		6	
4	9			5	2			
7			6		8			
		4		6		1	5	2
8			9			4		
2			3				8	
		3				5		
			4	9		8		
6				8				3

MIÐLUNGS

			5					
	1		8		6		4	
	7				4			
	4			5	7	3		8
	6	7				4		
	3				9	2		
		1	6	3				
2	9			1	5		3	6
3			9		8		1	2

ÞUNG

		9	1				6	
			8	5			4	
3		7	9			8	1	
						1		
		5		3				9
8		6		9		2		
2	9					6		
	3		4				2	
			6		8			

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

3	2	7	5	6	8	4	9	1
9	6	8	1	2	4	7	5	3
1	4	5	3	7	9	6	8	2
5	9	4	2	1	6	8	3	7
6	7	1	4	8	3	5	2	9
8	3	2	7	9	5	1	4	6
4	1	9	6	5	2	3	7	8
2	5	6	8	3	7	9	1	4
7	8	3	9	4	1	2	6	5

4	7	9	2	1	8	6	5	3
1	8	2	3	5	6	9	7	4
5	6	3	7	9	4	8	1	2
6	9	4	8	2	5	7	3	1
3	1	8	4	6	7	2	9	5
7	2	5	9	3	1	4	6	8
8	3	6	5	4	9	1	2	7
9	5	7	1	8	2	3	4	6
2	4	1	6	7	3	5	8	9

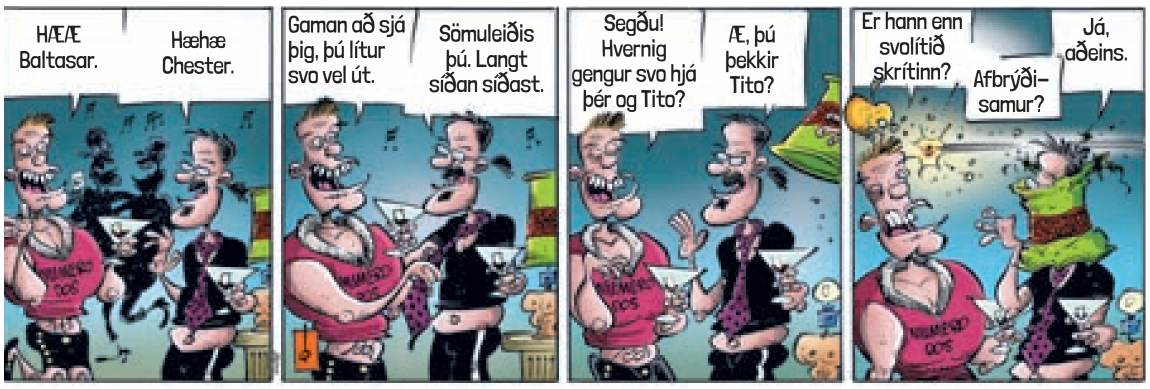
5	3	2	8	1	9	6	7	4
6	9	8	7	4	2	3	1	5
7	1	4	3	5	6	8	9	2
1	2	6	4	7	8	5	3	9
8	4	5	9	2	3	7	6	1
9	7	3	1	6	5	2	4	8
2	6	1	5	3	4	9	8	7
3	8	7	2	9	1	4	5	6
4	5	9	6	8	7	1	2	3

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



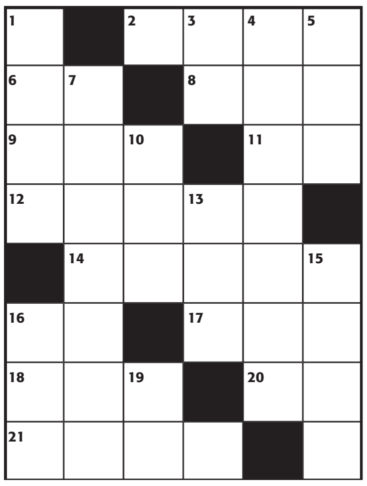
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það er nauðsynlegt að reyna jafnan að skara fram úr sjálfum sér. Þetta starf ætti að endast ævilangt.“

Kristín Svíadrottning.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. eyðast, **6.** rún, **8.** skýra frá, **9.** arr, **11.** org, **12.** fyrirferð, **14.** digurmæli, **16.** tveir eins, **17.** skaut, **18.** leyfi, **20.** bókstafur, **21.** starf.

LÓÐRÉTT

1. teikniblek, **3.** borðaði, **4.** kassabók, **5.** fjör, **7.** ritsmíð, **10.** síðasti dagur, **13.** fuglahljóð, **15.** litur, **16.** vafi, **19.** í röð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. mást, **6.** úr, **8.** tjá, **9.** sig, **11.** óp, **12.** stærð, **14.** grobb, **16.** ee, **17.** pól, **18.** frí, **20.** ká, **21.** iðja.

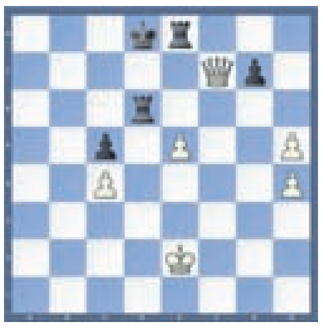
LÓÐRÉTT: 1. túss, **3.** át, **4.** sjóðbók, **5.** táp, **7.** ritgerð, **10.** gær, **13.** rop, **15.** blár, **16.** efi, **19.** íj.

SKÁK

Gunnar Björnsson

David Navara (2.735), sem er næststigahæstur keppenda Reykjavíkurskákmótsins, vann Ian Neponiachthi (2.714) á EM einstaklinga í gær.

Hvítur á leik



50. Dxe8+! Kxe8 51. exd6 Kd7 52. Kf3 Kxd6 53. Ke4 og hér gafst svartur upp. Framhaldið gæti verið 53.…Ke6 54. Kf4 Kf6 55. Kg4 Kf7 55. Kf5 og peðið á c5 verður ekki varið. Hannes vann einnig góðan sigur í gær.

www.skak.is: Fjórir dagar í Reykjavíkurmótið.

FERMINGARGJAFIR
LEIKJASPILARANS
Razer
RAZER ER HANNAÐ AF LEIKJASPILURUM, FYRIR LEIKJASPILARA. ÍSLENSKIR RAZER LEIKJASPILARAR SKIPTA TUGUM ÞÚSUNDA OG FER FJÖLGANDI MEÐ HVERJU ÁRI. UM ALLT LAND GETUR ÞÚ FENGIÐ HJÁ OKKUR NÝJU CHROMA LÍNUNA, KRAKEN, TIAMAT, DEATHADDER, ABYSSUS, TAIPAN, DEATHSTALKER, ANANSI, BLACKWIDOW OG ALLT ÞAÐ BESTA FRÁ RAZER.
steelseries
professional gaming gear
FRÁ FYRSTA DEGI HEFUR STEELSERIES LAGT ÁHERSLU Á AÐ FRAMLEIÐA HÁGÆÐA LEIKJAVÖRUR SEM NOTAÐAR ERU AF KRÖFUHÖRÐUM LEIKJASPILURUM UM ALLAN HEIM. SIBERIA HEYRNARTÓLIN, APEX MEKANÍSKU LYKLABORÐIN OG RIVAL, SEINSEI OG IKARI LEIKJAMÝSNAR FÁST Í VERSLUNUM TÖLVULISTANS UM ALLT LAND.
tl.is
TÖLVU LISTINN
REYKJAVÍK SUÐURLANDSBRAUT 26 Sími 414 1700
AKUREYRI GLERÁRGÖTU 30 Sími 414 1730
HÚSAVÍK GARÐARSBRAUT 18A Sími 464 1600
EGILSSTAÐIR KAUPVANGI 6 Sími 414 1735
KEFLAVÍK HAFNARGÖTU 90 Sími 414 1740
SELFOSS AUSTURVEGI 34 Sími 414 1745
AKRANES ÞJÓÐBRAUT 1 SÍMI 431 3333
HAFNARFJÖRÐUR REYKJAVÍKURVEGI 66 Sími 414 1750

Hlutir með skúlptúrísk einkenni

Á gráu svæði er sýning skoska hönnuðarins Davids Taylor í Hafnarborg.

Sýningin Á gráu svæði sem opnuð verður í Hafnarborg í Hafnarfirði klukkan þrjú á morgun, laugardag, er fyrsta sýning hins skoska hönnuðar Davids Taylor hér á landi. Hún samanstendur af hversdagslegum hlutum eins og lömpum, klukkum og speglum sem allir bera með sér sterk skúlptúrísk einkenni og eru oft á tíðum unnir úr óhefðbundnum efniviði.

David Taylor vinnur á gráu svæði, hann er hönnuður sem vinnur í anda myndlistar. Sjálfur kallar hann það „contemporary craft“ sem á íslensku myndi þýðast samtíma handverk. Efnistökin mæta sérfræðikunnáttu Taylors í málmsmíðum sem hann nálgast á afslappaðan hátt.

➜ Sýningin, sem er hluti af HönnunarMars, verður opnuð klukkan þrjú á morgun, laugardag.

Verkin á sýningunni eru öll ný, sérstaklega unnin fyrir sýninguna sem er hluti af HönnunarMars og er sett upp í samstarfi við hönnunarverslunina S/K/E/K/K.

- gun

HÖNNUÐURINN David Taylor verður við opnunina og spjallar líka við sýningargesti í Hafnarborg á sunnudag klukkan 15.

Innlegg í baráttuna gegn heimilisofbeldi

Guðrún Kristinsdóttir prófessor hlaut í gær viðurkenningu Hagþenkis 2014 fyrir ritstjórn bókarinnar Ofbeldi á heimili – Með augum barna.

„Við sem að bókinni stöndum erum afskaplega ánægðar með viðurkenninguna. Þá fær málefnið enn meiri athygli því bókin er innlegg í baráttuna gegn heimilisofbeldi,“ segir Guðrún Kristinsdóttir prófessor, sem í gær tók við viðurkenningu Hagþenkis 2014 fyrir ritstjórn bókarinnar Ofbeldi á heimili – Með augum barna. Aðrir höfundar eru Ingibjörg H. Harðardóttir, Margrét Ólafsdóttir, Margrét Sveinsdóttir, Nanna Þ. Andrésdóttir og Steinunn Gestsdóttir.

Verðlaunaupphæðin er ein milljón króna.

Höfundarnir tókust meðal annars á við það erfiða verkefni að ræða við óhörðnuð ungmenni um hið viðkvæma málefni sem heimilisofbeldi er.

Í ályktunarorðum Viðurkenningarráðs segir meðal annars: Merkilegt brautryðjandaverk sem á ríkt erindi við kennara, foreldra og alla sem láta sér annt um börn og velferð þeirra.

- gun

VIÐ AFHENDINGUNA Jón Yngvi Jóhannesson afhenti viðurkenninguna við hátíðlega athöfn í Þjóðarbókhlöðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

UMHVERFISMÆLAR
Súrefnismælar • hitamælar • pH mælar o.m.fl.
og nú er Fastus einnig söluaðili Merck efnavöru

FASTUS
Veit á vandaða lausn
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

BÓKMENNTAFRÆÐINGUR OG TEIKNARI „Ég sprengi kannski aðeins upp þemað, því ég tel að hægt sé að auka áhuga barna á lestri með virkri þátttöku í leik og sköpun,“ segir Kristín Ragna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fjársjóðirnir leynast í nánasta umhverfi

Hvunndagshetjur á köldum klaka er yfirskrift ráðstefnu um barna- og unglingabókmenntir sem haldin verður í Gerðubergi á morgun, laugardag.

„Ég ætla að tala um hversdagsleg ævintýri. Fjársjóðirnir leynast í nánasta umhverfi okkar, það þarf bara að opna augu, eyru og fálmara og halda af stað,“ segir Kristín Ragna Gunnarsdóttir, bókmenntafræðingur og teiknari, sem er ein frummælenda í Gerðubergi um barna- og unglingabókmenntir á morgun, laugardag, milli klukkan 10.30 og 13.30.

Ráðstefnan nefnist Hvunndagshetjur á köldum klaka og raunsæið er í forgrunni.

„Ég sprengi kannski aðeins upp þemað, því ég tel að hægt sé að auka áhuga barna á lestri með virkri þátttöku í leik og sköpun,“ segir Kristín Ragna sem hefur tekið þátt í að búa til bókatengdar sýningar. Þar hafa börn getað brugðið á leik með orð, sögur og myndmál og sest niður með bækur. „Umhverfið á slíkum sýningum er hvetjandi og ævintýralegt, þar er leikið með sögupersónur sem vekja áhuga hjá börnum á að kynna sér efnið frekar,“ fullyrðir hún.

Kristín Ragna tekur sem dæmi sýninguna Ormurinn ógnarlangi sem var í Gerðubergi 2010 til 2011 og sló öll aðsóknarmet. „Krakkar komu á sýninguna aftur og aftur og aftur. Þeir kynntust þar sögunum úr norrænni goðafræði og persónum sem tengdust þeim. Ég setti þá sýningu aftur upp á Barna- og unglingadeild, með þátttöku barna þar. Á báðum stöðunum lágu börn yfir bókunum í rýminu þar sem þau gátu skriðið gegnum Miðgarðsorminn eða sátu í hásæti Óðins og gleyptu þetta efni í sig.

Þess má geta að bækurnar tvær, Völuspá og Örlög guðanna, sem voru lagðar til grundvallar sýningunni eru báðar uppseldar.“

Á sýningunni Páfugl úti í mýri í Norræna húsinu síðastliðið haust voru íslenskar og erlendar bækur sem áttu það sameiginlegt að hafa verið tilnefndar til bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs.

Kristín Ragna nefnir bækur um erfið mál, svo sem upplifun barns á skilnaði foreldra og aðra um afa sem deyr. „Við máluðum veggmyndir með sterkum myndum og þarna var sófi sem búið var að saga í tvennt, þar sátu börn og rökræddu efnið, meðal annars við foreldra sína. Maður sá það svart á hvítu að efni bókanna var að komast til skila og kveikja í þeim.“

Ráðstefnan er öllum opin og aðgangur ókeypis.

gun@frettabladid.is

Ráðstefnan

Ráðstefna um barna- og unglingabókmenntir hefur verið árlegur viðburður í Gerðubergi síðan árið 1998 og umfjöllunarefnin hafa verið fjölbreytileg. Markmiðið er að stefna saman rithöfundum, fræðimönnum, kennurum, bókasafnsfólki, foreldrum og öðrum áhugasömum.

Fundarstjóri að þessu sinni er Davíð Stefánsson rithöfundur og fyrirlesarar auk Kristínar Rögnu eru Helga Birgisdóttir, doktorsnemi í barnabókmenntum, og rithöfundarnir Gunnar Helgason og Illugi Jökulsson.

LG SJÓNVÖRP

FÁST Í SJÓNVARPSMIÐSTÖÐINNI!

Flott 50" plasma háskerpusjónvarp frá LG – Fyrir þá sem vilja einfalt snjallsjónvarp með stórum skjá og frábærum myndgæðum.

Alvöru myndgæði
Tækið er með 1920x1080 punkta háskerpu upplausn, 600Hz sub field driving, skerpu 3.000.000:1 og Triple XD Engine örgjörva. Tækið ræður því vel við hraðar myndir eins og fótbolta og hasarmyndir ásamt því að mikil skerpa og há upplausn gera öll almenn myndgæði mjög góð.

Snjallsjónvarp
Tækið er með opnum netvafra, Miracast til að senda efni frá spjaldtölvum og snjallsímum yfir á tækið og LG Cloud. Fjöldi annarra möguleika eins og tenging við Spotify, Youtube, Facebook og Twitter.

Hljóðkerfi
Tækið er með V-Audio Surround Plus hljóðkerfi sem gerir hljómburð eins og best verður á kosið í flatskjá, en einnig má fá við tækið soundbar heimabíókerfi til að auka hljómburð enn frekar.

Tengimöguleikar
Tækið er búið stafrænum móttakara og gerfihnatta-móttakara, og er með öllum þeim tengjum sem þarf að vera í góðu tæki í dag, þar á meðal þremur USB tengjum og þremur HDMI tengjum auk Scart tengis ef einhver vill tengja eldri DVD spilara eða afruglara við tækið.

TILBOÐ

99.990

VERÐ **119.990**

Sjónvarpsmiðstöðin

LG

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

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

6. MARS 2015

Tónleikar

12.00 Hádegistónleikaröð Tónlistarfélags Akureyrar, Föstudagsfreistingar í Hofi á Akureyri. Að þessu sinni mun Kristjana Arngrímsdóttir söngkona koma fram ásamt Kristjáni Eldjárn. Þau flytja efni af væntanlegum geisladiski Kristjönu. 1862 Nordic Bistro matreiðir súpu sem fylgir með miðanum. Miðaverð 2.500.

20.00 Jónas Sig og Ritvélar framtíðarinnar halda tónleika á Græna hattinum á Akureyri klukkan 20.00. Aukatónleikar hefjast klukkan 23.00. Miðasala á midi.is og í Eymundsson á Akureyri, miðaverð 3.500 krónur.

20.00 Bubbi Morthens og hljómsveitin Dimma koma saman á tónleikum í Eldborg Hörpu í kvöld. Á tónleikunum verða flutt lög af plötu Utangarðsmanna, Geislavirkir, og af plötu Das Kapital, Lily Marlene. Miðaverð frá 4.900.

20.30 Guðrún Gunnarsdóttir heimsækir Jón Ólafsson í Af fingrum fram í Salinn í Kópavogi. Guðrún hefur verið iðin við að kynna lög Ellýjar Vilhjálms í gegnum tíðina og víst er að einhver þeirra verða sungin þetta kvöld. Miðaverð 3.900 krónur.

22.00 The Roulette, Alchemia og Elín Helena spila á Bar 11, Hverfisgötu 18, í kvöld klukkan 22.00.

22.00 Hljómsveitin Árstíðir heldur tónleika á Kaffi Rósenberg í kvöld klukkan 22.00. Tilefnið er ný plata hljómsveitarinnar, Hvel.

23.00 Rokksveitin Vára úr Kópavogi spilar á Frederiksen Ale House í kvöld. Tónleikarnir hefjast klukkan 23.00 og er frítt inn.

Sýningar

17.00 Nokkrir nemendur úr skúlptúráfanga hjá Guðjóni Ketilssyni sýna verk sín. Sýningin verður á Kaffistofunni við Hverfisgötu, nemendagalleríi Listaháskóla Íslands.

Tónlistarhátíð

20.00 Folk Festival 2015 heldur áfram á Kexi hosteli og hefst dagskráin klukkan 20.00. Í kvöld koma fram Kólga, Lindy Vopnfjord, Klassart og Lay Low. Miðaverð á hátíðina er 3.000 kr fyrir stök kvöld en 7.999 kr fyrir passa sem gildir á öll 3 kvöldin. Dagskrá hátíðarinnar hefst kl. 20 öll kvöld og lýkur kl. 23.30.

Kynningar

16.00 Námskynning Háskólans á Bifröst að Hverfisgötu 4-6, 5. hæð, verður í dag klukkan 16-18. Þar verður námsframboð og námsfyrirkomulag skólans kynnt og sviðsstjórar og nemendur veita upplýsingar.

Tónlist

20.00 Plötusnúðurinn Dj Styrmir Dansson þeytir skífum á Bar Ananas í kvöld frá klukkan 20.00.

21.00 Hljómsveitin Hellvar tekur coverlög á Dillon í kvöld klukkan 21.00-23.30. Aðgangseyrir er 500 krónur.

21.00 Tónskáldið, gítarleikarinn og söngvarinn Vitor Ramil flytur lög af nýjasta diski sínum, Foi no mês que vem, í Mengi í kvöld. Miðaverð 2.000 krónur.

22.00 Ufo-warehouse #14 full moon party á Paloma Reykjavík, Naustin 1-3. Hyperboreans LaFontaine HaZaR dj's Cosmic Bullshitter + friends.

23.00 Plötusnúðurinn Símon FKNHNDSM þeytir skífum á Kaffibarnum til klukkan 4.30 í nótt.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8 í kvöld klukkan 23.00. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Disco Owes Me Money. Steindor Jonsson spilar diskó og skylda takta af vínyl- og geislaplötum á Húrra í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

23.00 3 ára afmæli Skemmtanalífs á Akureyri verður á Café Amour um helgina 6. og 7. Mars. Plötusnúðar uppi stemningu alla helgina, þau Dj Hanna Rún, Mc Retros, Dj Doddi Mix.

23.00 Tónleikar til heiðurs Nirvana verða haldnir 6. mars á Gauknum. Farið verður yfir allan feril Nirvana bæði í órafmagnaðri og rafmagnaðri stemningu. Öll bestu lögin fyrir allt besta fólkið flutt af einvalaliði rokklistamanna. Húsið opnað 21.00 – tónleikar hefjast 23.00. Aðgangseyrir 2.000 kr. Engin forsala.

23.00 Heiðurshljómsveitin Snakebite verður með Whitesnake tribute-tónleika á Gauknum í kvöld – In the Still of the Night. Miðaverð 1.500 krónur.

Fyrirlestrar

12.00 Opinn fyrirlestur í Háskólanum í Reykjavík, föstudaginn 6. mars í stofu V102 kl. 12-13. Hvað breytist þegar leiðtogahlutverk þitt er á alþjóðlegum vettvangi? Úr hvaða vanda er að ráða? Hvaða sérhæfni þarf leiðtogi í verkefnum að tileinka sér? Allir velkomnir.

20.00 Í kvöld klukkan 20.00 heldur Pétur Gissurarson erindi sem hann nefnir: Hækkun á tíðni í líkömum mannsins og í sólkerfum vetrarbrauta í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

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

EKKI MISSA AF

Folk Festival
á Kexi hosteli
Kólga, Lindy Vopnfjord, Klassart og Lay Low láta ljós sitt skína í kvöld.

INNLIFUN Sóley á ATP síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

10 lög sem þú ættir að hlusta á

Sóley – Ævintýr
Fyrsta smáskífa plötunnar Ask the Deep sem kemur út á sunnudaginn. Platan er önnur plata tónlistarkonunnar.

José González – Let It Carry You
Lag sem er fremst meðal jafningja af plötunni Vestiges & Claws sem er nýkomin út.

Árstíðir – Things You Said
Þriðja hljóðversplata sveitarinnar, Hvel, kemur út í dag og er vel þess virði að gefa gaum.

Jack Ü – Where Are Ü Now
Jack Ü er samstarfsverkefni Skrillex og Diplo. EP-plötu þeirra hafði verið beðið með mikilli eftirvæntingu.

Purity Ring – heartsigh
Önnur hljóðversplata kanadíska rafdúettsins hlaut nafnið another eternity. Einhver lenska er að hafa nöfnin með litlum stöfum.

Tink – Ratchet Commandments
19 ára kvenkyns rappari sem hefur verið að ryðja sér til rúms undanfarið ár.

Real Life Charm – Desire
Desire er fyrsta smáskífa Real Life Charm en sveitin kemur frá Norwich.

MSTRO – So In Love With U
MSTRO er nafn sem drengur að nafni Stefán Ívars notar þegar hann semur raftónlist. Þetta er fyrsta lagið sem hann gefur út.

MisterWives – Hurricane
Einfalt Bylgjupopp sem grefur sig inn í miðtaugakerfið. Er líklega komið til að vera þetta árið.

Blooms – Fall
Írsk tónlistarkona sem er búsett í London. Eitt af hennar fyrstu lögum.

LIQUI MOLY

Bestu bílavörurnar 2014

Það er engin tilviljun að lesendur fjögurra virtustu bílablaða Þýskalands velja Liqui Moly ár eftir ár besta vörumerkið í efnavörum fyrir bíla.

Liqui Moly sérhæfir sig í að framleiða yfirburða efnavörur fyrir bíla, fyrir kröfuhæsta markað í heimi, Þýskaland.

Nútíma vélar þurfa bestu smur- og hreinsiefnin til þess hámarka nýtinguna á eldsneytinu og lágmarka mengandi útblástur samkvæmt ríkjandi mengunarstöðlum.

Notaðu Liqui Moly efnavörur og þú hámarkar virkni vélarinnar en lágmarkar eyðsluna.

Auto Bild DIE BESTEN MARKEN IN ALLEN KLASSEN

LESERWAHL BEST BRAND 2014 KATEGORIE Schmierstoffe auto motor sport

LESERWAHL BEST BRAND 2014 KATEGORIE Schmierstoffe Motor Klassik

Auto Zeitung TOP MARKE 2014

Stilling

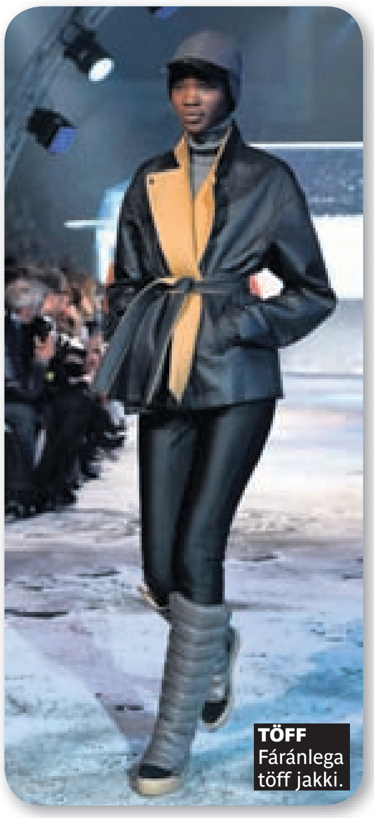
Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

LÍFIÐ

Sportlegt og seventies hjá H&M

Fatarisinn H&M sýndi stúdíólínu sína fyrir haustið 2015 á tískuvikunni í París á miðvikudagskvöld. Línan var sportleg og undir miklum áhrifum frá sjöunda áratugnum. Litapallettan einkenndist af mosagrænum og vínrauðum í ljósu og dökku, hvítu og dökkbláu. Yfirhafnirnar voru hver annarri girnilegri og hattarnir og hnéháu stígvélin settu punktinn yfir allt.

ORANGE Æðisleg jakkaföt í múrsteinsbrúnu.



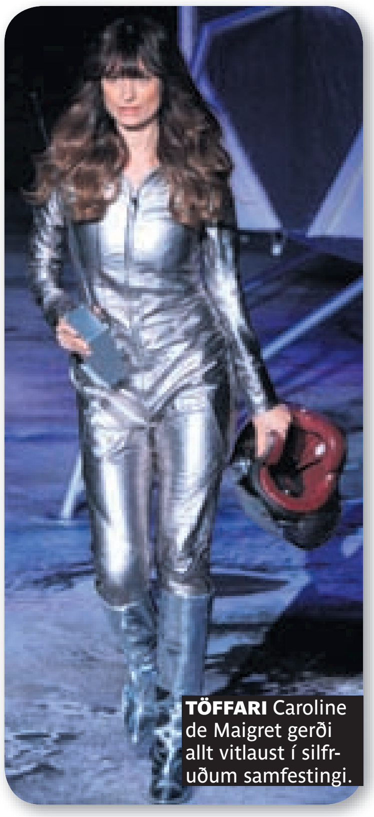
TÖFF Fáránlega töff jakki.

HEILLANDI Vínrauður kemur sterkur inn fyrir haustið.

TRYLLT Töff munstur á þessum kjól.

BEINT Í BREKKUNA Flottar buxur í fjallið.

SMART Húfan, rúllukraginn og stígvélin eru geggjuð saman.



TÖFFARI Caroline de Maigret gerði allt vitlaust í silfruðum samfestingi.

MÖRG LÖG Þessi vesti eiga eftir að verða vinsæl.

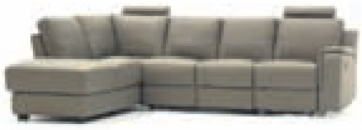
HVÍTT Á HVÍTT Hvíti liturinn verður áfram vinsæll næsta haust.

FALLEGUR FELDUR Gullfalleg kápa og töff hattur.

NÝJAR VÖRUR Í LÚR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

Henson Design
Margir litir í boði. Margar tegundir af rúmgöflum. Fáanleg sem rafmagnsrúm.



Trinus
Fallegur horn- og tungusófi með hvíldarstól í enda. Margir litir í boði.

Demetra svefnsófi
Glæsilegur og virkilega vandaður svefnsófi frá Ítalíu.

Komdu í heimsókn
– og uppfylltu drauma þína um betri hvíld

LÚR | Hlíðasmára 1 | 201 Kópavogi | Sími 554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR BETRI HVÍLD

EIN VINSÆLASTA MYND NORÐURLANDA FRÁ UPPHAFI
THE GRUMP
FRÁ FRAMLEIÐENDUM VONARSTRÆTIS
„LJÚF, HJARTNÆM OG BRÁÐFYNDIN!"
- SCREEN
HANN MUN EYÐILEGGJA FYRIR ÞÉR DAGINN
tiff. toronto international film festival
OFFICIAL SELECTION 2014
VARIETY
10 DIRECTORS TO WATCH
KOMIN Í BÍÓ
græna ljósið
-betra bíó

Kóngar og drottningar í RnB-tónlist

Fréttablaðið fór yfir hverjir réðu lögum og lofum í RnB-heiminum á tíunda áratug síðustu aldar. Seiðandi RnB-tónlist hefur komið mörgum í rétta gírinn, á skemmtistöðum jafnt sem svefnherbergjum.

Boyz II Men

Sveitin sló fyrst almennilega í gegn í upphafi tíuanda áratugarins. Lagið End of the Road, sem kom út árið 1992, var í efsta sæti listans Billboard Hot 100 í heilar þrettán vikur, sem var met á sínum tíma sem Elvis Presley átti þá. Sveitin á margar af þekktustu RnB-ballöðum tíunda áratugarins. Helst ber að nefna I'll Make Love to You, One Sweet Day, Losing Sleep, That's Why I Love You og hið ódauðlega Water Runs Dry.

Boyz II Men er langvinsælasta RnB-hljómsveit allra tíma, þegar litið er til Billboard-listans. Þegar litið er á hin ýmsu met sem sveitin á kemur í ljós að hún er í flokki með Bítlunum, áðurnefndum Elvis og Mariah Carey.

Sveitin er enn að og gaf út plötuna Collide í október í fyrra. Platan náði 37. sæti á lista yfir vinsælustu plötur Bandaríkjanna á tímabili í fyrra.

TLC

Þegar stúlknasveitin TLC steig fram á sjónarsviðið, fullmótið árið 1992 vakti hún gríðarlega athygli. Stúlkurnar þrjár, þær T-Boz, Left Eye og Chilli voru allar með ólíkan persónuleika og náðu að fanga hug og hjörtu ungra aðdáenda hiphop- og RnB-tónlistar. Sveitin vakti fyrst athygli fyrir plötuna Ooooohhh … On the TLC Tip, sem kom út árið 1992. En sveitin hlaut heimsathygli þegar platan CrazySexyCool kom út tveimur árum síðar. Lagið Waterfalls sló rækilega í gegn og ekki skemmdi myndbandið við lagið fyrir. Platan seldist í 23 milljónum eintaka um allan heim. Sveitin beið svo í fimm ár með að gefa út nýja plötu. FanMail kom út árið 1999. Hún náði ekki alveg sömu vinsældum í sölutölum, en fékk þó sexfalda platínusölu. Sveitin er enn að, en árið 2002 féll rappstjarnan Lisa Lopes, betur þekkt sem Left Eye, frá. Hún lést í bílslysi.

Destiny's Child

Segja má að stelpurnar Destiny's Child hafi komið eins og stormsveipur inn í RnB-heiminn. Stúlkurnar fengu samning hjá Columbia Records árið 1996. Tveimur árum síðar kom fyrsta breiðskífa sveitarinnar út, sem bar titilinn Destiny's Child. Á henni má finna hið klassíska No, no, no, lag sem hefur fengið að hljóma í ófáum svefnherbergjum á góðum stundum. Sveitin sló svo rækilega í gegn með plötunni The Writing Is on the Wall. Sveitin fékk alls sex Grammy-verðlaun árið sem platan kom út. Á lista Billboard-tímaritsins yfir bestu plötur tíunda áratugarins var platan í 39. sæti. Lög eins og Bills, Bills, Bills og Say My Name voru mikið spiluð um allan heim. Þegar sveitin var sem þekktust innihélt hún þrjá meðlimi; Kelly Rowland, Michelle Williams og Beyoncé Knowles. Sú síðastnefnda er nú ein þekktasta stjarna heims, eins og flestir vita.

Jodeci

Sveitin er uppáhald margra sem fylgdust með RnB-tónlist á upphafsárum tíunda áratugarins. Iðulega er sveitin nefnd á nafn í rapplögum og voru meðlimirnir oft kallaðir „slæmu strákarnir" í RnB-heiminum. Sveitin fékk viðurkenningu rapparanna í Lost Boyz, sem nefndu hana á nafn í sínu vinsælasta lagi, sem bar titilinn Renee. Tveir af meðlimum sveitarinnar voru bræðurnir Cedric og Joel Hailey, betur þekktir sem K-Ci og Jojo. Þeir unnu hug og hjörtu margra ástfanginna rétt fyrir aldamót með laginu All My Life, sem fékk mikla spilun hér á landi. Jodeci er margverðlaunuð hljómsveit; átti plötu ársins árið 1992 að mati Billboard og Soul Train. Sveitin fékk einnig Soul Train-verðlaunin fyrir lagið Forever My Lady árið 1994. Meðlimir sveitarinnar eru í frægðarhöll tónlistarmanna frá Norður-Karólínu.

Mary J. Blige

Hún er iðulega kölluð drottning RnB-tónlistar. Hún hefur unnið til níu Grammy-verðlauna og hlotið 30 tilnefningar. Platan hennar, My Life, sem kom út árið 1994, er af mörgum talin ein besta plata allra tíma. Því hefur verið haldið fram í tímaritum á borð við Rolling Stone, Time og Vibe. Hún er margverðlaunuð og hefur selt yfir 50 milljón eintök af plötum sínum. Bæði VH1 og Billboard hafa sett hana á lista yfir bestu söngvara allra tíma. Mary J. Blige hefur verið vinsæl viðbót í rapplög stærstu rappara heims. Hún hefur unnið með Jay-Z, Nas, The Notorious B.I.G. og Method Man. Blige hefur gefið út 12 breiðskífur og á lög á borð við Family Affair, Be Without You, Real Love og Not Gon' Cry. Ofan á þann lista bætast svo lög eins og You're All I Need með Method Man og Can't Knock the Hustle með Jay-Z.

R. Kelly

Oft er talað um Robert Sylvester Kelly sem konung RnB-tónlistar. R. Kelly sló fyrst í gegn í raunveruleikaþætti í Bandaríkjunum, þar sem hann söng sig inn í hjörtu margra. Hann sló síðan rækilega í gegn með laginu Bump N' Grind, sem sat í þrettán vikur á lista Billboard yfir bestu RnB-lögin. Segja má að R. Kelly sé hálfgerð lifandi goðsögn í RnB-heiminum. Árið 2011 var hann valinn besti RnB-listamaður síðustu 25 ára og hefur selt yfir 100 milljón eintök af plötum sínum um allan heim. Eftir hann liggja tólf breiðskífur og mikill fjöldi laga sem hafa vermt efstu sæti vinsældalista. Ýmis lög eftir hann hafa notið gríðarlegra vinsælda, eins og I Belive I Can Fly, Your Body's Callin, Gotham City, Ignition (Remix) og The World Greatest.

R. Kelly er svo vinsæll að haldið er upp á hinn alþjóðlega R.Kelly dag um allan heim, annan föstudag í mars.

ÞAÐ ER GOTT AÐ DORMA
SVEFNSÓFAR

ROMA – CLICK CLACK

TILBOÐ 79.900 kr.
Fullt verð 89.900

Stærð: 200x100 H: 50 cm. Svefnpláss: 120x200 cm.
Dökk- og ljósgrátt slitsterkt áklæði.

MILANO – CLICK CLACK

TILBOÐ 89.900 kr.
Fullt verð 99.900

Stærð: 200x110 H: 40 cm. Svefnpláss 120x200 cm.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.

VERONA – CLICK CLACK

TILBOÐ 99.900 kr.
Fullt verð 119.900

Stærð: 200x94 H: 40 cm. Svefnpláss: 140x200 cm.
Grábrúnt slitsterkt áklæði.

www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100

DORMA
Láttu drauminn rætast

FRÁ ÞEIM SÖMU OG FRAMLEIDDU HEIÐURSTÓNLEIKA FREDDIE MERCURY OG MEATLOAF
BRYNDÍS ÁSMUNDS
STEFANÍA SVAVARS
SIGGA BEINTEINS
REGÍNA ÓSK
ERNA HRÖNN
TÓNLEIKASÝNING RIGG VIÐBURÐA
TINA
DROTTNING ROKKSINS
HLJÓMSVEIT RIGG VIÐBURÐA ÁSAMT DÖNSURUM
DANSHÖFUNDUR: YESMINE OLSSON
BÚNINGAMEISTARI: FILIPPÍA ELISDÓTTIR
STJÓRNANDI: FRIÐRIK ÓMAR
2. MAÍ ELDBORG
9. MAÍ HOF
MIÐASALA HEFST 13. MARS Á MIDI.IS HARPA.IS OG Á MENNINGARHUS.IS
HARPA
HOF
RIGG VIÐBURÐIR

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

FOCUS	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
FOCUS VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 8 - 10:20
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 5:50 - 8 - 10:40
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5:20 - 8 - 10:40
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 5:20 - 10:10
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 3:40

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

FOCUS	KL. 8 - 10:20
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 8
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 10
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 5:50
PADDINGTON ÍSLTAL	KL. 5:50

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU
KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

FOCUS	KL. 5:40 - 8 - 10:20
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 8 - 10:40
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 8
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 5:30 - 8 - 10:10
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 5:30
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:30
THE IMITATION GAME	KL. 10:10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

FOCUS	KL. 8 - 10:40
INTO THE WOODS	KL. 5:20 - 8
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 5:20 - 8 - 10:20
THE IMITATION GAME	KL. 5:30
AMERICAN SNIPER	KL. 10:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI

FOCUS	KL. 8 - 10:20
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 8
INTO THE WOODS	KL. 5:20
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 10:20
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

THE DUFF	KL. 5.45 - 8.10 - 10.30	12
CHAPPIE	KL. 5.30 - 8 - 10.40	12
CHAPPIE LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.40	12
ANNIE	KL. 5	L
INTO THE WOODS	KL. 5	7
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 8 - 10.40	16
KINGSMAN	KL. 8 - 10.45	16
PADDINGTON	KL. 3.30 - ÍSL TAL	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

THE GRUMP	KL. 5.30 - 8 - 10.40	L
CHAPPIE	KL. 10.20	12
ANNIE	KL. 5.30	L
VEIÐIMENNIRNIR	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
BIRDMAN	KL. 8 - 10.30	12
ÖMURLEG BRÚÐKAUP - ÍSL TEXTI	KL. 5.30 - 8 - 10.20	L

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: eMiði

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
CHAPPIE	8, 10:30	12
THE DUFF	5:50, 8	12
STILL ALICE	5:50, 8	12
ANNIE	5	L
VEIÐIMENNIRNIR	10:10	16
HRÚTURINN HREINN	3:50	L
KINGSMAN	10:10	16
PADDINGTON	3:50 - ÍSL TAL	L

Vilt þú verða betri elskhugi?

BAKÞANKAR
Guðmundar Kristjáns Jónssonar

Ætli ég hafi ekki verið 12 ára þegar ég fékk fyrsta klámblaðið í hendurnar. Eftir það varð ekki aftur snúið og þegar ég fékk nær óheftan aðgang að internetinu á unglingsárum byrjaði ballið fyrir alvöru. Nýjar konur nánast daglega árum saman, af öllum stærðum og gerðum. Myndböndin tóku við af ljósmyndunum og háskerpan var líkt og hedónísk hraðbraut án hraðatakmarkana. Ég gerði mér aldrei grein fyrir því að ég væri hugsanlega langt leiddur klámfíkill sem gat varla fengið fullnægingu án þess að ýta undir mansal. Stöðugar lygar um klámneysluna hringdu engum viðvörunarbjöllum. Mér fannst þetta fullkomlega eðlilegt.

GRUNLAUS UM hvað biði mín, hætti ég að skoða klám af mannúðarástæðum fyrir nokkrum árum. Eftir á að hyggja var kannski ágætt að ekkert af forvarnarstarfi skólagöngu minnar hafði snúist um afleiðingar klámneyslu. Ef ég hefði vitað að ég yrði nær getulaus, þunglyndur, svefnvana og ófær um að standa undir væntingum í rúminu þá er ég ekki viss um að ég hefði ákveðið að hætta.

ÁRUM SAMAN var ég þess fullviss að ég væri frábær elskhugi sem lifði góðu kynlífi. Þetta reyndist misskilningur. Ég gat vissulega framkvæmt ýmsar kúnstir í rúminu en ég var ófær um að elskast. Ófær um að njóta ásta þar sem allt er hárfínt og viðkvæmt og nándin yfirtekur allt. Hugurinn var of gegnumsýrður af klámi til að líkaminn gæti brugðist eðlilega við snertingu, ástúð og virðingu. Aldrei hefði mig grunað að það myndi taka mig marga mánuði að ná þeim bata að komast í snertingu við sjálfan mig á ný. Að því tímabili loknu öðlaðist kynlíf hins vegar nýja og æðri merkingu í mínum huga.

ÉG HEF EKKI tölu yfir hversu margar greinar ég hef rekist á um hvernig hægt sé að verða betri elskhugi. Falin fíkn er alltof sjaldan umfjöllunarefni þeirra. #energy

ÁRSTÍÐIR Ragnar Ólafsson, Daníel Auðunsson, Gunnar Már Jakobson og Karl Pestka skipa Árstíðir. MYND/ MATT EISMAN

Rafrænni Árstíðir en áður

Í dag gefur hljómsveitin Árstíðir út sína þriðju stúdíóplötu en með þeim að plötunni vann hljóðblandarinn Glenn Schick, sem vann með Justin Bieber.

Hljómsveitin Árstíðir gefur út í dag sína þriðju breiðskífu í fullri lengd sem hefur fengið nafnið Hvel. „Hinar plöturnar voru meira akústík, en þessi plata er stúdíóplata og við leyfðum okkur að leika okkur með alls kyns hljóðheima og uppgötva okkur á ný,“ segir Ragnar Ólafsson, söngvari og píanóleikari sveitarinnar. „Meðlimir hafa að nokkru leyti fetað nýjar slóðir á nýju plötunni og gætir nú rafrænna áhrifa meira en á fyrri breiðskífum, auk þess sem trommuásláttur setur sinn svip á nokkur lög plötunnar,“ segir Ragnar, en á fyrri plötum sveitarinnar var lítið um trommu- og bassaleik. „Lögin eru öll mjög ólík innbyrðis og fékk hvert þeirra sína meðhöndlun, en þau mynda samt sem áður heild,“ segir hann.

Upptökustjóri plötunnar var Styrmir Hauksson, sem hefur unnið með GusGus, Bloodgroup og fleirum. „Styrmir fékk svo mjög merkilegan mann að nafni Glenn Schick til að hljóðjafna plötuna fyrir okkur, en hann er mjög þekktur í rappheiminum úti. Hann hefur reyndar líka unnið með Justin Bieber sem er kannski mælikvarði á hversu eftirsóttur hann er,“ segir Ragnar.

Platan var fjármögnuð með hópfjármögnun á Kickstarter og var markmiðinu náð á aðeins nokkrum dögum. „Ég held að þessi fjármögnun sé framtíðin, þarna ákveður fólkið sjálft hvort það vill heyra tónlistina eða ekki,“ segir hann. Til þess að fagna útgáfudeginum verða tónleikar haldnir á Rosenberg í kvöld klukkan 22.00.

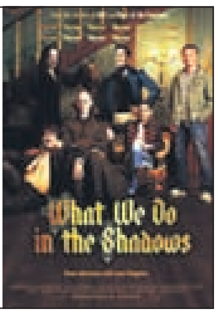
adda@frettabladid.is

Um Glenn Schick

Glenn Schick er mjög þekktur og virtur í tónlistarheiminum, og þá sérstaklega í rappheiminum í Bandaríkjunum. Meðal þekktra nafna sem hann hefur unnið með eru Ludacris, Janet Jackson, Gucci Man, B.O.B, Waka Flocka og Chingy. Auk þess hefur hann unnið fyrir Elton John og Justin Bieber. Hann hóf feril sinn í New York, en fluttist suður og vann sem hljóðmaður fyrir CNN, í þáttunum Arrested Development og í heimildarmynd fyrir R.E.M. Hann hefur margsinnis átt lög á topp 10 Billboard-listans og hefur verið tilnefndur til Grammy-verðlauna.

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Wild tales	18.00, 22.20
Óli prik	20.00
What we do in the shadows	18.00, 22.00
Whiplash	18.00
Blowfly park	20.20, 22.10
The trip to Italy	20.00



MATTI MATT
FRIÐRIK ÓMAR
JÓGVAN HANSEN
RIGG VIÐBURÐIR
TÖFRAR
ON THE AIR
TOM JONES
VIÐ ÞÖKKUM STÓRFENGLEGAR VIÐTÖKUR!
UMSAGNIR GESTA ERU Á EINN VEG:
"Ég vissi alveg að þeir gætu sungið vel en þvílíkir skemmtikraftar sem þessir drengir eru. Gæsahúð, hlátur og svei mér þá ef ég táraðist ekki í nokkrum lögum!" ATLI SIGURÐSSON Sýningargestur
"Ég hef aldrei upplifað annað eins kvöld í Reykjavík. Þvílíkt stemning og gleði. Ég mun lifa á þessu kvöldi lengi. Til hamingju Ísland!" GUNNAR ÁSBJÖRNSSON Sýningargestur
Mæli 100% með henni. Held að þetta sé í fyrsta skipti þegar að sýningu lýkur sem ég segi: "Oh er þetta búið" LÍSA MARÍA KARLSDÓTTIR Sýningargestur
"Umgjörðin og fagmennskan var eins og best gerist erlendis. Enn og aftur ná Rigg viðburðir að toppa sig. Þvílík veisla." SIGRÚN GÍSLADÓTTIR Sýningargestur
"Þetta var algjörlega ógleymanlegt kvöld! Stemningin í salnum var eins og á landsleik í handbolta og Ísland með yfirhöndina! Hef ekki upplifað svona kvöld í háa herrans tíð!" GUÐBJÖRG JÓHANNESDÓTTIR Sýningargestur
DJARFUR DANS
UPPISTAND OG SÖNGUR
ÁSAMT 11 MANNA HLJÓMSVEIT
ALLRA SÍÐASTA SÝNING
13. MARS KL. 20:00 Í AUSTURBÆ
18
MIÐASALA Á MIDI.IS OG Í AUSTURBÆ Í SÍMA 571-5900 MILLI 14-17 ALLA DAGA. MIÐAVERÐ 5990.-
NÁNARI UPPLÝSINGAR OG BÓKANIR FYRIR HÓPA OG FYRIRTÆKI Í SÍMA 571-5900.
HOF
RÁS 2
AUSTURBÆR Snorrabraut 37
Coca-Cola
RIGG
ELTON
midi.is

SPORT

Pavel endar með þrennu að meðaltali

Pavel Ermolinskij mun ekki vera með KR-liðinu í síðustu leikjum liðsins í Dominos-deildinni en í læknisskoðun í gær greindist smá rifa í vöðva aftan á lærinu. Hún er á „góðum stað“ og á að gróa á fjórum vikum samkvæmt læknisráði. Pavel verður því að öllum líkindum orðinn leikfær þegar úrslitakeppnin hefst.

Pavel missti af leiknum á móti Stjörnunni í gærkvöldi og hann missir líka af leiknum við Þór Þorlákshöfn á sunnudaginn í DHL-höllinni og Fjölni í Dalhúsum eftir viku. Úrslitakeppnin hefst 19. mars og ætti Pavel að verða leikfær þegar að henni kemur, ef allt gengur að óskum.

Pavel Ermolinskij endar því tímabilið með þrefalda tvennu að meðaltali en hann er með 13,3 stig, 10,5 fráköst og 10,3 stoðsendingar að meðaltali í fimmtán leikjum.

Fall var fararheill hjá íslensku stelpunum á Algarve í fyrra

FÓTBOLTI Stelpurnar okkar spila annan leik liðsins á Algarve-mótinu í fótbolta í dag þegar þær mæta Noregi. Ísland tapaði fyrsta leik riðilsins á miðvikudaginn þegar liðið laut í gras gegn Sviss, 2-0. Í fyrra tapaði Ísland fyrsta leiknum gegn Þýskalandi, 5-0, en þá var fall fararheill. Ísland vann næstu tvo leiki í riðlinum og vann leikinn um bronsið á móti Svíþjóð.

Annar leikur Íslands á Algarve-mótinu fyrir ári var einmitt á móti Noregi, en þá unnu okkar stelpur, 2-1. Mist Edvardsdóttir skoraði fyrra markið og Harpa Þorsteinsdóttir tryggði Íslandi sigurinn með marki á 86. mínútu leiksins. Þetta verður þriðji leikur liðsins á Algarve-mótinu. Ísland vann þann fyrsta, 3-1, árið 2009 þar sem Sara Björk Gunnarsdóttir skoraði tvö mörk. Ári síðar vann Noregur, 3-2, en þá skoruðu Margrét Lára Viðarsdóttir og Hólmfríður Magnúsdóttir mörk íslenska liðsins.

Freyr Alexandersson stillir mögulega upp sterkara liði í dag en á móti Sviss. Dagný Brynjarsdóttir, Margrét Lára og markvörðurinn Guðbjörg Gunnarsdóttir byrjuðu allar á varamannabekknum í síðasta leik og koma líklega inn í liðið. Katrín Ómarsdóttir spilar þó ekki á mótinu vegna höfuðhöggs. **- tom**

KLÁR Dagný Brynjarsdóttir kom inn á sem varamaður síðast. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÁBÆR Giedrius Morkunas varði 64 prósent þeirra skota sem hann fékk á sig á móti FH. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

DOMINOS KARLA

STJARNAN - KR 100-103 (55-50)

Stigahæstir: Jeremy Martez Atkinson 32, Dagur Kár Jónsson 28, Marvin Valdimarsson 19. - Michael Craion 37/20 fráköst, Helgi Már Magnússon 18/6 fráköst.

GRINDAVÍK - KEFLAVÍK 81-89 (43-42)

Stigahæstir: Rodney Alexander 34/12 fráköst, Jóhann Árni Ólafsson 12/5 fráköst, Ólafur Ólafsson 10. - Davon Usher 21/10 fráköst, Damon Johnson 21/5 fráköst, Guðmundur Jónsson 12.

SNÆFELL - TINDASTÓLL 77-80 (36-40)

Stigahæstir: Christopher Woods 29/13 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 13/6 fráköst - Myron Dempsey 20/6 fráköst, Darrel Keith Lewis 19/6 fráköst/5 stolnir.

HAUKAR - ÍR 89-65 (44-30)

Stigahæstir: Alex Francis 31/11 fráköst, Haukur Óskarsson 14, Kári Jónsson 12 - Emil Barja 11/10 fráköst/15 stoðsendingar. - Trey Hampton 20/11 fráköst.

SKALLAGR. - NJARÐVÍK 96-108 (46-53)

Stigahæstir: Páll Axel Vilbergsson 24/4 fráköst, Sigtryggur Arnar Björnsson 23/6 stoðsendingar. - Stefan Bonneau 35/5 fráköst/5 stoðsendingar, Hjörtur Hrafn Einarsson 19/6 fráköst.

STAÐAN

KR	20	18	0	21957:1656	36
Tindastóll	20	15	0	51890:1720	30
Haukar	20	12	0	81782:1681	24
Njarðvík	20	12	0	81756:1675	24
Stjarnan	20	11	0	91775:1761	22
Keflavík	20	10	0	101696:1731	20
Þór Þ.	19	10	0	91776:1788	20
Grindavík	20	10	0	101775:1767	20
Snæfell	20	8	0	121739:1784	16
ÍR	20	5	0	151663:1794	10
Fjölnir	19	4	0	151579:1783	8
Skallagrímur	20	4	0	161635:1883	8

OLÍS DEILD KARLA

FH - HAUKAR 20-33 (7-18)

Markahæstir: Magnús Óli Magnússon 5, Þorgeir Björnsson 4, Jóhann Birgir Ingvarsson 3, Ásbjörn Friðriksson 3/2 - Elías Már Halldórsson 5, Einar Pétursson 5 , Jón Þorbjörn Jóhannsson 4 .

ÍR - HK 31-28 (18-12)

Markahæstir: Arnar Birkir Hálfdánsson 10, Björgvin Hólmgeirsson 6, Sturla Ásgeirsson 5 - Daði Laxdal Gautason 7, Guðni Már Kristinsson 5, Þorgrímur Smári Ólafsson 4.

STAÐAN

Valur	20	15	2	3	556:476	32
ÍR	21	13	3	5	584:544	29
Afturelding	20	13	3	4	491:458	29
FH	21	10	2	9	548:538	22
Haukar	21	8	5	8	525:499	21
ÍBV	19	9	2	8	492:467	20
Akureyri	21	9	2	10	518:522	20
Fram	21	6	1	14	462:557	13
Stjarnan	19	5	2	12	475:501	12
HK	21	3	0	18	505:594	6

OLÍS DEILD KVENNA

GRÓTTA-SELFOSS 31-10 (18-5)

Mörk Gróttu: Karólína Bæhrenz Lárudóttir 6, Laufey Ásta Guðmundsdóttir 4, Arndís María Erlingsdóttir 4, Lovísa Thompson 3, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 3, Eva Margrét Kristinsdóttir 2, Anna Katrín Stefánsdóttir 2, Eva Björk Davíðsdóttir 2, Ásthildur Embla Friðgeirsdóttir 2, Guðný Hjaltadóttir 2, Sunna María Einarsdóttir 1.

Mörk Selfoss: Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir 5, Carmen Palameriu 4, Margrét Katrín Jónsdóttir 1.

Gæti verið nálægt pallinum

Aníta Hinriksdóttir hefur keppni í dag á sínu fjórða stórmóti fullorðinna. Þjálfarinn Gunnar Páll Jóakimsson er bjartsýnn á gengi hennar á EM í Prag og segir Anítu vera reynslunni ríkari frá fyrri stórmótum sínum.

Frjálsar Aníta Hinriksdóttir er nýorðin nítján ára en hún er þrátt fyrir ungan aldur mætt á sitt fjórða stórmót fullorðinna. Gunnar Páll Jóakimsson, þjálfari Anítu Hinriksdóttur, er með henni úti á EM í Prag og honum líst vel á stöðuna á vonarstjörnu Íslands á Evrópumótinu í ár.

„Hún er bara tilbúin í slaginn. Við vorum niðri í höll í morgun og það eru mættar hingað mjög margar sem við þekkjum og hún hefur keppt við áður. Þetta verður skemmtilegt barátta. Riðlakeppnin byrjar á morgun (í dag) og það er ekkert annað en hlaupa þannig að hún komist örugglega áfram. Undirbúningurinn hefur gengið vel og hún á að vera í góðu standi til þess,“ segir Gunnar Páll. Aníta keppti líka EM innanhúss fyrir tveimur árum þar sem hún varð í 11. sæti. Hún varð einnig í 11. sæti á HM innanhúss 2014.

Að standast pressuna

„Hún er að fá meiri reynslu í þessu og verður því að standa undir þeirri pressu núna að vera ein af þeim sem á alla möguleika til þess að komast örugglega áfram,“ segir Gunnar Páll.

Aníta keppir í undanrásum í dag þar sem hún reynir að tryggja sér sæti í undanúrslitunum sem fara síðan fram á morgun. Úrslitahlaupið er draumurinn en það fer fram á sunnudaginn. Aníta er ein af fjórum íslenskum keppendum sem hefja keppni í dag og Gunnar Páll er á því að það hafi góð áhrif á Anítu að íslenski hópurinn á mótinu sé svona stór.

„Það er mjög skemmtilegt. Það er samstaða í hópnum og þetta dreifir álaginu og gerir spennustigið aðeins lægra. Það er allt annað að vera með hóp með sér,“ segir Gunnar.

Gunnar Páll segir að Aníta þurfi að gera betur en á mótinu í Birmingham á dögunum. „Það gekk ekki alveg nógu vel á mótinu í Birmingham fyrir tveimur vikum en ég held að það hafi verið góð reynsla í undirbúningnum. Þar var hún í fimmta sæti en við hefðum viljað vera í öðru til þriðja sæti þar,“ segir Gunnar Páll og nefnir til nokkrar stelpur sem voru þar á undan Anítu. Besti tími Anítu á árinu er Íslandsmet hennar frá því á Stórmóti ÍR í janúar (2:01,77 mínútur).

Ein sem féll er komin aftur

„Hún þarf að byrja á því að tryggja sig inn í undanúrslitin og þá er allt opið,“ segir Gunnar Páll en Aníta er með þriðja besta tíma ársins af þeim sem eru skráðar til leiks. „Það eru þarna þrjár til alls líklegar af þeim sem eru ekki búnar að hlaupa hraðar en Aníta núna og ein af þeim er hin úkraínska Lupu sem hefur alltaf verið mjög sterk. Hún féll á lyfjaprófi en er komin inn aftur,“ segir Gunnar Páll sem sér fram á jafna baráttu.

„Það eru sex til átta sem eru mjög jafnar. Jenny Meadows er með langbesta tímann og það eru síðan tvær til þrjár sem eru með meiri reynslu en Aníta en þær eru ekki endilega sterkari. Svo eru aðrar tvær til þrjár sem eru með aðeins lakari tíma en Aníta en verða mjög skeinuhættar. Það eru því fimm til sex fyrir utan Jennu Meadows sem ættu samkvæmt pappírnum að vera að berjast um þetta,“ segir Gunnar Páll en hverjar eru væntingar hans?

„Aníta gæti verið nálægt verðlaunapalli ef allt gengur upp og hún kemst í úrslitin. Við tökum samt bara eitt skref í einu og fyrst á dagskrá er að komast í undanúrslitin,“ sagði Gunnar Páll að lokum. **ooj@frettabladid.is**

Aníta er yngsti keppandinn

Aníta Hinriksdóttir er yngsti keppandinn í 800 metra hlaupi kvenna á EM í Prag og í raun sá eini sem hefur ekki enn þá haldið upp á tvítugsafmælið sitt.

Aníta, sem varð 19 ára í janúar, er 23 mánuðum og 27 dögum yngri en danska stelpan Stina Toest sem er næstyngst í hópi hlauparanna en 21 hlaupari er skráður til leiks.

Hin breska Jenny Meadows á ekki bara langbesta tímann á árinu heldur er hún einnig langelsti keppandinn. Meadows heldur upp á 34 ára afmælið sitt í apríl sem þýðir að hún er tæplega fimmtán árum eldri en Aníta.

STÓRMÓTIN HENNAR ANÍTU

1 EM INNI Í GAUTABORG 2013
11. sæti á 2:04.72 mínútum (Náði 9. besta tímanum inn í undanúrslit - 2:04,72 mín.)

2 HM INNI Í SOPOT 2014
Dæmd úr leik - Steig á línu í fyrstu beygju hlaupsins en tíminn hefði skilað henni inn í úrslitin.

3 EM ÚTI Í ZÜRICH 2014
11. sæti á 2:02.45 mínútum (Náði 10. besta tímanum inn í undanúrslit - 2:02.12 mín.)

4 EM INNI PRAG 2015
Keppir í undanrásum klukkan 11.20 í dag

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Íslendingar á Evrópumótinu í Prag í dag

KLUKKAN 10.48
UNDANRÁSIR Í 400 METRA HLAUPI KARLA Kolbeinn Höður Gunnarsson og Trausti Stefánsson

KLUKKAN 11.15
UNDANKEPPNI Í LANGSTÖKKI KVENNA Hafdís Sigurðardóttir

KLUKKAN 11.20
UNDANRÁSIR Í 800 METRA HLAUPI KVENNA Aníta Hinriksdóttir

Eyddum miklum tíma í að bæta sóknarleikinn

Karen Helga Díönudóttir er fyrirliði Hauka sem hafa verið á mikilli siglingu í Olís-deildinni í handbolta.

HANDBOLTI Haukar hafa verið á mikilli siglingu í Olís-deild kvenna að undanförnu en liðið hefur unnið fimm leiki í röð og tíu af síðustu ellefu leikjum sínum. Haukar sitja í 4. sæti deildarinnar með 26 stig þegar þrjá umferðir eru eftir af deildarkeppninni.

Karen Helga Díönudóttir, leikstjórnandi og fyrirliði Hauka, segir að Hafnarfjarðarliðið hafi nýtt vetrarfríið vel til að bæta það sem miður fór í upphafi tímabils, en Haukar töpuðu fimm af átta fyrstu deildarleikjum sínum.

„Við vorum ekki nógu sáttar með okkur sjálfar eftir fyrri hluta tímabilsins,“ sagði Karen, sem var í skólanum þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hennar í gær, en hún stundar nám í rekstrarhagfræði við Háskólann í Reykjavík.

„Við tókum til hjá okkur, fórum vel yfir það sem þurfti að laga og settum okkur skýrari markmið. Okkur fannst sóknarleikurinn ekki hafa staðið undir nafni og eyddum miklum tíma í að bæta hann í vetrarfríinu,“ sagði Karen.

Hún bætti þó við að Haukar þyrftu væntanlega aðeins að breyta áherslunum hjá sér en báðar örvhentu skyttur liðsins, Viktoría Valdimarsdóttir og Kolbrún Gígja Einarsdóttir, eru meiddar á hné og verða líklega ekki meira með á tímabilinu.

Haukar eru sem áður segir í 4. sæti deildarinnar en Karen segir að 5. sætið hafi verið markmiðið fyrir tímabilið: „Við erum komnar upp í 4. sætið og erum staðráðnar í að halda okkur þar. Það er smá stökk upp í 3. sætið en það getur allt gerst,“ sagði Karen, en hversu langt getur Haukaliðið farið í vetur?

„Alla leið, eigum við ekki að segja það. Það býr mikið í þessu liði, mikið hungur og mikil leikgleði,“ sagði Karen sem hefur, líkt og allt Haukaliðið, verið í mikilli sókn á undanförnum árum. Hún lék sína fyrstu A-landsliðsleiki síðasta haust og stefnir á að halda sæti sínu í landsliðinu.

„Að sjálfsögðu, annars væri maður ekki í þessu. Þarna vill maður vera,“ sagði Karen að lokum. **- iþs**

ÖFLUG Karen hefur skorað 87 mörk í 19 deildarleikjum fyrir Hauka í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HARPA 6. OG 7. MARS

BUBBI OG DIMMA

ROKKVIÐBURÐUR ÁRSINS

GÓÐA SKEMMTUN!

UPPSELT Í KVÖLD · ÖRFÁ SÆTI LAUS ANNAÐ KVÖLD

prime midi.is EITTLAGENN HARPA

MIÐASALA Á WWW.HARPA.IS OG WWW.MIDI.IS

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 19.45
Spurningabomban

Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur liðum, hvoru skipuðu tveimur keppendum, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir og þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum um allt milli himins og jarðar.

Simpson-fjölskyldan
STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta röð þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur, ef eitthvað er, aldrei verið uppátækjasamari.

The Carrie Diaries
STÖÐ 3 KL. 19.20 Önnur þáttaröðin um hina ungu Carrie Bradshaw sem áhorfendur þekkja úr þáttaröðinni Sex and the City, þegar hún var yngri og var að taka sín fyrstu spor á framabrautinni.

Modern Family
GULLSTÖÐIN KL. 18.20 Fimmta syrpan af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum sem hlotið hafa einróma lof gagnrýnenda víða um heim. Fjölskyldurnar þrjár sem fylgst er með eru óborganlegar sem og aðstæðurnar sem þær lenda í hverju sinni.

FM 957 kl. 16.00
FM95Blö

Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina á FM957.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

HVORT TVEGGJA FERÐALAG

Hjónin **Sigurður Pálsson** og **Kristín Jóhannesdóttir** setja upp nýtt leikverk eftir Sigurð sem jafnframt tekst á við krabbameinsmeðferð.

GEFANDI STARF EN ERFITT

Svala Heiðberg er verkefnastýra í athvarfi fyrir fórnarlömb mansals og vændis í Kaupmannahöfn.

HÖNNUNARMARS

Hönnuðirnir **Ýr Jóhannsdóttir** og **Guðbjörg Kr. Ingvarsdóttir** opna skissubækurnar og segja frá innblæstri sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Last Man Standing
10.45 Heimsókn
11.05 Grand Designs
11.50 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 That's My Boy
14.50 Flicka 3: Best Friends
16.25 Super Fun Night
16.45 Raising Hope
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Spurningabomban
20.35 NCIS: New Orleans
21.20 Louie
21.45 Uncertainty
23.30 Blackthorn
01.10 The Babysitters
02.40 Lockout
04.15 That's My Boy
06.05 Simpson-fjölskyldan

SPORT *besta sætið*

13.20 Þýsku mörkin
13.45 Valencia - Real Sociedad
15.25 Spænsku mörkin 2014/2015
15.55 Rhein-Neckar Löwen - Kiel
17.15 Samantekt og spjall
17.50 Fiorentina - Tottenham
19.30 La Liga Report
20.00 FA Cup - Preview Show 2015
20.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
21.00 Man. City - Barcelona
22.40 Chelsea - Tottenham
00.25 FA Cup - Preview Show 2015
00.55 La Liga Report

SPORT 2 *enski boltinn*

07.45 Premier League Review 2014/2015
08.40 Premier League Review 2014/2015
09.35 Premier League Review 2014/2015
10.30 Stoke - Everton
12.10 Premier League World 2014.
12.40 Messan
13.45 West Ham - Chelsea
15.25 Liverpool - Burnley
17.05 Man. City - Leicester
18.45 Premier League Review 2014/2015
19.40 Fulham - Bournemouth Bein útsending
21.40 Tottenham - Swansea
23.20 Premier League Review 2014/2015
00.15 Fulham - Bournemouth

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.05 Community
20.30 American Idol
21.15 True Blood
22.10 Survivors: Nature's Indestructible Creatures
23.05 Trust Me
23.50 Raising Hope
00.15 The Carrie Diaries
00.55 Community
01.20 American Idol
02.05 True Blood
02.55 Survivors: Nature's Indestructible Creatures
03.50 Trust Me
04.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Latibær **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Strumparnir **10.25** Skógardýrið Húgó **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Sumardalsmyllan **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Latibær **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Kalli á þakinu **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Strumparnir **14.25** Skógardýrið **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Sumardalsmyllan **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Latibær **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Strumparnir **18.25** Skógardýrið Húgó **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Sumardalsmyllan **19.00** Úti er ævintýri **2 20.**25 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.30 Friends
17.55 New Girl
18.20 Modern Family
18.40 Two and a Half Men
19.05 Pressa
19.50 It's Always Sunny in Philadelphia
20.15 Prime Suspect 4
22.00 Game of Thrones
22.55 Without a Trace
23.40 The Secret Circle
00.20 Pressa
01.05 It's Always Sunny in Philadelphia
01.30 Prime Suspect 4
03.15 Game of Thrones
04.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.40 Cheerful Weather for the Wedding
13.15 The Devil Wears Prada
15.05 The Winning Season
16.50 Cheerful Weather for the Wedding
18.25 The Devil Wears Prada
20.15 The Winning Season
22.00 2 Days in New York
23.35 The Roomate
01.05 Prisoners
03.35 2 Days in New York

RÚV

09.00 EM í frjálsum íþróttum innanhúss Bein útsending frá EM í Prag.
15.00 EM í frjálsum íþróttum innanhúss Bein útsending frá EM í Prag.
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Fljótlegt og ferskt með Lorraine Pascale
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir Fréttastofa Hraðfrétta hefur öðlast sjálfstæði. Benedikt og Fannar fá til sín góða gesti sem kryfja með þeim mál liðinnar fréttaviku.
20.00 Útsvar
21.15 Dýragarðurinn okkar
22.10 Rocky Fimmta mynd Sylvesters Stallone um hnefaleikakappann Rocky Balboa frá árinu 1990. Rocky er gjaldþrota vegna skattaskulda og tekur að sér að þjálfa Tommy Gunn, sem reynist ekki eins vandur að virðingu sinni og Rocky.
23.50 Savage-fjölskyldan
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Everybody Loves Raymond
08:20 Dr. Phil
09:00 The Talk
09:45 Pepsi MAX tónlist
14:15 Cheers
14:35 The Biggest Loser - Ísland
15:45 King & Maxwell
16:30 Beauty and the Beast
17:10 Agents of S.H.I.E.L.D.
17:50 Dr. Phil
18:30 The Tonight Show
19:10 The Talk
19:50 Parks & Recreation
20:10 The Voice
21:40 The Voice
23:10 The Tonight Show Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
23:55 Flash of Genius
01:55 Necessary Roughness
02:40 The Tonight Show
03:30 The Tonight Show
04:20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.15 World Golf Championship 201
13.15 Inside the PGA Tour 2015
13.40 PGA Tour 2015
17.10 Golfing World 2015
18.00 World Golf Championship 2015
23.00 Golfing World 2015

HRINGBRAUT

13.00 Þjóðbraut **14.00** Þjóðbraut **17.00** Þjóðbraut **18.00** Þjóðbraut **19.00** Þjóðbraut **20.00** Þjóðbraut **20.30** Þjóðbraut **21.00** Helgin **21.30** Kvennaráð **22.00** Helgin **22.30** Kvennaráð **23.00** Helgin **23.30** Kvennaráð **00.00** Helgin **00.30** Kvennaráð

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
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 K100
FM 102,9 Lindin

KFC® kynnir endurkomu ársins:

BBQ Meltz

á næsta KFC® veitingastað!

1.079 kr.

1.849 kr.

BOX

BBQ-Meltz, 3 Hot Wings, franskar, gos og Lindu kaffisúkkulaði

KFC®

svooogott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI

WWW.KFC.IS

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Muse með lagið Plug in Baby kemur mér af stað inn í helgina.“

Orri Freyr Rúnarsson, dagskrárgerðarmaður á X-inu 977

Teiknar fólk gegn vægu gjaldi

Ariana Katrín teiknar eftirmyndir af prófílmyndum fólks til að fjármagna námsferð.

Ariana Katrín Katrínardóttir safnar fyrir námsferð til New York með því að teikna prófílmyndir fólks á Facebook.

Hún segir söfnunina hafa farið vel af stað. „Þetta er eiginlega meira en ég bjóst við. Er eiginlega bara komin í tvær vinnur eða er búin að vera síðustu daga,“ segir hún glöð í bragði.

Hún teiknar myndirnar og skannar inn í tölvu en vinnur þær ekki frekar. Hver mynd kostar 1.000 krónur en 2.000 krónur ef fólk vill fá myndina heimsenda en stíll myndanna fer eftir skapi listamannsins hverju sinni.

„Ég ákvað að setja það inn af því þetta er það ódýrt, þannig að fólk gæti kannski ekki verið að panta eitthvað ákveðið, mér finnst þetta líka gaman ef maður gerir þetta bara eins og það kemur til manns,“ segir hún og bætir við: „Bara fyrsta hugmynd sem fer niður á blað, að ég sé ekki að krumpa blöð og byrja upp á nýtt.“

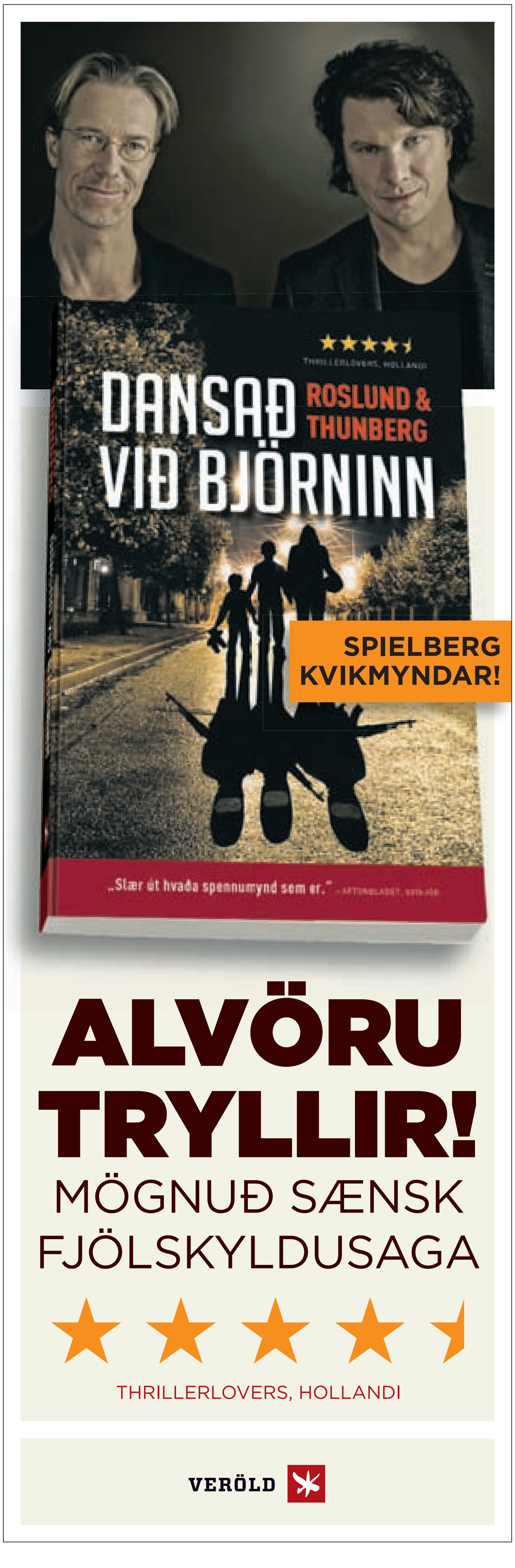
Rúmlega sjötíu manns hafa þegar keypt mynd af Ariönu og stefnir hún á að safna að minnsta kosti 140.000 krónum, til þess að dekka flug og gistingu.

„Það er kannski erfiðast þegar fólk er bara með mynd af sér þar sem það er sætt eða bara með selfie,“ segir Ariana þegar hún er spurð að því hvort ekki sé erfitt að teikna ókunnugt fólk. „Sumir eru með skemmtilegan svip, það er líka bara nóg til þess að gera myndina áhugaverða,“ segir hún hress að lokum.

Hægt er að panta mynd af Ariönu með því að senda hevnni póst á Facebook.com/ariana.katrin. **- gló**

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

NÓG AÐ GERA Ariana segir eftirspurnina vera meiri en hún bjóst við.



MISJÖFN VIÐBRÖGÐ Ekki eru allir gagnrýnendur á sama máli um ágæti sýningar Bjarkar á Nýlistasafninu í New York.

Blendin viðbrögð við sýningu Bjarkar

Yfirlitssýning Bjarkar Guðmundsdóttur var opnuð í MoMa um síðastliðna helgi og hafa gagnrýnendur ytra farið misgóðum orðum um sýninguna og velta fyrir sér mörkunum milli mynd- og tónlistar.

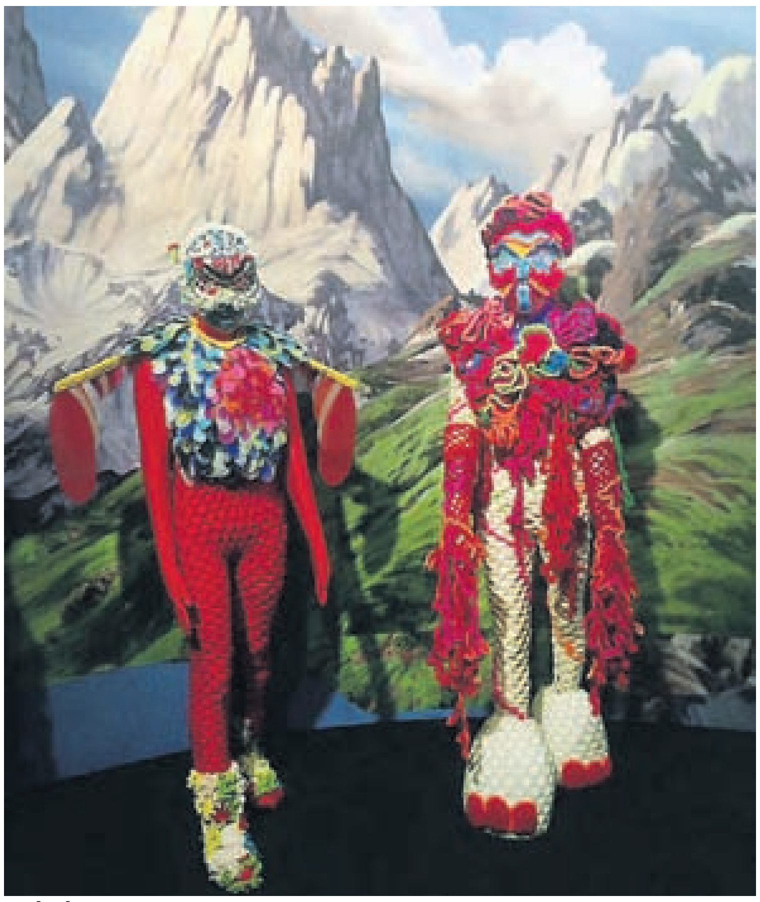
Sýning tileinkuð ferli Bjarkar Guðmundsdóttur var opnuð í nýlistasafninu í New York í Bandaríkjunum um liðna helgi. Sýningin hefur vakið blendin viðbrögð hjá gagnrýnendum sem ýmist lofa hana eða lasta.

Jóní Jónsdóttir, einn meðlima Gjörningaklúbbsins, sem hannaði búning Bjarkar fyrir Volta-plötuumslagið, var stödd úti í New York á viðhafnaropnun sýningarinnar.

Um gagnrýnina segir hún þetta: „Það er auðvitað margt sem er hægt að gagnrýna, en ég held líka að þetta hafi verið ákveðið moment að hafa svona „popicon“ inni í listasafni. Því er kannski eðlilegt að þetta sé gagnrýnt. Þetta er líka mögulega visst skref fyrir tónlist og myndlist, því þarna er línan að verða ósýnilegri,“ segir Jóní.

Þær stöllur í Gjörningaklúbbnum fengu góð viðbrögð við sínu verki á sýningunni. „Við erum bara mjög ánægðar með okkar hlut og fengum mjög góð og jákvæð viðbrögð á okkar verk,“ segir Jóní og bætir við: „Þarna var líka samankomið allt fólkið hennar Bjarkar og allir þeir hönnuðir sem hafa unnið með henni eins og Bernhard Wilhelm, Marjan Pejoski og þau hjá Three as Four, svo það var mjög mikill heiður fyrir okkur að vera þarna,“ segir hún. Þrátt fyrir gagnrýnina segir Jóní að það verði enginn svikinn af því að sjá sýninguna.

Gagnrýnandi breska dagblaðsins The Guardian fer ekki fögrum orðum um sýninguna og hafði þetta um hana að segja: „Kannski fáum við í náinni framtíð sýningu sem segir frá því hvernig kona frá einu minnsta landi heims fóstraði heila kynslóð af hönnuðum, kvikmyndagerðarmönnum og tónlistarmönnum á meðan hún afmáði skilin á milli fagurrar listar og poppmenningar. En Björk – sem er heiti sýningarinnar, segir ekki þessa sögu. Hún er skringilega metnaðarlaus án rökréttrar hugsunar,“ skrifar Jason Farago fyrir The Guardian. Hann segir það furðulega við þetta allt saman að sýningin sé þess virði að sjá. „Þrátt fyrir öll vonbrigðin þá eru þarna sýnishorn sem gefa til kynna af hverju þessi sýning var sett upp og hvernig hún hefði getað orðið,“ skrifar Farago.



FRÁ SÝNINGUNNI Búningar Bjarkar á sýningunni.

Ryu Spaeth sem skrifar í tímaritið The Week var ekki alls ánægður með sýninguna, en heillaðist af tónlistarhluta hennar. „Tónlistin er dásamlega hávær og skellur á þér úr öllum áttum, líkt og ég ímynda mér hvernig það sé að vera lokaður inni í magnara Kevins Shields.“

adda@frettabladid.is,

Borgarleikhúsið í samstarfi við Baltasar Kormák
Billy Elliot
Höfundur Lee Hall
Tónlist Elton John
Leikstjórn Bergur Þór Ingólfsson
Upprunaleg leikstjórn Stephen Daldry
SÖNGLEIKURINN
FRUMSÝNING
Í KVÖLD KL.19
UPPSELT
Fös 6/3 kl.19 UPPSELT
Lau 7/3 kl.19 UPPSELT
Sun 8/3 kl.19 UPPSELT
Þri 10/3 kl.19 UPPSELT
Mið 11/3 kl.19 UPPSELT
Fim 12/3 kl.19 UPPSELT
Sun 15/3 kl.19 UPPSELT
Þri 17/3 kl.19 UPPSELT
Mið 18/3 kl.19 UPPSELT
Fim 19/3 kl.19 UPPSELT
Fös 20/3 kl.19 UPPSELT
Sun 22/3 kl.19 UPPSELT
Fim 26/3 kl.19 UPPSELT
Fös 27/3 kl.19 UPPSELT
Sun 29/3 kl.19 UPPSELT
Mið 8/4 kl.19 UPPSELT
Fim 9/4 kl.19 UPPSELT
Lau 11/4 kl.19 UPPSELT
Sun 12/4 kl.19 UPPSELT
Fim 16/4 kl.19 UPPSELT
Fös 17/4 kl.19 UPPSELT
Sun 19/4 kl.19 UPPSELT
Mið 22/4 kl.19 UPPSELT
Fim 23/4 kl.19 Örfá sæti
Fös 24/4 kl.19 UPPSELT
Sun 26/4 kl.19 UPPSELT
Mið 29/4 kl.19
ÓSÓTTAR PANTANIR SELDAR DAGLEGA!
Íslandsbanki
MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS
Borgarleikhúsið

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: 800 1177

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Barnalán

Barnalánið leikur við rithöfundana **Kristínu Tómasdóttur** og Bjarna Fritz sem skrifuðu saman uppbyggilegu fræðslubókina Strákar. Þau eiga bæði von á barni í heiminn fyrir næstu jól með mökum sínum og munu hafa nóg á sinni könnu því fyrir utan barnastúss ætla þau líka að gefa út saman jólaspil fyrir jólin. **- kbg**

Halda báðir upp á Emmsjé

Rithöfundurinn Hallgrímur Helgason og þingmaðurinn Össur Skarphéðinsson eru báðir aðdáendur rapparans **Emmsjé Gauta.** Hallgrímur deildi laginu 24 eftir Gauta á Facebook-síðu sinni og skrifaði þar að hann teldi lagið eitt besta rapplag sem gert hefði verið hér á landi. Undir þessi orð tók svo fyrrverandi ráðherrann Össur, sem upplýsti Hallgrím um að þeir væru báðir í aðdáendaklúbbnum. „Emmsjé Gauta-tímabilið er líka í gangi hér í Vestó,“ skrifaði hann í athugasemd. „Mér líður eins og ég hafi unnið heiminn, get ég beðið um meira? Mér líður eins og ég hafi fundið þessi hrósyrði við enda regnbogans,“ segir rapparinn alsæll í samtali við Fréttablaðið. **- kak**

Mest lesið vísir

1 Eyddi meira en milljón á dánarbeði
2 Leiðréttingar forsætisráðherra halda ekki vatni
3 Krul færði United sigurinn á silfurfati | Sjáðu markið
4 Henderson og Sturridge afgreiddu nýliðana | Sjáðu mörkin
5 Saga kroppsælunnar: Þynnkubiti sem er allra meina bót

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Heilsudýnan sem lætur þér og þínum líða vel!

FERMINGAR-TILBOÐ

Frábært verð!

PLATINIUM 100X200
AÐEINS KRÓNUR
67.425
FERMINGAR-TILBOÐ

GOLD 120X200
AÐEINS KRÓNUR
89.925
FERMINGAR-TILBOÐ

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Charlotte Julien
Dream your world™

25%
FERMINGARAFSLÁTTUR AF C&J HEILSURÚMUM

Tegund	Stærð	Dýna og Classic-botn	Fermingar-tilboð
C&J Platinum	100x200	89.900 kr.	67.425 kr.
C&J Platinum	120x200	99.900 kr.	74.925 kr.
C&J Platinum	140x200	114.900 kr.	86.175 kr.
C&J Gold	90x200	96.900 kr.	72.675 kr.
C&J Gold	100x200	104.900 kr.	78.675 kr.
C&J Gold	120x200	119.900 kr.	89.925 kr.
C&J Gold	140x200	139.900 kr.	104.925 kr.

AUKAHLUTIR Á MYND: GAFL OG FERKANTAÐAR ÁLLAPPIR

C&J Platinum heilsudýna
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 24 cm.

C&J Gold heilsudýna
- 5 svæða skipt yfirdýna. Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 29 cm.

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opi› virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is