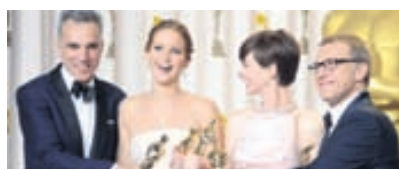




SKOÐUN Sighvatur Björgvinsson skrifar um loforð frambjóðenda og byrði barna og lífeyrisþega. **16**



MENNING Pau best og verst klæddu á Óskarsverðlaunahátíðinni. **24**



SPORT Landsliðskonan Guðbjörg Gunnarsdóttir eyddi síðustu dögum í myrkvöðu herbergi á sjúkrahúsi. **26**



NÝR MATSEÐILL FYLGIR BLAÐINU Í DAG.



FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

26. febrúar 2013
48. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Vill stóru bitana á markað

Forstjóri Kauphallarinnar vill stóru bankana þrjá, Landsvirkjun og stór sjávarútvegsfyrirtæki á markað. **10**

Gróf mismunur? Ný gjaldskrá almenningsamgangna er hitamál í bæjarstjórn Fjarðabyggðar. Hún er sögð mismuna íbúum eftir búsetu. **2**

Skörp skil Af fjórnum stærstu stjórn-málaflökkunum á Alþingi vilja tveir ljúka viðræðum um aðild að ESB en tveir stöðva þær. **4**

Fleiri bíómyndir Framleiðandi hjá True North stingur upp á nýrri leið til að fá fleiri erlend kvikmyndafyrirtæki til landsins. **8**



| | | | |
|----------------|----|-----|---|
| Bolungarvík | 4° | SSV | 6 |
| Akureyri | 7° | SV | 7 |
| Egilsstaðir | 9° | S | 9 |
| Kirkjubæjarkl. | 7° | SV | 7 |
| Reykjavík | 8° | SSV | 8 |

Áfram miilt í dag Í dag ríkir SV-átt, víða 8-13 m/s og hvesir heldur við vesturströndina í kvöld. Rigning í fyrstu en síðar skúr, síst norðaustan til. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Fólk



Fyrirtækjaskrá gæti slitið 900 fyrirtækjum

Verði tillögur starfshóps um aðgerðir gegn kennitöluflakki lögfestar mun verða hægt að slíta öllum félögum sem hafa ekki skilað ársreikningi í þrjú ár. Þau eru nú um 900. Ferlið myndi hefjast sjálfkrafa við vanskil, að sögn ríkisskattstjóra.

STJÓRNSÝSLA Níu hundruð fyrirtækjum verður slitið að óbreyttu fái fyrirtækjaskrá heimild til að krefjast gjaldþrotaskipta yfir öllum þeim félögum sem ekki hafa skilað ársreikningi fyrir síðustu þrjú reikningsár. Skúli Eggert Þórðarson ríkisskattstjóri segir líklegt að ferlið hefjist sjálfkrafa rjúfi félög þriggja ára frestinn. Fjöldi virkra félaga sem hafa ekki skilað reikningi í þrjú ár eða lengur er um 900.

Í greinargerð starfshóps sem birt í síðustu viku tillögur að laga-breytingum og aðgerðum gegn kennitöluflakki er lagt til að fyrirtækjaskrá, sem er hluti embættis ríkisskattstjóra, fái heimild sem í núgildandi lögum er hjá ráðherra til að krefjast skipta á félögum sem trassa ársreikningaskil.

Í verklýsingu starfshópsins, sem

Kennitöluflakk

Í greinargerð starfshópsins er kennitöluflakk skilgreint þannig að í því felist „stofnun fyrirtækis í sama atvinnurekstri og það félag sem hefur verið úrskurðað gjaldþrota til að losa undirliggjandi rekstur undan fjárhagslegum skuldbindingum en viðhalda samt eignum. Í slíkum tilvikum sitja birgjar, ríkissjóður og launþegar eftir með kröfur sem ekki fást greiddar og aðrir verða að standa undir t.d. með framlögum í ábyrgðarsjóð launa, hærra vöruverði o.s.frv.“

var send út í lok nóvember í fyrra, voru meðal annars settar fram hugmyndir um að skuldir og eignir yrðu færðar yfir til hluthafa félaga persónulega þegar þeim yrði slitið með opinberu valdi. Hópurinn breytti því í lagabreytingatillögum og leggur nú til að ríkissjóður greiði ríkisskattstjóra tryggingu vegna skiptakostnaðar. Það þýðir að kostnaðurinn lendir á ríkissjóði ef engar eignir eru í félögnum.

Skúli Eggert segir að vanskil á ársreikningum séu eitt stærsta vandamálið sem embætti hans stendur frammi fyrir og hindri nægilegt gegnsæi viðskiptalífsins. „Mér finnst ekki ósennilegt, verði þessu ferli komið á, að þetta muni gerast nánast sjálfkrafa. Ef félag skilar ekki inn gögnum innan þessa tíma [þriggja ára] missa eigendur þess réttinn til að reka félagið með takmarkaðri ábyrgð.“



HÖNNUDURINN Heiðís Inga Hilmarsdóttir og Herra Tré. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Yfirvararskeggs-herðatré:

Hannaði til heiðurs afa

MENNING Við þabbi höfum verið föst úti í bílskúr síðustu daga að slípa, pússa og lakka en þetta er smá handavinna,“ segir hönnunarneminn Heiðís Inga Hilmarsdóttir, sem hefur hannað herðatré í laginu eins og yfirvararskegg.

Herðatréð nefnist Herra Tré og er hannað með Mottumars í huga, en allur ágóðinn af söluinni rennur beint til Krabbameinsfélagsins.

Heiðís segir hugmyndina hafa skotið upp kollinum fyrir ári þegar afi hennar, Þórir Þórðarson, lést eftir erfið veikindi. „Herðatrén eru gerð í hans minningu,“ segir Heiðís. **á p / sjá síðu 30**



BLÓMAHAF Í FEBRÚAR Í garði Sigrúnar Tryggvadóttur við Laufásveg standa margvíslegar jurtir í blóma og engu líkara en að vorið sé komið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hitinn á landinu undanfarna daga hefur blómgað margan garðinn:

Skógarblámi heillaði prófessor

NÁTTÚRA „Allt í einu sá ég mann liggja á veggnum hjá mér að mynda blómið í bak og fyrir. Þá kom í ljós að það var norskur grasfræðiprófessor sem hafði skrifað heila bók um plöntuna og var yfir sig hrifinn yfir að sjá hana í blóma hérna á Íslandi,“ segir Sigrún Tryggvadóttir, íbúi á Laufásvegi 75.

Plantan er norska þjóðarblómið skógarblámi og hefur verið í garðinum frá því að húsið var byggt árið 1928. Hitinn undanfarna daga hefur gert það að verkum að blóm

springa út og runnar og tré eru mörg hver farin að laufgast. Þrátt fyrir að frost sé í kortunum segir Kristinn Þorsteinsson garðyrkjufræðingur ástæðulaust að örvænta. Helsta áhyggjuefnið sé mikið frost í jörðu þegar jarðvegur er mjög blautur eins og á höfuðborgarsvæðinu eftir miklar rigningar. „Á yngri plöntur getur komið rótarskaði ef jarðvegurinn þenst mikið út í frostinu,“ segir Kristinn. „En maður sér þetta nánast á hverju ári, að gróðurinn fer af stað í hitatíð og svo kemur frost, án þess

8° hiti var í Reykjavík, á Akureyri, Egilsstöðum og Kirkjubæjarklaustri klukkan 18 í gær.

að maður þurfi að óttast skaða. Þetta er plöntunum eðlilegt.“

Kristinn segir að nú sé tíminn til að klippa tré og runna en best sé að bíða með viðkvæmari plöntur eins og ágræddar rósur.

- sv / sjá síðu 4

Þyrla fór í Landmannalaugar:

Fimm bjargað af þaki bíls í á

BJÖRGUN Þyrla Landhelgisgæslunnar bjargaði fimm ferðamönnum úr sjálfheldu á þaki bíls í Landmannalaugum um klukkan sjö í gærkvöldi.

Fólkið hafði ætlað sér að aka yfir á sem jafnan er ekki vatnsmikil en var bæði djúp og straumhörð í gær. Það forðaði sér upp á þak bílsins þegar vatn tók að flæða inn í bílinn og hann fór á kaf. Hópurinn hringdi á neyðarlínuna um klukkan fimm síðdegis.

Ekkert amaði að fólkinu þegar þyrlan lenti með það við Landspítalann í Fossvogi þremur tímum síðar, um klukkan átta. Einn ferðalanganna var þó nokkuð kaldur eftir hrakningarnar. **- sh**

Íbúfen®
400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

actavis

FASTUS

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík
Sími 580 3900 • www.fastus.is
Verzlun opin mán-fös 8.30 - 17.00



Í þágu heimilanna

Á landsfundi Sjálfstæðisflokksins um helgina voru samþykktar markvissar aðgerðir í þágu heimilanna sem eru raunhæfar og má koma í framkvæmd án tafar.



Lækkum skatta og hækkum útborguð laun

- › Lækkum tekjuskatt.
- › Einföldum skattkerfið og fellum út þrepaskiptingu.
- › Afnefum stimpilgjöld.



Lækkum vöruverð

- › Lækkum virðisaukaskatt.
- › Einföldum og lækkum vörugjöld og afnefum þau að lokum.



Sköpum fleiri og verðmætari störf

- › Lækkum tryggingagjald á fyrirtækin svo þau geti greitt hærri laun og ráðið fleiri starfsmenn.
- › Nýtum tækifæri í orkuauðlindum með ábyrgum hætti til hagsbóta fyrir alla.
- › Gefum atvinnulífínu frið til að skapa fleiri og fjölbreyttari störf.



Lækkum bensínverð með lægri eldsneytisgjöldum

- › Lækkum eldsneytisgjaldið - það skilar sér til heimilanna og lækkar höfuðstól lána.



Tökum á skulda- og greiðsluvanda heimilanna

- › Drögum úr vægi verðtryggingar á húsnæðis- og neytendalánum.
- › Auðveldum afborganir af húsnæðislánum með skattaafslætti.
- › Fellum niður skatt þegar greitt er inn á höfuðstól húsnæðislána í stað þess að greiða í séreignarsjóð.
- › Leyfum skuldsettum íbúðareigendum að hefja nýtt líf án gjaldþrots.

GENGIÐ 25.02.2013

| | | |
|-----------------|--------|--------|
| Bandaríkjadalur | 126,12 | 126,72 |
| Sterlingspund | 190,98 | 191,90 |
| Evra | 167,14 | 168,08 |
| Dönsk króna | 22,401 | 22,533 |
| Norsk króna | 22,385 | 22,517 |
| Sænsk króna | 19,748 | 19,864 |
| Japanskt jen | 1,3431 | 1,3509 |
| SDR | 191,32 | 192,46 |

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 227,2552

Enn í eigu kaupanda þótt seljandi vilji rifta

VIÐSKIPTI Skíðaskálinn í Hveradölum er enn eign samnefnds einkahlutafélags sem keypti skálann í september síðastliðnum en er ekki kominn aftur í hendur seljandans eins og sagt var í Fréttablaðinu í síðustu viku.

Frásögn Fréttablaðsins byggði á skráningu Skíðaskálans hjá Fasteignaskrá Íslands. Vegna mistaka þar var skálinn færður aftur yfir á félagið SHS-veitingar ehf. þann 11. janúar síðastliðinn. Byggði sú skráning á einhliða yfirlýsingu SHS-veitinga um

riftun kaupsamningsins vegna vanefnda kaupandans sem láðst hafði að borga 6,5 milljóna króna afborgun 7. janúar.

Kaupandinn samþykkir hins vegar alls ekki riftun samningsins. Samkvæmt upplýsingum frá Sýslumanninum á Selfossi er kaupandinn því eigandi Skíðaskálans þar til úr riftunarmálinu hefur verið skoríð.

Inga Lís Solonsdóttir, eigandi Skíðaskálans í Hveradölum ehf. kveðst nú vinna hörðum höndum að því að finna fjármagn til að



SKÍÐASKÁLINN Í HVERADÖLUM Fyrirverandi eigandi vill rifta kaupsamningi en kaupandinn vill halda Skíðaskálanum.

ljúka kaupunum. Hún hafi enn á byggingu starfsemi á svæðinu. Þrjónunum ýmis áform um upp-

Þorvaldur Þorsteinsson látinn



Þorvaldur Þorsteinsson, myndlistarmaður og rithöfundur, lést laugardaginn 23. febrúar í borginni

Antwerpen í Belgíu. Þorvaldur var 52 ára, fæddur 7. nóvember 1960 á Akureyri. Hann létur eftir sig eiginkonu, Helenu Jónsdóttur, tvö fösturbörn og tvö afabörn.

Þorvaldur sinnti myndlistarkennslu um árabil, hélt fjölda einkasýninga á Íslandi og í Evrópu og tók þátt í fjölda sýninga með öðrum. Hann var forseti Bandalags íslenskra listamanna frá 2004 til 2006. Þorvaldur var líka virkur rithöfundur og leikskáld. Þekktustu ritverk hans eru barnabókin Skilaboðaskjöldan og sögur um Blíófinn, auk leikritsins And Björk, of course.

Óþarft er að örventa þótt frostið bítur brátt í blöðin

Hlýindin undanfarna daga hafa gefið okkur sumum græna runna og blómstrandir garða. Þó er spáð frosti í lok vikunnar og segir garðyrkjufæringur helsta áhyggjuefnið vera rætur sem gætu skaðast ef jörð er mjög blaut.

NÁTTÚRA Íslendingar þurfa ekki að örventa þótt frostið taki að læsa sig í nýju brumin á garðrunnum og blóm haustlaukanna þegar líða tekur á vikuna.

Glöggir garðyrkjuaðgamanir hafa eflaust séð græn lauf og fagur-lita krókusa gægjast fram eftir hlýindin á landinu undanfarna daga, en það eru bláar tölur í kortunum sem geta gert að verkum að viðkvæmar plöntur sem eru komnar langt af stað kelur eða þær skemmast.

Kristinn Þorsteinsson, garðyrkjufæringur og fræðslustjóri Garðyrkjufélags Íslands, segir helsta áhyggjuefnið vera frost í jörð þegar jarðvegur er mjög blautur eins og á höfuðborgarsvæðinu eftir miklar rigningar.

„Á yngri plöntur getur komið rötarskaði ef jarðvegurinn þenst mikið út í frostinu,“ segir Kristinn. „En maður sér þetta nánast á hverju ári, að gróðurinn fer af stað í hitatíð og svo kemur frost, án þess að maður þurfti að óttast skaða. Þetta er plöntunum eðlilegt.“

Hann segir að nú sé tíminn til að klippa niður runna og tré fyrir sumarið. Þó er betra að bíða lengur fram á vorið með viðkvæmari plöntur eins og ágræddar rósir. Misplar, toppar og fleiri runnategundir sem eru farnar að grænka, eru harðgerðari og þola vel litlar frosthörkur þótt blaðhlífar séu komnar í ljós.

„Ég hef ekki neinar sérstakar áhyggjur af því sem er að gerast þessa stundina, en ég hefði ekki viljað sjá hitann vera deginum lengur,“ segir Kristinn.



ORIÐ HEILSAR VIÐ PINGHÚSIÐ Grænt brum á runnum við Alþingishúsið gefur óneitanlega fyrirheit um að vor sé í vændum þótt allt útlit sé fyrir að hitatölur bláni í lok vikunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

OR óskaði eftir lokun:

Nesjavallaleið lokuð til vors

SAMGÖNGUMÁL Vegagerðin hefur ákveðið að loka Nesjavallaleið fyrir umferð þáð sem eftir lifir vetrar, að ósk Orkuveitu Reykjavíkur.

Engin vetrarþjónusta hefur verið á Nesjavallaleið og hafa aðstæður til aksturs því verið mjög mismunandi. Á tíðum hefur verið mjög hált á veginum eða hann ófær með öllu.

Lokunin hefur þegar tekið gildi og verður ekki opnað aftur fyrr en aðstæður leyfa í vor. Settar hafa verið upp merkingar um lokun vegarins, auk lokunar á veginum sjálfum.

- shá

sunna@frettabladid.is

Hiti féll um 20 gráður á 12 tímum

Þann 9. apríl árið 1963 gerðist það sem sumir óttast nú eftir óvenjulegan hlýindakaf. Hitastigið féll um tuttugu gráður á tólf klukkutímum sem gerði að verkum að tré bókstaflega rifnuðu í sundur vegna frostsins. „Það var ævintýri út af fyrir sig,“ segir Kristinn. „En það sem var jákvætt við það var að þá fóru menn að huga frekar að ræktun plantna sem hentuðu betur fyrir íslenskt veðurfar.“ Þegar hlýna tekur í veðri verða efnaskipti hjá laufplöntum sem gera það að verkum að lauf og blaðhlífar koma fram. Þau efnaskipti ganga svo oftast til baka án vandkvæða þegar kólnar á ný, svo framarlega sem það snöggfrýs ekki.

Skógarbláminn í blóma á Laufásvegi

Norskur skógarblámi (*Hepatica nobilis*) stendur nú í blóma í garði Sigrúnar Tryggvadóttur, íbúa á Laufásvegi 75, og vakti athygli norsks grasfræðiprofessors sem átti leið hjá húsinu. Skógarbláminn hefur verið í garðinum allt frá því að húsið var byggt árið 1928. Fjórir ættliðir hafa búið í húsinu og segir frænka Sigrúnar, sem fædd er árið 1921, að það hafi alltaf verið í þessum hluta garðsins. Heldur óalgengt er að skógarbláminn blómstri svona snemma, þá sérstaklega hér á landi. Í Noregi þykir blómið öruggur vorboði. Fleiri blóm eru farin að koma upp í garðinum á Laufásvegi, eins og páskaliljur og túlpanar. Vetrargosar og krókusar eru komnar í blóma. Að sögn Kristins eru þetta þær plöntur sem standa sig hvað best ef það koma frosthörkur. „Það þarf engar áhyggjur að hafa af þeim,“ segir hann. „Þetta eru tegundirnar sem falla síðast ef það kemur gjöreyðing hjá okkur.“



VORBOÐI Skógarbláminn er í fullum blóma í garðinum á Laufásvegi. Hann þykir öruggur vorboði í Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÞÝSKA STÁLÍÐ

1988-2013
25
ár á Íslandi

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 6 m/s / 4° | 5 m/s / 7° | 8 m/s / 8° |
| 12 m/s / 6° | 11 m/s / 4° | 15 m/s / 8° |
| 8 m/s / 8° | 0 m/s / 9° | 7 m/s / 7° |

KÓLNAR Á MORGUN Í dag verður milt og vætusamt en á morgun kólnar smám saman með deginum ásamt því að úrkoma fer minnkandi. Á fimmtudaginn eru horfur á vægu frosti norðanlands og það léttir til í flestum landshlutum.

| | | | | | |
|--------------|--------------|--------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Alicante 12° | Berlín 4° | Friedrichshafen 2° | Las Palmas 20° | New York 7° | París 3° |
| Aþena 17° | Billund 3° | Gautaborg 1° | London 6° | Orlando 27° | San Francisco 16° |
| Basel 5° | Frankfurt 5° | Kaupmannahöfn 1° | Mallorca 10° | Ósló 0° | Stokkhólmur 0° |

Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður



Félagsbústaðir eru til fyrirmyndar

FÉLAGSBÚSTAÐIR HF. ERU HANDHAFI FORVARNARVERÐLAUNA VÍS ÁRIÐ 2013



Félagið hlýtur verðlaunin fyrir framúrskarandi árangur í forvörnum og öryggismálum. Til að mynda hefur nánast tekist að útrýma brunum á undanförunum fimm árum.

Við erum stolt af samstarfinu við Félagsbústaði og setjum markið hátt með öllum viðskiptavinum okkar. Forvarnir skila árangri.

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS



VW Passat Highline
Ecofuel, Árgerð 2011, bensín/metan
Ekinn 50.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð:
4.690.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI



VW Tiguan Track&Sport TDi
Árgerð 2012, dísel
Ekinn 25.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
5.990.000,-



VW Polo Comfort 1,4 AT
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 23.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
2.700.000,-



VW Passat Ecofuel
Árgerð 2010, bensín/metan
Ekinn 49.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
2.990.000,-



VW Golf Trendl. 1,4TSi AT
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 28.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.190.000,-



Audi A4 Avant 2.0 TDI
Árgerð 2011, dísel
Ekinn 37.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
5.490.000,-



VW Polo Trendl. 1,2
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 27.000 km, beinskiptur
Ásett verð:
2.150.000,-



Chevrolet Captiva
Árgerð 2011, dísel
Ekinn 21.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
6.650.000,-



Suzuki Grand Vitara LUX
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 61.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.890.000,-



Volvo S60
Árgerð 2011, dísel
Ekinn 17.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
5.590.000,-



Lexus RX350
Árgerð 2008, bensín
Ekinn 61.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
6.250.000,-



Honda CR-V
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 67.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.390.000,-



Toyota Land Cruiser 100 VX
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 178.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
4.290.000,-

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is
lykill.is

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opíð virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16



**NOTAÐIR
BÍLAR**

B|L

VINSÆLIR

ENDA SPARNEYTNIR ATVINNUBÍLAR

RENAULT KANGOO DÍSil

EYÐSLA 4,9 L / 100 KM*

KANGOO II EXPRESS

VERÐ: **2.541.833** KR. ÁN VSK.

1,5 DÍSil - 90 HÖ VERÐ: 3.190.000 KR. M. VSK.



RENAULT TRAFIC DÍSil

EYÐSLA 6,9 L / 100 KM*

TRAFIC STUTTUR

VERÐ FRÁ: **3.418.327** KR. ÁN VSK.

2,0 DÍSil - 115 HÖ VERÐ: 4.290.000 KR. M. VSK.



RENAULT MASTER DÍSil

EYÐSLA 8,0 L / 100 KM*

MASTER MILLILANGUR

VERÐ FRÁ: **4.292.821** KR. ÁN VSK.

2,3 DÍSil - 125 HÖ VERÐ: 5.390.000 KR. M. VSK.



www.renault.is

RENAULT – Í LIÐI MEÐ ATVINNUREKENDUM Í 100 ÁR.

Það er ekki að undra að Renault sé stærstur á sviði sendibíla í Evrópu. Eftir meira en 100 ár í bransanum vita þeir hjá Renault hvað skiptir máli þegar bíllinn er vinnustaðurinn þinn: áreiðanleiki, sveigjanleiki og ekki síst þægindi.



BL ehf. Sævarhöfða 2 / 525 8000

Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622
Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070 – Bílasala Akureyrar / 461 2533

Mikil verðmætaaukning milli ára hjá íslenskum æðarræktendum:

Seldu æðardún fyrir 508 milljónir

LANDBÚNAÐUR Verðmætaaukning íslensk æðardúns milli ára 2011 og 2012 nemur 35,5% en árið 2012 var æðardúnn seldur fyrir tæplega 508 milljónir. Er það í fyrsta sinn sem útflutningsverðmæti hans nemur meira en hálfum milljarði króna.

Þessi mikla eftirspurn hefur farið langt með að tæma birgðir útflutningsaðila og af því er ljóst að skortur verður á æðardúni fram á haust.

Guðrún Gauksdóttir, formaður Æðarræktarfélags Íslands, segir

að takmarkað magn æðardúns auki verðgildi hans og bendir á að íslenskur æðardúnn hafi yfir 90% markaðshlutdeild í heiminum. Hins vegar sé um takmarkaða náttúruafurð að ræða og því séu miklar sveiflur í framboði og verði.

„Það eru jú blessaðar kollurnar okkar sem ráða þessu,“ segir Guðrún. Hún segir að mest af dúninum sé flutt út til Japans og Þýskalands auk þess sem innanlandsmarkaðurinn sé alltaf að styrkjast.

Þessi mikla eftirspurn hefur



UNGAR Æðarfugl hefur verið alfríðaður hérlandis síðan árið 1847.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

skilað sér í hærri verði til bænda sem fá að meðaltali 176 þúsund krónur fyrir hvert kíló af dúni. -jey

Erlend kvikmyndafyrirtæki hafa sýnt fjárfestingarleið Seðlabankans áhuga:

Stingur upp á nýrri fjárfestingarleið

EFNAHAGSMÁL Erlend kvikmyndafyrirtæki hafa sýnt því áhuga að nýta sér fjárfestingarleið Seðlabankans til að fjárfesta í kvikmyndaverkefnum hér á landi. Leifur B. Dagfinnsson, framleiðandi hjá True North, segir binditímamann sem leiðin felur í sér þó standa í fyrirtækjunum og talar fyrir sérsniðinni leið fyrir kvikmyndafjárfestingu.

„Mín hugmynd er sú að erlendar bíómyndir fengju að koma með aflandskrónur inn í hagkerfið á hagstæðu gengi gegn því að skuldbinda sig til að gera kannski tvær myndir á Íslandi yfir til dæmis þriggja ára tímabil,“ segir Leifur.

Fjárfestingarleið Seðlabankans er skref í áætlun stjórnvalda um losun gjaldeyrishafta. Hún felur í stuttu máli í sér að bankinn kaupir gjaldeyri í skiptum fyrir krónur

gegn því að þær séu nýttar til fjárfestingar hér til fimm ára hið minnsta. Gulrótin er sú að þátttakendur fá hagstæðara gengi en ella en aflátturinn hefur verið um 16% í síðustu útboðum. Þá getur leiðin nýst eigendum aflandskróna.

„Í fjárfestingarleiðinni er fimm ára binditími. Það stendur í kvikmyndafyrirtækjum. Ef þessi binditími yrði styttr í tilfelli þeirra þá er ég þess fullviss að þau myndu sýna þessu mikinn áhuga,“ segir Leifur og heldur áfram: „Þá væri Ísland skyndilega orðinn mjög samkeppnishæfur staður til að taka upp myndir sem gæti leitt til þess að ýmis eftirvinnsla færi einnig fram hér á landi. Þannig gæti þetta orðið meiri heilsársatvinnugrein og styrkt innlenda kvikmyndagerð.“

Leifur segist ekki hafa rætt



„Í fjárfestingarleiðinni er fimm ára binditími. Það stendur í kvikmyndafyrirtækjunum. Ef þessi binditími yrði styttr í tilfelli þeirra þá er ég þess fullviss að þau myndu sýna þessu mikinn áhuga.“

Leifur B. Dagfinnsson framleiðandi hjá True North

þetta formlega við stjórnvöld en bætir við að hugmyndin hafi fengið góðan hljómgrunn hjá þeim sem hann hafi nefnt hana við. -mpj

Félagsfundur VR

Komdu og hittu frambjóðendur til formanns og stjórnar.

Frambjóðendur til formanns og stjórnar VR kynna áherslur sínar á félagsfundi sem verður haldinn á Hilton Nordica Hótel í Reykjavík miðvikudaginn 27. febrúar nk. kl. 19:30.

Dagskrá:

1. Frambjóðendur kynna áherslur sínar.
2. Fyrirspurnir til frambjóðenda.

Félagsmenn hvattir til að mæta.

DRAUMARÚM

30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM RÚMUM

TRYGGIR ÞÉR GÓÐAN SVEFN

Rafmagnsrúm
á verði frá
190.049



12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifing **16.732**

Tvíbreið heilsurúm á
verði frá **129.360**



12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifing **11.732**

TILBOÐ: Tökum gamla rúmnið uppnið

FRAMLENGJUM

FRAMLENGJUM ÚTSÖLUNNI UM NOKKRA DAGA!

Mesta úrval landsins af heilsudýnum.

Heilsudýnur í öllum stærðum - úr öllum efnum.

Eini aðilinn á Íslandi sem býður uppá legugreiningu

Tilboð á arineldstæðum
20-65% afsláttur



– Mikið úrval af eldstæðum –

ÞITT RÚM EFTIR ÞÍNUM ÞÖRFUM

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121
Opíð virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · www.rumgott.is





Við náum til fjöldans

Póstdreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. **Örugglega til þín.**

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.



VILL BANKANA Hér sjást Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, og Páll Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar, þegar bankinn skráði skuldabréfaflokk á markað. Páll vill endilega hringja bjöllunni aftur með Birnu, í þetta sinn vegna hlutabréfaskráningar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vantar alla stóru bitana á markað

Forstjóri Kauphallarinnar vill stóru bankana þrjá, Landsvirkjun og stór sjávarútvegsfyrirtæki á markað. Hann telur að íslenska ríkið gæti grætt tvöfalt á sölu Landsbankans en viðurkennir að höft auki hættu á bólumyndun.

VIÐSKIPTI Páll Harðarson, forstjóri Kauphallar Íslands, vill að allir stóru bankarnir þrír verði skráðir á markað, að öllu leyti eða að hluta. Hann telur einnig skynsamlegt að skrá Landsvirkjun og mörg fyrirtæki í íslenskum sjávarútvegi. Það sé ekki á gjaldeyrishöft bætandi að margar mikilvægustu eignirnar á Íslandi hafi verið teknar út fyrir og standi ekki fjárfestum til boða.

Hópur fjárfesta, undir forystu Framtakssjóðs Íslands (FSÍ), staðfesti í síðustu viku að hann hefði hafið óformlegar viðræður við slitastjórn Glitnis um möguleikann á því að kaupa Íslandsbanka. Auk þess herma heimildir Fréttablaðsins að hinir áhugasömu fjárfestar horfi einnig til þess möguleika að kaupa Arion banka. Ekkert hefur þó komið fram um hvort bankarnir yrðu skráðir á markað. Páll segir að slíkt hlyti að vera öllum til gagns. „Hópurinn gæti þá hugsanlega selt sig út að hluta og hleypt almenningi að. Það myndi gera gríðarlega mikið fyrir skilvirkari verðmyndun á markaði. Við þurfum stærri bita inn á hann.“

Að mati Páls væri síðan tvöfaldur ávinningur af því að skrá Landsbankann á markað. „Annars vegar væri það gott fyrir markaðinn. Það myndi efla hann og styrkja fjármögnunarumhverfi annarra

120 milljarðar flæða í óskráðar eignir

Ríkisstjórn Íslands hefur samþykkt að gera breytingar á lögum um fjárfestingarheimildir lífeyrissjóða. Frá þessu var greint í fréttum Stöðvar 2 í gær. Breytingin felur í sér að heimild til að fjárfesta í óskráðum verðbréfum verður aukin úr tuttugu prósentum af heildareignum í 25 prósent. Aukningin nemur um 120 milljörðum króna.

Páll telur að til viðbótar þurfi að heimila lífeyrissjóðunum að fjárfesta í eignum sem skráðar væru á True North-hliðarmarkaðnum. „Að mínu viti þarf að gera varanlega breytingu á umhverfi smárra og meðalstórra fyrirtækja og á aðgengi þeirra að fjármagni. Við höfum talað fyrir því að lífeyrissjóðirnir myndu fá að setja fimm prósent eigna sinna í þetta.“

fyrirtækja. Hins vegar tel ég að sala á til dæmis helmingshlut í bankanum gæti lagað lánshæfismat ríkisins og þar með lækkað fjármagnskostnað hins opinbera. En það væri líka mjög gott að fá fyrirtæki eins og Landsvirkjun og megnið af sjávarútvegsgeiranum á markað. Það eru þó þættir í ytra umhverfinu sem trufla það. Pólitísk andstaða og óvissa um stöðu sjávarútvegsins. Auk þess gerir auðlegðarskatturinn það að verkum að ekki er mjög hagstætt að fá markaðsvirði á eignir í dag. Í því lokaða kerfi sem við erum í er þessi staða ekki á bætandi.“

Staðan varðandi mögulega skráningu ofangreindra fyrirtækja hefur verið sú sama um nokkurra ára skeið. Spurður hvort hann sjái einhverjar breytingar í farvatn-

inu segir Páll engin ákveðin merki benda til þess. „Þetta gengur ekki nógu hratt. Ég held að það sé nóg af fjárfestingarmöguleikum hérna en við hleypum einfaldlega ekki fjármagninu að þeim kostum sem eru mest aðlaðandi.“

Virði þeirra félaga sem skráð eru í Kauphöllina hefur hækkað mikið á undanförunum mánuðum. Margir vilja kenna gjaldeyrishöftunum, og takmörkuðum fjárfestingarmöguleikum vegna þeirra, um það. Páll telur hins vegar að fjárfestar muni ekki hætta að verðleggja fjárfestingarkosti sína skynsamlega. „Ef þeir beita almennri skynsemi og varúð þá er ekkert sem segir að einhver stórkostleg bóla myndist, en auðvitað eykur þetta ástand hættuna á því.“

thorur@frettabladid.is



Kæli- og frystiskápar í mörgum stærðum frá Siemens og Bomann.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

ÓDÝRUSTU BRINGURNAR Í BÓNUS



B  **NUS**

Á ÞRIÐJA HUNDRAÐ EURO SHOPPER VÖRUTEGUNDIR Í BOÐI

Fjarvistir feðra og mæðra frá vinnumarkaði:

Fæðingarorlof og launamunur

Landsfundur Vinstri grænna um helgina ályktaði um jafnréttismál, eins og við var að búast. VG fagnar yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar um áttak til að eyða launamun og segir: „Miklu skiptir að því sé fylgt eftir og laun kvenna hækkuð í þeim kjarasamningum sem eru fram undan hjá ríki og sveitarfélögum.“ VG fagnar líka að ríkisstjórnin hafi lagt línurnar með breytingum á lögum um fæðingarorlof, hækkað viðmiðunarfjárhæðir sem skornar voru niður í kreppunni og hafið lengingu orlofsins í áföngum upp í eitt ár.

Þessi tvö mál, launamunurinn og fæðingarorlofið, hanga saman á fleiri en einn veg. Þótt menn vildu, er ekki einfalt mál að hækka laun kvenna í kjarasamningum. Launataxtarnir eru ekki undirrót launamunarinnar, heldur að karlar fá fremur yfir- eða aukagreiðslur en konur, þótt starfið sé það sama. Leiðin til að uppræta launamuninn er að fá vinnuveitendur, jafnt á opinbera og einkamarkaðnum, til að meta vinnuframlag karla og kvenna með sama hætti.

Ein undirrót launamunarinnar er að konur eru taldar óáreiðanlegri starfskraftur en karlar, annars vegar vegna meiri fjarvista frá vinnumarkaðnum vegna barneigna og hins vegar vegna meiri ábyrgðar á heimili og fjölskyldu.

Eitt markmiðið með núverandi fæðingarorlofslöggjöf var að stuðla að því að kippa þessari forsendu undan launamuninum; hvetja karla til að hverfa af vinnumarkaði um nokkurra mánaða skeið til að sinna litlum börnum og gera líklegra að þeir tækju jafnan þátt í barnaupplíð og heimilishaldi eftir það.

Það fyrirkomulag að greiða foreldrum 80% launa í fæðingarorlofi, upp að ríflegu hámarki, átti svo að hvetja feður til að taka sinn sjálfstæða rétt til fæðingarorlofs. Í ljósi þess að flestir karlar hafa hærri laun en maki þeirra hefði hvatinn fyrir feður að nýta réttinn orðið ónógur annars.

Eftir hrun neyddust stjórnvöld til að skera fæðingarorlofs-greiðslurnar niður. Þakið, sem var 535 þúsund krónur í lok árs 2008, var lækkað niður í 300 þúsund. Afleiðingarnar létu ekki á sér standa; feðrum sem nýta rétt sinn snarfækkaði og fæðingarorlofið varð um leið bitlausara sem aðgerð í jafnréttismálum.

Samkvæmt breytingum sem voru gerðar á fæðingarorlofs-lögunum í lok síðasta árs var greiðsluþakið hækkað á ný í 350 þúsund krónur. Það er í áttina, en dugir ekki til. Áfram munu ótalmargar fjölskyldur ekki hafa efni á að fadírinn fari í fæðingarorlof ef nýtt barn bætist við.

Samkvæmt lögunum er næsti áfangi að orlofið lengist, um mánuð árlega næstu þrjú árin. Það kostar heilmikið fé. Full ástæða er til að velta fyrir sér hvort ekki eigi að endurskoða löggjöfina. Hættan er sú að lenging orlofsins þýði ekki annað en að mæður taki sinn sjálfstæða rétt og sameiginlegan rétt foreldra, samtals sjö mánaða orlof eftir að lögin verða komin að fullu til framkvæmda, í stað sex í dag. Margir feður taki hins vegar ekkert orlof; láti frá sér fimm mánaða rétt í stað þriggja í dag.

Ef peningar eru til, ætti að byrja á að hækka þakið á greiðslum í fæðingarorlofi og fresta lengingunni. Það stuðlar að því að fleiri feður treysti sér til að taka orlofið og vinnur til lengri tíma gegn launamuninum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGAUFUSTJÓRI: Ari Edwald RITSTJÓRI: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is AÐSTOÐARRITSTJÓRI: Steinunn Stefánsdóttir steinunn@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 gagnaböndum án endurgjalds. Issn 1670-3871



FRÁ DEGI TIL DAGS

Bitamunur

Ísland er í vandræðum með að framfylgja Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna vegna þess að hér á landi eru börn enn vistuð í fangelsum með fullorðnum. Sáttmálinn kveður aftur á móti á um að það skuli ekki gera. Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra var spurður um þessa stöðu í fréttum RÚV í gær og sagði efnislega að fjárráð hefðu hingað til staðið í vegi fyrir löggildingu sáttmálanum – nú væri hins vegar búið að löggilda hann og þess vegna þyrfti að ráðast í að leysa málin. Fjárráðin standa sem sagt ekki lengur í vegi fyrir löggildingunni, en standa hins vegar

enn í vegi fyrir möguleikum okkar á að framfylgja sáttmálanum. Það var bitamunur en ekki fjár.

Spyrjið þingið

Ögmundur vísaði á Alþingi – það færi með fjárveitingarvaldið og það væri þess að svara fyrir um hvernig bæri að leysa vandann. Það getur hins vegar varla verið mikið mál fyrir Ögmund að leggja einfaldlega til aukafjárveitingu í verkefnið og fá ríkisstjórnina á bak við sig. Það var hægt þegar lögregluna vantaði peninga til að berjast gegn skipulagðri glæpastarfsemi, hlýtur það þá ekki líka að vera hægt til að framfylgja barnasáttmála?

Símtal í gröfina

Nú á að leyfa fulltrúum í fjárlaganefnd að lesa útskrift af samtali Davíðs Oddssonar og Geirs H. Haarde um 500 milljóna evra neyðarlán til Kaupþings. Það er bara eitt skilyrði: Þeir mega ekki fá afrit af útskriftinni og þeir mega aldrei vitna til þess sem þeir lesa opinberlega. Þá má spyrja hvaða tilgangi svona sýning þjónar.

Er bara verið að friða sálarlíf alþingismanna? Hvað ef þeir læsu nú eitthvað sem þeim þætti alveg rosalegt? Færi það þá bara í gröfina með ellefu manns í stað tveggja?

stigur@frettabladid.is

Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is



HALLDÓR



Tekjuskattlaus febrúar

FJÁRMÁL



Bergvin Oddsson frambjóðandi Samfylkingarinnar í Suðurkjördæmi

Hvernig væri það ef einn mánuður á ári væri tekjuskattlaus? Það þýðir að allt launafólk gæti unnið og unnið einn mánuð á ári og aukið tekjur sínar allverulega, með því að greiða engan tekjuskatt. Hvernig væri að vinna og vinna einn vetrarmánuð á ári til að borga jólareikninginn og efla um leið hagvöxtinn í landinu? Ástæða þess að ég skrifa þessa grein er einfaldlega að í Noregi er nóvembermánuður skattfrjáls hvað tekjuskatt varðar. Þar getur fólk unnið og unnið og gert eitthvað skemmtilegt fyrir sig og sína. Það hefur svo áhrif á hagvöxtinn og launafólk eyðir peningum sem hefur áhrif á verslun og þjónustu sem greiðir bæði söluskatt af sinni vöru og fjármagnstekjuskatt.

Ég tel að ef íslensk stjórnvöld myndu fara þessa leið yrði mikil ánægja í samfélaginu og almenningur myndi finna aukna hagsæld og velmegun hjá sér og íslenskt launafólk fengi almennilega gulrót, án þess að rýra t.d. velferðar- eða menntakerfið.

Tapar ríkissjóður

Margir myndu velta fyrir sér hvort ríkissjóður myndi ekki missa spón úr sínum aski með þessari framkvæmd. Hið rétta

→ Þessi aðferð yrði áhrifarík fyrir allt launafólk hvort sem menn eru með háar eða lágar tekjur. Svo ekki sé minnst á fjárfestingu og framkvæmdir.

er að ríkissjóður myndi tapa svo litlum spóni að það myndi ekki skipta neinu máli. Einfaldlega vegna þess að launafólk myndi eyða meira sem hefur áhrif á verslun og þjónustu, sem skilar sér í því að veitingamaðurinn eða raftækjasalinn greiðir söluskatt af sínum vörum ásamt því að greiða fjármagnstekjuskatt af hagnaðinum. Þessi aðferð yrði áhrifarík fyrir allt launafólk, hvort sem menn eru með háar eða lágar tekjur. Svo ekki sé minnst á fjárfestingu og framkvæmdir.

Hér er um að ræða gríðarlegt hagsmunamál fyrir allt íslenskt launafólk. Ástæða þess að ég myndi velja febrúarmánuð frekar en einhvern annan mánuð er vegna þess að febrúar er stysti mánuður ársins og margir enn þá að greiða jólareikninginn. Í komandi kosningum verða flokkarnir að sýna af hverju það er best að búa á Íslandi og hvaða gulrót íslenskir skattgreiðendur eigi skilið ásamt því að sýna hvaða leið eða leiðir eru skynsamlegastar.

Eigum við að skima fyrir HIV?

HEILSA

Teitur Guðmundsson læknir



sóknir sem geta greint viðkomandi sjúkdóm snemma og þannig auðveldað meðferð, lækningu og/ eða auknið lífsgæði einstaklingsins. Þá fylgir orðinu skimun að slík leit sé gerð á skipulegan hátt og reglubundið með það að markmiði að ná sem flestum og helst skilja engan eftir óskoðaðan.

Óskiljanlegt

Undir þessa skilgreiningu falla nokkrir sjúkdómar og við stundum þegar slíkar skoðanir til að finna þá. Hérlandis framkvæmum við hópleit vegna brjóstkrabbameina og í leghálsi kvenna, en einmitt slíkar skoðanir eru uppistaðan í vinnu leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins. Annar sjúkdómur sem uppfyllir sannarlega ofangreind skilmerki en fær skammarlega litla athygli er ristilkrabbamein. Það er með öllu óskiljanlegt að ekki sé hægt að komast að niðurstöðu um að hefja slíka skimun. Ákveðin vakning hefur átt sér stað og sporgöngumenn hafa haldið þessu máli á lofti en án raunverulegs árangurs, því miður, enn sem komið er. Maður skyldi halda að það væru

Þegar við ræðum um skimun fyrir sjúkdómum er verið að meina það að skoða einstaklinga sem eru einkennalausir. Það eru þeir sem ekki vita til þess að þeir hafi nokkurn sjúkdóm og kenna sér því einskis meins og þar af leiðir að þeir leita ekki til læknis. Það tekur langan tíma fyrir vísindasamfélagið að komast að sameiginlegri niðurstöðu um það hvaða sjúkdómum skuli skima fyrir og ekki síður fyrir heilbrigðisyrifvöld að bregðast við kröfum um slíkt.

Markmiðið með slíkri skoðun er að greina sjúkdóma á frumstigi og eiga þá betri möguleika hvað varðar meðhöndlun og lækningu. Til þess að hægt sé að beita þessari aðferð verða að vera til nægjanlega næmar og sértækar rann-

fjöldmargir aðrir sjúkdómar en þessir sem væri skimað fyrir en svo er ekki. Lífstíllsjúkdómar eins og hjarta- og æðasjúkdómar og sykursýki falla til dæmis ekki undir þessa skilgreiningu þrátt fyrir að læknar og heilbrigðisstarfsfólk keppist við að reyna að finna þá áður en þeir valda óafturkræfum skaða. Þeir eru sannarlega mun algengari og fleiri látast úr þeim á hverju ári en úr krabbameinum svo dæmi séu tekin.

En hvernig dettur manni þá í hug að það eigi að skima fyrir HIV-sjúkdómi? Svo sjaldgæfur sjúkdómur sem HIV er, eða hvað? Samkvæmt tölum frá Landlækniseimbættinu er ljóst að einstaklingar sem greinast með HIV á hverju ári eru mögulega fleiri en þær konur sem greinast með leghálskrabbamein, en aukning hefur verið í hvoru tveggja undanfarin ár. Tölurnar eru að vísu ekki alveg samanburðarhæfar þar sem nýjustu tölur í Krabbameinsskrá eru frá 2010. Sérstakt átak var reyndar á síðasta ári til að hvetja konur til leitar sem er mikilvægt og skal ekki dregið úr því hér.

Ég er einfaldlega að benda á það að sjúkdómur eins og HIV er tiltölulega algengur sé hann borinn saman við t.d. leghálskrabbamein, sem er greint með skoðun og leghálsstroki sem flestar konur undirgangast reglulega og miklu er kostað til árlega í slíkri skimun. Sé aftur borið saman við fjölda ristilkrabbameina sem greinast á hverju ári sést að mun fleiri konur fá slík mein en öll önnur krabbamein í kyn- og æxlunarfærum samanlagt. Það halda því engin rök í því máli að skima ekki fyrir ristilkrabbameini.

Breyttar ráðleggingar

Nú er það svo að við hér á Íslandi fylgjum vitaskuld leiðbeiningum sem koma utan úr hinum stóra vísindaheimi og er breytinga að vænta þaðan. Einmitt núna er búist við því af hálfu US Preventive Services Task Force, sem er óháð stofnun í Bandaríkjunum er gefur út ráðleggingar varðandi skimun og forvarnir sjúkdóma, að leiðbeiningum varðandi skimun á HIV verði breytt úr því að það séu einungis þeir sem eru

En hvernig dettur manni þá í hug að það eigi að skima fyrir HIV-sjúkdómi? Svo sjaldgæfur sjúkdómur sem HIV er, eða hvað?

í áhættuhópum sem skuli skimaðir í það að allir á aldrinum 15-65 skuli skoðaðir með tilliti til þessa sjúkdóms með blóðrannsókn. Þetta eru tíðindi og eru þessar breyttu ráðleggingar byggðar á því að um 1,2 milljónir manna í BNA séu með HIV og allt að fjórðungur þeirra viti ekki af því, auk þess að vitað er í dag að snemmbært inn-grip og meðferð með lyfjum getur skipt sköpum um framgang þessa skæða sjúkdóms. Þá er það þekkt að einstaklingar geta verið smitaðir árum saman án þess að sýna nokkur merki sjúkdóms og því vafalaust einhver fjöldi hérlandis líkt og annars staðar sem veit ekki að hann er smitaður og fær því meðhöndlun seinna en heppilegt er. Það að byrja skimun fyrir HIV hérlandis er vafalaust umræða sem við munum taka á næstunni.

Sókn næsta kjörtímabils

Hrunið skildi við ríkissjóð í 220 milljarða halla. Á fjórum árum hefur tekist að stöðva hallareksturinn, ríkissjóður er kominn í jafnvægi og nú er kominn grundvöllur viðspyrnu. En hvernig skal sækja fram?

FJÁRMÁL



Magnús Orri Schram alþingismaður

til framtíðar litið og þess vegna viljum við jafnaðarmenn horfa til virkjunar hugvitsins, skapandi greina, aukningar í tækni- og rannsóknarsjóði og ferðaþjónustu. Þá teljum við að forsenda verðmætisköpunar sé stöðugleiki í ytra umhverfi, afnám hafta og lágur vaxtakostnaður. Þess vegna setjum

við aðildarviðræður við ESB á oddinn enda eru það hagsmunir almennings að ljúka viðræðum og leyfa þjóðinni að kjósa. Upptaka nýs gjaldmiðils er líka besta leiðin til að losna undan verðþryggingu og hárrí verðbólgu. Þá ætlum við að lækka tryggingargjaldið og skapa ró og festu í skattkerfinu.

Við jafnaðarmenn ætlum að verja þrepaskiptan tekjuskatt sem leiddi til lægri skattbyrði hjá

60% þjóðarinnar. Aðrir flokkar hafa talað um skattalækkanir á þá sem eiga mest og þéna mest en við jafnaðarmenn viljum frekar forgangsraða í þágu þeirra sem eru með lægstu tekjurnar og til öryrkja, aldraðra, barnafólks og skuldara.

Þannig vilja jafnaðarmenn dreifa byrðunum jafnt, svo að hver leggi til samfélagsins í takti við efni og aðstæður. Árangri

undanfarinna ára á að verja til þeirra sem verst hafa það, en ekki til þeirra sem best hafa það. En við munum ekki búa við öflugt velferðarkerfi án verðmætisköpunar. Þess vegna á að styrkja vaxtargreinar atvinnulífsins og taka upp nýja mynt svo fyrirtækin geti búið við heilbriggt viðskiptaumhverfi. Þannig viljum við jafnaðarmenn sækja fram á næsta kjörtímabili.

SAMSTÖÐULEIÐIN











FLEIRI STÖRF

BETRI STÖRF

Aðalfundur Samtaka atvinnulífsins
miðvikudaginn 6. mars 2013
á Hilton Reykjavík Nordica

Opin dagskrá kl. 14-16

→ SKRÁNING Á WWW.SA.IS

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
|  Vilmundur Józefsson |  Þorsteinn Pálsson |  Guðrún Hafsteinsdóttir |  Ásberg Jónsson |  Adolf Guðmundsson |
|  Rannveig Rist |  Kristín Pétursdóttir |  Eyjólfur Árni Rafnsson |  Anna Björk Bjarnadóttir |  Grímur Sæmundsen |

Ávörp:

Vilmundur Józefsson, formaður Samtaka atvinnulífsins
Þorsteinn Pálsson, fyrrverandi forsætisráðherra


Samstöðuleiðin: Fleiri störf – betri störf

Guðrún Hafsteinsdóttir, markaðsstjóri Kjöríss
Ásberg Jónsson, framkvæmdastjóri Nordic Visitor
Adolf Guðmundsson, framkvæmdastjóri Gullbergs og formaður LÍÚ
Rannveig Rist, forstjóri Rio Tinto Alcan á Íslandi
Kristín Pétursdóttir, forstjóri Auðar Capital
Eyjólfur Árni Rafnsson, forstjóri Mannvits
Anna Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri tæknisviðs Símans og stjórnarformaður Festu

Fundarstjóri:

Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa Lónsins

Nýkjörinn formaður Samtaka atvinnulífsins flytur lokaorð og slítur fundi.



SAMTÖK ATVINNULÍFSINS

VEISTU HVAÐ ÞÚ ÁTT?



Heimilið
Líf- og heilsa
Bíllinn
Fyrirtækið

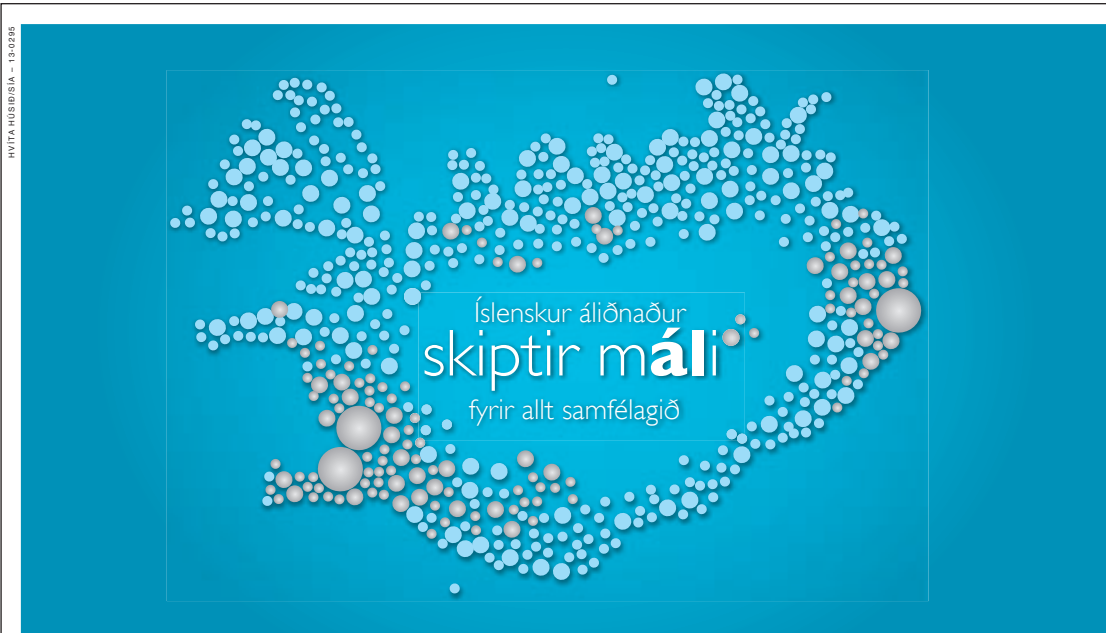
Í gegnum árin byggjum við upp heimili utan um líf okkar.

Við gerum okkur ekki grein fyrir verðmæti þess sem er í kringum okkur í daglegu lífi – ekki fyrr en eitthvað kemur fyrir.

Hafðu samband við okkur og saman finnum við út hversu mikla tryggingavernd þú þarft. **Reiknivélin á www.vordur.is hjálpar þér fyrstu skrefin.**

VIÐ VILJUM KYNNAST ÞÉR BETUR.





Verið velkomin á ársfund Samáls á Grand Hótel Reykjavík, miðvikudaginn 27. febrúar kl. 15–17

Á fundinum verður fjallað um hagræn áhrif
íslenska áliðnaðarins á samfélagið allt

Dagskrá

- Ávarp ráðherra – Katrín Júlíusdóttir, fjármálaráðherra
- Ræða formanns – Magnús Þór Ásmundsson, forstjóri Alcoa á Íslandi
- Er áliðnaður á Íslandi of stór? – Gunnar Haraldsson, forstöðumaður Hagfræðistofnunar
- Framtíðarhorfur áliðnaðar í heiminum – Charles Durant, Senior Aluminium Analyst, CRU
- Uppbygging þekkingariðnaðar í tengslum við áliðnað á Íslandi – Eyjólfur Árni Rafnsson, forstjóri Mannvits
- Áliðnaður - drifkraftur þekkingar – Guðmundur Þorbjörnsson, framkvæmdastjóri Eflu verkfræðistofu

Fundarstjóri er Sólveig Kr. Bergmann, upplýsingafulltrúi Norðuráls

Fundurinn er öllum opin.
Skráning á www.samal.is



Samál • Sími: 571 5300 • Fax: 571 5301 • www.samal.is

Er lítið mál að lofa of miklu?

Sumir frambjóðendur, jafnvel úr „mínum“ flokki, tala um að sanngjarnt sé að þeir sem lítið skulda greiði skuldir fyrir þá sem mikið skulda. Fáir eða engir þeirra leyfa sér þann munað að segja hvernig það skuli gert. Heill flokkur segist ætla að létta af skuldurum 20% skulda þeirra með „sanngjörnum“ hætti, en nefnd þurfi að starfa í sex mánuði til þess að hægt sé að útlista hvernig það skuli gert. Skili af sér fjórum mánuðum eftir kosningar!

FJÁRMÁL



Sigghvatur
Björgvinsson
fv. ráðherra
Fyrri grein

→ Sanngjarnt ekki hvað síst vegna þess, að skuldugt fólk er skattgreiðendur og myndi fá reikninginn sendan ekkert síður en þeir skattborgarar, sem skulda lítið.

útlöndum til viðbótar við aðrar skuldir ríkissjóðs. Vandamálið gæti þó orðið hver vildi lána – en það mun væntanlega reddast, ekki satt? Svo mætti greiða lánið til baka á svo sem þrjátíu árum. Með því ynnist tvennt. Í fyrsta lagi þyrftu skattborgarar, þ.á.m. skuldugir skattborgarar, ekki að taka á sig byrðina í einni sjónhendingu heldur gætu dreift henni á lengri tíma. Í öðru lagi væri þetta góð aðferð til þess að láta börnin, sem nú eru að alast upp og þeirra börn hjálpa til við að greiða verðtryggðar skuldir foreldranna. Fjarska sanngjarnt – ekki satt?! Þarf að ræða það meir?!

Áhrifin á lífeyrissjóðina

Þetta er vandinn hjá Íbúðalánasjóði. Þá er ótalinn vandi lífeyrissjóðanna. Eignir þeirra í verðtryggðum bréfum Íbúðalánasjóðs nema 600-700 milljörðum. Hrein eign lífeyrissjóðanna í árslok 2012 nam 2.390 milljörðum króna. Eignir lífeyrissjóðanna í verðtryggðum bréfum Íbúðalánasjóðs nema því um 25-26% heildareigna sjóðanna. Eigi að lækka útistandandi kröfur Íbúðalánasjóðs um 20% þá er líklegt að reynt verði að flytja þá lækun yfir í samsvarandi lækun á verðtryggðum eignarhlut lífeyrissjóðanna hjá Íbúðalánasjóði. Með því myndi eignastaða sjóðanna lækka um 120-140 milljarða króna. Það er lækun um 6-7% af heildareign sjóðanna. Slíkt áfall myndi samsvara um þriðjungi þess áfalls sem varð hjá lífeyrissjóðunum í hruninu. Afleiðingar þess um stöðu sjóðanna og lækun lífeyris eru mörgum enn í fersku minni. En er ekki sanngjarnt að lífeyrisþegar taki á sig slíkt áfall til viðbótar þannig að afi og amma hjálpi líka til við að borga? Fæst þeirra skulda hvort eð er mjög mikið og ættu því að vera aflögufær. Er þetta því ekki ýkja sanngjarnt?

Einfalt reikningsdæmi

Vandamál „hinnar sanngjörnu lausnar“ er hins vegar jafn einfalt og útfærslan virðist eiga að vera flókin. Eignir Íbúðalánasjóðs í verðtryggðum lánnum til fasteignakaupa nema um 950 milljörðum króna. Ætli menn að lækka þá eignastöðu – skuldstöðu skuldara Íbúðalánasjóðs – um 20% þá kostar það 190 milljarða króna. Þetta á að gera í sjónhendingu. Þar sem ríkissjóður stendur á bak við Íbúðalánasjóð merkir það einfaldlega að ríkissjóður verður að leggja Íbúðalánasjóði til þá peninga. Samanlagðar tekjur ríkissjóðs af tekjusköttum allra einstaklinga í landinu eiga á næsta ári að nema 135,5 milljörðum króna. Þó tekjuskattar yrðu tvöfaldaðir – hæsta skattþrep þá um 90% af tekjum – þá dygði viðbótin ekki til. Þó tekjur ríkissjóðs af virðisaukaskatti yrðu tvöfaldaðar með því að hækka skattinn upp í 51% af veltu myndi viðbótin ekki heldur duga til. Sanngjarnt – ekki satt? Sanngjarnt ekki hvað síst vegna þess að skuldugt fólk er skattgreiðendur og myndi fá reikninginn sendan ekkert síður en þeir skattborgarar sem skulda lítið. Svo tala sömu frambjóðendur á sama tíma um að þeir ætli að lækka skattgjöld fólksins. Hvílík snilld!

Börnin taki þátt

Þó skuldaniðurfellingin eigi að fara fram í sjónhendingu þarf auðvitað ekki að afla tekna til þess að standa undir henni innan ársins. Alltaf má reyna að taka þessa 190 milljarða að láni í

Vissir þú að...

börn eiga rétt á
nægum svetni



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

www.volkswagen.is



*Miðað við Caddy TSI bensín, 86 hestöfl, beinskiptur. Aukahlutir á mynd, álfelgur og þokuljós.

Til afgreiðslu strax

Volkswagen Caddy

Góður vinnufélagi

Caddy er áreiðanlegur, spameytinn og þægilegur í allri umgengni. Lipur vinnubjarkur með frábæra aksturseginnleika og ríkulegan staðalbúnað.

Hann er fánlegur með bensín-, dísil- og metanvélum frá framleiðanda.

Caddy* kostar aðeins frá

3.190.000 kr.

(2.541.833 kr. án vsk)



Atvinnubílar

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



HOLLARI BRAUÐ

Holl síðdegishressing er börnum nauðsynleg. Embætti landlæknis hvetur frístundaheimili til að bjóða börnum trefjarikari brauð en nú er gert.



Yogavin

Byrjendanámskeið hefst 4. mars
Krakkayoga hefst 5. apríl
Yoga kennaranám hefst 9. ágúst

Ásta Arnardóttir • Yogavin, Auðbrekku 2
s: 862 6098 • www.this.is/asta • asta@this.is



UPPLÝSING EÐA LYF?

MEÐHÖNDLUM MEINIÐ Sveinn Sveinsson sjúkraþjálfari varar við ofnotkun verkjalyfja. Samkvæmt rannsóknum geta sum þeirra aukið líkur á hjartaáfalli en öll hafa þau misalvarlegar aukaverkanir sem valda fólki ama.

Verkjalyf sem ekki eru lyfseðils-skyld geta slegið tímabundið á verki en eru ekki ætluð sem langtímalausn við verkjum. Í leiðbeiningum þeirra má lesa að aukaverkanir geta verið misalvarlegar. „Samkvæmt rannsókn sem birtist nýverið í fræðiritinu PLOS Medicine um notkun díklófenaklyfja kemur fram að þau auka líkur á hjartaáfalli. Þar á meðal er lyfið Voltaren Dolo, sem er mikið notað hérlendis,“ segir Sveinn Sveinsson sjúkraþjálfari. Voltaren Dolo er talið bera með sér svipada hættu og lyfið Vioxx sem tekið var af markaði árið 2004.

Sveinn bendir á að aðgengi að þessum verkjalyfjum sé óheft og þau mikið auglýst. „Verkjalyf í sjálfu sér eru ekki slæm ef þau eru notuð skynsamlega. Mín tilfinning er hins vegar sú að þau séu notuð í mun meiri mæli en áður.“ Langvarandi notkun slíkra lyfja getur haft margvíslegar aukaverkanir í för með sér eins og blóðþrýstingsaukningu, magabólgu, eyrnasuð, magablæðingar, ógleði, höfuðverk og fleira. „Þegar það heyrast einhver óhljóð í bílnum hjá fólki hækkar

það ekki bara í græjunum til að yfirgnæfa hljóðið. Það fer með bílinn í viðgerð og finnur út hvað er að og lætur lagfæra það. Langtímanotkun verkjalyfja er svolítið eins og að hækka í græjunum.“

Sveinn nefnir dæmi af manni með verk í hálsi sem tekur verkjalyf við honum en verkurinn versnar svo þegar fram líða stundir. Hann tekur þá meiri verkjalyf og í kjölfarið hækkar blóðþrýstingurinn svo hann fer á blóðþrýstingslækkandi lyf. „Þegar þessi maður kemur til sjúkraþjálfara er farið yfir málið, verkurinn greindur og unnið með hann. Verkurinn minnkar, hann hættir að taka verkjalyf, blóðþrýstingurinn lækkar í framhaldi og hann hættir á blóðþrýstingslyfjunum.“

Markaðssetning þessara lyfja er öflug og villandi að mati Sveins. „Í sjúkraþjálfun innbyrðir fólk upplýsingar en ekki lyf. Það er því mikilvægt að einstaklingar gleppi ekki við þessum auglýsingaáróðri,“ segir Sveinn og mælir með að fólk leiti annarra leiða á borð við sjúkraþjálfun til að draga úr verkjum.

■ vidir@365.is

UNNIÐ Í VERKJUM

„Ég tel brýnt að taka það fram að sjúkraþjálfun getur verið lausnin fyrir einstaklinga til að draga úr verkjum og um leið úr óþarfa inntöku þessara verkjalyfja,“ segir Sveinn Sveinsson sjúkraþjálfari. MYND/GVA

Boston
leður
Svart, Hvítt st. 35-48
Rautt st. 36-42
Blátt st. 36-47

praxis

... Þegar þú vilt þægindi



Verð: 12.900 kr.

Lissabon
Dömusalur m/
frónskum rennilás
Efni: leður
litur: Hvítt, Rautt, Svart
st. 36-42

Verð: 9.990 kr.

California
(afrafmagnaðir)
Efni: Leður
Litur: Svart, Hvítt
St. 35-46



Verð: 16.900 kr.

Paris
leður
Svart,
Hvítt, Blátt
m/microfib og
rúskinnssóla
st. 36-42



Verð: 12.900 kr.



Verona
Svart, Hvítt
st. 36-41

Verð: 9.500 kr.

Dömusalur
m/frónskum
rennilás
Efni: gervileður
Litur: Grátt/Blátt,
Svart/Grátt
St. 36-42



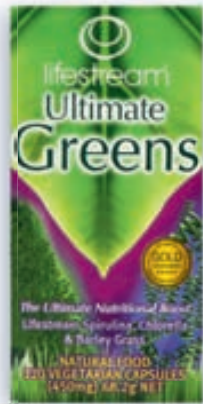
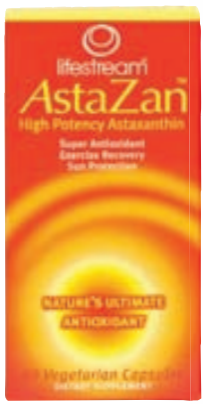
Verð: 7.900 kr.

Bonito ehf. • Praxis
Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2870 • www.friendtex.is
Opíð mán. – fös. kl. 11–17. Laugardaga kl. 11–15

lifestream™

Eingöngu lífrænt
ræktuð bætiefni

Hámarks næringargildi og upptaka í líkamanum



Stuðnings-
stöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Yfir 8000 ánægðir
notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á áðra. Margir lðjubjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gíslöft.

Vilji
vilji.is

...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.



STÓR HLUTI MÁLTÍÐA FER Í RUSLIÐ

RANNSÓKN Fjörutíu prósent af sjúkrahúsmáltíðum á Landspítala enda í ruslinu. Huga þarf betur að næringu innliggjandi sjúklinga. Vannæring lengi verið þekkt vandamál meðal skurðsjúklinga, bæði erlendis og hérlendis.

Einungis um 60 prósent af þeim hitaeinungum sem fimm aðalmáltíðir hvers dags gefa nýtast sjúklingum Landspítalans. Því þarf að huga betur að næringu innliggjandi sjúklinga, allt frá mati á næringarástandi til viðeigandi næringarmeðferðar. Þetta er



PRÓFESSOR Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði.

niðurstaða rannsóknar sem næringarfræðingar gerðu á orku- og prótíneyslu sjúklinga á hjarta- og lungna-skurðdeild Landspítala og greint var frá í nýjasta tölublaði Læknablaðsins.

„Þessar niðurstöður komu mörgum á óvart,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði, sem fór fyrir

rannsóknarteyminu. Rannsóknin fór þannig fram að allir matarafgangar, ásamt millibitum, voru vigtaðir og skráðir í þrjá daga samfellt þegar liðnar voru að minnsta kosti 48 klukkustundir frá aðgerð. Ingibjörg telur líklegt að niðurstöðurnar eigi við fleiri deildir innan spítalans.

VANNÆRING VEIKIR ÓNÆMISKERFIÐ

Verkefnið hófst fyrst árið 2008 þegar þverfaglegum hópi innan spítalans var falið að skrifa klínískar leiðbeiningar um næringu sjúklinga. Þær voru birtar 2011 og var þar mælt með skimun fyrir vannæringu. „Vannæring hefur lengi verið þekkt vandamál meðal sjúklinga, bæði erlendis og hérlendis,“ upplýsir Ingibjörg. Hún bætir við að vannæring meðal sjúklinga geti haft áhrif á líkamlega virkni, minnkað batalíkur og aukið tíðni fylgikvilla, en við það aukist sjúkdómsbyrði og dánartíðni. Aukinni tíðni fylgikvilla og lengri legu-

tíma fylgi mikill kostnaður og því geti bætt næringarmeðferð innan sjúkrastofnana aukið gæði þjónustunnar og hagræn áhrif. „Fólk gerir sér ekki almennilega grein fyrir hversu mikils virði maturinn er sem hluti af meðferð sjúklingsins,“ áréttar Ingibjörg.

FJÖRUTÍU PRÓSENT FÆÐU ENDA Í RUSLINU

Þorri þátttakenda (yfir 80%) náði ekki lágmarksviðmiðum fyrir orkuneyslu annars vegar og prótíneyslu hins vegar. Við mat á næringarástandi reyndust 23% sjúklinga annaðhvort vera vannærðir eða eiga það á hættu. Þrátt fyrir að miðað hafi verið við neðri mörk áætlaðrar orku- og prótínþarfar í þessari rannsókn var orku- og prótíneyslan skilgreind ófullnægjandi hjá allflestum þátttakendum (allt að 90%), jafnvel á fimmta degi eftir aðgerð.

Einungis um 60 prósent af þeim hitaeinungum sem fimm aðalmáltíðir dagsins gáfu nýttust sjúklingunum.

Ingibjörg bendir á að sú næring sem í boði var fyrir sjúklingana hafi fullnægt bæði orku- og prótínþörf þátttakenda hefði hennar verið neytt. „Áskorun framtíðar snýr fyrst og fremst að því að meta hvers vegna svo stór hluti fæðunnar endar í ruslinu,“ segir Ingibjörg. Hún segir hugsanlegar skýringar margar, til dæmis viðhorf til sjúkrahúsmáltíða, lystarleysi í kjölfar aðgerðar eða lyfjagjafa og skort á mannafla á deildum. „Máltíðirnar hafa dálítið týnst því það er enginn ábyrgur fyrir að fylgjast með hvað sjúklingurinn borðar. Þetta er verklag sem þarf að breyta,“ segir Ingibjörg með áherslu. „Ef sjúklingur borðar ekki matinn þarf að skrá það svo hægt sé að bjóða honum eitthvað annað.“ Hún bendir á að unnið hafi verið að því að þróa einfalda



GÓÐ NÆRING SKIPTIR MIKLU Mikilvægt er að sjúklingar nærast vel til að ná bata.

aðferð við að skrá hlutfall af því sem sjúklingar klára af disknum. „Vonandi tekst að innleiða þá aðferð á spítalanum.“

Þess ber að geta að verið er að endurskoða matseðla sjúklinga á Landspítala þar sem hugað er að því að gera matinn orku- og prótínþéttari. „Skammtarnir verða minni en gefa jafn mikla orku,“ segir Ingibjörg. Í vor, sumar og haust er ætlunin að gera aðra mælingu og sjá hvort þessi breyting á matseðli hafi áhrif.

FREKARI RANNSÓKNIR AÐKALLANDI

Skimun fyrir vannæringu mun ein og sér ekki leysa vandamálið, að sögn Ingibjargar, heldur

er teymisvinna næringarfræðinga eða næringarráðgjafa, hjúkrunarfræðinga, lækna, lyfjafræðinga og annarra er koma að umönnun sjúklinga gríðarlega mikilvæg. „Innan spítalans eru aðeins sex eða sjö stöðugildi næringarráðgjafa. Þeir geta ekki sinnt þessu verkefni einir og þurfa aðstoð,“ segir Ingibjörg. Hún telur einnig vert að reyna að gera sjúklinga sjálfa meðvitaða um mikilvægi næringar. „Matur er ein ódýrasta meðferðin,“ áréttar hún og telur að frekari rannsóknir á næringarástandi ýmissa sjúklingahópa sé einnig mjög aðkallandi.

■ solveig@365.is

HOLLT OG GOTT FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



Hot Plate frá Culiacan.



Sólveig Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Culiacan.

Það er skemmtilegt ævintýri fyrir bragðlaukana að fara með börn út að borða á mexíkóska heilsustaðinn Culiacan. Þar fá krakkar að skapa sína eigin útfærslu af fylltum, mexíkóskum pönnukökum og prófa sig áfram með freistandi hráefni. Á Culiacan verður öll fjölskyldan södd án samviskubits.

Við erum alltaf í skapi til að láta gott af okkur leiða og um leið hvetjum við börn og fullorðna til að borða hollan, ferskan og ljúffengan mat,“ segir Sólveig Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Culiacan sem gefur 25 prósent af verði barnaréttu hússins til Barnaheilla.

„Börn eru yfirleitt mjög hrifin af mexíkóskum mat og hingað koma margir fastagestir á barnsaldri með foreldrum sínum og forráðamönnum sem eru meðvitaðir um mataræðið og velja hollustu á diska barna sinna,“ upplýsir Sólveig í sófa á Culiacan þar sem fer vel um fjölskyldu-

fólk og börnin geta dundað sér í dálitlu barnahorni.

„Krökkum þykir gaman að vera þátttakendur í að búa til matinn og fyrir bragðið verða þeir viljugri að prófa sig áfram í nýjum hráefnum og bragðupplifunum. Þá verður eftirvæntingin líka meiri og maturinn enn girnilegri í munn og maga.“

Barnamáltíð Culiacan samanstendur af quesadillas-pönnuköku með kjöti og grænmeti að eigin vali. Með henni fylgir nachos, ostasósa og ávaxtasafi.

„Hjá fullorðna fólkinu nýtur nú mestra

vinsælda að fá sér Hot Plate sem er hollt og brakandi ferskt sælkerafæði borið fram á heitum járnplatta. Matseðill Culiacan er annars allur ómóttstæðilegur og stemningin ávallt jafn ljúf og notaleg.“ Culiacan er á Suðurlandsbraut 4a. Opíð alla daga frá klukkan 11.30 til 22. Sjá www.culiacan.is

Fréttablaðið

REYNSLUAKSTUR: Chevrolet Volt/Opel Ampera

Enn beðið eftir Volvo XC-90

Up! tvinnbíll með drifrás XL1

Olís kynnir umhverfisvæna dísilolíu



Audi Q2

Audi tvöfaldar jeppingalínuna

Hyggt bæta við þremur gerðum – Q2, Q4 og Q6.

Þvo virðist sem jeppingaæðið sem nú stendur yfir muni halda áfram. Því trúir að minnsta kosti Audi, en þýski framleiðandinn ætlar að tvöfalda framleiðslulínu sína þar og bæta við Q2, Q4 og Q6 bílum. Fyrir voru Q3, Q5 og Q7, en þann síðastnefnda verður þó að telja meðal jeppa. Þessum bílum ætlar Audi-verksmiðjan að vera búin að bæta við árið 2020 og er það liður í að minnka bilið milli Audi og BMW í fjölda seldra bíla. Heimsbyggðin virðist öskra á bíla sem setið er hátt í og ekki síst af dýrari gerðinni. Vilja sumir meina að það sé að vissu leyti afturhvarf til árána upp úr 1920 er allir bílar voru þannig gerðir.

Miklum vexti spáð í sölu jeppinga

Spáð er 36% vexti á lúxusjeppingamarkaðnum fram til ársins 2018. Þar eiga BMW, Audi og Mercedes Benz aðallega sviðið. Bæði

Audi og Mercedes Benz hafa það á stefnuskrá sinni að ná BMW á þeim markaði og ná forystunni við enda áratugarins. Audi er mjög mikilvægt fyrirtæki hjá Volkswagen-samstæðunni. Það sést best á því að 48% hagnaðar VW á fyrstu níu mánuðum síðasta árs komu frá Audi, sem seldi þó aðeins 14% bíla samstæðunnar. Einnig er Audi mjög mikilvægt VW vegna ímyndar og tækninýjunga. Í fyrra seldi Audi 1,46 milljón bíla, aukning um 12% milli ára. Ef af öllum þessum viðbótarjeppingum Audi verður verða þeir hátt í helmingur þeirra bílgerða sem Audi framleiðir. Ekki eru liðin nema átta ár síðan sá fyrsti leit dagsljósið, þ.e. Audi Q7 árið 2005.

Jeppingar verða 40% af sölu Audi

Býst Audi við því að jeppingar og jeppar muni verða 40% af allri sölu fyrirtækisins árið 2020. Q2-bíll-

inn verður byggður á útliti hugmyndabílsins Crosslane Coupe sem sýndur var á bílasýningunni í París í fyrra. Q6-bíllinn verður líklega framleiddur í Mexíkó, ásamt Q5-bílum. BMW er að hanna X4-jepping, sem verður þeirra fimmta jeppingagerð. Mercedes Benz ætlar að bæta litlum jeppingi við þær gerðir sem fyrir eru, þ.e. GLK, M-Class, GL og G-Class. Næsta gerð Audi Q7-jeppans mun léttast um heil 400 kíló og þar af leiðandi mun eyðsla bílsins minnka verulega. Þess verður gætt við alla jeppinga og jeppa fyrirtækisins og keppt að því að þeir eyði ekki mikið meira en fólksbílagarðir Audi. Þau tímamót urðu hjá Audi í janúar að fyrirtækið seldi fleiri bíla í heiminum öllum en BMW, eða 111.750 á móti 107.276. Vöxtur Audi var 16% en BMW 12%. Mestu munandi um 39% söluaukningu Audi í Kína. Þó er enn búist við að BMW verði söluhærri en Audi á þessu ári.

Biðin eftir nýjum Toyota RAV4 er á enda

Óhætt er að segja að margir bíði eftir nýrri og gerbreyttri fjórðu kynslóð hins vinsæla jeppings Toyota RAV4. Eigendur RAV4 á Íslandi er mýrgarir og hafa vafalaust margir hug á endurnýjun. Sú bið er á enda því Toyota á Íslandi hefur fengið fyrsta bílinn til landsins. RAV4 verður formlega kynntur hjá Toyota næstu helgi. Bíllinn hefur tekið miklum breytingum að ytra útliti og hefur lengst um 20 sentímetra. Innanrími hans hefur því aukist mikið. Toyota RAV4 hefur hingað til einungis verið boðinn með

bensínvél en það breytist nú og má búast við því að dísilútgáfa bílsins verði fullt eins vinsæl hjá íslenskum kaupendum hans. Önnur áberandi breyting er fólgin í því að varadekkið er horfið af afturhleranum og hann opnast nú ekki til hliðar, heldur upp og er opnun og lokun hans rafræn og nýtskuleg. Þrjú íslenskir blaðamenn fengu tækifæri til að prufuaka nýjum RAV4 í nágrenni Barcelona í síðustu viku og mun reynsluakstursgrein um þennan nýja bíl birtast hér eftir viku.



HENNESSEY LOFAR 1.000 HESTÖFLUM Í NÝJU CORVETTUNA

Í hvert skipti sem ný Corvette er kynnt er yfirleitt ekki lengi að bíða sérútgáfu frá breytingafyrirtækinu Hennessey. Að þessu sinni verður hún nokkuð mögnuð því bíllinn verður um 1.000 hestöfl. Hennessey ætlar að bæta hverfilblásara og tveimur túrbínnum við 6,2 lítra V8-vélina sem er í nýju kynslóð Corvettunnar og með því breyta hestaflatölunni úr 450 í 1.000. Margt annað verður í boði frá Hennessey, svo sem breytt þústkerfi, aðrar felgur, Brembo-bremsur, ný fjöðrun og margt annað góðgæti sem freistað gæti þeirra sem enn vilja auka getu þessa öflugra bíls. Þá er reyndar gott að eiga þykkt veski.

Bílaverkstæði

Bremsur,
spindilkúlur,
stýrisendar,
o.fl., o.fl.

Allt á einum stað

Bíla...Áttan
Smiðjuvegi 30
Sími 587 1400

Smurstöð

Allar gerðir
bætiefna fyrir
vél, drif
og gírkassa

Dekkjaverkstæði

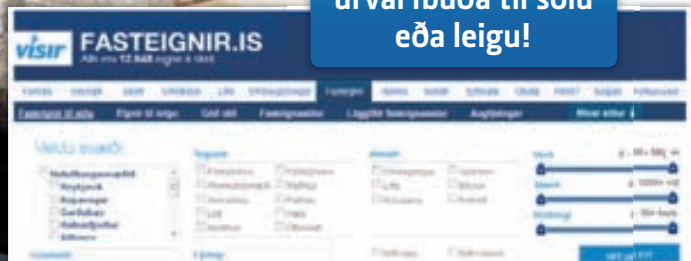
Varahlutaverslun

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt
úrval íbúða til sölu
eða leigu!



Blaðberinn bíður þín

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



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið



Finnur Thorlacius reynsluekur Volt/Ampera

Grænn og góður

Einn athygliverðasti og umtalaðasti bíll síðustu ára er Chevrolet Volt sem einnig býðst sem Opel Ampera. Athyglivert má teljast að báðar gerðir má fá á Íslandi en í Bandaríkjunum býður framleiðandinn, General Motors, aðeins Volt og í Evrópu aðeins Opel Ampera og í Bretlandi reyndar sem Vauxhall Ampera. Þessi bíll er mikill tíma- og rafmótubíll, því hann er fyrsti rafbíll sögunnar sem framleiðir sína eigin raforku. Hann má hlaða með heimilisrafmagni, en þegar það þrýtur eftir 60-80 kílómetra, eftir aðstæðum, tekur vélin við. Hún er í raun „ljósavél“ og hleður meira rafmagni inn á rafgeymana. Því er bíllinn aldrei drifinn áfram af öðru en rafmagni. Volt/Ampera er margverðlaunaður bíll um allan heim og var meðal annars valinn Bíll ársins í Bandaríkjunum árið 2011.

Langmest ekið eingöngu á rafmagni

Mikil umræða hefur verið á undanförunum árum bæði héraðs og erlendis um notagildi og framtíð rafmagnsbíla og eru flestir á því að í þeim sé mikil framtíð en að þeir séu enn þá dýrir þar sem kostnaður við framleiðslu rafgeyma þeirra sé hár. Um þetta má allt saman deila, en Volt og Ampera má fá fyrir 7,5 milljónir og staðreyndin er nú sú að venjulegir bílar kosta samt yfir sex milljónir króna í dag. Volt og Ampera eru virkilegir lúxusbílar sem mikið er lagt í og innréttingar þeirra af mjög háum gæðum. Mjög auðvelt er að verja 400.000 krónum í eldsneyti á ári og til þess þarf

ekki að aka nema 15.000 km á bíl sem eyðir að meðaltali 10 lítrum á hundraðið. Ef skipt væri yfir í Volt/Ampera þarf ekki að eiga bíllinn nema í fimm ár þar til að munurinn á kaupverði hans og 6 milljón króna bíl er étinn upp því meðaleyðsla Volt er aðeins 1,2 lítrar. Reynslan af bílnum frá því hann kom fyrst á markað árið 2011 er sú að honum er nær einungis ekið á rafmagni í borgarakstri og því sé bílnum oft ekið mörg þúsund kílómetra á milli tankfyllinga. Drægni upp á 80 km dugar yfirleitt fyrir allar borgarsnattferðir dagsins og sjaldan er jú ekið lengra en það. Ekki tekur nema fjóra klukkutíma að fullhlaða rafgeyma bílsins og akstursdrægni hans er ríflega 500 km þegar vélin bætist við.

Góður akstursbíll með lágan þyngdarpunkt

En hvernig er að aka Volt/Ampera? Svárið er einfalt: skemmtilegt. Fyrir það fyrsta er bíllinn mjög öflugur og sterkur rafmótorinn gerir það að verkum að bíllinn rýkur áfram og er aðeins 9 sekúndur í hundraðið. Þegar tæmist á hleðslunni, sem reynt var í akstri á svissneskum sveitavegum, er bíllinn hins vegar ekki snarpur. Fjöðrun bílsins og akstursegingleikar eru góðir og tilfinningin er ávallt sú að ekið sé um á lúxusbíl. Þyngdarpunktur bílsins er neðarlega og það eykur á akstursgetu hans. Stýring bílsins er mjög nákvæm, þægileg og hárnákvæmt uppsett. Mjög gaman er að taka af stað alveg hljóðlaust í bílnum og venst það vel að aka honum eiginlega alltaf hljóðlaust. Þegar vélin

Volt/Ampera

1,4 bensínvél + rafmótor – 150 hestöfl

Framhjóladrif

Eyðsla: 2,1 l. /100 km í bl. akstri

Mengun: 27 g/km CO₂

Hröðun: 9,0 sek.

Hámarks hraði: 160 Km/klst.

Verð: 7.590.000 kr.

Umboð: Bílabúð Benna/Opel (BL)

fer í gang ber ekki mikið á því þar sem hljóðeinangrun bílsins er til fyrirmyndar og lítið sem ekkert vindgnaud eða dekkjahljóð heldur.

Fallegur rafmagnsbíll – alger nýjung!

Það er ekki bara hvað stærðina varðar sem Volt/Ampera liggur milli Chevrolet Camaro og Cruze, heldur útlitslega líka. Ef Camaro og Cruze ættu saman barn þá myndi það líta út eitthvað svipað og Volt. Hann er nokkuð snotur að utan en sprengir enga skala þó. Hann vinnur þó flestar fegurðarsamkeppnir gegn öðrum rafmagnsbílum þar sem með ólíkindum ljótir bílar fylla þann flokk. Má segja að Volt/Ampera sé fyrsti rafmagnsbíllinn sem ekki veldur augnskaða á að horfa, heldur miklu fremur gleður augað. Það má reyndar líka segja um rándýru rafdrifnu lúxuskerrunar Fisker Karma og Tesla Model S, en þá erum við komin í allt annan verðflokk.

Sem lúxusbíll að innan

Ekki tekur verra við er inn í bíllinn er komið, þar blasir við flott hönnun, framúrstefna, frábært



Volt/Ampera

GALLAR

Lítið afl þegar rafmagn klárast, kostar 7,6 milljónir

Góðir aksturs-eiginleikar, lagleg inn-rétting, lítill rekstrar-kostnaður

KOSTIR



Volt/Ampera



efnisval og smekklegheit þar excellence. Sætaskipan er óvenjuleg, þ.e. 2+2 og stökkur á milli aftursætisfarþeganna. Sætin er góð og í takti við annað í innanrýminu. Mælaborðið er framúrsteftnulegt og flott og gaman er að fylgjast með mælunum sem sýna stöðu rafhláðanna og kenna ökumanni hvernig nýta megi sem best rafhleðsluna. Ökumaður er auk þess látinn vita hvort hann bremsar of harkalega. Það verður til þess að orkan sem losnar nýtist ekki að fullu en færi öll aftur í rafgeymana ef bremsað hefði verið með minni þjósti. Allt er þetta vel fram sett og litríkt. Eitt af því albesta við innanrýmið er 7 hátalara Bose-hljóðkerfi sem er staðalbúnaður og betra en í mörgum miklu dýrari bílum. Auk þess notar það 50% minna rafmagn en sambæri-

leg kerfi. Staðalbúnaður í bílnum er ríkulegur og of langt mál að telja upp. Gaman verður að sjá hvernig sala á Volt/Ampera mun þróast hér á landi en nokkrir bílar af hvorri gerð hafa verið seldir. Það hjálpar veru-

lega upp á að engin vörugjöld eru af þeim og hluti virðisaukaskatts að auki felldur niður. Það gerir þá einmitt mjög samkeppnishæfa en það eru samt margir sem ekki hafa efni á 7,5 milljón króna bíl, þó góður sé.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 | Umsjónarmaður: Finnur Thorlacius

Við fjármögnum bílakaupin þín

Ergo vill aðstoða þig við að eignast farartæki. Við bjóðum því græn bílalan án lántökugjalda til 1. apríl 2013.

Reiknaðu með okkur á ergo.is

Suðurlandsbraut 14 > sími 440 4400 > www.ergo.is > ergo@ergo.is

ergo

Enn beðið eftir nýjum Volvo XC-90

Forstjóri Volvo, Hákan Samuelsen, er ekki mjög ánægður með þá töf sem orðið hefur á þróun Volvo XC-90 jeppans, en heil tíu ár eru síðan síðasta kynslóð hans kom á markað. Þessi bíll var einu sinni söluhæsti bíll Volvo en það er löngu liðin tíð. Útkoma bílsins hefur tafist úr hófi fram og sífelldar frestanir á því að hann verði tilbúinn á markað. Það fer mjög í taugarnar á forstjóranum

sem einnig tjáði sig um hversu dýrt það er. Salan á XC-90 í fyrra féll um 21% niður í 31.290 bíla. Árið 2004 keppti XC-90 við BMW X5 um sölumet og það ár seldist hann í 84.032 eintökum. Var hann þá mest seldi bíll Volvo og það átti eftir að endast til ársins 2007 og seldust þá 79.140 bílar. Það var svo V50 langbakurinn sem velti XC-90 úr sessi sem mest seldu gerð Volvo. Ekki er von á nýjum XC-90 í ár

og ekki heldur næsta ár, heldur árið 2015. Kemur það hressilega á óvart, ekki síst vegna þess að íslenskir bílblaðamenn sáu einmitt eitt af frumeintökum bílsins í prófunum á sveitavegum í nágrenni Barcelona í síðustu viku og veittu honum eftirför í fáeinar mínútur. Var sá bíll nokkuð mikið breyttur frá útliti síðustu kynslóðar, en nær öruggt má samt telja að þar hafi farið næsti XC-90.



UP! TVINNBIÐ

Eins lítra bíll Volkswagen sem ber nafnið XL1 er nú loks farinn í framleiðslu, en það var þó aldrei ætlunin að hann yrði magnsölubíll. Þessi lágvaxni og stutti tveggja sæta bíll með stórundarlegt útlit mun líklega ekki höfða til alltof margra. Því hefur Volkswagen á þrjónunum að setja sams konar vélbúnað í smábílinn Up! Sá vélbúnaður samanstendur af tveggja strokka og 47 hestafla dísilvél sem tengd er við 7-gíra tveggja kúplinga skiptingu og 27 hestafla rafmótor. Hann er sem sagt tvinnbíll. Smábíllinn Up! hefur eins og XL1-bíllinn þann kost að vera mjög léttur, en XL1 er um 800 kíló og Up! um 930. Ekki er þó líklegt að Up! með sama vélbúnað og XL1 eyði aðeins einum lítra á hundraðið því Up! er ekki eins straumlínu-lagaður, en hann gæti höggvið nálægt tveimur lítrum. Þessi nýja gerð Up! er enn á þróunarstigi og búast má við honum eftir 18 mánuði.

OLÍS MEÐ NÝJA DÍSILOLÍU

Stuðlar að 5% minni koltví-sýringsútblæstri. Olís kynnti í vikunni dísilolíu blandaða með vetnismeðhöndlaðri lífrænni olíu, eða VLO. Það er hreinna og umhverfisvænna dísiléldsneyti en þekkst hefur og framleiðsluaðferðin gerir hana ólíka annarri lífrænni dísilolíu. VLO virkar fullkomlega eins og önnur dísilolía en mengar minna. VLO er blönduð í dísilolíu Olís sem hlutfall af seldu magni í samræmi við reglugerðir í Evrópu. Slík reglugerð hefur enn ekki litið dagsins ljós hér á landi en mun væntanlega gera það innan skamms. Að sögn Olís skilar þetta íblöndunarhlutfall 5% minni koltví-sýringsútblæstri dísilbifreiða. Hægt er að nota 100% hreina VLO-olíu á dísilvélar en með íblöndun ætlar Olís að gera VLO samkeppnisfæra í verði á eldsneytismarkaðnum.

Það er öruggara að velja réttu jeppadekkkin

TOYO TIRES
driven to perform

BF Goodrich
TAKE CONTROL

MAXXIS

Jeppi stendur ekki undir nafni nema hann sé vel dekkjaður. Ef þú vilt nýta til fullnustu orku, aksturseginnleika og öryggi jeppans, skiptir sköpum að velja dekk við hæfi. Þegar dekk eru annars vegar búum við yfir áratuga reynslu og þekkjum þá eiginleika sem breytilegar akstursaðstæður kalla á. Bleyta, snjór, krapi eða þurrir vegir - þetta er allt spurning um að velja réttu dekkinn.



BF Goodrich - All Terrain A/T



Nesdekk í Reykjavík
Fiskislóð 30 • Sími: 561 4110

Nesdekk í Reykjavík
Grjóthálsi 10 • Sími: 561 4200

Nesdekk í Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9 • Sími: 420 3333



Bílabúð Benna dekkjaþjónusta
Tangarhöfða 8 • Sími: 590 2045
Skiptiborð: 590 2000

Nánari upplýsingar á benni.is

BREYTINGASKEIÐIÐ ER EKKI SJÚK- DÓMUR HELDUR SPENNANDI TÍMABIL

GENGUR VEL KYNNIR Chello er náttúrulegt efni fyrir konur á breytingaskeiði. Efnið hefur þann eiginleika að slá á óþægindi sem konur finna fyrir við tíðahvörf.

Puríður Ottesen, framkvæmdastjóri Gengur vel, er 55 ára og hefur notað Chello í nokkur ár með mjög góðum árangri. „Þetta er náttúrulegt efni sem hefur fengist hér á landi undanfarnir fimm ár og fjöldi kvenna hefur fengið betrubót á þeim kvillum sem fylgja oft breytingaskeiðinu með inntöku þess. Efnið jafnar sveiflurnar og slær þannig á hitakófin,“ segir Puríður. „Það eru engir hormónar í þessum töflum og Chello er eitt af fáum efnum sem skandinavísk læknaþöð hafa mælt með fyrir konur á breytingaskeiði. Einnig hafa kvensjúkdómalæknar mælt með inntöku efnisins. Chello er framleitt í Danmörku og er þekktasta og vinsælasta efnið fyrir konur á breytingaskeiði þar í landi og í Noregi.“

ÓÞÆGINDI VIÐ TÍÐAHVÖRF

Sjálf hefur Puríður tekið inn Chello með góðum árangri en hún kynntist því upphaflega þegar hún varð sjálf fyrir óþægindum breytingaskeiðsins. „Ég var í lestarferð til Kaupmannahafnar fyrir sex árum þegar ég upplifði að bringan á mér varð svo heit að ég hefði getað spælt egg á henni. Ég fór í heilsuþúð gegnt brautarstöðinni og spurði hvað væri það besta í boði við slíku hitakófi. Þá rétti afgreiðslukonan mér Chello. Ég tók tvær töflur samviskusamlega daglega og eftir tíu daga var ég farin að finna mikinn mun á mér. Síðan hef ég tekið inn eina töflu af Chello á dag með smáhléum en smellir mér strax á nýjan kúr þegar kyndingin fer að ofhitna. Það er meiri háttar að losna við hitakófin, þau bæði trufla svefninn og dagsformið þegar maður upplifir sig gegndrepa af svita,“ segir Puríður enn fremur.

Hún bætir því við að ekki séu allar konur eins og sumar þurfi að gefa efninu lengri tíma til að virka. „Ég hef sagt við þær að gefast ekki upp, stundum tekur það allt upp í 3-6 mánuði, jafnvel lengur,



að efnið fari að virka og taka þá tvær töflur á dag. Flestar konur finna breytingu innan mánaðar og þurfa bara eina töflu á dag.“

Þrjár af hverjum fjórum konum upplifa einhver óþægindi við tíðahvörf. Gott er að vita að til eru náttúrulegar lausnir. „Breytingaaldurinn er gott aldurskeið þar sem andlegur þroski konunnar er í blóma en því fylgja oft kvillar eins og hita- og svitakófi, geðbreytingar, leiði og orkuleysi,“ segir Puríður.

HENTAR ÖLLUM KONUM

Chello er til í þremur útfærslum og hentar öllum konum. Chello Classic er gott við mildum einkennum af svita og hitakófi. Það inniheldur ekki soja, heldur mikið af plöntu-extrakti sem er grunnur af kinnversku plöntunni dong quai og hefur verið notað í mörg ár gegn hita- og svitakófum. Það inniheldur einnig plönturnar rauðsmára, vallhumal, kamillu og mjólkurpistil.

ChelloForte er ætlað konum yfir fimmtugt og er gott við miklu svita- og hitakófi. Það inniheldur ríkulegan skammt af plöntukjörnum og soja-extrakt sem hefur sýnt sig að virka vel á hita og svitakófi. Chello Forte inniheldur einnig rauðsmára og salvíu sem hefur verið notað í

mörg ár af konum á breytingaskeiðinu með frábærum árangri.

Chello Forte + D-vítamín er gott fyrir konur undir fimmtugu. Það slær á mikil hita- og svitakófi og inniheldur sömu efni og rauða Chello en er með viðbættu D-vítamíni sem styrkir beinin sem er mikilvægt fyrir konur sem byrja snemma á breytingaskeiðinu. Jurtirnar í Chello hafa verið notaðar í gegnum árhundruð og finnast í náttúrunni og hafa margar þeirra verið rannsakaðar en hægt er að slá þeim upp á www.google.com.

HELSTU JURTIÐ Í CHELLO

Dong Quai: Styrkir leg, línar tíðaverki, við tíðaóreglu og tíðahvörfum.

Vallhumal: Styrkjandi, mýkjandi, græðandi, bætir sinatægjur og minnkar stirðleika.

Rauðsmári: Minnkar svitakófi, þvagblöðru-styrkjandi, góður við taugaóroa og húðvandamálum.

Mjólkurpistill: Notaður meðal annars við að styrkja lifur og nýru, þykir hressa og auka úthald.

Kamilla: Góð við svefnleysi, kvíða, leiða, útbrotum og gigt.

Soja: Minnkar svitakófi, lækkar kólesteról,



LÍÐUR BETUR Puríður Ottesen segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Chello-töflur en þær slá á einkenni breytingaskeiðsins.

gott fyrir beinvefinn, fyrirbyggir beinþynningu.

NÆTURS-VITI

Margar konur þekkja það að vakna upp á nóttunni eins og þær hafi staðið undir sturtu, nátt- og rúmföt rennandi blaut. Hita- og svitakófi að nóttu til hefur orðið þess valdandi að konur sofa illa og svefnmunstrið raskast.

Hægt er fræðast um Chello á www.gengurvel.is en það er fánlegt í flestum heilsuþúðum, apótekum og í Fjarðar-kaupum.

STÓRIR OG GÓÐIR TEXASBORGARAR

TEXASBORGARAR KYNNNA

Veitingastaðurinn Texasborgarar við Grandagarð hefur fest sig í sessi sem einn helsti hamborgarastaður borgarinnar á því tæpa ári sem hann hefur verið opinn.

„Við höfum verið óhrædd við að prófa nýjungar sem aðrir bjóða ekki upp á og það hefur vakið mikla lukku,“ segir Magnús Ingi Magnússon veitingamaður. „En það fer samt alltaf mest af ekta amerískum ostborgara, það er klassik sem flestir eru sólgirnir í.“ Magnús leggur áherslu á að allir hamborgararnir séu stórir, 140 g, og unnir frá grunnni á staðnum úr úrvalshráefni.

Texasborgarartilboð, sem býðst alla daga, er langvinsælast en það samanstendur af Texas-ostborgara með frönskum og gosi og kostar aðeins 1.390 kr. Þeir sem vilja gera vel við sig bæta t.d. við bernaise-sósu eða beikoni og egg.

Úrvalið er mikið en matseðillinn er að finna á texasborgarar.is og Facebook.



MIKIÐ UM NÝJUNGAR

„Það fer samt alltaf mest af ekta amerískum ostborgara, það er klassik sem flestir eru sólgirnir í,“ segir Magnús.

GOTT VERÐ

Hægt er að hafa samband beint við Magnús Inga í síma 696-5900 eða með tölvupósti, magnus-tingi@gmail.com.



Á VIGTINNI Foreldrar ættu ekki að hafa allt of miklar áhyggjur þótt barnið þyngist ekki alveg samkvæmt bókinni.

NORDICPHOTOS/GETTY

BÖRN SEM ÞYNGJAST LÍTIÐ NÁ JAFNÖLDURUM

Börn sem þyngjast lítið fyrstu vikur og mánuði lífs síns ná yfirleitt jafnöldrum sínum í kringum þrettán ára aldurinn. Þetta kemur fram í breskri rannsókn sem greint er frá á fréttavef BBC.

Rannsakendur skoðuðu gögn 11.499 barna sem tóku þátt í stórrí könnun í Bristol á tíunda áratugnum. Þar kom í ljós að 507 börn sem þyngdust hægt á fyrstu átta vikum lífsins náðu sér á strik fremur hratt og náðu jafnöldrum sínum í kringum tveggja ára aldurinn.

Annar hópur 480 barna sem þyngdist hægt frá átta vikna aldri til níu mánaða hélt áfram að þyngjast hægt og rólega til sjö ára aldurs. Þá tóku þau flest vaxtarkipp og náðu jafnöldrum í kringum þrettán ára aldurinn.

Rannsakendur sögðu þessar niðurstöður geta róað foreldra sem eiga börn sem ekki þyngjast hratt. Þeir lögðu hins vegar áherslu á að áfram yrði fylgst náið með þyngdaraukningu nýbura.

Rannsakendur vörðu einnig við því að börn sem ekki þyngjast hratt en eru heilbrigð að öllu öðru leyti séu sett á aukafæðu þar sem það geti aukið hættu á offitu síðar á ævinni.

HRESSANDI Í MORGUNÁRIÐ

Þurrburstun kemur blóðrásinni í gang.

VELLIÐAN

Þurrburstun er hressandi. Hún örvar sogæðakerfið og blóðstreymi til húðarinnar, hreinsar dauðar húð-

frumur og hjálpar líkamanum að losa sig við úrgangsefni. Húðburstun ætti að framkvæma á þurri húð með þurrum burstu. Best er að nota burstu með náttúrulegum hárum.

Mælt er með því að burstu húðina áður en farið er í sturtu á morgnana. Þegar húðin er burstuð skal alltaf stefna að hjartanu. Best er að byrja á fötleggjunum. Svo frá hnjúm upp að mjöðmum. Næst upp rasskinnar og mjaðmir. Svo er gott að burstu handleggja frá úlnlið og upp að öxlum. Mælt er með því að farið sé varlega yfir magann og ekki er mælt með því að konur burstu brjóstin. Eftir burstunina er farið í sturtu og er gott að enda hana á kaldri gusu. Heimild: www.heilsuakinn.is

AUGNÞURRKUR



BELLAVISTA
Hælp til at nemt og tryk
— skemmtig plántur og næringstofur

BELLAVISTA náttúrulegt efni fyrir augun, ríkt af lúteini og bláberjum

www.gengurvel.is

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og stórmörkuðum



MÓÐURMJÓLK GETUR SKEMMT TENNUR

BARNATENNUR Ekki er ráðlagt að hafa barn á brjósti lengur en átta til tólf mánuði, samkvæmt tannvernd Landlæknisembættisins. Árlega eru allt að 200 smábörn undir tveggja ára svæfð vegna alvarlegra tannskemmda af völdum sætrar brjóstamjólkur og annarra sætra og súrra drykkja að næturlagi.

Um leið og tennur koma í munn smábarna þarf að hafa hugfast að móðurmjólkinn er sætur vökvi,“ segir Hólmfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir hjá Embætti landlæknis.

Embættið bendir foreldrum á að gefa smábörnum vatn um nætur og aldrei sæta eða súra drykki.

„Móðurmjólk er vökvi eins og hver annar og við ráðleggjum mjólkandi mæðrum að draga vel úr næturgjöfum um tíu mánaða aldur. Ástæðan er sú að á nóttunni dregur mjög úr munnvatnsflæði og munnvatn er náttúruleg vernd gegn tannskemmdum. Því er varnarkerfi barna ekki í gangi þegar tennur þeirra liggja í sætri móðurmjólk um nætur.“

Hólmfríður segir skilaboð um að móðurmjólk geti skemmt tennur hugsanlega ekki hafa verið nógu skýr.

„Móðurmjólk er besta næring sem völ er á fyrir ungbörn en hún hefur fengið að njóta vafans. Umræðan hefur verið lítil og ekki allir á eitt sáttir þegar kemur að neikvæðri umfjöllun um hana. Ég fullyrði hins vegar að eftir tíu til tólf mánaða aldur eigi börn ekki að vera á brjósti að næturlagi.“

Alþjóða heilbrigðisstofnunin (WHO) mælir með brjóstgjöf fyrstu tvö ávið barnsins.

„Allar áherslur í tannvernd og næringarráðgjöf mæla mót langri brjóstgjöf. Sökum þess að við höfum ekki enn náð saman um endanlegar ráðleggningar miðast þær við að móðurmjólk sé alfarið skipt út á aldursbilinu átta til tólf mánaða og eftir að tennur koma í munn sé næturgjöfum mjög stillt í hóf. Sumum kann að þykja það hörkulegt og vilja gefa barninu að drekka eins og það vill en við segjum nei. Það er einfaldlega ekki æskilegt að baða barnatennur í móðurmjólk né öðrum sætum vökvum á nóttunni. Þarna þarf að vera regla á hlutum því hætta skapast á alvarlegum tannskemmdum. Við erum í forvörnum og viljum koma í veg fyrir slík vandamál.“

Hólmfríður segist vita að mörg börn liggja við hlið móður sinnar um nætur og drekki þegar þau vilja.

„Sú venja eykur stórlega hættu á tannskemmdum (e. baby bottle tooth decay) og því mikilvægt að halda tönnunum hreinum því góð tannhirða vegur upp á móti og styrkir tennurnar. Hér á Íslandi sjáum við mjög alvarlegar tannskemmdir hjá börnum yngri en átján mánaða. Að auki hafa skapast



NORDICPHOTOS/GETTY

enn frekari vandamál vegna siðs sem tíðkast meðal foreldra af erlendum uppruna sem gefa börnum sínum sætt te og safa í pela bæði á nóttu og degi. Hjá þeim börnum sjást mjög alvarlegar tannskemmdir.“

Í fimm mánaða skoðun heilsugæslunnar fá foreldrar í hendur Bókina um barnatennurnar. Í bókinni kemur hvergi fram að móðurmjólkinn sé skaðleg tönnum en þess í stað minnt á að með því að drekka mjólk í stað súrra drykkja og ávaxtasafa megi koma í veg fyrir skaðlega glerungseyðingu. Sú lesning gæti treyst mjólkandi mæður í vissu um að þær væru að gera börnum sínum gott.

„Ráðleggjngar um brjóstgjöf að næturlagi hafa fylgt fræðslu í bæklingum og leiðbeinandi efni fyrir starfsfólk heilsugæslustöðva síðastliðin tíu ár. Svo er vafamál hvernig fræðslan hefur skilað sér til foreldra. Hins vegar er ljóst að skerpa þarf á því að móðurmjólkinn er sætur vökvi.“

Hólmfríður tók við starfi sínu hjá Embætti landlæknis fyrir áratug og vildi þegar auka fræðslu um hættu á tannskemmdum vegna móðurmjólkur.

„Þá mætti ég mismunandi viðhorfum á nokkrum stöðum, einkum meðal þeirra sem halda því fram að börn megi vera nær takmarkalaust á brjósti fram eftir aldri. Tannskemmdir vegna of sætra drykkja smábarna er staðreynd og árlega eru allt að 200 smábörn undir tveggja ára svæfð vegna alvarlegra tannskemmda. Það er of miklið og eiga sætir og súrir drykkir stærsta sök en móðurmjólkinn líka, enda mörgum óupplýst vandamál.“

Nálgast má fræðslu og myndbönd sem stuðla að bættri tannheilsu barna á www.landlaeknir.is og www.heilsugaeslan.is. ■ thordis@365.is

GÓÐUR ER SOPINN

Hólmfríður segir mæðrum í sjálfvald sett hversu lengi þær séu með börn sín á brjósti. Tíðum næturgjöfum eftir að tennur koma þurfi þó að mæta með góðri tannhirðu því mjólkinn sé sæt og liggja á tönnum.



VEL UPPLÝST

Hólmfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir hjá Embætti landlæknis. MYND/PIETUR

Ný sending!

Parísartízkán 50 ára.
50% afsláttur af vel völdum vörum í verslun.

B/A/S/L/E/R Parísar
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770



HEIMILI OG SKÓLI ÓSKA EFTIR TILNEFNINGUM TIL FORELDRAVERÐLAUNA 2013

Foreldraverðlaun Heimilis og skóla – landssamtaka foreldra verða afhent miðvikudaginn 15. maí 2013, kl. 14.00, við hátíðlega athöfn í Þjóðmenningarhúsinu.

Tilnefningar sendist á rafrænan hátt með því að fylla út eyðublað á heimilogskoli.is. Síðasti skiladagur tilnefninga er 1. maí 2013.



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

SUÐURLANDSBRAUT 24 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOGSKOLI.IS

Aðalfundur

Aðalfundur Rauða krossins í Kópavogi verður haldinn miðvikudaginn 13. mars kl. 20 í Hamraborg 11, 2. hæð.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf
Önnur mál

Fundarseta er öllum heimil.
Félagsmenn eru hvattir til að mæta.

Stjórnin



Rauði kross Íslands
Kópavogsdeild

www.redcross.is/kopavogur

MÓÐURMJÓLK BEST FYRIR BARNIÐ

„Góð tannhirða helst í hendur við næringu og því mikilvægt að bursta tennur barns á næturgjöfum vel. Tannskemmd vegna brjóstgjafar er sjaldgæf og því ættu mjólkandi mæður óhikað að halda brjóstgjöf áfram til tveggja ára aldurs eða lengur, eins og Alþjóða heilbrigðisstofnunin mælir með,“ segir Arnheiður Sigurðardóttir, brjóstgjafar-ráðgjafi, lýðheilsufræðingur og aðjúnt við Háskóla Íslands.

Hún segir næturgjafir mikilvægar fyrir móður og barn. „Móðurmjólkinn er næringarrík, tekur lítið pláss í maga og á engan sinn líka þegar kemur að mót-efnamyndun og ónæmiskerfi barnsins. Hún heldur fullu næringargildi fyrsta árið og getur verið fimmtíu prósent af næringargildi barna eftir eins árs.“

Arnheiður segir ungbörn ekki kunna á klukku og því kalli þau eftir móðurmjólk af þörf.

„Lítið barn með lítinn maga þarf næturgjafir til að vaxa, dafna og þroskast vel. Þá er mjólkandi mæðrum nauðsynlegt að gefa um nætur til að viðhalda mjólkurframleiðslu sinni. Kvöld- og næturgjafir eru tækifæri móður og barns til að vinna upp tengslamyndun og nánd sem smábörn missa af hjá útívinandi mæðrum. Framlengd brjóstgjöf er því tækifæri til að næra börn og styrkja sjúkdóma-varnir þeirra. Fyrir vikið fáum við andlega, líkamlega og tilfinningalega sterkari einstaklinga.“

Sjá meira um kosti brjóstgjafar á www.brjostgjaf.is. ■ blg



HOLL OG GÓÐ

Arnheiður Sigurðardóttir segir brýnt að byrja að bursta um leið og fyrsta tönnin sést.

MYND/ARNÞÓR



Boðaping 6-8 203 Kópavogur
fyrir 55 ára og eldri

Glæsileg 3ja herbergja íbúð í lyftuhúsi
Heildarstærð 144,3 fermetrar ásamt stæði í bílakjallara
Stórar stofur, hjónasvita með sér bað- og fataherbergi
Þjónustukjarni DAS í næsta húsi

Nánari upplýsingar veitir **Svan G. Guðlaugsson** sölufulltrúi
sími: 697 9300 svan@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali Verð: **42,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

EIGNABORG FASTEIGNASALA 564 1500
Hamraborg 12, Kópavogi, sími 564 1500, fax 554 2030.
Jóhann Halldórsson, Víðjalmar Línarsson, löggiltir fasteigna- og skissasalar

Marbakkabraut 6 Kópavogi

Opið hús í dag frá kl. 17:00 til kl. 17:30



Glæsilegt 176, 8 m² einbýlishús og 25,5 m² bílskúr, að Marbakkabraut 6 Kópavogi.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Fiskakvísl 28 – Reykjavík

5 herbergja íbúð
OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.00-17.30



Góð 127,1 fm. 5 herbergja íbúð á tveimur hæðum, vel staðsett innst í botnlanga. Eldhús með sérsníðnum innréttingum, opið að hluta inn í stofu og borðstofu. Þrjú herbergi auk sjónvarpsherbergis/tómstundarymis. Afgirt skjólsæl verönd. Stutt í skóla og leikskóla. **Sér merkt bílastæði fylgir íbúðinni. 32,5 millj. Íbúðin verður til sýnis í dag. Íbúð merkt 0103. Verið velkomin.**

Hörðukór 3- Kópavogi

4ra herbergja útsýnisíbúð á 8. hæð
OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00



Vel skipulögð 115,9 fm. 4ra herbergja íbúð á 8. hæð auk sér stæðis í bílakjallara. Frábært útsýni úr herbergjum, stofum og af svölum. Íbúðin er mjög björt og með stórum yfirbyggðum svölum til suðurs. Stórar og bjartar samliggjandi stofur. Eldhús með innréttingum úr hvíttaðri eik. Tvö herbergi í dag, en auðvelt að bæta þriðja herberginu við úr hluta stofu. Stutt í skóla, gönguleiðir og golfvöll. **31,5 millj. Íbúðin verður til sýnis í dag. Íbúð merkt 0804. Þjalla nr. 36. Verið velkomin.**



OPIÐ HÚS Á MIÐVIKUDAG

HLÍÐARHJALLI 41B
miðvikudag 29. febrúar
frá kl. 17:00-18:00

132 fm neðri sérhæð ásamt stæði í bílgeymslu
3 til 4 svefnherbergi
Rúmgóðar stofur og eldhús
Verönd í vestur með heitum potti.

Nánari upplýsingar veitir **Ólafur Finnbogason** sölufulltrúi
sími: 822 2307 olafur@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali Verð: **38,4 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



109 Reykjavík
Árskógar 8 – félag eldri borgara

Falleg 3ja herbergja íbúð á 5. hæð
Íbúðin er samtals 93,6 fermetrar

Mikil sameiginleg þjónusta í húsinu

Nánari upplýsingar veitir **Svan G. Guðlaugsson** sölufulltrúi
sími: 697 9300 svan@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali Verð: **29,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

tilkynningar

FERÐAMÁLASAMTÖK HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

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

Dagskrá fundar:

Fyrirlestrar og hefðbundin aðalfundarstörf.

Skráning í tölvupósti: ferdamalasalastokin@gmail.com eða hjá formanni: inga@skemmtigardur.is.

útboð

Garðabær óskar tilboða í Endurvinnsluflát 240 og 660 lítra

1.100 stk. 240 l grá.
140 stk. 660 l grá.

Ílát skulu framleidd skv. EN 840 staðli og gæðavottuð skv. RAL GZ951/1.

Afhending íláta er 10. apríl (50%) og 15. maí (50%).
Útboðsgögn fást hjá EFLU hf. verkfræðistofu Höfðabakka 9, 110 Reykjavík með skráningu á samskiptaaðila þjóðanda í útboði.
Opnun tilboða: 8. mars 2013 kl. 11:00 á sama stað.

Tækni- og umhverfissvið Garðabæjar

AÐALSKIPULAG GARÐABÆJAR 2004-2016

TILLAGA AÐ BREYTINGU Í ARNARNESI FORKYNNING

Í samræmi við 2. mgr. 30. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010 auglýst hér með forkynning tillögu að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2004-2016.

Tillagan nær til byggðar í Arnarnesi og gerir ráð fyrir því að opna svæðið efst á hæðinni fái landnotkun sem „opið svæði til sérstakra nota“ í stað „íbúðarbyggðar“.

Tillagan gerir einnig ráð fyrir því að stofnstígur sem liggur um Hegranes og Súlnes flytjist að Hafnarfjarðarvegi.

Breytingarnar eru í samræmi við tillögu að deiliskipulagi íbúðarbyggðar í Arnarnesi. Í kjölfar forkynningar er stefnt er að því að kynna deiliskipulagstillöguna samhliða tillögu að breytingu aðalskipulags.

Forkynning stendur til þriðjudagsins 12. mars næstkomandi. Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Garðabæjar, Garðatorgi 7. Hún er einnig aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is.

Ábendingar vegna tillögunnar skulu berast skipulagsstjóra á meðan á forkynningu stendur.



HAFNARFJÖRÐUR www.hafnarfjordur.is

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

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti 13.02.2013 að auglýsa að nýju deiliskipulagstillögur sem auglýstar voru skv. 25. grein skipulags- og byggingarlaga nr. 73/1997, en ekki tókst að birta á tilskildum tíma í b-deild Stjórnartíðinda og öðluðust þar með ekki gildi skv. 42. grein skipulagslaga nr. 123/2010. Um er að ræða eftirtaldir tillögur:

Mál nr. 0902053 - Hörðuvellir/Reykaldsreitir, Ljósatröð, deiliskipulag dælustöð, mál 0902053. Breytingin felst í að gera byggingarreit og lóð fyrir dælustöð, og viðbyggingu fyrir húsið að Ljósatröð 2. Samþykkt í bæjarstjórn 02.11.10. Mál nr. SB040124 - Sléttuhlíð deiliskipulag, textabreyting í skilmálum. Leiðrétting á orðalagi til samræmis við breytingu á aðalskipulagi svæðisins til að kveða skýrar á um leyfilega heildarstærð húsa og heildarumfang nýtanlegs rýmis. Samþykkt í bæjarstjórn 10.11.10.

Mál nr. 0712080 - Miðbær-Hraun deiliskipulag. Lóð við Álfaskeið 113-115 er breytt í íbúðarsvæði og hraunsvæði hverfisvernduð. Samþykkt í bæjarstjórn 19.12.11.

Mál nr. SB030312. Jarðvegstíppur deiliskipulag. Tillagan felur í sér að gengið verði frá núverandi svæði, landið mótað og grætt upp. Samþykkt í bæjarstjórn 26.01.11. Deiliskipulagstillögurnar verða til sýnis í húsi Skipulags- og byggingarsviðs að Norðurhelli 2 og þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar, Strandgötu 6, frá 25.02.2013 - 12.04.2013. Hægt er að skoða þær á vefsíðu Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is. Nánari upplýsingar eru veittar á Skipulags- og byggingarsviði.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarsviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar 12. apríl 2013. Jafnframt er þeim sem gerðu athugasemdir við fyrri auglýsingar tillagnanna gefinn kostur á að láta þær athugasemdir gilda ef þeir óska þess. Þeir sem ekki gera athugasemdir við breytingarnar teljast samþykkir þeim.

JEPPAR! FRÁBÆRT ÚRVAL

Kíktu á notadir.brimborg.is



Tilboð: 3.190.000 kr.

Toyota Land Cruiser (NG804)
4,0i 248 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 9/2005. Ek. 197.000 km.
Verð: 3.690.000 kr.
Afsláttur: 500.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN Á
NOTADIR.BRIMBORG.IS



Tilboð: 1.990.000 kr.

Ford Explorer XLT 4x4 (FTU17)
4,0i 210 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 10/2006. Ek. 92.000 km.
Verð: 2.690.000 kr.
Afsláttur: 700.000 kr.



Verð: 3.100.000 kr.

Ford Edge SEL (TP560)
3,5i 163 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 6/2007. Ek. 94.000 km.
Verð: 3.100.000 kr.



Tilboð: 3.990.000 kr.

Ssangyong Rexton (YNG80)
2,7TD 186 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 6/2012. Ek. 83.000 km.
Verð: 4.290.000 kr.
Afsláttur: 300.000 kr.



Tilboð: 2.790.000 kr.

Nissan Navara 4x4 (TM644)
2,5Di 174 hö dísil beinskiptur
Skrd. 4/2006. Ek. 98.000 km.
Verð: 2.990.000 kr.
Afsláttur: 200.000

FINNDU BÍLINN ÞINN Á
NOTADIR.BRIMBORG.IS



Tilboð: 3.450.000 kr.

Ford Expedition Limited (ME357)
5,4i 300 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 7/2007. Ek. 116.000 km.
Verð: 3.780.000 kr.
Afsláttur: 330.000 kr.



Tilboð: 2.090.000

Ford Explorer XLT 4x4 (YOP30)
4,0i 210 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 12/2007. Ek. 114.000 km.
Verð: 2.590.000 kr.
Afsláttur: 500.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN Á
NOTADIR.BRIMBORG.IS



Tilboð: 3.290.000

Ford Explorer Limited 4x4 (GHZ71)
4,6i 291 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 7/2008. Ek. 112.000 km.
Verð: 3.790.000 kr.
Afsláttur: 500.000 kr.



Tilboð: 3.590.000 kr.

Ford Kuga Trend AWD (VKL18)
2,0TDCi 140 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 8/2010. Ek. 73.000 km.
Verð: 3.890.000 kr.
Afsláttur: 300.000 kr.



Tilboð: 2.890.000 kr.

Nissan Patrol Luxury 4x4 (ZL639)
3,0TD 160 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 10/2006. Ek. 126.000 km.
Verð: 3.590.000 kr.
Afsláttur: 700.000 kr.



Tilboð: 5.190.000 kr.

Ford Kuga Titanium S AWD (IRK61)
2,0TDCi 163 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 5/2012. Ek. 29.000 km.
Verð: 5.570.000 kr.
Afsláttur: 380.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN Á
NOTADIR.BRIMBORG.IS



Tilboð: 4.490.000 kr.

Ford Escape Limited AWD (LTA45)
2,5i 171 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 6/2011. Ek. 51.000 km.
Verð: 4.830.000 kr.
Afsláttur: 340.000 kr.

Komdu í dag
Virka daga er opið milli kl. 9-17 og milli kl. 12-16 á
laugardögum í Brimborg, Bíldshöfða 6 og 8 í Reykjavík og
Tryggvabraut 5 á Akureyri.

Kíktu á leitarvélina og finndu
bílinn þinn:
notadir.brimborg.is



Öruggur staður til að vera á

KROSSGÁTA

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | | 8 | | |
| 9 | | 10 | | 11 | |
| 12 | | | 13 | | |
| | 14 | | | | 15 |
| 16 | | | 17 | | |
| 18 | | 19 | | | 20 |
| 21 | | | | | |

LÁRÉTT
2. fley, 6. í röð, 8. kvk nafn, 9. sigti, 11. númer, 12. geigur, 14. ársгамall, 16. tímaeining, 17. arinn, 18. nár, 20. tví-hljóði, 21. yfirbreiðslu.

LÓÐRÉTT
1. margs konar, 3. mun, 4. innprenta, 5. samstæða, 7. land, 10. væta, 13. þangað til, 15. sefun, 16. fiskur, 19. tveir eins.

LAUSN
LÓÐRÉTT: 1. ýmsu, 3. ku, 4. innræta, 5. par, 7. nígerra, 10. agl, 13. uns, 15. roun, 16. all, 19. kk.
LÁRÉTT: 2. skíp, 6. mn, 8. una, 9. sja, 11. nr, 12. uggur, 14. einær, 16. ár, 17. stó, 18. lík, 20. au, 21. laki.

„Hló af mér allan dýrmæta nýja maskarann á Blakkát!“

BJÖRK EIDSDÓTTIR ritstýra á Séd og heyr

★★★★
„ÁHORFENDUR FÖGNUM OG VAR ÆRIN ÁSTÆÐA TIL“
FRÉTTABLAÐIÐ

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR Í GAFLARALEIKHÚSINU

BLAKKÁT

Eftir: BJÖRK JAKOBSDÓTTUR
Leikstjóri: EDDA BJÖRGVINDÓTTIR

Midasala í Gaflaraleikhúsinu 565-5900 / 691-3091 og á mid.is
Midasala opin frá kl. 14-18 virka daga og frá kl. 14-20 sýningardaga

Föstudagurinn 15. feb. Uppsett
Laugardagurinn 23 feb. Uppsett
Sunnudagurinn 24. feb. Uppsett
Fimmtud. 28 feb. Uppsett
Föstud. 1. mars Uppsett
Fimmtud. 7 mars kl 20:00
Föstud. 8. mars - Örfá sæti laus
Fimmtud. 14. mars kl 20:00
Föstud. 15. mars - Örfá sæti laus

finndu okkur á facebook

„EFTIRMINNILEGASTA BLAKKÁT SEM ÉG HEF UPPLIFÐ“
DJÖFLÆVJARN

Leikarar: BJÖRK JAKOBSDÓTTIR HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON MÄGNÚS GUDMUNDSSON

mid.is

Grínlínan fína

BAKPANKAR
Erlu Hlynsdóttur

Kynnirinn á Óskarsverðlaunahátíðinni er umdeildur. Ég er mjög hrifin af þáttunum hans, Family Guy og American Dad, sem þykja oft fara út fyrir mörk hins almenna velsæmis. Eitthvað fannst mér samt skrítíð að hlusta á hann syngja heilt lag um hvaða virtu leikkonur hafa sýnt brjóstin í kvikmynd, á sjálfri Óskarsverðlaunahátíðinni.

YNGSTA stúlka sem tilnefnd hefur verið til Óskarsverðlauna var tilnefnd í ár, hin nýu ára Quvenzhané Wallis. Hún var vitanlega í salnum. Það var líka George Clooney sem er nú farinn að sofa hjá heldur ungum stúlkum. Kynninum Seth McFarlane fannst því tilvalið að segja brandara um að eftir sextán ár yrði Wallis orðin of gömul fyrir Clooney. Smart.



SATÍRUMÍÐILLINN The Onion, sem ég elska reyndar líka svona yfirleitt, ákvað sömuleiðis aðeins að grínast og skrifaði á Twitter um nýu ára stelpuna: „Það virðist enginn þora að segja það, en er Quvenzhané Wallis ekki algjör kunta?“ Færslunni var eytt klukkutíma síðar.

EINN brandarinn á Óskarsverðlaunahátíðinni var síðan um samband söngkonunnar Rihönnu og

Chris Brown en þau eru sem kunnugt er byrjuð aftur saman og hún búin að fyrirgefa honum að hafa gengið í skrokk á henni hérna um árið. Seth notaði tækifærið á Óskarsverðlaunahátíðinni, sagði frá því að í myndinni Django Unchained væri fjallað um konu sem verður fyrir ofbeldi, „eða eins og við köllum það: stefnumótamynd um Chris Brown og Rihönnu“.

Í 85 ára sögu Óskarsverðlaunanna hafa fjórar konur verið tilnefndar sem besta leikstjóri. Það þótti því tíðindum sæta þegar Kathryn Bigelow hlaut Óskarinn árið 2009 fyrir myndina The Hurt Locker, fyrsta konan. Hún var ekki tilnefnd fyrir nýjustu mynd sína „Zero Dark Thirty“. Það var hins vegar leikkonan sem fór með aðalhlutverkið, hlutverk CIA-konu sem árum saman er einbeitt í leitinni að Osama Bin Laden. Óskarskynnirinn sagði þessa mynd vera dæmi um „meðfædda hneigð kvenna til að gleyma aldrei neinu“.

FYRIR Óskarsverðlaunin í fyrra voru sex flokkar konulausir. Í ár voru sjö flokkar þar sem engin kona var tilnefnd. Alls eru flokkarnir nítján og tilnefndir karlar þetta árið voru 140. Konurnar: 35. Bandaríkjamönnum tókst samt eitt sem Íslendingum tókst ekki fyrir sína verðlaunahátíð: Að fylla alla kynbundna flokka. Af öllu er samt ljóst að það er ekki vegna þess að bransinn þar ytra sé svo miklu kvenvænni. Nei, hann er ekki einu sinni vænlegur fyrir nýu ára stúlkur.

MYNDASÖGUR

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Syngur í Geðveiki í gamalli sundlaug

Sigríður Ósk Kristjánsdóttir messósópran syngur með óperufélaginu Kiez Oper í nýstárlegri sýningu í Berlín um þessar mundir.

Sigríður Ósk Kristjánsdóttir messósópran er í hópi einsöngvara í sýningunni *Insanity*, eða *Geðveiki*, sem var frumsýnd með óperufélaginu Kiez Oper í Berlín síðasta föstudag. Þar kemur fram alþjóðlegur hópur einsöngvara, meðal annars frá Saats Oper-stúdíóinu í Berlín, ásamt kór, dönsurum og barokk-hljómsveit undir stjórn Jorges Jimenez. Leikstjóri er Bretinn Andrew Stabels sem þykir meðal athyglisverðustu leikstjóra yngri kynslóðarinnar í Englandi í dag.

Insanity er sýnt í gamalli sundlaug, Stattbad, sem í dag er helst þekkt sem næturklúbbur, enda hefur Kiez Oper það að markmiði að fara óhefðbundnar leiðir með óperuformið. Áhorfendum er boðið upp á meiri nánd við flytjendur en venja er, þeir geta nánast staðið upp við söngvarana og aðgangseyrir á sýningararnar er lægri en gengur og gerist.

Tónlistin í sýningunni er úr ýmsum óperum og óratoríum og er blanda af barokk og nútímatónlist, meðal annars eftir tónskáldin Gesualdo, Händel, Monteverdi, Vivaldi, Bach, Britten og fleiri. Eins og titillinn vísar til er geðveiki viðfangsefni sýningarinnar, sem gerist að mestu leyti inni á geðsjúkrahúsi.

Sigríður Ósk nam söng við Royal College of Music í London. Hún hefur komið fram með ýmsum óperufélögum, einkum í Englandi má þar nefna English National Opera, English Touring Opera og Glyndebourne Opera. Hún var í hlutverki þriðju dæmu í uppfærslu Íslensku óperunnar á Töfraflautunni, fyrstu óperu sem sett var upp í Hörpunni.



SIGRÍÐUR ÓSK Syngur í nýstárlegri sýningu í Berlín.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Málm- og véltækniðnaður - skapandi iðngrein -

Grand Hótel Reykjavík
fimmtudaginn 28. febrúar kl. 15.30 - 18.45

Dagskrá:

Ávarp: Kristján Skarphéðinsson, ráðuneytisstjóri atvinnu- og nýsköpunarráðuneytis

Viðfangsefni skapandi iðngreinar - Ingólfur Sverrisson, Málmur/SI

Stefna MÁLMS - þróun greinarinnar - Davíð Lúðvíksson, SI

Ný viðfangsefni

Orkuvirki og útflutningur orku - Óli Grétar Sveinsson, Landsvirkjun

Verkefni á Grænlandi - Kolbeinn Kolbeinsson, Ístak

Vindmyllur - Margrét Arnardóttir, Landsvirkjun

Olía á Drekasvæðinu - Haukur Óskarsson, Mannvit

Mannaflapörf í málm- og véltækni greinum - Gylfi Einarsson, ráðgjafi

Að auka áhuga ungmenna á iðnnámi - Katrín Dóra Þorsteinsdóttir, SI

Góð iðnmenntun og virk endurmenntun - Þórður Theódórsson, Marel og Kristján Kristjánsson, Málm- og véltækni svið IDUNNAR

Samantekt - Orri Hauksson, framkvæmdastjóri SI

Léttar veitingar

Fundarstjóri: Brynjar Haraldsson, formaður MÁLMS

Skráning á www.si.is



Samtök iðnaðarins - www.si.is

BL

MINNA

ELDSNEYTI

NÝIR SPARNEYTNIR BÍLAR

VINSÆLASTI
SPORTJEPPINN
Samkv. Umferðarstofu 2012



NISSAN QASHQAI - 4x4

Dísil, beinskíptur. Verð 5.090 þús. kr.

Eyðsla:

4,6 l/100 km*

SKYNSAMLEG
KAUP
Hrikalega gott verð



DACIA DUSTER - 4x4

Dísil, beinskíptur. Verð 4.090 þús. kr.

Eyðsla:

5,1 l/100 km*

GLÆSILEGUR
AUKABÚNAÐUR
M.a. íslenskur leiðsögubúnaður



RENAULT CLIO Expression ECO

1,5 dísil, beinskíptur. Verð 2.890 þús. kr.

Eyðsla:

3,4 l/100 km*

SPARNEYTINN
SUBARU
Ný vél, aukinn bensinsparnaður



SUBARU XV - 4x4

Bensin, sjálfskíptur. Verð 5.590 þús. kr.

Eyðsla:

6,6 l/100 km*



mid.is Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

DENZEL WASHINGTON FLIGHT 2 ÓSKARSTILNEFNINGAR!

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

| | |
|------------------|---------------|
| LAUGARÁSBÍÓ | Sýningartímar |
| FLIGHT | 6, 9 |
| ZERO DARK THIRTY | 6, 9 |
| VESALINGARNIR | 6, 9 |

SAMBÍÓIN KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM

Á TOPPNUM Í 30 ÁR KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á **SAMBIO.IS**

3 ÓSKARSVERÐLAUN ÞAR Á MÍGAL **BESTA MYNDIN**

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

FLIGHT KL. 5:10 - 8 - 10:50

WARM BODIES KL. 5:50 - 8 - 10:40

HANSEL AND GRETEL KL. 8 - 10:10

PARKER KL. 8 - 10:20

GANGSTER SQUAD KL. 8 - 10:20

FJÓLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ

MONSTERS INC KL. 5:50

WRECK-IT RALPH KL. 5:50

ÓSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU KL. 6

KEFLAVÍK

FLIGHT KL. 10:40

THIS IS 40 KL. 8

THE IMPOSSIBLE KL. 8

BULLET TO THE HEAD KL. 10:20

FJÓLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ

MONSTERS INC KL. 6

ÓSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU KL. 6

EGILSHÖLL

FLIGHT KL. 5:20 - 8 - 10:10

ARGO KL. 8

A GOOD DAY TO DIE HARD KL. 5:50 - 8 - 10:40

WARM BODIES KL. 5:50 - 8 - 10:30

PARKER KL. 10:10

MONSTERS INC KL. 5:50

KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI

THIS IS 40 KL. 5:10 - 8 - 10:45

WARM BODIES KL. 8 - 10:10

THE IMPOSSIBLE KL. 5:40 - 8

BULLET TO THE HEAD KL. 10:20

FJÓLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ

ÓSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU KL. 6

AKUREYRI

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

GILDIR EKKI Á ISLENSKAR MYNDIR



LEIKSIGUR Daniel Day-Lewis, Jennifer Lawrence, Anne Hathaway og Christoph Waltz voru verðlaunuð fyrir leik sinn.

GLÆSILEGUR Leikarinn Eddie Redmayne hefur setið fyrir í auglýsingum Burberry-tískuhússins. Hann ákvað þó að klæðast jakkafötum frá Alexander McQueen á sunnudag.

Glæsikjólur á Óskarnum

Tískan á Óskarsverðlaununum þótti æði misjöfn.

Óskarsverðlaunin voru veitt í 85. sinn á sunnudag. Flest verðlaun féllu í skaut kvikmyndarinnar Life of Pi, alls fern verðlaun. Argo og Les Misérables hlutu þrenn verðlaun hvor og Django Unchained, Lincoln og Skyfall fengu tvönn verðlaun hver.

Leiklistarverðlaunin hrepptu Daniel Day-Lewis fyrir hlutverk sitt sem Lincoln, Jennifer Lawrence fyrir hlutverk sitt í Silver Linings Playbook, Anne Hathaway fyrir leik sinn í Les Misérables og loks Christoph Waltz fyrir túlkun sína á Dr. King Schultz í Django Unchained.



SÉRSAUMAD Daniel Day-Lewis klæddist sérsaumuðum jakkafötum frá ítalska klæðskeranum Domenico Vacca. Hann óskaði sérstaklega eftir því að buxurnar yrðu háar í mittið.

SMÁRABÍÓ GLENAUGU SELD SÉR 5%

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

THIS IS 40 KL. 5 - 8 - 10.45

DIE HARD LÚXUS KL. 5.40 - 8 - 10.20

DJANGO KL. 8

HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 3.30

LAST STAND KL. 8 - 10.20

HÁKARLABEITA 2 KL. 3.40

THE HOBBIT 3D KL. 4.30

LIFE OF PI 3D KL. 5.20

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐLIS 5%

JAGTEN (THE HUNT) KL. 5.30 - 8 - 10.30

THIS IS 40 KL. 6 - 9

DIE HARD 5 KL. 10.30

KON-TIKI KL. 5.30 - 8

LINCOLN KL. 9

VESALINGARNIR KL. 5.50

BORGARBIÓ PRÍÐJUDAGSTILBOÐ GLENAUGU SELD SÉR 5%

THIS IS 40 KL. 5.40 - 8 - 10.20

DIE HARD 5 KL. 8 - 10

HVELLUR KL. 5.40

Viltu breyta mataræðinu til batnaðar á einfaldan og öfgalausan hátt?

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR næringarþerapisti D.E.T. kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

Priðjudaginn 5. mars

ÞETTA ER EKKI FLÓKIÐ! Inga er búin að halda yfir 40 fyrirlestra um efnið enda nálgunin einföld, skýr og hentar öllum sem áhuga hafa á breyttum lífsháttum.

FARIÐ VERÐUR MEÐ EINFÖLDUM HÆTTI YFIR:

- Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur þá í staðinn
- Hvernig hægt er að þekkja muninn á hollri og skaðlegri fitu
- Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurþörf og þreytuköst

Staður og stund: Heilsuhúsið Lágmúla 5, kl. 18:30 - 21:00

Innifalið er mappa með uppskriftum og fróðleik. Verð: 4.900 kr. Nánari upplýsingar og skráning í síma 8995020 eða á inga@inga.is

heilsuhúsið www.heilsuhusid.is



Kvikmyndasafn Íslands sýnir í Bæjarbíói



Príðjudaga kl. 20 og laugardaga kl. 16. www.kvikmyndasafn.is

FJALLA-EYVINDUR Endurgerð útgáfa

Ný tónlist eftir Atla Heimi Sveinsson

Ný textaþýðing eftir Jón Viðar Jónsson

Uptaka með Kammersveit Hafnarfjarðar undir stjórn Guðna Franzsonar

Hin sígilda sænska þögulmynd *Fjalla-Eyvindur* og kona hans frá árinu 1918 er byggð á leikriti Jóhanns Sigurjónssonar, Fjalla-Eyvindi. Hin stóru stef mannlífsins líf og dauði, ást og fórn, vináttu og afbrýði og að lokum hatrið eru til umfjöllunar í þessari áttakamiklu ástarsögu þeirra Eyvindar og Höllu.

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

BÍÓ PARADÍS

| | | |
|-------------------|------|---------------------|
| THE HUNT (JAGTEN) | (12) | 17:50, 20:00, 22:10 |
| BEYOND THE HILLS | (16) | 21:30 |
| KON-TIKI | (12) | 17:50, 20:00 |
| HOLY MOTORS | (16) | 22:10 |
| HVELLUR | (L) | 20:00 |
| XL | (16) | 18:00 |

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ: 950 kr. miðinn!

VERST KLÆDDU



EKKI SÁ BESTI Leikkonan Kristen Stewart hefur átt góðu gengi að fagna á rauða dreglinum upp á síðkastið. Þessi kjóll frá Reem Acra þótti þó ekki merkilegur og hárgreiðslan ekki heldur.



MISHEPPN- AÐUR Reneé Zellweger klæddist kjól frá Carolina Herrera. Hann þótti sérlega ósmekklegur.

BEST KLÆDDU



GLÆSILEG Í BLÁU Sænska leikkonan Alicia Vikander var stórglæsileg í ljósbláum kjól frá Elie Saab Couture.



GOTT SILFUR, GULLI BETRA Naomi Watts laut í lægra haldi fyrir Lawrence í ár. Kjóllinn hennar, sem var hönnun Armani Privé, þótti hins vegar einn sá flottasti á hátíðinni.

ÚTSALA

Allt að 40% afsláttur !

- Heilir sturtuklefar **Verð frá kr.38.900**
- Sturtuhorn m/botni **Verð frá kr.21.900**
- Sturtuhurðar **Verð frá kr.16.900**
- Sturtuveggir 6-10mm **Verð frá kr.21.900**
- Baðkarshlífar **Verð frá kr.10.900**
- Sturtustangasett **Verð frá kr.1.900**

Baðinnréttingar
allt að 70% afsláttur
Yfir 40 mismunandi
innréttingar í sýningarsal
Verð frá kr.12.900

Speglar með ljósum
allt að 50% afsláttur

www.i-t.is



* Ármúli 31 * 108 Reykjavík * Sími: 588-7332 *

* Opíð virka daga frá kl. 9-18 * laugardaga kl. 11 - 15 *

Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þau kenna í ofbeldi



www.volkswagen.is



Volkswagen Polo

**Meðaleyðsla aðeins
3,8 lítrar á hverja 100 km***

Þarfir okkar eru misjafnar og við leitum leiða til þess að uppfylla þær. Volkswagen Polo er öruggur, hagkvæmur og þægilegur bíll sem mætir þínum þörfum fullkomlega.

Komdu og reynsluaktu nýjum Volkswagen Polo í dag.

**Polo kostar aðeins frá
2.550.000 kr.**

Polo Trendline 1.2 bensín, 70 hestafli, beinskiptur



Das Auto.

Aukabúnaður á mynd: 16" dýllegur, bokalíós

* Miðað við blandaðan akstur á beinskiptum Volkswagen Polo Trendline 1.2 TDI

Komdu og reynsluaktu Volkswagen Polo

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

ÚRSLIT

DOMINOS KARLA Í KÖRFUBOLTA

TINDASTÓLL-SNÆFELL 81-79 (39-46)

Stigahæstir: Helgi Rafn Viggósson 23, Tarick Johnson 21, George Valentine 12 (11 frá.) - Jay Threatt 30, Ryan Amoroso 16 (16 frá.), Sigurður Þorvaldsson 10.

KR-ÍR 85-67 (55-42)

Stigahæstir: Finnur Atli Magnússon 23, Kristófer Acox 17, Helgi Már Magnússon 13 - Eric Palm 28, Vilhjálmur Jónsson 16.

SKALLAGR-KEFLAVÍK 75-68 (44-36)

Stigahæstir: Carlos Medlock 27, Páll Axel Vilbergsson 19, Hörður Hreiðarsson 8 - Michael Craion 25, Darrel Lewis 19, Billy Baptist 7.

N1 DEILD KARLA Í HANDBOLTA

AKUREYRI - FH 29-24 (13-9)

Markahæstir (skot): Bergvin Þór Gíslason 9 (11), Geir Guðmundsson 5 (10), Heimir Örn Árnason 4/3 (4/3), Heiðar Þór Aðalsteinsson 4 (6), Guðmundur H. Helgason 4 (7) - Ragnar Jóhannsson 6 (11), Einar Rafn Eiddsson 4/2 (7/2), Ásbjörn Friðriksson 4 (9).

Varin skot: Jovan Kukobat 18 (40/2, 45%) - Daníel Freyr Andrésson 8 (37/3, 22%).

AFTURELDING - HAUKAR 13-16 (7-7)

Markahæstir (skot): Jóhann Jóhannsson 4/1 (14/1), Práundur Gíslason 3 (3), Hilmar Stefánsson 2 (4) - Þórður Rafn Guðmundsson 3 (5), Sveinn Þorgeirsson 2 (4), Árni Steinn Steinþórsson 2 (5), Elías Már Halldórsson 2 (5), Gylfi Gylfason 2/1 (5/1), Sigurbergur Sveinsson 2 (7/1), Tjörvi Þorgeirsson 2 (8).

Varin skot: Davíð Svansson 17/1 (33/2, 52%) - Aron Rafn Eðvarðsson 15 (28/1, 54%).

ÍR - VALUR 25-23 (14-15)

Markahæstir (skot): Björgvin Hólmgeirsson 8 (14), Sturla Ásgeirsson 6/3 (7/3), Davíð Georgsson 4 (6), Sigurjón Friðbjörn Björnsson 4 (7) - Orri Freyr Gíslason 6 (6), Finnur Ingi Stefánsson 4 (8), Nikola Dokic 4 (9), Valdimar Fannar Þórsson 3 (5).

Varin skot: Kristófer Fannar Guðmundsson 10/1 (28/2, 36%) - Hlynur Morthens 13 (37/2, 35%).

ENSKA ÚRVALSDEILDIN:

WEST HAM - TOTTENHAM 2-3

0-1 Gareth Bale (13.), 1-1 Andy Carroll, víti (25.), 2-1 Joe Cole (58.), 2-2 Gylfi Þór Sigurðsson (76.), 2-3 Gareth Bale (90.). Gylfi kom inn á sem varamaður og skoraði sitt fyrsta deildarmark fyrir Tottenham á þessu tímabili.

Í myrkri í marga daga

Sigurður Ragnar Eyjólfsson kvennalandsliðsþjálfari valdi í gær 23 manna hóp sinn fyrir Algarve-mótið í næsta mánuði. Markvörðurinn Guðbjörg Gunnarsdóttir er í hópnum þrátt fyrir að hafa eytt síðustu dögum á sjúkrahúsi í Noregi.

FÓTBOLTI Algarve-mótið skiptir landsliðsmarkvörðinn Guðbjörgu Gunnarsdóttur miklu máli enda hennar aðalvettvangur til að sýna sig og sanna fyrir landsliðsþjálfaranum. Guðbjörg hefur verið með undanfarnin sex ár og spilað þrettán af 21 landsleik sínum í Algarve-bikarnum. Nú er hins vegar ekki öruggt að hún geti verið með í næsta mánuði eftir að hún veiktist skyndilega í byrjun síðustu viku.

„Ég er búin að vera á sjúkrahúsi síðan að ég veiktist á miðvikudaginn í síðustu viku. Ég er búin að vera ælandi í myrkvuðu herbergi síðustu daga,“ segir Guðbjörg sem fékk loksins að vita meira í gær.

Sýking í heilanum

„Ég fór í alls konar rannsóknir á miðvikudaginn og það komu niðurstöður í dag. Það er einhver sýking í heilanum á mér. Þetta er einhver veira sem læknast af sjálfu sér og ég mátti því fara heim. Ég á að taka því rólega,“ segir Guðbjörg.

„Ég er öll að hressast og það stefnir í það að ég fari með. Ég þarf líka að tala við félagssþjálfara minn um hvort þeir hreinlega leyfi mér að fara. Ég vona innilega að ég verði orðin frísk því það er líka ósanngjarnt gagnvart landsliðsþjálfaranum ef ég mæti og er ógeðslega slöpp. Þá er ég líka að

skemma fyrir. Ég vil ekki mæta og vera eins og einhver sjúklingur,“ segir Guðbjörg en það er líka erfitt að sjá eina alvöru tækifæri sitt renna út í sandinn.

„Það yrði mjög svekkjandi ef ég myndi missa af þessu því þetta er eina ferðin þar sem ég fæ almennilegt tækifæri til að sýna mig. Ég fæ aldrei tækifæri í þessum stuttu ferðum þar sem við hittumst tveimur dögum fyrir leik. Þetta er eina ferðin þar sem maður fær æfingar og svo fæ ég yfirleitt tvo leiki þótt það hafi ekki verið svoleiðis í fyrra,“ segir Guðbjörg en hún er farin að spila með norska úrvalsdeildarliðinu Avaldsnes eftir fjögur flott tímabil í Svíþjóð.

Finnst ég eiga meira skilið

„Það skipti engu máli hvort ég ætti frábæra leiki með Djurgården eða glataða því það hafði ekki mikil áhrif á veru mína í landsliðinu. Ég veit sjálf að ég átti frábært tímabil á síðasta ári og mér finnst ég eiga miklu meira skilið. Það er svekkjandi að hann sér mig spila svo lítið,“ segir Guðbjörg. Hún hefur verið í kringum landsliðið frá 2004 er samt aðeins búin að spila 21 landsleik og hefur setið á bekknum í 29 leikjum frá og með árinu 2009. „Ég get alveg viðurkennt það að ég hef verið nokkrum sinnum nálægt því að hætta í landsliðinu. Ég er

náttúrulega keppnismanneskja og þetta er ekki auðvelt. Á endanum hlýtt ég að uppskera því ég finn sjálf hvað ég er orðin miklu betri leikmaður en þegar ég kom fyrst út. Hann hlýtur að sjá það,“ segir Guðbjörg, en stærsta málið í dag er samt að hún verði nógu heilsu-hraust til að fara með til Portúgals í byrjun næsta mánaðar.

Orðin miklu hressari

„Ég verð að vera skynsöm og gera enga vitleysu. Þetta er heilinn í mér og ég er með einhvern vírus. Ég er orðin miklu hressari og býst við því að þetta verði í lagi. Ég tek enga óþarfa áhættu því það er mjög mikið fram undan og ég ætla ekki að gera neitt heimskulegt,“ sagði Guðbjörg að lokum. Það er hægt að sjá allan landsliðshópinn inni á Vísir.is.

ooj@frettabladid.is

GUÐBJÖRG GUNNARSDÓTTIR Var ein af fjórum bestu markvörðum sænsku deildarinnar á síðasta tímabili.



7 ÁRA KIA ÁBYRGÐ á öllum nýjum Kia bilum.

www.kia.com

RIO

Kaupuki: Vetrar-dekk

The Power to Surprise

Einn sparneytnasti bíll í heimi!

Kia Rio 1,4 dísil, sex gíra, eyðir frá **3,8 lítrum á hundraðið** í blönduðum akstri. Magn CO₂ í útblæstri er mjög lítið eða aðeins 109 g/km og fær hann því **fritt í staði í Reykjavík** í 90 mínútur í senn. Einnig fánlegur sjálfskiptur með bensínvel.

Eigum bíla til a fgreiðslu strax! Komdu og reynsluaktu.

Verð frá **2.790.777 kr.** Rio 1,1 dísil
Aðeins **23.680 kr.** á mánuði í 84 mánuði*

*M.v. 50% útborgun eða upptökubíll að sambærilegu verðmæti og grænan bílasamning ERGO í 84 mánuði. 9,70% óverðtryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,76%.

Þú finnur „Kia Motors Ísland“ á Facebook

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.



Vertu á verði!

Nú er nóg komið af verðhækkunum

Aðildarfélög ASÍ hvetja landsmenn til að snúast af alefli gegn verðhækkunum. Tökum höndum saman og látum vita af óeðlilegum verðhækkunum með því að senda inn myndir eða tilkynningar á vertuaverdi.is.

Stöndum saman og rjúfum vítahring verðbólgunnar!



Alþýðusamband Íslands

Nú hafa um 20.000 heimili fengið endurgreiðslu



**Endurgreiðsla Íslandsbanka
veitir kjörið tækifæri
til að leggja grunn að
fram tíðarsparnaði**

Endurgreiðslan var lögð inn á reikninginn **Vaxtaþrep 30 dagar** í nafni viðskiptavinar. Þetta er nýjasta sparnaðarleið Íslandsbanka og felst hún í því að hægt er að millifæra af reikningnum í Netbanka Íslandsbanka með 30 daga fyrirvara en á móti fæst

hærri ávöxtun en á venjulegum óbundnum innlánsreikningum.

Þantaðu viðtal hjá ráðgjafa í útibúinu þínu og fáðu hollráð um ráðstöfun endurgreiðslunnar.

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000


Íslandsbanki

BÓKIN



„Það er bókin hans Einars Más Guðmundssonar, Íslenskir kóngar. Hún er æsispennandi ádeila.“

Elsa Sigurðardóttir rallíökumaður.

Hjónin rífast stundum á æfingum

Hljómsveitin My Sweet Baklava frá Akranesi hefur gefið út sína fyrstu plötu sem nefnist Drops of Sound.

„Það er voðalega gaman að hafa sameiginlegt áhugamál, það er rosalega gott fyrir öll þör,“ segir Þórður Sævarsson, gítarleikari hljómsveitarinnar My Sweet Baklava frá Akranesi.

Hann og eiginkona hans, Valgerður Jónsdóttir, söngkona og lagahöfundur, eru forsprakkar My Sweet Baklava sem hefur gefið út sína fyrstu plötu, Drops of Sound. Aðrir meðlimir eru bassaleikarinn Sveinn Rúnar Grímarsson og trommarinn Smári Þorsteinsson. Platan var tekin upp á Akranesi á síðasta ári og hefur að geyma ellefu lög.

Spurður hvort þau hjónakornin rífast aldrei á hljómsveitaræfingum segir Þórður að það

komi fyrir. „En þá líffar maður bara, það er ekkert öðruvísi,“ segir hann og hlær. „Það er gaman að gera eitthvað saman annað en að taka til og elda eitthvað gott.“

Hljómsveitin var stofnuð að frumkvæði Valgerðar en þau hjónin hafa starfað saman í tónlistinni í yfir fimmtán ár og eiga slatta af lögum og textum.

My Sweet Baklava spilar melódíska popp- og rokktonlist og hefur þegar náð einu lagi á vinsældarlista Rásar 2, My Decisions. Næstu tónleikar hennar verða á Landnámssetrinu í Borgarnesi á laugardagskvöld og hvetur Þórður Borgnesinga og nærsveitamenn til að láta sjá sig.



FYRSTA PLATAN Hljómsveitin My Sweet Baklava. Frá vinstri: Þórður, Sveinn Rúnar, Smári og Valgerður.

20 ÞÚSUND
króna umgjörð á
199 krónur!

- Ef þú kaupir glerið hjá okkur

Allar aðrar umgjarðir á **50% afslætti**



prooptik
gleraugu

KRINGLUNNI 2. HÆÐ - HAGKAUPSHÚSINU,
SKEIFUNNI | SPÖNGINNI, GRAFARVOGI
SÍMI 5 700 900 | WWW.PROOPTIK.IS

ALLTAF HREINT MED **gorenje**

ÞVOTTAVÉL MED STERILTUB SJÁLFHREINSIBÚNADI.
KEMUR Í VEG FYRIR ÓÆSKILEGA LYKT
OG DREPUR BAKTERÍUR ÁN EITUREFNA.

STAÐGREIÐSLUVERÐ KR. 104.900.-
TILBOÐSVERÐ KR. 89.900.-



5,5 kg
A+
1400 snúninga
SteriTub sóttþreinsikerfi



RÖNNING

5 ÁRA ÁBYRGÐ
Reykjavík • Skútuvegur 1 • Sími: 562 4011
Akureyri • Draupnigata 2 • Sími: 4600 800
Reykjarfjörður • Nesbraut 9 • Sími: 470 2020



Hannaði Herra Tré í minningu afa síns

Hönnunarneminn Heiðís Inga Hilmarsdóttir hefur hannað herðatré, Herra Tré, sem er eins og yfirvaraskegg í laginu til styrktar Krabbameinsfélaginu í tilefni af Mottumars. Trén eru gerð í minningu afa Heiðísar sem lést fyrir ári síðan.

„Við pabbi höfum verið föst úti í bílskúr síðustu daga að slípa, pússa og lakka en þetta er smá handavinna,“ segir hönnunarneminn Heiðís Inga Hilmarsdóttir sem hefur hannað herðatré í laginu eins og yfirvaraskegg.

Herðatréð nefnist Herra Tré og er hannað með Mottumars í huga en allur ágóðinn af sölnunni rennur beint til Krabbameinsfélagsins. Það er svart að lit með gylltum krók en þetta er fyrsta verkefni Heiðísar sem hannar undir merkinu Hind. Heiðís segir hugmyndina hafa skotið upp kollinum fyrir ári er afi hennar, Þórir Þórðarson, lést eftir erfið veikindi. „Herðatrén eru gerð í hans minningu. Þegar hann dó var ég stödd í heimsreiðu og náði því ekki að kveðja almennilega. Mig langaði að koma beint heim þegar hann dó en ég veit hann hefði viljað að ég héldi ferðalaginu áfram. Herra Tré er því honum til heiðurs enda var hann mér mjög kær og góður vinur.“

Heiðís var tilbúin með prufueintak af herðatrénu í haust og hóf þá ferlið. „Ég teiknaði það upp og Krabbameinsfélagið tók strax mjög vel í hugmyndina. Slippurinn á Akureyri sér um að skera tréð út fyrir mig en ég pússa það til, lakka og skrúfa. Ég er svo heppin að pabbi hefur verið að aðstoða mig upp á síðkastið.“

Heiðís stundar nám á hönnunarbraut í Tækniskólanum og segir ferlið í kringum framleiðsluna hafi verið lærdómsríkt fyrir sig. „Þetta er búið að vera mikil reynsla og ómetanlegt á ferilskrána. Margt sem þarf að huga að þegar kemur að framleiðsluhlutanum,“ segir Heiðís, sem stefnir á áframhaldandi hönnunarnám héraðs eða erlendis næsta haust.

Herra Tré fer í sölu þann 1. mars næstkomandi og fæst í Hrími hönnunarsíðu á Laugaveginum. Þau kosta 5.000 krónur



Í MINNINGU AFA Heiðís Inga Hilmarsdóttir hefur hannað herðatréð Herra Tré í tilefni af Mottumars en allur ágóðinn af sölnunni rennur til Krabbameinsfélagsins. Verkefnið er til heiðurs afa Heiðísar sem lést fyrir ári síðan.

Mottumars

- Mottumars er fjárflounar- og árvekniátak Krabbameinsfélags Íslands í baráttunni gegn krabbameini hjá körlum.
- Marsmánuður er tileinkaður baráttu gegn krabbameini hjá körlum og eru menn hvattir til safna yfirvaraskeggi og safna áheimum til styrktar Krabbameinsfélagsins.
- 3.000 einstaklingar og 270 lið skráðu sig til leiks í fyrra með því að leggja rakvélina á hilluna og safna áheimum í marsmánuði. 28,7 milljónir króna söfnuðust á meðan átakið stóð yfir.
- Árlega greinast rúmlega 700 karlmenn með krabbamein og árlega deyja að meðaltali um 250.

Heimild: Krabb.is

stykkið en þegar hafa fjölmargir vinir og vandamenn lagt inn pöntun hjá Heiðísi. „Ég geri mér enga grein fyrir hver viðbrögðin verða og lét gera 50 stykki til að byrja með. Svo hef ég hannað brúnar öskjur sem hvert herðatré

kemur í. Miðað við þær pantanir sem ég hef fengið nú þegar þarf ég líklega að gera fleiri fljótlega.“ Hægt er að finna frekari upplýsingar um Herra Tré á Facebook undir slóðinni Hindisleg.

alfun@frettabladid.is

Pörupiltarnir snúa aftur með þrjár aukasýningar

Leikhópurinn Pörupiltar verður með þrjár aukasýningar á uppi-standinu Homo erectus í Þjóðleikhúskjallaranum í mars. Uppistandið var sýnt síðastliðinn vetur við góðar undirtektir gagnrýnenda og áhorfenda.

Meðlimir Pörupilta eru Alexía Björg Jóhannesdóttir, María Pálsdóttir og Sólveig Guðmundsdóttir. Þær hafa oft verið ráðnar til að skemmta á árshátíðum og þorralótum fyrirtækja og stundum verið nærri reknar úr eigin sýningu því enginn þekkti þær í karlgervunum og fólk hélt að þær væru að ræna úr fataheningu.

Fyrsta sýning Pörupilta í Þjóðleikhúskjallaranum verður 2. mars.



SNÚA AFTUR Pörupiltar verða með þrjár aukasýningar í mars.

WWW.DOMINOS.IS

SÍMI 58 12345

DOMINO'S APP

PANTAÐU MEÐ APPI EÐA Á NETINU

Það er fljótlegt og þægilegt að panta með Domino's appinu og á vefnum okkar, dominos.is. Þannig geturðu valið, pantað, fylgst með þöntuninni á Pizzuvaktinni og fengið fréttir af tilboðum.



ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ DOMINO'S 1.000 KR.

ÞEGAR ÞÚ SÆKIR MIÐSTÆRÐ AF PIZZU MEÐ ÞREMUR ÁLEGGSTEGUNDUM



PEPPERONI VEISLA: Tvöfaldur skammtur af pepperoni og aukaostur





Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060



FRÉTTIR AF FÓLKI

Blúshátíð undirbúin

„Við gerum heiminn betri með blús,“ segir á Facebook-síðu **Haldórs Bragasonar** tónlistarmanns, sem hvetur fólk til að deila sem víðast tilkynningum um Blúshátíð 2013 sem fara á fram í marslok. Deilir hann ákalli Blúsfélags Reykjavíkur eftir sjálfboðaliðum til að leggja hönd á plóg á blúshátíðinni. Þeir sem vilja hjálpa til geta sent línu með upplýsingum um nafn, aldur, tengiliða-upplýsingar og smá persónulýsingu á blues@blues.is. Félagið hefur verið starfandi frá því á haustdögum 2003 og hefur þann tilgang að efla hér blústónlist og auka hróður hennar.



Fjölmennt á Lemon

Jón Arnar Guðbrandsson og Jón Gunnar Geirdal opna veitingastaðinn Lemon að Suðurlandsbraut 4 í byrjun mars. Þeir félagar tóku þó forskot á sæluna í gær þegar þeir buðu nokkrum vel völdum gestum að prófa matseðil staðarins. Meðal þeirra sem þáðu boðið voru útvarpsmaðurinn Svali, bræðurnir **Jón og Friðrik Dór Jónssynir**, Sigrún Birna Blomsterberg, Auðunn Blöndal, Atli Fannar Bjarkason, Bubbi Morthens, Logi Bergmann og leikararnir Ólafur Darri Ólafsson og Þorvaldur Davíð Kristjánsson. Gestirnir virtust kunna mat og drykk vel, en í boði voru samlokur og nýkreistur safi að hætti hússins. - óká, sm



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Ingó hættur í meðferð við hvítblæði - Langar að taka myndir af Kötflugosi
- 2 Skiptar skoðanir á Óskarskynni
- 3 Argo hreppti hnosið
- 4 Þorvaldur Þorsteinsson látinn
- 5 Árni Þór: Bagalegt ef menn ganga á lagið strax
- 6 Úlfur á ferð á Jótlandi í fyrsta sinn í 200 ár
- 7 Síðustu myndirnar af Reeveu



Fiskislóð 39

Opið alla virka daga

kl. **10-18**

og laugardaga kl. 11-15



FORLAGIÐ

B Ó K A B Ú Ð
FORLAGSINS

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



10 ÞÚS. KRÓNA INNEIGN Á FYLGIHLUTUM MEÐ ÖLLUM FERMINGARRÚMUM.

GILDIR EKKI MEÐ ÖÐRUM TILBOÐUM.

Fermingar frábært verð á heilsudýnum **tilboð**

12 mán.
vaxtalausar greiðslur*



VALHÖLL

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Bonel gormakerfi, gæðabólstrun, vandaðir steypar kantstyrkingar, góð nýting á svefnflötum, verð með leðurbotni og fótum. - Til í mörgum stærðum

90x200 cm verð áður 74.900

Tilboðsverð kr. 59.900.-

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

SAGA / FREYJA

Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur

Með 7 svæðaskiptu pokagormakerfi, góður lágbaksstuðningur, mjúkra og betra axlasvæði, þrýstijöfnunarefni í bólstrun, vandaðar kantstyrkingar, fullkomin nýting á svefnfleti, þarf aldrei að snúa. Verð með leðurbotni og fótum. - Til í mörgum stærðum

100x200 cm verð áður 109.900

Tilboðsverð kr. 89.900.-



IQ-CARE Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Ein besta heilsudýna í heimi með 7 svæðaskiptum svefnflötum, 23 cm háþróuð þrýstijöfnunardýna, mjúkt og þægilegt axlasvæði, veitir góðan stuðning við lágbaksvæði fullkomin nýting á svefnfleti, þarf aldrei að snúa. Verð með leðurbotni og fótum. - Til í mörgum stærðum

135x203 cm verð áður 179.900

Tilboðsverð kr. 143.920.-



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233

Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is