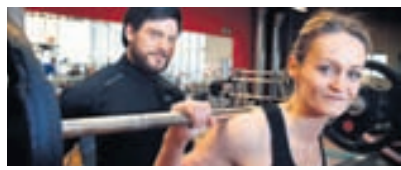




**SKOÐUN** Soffía Sigurgeirsdóttir hvetur til þess að dansað verði fyrir betri heimi. **19**



**MENNING** Kraftlyftingar kvemma njóta síaukinna vinsælda meðal íslenskra kvemma. **36**



**SPORT** Aðalsteinn Reynir Eyjólfsson hefur náð undraverðum árangri með liði Eisenach í Pýskalandi. **42**



**NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN**

...á þínum vegum!

**568 5000**

# FRÉTTABLAÐIÐ

**Föstudagur**

14. febrúar 2014

38. tölublað 14. árgangur

Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

## LÍFIÐ



### Vildi ekki hætta í neyslu

Aldís Ósk Egilsdóttir vildi ekki hætta í neyslu og var á meðferðarheimilum frá 13 aldri. Hún segir stofnanirnar nauðsynlegar til að kippa börnum út úr skaðlegum aðstæðum. **16**

## FRÉTTIR

### Bestu svikin í heimilisuppbót

Hæstu upphæðirnar í bótasvikum tengjast heimilisuppbót lífeyrisþega. Eftirlit hefur sparað ríkissjóði háar upphæðir á undanförunum sex árum. **8**

**Leyfa líknardráp á börnum** Frumvarp um líknardráp á börnum var samþykkt á belgíska þinginu í gær með miklum meirihluta. Belgía verður þar með fyrsta landið sem heimilar líknardráp án lágmarksaldurs. **10**

**Hart slegist um nautakjöt** Skortur er á sláturgripum og hörð samkeppni um nautakjöt. Nautgripabændur fá allt að sex prósentu hækkun á afurðaverði. **12**



Bolungarvík	-1°	NA12
Akureyri	-1°	NA 6
Egilsstaðir	0°	NA 8
Kirkjubæjarkl.	2°	NA 5
Reykjavík	3°	NA 7

**KÓLNANDI** Minnkandi norðaustanátt og úrkoma, víða 5-13 m/s og él NA-lands en bjartviðri S- og V-til. Kólnar í veðri. **4**

## 2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



**Sushi allan sólarhringinn!**

**OPIÐ 24 TÍMA**

**Iceland**



**SPRENGT Í BAKGARÐINUM** „Hér hefur allt nötrað og skolfið fimm til sex sinnum á dag frá því að byrjað var að sprengja,“ segir Svanlaug Rós Ásgeirsdóttir sem býr aðeins sex metra frá þeim stað þar sem sprengt er fyrir bílakjallara fjölbýlishúss á Lýsisreitnum. Íbúar vilja bætur vegna skemmda en verktakinn segist hafa sprengt innan viðmiðunarmarka. Sjá síðu 4.

# Seðlabankinn segist vinna það sem þurfi

Greining Seðlabankans á áhrifum skuldaleiðréttinga ríkisstjórnarinnar er forsenda þess að bankinn geti gert greiningu á greiðsluöfnum, sem ríkisstjórnin bað um, segir talsmaður bankans. Forsætisráðherra gagnrýndi bankann harðlega.

**EFNAHAGSMÁL** „Seðlabankinn er bara að vinna þá vinnu sem hann þarf að vinna,“ segir Stefán Jóhann Stefánsson, ritstjóri í Seðlabanka Íslands. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra furðaði sig í ræðu á Viðskiptaþingi í fyrradag á því að Seðlabankinn skyldi leggja vinnu í greiningu á áhrifum skuldaleiðréttinga ríkisstjórnarinnar á verðbólgu sem birt var í Peningamálum bankans, þegar ríkisstjórnin biðir enn eftir greiningu á greiðsluöfnum Íslands. „Það var fyrirsjáanlegt að við þessar aðgerðir yrði um töluverða breytingu á þjóðhagsspá að ræða og þess vegna þurfti að skoða þetta

sérstaklega. Þessi viðauki var nauðsynlegur liður í að undirbúa bæði ákvarðanir í peningamálum og síðan að gera þá greiðsluafnadrargreiningu sem Seðlabankinn er að vinna að,“ segir Stefán. „Til að vinna greiðsluafnadrargreininguna þarf þessi vinna að fara fram, það þarf að meta stöðuna í efnahagslífinu og það sem fram kemur í Peningamálum er liður í því,“ segir Stefán. Forsætisráðherra sagðist furða sig á að hagfræðideild Seðlabankans eyddi tíma og orku í ítarlega greiningu á áhrifum skuldaleiðréttingarinnar. Hagfræðideild Landsbankans segir ríkisstjórnina

vantreysta Seðlabankanum til að sinna lögbundnum skyldum. Stefán segir að Seðlabankinn eigi að stuðla að stöðugu verðlagi og ákveðið sjálfstæði vera falið í því. Hann tjái sig ekki um hvort vantraust sé milli Seðlabankans og ríkisstjórnarinnar. - fbj / sjá síðu 10



„Það var fyrirsjáanlegt að við þessar aðgerðir yrði um töluverða breytingu á þjóðhagsspá að ræða.“

Stefán Jóhann Stefánsson, ritstjóri í Seðlabanka Íslands



JOHN KRISTIANSEN OG FRÍÐRIK DÓR

Dr. Gunni og félagar í útrás: **Glaði hundurinn nú á grænlenku**

**FÓLK** „Glaðasti hundurinn ætlar í útrás,“ segir Gunnar Lárus Hjálmarsson, betur þekktur sem Dr. Gunni. Búið er að hljóðrita lagið Glaðasti hundurinn í heimi á grænlenku, færýsku og dönsku. Friðrik Dór Jónsson syngur nýju útgáfunar eins og þá fyrstu. „Ég hefði ekki getað gert þetta án þeirrar aðstoðar sem ég fékk frá grænlenkum vini mínum, John Kristiansen,“ segir Friðrik Dór. „Frikki varð alveg smá pirradur þegar illa gekk með grænlenkuna en það var bara fyndið,“ bætir Dr. Gunni við. - glp / sjá síðu 46

## Landssamband veiðifélaga krefur Fiskistofu um svör vegna laxeldis í sjó: Lögboðnu eftirliti ekki framfylgt

**STJÓRNSÝSLA** „Þetta verkefni hefur ekki komist á koppinn ennþá, og það er rétt sem segir í bréfinu að við höfum ekki verið að framfylgja þessu. Ég gengst við því,“ segir Eypór Björnsson fiskistofustjóri



um eftirlit Fiskistofu með merkingum norskra eldisseida í sjókvíum hér við land. Strangar reglur eru um eftirlit. Óðinn Sigþórsson, formaður Lands-

sambands veiðifélaga, sendi fiskistofustjóra bréf á mánudag til að fá upplýsingar um hvernig eftirliti með laxeldi í sjó er hátt. Tílfni bréfsins var óskýr svör um eftirlit með laxeldi í sjókvíum frá starfsmönnum Fiskistofu, eins og segir í bréfinu. - shá / sjá síðu 6

Sjáðu öll heimilistækni á gámasölnni á rafha.is

**GAMASALA**

**Rafha**

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík  
Sími 5880500 www.rafha.is

**RÓMANTÍK Á VALENTÍNUSARDAGINN**

**GARÐHEIMAR**



# RISA

## jeppasýning

á morgun, laugardag kl. 12.00 til 16.00



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY



Á morgun, laugardaginn 15. febrúar hyllum við Toyota jeppa með glæsilegri sýningu í Kaupþúni frá klukkan 12 - 16. Við sýnum Hilux, Land Cruiser og RAV4 í öllum helstu útfærslum.

Breyttir jeppar á 33 - 46 tommu dekkjum verða bæði í sal og á útisvæði.

Arctic Trucks kynnir 6x6 götuskráðan ofurjeppa, dekkjakynning frá Kletti, Ferðafélag Íslands kynnir starfsemina og 66° Norður kynnir útivistarfatnað. Freyju sælgæti og ískalt Coca Cola á staðnum.

Ekki missa af STÆRSTU bílasýningu ársins.  
Við hlökkum til að sjá ykkur.

Erum á Facebook - Toyota Kaupþuni



Toyota Kaupþúni  
Kaupþúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

Samstarfsaðilar:







# Wynton Marsalis

## ásamt Jazz at the Lincoln Centre Orchestra

*Eldborg 4. júlí, kl. 20:00  
í samstarfi við Jazzhátíð  
Reykjavíkur*



**Miðasala hefst á morgun  
á harpa.is og í síma 528 5050**

[www.harpa.is/marsalis](http://www.harpa.is/marsalis)

ICELANDAIR 

 Arion banki

 CENTER  
HOTELS



# Ástin Air í loftinu

Valentínusardagurinn er í dag



iPad Air  
Kraftmikill og léttur

**Verð frá: 89.990.-**

Valentínusartilboð



**Apple TV**  
Streyndu efni af iPad/iPhone  
í sjónvarpið  
**Tilboðsverð: 16.990.-\***  
Listaverð: 18.990.-

Valentínusartilboð



**iPad mini 16GB**  
Smell passar í lófann  
**Verð: 48.990.-**  
Listaverð: 54.990.-



**iPhone 4s**  
Frábær sími, á góðu verði  
**Verð frá: 67.890.-**



**iPhone 5c**  
Litaglaður og klár  
**Verð frá: 89.890.-**



**iPhone 5s**  
Framtíðin er hér  
**Verð frá: 109.890.-**

**Smáralind**

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

**epli.is**

**Laugavegi 182**

Virka daga 10 - 18 | Laugardaga 12 - 16 | Sími 512 1300

# Flest svik tengjast heimilisuppbót

Eftirlit með bótasvikum hefur sparað ríkissjóði háar upphæðir á undanfönum sex árum. Hæstu upphæðirnar tengjast heimilisuppbót lífeyrisþega og fylgist Tryggingastofnun sérstaklega vel með þeim bótaflokki. Þingmaður telur líklegt að upphæðirnar séu enn hærri og vill leggja meira í eftirlitið. Framkvæmdastjóri Öryrkjabandalagsins bendir á að ekki sé auðvelt að komast á örorkubætur og mikið eftirlit fylgi.

**VELFERÐARMÁL** Mesti sparnaðurinn sem hlotist hefur af eftirlitsaðgerðum Tryggingastofnunar með bótasvikum er vegna heimilisuppbóta, 240 milljónir frá árinu 2007. Þetta kemur fram í svári félags- og tryggingamálaráðherra við fyrirspurn Vigdísar Hauksdóttur þingmanns um bótasvik.

Næstmestur sparnaður hlaut vegna stöðvunar meðlaga, eða 116 milljónir á tímabilinu 2007 til 2013. Þá er sparnaður vegna stöðvunar greiðslna til þeirra sem búa erlendis 61 milljón á tímabilinu og stöðvunar mæðra- og feðralauna 47 milljónir.

Hjá Tryggingastofnun fengust þær upplýsingar að áherslan á þessa bótaflokk helgist af því hvaða upplýsingum stofnunin hefur aðgang að.

„Sé eitthvert eftirlit réttlætlegt þá er það eftirlit með bóta- og skattsvikum,“ segir Vigdís. Hún hefur að auki lagt fram sambærilega fyrirspurn á Alþingi sem snýr að skattsvikum.

Hagræðingarhópur, sem Vigdís veitti formennsku, lagði til að farin yrði svokölluð norsk leið þar sem ein útgreiðslustofnun vegna allra greiddra bóta hefur heimild til að samkeyra opinber gögn til að koma í veg fyrir rangar greiðslur og bótasvik. Forstjóri Tryggingastofnunar, Sigríður Lillý Baldursdóttir, hefur einnig lýst áhuga á að fara þá leið.

„Í hagræðingarhópnum og í

fjárlaganefnd þurftum við að velja fyrir okkur hverri einustu krónu, og þá fór ég að hugleiða hvað fari mikið fram hjá ríkissjóði í skatt- og bótasvikum,“ útskýrir Vigdís, en leggur áherslu á mikilvægi góðs bótakerfis fyrir þá sem ekki geta verið á vinnumarkaði.

Vigdís telur líklegt að kostnaður vegna bótasvika sé enn hærri en kemur fram í svári ráðherra. „Sumir segja að þetta séu sex til tíu milljarðar á ári,“ segir hún.

Sparnaðurinn sem hlýst af eftirliti Tryggingastofnunar er settur í samhengi við aðrar greiðslur stofnunarinnar í svári ráðherra. Tæplega 120 milljónir króna spörudust með eftirliti á árinu 2012, en útgjöld vegna maka- og umönnunarbóta námu alls 127 milljónum árið 2013.

Þá greiddi stofnunin tæplega tvö þúsund foreldrum langveikra og alvarlega fatlaðra barna samtals 121 milljón króna í umönnunargreiðslur í janúar 2014.

Í svarinu kemur einnig fram að Tryggingastofnun hafi ekki tekið saman þann sparnað sem hlýst af svokölluðu samtímaeftirliti, en talið er að þær upphæðir hlaupi á milljörðum króna.

Forstjóri Tryggingastofnunar segir enga leið að meta heildarumfang bótasvika út frá aðgerðum eftirlitsdeildar stofnunarinnar. „Við erum rétt að snerta yfirborðið miðað við nágrannalöndin,“ segir Sigríður Lillý. [eva@frettabladid.is](mailto:eva@frettabladid.is)



**BÓTASVIK** Rúmlega sex hundruð bótasvikamál komu inn á borð eftirlitsdeildar Tryggingastofnunar á síðasta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/ROSA.

## → Sparnaður ríkissjóðs vegna stöðvana bóta, eftir flokkum



## → Hvað er heimilisuppbót?

Hjá Tryggingastofnun fengust þær upplýsingar að ástæða þess, að heimilisuppbót er stærsti bótaflokkurinn þegar kemur að sparnaði vegna bótasvika, er að heimilisuppbót er útgjaldamikill bótaflokkur. Tiltölulega auðvelt er að sannreyna undirliggjandi forsendur, miðað við aðra flokka, auk þess sem reynslan hafi sýnt að fylgjast þurfi vel með þessum bótaflokki.

Skilyrðin sem þarf að uppfylla til þess að fá heimilisuppbót er að búa einn og vera búsettur á Íslandi. Þá mega ellilífeyrisþegar hafa tekjur allt að 290.300 krónum á mánuði, en örorkulífeyrisþegar 294.592 krónum, áður en heimilisuppbótin fellur niður.

Heimilisuppbót er tæpar 32.809 krónum á mánuði, eða um það bil 15 prósent af heildarupphæð bóta. Jafnvel þótt samþýlingur lífeyrisþega sé tekjulaus, fellur heimilisuppbótin niður um leið og bótaþegi býr ekki lengur einn. Þá fellur hún einnig niður þegar börn lífeyrisþega ná 18 ára aldri.

## → Ekki auðvelt að komast á örorkubætur



„Það er nauðsynlegt að hafa í huga að inni í þessum tölum eru auk örorkulífeyrisþega ellilífeyrisþegar og aðrir hópar sem fá bætur,“ segir Lilja Þorgeirsdóttir, framkvæmdastýra Öryrkjabandalagsins. Hún bendir jafnframt á að það séu dæmi um að fólk fái ekki greitt það sem því ber. Ellilífeyrisþegar voru tæplega þrjátíu þúsund árið 2013 en örorkulífeyrisþegar rúmlega sextán þúsund.

Lilja leggur áherslu á að meginþorri lífeyrisþega er heiðarlegur. „Það fer mikið þúður í að rannsaka bótasvik, en fólk þarf að vita að það er ekki auðvelt að komast á örorkubætur og það er mikið eftirlit í því ferli,“ segir Lilja. Árið 2013 voru skráð bótasvikamál hjá TR samtals 627, en heildarfjöldi lífeyrisþega þá á var 48.411, auk annarra hópa sem þiggja bætur.

## ÞAÐ GETA EKKI ALLIR VERIÐ GORDJÖSS

Það er mikið í mig lagt

[www.landrover.is](http://www.landrover.is)



## RANGE ROVER EVOQUE – VERÐ FRÁ 8.770.000 KR.

4x4 - TD4 2,2 dísil, 9 þrepa sjálfskipting. Eyðsla 6,5 l/100 km.\*

Þú veist það um leið og þú sérð hann. Það er eitthvað einstakt við Range Rover Evoque. Hönnunin grípur þig samstundis. Útlitið er loforð um ævintýri, þægindi og óbeislaða upplifun. Búnaðurinn er á heimsmaelkvarða, hvort sem um ræðir aksturseiginleika, fjöðrunarbúnað, drifkerfi eða afl.

Reynsluaktu Evoque og leyfðu honum að heilla þig. Hafðu samband í síma 525 8000 eða komdu í heimsókn.

BL



# ÍMARK DAGURINN

21/02/14  
Harpa

**DAGSKRÁ /** Sex frábærir fyrirlesarar á ÍMARK deginum í Hörpu.  
Enginn markaðsmaður með markaðsmönnum vill missa af þessu.

**8.30 – 9.00**  
Skráning  
og morgunverður



**9.00 – 9.10**  
Ráðstefna  
sett

**Kristbjörg Edda Jóhannsdóttir**  
Fundarstjóri  
Forstöðumaður  
markaðsdeildar Símans.



**9.10 – 10.10**  
**Ruth Balbach**  
Hönnunarstjóri hjá Target. *Taking Target to Canada.*  
**TARGET**



**10.10 – 10.30**  
Hlé



**10.30 – 11.15**  
**Peter Lundberg og Kaj Johansson**  
Eigendur sænsku ráðgjafastofunnar Kapero.  
*Kapero: Get more out of your Marketing Investment  
– A question of creativity or management?*

**11.15 – 11.30**  
**Guðni Rafn Gunnarsson**  
Niðurstöður markaðskönnunar  
Capacent.



**11.30 – 12.30**  
Hádegishlé  
Léttur hádegisverður.



**12.30 – 13.30**  
**Ed Hebblethwaite**  
Vörumerkjaráðgjafi og meðeigandi  
hjá SeymorPowell. *Axe and Guinness*  
– From brand to experience.



**13.30 – 14.30**  
**Gabor George Burt**  
Frumkvöðull á sviði nýsköpunar og stefnumótunar  
og höfundur bókarinnar „Slingshot“.  
*Re-Imagining the Boundaries of your Business.*



**14.30 – 15.00**  
Hlé



**15.00 – 16.00**  
**Martin Ringqvist**  
Meðeigandi og hönnunarstjóri  
hjá Forsman & Bodenfors í Gautaborg.  
*The “Epic Split” by Volvo Trucks.*



**16.00**  
Ráðstefnulok

**/ HUGMYNDASMIÐURINN  
Á BAK VIÐ HINA STÓRKOSTLEGU  
„EPIC SPLIT“ AUGLÝSINGU SEGIR  
OKKUR ALLT UM HERFERÐINA**

Skráning á [imark.is](http://imark.is) #imark



**ÍMARK**

El Sissi í heimsókn í Moskvu:

## Pútín styður framboð Sissis

**RÚSSLAND, AP** Vladímír Pútín Rússlandsforseti tók í gær á móti Abdel-Fatta el Sissi, æðsta yfirmanni egypska hersins, og lýsti jafnframt yfir stuðningi við forsetaframboð hans.

El Sissi er hermálaráðherra Egyptalands og steypiti síðastliðið sumar Mohammed Morsi Egyptalandsforseta af stóli.

Pútín sagðist jafnframt vilja efla tengsl ríkjanna, sem hafa verið í lágmarki áratugum saman.

- gb

Belgíuþing samþykkti í gær með yfirgnæfandi meirihluta umdeilt frumvarp:

## Líknardráp á börnum lögleyft í Belgíu

**BELGÍA** Umdeilt frumvarp um líknardráp á börnum var samþykkt á belgíska þinginu í gær með 86 atkvæðum gegn 44. Tólf þingmenn sátu hjá.

Belgía verður þar með fyrsta landið sem heimilar líknardráp án þess að tilgreina lágmarksaldur, en í Hollandi eru í gildi lög sem heimila líknardráp á börnum eldri en tólf ára, að því tilskildu að foreldri gefi samþykki sitt.

Skilyrði líknardráps í Belgíu verða þau að barnið sé haldið

banvænum sjúkdómi, engin lækning sé möguleg og þjáningar séu óbærilegar. Þá þarf barnið að hafa ítrekað beðið um að fá að deyja, og foreldrar, lækna og geðlækna þurfa að veita samþykki sitt áður en ákvörðun er tekin.

Samkvæmt skoðanakönnunum eru þrjú af fjórum íbúum landsins sáttir við nýju lögin, en andstæðingar þess hafa harðlega gagnrýnt frumvarpið. Leiðtogar kirkjunnar hafa sagt lögin siðlaus.

Um sama leyti og þingmenn

ræddu frumvarpið í gær tók lögreglan í Belgíu ákvörðun um að rannsaka þurfi hvort einn helsti talsmaður líknardráps í Hollandi, hin 81 árs gamla Els Borst-Eilers, hafi verið myrt.

Hún fannst látin á mánudag í bílskúr sínum.

Borst-Eilers var heilbrigðisráðherra Belgíu á árunum 1994 til 2002 og átti einna stærstan þátt í að belgíska þingið samþykkti lögleiðingu líknardráps árið 2001.

- gb



**FYLGST MEÐ Á ÞINGPÖLLUM** Einn áheyrenda kallaði þingmenn morðingja eftir að frumvarpið hafði verið samþykkt.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP



**FANGELSIÐ Í BAGRAM** Forseti Afganistans segir málið ekki koma Bandaríkjamönnum neitt við.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Tugum fanga sleppt vegna skorts á sönnunum:

## Bandaríkin ósátt

**AFGANISTAN** Bandaríkjastjórn segist afar ósátt vegna þess að stjórnvöld í Afganistan slepptu 65 fögum úr haldi.

Fangarnir höfðu setið inni í Bagram-fangelsinu, sem Bandaríkin höfðu stjórnað þangað til á síðasta ári þegar afgönsk stjórnvöld tóku við.

Bandaríkjamenn segja fangana bera ábyrgð á dauða fjölda manna, bæði almennra borgara og hermanna, þar á meðal bandarískra hermanna. Afganir segjast hins vegar ekki hafa getað haldið mönnum lengur í fangelsi vegna þess að sönnunargögn vanti. Þá segir Hamid Karzai, forseti Afganistans, að þessi ákvörðun komi Bandaríkjamönnum ekkert við. Enn er talið að um 70 fangar séu í Bagram-fangelsinu.

- gb

# Telur vantraust í garð Seðlabanka skaðlegt

Forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans segir ríkisstjórnina og Seðlabankann ósamstiga. Ríkisfjármálin þurfi að taka mið af verðbólgu- og markmiði. Vantraust veiki trú markaðsaðila og matsfyrirtækja á efnahagslegum stöðugleika.

**EFNAHAGSMÁL** „Ég veit engin dæmi þess að forsætisráðherrar erlendis gagnrýni sína seðlabanka svona hart,“ segir Daníel Svavarsson, forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans. Deildin birti Hagsjá sína í gær þar sem fram kemur að ekki verði betur séð en að sú staða sé upp komin að ríkisstjórn landsins vantroysti Seðlabankann til að gegna lögbundnum skyldum sínum.

Í ritinu Peningamál sem birt var á miðvikudag sagði Seðlabankinn að nauðsynlegt yrði, vegna fyrirhugaðra aðgerða ríkisstjórnarinnar um skuldalækkanir íbúðalána, að beita stjórnstækjum peningastefunnar, það er stýrivöxtum, af mun meiri hörku en ella hefði verið þörf á, en engu að síður yrði ómögulegt að hemja verðbólguáhrif aðgerðanna að fullu.

Daníel segir að með þessu séu ríkisstjórnin og Seðlabankinn að toga hvort í sína áttina. „Það var niðurstaða Rannsóknarskýrslu Alþingis að þegar þenslan var sem mest á sínum tíma var Seðlabankinn að reyna að draga úr henni á meðan verið var að lækka skatta og fara í aðrar þensluhvetjandi aðgerðir í ríkisfjármálunum. Það myndaðist síðan almenn sátt um það eftir hrúnið að það hefðu verið ákveðin mistök að Seðlabankinn hefði verið einn í baráttunni við verðbólgu og samstaða um það að vinna saman að markmiðinu,“ segir Daníel.

Hann segir skuldalækkunina hafa talsvert verðbólguhvetjandi áhrif að mati Seðlabankans og fyrir vikið þurfi hann að beita stjórnstækjum sínum af hörku. „Það er skrítið að ríkisfjármálin taki ekki meira tillit til þess að við erum ekki búin að ná verðbólgu- markmiðinu,“ segir Daníel.

Hagfræðideildin segir einnig í Hagsjánni að viðbrögð forsætisráðherra í ræðu á Viðskiptaþingi Viðskiptaráðs vekji athygli, þar



**VIÐSKIPTAÞING** Forsætisráðherra furðar sig á forgangs- og viðgreiningar Seðlabankans.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

sem hann lýsti furðu á forgangs- og viðgreiningar Seðlabankans og bætti við að hann hefði verið búinn að panta allt aðra greiningu sem enn væri beðið eftir. Deildin segir þannig komið upp vantraust milli ríkisstjórnarinnar og Seðlabankans sem muni óhjákvæmilega veikja trú markaðsaðila, almennings og alþjóðlegra matsfyrirtækja á að hér takist að koma á langþráðum efnahagslegum stöðugleika og stefnu í stjórn efnahagsmála.

„Við sjáum þessi viðbrögð og það ekki í fyrsta skiptið og það bendir til þess að ekki sé mikið traust þarna á milli og þá aðallega í aðra áttina. Greiningaraðilar erlendis horfa á þetta samspil og sjá að



**Greiningaraðilar erlendis horfa á þetta samspil og sjá að menn eru ekki samstiga og það er hið versta mál.**

Daníel Svavarsson, forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans

menn eru ekki samstiga og það er hið versta mál,“ segir Daníel á lokum.

fanney@frettabladid.is

Forsætisráðherra Ítalíu lét undan þrýstingi frá formanni eigin flokks:

## Renzi vonast til að taka við

**ÍTALÍA** Enrico Letta sagðist í gær ætla að segja af sér sem forsætisráðherra Ítalíu eftir átakafund í flokki hans, Lýðræðisflokknum, þar sem yngri flokksbróðir hans gerði harða hríð að honum.

Matteo Renzi, sem er borgarstjóri í Flórens, náði formannskjöri á síðasta flokksþingi og gaf skýrt til kynna að hann vildi einnig hreppa forsætisráðherraembættið.

Það sem réð úrslitum um afsögnina var að Renzi lýsti því yfir að hann væri hættur að styðja stjórnina, sem fyrir stóð afar tæpt á ítalska þinginu. Þar sem Renzi er

formaður flokksins var stjórnnin í raun fallin.

Renzi hefur gagnrýnt Letta fyrir að hafa ekki náð nógu góðum árangri við að koma efnahagslífi Ítalíu upp úr djúpri kreppu síðustu ára.

Atvinnuleysi á Ítalíu hefur ekki verið jafn mikið í fjórutíu ár og samdráttur efnahagslífi hefur verið 9 prósent.

Renzi gerir sér nú vonir um að Giorgio Napolitano forseti feli honum að mynda nýja ríkisstjórn eftir að Letta hefur afhent honum uppsögn sína.

- gb



**ENRICO LETTA** Segir af sér sem forsætisráðherra í dag.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

**HOLLAR PYLSUR**

Sojapylsurnar frá Hálsans Kök eru frábærar á grillið. Holl og bragðgöð tilbreyting.

**INNIBALD**  
 Prótein úr hveiti (42%) og soja (32%).  
 Jurtaolía, eggjahvítuðuft, salt (1,8%),  
 glúkósi, maltódeksín, laukduft,  
 sterkja, ger, krydd,  
 hvítlauksduft.

**100% grænmeti**  
 AN ALLRA AUKAENA  
 AN MSG

**PRÓTEINRÍKAR OG FITULITLAR**

**Ekkert kólesteról**

**Hálsans Kök**  
 Sojakorv  
 Soyapölse  
 Soijanakkí

**heilsurettir.is**

# PEUGEOT 208

# 3,4 L/100KM



Myndin sýnir Peugeot 208 í Allure útfærslu.

PEUGEOT 208

KOSTAR FRÁ KR.

# 2.390.000



Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri frá 3,4 til 4,5L/100km og CO<sub>2</sub> útblástur (g/km) frá 87 til 104.

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



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

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

## Alþýðusamband Íslands tekur upp hefðbundið verðlagseftirlit að nýju: Svarti listinn settur á ís í bili

**NEYTENDUR** Lítið hefur heyrst af Svarta lista Alþýðusambands Íslands frá því að um helmingur verkalýðsfélaga á almenna markaðnum felldi desemberkjarasamningana í janúar. Á listanum eru fyrirtæki sem hækkuðu verð á vöru og þjónustu um áramót.



HENNÝ HINZ

ingana var ákveðið að leyfa rykinu að setjast aðeins," segir Henny Hinz, hagfræðingur hjá Alþýðusambandi Íslands (ASÍ).

Hún segir að ákveðið hafi verið að setja verkefnið á ís í bili en ASÍ haldi áfram hefðbundnu verðlagseftirliti. Horft hafi

verið á Svarta listann sem tíma-bundið verkefni en ekki hafi verið tekin ákvörðun um hvort haldið verði áfram með hann síðar.

→ Á svarta lista ASÍ eru fyrirtæki sem hækkuðu verð á vöru og þjónustu um áramót.

Svarta listann er enn hægt að nálgast á netinu og þar er líka hægt að finna Græna listann. Á honum eru fyrirtæki sem lýstu því yfir um áramót að þau myndu ekki hækka verð á vöru og þjónustu.

-jme

# Verð hækkar til ræktenda á nautakjöti

Skortur er á sláturgripum og hörð samkeppni. Nautgripabændur fá allt að sex prósentu hækkingu á afurðaverði. SS og KS segjast ekki hækka verð að svo stöddu.

**LANDBÚNAÐUR** Að minnsta kosti þrjár afurðastöðvar hafa ákveðið hækka afurðaverð til nautgripabænda um allt að sex prósent.

Ekki er að fullu ljóst að hve miklu leyti eða hversu hratt hækkingunin skilar sér í hækkuðu verði til neytenda.



SIGURÐUR LOFTSSON

„Þetta er lögmálið um framboð og eftirspurn. Afurðastöðvarnar vantar gripi til slátrunar og til að reyna að fá þá grípa menn til þess ráðs að borga meira,"

segir Sigurður Loftsson, formaður Landsambands kúabænda. Hann segir að það sé meiri eftirspurn en framboð eftir sláturgripum.



STEINÞÓR SKÚLASON

Síðustu misseri hafi öllum gripum veid slátrað um leið og þeir hafi náð sláturstærð og aukin eftirspurn eftir mjólk hafi leitt til þess að færri kúm sé slátrað nú en áður.

„Það er samkeppni um sláturgripa og skortur á gripum," segir Steinþór Skúlason, forstjóri SS á Hvolsvelli.

Því hafi verið ákveðið að fara þá leið að hækka afurðaverð til bænda.

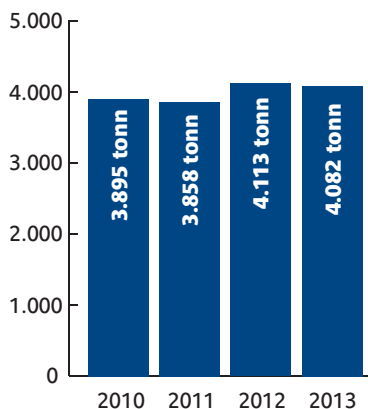
Steinþór segir að meðalhækkun SS til bænda sé um fimm prósent.

„Við ætlum ekki að hækka verð á vörum okkar þó hráefniskostnaðurinn hækki," segir Steinþór og bætir við að horft sé á verðbólguáhrif og verðbreytingar verði ekki nema í kringum tvö prósent.

Sláturhúsið á Hellu hækkar líka afurðaverð til bænda um 5 til 6 prósent.

„Það er óhjákvæmilegt að hækkingu á afurðaverði fari út í verðlagið og verð á nautakjöti hækki til neytenda," segir Þorgils Torfi Jónsson

### → Innland framleiðsla á nautakjöti



framkvæmdastjóri Sláturhússins á Hellu.

„Við eigum ekki annan kost en að hækka verð, við getum ekki velt þessari kostnaðarhækkun yfir á annað," bætir hann við.

Þorgils segist telja að herra afurðaverð til bænda leiði á endanum til herra verðs til neytenda. Sumir framleiðendur ætli að taka hækkinguna til bænda á sig að hluta eða öllu leyti en á endanum komi hún fram í herra vöruverði til neytenda.

Ágúst Andrésson, forstöðumaður kjötafurðastöðvar KS á Sauðárkróki, segir að ákveðið hafi verið að hækka verð til bænda um 5 prósent án þess að hækka verð til neytenda.

„Hækkunin skilar sér með tímanum í herra verði til almennings. En í bili tökum við hana á okkur," segir Ágúst.

johanna@frettabladid.is



Hönnunarsjóður Auroru kynnir nýtt verkefni á sviði byggða- og íbúðapróunar í samstarfi við Hönnunarmidstöð, Reykjavíkurborg, Samtök iðnadarins, Félagsbústaði, Búseta og Félagsstofnun stúdenta. Verkefnið ber nafnið HÆG BREYTILEG ÁTT og er vettvangur þverfagleggrar vinnu sem hefur að markmiði að kalla fram hugmyndir er varpa ljósi á vistvænni, samfélagsmeðvitadri, hagkvæmari og framsæknari íbúðarkosti í íslensku þéttbýli. **Auglýst er eftir þátttakendum, en stefnt er að ráðningu þriggja til fimm þverfaglegra hópa, sem hver hefur á að skipa fjórum til sex einstaklingum. Sóst er eftir**

**ungum, efnilegum og framsæknum: hönnuðum, arkitektum og listamönnum, einstaklingum úr viðskipta-, tækni- og iðngreinum, hugvísindum og raunvísindum, til að takast á við húsnæðisáskorun framtíðarinnar. Miðað er við að í hverjum hópi séu einn til tveir arkitektar og tveir til fimm einstaklingar úr öðrum greinum. Sérstaklega verður hugað að því að veita fólki með stuttan starfsferil að baki tækifæri.** Umsóknarfrestur er til og með 21. febrúar 2014, en verkefnið hefst formlega 11. mars og stendur yfir í 4 mánuði. Áhugasamir eru hvattir til að senda inn umsókn á netfangið [info@haegbreytilegatt.is](mailto:info@haegbreytilegatt.is)

Nánari upplýsingar á vefnum [www.haegbreytilegatt.is](http://www.haegbreytilegatt.is)

## Útboðsping Samtaka iðnaðarins

- Verklegar framkvæmdir 2014 -

Grand Hótel Reykjavík, Gullteigur  
Föstudaginn 14. febrúar kl. 13:00 – 16:30

Eftirtaldir aðilar kynna framkvæmdaáætlanir sínar á árinu:

Faxaflóahafnir

Reykjavíkurborg

Framkvæmdasýsla ríkisins

Landsvirkjun

Orkuveita Reykjavíkur

Vegagerðin

Skráning á [www.si.is](http://www.si.is)



Samtök iðnaðarins - [www.si.is](http://www.si.is)



**HEILSU TVENNA**

Omega-3, vítamín og steinefni í einum pakka

**LYSI**

[www.lysi.is](http://www.lysi.is)



Útilegu  
maðurinn®

Tjaldvagnaland Seglagerðarinnar sameinast  
Útilegumanninum undir nafninu **Útilegumaðurinn**

í glæsilegu húsnæði við

**Korputorg**



Þar sem ferðalagið byrjar



Korputorg | 112 Reykjavík  
Sími 551 5600  
utilegumadurinn.is



Útilegu  
maðurinn®

Opnunartími: mán-fös kl: 10-18 - lau-sun kl: 12-16

# Vinadagar



Vinir sem enginn vill  
Karius og Baktus  
Verð kr. 2.299



Mjúku vinir mínir  
Tilboð kr. 1.999  
Verð áður kr. 2.699



Íslandsvinur í þína hillu  
Bara börn - Patti Smith  
Verð kr. 3.999



Ástarljóð  
Vildarverð kr. 2.199  
Verð áður kr. 2.499



Brosbókin  
Verð kr. 3.699



Bræðraborg  
Verð kr. 3.499



Óvænt vinátta  
Tilboð kr. 1.999  
Verð áður kr. 2.999



Sannleikurinn um  
mál Harry Quebet  
Vildarverð kr. 2.799  
Verð áður kr. 3.499



Dagatal - Vinátta 365  
Verð kr. 3.499

*Við erum pennavinir,  
365 daga ársins!*

Kúlutússpenni - Pentel  
Verð kr. 559



Taktu þátt í vinalík okkar á Facebook og þú gætir unnið glæsilegan vinning!

**5%**

afsláttur af ÖLLUM  
VÖRUM einnig tilboðum



VILDARKLÚBBUR  
EYMUÐSSON

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Kringlunni  
Álfabakka 14b, Mjódd



25%  
vildarafsláttur

**The Hobbit**  
Vildarverð kr. 1.499  
Verð áður kr. 1.999



25%  
vildarafsláttur

**Marco Polo Amsterdam**



25%  
vildarafsláttur

**Marco Polo Edinborg**



25%  
vildarafsláttur

**Marco Polo Feneýjar**



25%  
vildarafsláttur

**Marco Polo Rom**



23%  
vildarafsláttur

Veit vinur þinn allt um vín?  
**Vín - frá þrúgu í glas**  
Vildarverð kr. 4.999  
Verð áður kr. 6.499



25%  
vildarafsláttur

**Music - Myndræn saga**  
Vildarverð kr. 4.499  
Verð áður kr. 5.999



25%  
vildarafsláttur  
af Marco-Polo  
ferðabókum

*Nauðsynlegt í vinaferðina*

*Mundu mig...  
...ég man þig*

*Traustir Ferðavinir*



**Gefðu vini þínum þínar uppskriftir!**

Verð - A5 - kr. 949  
Verð - A6 - kr. 1.159

Góðar ferðatöskur í  
öll ferðalög!



30%  
vildarafsláttur  
af öllum Portofino  
ferðatöskum

Smáralind  
Strandgötu 31, Hafnarfirði  
Keflavík - Sóvallaögötu 2  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36  
Penninn - Hallarmúla 4



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vörurval mismunandi eftir verðstunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl. Gildistími er frá 14. febrúar til og með 23. febrúar eða á meðan birgðir endast.

# Meðferðarvistin gaf mér smá von

Aldís Ósk Egilsdóttir var á meðferðarheimilum frá 13 til 18 ára aldurs. Hún vildi aldrei hætta í neyslu en segir stofnanirnar nauðsynlegar til að kippa börnum úr skaðlegum aðstæðum. Hún segir starfsmenn meðferðarheimila skipta öllu máli og að þeim þyki vænt um börnin.

Erla Björg Gunnarsdóttir  
erlabjorg@frettabladid.is



Aldís Ósk Egilsdóttir er 24 ára gömul og hefur verið edrú í rúm þrjú ár. Hún byrjaði í neyslu þrettán ára gömul, fór inn á Stuðla í kjölfarið og flakkaði síðan milli meðferðarúrræða Barnaverndarstofu til átján ára aldurs.

„Eftir að ég varð átján ára kom ég mér í svo mikið rugl á einu ári að ég endaði í tíu mánaða fangelsi í London,“ segir Aldís. „Það má segja að ég hafi náð botninum þá og fékk loksins viljann og kraftinn til að verða edrú.“

## Starfsmenn verða að skilja

Þegar Aldís var yngri hafði hún engan áhuga á að hætta neyslu. Dópið var spennandi, heimurinn í kringum það var hraður og á hverjum degi var stanslaust partí.

„Engin meðferðarstofnun bjargar unglingi í neyslu sem vill ekki láta bjarga sér. Í dag sé ég þó að sum heimilin gerðu mér gott. Ég var alltaf mjög illa á mig komin þegar ég kom inn í meðferð. Ef ég hefði aldrei verið stoppuð af hefði ég líklega leiðst út í sprautur eða bara drepist. Þannig að ég er þakklát í dag.“

Aldís segir þó skipta miklu máli hvernig meðferðarheimilin eru rekin og að reynsla hennar af heimilunum sé afar misjöfn.

„Það skiptir mestu máli að starfsfólkinu þyki vænt um mann, standi raunverulega ekki á sama. Einnig finnst mér mikilvægt að það hafi reynslu af alkóhólisma, helst af eigin raun, því þá hefur það miklu meiri skilning á fíkninni.“

## Viðbjóðslegt einelti

Annað atriði sem Aldís finnst mikilvægt er að reynt sé að kveikja áhuga á lífi án fíkniefna.

„Þetta snýst um að finnst eitt-hvað annað skemmtilegt en að dópa. Við sem byrjum svona ung í neyslu kunnum ekkert annað. Í meðferðum mínum í Háholti og Mótorsmiðjunni var ég í hestamennsku, eins og ég hafði verið þegar ég var yngri. Ég fékk að skapa, fara í skóla, læra á bíl, fara á skíði, vera í líkamsrækt. Það er mjög mikilvægt að meðferðarheimilin hafi upp á slíka afþreyingu að bjóða.“

Aldís segir að þótt hún hafi alltaf farið aftur í neyslu eftir meðferð á heimilinum, hafi vistin gefið einhverja von. „Það sem maður lærði og upplifði sat eftir í manni og gaf smá innsýn í edrúmennsku. Að það sé til líf eftir neyslu.“

Aldís finnst undarlegt hve ólíkum börnum er hrugað saman í meðferð á heimilunum.

„Ég var að koma úr harðri fíkniefnaneyslu og svo var næsti maður mikið þroskaskertur. Þetta bauð upp á viðbjóðslegt einelti. Við þessi harðari létum ekki þessi veikari í friði, endalaus stríðni og ofbeldi, enda stundum ekkert annað við að vera. Ég get ekki ímyndað mér að þessir einstaklingar hafi farið vel út úr vistinni.“

## Vill hjálpa unglingum

Jafnvel þótt Aldís hafi upplifað misjafna hluti á ferð sinni um meðferðarúrræði Barnaverndarstofu hefur hún trú á hlutverki þeirra. Hún segir það eina í stöðunni að kippa barni út úr aðstæðum þegar það er langt leitt í fíkn.

„Ég hef enga trú á meðferð heima hjá barninu. Ef eitthvert lið hefði mætt heim til mín þegar ég



ALDÍS ÓSK EGILSDÓTTIR hefur verið edrú í þrjú ár og þakkar hún 12 spora kerfi AA-samtakanna fyrir bata sinn. Hún er í tveimur vinnum, er einstæð móðir og er þakklát á hverjum degi fyrir að hafa fengið annað tækifæri í lífinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

var í neyslu þá hefði ég bara labbað út. Það eina sem virkaði var að taka mig út úr aðstæðum og ef það hefði ekki verið í sveit, hefði ég bara strokið. Í öllum heimferðarleyfum

notaði ég dóp. Þegar fíknin kemur yfir mann gerir maður allt til að fá sér en það er hreinlega ekki hægt lengst uppi í sveit,“ segir Aldís.

Hana langar að vinna með ung-

lingum í vanda í framtíðinni. „Ég hef trú á að ef rétta manneskjan er í þessu starfi þá gerist góðir hlutir. Mig langar að láta gott af mér leiða.“

## Fá aðstoð strax

Arna Sif Jónsdóttir segir að fjarlægja þurfi stjórnlaus börn úr skaðlegum aðstæðum eins fljótt og hægt er.

Stjúpsonur Örnú Sifjar Jónsdóttir byrjaði í neyslu tólf ára gamall. Hann er nýorðinn átján ára og segir Arna hann vera búinn að fara marga hringi í kerfinu.

„Hann var ungur greindur með ADHD, og seinna mótþróa-þrjúskurðskun og áfallastreituröskun. Við náðum að halda vel utan um hann þar til hann kynntist dópínu,“ segir Arna.

Arna telur víst að áfallastreituröskunin sé rót vandans. Þegar dópneyslan bættist við varð vandinn fljótt óviðráðanlegur. Um leið og Arna og maður hennar áttuðu sig á vanda drengsins leituðu þau til barnaverndar, en það tók langan tíma að fá aðstoð.

„Það var ekki hlustað á okkur. Það voru önnur börn í meiri vanda, byrjuð að sprauta sig og bjuggu við erfiðar heimilisaðstæður. Af því að við vorum heilbrigð fjölskylda þá gátum við séð um þetta sjálf. Við vildum fá hann í meðferð strax en var boðin fjölkerfameðferð (MST) sem fer fram inni á heimilinu. Við þurftum ekki að læra að ala hann upp. Ástandið bauð ekki upp á að



ARNA SIF JÓNSDÓTTIR segir fyrstu úrræðin of væg, taka þurfi fyrir í taumana. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## ☑ Kerfið á að passa upp á sjálfskaðandi börn.

Arna Sif Jónsdóttir

setja barninu mörk og búa til umbunarkerfi. Það þurfti að fjarlægja stjórnlaust barn úr skaðlegum aðstæðum.“

Þegar sonur Örnú var fimm-tán ára gamall var hann kominn með þrjátíu mál hjá lögreglu. Málunum var safnað saman og hann þurfti ekki að taka afleiðingum gjörða sinna fyrir en rétt fyrir átján ára afmælið. Örnú finnst að kerfið ætti að bregðast strax við hverju broti og dæma börn til meðferðar. „Það þurfti að hjálpa honum með áfallastreituröskunina, hann þurfti lyfjagjöf og viðtöl hjá geðlækni, en það var ekki hægt nema hann héldi sér edrú í lengri tíma,“ segir Arna en sonur hennar hefur aldrei fengið geðræna meðferð og fíkniefnameðferð við hæfi.

„Ég veit það gengur illa að hjálpa einhverjum sem vill ekki þiggja hjálp. En það þarf að loka kolvítlaust barn inni þar til það getur hlustað, skilið og er tilbúið að þiggja hjálpinna. Barn á götunni í neyslu þiggur ekki slíka hjálp. Kerfið á að passa upp á sjálfskaðandi börn, hvort sem barnið vill það eða ekki.“

## Þarf að loka börnin inni

Dóttir Ernu Bjarkar Ingadóttur bjó meira og minna á götunni í fimm ár. Erna segir erfitt fyrir foreldra að vernda börnin vegna ákvæða barnaverndarlaga.

Erna Björk Ingadóttir vissi að eitt-hvað væri að dóttur sinni frá því hún var á leikskólaaldri. Það var ekki fyrr en við 13 ára aldur að hún var greind með ADHD, mótþróaþrjúskurðskun og misproksa, sérstaklega í félagslegum samskiptum, sem veldur því að hún kann ekki að lesa í aðstæður.

Dóttir hennar passaði aldrei inn í rammann. Henni gekk illa í skóla, átti ekki vini og kom sér ævinlega út á kant í daglegu lífi. Þegar hún byrjaði í neyslu 13 ára gömul var fjandinn fyrst laus.

„Hegðunin hríðversnaði, hún varð ofbeldishneigð og með ofsaskap. Hún var ekki hæf til að vera í venjulegu umhverfi eða ganga í venjulegan skóla á þessum tímamarki. Ég man að ég hugsaði strax hvort ekki væri hægt að fara með barnið á eyðieyju og setja hana í spennitreyju,“ segir Erna í léttum tón en bætir við að þótt hún geti talað um þetta svona núna þá hafi hún verið skelfingur lostin þegar hún stóð frammi fyrir vandanum fyrir fimm árum.

Flutningur á börnum á eyðieyjar gæti þó orðið flókinn. Hvað er raunhæfur kostur?

„Að taka barnið úr umferð til lengri tíma, hafa það á sambýli og veita því einstaklingsmiðaða meðferð. Hreinlega loka barnið inni og stoppa neysluna.“

Erna segir barnaverndarkerfið klinka á þessum tveimur mikilvægu atriðum. Hún segir það á tæru að dóttir hennar sé fötluð enda sé skerðing hennar það mikil.

Í þeim meðferðum sem hún hefur farið í hefur hún þó þurft að fylgja ákveðnum ferlum sem hún hefur enga burði til að fylgja. Meðferðirnar hafa verið enn einn ramminn sem hún passar ekki í.

„Þannig að hún hefur hreinlega komið sér úr þessum meðferðum. Fyrsta meðferðin hennar varaði í sjö daga, og þegar hún var búin að strjúka nú snum, þá var gefist upp og hún send heim. Í annarri meðferð lenti hún í slagsmálum. Hún var send heim. Það þýðir ekki að hún sé heima, það þýðir að hún sé á götunni að dópa, umgangast alls konar lýð og eldri menn sem misnota hana. Þegar barn er í alvarlegasta meðferðarúrræði ríkisins, er þá í boði að senda það heim ef erfitt er að ráða við það?“

Samkvæmt barnaverndarlögum eru börn aðilar í málum sínum frá fimm-tán ára aldri. Það þýðir að þau verði að samþykkja sjálf að fara í meðferð. Barnaverndarnefnd getur dæmt börn til vistunar en það er flókið og langt ferli.

„Það þýðir að foreldrarnir, sem eiga að vernda barnið okkar til 18 ára aldurs, hafa engin völd. Lög þeirra eru sterkari en okkar en barnaverndarlög eiga varla að vernda rétt barnsins til að skaða sig og aðra, heldur einmitt gefa forsýraraðilum verkfæri til að bjarga barninu úr skaðlegum aðstæðum.“

Erna segir þá hugmyndafræði, að ekki eigi að loka börn inni því að það geti hamlað þroska þeirra og vexti, vera það vitlausasta sem



ERNA BJÖRK INGADÓTTIR segir síðustu fimm ár hafa verið stanslaus baráttu fyrir dóttur sína. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

hún hafi heyrt. „Ef dóttir mín væri búin að vera á lokuðu sambýli síðustu fimm ár í stað þess að vera á götunni að upplifa alls konar ógeð sem mun ávallt sitja í henni, þá væri hún búin að þroskast og vaxa á mun heilbrigðari hátt. Reynsla hennar síðustu fimm ár hefur skaðað hana verulega.“

Erna segir einnig erfitt að takast á við vanda barnanna eftir 18 ára aldur. Dóttir hennar er ekki með greiningu sem kemur henni inn á fötlunarsvið sveitarfélagsins og því passar hún ekki, enn einu sinni, í rammann.

„Allir sem koma að máli hennar eru sammála um að hún eigi heima í vernduðu vinnuumhverfi og geti ekki búið ein. Ég veit í raun ekki hvað bíður hennar minnar og hvernig framtíð dóttur minnar lítur út. En ég veit alla vega að baráttunni fyrir henni er langt frá því að vera lokið.“



**10**  
**TÚLÍPANAR**  
**1.299 kr.**

**ILMVATNS-  
PRUFA  
FYLGIR!  
DOLCE & GABBANA**

meðan birgðir  
endast

**Kaupauki  
fylgir öllum  
blómvöndum**

2 fyrir 1 á kvikmyndina  
August Osage County í Háskólabíó.  
fylgir blómvöndum í Skútuvogi,  
Hafnarfirði og Grafarholti

meðan birgðir  
endast

**2 fyrir 1 á bíó**

Þessi mál gildir 2 fyrir 1 á kvikmyndina  
August Osage County í Háskólabíó.  
Gildistími: 14. febrúar - 03. mars.



HÁSKÓLABÍÓ

blómaval



*Dagur elskenda*

# Valentínusorhelgi

í Blómavali



**Rósabúnt**  
**1.490 kr.**

**Súkkulaðihjarta  
með íslenskrí áletrun**

**299 kr.**



**Ástareldur**  
**999 kr**  
~~1.390~~



**Orkidea**  
**1.990 kr.**  
ný sending

  
**blómaval**

Börn innflytjenda fá ekki kennslu í móðurmálinu:

# Vandamáli ýtt inn í framtíðina

Fréttablaðið sagði frá því fyrr í vikunni að þrjátíu fyrir ákvæði laga og aðalnámskrár grunnskóla fengju börn innflytjenda afar takmarkaða kennslu í eigin móðurmáli. Um sex prósent barna í íslenskum grunnskólum hafa annað móðurmál en íslensku. Alls konar rannsóknir sýna fram á mikilvægi þess að börn fái haldgóða kennslu í eigin móðurmáli, þar með talinni rétttritun og málfræði, annars ná þau aldrei góðum tókum á öðrum tungumálum. Þar með talin er íslenzkan, sem er lykill barna innflytjenda að velgengni í námi og starfi í framtíðinni.

Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is



Í bæjarfélögum þar sem hlutfall innflytjenda er hvað hæst á Íslandi er ekki séð um að börn þeirra fái kennslu í eigin móðurmáli. Margir skólastjórar sem Fréttablaðið ræddi við viðurkenna þörfina, en benda á að ekki séu til peningar í þessa kennslu og hafa kennara vanti.

Halldór Halldórsson, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga, sagðist hafa orðið var við það strax eftir efnahagshrun að móðurmálskennsla var skorin niður. „Fyrir hrun var almennt viðurkennt út frá kennslufræðilegum sjónarmiðum að það ættu sem flestir skólar að sinna þessum málum. En þegar minni peningur er til þá breytist öll forgangsröðun.“

Ummæli Soffíu Vagnsdóttur, skólastjóra í Bolungarvík, eru sjálfsgagt lýsandi fyrir afstöðu margra í málinu. Hún segir að þar í bæ sé lögd áherzla á að foreldrar taki ábyrgð á tungumálakennslu barna sinna. „Þeir tóku ákvörðunina um að flytja til annars lands og þurfa að taka ábyrgð á því.“ Soffía segir að fyrir nokkuð mörgum árum hafi pólskum börnum verið boðið upp á móðurmálskennslu, en svo hafi því verið hætt af því að misrétti hafi fólgt í því að bjóða ekki upp á öll tungumálin.

Það er hægt að segja sem svo að það sé á ábyrgð innflytjenda að kenna börnum sínum móðurmálið. Þeir hafa þó ekki frekar en margir íslenskir foreldrar forsendur til að bjóða þeim upp á þá kennslu og þjálfun sem menntaður kennari myndi gera. Það er alveg sjónarmið að það sé einfaldlega ekki til peningar fyrir þessari kennslu. Það er hægt að rökstyðja að bjóða ekki upp á hana út frá fjárhagssjónarmiðum. Fólk þarf þá bara að átta sig á hverjar afleiðingarnar eru líklegar til að verða.

Aðeins um 80% barna innflytjenda skrá sig í framhaldsskóla, samanborið við 96% barna innfæddra Íslendinga. Miklu lægra hlutfall innflytjenda klárar framhaldsskólann. Meginástæðan er að þessa krakka skortir íslenskukunnáttu til að ná nógu góðum tókum á náminu. Þá færni fá þau ekki nema hafa líka tók á eigin máli.

Hvatning til að bjóða börnum innflytjenda upp á nám í móðurmálinu kemur meðal annars frá alþjóðastofnunum, til dæmis ECRI, Evrópunefnd gegn kynþáttafordómum og umburðarleysi. Ástæðan er reynsla frá ríkjum þar sem minnihlutahópar innflytjenda hafa vegna ónógrar tungumálakunnáttu lent undir í menntakerfinu og fest í framhaldinu í láglaunastörfum. Þetta ýtir undir fátækt og félagsleg vandamál meðal innflytjenda, sem stundum brýzt út í afbrotum, óánægju og ofbeldi.

Auðvitað eigum við fremur að læra af reynslu nágrennalandanna og gera allt sem við getum til að hindra slíka þróun en að vakna upp við vandan draum eftir nokkur ár eða áratugi.

## FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGAUFUSTJÓRI: Ari Edwald RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is, Mikael Torfason mikael@frettabladid.is Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds.

ISSN 1670-3871

**Löður er með rain-x á allan bílinn**

- Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn
- Rain-X verndar bílinn, eykur útsýni og öryggi
- Hreinn bíll eyðir allt að 7% minna eldsneyti

Við erum á sex stöðum á höfuðborgarsvæðinu  
www.lodur.is - Sími 544 4540

## FRÁ DEGI TIL DAGS

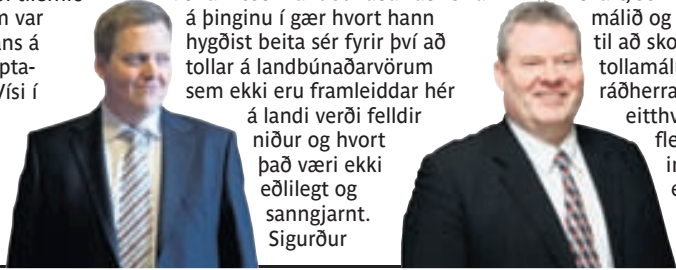
### Fortíðin gerð upp

Margir hafa furðað sig á ræðu Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra á Viðskiptaþingi í vikunni. Þar skaut hann föstum skotum að nokkurn veginn öllum sem sátu í salnum, Seðlabankanum, Samtökum atvinnulífsins, lífeyrissjóðum og fleirum. Nokkuð margir hafa furðað sig á á efnistöðum ræðunnar, sem var verulega á skjön við bæði tilefnið og yfirskrift þingsins sem var uppbygging alþjóðageirans á Íslandi. Formaður Viðskiptaráðs sagði í samtali við Vísi í gær að þeir sem hefðu verið settið þingið hefðu verið forvið, en að forsætisráðherra hefði þarna líklegast verið að gera upp fortíðina gagnvart

sjálfum sér og öðrum. Hann er svolítið mikið í því, ráðherra. Kannski ætti hann bara að blása til eigin þings þar sem hann færi yfir það helsta sem angrar hann þá stundina í stað þess að hertaka aðra viðburði.

### Sóknartækifæri

Brynhildur Pétursdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, spurði Sigurð Inga Jóhannsson landbúnaðarráðherra á þinginu í gær hvort hann hygðist beita sér fyrir því að tollar á landbúnaðarvörum sem ekki eru framleiddar hér á landi verði felldir niður og hvort það væri ekki eðlilegt og sanngjarnt. Sigurður



sagðist að sjálfsgöðu myndu gera það. Nei, djók. Hann sagði umræðuna um málið hafa verið afsþyrnusérkennilega, kallaði hana áróður og furðaði sig á orðalaginu ofurtollar sem fleygt hefur verið fram. Hann ræddi síðan fram og aftur um tola á skyri í Evrópusambandinu, Bandaríkjunum, innflutning frá Afríku, Suður-Ameríku og Asíu. Hins vegar sagði hann eitt sem kom á óvart, sem var að hann vildi skoða málið og hefði sett af stað tollahóp til að skoða sóknartækifæri í tollamálum. Vonandi er skilningur ráðherra á sóknartækifærum eitthvað í líkingu við skilning flestra landsmanna. Íslenskir kengurubændur þurfa ekki frekari tækifæri.

fanney@frettabladid.is

## HALLDÓR



# Sæstrengur?

## ORKUMÁL



Oddný G. Harðardóttir alþingismaður

ESB-ríkin hafa undirgengist skuldbindingar um hlutdeild umhverfissvænnar orku árið 2020. Mörg ríkjanna eiga langt í land með að ná þeim markmiðum og eru því áhugasöm um að finna leiðir til þess. Því velta ýmsir því fyrir sér með hvaða hætti íslensk orka fáist seld undir þeim ívilnunarakerfum sem ríkin nota en sá möguleiki að fá gott verð fyrir raforkuna er ein helsta röksemdin fyrir tengingu Íslands í gegnum sæstreng við evrópska orkukerfið.

Lagning sæstrengs frá Íslandi hefði áhrif á mörgum sviðum þjóðlífsins og því er lykilatriði að leita sáttar um svo stóra ákvörðun. Með það að leiðarljósi skipaði ég sem iðnaðarráðherra þverpólítískan ráðgjafarhóp á árinu 2012 með fulltrúum allra þingflokka og helstu hagsmunaaðila. Má þar nefna fulltrúa frá Sambandi íslenskra sveitarfélaga, náttúruverndarsamtökum, aðilum vinnumarkaðarinnar og Neytendasamtökunum. Sá hópur skilaði í júní 2013 skýrslu og komst að sameiginlegri niðurstöðu án mótakvæða og án sérálita sem er nokkuð sérstakt í svona stórum, þverpólítískum hópi.

Atvinnuveganefnd Alþingis hefur fjallað um skýrslu ráðgjafarhópsins og er sammála um að vinna þurfi áfram að málinu í samræmi við tillögur hópsins.

→ Lagning sæstrengs frá Íslandi hefði áhrif á mörgum sviðum þjóðlífsins og því er lykilatriði að leita sáttar um svo stóra ákvörðun.

Nefndin bendir þeim til viðbótar m.a. á að huga þurfi að uppbyggingu innviða hér á landi er varða húshitunarkostnað og dreifingu raforku. Slóðin á skýrslu ráðgjafarhópsins er: <http://www.althingi.is/altxt/143/s/pdf/0059.pdf> og á nefndarálit atvinnunefndar: <http://www.althingi.is/altxt/143/s/pdf/0592.pdf>.

Ljóst er að mörg álitamál þarf að skýra áður en ákvörðun er tekin um lagningu strengsins og hagkvæmni slíkrar tengingar þarf að greina.

Þó að framleiðsla endurnýjanlegrar raforku og útflutningur hennar um sæstreng falli vel að áherslum græns hagkerfis mun lagning sæstrengs sennilega auka þrýsting á byggingu nýrra virkjana og háspennulína. Lög um rammaáætlun og lög um náttúruvernd eru því undirstaða allrar umræðu um auðlindina og nýtingu hennar.

Ég skora á iðnaðar- og viðskiptaráðherra að hún haldi áfram með málið eins og það byrjaði, í þverpólítískum farvegi með breiðri þátttöku hagsmunaaðila.

# Dansað gegn ofbeldi? Hverju breytir það?

Fyrir ári reis milljarður manna upp og dansaði í 207 löndum gegn kynbundnu ofbeldi. Riflega 2.100 Íslendingar sýndu samtakamátt sinn og mættu í Hörpu og dönsuðu fyrir betri heimi þar sem konur þurfa ekki óttast að vera nauðgæð, barðar, áreittdar eða limlestar fyrir það eitt að vera kona. En hvaða áhrif hefur það að dansa gegn ofbeldi? Afmátt ofbeldis gegn konum og stúlkum gerist ekki á einni nóttu. Um 20% kvenna búa í löndum þar sem heimilisofbeldi er ekki refsivert og ein af hverjum þremur konum upplifir ofbeldi á lífsleiðinni. Almenn vitundarvakning, í raun bylting, þarf að eiga sér stað í hverju landi fyrir sig og á alþjóðlegum vettvangi til að stöðva kynbundið ofbeldi.

Dans er ein leið til þess. Þess vegna hyggst UN Women á Íslandi endurtaka leikinn og halda viðburðinn „Milljarður rís“ til stuðnings þolendum kynbundins ofbeldis og til að vekja athygli og auka meðvitund um málefnið. Til að stöðva ofbeldi þurfa þolendur að stíga fram og segja sína sögu. Það kallar á umfjöllun sem hefur áhrif á viðhorf í samfélaginu sem kallar á breytingar á lögum. Þetta sáum við gerast á Indlandi í kjölfar hópnaudgunar í lok árs 2012 og fjöldamótmæla en þá voru gerðar allsherjar breytingar á allri löggjöf er varðar kynbundið ofbeldi eins og nauðganir, mansal og kynferðisáreitni. Jafnframt voru gerðar röttækur breytingar á meðferð slíkra mála, allt frá læknisskoðunum til fræðslu fyrir lögreglu og dómara.

## Sýnum samstöðu

Vegna ótuls starfs UN Women og baráttufólks um allan heim hafa átt sér stað viss framfaraskref í jafnréttismálum úti um allan heim. Á árinu 2011 samþykkti kambódíska þingið löggjöf um sýruárásir. Gerendur geta átt yfir höfði sér allt að 10-30 ára fangelsisvist fyrir slíka

## KYMBUNDIÐ OFBELDI



Soffía Sigurgeirsdóttir framkvæmdastjóra UN Women á Íslandi

## → Vegna ótuls starfs UN Women og baráttufólks um allan heim hafa átt sér stað viss framfaraskref í jafnréttismálum.

árás. Evrópusambandið setti inn viðbætur við lög sem tryggja þolendum heimilisofbeldis sömu rétti og brotaþolum annars konar ofbeldis. Þolendur heimilisofbeldis geta nú treyst því að nálgunarboð og annars konar vernd gegn gerendum sem veitt er í einu landi gildi einnig í öðrum ríkjum ESB. Einnig samþykkti sáðarabíska þingið á árinu 2013 tíma- mótalgjöf sem gerir ofbeldi gegn konum innan veggja heimilis og á vinnustöðum ólöglegt. Þrátt fyrir þennan árangur þá er það staðreynd að ein af hverjum þremur stúlkum í fátækustu löndum heims verður gift fyrir 18 ára aldur og að daglega eiga sér stað yfir 3.000 nauðganir í Suður-Afríku. Í Evrópu er helsta dánarorsök kvenna á aldrinum 16-44 ára heimilisofbeldi.

Þó að jafnréttisbaráttan sé komin langt á veg á Íslandi miðað við önnur lönd þá er kynbundið ofbeldi jafnframt staðreynd hérlendis og hafa eftirlitsnefndir Sameinuðu þjóðanna lýst yfir áhyggjum sínum af hárrí títöni heimilisofbeldis og vægum refsingum.

Ofbeldi gegn konum og stúlkum er útbreiddasta mannréttindabrot í heiminum. Það viðheldur fátækt og veikri þjóðfélagsstöðu kvenna. Þessu þarf að breyta, því þetta er ekki róttæk krafa heldur grundvallarmannréttindi. UN Women skorar á fyrirtæki, stofnanir og skóla að fjölmenna og sýna samstöðu í verki. Byltingin hefst klukkan 12 í dag í Hörpu í Reykjavík, í Hofi á Akureyri, í félagsheimilinu Heróubreið á Seyðisfirði og í Menntaskólanum á Ísafirði. Mætum, dönsu og krefjumst þess að mannréttindi kvenna og stúlkna séu virt.

# Meira um ýsu- vandamál smábáta

Vegna fréttu af fundum sjávarútvegsráðherra, Hafrannsóknastofnunar og smábátasjómannna vegna mikillar ýsuveiði, má ég til með að koma upplifun minni að, sem skipstjóri á línubát af miðunum í kringum Snæfellsnes. Kannski er rétt að taka fram að ég hef verið til sjós frá 1968 og skipstjóri frá 1988.

Ég hef ekki lagt einn einasta línuspotta á hefðbundna veiðislóð á þessu fiskveiðiári til þess að forðast ýsuna. Samt er ýsan 40-45% af aflanum á móti þorski á veiðislóð þar sem ýsa hefur ekki fengist nema í mjög litlum mæli síðustu áratugi.

Leggi maður línuna á hefðbundna veiðislóð á þessum tíma árs þar sem eðlilegt væri að ýsan væri 20-30% af aflanum er hlutfallið í dag 80-90% ýsa og mjög mikil veiði. Við þessar aðstæður sem hér er lýst neyðumst við til þess að róa 15 til 20 mílum dýpra með því óhagræði og kostnaði sem því fylgir.

Allir ættu að gera sér grein fyrir því að slíkt er mjög óheppilegt á þessum árstíma þegar veður geta verið válynd eins og verið hefur

## SJÁVARÚT- VEGUR



Bárður Guðmundsson formaður SSÚ, Samtaka smærri útgerða

undanfarnar vikur. Smábátasjómenn kláraði ýsueimildir sínar fyrir jól og hefur síðan leigt hundruð tonna úr aflamarkskerfinu og nú er staðan sú að menn fá ekki lengur leigt, það er ekkert framboð af leigukvóta. Nú er útlit fyrir að mörgum bátum verði lagt og beitningamönnum sagt upp þó að talsverðar heimildir í þorski, ufsa og steinbít séu óveiddar.

Þrátt fyrir þá alvarlegu stöðu sem að framan er lýst þá virðist engin lausn í sjónmáli hjá stjórnvöldum. Því tel ég tilefni til að minna á tillögur Samtaka smærri útgerða, SSÚ, frá aðalfundi samtakanna þar sem m.a. var bent á leiðir til lausnar þessum vanda. Þar var m.a. lögð til svokölluð ígildaleið en í henni felst að menn gætu veitt ákveðinn hluta af úthlutunum afluheimildum í ígildum óháð tegund. Önnur tillaga felst í því að krókaaflamarksbátar fái heimild til að veiða eigin kvóta í þorskanet. SSÚ kom inn á ýmsar leiðir á aðalfundi samtakanna sem geta orðið til bóta við væntanlegar breytingar á lögum um stjórn fiskveiða og erum við reiðubúnir til viðræðna hvenær sem er.

# Oj, ógeðslegt

í DAG Pawel Bartoszek stærðfræðingur



Hér er saga frá Rússlandi Pútíns: Maður tekur myndir af sér með standpínu og slystast til að dreifa þeim óvarfærnislega. Heilt bæjarfélag fer yfir um. „Hvað með börnin?“ spyr fólk. „Maðurinn býr nálægt skóla!“ (Eins og annað sé hægt í þúsund manna bæ.) Fjölmíðill hringir í manninn. Maðurinn þarf að útskýra að hann sé ekki barnaniðingur. Segist ætla að reyna að fjarlægja myndirnar af netinu. Athæfið er sagt „ógeðfellt“. Myndirnar „viðbjóðslegar“. Já, og ólöglegar þar að auki.

Landið er raunar Ísland. Hér eru enn lög í gildi sem banna klám. Það setur Ísland í sama flokk og lönd á borð við Sáðarabíu, Súðan, Egyptaland, Kúbu, Írak, Íran, Kína og Norður-Kóreu. Svona lagasetning er algjör sérstaða í vestrænu ríki, en ekki heyrir mér vilji til að breyta þessu. Óflugir hugsjónahópar standa gegn því.

## Bönn í þágu barna

Einhverjir eru á þeirri skoðun að þeir sem taki dónalegar myndir af eigin líkögum án aðkomu annarra, án nokkurs fjárhagslegs ávinnings, og án þess að neinn annar líði neitt fyrir séu lögbrot og eigi þá að fara í fangelsi. Og af hverju? Hver eru fórnarlömbin? Jú,

börnin! Þessu er beint gegn börnum! Eða öllu heldur: börn gætu séð þetta! Og þetta er svo ógeðslegt.

Hópur fólks sem vill varpa ábyrgð á því sem börn þeirra gera, á netinu, sem annars staðar, yfir á aðra. Þetta stjórnlynda fólk mun, í þessu samhengi, aldrei kalla sig annað en „foreldra“ því það gefur þá fólksmynd að fólk eigi einhverra hagsmuna að gæta af því hvernig eitthvert allt annað fólk hagar sér. Foreldrar eiga nefnilega börn. Vilja ekki allir passa upp á börnin?

Fólk velur hvað það skoðar á netinu. Og ef fólk vill stýra því hvað börn þess skoða á netinu þá verður það bara að gjöra svo vel að vinna þá vinnu sjálfst en ekki að ætlast til þess að allir aðrir í heiminum lúti þeirra óskum. Sumir óttast typpamyndir. Ég jata að ég er mun hræddari við fólk sem vill banna og refsa með teygðum vísunum til velferðar barna. Margur viðbjóðurinn hefur verið látinn hvíla á þeim undirstöðum.

## Skaðsemi af mannavöldum

Ef menn ætla að tala um að hin og þessi kynlífshegðun sé slæm eða beinlínis ógeðsleg þá verða menn að nota aðra mælikvarða en bara þá hvað öðrum finnst um hana. Er kynlífshegðunin skaðleg saklausu fólk? Ef hún er það ekki þá getur hún ekki talist lögbrot í frjálslyndu ríki. Alveg sama hvað áhyggjufullum foreldrum finnst.

Það ganga sögur af fólk í öðrum löndum sem misst hefur vinnuna í barnaskóla út af því að

það hafði einhvern tímann áður leikið í klámmynd. Þessar sögur eru notaðar sem víti til varnaðar. Af hverju er það viðhorfið? Það er samfélagið sem ákveður að útskýfa þessu fólk. Versta afleiðingin af þeirri „afbrigðilegu“ hegðun sem felst í því að láta taka af sér myndir við kynlífsathafnir felst í fordómafullum viðbrögðum annars fólks. Brennimerkingin er ekki náttúruleg. Hún er af mannavöldum.

Samkynhneigið er víða mjög hættuleg. Menn geta dáið af því að vera samkynhneigðir, til dæmis í sumum þeirra landa sem nefnd voru hér að ofan. Enn víðar er fólk útskýfað. Er þá í lagi að kalla samkynhneigð skaðlega eða viðbjóðslega í þeim löndum? Auðvitað ekki. Ekki ef einu neikvæðu afleiðingar þess að vera samkynhneigður eru af mannavöldum. „Pabbi kom út úr skápnun og mér er strítt. Vondi pabbi.“

## Frjálslyndi snýst um frávík

Nú má auðvitað hæðast að því að einhver vilji standa vörð um rétt fólks til að taka myndir af sér með standpínu án þess að fá yfir sig yfirheyrslu fjölmiðla, rannsókn lögreglu og útskýfun samfélagsins. Megi þeir sem þykir sú varnarræða skopleg hlæja uns jörðin hættir að snúast. En þetta snýst um frjálslyndi. Frjálslyndi snýst um að umbera einmitt það sem einhverjum finnst skrytið eða jafnvel ógeðslegt. Það er ekki frjálslyndi að klappa bara af ákafa fyrir því sem aðrir í kringum mann hafa þegar guððerað. Það heitir bara að fylgja tískunni.

## ASUS PRO ADVANCED

14" mattur HD skjár sem minnkar endurkast í dagsljósi. 178° Wide-view fyrir breiðara sjónarhorn.

Örþunn til að ferðast með og aðeins 1.64 kg.

Harðgerður SSD diskur sem þolir meira hnask en í hefðbundnum fyrirtækjafartölvum og stenstitrustu kröfur um gagnaöryggi.

Stórt og þægilegt chicklet lyklaborð sem auðveldar áslátt og er vökvahelt.

Fingrafaraskanni tryggir skjótan aðgang og notendaöryggi.

Ný Ultrabook Pro tryggir öryggi gagna fyrirtækisins í fartölvunni. Dulkóðaður SSD diskur með TPM, vökvahelt lyklaborð og fingrafaraskanni. Umgjörð úr magnesíum, ál- og koltrefjablöndu sem þolir meira hnask en er jafnframt mjög létt og meðfærileg.

Traust fartölva fyrir fyrirtæki sem gera kröfur um gæði, gagnaöryggi og lága bilanatíðni.

## HAFÐU SAMBAND

Fyrirtækjapjónusta Tölvulistans leggur áherslu á að bjóða fyrirtækjum gæðabúnað frá þekktum og traustum framleiðendum í öllum vörflokkum.

Hægt er að fá tilboð og nánari upplýsingar hjá fyrirtækjapjónustunni í s. 414-1710 eða sala@tl.is.

TÖLVU LISTINN

# Að velja bestu leiðina

Í mörg ár og áratugi hefur þjóðin vonað að Ísland yrði ferðamannaparadís. Hingað til lands myndu útlendingar streyma og bera með sér gull til hagsbóta fyrir fámenna þjóð við ysta haf. Hugmyndin um öfluga ferðaþjónustu og traustan ferðamannaíðnað hefur alltaf verið góðra gjalda verð. Íslendingar vita að land þeirra býr yfir einstökum tófrum, stórkostlegri náttúru og fegurð óbyggða sem á sér fáa samnefnara. Fallega staði má finna víða en sérstaka Íslands og aðdráttarafl er fjölbreytileikinn, ósnert víðerni og náttúrukraftar.

Það er mál margra að nú sé Ísland orðið uppselt. Landið þoli illa fleiri ferðamenn og 7-800 þúsund gestir á ári sé hæfilegur fjöldi. Landsvæði og náttúruperlur hafa látið á sjá og sumir vinsælir ferðamannastaðir eru komnir að efstu þolmörkum, enda upplifa ferðamenn allt of mikið fjölmenni á einstaka stöðum. Troðning og kraðak.

Náttúruperlur og vinsælir ferðamannastaðir kalla nú á viðhald, sérstaka umhyggju og lagfæringar. Til þess þarf fjármagn. Það fé á núna að koma frá þeim sem nota og njóta. Iðnaðar- og viðskiptaráðherra hefur unnið að tillögum um fjármögnunarleiðir um skeið. Þar hefur ráðherra verið fastur í hugmynd um náttúrupassa. Þann 15. nóvember síðastliðinn brást hún við harðri gagnrýni á náttúrupassann, sem kom fram á Umhverfisingi síðastliðni haust. Sagði hún í viðtali við RÚV að gagnrýni á náttúrupassann væri ekki tímabær þar sem ekki væri búið að útfæra framkvæmdina.

## Versta mögulega leiðin

Fyrir síðustu helgi fullyrti hún í viðtali að náttúrupassinn yrði tekinn upp á þessu ári þó gjaldtaka hæfist ekki fyrir en síðar. Þá hlýtur

## FERÐA-ÞJÓNUSTA



Þórarinn Eyfjörð formaður Utivistar

náttúrupassinn að verða orðinn útfærður og gagnrýni tímabær. Hugmyndin um náttúrupassa til að fjármagna eðlileg og nauðsynleg verkefni til viðhalds og verndar náttúru Íslands er versta mögulega leiðin sem í boði er.

Sjálfmynd íslensku þjóðarinnar er mótuð af ríkri tilfinningu fyrir sameiginni á hálendi Íslands. Óspilltri náttúru og öræfum sem búa yfir fágættri fegurð. Náttúruperlum og ómengaðri jökla- og fjallasýn sem er óviðjafnanleg. Þessa sameign okkar og tilfinningu þjóðarinnar gagnvart henni verður að vernda sama hvað það kostar. Þetta hefur almenningur og forystufólk vitað um aldir og tryggt aðgengi þjóðarinnar með ríkum og heilögum almannarétti til umgengni við landið.

Það er í hrópandi mótsögn við grunnhugmyndina um almanna-rétt, og raunar hreint glapræði, ef íslenskar fjölskyldur eiga að greiða beint fyrir náttúrupassa til að fá að ferðast um hálendið og náttúru-perlur með börn sín. Þetta er landið sem börnin okkar eiga að erfa og njóta og hugmyndin um náttúrupassa ræðst gegn tengslum þjóðarinnar við landið og náttúruna. Fyrir nú utan það hversu fráleit framkvæmdin við náttúrupassa yrði. Flókin og götött.

Það liggur fyrir einföld og skilvirk hugmynd að leið sem auðvelt yrði að útfæra og myndi skila sér margfalt betur. Það er leið komu- eða brottfarargjalds á alla ferðamenn til eða frá landinu. Einfalt og árangursríkt. Tryggja þyrfti þó að allir sem gjaldið greiddu myndu aðeins greiða það einu sinni á ári, þannig að þeir sem ferðuðust oftar myndu ekki greiða gjaldið oftar innan ársins. Hvernig væri nú að ganga fram með góðu fordæmi og velja bestu leiðina sem í boði er?

# Staðreyndir um menntun áfengis- og fíkniráðgjafa

**HEILBRIGÐISMÁL**  
Guðrún Kristjánsdóttir  
Guðrún Ebba Ólafsdóttir  
Kristín I. Pálsdóttir  
Edda Arinbjarnar  
Þórlaug Sveinsdóttir  
í ráði og vararáði Rótarinnar

Kristbjörg Halla Magnúsdóttir skrifar grein í Fréttablaðið þann 6. febrúar þar sem hún hefur áhyggjur af því að umræða um nám áfengis- og vímuefnaráðgjafa byggist á vanþekkingu. Í greininni fjallar hún þó ekki um þau atriði sem Rótin hefur gagnrýnt og snúa að því að ríkisvaldið hafi ekki sett nægilega skýran ramma um starf ráðgjafa. Gagnrýni Rótarinnar er byggð á svörum frá landlækni-isembætti, velferðarráðuneyti og menntamálaráðuneyti. Engar praktískar upplýsingar eru um skóla SÁÁ fyrir heilbrigðisstarfsmenn á heimasíðu SÁÁ og okkur hefur ekki borist svar við ósk um upplýsingar. Á heimasíðu Starfsmenntar segir að samstarf sé um námið við SÁÁ en við eftirgreiðslan kom í ljós að samstarfið felst eingöngu í fjárhagsaðstoð Starfsmenntar.

Fjölmarginir fyrirverandi ráðgjafar hjá SÁÁ hafa leitað til okkar og kvartað yfir því að ráðgjafanemar séu háðir duttlungum yfirmanna SÁÁ, engin námskrá sé til og námið laust í reipunum. Innan okkar raða er svo fjöldi kvenna sem hefur farið í gegnum meðferð og þekkir störf ráðgjafa frá þeirri hlið.

Rétt er að rifja upp sögu ráðgjafastarfsins en það hefur mjög mikla sérstöðu innan heilbrigðiskerfisins og Kristbjörg Halla getur kynnt sér hana nánar í doktorsritgerð Hildigunnar Ólafsdóttur um AA-samtökin á Íslandi. Sérstaðan byggist á þeirri trú manna,

sem ættuð er úr 12 spora kerfinu, að þeir sem sjálfir hafi glímt við vímuefnavanda séu bestir til að hjálpa fólki að ná tökum á sínum vanda.

## Auknar kröfur

Nú er það ekki svo að Rótin sé á móti jafningjahjálp. Við teljum hins vegar að hún eigi ekki vel heima í heilbrigðiskerfinu þar sem sífellt auknar kröfur eru gerðar til þess að byggt sé á gagnreyndri þekkingu. Eftirfarandi ákvæði er að finna í ráðningarsamningum starfsmanna hjá SÁÁ og stangast á við þá fullyrðingu Kristbjargar að meðferð SÁÁ byggji ekki á sporastarfi:

„Ráðgjafar skulu stunda AA eða Al-Anon og þeir starfsmenn SÁÁ, sem eru alkóhólistar eða aðstandendur þeirra skulu stunda AA eða Al-Anon.“

Í grein á heimasíðu SÁÁ lýsir Magnús Einarsson starfi ráðgjafa á eftirfarandi hátt:

„Þeir „hjálpa fólki að taka ákvarðanir varðandi framtíð sína“, „bera hitann og þungann af meðferðinni. Þeir eru í mestri nálægð við sjúklingana og bera því mikla ábyrgð. Þeir halda fyrirlestra, sjá að mestu um hópmeðferð og einstaklingsráðgjöf varðandi vímuefna- og spílafíkn“ og svo „starfa áfengis- og vímuefnaráðgjafar meðal annars við forvarnir og rannsóknir“.

Samkvæmt þessari lýsingu bera ráðgjafar sem hafa enga akademíska menntun ótrúlega mikla ábyrgð á sjúklingum SÁÁ og starfa auk þess við rannsóknir. Það hlýtur að vera einsdæmi í heilbrigðiskerfinu að starfsstétt sem er með mun minni formlega menntun en t.d. sjúkraliðar beri jafn mikla ábyrgð á meðferð sjúk-

→ **Innan okkar raða er svo fjöldi kvenna sem hefur farið í gegnum meðferð og þekkir störf ráðgjafa frá þeirri hlið.**

linga. Til að fá löggildingu þurfa ráðgjafar einungis kennslu í 300 klst. sem samsvarar um 15 einingum á framhaldsskólastigi.

## Einokun í meðferðarmálum

Eins og staðan er í dag ríkir ákveðin einokun í meðferðarmálum á Íslandi og það sama má segja um möguleikann á að fá löggildingu frá Landlækni sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi. Fólk með framhaldsmenntun á háskólastigi í fíknifræðum getur t.d. ekki fengið starfsleyfi sem áfengis- og vímuefnaráðgjafar af því að krafist er 3.000 klst. vinnu á meðferðarstofnun, reynslan er metin meira virðin en fagleg þekking á háskólastigi.

Innan stjórnsýslunnar er vitað að úrbóta er þörf og í svörum landlækni-isembættisins kemur fram að „nauðsynlegt væri að endurskoða þær námskröfur sem gerðar eru til þessarar stéttar og taka þá mið af menntun sambærilegra stétta í nágrannalöndum okkur. Sú vinna er ekki komin formlega af stað en það verður farið í hana. Ekki er hægt að segja að svo stöddu hvenær það yrði.“

Þessi vinna þarf að hefjast sem fyrst. Markmið Rótarinnar er að stuðla að bættri og faglegri meðferð. Við höfum þá sýn að þeir sem sjá um meðferðina séu með bestu mögulegu sérfræðimenntun sem byggð er á árangurstengdum rannsóknum. Litlar upplýsingar liggja fyrir um opinberar niðurstöður um árangur meðferðarstarfs og er það til mikils vansa.

## FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



## ANDLEG VAKNING ÍSLENDINGA

Í amstri hversdagsins hefur þörfin fyrir að hlúa að andlegri heilsu til jafns við þá líkamlegu aldrei verið meiri. Fréttablaðið ræddi við þrjá einstaklinga sem hafa gert núvítund og hugleiðslu að lífsstíl.



## Sjötugur skíða-göngukappi

50 ár eru síðan Þórhallur Sveinsson keppti fyrir Íslands hönd á Vetrarleikumum í Austurríki. Hann rifjar upp gamla tíma og segir frá nýjum áskorunum en hann er á leiðinni í lengstu skíða-göngu heims, Vasagönguna.

## Blaðaljósmyndir ársins 2013

Það er fjölbreytt og skemmtilegt úrval mynda sem kemur til greina sem bestu myndir ársins 2013, valdar af Bláaljósmyndarafélagi Íslands. Fréttablaðið tók saman brot af því besta.



## Ég hataði sjálfa mig

Erna Gunnþórsdóttir gerði garðinn frægan fyrir rúmlega áratug sem ein af fyrstu glamúrfyrirsætum Íslands. Erna hefur nú sagt skilið við módelbransann og er á leiðinni í læknanám en hún opnar sig um einelti og vímuefnaneyslu.

Guðmundur Jónasson ehf, Góa-Linda sælgætisgerð ehf, Þ.S. Verktakar ehf, Iðnmark ehf, Garðar ÞH-122 ehf, Rannsóknarþjónustan Sýni ehf, Kæling ehf, Stjarnan ehf, KG Fiskverkun ehf, HOB-vín ehf, John Lindsay hf, Vélaverkstæðið Þór ehf, Íslyft ehf, Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Tinna ehf, Trefjar ehf, Bráð ehf, G. Arnfjörð ehf, Hlaðir ehf, 1717 ehf, Málmsteypa Þórgríms Jónssonar ehf, Sæfell hf, Plastco ehf, Póstmarkaðurinn ehf, Frostmark ehf, Gunnar Eggertsson hf, Melabúðin ehf, Baader Ísland ehf, Grant Thornton endurskoðun ehf, Hópbílar hf, Heildverslunin Echo ehf, Frár ehf, Bílar og vélar ehf, Mannvit hf, Rafeyri ehf, BESA ehf, Flúðasveppir ehf, Jökulsárlón ferðþjónusta ehf, Atlantic Tank Storage hf, Frystikerfi ehf, H.H. Smíði ehf, Kælismiðjan Frost ehf, Já hf, Radiómiðun ehf, Sæmark-Sjávarafurðir ehf, Íslenska félagið ehf, HS Veitur hf, Jónar Transport hf, Vatnsendabúíð ehf, Ufsaberg-útgerð ehf, Yggdrasill ehf, Nordic Seafood á Íslandi ehf, Beiersdorf ehf, Sölufélag garðyrkjumanna ehf, Fóðurverksmiðjan Laxá hf, Kaffitár ehf, Vörður tryggingar hf, Vagnar og þjónusta ehf, Halldór Jónsson ehf, Þarfapung hf, Málning hf, Landsvirkjun Power ehf, Geir ehf, Netorka hf, CCP hf, Annata ehf, Hólmadrangur ehf, Prógramm ehf, Íslenskir fjárfestar hf, LF3 ehf, Auðhumla svf, Saltkaup ehf, Steinbock-þjónustan ehf, Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Hópfarabílar Reynis Jóhannssonar ehf, Húseignin Steindórsprent ehf, Stálgæði ehf, Lyra ehf, Trésmiðjan Jari ehf, ISS Ísland ehf, Hvítlist hf, Útgerðarfélagið Dvergur hf, Icelandair ehf, FISK-Seafood ehf, Hagvagnar hf, Icelandic Group hf, Vífilfell hf, Klofningur ehf, Sigurður G Guðjónsson ehf, Oceanus Gourmet ehf, Barki ehf, Heimsferðir ehf, Eldflaugastöðin ehf, Fjarskipti hf, Miracle ehf, Hótel Framtíð ehf, Danfoss hf, Héðinn hf, Drifa ehf, Th. Daníelsson ehf, Árnason Faktor ehf, Sensa ehf, Fjarðanet hf, Nathan og Olsen hf, Örninn Hjól ehf, Reki ehf, Bær hf, Orkuvirki ehf, Hlíð ehf, Brimrún ehf, Amadeus Ísland ehf, Hótel Geysir ehf, Ison ehf, Bilapartar ehf, Stórhöfði ehf, Miðnesheiði ehf, Raf- og loftræstiþjónustan ehf, Öfundur ehf, Prentsmiðjan Oddi ehf, Ísaga ehf, Klara ehf, Launafi ehf, VIST ehf, Almenna bygginga-félagið ehf, Actavis ehf, Jeppasmíðjan ehf, IVF Iceland ehf, Sónar ehf, Rafvirki ehf, Lögræðimiðstöðin ehf, Primera Travel Group hf, Ólafur Þorsteinsson ehf, Ólafur Gíslason og Co hf, PFAFF hf, Vaki fiskeldiskerfi hf, EXPO Kópavogur ehf, Logaland ehf, Verðbréfaskráning Íslands hf, Tölvutek ehf, Axent ehf, Þjótandi ehf, GoPro ehf, D-19 ehf, Hjá Jóa Fel. - brauð- og kökulist ehf, Eggert Kristjánsson hf, Danica sjávarafurðir ehf (Danica Seafood Ltd.), Sena ehf, Dressmann á Íslandi ehf, Hafnarfell hf, Akraborg ehf, Jarðefnaíðnaður ehf. (JEI ehf.), Salka-Fiskmiðlun hf, Sláturhús Hellu hf, Slippurinn Akureyri ehf, Íslensk myndgreining ehf, AMS eignarhaldsfélag ehf, Horn Fjárfestingarfélag hf, Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf, Beco ehf, Fást ehf, Teitur Jónasson ehf, Dekkjahöllin ehf, Júpiter rekstrarfélag hf, Veidafæraþjónustan ehf, Nýibær ehf, Holtt og gott ehf, Lúkas D Karlsson ehf, Ernst & Young ehf, Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu (HBTG) ehf, Ísold ehf, Fjárnakur - Icelandair Shared Services ehf, Goshóll ehf, J.S. Gunnarsson hf, Viking Life-Saving Equipment á Íslandi ehf, Rammagerðin ehf, Bakkus ehf, Bananar ehf, Kári Borgar ehf, Veritas Capital ehf, GAM Management hf, Securitas hf, Sorpurðun Vesturlands hf, Ferðþjónusta bænda hf, Triton ehf, Fossvélur ehf, KFC ehf, Litir og fönður - Handlist ehf, Dress up games ehf, Tax Free Worldwide - Iceland ehf, Mjólkursamsalan ehf, Bautinn ehf, Inning ehf, Arctica Finance hf, Sælkeradreifing ehf, Kone ehf, Ísteka ehf, Hrafnhildur Sigurðardóttir ehf, Lögmál ehf, Umbúðamiðlun ehf, K & G ehf, Birtingahúsið ehf, HB Grandi hf, Miklatorg hf, Isetransport ehf, Bústólpi ehf, Ufsaberg ehf, Medico ehf, Rolf Johansen & Co ehf, VER ehf, Medis ehf, Gæðabakstur ehf, Mekka Wines& Spirits hf, Noron ehf, Capacent ehf, Norðurorka hf, Trétak ehf, Vetrarsól ehf, IGS ehf, Suzuki-bílar hf, Malbikunarstöðin Höfði hf, LEX ehf, Promens Tempra ehf, IÐAN-Fræðslusetur ehf, Scanver ehf, Geiri ehf, Hitastýring hf, Libra ehf, Útivist og Sport ehf, Inter ehf, Fles ehf, Flügger ehf, Loðnuvinnslan hf. BACCO ehf, Eignamiðlunin ehf, Friðrik A. Jónsson ehf, Reykjavík Fáskrúðsfirði, FAS ehf, Forlagið ehf, Gullfosskaffi ehf, Excursions ehf, Orkusalan ehf, Íslenska útflutningsmiðstöðin hf, Stál og stansar ehf, Skipamiðlar ehf, J.R.J. verktakar ehf, Össur hf, Efnissala G.E. Jóhannssonar hf, PON - Pétur O Nikulásson ehf, Óliudreifing ehf, Tiger Ísland hf, Globus hf, Fiskverkun Ásbergs ehf, Stodkerfi ehf, Skyggna ehf, Stilling hf, Reykjaragur hf, Læknavaktin ehf, Arkitektar Laugavegi 164 Efla hf, Idea ehf, Keahótel ehf, Set ehf, Marel Iceland ehf, ehf, Promens Dalvík ehf, Marel hf, Dynjandi ehf, Kjötsmiðjan ehf, Greiðsluveitan ehf, KB lögmansstofa ehf, Sindri ehf, Fiskmarkaður Íslands hf, Vélur og verkfæri ehf, Rima Apótek ehf, Stálskip ehf, OPM ehf, Dalsnes ehf, Tryggingamiðstöðin hf, Sildarvinnslan hf, Fossberg ehf, Menn og mýs ehf, Tannsmiðaverkstæðið ehf, Allrahanda ehf, Íslandsbleikja ehf, Stjörnuegg hf, Norðanfiskur ehf, V.M. ehf, Orkufjarskipti hf, Endurvinnslan hf, Íspólar ehf, Ísfélag Vestmannaeyja hf, Orka ehf, Hús málarans ehf, Garðræktarfélag Kemi ehf, Vistor hf, Vörumiðlun ehf, Reykhverfinga hf, Gerðabúíð ehf, Samkaup hf, Stígur ehf, Vegamálun ehf, Íslenskur textíliðnaður hf. (ISTEX), Norðurál Inter ehf, Strengur ehf, Rafholt ehf, Grundartangi ehf, Oddur Pétursson ehf, Líftryggingafélag Íslands hf, Loftleiðir-Icelandic ehf, Hátteigur fiskverkun ehf, Icelandair Group hf, Veidilúbburinn Sólarfilma ehf, Rafstjórn ehf, Stofnfiskur hf, Icepharma hf, Iceland Excursions Safalinn ehf, Allianz Ísland hf, Austfar ehf, KPMG ehf, G. Skúlason vélaverkstæði ehf, Útlitslækning ehf, Axis-húsgögn ehf, Deloitte HP ráðgjöf ehf, Ícelandic Services ehf, Íslensk verðbréf hf, Myndform ehf, Tengir hf, TVG-Zimsen ehf, Naust Marine ehf, Kynnisferðir ehf, OKKAR líftryggingar hf, Eiður Ólafsson ehf, Stjórnugrís hf, Ásgerði II ehf, Ljósþing ehf, Héðinn Schindler lyftur ehf, Landslög lögræðiþjónusta ehf, Bakaramestariinn ehf, Bjarnar ehf, Bjarnar ehf, Heimilislæknastöðin ehf, SR-Vélaverkstæði hf, Raförnninn ehf, Creditinfo Group hf, Hreyfill svf ( Samvinnufélagið Hreyfill ), Huginn ehf, Samey ehf, Sölufélag Austur-Húnvetninga svf, Marz sjávarafurðir ehf, Fastus ehf, Elkem Ísland ehf, Lending ehf, Verkfræðistofa Suðurnesja ehf, Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Sjóvá-Almennar tryggingar hf, Straumrás hf, Akursel ehf, FoodCo hf, Miðbúðin hf, GG optic ehf, Innbak hf, BBA Legal ehf, Hugvit hf, Járn og gler hf, Samsýn ehf, Blikás ehf, Olav Forum ehf, Sigurður Ólafsson ehf, Endurskoðun og ráðgjöf ehf, Ísfugl ehf, Rafkaup hf, Mörkin Lögmansstofa hf, Árvirkinn ehf, Kaupfélag Vestur-Húnvetninga ( svf. ), Kaupfélag Skagfirðinga ( svf. ), Kaupfélag Steingrímsfjarðar ( svf. ), Heilsa ehf, Fiskveiðahlutafélagið Venus hf, Skorri ehf, Hegas ehf, Skakkiturn ehf, Hásteinn ehf, Samasem ehf, Sjóvá-Almennar líftryggingar hf, Fuglar ehf, Distica hf, Umslag ehf, H.G.G. - Heilsa ehf, Primex ehf, Skagaverk ehf, Kauphöll Íslands hf, Kj. Kjartansson ehf, Sérleyfisbílar Akureyrar-Norðurléið hf, Gilhagi ehf, Eimskipafélag Íslands hf, Íslenska auglýsingastofan ehf, Pústþjónusta BJB ehf, Inít-rekstur ehf, Tryggingamiðlun Íslands ehf, Sunnugisting ehf, Vátryggingafélag Íslands hf, Íslandssjódir hf, GlaxoSmithKline ehf, Tengill ehf, AB varahlutir ehf, Ferðakompaníið ehf, LF2 ehf, Meitill ehf, Ferskar kjötvörur ehf, Varma og Vélaverk ehf, Efnamóttakan hf, Optimar Ísland ehf, DMM Lausnir ehf, Esja Kjötvinnsla ehf, Staki automation ehf, Rekstrarfélagið Eskja ehf, LS Retail ehf, Tölvu- og Rafeiðnaðarþjónusta Suðurlands ehf, Guðmundur Tyrfingsson ehf, Stefni hf, Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf, Sigurjónsson & Thor ehf, Á. Guðmundsson ehf, Raðhús ehf, Ragnar Björnsson ehf, Trésmiðjan Rein ehf, Vinnuföt, heildverslun ehf, Lánstraust hf, Marás, vélar ehf, Nautafélagið ehf, Tónastöðin ehf, Héraðsprent ehf, Video-markaðurinn ehf

# Til hamingju

Af þeim rúmlega 33.000 fyrirtækjum sem eru skráð í hlutafélagaskrá hafa þessi 462 fyrirtæki sýnt afburða styrk og stöðugleika og hljóta því viðurkenningu Creditinfo, *Framúrskarandi fyrirtæki*.



# Fjandinn laus?

Staðan á íslenskum vinnumarkaði kemur ekki á óvart. Kaupmáttarskerðingin tekur í. Þolinmæði margra er þrotin. Þeir sem kusu gegn nýgerðum kjarasamningi hafa annaðhvort ekki haft trú á því tækifæri sem hann átti að skapa eða höfðu ekki vilja til að taka sameiginlega í árnar inn í stöðugleika og framfarir, eins og boðað var. Kannski var það glappaskot að sleppa þessu tækifæri. Kannski

## KJARAMÁL



Skúli Thoroddsen  
félagi í BHM

var vitlaust gefið. Íslenska krónan, sem leikið hefur dapurlegt hlutverk í kjaraskerðingum launafólks í heila öld, er enn í öndvegi. Engin áform eru um að farga því tæki. Engin áform eru um að þjóðin eigi kost á varanlegum stöðugleika og nýjum tækifærum. Kjaraumhverfið er ekki trúverðugt, endurreisn efnahagslífsins stendur á sér, étið sjálfir ykkar kauphækkningar, segir fólkið.

Stéttarfélög sem felldu samningana standa frammi fyrir því að þurfa að semja ein fyrir sína félagsmenn. Félag á mestu láglaunasvæðum landsins hafa ætíð notið góðs af samfloti við stærstu félögin innan ASÍ. Nú reynir á þau sjálf að spjara sig. Hætt er við að heldur miði afturábak en áfram í þeim slag, því miður.

Þolinmæði þarf til að ná sáttum um kjaraumhverfið. Annars eru líkur á því að við hökkum í sömu láglaunasporunum. Okkar menntaðasta fólk flyst brott,

yfirgefur kotsamfélagið handa okkur hinum til að þrætta í.

Vandinn sem við er að etja á sér aðdraganda í hruninu og í lokuðu hagkerfi krónunnar. Gengi hennar mun ekki standa af sér 10-15% launahækkun fyrir alla. Hefðbundin vaxlverkun gengis, launa og verðlags fer af stað með þekktum afleiðingum verðbólgu og kjaraskerðinga. Leið hóflegra launahækkana sem byggir á aukinni framleiðni, líkt og annars staðar á Norðurlöndunum, virðist vera eina færa leiðin til að bæta lífskjör smátt

→ Félag á mestu láglaunasvæðum landsins hafa ætíð notið góðs af samfloti við stærstu félögin innan ASÍ. Nú reynir á þau sjálf að spjara sig. Hætt er við að heldur miði afturábak en áfram í þeim slag, því miður.

og smátt, ár eftir ár. Þannig muni kaupmáttur launa vaxa umtalsvert. Sú leið er einungis fær, ef um hana verður sátt. Slíka sátt þurfa aðilar vinnumarkaðarins að sammælast um, einnig BSRB og BHM.

## Hringavitleysa

Í kjarasamningum eftir hrun tókst að verja kaupmátt hinna lægst launuðu. Um það var sátt þótt svigrúm væri lítið. Bent er á að kjarasamningar ASÍ-félaga séu ekki boðlegir. Sérhæfur fiskvinnslumaður hafi 220 þús. krónur í mánaðarlaun eftir taxa. Heildarlaun starfsfólks í fiskvinnslu eru hins vegar um 360 þús. krónur á mánuði. Meðallaun samkvæmt kjarakönnun Eflingar og flóafélaganna eru 357 þús. krónur á mánuði, þar af voru 31% með meira en 400 þús. krónur, en ekki 210 til 250 þús. eins og strípaður taxtinn segir til um, þó víst finnst fólk á svo lágum launum. Úr því verður að bæta. Heildarlaun byggja m.a. á yfirvinnu, með 80% álagi á dagvinnukaup, vaktaálögum og öðrum kaupaukum. Íslendingar skila um fjórðungi lengri vinnutíma en þekktist á Norðurlöndum. Þar er yfirvinnu- og vaktaálög í engu samræmi við það sem hér gerist og yfirvinna fátíð.

Standi vilji til þess að koma til móts við láglaunafólk á strípudum launum, mætti hækka grunntaxta, en lækka yfirvinnu- og önnur álög í staðinn, þannig að t.d. 10-15% hækkun grunntaxta leiði einungis til um 3% hækkunar heildarlauna yfir tilteknu lágmarki, svo dæmi sé tekið, þannig að kjarabætur í heild raski ekki stöðugleika. Slík nálgun yrði áfangi að því marki að dagvinnulaun dygðu til framfærslu og settu aukna framleiðnikröfu á atvinnurekendur. Í Finnlandi var svigrúm til launahækkana um 3,5% fyrir nokkrum árum. Finnska verkalyðshreyfingin var sammála um að tilteknir hópar hefðu dregist aftur úr. Þessir hópar fengu þess vegna meira en aðrir á kostnað heildarinnar, enda raskaði það ekki heildarsvigrúmi til launahækkana fyrir alla.

Félagar BHM og kennarar hafa dregist aftur úr öðrum. Þeir hópar eiga samleið með láglaunahópunum innan ASÍ. Þeir þurfa meiri hækkningar en aðrir. Það þarf að gerast á kostnað heildarinnar þannig að það raski ekki grundvallarmarkmiði um kaupmáttaraukningu allra, innan ramma þess svigrúms sem er. Gangi það ekki eftir heldur hringavitleysan áfram á kostnað allra. Þá er fjandinn laus.

## Yfir 80 stöðvar

Risastór blanda af stórskemmtilegu erlendu efni í einum pakka.

Fjölvarp Veröld færir þér bíómyndir, íþróttir, fréttir, fræðslu, skemmtipætti, náttúruleifspætti, raunveruleikapætti og margt fleira ásamt 16 stöðvum í leiftrandi háskerpu og þrívídd.

**5.990 kr.**

NET- OG HEIMASÍMI fylgir öllum fjölvarpspökkum á aðeins 2.000 kr.



1.000 kr. afsláttur af öllum fjölvarpspökkum ef þú ert þegar áskrifandi



3.990 kr.  
30 stöðvar

3.990 kr.  
28 stöðvar

3.990 kr.  
26 stöðvar

3.990 kr.  
16 stöðvar

3.990 kr.  
10 stöðvar

2.990 kr.  
23 stöðvar

2.990 kr.  
7 stöðvar

Innifalið í net- og heimasímatilboði er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Fjölvarpspökkunum. Greiða þarf 2.610 kr. fyrir aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

**FYRIR  
AÐSTOÐ  
INNANLANDS**  
gjofsemgefur.is  
907 2002

 Hjálparstarf  
kirkjunnar



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

# Kvikmyndatónlist, slagverk og Midori



Aðalstyrktaraðili:



GAMMA

## Jabba-dabba-dú!

Lau. 15. feb. » 14:00

Tónleikar fyrir alla fjölskylduna þar sem hljómsveitin býður upp á tónlistarveislu úr teiknimyndum og kvikmyndum. Stjörnustríð, Mary Poppins og Steinaldarmennirnir koma m.a. við sögu.

**Bernharður Wilkinson** hljómsveitarstjóri  
Gó! kynnir

**Barnastund** » 11:30 - aðgangur ókeypis.  
Tónlistarstund fyrir þau allra yngstu í Hörpuhorninu.  
Gott er að taka með sér púða til að sitja á.  
- Maxímús mætir!

## Doctor Atomic

Fim. 20. feb. » 19:30

Hin glæsilega Doctor Atomic sífónía eftir John Adams hljómar í fyrsta sinn á Íslandi og slagverksleikarinn Colin Currie er kraftaverkamaður þegar kemur að slagverksleik.

**Áskell Mátsson** Slagverkskonsert  
**Samuel Barber** First Essay  
**John Adams** Doctor Atomic Symphony

**Baldur Brönniman** hljómsveitarstjóri  
**Colin Currie** einleikari

## Midori leikur Mendelssohn

Fim. 6. mars » 19:30  
Fös. 7. mars » 19:30

Japanski fiðlusnillingurinn Midori leikur fiðlukonsertinn eilífa eftir Mendelssohn. Allt frá 6 ára aldri hefur þessi magnaði tónlistarmaður vakið aðdáun og komið fram með virtustu sífóníuhljómsveitum heims.

**Oliver Kentish** Glæðsheimr  
**Felix Mendelssohn** Fiðlukonsert í e-möll  
**Pjotr Tsjaikovskij** Sífónía nr. 4

**Eivind Aadland** hljómsveitarstjóri  
**Midori** einleikari

**Tónleikakynning** » 18:00

**PETTA GERDIST:** Á UPPRUNA Í EVRÓPU Á 14. ÖLD

## Valentínusardagurinn haldinn hátíðlegur

Valentínusardagurinn er haldinn hátíðlegur í dag, á messudegi heilags Valentínusar. Dagurinn er einnig stundum kallaður Valentínsdagur og er haldinn þann 14. febrúar ár hvert.

Dagurinn á uppruna sinn í Evrópu á 14. öld og nýta margir daginn til að senda elskhugum sínum gjafir og sérstök valentínusarkort. Þær hefðir eiga uppruna sinn í Bretlandi, Frakklandi og í Bandaríkjunum en í sumum öðrum löndum er dagurinn helgaður vináttu.

Sumir halda upp á daginn hér á landi en elstu heimildir um hann eru úr Morgunblaðinu árið 1958 þar sem stendur:

„...hér á landi fer minna fyrir deginum. Þó hafa blómaverzlanir í Reykjavík til sölu litla blómvendi, sem nýttir hafa verið í tilefni dagsins.“



**DAGUR ÁSTARINNAR**  
Margir gleðja ástina sína með blómum á þessum degi.



**HRINGSÍBÚÐ** Valgerður Einarsdóttir, Ólafur Guðmundsson, yfirlæknir á barna- og unglingsgeðdeild, og Vilborg Guðnadóttir hjúkrunardeildarstjóri.

MYND/PORKELL PORKELSSON.

## Ný meðferð í Hringurinn

Kvenfélagið Hringurinn styrkti barna- og unglingsgeðdeild Landspítala um sjö milljónir til þess að byggja fjölskylduíbúð fyrir nýja tegund meðferðar.

Hluta af húsnæði barna- og unglingsgeðdeildar Landspítalans hefur verið breytt í fjölskylduíbúð, með sjö milljóna króna styrk frá kvenfélaginu Hringnum. „Þessi íbúð er kölluð Hringurinn íbúðin,“ segir Valgerður Einarsdóttir, formaður Hringins. „Barna- og unglingsgeðdeild sendi inn styrkbeiðni fyrir einhverju síðan fyrir þessari íbúð. Við svörðuðum því játandi. Í fjölskylduíbúðinni verður boðið upp á nýja tegund meðferðar, sem er fjölskyldumeðferð í gegnum leik og aðra jákvæða samveru,“ segir Valgerður.

Í íbúðinni rúmast heil fjölskylda. „Barnið sem er veikt fær fjölskylduna sína inn á deildina. Ég held það hafi verið ráðgert að fjölskyldur dvelji viku og viku í íbúðinni. En það er ekki komin reynsla á það. Þessi meðferð er bara rétt að fara af stað og þetta verður örugglega aðlagð eftir þörfum. Þetta er nýjung í meðferð sem

þau eru að fara af stað með. Þetta á að hefjast undir eins. Það eru spennandi tímar fram undan. Mjög gott samstarf hjá starfsfólkinu á barna- og unglingsgeðdeild.“ Arkitektar og smiðir voru fengnir í verkið. „Þeir eru búnir að vera í einhverja mánuði að koma þessu fyrir. Þetta er afskaplega notaleg og flott lítil íbúð. Hún var formlega afhent 6. febrúar og er tilbúin til notkunar,“ segir Valgerður.

Kvenfélag Hringins var stofnað árið 1904. „Það er sennilega næstelsta góðgerðarfélag landsins. Thorvaldssensfélagið er það elsta. Árið 1942 breyttist markmið Hringins í það að hér skyldi byggður barnaspítali. Árið 2003 tók hann til starfa í nýrri byggingu, en hann hafði verið í öðru formi inni á Landspítalanum áður. Starfið hefur verið farsælt og gefandi. Það eru duglegar konur í félaginu,“ segir Valgerður, en hún hefur gegnt formennsku í samtökunum í fimm ár.

Félagið styrkir ýmis líknar- og manúðarmál ár hvert, sérstaklega í þágu barna. Í forgangi er Barnaspítali Hringins. „Við styrktum hann um 110 milljónir þar síðast. En allt frá upphafi hefur Hringurinn stutt barna- og unglingsgeðdeild með ýmsum hætti. Það hefur verið okkur hjartans mál, alveg frá því að hún var opnuð árið 1971. A barna- og unglingsgeðdeild er ekki þörf á lækningatækjum, en við styrkjum meðferð eftir þörfum. Til dæmis styrktum við endurbætur á garði við deildina síðast,“ segir Valgerður.

Hringurinn selur jólakort, jólakaffi, happdrættismiða og fleira til að fjármagna styrkina. „Svo reukum við veitingastofu á Barnaspítala Hringins og höldum jólabasar. Auk þessa starfs fáum við gjafir. Við eigum afskaplega marga og góða velunnara í þjóðfélaginu sem styrkja okkur og styðja,“ segir Valgerður.



+

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður og ömmu,

**GUÐRÚNAR JÓNU GÍSLADÓTTUR**  
Gullsmára 5, Kópavogi.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Karitas, Ljóssins og göngudeildar líknardeildar Landspítalans ásamt öllu því góða fólki sem kom að því að hjálpa til við umönnun.

<b>Gunnar Guðjónsson</b> Puríður Gunnarsdóttir Gísli Rúnar Gunnarsson Gunnar Örn Gunnarsson Kolbrún Klara Gunnarsdóttir Sólrun Ása Steinarsdóttir Hákon Fannar Steinarsson Bjarni Berg Gíslason	<b>Eyjólfur Magnús Kristinsson</b> Helga Bjarnadóttir Pilar Olivares Villalonga
--	---

+

Ástkær bróðir minn,

**KRISTINN KATRÍNARSON**

varð bráðkvaddur á heimili sínu fimmtudaginn 6. febrúar. Hann verður jarðsunninn í dag, föstudag, frá Fríkirkjunni í Reykjavík kl. 13.00.

**Eiríkur Katrínarson**



+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**GYÐA EYJÓLFSDÓTTIR**  
sjúkralíði,  
(f. 17.6. 1923)

lést á Droplaugarstöðum 1. febrúar. Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

<b>Hulda Hauksdóttir</b> Stella Hauksdóttir Ása Jórunn Hauksdóttir Haukur Hauksson Ólafur Haukur	<b>Helgi Skaftason</b> Magnús Viðar Helgason  <b>Jemer Gill</b> Berglind Björgúlfssdóttir
--	---

barnabörn og barnabarnabörn.



+

Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**UNNAR HALLDÓRSDÓTTUR**  
frá Kambi í Reykhólasveit.

Sérstakar þakkir til starfsfólks dvalarheimilisins Barmahlíðar á Reykhólum fyrir einstaka hlýju og umönnun síðustu árin.

<b>Guðbjörg Karlsdóttir</b> Jóhanna Karlsdóttir Sumarliði Karlsson Sigrún Karlsdóttir Halldór Karlsson Björgvín Karlsson Kristín Haraldsdóttir ömmubörn og langömmubörn.	<b>Kristján Magnússon</b> Karl Bjarnason Guðlaug Óskarsdóttir Hafsteinn Runólfsson G. Sæbjörg Jónsdóttir Guðrún Bóel Hallgrímsdóttir
---	---

## Prins Póló-súkkulaðið hefði fullkomnað útgáfusamninginn

Hljómsveitin Strigaskór nr. 42 gerði á dögnum samning við pólska útgáfufyrirtækið Hellthrasher Productions. Platan mun koma út víðs vegar á næstunni.

„Þetta er frábær samningur fyrir okkur og við erum mjög sáttir,“ segir Ari Þorgeir Steinarsson, trommuleikari hljómsveitarinnar Strigaskór nr. 42, en sveitin hefur gert útgáfusamning við pólska útgáfufyrirtækið Hellthrasher Production.

Hljómsveitin gaf út plötuna Armadillo í september á síðasta ári en þá eingöngu á rafrænu formi, en pólska útgáfufyrirtækið ætla að gefa plötuna út á geisladiski.

Um er að ræða samning til tveggja ára og mun nýjasta plata sveitarinnar koma út víðsvegar í heiminum á geisladiski.

„Það er ekki komin dagsetning á hvenær platan kemur út en hún kemur líklega út um mitt ár.“ Hún mun að öllum líkindum koma fyrst út í Balkanskagarríkjunum en þó einnig á Íslandi. „Við erum fyrsta hljómsveitin sem gerir samning við fyrirtækið og er ekki algjörlega 110 prósent metal-hljómsveit þannig að við erum aðeins að róa fyrirtækið,“ segir Ari léttur í lundu. Hann bætir við að sveitin hafi einnig reynt eftir fremsta megni að



**GEFA ÚT ERLENDIS**  
Hljómsveitin Strigaskór nr. 42 hefur gert útgáfusamning við pólskt útgáfufyrirtæki.  
MYND/EINKASAFN

fá talsvert magn af Prins Póló-súkkulaði með samningnum. „Prins Póló hefði fullkomnað samninginn en við er samt sem áður mjög sáttir.“

Strigaskórnir koma fram á tónleikum á Dillon í kvöld ásamt hljómsveitinni Skepnu. Þá er sveitin einnig bókuð á rokkónlistarhátíðina Eistnaflug sem fram fer í sumar.

- glp



+

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts elskulegrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, tengdadóttur, ömmu og langömmu,

**ELÍNAR SIGURÐARDÓTTUR**  
Ártúni 15, Selfossi.

Sérstakar þakkir til lækna, hjúkrunarfólks og allra sem önnuðust hana í gegnum baráttu hennar við krabbamein til langs tíma.

<b>Birgir Jónsson</b> Ari Birgisson Jón Þór Birgisson Aðalheiður Guðmundsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.	<b>Súsanna Valsdóttir</b> Kathrina Andersen
--	--



+

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**JÓHANN GÍSLASON**  
tannlæknir,  
Flótagötu 47, Reykjavík,

lést á Landakoti laugardaginn 8. febrúar. Útförin fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 17. febrúar kl. 13.00.

<b>Magný Gyða Ellertsdóttir</b> Ellert Þór Jóhannsson Guðrún Jóhannsdóttir og barnabörn.	<b>Sabrina Hussain</b> Matthieu Saillant
---	---



# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## SINFÓ OG PERLUR HVÍTA TJALDSINS

Sinfóníuhljómsveit Íslands verður með fjölskyldutónleika í Eldborgarsal Hörpu á morgun kl. 14. Þar lifna við eftirlætislög úr töfraheimi kvikmyndanna, ódauðlegar perlur af hvíta tjaldinu. Flutt verða lög úr Mary Poppins, Steinaldarmönnunum, Bleika pardusnum, Galdrakarlinum í Oz og fleiri. Kynnir er hinn sívinsæli Góí.

## HÆTTU Í MEGRUN VERTU FIT

FIT kjúklinga-salat  
1.790 KR



Culiacan  
MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4 533 1033 culiacan.is



### BRAGÐGÓÐIR LEGGIR

Sterkt kryddm auk er undirstaðan í ljúffengri sósu með stökku leggjunum.  
MYND/VILHELM

## ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

**M**atreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að soðnum og djúpsteiktum kjúklinga-

leggjum í kryddraspi með harissa-sósu. Úlfar eldaði þessa girnilegu máltíð síðasta föstudag á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Uppskrift þáttarins í kvöld birtist síðasta föstudag í Fréttablaðinu. Einnig er hægt að horfa á þættina á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

### SOÐNIR OG DJÚPSTEIKTIR KJÚKLINGALEGGIR

Í KRYDDRASPI MEÐ HARISSA-SÓSU

- 12-16 kjúklingaleggir
- 2 hvítlauksgeirar, gróft saxaðir
- 1 msk. engifer, gróft saxað
- 1/2 chilli-pipar
- 2 tsk. harissa-mauk
- 1 tsk. salt

Vatn þannig að fljóti yfir leggina.

Setjið allt í pott og sjóðið við vægan hita í 2 mín. Veiðið þá leggina upp úr vatninu og kælið lítið eitt.

#### KRYDDRASPUR

- 1-2 dl hveiti
- 2 egg
- 1 dl mjólk
- 1 dl brauðrasp
- 1 dl kurlað Pesto Cruton (brauðteningar), fæst í Hagkaup

Setjið hveitið í skál. Piskið saman egg og mjólk og setjið í aðra skál. Blandið saman raspi og kurlaðu Pesto-brauðteningunum og setjið í þriðju skálina.

Veltið leggjunum fyrst upp úr hveiti, síðan eggjablöndunni og síðast raspinu. Djúpsteikið leggina í 180°C heitri olíu í 4 mín. eða þar til leggirnir eru orðnir fallega gullinbrúnir. Berið leggina fram með harissa-sósunni og til dæmis heimalöguðum kartöfluflogum og salati.



#### HARISSA-SÓSA

- 1 dl sýrður rjómi
- 1 dl Ab-mjólk
- 1 dl majones
- 3-4 tsk. harissa-mauk
- Fint rifinn borkur og safi úr 1 límónu
- 1 tsk. hlynsiróp
- 2 msk. kóriander, smátt saxað, má sleppa
- Salt og nýmalaður pipar

Allt sett í skál og blandað vel saman.

## KJÓLARDAGAR Í FLASH



Kjól áður 16.990

Nú 12.990 kr.

Kjól áður 12.990

Nú 9.990 kr.

FLASH

Laugaveg 54,  
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á



## HEILSURÉTTIR

065

Eggjanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti  
Orka, kkal 92 Prótein 10,8 gr Kolvetni 10,2 gr Fita 1,4 gr

980 | 1340

Lægra verð

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum. Kryddaðir með ferskum hvítlauk, engifer og chilli.

Án salts og sykurs.

NINGS

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00 - Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

Toppur  
99 kr.  
með öllum  
heilsuréttum Nings  
í Janúar 2014

# SÓFAR Í MIKLU ÚRVALI

Sófinn þinn útfærður eftir þínum óskum



**20% afsláttur**  
af öllum sófum / sófasettum  
í völdum áklæðum



Verið velkomin!

Opið virka daga kl. 10-18  
laugard. 11-16

**Patti**  
HÚSGÖGN

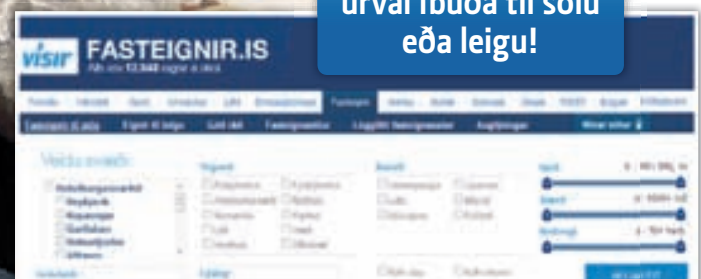
Bíldhöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

## STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

**vísir**

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt  
úrval íbúða til sölu  
eða leigu!



SKEMMTILEG KEPPNI Brettakeppni á Ráðhústorgi er einn af hápunktum Eljagangs á Akureyri.

MYND/ÚR EINKASAFNI

# FJÖLBREYTT ÚTIVIST OG AÐPREYING

**VETRARHÁTÍÐ** Akureyri verður vettvangur mikillar vetrar- og útivistarhátíðar um helgina. Fjöldi ókeypiss viðburða er í boði fyrir alla aldurshópa.

Vetrar- og útivistarhátíðin Eljagangur hófst í gær á Akureyri og stendur fram á sunnudag. Þetta er fjórða árið í röð sem hátíðin er haldin en þar er boðið upp á fjölbreytta og skemmtilega dagskrá í tengslum við útivist og vetrarsport fyrir alla aldurs- hópa. „Allt áhugafólk um útivist getur fundið eitthvað við sitt hæfi á Eljagangi enda er þetta ein stærsta hátíð sinnar tegundar hérlendis. Óhætt er að segja að hvergi sé að finna eins mikla fjölbreytni í útivist og aðþreyingu að vetrarlagi og verður á Akureyri um helgina,“ segir Dagný Reykjalín, framkvæmdastjóri og einn af skipuleggjendum hátíðarinnar.

Margir ókeypiss viðburðir eru á dagskrá, til dæmis brettakeppni á Ráðhústorgi, snjóbrettamót í Hlíðarfjalli og vélsleðaprjónkeppni. Sleðaspyrnan í Hlíðarfjalli er líka mjög vinsæl að sögn Dagnýjar en hún fer fram í flóðlýsingu eftir að skíðasvæðinu hefur verið lokað. „Snjókarlinn sem hefur verið karakter vetrarbæjarinn Akureyrar mun núna rísa á túninu fyrir neðan Samkomuhúsið og verður stærri en nokkru sinni fyrr.“

Auk þess bjóða ferðapjónustuaðilar frá Norðurlandi upp á fjölmargar skemmtilegar og spennandi ferðir og nefnir Dagný þar meðal annars snjó- sleða- og hestaferðir, snjóþrúgugöngu, troðaraferðir og þrylluskíðaferðir.

Ýmis námskeið og kynningar verða auk þess í boði um helgina og má þar nefna skíðanámskeið fyrir fatlaða, gönguskíðanámskeið og sleðahunda- kynningu.

Nóg af snjó er á svæðinu og veður- spáin er góð fyrir helgina að sögn Dagnýjar. „Þessi hátíð hefur verið vel sótt undanfarin ár og við búumst við miklum fjölda í bænum um helgina. Gestir hátíðarinnar eiga að minnsta kosti von á góðri skemmtun í fallettu vetrarveðri. Það verður kalt en þá er um að gera að vera bara vel klæddur.“

Að skipulagi hátíðarinnar koma Akureyrarstofa, Hlíðarfjall, Vetraríþróttamið-



**FJÖLSKYLDU- SKEMMTUN** „Allt áhugafólk um útivist getur fundið eitthvað við sitt hæfi á Eljagangi,“ segir Dagný Reykjalín, einn af skipuleggjendum hátíðarinnar.

MYND/AUDUNN

**HUNDASLEÐAR**

Gestum Eljagangs gefst kostur á að prófa hundasleða.

MYND/ÚR EINKASAFNI

stöð Íslands, KKA akstursíþróttafélag og Blek auglýsingastofa.

Nánari upplýsingar um Eljagang má finna á [www.eljagangur.is](http://www.eljagangur.is) en á vefnum verður bein útsending frá Ráðhústorgi og þeim viðburðum sem verða haldnir þar.

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**  
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, [bryndis@365.is](mailto:bryndis@365.is), s. 512 5434  
**Sverrir Birgir Sverrisson**, [sverrirbs@365.is](mailto:sverrirbs@365.is), s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson**, [kolli@365.is](mailto:kolli@365.is), s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
14. FEBRÚAR 2014

Kristín Helga  
Guðmundsdóttir  
**FLÓAMARKADUR  
TIL STYRKTAR  
KONUKOTI 2**

Maggý Mýrdal  
eigandi Fonts.is  
**INNLIT Á  
FALLEGT HEIMILI  
HENNAR 4**

Íris Björk ljósmyndari  
í London  
**ÞAÐ ER ENGINN  
DAGUR EINS Í  
MÍNU LÍFI 10**

*Kristín Soffía Jónsdóttir*

## RÍSANDI STJARNAN Í REYKJAVÍK

FRÉTTABLAÐIÐ

> [visir.is/lifi](http://visir.is/lifi)

## HVERJIR HVAR?

Fatahönnunarneminn **Manuela Ósk Harðardóttir** er í París um þessar mundir á vegum Listaháskóla Íslands. Hún fór á tónleika hjá Ásgeiri Trausta í boði WOW air í borg ást-arinnar í vikunni. Í Reykjavík tók fjöldi fólks



einnig þátt í mikilli gleði þegar Sagafilm hélt sína árlegu uppskeruhátíð á dögunum. Fagnaðurinn var haldinn í stúdíói Sagafilm og þangað mættu meðal annars leikkonurnar **Ólafía Hrönn Jónsdóttir** og **Svandís Dóra Einarsdóttir**.



### Spirit junkie

<http://gabbyb.tv/-spirit-junkie-app>

Ef þú vilt verða hamingjusamasta manneskja veraldar þá er þetta app fyrir þig. Spirit Junkie er hugverk Gabrielle Bernstein markþjálfara og er einfalt í notkun. Appið pipir á þeim tímasetningum sem þú stillir og birtir fallegar og jákvæðar yfirlýsingar eða setningar sem áminningu um jákvætt hugarfar á hverjum degi.



### HuffPost Parents

<https://www.facebook.com/HuffPostParents>

Þessi síða inniheldur allt milli himins og jarðar fyrir foreldra sem vilja sanka að sér upplýsingum um barnaupplæing og fá ýmis ráð við hinu og þessu sem tengist börnum.



# FÖNGULEGAR FYRIRSÆTUR Á RFF

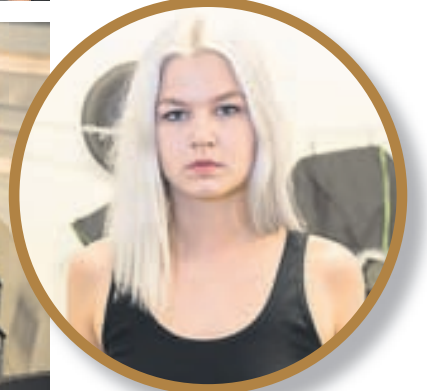
Val á fyrirsætum fyrir Reykjavík Fashion Festival fór fram hjá Elite í vikunni.

Reykjavík Fashion Festival fer fram samhliða Hönnunarmars, dagana 27.-30. mars og er undirbúningurinn í fullum gangi. Í vikunni fór fram val (casting) á fyrirsætum fyrir tískusýningarnar og var mikil eftirvænting í loftinu. Lífið fékk að fylgjast með ferlinu hjá RFF en Andrea Brabin hafði

yfirumsjón með valinu. „Þetta eru sjö mismundandi hönnuðir og allir hafa mismunandi áherslur. Sumir eru að leita að kvenlegri týpum en aðrir strákatýpum. Ferlið hefur gengið vel og ég hugsa að það verði valin í kringum 40-50 módel frá mismunandi skrifstofum,“ segir Andrea Brabin, eigandi Eskimo Models.



Valdar verða fjörutíu til fimmtíu fyrirsætur fyrir tískusýningar Reykjavík Fashion Festival.



**NÝTT**  
OMBRÉ EFFECT

Notaðu ELEA OMBRÉ EFFECT til þess að lýsa endana á hárinu

**ELEA**  
PROFESSIONAL COLOUR & CARE

ELEA litirnir fást í stórmörkuðum um land allt

## ÞAÐ ER HLÝHUGUR Á BAKVIÐ GJAFIRNAR

Kristín Helga Guðmundsdóttir verkefnastjóri sinnir flóamarkaði á laugardögum til styrktar starfsemi í Konukoti.

„Hugmyndin að markaðnum kviknaði þegar Karen Lind bloggari hringdi til okkar og spurði hvort við gætum tekið á móti snyrtivörum sem hún væri ekki að nota. Við vorum mjög þakklát fyrir það og fljótlega læddist þessi gjörningur út í bloggheiminn og leiddi til sjónvarpsviðtals í Kastljósi,“ segir Kristín Helga Guðmundsdóttir verkefnastjóri í Konukoti. „Það er hlýhugur á bakvið gjafirnar og það liggja verðmæti allt í kringum okkur sem geta nýst gestum Konukots mjög vel.“ Kristín Helga segir að flóamarkaðurinn hafi orðið til þegar góðgerðarnefnd eRót-arýklúbbsins starfaði með sjálfbodaliðum Konukots við að setja markaðinn á laggirnar ásamt því að fleiri konur fóru að hreinsa til í skápunum sínum. Umframflíkur og fylgihlutir sem nýtast ekki í Konukoti eru til sölu ódýrt á flóamarkaðnum en ágóðinn rennur til starfsemi Konukots. Flóamarkaðurinn er



Kristín Helga Guðmundsdóttir og Ólöf Huguína Valdimarsdóttir, dóttir hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL RÚNARSSON

opinn frá 12-17 alla laugadaga í Eskihlíð 4. Konukot er neyðarathvarf og hugsunin á bakvið það er að sinna tímabundið grunnþörfum kvenna sem eiga ekki í nein hús að vanda með húsaskjól, mat og hreinlæti. „Velferðarsvið Reykjavíkur-

borgar og Rauði krossinn eru að greiða fyrir reksturinn og það er okkar mál að láta það ganga upp. Allt svona hjálpar starfsemi en að meðaltali eru 30 starfsmenn sem sinna sjálfbodastarfi í Konukoti ásamt starfsfólki.“

# Þitt heimili þín stund

Octo 4240 ljós  
Verð frá 154.900 kr.



RB322 sófi  
Leður verð frá 584.900 kr.



Wave soft hægindastóll  
Verð frá 204.900 kr.



Lalinde sófaborð  
Verð frá 44.900 kr.



Patchwork gólfmotta  
Sniðin eftir máli. Verð frá pr. fm 85.900 kr.

## Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallegri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

PIPAR / TBWA - SÍA



Omaggio vasi 20 sm / Verð frá 3.890 kr.



Lalinde sófaborð / Verð frá 44.900 kr.



Wave stóll / Verð frá 169.900 kr.



Miho hreindýr / Verð frá 5.500 kr.



MARGIR  
LITIR

Cucu klukka 33 sm / 12.900 kr.

TILBOÐ



Nido hægindastóll / Ullaráklæði verð frá 169.900 kr., leðuráklæði verð frá 239.900 kr.

Kynningarverð til 01.06.2014

# MÓDERN

# INNLIT GAMLIR MUNIR LIFNA VIÐ

**Maggý Mýrdal** rekur *Fonts.is* og prentar falleg skilti. Hún er mikill fagurkeri og hefur einstakan áhuga á að gera upp gamla muni. Vegna fjölda fyrirspurna býður Maggý nú upp á námskeið fyrir einstaklinga, vinkonuhópa og saumaklúbba í skiltagerð og því að stensla á húsgögn. Hægt er að nálgast nánari upplýsingar í gegnum [fonts@fonts.is](mailto:fonts@fonts.is).



### Eldhúsið

„Ég er einnig að safna klukkum núna. Ef ég dett niður á klukku á útsölu þá kaupi ég hana. Þessar sem sjást á veggnum eru úr Rúmatalagernum og Ilvu.“ Svarta vegginn í eldhúsinu málaði Maggý með krítarmálningu. „Mér finnst svo heimilislegt að hafa krítarvegg og gott að geta skrifað á hann það sem þarf að muna því ég er frekar gleymin.“



### Listaverk

„Málverkið af hestinum er eftir mig. Ég var í listaháskóla í Bandaríkjunum, The Art Institute, og hef mikinn áhuga á öllu sem viðkemur list og hönnun. Að mála mynd er eins konar vítamín fyrir mig og ég stefni á að halda sýningu með vorinu.“



### Safnar stólum

„Borðstofufuborðið var gamalt en ég tók það í gegn og málaði. Stólana hef ég fengið hér og þar finnst gaman að fara í Góða hirðinn og skoða en oft finn ég skemmtilega hluti sem ég mála og þússa upp. Ég safna stólum og finnst ég aldrei eiga nóg af þeim.“



### Svefnherbergið

„Ég var svo heppin að finna þessar hurðir. Ég er gjörsamlega heilluð af gömlum hlutum með sál og ég var nokkra mánuði að vinna þær upp. Ég lét þær veðrast vel og þússaði þær upp því ég vildi hafa þær vel sjúkskaðar. Mig langaði ekki til að sýrubvo þær því að þá tekur maður fallegu áferðina sem hefur myndast á mörgum árum.“



## MASTERLINE

Professional Beauty

Ítölsk gæði tryggja heilbriggt og glansandi hár

Án parabena og SLES

Fæst í stórmörkuðum



### Píanóið

„Pabbi minn, Guðmundur Mýrdal, gaf mér þetta píanó þegar ég var lítil en ég fékk það sent frá Bandaríkjunum. Ég var látin læra á það en hafði aldrei neinn sérstakan áhuga á því. Hins vegar eru Sóldögg dóttir mín og Ingunn systir báðar mjög flinkar á það.“

### Vinnuástaðan

„Ég hef verið að gera mikið af skiltum en ég byrjaði með *Fonts.is* fyrir rúmum þremur árum. Ég hef alltaf verið einstaklega hrifin af fallegum orðum og fannst svo skemmtilegt að geta boðið fólki upp á skilti á íslensku. Það sem ég er að fást við þessa dagana eru fermingarkort sem verða vonandi fánleg í flestum blómabúðum.“



DEKUR FYRIR VALENTÍNUSARDAGINN!

MEÐ HVERJU KEYPTU BODYLOTIONI  
FYLGIÐ SNYRTITASKA

LYF OG HEILSU KRINGLUNNI  
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST



**NAFN:**  
Kristín Soffía Jónsdóttir

**ALDUR:**  
32 ára

**STARF:**  
Pólitikus

**HJÚSKAPARSTAÐA:**  
Í sambúð með  
Gesti Pálssyni

## KRISTÍN SOFFÍA ÖSKRAÐI Á FRÍÐARSÚLUNA

Kristín Soffía Jónsdóttir er spútnik í borgarlífinu. Hún varð í fjórða sæti í prófkjöri Samfylkingarinnar í borginni um síðustu helgi og ætlar sér að verða borgarfulltrúi. Kristín er með BS-gráðu í verkfræði, vill að borgarbúar njóti þess að búa í Reykjavík og vill að ungt fólk fái málsvara í pólitík.

**Joggingbuxur**  
**kr. 1.995**

**UNITED COLORS OF BENETTON.**

Margir litir, stærðir frá 74-160

Benetton Smáralind – Benetton Glerártorgi

Það er fyndið að segja frá því hvernig ég byrjaði í pólitík. Ég hætti að reykja í október 2008 og það tók svolítið á. Ég varð dálítið skapstyggi eins og gengur. Svo hrundi Ísland sem bætti ekki úr skák. Til þess að vinna úr allri gremjunni fór ég að hlaupa, með vinkonu minni. Við hlupum Sæbrautina þvera og endilanga, framhjá bönkunum og enduðum oft við Skarfabakka, gegnt Viðey, þar sem við áttum það til að öskra á Friðarsúluna,“ rifjar Kristín upp, en hún var á þessum tíma aðstoðarkennari í stærðfræði í HÍ meðfram námi.

„Ég keypti mér íbúð 2004 á 100% verðtrygðu láni og var að láta krakkana reikna út hvað væri að verða um þetta lán. Einhvern daginn var ég orðin nokkuð tryllt yfir verðbólgu og frekar svart-sýn á framhaldið og ég hringdi í pabba og jós úr skálum reiði minnar. Hann svaraði mjög rólegur að það væri fundur á Hallveigarstíg sem Samfylkingin væri að halda og ég ætti bara að drífa mig þangað. Þannig að ég skokkaði þarna inn, þekkti engan, setti mig á mælendaskrá, fór upp í pontu og bilaðist. Og sagði þeim að þeir gætu nú bara verið ánægðir með að fólk væri ekki að fatta hversu slæmt ástandið væri, því þá væru menn að kveikja í strætisvögnum. Eftir það kippti Dagur [Dagur B. Eggertsson] mér inn og ég hef ekkert lítið til baka síðan,“ segir Kristín, og hlær.

### Enginn óttast ungt fólk

Kristín er 32 ára gömul og er nú yngst af þeim sem náðu kjöri.

„Ef ekkert kemur á óvart í nýjum framboðum, og allt gengur að óskum, yrði ég sennilega yngsti borgarfulltrúinn. Þó er ég strax orðin af annarri kynslóð en yngstu kjósendur. Mér finnst ungt fólk stundum ekki alveg fatta að það er verið að senda því reikninginn. Lobbísmi, hann virkar, svo ég tali hreint út. Þeir sem

öskruðu á skuldaniðurfellingar fengu þær í gegn, þeir sem vildu ekki hafa veiðigjöld fengu þau felld niður. Hvað er gert fyrir ungt fólk? Jú, innritunargjöld í HÍ eru hækkuð, það fær skerðingu hjá LÍN og reikninginn fyrir skuldaniðurfellingum. Það græðir ekkert á þeim. Þetta er orðin frekar svört mynd. Hvert er auðveldast að senda reikninginn? Á þann sem þeir. Það óttast enginn ungt fólk. Ef við erum með kynslóð sem heldur að það sé tvíhliða samningur að skipta sér ekki af pólitík, þá er hætt við ákveðinni bjögun í því hvernig stjórnmöld haga sér. Þótt þú skiptir þér ekki af pólitík, þá skipta stjórnmöld sér nákvæmlega jafn mikið af þér og næsta manni.“

### Gerði lítið úr kynjabaráttu

Nú voru tvær konur í fyrstu fjórsum sætum í prófkjöri. Er öðru vísi að vera stelpa en strákur í þinni vinnu?

„Já, ég finn fyrir því að vera stelpa. Stundum held ég líka að ég gangi of auðveldlega inn í það hlutverk sjálf. Maður er oft of fljótur að hlaupa í þjónustuhlutverkið ef manni líður óþægilega í aðstæðum. Ég finn það hjá mér sjálfri, að finnast fínt að fara og hella upp á kaffi fyrir karlana ef maður er eitthvað stressaður eða upplifir að aðrir ætlist til þess af manni.

Ég hélt þegar ég var yngri að konur væru með lægri laun, eða það væri borin minni virðing fyrir þeim, því þær væru bara ekki að krefjast þess sjálfar. Ég gerði lítið úr kynjabaráttu, í menntaskóla, þegar maður hélt að maður vissi allt. Og hélt að ef maður væri með munninn fyrir neðan nefið væri þessi kynjabaráttu einhverra annarra kvenna sem þyrðu ekki að biðja um það sem þær vildu. Það var harður veruleiki að horfast í augu við að það er kynjamisrétti um allt, sérstaklega á almennum vinnumarkaði.

Gott dæmi er að þegar ég út-skrifaðist úr menntaskóla byrjaði

ég að vinna á matsölustað. Þá var reglan þannig að stelpur unnu í salnum og strákar á barnum. Svo var önnur regla, en hún var sú að þeir sem unnu á barnum voru með hærri laun en þeir sem unnu í salnum. Við náðum á endanum að fá eitthvað fram, en þurftum að berjast með kjafti og klóm til að fá sömu laun og vinir okkar,“ segir Kristín.

### Bótox í baráttu við exem

Kristín heldur að það sé betra að hafa kynjakvóta. Hún segir ekki eðlilegt að konur skipti sér bara af menntamállum og karlar af skipulagsmálum. „Það verður að hafa meiri kynjajöfnun alls staðar. Það er betra fyrir samfélagið ef fulltrúar af báðum kynjum eru í öllum málaflokkum. Það er kannski sá kynjamúr sem er eftir. Nú erum við komin með kynjakvótann inn í ráð og nefndir en það vantar að kynin sjálf fari út fyrir sitt hlutverk. Ég var eina konan af sjö í prófkjöri sem var í „hórðu málunum“. Ég held að það sé líka mikilvægt að við leyfum körlum að einbeita sér að mennta- og velferðarmálum án þess að okkur finnst það skrítið. Öll höfum við áhuga á öllum þessum málaflokkum, en til þess að við séum sterk þá viljum við sérhæfing.“ Kristín heldur áfram. „Það er til dæmis pressa á bæði stráka og stelpur að vera sæt og líka pressa á að fólk sé ungt og grannt. Þegar ég hugsa núna, um þetta viðtal, er ég ábyggi-lega stressaðri yfir því að myndin verði ljót en að ég segi eitthvað heimskulegt í viðtalinu. Sem er fáránlegt. Ég hef einu sinni farið að gráta eftir viðtal af því að hárið á mér var svo ljótt. Svo lenti ég einu sinni í því að fá exem í andlitid og ég hékk í speglinum alla daga að bera á mig sterakrem í baráttunni við exemid, og ég hékk svo mikið í speglinum að ég var farin að sjá hrukku á milli augnanna á mér, sem ég held í dag að hafi ekki einu sinni verið þar. Svo einn



„Þannig að ég skokkaði þarna inn, þekkti engan, setti mig á mælendaskrá, fór upp í pontu og bilaðist. Og sagði þeim að þeir gætu nú bara verið ánægðir með að fólk væri ekki að fatta hversu slæmt ástandið væri, því þá væru menn að kveikja í strætisvögnum.“



Kristín Soffía á unglingsárunum.



Kristín Soffía ólst upp í Reykjavík.



Hér ásamt Gesti, sambýlismanni sínum.

daginn er ég hjá húðlækninum og ég spyr hvort hann eigi bótox, og hann segir já, og ég segi: Má ég fá? Og hann segir: Já, ekkert mál, og sprautar mig á milli augnanna. Það var fátánlega óþægilegt. Það var eins og einhver héldi með þumli á milli augnanna á mér – ég gat ekki hreyft mig og fékk dúndrandi hausverk í 2 vikur. Ég held að enginn hafi tekið eftir þessu en mér leið eins og ósýnilegur maður héldi um hausinn á mér. Ég var mjög feigin þegar þetta fór. Og þarna hugsaði ég líka: Kristín, hvað ertu að gera? Nú hefurðu gengið of langt!“

#### Trú á framfarir eða afturför

Nú eruð þið Gísli Marteinn góðir vinir en á öndverðum meidi í pólitík. Er það bara hjólreiðarnar sem draga ykkur saman?

Kristín hlær og segir pólitíkina í borginni vera miklu meira en vinstri eða hægri pólitík. „Auðvitað má ræða hvort útsvarið á að vera í botni eða 0,5% undir því, en hægri og vinstri pólitík er ekki áberandi í borginni. Þar er það annaðhvort trú á framfarir eða afturför og við Gísli trúum bæði á framfarir. Við erum með suma borgarfulltrúa og verðandi fulltrúa Sjálfstæðisflokksins sem halda því fram að fólk hafi valið einkabílinn, og það eigi að standa fast á þeim rétti sínum sem er einkabíllinn. Þetta sama fólk ætlar ekkert að borga þennan bíl fyrir þau. Síðan vilja þau byggja hús mjög langt í burtu fyrir þetta sama fólk, svo það geti keyrt heim og keyrt í vinnu. Þetta er svo galið, að þetta sé einhver draumur. Við erum með tiltölulega veikan gjaldmiðil, bensín hefur aldrei verið dýrara og að halda þessu uppi sem einhverjum lífsstíl sem getur hentað öllum er nánast hrokafullt – og til þess að gera þennan lífsstíl mögulegan ætla þau að díla við aukna umferð með því að setja tugi milljarða í mislæg gatnamót. Getum við ekki gert betur en þetta?“

Kristín vill að Reykvíkingar njóti borgarinnar. „Þú nýtur ekki borgarinnar með því að eyða öllum peningunum í húsaleigu og bíla. Auðvitað þurfa sumir að eiga bíl, en ef allar fjölskyldur þurfa á tveimur bílum að halda þá þarf borgin að líta í eigin barm, því þá erum það við sem erum að bregðast.“ Þrátt fyrir ungan aldur hefur Kristín gert ýmislegt. 23 ára var hún orðin viðskiptastjóri á auglýsingastofu og þegar hún hvarf inn í pólitíkina hafði hún lokið BS-gráðu í umhverfis- og byggingarverkfræði og var í mastersnámi í samgönguverkfræði.

„Ég var bara að vinna meistraraverkefni mitt þegar ég ákvað að henda mér út í djúpu laugina og hefja feril í pólitík. Ég tek einn og einn áfanga með og ég ætla að klára þetta. Maður fer í námið til að fá draumavinnuna, en ég upplifði að vera að „beila“ á draumavinnunni til að klára námið. Þetta var erfið ákvörðun, en ég ætla ekki að verða pólitíkusinn sem kláraði ekki prófið.“

**BORÐA DREKKA TYGGJA**

WRIGLEY'S  
**Extra**



# VALENTÍNUSARDAGURINN HVAD GERIR ÞÚ?

Valentínusardagurinn er helgaður ástinni og á uppruna sinn í Evrópu á 14. öld. Í Bretlandi, Frakklandi og Bandaríkjunum hefur dagurinn verið haldinn hátíðlegur á ýmsan máta en hefðbundið þykir að dekra við ástina sína, gefa gjafir, blóm og falleg kort. Tilstandið á Íslandi hefur færst í aukana en ekki eru allir sammála um að dagurinn eigi heima á Íslandi.



**RÓSA GUÐBJARTSDÓTTIR**  
ritstjóri Bókafélagsins

„Ég verð að viðurkenna að ég hef lítið verið fyrir það að láta „segja mér fyrir verkum“ í þessum efnum með því að láta útlenska siði „ákveða“ hvenær skuli dekrað við makann eða annað slíkt. Hins vegar vill nú þannig til að ég hafði einmitt hugsað mér að gera eitthvað skemmtilegt til að gleðja hann á þessum degi í þetta sinn. Hef ég hugsað talsvert til Valdísar Gunnarsdóttur heitinnar og fyrrverandi samstarfskonu á Bylgjunni nú í aðdragandanum og hvernig hún kynnti þennan dag fyrir Íslendingum. Hún var á öldum ljósvakans ötul við að hvetja landsmenn til elsku og ástar og hafi Valentínusardagurinn áhrif á okkur í þá átt er það vitaskuld af hinu góða.“



**ÞORGRÍMUR ÞRÁINSSON**  
rithöfundur

„Hvorki ég né frúin tókum svona dag hátíðlegan, og því síður bóndadaginn því allir dagar eru einstakir og dásamlegir. Þar fyrir utan er frúin á skiðum á Ítalíu og verður þar á Valentínusardaginn en ég myndi fyrst og fremst heiðra minningu Valdísar Gunnarsdóttur á þessum degi því hún flutti hann til Íslands.“



**STEINUNN VALA SIGFÚSDÓTTIR**  
eigandi Hring eftir hring

„Við Stebbi erum ekki vön að halda upp á Valentínusardaginn á rómantískan hátt, þó við höfum reyndar nokkuð sterka tengingu við dagsetningu hans því þann 14. febrúar árið 2004 urðum við þar. Við höldum hins vegar upp á afmælin okkar og förum þá út að borða og gerum vel við okkur tvö ein eða í félagskap góðra vina okkar. Í ár erum við fjölskyldan að fara í ferðalag norður en strákarnir okkar þrír, Snorri 8 ára, Trausti 7 ára og Nikulás Flosi 4 ára, verða í vetrarfrii í næstu viku. Við ætlum í skiðafri og heim-sækja Tindastól og Hlíðarfjall en gista í Skagafirði. Kannski ég helli upp á gott og sterkt kaffi og grípi með mér súkkulaði fyrir bílferðina okkar, en langir bíltúrar geta breyst í unaðsstundir hjá okkur Stebba þar sem gefst tími til að spjalla saman í friði og ró.“



**JÓGVAN HANSEN**  
söngvari

„Ég er að sinna börnunum mínum tveimur sem eru rúmlega 2 ára og tæpra 4 mánaða og mér finnst það alveg nógu rómantískt. Ég er kannski ekki sá sem gerir mest úr þessum degi því hugmyndin er svo erlend þrátt fyrir að hún sé falleg. Konan á afmæli bráðlega og svo er konudagurinn líka og þá er um að gera að gera eitthvað sniðugt fyrir hana.“



**Minkapels**  
38.800 kr



**Úlfapels**  
38.800 kr

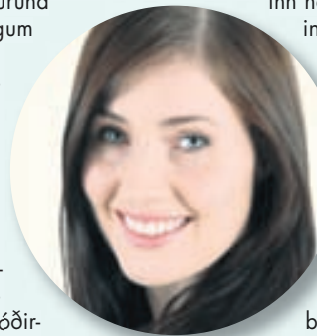


**OPIÐ ALLA DAGA**  
**AUSTURSTRÆTI 8 - 10**  
**SÍMI 534 0005**  
**Finndu okkur á Facebook**

## KARLORKAN UMVEFUR KVENORKUNA Í FULLU TUNGLI Á VALENTÍNUSARDAGINN

Fjóla Björk Jensdóttir er ayurvedískur læknir og stjórnu-spekingur og rýnir í áhrif tunglsins á degi ástarinnar.

Fjóla Björk Jensdóttir er með háskólagráðu í ayurvedískum fræðum sem tengjast jógafræðunum og byggjast á læknisspeki og tengingu okkar við náttúruna og veröldina í kringum okkur. Hún rýndi í staðsetningu tunglsins sem er fullt í dag. „Fullt tungl á Valentínusardegi ýtir undir magnaðar tilfinningar því tunglið er núna baðað í sólarorku. Sólin er faðirinn og tunglið er móðirinn. Þetta eru kraftar jing og jang sem sameinast í þessu fulla tungli svo að karlorkan umvefur kvenorkuna. Þessi áhrif verða sérstaklega kröftug fyrir ljón og vatns-



bera, en án efa fyrir alla. Fullt tungl táknar vissa hugarljómun og skapar uppsveiflu í hugarorku. Margar konur finna hvernig tunglhringurinn hefur áhrif á tíðahringinn og almenna líðan en samkvæmt fornum mýtum er tunglhringurinn beintengdur konunni innra með okkur, sérstaklega hormónakerfinu sem öllu stýrir í líkamanum. Í sjamanisma Indlands og fornum búddisma áttu konur að tengjast hringferli tunglsins til að viðhalda heilbrigðu hormónakerfi og æxlunarfærum. Enn í dag iðka heilarar þessar aðferðir á Íslandi með góðum árangri.“

### Merkin og áhrifin

**Hrútur** Hreinsunin verður á hugarorku og rómantískum vettvangi.

**Naut** Fyrir rísandi naut verður hreinsunin á heimilinu og tilfinningasviðinu.

**Tvíburi** Hreinsunin verður á heilsu- og samskiptasviði.

**Krabbinn** Fyrir krabbann verður hreinsunin í málefnum fjölskyldu og innkomu.

**Ljón** Fyrir rísandi ljón verður hreinsunin algjör og að öllu leyti, á líkama og sál, og gæti markað nýtt upphaf.

**Meyja** Hreinsunin verður á sviði endurhæfingar og svefns.

**Vog** Hreinsunin verður á sviði vináttu, hópavinnu og markmiða (æðstu drauma).

**Sporðdreki** Fyrir sporðdrekan verður hreinsunin á sviði atvinnumála og orðstýrs.

**Bogmaður** Hreinsunin verður á sviði menntunar, trúar (siðferðis) og stuðnings.

**Steingeit** Hreinsunin verður á sviði aðskilnaðar og ótta.

**Vatnsberi** Fyrir rísandi vatnsbera verður hreinsunin á sviði sambanda og þinna nánustu.

**Fiskur** Hreinsunin verður á sviði heilsu, lífsstíls og rútínu.

2 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ!

**111 KR**

**Á DAG Í 6 VIKUR!**

FRÁ 14. FEBRÚAR - 31. MARS SAMTALS 4.995 KR.

**NÝ GRUNNNÁMSKEIÐ HEFJAST Í NÆSTU VIKU  
VERÐ AÐEINS 10.000 KR.**

Frá 1. apríl gjaldfærirst sjálfkrafa áskrift á venjulegu verði, 9.990kr, nema áskrift sé sagt upp fyrir þann tíma.  
Tákmörkuð magn í boði einungis 111 kort.



TILBOÐIÐ  
GILDIR AÐEINS Í  
**DAG!**

crossfitkatla.is  
**HOLTAGÖRÐUM**

Reebok  CrossFit  
**KATLA**



# DAGUR Í LÍFI

## ÍRISAR BJARKAR

### LJÓSMYNDARA



**11.00** kíkti ég á bókasafnið í skólanum mínum í tvo tíma til þess að vinna í lokaritgerðinni minni. Ég smelli mynd af Vogue-safni skólans, en hér sjáðu þið blöð frá 1929 til dagsins í dag, bresk, bandarísk, japönsk og að sjálf-sögðu ítölsk. Ekkert smá flott safn.



**7.00** Fór á fætur, tók mig til fyrir daginn og fékk mér morgunmat. Í þetta skiptið chia-graut með banana, berjum og möndlu-mjólk, vatnsglas og vítamín.

Ég er svo heppin að engir tveir dagar í lífi mínu eru eins. Þennan dag var engin myndataka heldur undirbúningur og eftirvinnsla. Dagurinn var í furðulegri kantinum en mjög skemmtilegur.



**9.00** Síðasta föstudag var mér boðin frí klipping sem hármódel hjá Vidal Sassoon-hárgreiðslustofunni. Ég samþykkti með því skilyrði að við myndum halda sömu klippingunni en bara stytta það. Það er sko alls ekki leiðinlegt að fá fría klippingu hérna úti þar sem hún er mjög dýr, en á þessari stofu kostar einungis klippingin í kringum tuttugu þúsund krónur. Ég leit líka á þetta sem tækifæri til þess að hitta nýtt fólk í sama bransa og ég.



**13.00** hitti ég Heru og við fórum saman í árumyndatöku. Ára er orka sem umlykur hverja manneskju og orkan hefur mismunandi liti og lögun. Hver litur, staðsetning og lögun hefur mismunandi þýðingu. Upprunalega fór ég til þess að nota þetta í rannsóknarvinnu fyrir lokaverkefnið mitt og þar sem Hera hefur áhuga á svona hlutum líka þá tók ég hana með. Þetta var mjög áhugavert og skemmtilegt enda ekki alla daga sem áran manns er mynduð og maður fær 17 blaðsíðna skýrslu um orkustöðvarnar sínar.



**15.00** Eftir myndatökuna fórum við Hera í hádegismat á Pot, þar sem við lásum skýrslurnar okkar og spjölluðum.

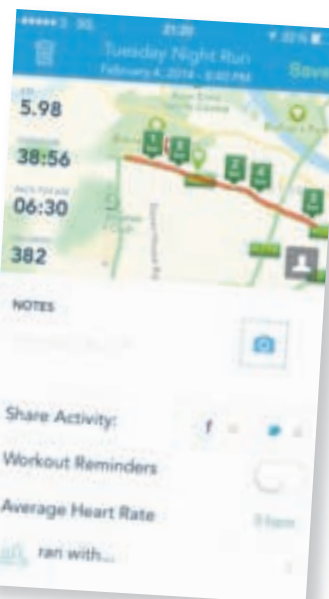


**17.00** fór ég aftur upp í skóla til þess að skanna inn filmur. Því miður var enginn skanni laus í þetta skiptið þannig að í staðinn vann ég myndir frá myndatöku gærdagsins.

**20.30** fór ég út að hlaupa. Ég og Sandra vinkona mín á Íslandi erum hlaupavinir, þ.e.a.s. við notum símaappið Runkeeper. Hún hleypur á Íslandi og ég í London og svo getum við fylgst hvor með annarri í gegnum símann. Við skráðum okkur í hlaupaprógramm í appinu sem segir okkur að hlaupa 4 sinnum í viku þar til við náum að fara 10 km á 55 mínútum. Þetta er allgjör snilld því annars myndi ég örugglega ekki koma mér af stað.

**21.30** Síðbúinn kvöldmatur sem kærastinn minn, Hilmar, eldaði fyrir mig, ýsa í raspi.

**23.30** Upp í rúm að sofa eftir langan dag.



ALLT Á AÐ SELJAST

SÍÐUSTU DAGAR  
ÚTSÖLUNNAR

AÐEINS  
3 VERÐ  
Á ÚTSÖLUVÖRUM

1.000 • 2.000 • 3.000

**Mind Xtra**

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

# LÍFRÆNT SLEIPIEFNI FYRIR ELSKENDUR

**ICECARE KYNNIR** Konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða staðið í langtíma veikindum eiga oft við þurrk í leggöngum að stríða.

**B**irna Gísladóttir, sölustjóri hjá Iccare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar. „Ummæli um vöruna hafa verið mjög jákvæð frá neytendum og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum noti vöruna,“ segir hún.

„Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem er hægt að nota með gúmmíverjum,“ útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fánlegt Yes Baby fyrir fólk í barneignarhugleiðingum. Pakkningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglospróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Fjallað hefur verið um þetta nýja lífræna efni í mörgum helstu tímaritum í Bretlandi. Þar er meðal annars vitnað í orð Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðings á krabbameinsdeild á Basingstoke- og North Hants-sjúkrahúsinu í Bretlandi:

„Ég finn að lífræna sleipiefnalínan Yes er kærkomin lausn fyrir skjólstæðinga okkar sem þjást af þurrki í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggisfinningu á ný í tengslum við kynlíf.“



- Yes-línan er sérstaklega hönnuð fyrir konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum og slímhúð.
- Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bristol í Bretlandi.
- Yes-sleipiefnin innihalda engin

- aukaefti eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin klístrast ekki og eru rakagefandi fyrir slímhúðina.
- Yes-sleipiefnin má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.



**MIKIL UMFJÖLLUN** Að sögn Birnu Gísladóttur hjá Iccare hefur mikið verið fjallað um lífræna sleipiefnið Yes í tímaritum í Bretlandi.

**Nánari upplýsingar eru á [www.iccare.is](http://www.iccare.is). Yes-línan fæst í apótekum og heilsuverzlunum.**

**Yes-sleipiefnin innihalda lífræn efni, til dæmis:**

- Aloe vera
- Flax extract
- Guar-gúmmí (Guaran)

**Yes-sleipiefnin eru laus við:**

- Glýserín
- Hormóna
- Glýkól
- Parabena
- Rotvarnarefni
- Ilmefni
- Sílikon
- Jarðolíuefni
- Argínín
- Önnur ertandi efni fyrir húð svo sem grapefruit seed extract

## ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPASÝKINGUM

*Silja Ívarsdóttir segir Bio-Kult Candéa-hylkin hafa breytt lífi sínu. Hún er nú að mestu laus við sveppasýkingar sem hrjáðu hana lengi.*

Silja Ívarsdóttir mælir hiklaust með Bio-Kult Candéa-hylkjunum og segir þau hafa gjörbreytt lífi sínu til hins betra. „Ég hef þjást af kláða á kynfærasvæði svo lengi sem ég man eftir mér,“ segir Silja. „Fyrir um sex árum fór kláðinn að versna og mér leið alveg rosalega illa. Ég var búin að ganga milli lækna, bæði hér heima og erlendis þar sem ég bjó í tvö ár, en án árangurs. Kláðinn jókst mjög þegar ég var að fara að sofa svo þetta hafði þau áhrif að svefninn versnaði og ég svaf lítið og slitrótt. Það að fá ekki nægan svefn hafði mjög slæm áhrif á mig. Ég breyttist í gangandi stressbolta og var alltaf þreytt og kvíðin og með miklar skapsveiflur. Það leiddi til þess að meltingin fór í klessu og ég hafði hægðir um það bil einu sinni í viku, ef ég var heppin. Í vor fór ég í viðtal hjá konu sem mælir ph-gildi líkamans og í ljós kom að ég var með candida-sveppasýkingu í meltingarvegi. Ég hafði lesið um Bio-Kult og strax eftir viðtalið fór ég og keypti hylki og fann samstundis breytingu. Ég vil eiginlega orða það þannig að Bio-Kult Candéa-hylkin hafi bjargað lífi mínu.“

Í dag líður Silju mun betur og er að mestu laus við kláða, stress og skapsveiflur og meltingin er komin í gott lag. „Með inntöku hylkjanna tók ég svo augljóslega eftir breytingum stig frá stigi. Hjá mér snarminnkaði kláðinn sem varð til þess að svefninn lagaðist sem varð svo til þess að stressið og kvíðinn minnkaði og skapsveiflurnar einnig, sem leiddi til betri meltingar sem varð til þess að húðin fór hægt og rólega að lagast. Ég vona að sem flestir heyri mína sögu þar sem Bio-Kult Candéa er búið að gefa mér nýtt líf,“ segir Silja. Bio-Kult Candéa-hylkin henta öllum vel, einnig barnshafandi konum, mjólkandi mæðrum og börnum. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



**GÓÐ LAUSN** Silja er ánægð með Bio-Kult Candéa.



**BIO-KULT CANDÉA**  
Öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnabýkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

## TRYGGIR HEILBRIGÐA ÞVAGRÁS

Bio-Kult Pro-Cyan, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái föttestu í slímhúð þvagrásar og bakteríunni skolar út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

- Hylkin innihalda:**
- Trönuberjabykkni (Cranberry extract 36mg PACs)
  - Mjólkursyrugerla (Lactobacillus acidophilus PXN 35 og Lactobacillus plantarum PXN 47, Styrkur: 1 milljarður)

- A-vítamín 320µg (900 iu, 40% af RDS)

**Notkunarleiðbeiningar\*:**  
Tvö hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagrásýkingu.

**Á meðgöngu:**  
Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur. Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

**Börn undir 12 ára:**  
Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.  
\*Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fylgja því.



**BIO-KULT PRO-CYAN**  
Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.

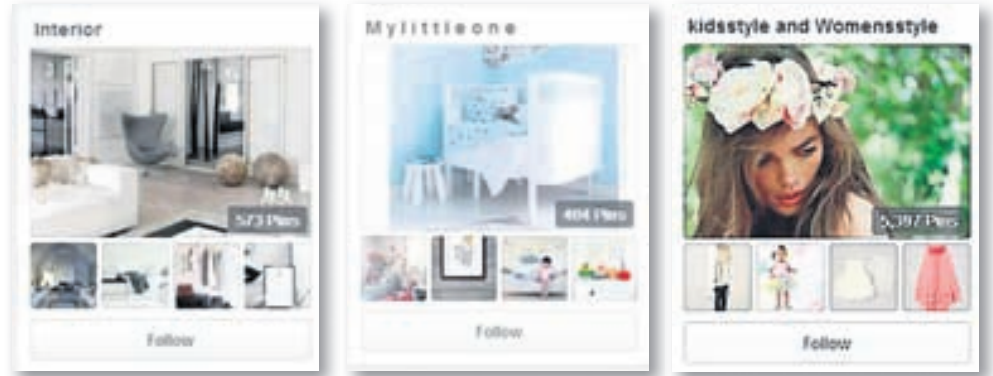


SPJÖRUNUM ÚR

## BLOGGARINN MEÐ TÆPLEGA MILLJÓN FYLGJENDUR Á PINTEREST

Hilma Berdino Önnudóttir  
[hilmaonnu.blogspot.dk](http://hilmaonnu.blogspot.dk)  
<http://www.pinterest.com/search/pins/?q=hilma>

Hún býr í Danmörku og heldur úti lífsstílsblogginu hilmaonnu.blogspot.dk. Hilma bloggar um ýmislegt sem vert er að fylgjast nánar með. Hvort sem það er hönnun, matur, fatnaður, börn, ný trend eða litir, þá virðist sem aðdáendur hennar stækki ört. Hilma Berdino er til að mynda með tæpa milljón fylgjendur á Pinterest.



### Lína Rut Wilberg

**ALDUR:** Fædd 1966  
**STARF:** Listamaður

**Hvern faðmaðir þú síðast og kysstir?** Ég er alltaf að knúsa, kyssa og faðma börnin mín.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Ég kom sjálfri mér á óvart í síðustu viku þegar ég tók hnébeygjur.

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég get verið hrein-skilin á mislukkaðan hátt en sem betur fer hafa flestir sem umgangast mig að ráði húmor og skilning á því. Ég hef þó eitthvað lagast með árunum.

**Ertu hörundsár?** Maðurinn minn segir að ég sé alls ekki hörundsár og mér finnst gott að heyra það því mér leiðist sjálfri að umgangast hörundsárt og viðkvæmt fólk, nenni ekki að tipla á tánunum.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Nei, en ég og Nói sonur minn tókum oft góðar syrrur saman.

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig?** Ég er svo viðutan og nokkuð góð í að gera mig að fifli. Í síðustu viku fór ég dagavillt og sendi yngri drenginn minn í vitlaust afmæli í leikjagarðinum í Ásbrú. Einnig þarf fólk sem er í kringum mig í ræktinni að passa drykkjarbrúsana sína vel því ég á það til að drekka úr annarra manna brúsum.

**Hringirðu stundum í vælubílinn?** Já, það er bara gott fyrir sálina að bjalla stundum á vælubílinn.

**Tekurðu strætó?** Það er langt síðan ég tók strætó á Íslandi.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Get ekki sett tíma á það en ég tala mikið við vini mína bæði hér heima og erlendis á Facebook og á það til að detta í að lesa hinar og þessar greinar sem fólk er að pósta, þetta er hin besta fréttaveita. En það er mjög auðvelt að eyða of miklum tíma þarna.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Nei, ég fer ekki hjá mér ef ég hittir frægt fólk enda finnst mér það ekkert merki-legra en aðrir. Hef samt oft heilsað þekktu fólki sem ég tel mig þekkja en fatta svo eftir á að ég þekki það ekkert.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Já, hversu mikið ég tek í hnébeygju.

**Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina?** Ekki hanga mikið á Facebook.

## Komdu út að keyra...

Berlín · Amsterdam · París  
Róm · Barcelóna?

Skráðu þig á póstlistann á [www.smyrilline.is](http://www.smyrilline.is) og þú gætir unnið ferð til Færeyja

**DANMÖRK**  
2 fullorðnir með fólksbíl  
Staðgreitt fyrir 1. mars  
frá **64.200** á mann

**FÆREYJAR**  
2 fullorðnir með fólksbíl  
Staðgreitt fyrir 1. mars  
frá **32.700** á mann

**Bókaðu núna!**

**10% afsláttur**  
Staðgreitt fyrir 1. mars  
Á ferðum fram og til baka, gildir ekki með öðrum tilboðum.

**Hópfarferð með Fúsa á Brekku 6. árið í röð**

**10. - 15. september**  
Færeyjafarferð með Fúsa á Brekku og Svenna frá Hafursá. Skoðunarferðir, skemmtun, matur, gisting og íslensk fararstjórn.

**Verð á mann frá kr. 139.900**  
Miðað við 2 saman.

**Innifalið í verði:**

- Ferð með Norrænu
- Hótel Færeyjar í 4 nætur
- Morgunmatur og kvöldverður
- Skoðunarferðir
- Íslensk fararstjórn

**Húsbíla/Hjólhýsatilboð**

**26. júní eða 3. júlí**  
Stoppað í fallegu Færeyjum á útleið í 3 daga, siglt til Danmerkur á sunnudagskvöldi. Góða ferð! *Takmarkað pláss, bókaðu snemma.*

**Staðgr. frá kr. 104.900**  
Á mann miðað við 2 fullorðna

**Innifalið í verði:**

- Ferð með Norrænu fram og til baka
- 2ja manna klefi án glugga

**Staðgr. frá kr. 56.400**  
Á mann miðað við 2 fullorðna + 2 börn (3-11 ára)

**Innifalið í verði:**

- Ferð með Norrænu fram og til baka
- 4ra manna klefi án glugga

\* Lengd farartækis allt að 12 metrum. Aukagjald greiðist fyrir hvern umfram metra. Síðasta brottfar frá Danmörku er 29.07.14.

**Bókaðu snemma! Uppselt öll árin**

**Frábært tilboð**

**570-8600 / 472-1111 · [www.smyrilline.is](http://www.smyrilline.is)**

**NORRÆNA**  
FERÐASKRIFSTOFAN

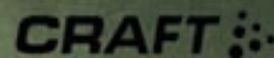
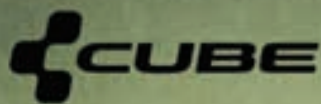
Stangarhyl 1 · 110 Reykjavík  
Sími: 570-8600 · [info@smyril-line.is](mailto:info@smyril-line.is)

**AUSTFAR**

Fjarðargötu 8 · 710 Seyðisfjörður  
Sími: 472-1111 · [austfar@smyril-line.is](mailto:austfar@smyril-line.is)



Suðurlandsbraut 32



Cube 2014 reiðhjólin eru komin í TRI VERSLUN



# Louis Garneau



LG JAKKI 12.990kr



LG Skóhlífar 8.990kr



LG Hanskar 9.990kr



LG Buxur 23.990kr

- Cube / Craft / Louis Garneau / Brooks / Compresssport -

# WWW.TRI.IS

Verzlunin er opin:  
Alla virka daga kl. 11:00 - 18:00  
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



ÞAD ER 40% AFSLÁTTUR  
AF STÖRUM PIZZUM  
AF MATSÆÐLI UM HELGINA



### Stór Rambó

Pizzasósa, ostur, kjúklingur,  
pepperoni, sveppir,  
jalapeno, cheddarostur

~~2980~~

**1794**

kr.



### Stór Hawaiian

Pizzasósa, ostur,  
skinka, ananas

~~2480~~

**1494**

kr.



### Stór Double pepp

Pizzasósa, auka ostur,  
tvöfalt pepperoni,  
chilli (lítid)

~~2780~~

**1674**

kr.



PANTAÐU  
Á NETINU



**581 15 15**

**wilsons.is**



Ánanaustum

Gnodavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi



## BÍLAR & FARARTÆKI



NISSAN Patrol gr. Árgærd 1998, ekinn 280 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 990.000. Flottur fjallajeppi á góðu verði. Bifreiðasalan s.577-4400

Bifreiðasalan  
Malarhöfði 2, 110 Rvk  
Sími: 577 4400  
www.bifreidasalan.is



**BESTA VERÐIÐ !**  
Suzuki Grand Vitara 05/2005 ek 169 þ.km beinskjptur, Allur yfirfarinn, Gott eintak **BESTA VERÐIÐ 790 þús !!**



**2011 METAN !**  
Dodge Ram 1500 Laramie 4X4 METAN 02/2011 ek 94 þ.km Hlaðinn búnaði á staðnum **BESTA VERÐIÐ 6490 !!!**

Bílasalan BÍlfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
www.bilfang.is



KIA Ceed w/g 1x 1.6 dísel sjálfsk.. Árgærd 2011, ekinn 83 P.KM, dísel, sjálfskjptur. Verð 2.290.000. Rnr.990708. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



TOYOTA Auris terra. Árgærd 2012, ekinn 45 P.KM, bensín, 6 girar. Verð 2.590.000. Rnr.210210.



MERCEDES BENZ MI 320 cdi. Árgærd 2007, ekinn 136 P.KM, dísel, sjálfskjptur. Verð 5.690.000. Rnr.140046.

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



AUDI Q7 quattro. Árgærd 2006, ekinn 103 P.KM, bensín, sjálfskjptur. Tilboðsverð 3.390.000. Rnr.105019.



TOYOTA Rav4 langur 4wd. Árgærd 2002, ekinn 139 P.KM, bensín, sjálfskjptur. Tilboðsverð 790.000. Rnr.104512.

Bílasalan Planid  
Korputorgi, Reykjavík  
Sími: 517 0000  
Opíð virka daga mán - fös 10-18  
www.planid.is



AUDI A6 1.8 TURBO Árgærd 1998 Ekinn 200þ km Sjálfskjptur Bensín Verð: 890P RAÐNÚMÉR 330007 Fallgur fjölskyldu bíll, hægt að fá hann á VISA/EURO láni.



VW GOLF TRENDLINE Árgærd 2007 Ekinn 210þ km Beinskjptur Bensín Verð: 790þ RAÐNÚMÉR 330045 Góð kaup, besta verði, hægt að fá hann á VISA/EURO láni.



RANGE ROVER SPORT Árgærd: 2006 Ekinn 140 Sjálfskjptur Bensín Tilboð: 3990þ RAÐNÚMÉR: 330129 Var á 4990þ, glæsilegur bíll!

Vegna mikillar sölu vantar okkur bíla á skrá og á plan. Við bjóðum **25% afslátt af söluáunum.** Alltaf heitt á könnun og frítt er að skrá ökutækjöld!

Bíla kaup  
Funahöfða 13, 110 Reykjavík  
Sími: 577 1111  
http://www.bilakaup.com



**NÝTT HYMER HJÓLHÝSI**  
ÚTSALA, Hymer Nova 540, Stórglæsilegt hús af flottustu gerð, lengd 7.69m, breidd 2.4m, ATH aðeins 1 stk í boði á þessu frábæra verði, Verð aðeins 4.490.000kr, Er í salnum hjá okkur,

Íslensk-Bandaríska ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 534 4433  
Opíð virka daga 10-18.00 og laugardaga 11-15  
http://www.isband.is



Toyota Yaris Hybrid Sol - Nýr bíll Síðustu eintök! Sjálfskjptir. Vetrardekk fylgja með! Frábær verð aðeins 2.990.000kr. Raðnúmer 155502. Sjá nánar á www.stora.is



Toyota Yaris 1.33 Sol - Nýr bíll Síðustu eintök! Sjálfskjptir. Vetrardekk fylgja með! Frábær verð aðeins 2.690.000kr. Raðnúmer 133778. Sjá nánar á www.stora.is

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



MMC Pajero. Árgærd 2001, ekinn 200 P.KM, bensín, sjálfskjptur.35" breyttur. Verð 1.250.000. ATH skipti á dýrari. GSM 899-0555 Rnr.110585.

Hekla Söluumboð  
Njarðarbraut 13, 260  
Reykjanesbæ  
Sími: 420 3040  
www.heklarnb.is

## Bílar til sölu



**TIL SÖLU MAN 4X4, 8.13**  
Til Sölu MAN 4X4, 8.136. Árg. 86. Ekin 68þ.km. 6 cyl dísel. 5 girar. Driflæsing. nafdrif. loftbrem. nýleg Michelin XZL dekk. engin bifreiðagj. í góðu standi. S-8935777



Rafbíllinn Ókeypis. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Kynntu þér reynslu annarra viðskiptavina okkar á islandus.is. Nissan Leaf frá 2.995þús. Tilboð á Toyota, Ford, Chevrolet og Tesla. Útsölutilboð á sýningarálfum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000



Nissan Qashqai+2, 2011. 7 manna Ek. 80 þ. Bensín, sjsk, svartur. Sumardekk fylgja. TILBOÐ 4.090 P. Engin skipti. S. 8999533.



Toyota Yaris árg ,06 ek 132 þús fimm dyra topp bíll. Verð 970 þús gsm 8682352



Subaru Legacy árg. ,97 ek. 205þús. Í góðu lagi, skkoðaður út árið. V. 210þús. Uppl. í s. 8998802.



**VW PASSAT 12/2003**  
Vel með farinn. Ek. 132þús. Skoðaður 2015, 1.6 vél.bensín, beinskjptur 5 girar. Verð 650 stg. Uppl. í s. 896 8672.



Range Rover Sport HSE 2006 ek.101.000. Bensín. Í toppstandi. Tilboðsverð: 3.900.000 eða senda skilaboð.



VILTU SELJA BÍLINN - HÆRRA UPPTÖKURVERÐ... Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð!

Renault Konga 2008 ek.98þús. Uppl. í s. 8996341

**250-499 þús.**



**!!! FRÁBÆRT EINTAK !!!**  
Nissan Primera 1.6 árg 02" ekinn aðeins 106þ !!! bsk nýskoðaður 15" nýtt í bremsum ofl. negld dekk og sumardekk verð 590þ TILBOÐ 399þ! upplis 666-0675

**500-999 þús.**



**DÍSEL JEPPI - TILBOÐ 890 ÞÚS!**  
MMC PAJERO GLX DID 3,2 TURBO DÍSEL 165 hó árg'00 ek 232 þús, ssk, dráttarkr, leður stór lúga ofl. Ásett verð 1290 þús TILBOÐ 890 ÞÚS möguleiki á allt að 100% visa láni í 36 man s.841 8955

## Bílar óskast



**STADGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!**  
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

## Jeppar



**VERÐ AÐEINS 990ÞÚS !**  
Toyota landcruiser ,38 vel breyttur, aukatankur og fl. árg 1997 dísel, bsk 5 girar, 8 manna. Flott eintak Verð 990þús. Uppl. í s. 895 4444 skipti ath. (er til sýnis Tungötu 31, 101)

## Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

## Hjólbarðar



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

## Varahlutir

**EIGUM VARAHLUTI Í PESSA KAUPUM BÍLA Í NIÐURRIF.**  
Nissan, Ford, Skoda, Subaru, Toyota, Mitsubishi. Hyundai Accent-Trajat, Dodge Caravan, Peugeot. Kia Sportage-Volvo S70, Mazda 323, Opel Astra. Bílar&Partar 421-7979 bilarogpartar.is

**SMÁPARTAR.IS**  
Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Volkswagen, Kyrón, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

## Viðgerðir

**AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI**  
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Par á meðal þústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmm carisma, kangoo. Renni diskja og skálar. Óska eftir Toyota Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852.

## ÞJÓNUSTA

### Pípulagnir

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

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



BMW 3 320i. Nýskr. 01/06, ekinn 103 P.KM, bensín, sjálfskjptur. **VERÐ 2.480.000.** Rnr.141800.



HYUNDAI I30 Classic. Nýskr. 03/10, ekinn 63 P.KM, bensín, 5 girar. **VERÐ 1.720.000.** Rnr.141940.



FORD Focus Trend Station. Nýskr. 06/03, ekinn 104 P.KM, bensín, 5 girar. **VERÐ 650.000.** 100% VISA/ EURO lán mögulegt. Rnr.281195.



NISSAN X-Trail Sport. Nýskr. 06/05, ekinn 149 P.KM, bensín, sjálfskjptur. **VERÐ 1.320.000.** Rnr.141918.



SUBARU Legacy Wagon. Nýskr. 06/05, ekinn 147 P.KM, bensín, sjálfskjptur. **VERÐ 1.190.000.** Rnr.281446.



HYUNDAI Tucson 4x4. Nýskr. 10/07, ekinn 93 P.KM, dísel, 6 girar. **VERÐ 1.790.000.** Rnr.281447.



JEEP Grand Cherokee Limited. Árgærd 2006, ekinn 116 P.KM, bensín, sjálfskjptur. **VERÐ 2.470.000.** Rnr.141947.

Kletthálsi 11  
**525 8000**  
www.bilaland.is

## Hreingerningar

A-Ö PRIF&HREINLÆTI  
S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfþónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

## Garðyrkja

Get bætt við mig verkefnum í trjáklippingum. S. 698 1215 Halldór garðyrkjum.

## Bókhald

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

## Málarar

## MÁLNINGARÞJÓNUSTA

Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S:695-4464 malningartjónusta@gmail.com

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjaflyt., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, pianóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

## Húsviðhald

**VIÐHÁLD**  
fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- murviðgerðir
- bakviðgerðir
- málingarvinnu
- tresmiðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pipulagnir
- rafagnir
- físalagnir
- þarðvinnu
- heilulagnir

Sími 567 6699  
kristjan@vidhald.is

PARKETSLÍPUN  
REYKJAVÍKUR

Parketslípun um allt land. 20 ára reynsla. Aðeins hágæða efni. www.parketslipunrvk.is S. 7728100. Geymið auglýsinguna. Alltaf besta verðið.

## NUDD

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

## Snyrting



## HÁRGREIÐSLA

Ég er búin að færa mig! Gamla og nýja viðskiptavinir byð ég velkomna á Hárgreiðuna Lönguhlíð 3 (staðsett í húsi eldri borgara) S. 552488/6611927 Védís Ármanns

## Spádómar

## SPÁSÍMI 908-6116

Ástir, fjármál & heilsa.

## SPÁSÍMI 908 7000

Spámiðlun, tarot, fyrirbærir, algjör trúnaður. Opið frá 15-22. S. 863 1987 visa/euro.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG  
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT  
& SELT

## Til sölu



## HUMAR - 2.600 KR.KG.

Fiskikóngurinn Sogavegi 3 & Höfðabakka 1. Sími 587 7755 - www.fiskikongurinn.is

## ÓDÝR HEIMILISTÆKI

Ísskápar, þvottavélur, uppþvottavélur, þurrkara, örbylgjuofnar og fleira. S: 896 8568.

## Óskast keypt

KAUPUM GULL -  
JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

## KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaup gull, gull peninga og gull skartgrip. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáid góð ráð.

Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

STAÐGREIÐUM GULL,  
DEMANTA OG ÚR.

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin) Upplýsingar í síma 661 7000.

## Hljóðfæri

Lítið notað og vel með farið pianó til sölu. Uppl. í s. 899 3133.

## Sjónvarp

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

## Verslun



## HEILSA

## Heilsuvörur

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

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

## Nudd

ERT PÚ MEÐ  
VÖÐVABÓLGU ?

Bið uppá sjúkranudd, slökunarnudd, heilnudd, baknudd, fótanudd, hljóðbylgjumeðferð og lazermeðferð v/ verkja og vöðvabólgu.

Guðrún nuddari/sjúkraþj. Heilsugeislinn slf, Blönduhlíð 35, 105 RVK. S. 8990680

VALENTÍNUSARTILBOÐ Á  
TANTRA NUDDI

20% afsláttur til 1. mars. Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. 112 RVK. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

## HEIMILIÐ

## Húsgögn

IQ CARE HEILSU  
RAFMAGNRÚM  
STÆRÐ 90X200

Til sölu vel með farið 3ja ára rafmagnsrúm 90x200, frá Svefn og Heilsu, m/ Iq care heilsudýnu, hlífðardýna fylgir (lítið notað). Selst á 80 þús.

Upplýsingar í síma 699 2778 Eftir hádegi.

## Heimilistæki

amica ískápur fæst ókeypis gegn því að vera sóttur. tala bara ensku. s. 5546286

## HÚSNÆÐI

## Húsnæði í boði

## WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr. per month.

gsm 824 4535

leiga@leiguherbergi.is

HERBERGI TIL  
LEIGU MIÐSVÆÐIS Á  
HÖFUÐBORGARSVÆÐINU!

Til leigu snyrtileg, rúmgóð herbergi með aðgangi að baði, eldhúsi, þvottavél og internet aðgangi. Stutt í Bónus, veitingastaði, kaffihús og strætið.

Available now! Rooms for rent, with access to kitchen, bath, laundry, internet. Close to Bónus, restaurants and buses.

Tel. 661-7000

## Húsnæði óskast

4 manna fjölskylda með gæludýr óskar eftir húsnæði á höfuðborgarsvæðinu. Allt kemur til greina, helst langtímaleiga. 6973645,6973642

## Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU VERSLUNAR  
EDA ÞJÓNUSTHÚSNÆÐI  
MIÐSVÆÐIS Á  
HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbylavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 700 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 150- 1.500 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLULAUSNIR.IS

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

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

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6005.

## GEYMSLUR.COM

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

## ATVINNA

## Atvinna í boði



Óskar eftir þjónustulíprum starfsmönnum í hlutastarf. Aðeins 18 ára og eldri. Sækja um á castello@simnet.is eða í s. 824 1221

## Póst dreifing

DREIFINGARVERKEFNI:  
BORGARNES OG  
HVERAGERÐI

Vegna aukinna verkefna á sviði dreifinga leitum við að ábyrgum aðila til að sinna dreifingu á blöðum til heimila og fyrirtækja, annars vegar í Borgarnesi og hins vegar í Hveragerði.

Áhugasamir hafið vinsamlega samband við Dagnýju í síma 585-8300 eða sendið tölvupóst á dagny@postdreifing.is

## NONNABITI

Starfsmaður óskast í Reykjavík í 100% vinnu. Reyklaug og þarf að geta unnið undir álagi. Ekki yngri en 20 ára.

Upplýsingar í s. 899 1670 eða sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á staðnum.

SOS Barnaþorpin óska eftir vönu fólki til úthringinga. Fyrirspurnir og umsóknir sendist á umsokn@sos.is

Múlakaffi leitar að starfsmanni í aðstoð/uppvask í mótuneyti. Vinnutími frá 9.30 - 15. Umsóknir sendist á starf@mulakaffi.is

Starfsfólk vantar í ferðaþjónustu á Suðurlandi við þrif og önnur störf. Hægt er að skoða fyrirtækið á hogsland.is eða í s. 487 6655 & 894 9249

## Atvinna óskast

Smiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 8645920

## TILKYNNINGAR

## Einkamál

## Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ávintýri Stefnumót: 905-2000 • 535-9920 Konur, allt frítt í s. 555-4321 Karlar auglýsa frítt, 535-9922

## Heitar kynslögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live spjall

908-6000 • 535-9999

## fasteignir

Fasteignasala Kópavogs  
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Ástþór Helgason  
Sölufulltrúi

Guðmundur Þórðarsson  
Hdl. lögg. fasteignasali

**Geitland 6**

**OPIÐ HÚS**

Opið hús í dag frá 18:00-18:30  
SKIPTI Á MINNI ÍBÚÐ KEMUR TIL GREINA!  
3 HERBERGJA ÍBÚÐ Á FYRSTU HÆÐ MEÐ FALLEGUM GARÐI.  
MJÖG GÓÐ STAÐSETNING.

Á hæðinni er sameiginlegt þvottahús og sér geymsla. Húsið er nýlega viðgert og málað að utan og í mjög góðu ástandi. Nýtt aluzink er á þaki hússins og gler í suðurhlíð hússins er nýlegt. V: 29,9 m. Áhvl: 14,5 m. Upplýsingar Ástþór gsm: 898-1005

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá. Fasteignasala Kópavogs • Hamraborg 14a • S 517 2600

## skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:  
LAUGARDAGURINN 15. FEB  
12:35 SUNDERL. - SOUTHAMPTON  
14:55 CARD.CITY- WIGAN ATHLETIC  
17:10 MANCHESTER CITY - CHELSEA

SUNNUDAGURINN 16. FEB  
13:20 EVERTON - SWANSEA CITY  
15:50 ARSENAL - LIVERPOOL

STÓRSVEITIN  
UPPLÝFTING  
SPILAR Í KVÖLD

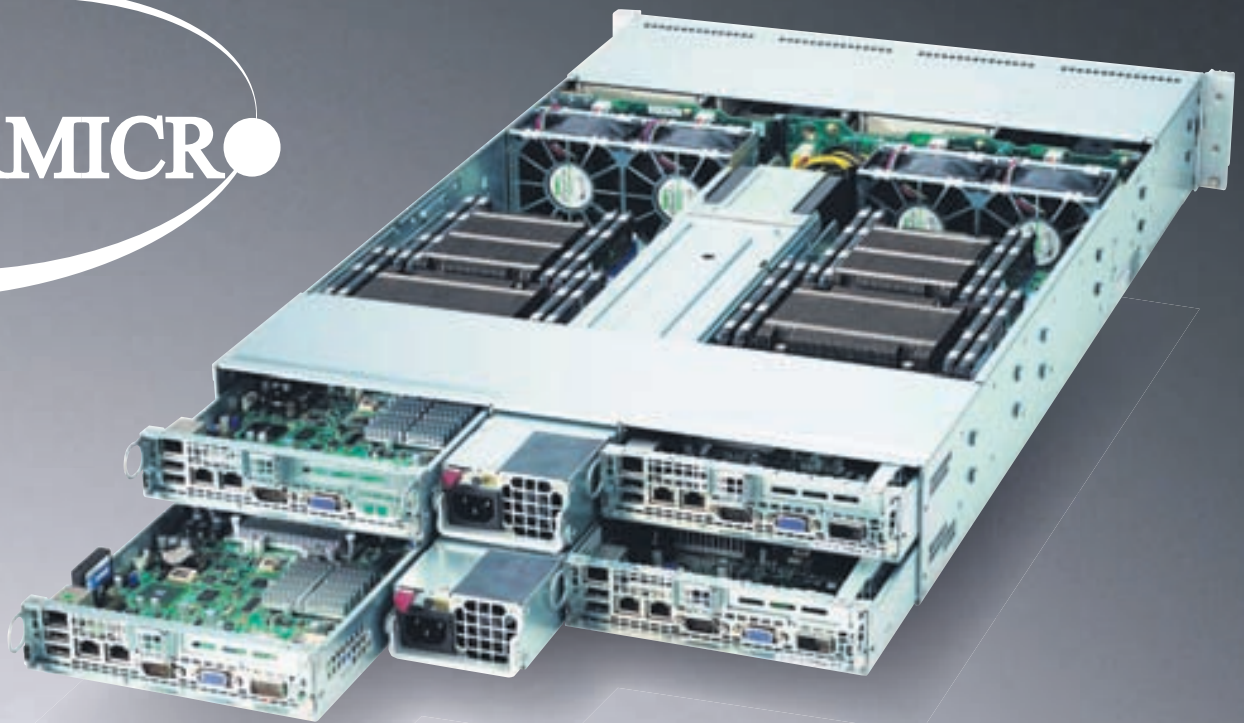
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

# SUPERMICRO NETÞJÓNAR

Tölvulistinn er umboðsaðili Supermicro á Íslandi sem mörg af þekktustu tæknifyrirtækjum landsins nota í starfsemi sinni. Traustar og fjölbreyttar net- og gagnþjónalausnir fyrir allar stærðir fyrirtækja og stofnana.



## FJÖLBREYTTAR LAUSNIR OG REKSTRARHAGKVÆMNI

Ástæða vinsælda Supermicro hjá íslenskum fyrirtækjum er einföld. Með fjölbreyttar lausnir og viðamiklð vöruúrval hafa fyrirtæki frelsi til þess að sérsníða net- og gagnþjóna eftir eigin þörfum. Sérsmíða má netþjóna frá grunni fyrir ákveðin verkefni, álag eða afköst og náð þannig fram hámarks afköstum á öflugum vélbúnaði á hagkvæmari hátt.

Framfarir í hugbúnaðarumhverfi undanfarin ár hafa endurskilgreint hlutverk netþjóna að miklu leyti. Með nútímalegum, en smærri og öflugri netþjónum má ná fram miklum sparnaði í samanburði við eldri lausnir.

## 3-5 ÁRA ÁBYRGÐ OG ÚTSKIPTIÁBYRGÐ

Tölvulistinn býður 3-5 ára ábyrgð á Supermicro vélbúnaði auk útskiptiábyrgðar á hluta ábyrgðartímans. Ef bilun kemur upp í búnaði er honum samstundis skipt út til þess að lágmarka óþægindi fyrir viðskiptavini.

Óskar Þór Óskarsson, Supermicro sérfræðingur Tölvulistans  
veitir nánari upplýsingar í s. 414-1710 eða oskar@tl.is



FYRIRTÆKJAFJÓNUSTA



**KL. 19:45**

**Spurningabomban**

Logi Bergmann fær til sín frábæra gesti í þessum stórskemmtilega spurningabætti.

# Skemmtilegt föstudagskvöld

**KL. 19:20**

**The Simpsons**

Bráðfynnin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.



**KL. 20:35**

**Batman Forever**

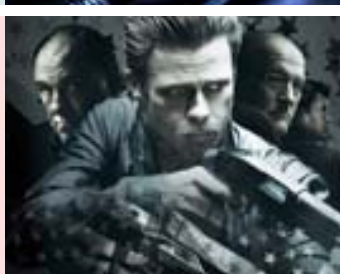
Spennandi ævintýramynd með einvala liði leikara á borð við Val Kilmer, Nicole Kidman og Jim Carrey í aðalhlutverkum.



**KL. 22:00**

**Killing Them Softly**

Spennmynd með Brad Pitt og Ray Liotta í aðalhlutverkum.



**KL. 20:10**

**Super Fun Night**

Þrjár klaufalegar vinkonur eru staðráðnar í að láta ekkert stoppa sig í að leita að fjöri á föstudagskvöldum.



**KL. 20:35**

**American Idol**

Einn vinsælasti þáttur í heimi og dómaraþ að þessu sinni eru þau Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr.



**KL. 07:00-20:00**

**Barnaefni alla daga**

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



**SUDOKU**

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

**LÉTT**

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

**MIDLUNGS**

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

**PUNG**

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

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

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

## Myndasögur

**PONDUS**



Eftir Frode Øverli

**HANDAN VIÐ HORNID**



Eftir Tony Lopes

**BARNALÁN**



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

**SPAKMÆLI DAGSINS**

„Það tekur langan tíma að verða ungur.“

– Pablo Picasso

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

**KROSSGÁTA**

**LÁRÉTT** 2. heilu, 6. hæð, 8. léreft, 9. uppistaða, 11. í röð, 12. deyfa, 14. málmblanda, 16. málmur, 17. fugla-hljóð, 18. stilla, 20. núna, 21. skömm.

**LÓÐRÉTT** 1. elds, 3. tveir eins, 4. land, 5. mein, 7. blóm, 10. nálægt, 13. árstíð, 15. gjósa, 16. tímabils, 19. í röð.

**LAUSN**

LÁRÉTT: 2. öllu, 6. ás, 8. lín, 9. löm, 11. bð, 12. slæva, 14. þroms, 16. ál, 17. rop, 18. róa, 20. nú, 21. smán. LÓÐRÉTT: 1. báls, 3. ll, 4. líbanon, 5. und, 7. sólbíom, 10. nær, 13. vor, 15. spúa, 16. árs, 19. að.

**SKÁK**

**Gunnar Björnsson**

Sigurbjörn Björnsson (2.375) sem tefldi fyrir Actavis hafði hvítt gegn Birni Jónssyni (2.021) sem tefldi fyrir CCP í Skákkeppni vinnustaða sl. miðvikudag.

**Hvítur á leik:**



1. Hxh6+! gxh6 2. Df7! Svartur gafst upp enda óverjandi mót. Actavis sigraði í keppninni, sigurvegari tveggja síðustu ára, Skákakademían varð í öðru sæti og Myllan endaði í því þriðja. [www.skak.is](http://www.skak.is) NM unglunga hefst í dag.

# netto

Kræsingar & kostakjör

FRÁBÆRT  
VERÐ



**KJÖTSEL**

LAMBALÆRI  
FERSKT  
KÍLÓVERÐ  
ÁÐUR 1.498

**1.378,-**



**-35%**

KJÚKLINGALEGGIR  
BBQ  
KÍLÓVERÐ  
ÁÐUR 998

**649,-**



**-24%**

LAMBAKÓTELTUR  
FERSKAR  
KÍLÓVERÐ  
ÁÐUR 2.459

**1.869,-**



FERSK &  
FREISTANDI  
ÖSKJUR

**-30%**

BLÁBER  
JARÐARBER  
HINDBER  
BRÓMBER  
RIFSBER  
KIRSUBER



COCA COLA  
1,5 L  
STYKKJAVEÐ  
ÁÐUR 229,-

**199,-**



CADBURY  
DAIRY MILK - OREO 120G  
STYKKJAVEÐ  
ÁÐUR 249

**199,-**



PAKKI AF  
BLAUTKLÚTUM  
FYLGR MEÐ HVERJUM  
PAMPERS PAKKA



**Tilboðin gilda 13. - 16. feb 2014**

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



KRINGLUNNI

TILVALINN TIL AÐ  
DEILA MEÐ ÁSTINNI!

# ÁSTARBAKKINN



20 BITA BAKKI MEÐ 10 BESTU BITUNUM - 2.399KR

TAKMARKAÐ MAGN



ALLT FYRIR  
ÁSTINA!

Jarðarber í hjartalaga öskju



Franskir ostar í úrvali

Ný sending!



TILBOÐ!

1699kr/pk  
verð áður 1999

Lindt Lindor konfekt



NÝTT  
Í HAGKAUP

Lindt Hello Sükkulaði

4 bragðtegundir sem þú verður að prófa!



Tostitos snakk og sósa

Tostitos snakk og sósa fara einstaklega vel saman.



NÝTT  
Í HAGKAUP

Arizona Green Tea

Drykkir sem hafa slegið í gegn í Hagkaup.



TILBOÐ  
25%  
afsláttur á kassa

McCain Franskar  
5 tegundir



TILBOÐ!

488kr/pk  
verð áður 697

Kjúklingavængir  
800 g - 2 tegundir



TILBOÐ  
20%  
afsláttur á kassa

Labrada fæðubótarefni  
20% afsláttur af völdum vörum.

Gildir til 16. febrúar á meðan birgðir endast.





TILBOÐ  
**25%**  
afsláttur á kassa



MEST SELDA  
BERNAISESÓSAN  
Í HAGKAUP

**NAUTA  
RIBEYE**  
3.374 kr/kg  
Verð áður 4.499



TILBOÐ  
**25%**  
afsláttur á kassa

**RIFSBERJALEGIN  
HELGARSTEIK**  
2.249 kr/pk  
verð áður 2.999



TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa

**HAGKAUPS  
VEISLULÆRI**  
1.819 kr/kg  
verð áður 2.598



TILBOÐ  
**25%**  
afsláttur á kassa

**KJÚKLINGA-  
BRINGUR**  
2.174 kr/kg  
verð áður 2.899



TILBOÐ  
**30%**  
afsláttur á kassa

**KALKÚNA-  
LUNDIR**  
2.309 kr/kg  
verð áður 3.299



**LAMBAHRYGGUR  
FROSINN**  
1.598 kr/kg  
verð áður 1.899



## RIANS EFTIRRÉTTIR

Eftirréttir fyrir tvo



FERSKT MED FLUGI  
FRÁ FRAKKLANDI!



699 kr/pk

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð

# LÍFIÐ

## 5 LEIÐIR TIL AÐ VERÐA HAMINGJUSAMARI – AKKÚRAT NÚNA

### 1 Mæltu þér mót við vinkonu

Taktu frá klukkutíma, alveg sama hvað er mikið að gera hjá þér, og nærðu sálina með þínum nánustu.

### 2 Farðu út að leika

Finndu leikvöll, rólaðu úr þér allt vit og skelltu þér nokkrar ferðir í rennibrautinni.

### 3 Notið húsverkin til að tengjast

Þör sem búa saman ættu að gera leik úr húsverkunum, setja á góða tónlist og njóta samverustundarinnar í staðinn fyrir að röfla yfir rykinu.

### 4 Hlæðu að stressinu

Ekki láta stressið ná yfirhöndinni. Brostu, hlæðu og taktu stressinu fagnandi. Nýttu það þér til góðs.

### 5 Slökktu á símanum

Það hefur aldrei skaðað neinn. Þú ert ekki að missa af neinu.

## TÍST VIKUNNAR



Áslaug Sigurbjörns  
@aslaugarna

Mig langar í samstöðusleik með ungum jafnaðarmönnum til að mót-mæla misrétti í Rússlandi. Veit bara ekki við hvern ...



Steindi JR  
@SteindiJR

Það er ekkert leyndarmál á bak við fegurð. Bara hauskúpa, blóð, æðar og heili.



Edda Sif Pálsdóttir  
@EddaSifPalsd

Hefur einhver hérna prófað að setja súkkulaðirúsínur út á serfósið? #breakfast



Berglind Festival  
@ergblind

Vakna örþunn og kveiki á sjónvarpinu þar sem @gislimateinn og félagar eru að ræða mig í spurninga-bombunni. Er ég enn ofurölví?



Þorsteinn Guðmunds  
@ThorsteinnGud

Verða blindir líka rukkaðir um aðgangseyri að náttúruþerlum?



Halldór Halldórsson  
@DNADORI

13 ára gaurinn sem hringdi inn sprenghótun á WOW. I feel your pain.



Heiða Kristín  
@heidabest

Það er ekki hægt að kaupa Moggabol í Moggabúðinni nema maður sé áskrifandi að Mogganum. #hvarerumannrettindin



Hanna Eiríksdóttir  
@Hannaeir

Tíminn stendur í stað í Skipholti. Þar er hægt að framkalla filmur, fara í bingó í Vinabæ og fá sér síðan pítu. Amazing.



**BLEIKKLÆDD** Bleikur er einn af litum vetrarins og þessi gestur ákvað að klæðast honum frá hvíflí til ilja.



**MUNSTUR** Flott klæddur gestur.



**BLEIKIR STRIGASKÓR** Þessi gestur ákvað að hafa þægindin í fyrirrúmi í skóvali.

# Götutískan í New York



Tískuvikan stendur nú sem hæst í New York-borg en gestir hennar láta kalt veður ekki aftra sér frá því að vera smart klæddir á meðan ferðast er á milli sýninga. Fallegar yfirhafnir og skemmtilegir fylgihlutir er það sem er áberandi í götutískunni, sem nauðsynlegt er að fylgjast jafn vel með og því sem gerist á sjálfum tískupöllum.



**RITSTÝRAN** Anna Dello Russo vekur alla jafna athygli fyrir smekklegan klæðaburð.



**KAPPKLÆDDAR** Þessar tvær létu kuldann ekki stöðva sig á tískuvikunni.

**FYLGIHLOTURINN** Legótaskan frá Chanel er heitasta taskan í ár.

Í SAMA STÍL Munstruð buxnadrägt.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES

## Þér er boðið

Nýi tónlistarskólinn býður þér í heimsókn á degi tónlistarskólanna.

Laugardaginn 15. febrúar frá kl.11 til 16.

Í boði verða stuttir tónleikar og prufutímar á hljóðfæri og söng.

Nánari upplýsingar á [nyitonlistarskolinn.is](http://nyitonlistarskolinn.is)



Nýi tónlistarskólinn

Sími 553 9210  
Grensásvegi 3, Reykjavík



SANNLEIKURINN Í MÁLI HARRYS QUEBERT EFTIR JOËL DICKER

Friðrik Rafnsson íslenskaði

# MÆLI EINDREGIÐ MEÐ HENNI!

Stöðugar vendingar! Síðustu 100 síðurnar eru rosalegar!

— KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR, KILJUNNI



„Þú getur  
ekki hætt!“  
ELLE

HEFUR SELST Í YFIR TVEIMUR MILLJÖNUM EINTAKA



JOËL DICKER

## SANNLEIKURINN UM MÁL HARRYS QUEBERT



„Hrikalega  
skemmtileg lesning.  
Fyrir alla.“  
EGILL HELGASON, KILJUNNI

 bjartur

  
BJARTUR

# FÖSTUDAGUR

**HVAÐ ER PLANIÐ?  
SVAVAR KNÚTUR  
KRISTINSSON  
KENNIR  
SJÁLFSVORKUNN  
MEÐ TÓNDÆMUM**



„Ég er að fara á Hörmungardaga á Hólmavík sem hefjast í dag. Þar held ég sjálfsvorkunnarnámskeið og kenni fólki að vorkenna sér með tóndæmum og glærum. Meðal annars verður kennt að væla, kenna öðrum um ófarir sínar, og vera fúll og bitur. Það loðir svolítið við trúbadora eins og mig að allt sem maður syngur er svolítið væl og sjálfhverfa. Ég er rosalega spenntur fyrir þessari hátíð. Þegar fólk veltir sér upp úr einhverju fúlu er það í raun frábært tækifæri til að sjá hamingjuna. Þá gerir maður sér grein fyrir því hvað biturðin er fáránleg. Góð leið til að setja hlutina í samhengi. Rétt áður en námskeiðið mitt hefst verður áhugaverð morðgáta í Sauðfjársetrinu sem ég vona að ég komist á.“ Svavar Knútur Kristinsson tónlistarmaður.



**EKKI  
MISSA  
AF**

**Óskasteinar**  
**Borgarleikhúsið, kl. 20.00**  
★★★★★

„Óskasteinar er mjög fín leikhússkemmtun og góður samfélagsspegill.“

- Eva Guðrún Gunnbjörnsdóttir



*Eftirlæti*

## Fyrir eftirlætis manneskjuna í þínu lífi

Glæný og ljúffeng konudagsostakaka  
bíður þín í næstu verslun







**HVAÐ?  
HVENÆR?  
HVAR?**

**14. FEBRÚAR 2014**

#### Tónleikar

**21.00** Á tónleikum í Mengi, Óðinsgötu 2, flytur Ólafur Björn Ólafsson lög af útkominni plötu með aðstoð góðra gesta. Aðgangseyrir er 2.000 kr.

**12.00** Á hádegistónleikum í Háteigskirkju munu Þórunn Elín Pétursdóttir sópran og Anna Rún Atladóttir píanóleikari flytja nokkur sönglög Gustavs Mahlers úr Des Knaben Wunderhorn. Hádegistónleikarnir í Háteigskirkju eru haldnir alla föstudag á milli 12.00 og 12.30 þar sem flutt er fjölbreytt efnisskrá við allra hæfi. Almenn miðaverð er 1.000 krónur.

**22.00** Kveðjutónleikar hljómsveitarinnar The Vintage Caravan á Græna hattinum á Akureyri áður en hún flyst til Danmerkur. Miðaverð 1.500 krónur.

#### Leiklist

**20.00** Frumsýning á Lísu og Lísu hjá Leikfélagi Akureyrar. Sunna Borg og Saga Geirdal Jónsdóttir leika Lísu og Lísu. Sýnt í Rýminu, Akureyri. Miðaverð 4.900 krónur.

#### Hátíðir

**12.00** Hörmungardagar á Hólmavík. Allan daginn og alla helgina. Dagskráin hefst á hádegi í dag með sviðsettum flóttamannabúðum í Grunnskólanum í Hólmavík.

#### Málþing

**12.00** Hátíðarmálþing Orators, eru mannréttindi til? verður í stofu L101 í Lögbergi í Háskóla Íslands.

#### Uppistand

**22.00** Þorsteinn Guðmundsson og Ólafía Hrönn Jónsdóttir flytja gamanmál og gæðamúsík í Stúdentakjallaranum á Valentínusardaginn.



# Engir stælar í Spennustöðinni

Bókaforlagið Tunglið gefur út tvær bækur á fullu tungli á föstudaginn.

Hermann Stefánsson rithöfundur og rapparinn Kött Grá Þjé gefa út bækur hjá forlaginu Tunglinu á næsta fullu tungli. Haldið verður upp á það í kvöld með SlíjmTunglkvöldi í samvinnu við Slíjm. Bók Hermanns heitir Spennustöðin: stílabók, og var upphaflega handskrifuð í stílabók. „Ég átti erindi norður á Akureyri og fékk gistingu í húsi sem ég þekkti mjög vel. Eitt herbergið hafði ég þó aldrei komið inn í vegna þess að þar var spennustöð í gamla daga en síðan var innréttað þar herbergi. Þannig

að ég gisti núna í spennustöðinni. Það var svolítið mögnuð upplifun, þannig að ég keypti mér stílabók og skrifaði Spennustöðina í hana.“

Bókin var ekki skrifuð með útgáfu í huga. „Spennustöðin er eiginlega dagbókin mín. Sumt í henni eru bernskuminningar, annað er meira stemning. Bókin er mjög einlæg, nálæg og persónuleg. Það er enginn skáldskapur í henni. Þetta er leit að einhverju sönnu, einhverjum kjarna. Hún fjallar meðal annars um pabba minn sem dó á síðasta ári, en hann ólst upp í

## SLÍJMTUNGLKVÖLDIÐ

Föstudagur 14. febrúar kl. 20.30.

Nánari upplýsingar um staðsetningu á Facebook-síðu Tunglsins: [facebook.com/tunglidforlag](https://www.facebook.com/tunglidforlag).

Þessu húsi,“ segir Hermann.

Kött Grá Þjé gefur einnig út bók þetta kvöld, en hann er betur þekktur sem rappari. „Bókin hans heitir Stálskip: nokkur ævintýri. Í henni eru skemmtilegir smáprósar sem minna mig svolítið á Julio Cortázar, sem er argentínsk skáld.“



GISTI Í SPENNUSTÖÐ  
Hermann Stefánsson  
rithöfundur.



Við Lolla ætlum að syngja lög eftir hvort annað saman og vera með uppistand inni á milli. Þetta verður bæði á myndlist og á rómantísku nóttunum í tilefni af Valentínusardegi. Hennar lög eru meira rómantísk.“

Þorsteinn Guðmundsson

## Tónlist

**20.00** Kyrrðarstund í Guðríðarkirkju klukkan 20-23. Tónlistarmaðurinn Dreamhub spilar. Guðríðarkirkja er að Kirkjustétt 8, 113 Reykjavík. Aðgangur ókeypis.

**23.00** Bandaríski tónlistarmaðurinn Roland Hartwell skemmtir á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Frítt inn!

## Bækur

**20.30** SlíjmTunglkvöld. Undir fullu tungli föstudaginn 14. febrúar, frá kl. 20.30 munu Tunglið forlag og Slíjm sameina krafta sína og bjóða upp á myndlist, bækur og tónlist. Staðsetning auglýst síðar.

## Fyrirlestrar

**11.00** Tinna Laufey Ásgeirsdóttir flytur fyrirlesturinn Hvað ræður samhengi tekna og heilsu? Niðurstöður frá 26 Evrópulöndum á málstofu hagfræðideildar. Fyrirlesturinn verður í fundarherbergi á þriðju hæð í Odda, Háskóla Íslands.

**20.00** Birgir Bjarnason heldur fyrirlestur sem hann nefnir Hönd, höfuð, hjarta. Hann fjallar um samhljóm hugar, hjarta og handar, kjarnann í mannlegu lífi. Fyrirlesturinn fer fram í húsi Lífspekifélags Íslands, Ingólfsstræti 22.

**12.00** Fíkn, frá ístöðuleysi til heilásjúkdóms, málstofa Lyfjafræðideildar og RLE. Í stofu 213, Haga, Háskóla Íslands.

## Dans

**12.00** Milljarður rís í Hörpu á vegum UN Women. Markmiðið er að fá 3.000 manns til að dansa af gleði og krafti fyrir mannréttindum kvenna. Hægt verður að leggja frítt í Hörpu á meðan viðburðurinn stendur yfir. Fólk er hvatt til þess að mæta snemma. Einnig verður dansað í Hofi á Akureyri, á Ísafirði og í félagsheimilinu Herðubreið á Seyðisfirði.

Upplýsingar um viðburði sendist á [hvar@frettabladid.is](mailto:hvar@frettabladid.is) og einnig er hægt að skrá þá inni á [visir.is](http://visir.is).

**NYTT!**  
**NÝ RISASYRPA ER KOMIN!**

Disney

Lesum meira

**RISA SYRPA**

**VILTÁ VESTRIÐ**

**NÚ ER KOMIN NÝ RISASYRPA TRYGGÐU ÞER EINTAK Í NÆSTU VERSLUN!**

[www.syrpa.is](http://www.syrpa.is)

edda

# Kraftlyftingaaði íslenskra kvenna

Kraftlyftingar kvenna hafa síaukist að undanfögnu með mikilli vitundarvakningu um sportið og hafa myndast stórir hópar kvenna sem stunda það af kappi. Einkabjálfi Ingimundur Björgvinsson segir sportið afar krefjandi og að iðkendur gleymi stað og stund.

„Það eru tvær meginástæður sem liggja að baki miklum áhuga á kraftlyftingum hjá konum í dag. Fyrir það fyrsta þá er ákveðin vitundarvakning um líkamsrækt og hin ástæðan er sú að áhuginn spyrst hratt út og í kjölfarið hefur myndast ákveðinn hópur í kringum þetta,“ segir Ingimundur Björgvinsson, einkabjálfi hjá World Class á Seltjarnarnesi. Hann segir það mikinn misskilning að konur í kraftlyftingum séu bosmamiklar heldur séu þær konur sem sinna kraftlyftingum á heimsmælikvarða flestar grannar og nettar og í góðu formi. „Ef stóðkerfið er í lagi þá er ekkert því til fyrirstöðu að æfa þetta en það er lyklatríði fyrir allar konur að læra tæknina. Góður undirbúningur, rétt tækni, hraði og rétt líkamsbygging hefur mikið um þetta að segja,“ segir Ingimundur Bjálfi. „Þú brennir auðvitað vel og það tekur langan tíma að jafna sig eftir hverja æfingu. Það sem kraftlyftingar hafa fram yfir margar aðrar æfingar er að þetta er svo krefjandi að þú getur eiginlega ekki einbeitt þér að öðru á meðan. Margar konur fara í þetta til þess að gleyma stað og stund og sjá markmið sín verða að veruleika.“

Ása Ólafsdóttir er lögfræðingur að mennt og starfar sem dósent við lagadeild Háskóla Íslands. Hún hefur verið að æfa kraftlyftingar í þrjú ár og segist hafa fundið sig í sportinu enda sé



**MIKIÐ EFTIRLIT MEÐ LYFTINGUNUM** Ingimundur Björgvinsson hjálfi Ása Ólafsdóttir sérsníður æfingaprógramm fyrir hverja og eina.

félagsskapurinn góður og árangurinn sé sýnilegur.

„Ég æfði og keppti áður í karate en hætti því þegar ég eignaðist börnin mín og svo vantaði mig eitthvað að gera. Mér fannst þessi líkamsrækt henta mér mjög vel því það er allt gert undir eftirliti. Maður stjórnar svo vel áreynslunni og það er sýnilegur og mælanlegur árangur. Þetta er svo skemmtilegt því að það sem maður leggur í þetta, skilar sér til baka,“ segir Ása Ólafsdóttir sem æfir kraftlyftingar fjórum sinn-

um í viku ásamt þremur öðrum konum. Ása segir að þær lyfti afar sjaldan miklum þyngdum heldur séu þær að æfa almennilegar styrktaræfingar.

„Ég vil vera fyrirmynd fyrir krakkana mína og þetta snýst raunverulega ekki bara um útlit heldur að maður sé að gera eitthvað gott fyrir líkamann. Þetta eru endalausar tækniæfingar og heilinn þarf að fá að vera með. Þetta er bara eins og að læra tungumál undir réttri stjórn. Ég treysti þjálfaranum mínum



**STERK OG Í GÓÐU FORMI** Ása Ólafsdóttir, dósent og kraftlyftingakona.

„Petta snýst raunverulega ekki bara um útlit heldur að maður sé að gera eitthvað gott fyrir líkamann.“

Ása Ólafsdóttir

og við höfum allar náð miklum árangri þrátt fyrir að ég sé bara að keppa við sjálfa mig. Takmark mitt er að vera hresstasta og sterkasta amman í framtíðinni.“

marinmanta@frettabladid.is

**Búnaður sem gott er að eiga í kraftlyftingum**

- Flatir skór, eins og Nike Free eða sérhæfðir skór með stuðningi við öklann. Ekki skór með loftþúðum.
- 10 cm keppnisleðurbelti.
- Einungis notað í hámarksþyngdum.
- Úlnliðsvafningar sem styðja við úlnliðinn og minnka álagið og auðvelda stjórnun á stönginni.
- Háar og stífar æfingabuxur sem hindra ekki hreyfingar.
- Bómullarbolur sem polir stöngina.

VERSLABU Á NETINU  
WWW.GAP.IS  
NETTILBOÐ Á HVERJUM DEGI!

**GERÐU ÞAÐ HEIMA!**

**Reebok**  
ÆFINGAFATNAÐUR OG SKÓR

ALLT FYRIR YOGA

LÓB OG KETILBJÖLLUR

BOLTAR OG NUÐVÖRUR

PREKTÆKI

**ÞÚ FÆRÐ ALLAN BÚNAÐ TIL HEIMABJÁLFUNAR Á GÁP.IS**

**GERÐU ÞAÐ Í VINNUNNI!**

ALLUR BÚNAÐUR Í BIGGEST LOSER „GYMMINU“ ER FRÁ OKKUR!

**STAR TRAC**

**GAP**

HJÓLA- OG SPORTVÖRUVERSLUNIN · FAXAFENI 7 · REYKJAVÍK · SÍMI 5 200 200 · GÁP.IS

# MASTERLINE

Professional Beauty

*Heilbrigt og falletgt hár  
skiptir máli*



ÁN PARABENA & SLES

Masterline eru ítalskar hárvörur framleiddar í samstarfi við fagfólk í hárgreiðslu. Áhersla er lögð á mild innihaldsefni í háum gæðaflokki. Njóttu þess að meðhöndla hárið með Masterline, því heilbrigt og falletgt hár skiptir máli.

*Fæst í stórmörkuðum og verslunum um land allt.*

[www.master-line.eu](http://www.master-line.eu)

**Made in Italy**

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

SMOOTHIE  
SUNSET MIX 375g

BEST FYRIR  
20.mars 2014



**98**  
kr. 375g



**1798**  
kr. 90 uppþv.

Finish uppþvottavélatöflur  
ALL IN ONE 90 STK.



**1998**  
kr. 80 þvottar

**OMO ÞVOTTAEFNI 80 ÞVOTTAR**



**698**  
krónur 500g.

Freyju MIX 500g



**289**  
krónur 500g.

Salthnetur 500g



**195**  
krónur 200g.

Góu Hraunbitar 200g



**1098**  
krónur 1 kg.

BÓNUS Súkkulaðiterta 1 kg.



**229**  
krónur 300g.



**298**  
krónur 350g.

Frosin Euroshopper Pizza Margaríta og Salami/pepperoni



**67**  
kr. 250ml



**2198**  
krónur kg.

ISLANDSLAMB Ferskt kryddað úrbeinað  
lambalæri (tilbúið fyrir ofninn..)



PEPSI eða Pepsi Max  
2 LTR + Doritos poki  
**379 kr.**



**279**  
kr. 1 ltr.

EUROSHOPPER Matarolja  
SÓLBLÓMA OG REPJUOLIA



**1798**  
krónur kg.

ISLANDSLAMB Ferskar kryddaðar  
lambalærisneiðar í raspi (tilbúnar á pönnuna..)



**129**  
krónur 500g.

BÓNUS Kornbrauð 500g

AFGREIÐSLUTÍMI  
FÖSTUDAGUR  
10:00-19:30

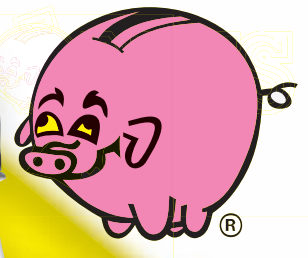
**BONUS EKKERT BRUÐL**



**BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS**

**KAUPTU  
COCA COLA  
2 LTR.**

**BÆTTU VIÐ  
COKE ZERO  
FRÍTT  
2 LTR.**



**FÖSTUDAGS  
TILBOÐ**



**+**



**BÓNUS FORKRYDDAÐ GRÍSAKJÖT**



**1198**  
krónur kg.

**BÓNUS Kryddaðar grisakótleitur**



**1198**  
krónur kg.

**BÓNUS Kryddaðar úrb. grisahnakkasneiðar**



**998**  
krónur kg.

**BÓNUS FERSKT Grisahnakka-fillet úrbeinað**



**598**  
krónur kg.

**ALI Ferskur grisabógur**



**398**  
kr. 260g

**Knorr Lasagne 260g**



**100%  
KJÖT**

**479**  
kr. bakkinn

**BÓNUS Grisahakk c.a.600g**



**1598**  
kr. kg.

**BÓNUS Bacon**



**100%  
KJÖT**

**1359**  
kr. 700g.

**FROSIN SKINNLAUS úrbeinuð Kjúklingalæri 700g**

**VINSÆLUSTU**  
kjúklingabringurnar í verslunum **Bónus**



**898**  
kr. 1 kg.

**Norðanfiskur Þorskbítar**  
Roð & beinlaust 1 KG.

**FROSIN BROKKOLÍBLANDA**



**289**  
krónur 1 kg.



**149**  
krónur 2 stk.

**EUROSHOPPER Hvíttlauksbrauð 2 stk.**



**1548**  
krónur 900g.

**BÓNUS EKKERT BRUÐL**



**AFGREIÐSLUTÍMI  
FÖSTUDAGUR  
10:00-19:30**

**mid.is** LAUGARÁS BÍÓ [www.laugarasbio.is](http://www.laugarasbio.is) bara lúxus sími 553 2075

Miðasala og nánari upplýsingar

**POWERSÝNING** KL. 10.25

**ROBOCOP** KL. 10.25

**LEGO MOVIE**

**DALLAS BUYERS CLUB**

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

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
ROBOCOP	8, 10:25 (POWER)
LEGO - ÍSL TAL 2D	3:50
LEGO - ÍSL TAL 3D	3:50, 6
DALLAS BUYERS CLUB	5:45, 8, 10:20
47 RONIN 3D	10:30
SKÝJAÐ MEÐ KJÓTBOLLUM 2D	3:45, 6
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	8

**SAMBIÓIN** [SAMBIO.IS](http://SAMBIO.IS)

SÝND MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI 1 2D OG 3D

**LEGO MOVIE** STÆRSTA FJÖLSKYLDUMYND ALLRA TÍMA Í FEBRUÁR

CHRISTIAN BALE WOODY HARRELSON CASEY AFFLECK  
FOREST WHITAKER WILLEM DAFÖE  
**OUT OF THE FURNACE**

**LÍFSLEIKNI GILLZ** DREPPYNDIN GAMANMYND MEÐ BESTU GRINLEIKURUM LANDSINS FRÁBÆR SKEMMTUN FRÁ FYRSTU MÍNÚTU

**Jónsi** STALLONE VS DE NIRO GRUDGE MATCH

**AMERICAN HUSTLE**

**THE WOLF OF WALL STREET**

<b>ALFABAKKA</b>	THE LEGO MOVIE 3D KL. 4:10 - 6:20	<b>EGILSHÖLL</b>	THE LEGO MOVIE 3D KL. 5:50
THE LEGO MOVIE 2D KL. 3:40 - 5:50	THE LEGO MOVIE 2D KL. 3:40 - 5:50	THE LEGO MOVIE 2D KL. 5:50	THE LEGO MOVIE 2D KL. 5:50
THE LEGO MOVIE 2D KL. 3:40 - 5:50	THE LEGO MOVIE 2D KL. 3:40 - 5:50	LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 5:40 - 8 - 10:20	GRUDGE MATCH KL. 10:20
OUT OF THE FURNACE KL. 5:40 - 8 - 10:20	LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 5:45 - 8 - 10:20	JACK RYAN KL. 8	12 YEARS A SLAVE KL. 5:15
LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 5:45 - 8 - 10:20	JACK RYAN KL. 10:20	LAST VEGAS KL. 5:40 - 8	AMERICAN HUSTLE KL. 10:15
JACK RYAN KL. 10:20	LAST VEGAS KL. 8	AMERICAN HUSTLE KL. 10:15	<b>KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI</b>
AMERICAN HUSTLE KL. 8:30	JÓNSI OG RIDDARAREGLAN 2D KL. 4 - 6	THE LEGO MOVIE 3D KL. 4:10 - 6:20	THE LEGO MOVIE 2D KL. 3:40 - 5:50
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN 2D KL. 4 - 6	FROSINN 2D KL. 3:20	THE LEGO MOVIE 2D KL. 10:40	LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 8 - 10:20
FROSINN 2D KL. 3:20	<b>KEFLAVÍK</b>	THE LEGO MOVIE 2D KL. 10:40	12 YEARS A SLAVE KL. 6 - 9
THE LEGO MOVIE 3D KL. 5:50	THE LEGO MOVIE 2D KL. 8	THE LEGO MOVIE 2D KL. 10:40	WOLF OF WALL STREET KL. 8:30
THE LEGO MOVIE 2D KL. 8	OUT OF THE FURNACE KL. 10:10	<b>AKUREYRI</b>	THE LEGO MOVIE 3D KL. 5:50
OUT OF THE FURNACE KL. 10:10	JÓNSI OG RIDDARAREGLAN 2D KL. 6	THE LEGO MOVIE 2D KL. 8	OUT OF THE FURNACE KL. 10:20
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN 2D KL. 6	LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 8 - 10:20	LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 8 - 10:20	LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 8 - 10:20
LÍFSLEIKNI GILLZ KL. 8 - 10:20		JÓNSI OG RIDDARAREGLAN 2D KL. 6	

**SPARBÍÓ** MERKTAR MEÐ GRÆNU Eða APPELSÍNUGULU KR. 750 Á APPELSÍNUGULU OG KR. 1000 Á GRÆNT

# Ástarbréf til heimsins

**BAKPANKAR**  
Sögu Garðarsdóttur

Allar Önnur í Afríku, Malíkar Grænlands, Litháar, kaffidrekkandi Kínverjar, Svíar sem flokka ekki rusl, gagnkynhneigðir skautadansarar, ófullnægðar unglingsstelpur, graðir búddistar, glaðir Samar, Indverjar í ástarsorg, Finnar í Hlíðunum, konan sem seldi mér ilmvatn á Rue du Borg Tibourg, strákarnir sem rændu mig í sumar, lögfræðingurinn minn, og þeirra, amma mín, Breivík, nauðgarar, samverjar, skipverjar, einherjar, þú og þið hin.

hugsað illa til Mæðrastyrksnefndar, leitað hefnda og fundið til annarlegra kennda. Ég hef verið fífl. Og á kóflum andstyggilegt fífl.

**EN** stundum skipta gallar og mistök mig engu. Ég gleymi bráðnandi jökulum, sól sem fuðrar upp fyrir rest og stjörnuþokunni Andrómedu sem mun sundra okkur öllum á endanum. Þá megið þið vera mér ósammála um allt, hella sápu í sjóinn, setja dömubindi í klósettinn, kaupa ykkur ólífræna útlenska innflutta óhamingjusama genabætta tómata úr mengandi flugvélum af ökrum ósann-gjarnra óðalsbænda sem borga engum fyrir að tína þá.



**STUNDUM** ligg ég andvaka og hugsu um hvað þið séuð að gera. Hvort ég hitti ykkur öll á morgun, hvort einhvern tíma komi sá dagur að við sjáumst öll, nótt þar sem ég mæti ykkur öllum í draumi, einu af öðru og þakka ykkur fyrir allar hugmyndirnar, áhyggjurnar, reiðina, hlátrana og myndböndin af ykkur á YouTube. Sum þeirra eru mjög góð. Oftast sef ég þó og oftast er mér sama. Sjaldan er ég sanngjörn. Sum ykkar hef ég hatað án þess að þekkja, sum án þess að skammast mín, sum alltof lítið og einhverja í hárnákvæmu magni. Suma hef ég blekkt, aðra hrekk, ég hef rifist vitandi að ég hafði rangt fyrir mér, neitað að fyrirgefa til að pína, ég hef

**OG** ég hef aldrei sagt ykkur þetta. Öllum í einu; Ekkert hreyfir mig meira en þú, elsku mannkynið mitt. Ef ég skyldi ekki ná ykkur öllum saman eða hitta á rétta drauminn langar mig að þakka ykkur, hér og nú, fyrir allar vökustundirnar, fíflskapinn og algleymið. Takk fyrir allar tilfinningarnar. Án ykkar væri mér alltaf sama.

**EINMITT** núna, þegar einhver hrasar í hlíðum Himalaja og Austurvöllur lyktar eins og allt gubb síðasta vetrar, er líkami minn undirlagður af ást til ykkar.



**LITSKRÚÐUG HLJÓMSVEIT**  
Pollapönk fær aðstoð frá Bibba úr Skálmöld og Óttari Proppé úr Ham í Söngvakeppni Sjónvarpsins á laugardagskvöldið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

# Pollarnir fá aðstoð frá Ham og Skálmöld

Hljómsveitin Pollapönk sem tekur þátt í Eurovision um helgina hefur fengið mikla reynslubolta til að aðstoða sig – þá Óttar Proppé úr Ham og Bibba úr Skálmöld.

„Bibbi úr Skálmöld og Óttar Proppé úr Ham ætla að syngja bakraddir með okkur á laugardagskvöldið,“ segir rauði pollinn, Haraldur Freyr Gíslason, söngvari og gítarleikari í Pollapönk. Það er því ljóst að hljómsveitirnar Pollapönk, Botnleðja, Dr. Spock, Ham og Skálmöld munu í fyrsta skipti í sögunni stíga saman á svið í Háskólabíó á laugardagskvöldið, þegar úrslitin í Söngvakeppni Sjónvarpsins fara fram. Pollarnir voru staðráðnir í að bæta atriðið sitt ef þeir kæmst úr úrslit. „Það var alltaf planið að byggja ofan á atriðið ef við kæmumst áfram, nú erum við líka að nálgast regnbogafánann í litum,“ segir Haraldur. Alþingismaðurinn og gullbarkinn Óttar Proppé verður fjölublái pollinn og Bibbi (Snæbjörn Ragnarsson), verður appelsínuguli pollinn. „Appelsínuguli pollinn er svokallaður skyndihjálparpolli og mun hjálpa fólki í vanda. Fjölublái

pollinn eða Alþingispollinn ætla að gera Ísland að fordómalausri þjóð,“ útskýrir Haraldur. Pollapönk hefur æft af kappi frá því að sveitin komst áfram. „Við höfum æft daglega frá því við komumst áfram og tókum þetta gríðarlega alvarlega. Það skiptir okkur mjög miklu máli að gera þetta vel,“ segir Haraldur og bætir við að þeir geti vart beðið eftir því að stíga á svið. Óttar og Bibbi eru miklir rokkarar en líklega síst þekktir fyrir bakraddasöng. „Nú erum við með raddir í öllum regnbogans litum þannig að þetta verður litríkt og skemmtilegt.“ Það er þó enn óákveðið hvort Bibbi og Óttar verða með hljóðfæri á sér, en þeir munu potþétt munda míkrofóninn af mikilli fagmennsku. „Þó að enginn af okkur hafi unnið söngvakeppni framhaldsskólanna þá lofa ég fögrum söng,“ segir Haraldur léttur í lundu.

**Appelsínuguli pollinn er svokallaður skyndihjálparpolli og mun hjálpa fólki í vanda. Fjölublái pollinn eða Alþingispollinn ætla að gera Ísland að fordómalausri þjóð.**

Haraldur Freyr Gíslason

Þá hefur enn ekki verið ákveðið hvort bakraddasöngvararnir verði fullgildir meðlimir Pollapöns eftir Eurovision-flutninginn. „Þeir verða með okkur á laugardaginn en við sjáum svo til með framhaldið, við þurfum að sjá hvort þeir hafa pollaandann í sér. Þeir eru samt fordómalausir, ég finn það strax.“ Pollapönk flytur lagið Enga fordóma í Háskólabíó á laugardagskvöldið.

gunnarleo@frettabladid.is

**SMÁRA BÍÓ** **HÁSKÓLA BÍÓ**

**LEGO MOVIE**

**ROBOCOP**

**NYMPHOMANIAC PART 1**

**THE SECRET LIFE OF WALTER MITTY** SÝNINGUM FER FÆKKANDI! 36.000 GESTIR!

<b>SMÁRA BÍÓ</b>	<b>HÁSKÓLA BÍÓ</b>
LEGO ÍSL. TAL 2D KL. 3:30 - 5:45	NYMPHOMANIAC PART 1 KL. 5:30 - 8 - 10:30
LEGO ÍSL. TAL 3D KL. 3:30 - 5:45	ROBOCOP KL. 5:30 - 8 - 10:30
LEGO ÍSL. TAL 3D LÚXUS KL. 3:30 - 5:45	INSIDE LLEWYN DAVIS KL. 5:40 - 8
ROBOCOP KL. 5 - 8 - 10:35	DALLAS BUYERS CLUB KL. 10:30
ROBOCOP LÚXUS KL. 8 - 10:35	AUGUST: OSAGE COUNTY KL. 6
HER KL. 8 - 10:30	THE BOOK THIEF KL. 9
SKÝJAÐ MEÐ KJÓTBOLLUM 2 2D KL. 3:30	
SECRET LIFE OF WALTER MITTY KL. 8 - 10:30	<b>BORGAR BÍÓ</b> NÁNAR Á MIÐLIS
THE HOBBIT 3D 48R KL. 5:40 - 9	NYMPHOMANIAC PART 1 KL. 8 - 10:15
	ROBOCOP KL. 8 - 10:15
	INSIDE LLEWYN DAVIS KL. 5:50
	DALLAS BUYERS CLUB KL. 5:50

Miðasala á: [mid.is](http://mid.is) og eMiði

**BÍÓ PARADÍS** EUROPA CINEMAS

**MIELE** **VENUS IN FUR** ROMAN POLANSKI **YOUNG AND BEAUTIFUL**

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á [WWW.BIOPARADIS.IS](http://WWW.BIOPARADIS.IS) - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - [bioparadis.is](http://bioparadis.is) - Hluti af Europa Cinemas



# UNITED SJÓNVRÖRP ÁÐUR ÓÞEKKT VERÐ!



## UNITED LED32X16

- Einfalt og gott 32" sjónvarp
- 1366x768 punkta upplausn
- Progressive Scan
- Stafrænn móttakari DVB-T+C
- USB margmiðlunartengi sem styður DivX, MKV, MP3 og JPEG
- 3 x HDMI, Scart, CI kortarauf, S-video, Coax, PC, heyrnartóls- og RCA tengi

## KYNNINGARTILBOÐ

**49.990**

VERÐ 59.990

## UNITED LED39X16T2

- Einfalt og gott 39" sjónvarp
- Háskerpu 1920x1080 punkta FHD upplausn
- Progressive Scan
- Stafrænn DVB-T2+C móttakari
- USB margmiðlunartengi sem styður DivX, MKV, MP3 og JPEG
- 3 x HDMI, Scart, CI kortarauf, S-video, Coax, PC, heyrnartóls- og RCA tengi

## KYNNINGARTILBOÐ

**79.990**

VERÐ 89.990

# Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://WWW.SM.IS)

**UNITED**

## SOCHI 2014 VETRARÓLYMPÍULEIKARNIR SOCHI 2014

DAGSKRÁ PRÍÐJUDAGUR

SPORT 06.55 ALPATVÍK. KARLA: BRUN  
08.00 ÍSHOKKÍ KARLA: TÉK-LET  
09.55 15KM SKÍÐAGANGA  
KARLA (S2 SPORT 3)  
10.00 KRULLA KVENNA (S5)  
11.25 ALPATVÍK. KARLA: SVIG  
12.30 ÍSHOKKÍ KARLA: SVÍ-SVI  
13.55: 15 KM SKÍÐASKOTFIMI  
KVENNA (SPORT 3)  
15.00 LISTHLAUP KARLA (S4)  
16.50 MAGASLEÐABRUN  
KVENNA (S3)  
17.00 ÍSHOKKÍ KA: NOR-FIN  
17.30 SKÍÐAFIMI KVENNA (S5)  
22.00 SAMANTEKT FRÁ DEGI 7

vísir

47

Sævar Birgisson keppir í dag í 15 km skíðagöngu og er einn af 92 keppendum. Sævar ræsir númer 85. Bestum árangri Íslendinga í þessari grein náði Haukur Sigurðsson á ÓL 1980 í Lake Placid þegar hann endaði í 47. sæti.



## STJARNA DAGSINS MARTIN FOURCADE SKÍÐASKOTFIMIMAÐUR

Frakkar hafa þurft að bíða í 46 ár eftir margföldum Ólympíumeistara en biðin var á enda í gær þegar Martin Fourcade tryggði sér gullverðlaun í 20 km skíðagöngu á Vetrarólympíuleikunum í Sotsjí í Rússlandi. Fourcade, sem er 25 ára gamall fimmfaldur heimsmeistari í skíðaskotfimi, varð þar með fyrstur til að vinna tvö einstaklingsgull á leikunum og jafnframt fyrsti Frakkinn til að vinna tvö Ólympíugull á sömu Vetrarólympíuleikum síðan að alpagreinamaðurinn Jean-Claude Killy vann þrjú gull á leikunum í Grenoble árið 1968.

Martin var að elta eldri bróður sinn Simon Fourcade þegar hann byrjaði að æfa skíðaskotfimi árið 2002 en Simon, sem er fjórum árum eldri, endaði í 13. sæti í keppninni í gær. Martin Fourcade hefur bætt sig í öllum greinum frá því í Vancouver fyrir fjórum árum þrátt fyrir að 6. sætið í fyrstu grein hafi valdið vonbrigðum. Hann vann glæsilegan sigur í 12,5 km eltigöngu sem fór fram á mánudaginn og nú er bara eftir 15 km gangan þar sem hann vann silfur á síðustu leikum. Prentan er því í sjónmáli hjá þessum frábæra franska skíðaskotfimimanni.

- 66j



## GÓÐUR DAGUR FYRIR...



LANGBEST Justyna Kowalczyk frá Póllandi vann gull í 10 km skíðagöngu kvenna en hún var 18 sekúndum á undan næsta keppenda. Þetta er annað Ólympíugull Kowalczyk en hún vann 30 km göngu með hefðbundinni aðferð á ÓL í Vancouver fyrir fjórum árum.



HVOR ER ÁNÆGDARI? Kínverjinn Li Jianrou vann gull í 500 metra skautati kvenna en hin 23 ára gamla Arianna Fontana frá Ítalíu tók silfrið og þar með verðlaun á þriðju leikunum í röð.



PREFALT HJÁ BANDARÍKJUNUM Gus Kenworthy (silfur), Joss Christensen (gull) og Nicholas Goepper (brons) voru allir á palli í brettafimi á skíðum en keppt var í greininni í fyrsta sinn.

## Íslenskir þjálfarar vinsælir

Fjórir íslenskir þjálfarar stýra liðum í bestu handboltadeild heims í Þýskalandi. Aðalsteinn Reynir Eyjólfsson þakkar Alfreð Gíslasyni fyrir að hafa opnað dyrnar í Þýskalandi fyrir íslenskum þjálfurum. Aðalsteinn hefur náð afar áhugaverðum árangri með lið Eisenach eftir að hafa lengstum verið þjálfari kvennaliða á Íslandi.

**HANDBOLTI** „Það skemmir svo sannarlega ekki fyrir að vera Íslendingur. Við erum vinsælir í dag,“ segir Aðalsteinn Reynir Eyjólfsson, þjálfari þýska úrvalsdeildarliðsins Eisenach, en hann er einn fjögurra íslenskra þjálfara í sterkustu handboltadeild heims. Hinir eru Alfreð Gíslason, Guðmundur Þórður Guðmundsson og Dagur Sigurðsson.

„Það var Alfreð Gíslason sem opnaði þessar dyr upp á gátt fyrir íslenskum þjálfurum. Ef hann hefði ekki náð þessum árangri frá aldamótum þá væru klárlega ekki fjórir íslenskir þjálfarar í þessari deild í dag. Hann er maðurinn sem opnaði fyrir okkur hinum.“

## Hraður uppgangur

Ferill Aðalsteins er mjög áhugaverður en hann skapaði sér fyrst nafn sem þjálfari kvennaliða og þeir voru líklega ekki margir sem trúðu því að hann myndi þjálfa í bestu deild heims er hann tók við neðrideildarliði Kassel fyrir sex árum. Þangað kom hann eftir að hafa verið þjálfari kvennaliðs Fylkis.

„Það væri frekja að pirra sig á því hvar ég er staddur í dag. Ég var að þjálfa kvennalið Fylkis árið 2008. Þetta hefur verið hraður uppgangur en það er alltaf vont að lenda á vegg eins og í vetur. Ég hef verið vanari því að berjast um titla á mínum ferli. Þetta er því ný reynsla fyrir mig. Þetta er mjög lærdómsríkt og ég tek því með auðmýkt og reyni að bæta mig. Ég er alltaf að læra. Þetta hefur verið mikil vinna hjá mér og eitthvað sem ég ætlaði mér alltaf. Það er gaman að þessi draumur hjá mér hafi ræst.“

Það hefur gengið á ýmsu hjá liði Aðalsteins í vetur. Því var spáð



MAÐUR Á UPPLIÐ Árangur Aðalsteins í Þýskalandi hefur vakið athygli víða enda hefur uppgangur hans í þjálfaraheiminum verið mjög hraður.

MYND/ADSEND

neðsta sæti deildarinnar af öllum miðlum fyrir veturinn enda með lítinn hóp og ekkert lið í deildinni hefur úr eins litlum peningum að moða og Eisenach. Aðalsteinn tók við liðinu í fallsæti í B-deildinni og hefur skilað því í úrvalsdeild þrátt fyrir að hafa úr litlu að moða.

„Fyrstu umferðir mótsins vorum við fyrir ofan fallsæti þó

að við ættum erfiðari leiki fyrir áramót en eftir. Við erum í fallsæti núna en það er mikið eftir og við eigum enn möguleika á því að bjarga okkur,“ segir þjálfarinn en lið hans tapaði fyrir meisturum Kiel á miðvikudag með nýu markamun. Liðið hefur þó komið á óvart og tókst meðal annars að skella liði Dags Sigurðssonar, Fuchse Berlin.

„Við eigum minnst af peningum í deildinni og erum að gera mikið úr litlu. Við getum ekki keppt fjárhagslega við önnur lið í deildinni. Miðað við allt sem hefur gengið á er vel gert að vera komnir með ellefu punkta. Það er eitthvað sem enginn átti von á. Það hafa þeir brotnað hjá okkur í vetur. Aðalvarnarmennirnir báðir meiddust í fimm mánuði, örvhenta skyttan hefur spilað þrjá leiki í vetur. Svo hefur Hannes Jón verið mikið frá og aðeins náð 5-6 leikjum á fullum krafti. Þetta er of mikið fyrir okkur,“ segir Aðalsteinn en hann hefur þó ekki gefist upp enda leikmenn að skrifa til baka úr meiðslum um þessar mundir.

Þar á meðal lykilleikmaður liðsins, Hannes Jón Jónsson, en hann hefur verið að glíma við krabbamein og nú síðast lífshættulega sýkingu í öxl.

„Hann þurfti að fara í tvöfalda aðgerð til að bjarga axlarliðnum. Hann er á fullu að fá sig góðan og stefnir á að koma til baka í mars. Ef einhverjum tekst það þá er það Hannes.“

## Verður áfram hjá Eisenach

Aðalsteinn er að klára sitt fjórða ár með Eisenach og allt bendir til þess að hann verði þar næsta vetur, sama hvaða deild liðið verður í.

„Ég er einn langlífasti þjálfarinn í sögu félagsins. Samningur minn rennur út í sumar og það er nánast klárt að ég framlengi um eitt ár í viðbót með möguleika á öðru ári. Ég var með önnur járn í eldinum sem ekki gengu upp en ég er ánægður með að það sé vilji hjá þeim að semja við mig í þriðja skiptið. Það er ákveðinn gæðastimpill í Þýskalandi.“

henry@frettabladid.is

## Sensodyne fyrir viðkvæmar tennur

TANNBURSTAR OG TANNKREM FYRIR VIÐKVÆM SVÆÐI



NÝ OG BETRI HÖNNUN!

Prófaðu Sensodyne vörurnar og finndu muninn.

SENSODYNE

# HJÓLHÝSASÝNING

Opið laugardag og sunnudag frá klukkan 12 til 16.  
Komdu og upplifðu framtíðina í hjólhýsum og byrjaðu að hlakka til næsta sumars.



**Hobby**



GÆÐI - GLÆSILEIKI - GOTT VERÐ



## Í KVÖLD

### Stöð 2 kl. 19.45 Spurningabomban

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



### Gettu betur

**SJÓNVARPIÐ KL. 20.10**  
Spurningakeppni framhaldsskólanna þarf vart að kynna en hún einkennist af stemningu, spennu og virkri þátttöku allra sem að koma. Ný áhöfn er í brúnni í vetur, þau Björn Bragi Arnarsson, Steinþór Helgi Arnsteinsson og Margrét Erla Maack.



### Það var lagið

**STÖÐ 2 GULL KL. 20.45** Vinsæll skemmtiþáttur frá árinu 2005 þar sem Hemmi Gunn fær til sín þjóðþekkt fólk sem fær að spreyta sig í söngkeppni.



### Family Guy

**SKJÁR EINN KL. 19.55** Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

### Bylgjan kl. 10.00 Ívar Guðmunds

Ívar Guðmundsson sér um morgnana frá kl. 10-13 og er þátturinn hans fyrsti og fremsti skemmtilegur tónlistarþáttur. Hann er persónulegur og byggður upp þannig að fólk hafi gaman af því að hlusta á útlit. Ívar er dagskrárstjóri Bylgjunnar.



## NÝTT OG FERSKT

### Í OPINNI DAGSKRÁ OG Í OZ APPINU

Væntanlegt á dagskrá:

Sunneva Sverris hittir áhugaverða unga Íslendinga, fylgir þeim í gegnum amstur dagsins á skemmtilegan hátt.

#### PRÓFÍLL

Viðir Rúnars fer á milli fólks sem hann hittir á förnun vegi og tekur sutt spjall ásamt því að taka á móti óskalögum fyrir Popp tv.

#### ÓSKALÖGIN

Þeir Addi Introbeats og Guðni Impulse kíkja í heimsókn í stúdíó til íslenskra tónlistarmanna, fá innsýn í tónlistarheiminn, spjalla um græjur og upptökubúnað og hvernig gestir þáttarins semja og taka upp tónlist.

#### Á BAK VIÐ BORDIN

Bein útsending frá Söngkeppni Samfés sem fer fram þann 8. mars í Laugardalshöllinni. Fylgstu með þegar við byrjum að hita upp.

#### SÖNGKEPPNI SAMFÉS

## STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 Malcolm In the Middle
- 08.30 Ellen
- 09.10 Bold and the Beautiful
- 09.30 Celebrity Apprentice
- 11.05 Harry's Law
- 11.50 Doctors
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Spy Next Door
- 14.40 The Glee Project
- 15.25 Waybuloo
- 15.45 Ærslagangur Kalla kanínu og féлага
- 16.05 Xiaolin Showdown
- 16.30 Ellen
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 The Simpsons
- 19.45 Spurningabomban
- 20.35 Batman Forever
- 22.35 The Deep Blue Sea
- 00.15 City of Men
- 02.00 My Bloody Valentine
- 03.40 Street Kings 2
- 05.10 The Simpsons
- 05.35 Fréttir og Ísland í dag

## SPORT

- 06.55 Alþátvíkeppni karla. Brun Bein útsending
- 08.30 Luge liðakeppni
- 09.45 Alþátvíkeppni karla. Brun
- 11.25 Alþátvíkeppni karla. Svig Bein útsending
- 12.30 Svíþjóð - Sviss Bein útsending
- 15.00 15 km skíðaganga karla
- 17.00 Noregur - Finnland Bein útsending
- 19.30 Haukar Sverrir Bergmann kynnist öllum liðunum í Dominos-deild karla í körfubolta. Að þessu sinni heimsækir hann lið Hauka.
- 20.00 FA Cup - Preview Show 2014
- 20.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
- 21.00 La Liga Report
- 21.30 Þýsku mörkin
- 22.00 ÓL 2014 - samantekt
- 22.30 More Than a Game

## SPORT 2

- 11.00 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
- 11.55 Man. City - Sunderland
- 13.35 Hull - Southampton
- 15.15 Premier League World
- 15.45 WBA - Chelsea
- 17.25 Arsenal - Man. Utd.
- 19.05 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
- 20.00 Match Pack
- 20.30 Messan
- 21.50 Fulham - Liverpool
- 23.30 West Ham - Norwich

## INN

20.00 Hrafnaþing 21.00 ABC Barnahjálpi 21.30 Eldað með Holta

## STÖÐ 3

- 17.05 Jamie and Jimmy's Food Fight Club
- 17.50 Raising Hope
- 18.15 Don't Trust the B\*\*\* in Apt 23
- 18.40 Cougar town 4
- 19.00 H8R
- 19.45 How To Make It in America (6:8)
- 20.10 Super Fun Night (15:17)
- 20.35 American Idol (10:37)
- 21.20 Grimm (14:22)
- 22.05 Luck (3:9)
- 23.00 Revolution (13:20)
- 23.45 Dark Blue
- 00.30 H8R
- 01.15 How To Make It in America
- 01.45 Super Fun Night
- 02.10 American Idol
- 02.55 Grimm
- 03.40 Luck
- 04.30 Tónlistarmyndbönd

## Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður 07.24 Dóddi litli og Eyrnastór 07.38 Mörgæsinar frá Madagaskar 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveins 08.50 Gulla og grænjaxlarnir 09.00 Lukku-Láki 09.22 Ofurhundurinn Krypto 09.43 Skoppa og Skríttla 09.55 Sumardalsmyllan 10.00 Ljótí andarunginn og ég 10.23 Elías 10.34 Ævintýraferðin 10.47 UKI 10.52 Tommi og Jenni 11.00 Dóra könnuður 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.46 Dóddi litli og Eyrnastór 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveins 12.50 Gulla og grænjaxlarnir 13.00 Lukku-Láki 13.22 Ofurhundurinn Krypto 13.43 Skoppa og Skríttla 13.55 Sumardalsmyllan 14.00 Ljótí andarunginn og ég 14.25 Elías 14.36 Ævintýraferðin 14.48 UKI 14.53 Tommi og Jenni 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.46 Dóddi litli og Eyrnastór 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveins 16.50 Gulla og grænjaxlarnir 17.00 Lukku-Láki 17.22 Ofurhundurinn Krypto 17.43 Skoppa og Skríttla 17.55 Sumardalsmyllan 18.00 Ljótí andarunginn og ég 18.25 Elías 18.36 Ævintýraferðin 18.48 UKI 18.53 Tommi og Jenni 19.00 Fjörðfiskarnir 20.30 Sögur fyrir svefninn

## GULL

- 18.00 Strákarnir
- 18.25 Friends
- 18.45 Seinfeld
- 19.10 Modern Family
- 19.35 Two and a Half Men
- 20.00 Grey's Anatomy (1:24)
- 20.45 Það var lagið
- 21.45 It's Always Sunny In Philadelphia (13:15)
- 22.10 Twenty Four (18:24)
- 22.55 Footballer's Wives
- 23.45 The Practice
- 00.35 Það var lagið
- 01.30 It's Always Sunny In Philadelphia
- 01.55 Twenty Four
- 02.40 Tónlistarmyndbönd

## BÍÓ

- 09.10 Hook
- 11.30 The American President
- 13.25 Extremely Loud and Incredibly Close
- 15.35 Hook
- 17.55 The American President
- 19.50 Extremely Loud and Incredibly Close
- 22.00 Killing Them Softly
- 23.35 Street Kings 2
- 01.10 Basketball Diaries
- 02.55 Killing Them Softly

## RÚV

- 06.50 Vetrarólympíuleikar - Alþátvíkeppni Bein útsending
- 08.35 Vetrarólympíuleikar - Lifthlaup á skautum
- 11.20 Vetrarólympíuleikar - Alþátvíkeppni Bein útsending
- 12.55 Vetrarólympíuleikar - Skíðafimi
- 13.40 Vetrarólympíuleikar - Skíðafimi Bein útsending
- 14.55 Tákn málsfréttir
- 15.05 Vetrarólympíuleikar - Lifthlaup á skautum Bein útsending
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Veðurféttir
- 19.30 Íþróttir
- 19.40 Vetrarólympíuleikar - Lifthlaup á skautum
- 20.10 Gettu betur (3:7) Spurningakeppni framhaldsskólanna þarf vart að kynna og einkennist af stemningu, spennu og virkri þátttöku allra sem að koma. Ný áhöfn er í brúnni í vetur, en það eru þau Björn Bragi Arnarsson, Steinþór Helgi Arnsteinsson og Margrét Erla Maack.
- 21.15 Söngvakeppnin 2014 - Lögin í úrslitum. Flutt verða lögin sem keppa til úrslita í Söngvakeppninni 2014.
- 21.40 Capote (Capote)
- 23.30 Morganhjónin flýja í sveitina (Did you hear about the Morgans) Rómántísk gamanmynd um fráskilin hjón sem verða vitni að morði. Til að tryggja öryggi þeirra flýta þau til smábæjar í Wyoming, en stórborgarhjónunum gengur erfiðlega að aðlagast sveitalífinu.
- 01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök
- 01.15 Næturvarp

## RÚV ÍÞRÓTTIR

09.50 VÓ Gönguskíði B 13.50 VÓ Skíðaskotfimi B 17.30 VÓ Skíðafimi B 19.30 VÓ Alþátvíkeppni 21.30 VÓ Alþátvíkeppni 22.45 VÓ Skíðafimi

## SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.25 Dr. Phil
- 09.05 Pepsi MAX tónlist
- 16.00 Svali&Svavar
- 16.40 The Biggest Loser - Ísland
- 17.40 Dr. Phil
- 18.20 Minute To Win It
- 19.05 The Millers
- 19.30 America's Funniest Home Videos (18:44) Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru myndir myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
- 19.55 Family Guy (16:21)
- 20.20 Got to Dance (6:20) Breskur raunveruleikaþáttur sem farið hefur sigurför um heiminn. Hæfileikaríkustu dansarar á Englandi keppa sín á milli þar til aðeins einn stendur uppi sem sigurvegari.
- 21.10 90210 (6:22) Bandarísk þáttaröð um ástir og átök ungmennanna í Beverly Hills þar sem ástin er aldrei langt undan.
- 21.50 50 First Dates
- 23.25 In Plain Sight
- 00.15 The Good Wife
- 01.05 Ringer
- 01.45 Beauty and the Beast
- 02.25 Pepsi MAX tónlist

## Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 11.00 Golfing World 2014 11.50 2007 Augusta Masters 15.25 PGA Tour 2014 18.25 Golfing World 2014 19.15 Inside The PGA Tour 2014 19.50 Champions Tour 2014 - High 20.45 Golfing World 2014 21.35 Inside The PGA Tour 2014 22.00 PGA Tour 2014

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

SELMA  
BJÖRNS

REGÍNA  
ÓSK

STEFANÍA  
SVAVARSS

ERNA  
HRÖNN

ABBA

# HEIÐURSTÓNLEIKAR

HARPA ELDBORG **12.04.14**

Heiðurstónleikar ABBA í Hörpu, laugardaginn **12. apríl**. Nú eru 40 ár liðin síðan ABBA sigraði í Eurovision með laginu Waterloo og af því tilefni verður efnt til glæsilegra tónleika þeim til heiðurs. Tónlistarstjóri er Jón Ólafsson.

Miðasala er á **harpa.is**, **midi.is** eða í síma **528 5050**.

## BÍÓMYNDIN



Beauty and the Beast. Disney er með mig í vasanum og ég kann öll lögin í þeirri mynd utanað. Átti plaköt, geisladiskinn, bolla og lykklappu. Var og er algerlega heilluð af þeirri mynd.

Margrét Gauja Magnúsdóttir, forseti bæjarstjórnar Hafnarfjarðar

## Hirðir upp vegalausa ræfla

Stjörnukötturinn Bergur er kominn á gott heimili þar sem hann hreiðraði um sig í eldhúsvaskinum. Nýir eigendur hans eru mjög vel að sér í köttum.

„Bergur er svolítið marinn á sálinni,“ segir Þórarinn Þórarinsson, nýr sambýlismaður hálfvillta stjörnukattarins Bergs. „Hann er varkár, en hann hefur staðið sig vel í þessa tvo sólarhringa síðan hann kom hingað. Hann borðar matinn sinn og pissar í sandinn eins og fyrirmyndarköttur,“ segir Þórarinn. „Það er sambýlismaður minn, hann Óskar, sem lagði kettinum til þetta heimili okkar.“

Þórarinn og Óskar eru báðir miklir dýravínir. „Við unnum saman í gullfiskabúð í Fischer-sundi. Við erum mjög vel að okkur í köttum. Ég hef ekki tölu á þeim köttum sem við höfum átt, en við höfum reyndar aldrei átt kött saman áður. Við Óskar erum æskuvínir, en hann hirti mig upp af götunni í haust. Óskar er svolítið í því að taka að sér vegalausa ræfla. Það ríkir því mikill skilningur á milli mín

„Bergur er svolítið marinn á sálinni.“

Þórarinn Þórarinsson

og Bergs. Báðir höfum við verið til vandræða.“

Fyrsta kvöldið hreiðraði Bergur um sig í eldhúsvaskinum.

„Hann hvæsti þegar ég nálgæðist, þannig að það var ekki hægt að vaska upp það kvöldið,“ segir Þórarinn.



FRÆGUR Kattholt bjargaði kettinum Bergi.

**SPRIKLANDI  
FERSKT Í  
NETTÓ**

ÞORSKHROGN  
FERSK  
KILÓVERÐ  
**691,-**

ÞORSKLIFUR  
FERSK  
KILÓVERÐ  
**247,-**

**nettó**  
Kræsingar & kostakjör

[www.netto.is](http://www.netto.is)  
| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn ·  
Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Grandi |



GÓÐIR VINIR Friðrik Dór Jónsson og John Kristiansen eru hér hressir á milli upptaka á grænlenku útgáfunni af laginu Glaðasti hundur í heimi. John aðstoðaði Friðrik Dór við framburð, túlkun og annað á grænlenka textanum. MYND/GUNNAR LÁRUS HJÁLMARSSON

Hef hafið störf á  
Hársnyrtistofunni  
**Primadonna**

**Katrín Björgvinsdóttir**  
(Kata)  
Hársnyrtimeistari

**primadonna**  
hárgreiðslustofa

Grensásvegur 50 · sími 588 5566 · 588 5567

## Glaðasti hundur í heimi fer í útrás

Búið er að taka upp þrjár nýjar útgáfur af laginu, grænlenka, færeyska og danska. „Grænlenkan var virkilega snúin,“ segir Friðrik Dór sem syngur lagið.

„Glaðasti hundurinn ætlar í útrás,“ segir Gunnar Lárus Hjálmarsson, betur þekktur sem Dr. Gunni, en hann vinnur hörðum höndum þessa dagana að því að klára þrjár nýjar útgáfur af laginu Glaðasti hundur í heimi. Búið er að hljóðrita lagið á grænlenku, færeysku og dönsku. „Þetta er bara hugmynd sem ég fékk, það væri gaman að geta farið til dæmis til Grænlands að skemmta,“ segir Dr. Gunni.

Friðrik Dór sem söng upphaflega útgáfu lagsins syngur einnig nýju útgáfunar. „Grænlenkan var virkilega snúin og ég hefði ekki getað þetta án þeirrar aðstoðar sem ég fékk frá grænlenkum vini mínum, John Kristiansen,“ segir Friðrik Dór um grænlenkuna.

Það voru Grænendingarnir Avijaja Tryggvadóttir og John Kristiansen sem þýddu texta lagsins og svo hjálpaði John Frikki með framburðinn og annað slíkt í upptökunum. „John sagði að ég væri alveg finn í þessu,“ bætir Friðrik Dór við. Hann söng línu og línu og segist ekki hafa getað sungið lagið allt í gegn en atkvæðin eru talsvert fleiri í grænlenku útgáfunni en þeirri íslensku. „Frikki varð alveg smá pirraður þegar illa gekk með grænlenkuna en það var bara fyndið,“ bætir Dr. Gunni við.

Það gekk þó betur að syngja inn Hundinn á færeysku og dönsku. „Reynir Þór Eggertsson, betur þekktur sem Eurovision-Reynir, aðstoðaði mig við dönskuna, það gekk mjög vel og ég varð dönskukennurinum mínum allavega ekki til skammar,“ útskýrir Friðrik.

Hann fékk þó ekki neinn leiðbeinanda þegar hjólað var í upptökur á færeysku útgáfunni. „Ég er nú einn áttundi Færeyingur þannig að amma hefði orðið sár ef ég hefði klúðrað færeyskunni,“ segir Friðrik. Það kom þó til greina að fá Geir Ólafs til að aðstoða við færeyska framburðinn þar sem hann hefur sungið á færeysku. „Það kom til tals að fá Geir en þetta reddaðist,“ segir Friðrik.

Þá er búið að teikna þrjá nýja hunda. „Grænlenki hundurinn er sledahundur, danski hundurinn er svona pulshundur og svo er færeyski hundurinn einhvers konar smalahundur,“ útskýrir Dr. Gunni.

Nú tekur við hljóðblöndun og önnur vinnsla en gert er ráð fyrir að nýju útgáfunar verði fullkláraðar á næstu vikum. „Þrjú ný myndbönd með teikningum Ránar Flygenring munu líta dagsins ljós á næstu vikum og það er hin fimmtán ára Didda sem býr til myndböndin,“ segir Dr. Gunni.

gunnarleo@frettabladid.is



„Frikki varð alveg smá pirraður þegar illa gekk með grænlenkuna en það var bara fyndið.“

Gunnar Lárus Hjálmarsson

### Samanburður á viðlögunum á grænlenku og íslensku

Uanga nuannaarnerparpaavunga qimminit nunarsuarmi Ullut tamaviisa pattalaarneqartuartarpunga Nuannaarnerparpaavunga qimminit nunarsuarmi Saanikorsuarmillu nerisassannik tunitsittarlunga

Ég er glaðasti, glaðasti, glaðasti hundur í heimi. Mér er klappað á hverjum degi og ég er að fl'ada. Ég er glaðasti, glaðasti, glaðasti hundur í heimi. Lífið henti í mig beini og ég ætla að nag'ada.

SAGA EUROVISION OG SÖNGVAKEPPNI SJÓNVARPSINS

RIGG SAGA EUROVISION 2014

26. APRÍL: MENNINGARHÚSIÐ HOF  
3. MAÍ: HÁSKÓLABÍÓ

MIÐASALA HEFST Í DAG 14. FEBRÚAR  
KL. 12:00 Á WWW.MIDL.IS OG Á  
WWW.MENNINGARHUS.IS  
MIÐAVERÐ 5900.-

TRYGGÐU  
ÞÉR MIÐA  
Í DAG  
midi.is

EUROBANDIÐ ÁSAMT FRÁBERUM GESTUM  
Á ÁRLEGUM STÓRTÓNLEIKUM

# BARNGÓÐAR KRÓNUR TAKA Á LOFT

FJÖLSKYLDUÆVINTÝRI

FLUGFELAG.IS



## KJÖRIÐ TÆKIFÆRI FYRIR FJÖLSKYLDUNA AÐ FLJÚGA SAMAN Á VIT ÆVINTÝRANNA.

Krónan veitir 99% afslátt fyrir barnið aðra leiðina + flugvallarskattar 13. febrúar – 9. mars 2014. Greiða þarf flugvallarskatta og eru þeir 1.900 kr. frá Reykjavík og 1.550 kr. frá öðrum áfangastöðum innanlands.

### Þetta einstaka tilboðsfargjald

- gildir til Reykjavíkur, Akureyrar, Ísafjarðar og Egilsstaða
- gildir ekki í tengiflug
- er fyrir börn, 2–11 ára, í fylgd með fullorðnum og í sömu bókun
- býðst eingöngu þegar bókað er á netinu, [www.flugfelag.is](http://www.flugfelag.is)
- ekki er hægt að bæta barni við bókunina eftir á



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

Sláðu inn í bókunarvélina flugsláttinn KRONA til að tryggja þér þetta tilboð.

### FRÉTTIR AF FÓLKI

#### Ástríður ólétt

Blaðakonan **Ástríður Viðarsdóttir** á von á barni með unnusta sínum, flugmanninum Arnari Geir Guðmundssyni. Ástríður hefur notið mikillar velgengni í fjölmiðlabransanum síðustu misseri og vakti til dæmis mikla lukku þegar hún fangaði stemninguna í græna herberginu í forkeppni Eurovision á RÚV hér um árið.



Nú starfar Ástríður á Smartlandi og er komin fjórtán vikur á leið. Von er á frumburðinum í ágúst. - eá

#### Veikindi setja strik í reikninginn

Tónlistar- og knattspyrnukonan **Greta Mjöll Samúelsdóttir** varð fyrir því óláni að næla sér í veirusýkingu. Tímasetning veikindanna kemur sér afskaplega illa fyrir Gretu, þar sem hún er að keppa í úrslitum Söngvakeppni Sjónvarpsins á laugardagskvöldið, með lagið Eftir eitt lag.

„Ég hef ekki orðið svona alvarlega veik í allavega eitt ár,“ segir Greta Mjöll. Hún missti af Eurovision-æfingu í vikunni sökum veikindanna en er þó enn ekki



orðin áhyggjufull yfir úrslitakvöldinu og ætlar með kappsemi að yfirstíga veikindin. „Það eru svo sannarlega til verri hlutir í heiminum en þetta,“ segir Greta Mjöll létt í lundu. - glp

#### Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Ég er bara normið
- 2 „Mér hefur verið boðinn peningur fyrir að horfa á menn runka sér“
- 3 „Bankinn sýndi mikla óbilgirni gagnvart okkur“
- 4 „Síðustu dagar hafa verið afar erfiðir“
- 5 Laug því í lögreglu að sér væri haldið nauðugum
- 6 Hamfarir á himni
- 7 Við erum í ykkar liði – vitleysingar
- 8 Bráðhollir orkubitar úr Léttum sprettum

## Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR



## Gerðu kröfur TEMPUR® stenst þær!

Heilsudýnan sem styður svo vel við þig að þér finnst þú



svífa

Veitir þér stuðning á rétta staði líkamans



www.betrabak.is

Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is  
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477  
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100  
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16