ÞÓRA MARÍA GUÐMUNDSDÓTTIR

Endurnýjar kynni sín af fótboltavellinum

• heilsa • gæludýr

ALLT Í MIÐJU BLAÐSINS

ÍSLANDSMÓT IÐN- OG VERKGREINA

Keppnin sú umfangsmesta til þessa

Sérblað um Íslandsmót iðn- og verkgreina

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÞITT

16. mars 2010 — 63. tölublað — 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

ÞRIÐJUDAGUR

Vill ekki verða forseti

Páll Óskar Hjálmtýsson er fertugur í dag.

TÍMAMÓT 16

Topshop á leiðinni

Útsendarar Topshop í London koma á sýningu E-label á Reykjavík Fashion Festival.

FÓLK 26

Frelsi eða fjötrar

„Margt bendir til þess að sitjandi ríkisstjórn telji hagsmunum okkar og velferð best borgið með því að haft sé vit fyrir okkur", skrifar Jónína Michaelsdóttir.

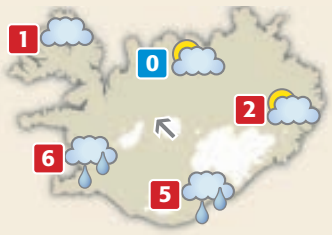
Í DAG 14

Sá sérstaki snýr aftur

Jose Mourinho kemur aftur á Stamford Bridge í kvöld með lið sitt Inter.

ÍÞRÓTTIR 22

VEÐRIÐ Í DAG



RIGNING Í dag verða suðaustan eða austan 5-13 m/s, hvassast NV-til síðdegis. Væta S- og V-lands og N- og A-lands síðdegis. Hiti 0-8 stig, mildast syðst.

VEÐUR 4

OR gengur illa að safna fé

Efasemdir um rekstur Orkuveitu Reykjavíkur urðu til þess að einn stærsti lífeyrissjóður landsins tók ekki þátt í skuldabréfaútboði fyrirtækisins. Enn vantar fimm milljarða til að ná takmarki útboðsins frá í haust.

ORKUMÁL Fjármögnun Orkuveitu Reykjavíkur (OR) á mikilvægum framkvæmdum á þessu ári gengur treglega, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Skuldabréfaútboð fyrirtækisins á innlendum markaði hefur skilað innan við helmingi þess fjár sem lagt var upp með að safna. Stórir lífeyrissjóðir halda að sér höndum. Lífeyrissjóðurinn Gildi, sem er þriðji stærsti lífeyrissjóður landsins, er einn þeirra.

Vilhjálmur Egilsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins og stjórnarformaður Gildis, segir að þrennt liggi til grundvallar ákvörðunar sjóðsins um að kaupa ekki skuldabréf Orkuveitunnar.

„Fyrst var það spurningin um endurfjármögnunarþörf fyrirtækisins. En aðallega var það sú ákvörðun Orkuveitunnar að taka arð út úr fyrirtækinu á þessu ári og að fyrirtækið hefur ekki hækkað orkuverðið þrátt fyrir að öll tilefni séu til þess." Vilhjálmur segir að Gildi sé almennt að auka kröfur sínar varðandi skuldabréfakaup en vill ekki tjá sig frekar um málið. Eigið fé Orkuveitunnar er innan við fimmtán prósent og hefur hríðfallið úr 109 milljörðum árið 2007 í tæpa 40 milljarða árið 2009. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins telur stjórn Gildis 800 milljóna króna arðgreiðslur óskiljanlegar í þessu ljósi.

Stjórn Orkuveitunnar samþykkti í september að ráðast í skuldabréfaútboð. Fyrirtækið leitaði til lífeyrissjóðanna um kaup á bréfunum en afraksturinn var hugsaður til að fjármagna virkjanaframkvæmdir og til að klára fráveitur á Vesturlandi, Álftanesi og Kjalarnesi sem hófust fyrir hrun. Alls ætlaði fyrirtækið að afla tíu milljarða króna með þessum hætti. Fimm milljarðar tæpir eru í hendi og eftir því sem næst verður komist keyptu Lífeyrissjóður starfsmanna ríksins og Lífeyrissjóður verslunarmanna bréf fyrir um tólfhundruð milljónir hvor sjóður.

Hjörleifur Kvaran, forstjóri OR, vildi lítið tjá sig um málið. Hann sagði útboðið enn opið og hvergi útséð með niðurstöðu.

Hjörleifur sagði jafnframt að fyrirtækið væri ágætlega fjármagnað næstu mánuðina og staða útboðsins hefði engin áhrif á framkvæmdaáætlanir fyrirtæksins á næstunni.

- shá

SKÍÐUM OFAR Skíðafólk lætur fréttir af vorkomu sem vind um eyru þjóta á fleygiferð niður brekkur Hlíðarfjalls á Akureyri. Gott færi var í fjallinu í gær; tólf skíðaleiðir og fimm lyftur voru opnar og sjö brekkur höfðu verið troðnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ VILHELM

Ísland í þýskum þáttum:

Þýskur Sveppi skoðar Ísland

FÓLK Íslenska framleiðslufyrirtækið Icelandic Cowboys Entertainment hefur ásamt þýskum framleiðendum nýlokið við framleiðslu á fimm þátta röð um Ísland. Umsjónarmaðurinn heitir Willi Weitzel og er að sögn Heimis Jónassonar, framleiðanda hjá Icelandic Cowboys Entertainment, hinn þýski Sveppi; margverðlaunuð barnastjarna sem nýtur mikilla vinsælda. „Willi segir ekki eitt orð um Icesave eða fjármálakrísur," segir Heimir en í þáttunum er áherslan á *ævintýraeyjuna* Ísland. Þættirnir voru frumsýndir á sjónvarpsstöðvunum Kinderkanal og ARD og verða sýndir á sjónvarpsstöðvum á þýska málsvæðinu.

WILLI WEITZEL

- afb / sjá síðu 26

Móðir kærir alvarleg mistök í Árbæjarapóteki til Lyfjastofnunar:

Barn fékk tífaldan lyfjaskammt

HEILBRIGÐISMÁL Sjö ára gömul stúlka innbyrti tífaldan skammt af sýklalyfinu Furadantin um helgina vegna mistaka í Árbæjarapóteki. Málið hefur verið kært til Lyfjastofnunar.

Móðir stúlkunnar þakkar sínum sæla fyrir að lyfið var ekki skaðlegra en raun ber vitni, en því var ávísað vegna blöðrubólgu sem stúlkan fékk í síðustu viku.

Rannveig Gunnarsdóttir, forstjóri Lyfjastofnunar, segir að kannað verði hvað fór úrskeiðis og síðan verði óskað eftir viðbrögðum frá lyfsala. Lyfjastofnun fer ekki með réttindamál sjúklinga en Rannveig segir að ef lyfsali sé staðinn að ítrekuðum mistökum geti hann verið sviptur leyfinu eftir áminningu.

Kristján Steingrímsson, lyfjafræðingur í Árbæjarapóteki, harmar mistökin og segir að allt verði nú gert hjá verslununinni svo að slíkt endurtaki sig ekki.

- kóþ / sjá síðu 6.

SPURNING DAGSINS

Vilhjálmur, er ekki öruggast að fá næstu samninga á álpappír?

„Líst vel á það ef innihald kjarasamningsins verður til hagsbóta fyrir starfsmenn.“

Vilhjálmur Birgisson er formaður Verkalýðsfélags Akraness sem krefst þess að laun starfsmanna í álveri Norðuráls í Hvalfirði verði jafnhá launum starfsmanna álvers Alcan í Straumsvík.

Skiptastjóri Milestone sér fram á að höfða rúmlega tuttugu dómsmál:

Ingunn rukkuð um fimm milljarða

VIÐSKIPTI Ingunni Wernersdóttur verður gert að greiða þrotabúi Milestone aftur 5,2 milljarða sem hún fékk fyrir hlut sinn í félaginu á árunum 2006 til 2007. Bræður hennar, Karl og Steingrímur, slógu lán hjá Milestone til að kaupa af henni hlutinn. Skiptastjórinn lítur svo á að lánin hafi í raun runnið beint til Ingunnar, og því stendur til að höfða skuldamál til að freista þess að endurheimta féð.

Þetta var meðal þess sem fram kom á kröfuhafafundi Milestone í gærmorgun. Þar kynnti skiptastjórinn, Grímur Sigurðsson, kröfuhöfum skýrslu endurskoðunarfyrirtækisins Ernst & Young um málefni Milestone. Greindi hann frá því að ástæða væri til að höfða um tuttugu dómsmál og í skoðun væri hvort tilefni væri til ríflega tíu mála til viðbótar.

INGUNN WERNERSDÓTTIR

Flest málin eru ýmist skuldamál eða riftunarmál, en einnig er hugsanlegt að einhver málin muni varða skaðabótaábyrgð stjórnenda. Riftunarmálin eru að stærstum hluta vegna gjafagjörninga. Grímur segir að ekki sé þó um að ræða gjörninga sem beinlínis brjóta í bága við lög, að því er honum sýnist.

Heildarupphæð gjörninganna sem reyna á að rifta eða endurheimta með öðrum hætti liggur ekki fyrir að sögn Gríms. Einnig er með öllu óvíst hvort eitthvað sé að sækja til þeirra sem málin munu beinast gegn. - sh

Toyota hafði betur í Svíþjóð:

Volvo má ekki segjast öruggast

SVÍÞJÓÐ Volvo XC60-bílana má ekki lengur markaðssetja sem „öruggasta í heimi“.

Japanski bílaframleiðandinn Toyota vann dómsmál í Svíþjóð gegn Volvo, sem nú er í eigu Ford-bílaframleiðandans.

Niðurstaða dómsins er fyrrgreint bann, ásamt því að Volvo þarf að greiða málskostnað Toyota, milljón sænskra króna.

Aftonbladet greinir frá því að dómstóllinn hafi ekki fallist á rök Volvo fyrir fullyrðingunni.

- kóþ

Tvær herþotur nærri Íslandi:

Rússaflugið heldur áfram

UTANRÍKISMÁL Tvær rússneskar herþotur birtust á hérlendum ratsjám að morgni miðvikudagsins síðasta. Þær virtust á leið í hringflug um landið, að því er RÚV greindi frá í gær.

Danskar orrustuþotur bægðu þeim frá og héldu rússnesku vélarnar þá í átt til Færeyja þar sem breskar herþotur tóku á móti þeim. Þoturnar sneru því næst til síns heima.

Þetta er í fyrsta sinn á þessu ári sem rússneskar herþotur nálgast Ísland. Vélarnar voru 155 sjómílur austur af landinu og létu ekki vita af ferðum sínum. Rússanna varð vart sextán sinnum á síðasta ári, en frá því að Bandaríkjaher hvarf á brott árið 2006 hafa Rússar flogið nærri okkur 62 sinnum. - sh

GUÐJÓN SIGURÐSSON Góð aðstaða er fyrir gesti í hjólastólum í Smárabíói. Það eyðileggur ekki ánægjuna að ókeypis er fyrir þennan hóp á sýningar í kvikmyndahúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fólk í hjólastól fær ókeypis í Smárabíó

Það á að vekja athygli á því sem vel er gert, segir Guðjón Sigurðsson sem er í hjólastól og fær því ókeypis aðgang að Smárabíói. Konstantín Mikaelsson hjá Smárabíói segir fólk þar þakklátt ef aðrir séu þakklátir – það gerist ekki svo oft.

FÓLK „Þarna get ég farið án þess að borga inn. Auðvitað kostar þetta stórfé í popp og kók en það er valfrjálst,“ segir Guðjón Sigurðsson, sem eins og aðrir sem eru í hjólastólum, fær frítt á sýningar í Smárabíói.

Konstantín Mikaelsson, yfirmaður kvikmyndadeildar í Smárabíói, segir að strax í upphafi hafi kvikmyndahúsið verið hannað til að geta tekið á móti fólki í hjólastólum. Í stærsta salnum séu tvö sérstök stæði fyrir hjólastóla en eitt stæði í hinum sölunum.

„Það var ákveðið strax í byrjun að rukka ekki þennan hóp og það hefur ekki þótt ástæða til að endurskoða það. Það má segja að þótt þetta fólk sé að njóta myndarinnar eins og aðrir þá tekur það ekki sæti frá öðrum því það kemur með sitt eigi sæti,“ segir Konstantín, sem kveður þessa þjónustu ekki hafa verið kynnta sérstaklega. „Þótt ég minnist þess ekki að við höfum þurft að vísa neinum í hjólastól frá þá komum við ekki mörgum fyrir á hverja sýningu. Þetta hefur hins vegar borist frá manni til manns.“

Konstantín segir fyrirkomulagið eingöngu eiga við um bíógesti í hjólastólum. Aldraðir og öryrkjar fái hins vegar afslátt. Fólk sé vissulega þakklátt fyrir þjónustuna. „Og auðvitað erum við alltaf þakklát ef fólk er þakklátt – það er ekki svo oft sem það gerist,“ segir hann.

Aðspurður kveðst Guðjón ekki fara mjög oft í bíó. „En þegar ég fer þá fer ég í Smárabíó,“ segir hann.

Guðjón, sem sjálfur er í hjólastól vegna MND-sjúkdóms, útskýrir að sumir sem séu í hjólastólum þurfi að hafa með sér aðstoðarmann á kvikmyndasýningar eða tónleika. Það fari meðal annars eftir einstaklingunum og aðstæðum á hverjum stað. „Þá þarf maður venjulega að kaupa tvo miða því það þarf að borga fyrir aðstoðarmanninn líka. Oftast fer ég á bíó með fjölskyldu eða vinum en ef ég þyrfti að hafa aðstoðarmann með mér í Smárabíó þá borgaði ég bara fyrir einn. Það munar um það og það á að vekja athygli á því sem vel er gert.“

gar@frettabladid.is

Skuldir ríkissjóðs 78% af VLF:

Heildarskuldir 1.176 milljarðar

EFNAHAGSMÁL Heildarskuldir ríkissjóðs námu 1.176 milljörðum króna í lok síðasta árs, eða 78 prósentum af vergri landsframleiðslu. Skuldir ríkissjóðs voru 310 milljarðar árið 2007 og hafa því tæplega fjórfaldast frá þeim tíma.

Þetta kemur fram í tilkynningu frá fjármálaráðuneytinu.

Hreinar skuldir, eða skuldir að frádregnum peningalegum eignum, námu 39 prósentum af landsframleiðslu, en á móti hreinum skuldum standa ýmsar eignir, meðal annars í fjármála- og orkufyrirtækjum.

Gert er ráð fyrir að heildarafkoma ríkissjóðs verði í jafnvægi 2012 og að afkoman verði jákvæð 2013.

- sh

Laganemar í keppnisferð:

Brýnt að keppa í málflutningi

SKÓLAR Fimm nemendur við lagadeild Háskólans í Reykjavík undirbúa nú þátttöku sína í stærstu málflutningskeppni heims, Willem C. Vis International Commercial Arbitration Moot. Áður en sú keppni hefst, 25. mars, munu Íslendingarnir taka þátt í tveimur æfingakeppnum, annarri í Düsseldorf í Þýskalandi og hinni í Miskolc í Ungverjalandi áður en haldið verður til Vínarborgar þar sem aðalkeppnin stendur til 2. apríl.

Síðasta æfing íslensku laganemanna var í gær í nýjum sal í byggingu Háskólans í Reykjavík í Nauthólsvík og var aðgangur þá opinn öllum. Kom fram í tilkynningu frá skólanum að þátttaka í málflutningskeppni sé víðast hvar erlendis talin mikilvægur þáttur í laganámi.

- gar

Bandarísk stjórnvöld:

Hótanir í garð Wikileaks

BANDARÍKIN Á vefnum Wikileaks hefur verið birt tveggja ára gamalt trúnaðarskjal frá leynibjónustu bandaríska hersins, þar sem lagt er á ráðin um að vega að heimildarmönnum vefsíðunnar með því að sækja þá til saka, reka þá úr starfi og birta nöfn þeirra opinberlega fyrir að hafa birt trúnaðarupplýsingar á vefnum.

Í tilkynningu frá Wikileaks segir að þessi herferð gegn síðunni hafi engum árangri skilað þau tvö ár sem liðin eru.

Ríkisútvarpið skýrði í gær frá því að í bandaríska utanríkisráðuneytinu er hafin rannsókn á leka á trúnaðarskýrslu um samskipti sendiherra Bandaríkjanna á Íslandi við íslenska embættismenn.

Fullyrt er að fangelsisvist geti beðið hins seka.

- gb

Furðufiskurinn sem fannst úti í móa í Hafnarfirði er síberíustyrja:

Tekinn úr tjörn við íbúðarhús

FÓLK Furðufiskur sem fannst spriklandi úti í móa við Stekkjarhvamm í Hafnarfirði er síberíustyrja. Talið er að fugl hafi veitt skrautfiskinn úr tjörn við hús í Hafnarfirði.

Fréttablaðið sagði frá því á laugardag að tíu ára stúlka í Hafnarfirði fann styrjuna, sem var enn með lífsmarki, eftir að fiskur missti hann úr goggi sínum á flugi yfir móann.

Jónbjörn Pálsson, fiskifræðingur frá Hafrannsóknastofnun, rannsakaði fiskinn um helgina. Hann segir að þetta sé síberíustyrja, sem heitir acipenser baerii á latínu, og er ein fjögurra styrjutegunda sem vinsælt er að selja sem skrautfiska í tjarnir erlendis.

„Ég hef heyrt sögur um að mávar og jafnvel kettir hreinsi allt líf úr tjörnum,“ segir Hlynur Grétarsson. Hann rekur Fiskaspjall.is þar sem um 1.600 skrautfiskaeigendur skrifa um sitt áhugamál.

Hlynur segir það hafa færst í vöxt að skrautfiskar séu settir í tjarnir við íbúðarhús og veit um nokkrar slíkar tjarnir í Hafnarfirði. „Eigendurnir taka ekki eftir neinu fyrr en þeir setja sólstóla út við tjörnina eitthvert kvöldið,“ segir Hlynur. „Ég er hissa á að mávur hafi náð í styrjuna. Hún er botnfiskur.“ Hann segir algengast að fuglar og kettir veiði gullfiska og þær tegundir sem eru næst yfirborði tjarnanna.“

SÍBERÍUSTYRJA Eva Dögg Steinarsdóttir Röver, til vinstri fann síberíustyrjuna spriklandi í móa við Stekkjarhvamm í Hafnarfirði. FRÉTATBLAÐIÐ/VALLI

Eigandi styrjunnar hefur ekki gefið sig fram. Hlynur segir líklegt að hann hafi greitt um 20.000 krónur fyrir 25 cm langa styrju í íslenskri skrautfiskaverslun. - pg

N1

ÉG ER ALLTAF AÐ SPARA

Hvað með þig?

15%

AFSLÁTTUR AF BÍLATENGDUM VÖRUM Í VERSLUNUM N1

Þar af 3% í punktum

Demparar framan 2 stk Toyota Corolla árg. 2007

Almennt verð	Afsláttur	í punktum	Sparitilboðsverð
42.134 kr.	5.056 kr.	1.264kr.	35.810kr.

Dæmi um sparnað

-3 KR.

+2 PUNKTAR FYRIR HVERN ELDSNEYTISLÍTRA

1 PUNKTUR = 1 KRÓNA

N1 punktar

jafngilda krónum í öllum viðskiptum hjá N1. Við bjóðum líka reglulega upp á tilboð þar sem hægt er að margfalda gildi punktanna.

Opið allan sólarhringinn
Hringbraut, Ártúnshöfða og Lækjargötu, Hafnarfirði

24

Bjóðum ykkur velkomin á 120 stöðum um land allt

N1 býður upp á yfirgripsmesta þjónustunet landsins. Við tökum vel á móti þér á meira en 120 útsölustöðum hringinn kringum landið. Komdu í heimsókn, nýttu þér vöruúrvalið, fylltu á tankinn eða fáðu þér bita!

Hlökkum til að sjá þig!

SPILUM SAMAN

SKRÁÐU ÞIG!
Opnum fyrir nýjar skráningar á n1.is í takmarkaðan tíma.

Fíton/SÍA

GENGIÐ 15.03.2010

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	125,80	126,40
Sterlingspund	189,07	189,99
Evra	172,44	173,40
Dönsk króna	23,170	23,306
Norsk króna	21,495	21,621
Sænsk króna	17,737	17,841
Japanskt jen	1,3866	1,3948
SDR	192,73	193,87

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 227,4382

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Borgarstjóri vill ekki halda fundi fyrir kosningar á kostnað skattgreiðenda:

Hverfafundum borgarstjóra frestað

REYKJAVÍK Hanna Birna Kristjánsdóttir borgarstjóri ætlar ekki að halda fyrirhugaða hverfafundi með íbúum Reykjavíkur. Hins vegar stendur til að halda þá síðar á árinu, eftir kosningarnar.

„Borgarstjóra þykir ekki rétt að efna til þessara funda á kostnað borgarinnar þegar svo stutt er í kosningar," segir Magnús Þór Gylfason, aðstoðarmaður borgarstjóra. Hins vegar muni hún sjálf halda fundi í hverfum borgarinnar í kosningabaráttunni fram undan og þá á kostnað Sjálfstæðisflokksins. Samkvæmt heimildum blaðsins hefur fundaherferð af þessu tagi kostað borgina allt að fimm milljónum króna.

DAGUR B. EGGERTSSON

MAGNÚS ÞÓR GYLFASON

Dagur B. Eggertsson, fulltrúi Samfylkingar, segir þetta koma mjög á óvart, enda búið að senda tölvupóst víða til að kynna þessa fundi. „Ég man ekki eftir því að borgarstjóri héldi ekki svona fundi, því það hefur verið litið á þetta sem eðlilegan hluta af starfi borgarstjóra, að vera aðgengilegur fyrir borgarbúa. Þannig hefur þetta verið þar til fyrir tveimur árum," segir hann.

- kóþ

Móðir og sambýlismaður:

Í farbanni fyrir að hrista barn

DÓMSMÁL Ungbarn kann að hafa hlotið varanlegan skaða af þegar stjúpfaðir þess hristi það harkalega. Móðir barnsins og stjúpinn hafa bæði verið úrskurðuð í farbann vegna málsins. Úrskurðurinn var staðfestur í Hæstarétti í gær.

Parið er af pólskum uppruna og talið líklegt til þess að flýja land að því er segir í dómnum. Málið komst upp þegar læknir skoðaði barnið í fyrrasumar. Hann tilkynnti það í kjölfarið til lögreglu. Móðirinn fær að hafa barnið á meðan rannsókn fer fram. - sh

BLAÐASALI Í SAN FRANCISCO Ókeypis fréttir á Netinu draga úr sölu dagblaða.
NORDICPHOTOS/AFP

Skoðanakönnun vestra:

Fáir vilja greiða fyrir netfréttir

BANDARÍKIN, AP Lítill sem enginn áhugi er meðal almennings í Bandaríkjunum á að greiða áskrift að fréttamiðlum á Netinu, samkvæmt nýrri neytendakönnun.

„Það væri eins og að þvinga fiðrildi aftur inn í púpuna," að ætla að fara að rukka fyrir netfréttir, nú þegar neytendur eru orðnir alvanir ókeypis fréttaflutningi á Netinu.

Sjötti hver Bandaríkjamaður segist ná sér í einhverjar fréttir á Netinu daglega, og er að meðaltali þrjár mínútur og fjórar sekúndur á hverjum fréttavef.

Þeir sýna þó fréttamiðlum litla tryggð og segjast skipta yfir á annan miðil jafnskjótt og greiða þarf fyrir einn. - gb

LEIÐRÉTTING

Prófnefnd vegna námskeiða til öflunar réttinda til að vera héraðsdómslögmaður er ekki á vegum Lögmannafélags Íslands eins og sagt hefur verið í Fréttablaðinu. Um er að ræða sjálfstæða stjórnsýslunefnd sem skipuð er af dómsmálaráðherra og Lögmannafélagið tilnefnir einn fulltrúa í.

Bestu launin í þrotabúunum

Starfsfólk skilanefnda og slitastjórna var með tvöfalt hærri meðallaun á mánuði en kollegar þeirra í bönkunum í fyrra. Dæmi eru um milljónalaun hjá skilanefndum en undir hálfri milljón hjá öðrum.

VIÐSKIPTI Starfsfólk skilanefndar og slitastjórnar Glitnis var með hæstu meðallaunin í bankakerfinu á liðnu ári, samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins. Meðallaun þar námu 874 þúsund krónum á mánuði. Ein lægstu meðallaun innan fjármálageirans hafði starfsfólk hjá Byr sparisjóði, 467.790 krónur á mánuði.

Erfitt er að meta launakjör innan fjármálageirans, jafnt hjá gömlu bönkunum sem öðrum fjármálafyrirtækjum. Fréttablaðið sendi þeim helstu fyrirspurn um launaupplýsingar í síðustu viku. Ítarlegri upplýsingar um kaup og kjör fengust ekki. Tekið var fram í svörum fyrirtækjanna að laun hafi almennt lækkað mikið eftir hrunið 2008, eða um allt að þrjátíu prósent.

Landsbankinn greindi þó frá því að Ásmundur Stefánsson bankastjóri er launahæsti starfsmaður bankans með 1,5 milljónir króna auk tvö hundruð þúsund króna í hlunnindi á mánuði. Eftir því sem næst verður komist eru framkvæmdastjórar bankanna með í kringum eina milljón króna á mánuði þrátt fyrir launalækkun. Þá herma nokkrar heimildir að starfsfólk skilanefnda og slitastjórna bankanna sé með allt upp undir tvær milljónir króna í mánaðarlaun. Það hefur ekki fengist staðfest. Engir bónusar hafa verið greiddir frá hruni, hvorki hjá gömlu bönkunum né hjá öðrum fjármálafyrirtækjum, samkvæmt upplýsingum frá þeim. Ekki fengust upplýsingar frá skilanefndum Straums, Spron og Sparisjóðabankans.

Launamunurinn skrifast að miklu leyti á menntun og bakgrunn starfsfólks fyrirtækjanna. Nær allt starfsfólk skilanefnda og slitastjórna er sérfræðingar; lögfræðingar, hagfræðingar, viðskiptafræðingar og lögfræðingar. Um 65 til sjötíu prósent starfsmanna Íslandsbanka er með háskólamenntun, 62 prósent starfsmanna MP Banka, um helmingur starfsmanna Arion banka en fjörutíu prósent hjá Byr og Nýja Landsbankanum. Flestir háskólamenntaðra starfsmanna bankanna eru með viðskiptafræðimenntun.

jonab@frettabladid.is

MEÐALLAUN

Fyrirtæki	Meðallaun 2009
Skilanefndir og slitastjórnir	
Glitnir	874.000
Landsbankinn*	450.000
Kaupþing**	450.000
Bankar og sparisjóðir	
MP Banki	675.361
Nýi Landsbankinn (NBI)	480.000
Byr	467.790
Íslandsbanki	-
Arion banki	-

* Meðallaun starfsfólks á Íslandi.
** Áætlað m.v. heildarlaunagreiðslur.

FYRRUM BANKASTJÓRAR Bónuskerfi gamla Landsbankans þótti bjóða hættunni heim enda tengt lánasafni bankans.

MISMUNANDI BÓNUSKERFI

Bankarnir þrír voru hver með sitt bónuskerfið fyrir hrun. Innan Glitnis og Kaupþings voru bónusgreiðslur tengdar arðsemi og enginn bónus greiddur næðist hún ekki. Hjá Landsbankanum voru bónusgreiðslur tengdar lánasafni. Þeir sem rætt hefur verið við vegna málsins segja þess háttar tengingu varasama enda ýti það undir útlánavöxt, sem geti veikt undirstöður bankans. Sama bónuskerfi var tekið upp hjá Glitni eftir að Lárus Welding tók við bankastjórastólnum af Bjarna Ármannssyni vorið 2007.

Viðmælendur Fréttablaðsins innan fjármálageirans eru sammála um að bónusgreiðslur á tilteknum sviðum bankanna hafi verið komnar út í öfgar fyrir hrun en dæmi eru um að framkvæmdastjórar á verðbréfasviðum hafi fengið hundruð milljóna króna í bónus ár hvert. Aðrir starfsmenn gátu fengið um hundrað til tvö hundruð þúsund þegar vel gekk.

Kaupaukakerfi eru víða, jafnt innan fjármálageirans sem í fiskvinnslu. Þótt þreifingar séu hafnar á möguleikanum á upptöku bónuskerfis innan bankanna eru þær komnar skammt á veg. Hollenskir og breskir kröfuhafar Landsbanka Íslands hf. gerðu kröfu um upptöku þess í rekstri Landsbankans (NBI hf.) þegar samið var bankanna í millum. Útfærsla kerfisins liggur ekki fyrir en það mun tengjast verðmæti eignasafns Landsbankans og er hugsað til þess að hvetja starfsmenn til að skila sem bestri ávöxtun á eignasafnið. Það skýrist hins vegar ekki fyrr en í lok árs 2012, þegar eignasafnið verður endurmetið, hve miklu kaupaukakerfið mun í raun skila, verði það að veruleika. Upphæðin ræðst af ávöxtun fyrrnefnds eignasafns en ljóst er að hún verður aldrei nema hluti af meðallaunum og einnig að mikil áhersla er lögð á það af hálfu fjármálaráðuneytisins, að kaupaukakerfið næði til allra starfsmanna bankans.

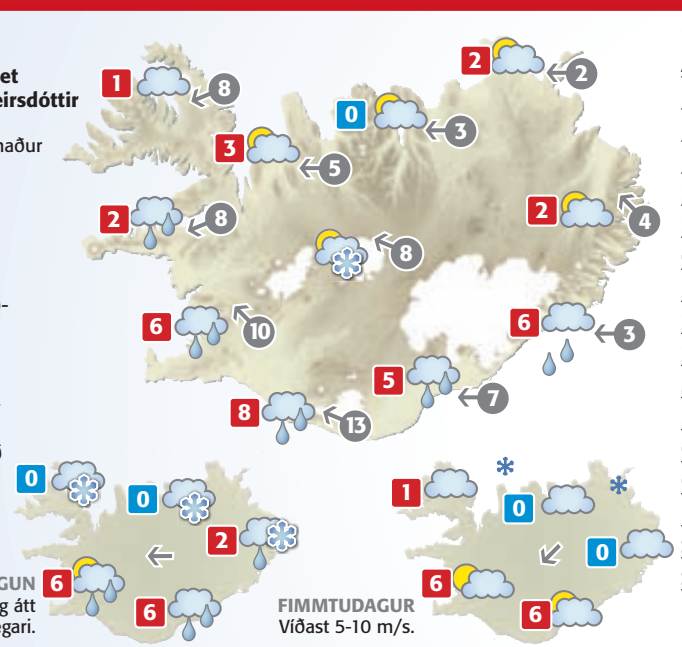
Sérhönnuð hárvörulína fyrir
DÖKKT HÁR

Lengir tímann sem liturinn endist í hárinu
TONI&GUY
HANNAÐ AF FAGFÓLKI - Á VERÐI FYRIR ÞIG

VEÐURSPÁ

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

VÆTUSAMT Veðrið verður svipað á morgun en á fimmtudaginn dregur úr vætunni og léttir til um suðvestan- og vestanvert landið. Veður verður þokkalega skaplegt en hvassast verður norðvestanlands og við suðurströndina næstu daga.



HEIMURINN

Alicante	16°
Basel	8°
Berlín	3°
Billund	4°
Frankfurt	8°
Friedrichshafen	3°
Gautaborg	3°
Kaupmannahöfn	3°
Las Palmas	21°
London	11°
Mallorca	16°
New York	13°
Orlando	22°
Ósló	0°
París	13°
San Francisco	17°
Stokkhólmur	-3°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hendrik Sigurðsson *hendrik@frettabladid.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*
ALLT SÍMI 512-5402: Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Henný Árnadóttir *henny@365.is*, Þórdís Hermannsdóttir *thordish@365.is* **SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016:** Sigríður Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Bjarni Þór Sigurðsson *bthor@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*, Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*

BOSS
HUGO BOSS

SAND

strellson

eterna

Van Gils

HUGO
HUGO BOSS

gardeur®

CANALI

POLO RALPH LAUREN

PAL ZILERI

FINUCCI
collezione

bugatti

MABRUN

LLOYD

BELLINI

OPIÐ
VIRKA DAGA
FRÁ KL. 11 TIL 18
LAUGARDAGA
FRÁ KL. 11 TIL 17
SUNNUDAGA
FRÁ KL. 13 TIL 17

Troðfull verslun af merkjavöru!

Herra lagerinn
outlet
líka fyrir konur

Rýming!

60% afsláttur

af öllum herravörum!

70% afsláttur

af allri kvenvöru frá

BOSS HUGO BOSS HUGO HUGO BOSS SAND

SÍMI 568 9512 SUÐURLANDSBRAUT 54 BLÁU HÚSIN (VIÐ FAXAFEN)

KJÖRKASSINN

Ætti félagsmálaráðherra einnig að knýja fram afskriftir á húsnæðislánum?

JÁ	88%
NEI	12%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Eiga bankastarfsmenn skilið að fá bónusgreiðslur?

Segðu skoðun þína á visir.is.

Samdráttur í öllum tegundum verslunar nema sölu raftækja:

Verðhækkanir draga úr sölu áfengis

VERSLUN Fjórtán prósent samdráttur varð í áfengissölu fyrstu tvo mánuði þessa árs miðað við janúar og febrúar 2009.

„Ljóst er að verðhækkanir hafa haft þessi áhrif," segir á heimasíðu Rannsóknaseturs verslunarinnar á Bifröst. „Neysla áfengis virðist fara hratt minnkandi ef marka má þann mikla samdrátt sem orðið hefur í sölu þess að undanförnu."

Í febrúar var áfengisverð 18,2 prósent hærra en í febrúar 2009.

Rannsóknasetur verslunarinnar birti í gær upplýsingar um veltu í verslun í febrúar.

ÁTVR Áfengi hefur hækkað í verði um átján prósent frá því í febrúar í fyrra og salan minnkað um fjórtán prósent á sama tíma.

Velta dagvöruverslunar í landinu dróst saman um 1,1 prósent á föstu verðlagi miðað við sama mánuð í fyrra.

Fataverslun var 5,2 prósent minni nú en í febrúar 2009 á föstu verðlagi. Verð á fötum hafði hækkað um 12,4 prósent milli ára. Skóverslun dróst saman um 9,2 prósent og var verð á skóm 19,9 prósent hærra en í febrúar í fyrra. Húsgagnaverslun dróst saman um 27,2 prósent á föstu verðlagi.

Hins vegar jókst raftækjasala um 2 prósent frá febrúar 2009 þrátt fyrir að verð á raftækjum hafi hækkað um 13,8 prósent á því tímabili. - pg

Ólafur F. Magnússon:

Gegn raflínum í Heiðmörkinni

REYKJAVÍK Borgarráð á ekki að heimila raflínuframkvæmdir í Heiðmörk eða á vatnsverndarsvæðum Reykvíkinga yfirleitt.

Með því væri þjónkað við þrönga sér- og skammtímahagsmuni og vatnsverndarsvæðin lögð í bráða hættu, að sögn Ólafs F. Magnússonar borgarfulltrúa, sem lagði fram tillögu þessa efnis í borgarráði á fimmtudag. Hann segir engar forsendur fyrir frekari orkusölu til álfyrirtækja. Tillögunni var vísað til umsagnar Orkuveitunnar og umhverfis- og samgönguráðs. - kóþ

WILLIAM FALL Fyrrverandi forstjóri Straums. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Willam Fall í bankann á ný:

Sér um alþjóðasvið hjá RBS

VIÐSKIPTI Willam Fall, fyrrverandi forstjóri fjárfestingarbankans Straums, hefur verið ráðinn í stöðu framkvæmdastjóra á alþjóðasviði breska bankans Royal Bank of Scotland.

Fall, sem er dýralæknir að mennt, er reynslubolti innan fjármálaheimsins og þekktur sem slíkur á meginlandi Evrópu, að sögn netútgáfu Financial News. Hann var yfirmaður á alþjóðasviði Bank of America á árunum 2001 til 2006 en tók við forstjórastólnum hjá Straumi 2007. Þaðan hvarf hann á braut þegar skilanefnd Fjármálaeftirlitsins tók lyklavöldin í bankanum í mars í fyrra. - jab

Fjölbrautaskóli gekk of langt:

Var óheimilt að breyta einkunn

MENNTAMÁL Umboðsmaður Alþingis hefur úrskurðað að fjölbrautaskóla hafi verið óheimilt að breyta einkunn nemanda á prófi í íslensku.

Nemandinn fékk einkunnina 5 í lokaáfanga í íslensku á prófskírteini. Hann fór síðan á prófsýningu þar sem kennari í áfanganum tilkynnti honum að einkunnin hefði misritast og breytti einkunninni í 4 á prófskírteini nemandans.

Nemandinn sætti sig ekki við þessar málalyktir og fékk lögfræðing til að kæra málið til menntamálaráðuneytis fyrir sína hönd. Ráðuneytið staðfesti hins vegar ákvörðun skólans.

Lögfræðingurinn kærði því málið til umboðsmanns Alþingis fyrir hönd skjólstæðings síns.

Umboðsmaður féllst ekki á rök menntamálaráðuneytisins og beindi þeim tilmælum til ráðuneytisins að málefni nemandans yrðu skoðuð að nýju ef ósk bærist um það. - jhh

Barn fékk tífaldan sýklalyfjaskammt

Mistök í apóteki urðu til þess að sjö ára stúlka innbyrti tífaldan skammt af sýklalyfinu Furadantin. „Við vorum heppin að þetta var ekki skaðlegra lyf," segir móðirin. „Sem betur fer er þetta sjaldgæft," segir forstjóri Lyfjastofnunar.

HEILBRIGÐI Sjö ára stúlka innbyrti um helgina tífaldan skammt af sýklalyfinu Furadantin, sem móðir hennar hafði leyst út í Árbæjarapóteki. Málið hefur verið kært til Lyfjastofnunar.

Samkvæmt lyfseðlinum átti stúlkan að taka inn þrjá fimm milligramma skammta á dag, en mæðgurnar gengu út úr lyfsölunni með glas sem innihélt 50 milligramma skammta. Móðir telpunnar gaf henni svo þessa skammta.

Stúlkan, Rosalía Hanna Canales Cederborg, fékk blöðrubólgu í liðinni viku og fór til læknis á fimmtudag. Lyfið var leyst út þann daginn og strax um kvöldið kvartaði stúlkan undan magaverk.

„Á föstudaginn kastaði hún upp og var slöpp allt kvöldið. Ég hélt að hún væri komin með ælupest," segir móðir hennar, Maria Cederborg, í kæru sem hún hefur sent til Lyfjastofnunar.

Maria gaf dóttur sinni lyfið aftur á laugardaginn, þrátt fyrir að stelpan færðist undan því.

Þegar Rosalía kastaði upp annan daginn í röð runnu tvær grímur á móðurina og hún áttaði sig á mistökunum.

„Við vorum heppin að þetta var ekki skaðlegra lyf. Hugsaðu þér ef þetta hefði verið eitthvað annað, eitthvað sem skemmir," segir Maria. Hún tekur fram að hún sé í góðu sambandi við apótekið og að þar séu allir miður sín vegna þessa. Hún hefur vakið athygli Lyfjastofnunar á málinu til að fyrirbyggja að svona geti komið fyrir aftur.

Rannveig Gunnarsdóttir, forstjóri Lyfjastofnunar, segir að þetta mál fari nú í ferli hjá stofnuninni. Kannað verði hvað fór úrskeiðis og síðan óskað eftir viðbrögðum frá lyfsala um hvernig komið verði í veg fyrir að slíkt endurtaki sig.

ROSALÍA OG MARIA MÓÐIR HENNAR Stúlkan fékk tífaldan skammt af lyfi við blöðrubólgu, en meðal sjaldgæfra aukaverkana af því eru gula, hiti, slappleiki, lystarleysi og marblettir. Einnig mæði, útbrot, kláði, bjúgur og öndunarerfiðleikar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Á föstudaginn kastaði hún upp og var slöpp allt kvöldið. Ég hélt hún væri komin með ælupest.
>
> **MARIA CEDERBORG**
> MÓÐIR ROSALÍU HÖNNU CANALES

„Sem betur er þetta sjaldgæft, að minnsta kosti okkur vitanlega," segir Rannveig.

Lyfjastofnun hefur ekki réttindi sjúklinga á hendi og Rannveig vill því ekki segja til um hvaða rétt neytendur hafa í tilfelli sem þessu, til dæmis til skaðabóta.

Spurð um viðurlög vegna mistaka lyfsala segir Rannveig:

„Það er metið í hverju tilfelli fyrir sig, en ef það eru mörg mistök í sömu lyfjabúð þá getur viðkomandi aðili fengið áminningu sem gæti leitt til leyfissviptingar."

Kristján Steingrímsson lyfjafræðingur í apótekinu staðfestir mistökin.

„Því miður var þetta ranglega afgreitt," segir hann. Nú sé vandlega farið yfir verkferla innanhúss.

klemens@frettabladid.is

hvar?.is

Ársfundur
Landsaðgangs
að rafrænum gagnasöfnum og tímaritum

verður haldinn föstudaginn 19. mars kl. 15.00.

Fundurinn verður í fyrirlestrarsal Landsbókasafns Íslands – Háskólabókasafns í Þjóðarbókhlöðu við Arngrímsgötu í Reykjavík.

Nánari upplýsingar á www.hvar.is

Bílastæðasjóður leggur fram 400 milljónir fyrir 105 bílastæði í kjallara Hörpu:

Sérstakt félag stofnað til að reka hallalaust bílastæðahús

MIÐBORGIN Bílastæðasjóður Reykjavíkur mun leggja um 400 milljónir króna til félags, sem stofnað verður um bílastæðahús Hörpu, nýja tónlistar- og ráðstefnuhússins við Reykjavíkurhöfn.

Síðastliðið sumar var stofnkostnaður við bílakjallara Hörpu með 545 stæðum áætlaður 2,6 milljarðar króna eða rúmar 4,7 milljónir á hvert stæði. Borgin mun eignast 105 af þeim stæðum, segir Kolbrún Jónatansdóttir, framkvæmdastjóri Bílastæðasjóðs. Taka á húsið í notkun á næsta ári. Upphaflega áttu að vera 1.600 stæði í húsinu en það breyttist í kjölfar hrunsins.

Hlutafélag verður myndað um rekstur bílastæðahússins. Rekstrinum verður ætlað að standa undir sér, segir Kolbrún.

FJÖGURRA MILLJÓNA STÆÐI Stofnkostnaður við hvert bílastæði í bílastæðahúsi í miðborginni er nærri fjórum milljónum króna. 545 ný stæði verða í bílastæðahúsi Hörpunnar, nýja tónlistar- og ráðstefnuhússins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Höskuldur Ásgeirsson, framkvæmdastjóri Portusar, eignarhaldsfélags Hörpu, segir að auk Bílastæðasjóðs muni félög tengd Portusi, eiga hlut í félaginu. Eignarhlutföll hafa ekki verið endanlega ákveðin.

Kolbrún staðfesti að miðað við 400 milljóna framlag borgarinnar og 10 prósenta ávöxtunarkröfu þyrftu um 400.000 króna tekjur að koma fyrir hvert stæði á ári til að reksturinn standi undir sér, eða um 33.000 krónur á mánuði. Mánaðarkort í þau sjö bílastæðahús, sem nú eru í eigu borgarinnar, kosta frá 4.000 upp í 9.600 krónur.

Höskuldur Ásgeirsson vildi ekki veita upplýsingar um rekstraráætlanir. Hann segir að ýmsir tekjumöguleikar aðrir en stæðagjöld verði nýttir. Til dæmis verði seldar auglýsingar á veggi bílastæðahússins og ýmis önnur hliðarþjónusta veitt. - pg

N1 Deildin
2009 - 2010

KONUR
Þriðjudagur

Fylkishöll	Fylkir - HK	19:30
Ásvellir	Haukar - Víkingur	19:30
Mýrin	Stjarnan - Valur	19:30

ARGH!!! 220210

Sökum efnahagsástandsins ákvað Mark Kolovson, eigandi King Koil verksmiðjunnar, að bjóða Íslendingum aftur **ÓTRÚLEG KJÖR** á öllum King Koil heilsurúmum. Það þýðir **UMTALSVERÐA LÆKKUN** af öllum King Koil rúmum í Rekkjunni næstu daga.

Komdu og fáðu þér hágæða heilsurúm á ótrúlegu verði.

Með öllum keyptum rúmum er **25% AFSLÁTTUR** af öllum vörum í mjúku deild Rekkjunnar.

CORSICA

- 7 svæðaskipt svefnsvæði
- 5 svæðaskipt gormakerfi
- 10 ára ábyrgð
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir góða slökun
- Stuðningur við bak og önnur viðkvæm svæði líkamans
- Tvíhert sérvalið stál í gormakerfi
- Hreyfing milli svefnsvæða aldrei minni
- Steyptir kantar
- 20% stærri svefnflötur
- Þarf ekki að snúa

CORSICA
Queen size (153x203)
249.636 kr.
KK-TILBOÐ 174.000 kr. = 75.636 kr. AFSLÁTTUR!

GRAND HAVEN

- 7 svæðaskipt svefnsvæði
- 5 svæðaskipt gormakerfi
- 10 ára ábyrgð
- Svefnsvæði er úr þrýstijöfnunarsvampi og latexi sem skorið er með leysi (laser).
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir fullkomna slökun
- Stuðningur við bak og önnur viðkvæm svæði líkamans
- Steyptir kantar
- 20% stærri svefnflötur
- Þarf ekki að snúa

GRAND HAVEN
Queen size (153x203)
421.303 kr.
KK-TILBOÐ 269.000 kr. = 152.303 kr. AFSLÁTTUR!

AMELIA

- 5 svæðaskipt svefnsvæði
- 3 svæðaskipt gormakerfi
- 5 ára ábyrgð
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir góða slökun
- Stuðningur við bak
- Tvíhert sérvalið stál í gormum
- Styrktir kantar
- Þarf ekki að snúa

AMELIA
Queen size (153x203)
159.451 kr.
KK-TILBOÐ 109.312 kr. = 51.451 kr. AFSLÁTTUR!

FERMINGARTILBOÐ
30% AFSLÁTTUR!

AMELIA
(135x203)
Verð 142.500 kr.
FERMINGARTILBOÐ **99.750 kr.**

AMELIA
(97x203)
Verð 132.267 kr.
FERMINGARTILBOÐ **92.586 kr.**

COMFORT ZONE

- 5 svæðaskipt svefnsvæði
- 5 svæðaskipt pokagormakerfi
- 10 ára ábyrgð
- þrýstijöfnunarsvampur í svefnsvæði
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir góða slökun
- Steyptir kantar
- 20% stærri svefnflötur
- Þarf ekki að snúa

COMFORT ZONE
(97x200)
Verð 151.647 kr.
FERMINGARTILBOÐ **106.152 kr.**

COMFORT ZONE
(120x200)
Verð 179.833 kr.
FERMINGARTILBOÐ **125.883 kr.**

rekkjan
HEILSURÚM

Rekkjan ehf ·· Suðurlandsbraut 48 (Blái húsin í Faxafeni) ·· 108 Reykjavík ·· 588 1955 ·· www.rekkjan.is ·· Opið virka d. 10–18 og lau 11–16

Samfylkingin

Ársþing Kvennahreyfingar Samfylkingarinnar

Hótel Örk í Hveragerði, föstudaginn 19. mars

17:00 **Setning: Steinunn Valdís Óskarsdóttir**, formaður Kvennahreyfingar

Venjuleg aðalfundarstörf

17:30 **Þokumst við á hraða snigilsins?**

Erindi og pallborðsumræður um þátttöku og fjölgun/fækkun kvenna í stjórnum fyrirtækja

Þátttakendur: **Hafdís Jónsdóttir**, formaður FKA
Þóranna Jónsdóttir, Auður Capital
Rakel Sveinsdóttir, Credit-Info
Jóhanna Sigurðardóttir, forsætisráðherra

Stjórnandi: **Ása Richardsdóttir**, fyrrverandi fulltrúi Samfylkingar í stjórn Landsbanka Íslands

20:00 **Kvöldverður á Hótel Örk**

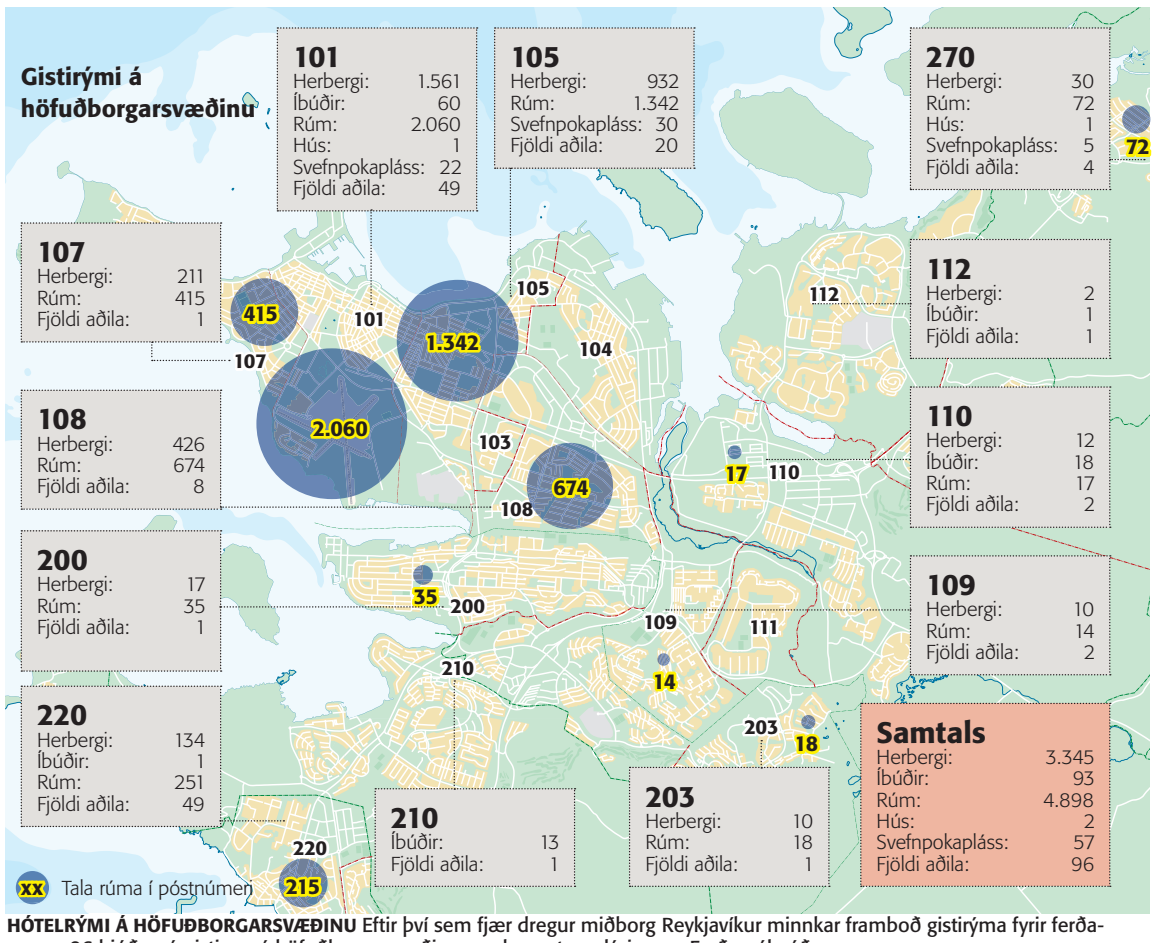
Kvöldið verður helgað óvæntum uppákomum og uppistandi. Ræðukona kvöldsins: **Dagný Ósk Aradóttir** formaður Ungra jafnaðarmanna. Veislustjórn: **Sigrún Stefánsdóttir**, bæjarfulltrúi á Akureyri. **DJ Dagný** leikur fyrir dansi fram á rauða nótt.

Skráningarfrestur til 17. mars í tölvupósti á samfylking@samfylking.is eða í síma 414 2200.

Allar velkomnar!

Stjórn Kvennahreyfingar Samfylkingarinnar

vísir.is
"...ég sá það á vísi"



HÓTELRÝMI Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU Eftir því sem fjær dregur miðborg Reykjavíkur minnkar framboð gistirýma fyrir ferðamenn. 96 bjóða nú gistingu á höfuðborgarsvæðinu samkvæmt upplýsingum Ferðamálaráðs.

Gistirýmið er aldrei fullnýtt í Reykjavík

Ferðamálastofa segir 4.898 gistirúm á höfuðborgarsvæðinu. Vonast er til þess að ferðamönnum fjölgi með tónlistarhúsinu og fleiri ferðum í áætlunarflugi. Aukið gistirými í miðbænum er talið munu bitna á á gististöðum í úthverfum.

FERÐAIÐNAÐUR Alls bjóða nú 96 aðilar upp á gistingu í 4.898 rúmum á höfuðborgarsvæðinu, að því er kemur fram í gögnum frá Ferðamálaráði sem lögð voru fram á síðasta fundi skipulagsfulltrúans í Reykjavík.

Eins og við er að búast eru flest gistirúmin í 101 Reykjavík eða 2.060 talsins. Í póstnúmerinu 105 eru næstflest rúm, 1.342.

Að því er segir í greinargerð sem lögð var fyrir skipulagsfulltrúa er búist við fjölgun ferðamanna til landsins.

„Með tilkomu tónlistar- og ráðstefnuhússins eru bundnar vonir við aukningu ráðstefnugesta til landsins og með auknum samgöngum til landsins og fleiri áfangastöðum hjá flugfélögunum geta ferðaþjónustuaðilar ekki verið annað en bjartsýnir á framhaldið," segir í greinargerðinni.

Eðlilega er gistiþörfin mest mánuðina júní, júlí og ágúst og miðborgin hefur mesta aðdráttaraflið. „Með auknu gistirými í miðborginni mun að líkindum halla á gististaði utan miðborgarinnar," er spáð í greinargerðinni. Fram hefur komið að ýmis áform um fjölgun gistirýma eru uppi, meðal annars rekstur hótels í gömlu Heilsuverndarstöðinni á Barónsstíg, eins og Fréttablaðið hefur skýrt frá.

> Með auknu gistirými í miðborginni mun að líkindum halla á gististaði utan miðborgarinnar.
>
> **GREINARGERÐ FERÐAMÁLARÁÐS TIL SKIPULAGSFULLTRÚA Í REYKJAVÍK**

Mesta nýting gistirýma á höfuðborgarsvæðinu á einum stökum mánuði er rúmlega 80 prósent. Nýtingin sveiflaðist á milli þess að vera 81 prósent í júlí niður í 35 prósent í desember á árinu 2008 samkvæmt tölum Hagstofunnar.

Oftast er því hægt að fá gistingu eftir eigin höfði en á vissum álagstímum, til dæmis vikurnar í kring um menningarnótt og Gay Pride-hátíðina, fá ekki allir þá gistingu sem þeir helst kjósa. „Gestir urðu að sætta sig við gistiheimili og hótel utan miðborgarinnar, til dæmis í Kópavogi og Mosfellsbæ," segir í greinargerðinni.

gar@frettabladid.is

NÝTING GISTIRÝMA

Tölur fyrir höfuðborgarsvæðið 2008.

Mánuður	Prósent
Janúar	36,8
Febrúar	49,4
Mars	45,4
Apríl	51,1
Maí	61,4
Júní	76,2
Júlí	80,9
Ágúst	80,4
September	65,1
Október	57,7
Nóvember	44,8
Desember	35,1

Heimild: Hagstofa Íslands.

Oddi fyrir þig, þegar hentar, eins og þér hentar.

Prentun frá A til Ö.

50 kassar

ODDI

Oddi – umhverfisvottuð prentsmiðja. Höfðabakka 7, 110 Reykjavík, sími 515 5000, www.oddi.is

HORNIÐ
Restaurant
Pizzeria
Gallerí – Café

Þriðjudagstilboð.
Allar pizzur og pastaréttir á hálfvirði í dag.
hornid.is

Hafnarstræti 15, sími 551 3340

Auglýsingasími
512 54 01
Allt sem þú þarft...

Látum verkin tala!

Maður er bara nánast gefins!

Já þetta verð er rugl fyrir svona vandaða vél!

Electrolux
5 ára ábyrgð

1200 snúninga

89.900
~~114.900~~

Electrolux
5 ára ábyrgð

Þvottavél
Orkunýting A, þvottahæfni A, vinduhæfni B, skjár, 1200 snúningar
1805455

Tekur 6 kg

86.900
~~109.900~~

Electrolux
5 ára ábyrgð

Þurrkari
Barkalaus m/rakaþétti, tekur 6 kg af blautum þvotti, krumpuvörn
1805461

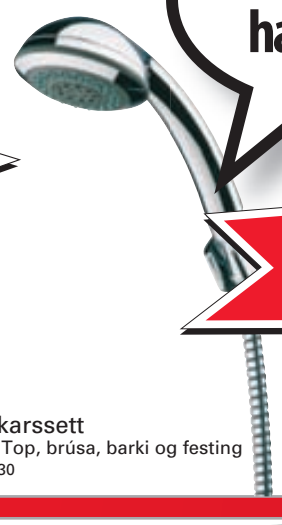
1.490 kr/m²
~~1.690 kr/m²~~

EGGER

Eikarlíki
3ja stafa plastparket
146956

Eitt mesta úrval landsins af plastparketi

Tek að mér hárþvott!



4.890

Baðkarssett
Teny Top, brúsa, barki og festing
8016030

10 ltr
6.990

Þekur 45m² veggflöt í tveimur umferðum

Veggmálning
gljástig 7, 10 ltr, beinhvítt
7119800

Umhverfisvottuð og nær lyktarlaus

Gæðafatnaður
á góðu verði!

ÚTSALA
ÚTIVISTAR-FATNAÐUR
25-40%
AFSLÁTTUR

4.995

POWER PLUS
Rafhlöðuborvél
14.4V, flýtipatróna, 23 átaksstillingar.
6 borar, 6 bitar og taska fylgja.
5245224

30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM LJÓSUM

Látum verkin tala!

Húsasmiðjublaðið
er komið út!

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

HÚSASMIÐJAN

250 ára afmæli Landlæknisembættisins

Hátíðardagskrá

í Hátíðarsal Háskóla Íslands
afmælisdaginn 18. mars 2010, kl. 13:00 – 17:30

Fundarstjóri: Örn Bjarnason yfirlæknir

13:00 – 13:30 ***Setningarathöfn***
Ávarp Alfheiðar Ingadóttur heilbrigðisráðherra
Afmæliskveðja Margrétar Björnsdóttur, s. forstjóra Lýðheilsustöðvar

13:30 – 14:00 ***Fyrsti landlæknirinn og umhverfi hans***
Erla Doris Halldórsdóttir, hjúkrunar- og sagnfræðingur

14:00 – 14:30 ***Tveir landlæknar á 19. öld og ólíkar áherslur þeirra***
Ólöf Garðarsdóttir sagnfræðingur

14:30 – 15:00 ***Georg Schierbeck, landlæknir og garðyrkjumaður***
Óttar Guðmundsson geðlæknir

15:00 – 15:20 ***Hlé***

Fundarstjóri: Sigurður Guðmundsson, fyrrum landlæknir

15:20 – 15:40 ***Landlæknisembættið og sóttvarnir***
Þórólfur Guðnason yfirlæknir

15:40 – 16:10 ***Þróun Landlæknisembættisins í 250 ár***
Jón Ólafur Ísberg sagnfræðingur

16:10 – 16:15 ***Afmæliskveðja***
Ólafur Ólafsson, fyrrum landlæknir

16:15 – 16:30 ***Lokaorð***
Geir Gunnlaugsson landlæknir

16:30 – 17:30 ***Veitingar***

Málþingið er haldið í samvinnu við Félag áhugamanna
um sögu læknisfræðinnar og Lækningaminjasafnið og er opið öllum.

Augl. Þórh. 1236.70

LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Hringdu í síma
512 50 60
ef blaðið berst ekki

FRÉTTAVIÐTAL: Staðan í Frjálslynda flokknum við formannsskipti

Málefnastaðan er sterk

Guðjón Arnar Kristjánsson lætur af embætti formanns Frjálslynda flokksins um næstu helgi. Hann lítur ekki á lélega útkomu í síðustu kosningum sem dauðadóm.

„Ég held að þetta sé rétti tíminn til að hætta," segir Guðjón Arnar sem gegnt hefur formannsembættinu í sjö ár. „Ég eldist eins og aðrir og vonast bara til að gott fólk gefi kost á sér og við getum sameinast um nýja forystu."

Guðjón telur að Frjálslynda flokknum hafi auðnast að hafa talsverð áhrif í stjórnmálunum. „Stundum hefur mönnum fundist hægt ganga en umræðan um aðalmál flokksins, kvótakerfið, sem hann var stofnaður um 1998, er á fullri ferð og fleiri flokkar búnir að færa áherslur okkar í sína stefnuskrá. Ríkisstjórnin ætlar að gera verulegar breytingar, ekki síst á eignarhaldi fyrirtækjanna á auðlindinni.

Það var kannski af því að þessir flokkar voru við völd í síðustu kosningum að þeir fengu talsvert af okkar fylgi. Vonandi tekst mönnum að gera raunhæfar breytingar í rétta átt og virða mannréttindi að því er varðar nýtingu sjávarauðlindarinnar."

Guðjón segir fyrningarleið aflaheimilda sem ríkisstjórnin boðar geta gengið upp en hana þurfi að hugsa vel og útfæra. Frjálslyndir hafi lagt til að eðlilegt væri að aflaheimildir og skuldir þeim tengdar rynnu í auðlindasjóð.

Stefnan stendur fyrir sínu

Frjálslyndi flokkurinn fékk 2,2 prósent atkvæða í kosningunum fyrir tæpu ári. Guðjón lítur ekki á þá útkomu sem dauðadóm yfir flokknum. „Nei ég geri það ekki. Í síðustu kosningum var þjóðin yfir sig reið og allir flokkar sem starfað höfðu fengu útreið og skammir. Þegar ég fer yfir málefnastöðuna bendi ég á sjávarútvegsstefnuna, ég bendi á frítekjumark fyrir aldraða sem við lögðum til árið 2000, ég bendi á verðtryggingunna sem við höfum talað um í mörg ár og sagt að samrýmist ekki eðlilegu lánafyrirkomulagi, við vorum einna fyrstir til að leggja til að menn hættu að klifra yfir fjöll og færu heldur í gegnum þau til að búa til alvöru vegi. Ég verð því að halda fram í fullri hreinskilni að mörg stefnumála okkar standi vel fyrir sínu þó þau þurfi auðvitað að taka mið af nútímanum. Við berum öll sameiginlegan skaða af útrásarbröltinu og gervipeningunum sem þar voru búnir til."

Skutuð þið ykkur í fótinn með útlendingaumræðunni?

„Ég veit ekki hvort við skutum okkur í fótinn en umfjöllunin var ekki í samræmi við okkar stefnu. Við bentum á að mikill fjöldi erlendra manna inn á vinnumarkaðinn væri þensluhvati og að við gætum ekki með neinu móti haft stjórn á ástandinu. Það sýndi sig best í byggingariðnaðinum þar sem útlendingar voru mjög stór hluti af vinnuaflinu. og okkur tókst að byggja fimm eða sex þúsund íbúðir sem enginn hefur not fyrir. Þá bólu verðum við mörg ár að borga. Við hefðum átt að nýta okkur takmörkunarreglurnar varðandi frjálsa för launafólks eins og okkur var heimilt."

Fyrir vikið fenguð þið að heyra að þið væruð rasistar.

„Já, við fengum það. Mönnum fannst makalaust þegar við leyfðum okkur að benda á mikið nýgengi berkla í Austur-Evrópu og að það bæri að fylgjast með fólki þaðan sem kæmi hingað. Þetta var kallað rasistaviðhorf. En við bentum bara á að þjóðirnar í Austur-Evrópu vöruðu sjálfar við þessu og læknar á Íslandi tóku undir þessi viðhorf okkar þó almenningur gerði það ekki. Þessu var snúið illilega upp á okkur en ég tel enn að það sem við bentum á hafi átt við rök að styðjast."

Þurfum að þora

Þótt Guðjón hafi ákveðið að hverfa úr forystu Frjálslynda flokksins lætur hann ekki af afskiptum af flokknum. Hann gefur kost á sér í miðstjórn og kveðst engu geta lofað um hvort hann hafi farið í framboð í síðasta sinn. „Ég sé hvernig málin þróast. Þetta eru skelfilegir tímar sem við þurfum að takast á við og mín skoðun er sú að við munum ekki komast í gegnum þetta nema við þorum að auka tekjurnar í þjóðfélaginu, hvort sem það er í ferðaþjónustunni, iðnaðinum eða sjávarútveginum. Við getum ekki tekið endalaus erlend lán. Við þurfum öll tiltæk ráð til að auka atvinnuna og tekjurnar og það eru takmörk fyrir því hvað hægt er að skera mikið niður og hækka skatta."

ÚR BRÚNNI Guðjón Arnar Kristjánsson lætur af formennsku í Frjálslynda flokknum eftir sjö ára setu. Hann tók við af Sverri Hermannssyni en þeir voru kosnir saman á þing fyrir flokkinn árið 1999. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FÓLK VILL TAKA VÖLDIN Í LITLUM FLOKKUM

Saga Frjálslynda flokksins er öðrum þræði átakasaga. Hvernig stendur á því?

„Við höfum lent í því sem margir litlir flokkar hafa lent í. Ef þeir ná ekki ákveðinni stærð kemur alltaf inn í þá fólk sem vill taka völdin, ráða öllu og breyta eftir eigin hugmyndum. Ég sem formaður hef staðið gegn því að einstaklingar, þótt þeir kæmust til áhrifa og næðu jafnvel kosningu til þings, gætu rokið til og knúið fram breytingar á heildarstefnu flokksins. Þetta hefur kostað átök og þingmenn eins og Gunnar Örlygsson og Jón Magnússon gengu til liðs við Sjálfstæðisflokkinn og Kristinn Gunnarsson rataði aftur heim í Framsókn.

Þessi átök einkenndust af því að mönnum fannst ekki nógu mikið tillit tekið til sín þegar þeir komu í flokkinn og vildu hafa aðrar áherslur uppi. Ég hef hins vegar alltaf sagt að stefnu flokksins eigi að breyta á landsþingum, þannig er skipulagið, og ef henni er ekki breytt á landsþingum þá stendur hún og við stöndum vörð um hana. Ég hef verið stífur á þessu og ekki viljað láta rokka með stefnuna öðru vísi en eftir formlegum leiðum. Það hefur ekki fallið í kramið hjá öllum."

FRÉTTAVIÐTAL
BJÖRN ÞÓR SIGBJÖRNSSON
bjorn@frettabladid.is

IQ-CARE

HEILSUDÝNUR OG HEILSUKODDAR
Ein besta heilsudýna í heimi

Takmarkað magn af IQ-Care heilsudýnum og Proflex stillanlegum rúmum á sértilboði frá framleiðanda

Proflex 2x80x200 með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
kr. 339.900 - verð áður kr. 429.000

Proflex 2x90x200 með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
kr. 349.900 - verð áður 459.000

Fermingartilboð

STÆRÐ	VALHÖLL	SAGA	ÞÓR	IQ-CARE
90x200	69.900	89.900	-	134.900
100x200	74.900	94.900	104.900	144.900
120x200	84.900	109.900	124.900	164.900
135x203	-	-	-	169.900
140x200	89.990	119.900	139.900	179.900
153x203	99.900	129.900	149.900	179.900

Tilboð með leðurlituðum botni og fótum

30% afsláttur af lökum og hlífðardýnum

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Á RÚMBOTNUM

Svefn & heilsa
★★★★★

3 mán. vaxtalausar greiðslur

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00

www.svefn.is

KRAFTAVERK Þessi fílsungi fæddist 10. mars í dýragarði í Ástralíu, en talið var að hann myndi fæðast andvana. NORDICPHOTOS/AFP

Lánþegar missa ekki rétt sinn verði höfuðstólslækkun bílalána að veruleika:

Í lagi fyrir skuldara að breyta myntkörfulánum

VIÐSKIPTI Þeir sem tekið hafa gengistryggð lán munu ekki missa rétt sinn vegna aðgerða stjórnvalda gegn skuldavanda heimilanna. Þar á meðal er niðurfærsla fjármögnunarfyrirtækja á bílalánum.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu um helgina kynnti Árni Páll Árnason félagsmálaráðherra forsvarsmönnum fjármögnunarfyrirtækjanna fjögurra hugmyndir ráðuneytisins um aðgerðir gegn skuldavanda.

Hugmyndirnar eru enn í vinnslu og verða kynntar síðar, að því er fram kemur í tilkynningu frá ráðuneytinu í gær.

Héraðsdómur Reykjavíkur komst að þeirri niðurstöðu fyrir mánuði að lán tengd erlendum gjaldmiðli væru ólögmæt. Málinu hefur verið áfrýjað til Hæstaréttar. Björn Þorri Viktorsson lögmaður varaði þá fólk við að breyta erlendum gengislánum sínum í krónur á þeim forsendum að það kunni að verða af hugsanlegri höfuðstólslækkun.

„Aðgerðir stjórnvalda nú breyta í engu þeim ágreiningi og munu aldrei verða til að taka betri rétt af lánþegum sem tekið hafa lán, fari svo að dómstólar komist að niðurstöðu í samræmi við kröfur lánþega. Óþarfi er því að óttast að fyrirhugaðar aðgerðir stjórnvalda hafi neikvæð áhrif á réttarstöðu skuldara," segir í tilkynningunni.

- jab

ÁRNI PÁLL ÁRNASON Félagsmálaráðherra kynnti forsvarsmönnum fjármögnunarfyrirtækjanna hugmyndir stjórnvalda til að vinna á skuldavanda heimilanna fyrir helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Prófdómari um gagnrýni:

Svarar ekki deildarforseta

MENNTAMÁL Markús Sigurbjörnsson hæstaréttardómari tjáir sig ekki um gagnrýni Þórðar S. Gunnarssonar, forseta lagadeildar Háskólans í Reykjavík, á störf Markúsar sem prófdómara á námskeiði fyrir þá sem vilja afla sér réttinda sem héraðsdómslögmenn. Í Fréttablaðinu í gær sagði Þórður meðal annars að það bryti í bága við vandaða stjórnsýsluhætti og hæfisreglur að Markús, sem eiginmaður forseta lagadeildar Háskóla Íslands, sinni starfi prófdómara. Þorsteinn Davíðsson, formaður prófnefndarinnar, sagðist í gær eiga eftir að ráðfæra sig við aðra nefndarmenn um hugsanleg viðbrögð við fullyrðingum Þórðar.

- gar

MOSFELLSBÆR

40 tillögur að nýjum skóla

Fjörutíu tillögur bárust í opinni hönnunarsamkeppni um nýtt húsnæði Framhaldsskólans í Mosfellsbæ. Nýbyggingin á að verða 4.000 fermetrar en skólanum hefur verið fundinn staður við Háholt í miðbæ Mosfellsbæjar.

HAFNARFJÖRÐUR

Auka þjónustu við ferðamenn

Hafnarstjórn og menningar- og ferðamálanefnd Hafnarfjarðar ætla að taka höndum saman um uppbyggingu á þjónustustarfsemi við skemmtiferðaskip sem koma til bæjarins.

Seðlabankinn í pattstöðu

Mikilvægt er að Seðlabankinn lækki stýrivexti og komi atvinnulífinu í gang. Á sama tíma verður bankinn að geta hækkað stýrivexti þegar gjaldeyrishöft verða afnumin. Þetta er mat Skuggabankastjórnarinnar.

EFNAHAGSMÁL Engin rök eru fyrir háum vöxtum Seðlabankans. Afgangur af vöruskiptum við útlönd er mikill og gríðarlegur slaki er á innlendri eftirspurn. Það endurspeglast í meira atvinnuleysi en sést hefur hér á landi. Seðlabankinn er hins vegar í pattstöðu enda verður hann að hafa rými til að hækka stýrivexti þegar krónunni verður sleppt lausri.

Þetta er álit Skuggabankastjórnar Fréttablaðsins, sem ekki er einróma í vaxtaákvörðun sinni að þessu sinni. Hún ráðleggur að lækka stýrivexti um allt frá fjórðungi úr prósenti upp í eitt prósent.

Það sem helst mælir gegn myndarlegri lækkun stýrivaxta er Icesave-málið og óvissa um erlendar lánveitingar. Skuggabankastjórnin segir óvissuna of mikla til að lækka stýrivexti hratt. Skuggabankastjórnin segir Icesave-málið hæglega geta dregist langt fram eftir ári og valdið því að mikilvæg efnahagsmál verði látin sitja á hakanum. Því verði að koma málinu frá.

Skuggabankastjórnin segir mikilvægt að lækka stýrivexti til að koma atvinnulífi á hreyfingu. Á sama tíma þurfi að afnema gjaldeyrishöft í nokkrum skrefum á næstu mánuðum og opna fyrir frelsi í fjármagnshreyfingum landa á milli innan tveggja ára.

Seðlabankinn hefur ekkert gefið út hvenær sú stund rennur upp. Þegar það gerist verður Seðlabankinn að hækka stýrivexti. Hann hefur hins vegar misst af tækifærinu og stendur nú frammi fyrir því að stýrivextir eru of háir á sama tíma og hann þarf að hækka þá frekar á næstu árum til að forðast gengishrun, að mati Skuggabankastjórnarinnar.

Stýrivextir Seðlabankans standa nú í 9,5 prósentum. Bankinn greinir frá vaxtaákvörðun sinni á morgun. jonab@frettabladid.is

Ásta Dís Óladóttir, forseti viðskiptadeildar Háskólans á Bifröst:

„Það þarf að lækka vexti hér á landi sem fyrst til þess að koma atvinnulífinu hraðar af stað. En óvissan er einfaldlega of mikil til þess að svigrúm sé til einhverrar vaxtalækkunar af viti."

Vaxtaákvörðun: 25-50 punkta lækkun stýrivaxta. Sambærileg lækkun innlánsvaxta.

Þórður Friðjónsson, forstjóri Kauphallarinnar:

„Allar vísbendingar um framvindu og horfur í efnahagsmálum styðja myndarlega vaxtalækkun. Ég er eindregið þeirrar skoðunar að stýrivextir eigi að vera komnir niður í 6-7 prósent fyrir mitt þetta ár miðað við verðlagshorfur."

Vaxtaákvörðun: 100 punkta lækkun stýrivaxta. Sambærileg lækkun annarra vaxta.

Ásgeir Jónsson, forstöðumaður greiningardeildar Arion banka:

„Seðlabankinn hefði átt að lækka stýrivexti í stað þess að hækka þá í átján prósent árið 2008. Hann verður að hafa svigrúm til að hækka þá aftur."

Vaxtaákvörðun: Stýrivextir lækki um 50 punkta en vextir viðskiptareikninga um 25 til 50 punkta.

Stefnir - *Ríkisvíxlasjóður.*
Traustur kostur fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

Verðbréfaþjónusta Arion banka er söluaðili sjóða Stefnis.

Kynntu þér sjóðina hjá starfsfólki verðbréfaþjónustu Arion banka í síma 444 7000, í næsta útibúi eða á arionbanki.is/sjodir

- 90% ríkisvíxlar og ríkisskuldabréf / 10% innlán
- Víxlar og stutt skuldabréf með ábyrgð íslenska ríkisins. Sjóðnum er heimilt að fjárfesta allt að 10% í innlánum.
- Litlar sveiflur í ávöxtun og enginn binditími.
- Hentar þeim sem vilja fjárfesta í þrjá mánuði eða lengur.
- Lágmarkskaup 5.000 kr.
- Enginn munur á kaup- og sölugengi.

Hafðu samband
sími 444 7000 • arionbanki.is

Arion banki

ÍSLENSKA SIA.IS ARI 49433 03/10

Stefnir - Ríkisvíxlasjóður er verðbréfasjóður skv. lögum nr. 30/2003, um verðbréfasjóði og fjárfestingarsjóði. Rekstrarfélag sjóðsins er Stefnir hf. Vakin er sérstök athygli á að almennt fylgir áhætta fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum sjóða, t.d. getur fjárfesting rýrnað eða tapast að öllu leyti. Fyrri ávöxtun sjóða gefur ekki áreiðanlega vísbendingu um framtíðarávöxtun þeirra. Nánari upplýsingar um sjóðinn, þ.á m. nánari upplýsingar um áhættu við fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum hans, má finna í útboðslýsingu eða útdrætti úr útboðslýsingu sjóðsins, sem nálgast má á www.arionbanki.is/sjodir.

Tveir ungir síbrotamenn:

Dæmdir fyrir fjölmörg brot

DÓMSMÁL Tveir ungir menn hafa verið dæmdir fyrir fjölmarga þjófnaði. Annar þeirra hlaut í Héraðsdómi Reykjavíkur tólf mánaða fangelsi, hinn átta mánaða fangelsi skilorðsbundið til fimm mánaða.

Mennirnir brutust í fyrra inn í Háspennu við Aðalstræti í Reykjavík og stálu rúmum 600.000 krónum. Þá brutust þeir inn í verslunina Búálfinn og stálu tæplega 1,5 milljónum úr spilakassa. Þá voru þeir dæmdir fyrir ítrekaða bílaþjófnaði og innbrot á heimili. - jss

Heildarútlán Íbúðalánasjóðs dragast saman um fimmtíu prósent á milli ára:

Lítil breyting á meðallánum

VIÐSKIPTI Heildarútlán Íbúðalánasjóðs námu rúmum 1,6 milljörðum króna í síðasta mánuði. Þetta er rúmlega helmingssamdráttur á milli ára og fjórðungslækkun á milli mánaða. Heildarútlánin námu 2,8 milljörðum króna í febrúar fyrir tveimur árum.

Af heildarútlánum sjóðsins runnu 1,4 milljarðar króna til almennra fasteignalána og 250 milljónir til almennra lána.

Guðmundur Bjarnason, forstjóri Íbúðalánasjóðs, segir samdrátt á íbúðamarkaði hafa verið viðvarandi síðustu mánuði og komi það skýrt fram í mánaðarskýrslu sjóðsins. Erfitt sé að spá fyrir um þróun mála. Hann bætir við að febrúar hafi verið sérstaklega slæmur þótt sambærilegar tölu megi finna í ágúst í fyrra.

Í HÖFUÐBORGINNI Forstjóri Íbúðalánasjóðs segir erfitt að spá fyrir um þróun á fasteignamarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Á hinn bóginn bendir Guðmundur á að meðallán til einstaklinga hafi hækkað um 22 prósent á milli mánaða í febrúar. Þau námu níu milljónum króna samanborið við 7,4 milljónir í janúar. Þau hafa sveiflast talsvert á milli ára. Í febrúar í fyrra stóð meðalfasteignalán Íbúðalánasjóðs í 10,7 milljónum króna en í 8,6 milljónum árið 2008 og í 9,2 milljónum króna í sama mánuði árið 2007. - jab

Íslenskir nemar í Noregi:

Guðrúnarstofu verður lokað

MENNTUN Guðrúnarstofu Félags íslenskra námsmanna í Ósló verður lokað í haust. Í hana hafa námsmenn ytra leitað í 50 ár.

Í tilkynningu frá félaginu segir að árið 1960 hafi hin norska Félagsstofnun stúdenta í Ósló afhent Íslendingum stofuna án endurgjalds. Nú á að reisa viðbyggingu þar en reglur Félagsstofnunarinnar leyfa ekki að FÍSN verði bættur skaðinn.

Íslenski söfnuðurinn í Ósló hefur boðist til að veita félaginu skrifstofu í staðinn. - kóþ

GÁMAR Í KÍNA Hagvöxtur hefur verið sterkur í Kína upp á síðkastið. OECD segir hagvöxt vera að taka við sér á heimsvísu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hagvísar aðildarríkja OECD:

Efnahagslífið að taka við sér

EFNAHAGSMÁL Hægfara batamerki eru innan aðildarríkja Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD), samkvæmt nýjustu mælingum á leiðandi hagvaxtarvísitölu stofnunarinnar. Niðurstöðurnar voru birtar í gær.

Samkvæmt þeim eru vísbendingar um að hagvöxtur sé almennt að taka við sér eftir kreppuna. Því til staðfestingar hækkaði hagvaxtarvísitalan um 0,8 punkta á milli ára í janúar og er hún nú 11,3 punktum hærri en fyrir ári.

Af einstökum efnahagssvæðum hækkaði vísitalan um 12,5 punkta á milli ára á evrusvæðinu en um ellefu í Bandaríkjunum. - jab

MARÍJÚANA Sölumaður eiturlyfja var handtekinn með efni á Akureyri.

Par ákært fyrir kannabis:

Tóku sölumann með marijúana

DÓMSMÁL Maður og kona á þrítugsaldri hafa verið ákærð fyrir vörslu fíkniefna. Karlmaðurinn var jafnframt ákærður fyrir fíkniefnasölu.

Hjúin voru tekin á Akureyri í október á síðasta ári með tæp 100 grömm af maríjúana, auk smáræðis af hassi og tóbaksblönduðu kannabisefni. Fyrr sama dag hafði maðurinn verið tekinn með tæp sex grömm af marijúana.

Þá var hann ákærður fyrir að hafa selt óþekktu fólki á Akureyri tíu grömm af marijúana og ætlað að selja meira af efninu sem lögreglan tók hjá honum. - jss

LÖGREGLUMÁL

Kærður fyrir ofbeldi

Karlmaður á þrítugsaldri hefur verið ákærður fyrir að nefbrjóta mann fyrir utan skemmtistað í Reykjanesbæ og kýla annan. Þá er hann kærður fyrir sex önnur brot, mest umferðarlagabrot. Sá kýldi vill tæpar 700 þúsund krónur í bætur.

skoðun

greinar@frettabladid.is

Í tilefni af sextugsafmæli Sinfóníunnar:

Leggðu á djúpið

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON SKRIFAR

Í vikunni er þess minnst að Sinfóníuhljómsveit Íslands hefur starfað í sex áratugi. Vonir brugðust um að hljómsveitin fagnaði afmæli sínu í nýju tónlistarhúsi. Því verða afmælistónleikar hljómsveitarinnar á fimmtudag í dauðum sal Háskólabíós, sal sem hefur reynst hljómsveitinni erfiður allar götur frá því húsið var reist fyrir fjármuni Sáttmálasjóðs 1961. Fyrir þann tíma var hljómsveitinni gert að leika í Austurbæjarbíói og Þjóðleikhúsinu. Gestir og áhangendur Sinfóníunnar hafa mátt gera sér að góðu að heyra samhljóm hennar í tónleikasölum af öllu tagi til þessa, nema þeir hafi átt því láni að fagna að heyra hana í öllu sínu veldi í bestu tónleikahúsum annarra landa þar sem hún hefur spilað, þar sem hún hefur náð þeim hæðum sem henni eru færar, og uppskorið það lof sem hún á skilið á góðum degi.

Þeir sem njóta sinfónískrar tónlistar að staðaldri vita að efnisskrár stórra hljómsveita geta hljómað misvel. Hin klassíska mennt tónlistar á Íslandi á ekki að baki nema rétta öld. Við upphaf þess tíma áttu tónlistarmenn einungis völ á störfum á öldurhúsum. Salon-tónlist var í besta falli lifibrauð þeirra sem gengið höfðu hinn stranga veg þjálfunar frá blautu barnsbeini þar til ráðist var í að gera sinfóníska sveit úr Hljómsveit Reykjavíkur. Lengi vel var sveitin mönnuð af íslenskum tónlistarmönnum í hlutastarfi og erlendum farandleikurum sem sumir hverjir festu hér rætur. Af samstilltu átaki áhugamanna um tónlistarmenntun og stórri sveit tónlistarmanna hófst sú bylgja sem hefur fleytt okkur hingað: um allt íslenskt samfélag er sístarfandi menntuð og metnaðarfull sveit tónlistarmanna. Æ fleiri búa við langvinna menntun í hljóðfæraleik, kórastarf er í blóma og virk þekking á tónlist og tónlæsi færist í vöxt enn um sinn. Kórónan á því iðandi sköpunarverki er Sinfónían – besta bandið í bænum – eins og elstu menn af poppkynslóðinni kalla hljómsveitina þegar úrdrátturinn verður mönnum tiltækur af virðingu og kosið er að halda sig frá hástemmdu lofi. Því meðal tónlistariðkenda nýtur Sinfónían óskoraðrar virðingar.

En þjóðin – hlustar hún á Sinfóníuna? Víst hlustar hún áköf á sinfóníska tónlist, oftast án þess að gera sér grein fyrir því, í kvikmyndum og í sjónvarpi, hljóðvarpi og af diskum og plötum. Sinfónísk tónlist umlykur okkur í hinum alltumlykjandi tónheimi sem íbúar Vesturlanda hrærast í. Líka við.

Tónleikaflóran á Íslandi er afar fjölskrúðug, sinfónískir tónleikar eru aðeins brot af henni. Á tónleika Sinfóníunnar koma aftur á móti aðeins nokkur hundruð gestir að staðaldri. Forstöðumenn hljómsveitarinnar gera sér vonir um að úr aðsókn rætist þegar Harpan verður komin í fulla nýtingu vor og haust 2011. Gestafjöldi muni þá taka kipp. Þar ræður ekki síst fullvissan um að hið nýja hús skili frábærum hljómburði. Víst er að vistaskiptin, flutningurinn frá vikurmelunum milli Hólavalla og Grímsstaðaholts niður að rótum Arnarhóls, verða hamskipti fyrir hljómsveitina, einstakt sóknarfæri. Kærkomin og langþráð tímamót í mörgum skilningi. Þó við stöldrum nú við afmæli, þá er ekki hreinni ósk tifandi í hugum okkar en að Sinfóníuhljómsveit Íslands haldi áfram að dafna og þroskast og hver fundur hennar við íslenska áheyrendur verði hátíð héðan í frá sem hingað til.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Stólaskipti
Sigurjón Þórðarson vill verða formaður Frjálslynda flokksins. Í samtali við Feyki segir hann vel koma til greina, komist flokkurinn í ríkisstjórn þegar fram líða stundir, að Guðjón Arnar Kristjánsson, fráfarandi formaður, verði sjávarútvegsráðherra. Guðjón vinnur nú í sjávarútvegsráðuneytinu. Er í sérverkefnum, eins og það er kallað. Verði hann sjávarútvegsráðherra færi vel á að hann réði núverandi ráðherra, Jón Bjarnason, til slíkra sérverkefna. Þeir hefðu þá stólaskipti.

Einstakt
Annars er athyglisvert, og raunar alveg magnað, að Sigurjón skuli, um leið og hann tilkynnir um framboð sitt til formennsku í flokki sem fékk 2,2 prósent atkvæða í síðustu kosningum, manna embætti sjávarútvegsráðherra. Hann mætti raunar ganga alla leið og leggja fram fullbúinn ráðherralista frjálslyndra, helst fyrir helgina.

Fall
Það er ekki alltaf gott að átta sig á við hvað einstakir starfsmenn banka vinna í raun og veru. Mbl.is sagði í gær frá því að William Fall, fyrrverandi forstjóri Straums-Burðaráss, hefði verið ráðinn í vinnu hjá breska bankanum Royal Bank of Scotland. Verður hann yfirmaður fjármálastofnana bankans. „Mun Fall bera ábyrgð á tengslum bankans og viðskiptavina fjármálastofnananna," sagði mbl.is. Liggur í orðanna hljóðan að þetta sé mikilvægt starf. Og sjálfsagt er Fall hárréttur maður til að gegna því enda með talsverða reynslu eftir fall Straums.

bjorn@frettabladid.is

Frelsi eða fjötrar

JÓNÍNA MICHAELSDÓTTIR
Í DAG | Hið opinbera

Margt er verra en að læra af reynslunni, því að manneskjan gerir sömu mistök aftur og aftur, öld eftir öld, hvar í heiminum sem er. Mér er minnisstætt þegar ég hitti gamlan kunningja á förnum vegi rétt fyrir kreditkortavæðingu, virtan mann og veraldarvanan. Hann kvaðst hafa verið í bankanum þeirra erinda að sækja um gjaldeyri fyrir móður sína sem var stödd erlendis. Þegar hann var búinn að fylla út nauðsynlega pappíra þar spurði bankamaðurinn hvort hann ætlaði að bíða eða koma seinna. Maðurinn trúði naumast eigin eyrum: „Ertu að segja að ég geti fengið gjaldeyrinn í dag? Núna?" spurði hann forviða, og svo reyndist vera. Meðan hann beið rann upp fyrir honum að hann hafði smám saman lagað sig svo að ríkjandi skömmtun og forræðisstefnu að hann var farinn að líta á hana eins og hvert annað náttúrulögmál. Upplifði afgreiðslu gjaldeyris samdægurs nánast sem kraftaverk.

Margt bendir til þess að sitjandi ríkisstjórn telji hagsmunum okkar og velferð best borgið með því að haft sé vit fyrir okkur. Í krafti þess hvað ástandið sé alvarlegt þurfi almenningur að skilja að það sé honum fyrir bestu. Geðþóttaákvarðanir sérvitringa í ráðherrastólum eiga að ráða veðri og vindum í atvinnulífi og uppbyggingu. Jafnvel í slíkum málum tjá þeir sig í fyrstu persónu. Ekki er rætt um að ríkistjórnin hafi samþykkt eða ákveðið þetta eða hitt heldur: „Ég hef ákveðið! Mín skoðun í þessu máli er ekkert leyndarmál!" og svo framvegis. Lýðræðistalið er til hátíðarbrigða, ekki heimabrúks.

Ekki þarf mikið hugmyndaflug til að sjá fyrir sér hvert stefnir ef fram fer sem horfir, burtséð frá Icesave og Evrópusambandinu. Þó að þetta tvennt sé möndullinn í umræðu og upphrópunum og sé að sliga samfélagið, verðum við að standa upprétt og vera vakandi.

Réttlætiskennd almennings

Þegar viðreisnarstjórnin tók við á sínum tíma voru tollar á svokölluðum lúxusvörum, eins og nælonsokkum og úrum, tvö til þrjú hundruð prósent. Í hagskýrslum var ekki hægt að sjá að íslenska þjóðin notaði þennan varning, en þó var enginn skortur á honum í landinu. Til að innflutningurinn kæmist í löglegt og eðlilegt horf var flutt frumvarp um lækkun þessara tolla í 60-70 prósent. Smyglið hætti, notendur fengu vörurnar á lægra verði og ríkissjóður hagnaðist um tugi milljóna við að lækka tollana. Um þetta sagði þáverandi fjármálaráðherra, að skattalög yrðu að samræmast réttlætiskennd manna.

Ég held að það sé hárrétt. Ég veit ekki hvað stendur um þetta í hagfræðiritum, en reynslan sýnir að mannlegt eðli hefur gjarnan ákveðin þolmörk á þessu sviði.

Fari álögur langt fram úr því sem samrýmist réttlætiskenndinni, leita menn leiða til að komast undan þeim, og það mun gerast hér á landi eins og annars staðar. Þegar svo er komið líta menn ekki svo á að þeir séu að svíkja undan skatti eða víkjast undan samfélagsábyrgð. Þeir telja að verið sé að níðast á þeim og þeir ætla ekki að láta það yfir sig ganga. Þá herða yfirvöld kannski eftirlitið og gera viðurlög óbærilegri, en það verður ekki til að glæða réttlætiskennd almennings á þessu sviði. Hvort sem okkur líkar betur eða verr þá er þetta oftast á þennan veg. Umvandanir pólitískra trúboða breyta engu þar um.

Þegar Friðrik Sophusson var kjörinn á þing í fyrsta sinn, var hann spurður í blaðaviðtali hvaða erindi hann teldi sig hafa á þessa samkomu. „Ég er fulltrúi þeirra sem vilja fá að vera í friði," sagði hann. Hann orðaði þannig stefnu samflokksmanna sinna á annan veg en stendur í stefnuplöggum, en það skilst. Sá sem skilar sínu til samfélagsins og stendur sína plikt á ekki að þurfa að eiga allt undir hinu opinbera. Hið opinbera á ekki að vera í foreldrahlutverki heldur þjónustuhlutverki. Sjálfri finnst mér undarlegt að tala eins og skortur á regluverki, hömluleysi og dómgreindarbrestur nokkurra manna og ásælni þeirra í fé og frægð hafi gengisfellt frelsið. Ekki síst frelsi einstaklingsins til athafna. Frelsi án ábyrgðar er ekki frelsi. Frelsið er of dýrmætt og dásamlegt til að nota það í pólitísku skítkasti, og jafn fáránlegt að slengja fram slíkum ásökunum og að taka þær til sín.

SMS-lán og fjárhagsleg heilsa

UMRÆÐAN
Ragnheiður Sverrisdóttir skrifar um falskar lausnir

RAGNHEIÐUR SVERRISDÓTTIR

Það heyrist víða að ekkert hafi breyst eftir Hrun og að ekkert nýtt Ísland hafi eða sé að fæðast. En margir halda í vonina um betra siðferði og að fólk hætti að framkvæma hluti sem eru siðlausir jafnvel þó þeir séu löglegir. En hvað erum við sem samfélag að gera? Hér er aðeins eitt mál á dagskrá, SMS-lánin. Þau stuðla ekki að góðri „fjárhagslegri heilsu". Þessi lán eru ávísun á fjárhagsleg vandamál einmitt vegna þess hve auðvelt er að nálgast þau – bara eitt sms skeyti.

Á heimasíðum tveggja fyrirtækja sem veita SMS-lán eru ágætar upplýsingar um hvað þau fela í sér. Allur kostnaður við lánin koma skýrt fram og það blasir við að hér er um himinháan kostnað að ræða. Lítil upphæð sem ekki er staðið í skilum með verður fljótt að hárri fjárhæð. Lán þarf að endurgreiða innan 15 daga. Sem dæmi má nefna að sé 10.000 króna lán ekki greitt innan 15 daga með 2.500 króna kostnaði, hækkar hún á 16. degi í 13.450 og tíu dögum síðar getur hún verið orðin 24.450 – þetta gerist á innan við mánuði frá því að lánið er veitt.

Fyrirtækið Hraðpeningar nefnir dæmi um „skynsamlega" notkun lána: „Að nota þjónustuna þegar kortinu er synjað í matvörubúðinni." Til að geta gert það verður maður að vera orðinn viðurkenndur viðskiptavinur fyrirtækisins! Fullyrt er að það að geta tekið svona lán „aukin þægindi".

Samkvæmt heimasíðu Kredia ehf. eru algengar spurningar: „Ef ég greiði lánið mitt í dag, hvenær get ég tekið næsta lán? Ef lán er greitt fyrir kl. 21.00 er unnt að sækja um annað lán um hádegisbil daginn eftir." Ég spyr: En hvað svo?

Á Norðurlöndum hefur verið hægt að taka SMS-lán um nokkurn tíma og þau hafa valdið miklum vanda og stuðlað að „skuldafangelsi" einstaklinga vegna lána sem upphaflega voru smáaurar. Aðstæður í samfélaginu í dag gera þessi lán enn hættulegri.

Ný fyrirtæki stuðla að auknum atvinnutækifærum og það má segja að slíkt eigi við um þau fyrirtæki sem bjóða SMS-lán. En er okkur sama í hverju ný störf felast?

Erum við föst í að gera það sem er löglegt en siðlaust?

Ég skora á Alþingi að samþykkja lög sem hindra slíka starfsemi. Ég er ekki að biðja um alræðisríki hér á landi heldur um ábyrga siðferðilega hegðun og skynsemi. Félagsmálaráðherra hefur tjáð sig um þessi lán í sama anda og greinarhöfundur.

Með því að skrifa þessa grein vil ég halda málinu vakandi og benda á hversu ósiðlegt er að bjóða fólki upp á falskar lausnir.

Höfundur er djákni og verkefnisstjóri á Biskupsstofu.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál) *hdm@frettabladid.is*
MENNING: Páll Baldvin Baldvinsson fulltrúi ritstjóra *pbb@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Anna Margrét Björnsson *amb@frettabladid.is* og Sigríður Björg Tómasdóttir *sigridur@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is*
ÍÞRÓTTIR: Henry Birgir Gunnarsson *henry@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

FÆÐINGAR Á ÍSLANDI árið 2009 voru 4.939 og fjöldi barna var 5.014, þar af 4.993 lifandi fædd. Fjölgun hefur orðið á fæðingum, þó hefur fæðingartíðni (fæðingar á 1.000 íbúa) á landinu ekki aukist. landlaeknir.is.

Sölufulltrúar Henný Árnadóttir henny@365.is 512 5427 **Jóna María Hafsteinsdóttir** jmh@365.is 512 5473 **Þórdís Hermannsdóttir** thordish@365.is 512 5447

Eirberg

Rafknúnir hægindastólar

- Auðvelda þér að standa upp
- Einfaldar stillingar og fjölbreytt úrval

www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

Þetta er alls ekki eins brjálæðislegt og þetta var, við erum vaxnar upp úr því," segir Þóra, sem er farin að æfa fótbolta af fullum krafti í góðra vina hópi eftir nokkurt hlé. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sigur skiptir ekki öllu máli

Þóra María Guðmundsdóttir æfði knattspyrnu með Val á níunda áratugnum. Hún fór aftur að spila fyrir nokkrum árum með hópi hressra kvenna á besta aldri og hefur sjaldan skemmt sér betur.

„Einhverjar í hópnum tóku sig til og leigðu sal og hóuðu svo í fleiri sem þær vissu að höfðu einhvern tímann spilað eða hefðu áhuga. Reynsla var þó ekkert endilega eitthvert skilyrði," segir Þóra María Guðjónsdóttir um tildrög þess að hópur kvenna á besta aldri tók sig saman fyrir nokkrum árum og fór að æfa fótbolta einu sinni í viku.

Í hópnum eru fjórtán konur sem hafa mismikla reynslu af fótbolta. Þóra, sem starfar á starfsmannasviði Landsvirkjunar, æfði líkt og margar fótbolta með Val á sínum tíma en lagði skóna á hilluna vegna meiðsla. „Ég var á hægri kantinum og líka bakvörður, en hætti út af áverkum árið 1984. Ég var þá mjög ung en það er algengara að stelpurnar hætti fyrr en strákarnir."

Þóra hafði ekki æft fótbolta um langt skeið þegar hún fór að æfa með hópnum árið 2006. „Þær voru búnar að spila eitthvað saman þegar ég kom á mína fyrstu æfingu. Ég var pínulítið stíf en það var hrikalega gaman að byrja aftur. Þetta var samt ekkert risastökk, ég hef alltaf stundað einhverja hreyfingu. Ég viðurkenni þó alveg að ég fékk harðsperrur eftir fyrstu æfingu."

Spurð hvað fjölskyldunni finnist um fótboltadelluna, segist Þóra fá góðan stuðning. „Allir heima hjá mér eru sáttir og börnunum þykir þetta sérstaklega gaman. Stráknum mínum finnst þetta frábært. Hann er á tólfta ári og æfir með KR. Við eigum allar börn þannig að við fáum fínan stuðning." En er húsbóndinn ekkert í boltanum? „Nei, en ég veit reyndar til þess að nokkrir makanna eru í fótbolta og flestir eru í einhverjum íþróttum eins og skokki."

Þóra segir algengt að gamlir fótboltamenn hittist til að spila og taki auk þess þátt í skipulögðum viðburðum allt árið um kring. „Það eru alltaf einhver mót í gangi, eins og Pollamótið fyrir norðan. Yfirleitt taka nokkur kvennalið þátt og þar hittast stundum gamlir sam- og mótherjar sem hafa ekki sést í mörg ár og endurnýja þannig kynni sín af vellinum. Konurnar mættu þó vera duglegri. Strákarnir eru mættir á mót alveg upp í sextugt, við stelpurnar förum létt með það líka."

Er þá sami keppnisandi og áður? „Þetta er nú meira spurning um að vera með heldur en að vinna," segir Þóra. „Þetta er alls ekki eins brjálæðislegt og þetta var, við erum vaxnar upp úr því."

roald@frettabladid.is

HEYRN

Ertu að fara á mis við hljóð sem skipta miklu máli?

* Tal fólks í margmenni
* Hjal smábarns
* Marr í snjónum

GRÍPTU TIL ÞINNA RÁÐA

Láttu sérmenntaðan heyrnarfræðing mæla heyrnina og fáðu faglega ráðgjöf.

ReSound redlscover hearlng

Hlíðasmári 11, 201 Kópavogur www.heyrn.is

Tímapantanir 534 9600

Golflausnir

Viltu koma þér í form fyrir golftímabilið?

Nýtt einstaklingsmiðað námskeið, sérsniðið að golfíþróttinni. Hentar þeim sem vilja hámarka árangur sinn í golfi, komast í betra form og bæta heilsuna. **22. mars–30. apríl**.

Greining á golfsveiflu í upphafi og lok
Ragnhildur Sigurðardóttir, golfkennari og fyrrv. íslandsmeisti í golfi
Þorsteinn Hallgrímsson, golfleiðbeinandi og fyrrv. íslandsmeistari í golfi

TPI hreyfigreining í upphafi og lok
Magni Bernhardsson, B.Sc. DC. TPI

Heilsufarsmælingar í upphafi
Anna Borg, sjúkra- og einkaþjálfari

Hugarþjálfun 3x á tímabilinu
Haukur Ingi Guðnason, B.S. í sálfræði

Einstaklingsmiðuð hópþjálfun 3x í viku
Anna Borg og Magni Bernhardsson

Kynningarverð: 49.900 kr.

Skráning í síma 560 1010 eða á heilsuborg@heilsuborg.is

HEILSUBORG
Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

Patti húsgögn

Landsins mesta úrval af sófasettum

Láttu þér líða vel í sófa frá Patta

Dugguvogi 2 / s: 557 9510 / www.patti.is
Opið : Mánud. - Föstud. frá 9 til 18 og Laugard. frá 11 til 16

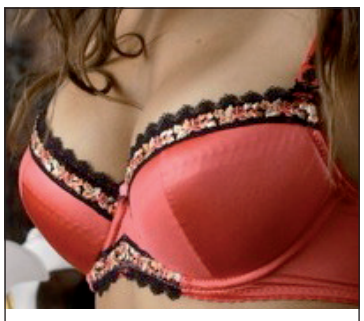
;ALLT

Á FERÐINNI
Miðvikudaga

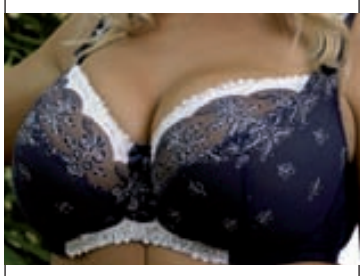
Sölufulltrúi:
Jóna María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is
sími 512 5473

HEILSA

LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ og Lýðheilsustöð verða sameinuð í eina stofnun samkvæmt upplýsingum á vef heilbrigðisráðuneytisins. Stefnt er að því að ný stofnun taki til starfa 1. janúar 2011.



Teg. Koral - alveg rosalega flottur push up BH í B,C,D,DD,E,F,FF,G skálum á **kr. 6.885,-**



Teg. Marinera - glæsilegur BH í D,DD,E,F,FF,G skálum á **kr. 6.885,-**

Misty -fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 2070
Sími 551 3366.
Opið mán.-fös. 10-18,
laugard. 10-14.
Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf.
www.misty.is

Vertu vinur

Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan, hugsar vel um heilsu viðskiptavina.

Hollur skyndibiti

50/50 ER NÝJUNG SEM MÆLST HEFUR MJÖG VEL FYRIR Á VEITINGASTAÐNUM CULIACAN Í FAXAFENI.

50/50 réttirnir hjá Culiacan eru nýir fitness-réttir sem afgreiddir eru í tvískiptu boxi. Þannig er fólki gert kleift að skipta auðveldlega niður máltíðum. Tilvalið er að koma í hádeginu og borða fyrri helminginn, taka seinni með og borða hann í kaffinu eða um kvöldið.
Culiacan er í Faxafeni 9 en þar er lögð áhersla á hollan skyndibita á mexíkóska vísu.

Óþarfi er að fjárfesta í dýrum lóðum því mjólkurfernur og brúsar geta gert sama gagn.

Munar um alla hreyfingu

Líkamsrækt tengjum við flest við heilsuræktarstöðvar, hlaupabretti, tæki og lóð. Það skyldi þó ekki vanmeta einföld heimilisverk þegar kemur að líkamsrækt og mikilvægi þess að beita sér rétt.

„Smá hreyfing á hverjum degi er það besta fyrir líkamann og það þarf ekki að vera inni í líkamsræktarsal," segir Kristín Gísladóttir, sjúkraþjálfari hjá Gáska, þegar hún er innt eftir því hvað hægt sé að gera inni á heimilinu til að rækta líkamann. Hún segir mikilvægt að beita sér rétt.

„Það eru til dæmis nokkur tæki á heimilinu sem við bogrum mikið við eins og uppþvottavélin og þvottavélin. Þar er hægt að æfa hnébeygjur með því að beygja sig í hnjám og mjöðmum, taka tvo diska í einu og setja upp á borð. Halda þannig áfram þar til við höfum tæmt vélina. Eins að nota hnébeygjurnar þegar við tökum þvottinn úr þvottavélinni en bogra ekki eftir einni og einni flík."

Kristín segir fólki hætta of mikið til að vinda upp á sig og beygja bakið. Það noti of fáa vöðva við verkin og reyni þannig rangt á líkamann. Nauðsynlegt sé að halda sér uppréttum og beita öllum líkamanum við vinnuna.

„Þetta snýst um að hugsa áður en við hreyfum okkur og vera meðvituð um álag við allar athafnir. Að

Kristín Gísladóttir sjúkraþjálfari segir kjörið að nota hnébeygjur þegar tekið er úr uppþvottavélinni og þegar tína þarf dót upp af gólfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

keyra ekki axlirnar upp að eyrum hvort sem við erum að greiða á okkur hárið eða taka niður gardínur. Það reynir til dæmis oft mikið á bakið að ryksuga en þá skal hafa skaftið nálægt líkamanum og til að reyna ekki um of á handleggina skal nota fæturna og dansa með ryksuguna um gólfið."

Á flestum heimilum þarf að tína upp af gólfinu föt, leikföng og annað og þá er hægt að nota tækifærið og æfa lærvöðvana með hnébeygjum. Kristín bendir einnig á að djúpu kviðvöðvana er hægt að æfa við dagleg störf með því að draga naflann inn og eins er hægt að æfa grindarbotnsvöðvana allan daginn. Þá er hægt að leggja bílnum lengra frá húsinu og nota stigann. Í staðinn fyrir að fjárfesta í lóðum til að lyfta má nota brúsana undan mýkingarefninu og mjólkurfernurnar og jafnvel innkaupapokana sem lóð.

„Þessir hlutir eru kannski ekki nóg sem eina líkamsræktin ef fólk ætlar að sjá árangur en þetta er góð viðbót og það munar um allt. Við minnkum líka slitið á líkamanum ef við gefum okkur tíma og temjum okkur rétta líkamsbeitingu. Svo má bregða sér í stutta göngutúra þegar færi gefst í nokkrar mínútur til að fá hjartsláttinn upp." *heida@frettabladid.is*

System belti herra / dömu
kr. 29.900.-
Dömu tilboðspakki belti+pils+armar
kr. 39.995.-
Herra tilboðspakki belti+armar
kr. 34.995.-

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 • S. 568 1717
www.hreysti.is

Næstu fyrirlestrar hjá Maður Lifandi

16. MARS **Hvað er málið með aukakílóin?** Matti Ósvald heilsufræðingur
17. MARS **Fyrirlestur um pH kraftaverkefið** Thor Einar blóðsérfræðingur
18. MARS **Viltu vita meira um Ómega fitusýrur?** Anna Ragna Magnúsardóttir doktor í heilbrigðisvísindum
25. MARS **Hvers vegna er ég sjúk/ur í sykur og hvað er til ráða?** Linda Pétursdóttir heilsuráðgjafi frá USA

maður lifandi
Borgartúni 24, 105 Reykjavík
Hæðasmára 6, 201 Kópavogi
Hafnarborg, 220 Hafnarfjörður
Opið virka daga kl. 10-20 | Laugardaga kl. 10-17
www.madurlifandi.is

STAFGANGA
ÁHRIFARÍK LEIÐ TIL LÍKAMSRÆKTAR

STAFGANGA Í LAUGARDAL
Stafgöngunámskeið hefjast 23. mars 2010
BYRJENDANÁMSKEIÐ: Þriðjudaga & fimmtudaga, kl. 17:30.
FRAMHALDSHÓPUR: Þriðjudaga & fimmtudaga, kl. 17:30.
SKRÁNING & NÁNARI UPPLÝSINGAR Á: www.stafganga.is
GUÐNÝ ARADÓTTIR, stafgönguþjálfi, sími: 616 85 95.
JÓNA H. BJARNADÓTTIR, stafgönguþjálfi, sími: 694 35 71.

Hoppað heima í stofu

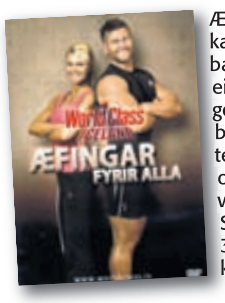
Önnum kafnir foreldrar og aðrir sem eiga ekki auðveldlega heimangengt þurfa ekki að deyja ráðalausir og stirðir þegar kemur að hreyfingu. Leikfimi heima í stofu er raunhæfur möguleiki.

Leikfimi, pílate- og pílatesæfingar á myndböndum koma og fara í bylgjum. Margir muna eftir leikfimimyndbandi Jane Fonda og í kjölfarið fylgdu nokkrar stjörnur sem hönnuðu æfingakerfi og gáfu út á myndböndum. Þannig var í byrjun 10. áratugarins hægt að gæla við þá hugmynd að verða eins og Claudia Schiffer í laginu og gera æfingar undir hennar leiðsögn heima í stofu af myndbandi.

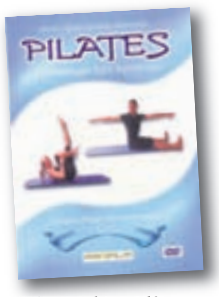
Í dag eru nokkur myndbönd seld hér í bæ, ýmist í móttökum líkamsræktarmiðstöðva eða netverslunum og eru þau öll á íslensku. Ekki þarf mikið gólfpláss fyrir æfingarnar þannig að fjölskyldurnar á fáu fermetrunum ættu að geta vel við unað og leyft einhverjum að hoppa eða teygja sig á nokkrum fermetrum íbúðarinnar. Og þeir sem vilja taka þetta lengra geta fjárfest í handlóðum og jafnvel jógadýnum í íþróttavöruverslunum. Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi. Að endingu má ekki gleyma því að bæði í Ríkisútvarpinu og á Stöð 2 eru ljómandi fín æfingaprógrömm í boði á morgnana, gamla góða morgunleikfimin á Rás 1 og svo hraðari og þyngri dagskrá á Stöð 2. *- jma*

Ágústa Johnson hefur gefið út röð mynddiska með æfingaprógrömmum í gegnum tíðina og þetta myndband er sérhannað fyrir þá sem hafa allra minnstan tíma aflögu. Hreyfing, Álfheimum 74. Verð: 2.590 krónur.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Þótt enginn fari kannski að hlaupa einhverjar vegalengdir í heimahúsum er myndbandið ætlað til þess að læra réttan hlaupastíl og ná réttri tækni. Og svo má fara út að skokka. Netverslun Femin.is. og Femin, Ármúla 36. Verð: 2.990 krónur.



Æfingar fyrir alla kallast þetta myndband sem inniheldur einfaldar en greinagóðar leiðbeiningar, bæði fyrir æfingar og teygjur heima í stofu og í tækjasal á eigin vegum. World Class, Sundlaugarvegi 30 a. Verð: 1.990 krónur.



Mjög góðar gólfæfingar fyrir þá sem vilja kynna sér grunnatriðin í Pílates. Netverslun Femin.is. og Femin, Ármúla 36 Verð: 2.990 kr.

Sérhannað æfingaprógramm sem þykir sérstaklega árangursríkt fyrir þá sem vilja auka brennslu og viðhalda henni yfir daginn. Hreyfing, Álfheimum 74. Verð: 2.590 krónur.

DÝRAHJÁLP ÍSLANDS hefur aðstoðað 293 hunda, 385 ketti, 63 kanínur, 12 hamstra, 28 fugla, 3 mýs, 36 naggrísi og 5 fiska við að eignast ný heimili. dyrahjalp.is.

GÆLUDÝR

Skaftár Hexía, eða Kara, finnur lítið fyrir pokanum og getur hreyft sig og hlaupið eins og ekkert sé. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hundurinn ber sína byrði og húsbóndans

Haukur Páll Finnsson og labradortíkin hans Skaftár Hexía vekja athygli hvar sem þau fara. Athyglin beinist þó mest að bakpoka sem tíkin ber á bakinu en Haukur segir hann til ýmissa hluta nytsamlegan.

„Þegar ég keypti bakpokann hugsaði ég hann mest í veiði," segir Haukur Páll um forláta bakpoka sem labradortíkin hans, Skaftár Hexía, ber á bakinu og er sérhannaður fyrir hunda.

„Pokinn hjálpar bæði mér og henni því í honum eru vatnsbrúsar svo ég geti gefið henni vatn og síðan get ég komið fyrir í honum nokkrum rjúpum og jafnvel veiðarfærum," segir Haukur. Ekki hefur enn reynt á pokann í veiðinni enda er Skaftár Hexía, eða Kara eins og hún er kölluð heima hjá sér, aðeins tíu mánaða gömul og enn á sínu fyrsta veiðihundanámskeiði. „Þar er hún að læra á sína meðfæddu labradorhegðun," útskýrir Haukur og ber Köru sinni vel söguna, segir hana mjög hlýðna og lærdómsfúsa, enda úr góðri veiðihundaræktun.

Haukur segir pokann þó ekki eingöngu nýtast veiðimönnum. „Við fjölskyldan vorum með hund í snjóflóðaleit og það væri spennandi að fara í það aftur," segir hann en þá væri hjálpargögn að finna í töskunni í stað skotfæra. „Svo er líka hægt að smella pokanum af beislinu og nota handfangið sem er á því," segir Haukur en veiðihundar þurfa oft að synda í sjó til að sækja fugla eða fara ofan í djúpa skurði. „Þá er hægt að hífa þá upp í bát eða upp úr skurði."

Haukur og Kara eru í stíl í rauðum buxum og með rauðan poka sem gerir hundinn vel sýnilegan í náttúrunni.

Haukur hafði lengi leitað að slíkum poka en fann ekkert hér heima sem honum leist á. Hann fann pokann í Bandaríkjunum og vildi leyfa öðrum að njóta. Hann hafði því samband við verslunina Lífland þar sem pokarnir fást í dag.

Haukur tekur fram að hinn venjulegi hundaeigandi geti einnig haft góð not af slíkum poka. „Þetta er gott þjálfunartæki. Það er ótrúlegt hvað hundar róast við að fá smá þyngd í pokann. Það er eins og þeir geri sér þá grein fyrir því að þeir hafi verkefni," segir hann.

solveig@frettabladid.is

Kynning

Gæludýr.is er vefverslun sem selur gæludýravörur á Netinu. Verslunin var opnuð í ágúst síðastliðnum og hefur fengið frábærar viðtökur. Hugmyndin bak við verslunina er að bjóða lágt vöruverð og fría heimsendingu.

„Ástæða þess að verslunin var stofnuð var að okkur fannst verð á gæludýravörum hafa hækkað mjög mikið og langaði okkur að reyna, með lítilli yfirbyggingu og lágum rekstrarkostnaði, að bjóða upp á lægra vöruverð og þannig styðja við bakið á gæludýraeigendum. Til að ná fram lágum rekstrarkostnaði fannst okkur tilvalið að hafa verslunina í þessu formi, þ.e. vefverslun. Þannig getur fólk farið á Netið eða hringt í þjónustusímann okkar, 773-8888, og pantað það sem vantar. Ef pantað er fyrir kl. 14 á daginn er pöntunin keyrð heim samdægurs á höfuðborgasvæðinu og á miðvikudögum á Akureyri.

Vefverslanir eru mjög að ryðja sér til rúms í Evrópu og teljum við að það verði þróunin hérna á Íslandi líka. Öll vanakaup er svo þægilegt að geta pantað í gegnum Netið á hvaða tíma sólarhringsins sem er og fá sent heim að dyrum endurgjaldslaust. Við gerðum okkur grein fyrir því að mörgum er illa við að gefa upp kreditkortanúmer á Netinu og þess vegna er hægt að greiða með debeteða kreditkorti í posa á tröppunum heima því allir sendlar hjá okkur eru með posa með sér. Íslendingar vinna flestir langan vinnudag og svo þarf að sækja börnin og allt það sem fylgir daglegu lífi. Að sleppa við svona aukaferðir, eins og til dæmis að keyra niður í bæ eftir fóðri, getur komið mörgum vel.

Að sjálfsögðu sinnum við landsbyggðinni líka og erum nú farin að bjóða upp á fría heimsendingu á Akureyri og stefnan er að bjóða upp á það á fleiri þéttbýlisstöðum í framtíðinni en þangað til sendum við hvert á land sem er. Vöruúrval okkar er gott og erum við með um 1200 vörunúmer."

Slóð vefverslunarinnar er **www.gaeludyr.is**

www.dekurdyr.is Dýralæknaþjónusta
DEKURDÝR
HUNDASNYRTISTOFA
VERSLUN & NETVERSLUN
Dalvegi 18, 201 Kópavogur, sími 554 4242

KONUNGUR DÝRANNA
Verslun fyrir fólk og gæludýr!
Snyrting fyrir hunda.
Mikið úrval af gjafavörum.
Sunnumörk 2. Hveragerði. 483-3020
Opið
Mánud. til föstud. 12 til 18
Laugard. 13 til 17

Gæludýrabúðin Tritla
www.tritla.is
Allt fyrir gæludýrin!
Nethylur 2A Reykjavík - S: 567 8866

DÝRALÆKNASTOFA DAGFINNS
Skólavörðustígur 35 • Sími: 552 3621 • Vaktsími: 862 3621
dagfinnur@dagfinnur.is Opið frá 08:30 til 17:30 virka daga

20% afsláttur af stórum kattaklórum
20% afsláttur af járnbúrum og grindum
Dýrabær
Hlíðasmára 9, Smáralind og Kringlunni • www.dyrabaer.is

ALLT TÍSKA
Jóna María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is - sími 512 5473
Henný Árnadóttir
henny@365.is - sími 512 5427
Þórdís Hermannsdóttir
thordish@365.is - sími 512 5447

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. **8–17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8–17**

BÍLAR & FARATÆKI

GOTT EINTAK
M.BENZ ML 230. Árgerð 1998, ekinn aðeins 102 þ.km, BENSÍN,BEINSKIPTUR 5 gíra. Einn eigandi. Verð 1.680.000. Rnr.113307. Sjá fleiri myndir á www.bilalif.is Vegna mikillar sölu undanfarið óskum við eftir bílum á staðinn og á söluskrá okkar.WWW.BÍLALÍF.IS

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

Cadillac Escalade AWD, árg. 6/2007, ek. 59þús.km, 404hö, sjálfskiptur, DVD & playstation,sumar & vetrar dekk, Fluttur inn nýr og með öllum aukahlutum!, Ásett verð 7900þús.kr! er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

Gefðu dýrmætasta efni í heimi
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

LR RANGE ROVER SPORT HSE 4x4 4/2006 Ek.56þkm. Álfelgur, akst. tölva, glertopplúga, leður, hraðast., hiti í sætum, cd/útv. Sjálfsk. Ásett verð 6900þús.

BMW 545IA 19" FELGUR 10/2003 Ek.173þkm, sjálfsk., álfelgur, akst.tölva, dr.kúla, filmur, glertopplúga, kastarar, hraðast., leður, heilsársdekk. Tilboð: 2990þús. stgr.

Diesel.is
Kletthálsi 15, 110 Reykjavík
Sími: 578 5252
http://www.diesel.is

bilfang.is
S. 567 2000

Flottur Volvo XC70 4X4Cross-Country 04/2001 ek 195 þ.km, smurbók frá upphafi, leður ofl TILBOÐ 1490 þús (eftir lokun 864-8989)

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

Til sölu

Nú margborgar sig að kveikja á kertinu!

Verðdæmi um kerti fyrir:

Subaru Legacy	kr. 690 stk.
Audi A6	kr. 690 stk.
Toyota Yaris	kr. 690 stk.
Toyota Corolla	kr. 690 stk.
VW Passat	kr. 690 stk.
o.fl.	

Ný sending af Autolite kertum í bíla Frábært verð!

Bílabúð Benna
Vagnhöfða 23 - Sími 590 2000 - benni@benni.is - www.benni.is

Bílar til sölu

Huyndai Elantra 1.6 árg. ,03 5gíra, ek. 100þ.km. 6l. Bensín. V. 399 þús. Uppl. í s. 616 2597.

Pickup á tilboði 350 þ
Nissan Double Cab árg. ,94 ek. 125þ. bensín, lengdur pallur. Sk. ,11. Ný smurður. S. 891 9847.

Toyota Yaris árg. ,04 nýsk. og í góðu lagi. Ek. 93þ. V. 850þ. stgr. Uppl. í s. 899 5801 & 848 3710.

0-250 þús.

TILBOÐ 250 ÞÚS!!!
Toyota Corolla 1,3 árg'98 ek.145 þús,skoðuð 2011,3ja dyra,lakk frekar ljótt ekkert ryð þó og léleg dekk,ásett verð 380 þús TILBOÐ 250 þús!!! *.8*1 8955

TURBO DISEL Á 250 ÞÚS!
SSANGYONG KORANDO 2,9 TURBO DISEL 33" breyttur árg'98 ek.210 þús. með skoðun, sambandleysi í 4x4 rofa, vélin var tekin upp í 160 þús verðið var 440 þús en hann fæst á 250 stgr! s.841 8955

Toyota Corolla árg. ,93 ek. 200þ. ssk. Verð 150þ.Uppl. í s. 893 5634.

250-499 þús.

Toyota Corolla árg ,98
Corolla árg. ,98, ekinn 174þús. beinskiptur, ný skoðaður, sparneytinn og góður bíll, tilboðsverð aðeins 350þús. uppl. í s:659-9696.

Tilboð 350 þús
Ford Escort árg.' 98, ek. 160þús nýsk. ,11 sumar og vetrardekk. Verð 350þús. Uppl. s. 659 3459.

1-2 milljónir

Toyota yaris sol 2006 1300 vél 82þ á tilboði aðeins 1090þ S 6601811

Bílar óskast

Óska eftir VW Polo árg. „95 til „00, þarf ekki að lýta svona vel út, má þarfnast viðgerðar s: 892 7852.

Óska eftir að kaupa bíll á verðbilinu 20- 200 þús. Sími 615 1815.

Toyota, Micra eða Lancer óskast
Árg. 1994-2001 fyrir 50-200 þúsund. Má þarfnast lagfæringa. Uppl. 694-2545

Óska eftir bíl
Óska eftir bíl fyrir allt að 300.000- stgr. má þarfnast lagfæringa. Skoða allt. Uppl. í síma 899 3939.

Óska e.að kaupa Skoda Octavia árg.2000 eða yngri. Uppl.í s:8660471

Jeppar

EBERSPACHER, vatns- og hitablásarar 12 & 24volt, diesel og bensín, Viðgerðar og varahlutaþjónusta. Stilling sími: 520 8000.

Sendibílar

Renault Midlander Kassabíll 1997, ekin 220þ. Bílinn er gangfær en þarfnast lagfæringar og viðhalds. Fæst á góðu verði. Tilboð óskast sent á Sigurdur@valkaup.is Upplýsingar í s. 868 5001.

Leigð'ann og aktu sjálf/ur. Lyfta 1 tonn og opnanleg hlið. Uppl. í s. 898 3206.

Vörubílar

Forþjöppur, varahlutir, viðgerðarþjónusta. Eigum á lager / getum útvegað flesta varahluti fyrir vörubíla og vinnuvélar. Stilling sími: 520 8000.

Hjólhýsi

Óska eftir til kaups eða leigu, lítinn húsvagn eða húsbíl. S. 857 9758.

Fjórhjól

Eigum til Linhai 300 sem við bjóðum á Sama gamla verðinu, aðeins 799.000,-! Götuskráð og traust fjórhjóladrifin hjól Sem hafa sannað sig. VDO Verkstæðið Borgartún 36, S: 588 9747 www.vdo.is

Mótorhjól

Vinnuvélar

Til sölu CASE 695 super árg. 2006 ekin 2050 tíma vökvahraðtengi framan og aftan 2 skóflur sími 892-5855.

Lyftarar

Körfubílaleigan.
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. S. 893 3573.

Bátar

Til sölu netaspil
Til sölu netaspil 3 rótora Sjóvélar ehf S: 5533311 www.Sjo.is

Handfærarúllur
BJ5000 Handfærarúllur. Sjóvélar ehf. 553 3311 www.sjo.is

Varahlutir í DENISON og REXROTH dælur. Einnig dælur. Hagstæð verð. vokvataeki.is 561-2209

Vélavarahlutir
Varahluta- og viðgerðarþjónusta fyrir díselvélar s.s. Cummins, Perkins og Caterpillar, vélar og tæki. Bætir ehf. sími: 567-2050

Rafmagnsfæravindur frá Oilwind teg. 03-16. SENSON ehf. Sími 511-1616. www.senson.is senson@senson.is

Hjólbarðar

Þarftu að láta hjólastilla bílinn?
Við notum fullkomna hjólastillitölvu.

PITSTOP, S: 565 2121 Hjallahrauni 4, 220 Hafnarfirði

Varahlutir

BMW, M. Benz, Opel, WV, Audi og Skodi
bifreid.is

SÍMINN ER: 414-8600
EIGUM TIL AFGREIÐSLU STRAX VARAHLUTI Í TÆKI EINS OG
JCB STILL IVECO JIANSHE fjórhjól
Vélaborg
Krókhálsi 5F • Reykjavík • S: 414-8600

NET-PARTAR
PARTASALA ...NOTAÐIR VARAHLUTIR Í NÝLEGA BÍLA
486 4499
486 4477
www.netpartar.is

Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

partabílar.is 770-6400
Er að rífa Swift 05-09, Grand Vitara ,05 Yaris ,05 BMW 525 disel ,02 Honda Civic ,97 Renult Kango ,99, Dodge Carvan ,97 og Nissan Primera ,99, almera ,99, Peugot 306 ,98. Kia Spotage ,00, Jeep Grand Cheroke 4,7 ,99 Kaupum bíla í niðurrif.

VW, Skoda, Audi. S. 534 1045
Varahlutir í VW, Skoda og Audi bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

Japanskar Vélar Varahlutasala
Erum að rífa MMC Pajero/Montero ,00-'05. L200/Izuzu pick up ,00-'07. Susuki Vitara/Liana/Swift ,00-'08. Hyundai Santa Fe/Tucson/Starex. ,00-'06. Nissan pickup/Almera/X-Trail ,02-'08. VW/skoda ,00-'05. Mazda/Ford ,00-'05. Kia, flestar gerðir. Chevrolet ,05-'06. Citroen C2/C3 ,02-'06. og fl. Kaupum bíla. Opið 08-18. S. 565 3400 & 893 2284. www.carparts.is

matur og krabbamein

ÞRIÐJUDAGUR 16. MARS 2010

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þegar kemur að grænmetisneyslu segir Bryndís best að borða grænmeti á sem fjölbreyttastan hátt. „Best er að sjóða grænmeti í litlu vatni, láta suðu koma upp áður en það er sett út í og ofsjóða ekki. Einnig er gott að gufusjóða grænmeti og ofnbaka.“

Raunhæf markmið

„Best er að hnika til í hollustuátt án þess að umturna mataræðinu í einni svipan,“ segir Bryndís Elfa Gunnarsdóttir næringarfræðingur hjá Lýðheilsustöð, spurð hvernig best sé að fikra sig inn á hollara mataræði svo það verði að varanlegum lífsstíl. Hún segir raunhæft að setja sér markmið um aukna ávaxta- og grænmetisneyslu, með því að borða grænmeti með sem flestum máltíðum og hafa ávexti sem millibita. „Þá er auðvelt að velja vatn í stað sykraðra gos- og svaladrykkja, velja fituminni mjólkurvörur, gróf brauð sem innihalda 5-6 prósent trefjar, auka fiskneyslu, velja magurt kjöt, nota olíu við matreiðslu og minnka salt. Eins er mikilvægt að borða reglulega, hafa mataræðið fjölbreytt og ekki sleppa úr máltíðum.“

Bryndís Elfa Gunnarsdóttir er næringarfræðingur hjá Lýðheilsustöð. Hún segir ávexti góða lausn þegar sykurþörf ætlar alla að æra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ráðlagt er að neyta fituminni mjólkurvara, en þeir sem velja ekki mjólk, eða eru með ofnæmi eða óþol, geta valið kalkbættar sojavörur. „Eins smáfisk þar sem beinin eru borðuð, eins og sardínur, dökkgrænt grænmeti; spínat og grænkál, sesamfræ og möndlur.“

Bryndís segir gott að takmarka neyslu sælgætis og annarra óhollra freistinga. „En ef fæðuval er gott og fjölbreytt og hreyfing stunduð er rými fyrir sætindi í hófi,“ segir hún og bætir við að þegar sykurþörf gerist áleitin geti ávextir, þurrkaðir ávextir og hnetur leyst vandann. Sama eigi við um löngun í skyndibita, því hægt sé að gera hann hollari með því að fá sér hamborgara með ríflegu magni grænmetis og sleppa frönsku kartöflunum og sykruðum gosdrykk með.

- þlg

EINFÖLD SKREF AÐ HOLLARA MATARÆÐI

Borðum reglulega fjölbreytt fæði.
Grænmeti og ávexti með sem flestum máltíðum, og líka milli mála.
Heilkornavörur frekar en fínunninn kornmat.
Fisk að minnsta kosti tvisvar í viku, bæði feitan og magran.
Fitulitlar og lítið sykraðar mjólkurvörur – tvo skammta á dag.
Olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu.
Minna salt.
Þorskalýsi eða annan D-vítamíngjafa.
Vatn er besti svaladrykkurinn.

Oddur Benediktsson tekur sig vel út með svuntuna og er duglegur að búa til uppskriftir að hollum réttum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Lifir fyrir líðandi stundu

Oddur Benediktsson prófessor greindist með krabbamein árið 2005. Hann breytti þá algerlega um lífsstíl og tók mataræðið í gegn.

„Ég var 15 kílóum þyngri þá og mikill mjólkurmaður. Eftir að hafa lesið bókina Prostate Cancer eftir prófessor Jane Plant hætti ég allri mjólkurneyslu og reyndi að tileinka mér kínverskt mataræði. Jane Plant skoðaði tíðni krabbameins í heiminum í samhengi við mataræði og komst að því að til dæmis í Kína er krabbameinstíðni mjög lág og þar er engin mjólk notuð en mikið borðað af grænmeti. Nú borða ég sem minnst af kjöti, aðeins af fiski og einhvern kjúkling en aðallega grænmeti, baunir og ávexti,“ útskýrir Oddur.

Hann viðurkennir að eiga ekki alltaf heiðurinn af eldamennskunni á heimilinu en segist duglegur að setja saman uppskriftir að hollum réttum. Eins hreyfir hann sig á hverjum degi og segir hugarfarið ekki síst skipta máli í breyttum og betri lífsstíl.

„Bókin Vegurinn eftir Lao Tse er efst í bunkanum á náttborðinu hjá mér og ég reyni að fara eftir því sem þar er boðað, að hafa ekki áhyggjur af því sem liðið er eða því ókomna, heldur lifa fyrir daginn í dag.“

Oddur er formaður Krabbameinsfélagsins Framför sem heldur úti heimasíðunni framfor.is en þar er að finna ýmsan fróðleik um mataræði og krabbamein sem Oddur hefur tekið saman.

- rat

Tofú grænmetisréttur

1 pakki tofú
nokkrar msk. appelsínusafi
1 stk. laukur
3 rif hvítlaukur
2 bollar hrísgrjón
slatti sveppir
2 msk. sólblómaolía, repjuolía eða sojaolía
1 tsk. kúrkúma (turmerik)
1 tsk. svartur pipar
400 g poki léttsoðið, fryst blandað grænmeti, gjarnan wok-blanda.

Léttkreistið vökvann úr tofúinu. Skerið í bita og marinerið í appelsínusafa í 10-30 mín. Hefjið suðu hrísgrjóna. Merjið hvítlauksrifin og skerið smátt. Sneiðið lauk og sveppi. Hitið olíu, kúrkúmu og pipar á stálpönnu. Bætið lauk út í og svo hvítlauknum, látið krauma þar til laukur er glær. Bætið sveppum í og látið malla undir loki áður en tofú fer út í. Grænmetinu er stráð yfir síðast og eldað undir loki þar til það er léttsoðið. Berið hrísgrjónin fram sér og tofúréttinn í pönnunni.

Hrá og lifandi fæða við kvillum

Hráfæði eða lifandi fæði er vinsælt þessa dagana og sverja sumir að það virki gegn krabbameini. Hráfæði er í raun matreiðsluaðferð til að matreiða grænmeti og ávexti, hnetur og fræ, þara og spírur á fjölbreyttan hátt. Þá er hráefnið ekki hitað upp fyrir 47 gráður og er það gert til þess að ensímin haldist sem óskertust í hráefninu.

Í hráfæði er öllum mjólkurvörum, ruslfæði, brösuðum og djúpsteiktum mat, gosdrykkjum, sælgæti, transfitu og fleiru sleppt algerlega.

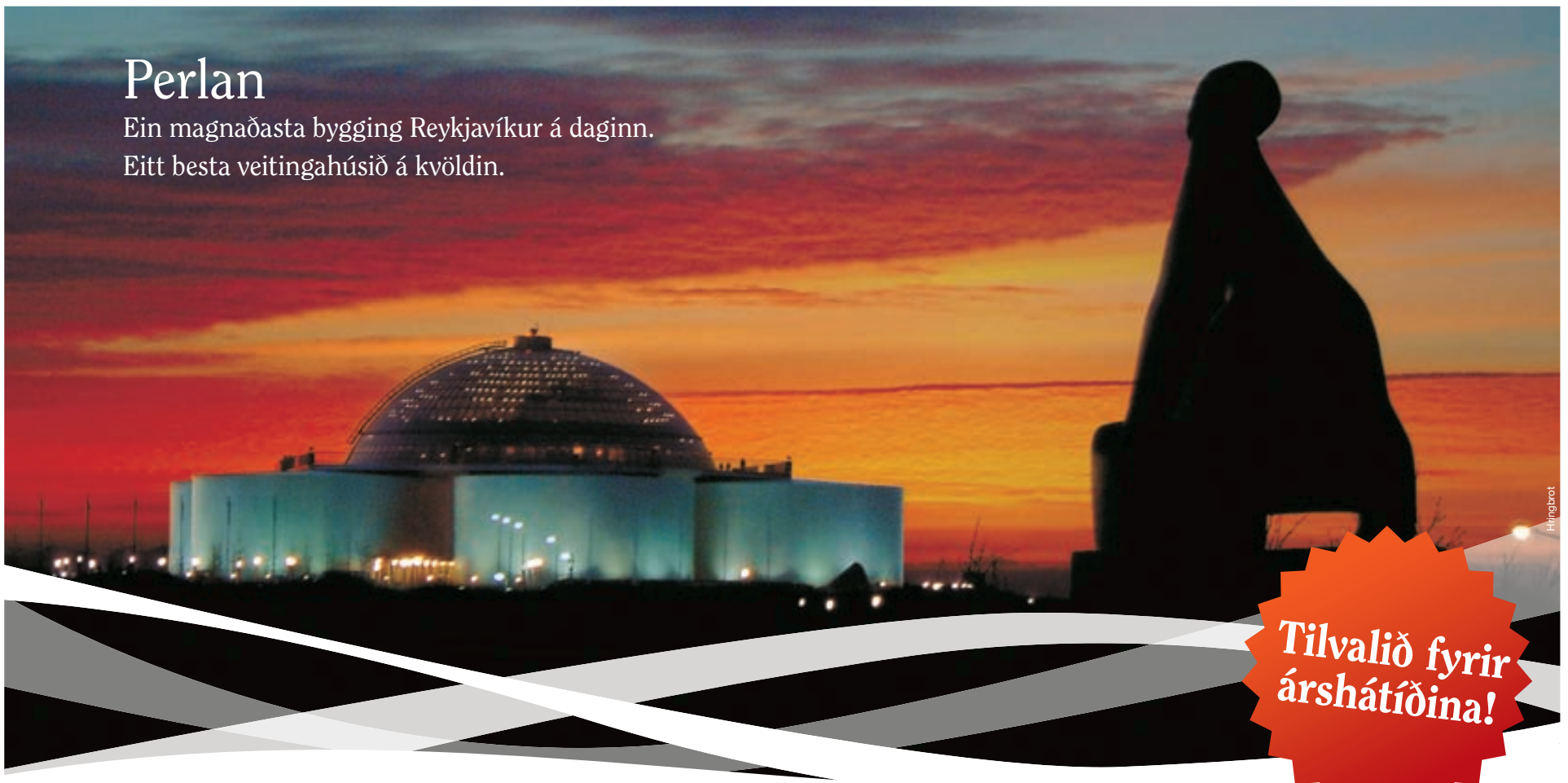
Munurinn á hráfæði og lifandi fæði er sá að í lifandi fæði er áherslan lögð á að fæðan sé lifandi, til dæmis eru allar hnetur og fræ lagðar í bleyti áður en þær eru notaðar. Í hráfæði er grænmetið notað hrátt.

Upphafsmaður lifandi fæðis var Dr. Ann Wigmore. Hún lést í bruna árið 1994 þá 85 ára gömul. Hún hafði greinst með krabbamein um fimmtugt og henni tilkynnt að hún ætti aðeins sex mánuði eftir ólifaða. Hún sneri sér þá alfarið að náttúrunni, innbyrti allt sem var grænt og hrátt og blandaði því saman við fræ og korn sem hún lét spíra. Wigmore stundaði rannsóknir og fann meðal annars upp hveitigrasdrykk og opnaði fyrsta heildræna heilsusetrið í Boston árið 1963.

Hráfæði er þó einnig umdeilt meðal fræðimanna. Sumir telja ekki nóg að borða aðeins grænmeti og ávexti en aðrir telja það jafnvel geta verið skaðlegt að elda ekki matinn. Þá hafa sumir læknar haft af því áhyggjur að yfirlýsingar um lækningamátt hráfæðis geti gert fólk afhuga venjulegri læknismeðferð sem þó hefur verið sýnt fram á að virki.

- sg

Hráfæði er í raun matreiðsluaðferð. Þá er hráefnið ekki hitað upp fyrir 47 gráður.



Tilvalið fyrir árshátíðina!

Allt í steik

framlengt til 11. apríl

4ra rétta seðill frá 4.990 kr.

1 KRYDDLEGIN KLAUSTURSBLEIKJA
með rússneskri pönnuköku, dillrjóma og piparrótarsósu

2 RJÓMALÖGUÐ HUMARSÚPA
með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU MILLI FJÖGURRA AÐALRÉTTA

3

FISKUR DAGSINS
ferskasti hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar (4.990 kr.)

BEIKONVAFINN OG FYLLTUR FASANI
með polentu og kóngasveppasósu (5.590 kr.)

RIB EYE
með kartöfluturni, Bearnaisesósu og steinseljurótarmauki (6.590 kr.)

NAUTALUND
með grænmetismósaík og blönduðum skógarsveppum (7.590 kr.)

4 SÚKKULAÐIFRAUÐ
með hindberjahlaupi, ferskum ávöxtum og passionís

Gjafabréf Perlunnar
Góð tækifærisgjöf!

Allt í steik verð frá **4.990 kr.**

Veitingahúsið Perlan
Sími 562 0200 - *Fax* 562 0207
Netfang perlan@perlan.is - *Vefur* www.perlan.is

Nýr A la Carte hefst 12. apríl

Starfsfólki HaPP fannst sushi víða eins og ákvað því að bregða út af vananum.

Lukka segir sushi með berjum bragðast afar vel og berin eru full af hollustu.

Blaðið er að mestum hluta þakið með grjónum. Sósurönd sett þvert yfir grjónin. Grænmeti, hnetum eða ávöxtum raðað í mjóa ræmu og rúllað upp.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hreint og úthugsað fæði

Þegar Unnur Guðrún Pálsdóttir, eða Lukka eins og hún er köllluð, tók ákvörðun um að lifa heilbrigðara lífi fannst henni hvergi vera hægt að finna nógu hollan og hreinan mat. Hún ákvað því að taka til sinna ráða og stofna veisluþjónustuna HaPP sem býr eingöngu til mat úr hreinu og fersku hráefni. „Mér blöskraði líka hvað heilbrigðiskerfið leggur litla áherslu á hollt mataræði og fannst ég þurfa að leggja mitt af mörkum en HaPP hefur það metnaðarfulla markmið að auka heilbrigði Íslendinga."

Lukka segir matinn sem fólk setur ofan í sig skipta gríðarlega miklu máli. „Líkaminn er stöðugt að endurnýja sig og það hefur mikla þýðingu úr hverju hann hefur að moða. Spítalamatur er til að mynda oft til þess fallinn að halda fólki lengur á sjúkrabeðnum heldur en hitt og verðum við sem leggjum upp úr hollu mataræði og heilbrigðiskerfið að fara að vinna betur saman. Það er nauðsynlegt að setja plástra þegar fólk er búið að skera sig en við verðum líka að reyna að koma í veg fyrir að það fari sér að voða." Lukka heldur matarfyrirlestra og -námskeið á vegum Krafts og Ráðgjafamiðstöðvar Krabbameinsfélagsins auk þess sem hún býður upp á einstaklings- og hóparáðgjöf hjá HaPP. Hún hefur kynnt sér viðfangsefnið í þaula og var meðal annars fengin til að vera talsmaður matreiðslubókarinnar Bragð í baráttunni sem Framför, stuðningsfélag karla sem hafa greinst með blöðruhálskirtilskrabbamein, létu þýða. „Bókin hefur að geyma dýrmæta fræðslu og frábærar uppskriftir og hefur opnað augu margra," segir Lukka.

En hefur hún sjálf fengið krabbamein. „Nei, en móðursystir mín fékk heilaæxli og dó úr krabbameini fyrir tíu árum. Eftir að læknarnir höfðu gefið henni sex mánaða lífslíkur lifði hún í sex ár með breyttu mataræði og heilbrigðari lífsstíl. Ég held að það hafi kveikt svolítið í mér."

Lukka segir ekkert samasemmerki á milli hollustu og meinlætalífs og ber maturinn hennar þess glöggt vitni. Hún og starfsfólkið gefa hugmyndafluginu gjarnan lausan tauminn og státa meðal annars af grænmetis-sushi sem er engu öðru líkt. „Okkur fannst sushi alls staðar eins og ákváðum að breyta aðeins út af vananum. Þetta er matur sem almennt þykir hollur en engu að síður nota flestir hvít grjón. Við notum bæði hvít, svört og brún grjón en þau brúnu eru að mínu mati bæði holl og bragðmeiri. Þá notum við hnetur, hörfræ, svört sesamfræ, marineraða sveppi, spínat, aspas og ber svo dæmi séu tekin og hefur það fallið vel í kramið. Sushi-ið er, eins og annar matur hjá HaPP, hugsað út frá næringargildinu, en Lukka segir svörtu sesamfræin til að mynda afar kalkrík og berin full af næringarefnum.

HaPP býður sem fyrr segir upp á fyrirlestra og fræðslu en einnig veislumat og matarpakka. „Fólk getur ýmist verið hjá okkur í gjörgæslu og fengið allar máltíðir dagsins eða á göngudeild og valið þær máltíðir eða millimál sem henta."

- ve

Grænmetis- og ávaxtasushi

Í rúllurnar má nota þá ávexti og það grænmeti sem hugurinn girnist en hér á eftir fara nokkur dæmi:

Hráefni:
Noriblöð
Soyablöð
Hvít sushigrjón
Svört sushigrjón
Sesamfræ
Pecan-hnetur
Macadamia-hnetur
Jarðarber
Bláber
Brómber
Hindber
Spínat
Klettasalat
Ferskar kryddjurtir
Snjóbaunir
Sellerí
Agúrka
Gulrætur
Léttsteiktir
Sveppir

Sósur:
Cashew-hnetumajones
1 bolli cashew-hnetur
1,5 bolli vatn (eða rejuvelac)
Sjávarsalt

Jarðarberjasósa
1 bolli jarðarber
3 msk. ólívuolía
3 msk. lime-safi
¼ tsk. cayenne-pipar

Mögulegar samsetningar:
Sushirúlla í nori með svörtum hýðisgrjónum, agúrku, snjóbaunum, jarðarberjum, hindberjum, hvítum sesamfræjum og gulrótum.

Sushirúlla í túrmerikkryddaðu soyablaði með bláberjum, jarðarberjasósu, svörtum sesamfræjum, myntu og klettasalati.

Sushirúlla í spínatsoyablaði með fetaosti, hökkuðum macadamian-hnetum í sesamolíu, snjóbaunum, léttsteiktum sveppum og kóríander.

Lýsing:
Veljið nori eða soyablað og setjið á bambusmottu.

Þekið 3/4 hluta blaðsins með grjónum.

Veljið eina af sósunum og setjið rönd af henni þvert yfir grjónin.

Raðið svo grænmeti, kryddjurtum, hnetum, fræjum eða ávöxtum í mjóa ræmu og rúllið upp. Skerið í jafna bita.

Lukka notar meðal annars hnetur og sesamfræ en svörtu sesamfræin eru til að mynda gríðarlega kalkrík.

● VERNDANDI FÆÐA Matur hefur mismunandi virkni í líkamanum og geta sumar fæðutegundir haft verndandi áhrif gegn krabbameini, góð áhrif á ónæmiskerfið eða verið uppspretta nauðsynlegra næringarefna. Hér á eftir fara nokkur dæmi:

Ber eins og bláber, hindber, jarðarber og brómber innihalda sýrur sem geta hindrað virkni próteina sem eru nauðsynleg fyrir myndun krabbameins.

Kryddjurtir eins og túrmerik, mynta, kóríander og fleiri innihalda virk efni sem hafa bólgueyðandi áhrif og hamlandi áhrif á æxlisvöxt.

Sveppir innihalda fjölsykruna lentínan og hafa örvandi áhrif á ónæmiskerfið. Þetta á sérstaklega við um austurlenska sveppi eins og shiitake-, maitake-, enokitake- og ostrusveppi.

Svört sesamfræ og grænt grænmeti er sérstaklega kalkrík fæða.

Heimild: HaPP-veisluþjónusta

Lukka segir líkamann stöðugt vera að endurnýja sig og að það skipti miklu máli úr hverju hann hefur að moða.

Íslandsmót
iðn- og verkgreina
Smáralind 18. og 19. mars 2010

skillsIceland

„Við þurfum að velta því fyrir okkur hvað það er sem Íslendingar verða að gera á næstu tíu til fimmtán árum," segir Jón Steindór Valdimarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tækifærin eru í verknámi

Jón Steindór Valdimarsson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, segir nauðsynlegt að þjóðin framleiði sig út úr þeim vandræðum sem nú blasa við.

„Ég er á þeirri skoðun að það sé mjög skynsamlegt fyrir ungt fólk að velta því fyrir sér að hasla sér völl á sviði ýmis konar verk- og iðnnáms," segir Jón Steindór Valdimarsson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.

Að sögn Jóns Steindórs ríður nú á að horfa til framtíðar í þessum efnum sem öðrum. „Við þurfum að velta því fyrir okkur hvað það er sem Íslendingar verða að gera á næstu tíu til fimmtán árum. Um 2.000 manns bætast við hinn virka atvinnumarkað á hverju ári og í þessu mikla atvinnuleysi sem nú er þarf að íhuga vel hvar þetta fólk getur fengið vinnu. Án þess að gera lítið úr þeim atvinnugreinum, þá er ólíklegt að fleiri fari um borð í fiskiskip eða stundi búskap. Framleiðsla og þjónusta í víðum skilningi verður að taka við."

Jón Steindór segir að þjóðarbúið verði að afla tekna og nauðsynlegt sé að þjóðin framleiði sig út úr þeim vandræðum sem nú blasa við. Framleiðsla á vörum sem þarfnist bæði hugvits og handverks séu þar efstar á blaði. „Össur og Marel eru sígild dæmi um fyrirtæki sem sameina þetta tvennt. Við þurfum að eignast fleira fólk í kringum slíka framleiðslu, fólk sem kann að smíða og stjórna flóknum vélbúnaði, stálsmiði, rennismiði og þar fram eftir götunum, til að tryggja að þegar næsta Marel eða sambærilegt fyrirtæki verður til eigum við fólk til að sinna þessum hlutum. Þess vegna held ég að líta verði á verk- og tækninám sem nám framtíðarinnar. Þar verða tækifærin, því þau verða hreinlega að vera þar ef við ætlum að fara fram á við sem þjóð," segir Jón Steindór.

Hann segir Íslandsmót iðn- og verkgreina hafa mikið gildi, bæði fyrir þá sem sýna hæfni sína og ekki síður þá sem ekki eru öllum hnútum kunnugir í fögunum sem kynnt eru. *- kg*

Virkir vinnustaðir í Vetrargarðinum

„Þetta verður viðamikið Íslandsmót iðn- og verkgreina, því í fyrstu fannst mér Vetrargarðurinn hljóta að vera alltof stór fyrir keppnina, en á endanum varð ég að útfæra atburðinn yfir á ganga Smáralindar og stóra svæðið framan við Hagkaup," segir Thelma Guðmundsdóttir, innanhússarkitekt hjá Arkís, sem á heiðurinn að sýningarsvæði Íslandsmótsins í Smáralind. Thelma er einnig menntuð í útstillingahönnun, en þetta er í fyrsta sinn sem hún hannar umgjörð heillar sýningar. „Það hefði vissulega verið gaman að koma að hönnun svæða hverrar iðngreinar líka, en nú er undir þeim sjálfum komið að gera sitt svæði áhugavert, aðlaðandi og smekklegt."

Thelma segir margt þurfa að hafa í huga þegar jafn ólíkar iðngreinar og til dæmis skrúðgarðyrkja, hársnyrting, bakstur og bíliðngreinar koma saman.

„Tísku- og matvælaiðnaður draga að sér flesta áhorfendur og því þarf sérstaklega rúmgóð svæði fyrir áhorfendur þeirra. Þá þurfti að gæta þess að málmsuða væri ekki við hlið snyrtifræðinnar og að iðngreinar sem notast við eld og hættuleg efni séu við flóttaleiðir. Vitaskuld eru svo allir með útsog og viðeigandi varúðarráðstafanir þar sem það á við," segir Thelma sem hlakkar til að sjá heildarútlit iðnnemanna sjálfra sem útbúa bílaverkstæði, hárgreiðslustofur og bakarí í sínum hólfum, rétt eins og um alvöru vinnustaði væri að ræða. *- þlg*

Thelma Guðmundsdóttir innanhússaarkitekt og útstillingarhönnuður hjá Arkís, hannaði keppnis- og sýningarsvæðið í Smáralind. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þetta er í áttunda sinn sem keppnin fer fram og hefur hún aldrei verið umfangsmeiri en nú. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Undibúningur keppninnar

Á fundi með nokkrum hagsmunaaðilum var ákveðið að Þór Pálsson í Iðnskólanum í Hafnarfirði, Björn Ágúst Sigurjónsson frá Rafiðnaðarsambandinu og Ólafur Jónsson frá IÐUNNI fræðslusetri myndu sjá um framkvæmd keppninnar í ár. Þessi framkvæmdastjórn hafði samband við Smáralind í lok september og spurðist fyrir um að fá að halda keppnina í Vetrargarðinum. Starfsfólk Smáralindar tók vel á móti stjórninni og var ákveðið að velja dagana 18. og 19. mars fyrir keppnina.

Fyrsti fundur með fagaðilum greina sem keppa var haldinn 25. nóvember. Þar mættu fulltrúar fimmtán greina, sem fengu upplýsingar um húsnæði og dagsetningar fyrirhugaðrar keppni. Svo var haldinn annar fundur með fagaðilum 15. desember. Þar kom fram áhugi allra á að vera með. Ákveðið var að fá innanhússarkitekt til að raða greinunum í Vetrargarðinn þegar ljóst var að hann væri tæplega nógu stór. Hópurinn hefur hist reglulega frá miðjum janúar til skrafs og ráðagerða. Þegar allt var komið varð að færa keppni í húsasmíði niður á fyrstu hæð svo rúm væri fyrir allar greinar.

Upplýsingum um keppnina var dreift til grunnskólanemenda höfuðborgarsvæðisins með hjálp menntasviða sveitarfélagana.

Þetta er í áttunda sinn sem keppnin er haldin og er hún sú stærsta til þessa. Gott samband hefur verið við tengiliði allra greina sem er lykilatriði við framkvæmd viðburðar sem þessa. Að hverri grein kemur fjöldi fólks, sem vinnur við uppsetningu keppninnar, útbýr verkefni fyrir keppendur, og dæmir verkefni og frágang að lokinni keppni. Vill framkvæmdastjórn skila þakklæti til allra sem unnið hafa að því að gera þessa keppni að veruleika.

Framtíð í framreiðsluiðnaði

„Þessi keppni er frábær undirbúningur fyrir sveinsprófið," segir Tinna Óðinsdóttir, framreiðslumeistari á Hótel Loftleiðum og einn af dómurum keppninnar. Aðspurð segir hún að eina leiðin til að undirbúa sig fyrir svona keppni sé að stunda þrotlausar æfingar. Keppnin er með ákveðnu þema og fá keppendur ekki að vita um það fyrr en samdægurs. „Þemað getur verið alveg frá kvöldverði grænmetisbóndans yfir í ólympíuþema eða veisluborð golfarans. Maður verður að vera við öllu búinn."

Keppnin í Smáralind þjónar einnig hlutverki undankeppni þar sem sigurvegararnir í mat- og framreiðslu munu taka þátt í nemakeppninni fyrrnefndu sem fer fram í Noregi í vor, en Tinna verður yfirþjálfari framreiðsluliðsins. „Það er svakalega krefjandi að taka þátt í erlendum keppnum. Norðurlöndin eru með miklar kröfur í þessum greinum, enda er starfsfólk frá Íslandi og hinum Norðurlöndunum eftirsótt um allan heim."

Tinna segir keppnina góðan undirbúning fyrir sveinsprófið. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Tinna vonast til þess að mat- og framreiðslukeppnin, sem er í fyrsta skiptið undir samtökunum Skills Iceland í ár, verði undankeppni fyrir World Skills. „Það eru mikil tækifæri í þessum erlendu keppnum og það yrði frábær kynning fyrir Ísland og það góða fólk sem við höfum hér í þessum geira." *- SV*

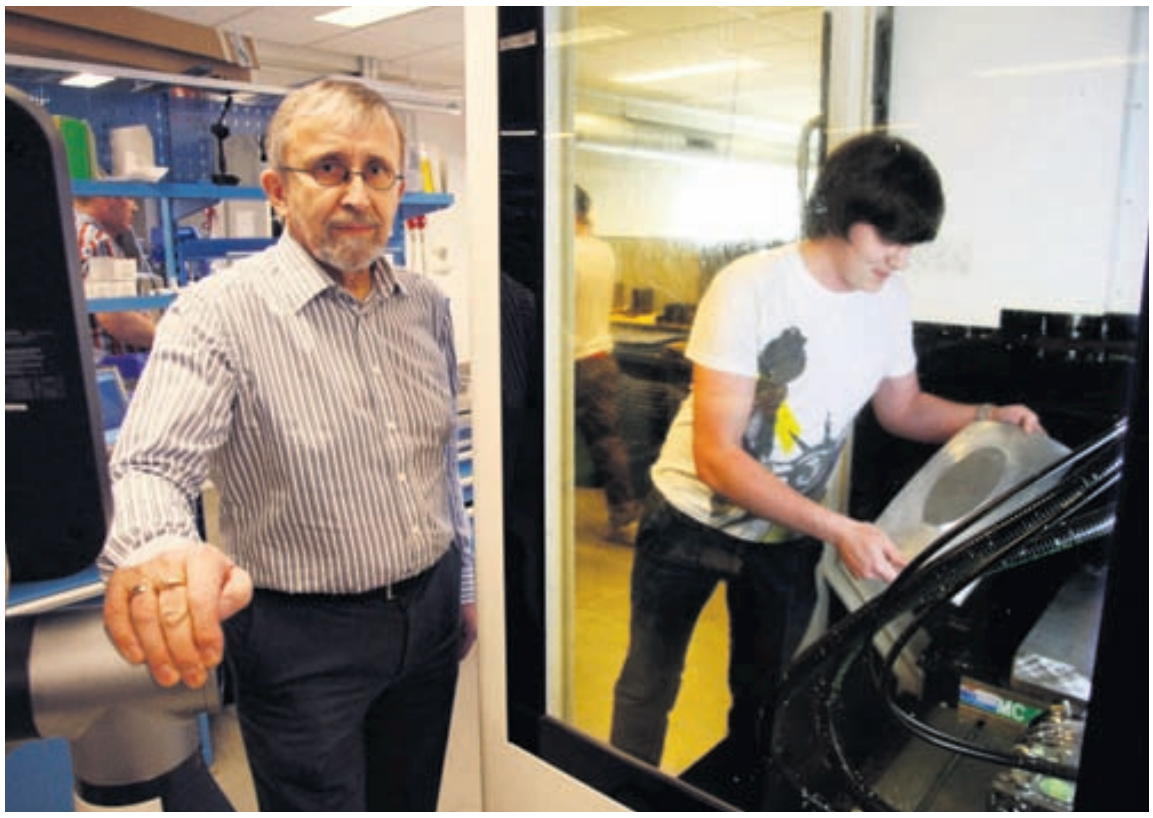
Þorbjörg Bergþórsdóttir er reynslunni ríkari eftir þátttöku í WorldSkills, heimsmeistaramóti iðngreina í Kanada. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýtist í öllu lífinu

Þorbjörg Bergþórsdóttir keppti á heimsmeistaramótinu í iðngreinum sem haldið var í Kanada 2009. Áður hafði hún keppt á mótum bæði hérlendis og erlendis. „Ég keppti fyrst á Íslandsmóti iðnnemans þegar ég var í öðrum bekk í skólanum. Svo var ég nýbyrjuð sem nemi á hárgreiðslustofunni Ónix þegar meistarinn minn lét mig keppa á Íslandsmóti. Það gekk samt bara mjög vel. Sömu helgina keppti ég líka á NorthSkills-mótinu og þaðan lá leiðin á EuroSkills árið 2008 í Hollandi. Þar fékk ég Best of nation-verðlaun."

Þorbjörg stóð sig vel á heimsmeistaramótinu en þátttakendur í heildina voru yfir eitt þúsund. Á hverjum degi voru valdar fimm greiðslur sem þóttu bera af þann daginn og náði Þorbjörg á stall einu sinni. „Þá vissi ég að ég væri að gera eitthvað rétt. Margir sem ég var að keppa við höfðu æft í tvö til þrjú ár. Ég æfði mig á kvöldin og um helgar í átta mánuði. Það er mikil reynsla að taka þátt í svona móti og ég bý að henni. Hún mun nýtast mér í öllu lífinu." *- rat*

Útgefendur, ritstjórn og ábyrgðarmenn: Björn Ágúst Sigurjónsson, agust@rafis.is, s. 580 5200, Ólafur Jónsson, olafur@idan.is, s. 590 6400 og Þór Pálsson, thor.palsson@idnskolinn.is, s. 585 3600. | **Vefsíða:** www.skillsiceland.is | **Myndir:** Fréttablaðið.



Jóhannes segir til skoðunar að bæta við verknámið í Iðnskólanum í Hafnarfirði svo að nemar geti lokið sínu námi hnökralaust. Hér er hann með Andra Ingólfssyni, nema í tækniteiknun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ég er afar montinn af mínu vaska liði

Iðnskólinn í Hafnarfirði er eini skóli landsins með „iðn" í nafninu sínu. Hann stendur sig líka vel í að senda nemendur í alþjóðlegar keppnir í iðngreinum. Skólameistarinn þar er Jóhannes Einarsson.

„Hingað kom erlendur sölumaður nýlega og hann sagði að það væri ábyggilega leitun að skóla á Norðurlöndunum sem gæti státað af betri kennslubúnaði í málmiðnaði hvað varðar tölvustýrðar vélar en hér. Við erum stoltir af því," segir Jóhannes sem kveðst hafa verið frumkvöðull í að taka inn tölvustýrða CNC kennslufræsivél árið 1983. „Það töldu allir að þetta væri leiktæki hjá mér," segir hann hlæjandi.

Í Iðnskólanum í Hafnarfirði eru 550 manns í námi og skólinn er fullskipaður að sögn Jóhannesar. Kynjahlutfallið er 58% karlar á móti 42% konum. Listnámsbrautin er fjölmennust á þessari önn en pípulagningadeildin hefur haft vinninginn undanfarin ár, enda er þetta eini skólinn sem kennir pípulagnir til enda. „Pípulagningamenn héðan hafa verið duglegir að keppa, meðal annars við sína kollega á Norðurlöndum, það hefur vakið athygli og verið hvetjandi," segir hann. Aðrar deildir í skólanum eru húsasmíði, hársnyrting, málmiðn, rafiðn, tækniteiknun og útstillingar.

Jóhannes lærði véltækni upphaflega en kveðst líka hafa tengst lögnum á margan hátt í gegnum tíðina. Hann hefur stýrt Iðnskólanum í Hafnarfirði frá 1994 og upplifað miklar aðsóknarsveiflur í almennar iðngreinar. „Þegar umsóknir voru hvað fæstar hófum við að bjóða upp á hönnunarbraut sem síðan breyttist í listnámsbraut, hönnun og handverk og á tímabili var fólk í þeirri deild orðið 40% af nemendafjölda skólans. Svo sóttu greinar eins og húsasmíði og pípulagnir á, meðan uppgangurinn var sem mestur í byggingariðnaðinum. Fjöldinn í þeim greinum er kannski eðlilegri nú, en engu að síður stöndum við frammi fyrir vandamáli því erfitt er að koma nemendum í starfsþjálfun hjá meistara þannig að þeir geti lokið námi," lýsir hann og segir til skoðunar að bæta við verknámið þannig að hægt sé að komast hjá þeim flöskuhálsi. Skyldu fleiri nýjungar vera í kortunum?

„Já, nú er til skoðunar ný námsbraut í viðhaldstækni þar sem rafeindavirkjun og vélvirkjun fléttast saman. Með tölvutækninni er alltaf að verða meira og meira samspil á milli í öllum stýribúnaði framleiðsluiðnaðar, hvort sem hann heitir fiskvinnsla, mjólkur- eða áliðnaður. Þetta nýja nám er Leonardo-verkefni sem við erum að skoða í samráði við nágrannalöndin."

Áhugi fyrir málmiðnaði og þeim möguleikum sem þar felast er of lítill, að mati skólameistarans. „Þetta er áhugaverð og skemmtileg vinna en fólk áttar sig ekki á því fyrr en það kynnist henni," segir hann.

Jóhannes er áhugamaður um keppnir í iðngreinum enda hafa nemendur Iðnskólans í Hafnarfirði verið duglegir að halda uppi merkjum Íslands í slíkum keppnum á erlendri grund undanfarin ár, bæði á Evrópu-og heimsvísu. „Ég viðurkenni að ég er montinn af mínu liði," segir hann. „Við erum með frábært starfsfólk og frábæra nemendur og Íslandsmótið nú er okkur tilhlökkunarefni." *- gun*

SI
RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS
VM Félag vélstjóra og málmtæknimanna
IÐAN fræðslusetur
IÐNMENNT ses
IÐNAÐARMANNAFÉLAGIÐ Í REYKJAVÍK
Brúðarkjólaleiga Katrínar
Egils APPELSÍN LÍMONAÐI Þetta eina sanna
ARKÍS
Smáralind
IÐNSKÓLINN Í HAFNARFIRÐI
MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ
Samiðn SAMBAND IÐNFÉLAGA
Wendel
IÐNAÐARRÁÐUNEYTIÐ

Æfir sig aðallega í huganum

Bjarni Siguróli Jakobsson, matreiðslumaður á Vox, hefur gaman af matreiðslukeppnum og hlakkar til að taka þátt í Íslandsmóti iðn- og verkgreina á fimmtudag.

Bjarni á að baki góðan árangur í matreiðslukeppnum og sigraði meðal annars í keppninni um matreiðslunema ársins árið 2009 og varð í þriðja sæti í norrænu nemakeppninni sama ár. Þá var hann aðstoðarmaður Jóhannesar Steins Jóhannessonar, matreiðslumeistara ársins í fyrra, og er núverandi aðstoðarmaður Þráins Freys Vigfússonar matreiðslumanns á Hótel Sögu sem mun taka þátt í Bocuse d'Or keppninni í Lyon á næsta ári. En ætli allir matreiðslumenn séu jafn iðnir við að keppa?

„Nei, það fer bara eftir áhuga hvers og eins. Mér finnst þetta tilvalinn vettvangur til að sýna fram á að það sé hægt að útbúa mat á listrænan og skemmtilegan hátt." Keppnunum fylgir mikill undirbúningur en Bjarni segir hann fyrst og fremst fara fram í huganum. „Keppnisfyrirkomulagið á Íslandsmótinu kallast leynikarfa og viku fyrir mót fáum við að vita um grunnhráefnin."

Bjarni segir nokkuð örugglega hægt að stóla á það að fá kartöflu, lauk, eina fisk- og eina kjöttegund auk þess sem súkkulaði er í níutíu prósent tilvika með í körfunni. „Þannig er hægt að vera með beinagrind að góðum matseðli sem maður hefur trú á. Ég tek síðan nokkrar æfingar í einstökum atriðum og svo er alltaf gott að vera með plan b og c."

Undirbúningurinn fyrir Bocuse d'Or, sem Bjarni segir óformlegt heimsmeistaramót matreiðslumanna, er hins vegar öllu viðameiri og æfa þeir Þráinn og Bjarni tvisvar til þrisvar í viku. „Við erum búnir að æfa í þrjá mánuði og eigum tíu mánuði eftir. Þetta gerum við meðfram fullri vinnu en á móti kemur að hver keppni eykur færni og er mikill skóli." *- ve*

Bjarni Siguróli segir hverja matreiðslukeppni skóla menn til. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Góð og mikil reynsla að taka þátt í svona mótum

Kristófer Þorgeirsson pípulagningameistari sigraði í pípulögnum á Íslandsmóti iðn- og verkgreina árið 2008. Í kjölfarið tók hann þátt í tveimur stærri mótum erlendis, Norðurlandamótinu í iðngreinum og heimsmeistaramótinu sem fram fór í Kanada, en mótið kallast WorldSkills.

„Undirbúningur fyrir mótin erlendis var mikill, bæði með því að æfa sig hér heima á hverjum degi í nokkrar vikur og einnig voru tvær æfingarferðir farnar til Danmerkur þar sem keppendur fyrir Norðurlandamótið hittust allir," segir Kristófer en honum gekk ágætlega á Norðurlandamótinu og var svo númer tólf í röðinni af 24 keppendum í Kanada.

„Keppnin er mjög skemmtileg og allt ferlið gaf mér mikla reynslu. Aðferðir pípulagningamanna erlendis eru talsvert frábrugðnar því hvernig íslenskir pípulagningamenn vinna og til að mynda beygja þeir mun frekar rörin sjálfir úti á meðan við kaupum frekar slíkt tilbúið hér heima. Þannig var gaman að kynnast ólíkum aðferðum og einnig var mjög skemmtilegt að kynnast mörgu nýju fólki. Keppnin sjálf er einnig áskorun og skemmtilegt verkefni, þar sem keppst er við að ljúka lagnaverkefnum innan ákveðins tíma," segir Kirstófer.

„Þetta er hvetjandi fyrir okkar grein, að hafa Íslandsmótið og ég mun kíkja á mótið í ár þótt ég taki ekki þátt." *- jma*

Kristófer Þorgeirsson útskrifaðist sem pípulagningameistari fyrir nokkrum árum og segir sigur á mótinu hafa komið honum vel í starfi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Smækkuð útgáfa af Ólympíuleikunum

Stefán Ingi Ingvason lauk námi í rafiðnum við Iðnskólann í Hafnarfirði árið 2009. Sama ár tók hann þátt í Íslandsmóti í verk- og iðngreinum og þaðan lá svo leiðin á heimsmeistaramótið WorldSkills sem fór fram í Calgary í Kanada. Stefán segir reynsluna af þessu tvennu mjög ólíka.

„Keppnin heima minnti mikið á sveinsprófið á meðan WorldSkills líktist smækkaðri útgáfu af Ólympíuleikunum, þar sem yfir eitt þúsund keppendur alls staðar að úr heiminum öttu kappi. Ég hef svo ekki tölu á fylgdarliðinu og öllum áhorfendunum, en þetta voru þó talsverð viðbrigði fyrir okkur þrjú sem kepptum fyrir Íslands hönd í pípulagningum, hársnyrtingu og rafvirkjun," útskýrir hann.

Keppnin tók fjóra daga og daglega fengu keppendurnir nýtt verkefni til að leysa. „Mér gekk ágætlega en ég náði hins vegar ekki að æfa mig fyrir ákveðna hluti, þar sem ég þekkti hreinlega ekki sum efnin eða aðferðirnar sem var beitt. Þarna var stuðst við kanadískar vinnureglur og öryggisstaðla og margt af því stangaðist á við það sem tíðkast á Íslandi."

Stefán segist þó hafa lært heilmikið af þátttökunni og kynnst ýmsu skemmtilegu fólki. „Keppendurnir skiptust á gjöfum í lokin og ég held að ég hafi endað með um tuttugu til þrjátíu nælur, auk svissnesks vasahnífs og fleira, en við gáfum á móti svona iPod-segul."

Áttu einhver heilræði handa þeim sem taka þátt í keppninni sem er fram undan? „Mikilvægt er að halda ró sinni og vanda vel til verka, en ekki flýta sér." *- rve*

Stefán hafði gaman af að taka þátt í WorldSkills. MYND/ÚR EINKASAFNI

Félag dúklagninga- og veggfóðrarameistara
KORNAX
MATVIS
FÉLAG HÁRSNYRTISVEINA
FIT FÉLAG IÐN- OG TÆKNIGREINA
Félag Veggfóðrara- og Dúklagningasveina
SMÍF
Félag íslenskra snyrtifræðinga
skillsIceland
FÉLAG PÍPULAGNINGAMEISTARA
FÍR
Fagfélagið

Þökkum þessum aðilum veittan stuðning

Íslandsmót iðngreina

Saga iðnnemakeppna á Íslandi er ekki löng. Í byrjun var keppnin hugsuð sem skólakeppni þar sem nemendurnir kepptu sín á milli. Fyrsta keppnin var haldin í Borgarholtsskóla 2002 þar sem keppt var í málmsuðu. Árið 2003 var keppnin haldin í Verkmenntaskólanum á Akureyri þar sem keppt var í málmsuðu og trésmíði. Við undirbúning keppninnar 2004 var lagður grunnur að formlegra samstarfi við fagfélögin og tók Sveina- og meistarafélag pípulagningamanna og Félag hársnyrtisveina þátt í keppninni sem haldin var í Iðnskólanum í Hafnarfirði það ár. Þar var keppt í fimm greinum, málmsuðu, trésmíði, hárgreiðslu, pípulögn og rafvirkjun. Þá varð ljóst að keppnin gæti ekki stækkað nema hún yrði færð í stærra húsnæði. Gallinn við að halda keppnina inni í skólanum var að erfitt reyndist að fá gesti til að koma og einnig fékk hún ekki athygli fjölmiðla.

Keppnin var haldin á göngum Smáralindar 2005 og vakti þá mikla athygli.

Frá árinu 2005 hefur Iðnmennt ses.staðið fyrir Íslandsmóti iðnnema í síauknu samstarfi við fagfélög. Keppnin hefur vaxið frá ári til árs og fengið samhliða því aukna athygli. Var ákveðið að flytja keppnina út til almennings og árið 2005 var hún haldin á göngum Smáralindar. Þótti keppnin takast vel og auglýsingabásar skólanna komu vel út og fengu verðskuldaða athygli.

Árin 2006 og 2007 var keppnin svo haldin í Kringlunni. Að lokinni keppninni 2007 var fyrirséð að til þess að lengja keppnina úr einum degi í tvo, með fleiri þátttakendum og keppnisgreinum, dygði ekki að vera á göngum verslunarmiðstöðvar. Keppnin 2008 var því haldin samhliða sýningunni Verk og vit í Laugardalshöll. Það var í fyrsta sinn sem keppnin stóð í tvo daga og þótti hún takast vel en vegna aukins umfangs var ákveðið að halda Íslandsmótið annað hvert ár.

Nú er keppnin haldin í Smáralind undir nafninu SkillsÍsland. Fagfélög, skólar og hagsmunaaðilar greinanna taka þátt. Keppendur verða 128 í 16 greinum alls staðar að af landinu. Flestir keppendur koma frá framhaldsskólunum en svo eru líka keppendur sem hafa lokið námi í sinni grein.

● WORLDSKILLS Íslendingar hafa sent keppendur tvisvar í WorldSkills-keppnina. Fyrsti keppandi fyrir Íslands hönd keppti í pípulögn á WorldSkills í Japan 2007. Þrír keppendur tóku svo þátt í WorldSkills 2009 í Canada; í raflögnum, hársnyrtingu og pípulögn.

Miklar kröfur eru gerðar til keppenda um faglega og verklega getu í alþjóðlegum keppnum og eru þær fyllilega sambærilegar og jafnvel meiri en gerðar eru til nemenda í sveinsprófum hér á landi. Faglegar kröfur felast í því að skilja teikningar og hafa þekkingu á því efni sem unnið er með. Verklegu kröfurnar felast í því að geta framkvæmt verkið innan þeirra málvika sem teikningin setur og þeirra tímamarka sem ákveðin eru.

● STOFNUN IÐNAÐARMANNAFÉLAGSINS Í REYKJAVÍK Til þess að efla hag íslenskra iðnaðarmanna um miðja nítjándu öldina þurfti samtök, menntun og áræði og framkvæmdir.

Það varð hlutverk reykvískra iðnaðarmanna að stuðla að þessari þróun með stofnun Iðnaðarmannafélagsins í Reykjavík hinn 3. febrúar árið 1867.

Stofnendur voru 31 reykvískur iðnaðarmaður.

skillsIceland

Íslandsmót
iðn- og verkgreina

Smáralind 18. og 19. mars 2010

Dagskrá

Fimmtudagurinn 18. mars

Kl. 9.30	Keppni hefst
Kl. 12.30	Setningarathöfn, *Katrín Jakobsdóttir*, mennta- og menningarmálaráðherra og *Ingi Bogi Bogason* frá Samtökum iðnaðarins
Kl. 13.00 – 16.00	Brúðarsýning á sviði, iðngreinar að verki
Kl. 16.30	Keppni frestað til morguns
Kl. 16.30 -17.30	Sýningaratriði frá framhaldsskólum á sviði

Föstudagurinn 19. mars

Kl. 09.30	Keppni framhaldið
Kl. 13.00 – 15.30	Brúðarsýning á sviði, iðngreinar að verki
Kl. 15.30	Keppni lýkur í öllum greinum
Kl. 15.30 – 18.00	Sýningaratriði frá framhaldsskólum á sviði
Kl. 18.00	Lokaathöfn og verðlaunaafhending

Atriði frá eftirfarndi framhaldsskólum:

Tækniskólanum, Fjölbrautrskólanum í Breiðholti, Fjöbrautrskólaum í Garðabæ og Kvennaskólanum í Reykjavík

Athugið að atriði framhaldsskólanna fara fram í Vetrargarði Smáralindar

Þráinn byrjar daginn á lýsi og Omega-3. Morgunverðurinn samanstendur af ákveðnum tegundum grænmetis og ávaxta. Til að líkaminn hafi tóm til að vinna bætiefnin úr honum neytir hann yfirleitt einskis frekar fyrr en í hádeginu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ég er bæði hress og kátur í dag

Þráinn Þorvaldsson rekstrarhagfræðingur greindist með krabbamein í blöðruhálskirtli fyrir fimm árum. Hann ákvað að hafna uppskurði og fara óhefðbundnari leið.

„Ég er ekkert búinn að lækna mig en hef getað haldið sjúkdómnum niðri í fimm ár. Því fylgdi þakklæti og ákveðinn fögnuður þegar það mark náðist," segir Þráinn og kveðst ánægður með að hafa sloppið við getuleysi, þvagleka og fleira sem menn verða að glíma við sem fara í uppskurð við blöðruhálskirtils-krabbameini.

„Almennt er það svo hjá karlmönnum sem fá þetta mein að því fylgir mikil lífsgæðaskerðing," segir Þráinn en hver er hans aðferð? „Við hjónin höfum breytt mataræðinu. Tókum mjólkurvörur út en notum sojavörur í staðinn. Svo er ekkert rautt kjöt á matseðlinum nema lambakjöt, því lömbin eru alin á íslenskum grösum. Við borðum mikið af feitum fiski og útbúum meðlæti með matnum úr hollustuvörum eins og rauðlauk, hvítlauk, kúrbít, spergilkáli, blómkáli, rauðri papriku, tómötum, baunaspírum og fleiru."

Matskeið af lýsi og ½ skeið af Omega-3 eru fastir liðir á morgnana hjá Þráni ásamt ákveðnum átegundum af ávöxtum og grænmeti. Auk þess tekur hann aukaskammt af D-víta-míni. Svo innbyrðir hann daglega SagaPro og Angeliku í talsverðu magni, það eru efni úr hvönn sem fyrirtækið SagaMedica framleiðir. Þetta finnst honum erfitt að tala um því hann er sjálfur að vinna hjá fyrirtækinu og á hlut í því. SagaPro er úr hvannalaufi. Það hindrar bólgur en langvinnar bólgur örva frumuskipti og útrás í aðra vefi líkamans. Angelikan er úr hvannafræjum sem draga úr nýæðamyndun. „Tilraunir hafa einungis verið gerðar á músum hingað til," segir Þráinn. „Ég ákvað að gera tilraunir á sjálfum mér og er hress og kátur í dag."

Á sínum tíma hvöttu læknar Þráin til að fara í aðgerð. „Ég fór að lesa mér til og komst að því að það var ekkert sjálfgefið að allir færu í aðgerð. Það fer eftir ákveðnum mæligildum sem verður að fylgjast vel með. Læknar eiga kannski erfitt með að mæla með þeirri aðferð því henni fylgir ákveðin áhætta."

Þráinn segir marga þætti spila saman þegar heilsan er annars vegar. Hann kveðst alltaf hafa hreyft sig mikið og átt 30 ára skokkafmæli á síðasta ári. „Ég dreif mig upp á Hvannadalshnúk fyrir tveimur árum, kannski til að sanna fyrir sjálfum mér að ég gæti það en PSA-gildið hækkaði á eftir sem sýnir að maður má ekki ofbjóða líkamanum."

Markmið Þráins er að halda meininu niðri þar til nýjar aðferðir gegn því hafa verið þróaðar. „Ég hef trú á að innan langs tíma verði meinsemdin brennd með geislum eða öðrum aðferðum en kirtillinn ekki tekinn allur. Þegar ég var að alast upp voru tennur teknar úr fólki ef þær skemmdust en nú er gert við holurnar. Ég vonast til að þannig verði það líka með þetta krabbamein og að menn sleppi við hinar hvimleiðu aukaverkanir."

- gun

Mikið mál?

Minna mál með SagaPro

Tíð næturþvaglát eru heilmikið mál fyrir marga karlmenn. **SagaPro** er náttúruvara úr íslenskri ætihvönn ætluð þeim sem eiga við þetta vandamál að etja. Með **SagaPro** fækkar næturferðum á salernið og þar með færðu betri hvíld.

SagaPro fæst í heilsuvöruverslunum, apótekum, stórmörkuðum og Fríhöfninni.

Náttúruvörur úr íslenskri ætihvönn

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is

Hugsar þú um heilsuna?
Tímamótarit um mataræði og krabbamein

Yfir 160 gómsætar uppskriftir sem auðvelt er að fara eftir

Aðgengileg, litrík og listilega hönnuð bók sem hefur að geyma girnilegar uppskriftir og ítarlega umfjöllun um fæðutegundir sem talið er að geti unnið gegn myndun krabbameina.

VAKA-HELGAFELL
www.forlagid.is

Auglýsingasími
512 54 01

Allt sem þú þarft...

Mexíkóskur grænmetisréttur með súkkulaði

Valentína Björnsdóttir, sem á og rekur Móður náttúru, hefur áralanga reynslu af því að útbúa holla grænmetisrétti og ljá þeim sælkerabragð um leið. Hún gaf Fréttablaðinu uppskrift sem spannar allt hollustulitrófið.

„Þótt ég borði mjög fjölbreytta fæðu sjálf er ég alltaf með það ofarlega í huga að við eigum aðeins einn líkama og verðum að fara vel með hann. Þessi réttur samanstendur af ríkulegri blöndu af vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum og ekki skemmir suðusúkkulaðið fyrir, en súkkulaðið er talið til hinnar svokölluðu „ofurfæðu“ og sérstaklega gott í forvarnarskyni. Súkkulaði er mjög algengt í mexíkóskum sósum.“ segir Valentína.

Fyllinguna, sem Valentína notaði á taco-skeljarnar, má einnig nota í mjúkar pönnukökur, með pasta eða hverju sem fólki dettur í hug. „Aduki-baunirnar þykja afskaplega næringarríkar, hafa græðandi áhrif, innihalda mikið af b-vítamíni og málmsöltum og eru líka vatnslosandi. Það hefur mikið verið skrifað um þessar baunir, sem þykja eitt allsherjar næringarkraftaverk.“

Valentína Björnsdóttir notar gjarnan suðusúkkulaði í matseld en súkkulaði er einmitt fullt af andoxunarefnum og steinefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í blöndunni eru niðursoðnir tómatar, en mikið er af andoxunarefnum í þeim að sögn Valentínu og þykja þeir sérstaklega góðir fyrir karlmenn og heilbrigði blöðruhálskirtilsins. „Í salsanu er avókadó sem inniheldur hollar fitusýrur og mangóið er mjög c-vítamínríkt. Eplaedikið er basískt og gott fyrir líkamann og blaðgrænan í spínatinu inniheldur mikið súrefni. Máltíðin hefur því allt til alls; prótín, kolvetni, vítamín, steinefni og andoxunarefni.“ *- jma*

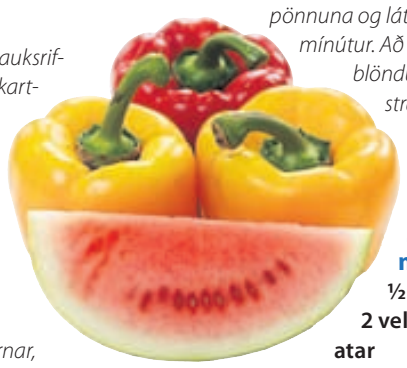
Mexíkósk sælkerahollusta að hætti Valentínu

Taco-skeljar með baunum og súkkulaði

½ hótellaukur, skorinn í litla bita
2 hvítlauksrif, smátt skorin
½ rauð paprika, skorin í bita
1 lítil sæt kartafla, skorin í litla bita
1 msk. olía til steikingar
2 tsk. chiliduft (Santa Maria, það er ekki mjög sterkt)
2 msk. rúsínur
1 dós niðursoðnir tómatar
400 g soðnar baunir, til dæmis aduki-baunir
1 tsk. grænmetiskraftur
10-20 g suðusúkkulaði
1 tsk. óreganó
1 msk. mexíkósk kryddblanda, til dæmis frá NoMu
2 msk. sítrónusafi
ferskt kóríander eftir smekk
8 taco-skeljar

Steikið laukinn, hvítlauksrifin, papriku og sætu kartöfluna upp úr olíu á pönnu. Setjið rúsínurnar og chiliduftið út á pönnuna þegar grænmetið er farið að mýkjast og steikið aðeins með. Setjið tómatana, baunirnar, krydd, sítrónusafann og súkkulaðið út í á pönnuna og látið malla í tuttugu mínútur. Að lokum setjið þið blönduna í taco-skeljar, stráið smá osti yfir og raðið í eldfast mót. Bakið í ofni í 10 mínútur.

Taco-skeljar, fylltar með baunablöndu, og salsa og spínati raðað í kring.



Mangósalsa með spínati

½ mangó
2 vel þroskaðir tómatar
1 avókadó
2 msk. fersk steinselja
2 msk. eplaedik
3 msk. ólívuolía
salt og pipar eftir smekk
1 lítið box spínat frá Lambhaga

Skerið mangó, tómata og avókadó í litla bita og skerið steinseljuna fínt. Setjið í skál. Hrærið eplaediki, ólívuolíu, salti og pipar saman og hellið yfir. Raðið vel af spínati á disk, leggið taco-skeljarnar beint úr ofninum í miðjuna og dreifið salsanu hringinn í kringum skeljarnar.

www.meiraprof.is

Farðu ekki án **réttinda** á vinnuvélar til **Evrópu**, vertu klár í allt, heima sem erlendis

Skjót leið
til starfsmenntunar

Réttindanámskeið fyrir stjórnendur vinnuvéla, kláraðu þetta á móðurmálinu ef þú hefur hug á starfi í Evrópu. Hægt er að byrja alla föstudaga kl. 17.30, námið tekur 3 helgar, sjá nánar á heimasíðunni **meiraprof.is** eða hringdu í síma 588 45 00

NÁMSKEIÐ SEM GEFA RÉTTINDI UM GJÖRVALLA EVRÓPU

ÖLL ÖKURÉTTINDI - ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI

Skapaðu þér þitt eigið góðæri

Námskeið til aukinna ökuréttinda og vinnuvélanámskeiðið gefur aðgang að þúsundum áhugaverðra starfa. Fyrir þá sem ekki eru með umtalsverða framhaldsmenntun er það ekki spurning að afla sér þeirra réttinda sem þessi námskeið veita. Fjöldi fólks með mikla sérmenntun sækir þó þessi námskeið til að eiga möguleika á að komast út frá pappír og tölvum og láta til sín taka á sverum trukkum og öflugum vinnuvélum, þó ekki sé nema í sumarfríum.
Starfsmenn skólans eru með áralanga reynslu í kennslu á þessu sviði og þjálfaðir í að kenna fólki sem að öllu jöfnu hefur skóla ekki efst á vinsældarlistanum. Við starfsmenn skólans kappkostum að flytja hagnýtan fróðleik sem kemur nemendum og vinnuveitendum þeirra (og öllum vegfarendum) að gagni alla daga. Við kennararnir trúum líka á líf **fyrir** dauðann og leggjum okkur fram um að námið sé ekki bara hagnýtt, heldur einnig skemmtilegt.
Ekki bíða eftir tíma til að framkvæma þetta sem þú hefur hugsað lengi um, það er annað orð yfir aldrei. Búðu tímann til, stattu með sjálfum þér og byrjaðu strax. Við fögnum því að fá að hitta þig og að fá þannig tækifæri á að auka árangur þinn í lífinu.

NÝI ÖKUSKÓLINN
KLETTAGÖRÐUM 11 (et-húsinu) REYKJAVÍK

ALLAR FREKARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA 588 45 00

Guðrún Brynjólfsdóttir við kaffikönnuna og því sem tilheyrir við að búa til gómsæta kaffidrykki. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Espresso þykir hollara

Margt bendir til þess að espressokaffi sé betra fyrir heilsuna en annað kaffi, og ekki er verra ef það er framleitt úr lífrænt ræktuðum baunum. Guðrún Brynjólfsdóttir er sjálfstæður söluaðili Zinzino-espressokaffis á Íslandi sem framleitt er af kaffiframleiðandanum Rombouts Malongo sem á sér 113 ára farsæla sögu. „Þeir styðja sanngjörn viðskipti eða „fair trade“ auk þess sem allt kaffið frá þeim er framleitt úr lífrænt ræktuðum baunum,“ segir Guðrún og útskýrir hvað gerir espresso betra en annað kaffi. „Baunirnar eru ristaðar í tuttugu mínútur við 230 gráðu hita og engin aukaefni notuð,“ segir hún og bendir á heimasíðu fyrirtækisins þar sem er að finna ýmsan fróðleik um kaffi, zinzino.com.

Zinzino-kaffið er eingöngu selt í heimakynningum hér á landi. „Við viljum leyfa fólki að upplifa eitt gott kaffiboð þar sem það getur smakkað alla þá kaffidrykki sem því hugnast,“ segir hún glaðlega. Hægt er að nálgast heimakynningu með því að senda póst á heimakaffihus@gmail.com. *- sg*

Guðrún hellir flóaðri mjólk út í kaffið og útbýr vanillu-latte.

Ljúffengur vanillu-latte

Guðrún gefur lesendum uppskrift að góðum kaffidrykk.

Ein teskeið vanillusíróp
Einfaldur Ristretto-espresso
Tvöfaldur flóuð mjólk
Smá froða
Kakóskreyting

● ÍSLENSKIR HEILSUTÓMATAR Heilsutómatar innihalda þrefalt meira magn af andoxunarefninu Lýkópen en aðrir tómatar. Auk þess að gefa tómötunum rauða litinn er lýkópen talið veita vörn gegn hjartasjúkdómum og krabbameini í blöðruhálskirtli og meltingarvegi. Efnið er að finna í fleiri tegundm grænmetis en ekki í eins miklu mæli og í tómötunum. Þó eru vatnsmelónur ríkar af lýkópeni.

Skiptar skoðanir eru þó um þær fullyrðingar að efnið veiti vörn gegn sjúkdómum. Á vefsíðuni doktor.is kemur fram að áhrif lýkópens í mannslíkamanum hafi ekki verið rannsökuð til fulls þó komið hafi fram að lýkópen hamlar vexti krabbameinsfruma við ræktun á rannsóknastofu. Þó er vitað að neysla á grænmeti og ávöxtum skiptir máli fyrir heilsuna og ekki er verra að heilsutómatarnir eru sætir á bragðið.

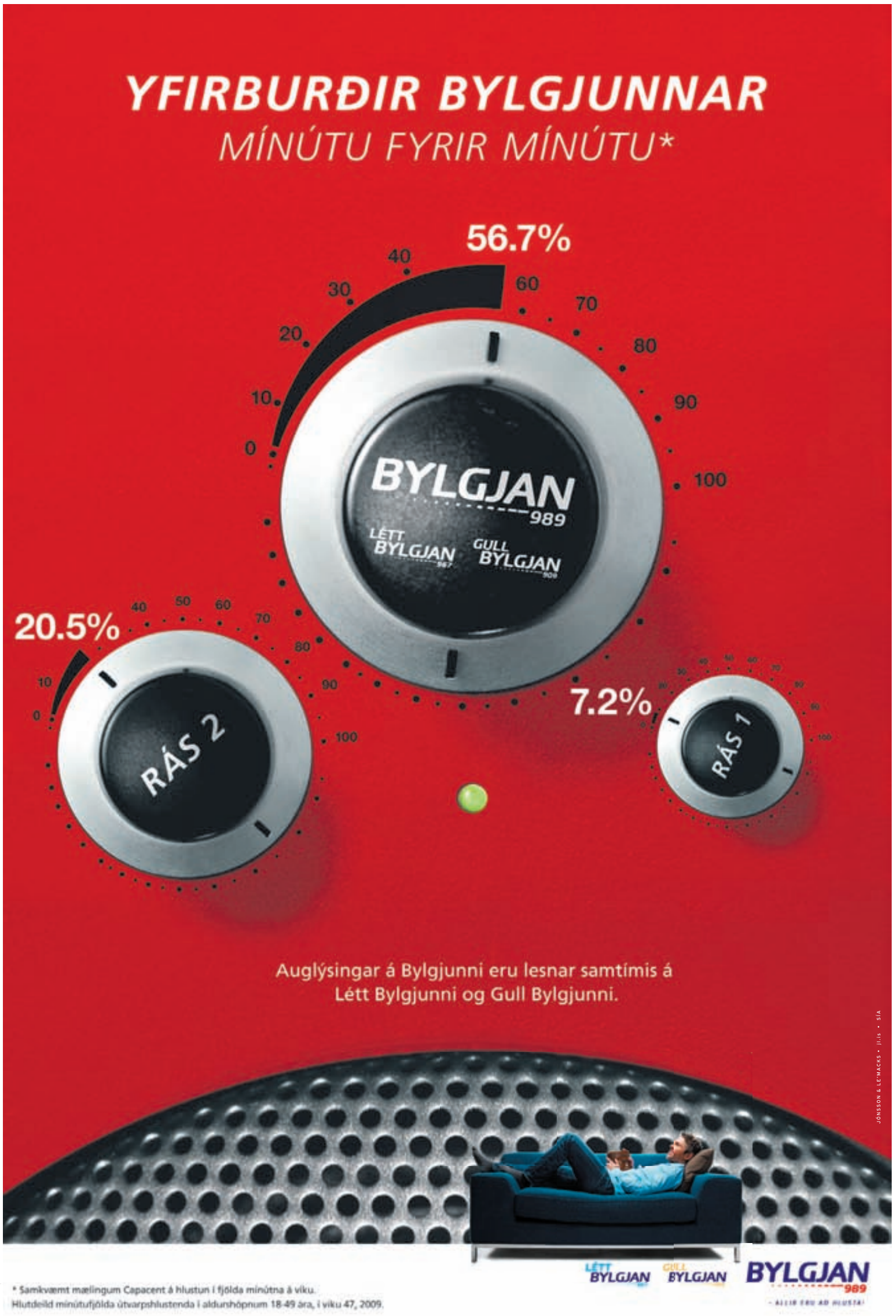
Sjá doktor.is og islenskt.is

● MATUR GEGN KRABBAMEINI Heilsusamlegt líferni er talið virka vel gegn krabbameini. Þá er átt við að hætta að reykja, stunda líkamsrækt og síðast en ekki síst borða heilsusamlegan mat. Víða eru til listar yfir fæðutegundir sem eiga að vera sérlega virkar í baráttunni við krabbamein. Hér eru nokkrar þeirra.

- Brokkolí er ríkt af andoxunarefnum. Í sömu grænmetisfjölskyldu er að finna blómkál, rósakál og hvítkál.
- Ber af ýmsum gerðum, bláber, jarðarber, kirsuber og vínber.
- Sojabaunir og aðrar baunir.
- Te, bæði grænt og svart.
- Grasker er ríkt af beta-karótíni. Aðrir karótíngjafar eru gulrætur, sætar kartöflur og melónur.
- Spínat er ríkt af andoxunarefnum og lútíni. Aðrar lútínríkar fæðutegundir eru grænkál og annað grænt kál.
- Hvítlaukur þykir æði góður.
- Ananas.
- Epli.

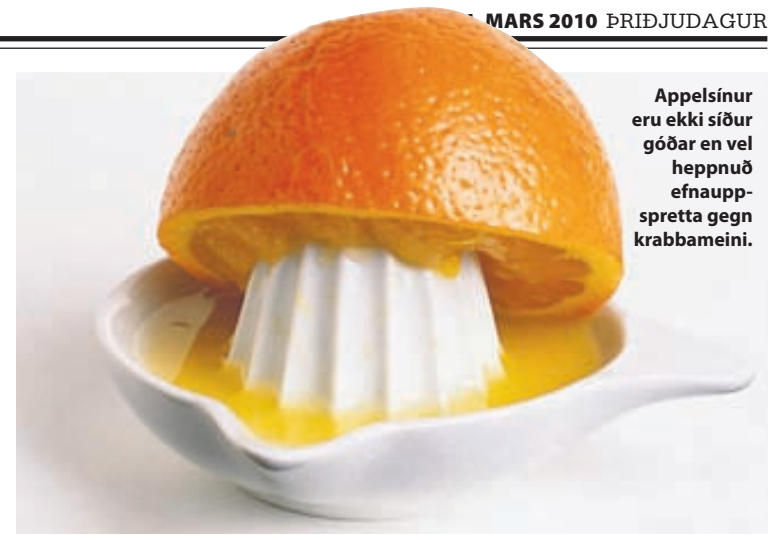
● BORÐIÐ ÞAÐ SEM SKÍN SKÆRAST Ágæt þumalputtaregla í matreiðslu er að hafa alltaf eitthvað sérstaklega litskrúðugt með, og þá annaðhvort grænmeti eða ávexti. Staðreyndin er sú að litirnir eru ákveðinn gæðastimpill og öll ber; hindber, jarðarber, brómber og bláber, innihalda sérstaklega mikið magn náttúrulegra andoxunarefna. Af andoxunarefnunum má nefna betakarotín, lýkópen og lútínu en það eru í raun og veru litarefnin sem hafa að geyma andoxunarefnin.

Jarðarber koma sterk inn í þessa litadeild og eru mjög auðug af E-vítamíni og ekki úr vegi að koma sér upp jarðarberjaplöntum í garðinn í sumar en vel hefur gengið að rækta þau hérlendis.



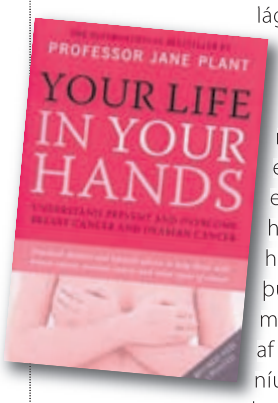
Appelsínur á topp tíu lista

Listar eru til yfir þau matvæli sem þykja koma hvað sterkast inn í mataræðið til að byggja upp varnir gegn krabbameini. Á listanum er ýmislegt, svo sem spínat, hvítlaukur og appelsínur. Appelsínur eru þegar þekktar fyrir að vera ríkar af C-vítamíni en rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að þær eru mjög ríkar af efnasamböndum sem vinna gegn krabbameini og það sama á við um alla sítrusávexti, en efnin er einmitt að finna í þeim hluta sem gefur ávöxtunum eilítið rammt bragð. Ávextirnir eiga einkum að vera áhrifaríkir gegn lungna- og magakrabbameini. *- jma*



Appelsínur eru ekki síður góðar en vel heppnuð efnauppspretta gegn krabbameini.

● MJÓLKURLAUST MATARÆÐI JANE PLANT Metsölubókin Your Life in Your hands eftir Dr. Jane Plant, prófessor í jarðefnafræði, hefur orðið mörgum innblástur í baráttunni við krabbamein og sem forvörn líka. Bókina skrifaði Jane eftir að hafa fjórum sinnum háð baráttu við brjóstakrabbamein sem endaði með að henni var ekki lengur hugað líf. Við þá harmafregn leitað Jane allra leiða til sjálfshjálpar og mundi hversu lágt hlutfall brjóstakrabbameins er í Kína, eða ein af hverjum hundrað þúsund, á móti einni af hverjum níu í Bretlandi. Skýringuna taldi Jane vera litla sem enga mjólkurneyslu Kínverja og hætti í kjölfarið sjálf allri neyslu á mjólkurvörum. Árangurinn lét ekki á sér standa og er skemmst frá því að segja að krabbamein Jane hvarf með öllu og hefur ekki látið á sér kræla síðan.



● MJÚKT VIÐBIT Á BRAUÐIÐ Í viðbiti með olíum geta verið transfitusýrur. Ef notaðar eru olíur sem eru hertar að hluta (partially hydrogenated) í viðbitið má gera ráð fyrir transfitusýrum. Því er mikilvægt að lesa innihaldslýsingu á umbúðum. Hert fita er hins vegar ekki sönnun þess að transfitusýrur séu í vörunni, en gera þarf ráð fyrir talsverðu af mettuðum fitusýrum.

Í smjöri er mikið af mettaðri fitu og smávegis af transfitusýrum frá náttúrunnar hendi. Ráðlagt er að minnka neyslu á harðri fitu, bæði mettaðri fitu og transfitusýrum, en nota þess í stað mjúka fitu og olíur.

Heimild: Lýðheilsustöð

nýtt á Íslandi

-hollara sushi!

Brown Rice- og Multi Grain Sushi

Multi Grain Sushi samanstendur af rauðum hrísgrjónum, heilum höfrum og íslensku byggi. Brown Rice Sushi er með heilum japönskum hrísgrjónum.

-þú verður að prófa!

NINGS

Stórhöfða 17 • Suðurlandsbraut 6 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is

Musso varahlutir.
Erum að rífa Musso 96-04.Hyundai H 1 99.Nissan Double Cap 97.Isuzu Trooper 99.Landrover Discovery 98.Lanos 00-02.Nubira 02.Galloper 00.Cherokee 94.Ford 250 04.Korando 98.Kia Sportage 97.Suzuki Swift 91.Hyundai Accent 95.Kaupum bíla til niðurrifs. Musso varahlutir Kaplahrauni 9 Hf.. S.864 0984.

Partahúsið - S. 555 6666
VW Bora, Golf, Passat, Caddy, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV. Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugot 206. Man 26530 árg.'05. og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 615 0888. Skeiðarás 3, 210 Grb.

Bílapartar ehf S. 587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9.00 - 18.00. Grænumýri 3 Mosfellsbæ www.bilapartar.is

Er að rífa Focus ,99, Yaris ,00, Hatcback ,96, ,97 1600, Xli 1300 ,94, Escord ,98. Accent ,95 & ,97. Impreza ,99. Legacy ,96. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97, Civic ,99. Golf ,95. Kaupi bíla til niðurrifs. S. 896 8568.

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Fiat Brava og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

STJÖRNUÞRIF
S:895-4990

Húsfélagaræsting. Gólfbónun. Bónleysing. Teppahreinsun. Hreingerningar. Flutningsþrif og fl.

Garðyrkja

Trjáklippingar
Trjáfellingar og öll almenn garðavinna. Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur s. 848 1723.

HELLULAGNIR - LÓÐAGERÐ
Láttu fagmann vinna verkið, yfir 20 ára reynsla, þekking, ráðgjöf og vönduð vinna. Uppl. 771 3030, Traustl.

Trjáklippingar Trjáklippingar
Nú er rétti tíminn fyrir trjáklippingar, ánægðir viðskiptavinir frá 1988! Garðar Best ehf s. 698 9334 garðarbest.is

Bókhald

FRAMTAL 2010
Góð og traust þjónusta fyrir einstaklinga og verktaka. Vönduð vinna. Ódýr þjónusta. Opið einnig um helgar. Framtalsþjónustan, Ármúla 19, S: 533 1533.

Skattframtal 2010
Tek að mér skattframtöl einstaklinga og rekstraraðila frá 5.000 kr. Ég er viðskiptafræðingur Cant.Oecon. Með mikla reynslu. Ódýr og góð þjónusta. Kíktu á www.skatt.is S:661-3703 S. 661 3703. www.skatt.is

Skattaframtal 2010
Bókhald,framtöl,stofnun fél,ársreikn.VSK uppgj, erfðarfjárskýrslur o.fl.HAGSTÆTT VERÐ. s. 517-3977,framtal@visir.is

Account Bókhald og rekstrarráðgjöf slf.
Framtöl, M&A o.fl. S. 571 0040 Vesturgötu 42.

Bókhald, skattskil, skattframtöl, fjármálaþj., stofnun félaga. SMCO-reikningshald og ráðgjöf. S. 866 1605.

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

Fjármál

Skattframtöl 2010 Tökum að okkur skattframtöl og reikningsskil fyrir fyrirtæki, verktaka og einstaklinga. Sturla Jónsson, lögg.endsk Nordik Finance sturla.jonsson@nordik.is s. 844 5690

Skattframtal 2010. Einfalt framtal kr. 3.000. Framtalsþjónusta HR s. 663 4141.

Málarar

A1 málun getur bætt við sig inni og úti verkefnum. S. 660 1787.

Málarameistari
Jón Ingvar Garðarsson málarameistari tilboð - tímavinna s. 896 6148.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Steingæði ehf viðhaldsþjónusta

Getum bætt við okkur í flísalögn, múrverki, málingu, pípulögn, glerísetningum og fleira. Sérhæfum okkur í lekavandamálum. Fljót og góð vinnubrögð. Komum og gerum tilboð að kostnaðarlausu.

Steingæði
Uppl. í síma 899 2924

VISA - EURO - MASTER

Pípulagnir
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Upplýsingar í síma 663 5315

N & V Verktakar ehf
Flísar - parket - gifs- steinslípun - gifsmúr - mála og margt fleira sem viðkemur húsaviðhaldi að utan sem innan. Frábært verð! Uppl. í s. 661 3149.

892 1565 - Húseignaþjónustan - 552 3611. Lekaþéttingar - þakviðg. - múrviðg. - húsakl. -öll málningarvinna - háþrýstiþv. - þakþéttiefni (500% teygjanl.)

Húsaviðgerðir
Skiptum um rennur og bárujárn á þökum og múrviðgerðir og fl. Uppl. í s. 659 3598.

Tölvur

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun. 18 ára reynsla, fínt verð, afsl. f. félaga ÖBÍ & FEB. Stefán S. 821 6839.

Vandaðar tölvuviðgerðir
Microsoft vottun. 15 ára reynsla. Þjónustum einstaklinga og fyrirtæki. www.midnet.is Miðnet ehf S. 564 0690

Tölvuviðgerðir, gagnabjörgun. Kem á staðinn. Gott verð. S. 699 6735 Baldvin.

Nudd

NUDD NUDD NUDD. Exsellent whole body massage for you...S.6922126

Nudd. Uppl. í s. 616 7919 & 867 3264.

Whole body massage. Frábært nudd, fullkomin þjónusta. Uppl. í s. 857 4850.

Whole body massage. S. 849 5247

NUDD
Whole body massage. S. 841 8529.

Spádómar

Spásími Daddýar
846 6364
Opið frá kl. 15-20 alla daga. Visa/Euro

Spái í spil, ræð drauma einnig í gegnum síma. Ekkert mínutugjald. S. 891 8727, Stella.

Rafvirkjun

Trésmíði

Húsasmiður getur bætt við sig vinnu, er vanur viðgerðum á gömlu og nýju hvar sem er á landinu, parketlangnir, uppsetningar á innréttingum, hurðum og gluggum, einnig flísalagnir og margt fleira. Tilboð eða tímavinna. Uppl. í síma 8949529 Trausti

Viðgerðir

Reiðhjóla og sláttuvélaþjónustan - enginn biðtími !
Tek við öllum gerðum af reiðhjólum og sláttuvélum. Einnig aðrar smávéla viðgerðir. Vagnhöfða 6, S. 821 0040.

Bílar til sölu

bílaland S: 525 8000
MIKIÐ ÚRVAL FÓLKSBÍLA, JEPPA OG ATVINNUBÍLA

HYUNDAI GETZ
Nýskr: 06/2007, 1400cc
4 dyra, Beinskiptur, Ljósbrúnn,
Ekinn 84.000 þ.
Verð: 1.290.000
Tilboðsverð: 850.000
SU-923

LAND ROVER FREELANDER SPORT
Nýskr: 09/2008, 2200cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Grár, Ekinn 27.000 þ.
Verð: 5.660.000
PV-N92

NISSAN PATHFINDER SE
Nýskr: 11/2007, 2500cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrár, Ekinn 33.000 þ.
Verð: 5.320.000
PM-351

RENAULT LAGUNA II
Nýskr: 10/2006, 2000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Grár, Ekinn 32.000 þ.
Verð: 2.480.000
RF-990

SUBARU FORESTER PLUS
Nýskr: 02/2007, 2000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Grár, Ekinn 86.000 þ.
Verð: 3.270.000
UN-297

RENAULT KANGOO
Nýskr: 01/2007, 1200cc
6 dyra, Beinskiptur, Rauður, Ekinn 46.000 þ.
Verð: 1.280.000
AD-698

SUBARU LEGACY
Nýskr: 05/2005, 2000cc
4 dyra, Beinskiptur, Svartur, Ekinn 129.000 þ.
Verð: 1.680.000
OE-024

SUBARU OUTBACK
Nýskr: 10/2005, 3000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Ljósblár, Ekinn 67.000 þ.
Verð: 3.550.000
OF-255

TOYOTA COROLLA VERSO
Nýskr: 04/2005, 1800cc
5 dyra, Beinskiptur, Dökkrauður, Ekinn 89.000 þ.
Verð: 1.850.000
TO-385

TOYOTA RAV4
Nýskr: 12/2004, 2000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrænn, Ekinn 56.000 þ.
Verð: 2.330.000
LK-100

BMW 318I
Nýskr: 11/2004, 2000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrár, Ekinn 59.000 þ.
Verð: 2.620.000
Tilboðsverð: 2.170.000
ZH-196

HYUNDAI GETZ HMI
Nýskr: , 1400cc
4 dyra, Sjálfskiptur, Dökkgrár, Ekinn 12.000 þ.
Verð: 1.690.000
MB-Z01

NISSAN KUBISTAR
Nýskr: 02/2008, 1500cc
5 dyra, Beinskiptur, Grár, Ekinn 1.000 þ.
Verð: 1.790.000
FN-J84

NISSAN PATHFINDER
Nýskr: 08/2006, 2500cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Grár, Ekinn 83.000 þ.
Verð: 5.190.000
SO-844

RENAULT LAGUNA II
Nýskr: 12/2006, 2000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Dökkgrár, Ekinn 38.000 þ.
Verð: 2.670.000
MV-642

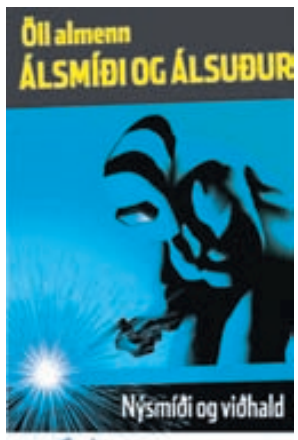
RENAULT AT MASTER
Nýskr: 11/2006, 0cc
6 dyra, Beinskiptur, Hvítur, Ekinn 54.000 þ.
Verð: 2.800.000
HR-319

SUBARU FORESTER
Nýskr: 03/2004, 2000cc
5 dyra, Sjálfskiptur, Rauður / Grár, Ekinn 91.000 þ.
Verð: 1.980.000
Tilboðsverð: 1.640.000
NX-353

VOLVO C30
Nýskr: 05/2007, 2000cc
3 dyra, Beinskiptur, Svartur, Ekinn 46.000 þ.
Verð: 2.970.000
UV-824

Líttu við að Sævarhöfða 2 eða Fossháls 1 - Allar tegundir bíla - bilaland.is

Önnur þjónusta



ÁLHEIMAR
NÝSMÍÐI - VIÐHALD - ÁL & STÁL
Vesturhraun 3 - 210 Garðabær - S. 565 0770
efnir@efnir.is

Tanka og pallaviðgerðir - Viðgerðir á ál-vélahlutum - Kerru viðgerðir - Öll almenn ál og ryðfrí smíði - 5 met. innkeyrsluhurðir - Áratuga reynsla.

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í HP, Dell, Brother, Canon og Epson send samdægurs beint heim að dyrum eða í vinnuna sjá nánar á Blekhylki.is S. 517-0150.

GreenHouse
vor -sumarvaran er komin. Verið velkomin að sækja frían bækling. Eldri vara seld með miklum afslætti. Opið í dag þriðjudag 13-19 GreenHouse Rauðagerði 26.

KEYPT & SELT

Til sölu

Ísskápur á 10þ. Þvottavélar á 20-30þ. Stór amerískur þurrkari á 30þ. Þurrkari á 20þ Stórt teppi á 5þ. CD á 4þ. Sófar á 10þ. Örbylgjuofn á 4þ. Grill á 3þ. Kaffikanna á 2þ. Brauðrist á 2þ. Eldhúsborð á 5þ.S. 896 8568.

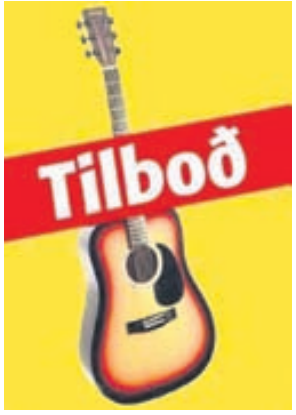
Óskast keypt

Kaupi gull !

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

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

Hljóðfæri



Dúndurtilboð!
Kassagítarar: 1/4 stærð kr 10.900.- pakkinn með poka, strengjasett og stilliflautu. Kassagítar Tilboð kr. 49.900.- m/pikup, innbyggður tuner, 10W magnari, poki, snúra, ól, auka strengjasett og e Media kennsluforrit í tölvu. Rafmagnsgítarpakkar frá kr. 44.900.- Þjóðlagagítar frá 17.900.- Hljómborð frá kr. 8.900 Trommusett kr. 79.900 með öllu. Gítarinn Stórhöfða 27. S. 552 2125 www.gitarinn.is

Til bygginga

Krossviður, kambstál, gips og fl. Uppl. í s: 555 7905 og www.ulfurinn.is

Verslun

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM!! Frábær verð. Emilía Bláu húsin Faxafeni s: 588-9925 emilia.is

Stærri limur betri limur
Loksins er komin á markað vara sem gefur þér varanlega stækkun bæði í lengd og þykkt. Kannaðu málið á bathmate.is
bathmate.is

HEILSA

Heilsuvörur

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

Árangur með Herbalife í 30 ár. Pantaðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019 & 868 4876.

Fæðubótarefni

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

Nudd

TANTRA MASSAGE
An exclusive gift for men, women and couples. Tel. 698 8301 www.tantra-temple.com

Gott nudd - good massage. S. 844 0329 & 846 1397.

NÝTT SPA - DREAM OASIS
NUDD: Heilln.,Svæðan., Slökunarn., Ayurvedan., Heitsteinan., Tibet loftn., Hunangsnudd., Detox, Skrúbb, Pottur, Sólbekkir. Símar 567-6666 og 862-0941. http://dreamoasis.magix.net

TILBOÐ Í DETOX OG SVÆÐANUDD fyrir 2 kr. 9000
Skrúbb, heitur pottur og nudd. Tilboð í DETOX fyrir 2 kr.9000. Margar tegundir af nuddi, slökun, snyrting, veitingar, næringar, vítamín og heilsuráðgjöf. Ekkert sex nudd, NO sex massage. Málverkasýning Unu á staðnum. Pantanir 445 5000. J. B. Heilsulind.

NUDD
Nudd nudd nudd heilnudd. Tilboð í dag. Uppl. í s. 616 6469.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

Vandaðar hestaklippur. Verð aðeins 37.800. Frí heimsending. www.isbu.is. Símar: 4347702 / 8637702

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

SKAMMTÍMALEIGU
SKAMMTÍMALEIGU-ÍBÚÐIR-RVÍK Í miðbænum DRA.is/fyrirspurn á info@dra.is næg bílast 2-10 manna íbúðir

Leiguliðar ehf Fossaleyni 16
Skrifstofa Leiguliða auglýsir lausar íbúðir, leiguverð frá kr. 58.000. Reykjavík, Selfoss, Þorlákshöfn, Akranes, Hafnarfjörður. Gæludýr leyfð. Sjá www.leigulidar.is eða 517 3440.

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj aðganur að internet, baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

Room for rent 1-2 person,. Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj Internet, bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

ALLT FASTEIGNIR
Fasteignasala og leigumiðlun
www.alltfasteignir.is
S. 565 1233
Húsaleigusamningar

Vanur smiður/ trésmiður gerir við hús og sumarhús. Vanur - Gott verð! S. 892 6958.

Húsnæði til sölu

Viltu flytja vestur?
Hef til sölu íbúð í nýju parhúsi á Tálknafirði. Íbúðin er að mestu fullbúin og er 113 m2 auk 60 m2 bílskúr. Íbúðin skiptist í tvö barnaherbergi (stór), hjónaherbergi, bað, þvottaherb., forstofu auk stofu og eldhús. Opið rími og mikil lofthæð. Upplýsingar í síma 8690918, Guðni. Hagstætt verð.

Sumarbústaðir

Vantar sumarhús á söluskrá, aukin eftirspurn. Jón Rafn hjá Valhöll S: 695-5520

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU 20 FM TIL 50FM VINNUSTUTIO I MIÐBÆ REYKJAVIK UPL HANNES 6601055

100 fm iðnaðar eða lagerhúsnæði til leigu með innkeyrsluhurð við Auðbrekku í Kóp. Uppl. s: 894 2339.

Geymsluhúsnæði

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Góð verð. Opið 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S: 564-6500

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 100 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 20 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

geymslur.com
Geymslur frá 3990.- kr á mán. Í Garðabæ (hjá Ikea) og Reykjavík (Fiskislóð) Upphitað, vaktað & öryggismyndavélar. S. 555 3464.

ATVINNA

Atvinna í boði

Fjörukráin óskar eftir söngvörum. Erum að leita af hressum kvenkyns og karlkyns söngvörum til að syngja í Víkingaveilsum okkar. Upplýsingar í síma 893 6435.

Getum bætt við okkur aðstoðarmanni í eldhús, uppl. sendist á smaar@frett.is merkt „café“.

Atvinna óskast

KOKKUR auglýsir eftir starfi á sjó. Er vanur. Upplýsingar í síma 8644866

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Nytjamarkaður til styrktar ABC barnahjálp og kærleikans, Skútuvogi 11a
Til sölu bæði nýtt og notað, t.d föt, húsgögn og fleira. Föt 50 - 1200.-kr Valin föt fullur poki 500,-kr. Húsgögn frá ca. 200-15.000,-kr.
Tökum á móti öllum hlutum, Skútuvogur 11A.
Opið virka daga frá 12-18, laugardaga 10-14.
S. 520 5500.

GESTAHÚS
Teikningar
www.kvardi.is
sími. 555-2020

Einkamál

Spjalldömur 908 1616

Opið frá kl. 13:00 og frameftir á virkum dögum. Opið allan sólahringin um helgar.

908 1616.

The Purple Rabbit
PurpleRabbit.is

Ert þú sá rétti? Ung, dökkhærð kona vill kynnast ákveðinni „tegund“ af karlmanni til að skemmta sér með. Auglýsingu hennar má heyra á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (Visa/Mastercard), augl.nr. 8356.

Þú fylgist með henni baða sig! Hér er ný og spennandi hljóðritun ungrar konu sem finnst yndislegt að hljóðrita athafnir sínar í baðkarinu þannig að þú getir notið þeirra með henni. Hlustaðu á þessa í einrúmi! Þú heyrir hana hjá Sögum Rauða Torgsins, sími 905-2002 (símatorg) og 535-9930 (Visa/Mastercard), uppt.nr. 8412.

Samkynhn. KK ath:
Nú er allt vaðandi í nýjum auglýsingum samk.hn. KK og það bætast sífellt nýjar við! Þú auglýsir og vitjar skilaboða frítt í s. 535-9923 en heyrir auglýsingar annarra í s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (Visa/Mastercard). Ertu búinn að heyra nýjustu auglýsingarnar í dag?

Til sölu

Megafix flísalím frá Rescon-Mapei
Hágæða úti og inni lím á ótrúlegu verði.
20 kílóa poki á aðeins 2.380,- kr.

Fæst hjá múrverslun Steypustöðvarinnar
Malarhöfða 10 og á Selfossi, sími 4 400 500.

Hringhellu 2, 221 Hafnarfjörður | Hrísmýri 8, 800 Selfoss | Malarhöfða 10, 110 Reykjavík | sími 4 400 400, www.steypustodin.is
STEYPUSTÖÐIN Sterkari lausnir

Málþing

Málþing Handarinnar
Samskipti kynjanna

•Dr. Sölvína Konráðs, doktor í ráðgefandi sálfræði, heldur fyrirlestur.

•Strætókórinn syngur nokkur lög undir stjórn Guðmundar Ómars Óskarssonar.

•Fundarstjóri : Lilja Mósesdóttir, alþingismaður.

Fundarstaður : Áskirkja, neðri salur
Miðvikudaginn 17. Mars, 2010, kl. 20:30
Veitingar - Stjórnin

www.hondin.is

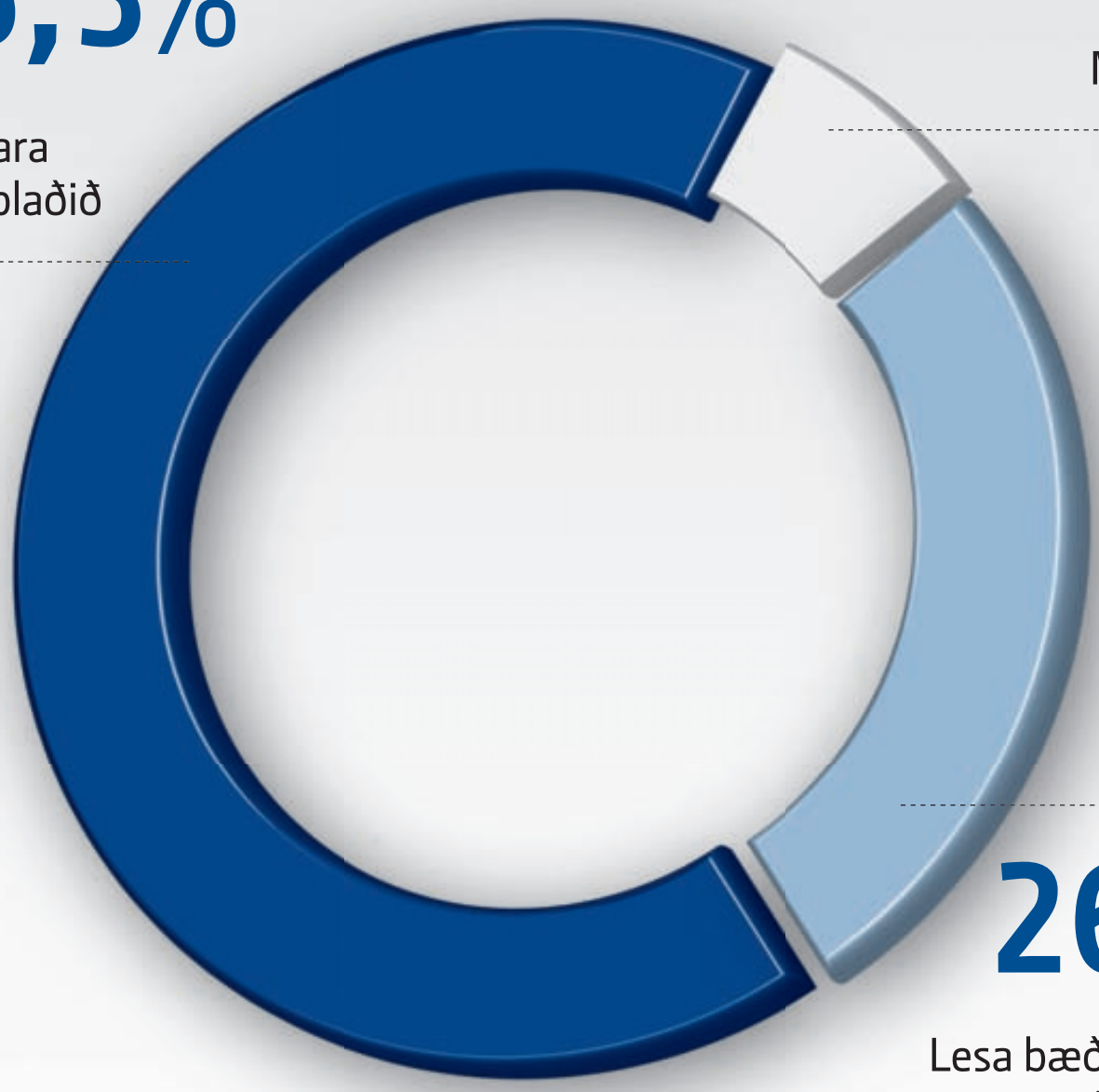
Yfirburðir Fréttablaðsins aldrei meiri!

66,3%

Lesa bara Fréttablaðið

6,8%

Lesa bara Morgunblaðið



26,9%

Lesa bæði Fréttablaðið og Morgunblaðið

93% Auglýsing í Fréttablaðinu nær til yfir 93% lesenda blaðanna

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og nýjasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.

Skörun blaðalesturs að meðaltali á dag, mán. til lau., höfuðborgarsvæðið 18-49 ára.
Heimild: Blaðakannanir Capacent nóv. 2009 til jan. 2010.

Allt sem þú þarft...

Fundir / Mannfagnaður

Vottun verkefnastjóra

Kynningarfundur um IPMA vottun verkefnastjóra verður haldinn á vegum Verkefnastjórnunarfélags Íslands fimmtudaginn 18. mars n.k.

Fundurinn verður í húsi Verkfræðingafélagsins að Engjateigi 9 og verður frá kl. 13:00 til kl. 14:00.

Allir eru velkomnir.

Verkefnastjórnunarfélag Íslands

EFLING STÉTTARFÉLAG

Félagsfundur
Eflingar-stéttarfélags

Félagsfundur Eflingar-stéttarfélags verður haldinn fimmtudaginn 18. mars nk . Fundurinn verður í sal Ferðafélags Íslands að Mörkinni 6 í Reykjavík og hefst kl. 18.00.

Dagskrá:

1. Félagsmál / breytingar á reglugerð sjúkrasjóðs
2. Önnur mál

Mætum vel og stundvíslega.

Stjórn - Eflingar stéttarfélags

Fasteignir

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested
lögg. fasteignasali.
einar@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Opið hús í dag þriðjudag frá kl. 18:00 til 18:30 í Kjartansgötu 1, kjallari

Falleg og björt 63,3 m2, tveggja herbergja íbúð með sérinngang við Kjartansgötu 1 í Reykjavík. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, baðherbergi, eldhús, svefnherbergi og stofu. Sér geymsla á hæðinni ásamt sameiginlegu þvottahúsi. Hvíttuð furugólfborð eru á gólfum en flísar á forstofu og baðherbergi. Þetta er björt og skemmtileg íbúð á þessum vinsæla stað í Reykjavík. **V. 15,5 m.**

vísir.is
"...ég sá það á vísi"

Atvinna

texture HÁRSTOFA
Háholti 23, Mosfellsbæ
texture@texture.is
REDKEN

Óskum eftir starfsfólki!

Vegna aukinna umsvifa vantar hársnyrtifólk, sveina og meistara til starfa.

Nánari upplýsingar veitir Arndís í síma 8452227

Tilkynningar

MENNTASKÓLINN V/HAMRAHLÍÐ
Opið hús fimmtudaginn 18. Mars 2010

Menntaskólinn v/Hamrahlíð verður með opið hús fimmtudaginn 18.mars frá kl. 17:30-20:00.
Námsframboð skólans, inntökuskilyrði og félagslíf verður kynnt.
Kór Menntaskólans v/Hamrahlíð syngur nokkur lög kl. 19:00
10. bekkingar og forráðamenn þeirra eru sérstaklega velkomnir.

Hönnunarsamkeppni
Hjúkrunarheimili í Fjarðabyggð
Hulduhlíð að Dalbraut Eskifirði
Útboð nr. 14838

Framkvæmdasýsla ríkisins fh félags- og tryggingamálaráðuneytisins og Fjarðabyggðar býður til opinnar hönnunarsamkeppni (framkvæmdasamkeppni) um nýbyggingu hjúkrunarheimilis í Fjarðabyggð nánar tiltekið á Eskifirði.

Um er að ræða að hámarki 1500 m² byggingu sem staðsett verður að Dalbraut 1 á Eskifirði. Tvö fyrirspurnartímabil eru í samkeppninni og lýkur því fyrra 13. apríl 2010 en því síðara 26. maí 2010.

Skilafrestur tillagna er 7. júní 2010, fyrir kl. 16:00 hjá Ríkiskaupum.

Veitt verða þrenn verðlaun að heildarupphæð 7 m.kr.

Samkeppnin fer fram í samvinnu við Arkitektafélag Íslands og er auglýst á EES.

Gert er ráð fyrir að hönnun verði lokið og útboðsgögn tilbúin vorið 2011, framkvæmdir hefjist sumarið 2011 og þeim verði lokið vorið 2013.

Nánari upplýsingar er að finna í samkeppnislýsingu sem er aðgengileg á vef Ríkiskaupa, www.rikiskaup.is útboðsnúmer 14838, en til að nálgast ítargögn verður að skrá sig til þátttöku á vefnum. Gögnin verða einnig fáanleg á geisladiski gegn framvísun staðfestingar á þátttöku og 3.500 kr. greiðslu hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík. Skrifstofan er opin virka daga frá kl. 8:00 - 16:00.

RÍKISKAUP
Útboð skila árangri!

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. mars 2010, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. mars 2010 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkanir er fallið hafa í eindaga til og með 15. mars 2010, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, launaskatti, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, viðbótar- og aukaálagningu söluskatts vegna fyrri tímabila, skráningargjaldi vegna lögskráningar sjómanna, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, fisksjúkdómagjaldi, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt verðbótum á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, sérstakur tekjuskattur manna, eignarskattur, sérstakur eignarskattur, fjármagnstekjuskattur, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, tryggingagjald, búnaðargjald, iðnlánasjóðs- og iðnaðarmálagjald, markaðsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra og skattur af verslunar- og skrifstofuhúsnæði, ofgreiddar barnabætur, ofgreiddar vaxtabætur og útvarpsgjald.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. og stimpilgjald 1,5% af heildarskuldinni, auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og þungaskatt mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllnum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. mars 2010.

Tollstjóri
Sýslumaðurinn í Kópavogi
Sýslumaðurinn í Hafnarfirði
Sýslumaðurinn í Keflavík
Sýslumaðurinn á Akranesi
Sýslumaðurinn í Borgarnesi
Sýslumaðurinn í Stykkishólmi
Sýslumaðurinn í Búðardal
Sýslumaðurinn á Ísafirði
Sýslumaðurinn í Bolungarvík
Sýslumaðurinn á Patreksfirði
Sýslumaðurinn á Hólmavík
Sýslumaðurinn á Siglufirði
Sýslumaðurinn á Sauðárkróki
Sýslumaðurinn á Blönduósi
Sýslumaðurinn á Akureyri
Sýslumaðurinn á Húsavík
Sýslumaðurinn á Seyðisfirði
Sýslumaðurinn á Eskifirði
Sýslumaðurinn á Höfn
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Selfossi
Sýslumaðurinn í Vík
Sýslumaðurinn á Hvolsvelli

Létt Bylgjan

med ást og rómantík fyrir þig

Glæsilegt konukvöld Létt Bylgjunnar í Smáralind 24. mars 2010

Skemmtun í Vetrargarðinum
Regína Ósk syngur lög Carpenters
Friðrik Ómar syngur lög Elvis Presley
Hellisbúinn í þetta eina sinn utan Óperunnar
Afrekskona Létt Bylgjunnar kynnt og heiðruð
Hera Björk er gestgjafi kvöldsins og tekur lagið

Fordrykkur í boði K.Karlssonar

Glæsilegt happdrætti - aðalvinningar eru:
Ævintýraferð fyrir 2 með Úrval Útsýn, árskort í Hreyfingu og gjafabréf að upphæð 20.000 í Smáralind.

Skemmtileg og lifandi stemning á göngum og í verslunum Smáralindar.
Skemmtilegar uppákomur um allt hús.

Smáralind

LÉTT BYLGJAN 967
- RÉTTU LÖGIN...ALLTAF!

SELMA LAGERLÖG LÉST Á ÞESSUM DEGI ÁRIÐ 1940

„Það er ekki margt sem bragðast betur en hrós frá þeim sem eru vitrir og hæfir.“

Sænski rithöfundurinn Selma Lagerlöf fæddist árið 1858. Hún var fyrsta konan sem hlaut bókmenntaverðlaun Nóbels, en hún tók við þeim árið 1909. Frægust bóka hennar er Nilli Hólmgeirsson og ævintýraför hans um Svíþjóð.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 16. MARS 1521

Magellan kemur til Filippseyja

Á þessum degi árið 1521 kom portúgalski landkönnuðurinn Ferdinand Magellan til Filippseyja.
Magellan fæddist í Sabrosa 1480. Ungur að aldri fékk Magellan áhuga á landa- og stjörnufræði. Þegar Magellan var tvítugur fór hann fyrst á sjó og árið 1505 var hann sendur til Indlands með Portúgalanum Francisco de Almeida til þess að setja upp herstöðvar á leiðinni.
Árið 1510 fékk hann stöðuhækkun sem skipstjóri, en hann stalst til þess að sigla til austurs án leyfis og var í refsingarskyni lækkaður í tign og neyddur til þess að fara aftur til Portúgals.

Hann réð sig í þjónustu Spánarkonungs og 10. ágúst 1519 fóru fimm skip undir stjórn Magellans frá Seville, sigldu eftir Guadalquivir til San Lucar de Barrameda. Frá Grænhöfðaeyjum hélt hann yfir til Brasilíu og 28. nóvember sama ár sigldu þrjú skipa hans um Magellansundið og yfir í Kyrrahafið. Hinn 16. mars náðu skipin Homonhom í Filippseyjunum.

Hann varð því fyrsti Evrópubúinn til að sigla vesturleiðina til Asíu, fyrstur Evrópubúa til að sigla yfir Kyrrahafið og fyrstur til að stjórna leiðangri umhverfis hnöttinn, þótt hann hafi sjálfur ekki verið meðal þeirra sem luku leiðangrinum þar sem hann var drepinn í orrustu við innfædda á Filippseyjum 27. apríl 1521.

MERKISATBURÐIR

- **1315** Bein Guðmundar góða eru grafin upp og Gvendardagur gerður messudagur á Íslandi.
- **1657** Miklir jarðskjálftar ríða yfir Suðurland og falla hús víða, en mest í Fljótshlíð.
- **1813** Prússar lýsa yfir stríði á hendur Napóleóni, keisara Frakka.
- **1935** Adolf Hitler fyrirskipar vígvæðingu þýska ríkisins í trássi við Versalasáttmálann.
- **1988** Gasárás gerð á íraska bæinn Halabja, þar sem aðallega bjuggu Kúrdar. Allir bæjarbúar fórust, yfir 5.000 talsins.

FUGL VIKUNNAR: ÁLFT

Fagurt syngur svanurinn

Hið stórkostlega far fuglanna til landsins er hafið og fyrstu farfuglarnir hafa verið að sýna sig síðustu daga. Álftin er með fyrstu farfuglum, þær fyrstu sáust á SA-landi 8. mars, sem er tveimur dögum síðar en meðalkomutími áranna 1998-2009. Nokkur hundruð álftir hafa þó vetursetu, aðallega á Suður og Suðvesturlandi og Mývatni. Á Reykjavíkurtjörn eru venjulega nokkrir tugir.

Álftin er stærsti varpfugl landsins. Hún er eini innlendi svanurinn og auðþekkjanleg frá öðrum íslenskum fuglum á stærð, lit og löngum hálsi. Kynin eru eins í útliti, þó karlinn sé ívið stærri. Flugið er kröftugt með sterklegum, hægum vængjatökum. Álftin teygir hálsinn beint fram á flugi en heldur honum lóðréttum á sundi. Hún hleypur á vatni þegar hún hefur sig til flugs. Hún leitar ætis bæði á þurru landi og vatni og hálfkafar þá oft, með afturendann upp í loft. Álftin er félagslynd, er venjulega í hópum nema á varptíma en þá verja hjónin óðal. Eins og aðrir andfuglar fella álftir flugfjaðrir síðsumars, eru þá ófleygar um tíma og er þá sagt að þær séu „í sárum“. Álftin verpir um land allt. Geldfugla-, far- og fellihópar eru víða, sá stærsti þeirra í Lóni í A-Skaftafellssýslu, en þar má stundum sjá meira en þriðjung alls íslenska stofnsins og er það mikilvægasti álftasamkomustaður í heimi. Flestar álftir fljúga héðan til Bretlandseyja á haustin, aðallega til Írlands.

www.fuglavernd.is

ÁLFT Álftin er stór og tignarlegur fugl. MYND/JÓHANN ÓLI

SÁTTUR VIÐ GUÐ OG MENN „Ég varð reiður út í guð þegar ég var sex ára og stakk honum í rassvasann. Þar geymdi ég hann þar til ég varð þrítugur, en þá urðum við bestu vinir aftur,“ segir Páll Óskar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

PÁLL ÓSKAR HJÁLMTÝSSON: Á FERTUGSAFMÆLI Í DAG

Þætti forsetastarfið leiðinlegt

„Ég þakka guði fyrir það hvað ég lít vel út. Í útlöndum, þar sem enginn þekkir mig, er ég stundum beðinn um að sýna skilríki þegar ég fer inn á skemmtistaði. Það gerðist síðast á Ibiza fyrir tveimur árum. Þá faðmaði ég dyravörðinn og sagði honum að þetta væri sönnun þess að kremin virka,“ segir Páll Óskar Hjálmtýnsson, tónlistarmaður og skemmtikraftur, sem á fertugsafmæli í dag.

Páll viðurkennir þó að fleira þurfi að koma til en góð húðkrem til að halda sér unglegum. „Mikið til er þetta genetískt. Ég og systkini mín erum öll með tímalaus andlit og þegar pabbi dó, 69 ára að aldri, leit hann út fyrir að vera fimmtugur. Þetta er stór gjöf, en svo er spurning hvernig fólk fer með gjafirnar sínar,“ segir Páll Óskar og mælir með að fólk hvorki reyki, drekki né dópi, borði hollan mat, helst kjúkling, fisk og grænmeti og alls ekki steiktan og brasaðan mat og hreyfi sig í takt við það hvernig það borðar. „Það er líka rosalega mikilvægt að velja sér ævistarf sem tengist áhugamálinu, jafnvel þótt það starf sé erfitt og illa launað. Ekki fá kvíðahnút yfir því að þurfa að mæta í vinnuna á morgnana. Ekki skapa þér erfiðleika, það er nóg af þeim hvort sem er,“ segir Páll Óskar.

Söngvarinn segir fertugsafmælið kjörinn tíma til að líta yfir farinn veg. „Það er engin spurning að maður tékkar á því hvort allt sé ekki í lagi, hvort maður sé ánægður með það sem á undan er gengið. Niðurstaða mín er sú að ég myndi ekki vilja skipta á neinu því sem ég hef gengið í gegnum, góðu eða slæmu, fyrir sekk af gulli. Ég er í góðu jafnvægi og það er engin heppni, ekki frekar en annað sem gerst hefur í mínu lífi,“ segir Páll Óskar.

Spurður um hjúskaparaðstæður sínar segist hann vera ógiftur, barnlaus og á laflausu, og mjög sáttur við það. „Í þeim málefnum treysti ég guði. Ef guð vill að ég eignist kærasta þá gerist það nákvæmlega þegar hann vill, ekki ég.“

Á fjórða þúsund mann hafa nú skráð sig í Facebook-hóp þeirra sem vilja sjá Pál Óskar sigra í næstu kosningum um forseta Íslands. Hann segist hafa haft gaman af uppátækinu. „Ég frétti að 27 ára gamall strákur hefði búið þennan hóp til og veit svo sem ekki af hvaða hvötum, en ég fór á stúfana og kannaði hvað þarf að gera til að bjóða sig fram til forseta. Svo hitti ég Ólaf Ragnar Grímsson fyrir tilviljun á verðlaunaafhendingu og bar þetta undir hann, spurði í hverju starfið fælist og annað. Eftir það samtal er ég handviss um að mér myndi þykja þetta starf hundleiðinlegt. Eilífar móttökur og ferðalög eru mér ekki að skapi. Ég held að ég þjónusti samfélagið mun betur á þann hátt sem ég geri einmitt núna,“ segir Páll Óskar Hjálmtýsson.

kjartan@frettabladid.is

†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Rannveig Árnadóttir
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést á Landakoti 4. mars sl., verður jarðsungin í dag frá Háteigskirkju kl. 13.00.

Erna Borgþórsdóttir
Rannveig Óskarsdóttir
Borgþór Alex Óskarsson
Margrét Birta Óskarsdóttir
Arnþór, Huginn Þór, Elísabet Jóhannsbörn
Óskar Alvarsson
Jóhann T. Maríusson

†

Æviminning

Fréttablaðið býður nú upp á birtingu æviminninga á tímamótasíðum blaðsins.

Upplýsingar um stærðir og verð, hafið samband í síma 512 5490 - 512 5495 eða sendið fyrirspurnir á netfangið timamot@frettabladid.is

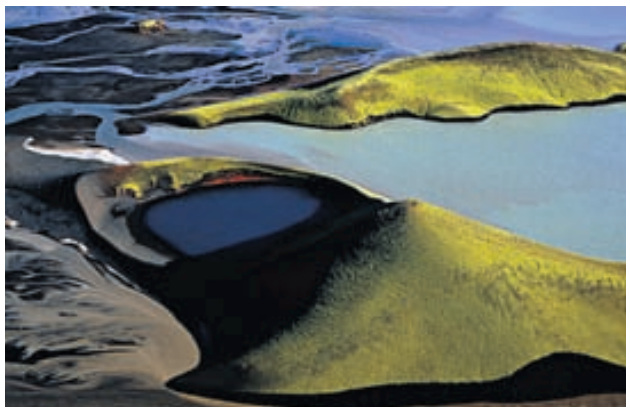
Með augum ljósmyndara

Tveir atvinnuljósmyndarar, sem jafnframt eru áhugasamir ferðalangar, sýna myndir af íslensku landslagi og náttúru á myndakvöldi Ferðafélags Íslands annað kvöld, 17. mars.

Fyrst sýnir Christopher Lund myndir sem hann hefur tekið víðs vegar um Ísland. Hann er rómaður kennari og námskeið hans í ljósmyndun eru eftirsótt. Sýning hans ber yfirskriftina: Landið gegnum linsu.

Eftir kaffihlé er Haukur Snorrason, ljósmyndari og flugkappi, með myndasýningu sem kallast: Ísland úr lofti. Haukur hefur ferðast mikið um Ísland og myndir hans vakið athygli, meðal annars í ljósmyndabókum sem hann hefur gefið út.

Þeim, sem hafa áhuga á ættfræði, skal bent á að Christopher Lund er sonur Mats Wibe Lund ljósmyndara og Haukur er sonur Snorra Snorrasonar, flugmanns og ljósmyndara. Þannig má segja í tilfelli beggja að sjaldan falli linsan langt frá ljósmyndatöskunni. Myndakvöldið fer fram í sal Ferðafélags Íslands í Mörkinni 6 og hefst kl. 20.00. Aðgangseyrir er 600 krónur og í hléi er kaffi og með því. - gun



VIÐ SKAFTÁ OFAN STAKAFELLS Jökuláin rennur út yfir hraunið og þekur það með framburði sínum. MYND/HAUKUR SNORRASON

Nemar hjálpa til við skattframtalið

Árlegur Skattadagur verður haldinn í Háskólanum í Reykjavík á laugardaginn kemur. „Þar munu nemar á þriðja til fimmta ári í lagadeild HR aðstoða fólk við að fylla út skattframtalið," segir Margrét Rán Kjærnested nemi í lagadeild HR. Nemarnir eru í samstarfi við Deloitte og verða á staðnum frá 9 til 18 á laugardaginn í aðalbyggingu HR í Nauthólsvík.

Skattadagurinn er orðinn að árlegum viðburði. „Upphaflega var einblínt á að aðstoða útlendinga sem búsettir voru hér á landi við skattframtalið en þar sem þeim hefur fækkað var í fyrra ákveðið að opna bæði fyrir útlendingum og Íslendingum.

En geta þau annað eftirspurn? „Við munum gera okkar besta og fá sem flesta nema til að aðstoða, enda lærum við heilmikið af þessu," svarar Margrét. Hún er innt eftir því hvað sé erfiðast við að fylla út skattskýrsluna. „Ég hreinlega geri mér ekki grein fyrir því. Þetta er nú ekki mjög flókið en ég hugsa að skýrslan vaxi fólki mjög í augum. Þó flestar upplýsingar komi sjálfkrafa inn eru lán og annað sem flækja málin."

Þeir sem vilja nýta sér þjónustu laganemana þurfa að hafa eftirfarandi meðferðis:

- Launamiða síðasta árs.
- Lykilorð og auðkennislykil til að komast inn í heimabanka.
- Veflykil inn á rsk.is.
- Gögn ef kaup og/eða sala á fasteign hafa átt sér stað á sl. ári.
- Gögn er varða kaup og/eða sölu og stöðu á verðbréfum í árslok. **- sg**

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK Nemendur við lagadeild Háskólans í Reykjavík aðstoða almenning við gerð skattskýrslu á laugardaginn milli klukkan 9 og 18. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fundur um heilbrigðismál

Samtök atvinnulífsins (SA) efna til fundar um heilbrigðismál og skipulag heilbrigðiskerfisins næsta fimmtudag, 18. mars, á Hótel Nordica.

Fundurinn er haldinn í samráði við Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Læknafélag Reykjavíkur, Félag forstöðumanna ríkisstofnana og Stofnun stjórnsýslufræða og stjórnmála við Háskóla Íslands. Yfirskrift fundarins er Hvernig fáum við það besta út úr heilbrigðiskerfinu? og stendur hann yfir frá klukkan 8.30 til 10.00.

Skráning er nauðsynleg og fer hún fram á vefnum sa.is.

BORGARSPÍTALI Fundurinn er haldinn á fimmtudaginn á Hótel Nordica. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Halldóra Jóna Jónsdóttir

áður Ánahlíð 8, Dvalarheimili aldraðra, Borgarnesi,

andaðist á Sjúkrahúsi Akraness föstudaginn 12. mars.

Elín Jóna Ragnarsdóttir Hervik
Ragnhildur Helga Ragnarsdóttir
Brynjar Ragnarsson
Ívar Hervik
Þorsteinn Viggósson
Elísabet Þórðardóttir
ömmu- og langömmubörn.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Grétar Árnason

Hafnargötu 50, Keflavík,

er látinn. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 18.mars kl. 14.00.

Þórdís Herbertsdóttir
Sigrún Berglind Grétarsdóttir
Linda Þóra Grétarsdóttir
Jóel Kristinsson
Anna Steinarsdóttir
barnabörn og aðrir aðstandendur.

†

Okkar innilegustu þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, styrk og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og systur

Stellu Olsen

Suðurási 32, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á deild 11E á Landspítalanum og Líknardeildarinnar í Kópavogi fyrir einstaka umönnun. Einnig viljum við þakka samstarfsfólki Stellu hjá Félagsþjónustu Kópavogs fyrir ómetanlegan stuðning.

Birgir Ólafsson
Telma Birgisdóttir
Snorri Birgisson
Finnur Kolbeinsson
Martha Sandholt Haraldsdóttir
systkini og ömmubörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðlaug Sigurjónsdóttir

áður Ásvegi 16, Reykjavík,

verður jarðsungin frá Áskirkju miðvikudaginn 17. mars kl. 13.00.

Ólöf Einarsdóttir
Bogi Þórðarson
Sigurlaug Einarsdóttir
Erna Einarsdóttir
Bergþór Einarsson
Einar Örn Einarsson
Hulda Sólborg Haraldsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Aðalsteinn Þórðarson

Hrafnistu, Hafnarfirði, áður Gunnarssundi 9, Hafnarfirði,

lést 11. mars sl. á Landspítalanum Fossvogi. Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 19. mars kl. 15.00.

María Aðalsteinsdóttir
Þórstína Aðalsteinsdóttir
Svanhvít Aðalsteinsdóttir
Stefán Sandholt
Guðmundur Einarsson
afabörn og langafabörn

†

Ástkær sonur okkar, bróðir, mágur og frændi,

Jónas S. Þorleifsson

Álfhólsvegi 84, Kópavogi,

verður jarðsunginn frá Digraneskirkju miðvikudaginn 17. mars kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja ómetanlegt starf Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

Ragnheiður Jónasdóttir
Ólöf B. Þorleifsdóttir
Brynjar S. Þorleifsson
Vilhjálmur Þorleifsson
Eva H. Þorleifsdóttir
Leifur H. Þorleifsson
Gróa K. Þorleifsdóttir
Þorleifur Þorsteinsson
Guðmundur B. Kjartansson
Hlíf B. Óskarsdóttir
og systkinabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Svanlaug Einarsdóttir

Birkimörk 8, Hveragerði,

lést að hjúkrunarheimilinu Ási, Hveragerði að morgni laugardagsins 13. mars.

Sigurður Z. Skúlason
Skúli Skúlason
Baldvin E. Skúlason
Ölver Skúlason
Gillý S. Skúladóttir
Elías S. Skúlason
Gréta Sigfúsdóttir
Elsa Aðalsteinsdóttir
Unnur Tessnov
Katrín Káradóttir
Bjarni S. Þórarinsson
Kittý M. Jónsdóttir
börn, barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, sonur og bróðir,

Reynir Eðvarð Guðbjörnsson

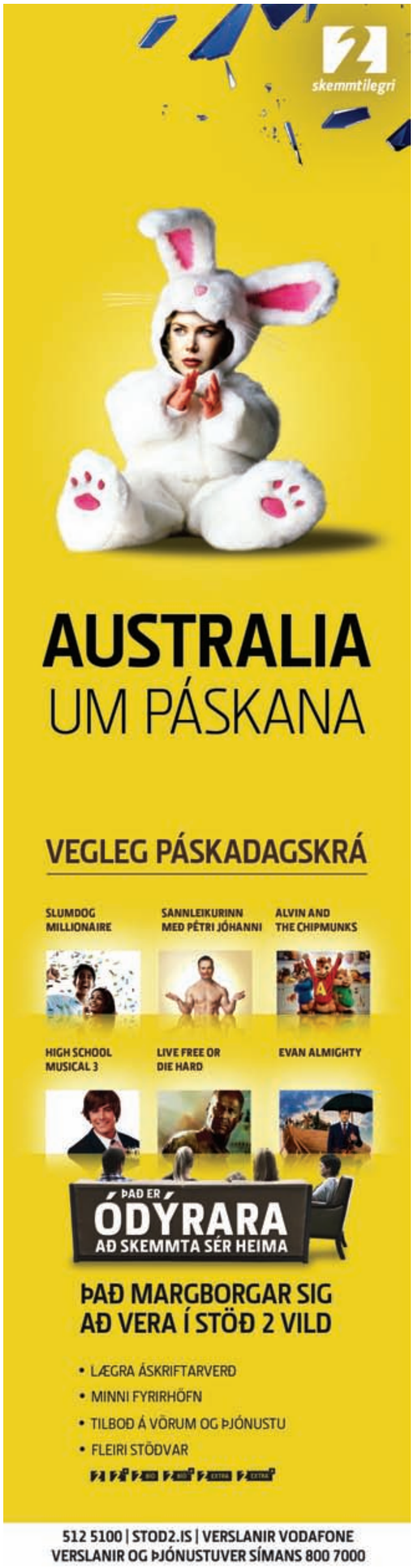
Rafvirkjameistari,

lést á Landspítalanum við Hringbraut mánudaginn 1. mars 2010. Útför hefur farið fram í kyrrþey. Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug.

Kolbrún Kolbeinsdóttir
Guðfinna Eðvarðsdóttir
Arnar Einarsson
Aðalbjörg Eðvarðsdóttir
Jón Ágúst Hreinsson
Aðalbjörg Guðmundsdóttir
barnabörn, systkini og aðrir aðstandendur

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**



Mýtan um hamingjusama hommann

BAKÞANKAR
Hólmfríður Helga Sigurðardóttir

LÖGREGLAN í Reykjavík hafði sérstaklega á orði að síðasta helgi hefði verið með friðsælasta móti í miðbæ Reykjavíkur, þrátt fyrir að mikill fjöldi fólks hafi þar verið saman kominn til að skemmta sér. Friðsældina má auðvitað rekja beint til þess að nokkur hundruð þeirra sem voru í bænum fóru á Nasa í fertugsafmæli hjá glaðasta manni á Íslandi. Hver nennir að fara í slag eftir að hafa sungið Þú komst við hjartað í mér og fundið fyrir ljúfum regnbogastraumum sem Páll Óskar Hjálmtýsson geislar frá sér á sviðinu?

ÉG hélt alltaf að Páll Óskar væri einn af þeim sem eru svo heppilega skapaðir að líkamar þeirra offramleiða endorfín. Hann hefur alltaf virkað á mig sem einlæglega ánægður með lífið og sáttur við sjálfan sig. Jafnvel þegar hann skreið um sviðið á Eurovision og strauk á sér klofið fyrir Íslands hönd. Ég hélt þetta væri allt saman hluti af fyrirfram ákveðnu plotti, hann hefði einfaldlega gaman af því að hneyksla og hrista upp í leiðinlegu fólki með kassalaga hausa.

Í HRESSILEGA opinskáu viðtali í helgarblaði Moggans umturnar Páll Óskar hins vegar hugmynd minni um hann sem hamingjusama hommann. Hann lýsir því hversu týndur hann var í eigin höfði fyrir tíu árum, á sama tíma og hann gaf útvarpshlustendum ráð um ást og kynlíf sem Dr. Love. Hvernig hann ánetjaðist hommaklámi eftir ítrekaðar ástarsorgir og svo hvernig hann náði sér upp úr öllu saman með því að leita sér hjálpar og vinna í sjálfum sér. Nú loksins sé hann aftur farinn að fíla sjálfan sig í botn og hættur að þjást af efasemdum um sjálfan sig.

HAMINGJUSTEFIN voru fleiri í Sunnudagsmogganum. Í sama blaði var viðtal við hamingjukennarann Tal Ben-Shahar. Hann kennir einn vinsælasta kúrs í sögu Harvard um jákvæða sálfræði og ferðast um heimsbyggðina til að breiða út fagnaðarerindi sitt. Bókin hans, Meiri hamingja, rokseldist þegar hún kom út hér og komst á metsölulista fyrir jólin. Það er greinilegt að margir Íslendingar, rétt eins og aðrir jarðarbúar, þrá að koma böndum yfir hamingjuna.

EN skilaboðin eru skýr: hamingjan fæst ekki með því að rembast eftir henni. Frægð og frami gerir mann ekki hamingjusaman og heldur ekki þykkir bunkar af fjólubláum peningum. Hamingjan fæst með því að njóta augnabliksins. Svo einfalt! En samt svo fjári flókið.

myndasögur

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið

Eftir Tony Lopes

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Þriðjudagur 16. mars 2010

Sýningar

Í **Nýlistasafninu** við Skúlagötu 28 hefur verið opnuð sýning á völdum verkum úr eign safnsins. Opið þri.-lau kl. 12-17. Nánari upplýsingar á nylo.is.

Kvikmyndir

20.00 **Kvikmyndasafn Íslands** sýnir mynd Orson Welles „**The Lady from Shanghai**" (1947). Sýningin fer fram í **Bæjarbíói** við Strandgötu í Hafnarfirði. Nánari upplýsingar á kvikmyndasafn.is.

Leikrit

20.00 **Fúría**, leikfélag Kvennaskólans í Reykjavík sýnir verkið „**Kvennó Edda**" eftir Árna Kristjánsson. Sýningar fara fram í **Uppsölum Kvennaskólans** (Þingholtsstræti 37).

20.00 **Leikfélag Fjölbrautaskólans** í Breiðholti sýnir verkið „**Frumskógarlögmálið**" sem byggt er á handriti eftir Tinu Fey. Sýningar fara fram í sal skólans við Austurberg 5.

Tónlist

19.00 **Undankvöld Músíktilrauna** fara fram 15.-18. mars í **Íslensku Óperunni** við Ingólfsstræti. Nánari upplýsingar á musiktilraunir.is.

Fyrirlestrar

12.05 **Katla Kjartansdóttir** þjóðfræðingur flytur erindi um hvernig hugtökin „**útrás**" og „**útrásarvíkingar**" hafa verið nýtt með margvíslegum hætti í gegnum tíðina. Fyrirlesturinn fer fram í fyrirlestrasal **Þjóðminjasafnsins** við Suðurgötu.

Málstofa

15.00 Málstofa verður haldin í fundarsal **Seðlabankans** að Sölvhóli. Málshefjandi er **Katrín Ólafsdóttir**. Efni málstofunnar er „**Efficiency of collective bargaining: Analysing changes in the wage structure in the public sector in Iceland**".

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Una leikur Glefsur og svítu Schnittkes

Á morgun kl. 12.30 verða hádegistónleikar í Norræna húsinu þar sem verk Alfreds Schnittke og Unu Sveinbjarnardóttur verða flutt. Eru þetta fyrstu tónleikar af nokkrum á fárra vikna bili þar sem verk Rússans Alfreds Schnittke heyrast, en Kammersveit Reykjavíkur flytur tvö verka hans þann 27. mars. Ísafold flytur sinfóníu þann 5. apríl.

Una Sveinbjarnardóttir fiðluleikari og Tinna Þorsteinsdóttir píanóleikari spila á tónleikunum á morgun; á efnisskránni er Svíta í gömlum stíl frá 1972 og Una spilar tvær af Glefsum sínum fyrir einleiksfiðlu, Sléttubönd og Brælu.

Una Sveinbjarnardóttir er konsertmeistari Kammersveitar Reykjavíkur og leikur í Sinfóníuhljómsveit Íslands. Glefsur fyrir einleiksfiðlu eru samdar á árunum 2006-2010 og voru upphaflega stefjabrot til skjótrar upphitunar fyrir fiðluleikara í tímahraki. Síðan hafa Glefsurnar tekið á sig nýja mynd og þeim fjölgað. Hér eru frumfluttar tvær Glefsur, fiðluparturinn í endanlegri mynd. Sú fyrri, Sléttubönd, er samin eftir bragarhættinum, og má leika lagið afturábak og áfram. Sléttubönd er íhugul Glefsa og algerlega andstæð síðustu Glefsunnar, Brælu. Bræla er óútreiknanleg og einna formlausust Glefsanna.

Rússneska tónskáldið Alfred Schnittke samdi Svítu í gömlum stíl árið 1972, síðasta árið sem hann kenndi við Moskvu-konservatoríið. Hann var undir sterkum áhrifum frá Dmitri Sjostakovitsj framan af ferli sínum og tileinkaði sér einnig seríalisma eftir að hafa kynnst Luigi Nono. Svíta í gömlum stíl er í fimm köflum sem tengjast sumir án skýrra skila. Haft er eftir Schnittke: „Tónskáld samtímans getur ekki leitt hjá sér fortíðina sem birtist okkur daglega. Við getum lifað á ýmsum tímum."

TÓNLIST Una Sveinbjarnardóttir fiðluleikari.

Þingað um listfræði

Listfræðafélagið er félag þeirra sem vinna að fræðistörfum, til dæmis í listasögu og listheimspeki, eða stjórnun og skipulagi er varðar myndlist, hönnun, arkitektúr og skyldar greinar. Nú á vordögum mun félagið standa fyrir röð stuttra málþinga í samvinnu við ýmis önnur félög og stofnanir. Fyrsta málþingið verður haldið í Listasafni Íslands, Fríkirkjuvegi 7, miðvikudaginn 17. mars kl. 17.00-19.00. Á málþinginu verður fjallað um snertiflöt listfræða og myndverka listamanna. Leitast verður við að varpa ljósi á mismunandi rannsóknaraðferðir og einstök viðfangsefni listfræðinga. Umræða verður síðan um stöðu listfræðarannsókna á Íslandi og hvernig verður best hlúð að þeim í framtíðinni. Frummælendur á þessu málþingi verða: Halldór Björn Runólfsson, listfræðingur og safnstjóri Listasafns Íslands, Auður Ólafsdóttir, listfræðingur og lektor í listfræði við Háskóla Íslands, Hlynur Helgason, myndlistarmaður og listfræðingur, Þóra Kristjánsdóttir, listfræðingur við Þjóðminjasafn Íslands, og Ólöf Gerður Sigfúsdóttir, forstöðumaður Rannsóknaþjónustu Listaháskóla Íslands.

- pbb

MENNING Auður Ólafsdóttir talar á Listfræðiþingi MYND FRÉTTABLAÐIÐ

norden

Halló Norðurlönd

Upplýsingaþjónusta Norrænu ráðherranefndarinnar, Halló Norðurlönd, og EURES, evrópsk vinnumiðlun standa fyrir upplýsingafundum sem ætlaðir eru þeim sem hyggja á nám eða atvinnuleit á Norðurlöndunum.

Miðvikudaginn 17. mars kl. 17:30 – Að flytja til Svíþjóðar
Miðvikudaginn 17. mars kl. 20:00 – Að flytja til Noregs
Miðvikudaginn 24. mars kl. 17:30 – Að flytja til Danmerkur
Miðvikudaginn 24. mars kl. 20:00 – Að flytja út: Noregur, Svíþjóð og Danmörk

Námskeiðin sem fara fram í húsnæði Norræna félagsins, Óðinsgötu 7, eru **ókeypis. Fjöldi þátttakenda er takmarkaður og því er nauðsynlegt að skrá sig á netfanginu hallo@norden.is eða í síma 5510165.**

EURES (EURopean Employment Services) er samstarf um vinnumiðlun milli ríkja á Evrópska Efnahagssvæðinu (EES). Markmið EURES eru að leiðbeina fólki í atvinnuleit erlendis, veita upplýsingar um búsetu- og starfsskilyrði og aðstoða vinnuveitendur sem hafa áhuga á að ráða til sín fólk frá öðrum EES-löndum. www.eures.is

Halló Norðurlönd er upplýsingaþjónusta sem veitir norrænum borgurum aðstoð og upplýsingar í tengslum við flutning milli Norðurlandanna. Verkefnið er rekið af Norræna félaginu. www.hallonorden.org

Ný sending af jeppadekkjum

Bílabúð Benna, umboðsaðili BFGoodrich á Íslandi.

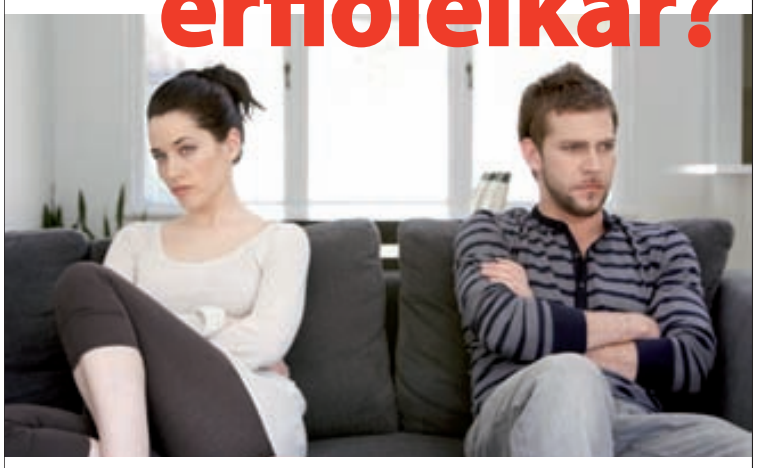
Bílabúð Benna, Vagnhöfða 23, Nesdekk Reykjavík, Nesdekk Reykjanesbæ og öllum betri hjólbarðaverkstæðum

Bílabúð Benna

BFGoodrich® Tires

Bílabúð Benna - Vagnhöfða 23 - 590 2000 - benni@benni.is - www.benni.is
Nesdekk - Fiskislóð - sími 561 4110 / Nesdekk - Reykjanesbæ - sími 420 3333

Samskipta-erfiðleikar?



Vöndum samskiptin á erfiðum tímum!

Hjálparsími Rauða krossins 1717 stendur nú fyrir átaksviku sem snýr að samskiptaörðuleikum á erfiðum tímum. Góð samskipti skila árangri og því er mikilvægt að vera vakandi og hlúa að eigin líðan og annarra.

Hjálparsími Rauða krossins 1717 er alltaf opinn og alveg ókeypis.

1717 Rauði kross Íslands

Ertu með ábendingu er varðar dreifingu Fréttablaðsins ?

Við tökum vel á móti öllum ábendingum.

FRÉTTABLAÐIÐ www.visir.is/posthusid – sími 585 8330

SAMBÍÓIN

TEKJUHÆSTA MYND SÖNDRU BULLOCK FYRR OG SÍÐAR

FRÁBÆR MYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
THE BLIND SIDE	kl. 5:20 - 8 - 10:40	L
ALICE IN WONDERLAND 3D kl. 5:40(3D) - 8(3D) - 10:20(3D)		L
ALICE IN WONDERLAND	kl. 5:40	L
THE REBOUND	kl. 8 - 10:20	L
BROTHERS	kl. 8	12
BROTHERS	kl. 5:50 - 8 - 10:20	VIP
VALENTINE 'S DAY	kl. 8 - 10:40	L
SHERLOCK HOLMES	kl. 10:20	12
PLANET 51 M/ísl. Tali	kl. 5:50	L
BJARNFREÐARSON	kl. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI		
THE BLIND SIDE	kl. 5:50D - 8:10D - 10:50D	L
ALICE IN WONDERLAND 3D kl. 5:50(3D) - 8:10(3D) - 10:30(3D)		L
SHUTTER ISLAND	kl. 8 - 10:50	12
INVICTUS	kl. 5:30 Síðasta sýn. helgi	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
THE BLIND SIDE	kl. 8 - 10:30	L
AVATAR 3-D	kl. 10:20	10
ALICE IN WONDERLAND	kl. 8	L

ÞRIÐJUDAGSBÍÓ Í SAMBÍÓUNUM Í DAG KR. 600
GILDIR EKKI Í VIP, Á ÍSLENSKAR MYNDIR OG Á MYNDIR Í 3D OG BENNAR ÚTSENDINGAR

NÝTT Í BÍÓ!

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000		
THE GREEN ZONE	kl. 5.30 - 8 - 10.30	12
THE GREEN ZONE LÚXUS	kl. 5.30 - 8 - 10.30	12
THE LIGHTNING THIEF	kl. 5.40	10
LEGION	kl. 8 - 10.15	16
SHUTTER ISLAND	kl. 8 - 11	16
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 5 - 8 - 11	14
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 3.45 íslenskt tal	L
AVATAR 3D	kl. 4.40 Síðustu sýningar	10

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919		
THE GREEN ZONE	kl. 8 - 10.30	12
THE GOOD HEART	kl. 5.50 - 8 - 10.10	10
PRECIOUS	kl. 5.30 - 8 - 10.30	12
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 6 - 9	14
MAMMA GÓGÓ	kl. 6 Síðustu sýningar	L

facebook.com/smarabio
ÁÐDÁENDUR GETA UNNIÐ BÍÓKORT ÚT ÁRIÐ, BOÐSMIÐA Á FORSÝNINGAR O.M.FL.

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500		
THE GREEN ZONE	kl. 8 - 10.10	12
FROM PARIS WITH LOVE	kl. 8 - 10	16
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 5.20	14
SHUTTER ISLAND	kl. 5.20	16

REGNBOGINN SÍMI 551 9000		
THE GOOD HEART	kl. 5.50 - 8 - 10.10	10
FROM PARIS WITH LOVE	kl. 5.50 - 8 - 10.10	16
LEGION	kl. 8 - 10.15	16
THE LIGHTNING THIEF	kl. 5.30 - 8 - 10.30	10
NIKULÁS LITLI	kl. 6	L

NÝTT Í BÍÓ
LAUGARÁSBÍÓ
Sími: 553 2075
- bara lúxus

LAUGARÁSBÍÓ SÝNINGARTÍMAR		
GREEN ZONE	kl. 5.45, 8 og 10.15-P	12
FROM PARIS WITH LOVE	kl. 5, 8 og 10	16
SHUTTER ISLAND	kl. 7 og 10	16
IT'S COMPLICATED	kl. 5.35	12

Stóraukin netsala í Bretlandi

Á síðasta ári voru tekjur af sölu tónlistar á Netinu í Bretlandi í fyrsta sinn meiri en sem nam tekjulækkun af sölu á geisla- og mynddiskum í verslunum. Þetta er skýrt dæmi um þá þróun sem hefur átt sér stað víða um heim þar sem netsala hefur fært sig upp á skaftið á kostnað hefðbundinnar geisla- og mynddiskasölu.

Sala á tónlist á Netinu fór úr 12,8 milljónum punda í 30,4 milljónir á sama tíma og sala á geisla- og mynddiskum dróst saman um 8,7 milljónir. Alls voru keyptar 16,1 milljón hljómplatna á Netinu og hlaðið niður í Bretlandi árið 2009, sem er rúmlega 50 prósentum meira en árið á undan. Stefgjöld fyrir netsölu jukust um tæp 73 prósent og fóru í 30,4 milljónir punda.

Robert Ashcroft hjá PRS Music, sem eru samtök tónlistarmanna- og útgefenda í Bretlandi, er ánægður með þessa þróun. Hann vill þó ekki fullyrða að viðsnúningurinn sé kominn til að vera. „Samt sem áður bendir allt til þess að næsta áratuginn muni tekjur aukast á löglega stafræna markaðnum og einnig notkun á breskri tónlist í öðrum löndum," sagði Ashcroft.

Á síðasta ári gerðist það í fyrsta sinn í Bretlandi að stafrænar smáskífur seldust betur en hefðbundnar plötur. Rúmlega 150 milljónir smáskífna seldust á meðan plötusala féll úr 134 niður í 129 milljónir.

LEONA LEWIS Lewis er ein af vinsælustu ungu söngkonum Bretlands í dag og hefur tónlist hennar selst vel á Netinu.

STOP WAIT GO Pálmi, Ásgeir og Sæþór – með The Charlies og Haffa á verkefnaskránni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Láta Haffa Haff hljóma vel

Upptökugengið Stop Wait Go; bræðurnir Pálmi Ragnar Ásgeirsson og Ásgeir Orri Ásgeirsson, og vinur þeirra Sæþór Kristjánsson hafa mörg járn í eldinum um þessar mundir, koma meðal annars mikið við sögu á væntanlegri plötu Haffa Haff.

„Sæþór er vinur okkur bræðranna úr grunnskóla svo „we go way back", eins og maður segir," segir Pálmi, sem er fæddur 1989. Hinir eru 1990 módel. „Sæþór og Ásgeir voru í hljómsveit sem hét Kicks og gaf út nokkur lög á Netinu. Þannig fréttu Nylon-stelpurnar af okkur og þá byrjaði þetta allt. Við erum búnir að vinna með þeim síðan áður en þær komust á samninginn úti. Höfum samið og tekið upp með þeim í eitt og hálft ár núna. Þetta efni hefur verið að fá góðar viðtökur úti og núna er verið að vinna að því að koma þessum lögum út. Vonandi gerist það á þessu ári eða næsta."

Vinnan með The Charlies er bara hluti af verkefnalista Stop Wait Go. „Við erum að semja og „pródúsera" titillagið á nýju Haffa plötunni, Freak, auk flestra nýju laganna þar. Kannski verðum við með eitt, tvö lög á plötunni hans Friðriks Dórs. Við þekkjum hann úr Versló. Svo var Friðrik Ómar að hringja og hefur áhuga á að gera Gaypride-lagið í ár með okkur."

Pálmi segir ýmsa tónlistarmenn hafa haft áhrif á þá. „Max Martin og Dr. Luke og þessir gaurar hafa áhrif þegar við erum að semja og svo eru „pródúserar" eins og The-Dream, Tricky Stewart, The Clutch og sænskir gaurar sem heita Bloodshy & Avant, sem gerðu Blackout-plötuna hennar Britney Spears."

Pálmi segir samstarf Stop Wait Go ganga smurt, þeir semja og útsetja í kross. Það er framsækni í þessari deild poppsins. „Lög eru alltaf eins, það skiptir ekki öllu máli á hvaða tíma þau eru samin," segir hann. „Hins vegar er það útsetningin og „pródúseringin" sem tekur framförum og breytist með tímanum. Það er það sem er mest spennandi við þetta núna. Allt þetta nýja sánd."

Fyrsta verkefni Stop Wait Go sem heyrist opinberlega, „Freak" með Haffa Haff, fer í spilun eftir sirka mánuð en svo ættu fleiri lög að hrúgast inn. drgunni@frettabladid.is

Gervifótur Heather tekinn í sprengjuleit

Heather Mills, fyrrverandi eiginkona Sir Pauls McCartney, þurfti að sætta sig við að gervifótur hennar var settur í sprengjuleitartækið á Heathrow-flugvelli um helgina. Málmleitartæki gaf frá sér hljóð þegar Heather fór í gegnum leitarhliðið og var það rakið til gervifótarins. Þurfti hún því að bretta upp buxnaskálmina á meðan fóturinn var skoðaður og gegnumlýstur. Engin sprengja fannst.

„Heather var brjáluð en sagði ekkert. Hún virtist niðurlægð að þurfa að þola þetta fyrir framan aðra farþega," sagði einn viðstaddra við Daily Mirror. Talsmaður Heather tók það fram að aldrei hafi verið hætta á að hún þyrfti að taka af sér gervifótinn til skoðunar.

NIÐURLÆGÐ Heather Mills var tekin í sprengjuleit á Heathrow-flugvelli. NORDICPHOTOS/GETTY

Titanic sýnd í þrívídd

Leikstjórinn James Cameron ætlar að endursýna stórmynd sína Titanic á hvíta tjaldinu í þrívídd. Stefnt er á sýningar eftir tvö ár þegar hundrað ár verða liðin síðan skipið sökk. Titanic kom út árið 1997 við gríðarlegar vinsældir og sópaði til sín Óskarsverðlaunum. Greinilegt er að vinsældir þrívíddarmyndar Camerons, Avatar, hafa komið þessari hugmynd af stað en Titanic verður einmitt endursýnd í sumar með atriðum sem komust ekki fyrir í upphaflegu útgáfunni.

JAMES CAMERON

STRÍÐSGUÐINN

KRATOS

LENDIR Í KVÖLD KL. 20:00

100 af 100 Playstation: The Official Magazine
100 af 100 1UP
100 af 100 Games Radar
98 af 100 PSX Extreme

Ofurskammtur af Orku og Doritos snakki fylgir á meðan birgðir endast!

Líkt og í gömlu leikjunum fara leikmenn í hlutverk fyrrum hermanns Spartverja, Kratos. Hann veður um hlíðar Ólympusfjalls og niður í dýpstu drunga Hades. Kratos leitar hefnda á þeim sem hafa svikið hann. Vopnaður tveimur sverðum þarf Kratos að jafna við jörðu mörg af helstu kvikindum goðafræðinnar.

HEITASTI LEIKUR ÁRSINS!

HEITT

TILBOÐ A

SKILAÐU INN 4 PS3 LEIKJUM!

...ÞÚ BORGAR AÐEINS 6.999,-

Athugið að leikirnir þurfa að virka og vera í réttu hulstri!

TILBOÐ B

SKILAÐU INN EINUM AF ÞESSUM OG ÞÚ FÆRÐ...

...5.000,- AFSLÁTT AF AF GOD OF WAR III!

Og ef þú kemur með 2 leiki af þessum færðu 10.000 króna afslátt og svo framvegis :)

TRYGGÐU ÞÍNA FJÁRFESTINGU!

10 SÓLAHRINGAR

Klárað leikinn á 10 dögum og fáðu 50% endurgreitt þegar þú skilar honum*

*gegn framvísun kassakvittunar færðu útgefna inneignarnótu.

PLAYSTATION 3 & GOD OF WAR III

+ SPILAÐUR LEIKUR AÐ EIGIN VALI AÐ UPPHÆÐ 4.999,-

!!!

AÐEINS 79.999,-

GAME STÖÐIN

SPILAÐU MEIRA - BORGAÐU MINNA

KRINGLAN 588 9400 · WWW.GAMESTODIN.IS · FACEBOOK.COM/GAMESTODIN

> Katrín til Kristianstad?

KR hefur gefið sænska úrvalsdeildarliðinu Kristianstad leyfi til að ræða við landsliðsmanninn Katrínu Ómarsdóttur um samning. Þetta er mikið Íslendingalið enda þjálfað af Elísabetu Gunnarsdóttur og með liðinu leika landsliðskonurnar Margrét Lára Viðarsdóttir, Erla Steina Arnardóttir og Guðný Björk Óðinsdóttir. Hólmfríður Magnúsdóttir var einnig á mála hjá félaginu en hún er á leið til Bandaríkjanna. Þar er Katrín einnig í námi og hún gæti því aldrei tekið þátt í nema tæplega hálfu tímabilinu með Kristianstad ef af yrði.

sport
sport@frettabladid.is

BJÖRGVIN HÓLMGEIRSSON: VAR VALINN BESTI LEIKMAÐUR ANNARS ÞRIÐJUNGSINS Í N1-DEILD KARLA

Skemmtileg tilbreyting að vera að berjast um titla

Það leyndi sér ekki á svipbrigðum Björgvins Hólmgeirssonar í gær að það kom honum á óvart að vera valinn besti leikmaður umferða 8-14 í N1-deild karla.

„Nei, ég bjóst ekki við þessu, það voru kannski aðrir sem áttu skilið að vera besti leikmaðurinn. En það er gaman að tekið sé eftir manni," sagði Björgvin en það hefur svo sannarlega verið stígandi í hans leik síðan hann gekk í raðir Hauka.

Hafnarfjarðarliðið hampaði bikarmeistaratitlinum fyrir stuttu. „Það er algjörlega hápunkturinn hingað til hjá mér. Það er skemmtileg tilbreyting að vera að berjast um titla núna," sagði Björgvin sem kom til Hauka frá Stjörnunni en er uppalinn í Breiðholtinu hjá ÍR.

Haukar áttu alls fjóra leikmenn í úrvalsliði annars þriðjungs deildarinnar. Auk Björgvins voru það Birkir Ívar Guðmundsson, Pétur Pálsson og Sigurbergur Sveinsson. Þá var Aron Kristjánsson valinn besti þjálfarinn.

Aron tekur við Hannover Burgdorf eftir tímabilið og mun Halldór Ingólfsson þá taka við stjórnartaumunum hjá Haukum. „Arons verður að sjálfsögðu saknað. En það tekur nýr maður við þessu og vonandi heldur hann uppteknum hætti. Ég þekki Halldór ekki eins vel og aðrir leikmenn í liðinu en þetta kemur allt í ljós. Annars er maður ekki mikið að hugsa út í þetta strax. Það er enn fullt eftir af þessu tímabili," sagði Björgvin.

En hver eru næstu markmið hans í handboltanum? „Fyrsta markmið mitt er bara að haldast heill út þetta tímabil," sagði Björgvin og hló en hann hefur verið nokkuð óheppinn með meiðsli það sem af er hans ferli.

„Annars er mitt persónulega markmið bara að bæta mig og sjá hvað gerist síðan. Ég er að klára námið mitt núna og maður stefnir á að fara út í atvinnumennsku. Mér líður samt vel í Haukum svo mér liggur ekkert á."

ÚRSLIT

IE-deild karla:

KR-Keflavík	92-100

Stig KR: Brynjar Þór Björnsson 27, Tommy Johnson 18, Pavel Ermolinskij 17 (10 frák., 10 stoðs.), Fannar Ólafsson 11, Morgan Lewis 8, Darri Hilmarsson 6, Jón Orri Kristjánsson 5.

Stig Keflavíkur: Draelon Burns 29, Uruele Igbavboa 25, Hörður Axel Vilhjálmsson 20, Sigurður Þorsteinsson 14, Gunnar Einarsson 9, Þröstur Leó Jóhannsson 3.

Grindavík-FSu	106-66

Stig Grindavíkur: Páll Axel Vilbergsson 28, Ómar Sævarsson 22, Ólafur Ólafsson 13, Guðlaugur Eyjólfsson 11, Brenton Birmingham 10, Ármann Vilbergsson 9, Björn Brynjólfsson 5, Þorsteinn Finnbogason 4, Arnar Freyr Jónsson 4.

Stig FSu: Aleksas Zimnickas 30, Chris Caird 27, Kjartan Kárason 6, Orri Jónsson 2, Sæmundur Valdimarsson 1.

Tindastóll-ÍR	94-90

Stig Tindastóls: Cedric Isom 29, Helgi Viggósson 20, Friðrik Hreinsson 15, Donatan Visockas 14, Svavar Birgisson 11, Axel Kárason 4, Sigmar Björnsson 1.

Stig ÍR: Nemanja Sovic 33, Steinar Arason 16, Kristinn Jónasson 13, Robert Jarvis 11, Hreggviður Magnússon 10, Eiríkur Önundarson 7.

STAÐAN:

KR	**21**	**17**	**4**	**1967-1716**	**34**
Keflavík	21	16	5	1962-1676	32
Grindavík	**21**	**16**	**5**	**1974-11678**	**32**
Snæfell	21	14	7	1984-1752	28
Stjarnan	**21**	**14**	**7**	**1792-1684**	**28**
Njarðvík	21	14	7	1840-1650	28
Tindastóll	**21**	**8**	**13**	**1749-1879**	**16**
ÍR	21	7	14	1771-1916	14
Hamar	**21**	**7**	**14**	**1759-1867**	**14**
Fjölnir	21	7	14	1688-1829	14
Breiðablik	**21**	**5**	**16**	**1634-1909**	**10**
FSu	21	1	20	1568-2129	2

Enska úrvalsdeildin:

Liverpool-Portsmouth	4-1

1-0 Fernando Torres (26.), 2-0 Ryan Babel (28.), 3-0 Alberto Aquilani (32.), 4-0 Fernando Torres (77.), 4-1 Nadir Belhadj (88.).

STAÐA EFSTU LIÐA:

Man. United	**30**	**21**	**3**	**6**	**70-24**	**66**
Chelsea	29	20	4	5	69-27	64
Arsenal	**30**	**20**	**4**	**6**	**71-33**	**64**
Tottenham	29	15	7	7	53-28	52
Liverpool	**30**	**15**	**6**	**9**	**49-29**	**51**
Man. City	28	13	11	4	53-36	50

LOKSINS BROS Alberto Aquilani skoraði langþráð mark fyrir Liverpool í gær. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Liverpool enn á lífi:

Loksins sigur á mánudegi

FÓTBOLTI Liverpool hristi af sér mánudagsveikina í gærkvöldi er liðið rúllaði yfir botnlið Portsmouth, 4-1.

Liverpool hafði ekki unnið leik á mánudegi í um þrjú ár áður en kom að leiknum í gær.

Það var margt jákvætt að gerast hjá liði Liverpool í gær. Fernando Torres skoraði tvö mörk og Alberto Aquilani skoraði sitt fyrsta mark fyrir félagið.

Liverpool komst með sigrinum upp í fimmta sæti deildarinnar og heldur því enn í vonina um að ná hinu dýrmæta fjórða sæti.

- hbg

Kampavínið enn í kælingu

Keflavík eyðilagði sigurhátíð KR-inga í DHL-höllinni í gær með frábærum sigri á heimamönnum sem hefðu getað orðið deildarmeistarar með sigri. KR þarf nú að fara í Stykkishólm og vinna til þess að gulltryggja deildarmeistaratitilinn.

KÖRFUBOLTI Keflavík sá til þess í gær að forráðamenn KR settu kampavínið aftur inn í ísskáp en einhverjir voru eflaust farnir að vinna í töppunum í hálfleik í DHL-höllinni í gær. Keflavík átti aftur á móti stórkostlega endurkomu og vann glæstan átta stiga sigur, 92-100.

KR-ingar byrjuðu leikinn með miklum látum þar sem Tommy Johnson fór mikinn og setti niður þrjár þriggja stiga körfur. Brynjar var einnig að hitta vel og Pavel að gera allt rétt. Vörn KR var að sama skapi ekki sannfærandi og þeir Burns og Igbavboa sáu til þess að Keflavík komst aftur inn í leikinn og munurinn aðeins tvö stig eftir fyrsta leikhluta, 28-26.

Vörn KR datt heldur betur í gírinn í öðrum leikhluta. Vörnin ásamt stórkostlegum leik Pavels og Brynjars varð þess valdandi að KR fór að keyra yfir gestina. Keflvíkingar vissu ekki sitt rjúkandi ráð og voru nær meðvitundarlausir fyrir utan Igbavboa. Þess utan voru KR-ingar miklu grimmari og tóku flest fráköstin á báðum endum vallarins. KR-ingar í góðum málum í leikhléi, 52-35.

Keflvíkingar komu heldur betur ákveðnir til leiks í síðari hálfleik. Gunnar Einarsson gaf tóninn með tveimur þristum í upphafi hálfleiksins. Í kjölfarið kviknaði á Burns og Herði Axel. Keflavík fór að spila fantavörn og voru ákveðnir í sókninni.

Smám saman söxuðu þeir á forskot KR-inga sem virtust enn vera inn í klefa að drekka Herbalife. Keflvíkingar spiluðu hreint út sagt stórkostlega og þegar leikhlutanum lauk voru þeir komnir með forystu, 68-73. Ótrúlegur viðsnúningur. KR sýndi klærnar á ný í lokaleikhlutanum en Keflvíkingar voru einfaldlega of heitir og sterkir fyrir heimamenn. Þeir börðu KR-inga af sér hvað eftir annað og lönduðu hreint út sagt mögnuðum sigri.

MAGNAÐUR Drealon Burns var stórkostlegur í síðari hálfleik í gær rétt eins og flestir leikmenn Keflavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Síðari hálfleikur var rosalega flottur hjá okkur. Það er frábært að ná svona síðari hálfleik á þessum erfiða útivelli," sagði Guðjón Skúlason, þjálfari Keflavíkur, himinlifandi. „Þessi sigur gefur okkur mikið og sérstaklega fyrir úrslitakeppnina þar sem við ætlum okkur stóra hluti."

Fannar Ólafsson, fyrirliði KR, var ekki eins kátur. „Við létum Keflvíkinga komast upp með að ýta okkur langt út úr teig í stað þess að svara eins og menn. Við fórum inn í skel og spiluðum eins og unglingaflokkur. Þetta er hrikalega svekkjandi." **henry@frettabladid.is**

Á HÆKJUM Beckham sést hér á leið til Finnlands í gær. NORDIC PHOTOS/AFP

Beckham í aðgerð í Finnlandi

HM-draumur Beckhams úti

FÓTBOLTI David Beckham flaug með einkaþotu AC Milan til Finnlands í gær þar sem hann gekkst undir aðgerð vegna meiðslanna sem hann varð fyrir í leik AC Milan á sunnudag.

Beckham meiddist á hásin og verður líklega frá í þrjá til fimm mánuði. Það þýðir einfaldlega að Beckham á enga möguleika á að spila með enska landsliðinu á HM sem hefur verið draumur hans lengi. Hann ætlaði sér að verða fyrsti Englendingurinn til þess að spila á fjórum heimsmeistaramótum í röð.

Bjartsýnustu menn vonast þó eftir kraftaverki í aðgerðinni og það ætti að skýrast mjög fljótlega hvort möguleiki sé á slíku kraftaverki.

Það leyndi sér ekki á svipbrigðum Beckhams er hann varð fyrir meiðslunum að hann gerði sér vel grein fyrir alvarleika meiðslanna og afleiðingum þeirra. Hann er sagður hafa grátið í klefanum eftir leikinn. **- hbg**

Það verður seint sagt að Jose Mourinho, þjálfari ítalska liðsins Inter, hafi ekki trú á sjálfum sér:

Mourinho tapar ekki á Stamford Bridge

FÓTBOLTI Ítalska liðið Inter hefur 2-1 forskot að verja í kvöld þegar liðið mætir Chelsea í seinni viðureign liðanna í sextán liða úrslitum Meistaradeildarinnar. Jose Mourinho, þjálfari Inter, heldur hrokanum áfram og segist líta á leikinn í kvöld sem heimaleik fyrir sig.

Mourinho vann sex bikara á þremur árum sem knattspyrnustjóri Chelsea. „Allir vita að Mourinho tapar ekki á Stamford Bridge. Tölurnar tala sínu máli. Ferill minn hjá félaginu er ótrúlegur, við vorum svo góðir í svo langan tíma," segir Mourinho.

„Ég mun ekki finna fyrir viðbrögðum áhorfenda. Ég mun bara vera í mínu sæti og spila minn leik. En ég fer ekkert leynt með það að Chelsea er mikilvægur hluti af mínu liði," segir Mourinho sem tapaði ekki deildarleik á Stamford Bridge í meira en þrjú ár.

Reyndar hefur hann ekki tapað heimaleik í deildarkeppni neins staðar síðan 23. febrúar 2002 þegar hann var með Porto. Ekki verður því neitað að það er magnaður árangur. Carlo Ancelotti getur allavega ekki státað sig af því að vera taplaus í deildinni á Stamford Bridge, niðurlægingin gegn Manchester City nýlega sá til þess.

ÓTRÚLEGUR ÁRANGUR Jose Mourinho gerði heimavöll Chelsea að óvinnandi vígi á sínum tíma. NORDICPHOTOS/GETTY

„Enginn hafði unnið titilinn á sínu fyrsta ári. Svo kom ég og skráði nafn mitt í sögubækurnar," segir Mourinho en hann segist ekki ætla að pakka í vörn í kvöld. „Ég spila alltaf til sigurs. Það er ein stærsta ástæðan fyrir árangri mínum."

Ancelotti segir að það hafi ekki truflandi áhrif á sína menn að Mourinho sé að mæta aftur á Brúna. „Þetta verður sérstakt kvöld fyrir hann. Hann fær líklega hlýjar móttökur frá stuðningsmönnum og á það skilið. Leikurinn sjálfur er allt annað mál," segir Ancelotti.

Hann neitar því að samband þeirra tveggja sé eitthvað slæmt og segir að þeir muni skála í víni eftir leik í kvöld sama hvernig leikurinn fer.

- egm

SPORT besta sætið

KYNNIR MEÐ STOLTI MEISTARADEILD EVRÓPU

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

CHELSEA

Í kvöld ★★★★★★★★★★★ V ★★★★★★★★★★★★★ kl. 19:30

INTER

Á ÞÍNUM HEIMAVELLI

Í KVÖLD

19:30	CSKA MOSKVA - SEVILLA	SPORT

Á MORGUN

19:30	STUTTGART - BARCELONA	SPORT
19:30	OLYMPIAKOS - BORDEAUX	SPORT

HEIMAVÖLLURINN ÓDÝRARI ÓG FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

ALGJÖRT DAUÐAFÆRI!

ÞÚ FÆRÐ MEIRA FYRIR PENINGINN Á HEIMAVELLI

HEIMAVÖLLUR

Veitingarnar heima hjá þér eru ekki bara ódýrari heldur líka nákvæmlega eins og þú vilt hafa þær.

ÚTIVÖLLUR

2 BJÓRAR Á BAR	1.700 KR.
1 HAMBORGARI	1.360 KR.
1 FÓTBOLTALEIKUR	
SAMTALS	3.060 KR.*

* Meðalverð hjá þremur sportbörum á höfuðborgarsvæðinu

5.596 KR V **12.240 KR**

Í STÖÐ 2 VILD ★★★★★★★★★★★★★ LÆGRA ÁSKRIFTARVERÐ

4 LEIKIR Í MÁNUÐI ★★★★★★★★★★★★★ 4 FERÐIR Á BARINN Á MÁNUÐI

ÞAÐ ÞURFA ALLIR AÐ EIGA SINN HEIMAVÖLL

★★★★★★★★★★★★★

ÞOKKALEGT BURST!

★★★★★★★★★★★★★ HEIMAVÖLLURINN VINNUR ALLTAF!

ÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 SPORT Í SÍMA 512-5100

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

512 5100 | STOD2SPORT.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

dagsk

> Adrian Grenier

„Það er ekkert skrítið að frægt fólk hagi sér stundum kjánalega. Því er hampað stöðugt og á endanum fer það að trúa því að allt sem það gerir sé sniðugt.

Grenier leikur Vincent Chase í þættinum Entourage sem Stöð 2 sýnir í kvöld kl. 22.15.

VIÐ TÆKIÐ SVAVAR HÁVARÐSSON OG SVIKAHRAPPARNIR

Getur þú lánað mér þúsundkall?

Um helgina sat ég og horfði óttasleginn á heimildarmynd um nokkra svikahrappa sem útskýrðu í hverju starf þeirra felst. Vasaþjófnaður er fyrir þessum mönnum ekki aðeins uppspretta auðfengins fjár heldur er um hálfgerða listgrein að ræða. Hópurinn, þrír karlmenn og ein kona, sýndi hvernig á þrjátíu mínútum mátti hafa gott í aðra hönd. Vegfarendur, sem áttu leið um gangbraut í miðbænum, voru plokkaðir í orðsins fyllstu merkingu. Af þeim voru tekin seðlaveski, skartgripir og farsímar að andvirði nokkur þúsund pund. Þar sem um sjónvarpsþátt var að ræða voru fórnarlömbin tekin tali og ránsfengnum skilað í framhaldinu. Öll áttu þau það sammerkt að hafa í engu orðið þess áskynja að verið var að ræna þau.

Svikahrapparnir notuðu líka aðrar aðferðir sem voru hreint út sagt lygilegar. Allt grundvallaðist á því að spila á græðgi mannsins og hversu auðtrúa menn eru. Ég smellti í góm og hugsaði með mér að um sjónvarpsþátt væri að ræða og hlutirnir því ýktir úr hófi.

Víkur sögunni þá til Noregs til smábæjarins Arendal. Í frétt Aftenposten um helgina er sagt frá hópi bæjarbúa sem fór út að skemmta sér og kynntist þar stimamjúkum manni, dökkum á hörund. Hópurinn bauð í teiti, enda var maðurinn bæði skemmtilegur og gjafmildur. Þegar leið á nóttina vildi hann sýna gestgjöfum sínum aðferð til að búa til peninga og varð einn Norðmaðurinn við ósk hans um að lána 1000 króna seðil. Seðlinum nuddaði komumaður við lærið – og viti menn – tveir seðlar lágu í lófa hans.

Nú hefur lögreglan í Arendal til rannsóknar af hverju hópurinn lét manninn fá 530 þúsund norskar krónur á nokkrum dögum. Eitt af fórnarlömbunum sagði við yfirheyrslur að hópurinn hefði tekið manninn trúanlegan þegar hann sagði að því fleiri þúsundkalla sem hann hefði undir höndum því styttri tíma tæki það hann að gera þau öll að milljarðamæringum.

Ég hef fengið staðfest að kvikmyndagerðarmennirnir þurftu ekki að ýkja í umfjöllun sinni.

ÞRIÐJUDAGUR

▶ **19.30 Chelsea – Inter, beint** STÖÐ 2 SPORT

▶ **20.10 Læknamiðstöðin** SJÓNVARPIÐ

▶ **21.00 Bones** STÖÐ 2

▶ **21.05 Nýtt útlit** SKJÁREINN

▶ **21.50 It's Always Sunny In Philadelphia** STÖÐ 2 EXTRA

SJÓNVARPIÐ

15.35 Útsvar (e)
16.35 Leiðarljós
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Frumskógar Goggi (22:26)
17.52 Arthúr (143:145)
18.15 Skellibær (24:26)
18.25 Dansað á fákspori Þáttaröð um Meistaramót Norðurlands í hestaíþróttum. Umsjónarmaður er Arna Björg Bjarnadóttir.
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
▶**20.10 Læknamiðstöðin** (Private Practice) Bandarísk þáttaröð um líf og starf lækna í Santa Monica í Kalifornía.
20.55 Leiðin á HM (4:16) Upphitunarþættir fyrir HM í fótbolta sem hefst í Suður-Afríku 11. júní.
21.25 Á ferð um Ísland (2:2) (Jan i Island) Heimildaþáttur þar sem náttúruljósmyndarinn Jan Tandrup fer um óbyggðir Íslands og virðir fyrir sér fegurð náttúrunnar, dýr og plöntur.
22.00 Tíufréttir
22.10 Veðurfréttir
22.15 Refsiréttur (Criminal Justice) (2:5) Bresk sakamálasyrpa í fimm þáttum.
23.15 Njósnadeildin (Spooks VII) (2:8) Breskur sakamálaflokkur um úrvalssveit innan bresku leyniþjónustunnar MI5.
00.10 Kastljós (e)
00.40 Fréttir (e)
00.50 Dagskrárlok

BÍÓ

06.05 Yes
08.00 Silver Bells
10.00 Moonraker
12.05 Firehouse
14.00 Silver Bells
16.00 Moonraker
18.05 Firehouse Dog
20.00 Yes
22.00 Showtime
00.00 Me and You and Everyone We Know
02.00 Hellraiser 8: Hellworld
04.00 Showtime
06.00 Man in the Iron Mask

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 Strumparnir, Stóra teiknimyndastundin og Bratz.
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 The Doctors
10.15 Einu sinni var (3:22)
10.55 Numbers (5:23)
11.45 Cold Case (16:23)
12.35 Nágrannar
13.00 Batman & Robin
15.05 Sjáðu
15.30 Barnatími Stöðvar 2 Ofuröndin, Ben 10, Strumparnir og Stóra teiknimyndastundin.
17.08 Bold and the Beautiful
17.33 Nágrannar
17.58 The Simpsons (11:23)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Two and a Half Men (8:24)
19.45 How I Met Your Mother (4:22)
20.10 How I Met Your Mother (4:24)
20.35 Modern Family (7:24) Gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þeirra liggja saman og þær lenda í drepfyndnum aðstæðum.
▶**21.00 Bones** (6:22) Dr. Temperance „Bones" Brennan, réttarmeinafræðingur er kölluð til ráðgjafar í allra flóknustu morðmálum.
21.45 Hung (10:10) Gamansamur þáttur með dramatísku ívafi frá HBO um Ray Drecker, skólaliðsþjálfara á fimmtugsaldri sem reynir fyrir sér á nýjum vettvangi og selur einmana konum blíðu sína.
22.15 Entourage (7:12) Fimmta þáttaröðin um framabrölt Vincent og félaga í Hollywood.
22.45 Daily Show: Global Edition
23.10 Dirty Tricks
23.50 Fringe
00.35 Tell Me You Love Me (9:10)
01.25 Batman & Robin
03.25 Hung (10:10)
03.55 Cold Case (16:23)
04.40 Bones (6:22)
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 KR - Keflavík Útsending frá leik í Iceland Expressdeildinni í körfubolta.
17.05 Bestu leikirnir. KR - Fylkir 17.08.09 Sýnt frá baráttuslag á KR-velli þegar Fylkismenn mættu í heimsókn. Fyrir leikinn voru Fylkismenn og KR-ingar í harðri baráttu á toppi deildarinnar.
17.35 PGA Tour Highlights Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
18.30 Meistaradeild Evrópu: Fréttaþáttur Skyggnst er á bak við tjöldin og viðtöl tekin við leikmenn og þjálfara.
19.00 Meistaradeild Evrópu: Upphitun Hitað upp fyrir leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.
▶**19.30 Chelsea - Inter** Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu. Sport 3. Sevilla - CSKA Moskva
21.40 Meistaradeild Evrópu: Meistaramörk Allir leikir kvöldsins í Meistaradeild Evrópu skoðaðir.
22.05 Sevilla - CSKA Moskva Útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
23.55 Chelsea - Inter Útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
01.45 Meistaradeild Evrópu: Meistaramörk

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Liverpool - Portsmouth Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
14.20 Bolton - Wigan Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
16.00 Tottenham - Blackburn Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.40 Coca Cola mörkin Sýnt frá öllum leikjunum í Coca-Cola deildinni.
18.10 Premier League World Enska úrvalsdeildin skoðuð frá ýmsum hliðum.
18.40 Premier League Review Rennt yfir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
19.35 Wigan - Aston Villa Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
21.45 Man. Utd. - Fulham Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
23.25 Wigan - Aston Villa Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Pepsi MAX tónlist
16.20 Girlfriends (24:24) (e)
16.40 7th Heaven (20:22)
17.25 Dr. Phil
18.10 Vitundarvika (4:5) (e)
18.40 Fyndnar fjölskyldumyndir (e)
19.05 What I Like About You (15:18)
19.30 Fréttir
19.45 King of Queens (24:25) (e)
20.10 Accidentally on Purpose (8:18) Bandarísk gamanþáttaröð um konu á besta aldri sem verður ólétt eftir einnar nætur kynni við ungan fola.
20.35 Innlit/ útlit (8:10) Hönnunar- og lífsstílsþáttur þar sem Katrín Fjeldsted kemur víða við. Hún heimsækir skemmtilegt fólk, skoðar áhugaverða hönnun og þættirnir eru stútfullir af fróðleik.
▶**21.05 Nýtt útlit** (3:11) Hárgreiðslu- og förðunarmeistarinn Karl Berndsen veitir fólki nýtt útlit, allt frá förðun til fata. Núna fær sjónvarpsþulan brosmilda Guðmunda Jónsdóttir nýtt útlit hjá Kalla.
21.55 The Good Wife (10:23)
22.45 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum þar sem háðfuglinn Jay Leno fær til sín góða gesti og slær á létta strengi. Aðalgestur hans að þessu sinni er austurríski leikarinn Christoph Waltz sem lék í Inglorious Basterds.
23.30 CSI (2:23) (e)
00.20 Fréttir (e)
00.35 The Good Wife (10:23) (e)
01.25 King of Queens (24:25) (e)
01.50 Pepsi MAX tónlist

INN

20.00 Hrafnaþing Ólafur Adólfsson lyfsali á Akranesi um samkeppnisofbeldi Milestonebræðra.
21.00 Græðlingur Skipulagið á heimilisgarðinum. Gestur þáttarins er Lilja Kristín Ólafsdóttir.
21.30 Tryggvi Þór á alþingi Hvar liggja allir þessir milljarðatugir sem ríkisstjórnin segir þjóðarbúið hafa tapað vegna Icesave tafa?

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

73,8%

FRÉTTABLAÐIÐ

23,7%

MORGUNBLAÐIÐ

Yfirburðir Fréttablaðsins aldrei meiri!

Fréttablaðið er með **212%** meiri lestur en Morgunblaðið.

Munur á lestri Fréttablaðsins og Morgunblaðsins hefur aldrei verið meiri eins og nýjasta könnun Capacent Gallup sýnir.

Við erum auðvitað rífandi stolt af þessum góða árangri og bendum auglýsendum á að notfæra sér forskot okkar þegar þeir velja auglýsingamiðil.

Meðallestur á tölublað, höfuðborgarsvæðið, 18 – 49 ára. Könnun Capacent í nóvember 2009 – janúar 2010.

Allt sem þú þarft...

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.35

Modern Family

Þættirnir Modern Family segja frá lífi þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna og bráðfyndnum aðstæðum sem þær lenda í þegar leiðir þeirra liggja saman. Um er að ræða eldri mann sem er búinn að yngja upp og ná sér í blóðheita suðuramerískra snót og snælduvitlausa krakkagrislinga hennar, hina dæmigerðu vísitölufjölskyldu sem alltaf reynir að vera fullkomin en er samt svo grátlega langt frá því og síðast en ekki síst íhaldssamt hommapar sem er nýbúið að ættleiða barn frá Víetnam.

▶ VIÐ MÆLUM MEÐ

Leiðin á HM

Sjónvarpið kl. 20.55

Sjónvarpið heldur áfram að hita upp fyrir HM í fótbolta sem fer fram í Suður-Afríku þann 11. júní. Í þættinum í kvöld eru það lið Serbíu og Nýja-Sjálands sem verða skoðuð nánar og spáð fyrir um gengi þeirra í úrslitakeppninni.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst
06.50 Bæn
07.03 Vítt og breitt
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morgunstund með KK
08.30 Fréttayfirlit
09.05 Okkar á milli
09.45 Morgunleikfimi
10.13 Söngfuglar
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.00 Hádegisútvarpið
12.20 Hádegisfréttir
12.50 Dánarfregnir og auglýsingar
13.00 Flakk
14.03 Tónar að nóni
15.03 Útvarpssagan: Brúin á Drinu
15.25 Þriðjudagsdjass
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.16 Spegillinn
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.00 Leynifélagið
20.30 Í heyranda hljóði
21.20 Tríó
22.10 Lestur Passíusálma
22.20 Fimm fjórðu
23.10 Sumar raddir
00.05 Næturtónar

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 91,9 Kaninn
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

2 EXTRA

17.00 The Doctors Spjallþættir framleiddir af Opruh Winfrey þar sem fjórir læknar á ólíkum sviðum veita aðgengilegar og gagnlegar upplýsingar um heilsufarsmál.

17.45 Ally McBeal (21:23) John og Richard eiga erfitt með að hafa hemil á sér í návist skjólstæðings síns sem er vergjörn glæsikona. Hún lítur á sig sem býflugnadrottningu, í bókstaflegri merkingu, og fær karlmenn til að snúast í kringum sig.

18.30 Seinfeld (13:24) Jerry gagnrýnir leikkonu harðlega við upphaf ferils hennar, Elaine fær hugmyndir eftir að hafa séð dularfulla teiknimynd.

19.00 The Doctors

19.45 Ally McBeal (21:23)

20.30 Seinfeld (13:24)

21.00 Fréttir Stöðvar 2

21.25 Ísland í dag

▶**21.50 It's Always Sunny In Philadelphia** (12:15) Gamanþættir um fjóra vini sem reka saman bar en eru of sjálfumglaðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi, upp á hvern einasta dag.

22.15 American Idol (20:43) Níunda þáttaröð þessa vinsæla skemmtiþáttar. Eins og kunnugt er þá er Paula Abdul horfin á braut en í hennar stað kemur Ellen DeGeneres sem mun aðstoða Simon Cowell, Randy Jackson og Köru DioGuardi.

23.00 American Idol (21:43)

23.45 Supernatural (3:16) Yfirnáttúrulegir spennuþættir um bræðurna Sam og Dean sem halda áfram að berjast gegn illum öflum og eiga í baráttu við sjálfan djöfulinn.

00.25 Sjáðu

00.50 Fréttir Stöðvar 2

01.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

12.20 Extras **12.50** Sensitive Skin **13.20** Sensitive Skin **13.50** Jonathan Creek **14.40** Dalziel and Pascoe **15.30** Robin Hood **16.15** Extras **16.45** Never Better **17.15** EastEnders **17.45** The Weakest Link **18.30** Absolutely Fabulous **19.00** Two Pints of Lager and a Packet of Crisps **19.30** The Fixer **20.20** Ashes to Ashes **21.10** Two Pints of Lager and a Packet of Crisps **21.40** Robin Hood **22.25** Jonathan Creek **23.15** The Fixer

DR 1

12.00 Aftenshowet 2. del **12.25** Seinfeld **13.00** Det sode liv **13.30** Onskehaven **14.00** DR Update - nyheder og vejr **14.10** Boogie Mix **15.05** Family Guy **15.30** Dragejægerne - Jagten på mimikaren **15.55** Chiro **16.05** Tagkammerater **16.15** Den fortryllede karrusel **16.30** Lille Nord **17.00** Aftenshowet **17.30** TV Avisen med Sport **18.00** Aftenshowet med Vejret **18.30** Ha' det godt **19.00** Hammerslag **19.30** Spise med Price **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Wallander **22.30** Det Nye Talkshow med Anders Lund Madsen **23.15** Dodens detektiver **23.35** Boogie Mix

NRK 1

12.10 Urix **12.30** Filmavisen 1959 **12.40** Mat med Anne **13.10** Ingen grenser **14.00** NRK nyheter **14.10** Dynastiet **15.00** Derrick **16.00** NRK nyheter **16.10** Herskapelige gjensyn **16.40** Oddasat - nyheter på samisk **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Forkveld **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.45** Ut i naturen. Den ville laksen **19.45** Extratrekning **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen 21 **20.30** Brennpunkt **21.30** Bokprogrammet. Et mote med Siri Hustvedt **22.00** Kveldsnytt **22.15** Finnmarkslopet **22.45** Veiviseren

SVT 1

12.05 Räddningspatrullen **13.00** Sverige! **13.40** Farligt löfte **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **16.00** Hannah Montana **16.25** Schlagerpärlor **16.35** Paralympics 2010 **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport med A-ekonomi **17.10** Regionala nyheter **17.15** Go'kväll **18.00** Kulturnyheterna **18.15** Regionala nyheter **18.30** Rapport med A-ekonomi **19.00** Mästarnas mästare **20.00** Åh, Herregud! **20.30** Teatersupén **21.00** Youssou N'Dour **22.45** Saltön **23.45** Life or Something Like It

LÖGIN VIÐ VINNUNA

„Það er Tokkata og fúga, orgelverkið mikla eftir Bach og svo Ingibjörg Þorbergsdóttir, þegar ég er í stuði.“

Magnús Skarphéðinsson, skólastjóri Sálarrannsóknaskóla Íslands.

Geir Ólafsson gerir plötusamning í LA

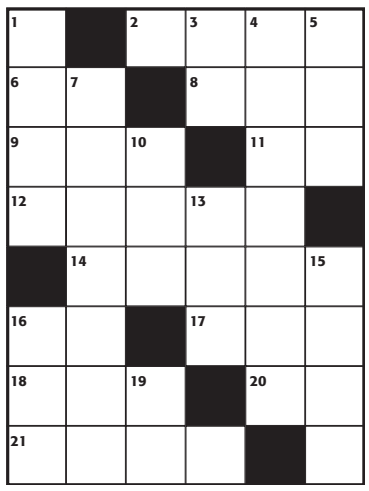
„Ég er að gera samning hérna út af upptöku á plötu,“ segir söngvarinn Geir Ólafsson, sem er staddur í Los Angeles.

Síðastliðið föstudagskvöld spilaði hann á hinum virta tónleikastað The Baked Potato ásamt eigandanum Don Randi, fyrrverandi pianista Franks Sinatra, og hljómsveit hans Quest. Þessir færu hljóðfæraleikarar koma til Íslands í ágúst til að taka upp plötu með Geir. Einnig nota þeir tækifærið og spila á Djasshátíð Reykjavíkur.

„Hugmyndin er sú að þetta verði gefið út hérna í Ameríku,“ segir Geir, sem er ákaflega þakklátur fyrir þetta tækifæri. „Ég fór í þetta verkefni bara rólegur og var ekki að biðja um neitt meira. Svo eftir konsertinn kemur maður til mín sem heitir Don Graham, sem er einn af mörgum upptökustjórum í Hollywood. Svo var fundur daginn eftir og tekin ákvörðun um að taka upp þessa plötu. Mér var bara boðið þetta og ég þáði það náttúrulega.“

Söngkonan Anna Mjöll sem hefur verið búsett lengi í Los Angeles var á meðal gesta á tónleikunum. „Þegar hún mætti þá leið manni betur fyrir konsertinn,“ segir Geir, sem tók tónleikana upp. Á nýrri heimasíðu hans, Geirolafsson.is, verður hægt að hlýða á hvernig til tókst. Kvöldið eftir söng hann síðan á þorrablóti Íslendinga í Los Angeles og þar var Don Randi, sem hefur unnið með honum undanfarin ár, heiðursgestur. - fb

Á THE BAKED POTATO Geir Ólafsson ásamt Don Randi & Quest á hinum virta tónleikastað The Baked Potato í Los Angeles.



LÁRÉTT
2. margskonar, **6.** tveir eins, **8.** til sauma, **9.** örn, **11.** tveir eins, **12.** þekjast ryði, **14.** brestir, **16.** pot, **17.** hyggja, **18.** stroff, **20.** org, **21.** hljómsveit.

LÓÐRÉTT
1. fyrir ofan, **3.** í röð, **4.** hugarró, **5.** hár, **7.** kælir, **10.** starf, **13.** op, **15.** hvolf, **16.** einatt, **19.** golf áhald.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. ýmsu, **6.** ff, **8.** nál, **9.** arí, **11.** ll, **12.** rýðga, **14.** snark, **16.** ot, **17.** trú, **18.** fit, **20.** óp, **21.** tríó.
LÓÐRÉTT: 1. ofar, **3.** mn, **4.** sálarró, **5.** ull, **7.** frystir, **10.** ión, **13.** gat, **15.** kúpa, **16.** oft, **19.** tí.

HEIMIR JÓNASSON: WILLI WEITZEL ER HINN ÞÝSKI SVEPPI

Þýsk fjölskylduþáttaröð um ævintýraeyjuna Ísland

„Willi segir ekki eitt orð um Icesave eða fjármálakrísur,“ segir framleiðandinn Heimir Jónasson.

Framleiðslufyrirtæki Heimis, Icelandic Cowboys Entertainment, hefur nýlokið framleiðslu á fimm þátta röð um Ísland ásamt þýskum framleiðendum. Þættirnir fjalla um *ævintýraeyjuna* Ísland og bera yfirskriftina „Leiðangurinn til Íslands“. Stjarna þáttanna heitir Willi Weitzel og er að sögn Heimis hinn þýski Sveppi; margverðlaunuð barnastjarna sem nýtur mikilla vinsælda. Þættirnir voru frumsýndir á sjónvarpsstöðvunum Kinderkanal og ARD og ferðast í kjölfarið um sjónvarpsstöðvar þýska málsvæðisins.

„Þættirnir eru gott dæmi um mjög vandað sjónvarpsefni fyrir alla fjölskylduna og eru bæði fræðandi og hafa mikið skemmtanagildi,“ segir Heimir og bætir við að verið sé að skoða að gera 90 mínútna kvikmyndaútgáfu af þáttunum. „Þetta eru eins konar ævintýra- og vísindaferðaþættir. Willi ferðast um framandi slóðir, spyr spurninga sem fólk þyrstir í að fá svör við, eins og um það hvers vegna eldgos séu svo tíð á Íslandi eða af hverju íslenska vatnið sé svona gott. Willi vill fá að vita hvernig Íslendingar hita upp húsin sín, skoðar hvali, hittir huldufólk, fer á hestbak og baðar sig úti í guðsgrænni náttúrunni. Svo gerir hann vísindatilraunir á einfaldan hátt sem útskýra hvernig veröldin virkar.“

Þáttur Willa hefur verið sýndur í þýsku sjónvarpi í átta ár og var valinn sjónvarpsþáttur ársins í sínum flokki á Adolf-Grimme-Preis sjónvarpsverðlaunahátíðinni í Þýskalandi á dögunum. Heimir tók að sér hlutverk í þáttunum á Íslandi og leikur besta vin Willa. Hann er sem sagt fyrir Willa það sem Villi er fyrir Sveppa, ef svo má að orði komast. Hann segist ekki geta dæmt um frammistöðu sína, en hafa skemmt sér mjög vel í hlutverkinu. „Þeir orðuðu við mig að gera nokkra þætti með þeim úti,“ segir Heimir og bætir við að það myndi hann gera til gamans. „Það myndi örugglega skapa mér fullt af góðum samböndum til að ná fleiri verkefnum til Íslands.“

Heimir efast ekki um að þættirnir verði góð landkynning og laði þýska, svissneska og austurríska ferðamenn að í stórum stíl. „Með sérlega jákvæðri umfjöllun um allar þær gersemar og ævintýri sem Ísland hefur upp á að bjóða,“ segir hann að lokum.

atlifannar@frettabladid.is

WILLI OG STROKKUR Willi Weitzel nýtur mikilla vinsælda í Þýskalandi og er margverðlaunaður.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fyrsta og annars árs nemar í Kvikmyndaskóla Íslands eru nú að leggja lokahönd á verkefni sín. Kvikmyndagerðarfólk framtíðarinnar fékk það verkefni að undirbúa svokallaðan „pilot“ eða prufuþátt fyrir sjónvarp. Þeir fá til liðs við sig þjóðþekkta leikara og leikstjóra. Meðal þeirra sem leggja hönd á plóg þetta árið eru Hilmar Oddsson og **Silja Hauksdóttir**.

Jón Þór Birgisson, best þekktur sem Jónsi í Sigur Rós, var í ítarlegu viðtali við breska stórblaðið Independent á sunnudaginn. Þar greinir hann meðal annars frá því að eftir vinsældir lagsins Hoppípolla hafi liðsmenn Sigur Rósar nánast flúið vinsældirnar og haldið sig heima á Íslandi. Jónsi segist hins vegar í dag sætta sig betur við þetta og hefur blaðamaður á orði að söngvarinn geti meira að segja haldið uppi samræðum á ensku, það sé af sem áður var.

Ljósmyndarinn **Rebekka Guðleifsdóttir** er stödd í New York þessa dagana, en sýning á myndum hennar var haldin í gallerí á Manhattan um helgina. Eins og Fréttablaðið greindi frá fyrir nokkrum vikum vann hún til verðlauna í ljósmyndakeppni samtakanna Artists Wanted og var þemað sjálfsmyndir. Ferðalag Rebekku gekk ekki áfallalaust fyrir sig. Þegar hún kom út hætti síminn hennar að virka og í þokkabót kom hún að læstum dyrum gistiheimilisins. Henni var hleypt inn af gesti, en þegar hún náði í starfsfólkið var henni tjáð að hún ætti ekki pantað fyrr en daginn eftir. Allt blessaðist þó að lokum og margir komu á sýninguna um helgina.

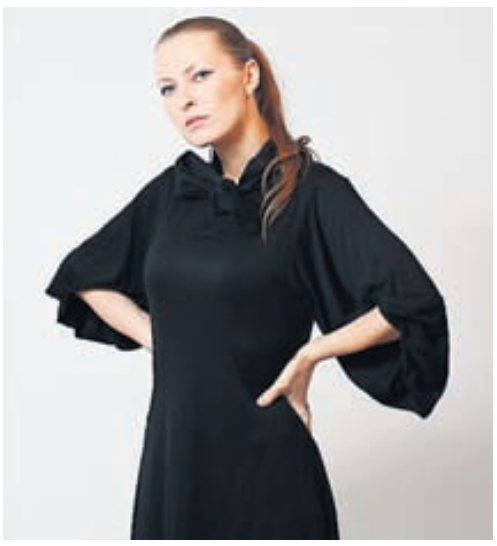
- fgg, afb

Fulltrúar Top Shop á leið til Íslands

Fulltrúar frá útibúi Top Shop í London eru væntanlegir til Íslands í tengslum við Reykjavik Fashion Festival. Þeir ætla að mæta á sýningu íslenska tískuvörumerkisins E-label í Kaaber-húsinu á föstudagskvöldið. Ásta Kristjánsdóttir, einn af eigendum E-label, staðfestir þetta í samtali við Fréttablaðið. „Vonandi sjá þeir einhverja fleiri hönnuði til að koma á framfæri í verslun sinni,“ segir Ásta en E-label hefur gert það gott í Top Shop-versluninni þar. Stórstjarnan Beyonce Knowles gerði sér meðal annars ferð í verslunina ekki alls fyrir löngu og keypti þá leggings frá merkinu.

Ásta segir mikla stemningu fyrir Reykjavik Fashion Festival, um hundrað og fimmtíu manns leggi nú nótt við dag við undirbúninginn og flestir þeirra eru í sjálfboðavinnu. „Ég held að það hafi sjaldan eða aldrei verið jafnmikil gróska í íslenskri hönnun og þetta er rétti tíminn til að koma henni á framfæri,“ segir Ásta. Fjöldi erlendra blaðamanna hafa boðað komu sína á hátíðina enda mikill áhugi á því sem fram fer á Íslandi um þessar mundir vegna efnahagskreppunnar frægu. „Facehunter, tískubloggarinn frægi, ætlar að koma sem og blaðamenn frá Dazed and Confused, Observer og breska Elle,“ útskýrir Ásta.

Heilmikil tónlistarhátíð er haldin í kringum tískuhátíðina og hefst hún á fimmtudagskvöldið. Mesta spennan er þó eflaust fyrir komu kanadísku tónlistarkonunnar Peaches en hún hefur, að sögn Ástu, valið sér eina átta kjóla til að koma fram í. Nánari upplýsingar um hátíðina má finna á heimasíðunni rff.is. - fgg



NJÓSNAÐ Fulltrúar frá útibúi Top Shop í London hafa boðað komu sína á Reykjavik Fashion Festival. Þeir ætla að sitja á fremsta bekk á föstudagskvöld þegar E-label sýnir sitt nýjasta.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Takk fyrir vatnið
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Blaðberinn bíður þín
Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.
Blaðberinn...
...góðar fréttir fyrir umhverfið

Safnaðu þekkingu

Sæktu þér aukinn styrk

**Mörg stéttarfélög styrkja félagsmenn sína til náms.
Átt þú rétt á styrk frá þínu stéttarfélagi?**

MENNING OG SJÁLFSRÆKT

Íslandsklukkan: skáldsagan og leikverkið
hefst 7. apríl

Tilvistarhyggja í listasögunni
hefst 8. apríl

Alpujarras – Best geymda leyndarmál Spánar
hefst 12. apríl

Marxísk heimspeki í samtímanum
hefst 12. apríl

Leiðarvísir að Sturlungu
hefst 13. apríl

Frá faldbúningum til nútímans: þjóðbúningaarfur Íslendinga
hefst 13. apríl

Myndaalbúm og miðlun strafrænna ljósmynda
hefst 13. apríl

Gróður og grafir í Hólavallagarði
hefst 15. apríl

Þúsund ára ríkið
hefst 15. apríl

HEILBRIGÐIS- OG FÉLAGSSVIÐ

Lausnamiðuð nálgun
hefst 22. mars

Eden hugmyndafræðin – spennandi valkostur í öldrunarþjónustu
hefst 24. mars

Viðbrögð við bráðatilfellum utan sjúkrahúsa
haldið 7. apríl

Fötlun í listum, menningu og fjölmiðlum
hefst 12. apríl

Efnaskipti og krabbamein - Eru krabbameinsfrumur sykurfíklar?
hefst 15. apríl

TUNGUMÁL

Enska – hagnýt talþjálfun
hefst 29. mars

Danska - þjálfun í talmáli á léttum nótum
hefst 12. apríl

Spænska II
hefst 12. apríl

NÁMSKEIÐ FYRIR RÍKISSTARFSMENN

Stjórnsýslu- og upplýsingalög
hefst 15. apríl

FJÁRMÁL OG REIKNINGSSKIL

Excel I – Fjármál og rekstur
hefst 22. mars

Verktaki eða launþegi – Að reikna laun í eigin atvinnurekstri
haldið 22. mars

Arðsemismat verkefna - reiknilíkön í Excel
hefst 7. apríl

English for global finance & banking
hefst 12. apríl

Matsreglur ársreikningalaga
haldið 15. apríl

NÁMSKEIÐ FYRIR STJÓRNENDUR

Fíknisjúkdómar starfsmanna - viðbrögð og vinnureglur
hefst 8. apríl

Vinnusálfræði og samskipti á vinnustað
hefst 8. apríl

Vinnustofa í samningatækni - með Florence Kennedy
hefst 12. apríl

Ég, verkefnastjórinn
hefst 14. apríl

Ég, stjórnandinn – aukanámskeið
hefst 16. apríl

STARFSÞRÓUN OG HÆFNI

Gæðastjórnun: Hugmyndafræði, stefna, aðferðir og umbótastarf
hefst 23. mars

Innri gæðaúttektir fyrir stofnanir og fyrirtæki
hefst 7. apríl

Öflugt sjálfstraust – aukanámskeið
hefst 8. apríl

Að gera gott betra - Bætt þjónusta, ánægðari viðskiptavinir
hefst 12. apríl

Starfstengd siðfræði
haldið 13. apríl

Bætt skipulag með hugarkortum
haldið 14. apríl

Twitter – hvað er nú það?
haldið 14. apríl

LÖGFRÆÐI

Reglur um alþjóðleg gjaldþrotaskipti
haldið 29. mars

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Nánari upplýsingar og skráning:

sími 525 4444
endurmenntun.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VISIR.IS

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst:húsið

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Emma í auglýsingu

Lag **Emilíönu Torrini**, Birds, hljómar í nýrri sjónvarpsauglýsingu fyrir ilmvatnið Chrome sem fyrirtækið Azzaro framleiðir. Myndbandið var tekið upp í Suður-Afríku og sýnir feðga fljúga um loftin blá í lítilli flugvél, hamingjusama á svip. Emilíana hefur áður átt lag í auglýsingum, þar á meðal Until the Morning sem hljómaði í Fiat-auglýsingu árið 2005. Einnig hefur hún átt nokkur lög í sjónvarpsþáttunum vinsælu Grey´s Anatomy. **- fb**

Mottumálaráðherra

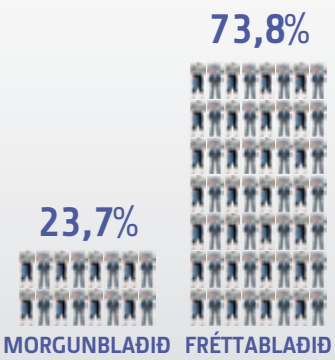
Mottuátak Krabbameinsfélagsins hefur vakið verðskuldaða athygli. Leikir sem lærðir safna hormottum fyrir málstaðinn og í gær mátti sjá enn einn mektarmanninn sem bæst hefur í hóp yfirvararskeggjaðra. Sá heitir **Steingrímur J. Sigfússon**, sem í sjónvarpsviðtali skartaði myndarlegri mottu í ætt við þá sem bylting-arhetjan Lech Walesa varð fræg fyrir.

Góð meðmæli

Sindri Már Sigfússon og félagar í hljómsveitinni Seabear fá fljúgandi start með nýja plötu sína. Fréttablaðið greindi frá því í síðustu viku að eitt laga sveitarinnar, Cold Summer, hljómar nú í dramatísku læknaþáttunum Grey's Anatomy. Þá er mælt sérstaklega með þessu sama lagi í nýjasta hefti breska tónlistarblaðsins Q. Lagið er eitt af fimmtíu lögum sem lesendur blaðsins eru hvattir til að næla sér í á Netinu þennan mánuðinn. „Það er erfitt að velja bara eitt lag af frábærri plötu íslensku folk-rokksveitarinnar en tregafullt franskt hornið og angurvært hvíslið í Cold Summer tryggja því valið," segir í blaðinu. **- hdm**

Mest lesið VISIR.IS

1. Í farbann fyrir að hrista barn
2. Lýsa eftir 15 ára gamalli stelpu
3. Verst málssókn Gunnars
4. Hundruð stúlkna koma til Íslands til að dansa á nektarstöðum
5. Pípari framseldur til Póllands



Fréttablaðið er með 212% meiri lestur en Morgunblaðið.

Allt sem þú þarft...

Meðallestur á tölublað, höfuðborgarsvæðið, 18 – 49 ára. Könnun Capacent í nóvember 2009 – janúar 2010.

Nýr Orkulykill gildir á Orku- og Shellstöðvum:

Afsláttur alveg vinstri hægri!

-2 kr. af lítranum á Orkustöðvum

-4 kr. af lítranum á Shellstöðvum

-10 kr. af lítranum á afmælisdegi lykilhafa

5 stk. Vildarpunktar Icelandair á hvern lítra*

Tilboð á vörum á Shellstöðvum

-5 kr. af lítranum á Ofurdögum

-10 kr. af lítranum í fyrstu 2 skiptin

Afsl. 15-20% afsláttur hjá samstarfsaðilum

Orkustöðvar: -2 kr.

Shellstöðvar: -4 kr.

Nýi Orkulykillinn opnar þér leið að lægra verði á **67 Orku- og Shellstöðvum** um allt land

Ódýrari, einfaldari og þægilegri eldsneytiskaup með Orkulyklinum. Þú borgar með Orkulyklinum, safnar Vildarpunktum Icelandair og nýtur sérkjara hjá fjöldanum öllum af samstarfsaðilum okkar. Ekkert PIN número, bara lægra verð hvert sem þú ferð!

Sæktu um nýja Orkulykilinn í dag á **www.orkan.is**

ORKAN
AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

*Þú velur milli þess að fá: 4 kr. afslátt af eldsneytislítranum hjá Shell og 2 kr. hjá Orkunni **eða** Vildarpunkta Icelandair á hvern lítra, 5 punkta hjá Shell og 3 punkta hjá Orkunni.

EINNEMM / SÍA / N M41367