

Skemmta sér vel í Vatnaskógi

Kraftmiklir strákar fá útrás í Gauraflokknum

Samfélagsverðlaun 26



Ekkert vandamál!

Inga María Friðriksdóttir hefur upplifað miklar hremmingar en henni fallast þó aldrei hendur.



Fólk 16



FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARÚTGÁFA

PITT

3. apríl 2010 – 78. tölublað – 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

NÝR EIGANDI DV 22



Lilja Skaftadóttir er fréttafikill að vestan

KLÁM 24

Klám er óhollt fyrir karlmenn

SKRÍÐUKLAUSTUR 18

Merkar upp-götvanir úr uppgrefti



TVÖ SÉRBLÖÐ Í DAG



GLEÐI-LEGA PASKA

ÖPNUNARTÍMI

Laugardagur

Ópið 11-22

Páskadagur **LOKAÐ**

Annar í páskum

Ópið 11-21

SAFFRAN



NÝR GÍGUR HLEÐST UPP Virknin á gosstöðvunum á Fimmvörðuhálsi er stöðug, að sögn jarðvísindamanna. Nýr gígur er tekinn að hlaðast upp á nýju sprungunni sem opnaðist um kvöldmatarleytið á miðvikudag, enda

standa yfir hundrað metra háir strókar í loft upp. Í gærkvöldi var mat manna að gígarmarnir væru orðnir um tuttugu metra háir. Myndasýrpa frá gosstöðvunum birtist á Vísi.is í dag. **Sjá síðu 6**

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Óttaðist um líf sonar síns og dóttursonar

Einar Gíslason horfði á eftir syni sínum, tengdadóttur og dóttursyni hrapa til jarðar. Útlit fyrir að allir muni ná sér. Ég er svo himinlifandi glaður, segir Einar.

SLYS „Ég óttaðist það versta,“ segir Einar Gíslason, sem horfði á eftir syni sínum, tengdadóttur og dóttursyni hrapa til jarðar um borð í lítilli Cessna-flugvél við Flúðir í fyrradag. Útlit er fyrir að allir sem voru um borð muni ná sér að fullu og þykir mikil mildi að ekki hafi farið verr. „Ég á engin orð til að lýsa því hversu þakklátur ég er. Ég er bara svo himinlifandi glaður,“ segir Einar.

Fjórir voru um borð í vélinni þegar hún missti afl og var í kjölfarið nauðlent; sonur Einars og félagi hans, báðir þaulvanir flugmenn, tengdadóttir Einars og 27 ára dóttursonur. Allir nema sá yngsti voru fluttir með þyrlu á sjúkrahús í Reykjavík. Í gærkvöldi höfðu tveir



AF VETTvangi Mikil mildi þykir að enginn hafi slasast meira en raun ber vitni.

MYND / GÍSLI ÓSKARSSON

verið útskrifaðir af gjörgæsludeild og til stóð að útskrifa þann þriðja síðar um kvöldið.

Báðir flugmennirnir hryggbrotnuðu en virðast hafa sloppið við mænuskaða. Konan hlaut áverka á

bringu en yngsti maðurinn slapp án teljandi meiðsla.

Fólkið var á leið að skoða gosstöðvarnar á Fimmvörðuhálsi en ákvað að fljúga framhjá sumarhúsi Einars á Flúðum og kasta á hann kveðju. Sonur Einars var þá undir stýri. „Hann vinkaði mér með vængjunum og tók strikið í suðausturátt. Þá sá ég að það var eitthvað að,“ segir Einar.

Einar, sem sjálfur hefur átt flugvél í 25 ár, segir vélina augljóslega hafa misst afl, hvað sem hafi valdið því. „Ég horfði á eftir vélinni hverfa og ætlaði ekki að þora að fara og horfa yfir fjallbunguna, því ég óttaðist það versta.“

Vélin er nú komin í vörslu rannsóknarnefndar flugslysa. - sh

Ný ísraelsk rannsókn: Heimskir reykjja

VÍSINDI Ungir menn sem reykjja hafa lægri greindarvísitölu en reyklausir jafnaldrar þeirra. Þetta er niðurstaða rannsóknar sem gerð var meðal ríflega 20 þúsund ísraelskra hermanna.

Rannsóknin kollvarpar þeirri viðteknu hugmynd að félagslegar aðstæður ráði því einkum hvort fólk reykir, enda tekur greindarvísitalan tillit til þeirra. - sh

OPÍÐ ALLA PASKANA
PUNJABI LUNCH 1290.-
Frá 11:30-15:00
SHALIMAR
Tandoori Chicken 1490.-
Frá 11:30-15:00
PAKISTANI-INDIAN TANDOORI & CURRY CUISINE
AUSTURSTRÆTI 4. Sími: 5510292. www.shalimar.is

Veljum framboð um

Heiðarleika

H-lista

í vor

Borgarmálafélag F-lista

Oft leygnist tónlist í eggji frá Nova!

Í tilefni páska ætlum við að gefa öllum 68.613 viðskiptavinum Nova safnplötu með mörgum af virtustu tónlistarmönnum landsins. Skelltu þér inn á **nova.is** eða **m.nova.is** í símanum þínum og halaðu niður 10 sjóðheitum smellum. Gleðilega páska!



6 X Í BÍÓ!
Nýtt Bíókort komið
í verslanir Nova!

3.990 kr.

Verð til viðskiptavina Nova: 3.990 kr.
Fullt verð: 6.600 kr.



Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, Glerártorgi Akureyri
og MM Selfossi | Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | m.nova.is | Facebook | Twitter

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

Við tökum vel á móti þér um land allt

Landsbankinn býður upp á margvíslegar lausnir fyrir viðskiptavinum í greiðsluvanda. Vegna þess að aðstæður fólks eru mismunandi býður bankinn viðskiptavinum sínum að vinna með sérhæfðu starfsfólki bankans að því að velja þær lausnir sem henta best. Úrræði Landsbankans hafa gagnast fjölda viðskiptavina vel á undanförunum mánuðum og er afar mikilvægt að þeir sem sjá ekki fram úr vanda sínum leiti ráðgjafar sem fyrst.



110% aðlögun íbúðalána

Mögulegt er að færa íbúðalán í erlendri mynt og íslenskum krónum niður í 110% veðhlutfall af markaðsvirði eignar. Höfuðstóll lækkar, greiðslubyrðin jafnframt og eftirstöðvar umfram 110% af markaðsvirði fasteignar eru felldar niður. Úrræðið hentar þeim sem eru með hátt veðhlutfall á eign sinni.



Höfuðstóllslækkun íbúðalána í erlendri mynt

Höfuðstóllslækkun íbúðalána í erlendri mynt felur í sér breytingu erlendra íbúðalána yfir í verðtryggt eða óverðtryggt lán í íslenskum krónum til 25 eða 40 ára. Höfuðstóll lánsins getur lækkað um allt að 27%.



Greiðslujöfnun íbúðalána í erlendri mynt

Við greiðslujöfnun íbúðalána í erlendri mynt lækkar greiðslubyrðin tímabundið og óvissu vegna gengisþróunar er eytt. Lækkunin ræðst af samsetningu myntkörfunnar sem lánið miðast við.



Fjárhagsleg hagræðing

Ef fjárhagsleg staða heimilisins er ekki mjög alvarleg getur nægt að endurskoða einstaka útgjaldaliði með þjónustufulltrúa í næsta útibúi.



Endurfjármögnun skammtialána

Hægt er að sækja um að skuldbreyta skammtialánum en möguleikar á skuldbreytingu eru þó háðir mati á greiðslugetu.



Eingöngu vaxtagreiðslur í eitt ár

Sækja má um að greiða eingöngu vexti af lánum með veði í íbúðarhúsnæði í allt að 12 mánuði. Ef lán er í vanskilum er skoðaður sá möguleiki að skuldbreyta vanskilunum.



Tímabundin föst greiðsla

Unnt er að semja við bankann um að greiða fasta greiðslu af íbúðalánum í tiltekinn tíma. Þetta léttir greiðslubyrðina og gefur svigrúm til endurskipulagningar fjármála heimilisins.



Frysting afborgana í allt að þrjú ár

Afborgunum og greiðslu vaxta af lánum með veði í íbúðarhúsnæði er frestað í allt að 3 ár að uppfylltum skilyrðum. Engar greiðslur eiga sér stað á því tímabili en höfuðstóll fer stighækkandi. Ef lán er í vanskilum er sá möguleiki skoðaður að skuldbreyta vanskilunum.



Frestun vegna sölutregðu

Þeir sem eru að byggja eða hafa keypt fasteign en hefur ekki tekist að selja eignina sem þeir áttu fyrir, geta óskað eftir að fresta greiðslu afborgana af höfuðstóli og vaxtagreiðslum af annarri eigninni. Þegar frystingu er aflétt bætast vextir og verðbætur við höfuðstólinn og greiðslubyrðin er umreiknuð.



Sértæk skuldaaðlögun

Sértæk skuldaaðlögun er ætluð þeim sem eru í verulegum greiðsluferfiðleikum. Hún felur í sér samning milli kröfuhafa og lántaka til þriggja ára. Skuldir sem eru umfram 110% af virði íbúðarhúsnæðis eru felldar niður standi viðkomandi við samninginn.



Opinber greiðsluadlögun

Opinber greiðsluadlögun er ætluð þeim sem hafa leitað annarra tiltækra greiðsluferfiðleikaúrreða sem eru í boði hjá lánastofnunum og sýnt fram á að þau úrræði hafa reynst ófullnægjandi.

Kynntu þér málin vel

Landsbankinn leggur ríka áherslu á að viðskiptavinir kynni sér vel þær fjölmörgu lausnir sem þeim standa til boða. Nánari upplýsingar er að finna á landsbankinn.is eða hjá þjónustufulltrúa í næsta útibúi.



Gallerí Fold · þekkt fyrir trausta þjónustu



Listmunauppboð í apríl

Síðustu forvöð að koma verkum inn á næsta listmunauppboð

LISTMUNASALA
fold

Áhugasamir vinsamlegast hafið samband í síma 551-0400, 896-6511 (Tryggvi), 845-0450 (Jóhann)

Opið laugardaginn 3. apríl kl. 11-14

Rauðarárstigur 14, sími 551 0400 · www.myndlist.is

Eldgosið á Fimmvörðuhálsi



AF MORINSHEIÐI Dagurinn í gær var engin undantekning og fjöldi fólks hópaðist að gosstöðvunum. Um fimm þúsund manns hafa notið útsýnisins nær og fjær þegar mest hefur verið.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Örmagna göngufólk aðstoðað til byggða

Tveir voru fluttir til byggða eftir að hafa slasað sig við gosstöðvarnar á Fimmvörðuhálsi í gær. Björgunarsveitir og lögregla hafa haft afskipti af ferðafólki sem neitar að virða svæðalokanir og tveir voru handteknir.

ELDGOS „Dagurinn byrjaði rólega en umferð jókst mjög þegar líða tók á daginn. Göngufólk er ekki eins fjölmennt og verið hefur, aðallega vegna versnandi veðurs,“ sagði Víðir Reynisson, deildarstjóri hjá Almannavörnum, í gærkvöldi. Að sögn Víðis skyggði það á annars góðan dag að tveir ferðamenn slösuðu sig þegar þeir duttu í mikilli hálfu. Annar þeirra var fluttur með þyrlu Norðurflugs til aðhlyningar, en talið er að hann hafi farið úr axlarlið.

Virkin í eldstöðinni á Fimmvörðuhálsi hefur verið stöðug síðan nýja sprungan opnaðist á miðvikudag.

Magnús Tumi Guðmundsson, jarðeðlisfræðingur á Raunvísindastofnun, segir að lítils háttar hraun hafi runnið til vesturs í gær. Eins sé gígur að hlaðast upp á nýju sprungunni þótt hann sé enn mun lægri en þar sem gosið hófst. „Allt er þetta eftir bókinni og kannski helst til rólegra en í upphafi.“

Fjöldi fólks leggur leið sína að gosstöðvunum eins og áður og áætlað er að á fimmta þúsund manns hafi safnast saman við gosið eða dáðst að því úr fjarlægð þegar mest hefur verið.

Þrátt fyrir ítrekaðar viðvaranir Almannavarna um erfiðar aðstæður gengur vanbúið fólk enn frá Skógum og björgunarsveitir hafa aðstoðað fjölmarga við að komast til byggða á nýjan leik. Nokkrir þeirra voru örmagna.

Víðir segir enn brögð að því að ferðamenn reyni að komast inn á lokað svæði. Tveir reyndu að komast á Heljarkamb í gær; þeir voru handteknir og fluttir til skýrslutöku.

Víðir staðfestir jafnframt að björgunarsveitarmenn hafi lent í stimpingum við fólk sem sættir sig ekki við að komast ekki inn á þau svæði sem eru lokað í öryggisskyni. Segir hann þetta mjög miður og gera störf björgunarsveitarfólks erfiðari. Hann hvetur ferðalanga til að sýna því skilning að viss svæði séu hættuleg og þeim sé ekki lokað að ástæðulausu.

Þeir sem hafa lagt leið sína á Mýrdalsjökul hafa sífellt verið að færa sig utar í þá slóð sem þar hefur myndast. Þetta þýðir að slóðin var komin hættulega nærri



NÝR GÍGUR Nýja sprungan opnaðist á miðvikudag og gosvirkin hefur verið stöðug síðan. Gígur hleðst nú upp og barmarnir taldir vera orðnir um tuttugu metrar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Gosið stöðugt í nýja og gamla gígnum

- Virkin á gosstöðvunum við Fimmvörðuháls er stöðug í meginatriðum.
- Gosstrókarinn í nýja gígnum ná um hundrað metra hæð.
- Litlar hraunspýjur hafa runnið til vesturs.
- Virkin í gamla gígnum virðist lítið sem ekkert minni, þrátt fyrir að búist hafi verið við öðru.
- Lítill jarðskjálftavirkni hefur verið undir og við gosstöðvarnar undanfarinn sólarhring en þó mældist skjálfti upp á 2,8 á Richter við rætur Krossárjökuls laust eftir klukkan tíu í gærmorgun.

sprungusvæði og var vélsleða ekið ofan í sprungu um sexleytið í gær. Enginn slasaðist að sögn lögreglu. Eins bar á því að öikumenn tækju

ekki tillit til þeirra er fara gangandi um svæðið og voru dæmi um að lægi við slysum.

svavar@frettabladid.is

SPORT 2
Iceland Express
1011
Vörður

Í DAG KL. 11:15
MAN. UTD. vs CHELSEA
RÁDAST ÚRSLITIN Í ENSKA BOLTANUM?

512 5100 | STOD2SPORT.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

Námskeið um ræktun matjurta og kryddjurta til heimilisnota

Heiður Björnsdóttir kennir hvernig rækta má grænmeti og kryddjurtir með lítilli fyrirhöfn!

NÝ NÁMSKEIÐ



Áhugasamir skrái sig á lagmuli@heilsuhusid.is eða í síma 578 0300 kl:10-18 alla virka daga. Verð kr. 4.500.-

www.heilsuhusid.is
heilsuhúsið

Fimmtud. 8. apríl
Þriðjud. 13. apríl
Þriðjud. 20. apríl

Auglýsingasími

512
5401

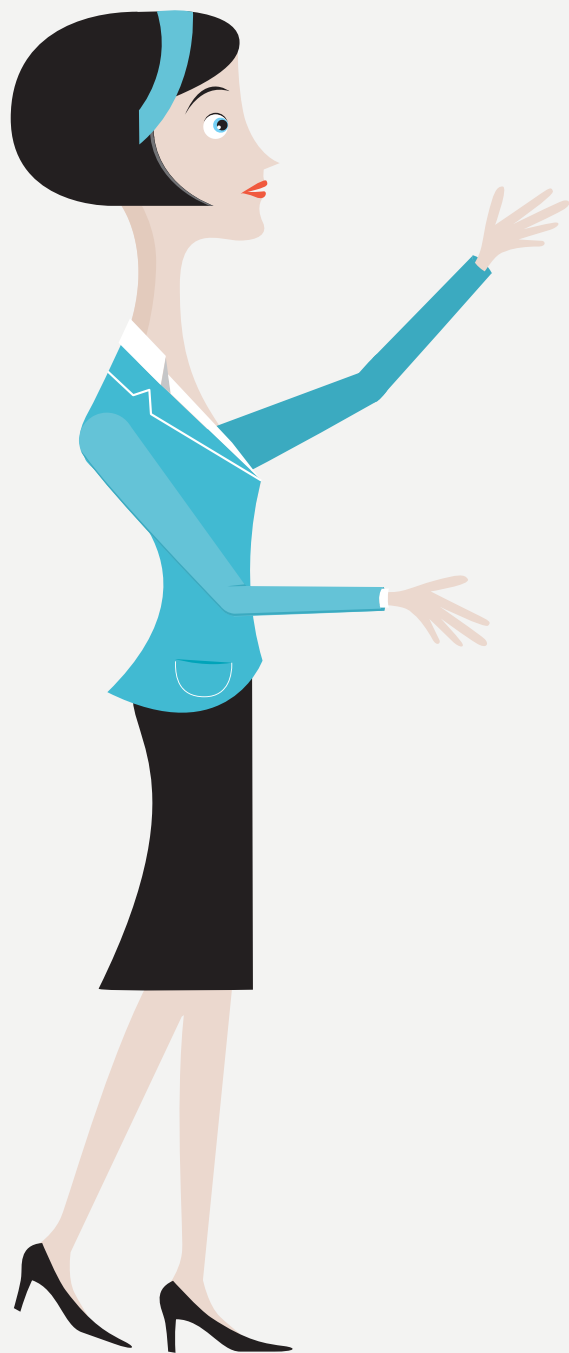


Allt sem þú þarft...



Fjöldi fjármálanámskeiða *víðsvegar* um landið

Hafðu samband
sími 444 7000 • arionbanki.is



Næstu námskeið

Akureyri — 13. apríl
Greiðslur úr lífeyrissparnaði,
hvað ber að hafa í huga? *
Hótel KEA

Egilsstaðir — 19. apríl
Fjármál heimilanna
Hótel Hérað

Búðardalur — 13. apríl
Fjármál heimilanna
Dalabúð

Stykkishólmur — 21. apríl
Fjármál heimilanna
Hótel Stykkishólmur

Reykjavík — 14. apríl
Greiðslur úr lífeyrissparnaði,
hvað ber að hafa í huga? *
Borgartún 19

Grundarfjörður — 21. apríl
Fjármál heimilanna
Sögumiðstöðin

Hafnarfjörður — 14. apríl
Fjármál heimilanna
Hafnarborg

Selfoss — 27. apríl
Fjármál heimilanna
Hótel Selfoss

Borgarnes — 15. apríl
Fjármál heimilanna
útibú Arion banka

Reykjavík — 28. apríl
Eru fjárfestingartækifæri
á Íslandi? Borgartún 19

***Skráðið ykkur í tíma,
síðast komust færri að en vildu**

Skráðu þig á arionbanki.is.

Allir velkomnir - Ókeypis aðgangur.

**Komdu og njóttu góðra veitinga í bland við fróðleik
sem kemur sér vel.**

FJÁRmál eru fyrirlestraröð og fræðsluáttak á vegum Arion banka. Tilgangurinn með FJÁRmálum er að koma til móts við þarfir viðskiptavina fyrir haldgóðar upplýsingar, fræðslu og örugga leiðsögn í nýju efnahagsumhverfi.

Nánari upplýsingar fást hjá þjónusturáðgjöfum í útibúum Arion banka eða í síma 444 7000.

VEISTU SVARIÐ?



1. Edda Björgvinsdóttir er að hefja störf á nýjum vettvangi. Hvaða?

2. Hvað kallast ný sólóplata Jónsa í Sigur Rós?

3. Hver bar sigur úr býtum í Tom Selleck-mottukeppninni í liðinni viku?

SVÖR Á Síðu 50

8

Ekkert þokaðist í deilu unglækna og stjórnar Landspítalans í gær:

Hafna 60 stunda vinnuviku

HEILBRIGÐISMÁL Unglæknar höfnuðu í gær málamíðlunartillögu í deilu þeirra og stjórnar Landspítalans um breytingar á vöktum.

Fram kom í fréttum Stöðvar 2 í gærkvöld að engir fundir hafi verið boðaðir og var haft eftir talsmanni almennra lækna að unglæknar muni að endingu þurfa að huga að nýrri vinnu dragist deilan á langinn.

Alls hættu 65 unglæknar störfum á miðnætti á miðvikudag vegna breytinga sem boðaðar voru á vaktafyrirkomulagi en þær fela í sér að vinnutími mun



ÓLAFUR BALDURSSON Framkvæmdastjóri lækninga segir starfsemi spítalans hafa gengið vel í gær.

aukast um allt að 60 vinnustundir á viku.

Unglæknarnir hafa lagt fram sáttatilboð en samkvæmt því yrðu

breytingunum frestað meðan lausn er fundin á málinu sem er viðunandi fyrir báða aðila.

Þorbjörn Jónsson, formaður Læknaráðs Landspítalans, hefur verið fenginn sem sáttasemjari og lagði fram óformlega lausn að deilunni í gær. Engir fundir hafa átt sér stað milli deiluaðila frá því á miðvikudag og engir fundir fyrirhugaðir.

Ólafur Baldursson, framkvæmdastjóri lækninga á Landspítalanum, vildi ekki tjá sig um deiluna en sagði að vel hafi gengið á spítalanum í gær.

Stuðla að traustari markaði:

Askar gefur ráð á First North

VIÐSKIPTI Askar Capital hefur fengið viðurkenningu Kauphallarinnar (NASDAQ OMX Iceland) sem ráðgjafi á hlutabréfmarkaðnum First North Iceland.

Aðkoma viðurkennds ráðgjafa að markaðnum er sögð til þess fallin að byggja traustan markað því það sé á ábyrgð ráðgjafans að fylgjast með því að félög uppfylli ávallt aðgangskröfur og upplýsingaskyldur First North.

Askar Capital er sjöundi viðurkenndi ráðgjafi First North.

- ók

Hershöfðingi iðrast ummæla: Fjöldamorðin ekki homnum að kenna

HAAG, AP Bandarískur hershöfðingi, sem kenndi hugleysi homma í hollenska hernum um fjöldamorð Serba á 8.000 múslimum í Srebrenica í Bosníu, hefur beðist afsökunar á ummælunum.

Paul Sheehan, fyrrverandi hershöfðingi, var í yfirheyrslu hjá bandarískri þingnefnd til að berjast gegn því að hommar fái að starfa sem bandarískir hermenn þegar hann lét ummælin sér um munn fara. Þeim var beint að hollenskum friðargæsluðum sem voru við störf á vegum Sameinuðu þjóðanna árið 1995.

Sheehan sendi á föstudag hollenskum starfsbróður bréf og kvaðst iðrast. Einstakir hermenn beri enga ábyrgð á voðaverkunum.

- pg

Ráðherra úthlutar 500 tonna skötuselsviðbótarkvóta:

Hvert skip getur mest fengið fimm tonn

SJÁVARÚTVEGUR Jón Bjarnason, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, hefur úthlutað 500 tonna viðbótarkvóta í skötusel með þeirri aðferð sem mælt er fyrir um í umdeildum skötuselslögum.

Hvert skip getur mest fengið fimm tonn af viðbótarkvótanum en þarf að greiða ríkinu 120 krónur fyrir hvert kíló. Bannað er að framsetja viðbótarkvótann.

Fiskistofa mun úthluta viðbótarkvótanum fyrir 3. maí. Verði sótt um meira en 500 tonn á að skipta því sem til ráðstöfunar er jafnt milli umsækjenda.

Í tilkynningu frá sjávarútvegsráðuneytinu segir að þessi



JÓN BJARNASON

ákvörðun hafi verið tekin í samráði við Hafrannsóknastofnun. Áður hafði ráðherrann úthlutað 2.500 tonna skötuselskvóta án endurgjalds til þeirra sem eiga aflahlutdeild byggða á tegundinni. Það var sama magn og Hafró taldi ráðlegt að veiða á þeim tíma. Landssamband íslenskra útvegsmanna lagði þá til

að úthlutað yrði 3.000 tonna heildarkvóta, eða jafnmiklu og nú hefur verið leyft að veiða úr stofninum þetta árið.

Eigendur aflahlutdeildar njóta hins vegar einskis úr viðbótinni nema þeir greiði 120 krónur fyrir kíló, eins og aðrir umsækjendur.

- pg



FÍKNIEFNI BRENNÐ Þrátt fyrir að árum saman hafi uppskerur verið eyðilagðar í Afganistan hefur framleiðsla fíkniefna ekkert dregist saman.

NORDICPHOTOS/AFP

Kannabis- og ópíumrækt fjármagnar hernað talíbana:

Langmest framleitt af hassi í Afganistan

AFGANISTAN, AP Í Afganistan er ekki einungis framleitt meira ópíum en í öðrum löndum, heldur eru Afganir nú einnig orðnir afkastamestir ríkja heims í framleiðslu á hassi.

Sameinuðu þjóðirnar telja að á ári hverju séu 10 til 24 þúsund hektarar af landi notaðir undir kannabisrækt. Úr þessu eru svo framleidd 1.500 til 3.500 tonn af hassi árlega.

„Þótt önnur lönd rækti enn meira af kannabis, þá er það þessi ótrúlega mikla framleiðni úr afgönsku kannabisuppskerunni sem gerir landið að stærsta hassframleiðanda heims,“ segir Antonio Maria Costa, yfirmaður fíkniefna- og sakamálskrifstofu Sþ.

Í Afganistan tekst bændum að vinna 145 kíló af hassi úr kannabisuppskeru af einum hektara, en í Marokkó, svo dæmi sé tekið um annað afkastamikið hassframleiðsluland, er afkastagetan rétt um 40 kíló af hassi á hektara.

Nú er svo komið að veruleg hassframleiðsla er í 17 af 34 héruðum

Afganistans. Mest er þetta í suðurhluta landsins, þar sem átök hafa verið hörð og ítök talíbana sterkari en annars staðar í landinu.

Árum saman hefur verið reynt að uppræta ópíumrækt í landinu, en með takmörkuðum árangri. Víða hafa bændur brugðist við með því að rækta kannabis í staðinn fyrir ópíum.

Costa segir að afganskir bændur kjósi þó fremur að framleiða ópíum en hass, og rækti því kannabis frekar á sumrin þegar vatn er af skornum skammti.

Í Afganistan eru framleidd um 90 prósent af öllu því ópíumi sem selt er í heiminum. Þessi búgrein afganskra bændu hefur verið notuð til að fjármagna uppreisnarhernað talíbana. Hún hefur einnig átt sinn þátt í að viðhalda útbreiddri spillingu meðal stjórnvalda.

„Öll fíkniefni í Afganistan, eru skattlögð af þeim sem ráða á staðnum, og útvega uppreisnarhópum þannig viðbótartekjulind,“ segir Costa.

- gb



Laruga Glaser

~ gestakennari

KOMDU Í YOGA!

Frábær gestakennari Laruga Glaser verður hjá okkur í apríl og maí. Fleiri spennandi kennarar koma í heimsókn í ár.

Allir kennarar í yoga shala hafa alþjóðleg kennararéttindi í yoga og áralanga reynslu sem iðkendur og kennarar.

13. apríl - Ashtanga vinyasa byrjendanámskeið
Kennarar: Ingibjörg og Laruga

3. maí - Vinyasa flæði byrjendanámskeið
Kennari: Gummi

Skráning á yoga@yogashala.is

Opnir tímar fyrir byrjendur og lengra komna.

Hot yoga á morgnana með Lönu og dagurinn verður frábær.

Hatha yoga í hádeginu og þú endurnýjar orkuna þína.

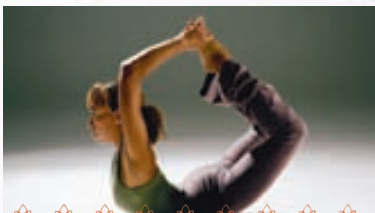
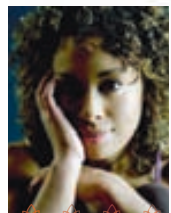
Yoga á vinnustöðum.

Einkatímar.

Stundarskráin er á netinu
www.yogashala.is



Engjateig 5, 2. hæð, S. 553 0203



SPORT 2

Í DAG KL. 11:15

MAN. UTD. vs CHELSEA

RÁÐAST ÚRSLITIN Í ENSKA BOLTANUM?

volafone Iceland Express 1011 vörður

Opið í dag frá kl. 11-17



Interbed heilsurúm

Stærð cm.	Tilboð kr.
90x200	90.900,-
100x200	95.900,-
120x200	98.000,-
140x200	119.900,-



Frábær fermingargjöf



Dúnsæng

+



Dúnkoddi

+



Sængurver

= 19.900,-

Allur pakkinn

Páskatilboð! Vönduð bómullarhandklæði



99,-

Pvottastykki 30x30

499,-

Handklæði 50x100

995,-

Handklæði 70x140



DORMA

- býður góða nótt

Holtagörðum 2. hæð • Sími 512 6800 • www.dorma.is • dorma@dorma.is

OPIÐ

Virka daga frá kl. 10-18

Lau frá kl. 11-17

Sun frá kl. 13-17

Hvalveiðiskýrslan á röngum forsendum

Líffræðingur segir skýrslu Hagfræðistofnunar HÍ um áhrif hvalveiða byggða á röngum forsendum. Ekki sé að marka niðurstöður hennar hvað varðar áhrif hvala á aðra stofna. Hafró hefur ekki lagt til hvalveiðar vegna þeirra áhrifa.

NÁTTÚRA Hilmar Malmquist, líffræðingur við Náttúrufræðistofnun Kópavogs, segir skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands byggja á röngum forsendum. Þar sé notast við mjög einfaldað líkan þegar áhrif hvala á aðra nytjastofna eru metin.

Í skýrslunni er gert ráð fyrir að hægt sé að veiða fleiri dýr en verið hefur, þar sem afrán langreyðar á loðnu og hrefnu á þorski, ýsu og loðnu sé umtalsvert. Hilmar segir þessar tölur byggja á mjög einfölduðum líkani Hafrannsóknastofnunar sem stofnunin notist ekki við þegar hún leggur til hámarksafla.

„Þetta er ofureinfaldað líkan af íslensku sjávarlífríki, með fimm hvalategundum, tveimur eða þremur fiskistofnum og einhverri rækju. Niðurstöðurnar eru með mjög víðum öryggismörkum sem aldrei er rætt um og eru birt í viðauka. Þau skipta hins vegar miklu máli því óvissan er svo mikil í niðurstöðunum. Það er engan veginn hægt að styðjast við svona líkön.“

Hilmar segist ekki á móti hvalveiðum, en ekki sé hægt að ákveða að veiða hval af því að hann éti svo mikið af fiski og hafi neikvæð áhrif á fiskistofna.

Þorvaldur Gunnlaugsson, sérfræðingur á Hafrannsóknastofnun, segir að þar á bæ hafi menn ekki



HVALSKURÐUR Hilmar Malmquist segir óvarlegt að áætla að hvalskurður hafi jafn mikið aðdráttarafyl fyrir ferðamenn nú og fyrir 30 árum. Skýrsla Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands byggir á röngum forsendum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

lagt til hvalveiðar vegna áhrifa á aðra fiskistofna. Einhverjir ágiskunarútreikningar hafi verið gerðir um hvað hvalir ætu.

„Við erum ekki að leggja til einhvern hámarksafla á hvolum í sambandi við þorskstofn, eða afrán hvala á öðrum tegundum. Við höfum ekki verið beðnir um það,“ segir Þorvaldur.

Hilmar segir forsendu hagfræðinganna, að hvalir hafi einungis neikvæð áhrif á nytjafiskastofna, ranga og í henni felist bæði vanþekking á undirstöðuatriðum sjáv-

arvistfræðinnar og glannaleg túlkun á fyrirliggjandi gögnum.

Þá segir hann oft glitta í þá fyrirframgefnu afstöðu skýrsluhöfunda að hvalveiðar séu góðar hvað sem tautar og raular. Þeir geri mikið úr tilfinningahita andstæðinga hvalveiða, en minnst ekkert á að slíkt er einnig að finna hjá stuðningsmönnum þeirra. Eins sé óvarlegt að styðjast við 30 ára gamlar tölur um ferðamannastraum í hvalstöðina í Hvalfirði. Slá verði varnagla við slíkum fullyrðingum.

kolbeinn@frettabladid.is



KAUPAUKI
2x bíó
2x Domino's
2x Serrano



Nokia 2730
Útborgun

0kr.

Eftirstöðvum dreift á 12 mánuði.
2.000 kr. inneign á mán. í 12 mán. fylgir.
Staðgreiðsluverð: 24.900 kr.

*Greiðsludreifingargjald 250 kr. á mánuði.

Athugið að inneign í simatíloðum virkjar ekki vanaafslátt Ring.

24 þúsund kr.
inneign fylgir
þessum síma.

Alvöru GSM símar
á frábæru tilboði á ring.is.

Stærsti
vínahópur
á Íslandi



Aparthotel Aguamarina
Ótrúlegt sértíloð!

29. apríl – 14 nætur
17. maí – 8 nætur

Costa del Sol

Frá kr. 79.900 – með eða án fæðis

Frábær gisting - aðeins örfáar íbúðir!

Nú bjóðum við síðustu sætin í vorsólina á Costa del Sol á ótrúlegu tilboði. Í boði er m.a. frábært sértíloð með eða án fæðis á Aparthotel Aguamarina, sem er einn okkar allra vinsælasti gístaðar á Costa del Sol til fjölda ára. Góður kostur fyrir bæði pör og barnafjölskyldur. Fleiri sértíloð einnig í boði. Ath. mjög takmarkaður fjöldi sæta og íbúða í boði. Verð getur hækkað án fyrirvara!

Kr. 79.900

Netverð á mann, m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2-11 ára, í íbúð í 8 nætur. Sértíloð 17. maí. Verð m.v. 2 í íbúð kr. 99.200. Aukalega fyrir hálf fæði kr. 19.200 fyrir fullorðna og kr. 9.600 fyrir börn. Verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2-11 ára, í íbúð í 14 nætur kr. 92.900. Sértíloð 29. apríl. Verð m.v. 2 í íbúð kr. 118.600. Aukalega fyrir hálf fæði kr. 33.600 fyrir fullorðna og kr. 16.800 fyrir börn.



Heimsferðir

Frumtak fjárfestir í Gogogic: Styðja fjögurra ára leikjarisa

VIÐSKIPTI Fjárfestingarsjóðurinn Frumtak hefur fjárfest í tölvuleikjafyrirtækinu Gogogic fyrir 150 milljónir króna.

Þetta er fimmta fjárfesting Frumtaks í íslenska sprotafyrirtækinu frá því í febrúar í fyrra.

Gogogic var stofnað fyrir fjórum árum og er nú orðið eitt af stærstu leikjafyrirtækjum landsins með CCP og Betware. Meðal leikja fyrirtækisins er verðlauna-leikurinn Symbol 6. Sá nýjasti er netleikurinn Vikings of Thule.

- jab

Sjálfstætt starfandi sérfræðilæknar vilja samkomulag við ráðherra um niðurskurð:

Læknar samþykkja að fresta hækkun

HEILBRIGÐISMÁL Félagsmenn í Læknafélagi Reykjavíkur hafa samþykkt að fresta umsaminni hækkun á einingaverði í gjaldskrá sjálfstætt starfandi lækna. Hækkunin átti að taka gildi 1. apríl, en var frestað til 1. júní næstkomandi.

„Við viljum reyna að nota tímann þangað til í júní til að ræða við heilbrigðisráðherra um framhaldið á þessari þjónustu,“ segir Sigurður Böðvarsson, formaður Læknafélags Reykjavíkur.

Álfheiður Ingadóttir heilbrigðisráðherra hafði lagt að sjálfstætt starfandi sérfræðilæknum að fresta 1,9 prósentu hækkun á einingaverðinu, og samþykktu félagsmenn í Læknafélagi Reykja-

víkur það á fundi á mánudag. Sigurður segir boðaðan niðurskurð ráðuneytisins þýða á bilinu 30 til 40 prósentu niðurskurð hjá sjálfstætt starfandi læknum. Gangi það eftir muni þessi rekstur líða undir lok.

Það er mikið áhyggjuefni fyrir sjúklinga sem treysta á þá þjónustu sem læknarnir veita, segir Sigurður. Um 400 þúsund heimsóknir eru skráðar hjá sjálfstætt starfandi sérfræðilæknum á ári, um 100 þúsund fleiri en hjá heilsugæslustöðvum.

Læknar eru tilbúnir til að taka á sig sinn skerf af þeim niðurskurði sem fara þarf í, segir Sigurður. Um ár er síðan sérfræðilæknar gáfu eftir um tíu prósentu hækkun á einingaverði. - bj



LÆKNAR Sjálfstætt starfandi sérfræðilæknar fá um 400 þúsund heimsóknir á ári, en heilsugæslan fær 300 þúsund.



GRUNUÐ Dzhennet Abdurakhanova er grunuð um ódæðið.

Mannskæð árás í Moskvu:

Sautján ára ekkja grunuð

RÚSSLAND Sautján ára gömul ekkja uppreisnarmanns frá Kákasus er grunuð um að vera önnur þeirra sem sprengdu sig í loft upp á neðanjarðarlestarstöð í Moskvu síðastliðinn mánudag. Tvær sprengjur sprungu með þeim afleiðingum að 39 fórust og meira en sjötíu særðust. Flestir hinna særðu eru enn á sjúkrahúsi.

Breska fréttastofan BBC hefur það eftir talsmanni rússnesku lögreglunnar að stúlkann, sem hét Dzhennet Abdurakhanova, hafi verið gift íslömskum hryðjuverkamanni sem rússneska leyniþjónustan banaði rétt fyrir síðustu áramót. - jhh

BANDARÍKIN

Viðurkenna spillingu

Þýski bílaframleiðandinn Daimler hefur viðurkennt að hafa greitt tugi milljóna Bandaríkjadala í mútur til embættismanna í að minnsta kosti 22 löndum. Fyrirtækið hefur samþykkt að greiða 23 milljarða í sáttgjörð í Bandaríkjunum. Alls hafa 45 verið reknir úr starfi vegna málsins.

NILFISK
Ryksugur
Hrein snilld!



SKAPANNA AUGLEYSINGASTOFA

FÖNIX

- fyrsta flokks. Stór orð sem reynslan réttlætir.

Hátúni 6a • 105 Reykjavík
Sími 552 4420 • www.fonix.is



MBA útskriftarhópur 2010

Þau tóku skrefið!

Hvað með þig?

Næstu kynningarfundir um MBA-námið í Háskóla Íslands:

- Fimmtudaginn 8. apríl kl. 17.00–18.00
- Miðvikudaginn 21. apríl kl. 11.40–12.30
- Mánudaginn 3. maí kl. 11.40–12.30

Fundirnir verða haldnir á Háskólalorgi, stofu 101. Allir velkomnir.

Nýr kynningarbæklingur um MBA-námið er kominn út. Hægt er að nálgast hann á mba.is ásamt öðrum upplýsingum.



PIKANTIVA/ SÍA 10087

www.mba.is

Gleðilega páska!



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Atvinnustefna á Íslandi

UMRÆÐAN

Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir skrifar um atvinnumál



SIGURBJÖRG SIGURGEIRSDÓTTIR

Þegar kallað er eftir opinberri atvinnustefnu fá margir óbragð í munninn. Þá rifjast upp sögurnar um minkabúin, refabúin og laxeldið – tilraunir stjórnvalda til að auka fjölbreytni atvinnulífsins, – tilraunir sem lyktuðu af pólitísku sjóðasukki og kjördæmahygli. Við tók afskiptaleysisstefnan, þ.e. að láta markaðnum einum eftir að sjá um uppbyggingu atvinnulífsins. Atvinnutækifærin eiga að vera sjálfsprottin. Ríkið á eingöngu að skapa réttu skilyrðin, vera ekki að þvælast fyrir, láta fólk í friði. Ráðuneytin eiga að vera sem allra minnst. Með valdreifingu voru verkefni færð til stofnana eða út á markað. Aðilar á markaði sameinast hins vegar í stórum heildarsamtökum. Þannig má ná betri árangri við að koma vilja markaðarins fram gagnvart stjórnvöldum. Á meðan ríkið valdreifðist, miðstýrðist markaðurinn og valdið færðist til fárra, þeirra stærstu á markaði. Bákníð var komið út í bæ. Þar ráða ríkjum m.a. heildarsamtök atvinnulífsins og þar virðast öll litlu dýrin, meðalstóru dýrin og stóru og stærstu dýrin í skóginum vera vinir. En ekki er þó allt sem sýnist. Nú virðist álitamál hver þvælist fyrir hverjum.

Við núverandi aðstæður eiga litlu dýrin og stóru dýrin í skóginum minna sameiginlegt, því stjórnvöld vilja taka upp atvinnustefnu og auka fjölbreytileika atvinnulífsins með því að hlúa betur að og byggja upp lítil og meðalstór fyrirtæki í iðnaði og þjónustu af ýmsu tagi. Öllum er ljóst að áherslan í atvinnuuppbyggingunni verður að vera á framleiðslu á vörum og þjónustu til útflutnings til þess að afla gjaldeyriskana. Atvinnutækifæri fyrir hugvit og skapandi vinnufúsar hendur má nú greina í nýsköpun og sprotum sem hvarvetna spretta fram eftir að jökulhetta fjármálarífsins bráðnaði. En til að nýsköpun og srotafyrirtæki geti náð þeim áfanga að vera sjálfbær öflug útflutningsfyrirtæki þarf markvissa atvinnustefnu. Þá vaknar sú spurning hvort ríkinu sé treystandi til að móta atvinnustefnu sem ekki lyktar af sjóðasukki og kjördæmahygli? Hvernig ætti ríkið að móta markvissa atvinnustefnu við núverandi aðstæður?

Á dögum var hér á ferðinni prófessor Yonekura frá Japan með erindi um endurreisn atvinnulífsins í Japan eftir seinna stríð. Þá ríkti neyðarástand í Japan. Engum dylst að með atvinnustefnu sinni unnu Japanar þrekvirki og stóra sigra. Önnur ríki í Austur-Asíu leituðu í smíðju þeirra. Fjármálakreppa lék ríkin í Austur-Asíu grátt á tíunda áratugnum, en ekki er við atvinnustefnuna sjálfa að sakast þegar hagstjórn og peningamála-

stefna bregðast. Við endurreisn atvinnulífsins geta Íslendingar lært af Japanum. Ríkisstjórnin þarf að hafa forystu um það að leiða saman það besta sem samstarf ríkisvalds og markaðar býður upp á. Hér þarf ríkið að taka sér hlutverk landsliðsþjálfarans, leggja upp leikjaáætlun, velja leikmenn og hafa

þolinmæði til að þjálfja þá. Hér þarf nægilega marga aðila á markaði, „leikmenn“, sem eru tilbúnir til að mæta á æfingar, hlaupa út á völlum og spila. Hér þarf ekki stöðugleika-

sáttmála sem lokar öll litlu og meðalstóru dýrin inni í skóginum með stóru dýrunum. Hér þarf hæfileikasamkeppni þar sem aðilar eru sýnilegir á markaði, keppa samkvæmt skýrum, gegnsæjum og sanngjörnum leikreglum – og þeir bestu komast í landsliðið.

Takmarkað aðgengi að fjármagni til fjárfestinga skapar aðstæður sem gera sérstakar kröfur til íslenskra stjórnvalda við mótun atvinnustefnu. Þá þarf ríkisstjórn með pólitískan vilja og dug til að forgangsraða – mismuna atvinnugreinum tímabundið og veðja á tiltekna atvinnugreinar sem vænleg-

astar eru til þess að vinna markaði erlendis. Það þarf ráðherra atvinnumála sem þorir að taka ákvörðun með heildarhagsmunum þjóðarinnar að leiðarljósi og fylgja slíkri ákvörðun eftir. Það þarf öflugt atvinnuvegaráðuneyti sem hefur á að skipa teymi þar sem saman eru komnir færustu sérfræðingar landsins á sviði atvinnubrúunar, efnahags- og markaðsuppbyggingar. Ríkisstjórnin þarf ráðgefandi vísinda- og tækniráð sem skipað er sérfræðingum sem búa og starfa erlendis með góð tengsl við þróun þeirra markaða sem íslensk útflutningsfyrirtæki eru að sækja inn á og inn-

lendum sérfræðingum sem starfa í íslenska rannsóknar- og háskóla-samfélaginu.

Nýsköpun ein og sér er ekki nóg. Árangur af nýsköpun ræðst af því að nýsköpunariðnaður verði hluti af markvissri atvinnustefnu. Stefnu-markandi forysta stjórnvalda þarf að bjóða upp á alþjóðlega sýn, stuðningskerfi með gegnsæjum, sanngjörnum samkeppnisreglum og markaðshvetjandi umhverfi. En umfram allt – það þarf pólitískan vilja, getu og þor til að taka ákvarðanir.

Höfundur er stjórnsýslufræðingur

Sá kann ekki að segja af súru sem aldrei sýpur nema sætt. Milt er móðurhjarta. Betra er að bjargast við sitt en biðja aðra. Af ávextinum Húsbóndans er auga best.

Þetta er geymt en gleymt. Allar eikur hafa einhverja rót. Þá verður eik að faga er undir skal búa.

Par grær grasið sem girt er um. Mörg eru dags augu.

Gott atlæti er gjöfum betra. Fleira má bita en feita steik.

Sjálfbúið er góðum gesti. Ei skal letja góðan gesti er ganga vill.

Morgunstund gefur gull í mund. Góður dagur byrjar að morgni. Græddur er geymdur eyrir.

Loga er loðið að best.

Sjaldan fyrrna græn sem girt er um. Allt biður síns tíma.

Betri er koma þess bests en þetta er góður dag lofa.

Svo leikur ætíð þess bests. Þetta er góður dag lofa.

Morgunstund gefur gull í mund. Góður dagur byrjar að morgni. Sem vel er grænt.

Sá kann ekki að segja af súru sem aldrei sýpur nema sætt. Milt er móðurhjarta.

Betra er að bjargast við sitt en biðja aðra.

Til þess bests er auga best.

Þetta er geymt en gleymt. Allar eikur hafa einhverja rót.

Þá verður eik að faga er undir skal búa.

Par grær grasið sem girt er um. Mörg eru dags augu.

Gott atlæti er gjöfum betra. Fleira má bita en feita steik.

Sjálfbúið er góðum gesti. Ei skal letja góðan gesti er ganga vill.

Morgunstund gefur gull í mund. Góður dagur byrjar að morgni. Sem vel er grænt.

VÍNBUÐIRNAR UM PÁSKANA

VÍNBUÐIR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU VERÐA OPNAR LAUGARDAGINN 3. APRÍL KL. 11-18.

Laugardagur 3. apríl	opið 11-18
Páskadagur	LOKAÐ
Annar í páskum	LOKAÐ



Kynntu þér páskaopnun allra Vínbúða á vinbudin.is

Gleðilega páska!

VÍSIR.IS
„...ég sá það á vísi“

Flafðu það um



Lambalæri

að hætti Jóa Fel

úrbeinað og fyllt með piparosti, gráðosti, hvítlauk, villisveppum, rósmarin, basil, oregano, olíu, salti og pipar

INGÖNGU Í HAGKAUP

LAMBALÆRI MEÐ FYLLINGU

2.099 kr/kg.

Merkt verð 2.798.-

Páskalæri Hagkaups

að hætti landsliðs matreiðslumeistara

Sérvalið lambalæri marinerað í ólífuolíu, sítrónu, fersku rósmaríni og hvítlauk.



INGÖNGU Í HAGKAUP

HAGKAUP PÁSKALAMB

unnið í samstarfi við landslið matreiðslumeistara

HAGKAUP MÆLA MEÐ

Páskalæri Hagkaups er unnið í samstarfi við landslið matreiðslumeistara. Þetta er sérvalið lambalæri marinerað í ólífuolíu, sítrónu, fersku rósmaríni og hvítlauk. Þetta er sérvalið lambalæri unnið í samstarfi við landslið matreiðslumeistara. Þetta er sérvalið lambalæri unnið í samstarfi við landslið matreiðslumeistara.

HAGKAUP

PÁSKALÆRI HAGKAUPS

1.758 kr/kg.

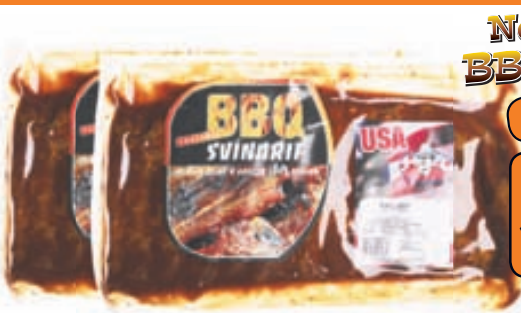
Merkt verð 2.198.-



Þokasalöt tilvalin með páskamatnum!



TILBOÐ 10%
afsláttur við kassa



New Orleans BBQ SVÍNARIF

TILBOÐ

BBQ SVÍNARIF

1.039 kr/kg.



Kjörís

MJÚKÍS ÍS

ÁRSINS 2010

499 kr/stk.

Páskaeegg í miklu úrvali!



Holt & Gott

TILBOÐ

HRÁSALAT

HOLT & GOTT

179 kr/stk.



ÍTALÍA HRÁSKINKA

599 kr/stk.



KETTLE CHIPS

599 kr/stk.



OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
Skeifan & Garðabær



Hagkaup | heim
heimsendingarþjónusta
• sími 563-5000
• heim@hagkaup.is

gott páskana

PÁSKASTEIKIN FÆST Í HAGKAUP!

Smjörspautað kalkúnaskip
tilbúið beint í ofninn!



EINGÖNGU Í HAGKAUP
SMJÖRSPRAUTAÐ KALKÚNASKIP
2.651 kr/kg.
Merkt verð 2.945.-

Hamborgarhryggur Hagkaups
að hætti landsliðs matreiðslumeistara



Parf ekki að sjóða!
Aðeins 90 mín. í ofni!

HAGKAUP
Hamborgarhryggur
Sévalinn úr nýju hráefni
SALT MINNI
Tilbúið beint í ofninn þarf ekki að sjóða
Húsið er gott og er að hagnæmlega þess samt skilningur. Þess í lagi lítt og þessu ástundun þess sambærilegt tilfelli þessu þessu þessu.
Húsið er gott og er að hagnæmlega þess samt skilningur. Þess í lagi lítt og þessu ástundun þess sambærilegt tilfelli þessu þessu.
Húsið er gott og er að hagnæmlega þess samt skilningur. Þess í lagi lítt og þessu ástundun þess sambærilegt tilfelli þessu þessu.
Húsið er gott og er að hagnæmlega þess samt skilningur. Þess í lagi lítt og þessu ástundun þess sambærilegt tilfelli þessu þessu.
Húsið er gott og er að hagnæmlega þess samt skilningur. Þess í lagi lítt og þessu ástundun þess sambærilegt tilfelli þessu þessu.
HAGKAUP



EINGÖNGU Í HAGKAUP
HAMBORGAR HRYGGUR
1.559 kr/kg.
Merkt verð 1.949.-

SALT MINNI

SS grillkjötis komið í verslanir!



Nautakótilettur að argentískum sið



Grísakótilettur kryddlegnar



Lambafilé kryddlegið



Lambalærissneiðar kryddlegnar



Lambatvírifjur kryddlegnar



COKE 2 LÍTRA
4 Í PAKKA
889 kr/pk.



BAGUETTE
193 kr/stk.

TILBOÐ
4 ungnauta hamborgarar m/brauði og 1 pk af Cavendish frönskum
998 kr.
Verð áður 1.347.-



NÓA KONFEKT
1 KG.
2.399 kr/pk.



50 HAGKAUP
ára fyrir Íslendinga í 50 ár



ENGIN VORKUNN Þrátt fyrir að Inga María og fjölskylda hafi þurft að takast á við mikil áföll í lífinu segir hún algjöran óþarfa að finna til með þeim. Lífið sé eftir sem áður skemmtilegt og hún sé langt frá því að vera buguð kona.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þetta er engin vandamálasaga

Inga María Friðriksdóttir er kona sem fengið hefur að kynnast mörgum og misjöfnum hliðum á lífinu. Fyrir páska var maðurinn hennar, fótoltakempan Sigurður Hallvarðsson, útskrifaður af Grensásdeild, þar sem hann hefur verið í endurhæfingu eftir uppskurð vegna heilaæxlis. Inga María sagði *Hólmsfríði Helgu Sigurðardóttur* ótrúlega baráttusögu sína og barna hennar, sem mörg hver hafa glímt við erfið veikindi.

Það er komið að vatna-skilum í lífi þeirra Ingu Maríu Friðriksdóttur og mannsins hennar, fótoltakempannar Sigurðar Hallvarðssonar. Sigurður hefur verið útskrifaður af Grensási, þar sem hann hefur verið í endurhæfingu frá því í haust, þegar hann var í þriðja sinn skorinn upp á höfði vegna krabbameins í heila. Við það lamaðist hann öðrum megin í líkamnum en hefur verið að vinna upp kraftinn á ný. Strax eftir páska eiga þau líka von á símtali sem á eftir að ráða miklu um hvernig næstu mánuðir lífs þeirra verða. Þá fá þau niðurstöður úr röntgenmyndatöku af höfði Sigurðar. Úrskurðinn um hvort erfið lyfjameðferð hans í kjölfar uppskurðarins hafi borið árangur.

Sex ár með krabbameini

Það eru sex ár frá því Sigurður greindist fyrst með krabbamein í höfði. „Á þessum tíma var pabbi minn að deyja úr krabbameini,“ rifjar Inga María upp. „Ég hafði þínt Sigurð upp á spítala í skoðun, eftir að hann hafði fengið flog. Hann var farinn að heyra raddir og fá skrýtið bragð í munninn, sem eru dæmigerð einkenni um æxli í heila. En hann hélt fyrst að hann væri að breytast í sjáanda, frekar en að það væri eitthvað að honum. En svo fékk ég þetta símtal. Að hann hefði greinst með æxli í heilinum. Það fyrsta var á við litla rúsinu. Næsta æxli var minna, en það sem tekið var síðast var á við litla mandarínu.“

Æxlið og geislameðferðin skildu eftir sig holrými þar sem æxlið hafði verið. Vitað er að ef fleiri æxli myndast innan þessa holrýms



STÓRFJÖLSKYLDA Inga María Friðriksdóttir og Sigurður Helgi Hallvarðsson hafa til samans alið upp tíu börn. Inga María stendur hér fyrir aftan dóttur sína, Rakel. Við hlið hennar er Íris með yngri son sinn, Sólva Pál, í fanginu og þann eldri, Breka Stein, sér á vinstri hlið. Katrín er næst, þá Hallvarður Óskar, Viktor, Aron, Snorri, Ágústa Marsibil og loks pabbinn, Sigurður Helgi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

verður það ekki fjarlæggt aftur með skurðaðgerð. Inga María er stöðin og stytta í veikindum mannsins síns. Fleiri hafa þó létt honum lífið, eins og vinur hans Willum Þór Þórsson, Keflavíkurlíðið og synirnir, sem sjálfir eru á kafi í fótbolta. Þeir hjálpa honum að halda sér í tengslum við raunveruleikann. Og hann missir ekki af leik hjá Þrótti.

Engin rólegheit

Sigurður á ekki von á að koma heim af Grensási í rólegheit og það er ekki að ástæðulausu að Inga María kallar heimili þeirra Egilshöll. Til samans hafa þau alið upp tíu börn. Sjálf eiga þau átta þeirra en hafa auk þess tekið tvo unga ömmudrenni í fóstur. Öll barna Ingu Maríu hafa glímt við erfið-

leika, nema yngsti sonurinn sem er ellefu ára og eina barnið sem þau Sigurður eiga saman. Áður en hann kom til hafði Inga María verið ófrísk, en hún eignaðist andvana son eftir 28 vikna meðgöngu. „Ég á 29 ára stelpu sem er mikið hreyfihömluð. Hún er algjör hetja og bjargar sér vel sjálf, með hjálp frá móður minni og systur. Svo á

ég stelpu sem er 27 ára og er fíkill. Það eru synir hennar tveir, 6 og 4 ára, sem við erum búin að taka að okkur, en sá eldri hefur verið greindur með ADHD. Svo á ég 22 ára tvíbura, stelpu og stráka. Hann er með tourette á háu stigi og hún er spastísk öðrum megin í líkamnum. Hann hefur lent í miklum vandræðum í lífinu en er að rétta sig við aftur. Hún er hörkudugleg og er að læra sálfræði. Svo á Sigurður stelpu sem er 20 ára og tvo stráka, 16 og 18 ára.“

Lífið er skemmtilegt

Algengt er að fólk súpi hveljur þegar það heyrir af því hvaða þráð örlögin hafa spunnið Ingu Maríu og fjölskyldu hennar. Það segir Inga María algjöran óþarfa, enda sé þeim ekki nokkur vorkunn. „Þetta er ekkert vandamál, þetta er bara svona og ég er langt frá því að vera buguð kona. Vandamál er eitthvað sem kemur og hægt er að leysa. En það er ekki svoleiðis með okkar aðstæður. Flest af þessu getum við ekki lagað og við verðum þá bara að lifa með því. Og lífið er bara skemmtilegt.“

Þó hefur hún auðvitað leit að svara við því af hverju hennar fjölskylda fái svo rækilega að finna fyrir heilsuleysinu. „Mér hefur oft fundist eins og við séum skítugu börnin hennar Evu. En svo hugsa ég skýrt og minni sjálfa mig á að ekkert af vandamálum barnanna minna er tengt. Elsta dóttir mín fékk heilahimnubólgu sem barn, sem skýrir hennar veikindi. Næsta barn sem ég fæði er heilbriggt að líkama, en reynist svo mikið fíkill. Tvíbura fæddi ég fyrir tímann því það var sýking í legvatninu hjá stráknum. Það er

kannski ekki skrýtið að litli prísinn minn, ellefu ára, segi stundum: „Veistu það mamma, ég er ógeðslega óheppinn! Ég á pabba sem er með krabbamein, systir mín er fíkill og svo þarf ég að alast upp með frændum mínum!“

Kletturinn í öldurótinu

Inga María segir börnin sín öll standa sig vel í þeim verkefnum sem þau eru að takast á við frá degi til dags og hún er ánægð því í dag gengur Írisi dóttur hennar vel að halda fíklinum í sér í skefjum. En hún er meðvituð um hlutverk sitt sem klettur fjölskyldunnar. „Ég finn að ég er kletturinn sem þau hin reiða sig á. Þau halda að ekkert bití á mér. Það er kannski ekki alveg þannig, það kemur til dæmis alveg fyrir að ég gráti. En ég kikka aldrei.“

Margir óttast að ég gleymi að hugsa um sjálfa mig. En ég er mjög eigingjörn og ég tek mig fram yfir marga aðra. Ég væri ekki hér ef ég hugsaði ekki vel um sjálfa mig. Ég á líka alltaf mína drauma. Ég get alltaf hoppað í þá og látið einn og einn þeirra rætast. Og þá hugsa ég: jess! nú lét ég þennan rætast.“

Þótt verkefnið séu ærin í tengslum við veikindi eiginmannsins og þessa stóru fjölskyldu vinnur Inga sína dagvinnu líka. Hún er kennari við Rimaskóla og hefur kennt sama bekknum frá því börnin voru sex ára en þau eru tólf ára í dag. „Mér finnst bara gott að fara í vinnuna, inn í bekkinn minn, þar sem er ekkert óvænt og maður ræður við aðstæðurnar. Þetta er það skemmtilegasta sem ég geri og ég hlakka til þess að mæta í skólann á hverjum einasta morgni. Skólastjórnin hefur verið alveg yndislegur og hjálplegur. Það spyrja mig sumir hvað ég hafi eiginlega á hann. Ég hef ekkert á hann. Hann er bara mannlegur. Stuðningur hans og allra minna góðu vina í gegnum tíðina hefur verið ómetanlegur.“



Vandamál er eitthvað sem hægt er að leysa. En það er ekki svo leiðis með okkar aðstæður. Flest af þessu getum við ekki lagað og við verðum þá bara að lifa með því. Og lífið er bara skemmtilegt.

Framtíðin skipulögð

Nú, þegar Sigurður hefur verið útskrifaður af Grensáasi og hefur lokið lyfjameðferð, er sá tími kominn, í fyrsta skipti um langa hríð, að Inga María er farin að skipuleggja framtíðina. „Um jólin síðustu gat ég ekki hugsað nema um einn klukkutíma í einu.“

Svo fékk ég daginn og svo sem kennari verð ég að plana vikuna. Nú er ég farin að hugsa fram á sumar, sem er mikil framför.“

Óvissan er þó ekki langt undan, enda niðurstöðunnar úr myndatöku af höfði Sigurðar að vænta á næstu dögum. „Ég er tilbúin í hvað sem er og tek því sem að höndum ber. Það eina sem ég veit núna er að ég held utan um manninn minn í kvöld.“

Inga fær oft þá spurningu hvaðan hún sæki eiginlega allan þann styrk sem hún svo greinilega býr yfir. „Ég á mína barnatrú. En ég get sagt þér það að ég fæ styrkinn ekki í gegnum nein æðri máttarvöld. Ég fæ hann bara frá sjálfri mér. ÉG ræð sjálf mínum farvegi.“

→ ÓMETANLEGUR STUÐNINGUR FRÁ VINUM

„Ég spurði hann á leiðinni niður eftir hvað hann byggist við að margir kæmu. Ég hélt það kæmu nú kannski aðeins fleiri en það. En það mættu þúsund manns á leikinn,“ segir Inga María Friðriksdóttir, um styrktarleikinn sem gamlir Próttarar og vinir mannsins hennar, Sigurðar Hallvarðssonar, stóðu fyrir til styrktar honum og fjölskyldu hans í nóvember síðastliðnum. Sigurður er þekkt fótþakempa og er í 8. sæti yfir mestu markaskorara í meistara-deild frá því á árum sínum í Prótti.

„Það var stór hópur vina sem stóðu að þessu fyrir okkur. Ég held að hann hafi kennt íslenskum karlmönnum að gráta þennan dag, því hann stóð á vellinum og grét og öll stúkan grét með honum,“ segir Inga María. „Á leikinn mætti ótrúlegasta fólk og sýndi okkur mikinn stuðning. Þegar þetta gerðist var hann í endurhæfingu inni á Grensáasi og hann fylltist fitonskrafti eftir þetta.“

Fjárhæðin sem safnaðist var mikil búbot fyrir þessa stóru fjölskyldu enda þarf fjársterkt fólk til að takast á við langvarandi veikindi. Inga María segir þó andlega stuðninginn ekki hafa verið síðri. Allur sá stuðningur sem fjölskyldunni hafi borist hafi verið ómetanlegur og honum muni þau aldrei gleyma.



VIÐ UPPHAF LEIKSINS Sigurður og Inga María fylgja leikmönnum inn á völlinn við upphaf styrktarleiksins fyrir Sigurð.

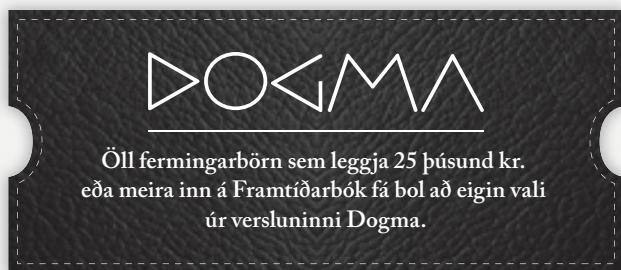
Fermingargjöf sem *vex*

— Framtíðarbók Arion banka

Framtíðarbók Arion banka er góð gjöf frá þeim sem vilja leggja traustan grunn að framtíð fermingarbarnsins.

Framtíðarbók er verðtryggður innlánsreikningur sem gefur hæstu vexti almennra verðtryggðra innlánsreikninga.

Innistæðan er laus til úttektar við 18 ára aldur.



Nánari upplýsingar fást hjá þjónusturáðgjöfum í útibúum Arion banka eða á arionbanki.is.

Arion banki

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



Opið í dag laugardag

frá kl. 10-19

Sama vöruverð í Bónus um land allt !



OPIÐ: ANNAN Í PÁSKUM

Aðeins opið í eftirtöldum verslunum:

Reykjavík á Fiskislóð Hafnarfjörður Hellihraun
Kópavogur Smáratorgi Akureyri Langholt
Selfoss

Afgreiðslutími frá kl. 11.00 til 18.00

Gleðilega páska

BÓNUS BÝÐUR BETUR





40%
afsláttur



1559 kr. kg
Grísalundir, erlendar
verð áður 2548



1299 kr. kg
Ferskt lambalæri
kryddað/ókryddað

FRERSKT & GOTT!



Íslenskt
nautakjöt

45%
afsláttur

1899 kr. kg
Ungnauta piparsteik
verð áður 3498



33%
afsláttur

998 kr. kg
Krónu hamborgar-
hryggur
verð áður 1498



20%
afsláttur

1899 kr. stk.
SS rifsberja
lambalæri án rófub.
verð áður 2378



38%
afsláttur

2498 kr. stk.
Dönsk herragarðsönd
2,6 kg
verð áður 3998



549 kr. pk.
Grillborgarar með brauði
4 stk.



3
fyrir
2

Goða pylsur



15%
afsláttur

Reykás reyktur og grafinn lax,
bitar og flök

KRÓNAN
Ný kynslóð lágvöruverðsverslana

Opnunartímar um páskana

Krónan Akranesi
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-19

Krónan Árbæ
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-21

Krónan Breiðholti
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-21

Krónan Granda
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-19

Krónan Hvaleyrarbraut
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-21

KRÓNAN fyrst og fremst ódýr



1198 kr. kg
Móa veislufugl m/fyllingu



199 kr. kg
Gular melónur



69 kr. stk.
Pepsi, Pepsi Max og Appelsín, 33 cl



549 kr. stk.
Bragðarefur, 1,33 l



998 kr. stk.
Krónu páskaterta, 1160 g



379 kr. stk.
Kellogg's Cornflakes 500 g

50% afsláttur



199 kr. pk.
Jarðarber askja verð áður 399



169 kr. pk.
Haribo 4 tegundir

Nýtt!



298 kr. stk.
Original safi, 3 tegundir

2 lítrar



99 kr. stk.
Brazzi epla- og appelsínusafi



469 kr. pk.
FP hindber og jarðarber, frosin

Krónan Höfða
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-19

Krónan Lindum
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-20

Krónan Mosfellsbæ
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-20

Krónan Reyðarfirði
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 12-16

Krónan Reykjavíkurvegi
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-21

Krónan Selfossi
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 10-19

Krónan Vestmannaeyjum
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum 11-16

Upplýsir um alla hluthafa DV að páskahátíðinni lokinni

Lilja Skaftadóttir er athafnakona ættuð vestan af fjörðum, frá Önundar- og Dýrafirði. Óli Kristján Ármannsson tók Lilju tali í tilefni af því að hún festi kaup á fjórðungshlut í DV og tekur að sér stjórnarformennsku í útgáfufélagi blaðsins. Lilja hefur búið erlendis, en flutti hingað heim árið 2006. Hún lætur sig framkvæmd lýðræðisins varða og segir nauðsynlegt að haldið sé úti óháðu dagblaði.

Eftir páskahelgina verða birtar á netinu allar upplýsingar um hluthafa DV, jafnt stóra sem smáa. Þetta upplýsir Lilja Skaftadóttir sem í vikunni komst í kastljós fjölmiðla eftir að hafa keypt fjórðungshlut í blaðinu. Annan fjórðungshlut á ritstjóri blaðsins, Reynir Traustason. Hinn helminginn segir Lilja að eigi smærri fjárfestar.

Lilja er þó ekki að öllu ókunnug því að athygli almennings beinist að henni. Hún bauð sig fram til Alþingis fyrir Borgaraflokkinn í Norðvesturkjördæmi fyrir síðustu alþingiskosningar. Hún segir hafa legið beint við að bjóða sig fram þar, á ættir að rekja vestur á firði. Þá var Lilja framleiðandi heimildarmyndarinnar „Maybe I should have“ auk þess sem hún er meðal hluthafa í vefritinu Smugunni.

Hagsmunatengsl hamla

„Ég er búin að vera að gera ansi margt annað þannig að það má alveg segja að ég hafi verið að láta til mín taka með einum eða öðrum hætti síðastliðið eitt og hálf ár,“ segir Lilja. Að baki segir hún fyrst og fremst liggja löngun sína til að leggja lýðræðisþróun í landinu lið og þá sér í lagi „lýðræði fólksins“ eins og hún nefnir það. „Fólksræði fyrir fólk-ið og með fólkinu. Það er nú eiginlega það fyrsta sem ýtir mér áfram, enda var ég með í stjórn-málaafli sem vonaðist til að geta breytt einhverju. Hvað DV varðar þá þótti mér þar komið gullið tækifæri til þess að hafa frábæran miðil sem getur verið hundrað prósent óháður. Og það er kannski það sem skiptir mestu máli.“

Með áherslu á mikilvægi sjálfstæðis DV segist Lilja þó ekki vera að setja út á fréttamenn í nokkrum öðrum miðlum. „Það er alls ekki meiningin. Það getur hins vegar verið erfitt ef fréttamaður hefur eitthvað í höndunum um eigendur sína. Maður bitur ekki í höndina sem gefur manni eitthvað að launum. Ekki það að fréttamenn láti kúgast eða neitt slíkt. Þetta er til þess að auðvelda vinnuna,“ segir hún og bætir við að með óháðu eignarhaldi séu blaða- og fréttamenn líka lausir við það að verk þeirra séu í sífellu tengd við einhverja hagsmuni aðra en þá að flytja fréttir.

„Þá er þetta bara fréttamaðurinn að tala. Og ég get ímyndað mér að þægilegra sé fyrir hann að lesendur viti að hann er örugglega ekki undir neinum þrýstingi. Hann þarf þá ekki að skýra það neitt nánar.“

Seldi stytur í Frakklandi

Á næstunni segir Lilja að komi tilkynning frá útgáfufélagi DV um það hvernig eignarhaldi sé háttað og hverjir sitji í stjórn félagsins. „Þá verður sett á Netið hluthafaskrá og hægt að sjá nákvæmlega hverjir þar eiga hlut, allt niður í

smæstu hluthafa. Við viljum hafa alveg opið fyrir öllum hverjir koma að, hverjir eru í stjórn og hverjir eru framkvæmdastjórnar. Það er mikilvægt að þar sé ekkert hulið.“

Lilja tekur sjálf við stjórnarformennsku og kveður stjórnina skipaða góðu fólki. „En við erum lítið búin að hittast og lítið hægt að segja um stjórnina á þessu stigi,“ segir hún, en kveðst hlakka til þeirrar vinnu sem fram undan er. Þá segir hún viðbúið að hún þurfi að gefa verkinu allnokkuð af tíma sínum.

„Að reka dagblað er ábyggilega ekki gert með annarri hendinni. Í því liggur svo margt, ekki bara blaðamennskan eins. Það þarf að sjá til þess að hlutirnir gangi vel og allir séu ánægðir,“ segir hún og gerir fastlega ráð fyrir því að starfanum kunnist að fylgja andvökunætur þar sem hún veltir því fyrir sér hvort ekki sé nú allt örugglega í lagi. „En ég er ekki blaðamaður og kem ekki til með að skrifa í blaðið, nema þá kannski að mig langi til að skrifa einhvern pistil. En það getur verið hvar sem er.“

Lilja er búsett í Reykjavík og hefur búið hér á landi frá árinu 2006. Hún hefur þó haft annan fótinn í Frakklandi líka. „Ég hef verið í viðskiptum með listaverk, stytur og fékk mjög góðan samning og hefur gengið mjög vel.“ Þessi viðskipti segir Lilja svo hafa gefið af sér þá undirstöðu sem hún nú getur notað til fjárfestinga hér heima.

Núna segir Lilja hins vegar erfíða tíma í þessum geira listaverkasölu. „Þetta er mjög þröngur hópur og eftir hrunið vildi enginn hafa viðskipti við íslenskt fyrirtæki í þessum bransa,“ segir hún, en vettvangur viðskipta hennar í listaverkasölu hefur alfarið verið utan landsteinanna.

Fréttasjúk að vestan

Lilja, sem varð fimmtug í desember síðastliðnum, hefur dvalið utan landsteinanna mestanpart sinnna fullorðinsára. Hún á tvær dætur, önnur er 22 ára og hin verður 14 ára í sumar.

Auk þess að hafa búið í Frakklandi hefur Lilja líka búið í Svíþjóð og í Noregi.

Utan hélt hún hins vegar strax að loknu stúdentsprófi, þá til að leggja stund á háskólanám í stærðfræði í Stokkhólmi í Svíþjóð. „Ég er búin að vera að ferðast og kynnast heiminum, læra tungumál,“ segir hún og kveðst líka forfallinn fréttasjúklingur.

Eftir að hafa tekið fyrstu skrefin utan heimahaganna á Norðurlöndum segist Lilja hafa farið í ferðalag til Parísar og hafi þar kolfallið fyrir landi og þjóð. „Ég fékk smá kúltúrsjökk í Svíþjóð og svo enn meira í Frakklandi, en held ég sé að jafna mig og komið á jafnvægi núna,“ gantast hún. „Þetta ætti að vera í lagi.“

Og þótt Lilja búi í Reykjavík og sé þar fædd og uppalin þá kveðst hún vera Vestfirðingur. „Ég er frá



GAMLA SVEITIN Í BAKSÝN Málverk af Önundarfirði hangir uppi á heimili Lilju Skaftadóttur í Reykjavík, en hún á ættir að rekja bæði þangað og í Dýrafjörð. Og þótt segja megi að Lilja sé úr Reykjavík þá hefur hún haldið tengslum við Vestfirðina þar sem hún var í sveit sem barn. Þá bauð hún sig fram fyrir Borgaraflokkinn í Norðvesturkjördæmi fyrir síðustu alþingiskosningar.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Strax fyrsta daginn eftir að búið var að tilkynna breytt eignarhald bættust við hundrað áskrifendur.



Ég er búin að vera að ferðast og kynnast heiminum, læra tungumál.



Eftir hrunið vildi enginn hafa viðskipti við íslenskt fyrirtæki í þessum bransa.

Önundarfirði og Dýrafirði,“ segir hún og kveðst hafa verið í sveit fyrir vestan þegar hún var barn. „Sem varð aftur til þess að ég var í framboði fyrir Borgarahreyfinguna í Norðvesturkjördæmi. Það er alveg minn staður.“

Tekur við góðu búi

Annars segir Lilja gríðarlega spennandi tíma fram undan og er ánægð með góðar undirtektir og kveður sem hún hefur fengið eftir aðkomu sína að DV. „Allir þeir sem maður talar við virðast mjög ánægðir með þetta,“ segir hún.

Þegar Lilja er spurð að því hversu mikil fjárfesting það hafi

verið að kaupa þennan hlut í DV segir hún hendur sínar dálítið bundnar í að greina frá því, þótt sjálfri væri henni það að meinalausu. „Svona fyrst að gefið var út að verðið yrði ekki gefið upp. Það vita allir að ég keypti fjórðung þannig að reikningsdæmið yrði þá auðvelt. Ég verð að taka tillit

til annarra í þessu. En það kemur kannski í ljós síðar.“

Lilja segist hins vegar taka við búi sem sé heilbrigt á að líta og kvíðir ekki rekstri DV. „Strax fyrsta daginn eftir að búið var að tilkynna breytt eignarhald bættust við hundrað áskrifendur,“ segir hún og hlær.

NÝTT! FRAMHALDSPÆTTIR Á JÁ.IS

-OG ÞÚ GETUR HAFT ÁHRIF Á SÖGUNA!



Ég „gulu-síða“
allt til að komast
á sporið.



TAKTU PÁTT og ef þitt innlegg hefur áhrif á næsta þátt geturðu unnið verðlaun frá þeim fjölda fyrirtækja sem eru skráð á Gulu síðurnar í **118**, Já.is og í Símaskránni. Og jafnvel orðið gestur í næsta þætti og prófað eitthvað nýtt og spennandi með Ívari.

Fylgist með þáttunum á Já.is

Þú skrifar söguna!

Málum bæinn *gulan...* **Já**



118



ja.is



Símaskráin

PÁSKAR

FRÁBÆR TILBOÐ!

Við erum komin í Húsasmiðjuna!

Matrix 24"

„Hi-Ten“ stoll
18 girar Shimano TZ-30.
Shimano Ty-18 afturskiptir.
Dempari að framan.
3899972



34.595

Burny Sizzler 300
Gæða gasgrill, 3 ryðfríir
brennarar, postulin-
glerungshúðað lok,
grill og grillgrind
3000273

69.900



Omega 200

6.2Kw
Grillflötur 48x36 sm
Tvískiptur brennari
Flame tamer hlíf yfir
brennara.
Emeleruð grillgrind
Hitagrind, hliðarborð,
neistakveikja, þrýstijafnari.
3000235

23.590



ÓDÝRT

Háþrýstidæla,
NILFISK
100 bar.
5254240



15.995

15%
afsláttur
Af öllum
hjólörum



20%
afsláttur
HIPOINT
Hekk- og
greinaklippur,
14 gerðir



20%
afsláttur
Af öllum
útvistar-
fatnaði



Blómstrandi páskafljör
3 gr. í búnti
599

Páskaliljur
afskornar
10 stk.
990

Páskakrýsi
999

Páskaliljur
í potti
399



blómaval
heillandi heimur



Kaffi og tertusneið **190** kr
Kaffi Garður
Skútvogi



Ís
á **10** kr
Í Blómavali Skútvogi

Látum
verkin tala!



Gildir um land allt. Aðeins brot af úrvalinu!

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

HÚSASMÍÐJAN

Aðalmálið að strákarnir skemmti sér

Í Gauraflokknum í Vatnaskógi safnast saman strákar alls staðar að af landinu sem eiga það sameiginlegt að vera með athyglisbrest og ofvirkni. **Bóas Valdórsson**, einn aðstandenda flokksins, lýsti því fyrir **Hólmfríði Helgu Sigurðardóttur** hvernig strákar með ADHD, sem oft á tíðum njóta sín illa í hefðbundnum sumarþáttum, blómstra þegar þeir finna að það er nóg pláss fyrir þá eins og þeir eru.

Í sumar mætir Gauraflokkurinn í fjórða sinn í Vatnaskógi til að skemmta sér og njóta lífsins í heila viku, fjárrí öllu hversdag-samstri. Gauraflokkurinn er sumarþáttur í Vatnaskógi fyrir drengi með ADHD og skyldar raskanir. Bóas Valdórsson sálfræðingur er einn upphafsmanna Gauraflokksins. Hann er strax farinn að hlakka til ferðar sumarsins. „Við erum ekki að bjóða þessum strákum upp á meðferð og markmiðið er ekki að „laga“ þá eða breyta þeim. Við mætum þeim bara þar sem þeir eru og leyfum þeim að njóta sín,“ segir Bóas til að útskýra hugmyndafræðina að baki Gauraflokkn-um.

Nóg pláss fyrir alla

Strákar með ofvirkni og athyglisbrest njóta sín oft á tíðum ekki vel í venjulegum sumarþáttum. „Við áttum oft erfitt með að mæta þörfum stráka með ADHD í venjulegu skipulagi,“ segir Bóas. „Þess vegna varð þessi hugmynd til, að búa til flokk sem strákar með ADHD gætu komið í og notið sín. Og foreldrar þeirra gætu verið rólegir á meðan, fullvissir um að þörfum drengjanna yrði mætt og upplifunin ánægjuleg fyrir þá. Það sé raunverulega gert ráð fyrir þeim, og nóg pláss fyrir þá, með öllu því sem þeir búa yfir.“

Til þess að mögulegt sé að veita drengjunum þessa þjónustu er starfsmannafjöldi í Gauraflokknum mun meiri en í venjulegum þáttum og drengirnir færri. Hlutfallslega eru um þrisvar sinnum fleiri starfsmenn á hvern dreng í Gauraflokki en í hefðbundnum þáttum. Í hópi aðstandenda er allt það hressa og glaða starfsfólk, sem jafnan heldur utan um starfið í sumarþáttum, auk hóps af fagfólki sem hefur sérfræðipækningu í

þessum erfiðleikum barna, til að mynda sérkennarar, listmeðferðarfræðingur og sálfræðingur. „Við gætum þess að starfsfólkið hafi nóg svigrúm fyrir strákana. Ef eitthvað kemur upp er því bara reddað, það er ekkert stress og truflar hvorki strákana sjálfa né dagskrá hinna. Þetta getur verið erfitt að endurtaka í hefðbundnum flokki, eða í skólafarfi, þar sem hver starfsmaður hefur mjög ákveðin verk sem þarf að sinna og lítið má út af bregða.“

Sérúrræði sem virkar

Bóas og félagar fá oft þá spurningu hvort það sé rétt að draga stráka með ADHD út úr félagsskap annarra stráka og smala þeim saman á einn stað. „Í upphafi stóðum við frammi fyrir því að fara þessa blönduðu leið, eins og skólakerfið gerir jafnan, eða bjóða upp á sérúrræði. Við völdum að prófa sérúrræðið og mér finnst það hafa komið mjög vel út.“

Ákveðinn styrkleiki og stuðningur felist í því að allir drengirnir sitji við sama borð. Stór hluti þeirra taki lyf og í Gauraflokknum sé það til að mynda ekkert feimnismál. „Ég hef enn ekki séð neikvæðar hliðar á að hafa fyrirkomulagið svona. Auðvitað er krefjandi að vera með svona marga stráka með ADHD og það krefst mikils skipulags. En það er mjög skýrt hvað við ætlum okkur og mér finnst foreldrakönnun sem við létum gera staðfesta að okkur hefur tekist að láta strákunum líða vel. Það var okkur líka mikils virði að fá Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins. Í því fólst bæði stuðningur við starfið og aðstoð við að miðla því til annarra að það sé gerlegt, skemmtilegt og gefandi að vinna með börnum með ADHD.“

Hefðbundin sumarþáttadagskrá

Gauraflokkurinn er í boði einu sinni á



AÐSTANDENDUR GAURAFLOKKSINS Ársæll Aðalbergsson, framkvæmdastjóri hjá KFUM, og Bóas Valdórsson sálfræðingur segja gott og ofvirkni njóti sín í Gauraflokknum í Vatnaskógi. Reynslan sýni nefnilega að börn með ADHD njóti sín oft ekki vel í hefðbundnum



Það er gerlegt, skemmtilegt og gefandi að vinna með börnum með ADHD.

sumri, dvölin stendur yfir í eina viku og drengirnir eru alls 55 talsins, flestir á aldrinum tíu til tólf ára. Dagskráin er ekki mjög frábrugðin dagskrá venjulegra flokka, en hefur samt sem áður verið aðlöguð þörfum drengjanna. Til að mynda er þess gætt að þeir hafi alltaf val; ef þeir njóta sín til að mynda ekki á kvöldvöku eða á öðrum föstum dagskrárlíðum standi þeim eitthvað annað til boða. Þá er allt skipulag einfaldað og í grunninn boðið upp á færri dagskrártilboð í einu, en um leið er alltaf þessi möguleiki að flakka á milli. Dagarnir snúast um leiki, siglingar, listasmíðjur og þar fram eftir götunum. Það kom Bóasi að mörgu leyti á óvart að sjá hversu duglegir margir drengjanna með ADHD eru að dunda sér. Til að mynda hafi eitt vinsælasta sportið eitt sumarið verið að perla.

Í fyrra voru á staðnum tveir nemar frá Kennaraháskólanum á Laugarvatni, sem voru í því að laga íþróttikun að þörfum drengjanna. „Strákar með ADHD eiga

oft erfitt með að njóta sín í hefðbundnum íþróttum, eins og fótbolta eða frjálsum íþróttum. Nemarnir fóru í það að laga íþróttabáttinn að þeirra þörfum, taka upp styttri fótboltaleiki og stöðvaleiki og láta strákana vera með í að byggja brautirnar. Þetta gekk rosalega vel.“

Enginn aukakostnaður

Bóas hefur sjálfur kynnst mörgum drengjanna í starfi sínu sem sálfræðingur hjá barna- og unglingsdeild Landspítalans. Hann segir gott að sjá þá njóta sín í sumarþáttinum. „Það var ákveðinn toppur hjá okkur í fyrra þegar einn strákurinn kom til okkar og sagði, mjög hissa: „Það er bara enginn skammaður hérna!“ Þetta var frábært, því við erum ekki að styðjast við neinar töfralausnir. Við erum einfaldlega að styðjast við viðurkenndar aðferðir við að mæta börnum með ADHD, sem mælt er með í kennslufræðum og sálfræði. Við höfum vandað okkur við að halda í þessa lykiltætti – að vera með rétt starfsfólk og hafa svigrúm

Dæmigerður dagur í Gauraflokknum



8.30	Vaknað	15.30	Frjáls tími eða val
9.00	Morgunmatur	18.00	Kvöldmatur
9.30	Bibliulestur	18.30	Frjáls tími
10.15	Frjáls tími eða val	20.30	Kvöldhressing
12.00	Hádegisverður	21.00	Kvöldvaka, kapellustund fyrir þá sem vilja
12.30	Frjáls tími eða val	23.00	Ró
15.00	Kaffi		

* Í frjálsum tíma er boðið upp á þrjá til fjóra dagskrárlíði á hverjum tíma þar sem drengirnir geta flakkað á milli verkefna eftir áhuga hverju sinni. Má þar nefna bátá, smíðaverkstæði, listasmíðu, íþróttahús, borðtennis, heita potta, útivist og ýmislegt fleira.



matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

apríl 2010

Sivinsæl salöt

Snorri Birgir Snorrason, matreiðslu-meistari á Brauðbæ, útbjó nokkur brauðsalöt og smurbrauð.

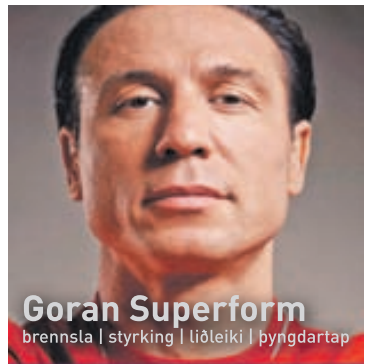
SÍÐA 4



Himnesk súkkulaðikaka

Jenný Björk Olsen lumar á uppskrift að fljótlegri og ljúffengri köku.

SÍÐA 6



Goran Superform

brennsla | styrking | liðleiði | þyngdartap

Námskeiðin hefjast 7. apríl en þú getur byrjað strax í dag. Skráðu þig núna!

578 8200 | www.grandspa.is



Notalegt í bústaðnum

Fljótlegir og bragðgóðir réttir sem hitta í mark.



Söluaðilar: Járn og gler hf - Húsasmiðjan - Garðheimar
www.weber.is



AFSÖKUN FYRIR ÁTI

Júlia Margrét Alexandersdóttir

Ég ólst ekki upp við sumarbústaðamenningu og sumarbústaðaferðir í æsku get ég talið á fingrum annarrar handar. Síðustu þrjú, fjögur árin hef ég þó verið svo heppin að eiga þess kost að geta farið nær hvenær sem er í sumarbústað í Úthlíð þar sem tengdaforeldrar mínir eiga yndislegt lítið hús.

Fyrir mér er því að fara í bústað enn þá fremur nýtt fyrirbrigði og alltaf þínu eins og að fara til útlanda þar sem maður leyfir sér oft meira í mat og drykk en heima hjá sér. Úr æsku er mér sérstaklega minnisstætt, úr einni af þessum fimm sumarbústaðaferðum, að við krakkarnir fengum kókópöfss í morgunmat. Af því að við vorum í sumarbústað. Næstum 30 árum síðar er sykrað morgunkorn því ofarlega á listanum yfir nauðsynjavörur í sumarbústað. Auðvitað alltaf „keypt inn fyrir krakkana“, enda eitthvað frekar sorri að horfa á fullorðinn gúffa Lucky Charms eins og tíu ára krakki. En þegar krakkarnir eru komnir út í móa er kappát fullorðna fólksins í morgunkorni og margar skálar af Lucky Charms torgaðar á metttíma.

Þær eru nokkrar matarsortirnar, auk morgunkornsins, sem mér finnst eiga sérstaklega vel við í sumarbústað og ég snæði ekki innan borgarmarkanna. Einhverra hluta vegna er möndlukaka með bleikum glassúr þar ofarlega á lista en bæði er hún frábær í maulið og svo mjög falleg á disk á sumarbústaðapalli. Kleinur sóma sér þar líka vel, randalína, smjörkaka, egg og beikon, síld, rúgbrauð, kartöflusalat og reyktur lax.

Einnig lakkrís, appelsín og æðisbitar. Sveitin er tilvalin afsökun fyrir gúff og um leið gott tækifæri til að komast í tæri við matarbarnið í sjálfum sér. Enda líklega hvergi annars staðar en þar sem maður situr með lakkrísreimar í skál, kókómjólk, á náttfötunum og öskrar „Olsen, olsen“.



SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



Bryndís og Örnólfur halda nýársboð á hverju ári fyrir stóran vinahóp þar sem fólk kemur með eigin steina og hráefni á þá.

STEIKT Á STEINI

Matargestir Bryndísar Haraldsdóttur og Örnólfs Örnólfssonar njóta hvers einasta bita enda fá þeir að elda matinn sjálfir á heitum steini á miðju matarborðinu.

Þetta er bráðsniðugt þegar maður býður fólki í mat og veit ekki hvað því þykir gott og hefur auk þess ekki tíma til að standa í eldhúsinu allan daginn,“ segir Bryndís Haraldsdóttir um þá matreiðsluáferð að elda á steini.

Henni og manni hennar, Örnólfi Örnólfssyni, þykir skemmtileg stemning myndast í kringum slík matarboð. Enda hefur myndast sú hefð að þau bjóði stórum vinahópi í steinasteik til sín á nýárdag. „Þá kemur hvert par með eigin stein og hráefni,“ segir Bryndís en því eru engin takmörk sett hvað elda má á steininum. „Mér finnst miklu skipta að hafa fjölbreytni. Það þarf ekki að vera dýrara, maður kaupir bara lítið af hverju,“ segir hún og

nefnir sem dæmi nautakjöt, lamb, svín, humar og hörpuskel. Þá megi steikja hvaða grænmeti sem er.

Matmálmálminn er yfirleitt lengri en gengur og gerist þegar steinninn er á borðum. „Þetta getur tekið frá tveimur upp í fimm tíma,“ segir hún kímín og bætir við að það sé hluti af sjarma steinsins enda gefist þá góður tími til að spjalla.

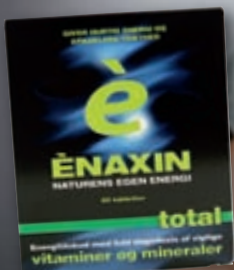
En hvernig virkar steinninn? „Hann er settur inn í kaldan ofninn og hitaður í tuttugu mínútur áður en hann er settur á borðið. Þá er kveikt upp í sérstökum ílátum með rauðspritti eða geli sem heldur steininum heitum,“ svarar Bryndís og bendir á að slíka steina megi kaupa í ýmsum búshaldabúðum. Þá dugi einn steinn fyrir tvo til fjóra. - sg



Fjölbreytileiki hráefnisins er mikill og hægt er að steikja allt frá nautakjöti og hörpuskel til belgbauna og kartafna.

Þarftu að skerpa hugann fyrir prófin?

Énaxin jurtablandan eykur einbeitingu og úthald!

ÉNAXIN
ORKA & KRAFTUR ÚR NÁTTÚRUNNI

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum apótekanna

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki



HEILSUSTOFNUN NÁTTÚRULÆKNINGAFÉLAGS ÍSLANDS

Góður viðkomustaður

Á Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði er nær eingöngu boðið upp á mat úr lífrænt ræktuðu hráefni og er grænmeti og fiskur aðallega á borðum. Dvalargestum er boðið upp á fullt fæði en matsalurinn er þó opinn öllum og er vel hægt að koma og kaupa sér staka máltíð. „Við leggjum mest upp úr hádegismatnum og erum með léttari mat á kvöldin. Fólk getur til dæmis komið hingað í hádegismat á leið í bústaðinn eða gert sér sérstaka ferð því það er ekkert sem segir að það þurfi að leggjast í sukk þó að fólk sé í frí. Eins erum við með brauð, heilsute og okkar eigin grænmeti til sölu sem er upplagt að kippa með sér,“ segir Ingi Þór Jónsson markaðsstjóri Heilsustofnunar NLFÍ.

Starfsmenn Heilsustofnunarinnar rækta um 25-30 tonn af grænmeti á ári. Það er fyrst og fremst hugsað fyrir dvalargesti en umframbirgðir eru seldar til verslana auk þess sem þær eru á boðstólum fyrir almenning á staðnum. Ingi Þór bendir á að nýbúið sé að taka í notkun nýjan salatbar og fylgir salat, súpa og heilsute með öllum réttum.



matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Stefán Karlsson **Pennar:** Gunnþóra Gunnardóttir, Júlía Margrét Alexandersdóttir, Kjartan Guðmundsson, Ragnheiður Tryggvadóttir, Vera Einarsdóttir og Þórdís Lilja Gunnarsdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Bjarni Þór Sigurðsson bjarnithor@365.is

Garðurinn

Það fer að verða tímabært að huga að garðverkunum. Kíktu við hjá okkur og skoðuðu nýju vor og sumarlínuna.



990,-



890,-



2990,-



1990,-



1990,-



990,-



890,-



790,-

19.900,-



kerta
markaður

20 til 60%
afsláttur



990,-



690,-



1.190,-

1.990,-



5.990,-



1.890,-

með
vor
í hjarta

1.990,-

the
PIER

kemur stöðugt á óvart

Skýrdagur kl. 12-18, föstudagurinn langi lokað
laugardagur kl. 10-18, Þáskadagur lokað
Annar í páskum kl. 12-18.

Bollaleggingar



JÓNSSON & LE' MACKS • Júlís • SÍA

» Bolli er ekki bara bolli og rétta útlitið getur breytt öllu. Smekkur manna er mismunandi og bollarnir frá Kahla eru misstórir, mislitir og fjölbreyttir í laginu svo flestir geta fundið þann rétta fyrir sig. Spáðu í bollana hjá Kokku, í verslun okkar eða á kokka.is

kokka
laugavegi 47

laugavegi 47 opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-16 | www.kokka.is ✉ kokka@kokka.is



FRETTAABÍÐGVA

Sumarsalat er tiltölulega einfalt að útbúa og að sama skapi einstaklega gott.



Danskt hænnsalat sannar að framsetningin skiptir ekki síður máli en bragðið.



Girnilegt rækjusalat. Íslendingar eru gefnir fyrir góð salöt og ekki verra ef í þau fer dágóður skammtur af majónesi.

Brauðsalöt í tisku

Það skal engan undra að lostæt brauðsalöt séu jafn vinsæll kostur hjá íslenskri þjóð og raun ber vitni, enda heilnæmt álegg sem í réttum hlutföllum inniheldur fullkomna samsetningu kolvetna, prótíns, trefja og fitu.

Íslendingar eru salatfólk að upplagi og heilmikið majónesi í matarsmekknum, enda ekki langt að sækja það til Dana, sem eru drjúgir í því líka, enda smurbrauð staðgóður matur. Samsetningin tryggir mikið af trefjum, kolvetni, prótíni og fitu, í grófu rúg- eða maltbrauði, fisk- og kjötmeiti, eggjum, grænmeti og salati. Útkoman getur því ekki orðið annað en sælgæti,“ segir Snorri Birgir Snorrason, matreiðslumeistari á Brauðbæ, sem í fyrravor opnaði aftur á horni Óðinsgötu og Týsgötu.

„Ég lærði matreiðslu í Brauðbæ á sínum tíma svo það var eins og að koma aftur heim að taka við staðnum. Smurbrauðstofa Brauðbæjar var starfrækt sér meðan Siggi Hall rak hér veitingahús en virtist mér dálítið gleymd, sem virðist rétt því síðan hefur verið rífandi

gangur og margir lýst ánægju með að geta aftur notið veitinga á þessum rótgróna stað,“ segir Snorri sem í ár mun fagna 45 ára afmæli Brauðbæjar, sem er fyrsta og elsta smurbrauðstofa lýðveldisins.

„Þar af hefur Oddrún Sverrisdóttir smurbrauðsjómfrú staðið vaktina í 20 ár, en hún lærði hjá Idu Davidsen og smurði allt brauð fyrir myndatökur í fyrstu bók Idu. Smurt brauð og salöt eru hæstmóðins nú enda Íslendingar að hverfa aftur til fortíðar í matargerð eins og fleiru, sem mér þykir mikill kostur og gaman að leika sér áfram þar sem frá var horfið.“

Í Brauðbæ er boðið upp á smurbrauðshlaðborð í hádeginu sex daga vikunnar en á kvöldin hefðbundinn íslenskan-danskan à la carte-matseðil. „Hlaðborðið hefur slegið í gegn og þar erum við með

öll þessi salöt á brauði, ásamt heitri lifrarkæfu, roastbeef, rauðsprettu og fleiru sem er danskt og deiligt. Þá höfum við sneiðarnar ívið minni svo gestir geti virkilega notið lífsins yfir sem flestum tegundum smurbrauðs,“ segir Snorri.

Hann segir að í bústaðaferðir megi ekki skorta góð brauð. „Þegar boðið er í frokost á dönsku heimili er gott brauð uppistaðan, en síðan borið á borð allt sem finnst í ísskápnnum, hvort sem það er afgangur af kjöti og fiski, beikon, ostur, asíur, remúlaði, laukur eða hvað sem er, sem allt má útbúa brauðsneið með. Þannig verður til skemmtilegasti málsverður sem hægt er að hugsa sér, þar sem allir sitja saman við hlaðborð matar og útbúa sínar eigin sælkerasneiðar eftir smekk og þörfum.“ - þlg

SKÍÐAVIKAN Á ÍSAFIRÐI stendur fram til 5. apríl. Hún á sér 75 ára sögu en var fyrst haldin um páskana árið 1935. Gestir skíðavikunnar geta einnig nýtt sér alla þá fjölbreyttu skemmtun sem verður í boði í bænum enda tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður í algleymingi.



ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ

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

Gjafabréf Perlunnar
Góð tækifærisgjöf!

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 FJOGURRA ADALRETTA

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

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

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

NAUTALUND með grænmetisósaik og blönduðum skógarsveppum **(7.590 kr.)**

- 4** SÚKKULAÐIFRAUÐ með hindberjahlaupi, ferskum ávöxtum og passionís

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



„Ég veit ekkert páskalegra en að setjast upp í bílinn minn, sem er egglega, og þrusa honum gegnum stökkinn og poppa út Skagamegin,“ segir Halldór E. Högurður. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Eldar ofan í glæpakvendi

Halldór E. Högurður ráðgjafi nýtur þess að vera í borginni þegar allir aðrir fara úr henni. Hann ætlar þó að bregða sér upp á Skaga í kvöld og norður á Akureyri þegar straumurinn skilar sér aftur í borgina.

„Ég nýt þess til hins ítrasta að vera í borginni þegar allir fara úr henni, sitja við glugga á Íslenska barnum við Austurvöll og láta bera í mig mat og kaffi þar sem ég vinn á fartölvunni. Vinnan er svo brotin upp með óreglulegu millibili af vinum sem detta inn að spjalla,“ segir Halldór E. Högurður ráðgjafi, um páskahelgina.

Hann segist þó þekkja glæpakvendi uppi á Akranesi sem líka þurfi sinn skammt af athygli. „Guðrífur Haraldsdóttir, aðstoðarráðgjafi Vikunnar, fékk nýlega á sig dóm sem blaðamaður, en starfið er orðið með þeim hættulegri í dag. Ég

veit ekkert páskalegra en að setjast upp í bílinn minn, sem er egglega, og þrusa honum gegnum stökkinn og poppa út Skagamegin. Þar ætla ég að matreiða þorsk ofan í glæpakvendið Guðríði og son hennar í kvöld. Þetta verður kannski síðasta þorskaþjálfamáltíðin ef Guðrífur endar með að sitja inni fyrir blaðamennsku,“ segir Halldór.

Hann segist mega við því að verða sér til minnkunar, samkvæmt læknum, og því hamast hann í Grand Spa þessa dagana. „Harka þeirra sem þar reka mig áfram er önnur ástæða þess að ég voga mér ekki út fyrir borgina í meira en

nokkra klukkutíma í senn. Það má þó ekki skilja þetta sem svo að ég sé fýlupúki sem ekkert fer. Ég ætla að húrta mér norður þegar borgarfólkið skilar sér aftur í borgina, eiga góða daga á Hótel KEA á Akureyri og kaffihúsast með fartölvuna. Ég á aldrei algjört frí, það eru alltaf einhver verkefni, en mér skilst að maður eigi ekki að kvarta undan því á þessum síðustu og áhugaverðustu og ég geri það svo sem ekki. Lukkulega er vinnan mín skemmtileg og ég get tekið hana með mér landshluta og landa á milli,“ segir Halldór Högurður.

kjartan@frettabladid.is

Starfsfólk Nings óskar viðskiptavinum öllum gleðilegra páska

Gleðilega páska!

Opíð um páskana

3. apríl	Laugardagur	11.30 - 22.00
4. apríl	Páskadagur	16.00 - 20.00
5. apríl	Annar í páskum	15.00 - 21.00

NINGS

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

Á FERÐINNI



ELDGOSIÐ trekkir að. Boðið er upp á skipulagðar ferðir, til dæmis hjá Fjallaleiðsögumönnum, Útivist og Ferðafélagi Íslands.

Fréttir

frá Ferðafélagi Íslands



Kynning

Með allt á bakinu

Að ferðast með allt á bakinu veitir ferðamanni alveg sérstaka frelsistilfinningu sem enginn annar ferðamáti býr yfir. Bakpokaferðalangur lætur nótt sem nemur og slær tjöldum sínum þegar honum finnst nóg gengið og er óbundinn af öðru en sínu eigin úthaldi og útbúnaði.

En til þess að ferðalagið verði ánægjulegt þarf tvennt að vera í sæmi- legu lagi. Annars vegar þarf sá sem undir pokanum gengur að vera í nógu góðu formi til þess að ferðin verði honum ekki of erfið. Hins vegar þarf hann að vera rétt útbúinn. Ekki er gott að rogast með of þungan búnað, of mikið af einhverju eða eitthvað sem engin þörf er á. Enn verra er þegar eitthvað nauðsynlegt vantar í búnaðinn.

Ferðafélagið stendur fyrir námskeiði í apríl til þess að kynna þennan dásamlega ferðamáta. Farið verður í sem flest grundvallaratriði um búnað og ferðir með þessum hætti. Námskeiðinu lýkur svo með stuttri gönguferð þar sem verður látið reyna á búnað og þátttakendur.

Páll Ásgeir Ásgeirsson og Rósa Sigrún Jónsdóttir eru leiðbeinendur á námskeiðinu en þau hafa ferðast um Ísland með allt á bakinu í tvo áratugi og gera enn þegar færi gefst. Þau eru meðal ötulustu fararstjóra FÍ um þessar mundir og fara með fólk um Hornstrandir, Fjallabak og víðar.



Páll Ásgeir Ásgeirsson.



Haukur Þorsteinsson situr undir stýri og Theodóra Björk Heimisdóttir, kona hans, stendur við hlið hans. Þá kemur Herdís Jónsdóttir við hlið manns síns, Sverris Þorsteinssonar. Fremst á myndinni er Fandís María Sverrisdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hótelherbergi á hjólum

Ferðalög innanlands verða án efa vinsæl í sumar. Nú hefur bæst við flóru ferðamáta en hjá HappyCampers er hægt að leigja farartæki og gistingu í einum og sama pakkanum.

Bíllaleigan HappyCampers var sett á fót upp úr síðustu áramótum. Hjá henni er hægt að leigja litla sendibíla, búnum eldunaraðstöðu og svefnplássi. Að leigunni standa tvenn hjón, bræðurnir Sverrir og Haukur Þorsteinssynir og konur þeirra Herdís Jónsdóttir

og Theodóra Björk Heimisdóttir.

„Við höfum sjálf ferðast mikið og fannst vanta litla og einfalda bíla til leigu sem hægt væri að gista í,“ útskýrir Sverrir sem vill ekki kalla bílana húsbíla, heldur ferðabíla.

„Húsbílar geta verið stórir og

miklir bílar, búnir klósetti og jafnvel sturtu og örbylgjuofni. Það sest ekki hver sem er undir stýri á svo stórum bílum en okkar bílar eru hins vegar einfaldir og ekki þarf að læra á neina takka og tól. Þeim er hægt að leggja hvar sem er auk þess sem þeir eyða litlu og

Kynning

Áreynsla og munaður

Seinnipart júlímánaðar býður Ferðafélag Íslands upp á mjög áhugaverða sumarleyfisferð um Jarlhettuslóðir.

Jarlhettur eru fjallabálgur sem liggur meðfram jaðri Langjökuls frá austri til vesturs. Hvassbrýndar og tignarlegar standa þær eins og verðir milli byggða og óbyggða og ber í hvítan jökulinn. Þær sjást vítt að og má segja að þær séu óopinbert skjaldarmerki sýslunnar.

Að baki Jarlhettanna leynast gróðurvana eyðidalir, jökullón og undarlegt landslag. Undanfarin ár hefur Ferðafélag Íslands boðið upp á leiðangur um þessar slóðir sem eru á mótum byggðar og óbyggðar og hefur ferðin notið mikilla vinsælda.

Ferðin er í senn áreynsla og munaður því þátttakendur ganga langar leiðir á hverjum degi en allur farangur er fluttur á bílum og slegið er upp veislu í hverjum náttstað þar sem áhersla er lögð á þjóðlegan mat úr héraði, kjarngóðan kost sem landið gefur.

Ferðatilhögun er með þeim hætti að þátttakendur koma á eigin vegum að Laugarvatni og þar hefst ferðin kl. 09.00 að morgni og er ekið á vit óbyggðanna inn á Bláfellsháls og alla leið að jökulrönd á Skálpa- dyngju. Þaðan gengur svo hópurinn með-

fram hinum tignarlegum Jarlhettum og milli þeirra og jökulsins og nýtur þeirra forréttinda að fara um land sem flestum er hulið. Þeir sem eru brattgengir í betra lagi fá kost á því að ganga á Tröllhettu sem er stærsti og tígulegasti tindurinn í röðinni. Dagleiðinni lýkur við skála Ferðafélagsins við Einifell rétt við Hagavatn sem Farið fellur úr en í umhverfi skálans sjást stórbrotin merki um landmótun á síðustu áratugum.

Daginn eftir heldur hópurinn áfram vestur yfir Farið yfir nýja göngubrú sem FÍ hefur látið reisa og nú er stefnt vestur hraunin áleiðis að Hlöðufelli um dyngjuna Lambahraun. Á þessum slóðum sést lítt til byggða og landið er gróðursnautt og eyðilegt. Fátt minnir á að rétt sunnan við fjöllin eru blómlegustu og gjöfulustu landbúnaðarsvæði Suðurlands. Um nóttina er gist í skála FÍ á Hlöðuvöllum við rætur Hlöðufells, sem er eitt tignarlegasta stapafjall landsins að Herðubreið frátalinni.

Þriðja daginn heldur hópurinn áfram vestur til Skjaldbreiðar. Hinir vösku í hóp-

um fá kost á að vakna rótsnemma og ganga á Hlöðufelli. Dagleiðin gæti legið um tind Skjaldbreiðar en líklega ræðst það af veðri. Dagleiðin endar í skála við Karl og Kerlingu.

Á fjórða og síðasta degi heldur hópurinn suður Langadal og gegnum Klukkuskarð og niður í Laugardal að Hjúlsstöðum og Laugarvatni. Hér ná veisluhöld ferðalagsins hámarki sínu þegar menn gæða sér á sjóðheitu hverabrauði með reyktum silungi og fleira góðgæti. Boðið er upp á sundferð og vel þegið þrifabað eftir fjögurra daga göngu í ryki og sólskini með tilheyrandi svita. Þegar sest er að veisluborðum sem svigna undan því besta sem íslensk sveit getur framleitt verður fólki ljóst að á ferðum eins og þessum bindast ferðafélagar böndum sem seint rofna. Böndin myndast ekki aðeins milli manna og kvenna heldur ekki síður milli manns og náttúrunnar og fólk kynnist sjálfu sér enn betur en áður.

Fararstjóri er Ólafur Örn Haraldsson, forseti Ferðafélags Íslands, og er óhætt að segja að þessar slóðir skipi sérstakan sess í



Ólafur Örn Haraldsson, þjóðgarðsvörður og forseti FÍ, verður fararstjóri.

huga hans því Ólafur er alinn upp á Laugarvatni þar sem faðir hans, Haraldur Matthíasson, ferðagarpur og rithöfundur, kenndi við Menntaskólann á Laugarvatni.

Traustir ferðafélagar



Ferðafélag Íslands

ÚTILÍF

fyrir þá þarf að greiða minnsta gjald í göng og ferjur.“

Sendibílunum hafa bræðurnir sjálfir breytt og smíðað inn í þá en í hverjum bíl er lítill kællir, vaskur með rennandi vatni og gas-hella. Aftur í er sæti sem hægt er að breyta í rúm og fylgja sængur og koddar fyrir tvo. Einnig fylgja eldunarhöld og borðbúnaður.

„Bílarinn okkar eru í fjórum flokkum, Happy 1, 2, 3 og 4. Happy 1 er einungis fyrir tvo en í Happy 2 er pláss fyrir fjóra á ferð en aðeins svefnpláss fyrir tvo inni í bílnum. Þá er hægt að leigja tjald á toppinn fyrir hina tvo. Happy 3 bíllinn er hærri svo hávaxnir geta staðið uppréttir í honum og Happy 4 er síðan fjórhjóladrifinn og kemst inn á hálendið.“ segir Sverrir. Hann segir bílana henta breiðum hópi ferðafólks og bendir á að meirihluti erlendra ferðamanna þurfi að leigja sér bíl við komuna til landsins. Þá sé frelsi að geta ferðast með hótélherbergið með sér og stopp að hvar sem er. Eins er hægt að leigja aukahluti svo sem barnabílstóla, reiðhjól og kerrur og jafnvel kaffikönnu í bílnum á staðnum.

Fjölskyldurnar eru ekki ókunnar ferðabransanum en þau eiga einnig ferðaskrifstofuna Blue Mountain og hafa sérhæft sig í mótörhjólaförum í nokkur ár.

„Blue Mountain hefur gengið mjög vel. Við vildum hins vegar bæta við okkur og fundum fyrir því að svona möguleika vantaði hér á Íslandi.“ segir Sverrir og er bjart-



Happy 1 er minnsti bíllinn með pláss fyrir tvo á ferð.



Sverrir segir frelsi fólgið í því að ferðast með hótélherbergið með sér og geta hitað kaffi og lagt sig hvenær sem er.

Bílarinn eru einfaldir í akstri og þægilegt að leggja þeim hvar sem er.

sýnn á sumarið. „Við erum þegar búnir að fá töluvert af pöntunum og sjáum fram á að hafa varla undan, við gætum jafnvel þurft að bæta við bílum.“ Sjá nánar á happycampers.is heida@frettabladid.is



Kynning



Gönguferðin er krefjandi og erfið.

Um eyðibýggðir á Tröllaskaga

Hvergi á Íslandi eru fjöllin brattari og torgengari en á utanverðum Tröllaskaga. Andstæðurnar eru ríkar því á veturnum hverfur þetta land undir snjó, dýpri en víðast hvar þekkest í mannabyggðum. En um sumur er óhindruð útsýn norður til Íshafsins og sólin gengur ekki undir allan sólarhringinn.

Þetta er krefjandi og erfið gönguferð um há fjallaskörð, um brattar skriður og tæpar götur. Hér er beðið um að þátttakendur séu vanir slíkum leiðöngurum og í nógu góðu formi til þess að njóta ferðarinnar. Í staðinn fá þeir að ganga um slóðir sem eiga sér enga hliðstæðu, um ríki þúsundblaðarórarinnar í Héðinsfirði, koma á Ódáinsakur í Hvanndölum og ganga um Sýrdal og Selskál. Leiðirnar virðast við fyrstu sýn aðeins vera færar fuglinum fljúgandi en undir traustri leiðsögn finnast fornar götur.

Á leiðinni yfir Víkurbyrðu sér vel yfir til Hestfjalls handan Héðinsfjarðar þar sem eitt mannskæðasta flugslys á Íslandi varð um miðja tuttugustu öld. Niðri í Hvanndölum má rífa upp söguna af Ódáinsakurinum sem veitti ábúanda eilíft líf og dæmi um fólk sem flutti úr Hvanndölum frekar en að búa undir þeim dómi.

Á leið úr Hvanndölum til Ólafsfjarðar er farið eftir brúnum Hvanndalabjargs sem er meðal hæstu standbjarga í sjó á Íslandi, gengið eftir brúnum Skötugjár og ríftuð upp sagan af tröllunum sem hér búa og áttu til að tæla til sín mennskar konur og sér enn rauða hurð á klettaveggnum þar sem gengt var til stofu tröllanna. Ívar Arndal og Daði Garðarsson leiða göngumenn um þetta stórbrotna svæði seinnipart júlí.

Ferðafélag Íslands

FJÖLBREYTT STARFSEMI Í YFIR 80 ÁR



www.fi.is

Líf og fjör í starfseminni

Ferðafélag Íslands er áhugamannafélag sem hefur það markmið að hvetja landsmenn til að ferðast og fræðast um landið. Áhugi á gönguferðum, fjallgöngum og útiveru hefur aldrei verið meiri og er mikið líf og fjör í starfseminni.

Allir finna eitthvað við sitt hæfi

Ferðafélagið leggur sig fram við að mæta þörfum breiðs hóps með miklu úrvali ferða. Í ferðaflóru félagsins er að finna allt frá söguferðum um grösugar sveitir til erfiðra jöklaferða. Í ferðaáætlun félagsins geta flestir fundið eitthvað við sitt hæfi. Á 82 árum hefur Ferðafélagið efnt til meira en 8.500 ferða með yfir 200.000 þátttakendum.

Öflug útgáfustarfsemi

Það eru allir velkomnir í Ferðafélagið og njóta félagsmenn sérkjara, bæði í ferðum, skálum og í fjölda verslana. Auk þess fá allir félagsmenn árbókina senda heim á hverju ári og er það hluti af árgjaldinu. Árbókin er einstæður bókaflokkur um land og náttúru. Auk árbókanna hefur Ferðafélag Íslands staðið að útgáfu handhægra fræðslu- og upplýsingarita um ferðamál, þjóðfræði og sögu landshluta.

Sjálfböðastarf í góðum félagsskap

Félagsstarfið hefur í gegnum tíðina einkennst af miklu sjálfböðastarfi. Félagar hafa unnið að bygggingaframskrá, farið vinnuferðir í skála eða í frágangsfærðir, stikað og unnið að uppbyggingu gönguleiða, unnið við brúargerð og margt fleira. Í staðinn hafa þeir fengið fríar ferðir, fæði og félagsskap.

Samgöngubætur og uppbygging svæða

Félagið hefur unnið markvisst að samgöngubótum, lagt akvegi og brúað ár. Það hefur haft samstarf við sveitarfélög um landgræðslu, náttúruvernd og uppbyggingu svæða eins og t.d. í Landmannalaugum, á Þórsmörk og Emstrum.

Sæluhúsin standa öllum opin

Sæluhús Ferðafélags Íslands og deilda félagsins úti um land eru þægilegir áningarstaðir á ferðalagi um óbyggðir Íslands. Þau eru á 37 stöðum víðsvegar um landið og getur allur almenningur nýtt þau óháð aðild að félaginu.



PÁSKAR

KRISTJÁN JÓHANNSSON og söngvinir verða með tónleika í KA heimilinu í dag klukkan 17. Með honum koma fram Diddú, Hulda Björk Garðarsdóttir og Gissur Páll Gissurarson.



Markaðstorg
á Stokkseyri

Laugardaginn 3. apríl frá 13-17
Kaffitería opin alla páskana

Draugasetrið

Hringdu í síma
512 50 60
ef blaðið berst ekki



Vinnur að plötu ásamt Megasi og Gylfa Ægis

Heimamaðurinn Rúnar Þór Pétursson kemur fram á tónlistarhátíðinni Aldrei fór ég suður á Ísafirði í kvöld ásamt hljómsveit. Að því loknu blæs hann til balls á Krúsinni, þar sem Mugison kíkir í heimsókn.

„Þetta verður gaman. Mér hefur alltaf þótt þetta frábært framtak hjá Mugison og þessum strákum og þetta er lyftistöng fyrir bæ sem hefur verið kvótalaus í mörg ár,“ segir Rúnar Þór Pétursson, eða Rúnar Péturs Geirs eins og hann er betur þekktur fyrir vestan, sem kemur fram ásamt hljómsveit á tónlistarhátíðinni Aldrei fór ég suður á Ísafirði í kvöld. Að því loknu blæs Rúnar til balls á Krúsinni, en Mugison mun ætla að taka lagið með Rúnari á báðum stöðum.

Rúnar er Ísfirðingur að upplagi en flutti til Reykjavíkur um tvítugt. Hann heimsækir þó heimaþænn reglulega til að koma þar fram. Hann á íbúð á Ísafirði og segist alltaf vera á leiðinni vestur aftur.

Þrettán ár eru liðin síðan Rúnar Þór sendi síðast frá sér plötu. Hann segist hafa verið orðinn þreyttur eftir gegndarlausu keyrslu síðustu tíu árin þar á undan, þar sem hann spilaði nánast á hverju kvöldi auk hljóðversvinnu. „Það er fínt að vera ófrægur. Það er kannski dónalegt að segja það, en þá sleppur maður við alla styrktartónleikana og fleira



Rúnar Þór segist hafa spilað um hverja helgi í 25 ár, þar af oft á Ísafirði eins og í kvöld.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI
sem maður er endalaust í annars,“ segir Rúnar Þór.

Útgáfuleysið varir þó að öllum líkindum ekki lengi enn hjá Rúnari, en þessa dagana vinnur hann að gerð plötu ásamt sjálfum Megasi og Gylfa Ægissyni. „Þetta eru

kallarnir sem tóku mig undir sinn verndarvæng þegar ég kom frá Ísafirði. Fyrst þvældist ég mikið með Gylfa Ægis, en svo þegar hann hætti að drekka fór ég að þvælast með Megasi. Við höfum alltaf ætlað að vinna saman, en það tók þennan tíma,“ segir Rúnar Þór.

Hann segir tríóið þegar hafa tekið upp fyrsta lagið sem sett verður í spilun af plötunni, og mun það væntanlega bera titilinn Gígja. Lagið er eftir Rúnar Þór og textinn eftir Megas. „Megas er sérstakur textahöfundur og ég hugsa að lagið verði kannski bannað, en þá verður bara að hafa það. Það hljómar eins og klám, en við syngjum um gígju sem gítar, að riðlast á gígjunni,“ segir Rúnar Þór og hlær. „Svo munum við líklega taka lög sem við höfum gert vinsæl í gegnum tíðina og syngja þau saman eða skiptast á og hafa gaman af þessu. Ég gæti trúað að þetta verði sérstakt, að hlusta á gömlu sukkarana taka lagið saman,“ bætir hann við.

Rúnar segir þá félagi ætla að reyna að koma plötunni út fyrir sumarið. Gangi það ekki eftir verði hún gefin út í síðasta lagi fyrir jóln næstu.

kjartan@frettabladid.is

ALLT HEILSA

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

Þriðjudaga

Nýjar vörur á ótrúlegu verði!

Vinsælu leggingsbuxurnar komnar aftur 2790.-



6.990.-



5.990.-



6.990.-



6.990.-

Opið til 18 í dag Smáralind og til 17 á Laugavegi

3Smáral Smáralind 5780851 - 3Smáral Laugavegi 5335500

Capacent Ráðningar

FJÁRMÁLASTJÓRI

Verksvið:

- Ábyrgð á allri fjármálastjórn fyrirtækisins
- Dagleg samskipti við dótturfélög
- Yfirumsjón með kostnaðareftirliti og eftirfylgni
- Samskipti við banka, fjármálastofnanir og endurskoðendur félagsins
- Öll fjárhagsáætlanagerð og eftirfylgni með þeim
- Ráðgjöf til dótturfélaga
- Yfirumsjón með uppgjöri
- Ýmis önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og reynslukröfur:

- Háskólamenntun á sviði hag-, viðskipta-, og/eða verkfræði
- Framhaldsmenntun æskileg
- Reynsla af fjármálastjórnun og rekstri er skilyrði
- Reynsla af stjórnun
- Reynsla af stefnumótun

Umsjón með starfinu hafa Hilmar G. Hjaltason (hilmar.hjaltason@capacent.is) og Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Umsóknarfrestur er til og með 10. apríl nk. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is. Umsóknum eiga að fylgja ítarlegar starfsferilsskrár og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Capacent Ráðningar
Borgartúni 27
Sími 540 1000

capacent



Hagar er verslunaryfirtæki með starfsemi á Íslandi. Undir Haga fellur Bónus, Hagkaup, 10-11, Útilif, Zara, Debenhams, Topshop, Coast, Evans, Dorothy Perkins, Oasis, Karen Millen, All Saints, Day og Warehouse. Jafnframt eiga Hagar innkaupafyrirtækin Aðföng, Hýsingu, Banana og Ferskar kjötvörur. Hlutverk Haga er að veita þessum fyrirtækjum aðhald og finna sameiginlega fleti sem geta leitt til hagræðingar í kostnaði, auknið tekjumöguleika fyrirtækjanna og þar af leiðandi samkeppnisstyrk þeirra.

Æskilegir eiginleikar:

- Leiðtogahæfni
- Greiningarhæfni
- Mjög góðir samskiptahæfileikar
- Jákvætt viðmót
- Áhugi á smásölurekstri
- Mikið vinnubrek
- Metnaður til að ná árangri í starfi

Í boði er:

- Góður vinnuandi
- Vinna í lifandi umhverfi og skemmtilegu fyrirtæki
- Krefjandi tækifæri fyrir öflugan aðila

NÝJAR ÁSKORANIR

Í boði eru áhugaverð störf fyrir öflugra og metnaðarfulla einstaklinga

Hugbúnaðarsérfræðingar Microsoft Dynamics AX og Microsoft XAL

HugurAx óskar eftir hugbúnaðarsérfræðingum til starfa á viðskiptalausnasviði fyrirtækisins. Viðkomandi starfar við þarfagreiningar, hönnun, forritun, ráðgjöf, þjónustu og innleiðingar á Microsoft Dynamics AX og Microsoft XAL. Fjöldi áhugaverðra verkefna eru fyrirleggjandi. Þetta er kjörð tækifæri fyrir áhugasama aðila til að öðlast yfirgrípsmikla þekkingu og kynna rekstri fjölmargra fyrirtækja.

Við leitum eftir einstaklingum með brennandi áhuga á því að kynna sér nýjungar, miðla þeim og takast á við krefjandi verkefni. Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, verkfræði, viðskiptafræði eða sambærileg menntun er æskileg. Reynsla af forritun og innleiðingu á viðskiptakerfum er kostur. Áhersla er lögð á fagleg vinnubrögð, metnað til árangurs, lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hópi.

Tæknilegur sérfræðingur Microsoft Dynamics AX

HugurAx óskar eftir sérfræðingi til starfa á viðskiptalausnasviði fyrirtækisins. Starfið felst í uppsetningum, þarfagreiningum, forritun og tæknilegri ráðgjöf tengdri Microsoft Dynamics AX, Sharepoint og Microsoft SQL server. Stór hluti starfsins felst í því að kynna sér nýjungar og miðla upplýsingum um það sem er nýjast á hverjum tíma til samstarfsmanna og viðskiptavina fyrirtækisins.

Við leitum að einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á að kynna sér nýjungar og er fljótur að tileinka sér þær og koma í framkvæmd. Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun er æskileg. Sérmenntun eða reynsla tengd rekstri, uppsetningu gagnagrunna og tækniumhverfis fyrir starfsemi fyrirtækja er kostur. Áhersla er lögð á frumkvæði, fagleg vinnubrögð, metnað til árangurs, lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hópi.

Umsóknarfrestur er til og með 15. apríl nk.
Umsóknir skal senda á atvinna@hugurax.is og merkja VL-svið
Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál

Hjá HugurAx starfa um 110 starfsmenn. Markmið HugurAx er að vera öflugur samstarfsaðili fyrirtækja sem vilja ná árangri, viðskiptavinir okkar eru um 4.000 talsins, þar á meðal mörg af stærstu og öflugustu fyrirtækjum landsins. Höfuðstöðvar HugurAx eru að Guðríðarstíg í Reykjavík, en HugurAx rekur jafnframt starfsstöðvar á Akureyri, Egilsstöðum og í Vestmannaeyjum.

HUGUR / AX

Ertu rosalega hress?

Reykjavík by Day & Night leitar eftir sölufulltrúum til starfa. Viðkomandi þarf að geta sýnt frumkvæði, hafa eldmóð, sífellt með bros á vör og búa yfir góðri tungumálakunnáttu.

Reykjavík by Day & Night er „One Stop Shop“ fyrir ferðamenn í og utan Reykjavíkur.

Áhugasamir sendið inn umsóknir á birna@reykjavikbyday.is fyrir 9. apríl.



REYKJAVÍK BY DAY & NIGHT
booknow.is



YFIRPROSKAÞJÁLFI

Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra á Vestfjörðum leitar eftir yfirproskaðjálfa til starfa í þjónustuiðbúðum á Ísafirði frá og með 1. maí 2010 eða eftir samkomulagi. Um er að ræða 80% starf.

Ábyrgðarsvið og verkefni:

- Umsjón með faglegu starf
- Staðgengill og aðstoðarmaður forstöðumanns
- Ber ábyrgð á innra skipulagi þjónustuiðbúða í samráði við forstöðumann

Menntun og hæfniskröfur:

- Proskaðjálfa menntun
- Reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi
- Jákvætt viðhorf og góðir samskiptahæfileikar frumkvæði og metnaður

Í boði er:

- Fjölbreytt stjórnunarstarf
- Gott starfsumhverfi
- Stuðningur og fræðsla

Umsóknarfrestur er til 21. apríl n.k. Nánari upplýsingar veita Sóley Guðmundsdóttir framkvæmdarstjóri eða Sigfríður Hallgrímsdóttir sviðsstjóri í síma 456 5224

Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningum fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknareyðublöð liggja frammi á Svæðisskrifstofu Vestfjarða, Hafnarstræti 1, 400 Ísafirði og á heimasíðu Svæðisskrifstofunnar www.svest.is.

ÓSKA EFTIR SÖLUMANNI

Ræstingafyrirtæki óskar eftir góðum sölumanni. Starfið felst í að afla verkefna og gera tilboð í þau. Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt, vera metnaðarfullur, snyrtilegur og skipulagður. Þarf að hafa bíl til umráða. Mjög góð árangurstengd laun í boði fyrir réttan aðila. Upplýsingar á fjarfesting@internet.is

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki í fararbroddi í þróun og framleiðslu tækja, hugbúnaðar og lausna fyrir matvælaíðnað. Hjá fyrirtækinu starfa um 3700 manns í fimm heimsálfum, þar af um 350 á Íslandi.

Við bjóðum upp á góða vinnu-aðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, mótuneyti, barnaherbergi, framúrskarandi íþróttaaðstöðu og gott félagslíf.

Rafmagnstæknifræðingur

Þjónustulundaður rafmagnstæknifræðingur óskast til starfa á þjónustusvið Marel. Starfið felur í sér uppsetningu, innleiðingu, bilanagreiningu og viðgerðir á lausnum Marel hjá viðskiptavinum í matvælaíðnaði um allan heim. Í starfinu felst einnig aðstoð við 450 þjónustumenn í dótturfyrirtækjum Marel víðs vegar um heiminn, námskeiðahald og gerð þjónustuleiðbeininga. Viðkomandi þarf að búa yfir mjög góðri enskukunnáttu og geta ferðast vegna starfsins.

Hæfniskröfur:

- Rafmagnstæknifræði, Mechatronics eða sambærileg menntun er skilyrði
- Þekking á PLC stýringum
- Reynsla af að miðla upplýsingum er kostur
- Innsýn í framleiðsluferli í matvælaíðnaði er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Valdimar Gestsson, valdimar.gestsson@marel.com, í síma 563 8000.

Umsóknarfrestur er til og með 7. apríl nk. Sækja skal um starfið á heimasíðu Marel, <http://marel.com/jobs>

www.marel.com



TÆKNI- OG VERKFRÆÐIDEILD HR

VIÐ TÆKNI- OG VERKFRÆÐIDEILD HÁSKÓLANS Í REYKJAVÍK ERU LAUSAR EFTIRFARANDI FJÓRAR STÖÐUR:

LEKTOR, DÓSENT EÐA PRÓFESSOR Á SVIÐI ORKU

Starfið er á véla- og rafmagnssviði og felst í að byggja upp og stunda rannsóknir á sviði orku, ásamt því að sinna kennslu í grunn- og framhaldsnámi. Hæfniskröfur eru doktorsgráða í verkfræði og rannsóknarreynsla á ofangreindu sviði. Reynsla af hönnun eða öðrum verkfræðistörfum er kostur og kennslureynsla sömuleiðis.

HÁSKÓLAKENNARI Á BYGGINGARSVIÐI (50% STARF)

Leitað er að sérfræðingi í byggingarverkfræði, byggingar-tæknifræði eða skyldum fagsviðum. Starfið felst í kennslu í grunnnámi á byggingarsviði en þar undir falla námsbrautir til BSc gráðu í byggingartæknifræði og byggingafræði og námsbraut til diplóma í byggingariðnfræði. Skilyrði er MSc próf eða jafngilt og fagtengd starfsreynsla. Reynsla af kennslu og rannsóknum er æskileg.

Umsóknarfrestur er til 30. apríl og nánari upplýsingar má finna á www.hr.is/laus-storf

LEKTOR, DÓSENT EÐA PRÓFESSOR Á BYGGINGARSVIÐI

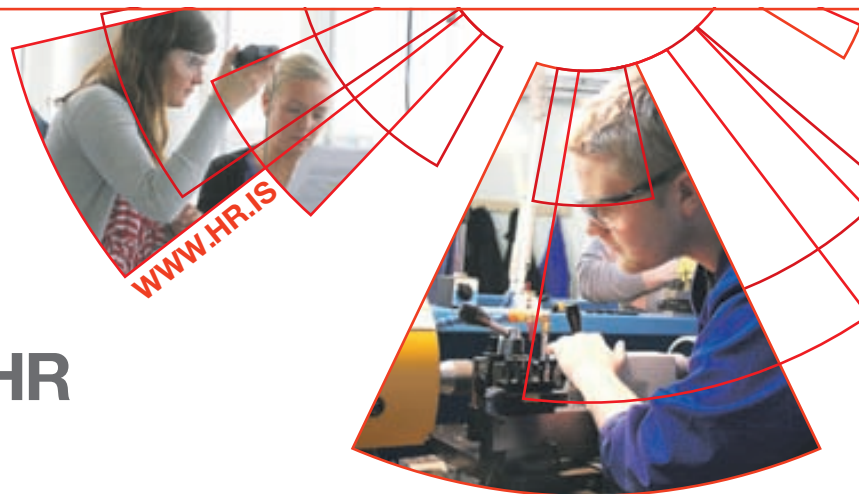
Starfið felst í að byggja upp og stunda rannsóknir ásamt því að sinna kennslu í grunn- og framhaldsnámi. Á byggingarsviði er boðið upp á framhaldsnám með sérhæfingu í framkvæmdastjórnun, mannvirkjahönnun, steinsteypuþækni og umferð og skipulagi. Hæfniskröfur eru doktorsgráða í verkfræði og rannsóknarreynsla á einu af ofangreindum sviðum. Reynsla úr atvinnulífinu er kostur og kennslureynsla sömuleiðis.

HÁSKÓLAKENNARI Á RAFMAGNSSVIÐI (50% STARF)

Leitað er að sérfræðingi í rafmagnsverkfræði eða skyldum greinum. Starfið felst í kennslu í grunnnámi á rafmagnssviði en þar undir falla námsbrautir til BSc gráðu í rafmagnstæknifræði og hátækniverkfræði og námsbraut til diplóma í rafiðnfræði. Skilyrði er MSc próf eða jafngilt og fagtengd starfsreynsla. Reynsla af kennslu og rannsóknum er æskileg.

Tækni- og verkfræðideild HR er ein stærsta háskólaeild landsins með hátt í 1000 nemendur og um 70 fastráðna starfsmenn. Öflugt grunn- og framhaldsnám er við deildina, sem stofnuð var þegar Háskólinn í Reykjavík og Tækniháskóli Íslands voru sameinaðir.

Hlutverk Háskólans í Reykjavík er að skapa og miðla þekkingu til að auka samkeppnishæfni og lífsgæði. Akademískar deildir skólans eru fimm: kennslufræði- og lýðheilsudeild, lagadeild, tölvunarfræðideild, tækni- og verkfræðideild og viðskiptadeild. Nemendur eru um 3000 en starfsmenn skólans eru yfir 500 í 270 stöðugildum.



Starfskraftur óskast á Stígamót í ársvinnu



Óskað er eftir starfskrafti með áhuga og hvers kyns þekkingu og/eða reynslu á kynbundnu ofbeldi. Um er að ræða fullt starf í eitt ár. Starfsemi Stígamóta er krefjandi, gefandi og fjölbreytt grasrótastarf sem byggir á kynjaðri sýn á samfélagið. Samábyrgð, frumkvæði og traust eru forsendur farsæls starfs með vandasöm mál. Í starfshópnum ríkir bæði áhugi og starfsgleði sem mikilvægt er að varðveita. Viðkomandi verður að hafa góða samskipta og samstarfshæfileika. Starfið felst fyrst og fremst í ráðgjafarvinnu. Nám í félagsráðgjöf, lögfræði, kynjafræði, eða skyldum fræðum er jafnframt eftirsóknarvert.

Við hvetjum alla með áhuga á starfsemi Stígamóta til að sækja um.

Umsóknir sendist til Stígamóta, Hverfisgötu 115, 105 R. fyrir 10. apríl. merktar "Starfsumsókn" Öllum umsóknum verður svarað.

SÖLUMAÐUR FASTEIGNA

Traust fasteignasala í miðborginni óskar að ráða hörkuduglegan og sjálfstæðan sölumann/konu til starfa. Mjög góð aðstaða hjá fasteignasala með áratuga reynslu.

**Umsóknir ásamt mynd sendist á radning@radning.is
Allar nánari upplýsingar í síma 896-6627.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.**

Deildarstjóri akstursdeildar

Starfið felst í móttöku flutningsbeiðna og að útdeila þeim á bílstjóra auk annara verkefna sem snúa að akstursdeild. Deildarstjóri ber ábyrgð á ástandi bifreiða og að manna vaktir.

Hæfniskröfur:

- Meirapróf og lyftarapróf.
- Gott viðmót og áhugi að bæta sig í starfi.
- Stundvísi og snyrtimennska.
- Góð mannleg samskipti.
- Öguð vinnubrögð.

Aðeins reyklusir einstaklingar koma til greina í starfið.

VAKA er eitt fjölhæfasta bílaþjónustufyrirtæki landsins og er í örur vexti. Félagið rekur öflugt dekkjaverkstæði, viðgerðaverkstæði, bílapartasölu, dráttarbílaþjónustu og úrvinnslu bíla auk þess að vera með uppboð á vegum sýslumanna. VAKA er nýflutt í glæsilega aðstöðu að Skútuvogi 8 þar sem öll starfsemi félagsins fer fram.

Áhugasamir geta sótt um starfið á heimasíðu félagsins, www.vakahf.is eða sent póst á starf@vakahf.is

VAKA

Á VERÐI FYRIR ÞIG

SKÓLASKRIFSTOFA SUÐURLANDS KENNSLURÁÐGJAFI

Laus er til umsóknar 50% staða kennsluráðgjafa á Skólaskrifstofu Suðurlands.

Helstu verkefni:

Ráðgjöf til kennara um kennsluhætti og leiðbeiningar til foreldra. Greining á námslegri stöðu einstaklinga og hópa. Athuganir á hegðun og líðan nemenda. Ýmis sérverkefni.

Menntunarkröfur:

Grunnskólakennararéttindi og framhaldsnám í sérkennslufræðum og/eða kennslufræðum.

Ágæt laun eru í boði og vel að starfsmönnum búið til að sinna endur- og símenntun.

Umsókn um starfið, ásamt yfirliti um náms- og starfsferil sendist Skólaskrifstofu Suðurlands, Austurvegi 56, 800 Selfoss fyrir 16. apríl 2010.

Á vefslóðinni www.skolasud.is er að finna upplýsingar um skrifstofuna. Nánari upplýsingar veitir Kristín Hreinsdóttir, framkvæmdastjóri í sími 480 8240 eða 862 9905.

VIGTARMENN

Námskeið til löggildingar vigtarmanna verða haldin hjá Neytendastofu, Borgartúni 21., dagana 3., 4. og 5. maí 2010. Endurmenntunarnámskeið verður haldið 10. maí.

Skráning á námskeiðin fer fram á heimasíðu Neytendastofu, www.neytendastofa.is, undir hlekknum Skráning á námskeið (ekki þörf á innskráningu) eða undir Mælifráeðisvið.

Athygli er vakin á því að gerðar eru kröfur um íslenskukunnáttu þar sem öll kennsla fer fram á íslensku – það gildir einnig um skriflegar spurningar á prófi og svör við þeim.

Löggildingar vigtarmanna gilda í 10 ár frá útgáfu skírteina.

Allar nánari upplýsingar, svo og aðstoð við skráningu þátttakenda, eru á heimasíðu Neytendastofu og í síma 510 1100. Skráningu lýkur 16. apríl nk.



NEYTENDASTOFA

Borgartúni 21 • 105 Reykjavík • Sími 510 1100 • Bréfasími 510 1101
postur@neytendastofa.is • www.neytendastofa.is



FRAMKVÆMDASTJÓRI

Knattspyrnufélagið Víkingur óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra félagsins. Framkvæmdastjóri heyrir undir aðalstjórn og ber ábyrgð á daglegum rekstri aðalstjórnar ásamt þátttöku í margvíslegum verkefnum deilda félagsins. Æskilegt er að umsækjandi hafi þekkingu á íþróttum og áhuga á málefnum sem tengjast starfi íþróttafélaga.

Helstu verkefni:

- Framfylgja stefnu aðalstjórnar
- Daglegur rekstur, mannaforráð, yfirumsjón með fjármálum félagsins, bókhaldi og uppgjöri
- Koma fram fyrir hönd félagsins gagnvart Reykjavíkurborg og öðrum opinberum aðilum
- Áætlanagerð fyrir aðalstjórn og deildir félagsins
- Samstarf við deildir félagsins

Hæfniskröfur:

- Reynsla í stjórnun og rekstri fyrirtækja
- Háskólamenntun sem nýtist í starfið
- Góð þekking á bókhaldi, uppgjörum og áætlanagerð.
- Sjálfstæði og öguð vinnubrögð
- Jákvætt viðhorf í samskiptum við félagsmenn

Umsóknir um starfið óskast sendar á netfangið starf@vikingur.is ásamt ferilskrá en nánari upplýsingar veitir Eiríkur Benónýsson í síma 618 9717. Umsóknarfrestur er til og með 9. apríl 2010.

STARFSLEYFI TIL REKSTURS BÁTALEIGA, KAJAKLEIGA, FLÚÐASIGLINGA OG SIGLINGAKLÚBBA

Þeim sem starfrækja smábátaleigur, flúðasiglingar (rafting), sæbotuleigur, kajakleigur og siglingar á bátum með unglungum er bent á að starfsemin er leyfisskyld.

Siglingastofnun Íslands hefur eftirlit með öryggi báta og kröfum um þekkingu starfsfólks.

Allar nánari upplýsingar um umsóknir og starfsleyfi er að finna á heimasíðu stofnunarinnar sigling.is.



SIGLINGASTOFNUN

Siglingastofnun Íslands - Vesturvör 2 - 200 Kópavogur



Þótt meginuppistaðan sé gott brauð skiptir máli að hafa gott álegg. Hér er girnilegt kartöflusalat að hætti Snorra.



Snorri Birgir Snorrason matreiðslumeistari opnaði hinn rótgróna veitingastað Brauðbæ að nýju á síðasta ári. Því hafa landsmenn fagnað og flykkst til hans í smurbrauðshlaðborð í hádeginu og íslensk-dönsk huggulegheit á kvöldin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



SALÖT Í BÚSTAÐA- OG LAUTARFERÐIR

KARTÖFLUSALAT

200 g soðnar og skrældar ratte-kartöflur, skornar í skífur.

1 tsk. Dijon-sinnep
2 tsk. hvítvínседик
Lítill rauðlaukur, smátt saxaður
½ bolli ólífuoía
Salt og pipar
1 msk. möndlufögur

Sinnep, edik og ólífuoía hrært saman. Lauk, möndlum og kryddi bætt út í og hrært saman við kartöfluskífurnar.

Athugið! Ratte-kartöflur eru ílangar og fremur smáar og fást í öllum betri matvörubúðum.

SUMARSALAT

1 stk. Lollo Rosso-salat
100 g soðnar ratte-kartöflur í sneiðum
6 jarðaber, skorin í báta
1 pera, skorin í bita

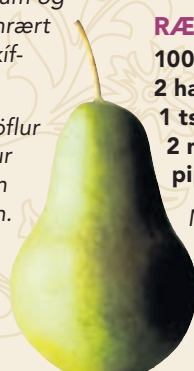
DRESSING

½ bolli ananassafi
½ bolli ólífuoía
salt og pipar

RÆKJUSALAT

100 g rækjur
2 harðsoðin egg skorin smátt
1 tsk. sítrónusafi
2 msk. majónes
pipar

Majónes, pipar og sítrónusafi hrært saman. Eggjum og rækjum bætt út í.



DANSKT HÆSNASALAT

200 g soðið kjöt af unghænum
½ dós grænn spergill
2 msk. majónes
½ tsk. karrí
salt og pipar
1 tsk. sérrí (má sleppa)

Majónes og krydd hrært saman, ásamt sérrí. Kjöti og spergli hrært saman við. Á topp salatsins er sett harðsteikt beikon og sveppir.



Bragðmikið sjávarfang



Ljúffengur og litríkur



Þjóðið upp á ...
ristaða humarhala

Nú er tími fyrir humarveislu. Lokkandi og ljúffengir humarhalar bíða ykkar í hægum umbúðum og uppskrift fylgir með á bakhliðinni.

Fjórir gæðaflokkar eru í boði:

- Fyrsta flokks humarhalar
- Góðir humarhalar
- Valdir skelbrotshalar
- Smáhumar í súpur og smarétti

Sannkallaður sælkeramatur fyrir alla!



humarfyllta nautalund eða humar-tagliatelle

margt smátt

BREYTT AUSTUR Veitingastaðurinn Austur – Fusion steikhús kynnrir breytingar á matseðli og áherslum veitingastaðarinnar um næstu helgi, nánar tiltekið 10. apríl. Til liðs við Austur hafa gengið nokkrir reynslumiklir matreiðslumenn sem innleiða nýjan matseðil sem kynntur verður. Þar munu renna saman alþjóðlegir straumar í matreiðslu með íslensku hráefni í forgrunni. Þannig verður allt nautakjöt sem borið verður fram á staðnum frá Helli og lambakjötið kemur beint frá býli í Öxnadalnum. Þess má geta að sett hefur verið upp sérsníðað viðarkolagrill í eldhúsi staðarinnar þar sem allt kjöt verður eldað. Þá hefur Austur látið framleiða fyrir sig sérstakan bjór, Austurbjór, sem framleiddur er af Borgum, litlu brugghúsi Ölgerðarinnar.



LÉTT OG GOTT Frekar þungur matur einkennir oft en ekki sumar bústaðaferðir. Slíkt þarf þó ekki að vera neitt lögmál. Grúpplagt er til dæmis að henda í eins og eitt stykki guacamole-salat, en til þess þarf einungis avókadó, tómát, rauðlauk, sítrónusafa og salt. Borið fram með brauði eða flögum og góðri samvisku.

PROSKAÐUR OSTUR Nýr mygluostur, dalahringur, er kominn á markað. Um er að ræða hringlaga hvítmygluost með gati í miðjunni. Í tilkynningu frá MS kemur fram að lögunin á Dalahring geri það að verkum að hann þroskist hraðar og verði fyrir tilbúinn til neyslu en aðrir mygluostar á markaði. Í nafninu Dalahringur er, auk lögunar ostsins, skírskotað til Dalanna og Búðardals þar sem hann er framleiddur.



Ítalskar snittur
að hætti Jóa Fel
-frábærar á veisluborðið

Jói Fel

BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...



...góðar fréttir fyrir umhverfið

VÍSIR.IS

"...ég sá það á vísi"

Auglýsingasími

512

5401



Allt sem þú þarft...



„Ég segi hvort kökurnar séu góðar eða vondar,“ segir Friðrik, sonur Jennýjar, sem sést hér ásamt systur sinni Berglinni.

Mamma er BESTI BAKARINN

Jenný Björk Oslen hefur haft gaman af bakstri frá unglingsaldri. Hún deilir með lesendum uppskrift að súkkulaðiköku sem er í miklu dálæti hjá börnunum hennar.



Mamma er mjög, mjög góð að baka,“ segir Friðrik Óskar Reynisson með áherslu. Hann er fimm ára, að verða sex, sem honum finnst líka mjög mikilvægt að komi fram. Spurður hvort hann sé aðalsmakkarinn segir hann svo vera. „Ég segi hvort kökurnar séu góðar eða vondar. Þær eru alltaf góðar. Á sunnudögum fæ ég alltaf pönnukökur með sírópi og ávöxtum,“ segir hann. En þegar hann sér að mamma hans, Jenný Björk Oslen, verður svolítið skrtin á svipinn, er hann fljótur að bæta við: „Sko stundum, ef ég bið vel.“

Sjálf segist Jenný hafa haft gaman af eldamennsku og bakstri frá unglingsaldri. „Ég leita að uppskriftum í blöðum og tímaritum og klippi út. Ég á því

dágott úrklippusafn af uppskriftum. Þær vil ég helst hafa fljótlegar og einfaldar og góðar.“ Hún segist oft skella í köku um helgar eða pönnukökur á sunnudagsmorgnum. „Það síðarnefnda er vinsælt hjá sumum,“ segir hún og brosir. Berglinni, tveggja ára dóttir Jennýjar, á lokaorðið í þessu viðtali þegar hún bendir á girnilega kökuna sem mamma hennar hefur búið til, brosir og segir: „Namm, namm.“ Og það er svo sannarlega satt.

- uhj



Börnin halda mikið upp á kökuna. Ostarétturinn er ekki síður í miklum metum hjá þeim.



SÚKKULAÐIKAKA OG SÆLKERAOSTARÉTTUR

SÚKKULAÐIKAKA

5 msk. smjör
100 g suðusúkkulaði
3 egg
3 dl sykur
1 tsk. vanilludropar
1½ dl hveiti
1 tsk. salt
4 msk. smjör
1 dl púðursykur
2 msk. rjómi
1 poki pekanhnetur eða valhnetur
100-150 g suðusúkkulaði, saxað.

Bræðið smjör og súkkulaði saman yfir vatnsbaði og geymið. Peytið egg og sykur vel saman. Bætið vanilludropunum út í

eggjablönduna. Þá er þurrefnunum bætt varlega saman við. Hellið nú súkkulaðinu saman við deigið og hellið því svo í form. Kakan er bökun í 15 mínútur við 175 C. Á meðan kakan er í ofninum hitið þá í potti 4 msk. af smjöri, 1 dl af púðursykri og setjið síðast rjómann. Látið blönduna sjóða í um eina mínútu.

Þegar kakan er tilbúin er einum poka af pekan- eða valhnetum dreift yfir kökuna og síðan er púðursykur-skaramellunni hellt yfir.

Kakan er síðan sett aftur í ofninn og bökun áfram í u.p.b. 20 mínútur. Þegar hún er fullbökun er 100-150 g af söxuðu suðusúkkulaði stráð yfir kökuna. Frábær eftirréttur með sterku, góðu kaffi.

EINFALDUR SÆLKERAOSTARÉTTUR

Þennan rétt má bæði nota sem forrétt eða eftirrétt.

Ostur eins og Bóndabrie, Kastali eða Camembert Hlynsiróp Pekanhnetur eða valhnetur, saxað gróft

Í einfalda ostaréttinn er hægt að nota marga osta eins og bóndabrie, kastalost eða camembert. Jenný notaði bóndabrie í þann sem er á myndinni.

Setjið ostinn í eldfast mót og stráið gróft söxuðum pekanhnetum eða valhnetum yfir hann. Hellið hlynsirópi yfir og setjið ostinn inn í ofn í nokkrar mínútur eða þar til hann er mjúkur en ekki farinn að renna út. Ostinn má bera fram með kexi en hann er mjög góður einn og sér.

NORRÆNA 2010



**BÓKAÐU
SNEMMA TIL AÐ
TRYGGJA ÞÉR
PLÁSS.**



FÆREYJAR

Verð frá kr. 15.650

Heildarverð fyrir 4 er kr. 62.600 eða kr. 15.650 pr mann til Færeyja aðra leið m.v. tvo fullorðna og tvö börn, gist í fjögurra manna klefa um borð og fólksbíl með.

Heildarverð frá kr. 40.200 fyrir 2 farþega eða kr 20.100 pr. mann til Færeyja aðra leið m.v. tvo fullorðna, með plássi í fjögurra manna klefa um borð og fólksbíl með.

Ath. takmarkað framboð

LÆKKAD VERÐ
I VALDAR
BROTTFARIR
1 MAÍ

FÆREYJAR.. DANMÖRK EVROPA

DANMÖRK

30. JÚNÍ
TIL 22. JÚLÍ

Verð: 69.800 kr.

Verð 69.800 á mann í 4ra manna klefa / inn. Verð miðast við að 4 ferðist saman með tvö mótórhjól, báðar leiðir.

Verð 114.000 á mann í 2ja manna klefa / inn. Verð miðast við að 2 ferðist saman með tvö mótórhjól, báðar leiðir.

DANMÖRK

Verð: 25.750 kr.

á mann m.v. fjóra í 4m. klefa inn á lágannatímabili ásamt bíl aðra leið.

Verð frá kr. 48.100 m.v. einn í 4m. klefa inn á lágannatímabili ásamt bíl aðra leið.

LÁGANNA-
TÍMABIL

FÆREYJAR

GILDIR
12,5 TIL 9,6

Verð: 30.900 kr.

Verð 30.900 á mann í 4ra manna klefa / inn. Verð miðast við að 4 ferðist saman með tvö mótórhjól, báðar leiðir.

Verð 54.600 á mann m.v. 2 í 2ja manna klefa inn og eitt mótórhjól báðar leiðir. Gildir fyrir tvo sem bóka 2m klefa og eitt mótórhjól eða 4 sem gista í 4m klefa með tvö mótórhjól.

DANMÖRK

Verð frá 25.000 pr. farþega m. v. 4

Heildarverð er frá kr. 100.000 eða kr. 25.000 pr. mann til Danmerkur aðra leið m.v. tvo fullorðna og tvö börn, gist í fjögurra manna klefa um borð og fólksbíl með.

Heildarverð frá kr. 70.800 fyrir 2 farþega eða kr. 35.400 pr. mann til Danmerkur aðra leið, m.v. tvo fullorðna með plássi í fjögurra manna klefa um borð og fólksbíl með.

Ath. takmarkað framboð

LÆKKAD VERÐ
I VALDAR
BROTTFARIR
1 MAÍ

FÆREYJAR

Verð: 15.250 kr.

Verð 15.250 á mann í klefa / inn.

Verð miðast við að 4 ferðist saman með bíl, aðra leið.

Verð kr. 23.100 m.v. einn í 4m. Klefa/inn á lágannatímabili ásamt bíl aðra leið.

LÁGANNA-
TÍMABIL

AUSTFAR

Fjarðargötu 8 · 710 Seyðisfirði · Sími: 472 1111
austfar@smyril-line.is · www.smyril-line.is



NORRÆNA
FERÐASKRIFSTOFAN

Stangarhyl 1 · 110 Reykjavík · Sími: 570 8600 · Fax: 552 9450
Netfang: info@smyril-line.is · Heimasíða: www.

VIÐ MÆLUM MEÐ...

...HEIMAGERÐU PASTA.

Þó örlítið tímafrekara sé að búa til eigið pasta er það vel þess virði. Þá er tilvalið að nota rólegheitin í bústaðnum til að leyfa sér tilraunir með nýjar græjur og rúlla í gegnum vélina spagettí, tagliatelle eða lasagne-plötum.



...TÖSKU UNDIR MATVÖR-ÚRNAR Í BÚSTAÐINN.

Á ferðalögum er fátt leiðinlegra en þegar matvörurnar velta úr plastpokunum um farangursrýmið í bílnum. Betur fer um þær í töskum sem hægt er að raða hlið við hlið og þægilegt að kippa með sér inn á áfangastað.



...SPARISTELLINU UM PÁSKANA.

Þótt ferðinni sé heitið í sumarþústaðinn yfir hátíðarnar er óþarfi að páskaborðhaldið missi hátíðleikann. Pakkaðu spari-stellinu niður með farangrinum og taktu það með í ferðalagið.



...GULUM DRYKK

meðan beðið er eftir matnum. Páskalærið getur tekið langan tíma að elda og þá er gott að gæða sér á fordrykk í páskalitnum. Ef safapressa er við höndina er gott að pressa safu úr ananas, appelsínu og sítrónu, hella yfir ísmola og skreyta með myntulaufum.



...SVUNTU VIÐ MATSELD-INA.

Hvort sem þú ætlar þér að standa í rólegheitum við grillið eða hamast við eldavélina með gusugangi í pottunum á svunta alltaf við. Hafðu hana í vorlegum litum og páskahátíðina, gulum eða grænum.



ÞÚ KEMST ÞANGAÐ MEÐ OKKUR!

NJÓTTU ÞESS AÐ FERÐAST Á EINFALDAN HÁTT

Komdu með!

Þúsundir ferðalanga hafa lagt lykkju á leið sína til að skoða gosið á Fimmvörðuhálsi frá ýmsum sjónarhornum. Það sem blasir við er stórkostlegt sjónarspil náttúruafllanna, þar sem eldur og ís heyja baráttu um yfirráð. Kynniferðir bjóða sætaferðir í Þórsmörk um páskana (1. - 5. apríl 2010) til að fá enn eitt sjónarhorn á gosið og upplifa krafta íslenskrar náttúru. Gönguleiðin upp á Valahnúk frá Húsadal er nokkuð brött, en stígur liggur upp á toppinn og þar er útsýnisskífa með nöfnum allra sjáanlegra fjalla. Frá Valahnúk er útsýni til gosstöðvanna vægast sagt stórkostlegt.

Verið vel klædd og munið eftir myndavél og sjónauka!

Páskaáætlunin er sem hér segir: Leið 9 - 9a

Frá	Daglega	Daglega	Frá	Daglega	Daglega
Reykjavík	08:30	16:00	Þórsmörk Húsad.	08:30	16:00
Hveragerði	09:10	16:40	Seljalandsfoss	09:30	17:00
Selfoss	09:25	17:00	Hvolsvöllur	10:10	17:50
Hella	09:50	17:30	Hella	10:20	18:00
Hvolsvöllur	10:15	17:50	Selfoss	10:50	18:30
Seljalandsfoss	10:45	18:10	Hveragerði	11:00	18:40
Þórsmörk Húsad.	11:45	19:10	Reykjavík	11:45	19:20

Frá	Daglega	Daglega
Húsadalur	-	13:00
Langidalur	07:30*	13:30
Básar	08.00*	13:40 / 15:00
Langidalur	-	15:10 / 15:20
Húsadalur	-	15:45 / 16:00

*þarf að bóka hjá skálaverði fyrir kl: 21:00 daginn fyrir brottför

Verð á mann:

Reykjavík-Þórsmörk (önnur leiðin) **kr. 5100**
Hvolsvöllur/Seljalandsfoss-Þórsmörk (önnur leiðin) **kr. 2000**

Börn 0 - 11 ára ferðast frítt.
Börn 12 - 15 ára borga hálf fargjald.

Bókaðu núna í síma 580 5450

Bókaðu núna á www.re.is

Farfluglar bjóða gistingu og annað viðurværi í Húsadal, Ferðafélag Íslands í Langadal og Ferðafélagið Útivist í Básam.



Reykjavik Excursions
KYNNISFERÐIR

EXPO - www.expo.is



BSÍ - Umferðarmiðstöðin / 101 Reykjavík / 580 5400 / main@re.is / www.re.is

Hringdu í síma

512 5060

ef blaðið berst ekki



Stelpurnar fá líka sínar sumarþúðir

„Aðalmálið er að taka vel á móti stelpum sem hafa ef til vill ekki mikið verið að fara í sumarþúðir hingað til,“ segir Hrund Þrándardóttir sálfræðingur sem skipuleggur stelpuflokk í Kaldárseli í sumar, fyrir stelpur með ADHD eða sambærilegar raskanir. „Þetta verður sambærilegt því sem boðið er upp á í Vatnaskógi fyrir Gauraflokkinn. Aðalmarkmiðið okkar er að bjóða upp á öruggt og skemmtilegt umhverfi sem stelpurnar geta notið sín í með sínar þarfir, sem eru oft ólíkar þörfum annarra.“ Líkt og í Gauraflokknum verður fleira starfsfólk um hverja stelpu og auk þess fleira fagfólk á staðnum.

Hrund segir það oft gerast að stelpur með ADHD tynist, enda séu þær oft á tíðum eingöngu með athyglisbrest en ekki ofvirkni. Það valdi því að þær sé ekki eins fyrirferðarmiklar og tynist hálfpartinn. Þó séu líka mörg dæmi um stelpur sem séu líka óvirkar. ADHD er þrisvar sinnum algengara hjá strákum en stelpum. Sjálf starfaði Hrund með Gauraflokknum í fyrria og heillaðist mjög. „Ég varð mjög hrifin af þessu fyrirkomulagi. Ég heyrði það líka frá einum guttanum þarna að honum hafi fundist svo æðislegt að hann ætli að koma aftur og aftur, þangað til hann verður fullorðinn en þá ætlað hann að vinna í Vatnaskógi. Krakkar með ADHD eru svo skemmtilegir. Það er algjör synd ef þeir ná ekki að njóta lífsins eins og önnur börn.“ Áætlað er að sumarþúðirnar fyrir stelpur með ADHD verði frá 1. til 5. júní. Skráning hefst 6. apríl á heimasíðu KFUK, www.kfuk.is.



Hlutu Samfélagsverð- laun Fréttablaðsins



Gauraflokkurinn hlaut Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins fyrir skömmu í flokknum Frá kynslóð til kynslóðar, en verðlaunin voru veitt við hátíðlega athöfn í Þjóðmenningarhúsinu 19. mars. Þar var á annað hundruð manns samankomnir til að gleðjast með þeim rúmlega 20 einstaklingum og samtökum sem útnefnd voru í fjórum flokkum Samfélagsverðlaunanna.

Markmið Samfélagsverðlauna Fréttablaðsins er að vekja athygli á broti af því kærleiksríka starfi sem unnið er víða í íslensku samfélagi.

TOPPFORM Í SUMAR



Góður árangur og frábær vitnisburður viðskiptavina okkar eru okkur hvatning til að vinna stöðugt að endurbótum á þessum öflugu námskeiðum. Kynntu þér hvað hentar þér!

Árangur



Árangur – 6 vikna námskeið fyrir konur

Byrjendanámskeið fyrir alla þá sem ekki hafa stundað reglulega þjálfun síðastliðna mánuði og vilja taka þjálfunina föstum tókum og komast vel í gang.

6-vikna átaksnámskeið fyrir alla þá sem vilja raunverulegan árangur. Kílóinn fjúka á þessu uppfærða og endurbætta námskeiði sem hefur aldrei verið betra. Nýtt efni, ný uppbygging, nýjar æfingar sem eru einfaldar, skemmtilegar, árangursríkar. Æfingakerfið er þróað sérstaklega svo þú náir þínum markmiðum.

Innifalið:

- Lokaðir tímar 3x í viku
- Ótakmarkaður aðgangur að tækjasal og opnum tímum
- Aðgangur að glæsilegri útiðstöðu – jarðsjávarpotti og gufuböðum
- Hvatning, fróðleikur og uppskriftir í tölvupósti
- Aðgangur að uppskriftavef Hreyfingar
- Mælingar – vigtun og fitumælingar

Skráning á www.hreyfing.is eða í síma 414 4000.

Á1 – Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 17.20 og laugardaga kl. 10.15
Á2 – Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 14.30

Árangur – 6 vikna námskeið 3x í viku. Verð 22.900 kr.
Hefst 12. apríl.



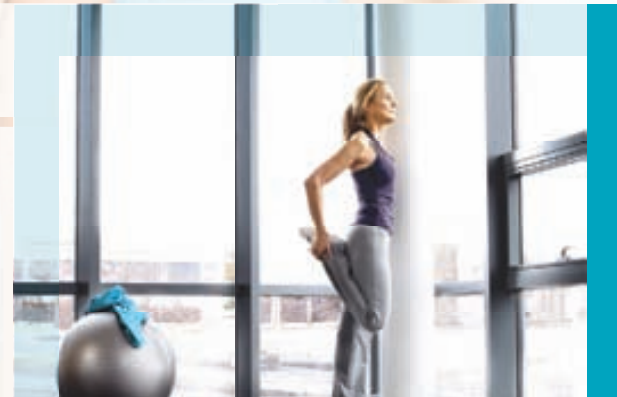
Árangur / EFTIRBRUNI

Fyrir vanar konur

Í hverjum tíma er leitast við að ná að mynda hinn svokallaða eftirbruni. Þá verður aukinn fitubruni í margar klukkustundir eftir að æfingu lýkur. Námskeið fyrir þær sem hafa æft reglulega á árinu og vilja hámarka árangur sinn. Komdu þér út úr röngu fæðumynstri og byrjaðu að borða fæðu sem gerir þig granna.

ÁE1 – Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 07.30
ÁE2 – Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 10.00
ÁE3 – Þriðjudaga, fimmtudaga kl. 18.30 og laugardaga kl. 11.15

Árangur – eftirbruni – 6 vikna námskeið 3x í viku. Verð 22.900 kr.
Hefst 12. apríl



LÍKAMI OG SÁL

6 vikna námskeið fyrir líkama og sál 2x í viku.

Annar tíminn er Body Vive/líkamsmótun og hinn Body Balance.

Í Body Vive er blandað saman þöfimi æfingum, hjarta- styrkjandi æfingum, styrktaræfingum og teygjum sem skilar þér auknum vöðvastyrk, meiri liðleika, betri líkamsstöðu og almennri vellíðan. Unnið er með Vive™ bolta, teygjur og lóð, en hver og einn getur stjórnað álaginu að miklu leyti sjálfur. Body Balance tengir líkama og sál og mun breyta þeirri tilfinningu sem þú hefur fyrir líkama þínum til framtíðar. Tímarnir eru líflegir og þjálfað er eftir tónlist sem skilar þátttakendum afslöppuðum og endurnærðum. Body Balance blandar saman því besta úr austurlenskri þjálfun eins og yoga og tai chi með nýjum æfingum eins og pilates og feldenkrais. Body Balance er styrkjandi og tónar vöðva líkamans auk þess að losa um stífa og auma vöðva. Hentar vel byrjendum sem og lengra komnum.

L1 – Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 06.25
L2 – Mánudaga og miðvikudaginn kl. 16.20
Líkami og sál – 6 vikna námskeið -2x í viku. Verð 18.900 kr.

Hefst 19. apríl.

Barnagæsla

Frábært starfsfólk tekur börnunum opnum örmum. Kynntu þér opunartíma á hreyfing.is

Hvað er ADHD?

Athyglisbrestur og ofvirkni, eða ADHD, er taugáþroskaröskun sem kemur yfirleitt fram fyrir 7 ára aldur og getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf.

Nýjar rannsóknir sýna að 5 til 10 prósent barna og unglinga glíma við athyglisbrest og ofvirkni. Í hópi barna með ADHD eru þrír drengir á móti hverri einni stúlku. Nýjar rannsóknir benda þó til að fleiri stúlkur séu með ADHD en áður var talið, en þær koma síður til greiningar. Nýjar bandarískar rannsóknir sýna að 4,4 prósent fullorðinna eru með ADHD.

Rannsóknir benda til að orsakir ADHD sé að leita í truflun í boð-efnakerfi heila á stöðum sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórn hegðunar. Erfðir gegna mikilvægu hlutverki, en talið er að þær útskýri 75 til 95 prósent ADHD-einkenna.

Helstu einkenni ADHD eru athyglisbrestur, hvatvísí og hreyfi-óróleiki. Þá er til í dæminu að börn séu með athyglisbrest án ofvirkni en þá kemur fram athyglisbrestur en óveruleg einkenni hvatvísí og hreyfióróleika.

Heimild: Heimasíða ADHD samtakanna, www.adhd.is.

HVAMMSVÍK

Kaffisalan
opin!Páskaveiði
í Hvammsvík!

Nú ber vel í veiði fyrir stangveiðifólk á öllum aldri, því vertíðin hefst í Hvammsvík um páskana. Svæðið verður opið á **skírdag, laugardag og annan í páskum** á milli kl. 10-18. Við bjóðum veiðikort sem **kostar aðeins 1.500 kr.**, gefur inneign upp á fimm fiska og gildir í allt sumar.

Kíktu í Hvammsvík um páskana og komdu þér í veiðigírinn fyrir sumarið!

Nánari upplýsingar
í síma 695 5123
www.hvammsvik.is | hvammsvik@itr.is



Allra síðustu sætin
- frábær sértíloð!

Borgarveisla
í vor

Barcelona

22. apríl (Sumardagurinn fyrsti)
Sértíloð - frá kr. 86.900
Flug & gisting í 4 nætur

Prag

22. apríl (Sumardagurinn fyrsti)
Sértíloð - frá kr. 69.900
Flug & gisting í 3 nætur

Sevilla

13. maí (Uppstigningardagur)
Frábær kjör - frá kr. 99.900
Flug & gisting í 4 nætur

Búdapest

22. og 29. apríl
Sértíloð - frá kr. 74.700
Flug & gisting í 4 nætur



Heimsferðir

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Fax 595 1001 Akureyri sími: 461 1099 • www.heimsferdir.is

Hengir upp plaköt á

MYNDBROT ÚR DEGI

Þriðjudagurinn 30. mars 2010 | Síammyndir/
Nokia og Macbook.



Kristján Freyr Halldórsson flutti frá æskustöðvum sínum í Hnífsdal árið 1998. Hann ber sterkar taugar til Vestfjarða, fer þangað oft á ári og er einn skipuleggjenda hátíðarinnar Aldrei fór ég suður. Kristján tók nýverið við stöðu framkvæmdastjóra AfKima eftir að hafa unnið hjá Pennanum um árabil. Hann er trommuleikari í hljómsveitinni Reykjavík!, en hefur að auki spilað með Geirfuglunum og Dr. Gunna. Hann býr í Barmahlíðinni með fjölskyldu sinni.



1 Dagurinn byrjaði á því að fæða og klæða börnin árla morguns. Þau eru komin í páskafrí og við fjölskyldan drifum okkur því vestur á Ísafjörð eins og flesta tyllidaga sem upp koma. Ég reyni þó að verða að einhverju gagni, fer yfir verkefni dagsins hjá Kimi records í tölvunni eftir morgunmatinn og leyfi börnunum að horfa á skrípó í sjónvarpinu. Þau horfðu á Wallace and Gromit.



2 Eftir hádegi var ég kominn á stöðufund vegna hátíðarinnar Aldrei fór ég suður. Þarna erum við nokkrir af skipuleggjendum að fara yfir stöðuna og má þarna sjá stjórnarformanninn Mugga með makkann í fanginu og þeir Háli Slikk og Öddi fylgjast spennir með. Þó svo að Öddi haldi um haus, þá eru engin vandamál hjá okkur, aðeins verkefni.



3 Eftir fundinn fórum við Öddi að hengja upp veggspjöld, fengum lánaðan bíl hjá Ísafjarðarhöfn og keyrðum af stað. Þarna er ég nýbúinn að líma veggspjald á súlu fyrir utan Vínúðina en þar er víst algjör þorláksmessusala fyrir Aldrei fór ég suður.

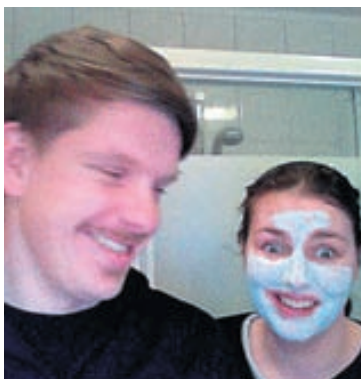
stolnum bíl



4 Eftir að hafa veggfóðrað bæinn með Aldrei-plakötum í svaðalegum kulda, fannst okkur það þjóðráð að fara í Hamraborg og kaupa okkur ís – til að hlýja okkur. Þar gátum við rætt málin og tekið stuðmælingu á fólki. Þangað löbbuðu inn Valdi í hljómsveitinni Reykjavík! og Erna Ómars dansari, þau voru í geggjúðum ffling. Það sem virðist vera í vasanum hjá Valda er ísskeiðin mín, ekki sverö.



5 Muggi hafnarstjóri hringdi í mig og sagði að við yrðum að koma og skila bílnum. Hann spurði líka hvort löggan hefði náð á okkur. Ég hélt að Muggi væri eitthvað að grína í mér. Þegar við mættum niður á höfn kom það á daginn að við Öddi höfðum stolið bíl. Við áttum að taka hafnarbíl sem var grár með lyklunum í en svo virtist sem maður hafi skilið eftir gráa bílinn sinn fyrir utan með lyklunum í. Við tókum hann óvart. Bílþjófnaðurinn var kærður til lögreglu en við settluðum málið og fórum með bílinn heim til eigandans. Fínn bíll alveg!



6 Eftir að hafa borðað kvöldmat fórum við í það að baða börnin og svoléiðis. Enduðum þó öll í baði og Bryndís konan mín er þarna með eitthvert krem fram- an í sér. Hún hélt að ég væri að sýna sér eitthvað myndi í tölvunni og náði ég þá að smella af henni mynd.

MÆLISTIKAN



Á uppleið

Páskaeggjaát Það er skylda allra að borða í það minnsta eitt páskaegg yfir þessa heilögu súkkulaðihátíð.

Fótbolti Það er brjáluð spenna í meistaraeldinni og flestum öðrum deildum erlendis, íslenski boltinn í starholunum og rétt rúmlega tveir mánuðir í HM. Nú er tíminn til að kynna sér liðin og kaupa réttu fótboltatreyjurnar.



Farfuglarnir Lóan er komin og margir vinir hennar líka og bráðum kveða þau líka burtu kuldann.



Partí Íslendingum er ekkert heilagt og þess vegna er páskahegin ein sú æstasta á börum borgarinnar og víðar um sveitir.

Á niðurleið

Hreinsunaráttak borgarinnar. Fyrst ætti borgin sjálf að hreinsa til í niðurbrunnum og galtómum húsum í niðurníðslu í miðborginni, áður en hún leggur þær kröfur á herðar íbúanna.



Vanbúnir vitleysingar Guði sé lof fyrir alla björgunarsveitarmennina sem hafa hingað til náð að koma í veg fyrir að einhver yrði úti á Fimmvörðuhálsi.

Unglæknar Ef verkfallið þeirra skilar ekki árangri verða þeir ekki lengi að flytja úr landi og skilja okkur eftir framtíðarlækna- laus.

Ofnotuð seleb Það er allt of mikið fjallað um fólk sem hefur ekki unnið fyrir umfjölluninni. Hverjum er til dæmis ekki sama þótt Gilzenegger spili póker?



Heilsuþælið

2

Langþráður
seinni hluti
Komin á DVD

2.699.-

HERDABLAÐIÐ
FYLGRIR MEÐ

50 HAGKAUP

ára fyrir Íslendinga í 50 ár

nettó

Ódýrt fyrir heimilið!

50%
afsláttur

JARÐARBER
500 gr

399 kr/pk

áður 798 kr/pk

Velkomin í Nettó

NETTÓ LAMBALÆRI
FERSKT



30%
afsláttur

1.259 kr/kg

áður 1.798 kr/kg

HUMAR
SKELBROT
1 kg POKI



50%
afsláttur

999 kr/pk

áður 1.998 kr/pk

LAMBA RIB-EYE
FERSKT



25%
afsláttur

2.999 kr/kg

áður 3.998 kr/kg

Ódýrt
...fyrir heimilið!

GRÍSARIF
BBQ



35%
afsláttur

999 kr/kg

áður 1.537 kr/kg

GOÐI

GRILLBORGARAR
10 stk. x 90 gr, FROSNIR



30%
afsláttur

1.119 kr/pk

áður 1.598 kr/pk

KJÖTSEL

CAROLINA BBQ SAUCE
510 gr



50%
afsláttur

199 kr/stk

áður 398 kr/stk

MJÚKÍS
1 ltr. SÚKKULADI



26%
afsláttur

399 kr/stk

áður 539 kr/stk

DÚETT ÍSLENGJA
KJÖRIS



498 kr/stk

áður 559 kr/stk

PEPSI
PEPSI MAX
2 ltr.



6
á Verði
4

Tilboðin gilda 1. - 4. apríl eða meðan birgðir endast
Birt með fyrirvara um prentvillur

Skráðu þig á póstlistann á www.netto.is!

Mjódd - Salavegi - Hverafold - Akureyri - Höfn - Grindavík - Reykjanesbæ



Frábær tilboð á flottum sínum

Sumarsundkort Vodafone fylgir völdum sínum. 0 kr. í sund í allt sumar.



Sumarsundkort fylgir*

Nokia 2720
16.900 kr.



Sumarsundkort fylgir*

LG Viewty
29.900 kr.



Sumarsundkort fylgir*

Nokia 5230
33.900 kr.

power to you



*Gildir fyrir 6 - 18 ára í allar sundlaugar ÍTR til 1. september 2010

Utan af landi

BAKPANKAR
Davíðs Þórs
Jónssonar

Konan mín er utan af landi en ekki ég. Þótt þetta valdi ekki oft misskilningi á heimilinu getur þó einstaka sinnum komið fyrir að menningarlegur bakgrunnur okkar er of ólíkur til að samstundis sé fyllilega ljóst hvað átt er við með sama orðalaginu. Til dæmis stakk konan mín upp á því við mig um daginn að við færum og kíktum á gosið þegar veður væri heppilegt til þess. Þetta leist mér vel á og samþykkti ég hugmyndina samstundis. Þegar farið var að ræða ferðatilhögunina ítarlegar kom aftur á móti í ljós að það að „kíkja á gosið“ hafði ekki sömu merkingu í huga okkar beggja. Ég sá fyrir mér bíltúr út á Kambabrún til að athuga hvort við sæjum gosstrókin bera við himin, hún sá fyrir sér göngu á Fimmvörðuháls.



TIL að flækja málin enn meir þá heyrðist henni ég segja „Klambratún“ þegar ég sagði „Kambabrún“. Eftir að hún hafði þusað heillengi um höfuðborgarhyski sem bæri ekkert skynbragð á vegalengdir og víðáttur landsins okkar tókst þó að leiðrétta þann misskilning. Að vísu sárnaði mér dálítið að konan mín skyldi álíta mig svo veruleikafirrtan Reykjavíkuplebba að ég teldi mér virkilega trú um að líklegra væri

að sjá gosið af Klambratúninu en héðan af Hjarðarhaganum. Henni þótti það aftur á móti ekkert ótrúlegt að reykvískum miðborgarrottum myndust þær vera komnar langleiðina út á land þegar þær væru komnar vestan úr bæ alla leið á Klambratúnið og að þar kynni jafnvel gosið í Eyjafjallajökli að bera fyrir augu þeirra.

ÞAD verður að viðurkennast að hugmyndin um langar gönguferðir um óbyggðir vekur með okkur mjög ólík hughrif. Ég á í raun erfitt með að lýsa því með orðum hve mér finnst tilhugsunin um að ganga tímunum saman yfir móa og grjót til þess eins að sjá móa og grjót, sem er alveg eins og móinn og grjótið þar sem við lögðum bílnum, lítið heillandi. Ef vegurinn hefði verið lagður þar hefðum við lagt bílnum þar og gengið þaðan til að sjá móann og grjótið þar sem við lögðum af stað og fundist hann miklu merkilegri en móinn og grjótið sem ferðinni var heitið að sjá.

EN samband byggir á því að gefa og þiggja og þess vegna læt ég mig hafa það einu sinni til tvisvar á sumri að þramma eitthvert út í bláinn í fylgd konu minnar. Og þegar heim er komið er ég nú reyndar yfirleitt mjög ánægður. Tilhugsunin um ferðina reynist einatt mun kvíðvænlegri en ferðin sjálf.

myndasögur

■ Pondus

Eftir Frode Øverli



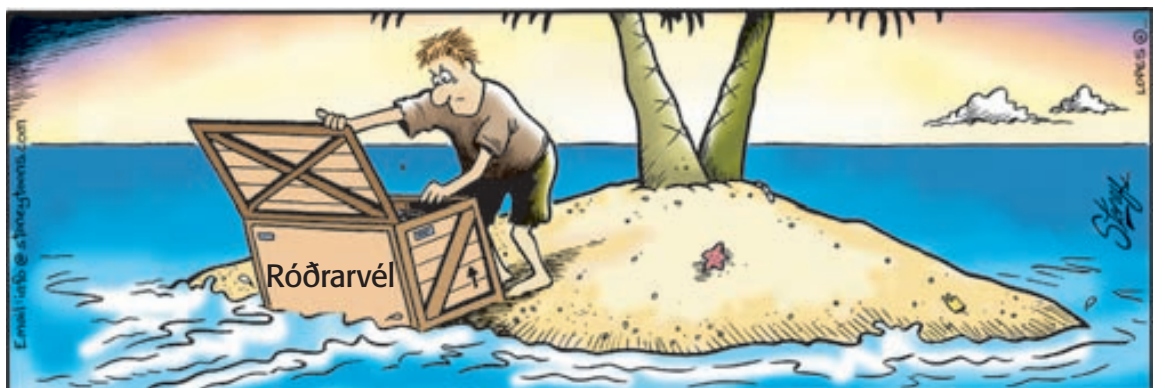
■ Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



■ Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



■ Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Hélt fimm tónleika á Fjóni



Kl. 16
Tónlistarmaðurinn Benni Hemm Hemm er í páskafri á Íslandi en notar tímum til tónleikahalds til að kynna EP-plötuna *Retaliat*. Benni heldur tónleika í Havarí, Austurstræti 6, klukkan 16 í dag.

„Þetta gekk alveg ótrúlega vel. Ég er enn þá í skýjunum,“ segir söngkonan Guðný Gígja Skjaldardóttir frá Patreksfirði. Hún er nýkomin heim eftir níu daga ferð til Fjóns í Danmörku þar sem hún hélt fimm tónleika fyrir heimamenn.

„Þetta var rosalega skemmtilegt. Ég prófaði alla aldursþópa og söng bæði á elliheimili og í grunnskóla. Það er eiginlega draumi líkast hvað þetta gekk vel. Ég á enn þá erfitt með að þurrka af mér brosið,“ segir Guðný Gígja, sem var þarna að halda sína fyrstu tónleika erlendis. Hún lýsir tónlistinni sinni sem rólegri með þjóðlagaívafi. Auk þess að spila eigin lög á Fjóni söng hún lög eftir

GUÐNÝ GÍGJA SKJALDARDÓTTIR Söngkonan efnilega hélt vel heppnaða tónleika á Fjóni í Danmörku á dögunum.



aðra, þar á meðal Presley-slagarann Love Me Tender sem hitti rækilega í mark.

Það voru forráðamenn norræna félagsins í Bogense á Fjóni sem buðu Guðnýju í

heimsókn og kostuðu ferðalagið eftir að hafa séð hana á tónleikum á síðasta ári á Patreksfirði. Kom þetta fram á síðunni Patreksfjordur.is. Þar var haldið norrænt vinabæjarmót þar sem þátttakendur frá öllum vinabæjum Vesturbyggðar voru samankomnir, eða frá Bogense í Danmörku, Svelvik í Noregi, Vastena í Svíþjóð og Naantali í Finnlandi.

Guðný fékk einnig að taka upp fjórtán lög í hljóðveri á Fjóni og kann hún heimamönnum bestu þakkir fyrir það. Hún fer aftur út í ágúst og spilar á stærri tónleikum. Með henni í för verður vinkona hennar, Bjartey Sveinsdóttir, sem myndar með henni dúettinn Mistur.

-fb

menning

menning@frettabladid.is



SÝNIR Í KAFFISTOFU Listamaðurinn Morri er einn þeirra sem eiga verk á sýningu sem opnuð verður í Kaffistofu, Hverfisgötu 42, í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Teikningar í Kaffistofu

Ragnar Fjalar, Sigurður Þórir, Arnljótur, Mundi og Morri sýna „overkill-teikningar“ sem þeir hafa unnið í vetur á sýningunni A4 TR1BUT3 5H0W, sem opnuð verður í Kaffistofu, Hverfisgötu 42 í dag.

„Allar teikningarnar sem sýndar eru eiga það sameiginlegt að vera unnar á A4-blöð. Notast er við túss og teip og ofgnótt ímyndunarafsl. Myndirnar eru unnar af hóp félaga sem eru ófeimnir í samvinnu sinni,“ segir í tilkynningu frá listamönnum.

Allir eru velkomnir á opnunina sem hefst klukkan 19 í kvöld. Gestaplötusnúðar sjá um að hita mannskapinn upp í páskahretinu.



KIEFER SUTHERLAND Kiefer er að vonum leiður yfir endalokum þáttaröðarinnar 24.

Bauer kveður skjáinn

Kiefer Sutherland er leiður yfir endalokum þáttaröðarinnar vinsælu 24. Framleiðendur hennar hafa ákveðið að þáttaröðin sem nú er sýnd, og er sú áttunda í röðinni, verði sú síðasta. Ástæðan er dvínandi áhorf. „Það verður alltaf sorglegra og sorglegra að hugsa um þetta. En ég held að það sem við höfum náð að áorka muni á endanum skyggja á þessa tilfinningu. Ég hef fulla trú á því að við munum ljúka þáttaröðinni á toppnum,“ sagði Kiefer. „Þegar henni verður lokið verða addáendur hennar um allan heim mér ofarlega í huga því þeir gerðu það að verkum að ég fékk tækifæri til að leika Jack Bauer.“

Góð tónlist í Skífunni



WE BUILT A FIRE · SEABEAR
Ný hljóðverspata frá Seabear sem hefur fengið góða dóma. Morgunblaðið gaf m.a. 5 stjörnur.



PLASTIC BEACH · GORILLAZ
Þriðja plata Damon Albarn og félaga í Gorillaz.



5CD

SLÖKUN OG VELLÍÐAN · FRÍÐRIK KARLSSON
Fimm diska kassi með fjórum áður ófánlegum eldri plötum auk einnar splunkunýrrar.



GET IT TOGETHER
DIKTA
Hér má m.a. finna lögín Thank You, Let Go og From Now On.



SOLDIER OF LOVE
SADE
Nýjasta plata Sade er hennar fyrsta í 10 ár og er að slá í gegn.



AMERICAN VI:
AIN'T NO GRAVE
JOHNNY CASH
Sjötta og síðasta platan í American seríunni.



WELCOME TO MALI

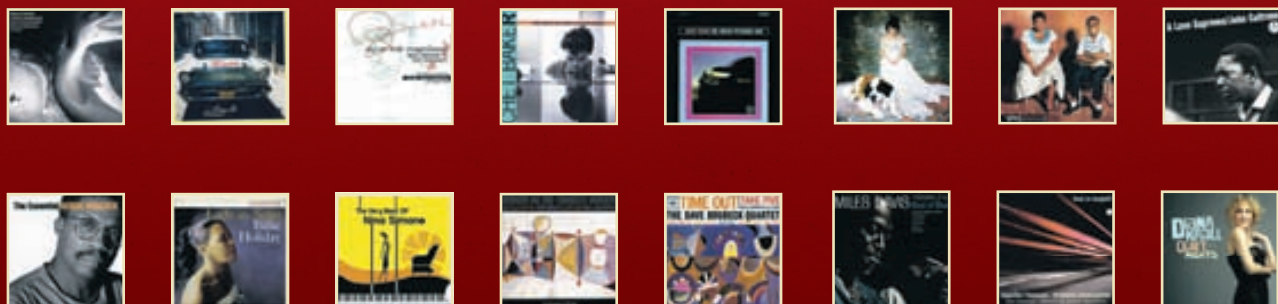


DIMANCHE A BAMAKO

AMADOU & MARIAM
Amadou & Mariam er opunaratriði Listahátíðar þetta árið. Allar plötur þeirra eru fánlegar í Skífunni.

TÓNLEIKAR
12. MAÍ Á
LISTAHÁTÍÐ

Jazzdagar - aukið úrval í jazz!



Stærsta hljómplötuverslun á Íslandi
LAUGAVEGUR 26 · KRINGLAN · WWW.SKIFAN.IS



> LIFIR HÁTT

Fatahönnuðurinn Donatella Versace eyddi um 650 þúsund krónum í sólgleraugu á tíu mínútum í New York. „Hún keypti bara allt sem hana langaði í,“ sagði viðskiptavinur í Artsee þar sem Donatella sleppti sér.



fólk

folk@frettabladid.is

Jennifer hneyksluð á Courteney

Leikkonan Courteney Cox-Arquette segir að vinir hennar hafi hneykslast á þeirri ákvörðun hennar að koma nakin fram í sjónvarpsþáttunum Cougar Town. Hún segist þó ekki sjá eftir neinu, það hafi verið mikilvægt að sýna hvernig „alvöru konur líti út“.

Í sjónvarpsþáttunum Cougar Town leikur Courteney konu sem á í ástarsambandi við fjölda yngri manna. Í þáttunum kemur hún nakin fram. „Mér fannst þetta mikilvægt. Í þættinum er fjallað um alvöru hluti og alvöru lífsreynslu svo mér fannst ég verða að gera þetta. Ég veit að Jennifer Aniston, vinkona mín, var hneyksluð á mér. Sumt fólk vill eflaust ekki sýna þá hluta af sér

sem ekki eru fullkomnir og það er í góðu lagi. Ég ákvað að sýna þá og mér er alveg sama. Það var mikilvægt að sýna hvernig það er raunverulega að vera orðin fertug,“ segir Courteney.

Þó Courteney hafi ekkert á móti því að sýna sig á skjánum leggur hún mikla áherslu á að hún sé í eins góðu formi og

mögulegt er. „Ég legg mikið á mig. Ég geng, ég hleyp, ég æfi í skíðavél, lyfti og dansa. Ég spila tennis og borða hollan mat,“ segir hún.



HNEYKSLAÐI VINKONUNA Courteney Cox-Arquette hneykslaði vinkonu sína Jennifer Aniston með því að koma nakin fram í sjónvarpsþætti.

Samdi lög um vikudagana

Djassarinn Árni Ísleifsson hefur samið lög um alla vikudagana. Af því tilefni heldur hann tónleika með Stórsveit Öðlinga næstkomandi þriðjudag.

„Mér datt þetta allt í einu í hug,“ segir Árni. Undanfarin tíu ár hefur hann spilað með Dixielandhljómsveit sinni og samdi lögin upphaflega fyrir hana. „Svo voru svokallaðir Öðlingar komnir með blásarasveit. Það voru svo margir í hvort tveggja að við skelltum þessu saman í stórsveit. Ég þurfti að endurskrifa útsetningarnar því það bættust við fimm manns en það gekk þokkalega,“ segir Árni. Hann er 82 ára en Öðlingarnir eru í Öðlingaklúbb FÍH sem samanstendur af djössurum sem eru yfir sextugt.

Árni segir að æfingarnar fyrir tónleikana, sem verða haldnir á Rosenberg, hafi gengið vel. Í framhaldi af þeim ætlar sveitin að spila í Ráðhúsi Reykjavíkur síðar í mánuðinum á svokölluðu marabonstórsveitarmóti, þar sem stórsveitir úr tónlistarskólum verða á meðal gesta.

Árni er margreyndur píanóleikari og djassari. Hann hóf feril sinn árið 1945 er hann spilaði með hljómsveit Björns R. Einarssonar í Listamannaskálanum, sem var við hliðina á Alþingishúsinu.



ÁRNI ÍSLEIFFSSON Djassarinn reyndi hefur samið lög um alla vikudagana. Þau verða flutt á Rosenberg á þriðjudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hann rak Djasshátíð Egilsstaða fyrstu átján árin og hefur á ferli sínum gefið út eina vinylplötu sem kom út 1984 og tvo geisladiska. Annar diskurinn hét Portrait of a Woman, sem hafði að geyma tíu lög um mismunandi líkamsparta kvenna, og sá síðasti hét Rökkurblús sem kom út fyrir tveimur árum. Árni ætlar ekki að gefa lögin um vikudagana út á geisla-

diski og stefnir frekar á dinnerplötu þar sem hann verður einn við píanóíð í rólegheitagírnum.

Djassöngkonan Hildur Guðný Þórhallsdóttir hitar upp á tónleikum á þriðjudag, sem hefjast klukkan 21, með því að syngja nokkur lög eftir Árna. Að því loknu tekur Stórsveit Öðlinga við og flytur lögin sjö um vikudagana. frey@frettabladid.is

SPORT 2

Í DAG KL. 11:15

MAN. UTD. vs CHELSEA

RÁÐAST ÚRSLITIN Í ENSKA BOLTANUM?

512 5100 | STOD2SPORT.IS | VERLANIR VODAFONE | VERLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

Funheitt golfútlboð

Golfklúbburinn Setberg hefur opnað fyrir inntöku nýrra félaga. Árgjald með GSÍ aðild er **kr. 49.000,-** Ekkert inntökugjald!!!!
Upplýsingar í síma 565 9092

Setbergsvöllur -sveit í þorg-

30 DAGA

hreinsun á mataræði

DAVÍÐ KRISTINSSON næringar- og lífsstílsþerapisti heldur fyrirlestur um 30 daga hreinsun á mataræði. Gott tækifæri til að byrja núna að axla ábyrgð á eigin heilsu!

Rúmlega 1000 manns hafa lokið 30 daga hreinsun með mjög góðum árangri!

Miðvikud. 7. apríl

Heilsuhúsinu Lágmúla kl. 20-22

Glæsileg handbók fylgir með öllum upplýsingum sem þarf. Skráning og nánari upplýsingar á www.30.is og í síma 864 9155. Námskeiðsgjald kr. 6.900 kr.

NÝTT NÁMSKEIÐ

Rúmlega 1000 manns hafa nú lokið 30 daga heinsun!

www.heilsuhusid.is

heilsuhúsið

REGÍNA ÓSK SYNGUR

CARPENTERS

TÓNLEIKAR Í SALNUM
KÓPAVOGI 7. & 8. APRÍL KL. 21:00
& Á GRÆNA HATTINUM
AKUREYRI 10. APRÍL KL. 20:00

Karen Carpenter hefði orðið 60 ára á þessu ári

Öll helstu lög Carpenters verða flutt
Top of the world
Close to you
Please mr. postman
Superstar
Yesterday once more ofl. ofl. ofl.

Miðasala á www.salurinn.is síma 5 700 400, Eymundsson á Akureyri og á www.midi.is

OPIÐ Í DAG 11 – 18

VIÐ ERUM 15 ÁRA!

50%
AFSLÁTTUR

**AF NÝJUM VÖRUM
Í NOKKRA DAGA**

Regatta 
GREAT OUTDOORS™

ÚTIVIST  **15** ÁRA
verslun
heildverslun
&SPORT

Faxafen 12 S. 533-1550.

Konur í útrásarhug!

Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands og Útflutningsráð Íslands bjóða upp á verkefni sem ætlað er að styðja við fyrirtæki kvenna sem hyggja á útrás.

Í verkefninu verður farið yfir fyrstu skrefin þegar hugað er að útflutningi en í lok verkefnisins eiga þátttakendur að:

- þekkja til grundvallaratriða er varða útflutning og markaðssetningu erlendis
- vita hvar hægt er að leita upplýsinga og aðstoðar varðandi útflutning
- hafa betri sýn á tækifærum til aukinna umsvifa og útrásar

Verkefnið hefst 19. apríl og samanstendur af þremur vinnufundum ásamt heimavinnu milli funda. Þátttökugjald er 35.000 kr. Takmarkaður fjöldi þátttakenda.

Umsóknarfrestur er til 14. apríl 2010.

Skráning og nánari upplýsingar:

Arna Lára Jónsdóttir verkefnisstjóri hjá Impra á Nýsköpunarmiðstöð í síma 450 4050, netfang: arnalara@nmi.is og Hermann Ottósson hjá Útflutningsráði í síma 511 4000, netfang: hermann@icetrade.is. Nánari upplýsingar á vefnum www.impra.is.



Nýsköpunarmiðstöð
Íslands



ÚTFLUTNINGSRÁÐ ÍSLANDS

Pils ávísun á frægð

Bandaríski hasarmyndaleikarinn Sam Worthington er handviss um að pilsíð sem hann klæðist í stórmyndinni Clash of the Titans muni skjóta honum endanlega upp á stjörnuhimininn. Worthington þarf að vera í þröngu pilsí sem Perseus, sonur guðanna, en hann telur sig ekki þurfa að skammast sín neitt. Pils hafi áður gert góða hluti fyrir aðra leikara. „Sjáið bara ferilinn hjá Russell Crowe, hann var í pilsí allan tímann í Gladiator. Og hið sama gildi einnig um Eric Bana í Troy og Mel Gibson í Braveheart. Ég held meira að segja að þetta hafi verið fremur rökrétt ákvörðun hjá mér,“ segir Worthington í samtali við Parade.com. Leikarinn segist

reyndar hafa verið búinn undir umtalið í kringum pilsíð en ekkert hafi getað varað hann við fjölmiðlafárinu vegna rauðu strigaskónna sem hann klæddist á Óskarsverðlaunahátíðinni. „Ég valdi mér bara skó sem mér fannst vera þægilegir, keypti þá í Playless. Mér var alveg sama hvað fólk fannst, en það kom mér á óvart hversu mikla athygli þetta vakti.“



Í FÓTSPOR

CROWE
Sam Worthington er handviss um að pilsíð í Clash of the Titans eigi eftir að skjóta honum hátt upp á stjörnuhimininn.



Í FULLUM GANGI Í PERLUNNI

ÓDÝRI TÓNLISTAR - DVD OG MYNDBANDAMARKAÐURINN



Frá 1. til 25. apríl

GÍFURLÆGT ÚRVAL AF ÖLLUM TEGUNDUM TÓNLISTAR OG DVD MYNDUM

OPIÐ ALLA DAGA FRÁ 10 - 18

VERIÐ VELKOMIN OG NJÓTIÐ FRÁBÆRS ÚTSÝNIS OG GÓÐRA VEITINGA Í VEITINGASAL PERLUNNAR



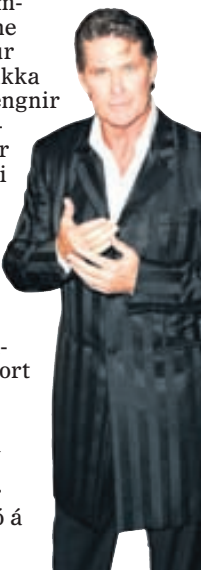
LÚXUSLÍF Simon Cowell er ríkur og unnustan fær að njóta þess.

Gaf kærustunni bíl

Simon Cowell er einn af ríkustu mönnum í skemmtanabransanum og Mezhgan Hussainy, unnusta hans, nýtur góðs af því. Hussainy fagnaði 37 ára afmælinu sínu um daginn og Cowell kom færandi hendi með árgerð 1954 af Jaguar XK, fornbíl sem er metinn á hátt í 20 milljónir. Hann lét það ekki nægja og baðaði unnustuna í rauðum rósum, gaf henni frönsk undirföt, Prada-töskur og miklu meira. Samkvæmt heimildarmanni pressunnar vestanhafs gefur hann henni gjafir nánast daglega, en kórónaði svo allt á afmælisdaginn með sænsku nuddi á hételherbergi þeirra í London.

Strandverðir fá höfunda

Framleiðandinn Paramount hefur ráðið tvo nýja handritshöfunda fyrir kvikmynd byggða á hinum vinsælu þáttum Strandverðir, eða Baywatch. Fyrri handritshöfundurinn, sem skrifaði handritið að rómantísku gamanmyndinni The Break-Up, hefur verið látinn flakka og tveir nýir fengnir í staðinn. Gamansemin verður víst í fyrirrúmi í nýju Strandvarðamyndinni og mun handritið að mestu snúast um íturvaxnar strandvarðastúlkurnar. Hvort David Hasselhoff fái að láta ljós sitt skína á eftir að koma í ljós. Myndin er væntanleg í bíó á næsta ári.





FÍKILL Jesse James hefur viðurkennt að hann sé kynlífsfíkill og ætlar í meðferð.

Vill að Lourdes sé íhaldssamari

Bandaríska söngkonan Madonna kastaði heldur betur steinum úr glerhúsi í nýju viðtali við US Weekly. Madonna hefur oft verið þekkt fyrir að klæðast fremur óhefðbundnum, eggjandi og efnislitlum klæðnaði en í umræddu viðtali sagðist hún vilja að dóttir sín, Lourdes, myndi klæða sig ögn íhaldssamar. „Hversu kaldhæðnislegt er það?“ sagði Madonna og virtist gera sér grein fyrir því að þetta væri ekki eitthvað sem hún hefði efni á.

Madonna og Lourdes eru búnar að hanna saman fatalínu sem ber hið skemmtilega heiti Material Girl. Og mamman viðurkennir að

hún sé ekki alltaf sátt við fatavalid. „Hún fær sínar hugmyndir úr danstímum, frá Evrópu og hljómsveitum sem hún hlustar á. Hún mætir á tókustaði hjá mér og setur saman einhverja múnderingu. Og það er alveg sama hverjir eru að hanna fötin, hvort sem það er Marc Jakobs eða Stella McCartney, þau spyrja hana alltaf að því hvað henni finnst,“ útskýrir Madonna og augljóst að Lourdes hefur munninn fyrir neðan nefið þegar tíska er annars vegar.

Og Madonna upplýsir að þegar hún hafi hannað línu fyrir H&M þá hafi það í raun og veru verið Lourdes sem hafi unnið mestu vinn-

una. „Ég kunní alveg ágætlega við starfið en þetta var ekki eitthvað sem mig langaði til að hella mér út í. Í raun og veru var það Lourdes sem gerði allt, hún er þrettán ára orkubolti og vildi alltaf vera að. Ég sat bara úti í horni og lék mér í BlackBerry-símanum.“



SAMHELDNAR MÆÐGUR Madonna og Lourdes eru ákaflega samrýndar þótt söngkonan vilji að dóttirin klæðist ögn íhaldssamar.

Jesse James í meðferð

Hataðasti maðurinn í Hollywood um þessar mundir, Jesse James, er farinn í sömu meðferð og Tiger Woods. James hefur viðurkennt fyrir umheiminum að hann sé háður kynlífi með ókunnugum konum. En sú fíkn batt enda á hjónaband hans og Söndru Bullcock.

James er sagður allur af vilja gerður til að vinna bug á fíkn sinni en hann er sagður hafa átt í ástarsambandi við að minnsta kosti fjórar konur á meðan hann var giftur Óskarsverðlaunaleikkonunni. James fetar þar með í fótspor margra þekktra karlmanna sem hafa háð slíka baráttu en meðal þeirra eru áður nefndur Woods, Michael Douglas og X-Files-leikarinn David Duchovny.

Af skilnaði þessa sérkennilega pars er það annars að fréttu að James hefur lofað Söndru að hún fái hitta börnin hans en leikkonan gekk þeim nánast í móðurstað. Samkvæmt einhverjum vefmiðlum í Vesturheimi er Sandra að velta því alvarlega fyrir sér hvort hún eigi að sækja um forræðið yfir þeim.



JANET JACKSON Hefur ekki komið fram síðan Michael dó.

Janet Jackson snýr aftur

Söngkonan Janet Jackson snýr aftur á svið í sumar, en hún hefur ekki komið fram síðan bróðir hennar, poppkóngurinn Michael Jackson, lést. Jackson kemur fram á Essence-tónlistarhátíðinni í júlí og stígur síðust á svið á fyrsta kvöldi hátíðarinnar. Hún kom síðast fram fyrir tveimur árum og hefur látið lítið fyrir sér fara síðan bróðir hennar lét lífið. Á meðal annarra söngkvenna sem koma fram á hátíðinni eru Mary J. Blige og Alicia Keys, Estelle, LL Cool J, Monica og Idolstjarnan Ruben Studdard.



TOPPFORM Í SUMAR

FANTA GOTTFORM
fyrir konur og karla

6-vikna námskeið hefst 12. apríl.

Nýtt æfingakerfi sem slegið hefur í gegn í Los Angeles og kvikmyndastjörurnar flykkjast í. Æfingakerfið byggist á einföldum æfingum sem þjálfar upp þol, styrk og snerpu á skjótan og hnitmiðaðan hátt. Grunnbrennsla eykst og í hverjum tíma myndast eftirbrúni í líkamanum sem gerir það að verkum að hitaeyningabrennsla heldur áfram á auknum hraða í nokkrar klukkustundir eftir að æfingu lýkur.

Skráðu þig á þetta öflugna námskeið og vertu í fanta góðu formi í sumar. Það er aldrei of seint að skora á sjálfa/n sig og komast í sitt besta form.

F1- Mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 06.15
F2- Mánudaga og miðvikudaga kl. 19.35 og laugardaga kl. 12.00
F3- Mánudaga og miðvikudaga kl. 18.30 og laugardaga kl. 11.00 **ÚTI/INNI**
F4- Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 19.40 og föstudaga 18.20. Byrjar 20. apríl.
FANTA GOTTFORM – 6 vikur, 3x í viku. Verð 24.900 kr.

KROSSÞJÁLFUN / HRAÐFERÐ / 40 mín.
fyrir konur og karla

4-vikna námskeið fyrir konur og karla hefst 12. apríl.
40 mínútur í senn. Stutt og snarpt fyrir þá tímabundnu!

Einfalt, áhrifaríkt og fljótlegt! Náðu þínum besta árangri á sem skemmstum tíma í hinum mögnuðu Strive 1.2.3. tækjum.

K1- Mánudaga og miðvikudaga kl. 7.25–8.05
K2- Mánudaga og miðvikudaga kl. 12.10–12.50
K3- Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 17.30–18.10
Krossþjálfun / Hraðferð – 4 vikur, 2x í viku. Verð 15.900 kr.

KROSSÞJÁLFUN / ÚTI-INNI
fyrir konur og karla

4-vikna námskeið fyrir konur og karla hefst 12. apríl.

Tækja- og þolþjálfun inni og úti. 15-20 mín útiþjálfun í Laugardal. Tækjaþjálfun í Strive- og Freemotiontækjum í tækjasal ásamt þoltækjum, þar sem þol og styrkur er æfður til skiptis. Skothelt kerfi fyrir þá sem vilja ná besta mögulega árangri á sem skemmstum tíma.

KÚ1- Mánudaga og miðvikudaga kl. 17.25
KÚ2- Mánudaga og miðvikudaga kl. 18.30
Krossþjálfun / úti-inni – 60 mín. – 4 vikur, 2x í viku. Verð 18.900 kr.

Skráning í vefverslun Hreyfingar á www.hreyfing.is eða í síma 414-4000.

HREYFING
HEILSULIND

BLUE LAGOON
ICELAND
geothermal spa

Álfheimar 74
Sími: 414 4000
hreyfing@hreyfing.is
www.hreyfing.is

GLEDILEGA PÁSKA! NÝTT Í BIÓ! GLEDILEGA PÁSKA!



GUÐ LESSI ÍSLAND Útsaumsmynd eftir Írisi Ellenberger.

Lesbískur útsaumur á páskamarkaði

Í dag á milli kl. 13 og 21 stendur Styrmir fyrir páskamarkaði á Barböru, Laugavegi 22. Þriðja hæð staðarins verður lögð undir sölubása þar sem félagar í Styrmi selja ýmsan varning, til að mynda þrjónavöru, hekl, útsaum, áþrykta boli auk notaðra vara og nýs varnings. Á annarri hæð munu svo aðrir meðlimir selja kaffi og vöflur gegn vægu gjaldi, spila fallega kaffihúsatónlist og bjóða upp á huggulega stemningu.

artækifæri fyrir félagi Styrmis sem munu taka þátt á stóru íþróttamóti í Köln í ágúst næstkomandi. Allur ágóði gengur upp í ferða- og upphaldskostnað vegna mótsins. Styrmir er íþróttafélag sem stofnað var í þeim tilgangi að hvetja samkynhneigða til íþróttátttöku. Í dag býður félagið upp á fótbolta, blak og sund og vel er mætt á allar æfingar. Æfingar eru opnar öllum án tillits til getu, kyns, kynhneigðar, eða nokkurs sem fólk gæti mögulega verið dregið í dilka fyrir.

Slingið á Sódómu

Töffroksveitin Singapore Sling spilar á Sódómu Reykjavík í kvöld. Það eru liðir heilir átta mánuðir síðan rokkþyrstir aðdáendur sveitarinnar fengu síðast tækifæri til að berja sveitina augum á sviði. Ekki þykir síðra að hafa hljómsveitina Evil Madness með í pakka kvöldsins, enda stórkostleg sveit sem hefur á stuttum tíma sent frá sér hvert meistaraverkið á fætur öðru. Einnig mun hljómsveitin Bárújárn spila og Two Step Horror þeyta skífum. Húsið er opnað kl. 22, Bárújárn byrjar, svo Singapore Sling en Evil Madness slær botninn í kvöldið. Það kostar 1.000 krónur inn en þeim sem mæta snemma er lofað frú snakki.



SINGAPORE SLING Á Sódómu í kvöld.

SMÁRA BIÓ Sími 564 0000 **TILBOÐSVERÐ 650** **HÁSKÓLA BIÓ** Sími 530 1919

I LOVE YOU PHILLIP MORRIS	kl. 8 - 10.20	12	DEAR JOHN	kl. 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20	L
I LOVE YOU PHILLIP MORRIS LÚXUS	kl. 1.30 - 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20	12	KÓNGAVEGUR	kl. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	10
AD TEMJA DREKANN SINN 3D	kl. 1.950 ⁰⁰ 3.20 - 5.40	L	LOVELY BONES	kl. 8 - 10.30	12
AD TEMJA DREKANN SINN 2D	kl. 1 - 3.20	L	THE GOOD HEART	kl. 5.50 - 8 - 10.10	10
NANNY MCPHEE	kl. 1 - 3.20 - 5.40	L	AVATAR 3D	kl. 4 950 ⁰⁰	10
KÓNGAVEGUR	kl. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	10	MAMMA GÓGÓ	kl. 4 Síðustu sýningar	L
BOUNTY HUNTER	kl. 5.40 - 8 - 10.25	7			
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 8	12			
SKÝJAFÐ MED KJÓTBOLLUM 2D	kl. 1	L			

REGNBOGINN Sími 551 9000 **TILBOÐSVERÐ 650**

DEAR JOHN	kl. 3.20* - 5.40 - 8 - 10.20	L
EARTH	kl. 3.30* - 5.45 - 8 - 10.15	L
SHUTTER ISLAND	kl. 6 - 9	16
DAYBREAKERS	kl. 8 - 10.15	16
THE GOOD HEART	kl. 3.40* - 5.50	10
NIKULÁS LITLI	kl. 4*	L

facebook.com/smarabio

NÝTT Í BIÓ **GLEDILEGA PÁSKA** LAUGARÁBIÓ ER OPID ALLA PÁSKANA **LAUGARÁS BIÓ** Sími: 553 2075 - bara lúxus

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

I LOVE YOU PHILLIP MORRIS	kl. 5.50, 8 og 10.10	12
AD TEMJA DREKANN SINN 3D ISL	kl. 2(950 kr) 4 og 6-3D	L
AD TEMJA DREKANN SINN 3D ENS	kl. 6 - 3D	L
AD TEMJA DREKANN SINN 2D ISL	kl. 2(600 kr) og 4-2D	L
GREEN ZONE	kl. 8 og 10.10	12
FROM PARIS WITH LOVE	kl. 10.10	16
NANNY MCPHEE & THE BIG BANG	kl. 2(600 kr) og 8	L

SAMBÍÓIN **PÁSKAMYNDIN Í ÁR!** SÝND MED ÍSLENSKU OG ENSKU TALI

Óvontasti grímsmellur ársins **"HANGOVER Á STERUM"** ÞEIR URÐU HELLADIR 2010 OG VÖKNUÐU UPP ÁRIÐ 1986

ÁLFABAKKA	KRINGLUNNI	AKUREYRI
AD TEMJA DREKANN SINN kl. 1:30(3D) - 3:40(3D) - 5:50(3D)	HOT TUB TIME MACHINE kl. 8:10D - 10:20D	HOW TO TRAIN YOUR DRAGON 3D kl. 2 - 4 - 6
HOW TO TRAIN YOUR DRAGON kl. 8(3D) - 10:10(3D)	AD TEMJA DREKANN SINN kl. 1:40(3D) - 3:50(3D) - 6(3D)	AD TEMJA DREKANN SINN kl. 8
HOT TUB TIME MACHINE kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	HOW TO TRAIN YOUR DRAGON kl. 3:40(3D) - 10:20(3D)	HOT TUB TIME MACHINE kl. 10
HOT TUB TIME MACHINE kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	WHEN IN ROME kl. 3:40 - 5:50 - 8	PLANET 51 M/isl. Tali kl. 2
WHEN IN ROME kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	KL. 10:10	PRINSESSAN OG FROSKURINN M/isl. Tali kl. 4
MEN WHO STARE AT GOATS kl. 8 - 10:10	ALICE IN WONDERLAND 3D kl. 5:50(3D) - 8:10(3D)	WHEN IN ROME kl. 6 - 8
NANNY MCPHEE kl. 1:30 - 3:40 - 5:50	PRINSESSAN OG FROSKURINN M/isl. Tali kl. 1:30	THE LOVELY BONES kl. 10
THE BLIND SIDE kl. 5:30 - 8 - 10:30	PLANET 51 M/isl. Tali kl. 1:30	
BJARNFREDARSON kl. 3:20 Síðustu sýningar		
PRINSESSAN OG FROSKURINN M/isl. Tali kl. 1:30		

SPARBÍÓ KR 600 Á SÝNINGAR MERKTAR MED APPELSÍNUGULU OG KR. 950 Á 3D MERKT GRÆNU

Sambíóin í Reykjavík og Akureyri eru opin alla páskana, lokað í keflavík og selfossi á páskadag gledilega páska

SPARBÍÓ

ÁLFABAKKI 3D m/isl tali kr 950 kl. 1.30	KRINGLAN 3D m/isl tali kr 950 kl. 1.40	AKUREYRI 3D m/isl tali kr 950 kl. 2	KEFLAVÍK m/isl tali kr 650 kl. 1.30	SELFOSSI m/isl tali kr 650 kl. 2
--	---	--	--	---

Ódýrt í bíó Sími: 553 2075

ÍSLENSKT TAL **ATH. SÝND KL. 2**

DREKANN ATH. 950 KR. Á 3D
ATH. 600 KR. EKKI Í 3D

NANNY MCPHEE ATH. SÝND KL. 2
ATH. 600 KR.

TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS opið alla páskana gildir fyrir fimmtudaginn 1. apríl til og með mánudeginum 5. apríl

TILBOÐ **SMÁRA BIÓ** **REGNBOGINN** **HÁSKÓLA BIÓ** **BORGAR BIÓ**

650 **950** **650** **650** **950**

KL. 4 REGNBOGINN KL. 1 SMÁRABÍÓ KL. 4 HÁSKÓLABÍÓ KL. 1 SMÁRABÍÓ KL. 1 SMÁRABÍÓ 3D KL. 1 SMÁRABÍÓ 2D

NÝ ÍSLENSK GAMANMYND!



★★★★
„Bráðfýndin og ákaflega vel leikin...“
- P.P., Fréttablaðið

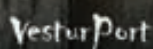
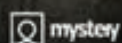
★★★★★
„Fersk skemmtun...“
- S.V., Morgunblaðið

★★★★
- T.V., Kvikmyndir.is

KÓNGAVEGUR

KVIKMYND EFTIR VALDÍSI ÓSKARSDÓTTUR

LANDSLIÐ LEIKARA FER Á KOSTUM!



> Geta stigið skref í átt að EM í dag

Íslenska kvinnalandsliðið í handbolta mætir Bretum klukkan 14.00 í Laugardalshöllinni í dag í undankeppni EM en Ísland vann 27-16 sigur í leik þjóðanna í London á miðvikudaginn. Frakkar eru efstir í riðlinum með 6 stig, Ísland er með fjögur og Austurríki er með tvö stig. Tvær efstu þjóðir hvers riðils komast áfram á EM en það ræðst allt í lok máli þegar liðið mætir Frökkum hér heima og Austurríki ytra. Íslensku stelpurnar eiga mjög góða möguleika á því að komast áfram í lokakeppni EM í fyrsta sinn en keppnin fram fer í Danmörku og í Noregi í desember.

sport
sport@frettabladid.is



JULIA DEMIRER: STIGA- OG FRÁKASTAHÆSTI LEIKMAÐUR HAMARS GAT LÍTIÐ VERIÐ MEÐ Í LEIK ÞRJÚ Á MÓTI KR

Það eina sem var hægt að gera var að hvíla hnéð

Julia Demirer, miðherjinn öflugi hjá Hamar, gat aðeins spilað í 8 mínútur í þriðja leik KR og Hamars í lokaúrslitum Iceland Express-deildar kvenna og munaði um minna því hún var fyrir leikinn með 23,6 stig og 12,7 fráköst að meðaltali í leik í úrslitakeppninni.

„Það var vissulega mjög erfitt að horfa á síðasta leik en ég vissi að þetta væri ekki síðasti leikurinn í seríunni. Við ákváðum að það væri betra að taka þá áhættu með að hvíla mig og það myndi svo aftur hjálpa mér í leiknum á laugardaginn (í dag) og svo í fimmta leiknum á þriðjudaginn ef við komumst svo langt,“ segir Julia en hún glímur við álagsmeiðsli á hné.

„Ég veit ekki hvernig ég verð á morgun (í dag). Ég er bara að reyna að hvíla mig. Ég fór á sjúkrahús og lét athuga hnéð á mér. Þeir töppuðu af hnénu og sprautuðu mig,“ segir Julia og bætir við: „Fimm leikja serían



á móti Keflavík var mjög erfið og ég fann til í hnénu í fyrstu tveimur leikjunum á móti KR,“ segir Julia. „Ég fékk litla sem enga hvíld milli seríanna og þetta versnaði alltaf og versnaði. Það eina sem var hægt að gera var að hvíla hnéð,“ segir Julia sem ætlar að reyna að spila fjórða leikinn í dag. „Ég er þegar búin að fórna heilsunni hvort sem er og því ekki að láta allt vaða í einn eða tvo leiki til viðbótar. Það verða ekki fleiri leikir þannig að ég veit að ég get fengið nokkrar vikur í hvíld eftir úrslitin,“ segir Julia. Hamar var í sömu stöðu í undanúrslitunum á móti Keflavík.

„Við vorum góðar í sömu stöðu á móti Keflavík og ég hef trú á því að við verðum góðar í leiknum á morgun (í dag) því þetta er mikilvægasti leikur tímabilsins til þessa. Það hjálpar stundum okkar liði að undirbúa sig þegar stelpurnar vita að þær fá engin önnur tækifæri,“ segir Julia. „Mér líst betur á liðið en stöðuna á mér og mínum meiðslum. Ég er sannfærð um að við spilum betur í þessum leik en við höfum gert í undanföllum tveimur leikjum,“ sagði Julia að lokum.



TÓLF STIG Jakob Örn Sigurðarson var næststígahæstur hjá Sundsvall í lokaleik tímabilsins. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Jakob og félagar í Sundsvall:

Óvænt í sumarfrí

KÖRFUBOLTI Jakob Örn Sigurðarson og félagar í Sundsvall Dragons eru úr leik í úrslitakeppni sænsku úrvalsdeildarinnar í körfubolta eftir 1-3 tap á móti Uppsala í átta liða úrslitunum.

Sundsvall vann fyrsta leikinn en síðan ekki söguna meir og niðurstaðan er mikil vonbrigði en liðið varð meistari í fyrra og endaði í 3. sæti í deildarkeppninni í vetur. Helgi Már Magnússon og félagar í Solna Vikings eru komnir í undanúrslit þar sem þeir mæta Norrköping. - ój

Unnur Tara Jónsdóttir hefur verið frábær með KR í úrslitakeppninni en KR-konur geta orðið meistarar í dag:

Eins og nýr leikmaður í úrslitakeppninni

KÖRFUBOLTI Unnur Tara Jónsdóttir hefur farið á kostum með KR í úrslitakeppninni og það er ekki síst hennar framlagi að þakka að liðið er búin að vinna fimm af sex leikjum sínum í úrslitakeppninni og getur orðið Íslandsmeistari í fyrsta sinn í átta ár með sigri í fjórða leiknum á móti Hamri sem fer fram í Hveragerði í dag.

Unnur Tara hefur skilað miklu meiru til KR-liðsins í úrslitakeppninni en hún gerði fyrir KR-liðið í deildinni og er sem stendur

TÖLFRÆÐI UNNAR TÖRU (Deildarkeppni - úrslitakeppni)

Framlag í leik	10,8 - 23,0
Breyting:	+12,2
Stig í leik	9,8 - 19,0
Breyting:	+9,2
Fráköst í leik	4,3 - 8,8
Breyting:	+4,5
Skotnýting	44,7% - 54,8%
Breyting:	10,1%

efst hjá liðinu í framlagi, stigum, stolnum boltum, fengnum vítum og varnarfráköstum í úrslitakeppninni. Unnur Tara var með 33 stig og 68 prósent skotnýtingu í síðasta leik og var þá aðeins einu stigi frá því að jafna stigamet íslensks leikmanns í lokaúrslitum kvenna.

Það er magnað að bera saman tölur Unnar í úrslitakeppninni við tölur hennar í deildinni því flestir leikmenn lækka sig aðeins þegar kemur í spennuþrungna leiki í úrslitakeppninni. Unnur Tara hefur hins vegar tekið risastökk, hún hefur meira en tvöfaldað bæði framlagið og fráköstin, hefur hækkað skotnýtingu sína um 10,1 prósent og þá er hún að skora 9,2 fleiri stig að meðaltali í leik.

Fjórði leikur KR og Hamars hefst klukkan 16,00 í dag í Hveragerði. KR-liðið hefur unnið alla þrjú leiki sína í húsinu í vetur og vinni þær í dag verða þær Íslandsmeistarar í fyrsta sinn síðan 2002.



Vinni Hamar ná þær að jafna einvígið í 2-2 og tryggja sér oddaleik sem fer fram í DHL-höllinni á þriðjudaginn. - ój

TVÖFALDAR TÖLURNAR KR-ingurinn Unnur Tara Jónsdóttir hefur verið allt í öllu í sóknarleik KR-liðsins í úrslitakeppninni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÍSLAND - BRETLAND



LAUGARDALSHÖLL
3. APRÍL KL. 14:00

UNDANKEPPNI
EM 2010



Full búð
af nýjum
NIKE
vörum



NikeWomen.com

Markmannamál KR á hreint: Sömdu við Lars

FÓTBOLTI Leit KR-inga að markmanni fyrir sumarið er lokið eftir að Norðmaðurinn Lars Ivar Moldskred samdi við félagið. Moldskred er 32 ára markmaður með reynslu úr norsku úrvalsdeildinni þar sem hann spilaði með Molde, Lillestrøm og Strømsgodset. Lars fór yfir kosti sína á heimasíðu samtaka Íþróttamanna í Noregi: „Góður einn á móti einum, góðar staðsetningar, stjórna vörninni vel, viljugur til að æfa og mikill fagmaður, fljótur að koma boltanum í leik og er óhræddur,“ sagði Lars þar um sjálfan sig. - óóó

Geir Sveinsson er búinn að snúa við blaðinu hjá Gróttu sem hefur unnið þrjá leiki í röð í N1 deild karla:

Mæta tilbúnir í leikina undir stjórn Geirs

HANDBOLTI Geir Sveinsson hefur heldur betur náð að snúa við blaðinu hjá Gróttuliðinu í fallbaráttu N1 deild karla í handbolta en liðið hefur unnið þrjá síðustu leiki sína á móti Akureyri, FH og Stjörnunni og þar er ekki síst að þakka frábærri byrjun liðsins.

Geir tók við liðinu af Halldóri Ingólfssyni þegar Gróttu hafði tapað sjö leikjum í röð og ekki unnið leik á árinu 2010. Fyrsti leikurinn tapaðist með einu marki á móti Haukum en síðan hefur liðið unnið þrjá leiki í röð.

Gróttu komst í 7-1 á móti Akureyri, vann fyrri hálfleikinn 15-9 og loks leikinn með þremur mörkum, 29-26. Gróttu komst í 8-0 á móti FH, vann fyrri hálfleikinn 16-11 og loks leikinn með sjö mörkum, 30-23.

Á miðvikudaginn komust Gróttumenn síðan í 6-2 í upphafi leiks á móti Stjörnunni og voru 15-10 yfir í hálfleik. Stjörnumenn jöfnuðu leikinn en Jón Karl Björnsson tryggði Gróttu tvö dýrmæt stig með því að skora tvö síðustu mörkin, hans tólfta og þrettánda

mark í leiknum. Gróttuliðið hefur þar með unnið upphafsmínútur síðustu þriggja leikja 21-3 og fyrri hálfleikina með samtals 16 mörkum eða 46-30.

Næsti leikur Gróttu er á heimavelli gegn Fram, á annan páska-dag. Með sigri í þeim leik getur liðið tryggt sér 6. sæti í deildinni á næsta ári og þar með áframhaldandi sæti í deildinni. Það fer fram heil umferð klukkan 19.30 á mánudaginn en þá mætast einnig Akureyri-HK, FH-Valur og Haukar-Stjarnan. - óóó



6 STIG AF 8 MÖGULEGUM Geir Sveinsson er að gera flotta hluti með Gróttuliðið. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

SPORT 2
enski boltinn

Í DAG KL. 1

MAN. UTD.

RÁÐAST ÚRSLITIN Í E

JÓNSSON & LE MACQS • J.LIS • SÍA

512 5100 | STOD2SPORT.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000



SAUB UPP ÚR Dómarinn stígur hér á milli Babels og Luisao. MYND/GETTY IMAGES

Rautt á Babel í tapi Liverpool: **Þetta var algjör vitleysa hjá mér**

FÓTBOLTI Ryan Babel, leikmaður Liverpool, fékk að líta rauða spjaldið strax á 30. mínútu þegar Liverpool-liðið tapaði 1-2 á úti-velli á móti Benfica í Evrópu-deildinni á skírdag. Liverpool var 1-0 yfir þegar Babel var rekinn út af en tapaði leiknum 2-1. „Þegar upp er staðið þá var þetta heimskulegt af mér og algjör vitleysa hjá mér að vera að snerta andlit hans. Ég tel samt að gula spjaldið hefði verið sanngjarnt,“ sagði Babel. „Hann kom ógnandi í átt að mér, öskraði og fór alveg upp að mér. Ég reyndi bara að ýta honum frá mér,“ sagði Babel. - óóó

Njarðvíkingarnir Magnús Þór Gunnarsson og Nick Bradford í úrslitakeppninni:

Hafa unnið alla oddaleiki saman

KÖRFUBOLTI Njarðvíkingar tryggðu sér sæti í undanúrslitum Iceland Express-deildar karla með sannfærandi 88-72 sigri á Stjörnunni í oddaleik í Garðabænum á skírdagskvöld.

Tveir leikmenn úr röðum Njarðvíkinga, Bandaríkjamaðurinn Nick Bradford og stórskyttan Magnús Þór Gunnarsson, þekkja ekkert annað en að vinna saman oddaleiki

ODDALEIKIR NICK OG MAGNÚSAR SAMAN:

8 liða úrslit 2004

Keflavík-Tindastóll 98-96
Nick 24 stig, Magnús 4 stig

Undanúrslit 2004

Grindavík-Keflavík 89-101
Nick 31 stig, 9 fráköst, 8 stoðsendingar, Magnús 11 stig

8 liða úrslit 2005

Keflavík-Grindavík 80-75
Nick 29 stig, 16 fráköst, 6 stoðsendingar, Magnús 9 stig

8 liða úrslit

Stjarnan-Njarðvík 72-88
Magnús 20 stig, sex þristar, Nick 13 stig, 5 stoðsendingar

og einvígi í úrslitakeppninni. Þeir urðu Íslandsmeistarar síðustu tvö skipti sem þeir voru saman (með Keflavík 2004 og 2005) og lið þeirra hefur unnið alla fjóra oddaleikina sem þau hafa spilað.

Nick Bradford og Magnús Þór Gunnarsson unnu því saman sitt sjöunda einvígi í röð í úrslitakeppni og í fjórum þeirra hafa úrslitin ráðist í oddaleik. Magnús var með 20 stig í leiknum á móti Stjörnunni en Nick skoraði 13 stig og gaf 5 stoðsendingar. Nick hefur oftast farið á kostum í þessum oddaleikjum og var fyrir leikinn á fimmtudaginn með 28,0 stig, 10,0 fráköst og 5,7 stoðsendingar að meðaltali í oddaleikjum á Íslandi.

Báðir áttu þeir Nick Bradford stóran þátt í sigrinum á Stjörnunni á skírdag. Það má segja að Magnús Þór Gunnarsson hafi klárað Stjörnulíðið með því að setja niður fjóra þrista á tæplega fimm mínútna kafla í seinni hálfleik. Það var hins vegar Nick Bradford sem kom Njarðvíkingum inn í leikinn á erfiðum tímamarki í fyrri hálfleik þegar hann nánast upp á sitt eins-



TÓK AF SKARIÐ Á RÉTTUM TÍMA Nick Bradford skorar tvö stig á móti Stjörnunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

dæmi breytti stöðunni úr 38-32 fyrir Stjörnuna í 42-42 með því að skora átta stig á tæplega tveggja mínútna kafla.

Undanúrslitaeinvígin hefjast bæði á mánudagskvöldið þegar KR tekur á móti Snæfelli í DHL-höllinni og Keflvíkingar taka á móti nágrönnum sínum úr Njarðvík í Toyota-höllinni. - óóó

KLÁRÁÐI LEIKINN Magnús Þór Gunnarsson sýndi mikilvægi sitt á fimmtudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Owen Hargreaves:

Verður til taks á bekknum

FÓTBOLTI Miðjumaðurinn meiðsl-ahrjád, Owen Hargreaves, hefur ekki spilað aðalliðsleik síðan í september 2008. Hann hefur þó getað æft með Manchester United af krafti undanfarna daga og fær líklega pláss á bekknum gegn Chelsea.

Hargreaves þurfti að gangast undir uppskurð á báðum hnjám og hefur verið á meiðslalistanum síðan. John O'Shea er einnig að snúa aftur eftir meiðslum og gæti líka verið meðal varamanna í þessum stórleik tímabilsins. - egm

Búlgarinn Dimitar Berbatov fær það hlutverk að leysa af einn heitasta sóknarmann heims:

Vandfyllt skarð Rooney er hausverkur

FÓTBOLTI Wayne Rooney þarf að sætta sig við að vera meðal áhorfenda í dag þegar Manchester United fær Chelsea í heimsókn í toppslag ensku úrvalsdeildarinnar. Rooney verður frá næstu tvær til þrjár vikurnar en Sir Alex Ferguson tilkynnti það á blaðamannafundi í gær.

Búlgarinn Dimitar Berbatov fær það hlutverk að taka stöðu Rooney í fremstu víglínu í dag. Hann hefur mátt þola mikla gagnrýni síðan hann var keyptur fyrir morðfjár frá Tottenham. Andy Cole, fyrr-

verandi sóknarmaður United, treystir Berbatov vel til að fylla þetta skarð.

„Wayne hefur verið stórfenglegur á þessu tímabili en án hans burstuðum við Bolton um síðustu helgi. Berbatov var þar aðalmaðurinn og skoraði tvö mörk. Mér fannst hann leika einstaklega vel,“ sagði Cole í viðtali við sjónvarpsstöð United.

„Vissulega er Chelsea mun sterkari andstæðingur en þetta er tækifærið fyrir Berba til að sýna hvers hann er megnugur. Þetta



DIMITAR BERBATOV Fær heldur betur tækifæri til að láta ljós sitt skína.

NORDICPHOTOS/GETTY

gæti verið leikurinn þar sem hann leikur listir sínar og allir skilja af hverju félagið borgaði 30 milljónir punda fyrir hann.“

Ferguson hefur ekki marga kosti þar sem Michael Owen er einnig á meiðslalistanum. Federico Macheda og Mame Biram Diouf eru sóknarmennirnir sem verða til taks á bekknum.

„Þeir eru báðir ungir og með fullri virðingu fyrir þeim þá er bara einn leikmaður sem kemur til greina í þessari stöðu. Sá maður er Berbatov,“ sagði Cole. - egm

11:15

VS CHELSEA

ENSKA BOLTANUM?



Iceland Express



Vörður

512 5100 | STOD2SPORT.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000



ANCELLOTTI Húmorísti. NORDICPH/GETTY

Ancelotti ekki góður lygari:

Misheppnað aprílgabb

FÓTBOLTI Carlo Ancelotti, stjóri Chelsea, reyndi að láta leikmannahóp sinn hlaupa 1. apríl. Sú tilraun misheppnaðist algjörlega.

„Ég sagði þeim að ég ætlaði að hafa tvöfalt lengri æfingu en venjulega þar sem ég ætlaði að gera tilraunir með nýtt leikkerfi gegn Manchester United. Michael Ballack sá strax í gegnum þetta og sagðist meðvitauður um að það væri 1. apríl,“ sagði Ancelotti í viðtali á heimasíðu Chelsea. - egm

Chelsea verður ekki án síns helsta sóknarmanns í stórslagnum á Old Trafford:

Drogba er tilbúinn í slaginn

FÓTBOLTI Didier Drogba, sóknarmaður Chelsea, hefur síðustu mánuði verið að leika í gegnum meiðslum. Hann var hvíldur um síðustu helgi en Carlo Ancelotti, stjóri Chelsea, segir að meiðslin séu ekki alvarleg og Drogba muni ekki missa af neinum leikjum vegna þeirra.

„Hann hefur verið að glíma við kviðslit og finnur smá sársauka eftir leiki. Meiðslin eru þó ekki alvarleg og há honum ekki neitt. Ef hann þarf að gangast undir aðgerð eftir tímabilið er hún aðeins smávægileg og hann verður bara frá í viku. Það er þó ekki víst að hann þurfi í aðgerð,“ segir Ancelotti en þessi meiðsl hans hafa staðið yfir í þrjá til fjóra mánuði.

„Hann var nokkuð þreyttur fyrir síðasta leik gegn Aston Villa og ég ákvað að taka enga áhættu og hvíldi hann. En hann er tilbúinn í slaginn og leikur á Old Trafford,“ segir Ancelotti.

Drogba hefur gert tíu mörk í síðustu átta deildarleikjum. Endurkoma hans þýðir væntanlega



MARKAHÆSTUR Drogba er markahæsti leikmaður Chelsea á tímabilinu en hann hefur skorað 24 mörk í deildinni. NORDICPHOTOS/GETTY

að Joe Cole sest aftur á tréverkið og Nicolas Anelka færast örlítið aftar á vellinum.

Ancelotti hefur gengið vel gegn Sir Alex Ferguson og unnið fimm af síðustu sex viðureignum þeirra á milli. Hann veit þó vel að United berst fram á síðustu sekúndu enda var hann við stjórnvölinn hjá Juventus þegar Rauðu djöflarnir

komu til baka og tryggðu sér sæti í úrslitaleik Meistaradeildarinnar 1999.

Manchester United tapaði í vikunni gegn Bayern München í Þýskalandi en liðið hefur tapað þremur af fjórum deildarleikjum sínum í vetur sem koma í kjölfarið á ósigri á útivelli í Evrópukeppninni. - egm



MIKE DEAN Gerði dýrkeypt mistök um síðustu helgi. NORDICPHOTOS/GETTY

Dómarinn Mike Dean:

Verðlaunaður fyrir mistök

FÓTBOLTI Mike Dean fær það verkefni að dæma stórleikinn á Old Trafford í dag. Það kætir Brian Laws, stjóra Burnley, ekki að Dean fái þetta risaverkefni. Dean dæmdi leik Burnley gegn Blackburn um síðustu helgi og dæmdi ranglega vítaspyrnu. Blackburn skoraði úr vítinu og vann leikinn 1-0.

„Það er algjör vitleysa að verðlauna manninn með því að láta hann dæma stærsta leik tímabilsins,“ sagði Laws. - egm

RAFMAGNADAR FERMINGARGJAFIR



UNITED

United LED9022DVB2
22" LCD BREIÐTJALD með stafrænum DVB-T móttakara, 1920x1080 upplausn, dýnamískri 15000:1 skerpu, 3D Comb filter, Nicam Stereo, HDMI, Scart, SPDIF Digital coaxial, VGA og heymartólstengi. Aðeins 2,5 sm á þykkt. 12 og 230 volt.

ÖRÞUNNT LED

VERÐ 79.990

FRÁBÆRT VERÐ

Nikon D3000

Íslenskur leiðarvísir, Nikon School námskeið á íslensku, taska, 4GB minniskort og hreinsíklútur fylgir.



10.2 DX

TILBOÐ 114.990

FULLT VERÐ kr. 129.990

Nikon D3000 KIT1855DX

Stafræn SLR með 10.2 millj. punkta uppl., DX myndflögu með Nikon EXPEED, ISO 100 - 1600, 3" LCD skjá, mjög skörpum 11 svæða sjálfv. fókus, Active D-Lighting, skjámynd snýst, Stop-motion off.



tasco

Tasco 168RB
FERÐASJÓNAUKI með 10x stækkun og 25mm glerjum.

VERÐ 4.990

FRÁBÆRT VERÐ



UNITED

United RCD6408
FERÐATÆKI með útvarpi, geislaspilara, segulbandi og heymartólstengi.

VERÐ 8.990

FRÁBÆRT VERÐ



INTENSO

Intenso 3602550
Flottur 4GB Mp3 spilari með 7 klst. rafhlöduendingu og USB 2.0. Heymartól fylgja. Hægt er að setja yfir 1000 lög á spilarann!

VERÐ 8.990

FRÁBÆRT VERÐ

**FÆST Í
2 LITUM**



OLYMPUS

Olympus FE26
MYNDAVÉL með 12 millj. punkta uppl., Face Detection, Autofocus, Contrast Detection, DSP hristivörn, 2.7" LCD skjá, 3x Optical og 4x Digital Zoom, 6.3 - 18.9mm linsu, hreyfimyndatöku með hjóði, USB, 19MB minni, rauf fyrir xD kort off.

TILBOÐ 16.990

FULLT VERÐ kr. 22.990



JBL

**FÆST Í
2 LITUM**

JBL ONSTAGE MICRO
HÁTALARAR með innb. 30w magnara og fjarstýringu, iPod vögg, Aux tengi fyrir MP3, CD off.

TILBOÐ 19.990

FULLT VERÐ kr. 21.990



PHILIPS

Philips MCM166
2x10w MIKRÓSAMSTÆÐA með MP3 geislaspilara, útvarpi með stöðvaminnum, Dynamic Bass Boost, Digital Sound Control, klukku með vekjara og svefnrofa, heymartólstengi off.

TILBOÐ 23.990

FULLT VERÐ kr. 29.990



UNITED

United 19DD91HD
19" LCD BREIÐTJALD með innbyggðum DVD spilara, stafrænum móttakara (DVB-T), 1440x900 upplausn, Nicam Stereo, sjálfvirkri stöðvaleit, HDMI, Scart, S-Video & VGA (PC) tengjum. **Tekur 12v og 220v straum.**

TILBOÐ 54.990

FULLT VERÐ kr. 59.990



TOSHIBA

Toshiba 32AV605PG
32" LCD BREIÐTJALD með 1366x768p uppl. Active Vision, 18.000:1 skerpu, HD-Ready 720p, 20w Stereo hljóðkerfi, 2 Scart, 2 HDMI, VGA, Component, Composite, heymartólstengi ofl.

TILBOÐ 109.990

FULLT VERÐ kr. 139.990



STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk
MINNISKORT
ALLAR GERÐIR

UMBODSMENN UM LAND ALLT ► REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi. Hagkaup, Borganesi. Samkaup, Borganesi. Blómsturvellir, Hellissandi. Skipavík, Stykkishólmi. VESTFIRDIR: Kaupfélag Steingrimsfjarðar, Drangnesi. Samkaup, Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrimsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húrvetninga, Hvammstanga. Smárabær, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkrúki. Hagkaup, Akureyri. Heimilistæki, Akureyri. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Kauptún, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðfirði. Nettó, Hófn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu. Fosstraf, Selfossi. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Heimilistæki, Reykjanesbær. Hagkaup, Njarðvík.

Hinn eini sanni

RISA

ÚTIVISTAR- SKÓ OG TÍSKU
MARKAÐUR



er nú í B&L Húsinu Grjóthálsi

Opnunartími um Páskana

Laugardagur 12 - 18

Sunnudagur (Páskadagur) Lokað

Mánudagur (Annar í páskum) 12 - 18

Útsöluvörur frá

STEINAR WAAGE

Kaupfélagið

skór.is

ecco®

NIKE®

adidas®

PUMA®

hummel®

Reebok

BLEND

ORIGINAL

SKECHERS

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 21.25

Evan almighty

Sjálfstætt framhald af gamanmyndinni Bruce Almighty. Hinn nýkjörni þingmaður Evan Baxter fær heimsókn frá guði skömmu eftir að hann nær kjöri. Guð vill að hann smíði örkina stóru sem á að bjarga lífríkinu frá komandi stórfloði. Þrátt fyrir miklar efasemdir fólksins í kringum sig hefst þingmaðurinn handa við smíðina. Með aðalhlutverk fara Morgan Freeman og Steve Carell.



▶ VÍÐ MÆLUM MEÐ

Michael Clayton

Sjónarpið kl. 21.20

Bandarísk bíómynd frá árinu 2007 með George Clooney í aðalhlutverki. Lögfræðingurinn Clayton tekur að sér mál sem félagi hans þurfti frá að hverfa eftir að hann brotnar niður undan álaginu. Clayton uppgötvar að ýmislegt hvílir á samvisku félagsins og fer að óttast um sitt eigið líf.



RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags	12.45 Veðurfregnir	18.50 Veðurfregnir
06.40 Veðurfregnir	13.00 Ellismellir	18.53 Dánarfregnir
06.50 Bæn	14.00 Til allra átta	19.00 Tónar að nóni
08.00 Morgunfréttir	14.40 Smásaga: Tilgangur í lífinu	20.00 Sagnaslóð
08.05 Af englum	15.00 Elvis Presley húllum-hæ söngvarinn frægi	21.00 Passíusálmarnir og útvarpið
09.03 Út um græna grundu	16.00 Síðdegisfréttir	22.05 Veðurfregnir
10.05 Veðurfregnir	16.05 Orð skulu standa	22.10 Lestri Passíusálma lýkur
10.15 Kvika	17.05 Flakk	22.20 Hvað er að heyra?
11.00 Vikulokin	18.00 Kvöldfréttir	23.15 Stefnunót
12.00 Hádegisútvarp	18.17 Bláar nótur í bland	00.05 Næturetónar
12.20 Hádegisfréttir		

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

EXTRA

16.05 Nágrannar

16.25 Nágrannar

16.45 Nágrannar

17.10 **Gilmore Girls** (12:22) Lorelai Gilmore er einstæð móðir sem býr í góðu yfir-læti í smábænum Stars Hollow ásamt dóttur sinni Rory. Þar rekur hún gistiheimili og hugsar vel um vini og vandamenn.

17.55 **Ally McBeal** (23:23) Í lokabætti þessarar þáttaraðar reynir Ally að takast á við ástarsorgina, dansandi barnið birtist í sífellu með trylltan fugl og Billy kemur að handan með ráðleggingar.

18.40 **E.R.** (13:22) Þættir sem gerast á bráðamóttöku sjúkrahúss í Chicago þar sem erillinn er næstum óviðráðanlegur og læknamir fá nánast engan tíma til að taka ákvarðanir upp á líf og dauða.

19.30 **American Idol** (24:43) Níunda þáttaröð þessa vinsæla skemmtiþáttar. Eins og kunnugt er þá er Paula Abdul horfin af braut en í hennar stað kemur Ellen DeGeneres sem mun aðstoða Simon Cowell, Randy Jackson og Köru DioGuardi.

20.50 **American Idol** (25:43)

▶21.30 **John Adams** (3:7) Sjónvarpssería frá HBO sem byggð er á samnendri metsölu-bók og fjallar um John Adams, annan forseta Bandaríkjanna. Aðalhlutverk: Paul Giamatti og Laura Linney.

22.40 **John Adams** (4:7)23.45 **Sannleikurinn**01.15 **Gilmore Girls** (12:22)02.00 **Ally McBeal** (23:23)02.45 **E.R.** (13:22)03.30 **Sjáðu**03.55 **Fréttir Stöðvar 2**04.40 **Tónlistarmyndbönd frá Nova TV**

BBC entertainment

10.30 My Family 11.00 Only Fools and Horses 11.50 Only Fools and Horses 12.40 Only Fools and Horses 13.30 The Green Green Grass 14.00 The Green Green Grass 14.30 The Green Green Grass 15.00 The Green Green Grass 15.30 The Green Green Grass 16.00 The Green Green Grass 16.30 Only Fools and Horses 17.20 Only Fools and Horses 18.10 Only Fools and Horses 19.00 Spooks 19.50 Torchwood 20.40 Holly Blue 21.30 My Family 22.00 Two Pints of Lager and a Packet of Crisps 22.30 The Jonathan Ross Show 23.20 The Smoking Room 23.50 Ruddy Hell! It's Harry and Paul

DR 1

10.00 DR Update - nyheder og vejr 10.25 Stuart Little 2 11.40 Ingen er fuldkommen 13.40 Deeds 15.10 For søndagen 15.20 Held og Lotto 15.30 Carsten og Gittes Vennevilla 15.50 Sallies historier 16.00 F for Får 16.05 Pingvinerne fra Madagascar 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.05 Shrek 2 18.35 Frosken Nitouche 20.15 Kriminalkommissær Barnaby 21.55 I nattens hede

NK1

10.05 Herskapelige gjensyn 10.35 Ikke naken 12.05 Norge rundt 12.40 Ingen grenser 13.30 Buss til Italia 14.55 Leif Juster - 100 år, og ikke glemt 16.00 Herskapelige gjensyn 16.30 MGPir 2010. Overraskelsene 17.00 Lordagsrevyen 17.30 Lotto-trekning 17.40 Påsknotter 17.55 Juster-galla 19.05 Mordrommet 21.00 Kveldsnytt 22.20 Peter Jöback - live på Oscarsteatern 23.20 Desken 23.50 Påske jukeboks m/chat

SVT 1

10.55 Andra Avenyn 11.40 X-Games 12.25 Saltön 13.25 Järmjätten 14.50 Så ska det låta 15.50 Helgälsning 15.55 Sportnytt 16.00 Rapport 16.10 K-märkta ord 16.15 Merlin 17.00 Vid Vintergatans slut 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Jakten på Julia 19.00 Millennium 20.30 Rapport 20.35 Criminal justice 21.35 Final Call 23.10 Life on Mars

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ



60 ÁRA

FRUMSÝNING 22. APRÍL

ÍSLANDS KLUKKAN

EFTIR HALLDÓR LAXNESS LEIKSTJÓRI BENEDIKT ERLINGSSON

„ÍSLAND ER GOTT LAND. EKKERT LAND STENDUR UNDIR JAFNMÖRGUM AUÐKÝFINGUM OG ÍSLAND.“

FORSALA HAFIN
TRYGGÐU PÉR MIÐA!



Hringdu í síma 551 1200 eða smelltu þér á leikhusid.is



„Ég elska að fá hroll yfir Klown. Svo jafna ég mig með þáttunum hans David Attenboroughs.“

Atli Þór Albertsson leikari.

Hamskiptin til San Francisco

„Deir keyptu bara handritið. Eru þetta einhverjir peningar? Maður fær náttúrulega höfundarlaun en þetta veltur allt á því hvað verkið er sýnt lengi,“ segir Gísli Örn Garðarsson en Aurora-leikhúsið í San Francisco hefur keypt leikgerð hans og Davids Farr að verki Kafka, Hamskiptunum, sem leikhópurinn Vesturport hefur sýnt úti um allan heim. Gísli segist lítið vita um leikhúsið en skilst að það sé hluti af hinum óháða geira í bandaríska leikhúsheiminum.

Óg leikstjórnir og leikarinn segist ekki hafa hugmynd um hvernig leikhúsið komst yfir þessa leikgerð. „Deir voru búnir að liggja yfir einhverj-

um útgáfum af þessu verki og völdu okkur,“ segir Gísli en hann kemur ekkert nálægt þessari uppsetningu heldur mun leikhúsið bara notast við sína eigin leikstjóra og leikara.

Gísli er nýkominn heim frá kólumbísku borginni Bogota þar sem Vesturport sýndi einmitt Hamskiptin á einni stærstu leikhússýningu heims. „Þetta var mjög sérstök lífsreynsla, þarna gengu miðar kaupum og sölum á svörtum markaði, lögreglumenn með vélbyssur á hverju götuhorni og sprengjuleit fyrir hverja sýningu. En það gekk allt rosalega vel hjá okkur og það var fullt á öllum sýningunum sex,“ segir Gísli og hrósaði þeim Vík-

ingi Kristjánssyni og Selmu Björnsdóttur alveg sérstaklega en þau léku í þessari sýningu í fyrsta skipti. „Það mæddi miknið á þeim en þau stóðu sig alveg eins og hetjur.“

- fgg

KEYPT TIL AMERÍKU Hamskiptin eftir David Farr og Gísli Örn Garðarsson verður sett upp í Aurora-leikhúsinu í San Francisco.



Crossword puzzle grid with numbers 1-21.

LÁRÉTT
2. hland, 6. persónufornafn, 8. skammst., 9. gogg, 11. tveir eins, 12. miklu, 14. digurmæli, 16. leita að, 17. sönghópur, 18. munda, 20. bókstafur, 21. lap.

LÓÐRÉTT
1. stjórnumdæmis, 3. ryk, 4. skáld-saga, 5. dæling, 7. tilgátu, 10. yfirgef, 13. stormur, 15. fituskán, 16. sódi, 19. bor.

LAUSN

LÓÐRÉTT: 1. léns, 3. im, 4. söguþök, 5. sog, 7. gættu, 10. fót, 13. rok, 15. kór, 18. ota, 20. ka, 21. sull.
LÁRÉTT: 2. piss, 6. ég, 8. mó, 9. nef, 11. g, 12. stóru, 14. grobb, 16. gá, 17. brák, 16. gos, 19. al.

VEISTU SVARIÐ

- 1 Edda verður flugfreyja í sumar.
- 2 Plata Jónsa heitir Go.
- 3 Aron Bergmann.



JÓNATAN GARÐARSON: SKRIFAR ÆVISÖGU KARLS SIGHVATSSONAR

Hann var snöggur að öllu

„Ég er farinn að víða að mér efni og draga saman staðreyndir sem gott er að hafa á hreinu áður en maður byrjar að taka viðtöl,“ segir Jónatan Garðarsson, sem skrifar ævisögu tónlistarmannsins Karls Sighvatssonar. Karl spilaði meðal annars með Trúbroti og Þursaflokknum, en lést svipleiga í bílslysi á Hellisheiði fjörutíu ára gamall árið 1991.

„Það hefur eiginlega ekkert verið skrifað um Karl,“ segir Jónatan. „Hann var mjög ungur þegar hann byrjaði í tónlistinni. Var ekki nema 10 ára þegar hann stofnaði fyrstu hljómsveitina upp á Skaga. Svo var hann í hljómsveit í Reykholti en fljótlega eftir að hann kom til Reykjavíkur var hann byrjaður í böndum. Fyrst smá tíma í Tónum, þá í Dátum og svo stofnaði hann Flowers. Svo er sú saga þekkt hvernig hann fór yfir í Trúbrot og svo úr og í bandið. Skólagangan hjá honum var glöppót. Hann fór í nám til Austurríkis og var þar í tæp tvö ár og svo löngu seinna í skóla í Berkeley í Kaliforníu. Hann var svo starfandi sem organisti fyrir austan fjall þegar hann lést.“

Deir Jónatan og Karl þekktust ágætlega. „Við áttum samskipti á ýmsum sviðum í gegnum tíðina. Þegar ég stofnaði Jazzvakningu með öðrum kom hann oft á djasskvöld og djammaði. Eftir að ég fór í plötuútgáfubransann tengdist ég honum og eins þegar ég starfaði sem blaðamaður. Ég myndi lýsa honum þannig að hann var snöggur að öllu. Hann var kvikur og ör og vinmargur, fór víða um og stoppaði yfirleitt stutt. Á föstudeginum áður en hann dó kom hann til mín á skrifstofuna. Ég var á fundi svo hann sagðist ætla að koma aftur á mánudaginn og ræða málin. Hann ætlaði að koma með einhverja hugmynd. Svo frétti ég bara af því á sunnudagskvöldinu að hann væri dáinn.“



KVIKUR OG ÖR OG VINMARGUR

Jónatan Garðarsson skrifar ævisögu Karls Sighvatssonar, sem á að koma út í haust.



Bókin um Karl Sighvatsson er fyrsta „rokkbókin“ sem heyrst af í ár. Í fyrri var mikil sprenging í þessari tegund bókmennta þegar ævisögur um menn eins og Magnús Eiríksson og Vilhjálm Vilhjálmsson komu á markaðinn, auk bókarinnar 100 bestu plöt-

ur Íslandssögunnar, sem Jónatan skrifaði með Arnari Eggerti Thoroddsen. Það var fyrsta bókin sem Jónatan skrifaði, en hann hefur skrifað mikið um tónlist á plötu-kápur og í dagblöð. Æskan gefur bókina um Karl út í haust.

drgunni@frettablaði.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Tom Selleck-mottukeppnin var haldin á Boston í byrjun vikunnar eins og lesendur Fréttablaðsins ættu að vita. Aron Bergmann var sigurvegari kvöldins eftir harða keppni við nokkra vel hærða karlmenn. Það var þétt setinn bekkurinn á Boston og í áhorfendahópnum voru meðal annars nokkrir útlingingar sem virtust hálf hissa á þessari undarlegu samkomu. Meðal þeirra var **Chris Harrison** sem er kynnrir í Bachelorette-þáttunum en eins og Fréttablaðið hefur sagt frá standa nú yfir tölur á þeim hér á landi. Harrison lét lítið fyrir sér fara en þeir sem gáfu sig á tal við hann sögðu að hann hefði virst vera hálf hissa á því hvað fáir könnuðust við sig.



Það rekur hver gleðifréttin aðra hjá **Halldóru Rut Bjarnadóttur** þessa dagana. Hún gengur nú með fyrsta barn sitt og Víkings Kristjánssonar leikara og í vikunni fékk hún þær fréttir að hún hafi fengið inngöngu í leiklistardeild Listaháskólans.



Daníel Bjarnason, sem nýverið hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin sem höfundur ársins, fær góða dóma fyrir plötu sína Processions á tónlistarsíðunni Drowned In Sound. Platan fær 8 af 10 mögulegum í einkunn þar sem Daníel er hrósað fyrir að vera blátt áfram í tónlistarsköpun sinni og eiga auðvelt með að koma hlustandanum á óvart. Sannarlega góðar fréttir fyrir þennan efnilega tónlistarmann.



- hdm, fb

Ensk íslensk íslensk ensk orðabók. Viku-tilboð 7.950 - 5.990,-. Sígild fermingargjöf. Opið í IÐU um helgina. Laugardag 9-22, mánudag 2. í páskum 10-22, lokað páskadag.

Íslensk þjóðerniskennd í Kína

Dúoið Heima sem er búsett í Xiamen í Kína hefur sent frá sér myndband við lagið I Know You. Þar er þjóðerniskennndin í fyrirrúmi og yfirgangur Breta gagnvart Íslendingum vegna Icesave-málsins gagnrýndur.

„Við sátum við tölvuna og vorum að horfa á BBC-viðtalið við Ólaf Ragnar og sátum þá einnig sjónarmið breskra fjölmiðla. Inngangurinn að viðtalinu var svo ósanngjarn gagnvart fallega landinu okkar og öllu fólkinu sem hafði ekkert að gera með þetta Icesave-mál,“ segir Elín Jónína Ólafsdóttir úr Heima. Hún hefur búið í fjögur ár í Kína ásamt manni sínum Rúnari Sigurbjörnssyni, hinum helmingi dúósins. „Þetta vakti hjá okkur þvílíka þjóðerniskennd að við vorum næstum því eins og Ameríkanar allan þann dag. Eina leiðin til að tjá þær tilfinningar var að semja þetta lag sem við frumfluttum svo á tónleikum daginn eftir. Það var góð tilfinning.“

Aðspurð segir Elín að Kínverjar hafi góðan skilning á vanda Íslendinga. „Fréttir héðan af Íslandi bera allar þann keim að Kínverjum finnst að það sé verið að ráðast ansi hart að okkur varðandi Icesave og að það ætti að gefa okkur tíma til að átta okkur á stöðunni og leyfa okkur að finna sanngjarna leið til að borga þessar skuldir. Þvo það má segja að það



ÚR MYNDBANDINU Í myndbandinu við lagið I Know You er þjóðerniskennd þeirra Elínar og Rúnars í fyrirrúmi.

séu engir fordómar gagnvart Íslandi í Kína, einungis stuðningur,“ segir hún.

Lagið I Know You er tekið af plötunni The Long Road Home sem kom út í Kína síðasta haust. Platan hefur enn ekki verið gefin út á Íslandi. Hægt er að hlusta á plötuna og skoða nýja myndbandið á síðunni Heimaworld.com.

-fb

PÁSKASPRENGJA!

Bjóðum þessa gjafavöru á 50% afslætti! Ath! Takmarkað magn.



50%
afsláttur af
þessari gjafavöru



Nýkomin sending af gjafavöru frá

VAN ROON LIVING, VILLA COLLECTION, BLOOMINGVILLE & LSA



15%
afsláttur
af öllum vörum!

Opið í dag, laugardag 11-16.

Síðumúla 30 - 108 Reykjavík - Sími 568 4242 - www.heimahusid.is



HEIMA
HÚSIÐ

heima  mood lifum



Póst:húsið

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



FRÉTTIR AF FÓLKI

Óli Stef til Færeyja?

Á færeysku vefsíðunni Portalin var sagt frá því að íslenski landsliðsforirliðinn Ólafur Stefánsson hefði ákveðið að spila nokkra leiki með liðinu Kyndli í úrslitum færeysku deildarkeppninnar. Samkvæmt vefsíðunni átti Ólafur að vera í frí frá þýsku deildarkeppninni, þar sem hann spilar með Rhein-Neckar Löwen, til 24. apríl. Löwen og Kyndill hefðu komist að samkomulagi um að Ólafur yrði leigður til Færeyja í eina viku þar sem hann myndi leika með síðarnefnda liðinu gegn Neistanum í úrslitakeppninni auk þess sem hann myndi standa fyrir handboltanámsskeiði fyrir börn. Samkvæmt Portalnum átti fyrsti leikur Ólafs með Kyndli að vera í fyrradag og má alveg gera ráð fyrir að nokkrir stuðningsmenn liðsins hafi orðið fyrir vonbrigðum þegar þeir áttuðu sig á því að um aprílþátt var að ræða.



Hrókeringar hjá VG

Þó nokkrar hrókeringar hafa átt sér stað síðustu vikur á milli ráðuneyta sem Vinstri grænir fara með. Í lok janúar var tilkynnt að Elías Jón Guðjónsson hefði látið af störfum sem upplýsingafulltrúi fjármálaráðuneytisins og hefði verið ráðinn sem aðstoðarmaður Katrínar Jakobsdóttur menntamálaráðherra. Þá hefur Andrés Ingi Jónsson, sem starfaði í forföllum sem upplýsingafulltrúi í umhverfisráðuneyti Svandísar Svavarsdóttur, fært sig um set og verið ráðinn sem sérfræðingur í heilbrigðisráðuneytinu.

Báðir eiga Elías Jón og Andrés það sameiginlegt að hafa starfað í ungliðastarfi Vinstri grænna.

- kh

Mest lesið VISIR.IS

- 1 Vélsléði fór ofan í sprungu
- 2 Ekið á mann á Vesturlandsvegi - mikil hálsa á höfuðborgarsvæðinu
- 3 Fasteignarísi gjaldþrota vegna láns frá Kaupþingi
- 4 Tvö útskrifuð af gjörgæslu eftir flugslys
- 5 Réðst á hraðbanka

Fermingargjafir fyrir unga hestamenn

LÍFLAND
www.lifland.is

Lynghálsi 3 • Lónsbakka Akureyri



FANTASTISK servíettur L40xB40cm. Ýmsir litir 395,-/50 stk.



IKEA STOCKHOLM skál Ø42cm. Ryðfrítt stál 4.490,-



TINDRA ilmsprittkerti Ýmsir litir 595,-/36 stk.



KNUBBIG borðlampar Ø12cm Ýmsir litir 1.590,-/stk.

Gleðilega páska!



NEGLINGE kertastjaker f/sprittkerti eða venjulegt kerti H5cm. Gler 95,-/stk.



IKEA PS SKAL diskur L78xB64, H14cm Bambus 5.490,-



RÖNÁS kertastjaker. Ál H35cm. 1.890,- H28cm. 1.490,- H23cm. 995,-



RÖNÁS kertastjaki H3cm. Ál 495,-



SMYCKA gerviblóm H63cm. Ýmsar tegundir 595,-/stk.



SMYCKA gerviblóm H100cm. Ýmsir litir 1.190,-/stk.



FLORERA FIN kubbakerti H18cm Ýmsir litir 595,-



REKTANGEL vasi H14cm. Gler 595,-



KRAM servíettur L33xB33cm Ýmis mynstur 595,-/50 stk.

395,-

VASEN blómavasi H20cm. Gler Páskaliljubúnt m/birki 895,-



TRATT kertaslökkvari L24cm Ryðfrítt stál 495,-

Ókeypis máltíð fyrir börnin!



Þegar þú kaupir máltíð fá börnin, tíu ára og yngri að velja sér einn ókeypis rétt af barnamatseðli.

Páskaeggjaleit

Í dag verða falin páskaegg víða í versluninni. Sá á fund sem finnur! Ath. eitt egg á mann.



BLOMSTER kertastjaker Gler 2.490,-/3 í setti



SMYCKA gerviblóm H77cm Ýmsir litir 895,-/stk.



VÁGHULT kerti H19cm. Ýmsir litir 395,-/8 stk.



www.IKEA.is