skoðun 18

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Fólk
Heilsa

Veiddi urriða á banana
Ómar Smári Óttarsson er fjórtán ára Hafnfirðingur með veiðidellu.
veiði 50

FRÉTTABLAÐIÐ

Fimmtudagur
12. apríl 2012
85. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup júlí - september 2011

Harka eykst í undirheimum Akureyrar

Lögreglan á Akureyri hefur fengist við mjög alvarlega glæpi síðustu ár. Nær öll afbrot eru tengd fíkniefnum. Fjögur vopnuð rán framin á þessu ári. Tengsl við glæpasamtök notuð sem hótanir. Bæjarstjóri hefur áhyggjur af þróuninni.

LÖGREGLUMÁL Mikil harka hefur færst í undirheima Akureyrar á undanförnum árum. Lögreglan fæst við mun alvarlegri glæpi nú en árin fyrir efnahagshrunið, að sögn Gunnars Jóhannssonar, yfirmanns rannsóknardeildar lögreglunnar í bænum. Flest afbrot má rekja til fíkniefnaneyslu, sem hefur færst mikið í aukana.

Fjögur vopnuð rán hafa verið framin á Akureyri það sem af er ári. Tvö voru framin af fólki í fíkniefnaneyslu en hin af konu sem á við andleg veikindi að stríða.

Lögreglan á Akureyri fylgist vel með þróun skipulagðra glæpasamtaka í bænum í samstarfi við lögregluna á höfuðborgarsvæðinu.

> Við rukkanir er algengt að menn segist vera tengdir inni í mótorhjólahópa, án þess að hafa nokkuð fyrir sér í því.
>
> GUNNAR JÓHANNSSON
> RANNSÓKNARLÖGREGLUMAÐUR

Gunnar segir þó lítið benda til þess að þau séu að festa sig í sessi.

„Þó eru vissir einstaklingar að reyna að tengja sig við þessa hópa, til að sýnast stærri en aðrir," segir hann. „Við rukkanir er algengt að menn segist vera tengdir inni í mótorhjólahópa, án þess að hafa nokkuð fyrir sér í því."

Lögreglan hóf að finna merkjanlegan mun á eðli afbrota í bænum á árunum 2005 og 2006. Gunnar segir að þó sá harði kjarni fíkniefnaneytenda sem stundaði afbrot í mestum mæli hafi verið fangelsaður, komi alltaf maður í manns stað. „Þetta er eins og að standa í flæðarmálinu; þó ein alda fari þá kemur alltaf önnur."

Eiríkur Björn Björgvinsson, bæjarstjóri á Akureyri, hefur áhyggjur af þróuninni. „Auðvitað veldur það áhyggjum ef forvarnarstarf skilar ekki meiri árangri en þetta," segir hann. „Þá er spurning hvort við þurfum eitthvað að endurskoða þær aðgerðir."

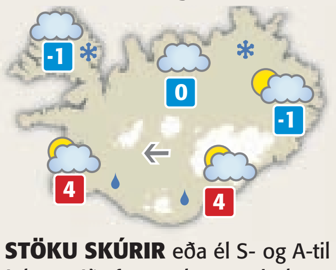
- sv / sjá síðu 8

Vaxandi vinsældir
80 stúlkur tóku þátt í Íslandsmótinu í módelfitness um helgina, sem er met.
lífsstíll 42

Níu leiðir til lífsorku
Ný bók eftir Þorbjörgu Hafsteinsdóttur komin út.
tímamót 28

Ekki búið enn
Haukar slógu veisluhöldum Njarðvíkurstúlkna á frest með sigri í Ljónagryfjunni.
sport 46

veðrið í dag



STÖKU SKÚRIR eða él S- og A-til í dag. Víða fremur hægur vindur en hvassara með S-ströndinni og á Vestfjörðum. Vægt frost NA-til en hiti að 7 stigum SV-lands.

VEÐUR 4

VELGENGNI Nanna Bryndís Hilmarsdóttir og félagar í Of Monsters and Men njóta mikillar hylli vestanhafs.

Plata Of Monsters and Men:
Í sjötta sæti Billboard-listans

TÓNLIST Platan My Head is an Animal með Nönnu Bryndísi Hilmarsdóttur og félögum í hljómsveitinni Of Monsters and Men fór beint í sjötta sæti bandaríska Billboard-listans, en listi sem nær yfir plötusölu í síðustu viku var birtur síðdegis í gær. Þetta er besti árangur sem íslensk hljómsveit hefur náð á listanum, sem hefur haldið utan um plötusölu í Bandaríkjunum frá árinu 1945.

Björk Guðmundsdóttir náði níunda sæti með plötunni Volta, sem kom út árið 2007, en það var besti árangur hennar á listanum.

- afb / sjá síðu 54

Segjast uppfylla friðaráætlun:
Stjórnvöld hétu vopnahléi í dag

SÝRLAND, AP Sýrlensk stjórnvöld lofuðu í gær að hefja vopnahlé í dag, eins og friðaráætlun gerir ráð fyrir.

Friðaráætlun Kofi Annans, sérstaks erindreka í málefnum landsins, gerði ráð fyrir því að vopnuðum átökum yrði hætt í dag. Vopnahlé að hluta áttu að hefjast á þriðjudag en stjórnvöld hunsuðu það og héldu áfram árásum á mörgum stöðum í landinu. Fréttir herma að minnst ellefu hafi látist í gær.

Uppreisnarmenn í landinu voru því efins um að stjórnvöld stæðu við þessa yfirlýsingu. - þeb

HRÆÐSLA VIÐ FLÓÐBYLGJU Fólk í Aceh-héraði í Indónesíu varð skelfingu lostið eftir að öflugir jarðskjálftar riðu yfir í gær. Margir reyndu að flýja upp í hæðir til að forðast flóðbylgju, sem varð þó ekki. NORDICPHOTOS/AFP

Íslenskur maður ætlaði að pakka öllu niður fyrir svefninn af ótta við eftirskjálfta:
Skelfing greip um sig í skjálfta

INDÓNESÍA „Ég held að ég þurfi að pakka öllu áður en ég fer að sofa til öryggis ef ég skyldi vakna við sírenurnar í nótt," segir Gunnar Kári Oddsson, sem er staddur í Taílandi. Þar var gefin út flóðbylgjuviðvörun í gær eftir að tveir sterkir jarðskjálftar riðu yfir skammt undan ströndum Indónesíu. Viðvörun var gefin út í öllum löndum sem liggja að Indlandshafi, en neyðarástandi var svo aflýst tveimur klukkustundum síðar.

Skjálftarnir fundust í Malasíu, Taílandi, Indlandi og Bangladess, og voru byggingar rýmdar. Gunnar Kári fann þó ekki fyrir skjálftunum þar sem hann var staddur um borð í bát. „Ég hafði ekki hugmynd um eitt né neitt fyrr en ég var kominn á gistiheimilið."

Hann segist heppinn að vera staddur þar sem hann er, á Koh Lanta. „Hér eru mestmegnis innfæddir og þeir vita alveg hvað á að gera í svona aðstæðum." Hann segir marga hafa ætlað að gista uppi í fjöllum síðastliðna nótt til að vera öruggari.

Mikil skelfing greip um sig í Indónesíu þegar skjálftarnir urðu, en þeir mældust 8,6 og 8,3 stig á Richter. .

- þeb, þj / sjá síðu 6

Kaffirjómi
Frábær út í kaffið og til matargerðar.
ms.is

NÝ KILJA EFTIR JAMES PATTERSON
Dramatísk átök og óbærileg spenna

www.forlagid.is

Opið til 21 í kvöld
Smáralind

SPURNING DAGSINS

Patrekur, ætlarðu nokkuð að vera með Stjörnustæla á Hlíðarenda?

„Nei, það er ekki Valmöguleiki.“

Patrekur Jóhannesson, uppalinn Stjörnumaður, hefur tekið við þjálfun meistaraflokks Vals í handbolta karla.

Myndir og vitnaleiðslur úr hrottalegu líkamsárásarmáli birtust í DV:

Ríkissaksóknari rannsakar leka

LÖGREGLUMÁL Ríkissaksóknari rannsakar nú hvort yfirvöld hafi lekið málsgögnum úr hrottalegu líkamsárásarmáli til fjölmiðla. Ástæðan er umfjöllun DV um mál sem kennt hefur verið við Hells Angels í fjölmiðlum.

Ráðist var á konu á heimili hennar í desember síðastliðnum og henni misþyrmt hrottalega. Fimm manns hafa verið ákærðir fyrir árásina, þeirra á meðal Einar Marteinsson, sem þá var leiðtogi Hells Angels.

DV fjallaði um málið um miðjan mars og birti þá orðréttar vitnaskýrslur auk ljósmynda sem rannsakendur höfðu tekið á vettvangi glæpsins. Gögnin voru ekki opinber og ekki kom fram hvaðan þau bárust miðlinum.

Það var verjandi eins sakborninganna í málinu sem kærði lekann til Ríkissaksóknara og fór fram á rannsókn. „Það er augljóst að einhver hefur lekið gögnunum til fjölmiðla. Ég kærði þetta til Ríkissaksóknara og óskaði eftir rannsókn á þessu,“ segir verjandinn Guðmundur St. Ragnarsson.

Sigríður J. Friðjónsdóttir ríkissaksóknari staðfestir að málið hafi verið tekið til rannsóknar. - sh

ÁKÆRÐUR Einar Marteinsson er ákærður fyrir að hafa lagt á ráðin um árásina.

Vestmannaeyjaferjan:

Herjólfur siglir í Landeyjahöfn

SAMGÖNGUR Herjólfur siglir í Landeyjahöfn á morgun og föstudag, þrjár ferðir hvorn daginn.

Landeyjahöfn hefur liðið fyrir sandburð og mikla ölduhæð í vetur. Tvö skip hafa unnið að dýpkun hafnarinnar undanfarið. Siglingadögum á Landeyjahöfn fjölgar eftir því sem líður á vorið en stefnt er að því að nota höfnina fram á næsta vetur. Farþegar eru beðnir að fylgjast með upplýsingum um ferðir skipsins vegna skjótra breytinga sem orðið geta. - bþh

Greiddu ekki virðisaukaskatt:

Ákærðar fyrir trass í rekstri Toni & Guy

DÓMSMÁL Sérstakur saksóknari hefur gefið út ákæru á hendur tveimur konum fyrir skattalagabrot í rekstri hárgreiðslustofunnar Toni & Guy.

Samkvæmt ákærunni trössuðu konurnar, sem eru 31 og 42 ára, að standa skil á virðisaukaskatti sem nemur rúmum 5,3 milljónum fyrir árið 2008 og tæpum 3,8 milljónum í opinber gjöld.

Konurnar voru framkvæmdastjóri og stjórnarformaður rekstrarfélagsins Toggu ehf. Hárgreiðslustofan Toni & Guy hætti rekstri skömmu eftir að meint brot voru framin. - sh

Fleiri rauðir dagar hér en í nágrannalöndum

Lögbundnir frídagar hér á landi, utan helga, eru tólf talsins. Það er meira en í nágrannalöndunum. Oft lenda rauðu dagarnir á helgum. Formaður ASÍ segir að ekki hafi skapast samstaða um uppbótarfrídaga í þeim tilfellum.

VINNUMARKAÐUR Lögbundnir frídagar, svokallaðir rauðir dagar, eru almennt fleiri hér á landi en í nágrannalöndunum. Að frátöldum þeim dögum sem eru bundnir sunnudögum eru tólf frídagar á ári, að frátöldum aðfangadegi og gamlársdegi, sem eru lögbundnir frídagar til hálfs.

Í Svíþjóð eru dagarnir ellefu, tíu í Noregi og Finnlandi og níu í Danmörku.

Fimm þessara tólf daga eru hins vegar háðir því á hvaða vikudegi þeir lenda og sum ár slær tveimur dögum saman. Til dæmis bar sumardaginn fyrsta upp á skírdag í fyrra.

Síðasta ár var reyndar óvenju óheppilegt frá sjónarmiði almennra launþega þegar aðeins átta af dögunum tólf lentu á virkum dögum. Þar fyrir utan lentu aðfangadagur og gamlársdagur á laugardögum.

Þegar litið er til síðustu fimm ára hafa frídagarnir á virkum dögum verið allt frá átta upp í alla tólf, en það var árið 2008.

Í ár verða dagarnir tíu þar sem nýársdag og sautjánda júní ber upp á sunnudaga. Næsta ár lítur mjög vel út þar sem allir frídagar verða á virkum dögum.

Í þessu sambandi hefur oft verið minnst á fyrirkomulagið í Bretlandi þar sem uppbótarfrídagur kemur í stað lögboðins frídags sem ber upp á helgi.

Gylfi Arnbjörnsson, formaður Alþýðusambands Íslands (ASÍ), segir umræðuna um að taka upp svipað fyrirkomulag hér á landi koma reglulega upp í kjaraviðræðum.

„Þetta myndi hins vegar kosta peninga og atvinnurekendur hafa ekki viljað ljá máls á þessu.“

Að sögn Gylfa hefur einnig komið til tals að breyta fyrirkomulagi fimmtudagsfrídaga, til dæmis með því að færa þá eða safna frídögunum saman í lengra frí.

„Margir þeirra daga eru hins vegar kirkjudagar og koma þannig inn í kjarasamninga. Það yrði því ekki einfalt mál og svo eru líka skólafrí og annað á sama tíma. Það myndi því kalla á mikla og víða samstöðu á vinnumarkaði. Þegar allt kemur til alls eru hins vegar skiptar skoðanir um málið þar sem sumum finnst gott að fá frí á fimmtudögum. Þá taka jafnvel einhverjir út sumarfrísdag á föstudeginum til að fá langa helgi.“

Gylfi segir hins vegar að mikið hafi unnist í að fjölga sumarfrísdögum í kjarasamningum síðustu ára, og auk þess hefur sveigjanleiki launþega varðandi sumarfrí aukist umtalsvert. thorgils@frettabladid.is

Lögbundnir frídagar á Íslandi

FRÍDAGAR Margir Íslendingar nýta páskafríið til að fara á skíði.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Frídagar annarra

England	8 dagar
Danmörk	9 dagar
Noregur	10 dagar
Bandaríkin	10 dagar
Finnland	10 dagar
Svíþjóð	11 dagar
Frakkland	11 dagar
Ítalía	11 dagar
Grikkland	12 dagar
Spánn	14 dagar

- Nýársdagur
- Skírdagur
- Föstudagurinn langi
- Annar í páskum
- Sumardagurinn fyrsti
- Verkalýðsdagurinn, 1. maí
- Uppstigningardagur
- Annar í hvítasunnu
- Lýðveldisdagurinn, 17. júní
- Frídagur verslunarmanna
- Aðfangadagur (frá kl. 13)
- Jóladagur
- Annar í jólum
- Gamlársdagur (frá kl. 13)

Í heildina eru tólf frídagar sem borið getur upp utan laugardaga og sunnudaga. Sjö þeirra eru bundnir virkum dögum og því eru fimm rauðir dagar sem geta fallið á helgi ár hvert. (Algengt er að launþegar fái frí á aðfangadag og gamlársdag, en það er ekki algilt og því eru þeir dagar ekki taldir með í þessu samhengi.)

EKIÐ Hlutfallslega mest aukning var um Hellisheiði á páskadag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Meiri umferð um páskana:

12% fleiri um Hellisheiðina

SAMGÖNGUR Tölvert fleiri voru á faraldsfæti yfir nýafstaðna páskahelgi en um páskana í fyrra, samkvæmt mælingum Vegagerðarinnar. Alls fóru ríflega 33 þúsund bílar um Hellisheiði, sem er um 12 prósenta aukning frá páskunum í fyrra, þegar tæplega 30 þúsund fóru um heiðina. Í ár fóru um 28 þúsund bílar um Hvalfjarðargöngin, en í fyrra voru bílarnir ríflega 27 þúsund talsins.

Umferðin um páskana var þrátt fyrir aukninguna í ár umtalsvert minni en um páskana 2010. - bj

ÓEIRÐIR Sprengja sprakk í Manama, höfuðborg landsins, sem særði sjö lögreglumenn og þrjá alvarlega.

Danir vilja fanga framseldan:

Danskur fangi í hungurverkfalli

BAREIN, AP Forsætisráðherra Danmerkur, Helle Thorning-Schmidt, þrýstir á stjórnvöld í Barein að þau framselji Abdulhadi al-Khawaja. Al-Khawaja hefur verið í hungurverkfalli í tvo mánuði. Hann hefur tvöfaldan ríkisborgararétt, bæði í Danmörku og í Barein.

Al-Khawaja var dæmdur í lífstíðarfangelsi af sérstökum dómstól í Barein sem stofnaður var vegna óeirðanna þar í fyrra. Mótmælin þar náðu hámarki á vormánuðum í fyrra en yfirvöld hafa barið uppreisnina niður og lofað umbótum. Ekki hefur enn verið staðið við þau loforð. - bþh

Kveikti í verslun í óeirðum:

Játaði og hlaut um 11 ára dóm

BRETLAND, AP Breskur karlmaður var í gær dæmdur í 11 og hálfs árs fangelsi fyrir að hafa rænt verslanir og kveikt í einni þeirra í uppþotum sem urðu í London í sumar sem leið.

Gordon Thompson, sem er 34 ára, var dæmdur fyrir að hafa kveikt í sófa í húsgagnaverslun inni House of Reeves í Croydon-hverfi í London. Verslunin, sem brann til kaldra kola, hafði verið starfrækt í 144 ár í húsinu. Thompson neitaði upphaflega að hafa kveikt í, en játaði að lokum gegn því að fá mildari dóm. - bj

Opinber heimsókn verður mögulega tilefni áminningar Falun Gong iðkenda:

Forsætisráðherra Kína kemur

UTANRÍKISMÁL Wen Jiabao, forsætisráðherra Kína, kemur í opinbera heimsókn til Íslands í seinni hluta mánaðarins. Hann mun funda með forsætisráðherra og fleiri ráðherrum auk forseta Íslands. Þá segir í fréttatilkynningu frá forsætisráðuneytinu að hann muni kynna sér jarðhitanýtingu á Íslandi.

Halldór Ásgrímsson sendi forsætisráðherra Kína boð um opinbera heimsókn árið 2006 og hefur boðið legið fyrir síðan þá. Í fyrra var hafist handa við að finna tíma fyrir heimsókn, að sögn forsætisráðuneytisins.

Jiang Zemin, þáverandi leiðtogi Kína, kom til Íslands fyrir tíu árum síðan. Iðkendur Falun Gong, sem ætluðu að mótmæla friðsamlega, voru stöðvaðir við komuna til landsins eða meinað að koma. Að auki var komið í veg fyrir að leiðtoginn sæi mótmæli í Reykjavík. Persónuvernd úrskurðaði seinna að stjórnvöld hefðu brotið lög.

Ellefu þingmenn úr öllum flokkum nema Framsóknarflokknum og Sjálfstæðisflokknum hafa lagt fram þingsályktunartillögu þar sem lagt er til að iðkendur Falun Gong verði beðnir afsökunar og þeim greiddar skaðabætur.

Heimsókn forsætisráðherrans gæti vel orðið tilefni til þess að iðkendur Falun Gong noti tækifærið til „friðsamlegrar áminningar“ að sögn Þórdísar Hauksdóttur, sem tók þátt árið 2002. „Spurningin sem ég spyr er hvort við ætlum aftur að láta þetta stóra ríki verða til þess að við sveigjum af okkar leið sem lýðræðisríki,“ sagði Þórdís í samtali við Vísi í gær. - þeb

FALUN GONG Guðmundur Steingrímsson er fyrsti flutningsmaður tillögu um að iðkendur Falun Gong verði beðnir afsökunar á framferði íslenskra stjórnvalda fyrir tíu árum.

husa.is

SUMARIÐ ER NÆSTUM ÞVÍ KOMIÐ

TAX FREE

FYRIR GARÐVERKIN!

GARÐVERKFÆRIN, GARÐÁHÖLDIN, GARÐÁBURÐURINN, GRÓÐURMOLDIN, TRJÁKLIPPURNAR, ÁVAXTATRÉN, BERJARUNNARNIR, KRYDDPLÖNTURNAR, KARTÖFLUÚTSÆÐIÐ, ÚTIPOTTARNIR OG BÓKSTAFLEGA …

DYNAMO REYKJAVÍK

… ALLT FYRIR GARÐVERKIN Á TAX FREE FIMMTUDAG TIL SUNNUDAGS

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

LÆGSTA LÁGA VERÐ

Tax free gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar" enda er það lægsta verð sem við bjóðum á hverjum tíma.Tax free tilboð jafngildir 20,32% afslætti. Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.

**ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956**

GENGIÐ 11.04.2012

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	126,91	127,51
Sterlingspund	202,07	203,05
Evra	166,79	167,73
Dönsk króna	22,421	22,553
Norsk króna	21,967	22,097
Sænsk króna	18,746	18,856
Japanskt jen	1,5686	1,5778
SDR	195,65	196,81

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
229,2953

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Skipulagsráð samþykkir ekki tillögu hæstbjóðenda í Perluna að svo stöddu:

Bíði eftir hugmyndasamkeppni

SKIPULAGSMÁL Hæstbjóðandi í söluútboði Orkuveitunnar á Perlunni fékk ekki hugmynd sína um breytt skipulag samþykkta á fundi skipulagsráðs Reykjavíkur í gær. Eins og öðrum málum sem komið hafa á borð skipulagsráðs að undanförnu og varða Öskjuhlíðina var erindi bjóðendanna vísað til fyrirhugaðrar samkeppni um framtíðarskipulag svæðisins.

Fram hefur komið að Garðar K. Vilhjálmsson og hópur fjárfesta að baki honum sem átti hæsta tilboðið í Perluna fékk forkaupsrétt fram til 1. apríl síðastliðins á meðan þeir væru að gera hagkvæmnisathugun. Forsendurnar sem þeir gefa sér eru meðal annars viðbyggingar fyrir baðstað og náttúrugripasafn.

Að sögn Páls Hjaltasonar, formanns skipulagsráðs, er gert ráð fyrir að hugmyndasamkeppnin um Öskjuhlíð verði yfirstaðin á þessu ári. - gar

„NÁTTÚRUPERLAN“ Engin flýtiafgreiðsla er hjá skipulagi Reykjavíkurborgar á fyrirspurn þeirra sem vilja kaupa Perluna og byggja við hana og kalla Náttúruperluna. MYND/THG ARKITEKTAR

Tveggja milljarða innspýting:

Rekstri IE snúið við síðan í fyrra

VIÐSKIPTI Eigandi Iceland Express, Pálmi Haraldsson, hefur lagt félaginu til um tvo milljarða króna frá síðasta hausti. Í tilkynningu frá félaginu segir að það hafi verið gert af því að rekstur árið 2011 hafi verið erfiður, en tekist hafi að snúa honum við með auknu fjármagni.

„Alger viðsnúningur hefur orðið í rekstri félagsins frá því ný yfirstjórn tók til starfa síðastliðið haust,“ segir í tilkynningunni. Miðasala hafi tekið kipp og horfurnar séu góðar fyrir sumarið. - sv

Líkfundur í Norður-Noregi:

Kennsl borin á lík Magnúsar

NOREGUR Yfirvöld í Noregi hafa staðfest að líkið sem fannst í hafi utan við Tromsö er af Magnúsi Daníelssyni, skipstjóra Hallgríms SI sem fórst á leið til Noregs í janúar.

MAGNÚS DANÍELSSON

Sjómenn fundu líkið hinn 29. mars síðastliðinn en hann var þá enn klæddur í flotbúning. Ýmislegt benti til þess um hvern gæti verið að ræða og miðaði rannsókn málsins að því.

Magnús lætur eftir sig eiginkonu og þrjú uppkomin börn.

Tveir skipverjanna sem fórust þegar Hallgrímur sökk eru enn ófundnir, en Erlingur Ingi Jóhannsson komst einn lífs af. - þj

Hjálpaði föður sínum:

Með 86 skartgripi í felum

DANMÖRK Sonur hins svokallaða Amager-manns í Danmörku hefur verið ákærður fyrir að fela 86 silfurskartgripi sem faðir hans stal árið 1995.

Amager-maðurinn var í desember síðastliðnum dæmdur í lífstíðarfangelsi fyrir tvö morð og sex nauðganir sem hann framdi á 23 ára tímabili.

Skartgripunum 86 stal Amager-maðurinn úr húsi á Ingolfs Allé á Amager þar sem hann nauðgaði tveimur fjórtán ára stúlkum, einni 15 ára stúlku og 23 ára konu. Lögreglan fann skartgripina á heimili sonarins rétt áður en réttarhöldunum í desember lauk. - ibs

Hávær krafa um notkun jarðstrengja í stað loftlína

Jarðstrengir fyrir háa spennu eru margfalt dýrari en loftlínur. Leggja á fyrir Alþingi næsta haust tillögu að stefnumörkun um jarðstrengi í raforkukerfinu. Nýjar raflínulagnir næstu ár tengjast iðnaði, ekki heimilum.

IÐNAÐUR Drög að stefnu um lagningu raflína í jörð eiga að liggja fyrir næsta haust. Á yfirstandandi þingi var samþykkt þingsályktunartillaga þar sem iðnaðarráðherra, í samráði við umhverfisráðherra, var falið að skipa nefnd sem fari yfir málið og skal iðnaðarráðherra flytja Alþingi skýrslu um störf nefndarinnar fyrir fyrsta október næstkomandi.

„Á undanförnum árum hefur orkuframleiðsla á Íslandi aukist mjög og jafnframt gagnrýni á neikvæð umhverfisáhrif hennar,“ segir í greinargerð með tillögunni, sem umhverfis- og samgöngunefnd lagði fram. Hún er samhljóða tillögu sem Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, ásamt meðflutningsmönnum úr öllum flokkum, lagði fram á Alþingi í desember 2007.

„Einn þáttur þeirra áhrifa er sjónmengun af völdum háspennulína og hefur sú krafa orðið háværari að jarðstrengir séu nýttir í stað loftlína. Mikilvægt er að fyrir liggi pólitísk stefnumörkun um með hvaða hætti og á hvaða forsendum skuli stefnt að lagningu raflína í jörð og til hvaða þátta skuli sérstaklega taka tillit í þeim efnum,“ segir í ályktuninni.

Fram kemur að mismunandi sé eftir svæðum hvort fremur henti loftlínur eða lagnir í jörð. Til dæmis fylgi mikið rask lagningu jarðlína og það kunni síður að henta þar sem gróðurfar er viðkvæmt eða gæta þarf að öðrum umhverfisþáttum. Þá kemur líka fram að við lága spennu séu jarðstrengir hagkvæmari kostur en loftlínur, en eftir því sem spennan aukist hækki kostnaður mikið við jarðstrengi.

„Í fimm ára kerfisáætlun Landsnets 2009–2013 kemur fram að stofnkostnaður við 132 kV streng sé 1,5–3 sinnum hærri en fyrir loftlínu með sömu flutningsgetu, stofnkostnaður 220 kV strengs sé 3–6 sinnum hærri og 440 kV sé 7–10 sinnum hærri.“

Um leið er bent á að nýjar raflagnir muni á næstu árum og áratugum fyrst og fremst tengjast iðnaðar- og atvinnustarfsemi, en ekki þörfum heimilanna. Vísað er til fyrri þingsályktunartillögu um að iðnaðar- og atvinnustarfsemi verði að vera nægilega ábatasöm til að standa undir umhverfislausnum. Í mörgum ríkjum heims sé litið til umhverfiskostnaðar við mat og undirbúning verkefna og verðgildi náttúru sem tapast við nýtingu fellt inn í ákvarðanatöku. „Vinna af þessu tagi hefur ekki verið framkvæmd hérlendis og umhverfiskostnaður því óþekkt stærð við ákvarðanatöku.“

olikr@frettabladid.is

Mikilvægt að stíga varlega til jarðar

Fjallað var sérstaklega um loftlínur og jarðstrengi á kynningarfundi sem Landsnet hélt skömmu fyrir mánaðamót. Þar kom fram í máli Írisar Baldursdóttur, deildarstjóra kerfisstjórnar og markaðar hjá Landsneti, að almennt séu háspennulínur yfir 100 kV spennu loftlínur, líkt og gert sé í nágrannalöndum okkar og raunar um heim allan.

„Þó eru þess dæmi að flutningslínur séu lagðar sem jarðstrengir og er það aðallega gert á svæðum þar sem háar loftlínur auka slysahættu og valda truflunum á samgöngum eða vegna sérstakra umhverfishagsmuna,“ sagði hún, en í kynningu hennar kom jafnframt fram að þróun jarðstrengjanotkunar hér á landi sé nokkuð sambærileg við það sem víða gerist erlendis. Um leið benti hún á að aukin notkun jarðstrengja gæti valdið verulegri raforkuverðshækkun. „Í Noregi hefur til dæmis verið gefið út að strengvæðing 10 prósenta af 300 til 420 kV flutningskerfinu myndi leiða til 25 prósent hækkunar á tekjumörkum og sú hækkun skilar sér síðan út í gjaldskrá til notenda, en það er ekki talið forsvaranlegt,“ sagði hún og taldi mikilvægt að stíga varlega til jarðar hvað varði stefnumótun um lagningu jarðstrengja.

Á HELLISHEIÐI Mörgum þykja háspennumöstur og línur lýti á landslagi, meðan aðrir kunna að sjá einhverja fegurð í mannvirkjunum, svo sem í samspili gufunnar frá Hellisheiðarvirkjun og raflínunum á Hellisheiði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

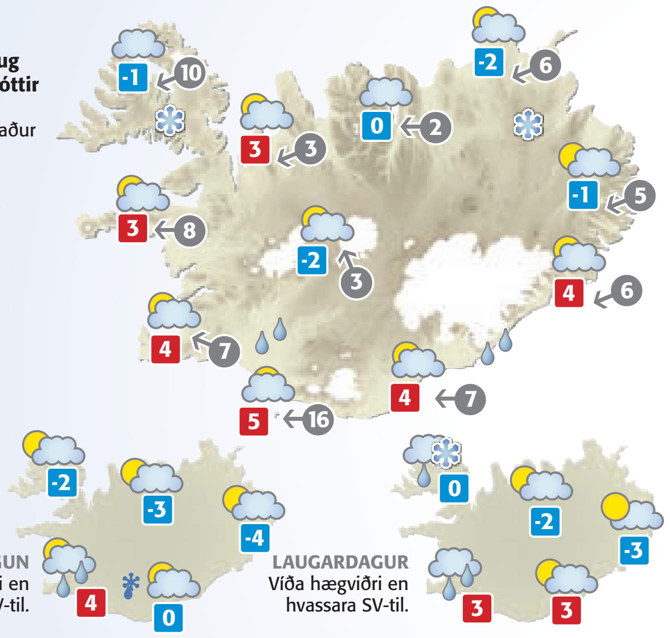
IFÖ INNRÉTTING
TENGI
EINFALDAR Í UPPSETNINGU - KOMA SAMSETTAR!

Gæði, þjónusta og ábyrgð - það er TENGI
www.tengi.is

VEÐURSPÁ

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður

FROST NA-TIL
næstu daga en hiti að 5 stigum SV- og S-til. Skúrir eða él með S-ströndinni í dag og á morgun. Nokkuð bjart á landinu A- og N-verðu á morgun og áfram A-lands á laugardag.



Á MORGUN
Víða hægviðri en að 10 m/s NV-til.

LAUGARDAGUR
Víða hægviðri en hvassara SV-til.

HEIMURINN

Alicante	18°
Basel	17°
Berlín	14°
Billund	11°
Frankfurt	13°
Friedrichshafen	9°
Gautaborg	12°
Kaupmannahöfn	12°
Las Palmas	21°
London	13°
Mallorca	19°
New York	14°
Orlando	26°
Ósló	11°
París	14°
San Francisco	14°
Stokkhólmur	7°

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

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Einar Davíðsson *einar.davidsson@365.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*, Ívar Örn Hansen *ivarorn@365.is*, Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is* **KYNNINGARSTJÓRI:** Einar Skúlason *einar.skulason@365.is*

toyotakopavogi.is

Hjá okkur eru gæði lífsstíll

Verið ávallt velkomin

Komdu í sýningarsal Toyota Betri notaðra bíla á Nýbýlavegi 4, við tökum vel á móti þér.

Allir bílar fara í 125 punkta gæðaskoðun, ef bíllinn stenst ekki skoðun bjóðum við þér hann ekki.

- Lágmarksábyrgð: 12 mánuðir
- Gæðaeftirlit: 125 punkta skoðun Toyota
- Sjö daga skiptiréttur
- Raunhæf verðlagning
- Tökum gamla bílinn uppí
- Gott endursöluverð
- Framúrskarandi Toyota þjónusta
- Örugg og áhyggjulaus bílaviðskipti

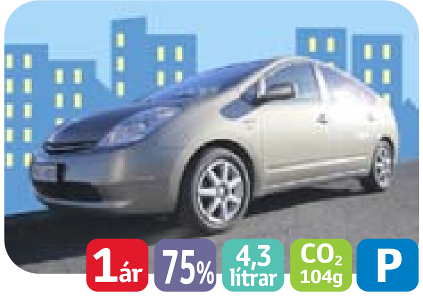
Ítarlegar upplýsingar um hvern bíl útskýrðar með þessum táknum!

1 ár	75%	8,1 lítrar	CO_2 213g	P
Lágmarks-ábyrgðartími	Lánshlutfall hjá Ergo	Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri	Útblástur CO_2 gr.	Umhverfisvænn bíll Frítt í stæði í Rvk.

Toyota iQ Terra
1000 Bensín, 5 gírar
Á götuna 06/11 Ekinn: 5.000 km
Verð 1.950.000 kr. Raðnr.: 997940

Toyota Avensis EXE
2000 Bensín, sjálfsk.
Á götuna 11/10 Ekinn: 7.000 km
Verð 5.900.000 kr. Raðnr.: 997742
Betra verð: 4.990.000

Toyota Corolla Sol
1600 Bensín, 5 gírar MM
Á götuna: 12/07 Ekinn: 55.000 km
Verð 2.220.000 kr. Raðnr.: 998264
Betra verð: 1.850.000



Toyota Prius
1500 Bensín/rafmagn, sjálfsk.
Á götuna: 12/06 Ekinn: 79.000 km
Verð: 2.280.000 Raðnr.: 998357
Betra verð: 1.990.000

Toyota Yaris T-Sport
1800 Bensín, 5 gírar
Á götuna: 05/07 Ekinn: 70.000 km
Verð 1.890.000 kr. Raðnr.: 998364
Betra verð: 1.690.000

Toyota Land Cruiser 120 VX
3000 Dísil, sjálfsk.
Á götuna: 12/06 Ekinn: 128.000 km
Verð 5.550.000 kr. Raðnr.: 998369
Betra verð: 4.890.000

Toyota Land Cruiser 200 VX
4700 Bensín, sjálfsk.
Á götuna: 01/09 Ekinn: 52.000 km
Verð 11.500.000 kr. Raðnr.: 997432

Toyota Rav4 GX
2000 Bensín, sjálfsk.
Á götuna: 06/10 Ekinn: 57.000 km
Verð: 4.590.000 Raðnr.: 997929

Toyota Hilux
3000 Dísil, 5 gíra
Á götuna: 02/08 Ekinn: 99.000 km
Verð: 4.190.000 Raðnr.: 998305
Betra verð: 3.750.000

Toyota Rav4 X
2000 Bensín, sjálfsk.
Á götuna 05/11 Ekinn: 29.000 km
Verð 5.290.000 kr. Raðnr.: 998122
Betra verð: 4.650.000

Lexus RX350 EXE
3500 Bensín, sjálfsk.
Á götuna: 09/07 Ekinn: 117.000 km
Verð 5.550.000 kr. Raðnr.: 997277
Betra verð: 4.690.000

Lexus RX400H EXE
3300 Bensín/rafmagn, sjálfsk.
Á götuna: 09/07 Ekinn: 78.000 km
Verð: 5.700.000 Raðnr.: 997527
Betra verð: 4.850.000

*Farðu á www.toyotakopavogi.is og fáðu nánari upplýsingar um bílana með því að skrá raðnúmer í leit.

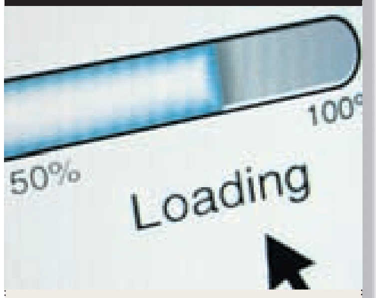
ergo
Reiknaðu með okkur

Toyota Kópavogi
Nýbýlavegi 4
Sími: 570-5070
Afgreiðslutími: mán - fös 09.00 - 18.00 - lau 12.00 - 16.00
info@toyota.is, toyotakopavogi.is

Upplýsingar um eldsneytiseyðslu og útblástur eru miðaðar við blandaðann akstur við bestu mögulegu aðstæður. Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

Betri notaðir bílar TOYOTA

KJÖRKASSINN



Ert þú ánægð(ur) með hraða netsins á heimili þínu?

Já	43,2
Nei	56,8

SPURNING DAGSINS Í DAG

Óttast þú vaxandi verðbólgu?

Segðu þína skoðun á visir.is

Vísir

Hraðakstur í vesturborginni vandamál vegna góðra aðstæðna:

Tillagan samþykkt samhljóða

SVEITASTJÓRNIR Tillaga um að farið verði strax í nauðsynlegar aðgerðir til að takmarka hraðakstur í Ánanaustum, Grandatorgi, Hólmaslóð, Mýrargötu og nágrenni var samþykkt samhljóða í umhverfis- og samgönguráði Reykjavíkurborgar á þriðjudag. Tillagan var flutt af Gísla Marteini Baldurssyni og Hildi Sverrisdóttur úr Sjálfstæðisflokki.

Gísli Marteinn segir á vefsíðu sinni að aðstæður á þessu svæði hvetji til hraðaksturs frekar en að takmarka hraða. Úr því verði að bæta. Samkvæmt tillögunni fær samgöngustjóri það verkefni að leggja til úrbætur fyrir ráðið.

„Ég nota tækifærið til að hrósa félögum mínum í meirihlutanum fyrir að láta það ekki þvælast fyrir sér hvaðan málin koma," segir Gísli Marteinn á vefsíðu sinni. Hann bendir einnig á að hefja verði vinnu að breytingum á skipulagi svæðisins svo vegfarendum sé ekki stefnt í hættu. Ráðið geti samþykkt úrbótatillögur strax á næsta fundi, jafnvel þó þær verði til bráðabirgða. **- bþh**

ÁNANAUST Breidd götunnar og umhverfið virkar sem hvati til hraðaksturs. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ákall fyrrverandi bæjarstjóra:

Vestfirðingar standi við sitt

SAMGÖNGUR Þorvaldur Jóhannsson, fyrrverandi bæjarstjóri á Seyðisfirði, segir að efna eigi „heiðursmannasamkomulag" sveitarstjórnarmanna frá 1986 um að Vestfirðingar og Austfirðingar styðji hver annan í baráttu fyrir jarðgangagerð. „Þrátt fyrir ítrekaðar óskir Seyðfirðinga og stuðningsmanna í gegnum árin um nauðsyn þess að hefjast handa hafa þær óskir ætíð verið settar til hliðar," segir hann á seydisfjordur.is **- gar**

BEÐIÐ FYRIR UTAN MOSKU Íbúar í Aceh-héraði, sem þurftu að yfirgefa heimili sín, biðu átekta fyrir utan Baiturrahman-moskuna eftir jarðskjálftann í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Ótrúlegt tilboð!

Barcelona

Frábær 4 nátta helgarferð

27. apríl – 1. maí

Frá aðeins kr. 59.900

Heimsferðir bjóða ótrúlegt tilboð á allra síðustu flugsætunum í helgarferð til Barcelona. Gríptu þetta frábæra tækifæri og smelltu þér í einstaka helgarferð á frábærum kjörum!

Verð kr. 59.900
Netverð á mann fyrir flugsæti báðar leiðir.

Verð frá kr. 79.800 – Hotel Catalonia Atenas ****
Verð á mann m.v. gistingu í tvíbýli í 4 nætur með morgunverði.

Verð frá kr. 99.900 – Hotel Catalonia Barcelona Plaza ****
Verð á mann m.v. gistingu í tvíbýli í 4 nætur með morgunverði.

Heimsferðir

Skógarhlíð 18 • sími 595 1000
Akureyri • sími 461 1099
www.heimsferdir.is

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Óttaslegnir íbúarnir flúðu upp í hæðir

Tveir kröftugir jarðskjálftar riðu yfir skammt undan ströndum Indónesíu. Óttast var að flóðbylgja gæti gengið yfir strandhéruð, en svo varð ekki. Engar fréttir höfðu borist af mannfalli í gærkvöld. Viðvörunarkerfi reyndist afar vel.

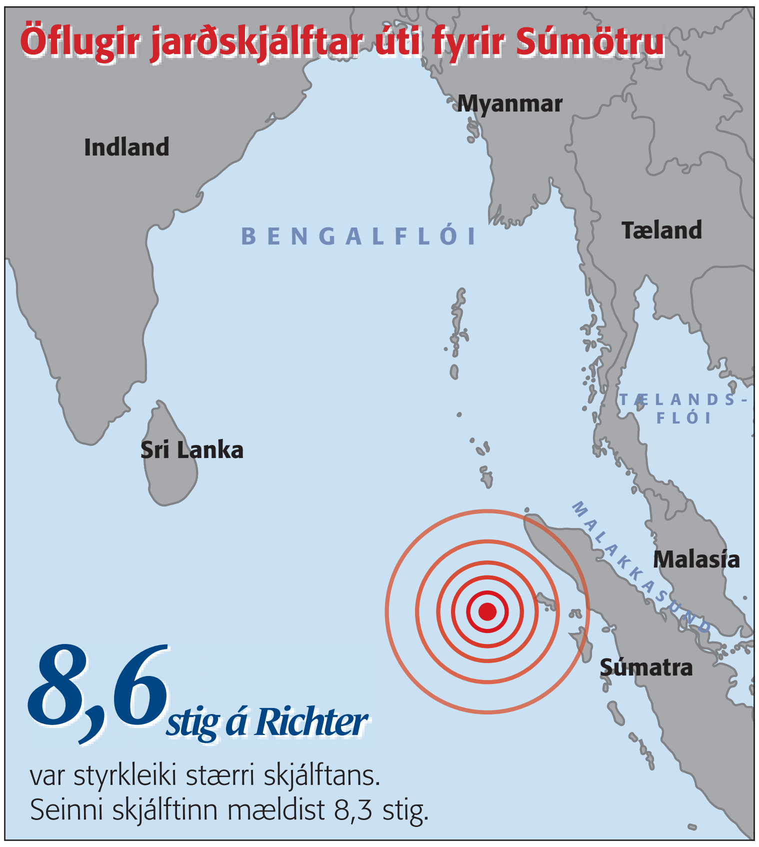
INDÓNESÍA, AP Mikil skelfing greip um sig í Indónesíu í gær þegar tveir öflugir jarðskjálftar riðu yfir. Íbúar Aceh-héraðs eru sérstaklega minnugir flóðbylgjunnar sem kom í kjölfar skjálftans sem varð á svipuðum slóðum veturinn 2004. 170.000 létust í héraðinu og um 250.000 manns alls í strandhéruðum við Indlandshaf.

Fyrri skjálftinn í gær mældist 8,6 á Richters-kvarða og sá seinni var 8,3 stig og voru upptök þeirra um 500 kílómetra frá landi. Flóðbylgjuviðvörun var gefin út í öllum löndum sem liggja að Indlandshafi, en neyðarástandi var aflýst tveimur klukkustundum síðar.

Eina bylgjan sem staðfest er að hafi náð landi var um 80 sentimetra há og olli engum skemmdum.

Engar fréttir hafa borist af mannfalli eða meiri háttar skemmdum vegna skjálftanna, en þeir fundust allt til Malasíu, Taílands, Indlands og Bangladess þar sem byggingar voru rýmdar.

Þrátt fyrir að betur hafi farið en á horfði eftir að skjálftarnir riðu yfir urðu íbúar í Aceh afar óttaslegnir. Fjöldi manna lagði á flótta og reyndi að komast upp í meiri hæð til að forðast hugsanlega flóðbylgju. Meðal annars bárust fréttir af því að sjúklingar hefðu verið fluttir út úr sjúkrahúsum í rúmum sínum.



Eðlismunur var á þessum tveimur skjálftum núna og skjálftanum árið 2004 og þeim sem olli flóðbylgjunni sem gekk yfir Japan fyrir rúmu ári. Þrátt fyrir að skjálftarnir í gær hafi verið gríðarlega öflugir, áttu þeir sér stað á sniðgengi í jarðfleka. Við það hreyfist hafsbotninn lárétt og það skapar því ekki bylgju af viðlíka stærðargráðu og gerðist árið 2004.

Alþjóðaveðurfræðistofnunin lýsti því yfir, eftir að allt var um garð gengið, að viðbúnaðarkerfið sem sett var upp eftir hörmungarnar 2004 hafi reynst afar vel í þetta skiptið.

„Okkar gögn benda til þess að aðvörunarboð hafi borist á veðurstofur allra landa á hættusvæði á innan við fimm mínútum," sagði Maryam Golnarghi, yfirmaður á viðbragðsdeild Alþjóðaveðurfræðistofnunarinnar.

thorgils@frettabladid.is

BYLGJAN 989

Sprengisandur

kraftmikill þjóðmálaþáttur

Sigurjón M. Egilsson stýrir Sprengisandi á sunnudagsmorgnum kl. 10–12

ÖLL TRAMPÓLÍN HJÁ HAGKAUP ERU SELD MEÐ ÖRYGGISNETI TIL AÐ STUÐLA AÐ ÖRYGGI

Vnr. 864299

TRAMPÓLÍN M/ ÖRYGGISNETI

- 366 cm trampólín með öryggisneti
- Galvaniseraður rammi
- Galvaniseraðir fætur
- 72 stk extra sterkir gormar
- Slitsterkur USA dúkur
- Sterkt öryggisnet með rennilás
- Hámarks þyngd 150 kg

366cm
49.999,-

LOKSINS NÝIR
BRENNIBOLTAR!

699,-

SUMARGJAFIR

SUMARDAGURINN FYRSTI 19. APRÍL

HÚLAHRINGIR
VERÐ FRÁ 699,-

SKÓFLUR
VERÐ FRÁ 199,-

699,-

199,-
KRÍTAR

499,-

SÁPUKÚLUR

599,-

SIPPUBÖND

HLAUPAHJÓL Í ÚRVALI!

BOLTAR Í MIKLU ÚRVALI

JDBUG
14 ÁR Á TOPPNUM!

JDBUG
MS130B1
HLAUPAHJÓL
ÁLSTELL - 4" DEKK
M/DEMPARA AÐ FRAMAN
100 KG BURÐARÞOL
KEMUR Í SVÖRTU
8.999,-

ÁLSTELL

JDBUG
MS132 CLASSIC II
HLAUPAHJÓL
ÁLSTELL - 6" DEKK
100 KG BURÐARÞOL
KEMUR Í RAUÐU, BLÁU, BLEIKU & SVÖRTU
10.999,-

ÁLSTELL

JDBUG
MS105 CLASSIC 1
HLAUPAHJÓL
ÁLSTELL - 5" DEKK
100 KG BURÐARÞOL
KEMUR Í RAUÐU, BLÁU, BLEIKU & SVÖRTU
6.999,-

ÁLSTELL

VERÐLAUNAÐ JAFNVÆGISHJÓL!

JDBUG
TC-09
JAFNVÆGISHJÓL
FYRIR YNGSTU KYNSLÓÐINA
ÁLSTELL | 12" DEKK
KEMUR Í RAUÐU & BLÁU
15.999,-

ÁLSTELL

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. *Hvað heitir fyrsta plata Of Monsters and Men sem hefur selst vel í Bandaríkjunum síðustu daga?*

2. *Hvenær rennur framboðsfrestur vegna forsetakosninganna í sumar út?*

3. *Hvaða Hollywood-stjarna hyggst halda upp á 50 ára afmæli sitt á Íslandi í sumar?*

SVÖR

1. *My head Is an Animal* **2.** *25. maí* **3.** *Tom Cruise*

Bandarísk samkeppnisyfirvöld segja verðlagningu Apple á rafbókum óeðlilega:

Saka Apple um samkeppnisbrot

BANDARÍKIN, AP Bandarísk samkeppnisyfirvöld hafa höfðað mál á hendur tæknirisanum Apple fyrir meint samkeppnisbrot við verðlagningu á rafbókum í vefverslun fyrirtækisins.

Apple er sakað um að hafa komið á samráði meðal útgefenda til að samræma verð á rafbókum og takmarka með því samkeppni á rafbókamarkaði.

Verðlagning á rafbókum í vefverslun Apple stjórnast af öðrum lögmálum en verð á bókum í bókabúðum. Bókaútgefendurnir ákveða sjálfir verðið í vefverslun Apple, og fyrirtækið fær 30 prósenta hlut af útsöluverðinu.

Í hefðbundnum bókabúðum selja útgefendur bækurnar fyrir fast verð og það kemur í hlut bókabúðarinnar að ákveða hversu mikið er lagt á heildsöluverðið, og þar með hvert útsöluverðið er.

Verðlagning á rafbókum var fyrst um sinn eins og í venjulegum bókabúðum, en Steve Jobs, fyrrverandi forstjóri Apple sem féll frá í fyrra, beitti sér fyrir því að taka upp nýtt kerfi.

Apple hafði ekki brugðist við fréttum af lögsókninni í gær. **- bj**

BEITTI SÉR Steve Jobs, fyrrverandi forstjóri Apple, beitti sér fyrir því að taka upp nýtt fyrirkomulag til að ákveða verð á rafbókum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Vilja losna við gerfi-íbúa:

Aldrei búið á eigin lögheimili

SVEITARSTJÓRNIR Grímsness- og Grafningshreppur vill að Þjóðskrá afturkalli lögheimilisskráningu manns í raðhús Íbúðarlánasjóðs. „Umræddur aðili býr ekki og hefur ekki búið í umræddu húsnæði," segir sveitarstjórnin. Maðurinn á sumarhús í sveitarfélaginu. Þjóðskrá vill að sveitarstjórnin upplýsi hvort maðurinn hafi átt þar fasta búsetu en sveitarstjórnin segist ekki fylgjast með því hvort fólk hafi búsetu sem bannað sé að eiga lögheimili.

- gar

ALAN TURING:

Faðir tölvunarfræðinnar

Fimmtudaginn 12. apríl
kl. 16:30 – 17:30
Stofa M101 í HR
Fyrirlesarar eru Yngvi Björnsson og Kristinn R. Þórisson

Geta tölvur hugsað?

Alan Turing var einn af helstu frumkvöðlum gervigreindar, en hann fékk snemma áhuga á þeirri spurning hvort gæða mætti tölvur mannlegri greind. Í þessum fyrirlestri verður gefin yfirsýn yfir helstu framlög Turing til gervigreindar og verður meðal annars fjallað um Turing-prófið sem hann hannaði sérstaklega til að sannreyna hvort tölva sýndi mannlega greind.

ICE-TCS og tölvunarfræðideild HR efna til fyrirlestraraðar í tilefni af 100 ára fæðingarafmæli Alan Turing: http://icetcs.ru.is/turingyear2012RU.html

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST

ICE-TCS
Icelandic Centre of Excellence in Theoretical Computer Science

Akureyrarlögreglan ræður ekki við álagið

Fjögur vopnuð rán hafa verið framin á Akureyri á þessu ári. Fíkniefnaneysla hefur aukist mikið. Lögreglan á erfitt með að mæta álaginu sökum manneklu. Bæjarstjóri vill kalla eftir samanburðartölum um þróun glæpa á landinu öllu.

LÖGREGLUMÁL Fjögur vopnuð rán hafa verið framin á Akureyri það sem af er ári. Ekkert vopnað rán var framið í bænum í fyrra. Tvö af ránunum í ár voru framin af fíkniefnaneytendum til að fjármagna skuldir og tvö voru framin af sama einstaklingnum; ungri konu sem á við andlega vanheilsu að stríða. „Vonandi er þetta bylgja sem mun ekki festa sig í sessi," segir Gunnar Jóhannsson, yfirmaður rannsóknardeildar lögreglunnar á Akureyri.

Lögreglan í bænum hefur verið að fást við mun grófari og alvarlegri glæpi á undanförnum árum. Gunnar segir merkjanlegan mun á eðli glæpanna hafa komið í ljós á árunum 2005 og 2006. Fíkniefnaneysla hafi færst í aukana og langflest afbrot séu tengd fíkniefnum. Aðallega er lagt hald á kannabis og amfetamín. Þá er ræktun kannabisplantna einnig orðin mun algengari.

Gunnar segir mannafla lögreglunnar ekki í samræmi við það aukna álag sem stéttin sé að fást við. „Við erum komnir niður fyrir þolmörk í þeim efnum," segir hann.

Nokkur mjög alvarleg líkamsárásarmál hafa komið upp á Akureyri á undanförnum árum. Má þar nefna atvik sem þar sem fingur var klipptur af manni með greinaklippu við handrukkun árið 2007, hnífsstunguárás árið 2009 og frelsissvipting og alvarleg líkamsárás í Vaðlaheiði árið 2006.

Lögreglan fylgist vel með mögulegri þróun skipulagðra glæpasamtaka í bænum í samstarfi við lögregluna á höfuðborgarsvæðinu.

AKUREYRI Lögreglan á Akureyri hefur vart undan við að sinna málum sem koma upp í bænum sökum aukins álags og alvarlegri glæpa undanfarin ár.

Gömul kynferðisbrot að koma upp

Kærum og tilkynningum vegna kynferðisbrota hefur þó ekki fjölgað í takt við önnur brot, að sögn Gunnars. Rannsóknardeildin sinnir rannsóknum á kynferðisbrotum á öllu Norðurlandi, frá Blönduósi til Húsavíkur.

„Þó eru fleiri gömul mál að dúkka upp," segir hann. „Það eru þá þolendur að kæra mál sem hafa komið upp fyrir mörgum árum, sennilega vegna aukinnar umræðu um málaflokkinn og meiri fræðslu sem gerir fólk meðvitaðra um rétt sinn."

Gunnar segir þó lítið benda til þess að þau séu að festa sig í sessi.

„Þó eru vissir einstaklingar að reyna að tengja sig við þessa hópa. til að sýnast stærri en aðrir," segir hann.

Eiríkur Björn Björgvinsson, bæjarstjóri Akureyrar, hefur áhyggjur af þróuninni í bænum sem og á landinu öllu. Hann vill láta kalla eftir tölulegum upplýsingum frá ríkinu til að sjá hvort Akureyri standi verr að vígi en sambærileg sveitarfélög í landinu hvað þessa þróun varðar. Þá sé það áhyggjuefni ef lögreglan hafi ekki þann fjárstuðning sem þarf til að takast á við þessa þróun.

Almannaheillanefnd hefur verið starfandi í bænum frá árinu 2008 og er hennar hlutverk meðal annars að vinna að fræðslu og forvörnum er varða afbrot.

sunna@frettabladid.is

Þitt félag

ftr.

Aðalfundur
Félags tæknifólks í rafiðnaði

Aðalfundur Félags tæknifólks í rafiðnaði verður haldinn miðvikudaginn 18. apríl 2012 kl. 17 að Stórhöfða 31, Grafarvogsmegin.

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf.
Kosning fulltrúa á ársfund Stafa.
Önnur mál.

Stjórnin

www.ftr.is

Þjóðskrá hefur gert aðgengileg gögn um nafnbreytingar á árunum 1992 til 2011:

40 þúsund hafa breytt nafni sínu

SAMFÉLAGSMÁL Alls 1.663 Íslendingar gerðu breytingar á eiginnafni sínu hjá Þjóðskrá á árunum 1992 til 2011. Samanlagður fjöldi nafnbreytinga var hins vegar rétt rúmlega 40 þúsund á tímabilinu. Þetta er meðal þess sem fram kemur í nýju gagnasafni sem Þjóðskrá hefur birt á vefsíðu sinni.

Þjóðskrá hefur frá árinu 1992 tekið saman upplýsingar um nafngjafir og nafnbreytingar. Takmarkanir á mögulegum nafnbreytingum voru hins vegar talsvert meiri en nú allt til ársins 1996 og hefur nafnbreytingum því fjölgað nokkuð hin síðari ár tímabilsins.

Eins og áður sagði breyttu 1.663 einstaklingar eiginnafni sínu á tímabilinu. Þar af tóku 965 upp eiginnafn til viðbótar öðru nafni. Alls 139 felldu niður eiginnafn sitt og 559 skiptu um eiginnafn.

Alls 1.065 einstaklingar breyttu kenningu sinni til föður frá móður en 14.792 breyttu kenningu sinni frá móður til föður. Þessi háa tala stafar af því að börn sem fæðast utan hjónabands og skráðar sambúðar eru kennd við móður þar til faðernisviðurkenning liggur fyrir og tilkynnt er að breytingar sé óskað.

Þá tóku 5.344 einstaklingar upp ættarnafn en 1.418 felldu ættarnafn niður. Loks breyttu 318 einstaklingar kenningu sinni til beggja foreldra.

- mþl

Nafnabreytingar Íslendinga

1992 til 2011

Eiginnafnsbreytingar	
Eiginnafn tekið upp til viðbótar öðru nafni	965
Eiginnafn fellt niður	139
Eiginnafn tekið upp og annað fellt niður	559
Millinafnsbreytingar	
Ættarnafn gert að millinafni	1.806
Önnur nöfn gerð að millinafni	280
Kenninafnsbreytingar	
Kenningu til föður breytt til móður	1.065
Kenningu til móður breytt til föður	14.792
þar af eldri en 2 ára	1.205
Kenning til beggja foreldra	318
Kenning til annars foreldris að viðbættu ættarnafni	2.346
Ættarnafn tekið upp að viðbættri kenningu til foreldris	1.418
Ættarnafn fellt niður, kenning til foreldris eða foreldra	1.176
Ættarnafn tekið upp	3.926
Ættarnafn maka fellt niður	242

BYLGJAN 25 ÁRA 989

Heimir & Kolla
vakna með þér í bítið

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist
alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00

Gott kaffi
fær fólk til að tala

Í 10–11 finnurðu
frábært vöruúrval.
Þú færð góða Gevalia kaffið
í næstu 10–11 verslun.

10-11
...alltaf opið!

TRÉ Í BLÓMA Þessi maður virti fyrir sér kirsuberjatré í blóma í Tókýó, höfuðborg Japans, í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hagkaup með sextán ára undirfatamódel í nýjasta bæklingi sínum:

Gagnrýni vegna unglegra fyrirsæta

VERSLUN Nokkur gagnrýni hefur verið uppi vegna unglegra nærfatafyrirsæta í síðasta Hagkaupsbæklingi. Fyrirsæturnar sem um ræðir eru sextán og tuttugu ára. Að minnsta kosti ein athugasemd hefur verið send til Hagkaupa vegna málsins, en ekkert svar hefur borist.

Sigríður Gröndal, innkaupastjóri sérvöru Hagkaupa, segir að kvenfatamódelin í bæklingunum eigi almennt að vera eldri en átján ára, yfirleitt miðað við tvítugt.

„Okkar markhópur er konur á öllum aldri,“ segir hún. „Þær eru heldur grannar í þessu blaði og við ætlum að reyna að hafa það í huga fyrir næsta blað.“

Gunnar Ingi Sigurðsson, framkvæmdastjóri Hagkaupa, segir allra reglna yfirleitt gætt. „Ef viðskiptavinir hafa bent okkur á eitthvað höfum við reynt að bregðast við því,“ segir hann.

Kristín Pálsdóttir, talskona Femínistafélags Íslands, segir það enn athyglisverðara að flestar konurnar í blaðinu séu klæðalitlar og í ógnandi stellingum.

„Mjöðmum er skotið út eða hárið ýft til að undirstrika kynþokka módelanna,“ segir hún. „Annars eru þær með hendur fyrir aftan hnakka eða lafandi í óvirkri stellingu.“ Þá segir Kristín að uppstillingar á karlmódelum séu af allt öðrum toga og engan kynferðislegan undirtón sé þar að finna. **- sv**

ÚR AUGLÝSINGABÆKLINGI HAGKAUPA Að minnsta kosti ein athugasemd hefur verið send til Hagkaupa þar sem unglegt útlit fyrirsætanna er gagnrýnt.

Kosið 6. maí í Grikklandi:

Ríkisstjórn náð markmiði sínu

GRIKKLAND, AP Lucas Papademos, forsætisráðherra Grikklands, boðaði í gær til þingkosninga í landinu þann 6. maí næstkomandi.

LUCAS PAPADEMOS

„Meginmarkmið ríkisstjórnarinnar hafa náðst,“ sagði Papademos á fundi ríkisstjórnarinnar í gær. Hann hefur stýrt bráðabirgðastjórn sem tók við völdum í nóvember eftir fjármálahrunið í Grikklandi.

Ríkisstjórninni hefur nú tekist að skera niður útgjöld og ná samkomulagi um skuldir ríkisins til að bjarga Grikklandi frá þjóðargjaldþroti. **- bj**

FRELSINU FEGNIR Námamönnunum var bjargað einum í einu í gær og fjölskyldur þeirra tóku á móti þeim.

Mennirnir höfðu verið fastir í tæpa viku:

Níu bjargað úr námu

PERÚ, AP Níu mönnum var bjargað úr námu í Perú í gær, eftir að hafa verið fastir þar í tæpa viku.

Mennirnir eru sagðir við góða heilsu. Einn þeirra átti erfitt með gang og var með súrefnisgrímu þegar hann kom upp úr námunni.

„Við sögðum brandara til þess að halda í vonina og hlupum á milli staða til að halda á okkur hita,“ sagði einn mannanna, Edwin Bellido Sarmiento. Annar, Javier Tapia Lopez, sagði að á tímabili hefðu þeir haldið að þeim yrði ekki bjargað.

Mennirnir voru fastir um 200 metra undir yfirborði jarðar frá því á fimmtudag í síðustu viku þar til í gær. Þeir fengu súrefni og mat í gegnum rör niður í námuna.

Meira en fimmtíu manns létust af slysförum í námum Perú í fyrra. **- þeb**

UMDEILD PLANTA Heimilt er að rækta lítilræði af maríjúana til einkanota á Spáni, en óvíst hvernig áform smábæjar um að rækta og selja eiturlyfið hefði fallið að þeim lögum. NORDICPHOTOS/AFP

Barist um kannabisræktun í spænskum smábæ:

Ekki meirihluti fyrir kannabisræktuninni

SPÁNN Ekki var nægur stuðningur við áform bæjarstjórnar í spænskum smábæ fyrir því að hefja stórfellda ræktun á kannabisi í íbúakosningum. Um 56 prósent studdu ræktunina, en 75 prósent hefðu þurft að vera henni samþykk til að hún yrði að veruleika, samkvæmt frétt BBC.

Um 960 búa í bænum Rasquera í Katalóníu, og hafa bæjarbúar hingað til lifað á ræktun vínberja og ólífa. Bæjarfélagið er fremur skuldsett eftir ágjöf síðustu ára, og duttu stjórnendur bæjarins niður á frumlega leið til að afla bænum tekna.

Þeir lögðu til að bærinn legði land undir kannabisræktun, en á Spáni er heimilt að rækta lítilræði af maríjúana til einkanota. Bæjarfulltrúarnir töldu öruggt að ræktun á talsverðu magni af fíkniefninu væri heimiluð með þessum lagaákvæðum.

Stjórnvöld á Spáni voru á annarri skoðun, og hótuðu bæjaryfirvöldum að fara með málið fyrir dómstóla ef bærinn gerði alvöru úr þessum áformum.

Þótt meirihluti þeirra sem þátt tóku í íbúakosningunni hafi verið hlynntir því að rækta kannabis óttaðist stór hluti bæjarbúa að lögfræðikostnaður gæti sligað bæjarsjóð, sem þegar stendur tæpt. Ekkert verður því af því að þorpið beiti þessari frumlegu aðferð til að afla tekna, í bili að minnsta kosti. **- bj**

Framúrskarandi
lausnir á einum stað

RÁÐGJÖF
Hjá Rue de Net starfar samstíga hópur sérfræðinga með áralanga reynslu af rekstri og innleiðingu viðskiptakerfa.

VIÐSKIPTALAUSNIR
Bjóðum uppá þrautreyndar viðskiptalausnir, eins og Microsoft Dynamics NAV og LS Retail.

SAMÞÆTTING
Við hjálpum þér að fá meira út úr fjárfestingu í viðskiptalausnum með samþættingu við önnur upplýsingakerfi.

KERFISÖRYGGI
Við tryggjum hámarks virkni og áreiðanleika viðskiptalausna þinna.

REYNSLA, ÞJÓNUSTA OG PERSÓNULEG RÁÐGJÖF
Rue de Net hefur yfir að ráða samstíga hópi sérfræðinga með áralanga reynslu af rekstri viðskiptakerfa, innleiðingu og samþættingu viðskiptalausna. Við leggjum áherslu á nána og persónulega ráðgjöf þar sem ráðgjafi Rue de Net kemur að verkferlinu frá byrjun til enda, frá sölu til afhendingar vöru, lausnar og þjónustu.

rue de net
www.ruedenet.is

Rue de Net Reykjavík - Vesturgötu 2a, 101 Reykjavík - Sími: 414 5050 - ruedenet@ruedenet.is

KAUPTHING FUND
Société d'Investissement à Capital Variable
14, boulevard Royal – L-2449 LUXEMBOURG
R.C.S. Luxembourg B 96.002
(the "Sicav")

ANNUAL GENERAL MEETING OF SHAREHOLDERS

The Board of Directors is pleased to convene the shareholders of KAUPTHING FUND to attend the annual general meeting to be held at the registered office of the Sicav on 19 April 2012 at 10.00 a.m. with the following agenda:

1. Report of the Board of Directors and of the Independent Auditor
2. Approval of the financial statements as at 31 December 2011
3. Allocation of the results
4. Discharge to the Directors
5. Renewal of the mandate of the Independent Auditor
6. Statutory elections
7. Miscellaneous

The shareholders are advised that no quorum for the statutory general meeting is required and that decisions will be taken by simple majority of the votes cast. Proxies are available at the registered office of the Sicav. Shareholders, who wish to attend the annual general meeting, are requested to inform the Board of Directors (Fax nr: +352 49 924 2501 – ifs.fds@bdl.lu) at least five calendar days prior to the annual general meeting.

SPRENGITILBOÐ

12 OG 13 APRÍL Á DEWALT VERKFÆRUM

Í DAG OG Á MORGUN

DCD710S2

HLEÐSLUBORVÉL 10,8V

10mm patróna
Hersla: 25Nm
2 x 1,3 Ah LI-Lion

28.900
Var 49.900

DCD780L2

HLEÐSLUBORVÉL 18V XR

Patróna: 13mm
Hersla: 60Nm
2 x 3,0Ah Li-Ion

59.900
Var 79.900

DW770

GEIRUNGSSÖG 1600W

Blað: 216mm
Hraði: 6300 sn/min
Gráður: 50/50°
Skurðargeta: 62 x 265mm

63.900
Var 75.900

DE7023

BORÐ FYRIR GEIRUNGSAGIR

Hægt að lengja - tekur lítið pláss

33.900
Var 44.900

DC727KI

HLEÐSLUBORVÉL 18V M/HÖGGI

Patróna: 13mm
Hersla: 41Nm
2 x 2,0Ah NANO

59.900
Var 79.900

DCK296CS

BORVÉL 18V OG SKRÚFVÉL 10,8V

2 x 1,5Ah 18V, 2x1,5 Ah 10,8V
Hleðslutæki: 40mín
Hörð taska

94.900
Var 109.900

D25124K

HÖGGBORVÉL SDS+

800W - 13mm patróna fylgir
0-3,4 J

39.900
Var 69.900

DCK211S2

BORVÉL OG HERSLUVÉL 10,8V

Rafhlöður: 2 x 1,3Ah
Hleðslutæki: 40mín
Mjúk taska

39.900
Var 64.900

TS170321

VERKFÆRATASKA HÖRÐ

DS150
8 plasthólf eru í tösku
Hólf í loki
Hægt að læsa tösku

10.900
Var 15.900

D28135

SLÍPIROKKUR 1400W

125mm - 10.000 sn/min

16.900
Var 22.900

DW088

LASER TVEGGJA LÍNU

Sjálfstillandi
Þyngd: 0,46kg
3 x AA rafhlöður
+/- 0,3mm/m
Drægni: 15m

38.900
Var 59.900

DW089K

LASER ÞRIGGJA LÍNU

Sjálfstillandi
Þyngd: 0,8 kg
4 x AA rafhlöður
+/- 0,3mm/m
Drægni: 15m

79.900
Var 109.900

20% AFSLÁTTUR AF AUKAHLUTUM

www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík   Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

Með fyrirvara um villur

neytendur
hagur heimilanna

48,2% **ER ÞAÐ HLUTFALL HEIMILA** sem árið 2011 átti auðvelt með að láta enda ná saman samkvæmt upplýsingum Hagstofunnar. 38,3 prósent áttu erfitt, eða nokkuð erfitt með að láta enda ná saman og hjá 13,3 prósentum var það mjög erfitt.

GÓÐ HÚSRÁÐ
Glerhreinsir á kamínuglugga

Þrátt fyrir að sumarið gangi brátt í garð og veður fari hlýnandi finnst mörgum sumarbústaðareigandanum huggulegt og jafnvel nauðsynlegt að kveikja upp í kamínunni í bústaðnum sínum. Oft er gallinn hins vegar sá að sót safnast saman á gluggum kamínunnar svo illmögulegt er að njóta loganna að öðru leyti en því að leyfa þeim að ylja sér. Almennur glugga- og glerhreinsir virkar afar vel til að losna við sótið og heldur gluggunum hreinum lengur en ef notast er einungis við vatn eða venjulega sápu.

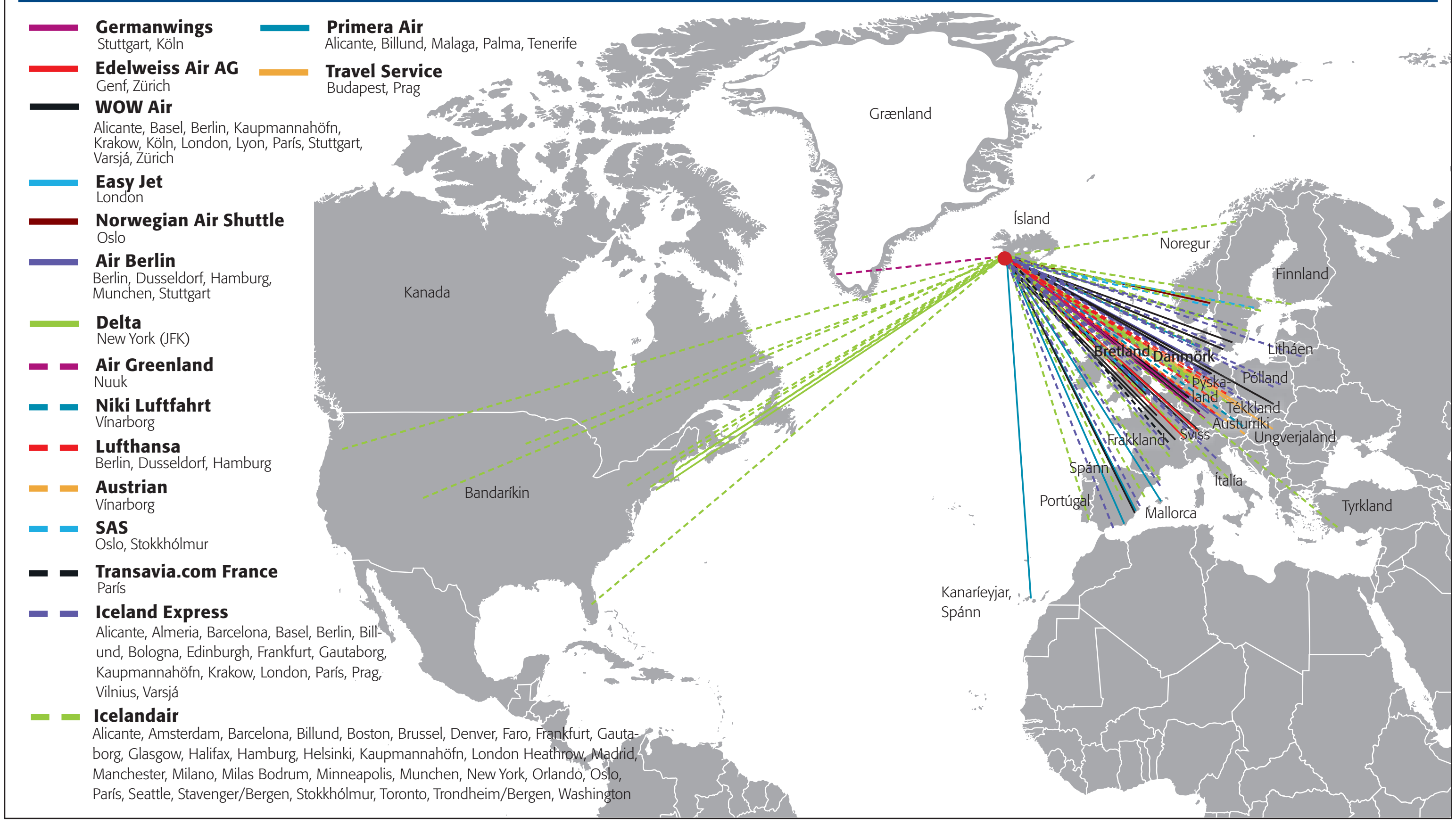
■ Matvæli

Frostpinnar innkallaðir vegna ofnæmis- og óþolsvalda

Kaupás hf. hefur í samráði við matvælaeftirlit Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur ákveðið að innkalla af markaði vöruna Allra grænir frostpinnar þar sem ofnæmis- og óþolsvaldar eru ekki merktir á umbúðum hennar. Í fréttatilkynningu frá Kaupás hf. segir að varan hafi verið í dreifingu í verslunum Krónunnar, Nóatúns og Kjarvals.

Ekki kemur fram í innihaldslýsingu á umbúðunum að varan innihaldi sojalesitín sem er á lista yfir ofnæmis- og óþolsvalda. Neytendur sem eru viðkvæmir fyrir soja eða afurðum úr soja eru beðnir um að farga frostpinnunum eða hafa samband við Krónuna, Nóatún eða Kjarval í síma 458 1100.

Áfangastaðir flugfélaga sem fljúga frá Keflavíkurflugvelli



Aldrei fleiri möguleikar í fluginu

ISAVIA býst við að umfang flugstarfsemi í Keflavík slái öll fyrri met í sumar. Ráðist í endurbætur í Leifsstöð. Í sumar geta farþegar á leið til Lundúna, Berlínar, Alicante og Parísar valið á milli fjögurra flugfélaga. Í sumar er búist við að daglega fari um 15 þúsund farþegar um Leifsstöð þegar mest lætur.

Áætlað er að umfang flugstarfsemi á Keflavíkurflugvelli slái öll fyrri met í sumar.

„Veruleg aukning verður í leiðakerfum flugrekenda sem aldrei hafa haft jafnmarga áfangastaði í áætlunar- og leiguflugi til og frá landinu," segir í tilkynningu sem ISAVIA sendi nýverið frá sér. Alls koma 17 flugfélög til með að halda uppi ferðum til landsins í sumar og tvö ný félög hyggja á áætlunarflug allt árið.

Nýju félögin eru Wow air og Easyjet, en með tilkomu þeirra eru Lundúnir, eða flugvellir í nágrenni borgarinnar, í áætlunarflugi hjá fjórum flugfélögum, en bæði Icelandair og Iceland Express fljúga þangað í áætlunarflugi.

Þótt flugfélögum sem fljúga frá Keflavík hafi fjölgað mjög virðist í fljótu bragði sem áfangastaðir skarist ekki verulega þótt fjölgi mjög úrvali áfangastaða í einstökum löndum. Í fljótu bragði virðist sem mest samkeppni verði í flugi til Lundúna, Alicante, Berlínar og Parísar, en fjögur flugfélög bjóða upp á flug á þessa staði í sumar. Síðan eru nokkuð fleiri borgir sem þrjú flugfélög fljúga til. Dæmi um það eru vinsælir áfangastaðir á borð við Kaupmannahöfn, Ósló og Hamborg.

Þá bætast náttúrlega við áfangastaðir sem íslensku flugfélögin eru ekki með á sinni flugáætlun. Til að mynda er samkeppni í flugi héðan til Vínarborgar, en þar bítast um farþegana flugfélögin Austrian og Niki Luftfahrt.

Í áðurnefndri tilkynningu ISAVIA kemur fram að álag á starfsemina á Keflavíkurflugvelli aukist gríðarlega yfir sumarmánuðina. „Síðastliðið sumar voru 18 til 20 farþegaflug afgreidd á háannatíma að morgni og síðdegis flesta daga vikunnar. Samkvæmt áætlun á komandi sumri munu 23 farþegaflug verða afgreidd yfir háannatíma að morgni og síðdegis þegar álagið er hvað mest."

Búist er við að daglega fari um 15 þúsund farþegar um Flugstöð Leifs Eiríkssonar þegar mest verður um háannatímann í júní, júlí og ágúst. Til þess að anna aukinni umferð verður á næstu vikum ráðist í endurbætur á flugstöðinni. „Gerður verður nýr inngangur í norðurbyggingu flugstöðvarinnar fyrir farþega sem fluttir verða með rútum til og frá flugvélum sem fá afgreiðslu á stæðum fjarri flugstöðinni. Afköst í vopnaleit verða aukin, og sjálfsinnritunarstöðvum fjölgað í brottfararsal."

olikr@frettabladid.is

Til skoðunar áður en flugið er valið

Um leið og valkostum fjölgar bætast við hlutir sem huga þarf að þegar bókað er flug til útlanda. Þannig verður fólk að gæta að því að örðugt kann að vera að fá breytt flugmiðum sem keyptir hafa verið á netinu. Kapp er því best með forsjá þegar kemur að ferðalögum á staði þar sem millilenda þarf á leiðinni og jafnvel ferðast með mörgum flugfélögum.

Í slíkum tilvikum er örugglega ráðlegt að gera ráð fyrir því að flug geti tafist og skoða vel samgöngur til og frá þeim flugvöllum sem nota á. Þannig getur til að mynda verið misauðvelt, eða erfitt eftir atvikum, að ferðast á milli flugvalla Lundúnaborgar.

Þá er nauðsynlegt að hafa auga með því að endanlegur kostnaður við ferð getur aukist nokkuð frá auglýstu flugfargjaldi. Sum lággjaldaflugfélög hafa þann háttinn á að greiða þarf sérstaklega fyrir farangur, mat um borð í vélinni og fleira slíkt.

Mikilvægast er að gefa sér góðan tíma í skipulagningu ferðarinnar og bókun. Þegar kemur að flugsamgöngum er það nefnilega þannig að þeir sem bóka tímanlega og hafa augun opin fyrir tilboðum fá að öllum líkindum hagkvæmustu ferðina. Hinir sem bíða fram á síðustu stundu með að bóka ferð eru líklegir til að þurfa að borga mikið fyrir sætið.

Námskeið um ræktun
matjurta og kryddjurta með lítilli fyrirhöfn!

HEIÐUR BJÖRNSDÓTTIR kennir hve auðvelt er að rækta grænmeti og kryddjurtir og gefur góð ráð sem nýtast byrjendum jafnt sem lengra komnum.

Miðvikudaginn 18. apríl kl. 19.30 - 22.30

Á námskeiðinu verður þessum spurningum m.a. svarað:
- *Hvernig er best að byrja?*
- *Hvernig á að sálforrækta?*
- *Hvernig er plantað út?*
- *Hvaða áhöld þarf?*
- *Hvernig fá plönturnar næringu?*
- *Hvað þarf til að fá uppskeru allt sumarið?*
- *Hvaða jurtir eru fjölærar?*

Hægt er að skrá sig á námskeiðið með því að senda tölvupóst á heidur.bjornsdottir@gmail.com eða í síma 618 7559. Verð kr. 6.100,-

Námskeiðsgögn fylgja sem hægt er að nota ár eftir ár!

www.heilsuhusid.is
heilsuhúsið

■ Ferðaþjónusta

Boðið upp á tjaldstæði í einkagörðum í Englandi

Gert er ráð fyrir að verð á gistingu á hótelum í Bretlandi verði hærra í sumar en venjulega þegar Ólympíuleikarnir fara þar fram í júlí og ágúst. Þeir sem geta hugsað sér að sofa í tjaldi ættu þess vegna að skoða vefsíðuna www.campinmygarden.com. Þar er hægt að panta tjaldstæði í einkagörðum víðs vegar um Bretland þar sem er að finna nauðsynleg þægindi eins og salerni og sturtu. Algengt verð fyrir nóttina er um 2.000 krónur á mann en það er oft hærra nálægt London. Hægt er að tjalda í einkagörðum í fleiri löndum.

CLINIQUE BONUS

Hörku tvenna

Deyfir dökka bletti

Áhrifaríkara og betra

Gjöfin þín er í Hagkaup

Ef keyptar eru vörur frá Clinique
fyrir 4.900 kr. eða meira
dagana 12.-18. apríl*

Gjöfin inniheldur:

- Take The Day Off Augnfarðahreinsir 30 ml
- 7 Day Scrub Cream kornamaski 30 ml
- All about Eyes Rich Augnkrem 5 ml
- Even Better Skin Tone Correcting Rakakrem 7 ml
- Even Better Makeup 7 ml
- Blushing Blush Powder kynnalitur 3.1 g
- High Impact Maskari 3.5 g
- High Impact varalitur 3.6 g

*Meðan birgðir endast

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Europris

ÓDÝRT FYRIR ALLA!

50 ltr!

1590

GEYMSLUKASSI
59 x 40 x 38 cm
Fleiri litir

11.999

GRÓÐURHÚS
Með hillum

Hvítt ál

24.990

GARÐHÚSGÖGN
Tveir stólar og borð
Hvítt ál

3990

KÚLUGRILL
43 cm

499

GRILLKOL
2 kg

13.990

BARNABÍLSTÓLL
9-36 kg

54.990

GASGRILL
Þrír brennarar
Grillman

7990

RUGGUSTÓLL

4999

VAGNPOKI
Fjólublá/ljósbrúnn/svartur

9990

BARNABÍLSTÓLL
15-36 kg
Með stillanlegu baki og hnakkapúða

79

COCA COLA
33 cl

7990

TVÖFALT VÖFFLUJÁRN
1200 W

49.990

22" LED SJÓNVARP
Full HD (1920 x 1080)
Með innbyggðum DVD spilara
~~Verð áður: kr 59.990~~

DENVER®

3990

HRAÐSUÐUKETILL
1,5 ltr
MELISSA

2990

SAMLOKUGRILL
750 W
MELISSA

6590

DJÚPSTEIKINGARPOTTUR
3 ltr, 90-190°C
MELISSA

20%
afsláttur á prjónagarni

3990

HRÍSGRJÓNAPOTTUR
1,2 ltr
400 W
MELISSA

3990

KAFFIKANNA
1,2 ltr
10-12 bolla
MELISSA

www.europris.is

Fiskislóð / Korputorgi / Dalvegi, Kópavogi / Austurvegi, Selfossi

119 þúsund VAR FJÖLDI FARÞEGA sem Icelandair flutti í mars. Fjölgaði farþegum félagsins um 23% miðað við sama mánuð í fyrra.

Vilja fjárfesta í orku og fasteignum

Eitt ár er liðið frá því að meira en 40 nýir hluthafar lögðu 5,5 milljarða króna inn í MP banka gegn því að eignast innlenda starfsemi hans. *Þórður Snær Júlíusson* ræddi við Mario Espinosa um ástæður þess að erlent félag ákvað að kaupa hlut í litlum íslenskum banka, aðrar fjárfestingar og hvað orsaki kreppu.

FJÁRFESTIR „Við töldum þetta réttu leiðina til að kynna okkur til leiks sem fjárfesta á Íslandi. Að koma inn í gegnum aðaldyrnar og kaupa hlut í fjármálafyrirtæki, sem er undir stífu eftirliti og regluverki, ekki í gegnum bakdyrnar," segir Mario Espinosa, framkvæmdastjóri hjá Tavistock Group. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mario Espinosa er framkvæmdastjóri fjárfestingafélagsins Tavistock Group en félagið hefur í gegnum dótturfélag sitt Manastur eignast 9,54% hlut í MP-banka gegn því að leggja honum til 530 milljónir. Spurður um hvernig það kom til að Tavistock ákvað að fjárfesta á Íslandi segir Espinosa að Joe Lewis, stofnandi og aðaleigandi félagsins, hafi sjálfur komið með hugmyndina inn á borðið. „Skúli Mogensen [stærsti eigandi MP banka] og Joe Lewis þekkja mikið af sama bankafólkinu í Bretlandi. Hann beindi Skúla í áttina til okkar. Hlutirnir gerðust mjög hratt í kjölfarið. Ég myndi segja að það hafi tekið minna en viku frá því að við hittum Skúla og þangað til að við ákváðum að taka þátt. Við þurftum að vera með réttan samstarfsaðila sem þekkti til, og fundum hann í Skúla. Við erum ekki Morgan Stanley. Við getum ekki bara keypt eitthvað og flutt inn tíu manns til að reka það. Ef verkefnið er rétt, allar nauðsynlegar upplýsingar liggja fyrir og réttur samstarfsaðili er til staðar þá þarf ekki að taka langan tíma að taka ákvörðun. Og við tókum ákvörðun um að vera með."

Hafa oft synt gegn straumnum

Það vekur upp spurningar, og í mörgum tilvikum tortryggni, þegar stórir fjárfestar ákveða að binda fé í löndum sem hafa nýverið gengið í gegnum fjármálaáföll. Espinosa segir slíkar aðstæður hins vegar geta boðið upp á tækifæri sem allir hlutaðeigandi geti hagnast á. „Við höfum oft ráðist í fjárfestingar sem eru gegn straumnum á stöðum sem aðrir vilja ekki snerta. Við fjárfestum í Mexíkó árið 1995 þegar nánast enginn vildi fjárfesta þar. Við fjárfestum í Rússlandi og keyptum hlut í Gazprom þegar ringulreið ríkti þar og ekki var búið að skrá fyrirtækið á markað. Við erum því áhættufjárfestar, en allar ákvarðanir sem við tökum eru vel úthugsaðar og hugsaðar til lengri tíma."

Hann segir það líka hafa skipt máli, þegar Tavistock ákvað að binda fé á Íslandi, að ákveðnar grunnstoðir séu hér til staðar sem félagið telur nauðsynlegar í þeim löndum sem félagið fjárfestir. „Þegar við erum að fjárfesta í nýjum ríkjum þá viljum við að ákveðnar stoðir séu til staðar. Í fyrsta lagi þarf mannauð. Ef þjóð er vel menntuð og upplýst þá fylgir hún lögum og allar nauðsynlegar stofnanir og innviðir, bæði samfélagslegir og pólitískir, eru í lagi. Íslendingar eru mjög framarlega á öllum þessum sviðum. Fólkið hér talar til dæmis flest mörg tungumál og þjóðin stendur mjög framarlega á þeim sviðum sem eftirsóknarvert er að skara fram úr á.

Í öðru lagi skiptir máli að þjóð búi yfir náttúruauðlindum. Íslendingar eiga fisk, orku og einstaka landfræðilega staðsetningu. Ég hugsa alltaf um Ísland sem brú á milli Norður-Ameríku og Evrópu og landfræðilegt mikilvægi landsins mun aukast mikið í framtíðinni. Þessir kostir, mannauður, innviðir og náttúruauðlindir, skipta gríðarlegu máli vegna þess að þessir hlutir eru ekki að fara neitt. Þeir munu ekki hverfa þrátt fyrir að kreppa skelli tímabundið á."

Kreppur orsakast af græðgi

Espinosa hefur starfað hjá Tavistock í 16 ár og segist vera kreppusonur þar sem hann hefur nánast allan sinn starfsferil unnið í löndum sem eiga við kreppuvandamál að stríða. Á meðal þeirra landa eru Mexíkó, Brasilía og Argentína. „Ég hef unnið í þessum þremur löndum á meðan kreppur hafa geisað þar. Vandamálin sem Ísland er að glíma við eru auðvitað annars eðlis, enda miklu minna land, en þau eru samt sem áður kreppuvandamál.

Það eru margir þættir sem orsaka kreppur. Ég tel að sú helsta sé græðgi. Það er ekki bara græðgi ríkra bankamanna, sem þó vissulega hagnast á ósanngjarnan hátt, heldur líka græðgi almennings sem, í leit sinni að betra lífi, sér tækifæri til að eignast alls kyns hluti sem á endanum gengur jafnan ekki upp. Þetta er einfaldlega hluti af opnu markaðshagkerfi. Þangað til að við finnum betra kerfi þá er þetta það besta sem við eigum."

Áhuga á orku og fasteignum

Espinosa segir að Tavistock hafi mikinn áhuga á því að fjárfesta meira á Íslandi. „Í raun var það hugmyndin á bak við fjárfestingu okkar í MP banka að skoða önnur fjárfestingatækifæri á Íslandi. Við töldum þetta réttu leiðina til að kynna okkur til leiks sem fjárfesta á Íslandi. Að koma inn í gegnum aðaldyrnar og kaupa hlut í fjármálafyrirtæki, sem er undir stífu eftirliti og regluverki, ekki í gegnum bakdyrnar. Við myndum mjög gjarnan vilja fjárfesta meira á Íslandi. Við horfum til orkugeirans og við höfum þegar skoðað tvö verkefni sem honum eru tengd og við erum byrjaðir að greina. Fasteignageirinn er líka eitthvað sem við erum að skoða, enda samræmast slíkar fjárfestingar stefnu Tavistock. Stór hluti eignasafns okkar er í fasteignatengdum verkefnum."

Tavistock á þegar hluti í fimm fyrirtækjum í orkugeiranum og var um tíma á árum áður einn eigenda rússneska orkurisans Gazprom. Espinosa segir félagið þó ekki hafa áhuga á því að eignast íslenskar orkuver eða íslenskar auðlindir. Hann segir það heldur ekki hafa áhuga á því að fjárfesta í neinu sem íslensk stjórnvöld eða almenningur eru á móti að félagið kaupi í. Þeir hafi meiri áhuga á að fjárfesta í þeirri þekkingu og tækni sem Íslendingar hafa komið sér upp í nýtingu á hreinni orku. „Áhugi okkar snýr meira að því að vinna í sameiningu með íslenskum aðilum annars staðar í heiminum. Mexíkó, þar sem ég vinn mikið, er til dæmis einn af stærstu notendum jarðvarmaorku í heiminum. Orkufyrirtækin þar hafa í gegnum tíðina hrifist af því sem hefur verið gert á Íslandi í nýtingarmálum. Þarna gæti verið samfella sem myndi henta okkur."

Eiga Tottenham Hotspur

Tavistock Group var stofnað af Joe Lewis fyrir hartnær fjórum áratugum. Lewis, sem er Breti en býr á Bahama-eyjum, hafði efnast gríðarlega á gjaldeyrisviðskiptum á áttunda áratugnum. Félagið á í dag hluti í meira en 200 fyrirtækjum í sextán löndum.

Sú fjárfesting Tavistock sem líkast til hefur vakið mesta athygli á undanförnum árum eru kaup félagsins á enska knattspyrnuliðinu Tottenham Hotspur í gegnum dótturfélagið Enic. Daniel Levy, einn framkvæmdastjóra Tavistock, er í dag stjórnarformaður Tottenham. Kaupin voru að hluta til fjármögnuð með lánsfé frá Kaupthing Singer&Friedlander, fyrrum dótturbanka Kaupþings. Á meðal annarra fjárfestinga á undanförnum árum eru kaup á bresku kráarkeðjunni Mitchells&Butlers, sem var áður að hluta til í eigu Roberts Tchenguiz, eins stærsta viðskiptavinar Kaupþings fyrir bankahrun.

Það vill enginn gjaldeyrishöft

Á Íslandi eru í gildi gjaldeyrishöft sem hafa fælingarmátt gagnvart erlendri fjárfestingu. Espinosa segir Tavistock Group hafa mikla reynslu af því að fjárfesta í löndum þar sem slík höft eru til staðar. „Það vill enginn gjaldeyrishöft. Ríkisstjórnir vilja þau ekki, fólkið vill þau ekki og fjárfestar vilja þau ekki. Það voru gjaldeyrishöft í Mexíkó þegar við fjárfestum þar. Þau eru enn til staðar í Brasilíu og Argentínu þó þau séu ekki endilega kölluð höft. Gjaldeyrishöft eru nefnilega stórt orð sem geta falið mismunandi hluti í sér. Mín skoðun er sú að íslensk stjórnvöld hafi tekið rétta ákvörðun með setningu haftanna og að hún hafi verið tekin á réttum tímapunkti. En líkt og allar harkalegar ráðstafanir þá þurfa þau að vera tímabundin.

Þegar við höfum hitt fólk frá Seðlabanka Íslands þá hefur það lýst yfir áhyggjum sínum af höftunum og einskærum vilja til að aflétta þeim þegar það verður hægt. Þeim líkar því ekki við höftin, en telja þau nauðsynleg. Ég er sammála þeirri skoðun."

Hann segir gjaldeyrishöft vera eins og handbremsu sem þurfi að grípa í. Alvöruland eins og Ísland muni þó losa hana hægt og rólega. „Á Íslandi er farinn að myndast hagvöxtur einungis örfáum árum eftir efnahagshrunið. Lánshæfismat ríkissjóðs er líka komið í fjárfestingaflokk aftur. Viðsnúningurinn er því hraðari en við höfum átt von á. Það verða því ekki höft hérna til eilífðarnóns."

VARÐANDI IRISH LIFE & PERMANENT PLC („ILP") OG VARÐANDI LÁNASTOFNANIR (STÖÐUGLEIKA-) LÖG 2010

Yfirréttur Írlands gaf út hinn 28 mars 2012 réttartilskipun samkvæmt 9. kafla (stöðugleika-) laganna um lánastofnanir með áorðnum breytingum samkvæmt lögum 2011 um (skiptanefndir) Seðlabanka og lánastofnanir, (Lögin) með eftirfarandi skilmálum:

Beinir því til ILP *inter alia* að taka skref í að undirbúa sölu á Irish Life Limited („Irish Life"), sem er að öllu leyti dótturfélag ILP, og á dótturfélögum þess til Fjármálaráðuneytis Írlands (Ráðherrans) sem hluta af endurfjármögnun ILP. Slík skref fela í sér en takmarkast ekki við samning við Ráðherrann um hlutafjárkaup miðað við allt útgefið hlutafé Irish Life og önnur skref sem gera mögulega skiptingu trygginga- og bankastarfsemi ILP auk þess að ljúka við skipulag sem nauðsynlegt kann að reynast til að gera slíka skiptingu mögulega og gera samninga sem nauðsynlegir kunna að reynast til að gera slíka skiptingu mögulega.

Rétturinn tilkynnti *inter alia*, að réttartilskipunin og sérhver hluti hennar, að svo miklu leyti sem henni er beint að og hún gerð vegna ILP, sé ráðstafanir til endurskipulagningar til að uppfylla tilskipun nr. 2001/24/EC frá Evrópuþinginu og Evrópuráðinu hinn 4. apríl 2001.

Samkvæmt kafla 11 í lögunum er hægt að leggja fram umsókn um að víkja til hliðar réttartilskipun, að uppfylltum skilyrðum sem sett eru fram þar, til Yfirréttar Írlands, Four Courts, Inns Quay, Dublin 7, Írlandi, ekki síðar 14 daga eftir 30 mars 2012, sem er útgáfudagur réttartilskipunarinnar samkvæmt kafla 9A(1)(b) í lögunum. Samkvæmt kafla 64(2) í lögunum, er ekki hægt að áfrýja réttartilskipuninni til Hæstaréttar án samþykkis Yfirréttar.

Eintök af réttartilskipuninni eru fáanleg hjá aðalskrifstofu Yfirréttar með því að senda tölvupóst til listroomhighcourt@courts.ie

www.peugeot.is

PEUGEOT 308 & 308SW

Farðu úr bænum

og komdu brosandi heim

Peugeot 308SW Active, station, glerþak, micro-Hybrid, sjálfskiptur, dísil.
Innanbæjar akstur **5,5L/100km - 1.092km** á einum eldsneytistanki
Utanbæjar akstur **4,4L/100km - 1.362km** á einum eldsneytistanki
Blandaður akstur **4,8L/100km - 1.248km** á einum eldsneytistanki

CO_2 útblástur **127g/km.**

Peugeot 308SW sjálfskiptur, dísil kr.
4.390.000

Peugeot 308 Active, 5 dyra, micro-Hybrid, sjálfskiptur, dísil.
Innanbæjar akstur **4,2L/100km - 1.428km** á einum eldsneytistanki
Utanbæjar akstur **3,5L/100km - 1.716km** á einum eldsneytistanki
Blandaður akstur **3,8L/100km - 1.578km** á einum eldsneytistanki

CO_2 útblástur **98g/km.**

Peugeot 308 sjálfskiptur, dísil kr.
3.790.000

Opið laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

Í gegnum tíðina hefur Peugeot verið leiðandi framleiðandi á sviði umhverfisvænna og eyðslugrannra bifreiða. Með Peugeot 308 eru sett ný viðmið á þessu sviði með meðaleldsneytiseyðslu í blönduðum akstri aðeins frá 3,8L/100km og CO_2 útblástursgildi 98g/km. Á einum eldsneytistanki kemst þú rúmlega hringinn í kringum landið auk þess sem þú nýtur hágæða akstureiginleika og 5 stjörnu öryggis alla leið.
Farðu úr bænum á Peugeot 308 og komdu brosandi heim.

PEUGEOT 308 & 308SW

PEUGEOT
MOTION & EMOTION

1962 - 2012 50 ára
BERNHARD

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

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

skoðun

greinar@frettabladid.is

Alþingi á að biðja iðkendur Falun Gong afsökunar:

Samvizka lýðræðisríkis

Tíu þingmenn úr öllum flokkum öðrum en Framsóknarflokki og Sjálfstæðisflokki hafa lagt fram á Alþingi tillögu til þingsályktunar um að iðkendur Falun Gong verði beðnir afsökunar á aðgerðum íslenzkra stjórnvalda gagnvart þeim árið 2002. Jafnframt verði þeim sem ekki hafa fengið greiddar bætur vegna fjárhagstjóns af völdum aðgerðanna tryggðar slíkar bætur.

Aðgerðirnar fólust í að meina iðkendum Falun Gong landgöngu á Íslandi þegar heimsókn forseta Kína, Jian Zemin, stóð fyrir dyrum. Í því skyni var Flugleiðum meðal annars afhentur listi yfir iðkendur og flugfélaginu falið að hindra för fólksins til landsins. Persónuvernd úrskurðaði síðar að listinn hefði verið ólöglegur og umboðsmaður Alþingis komst að þeirri niðurstöðu að stjórnvöld hefðu ekki haft heimild til að setja einkafyrirtæki í að meina fólki landgöngu. Nokkrum var vísað frá landinu á Keflavíkurflugvelli. Um 75 Falun Gong-iðkendur, sem þrátt fyrir þetta komust til landsins, voru hnepptir í varðhald þar til þeir höfðu undirritað yfirlýsingu þar sem þeir lofuðu að hlíta fyrirmælum lögreglu í einu og öllu.

SKOÐUN

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Erindi Falun Gong-iðkenda til Íslands var að mótmæla friðsamlega þeim grófu mannréttindabrotum sem þessi hópur sætti og sætir enn í Kína. Ákvörðun íslenzkra ráðamanna á sínum tíma var tekin undir miklum þrýstingi frá kínverskum stjórnvöldum, sem vildu ekki að mótmælin trufluðu dagskrá forsetans.

Ákvörðunin var umdeild og margir andmæltu henni harðlega. Eftir á að hyggja ættu flestir að sjá að hún var mistök. Iðkendur Falun Gong hafa aldrei orðið uppvísir að því að beita ofbeldi. Með því að meina þeim aðgang að landinu og hneppa þá í varðhald var brotið á rétti þeirra til friðsamlegra mótmæla.

Í greinargerð með þingsályktunartillögunni, sem Guðmundur Steingrímsson er fyrsti flutningsmaður að, segir réttilega að afsökunarbeiðnin feli ekki aðeins í sér nauðsynlegt uppgjör við einstaklinga og fortíðina, heldur sé hún einnig til þess fallin að slíkir atburðir endurtaki sig ekki. Iðkendur Falun Gong hafa fagnað tillögunni og líta á hana sem stuðning við mannréttindabaráttuna í Kína. Uppgjör við þessa liðnu atburði er þó ekki síður nauðsynlegt vegna samvizku Íslands sem lýðræðisríkis. Þess vegna er líka skrýtið og heldur dapurlegt að engir þingmenn Sjálfstæðis- eða Framsóknarflokks, sem sátu í ríkisstjórn fyrir tíu árum, taki þátt í flutningi þingsályktunartillögunnar. Ætli þeir séu allir á því að ákvörðunin hafi verið rétt?

Hugsanlega má skrifa mistök íslenzkra stjórnvalda á sínum tíma á ákveðið reynsluleysi og áhyggjur af því að við fjölda útlendra mótmælenda yrði ekki ráðið. Síðan hefur lögreglan reyndar öðlazt heilmikla reynslu af því að fást við mótmæli, bæði friðsamleg og ofbeldisfull, og ætti að vera betur í stakk búin en áður að skilja hafrana frá sauðunum. Jafnákveðin og íslenzk stjórnvöld eiga að vera í því að vísa frá landinu þeim sem koma hingað í ólögmætum tilgangi og standa í vegi fólks sem hyggst beita ofbeldi eða skemmdarverkum í þágu málstaðar síns, eiga þau að standa dyggan vörð um réttinn til friðsamlegra mótmæla. Allra sízt á að láta stjórnvöld í einræðisríkjum ráða því hverjir fá að koma til Íslands og hverjir ekki. Þess vegna á Alþingi að biðjast afsökunar.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Langur tími í pólitík

Enn liggur fólk undir feldi og íhugar forsetaframboð. Meðal þess er Ari Trausti Guðmundsson, sem tilkynnti um það í gær að hann mundi tilkynna á blaðamannafundi á sumardaginn fyrsta hvað hann hygðist fyrir í þeim efnum. Sumardagurinn fyrsti er eftir viku. Til samanburðar boðuðu Herdís Þorgeirsdóttir og Þóra Arnórsdóttir til blaðamannafunda um framboð sín með hálfs dags fyrirvara.

Stuttur tími í jarðsögunni

En ekki er ráð nema í tíma sé tekið, og eins og upplýsingafulltrúinn Ragnhildur Sverrisdóttir segir á Facebook-síðu sinni þá er Ari Trausti jarðfræðingur og vanur að hugsa í milljónum ára. Ef eitthvað er hefur honum líklega þótt vika helst til skammur fyrirvari.

Rólegheit á Bessastöðum

Annar frambjóðandi sem virðist ekki vera að flýta sér er sitjandi forseti, Ólafur Ragnar Grímsson, en fátt hefur heyrst frá Bessastöðum þrátt fyrir að fjöldi mótframbjóðenda hafi farið af stað með kosningabaráttu. Og enn virðist vera nokkur bið eftir því að Ólafur Ragnar hefji sína baráttu. Í gær birti nefnilega Þórður Björn Sigurðsson, starfsmaður Hreyfingarinnar, svar framboðs Ólafs við fyrirspurn sem hann hefur sent á alla frambjóðendur um hugmyndir þeirra varðandi málskotsrétt forseta. Undir svarið skrifaði Ólafía B. Rafnsdóttir, gamall kosningastjóri Ólafs, en svarið var þetta: „Varðandi fyrirspurn þína þá er það afstaða okkar að ekki sé tímabært að svara fyrirspurnum fyrr en að framboðsfresti lýkur.“ Ólafur Ragnar virðist sem sagt ætla að eftirláta öðrum frambjóðendum sviðið þar til 25. maí hið fyrsta.

stigur@frettabladid.is
magnusl@frettabladid.is

HALLDÓR

Hundalógik

Trúmál

Sigurður Pálsson
fv. sóknarprestur

Molahöfundur „Frá degi til dags“ á leiðaraopnu Fréttablaðsins þ. 10. apríl sl., kolbeinn@frettabladid.is, stendur á öndinni af vandlætingu yfir því sem hann kallar páskaávarp biskups Íslands. Það sem veldur andnauð molahöfundarins er að biskup skuli leyfa sér að vekja athygli á skefjalausum áróðri gegn kirkju, hinum kristna sið og trúarhefðum. Hneykslan blaðamannsins virðist eiga sér rætur í því að þar sem hann telur þjóðkirkjuna njóta forréttinda á margan hátt sé fáránlegt að biskup veki athygli á umræddum áróðri.

Til að leggja áherslu á hversu fáránlegt athæfi biskups er, jafnar hann því saman ef nafngreind fótboltahetja hefði kvartað undan því að fá ekki fleiri vítaspyrnur í tilgreindum knattspyrnuleik. Ég skal fúslega játa að ég er hvorki blaðamaður né knattspyrnuáhugamaður, en ég á erfitt með að höndla röksemdafærsluna. Merkir þetta að vegna þess að kirkjan nýtur meintra forréttinda sé það frekja af biskupi að vekja athygli á linnulausum áróðri vissra aðila gegn kirkju og kristni? Ergo: Íþróttahreyfingin nýtur á margan hátt forréttinda miðað við önnur frjáls félagasamtök í landinu. Ef einhverjum dytti í hug að halda uppi linnulausum áróðri gegn hreyfingunni, væri það frekja af forystumönnum hennar að svara þeim áróðri. Hvílík röksnilli!

Hættumörkum ná þó andköf molahöfundarins vegna athugasemda biskups við niðurlægjandi ásökunum um hræsni fermingarbarna, þar sem því er haldið fram að þau láti fyrst og fremst ferma sig til að fá gjafirnar. Þetta verður molahöfundi tilefni til talnaleikfimi sem skilar þeirri niðurstöðu að fermingarbörn gætu hugsanlega verið um 82,8% af árgangi. Niðurstaða molahöfundar er sú að þetta hljóti að vera „mest ofsótti meirihluti í heimi, ef marka má orð biskups“. Á að skilja þessi orð þannig að allt sé í lagi að niðurlægja fermingarbörn af því að þau eru svo mörg? Eða: Það er allt í lagi að kasta grjóti ef hópurinn sem verður fyrir grjóthríðinni er nógu stór! Það er allt í lagi að niðurlægja fólk, ef nógu margir eru niðurlægðir í einu! Þessi röksemdafærsla er tær snilld og skólabókardæmi um þá röksnilli sem kölluð hefur verið hundalógik (sjá Íslenska orðabók, Edda 2002, bls. 663).

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Atli Fannar Bjarkason (dægurmál) *atlifannar@frettabladid.is*
HELGAREFNI: Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is*
ÍÞRÓTTIR: Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Að brjótast út – afnám gjaldeyrishafta

Gjaldeyrishöft
Árni Páll Árnason
þingmaður

Í fyrri greinum hef ég rætt um það mikla tjón sem gjaldeyrishöftin valda og hversu ólíklegt er að stefna stjórnvalda og Seðlabanka um afnám hafta nái fullnægjandi árangri. Sú mikla aukning sem varð á umfangi aflandskrónuvandans með síðustu lagabreytingum veldur því að tiltækar leiðir eru alltof seinvirkar til lausna.

En við þurfum líka að muna að áhætta fylgir öllum tilraunum til að losna við höftin. Stærsta áhættan felst í gengisfalli krónunnar, sem óhjákvæmilega fylgir afnámi hafta. Við höfum ekki mikið rætt hvers er að vænta um gengisþróun krónunnar í umhverfi frjálsra fjármagnshreyfinga þegar hafta nýtur ekki lengur við. Hvað er raunhæft jafnvægisgengi við núverandi aðstæður? Hvaða hagfræðingur sem er, sem sér gjaldmiðil í höftum og aflandskrónueign upp á um 60% af þjóðarframleiðslu, myndi segja að krónan væri of hátt skráð. Þar við bætist þrýstingur á útflæði, vegna fjárfestingarþarfar lífeyrissjóða erlendis og vegna uppsafnaðrar þarfar innlendra aðila til að koma fé úr landi. Við munum því örugglega standa frammi fyrir gengisfalli við afnám hafta. Hversu miklu, er ómögulegt að spá. Það hversu vel er að afnámi hafta staðið hefur lykiláhrif á það hversu djúpt fallið verður og hversu fljótt krónan styrkist á ný. Ef afnámsferlið er illa hugsað og hefur ekki mikla tiltrú markaðsaðila, kann að verða mjög djúpt á botninn.

Nýjar leiðir

Áætlun stjórnvalda og Seðlabanka um afnám hafta er um margt góð og greinir vandann rétt. Þau tæki sem þar er unnið eftir duga samt ekki ein, eins og fyrr hefur verið lýst, og við þurfum fjölbreyttari leiðir.

Í haust er leið lagði sérfræðingahópur á vegum Viðskiptaráðs fram ýmsa valkosti um afnám hafta. Þar var sett fram sú hugmynd að erlendum eigendum krónueigna yrði boðið að losna út, annað hvort með því að lána ríkinu fyrir því til 30 ára eða með því að sæta því að einungis væri hægt að leysa fjárhæðir út í smáum skömmtum á löngu tímabili, svo sem 20 árum. Líklega eru þessar leiðir áhættumeiri nú en þegar þær voru settar fram, vegna þess að aflandskrónueignin hefur aukist svo mjög. En það er líka vert að muna að ein lausn hentar ekki öllum og aflandskrónueigendur eru nú fjölbreyttari hópur en fyrr.

Við getum til viðbótar líka hugsað að fara þá leið að semja við aflandskrónueigendur. Þeim getur ekki hugnast sú framtíðarsýn að íslenskt atvinnulíf haldi áfram að veikjast vegna haftanna, samkeppnishæf fyrirtæki yfirgefi landið og engin erlend fjárfesting verði hér. Hvenær eiga þeir þá að fá peningana sína út? Grikkir hafa nýlokið samningaviðræðum af áþekkum toga við skuldabréfaeigendur um afslátt á grískum ríkisskuldum, með ágætum árangri. Þótt þar hafi vissulega verið um ríkisskuldir að ræða, en hér sé um fjármögnunarvanda að ræða, er grundvallarviðfangsefnið ekki ósvipað. Hvaða umgjörð væri hægt að skapa í slíkum samningum um greiðslufresti og afslætti, fyrir ólíka hópa aflandskrónueigenda?

Staða heimila með húsnæðisskuldir er líka áhyggjuefni. Verðtryggðar skuldir hækka verulega með gengislækkun krónunnar. Ef óverðtryggð lán eru rétt verðlögð má líka ætla að kjör þeirra rjúki upp úr öllu valdi við slíkt gengisfall. Er hægt að taka áhrif gengisfalls við afnám hafta út fyrir sviga með einhverjum hætti – til dæmis að flytja öll lán í óverðtryggð kjör á föstum vöxtum fram yfir áhrifatímabil afnámsins? Gætu bankakerfið og ríkið sameinast um það? Gæti framlag lífeyrissjóðanna verið afsal á hækkun verðtryggðra eigna vegna verðbólgu í einhverja mánuði eftir afnám hafta? Slíkar lausnir gætu aukið þol samfélagsins til að taka á sig högg af tímabundnu gengisfalli og verðbólguskoti sem af slíku gengisfalli leiddi.

> Ef afnámsferlið er illa hugsað og hefur ekki mikla tiltrú markaðsaðila, kann að verða mjög djúpt á botninum.

Evrópsk þátttaka í ferlinu

Það þarf líka að útfæra í aðildarviðræðunum með hvaða hætti Evrópusambandið og evrópski Seðlabankinn gætu aðstoðað við þessa lausn, flýtt fyrir henni og aukið tiltrú á ferlinu. Þátttaka í evrópska myntsamstarfinu er vissulega bundin við aðildarríkin ein og ekkert ríki getur orðið aðili að ESB með gjaldeyrishöft. Evrópusambandið hefur hins vegar ítrekað viðurkennt þá fordæmislausu aðstöðu sem Ísland lenti í 2008 og í samtölum mínum við Olli Rehn, framkvæmdastjóra gjaldmiðilsmála, í febrúar í fyrra hét hann stuðningi sambandsins við afnámsferlið sem slíkt. Þegar ég ræddi við Jean-Claude Trichet, þáverandi seðlabankastjóra, um stöðuna á sama tíma, hristi hann höfuðið yfir þeim vanda sem aflandskrónueign upp á tæp 30% af þjóðarframleiðslu skapaði og kallaði það fordæmislausan vanda. Hvað ætli Mario Draghi, eftirmaður hans, myndi segja við aflandskrónueign upp á um 60% af þjóðarframleiðslu, eins og nú er orðin raunin?

Ein leið í þessu efni væri sú að í aðildarviðræðunum yrði samið um að evrópski Seðlabankinn myndi veita fyrirgreiðslu til að unnt yrði að fjármagna útflæðið allt strax í upphafi eða á fárra ára tímabili, með endurgreiðslu yfir lengra tímabil. Slík lausn myndi væntanlega valda því að krónan félli minna en ella við afnám haftanna og greiða fyrir því að rétt verð fengist á hana fljótt, svo auðveldara væri að ganga beint inn í ERM II og taka upp evru án vandkvæða í kjölfarið.

Að venjast höftunum

Í þessum greinum hef ég rætt þann alvarlega vanda sem gjaldeyrishöftin skapa. Hann vex stöðugt. Froskur sem settur er í heitt vatn hoppar upp úr, en ef hann er settur í kalt vatn og kveikt undir soðnar hann því hann tekur ekki eftir breytingunni. Hættan er sú að okkur fari eins – við tökum ekki eftir þeim breytingum sem verða, dag frá degi, á viðskiptaumhverfi okkar og rönkum við okkur eftir fáein ár þegar fyrirtækjum verður orðið óheimilt að eiga gjaldeyrisreikninga og við þurfum leyfi frá Seðlabankanum til að kaupa okkur bíl, jakkaföt, kjól eða dýra skó.

Þetta er ekki einfalt vandamál úrlausnar og síst í aðdraganda kosninga. Afnám hafta mun örugglega valda gengisfalli krónunnar og verðbólgu í kjölfarið, með tilheyrandi áhættu fyrir skuldug heimili. En á öllum vanda er lausn. Okkar er að finna hana saman.

Niðurgreidd ferðaþjónusta

Ferðaþjónusta
Steinar Berg
ferðaþjónustubóndi

Á fundi bæjarstjórnar Akraness þann 17. janúar sl. var samþykkt að ráðstafa 4.895.000 kr. til reksturs tjaldsvæðis bæjarins árið 2012. Á tjaldsvæðinu er boðið upp á frítt aðgengi að rafmagni og frítt aðgengi að þvottavél og þurrkara. Í stað eðlilegrar verðlagningar fyrir þessa aðstöðu og þjónustu hefur bæjarstjórnarfólk á Akranesi og fjölmörgum öðrum sveitarfélögum ákveðið að niðurgreiða þjónustu tjaldsvæðis bæjarins. Tillagan var samþykkt 9:0.

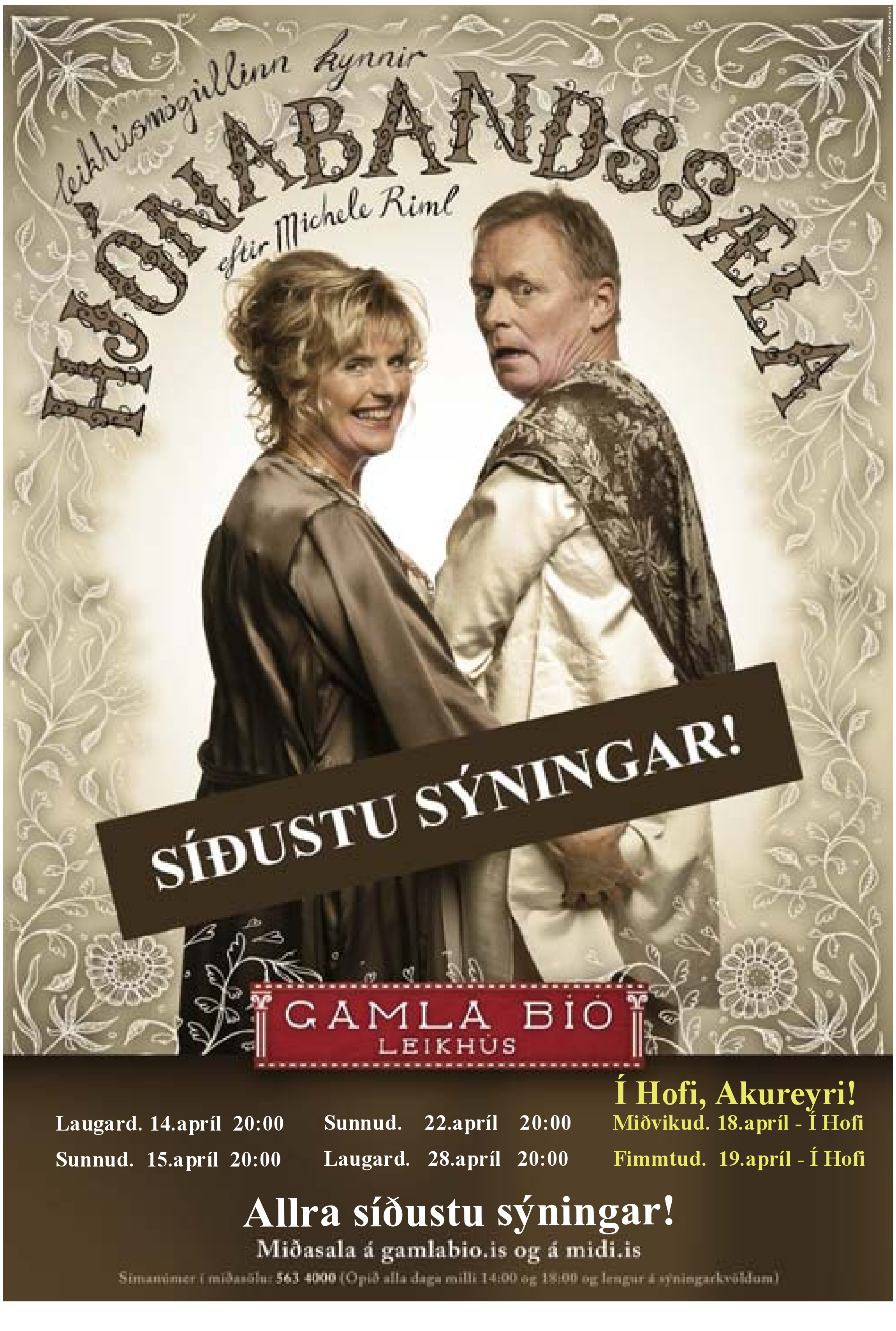
Á heimasíðu Útilegukortsins eru talin upp á fimmta tug stéttarfélaga og spurt: Er þitt félag að niðurgreiða Útilegukortið? Á heimasíðunni eru líka talin upp 44 tjaldsvæði þar sem Útilegukortið gildir. Langflest þessara tjaldsvæða eru á vegum sveitarfélaga sem niðurgreiða reksturinn. Þarna er ekki að finna nokkur helstu tjaldsvæði landsins sem af metnaði hafa byggt upp aðstöðu og þjónustu fyrir ferðamenn undanfarin ár og þurfa að fá fyrir það eðlilegt endurgjald. Útilegukortið er selt til Íslendinga og þá helst í gegnum stéttarfélög sem niðurgreiða kaupin fyrir félagsmenn.

Útilegukortið er einnig selt til útlendinga. Kaupendur eru m.a. erlendir ferðaskipuleggjendur sem koma með marga hópa húsbílafólks hvert sumar og fara hringinn í kringum landið. Þessir aðilar kaupa t.d. 20 kort og nota fyrir hópinn. Að afloknum hring um landið er hópnum skilað í Norrænu og næsti hópur kemur og tekur yfir notkun kortanna; og svo hring eftir hring, næsti og næsti.

Ferðaþjónusta er vaxandi atvinnugrein og tiltölulega ung og enn eru margir þættir hennar að mótast. Það er t.d. ekki langt síðan sveitarfélög komu að rekstri gistiheimila og hótela með niðurgreiðslum á sömu forsendum og vafalaust eru notaðar til þess að réttlæta niðurgreiðslur á rekstri tjaldsvæðanna. Áframhaldandi vöxtur og uppbygging ferðaþjónustunnar hlýtur að byggjast á samvinnu margra aðila sem allir þurfa að hafa skýrt hlutverk og framtíðarsýn. Þannig þurfa sveitarfélög að einblína á grunnþætti s.s. aðlaðandi umgjörð og aðstæður sem dregur að ferðafólk og skapa þannig grundvöll fyrir heilbrigðan rekstur ferðaþjónustufyrirtækja.

Í þeim tilfellum þar sem tjaldsvæði eru fyrir hendi hlýtur að vera eðlilegra að bjóða reksturinn út heldur en að niðurgreiða hann úr sameiginlegum sjóðum. Það hlýtur að vera uppbyggilegra að þessi rekstur lúti þeim almennu samkeppnis- og rekstrarforsendum sem gilda en niðurgreiðslum bæjarfélagsins.

Forystumenn stéttarfélaga hafa það að atvinnu að vera talsmenn sanngirni og varða veginn til framtíðar. Báðir aðilar, sveitarfélagsfólk og forystufólk stéttarfélaga, fara með vald til þess að ráðstafa úr sameiginlegum sjóðum og vilja vafalaust gera það af ábyrgð og fagmennsku. Langtímasjónarmið hljóta að vega þyngra en skammtímasjónarmið. Með því að stéttarfélög greiði hluta kaupverðs Útilegukortsins, eru þau í raun að millifæra úr sjóðum sínum til milliliðar sem hagnast af sölu niðurgreiddrar vöru. Áhrif niðurgreiðslnanna virka sem inngrip inn í viðkvæman rekstur þeirra ferðaþjónustuaðila sem eru að þróa og byggja upp rekstur sinn. Getur það verið að þessir aðilar deili með sér þeirri hugsjón að allur rekstur tjaldsvæða á Íslandi eigi að vera niðurgreiddur? Ég beini því til forystufólks stéttarfélaga og sveitarstjórnarfólks að það hugsi sinn gang upp á nýtt og geri inngrip af þessu tagi ekki að sjálfvirkum þætti starfs síns.



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
BÓNUS Kjúklingur
Læri
679
KR.KG
KJÚKLINGALÆRI
BÓNUS Kjúklingur
Leggir
679
KR.KG
KJÚKLINGALEGGIR
BÓNUS Kjúklingur
Læri, leggir vængir
595
KR.KG
BLANDAÐIR KJÚKLINGABITAR
BÓNUS Kjúklingur
Vængir
295
KR.KG
KJÚKLINGAVÆNGIR
BÓNUS Kjúklingur
Bringur
1979
KR.KG
KJÚKLINGABRINGUR
BÓNUS Kjúklingur
Kjúklingalundir
1979
KR.KG
KJÚKLINGALUNDIR
BÓNUS FERSKUR HEILL KJÚKLINGUR
729
KR. KG
1989 23 ÁRA 2012
AFMÆLISTILBOÐ
BÓNUS
TUTTUGU TONN Í BOÐI
BÓNUS FERSKUR HEILL KJÚKLINGUR
729
KR. KG
BÓNUS FULLELDAÐUR
BUFFALO
KJÚKLINGUR
BÓNUS
Kjúklingamolar
BÓNUS BÝÐUR BETUR
998
KR. 1 KG
BÓNUS 1 KG. KJÚKLINGAMOLAR
FULLELDAÐIR - BARA AÐ HITA
ÍSLANDSFUGL
ÍSLANDSFUGL
HEILL FROSINN KJÚKLINGUR
659 KR.KG
BÓNUS
BUFFALO
VÆNGIR
800 GRÖMM
398
KR. BOXIÐ
BÓNUS
BUFFALO
800 GRÖMM
598
KR. BOXIÐ
BÓNUS BÝÐUR BETUR
Hér færðu vildarpunkta
VILDARPUNKTA
VISA
Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

OPNUM KLUKKAN ELLEFU

498 KR. 5 LTR.
RÚÐUVÖKVI 5 LTR.

698 KR. 2 LTR.
SONAX
BÍLASÁPA 2 LTR

698 KR. 250 ML
SONAX
BÍLABÓN 250 ML

298 KR. STK.
ALL ABOUT HOME
STÓRIR MICROFIBER KLÚTAR

298 KR. 50 STK.
FRÁ BLINDRAVINNUSTOFUNNI:
RYKMOPPUR 50 STK.

198 KR. PARIÐ
FRÁ BLINDRAVINNUSTOFUNNI:
GARÐAHANSKAR

259 KR. 10 STK.
SVARTIR RUSLAPOKAR 100 LTR.

459 KR. 90 ML.
498 KR. 90 ML.
SENSODYNE TANNKREM

FYRIR GÓÐA
TANNHEILSU

698 KR. 500 ML.
LISTERINE MUNNSKOL
ALLAR TEGUNDIR 500 ML.

BÓNUS BÝÐUR BETUR
Hér færðu veltutengda
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

Kynslóðasátt - Leiðréttingarsjóður verðtryggðra húsnæðislána

Fjármál

Guðmundur Franklín Jónsson
viðskiptafræðingur og formaður Hægri grænna, flokks fólksins
Fyrri grein

Stjórnmálahreyfingin Hægri grænir, flokkur fólksins vill fara bandarísku leiðina til þess að leiðrétta verðtryggð lán heimilanna. Markmiðið með þessum aðgerðum er að fara að lögum nr. 108/2007, um verðbréfaviðskipti sem tóku gildi 1. nóvember 2007. Með þeim var innleidd í íslenskan rétt tilskipun Evrópusambandsins um markaði fyrir fjármálagerninga. Bandaríska leiðin kallast „The Troubled Asset Relief Program" (TARP). Bandaríski TARP sjóðurinn var magnbundin íhlutun (e. quantitative easing) Seðlabanka Bandaríkjanna sem notuð var til þess að bjarga bandaríska húsnæðislánakerfinu, leysa úr vanda undirmálshúsnæðislána á fjármálamarkaði, og kaupa til baka yfirveðsett húsnæðislán einstaklinga af fjármálafyrirtækjum.

3. október 2008 var TARP leiðin samþykkt með sérstökum neyðarlögum Bandaríkjaþings. Þessi leið var sett saman af færustu hagfræðingum og sérfræðingum heims. Þessi leið bjargaði m.a. bandarísku húsnæðislánasjóðunum „Fannie Mae og Freddie Mac", bönkum og lífeyrissjóðum, sem fengu reiðufé í staðinn fyrir húsnæðislánin. TARP leiðin lukkaðist einstaklega vel og leysti þennan gríðarlega vanda sem skapaðist eftir fall „Lehman Brothers" og lítur nú út fyrir að bandaríski seðlabankinn hagnist verulega á þessum aðgerðum eftir allt saman. Eftir þessar aðgerðir komst fjármálastöðugleiki á, kreppan leystist, heimilum og fyrirtækjum var bjargað og í dag er ástandið í Bandaríkjunum mun betra en í Evrópu. Fasteignaverð í Bandaríkjunum hefur hækkað síðastliðið hálfa árið samhliða því sem nýbyggingum hefur fjölgað.

Meirihluti íslenskra heimila er í vandræðum með afborganir af stökkbreyttum verðtryggðum húsnæðislánum og eru þau ekkert annað en undirmálslán. Öll verðtryggð húsnæðislán tekin eftir 1. nóv. 2007 eru afleiður og því líklega ólögleg. Með nýjum verðbréfaviðskiptalögum breyttust ýmsar mikilvægar reglur sem lutu að því hvernig standa átti að viðskiptum með verðbréf. MiFID-tilskipunin náði til allra ríkja á EES svæðinu. Markmið laganna var að setja samræmdar reglur um neytendavernd fjárfesta og skapa sameiginlegan innri markað með fjármálaþjónustu. Lögð var áhersla á aukið eftirlit, faglega framkvæmd og upplýsingagjöf. Þá var löggjöfinni ætlað að tryggja að þeir viðskiptavinir fjármálafyrirtækja, sem eiga í verðbréfaviðskiptum, fengju ávallt viðeigandi upplýsingar og ráðgjöf.

Samkvæmt MiFID reglunum bar fjármálafyrirtækjum að skipta viðskiptavinum sínum í þrjá meginflokka: 1) viðurkennda gagnaðila, 2) fagfjárfesta og 3) almenna fjárfesta. Síðastnefndi flokkurinn um almenna fjárfesta nýtur mestrar verndar, sem m.a. felst í því að þeim er óheimilt að taka þátt í flóknum fjármálagjörningum á borð við verðtryggð húsnæðislán þ.e. afleiðuviðskipti. Tilskipunin leggur bann við ósanngjörnum skilmálum í neytendasamningum sem stríða gegn góðum viðskiptaháttum og raska til muna jafnvægi milli réttinda og skyldna samningsaðila, neytendum í óhag.

Verðtryggð húsnæðislán eru í rauninni svo flókin fjármálaafurð að jafnvel seljandi lánsins getur ekki gefið viðskiptavininum upp hverju skuldin stendur í eftir eitt ár, hvað þá 30 ár. Hækkun lánsins er afleiðing hækkandi neysluverðsvísitölu sem fjöldi afleiddra þátta verkar á, t.d. skattahækkanir, eldneytisverð, launakjör, hrávöruverð, hagstjórn, gengi krónunnar o.s.frv. Áhætta lánsins er að öllu leyti á lántakandanum en ekki seljandanum. Strangar reglur gilda um afleiðusamninga og fjármálafyrirtækjum er óheimilt að stofna til viðskipta með afleiður við almenning.

Öll verðtryggð húsnæðislán sem gefin hafa verið út fyrir 1. nóvember 2007, verður einnig að innkalla, leiðrétta og setja í sértækt eignarhaldsfélag (e. special purpose vehicle) vistað og fjármagnað af Seðlabanka Íslands sem flokkurinn vill kalla Afskriftasjóð verðtryggðra húsnæðislána. Hagsmunasamtök heimilanna segja að rúm 80% landsmanna séu hlynnt afnámi verðtryggingar samkvæmt Capacent könnun sem var gerð fyrir samtökin. Þrátt fyrir þetta standa stjórnvöld vörð um verðtrygginguna sem hefur lagst af fullum þunga á skuldsett heimili landsins, á meðan fjármagnseigendur eru varðir að fullu. Hagnaður bankanna er að miklu leyti vegna hækkunar verðtryggðra lána. Staðreyndin er sú að verðtryggð húsnæðislán til heimilanna hafa hækkað um meira en 40% frá 1. nóv. 2007 á meðan það eru eingöngu vextir og engin verðtrygging á húsnæðislánum annars staðar í heiminum.

> Setja verður sérstök neyðarlög fyrir heimilin og innkalla öll verðtryggð húsnæðislán og skuldbreyta þeim. Þessi kynslóðasátt veitir sanngjarna leiðréttingu á verðtryggðum húsnæðislánum almennings og verður vísitalan færð niður á þessum lánum í 278,1 stig sem var vísitala…

Setja verður sérstök neyðarlög fyrir heimilin og innkalla öll verðtryggð húsnæðislán og skuldbreyta þeim. Þessi kynslóðasátt veitir sanngjarna leiðréttingu á verðtryggðum húnæðislánum almennings og verður vísitalan færð niður á þessum lánum í 278,1 stig sem var vísitala neysluverðs til verðtryggingar 1. nóvember 2007. Öll önnur verðtryggð húsnæðislán sem tekin eru eftir 1. nóvember 2007, verða færð til þess vísitölustigs neysluverðs til verðtryggingar til þess dags sem þau voru tekin á. Eftir að öll verðtryggð húsnæðislán verða innkölluð og leiðrétt, verður lántökum boðið upp á óverðtryggð húsnæðislán til lengri tíma, í staðinn fyrir þau verðtryggðu. Í Bandaríkjunum bjóða fjármálafyrirtæki nú þegar upp á 50 til 100 ára húsnæðislán. Frá 1995 í Japan og Evrópu hafa húseigendur getað fengið 50 til 100 ára húsnæðislán. Má segja að það komist á virkur eignaleigumarkaður með lengri lánunum, sem hefur sárlega vantað á Íslandi. Hægt er að fara millivegin í þessum efnum og bjóða lengstu óverðtryggðu húsnæðislánin til 75 ára, sem gætu verið í boði hjá fyrirhuguðum Afskriftasjóði verðtryggðra húsnæðislána.

Rammaáætlun markar sátt um nýtingu og verndun

Orkumál

Oddný Harðardóttir
iðnaðarráðherra

Markmiðin að baki rammaáætlun eru alveg skýr og þau má draga saman í tvö hugtök; SKYNSEMI og SÁTT. Eða eins og segir í lögunum um rammaáætlun nr. 48/2011; að tryggja að nýting landsvæða þar sem er að finna virkjunarkosti byggist á langtímasjónarmiðum og heildstæðu hagsmunamati þar sem tekið er tillit til verndargildis náttúru og menningarsögulegra minja, hagkvæmni og arðsemi ólíkra nýtingarkosta og annarra gilda sem varða þjóðarhag, svo og hagsmuna þeirra sem nýta þessi sömu gæði, með sjálfbæra þróun að leiðarljósi.

Í lögunum er kveðið á um að flokka beri virkjunarkosti í verndarflokk, orkunýtingarflokk eða þá biðflokk ef „fyrirliggjandi gögn og upplýsingar gefa ekki nægilega afgerandi til kynna í hvorn flokkinn virkjunarkostirnir ættu að falla". Ákveðin varúðarsjónarmið liggja að baki þessari hugsun laganna varðandi biðflokkinn.

Ferlið við gerð rammaáætlunar er skýrt afmarkað í lögum og var því að öllu leyti fylgt við gerð þeirrar þingsályktunartillögu sem nú liggur fyrir. Þingsályktunartillagan byggir á tillögum verkefnisstjórnar um gerð rammaáætlunar sem skilaði lokaskýrslu sinni til ráðherra þann 5. júlí 2011. Mikilvægt er að hafa í huga að í skýrslunni er ekki að finna flokkun þeirra virkjunarkosta sem verkefnisstjórnin hafði til skoðunar. Var því farið í þá vegferð með formanni verkefnisstjórnar, formönnum þeirra faghópa sem stóðu að skýrslunni og fulltrúum iðnaðarráðuneytis og umhverfisráðuneytis að koma tillögum verkefnisstjórnar í þingtækan búning.

Þeirri önnur lauk í ágúst 2011 og þann 19. ágúst voru drög að þingsályktunartillögunni send í hið lögbundna 12 vikna umsagnarferli. Yfir 200 umsagnir bárust og er þingsályktunartillagan sem nú er lögð fram að mestu samhljóða drögunum sem send voru í umsagnarferlið og tóku alls til 69 virkjanakosta. Gerðar eru þó breytingar í þá veru að virkjunarkostir á tveimur svæðum eru færðir úr nýtingarflokk í biðflokk, í ljósi nýrra upplýsinga sem borist höfðu í umsagnarferlinu. Allt er þetta ferli í samræmi við Árósarsamninginn sem innleiddur var í íslensk lög í lok síðasta árs og kveður m.a. á um aukna þátttöku almennings í ákvarðanatöku í umhverfismálum.

Það kemur ekki á óvart að nokkurs ópols gæti hjá sumum vegna þeirrar ákvörðunar að færa umrædda virkjunarkosti í biðflokk. En rétt skal vera rétt – og það er mikilvægt að við freistumst ekki til að stytta okkur leið í jafn viðamiklu máli og rammaáætlun er. Ég vil hins vegar taka það skýrt fram að biðflokkur er ekki geymsla fyrir umdeilda virkjunarkosti og ný verkefnisstjórn rammaáætlunar skal skila áfangaskýrslu til ráðherra fyrir 1. september 2013 um þær sértæku rannsóknir um áhrif virkjana á laxfiska sem lagt er til að verði gerðar í Þjórsá, hafi hún ekki þá þegar lagt fram nýja tillögu að flokkun. Í framhaldi af því mun ráðherra kynna Alþingi skýrsluna og, eftir atvikum, leggja fram nýja tillögu um flokkun viðkomandi virkjunarkosta.

Í kjölfar samþykktar rammaáætlunar verður öll stefnumótun hvað varðar orkunýtingu og landvernd skýrari. Við vitum hvar skal virkja og leyfisferlið fyrir kosti í virkjunarflokki verður einfaldara en áður þar sem sveitarfélög skulu gera ráð fyrir virkjuninni í skipulagsáætlunum sínum. Og um þá kosti sem falla í verndarflokk skulu stjórnvöld hefja undirbúning að friðlýsingu þeirra gagnvart orkuvinnslu.

Eftir að ég hef mælt fyrir þingsályktunartillögunni tekur við vinna með hana í þingnefndum og endanlegt ákvörðunarvald um rammaáætlun liggur að sjálfsögðu hjá Alþingi.

Ástarsögur

Trúmál

Sigurður Árni Þórðarson
í framboði til biskups Íslands

Þetta er kirkjan okkar. Kirkjan er hluti af okkur. Við viljum halda í hana og hafa hana fallega." Ég stóð við hliðina á sóknarnefndarformanni norður í landi og ræddi við hann um stöðu kirkjunnar, um kirkjuhúsið og þróun kirkjumála. Hann færði í orð viðhorf fólks um allt land. Við eldhúsborð og í stofum hef ég heyrt svipaðar sögur fólks um kirkjuna. Þjóðkirkjan skiptir þau máli, en það er kirkjan þeirra, sóknarkirkjan og líf hennar, sem þau tala um af mestri elskusemi.

Kirkjuhús þjóna ýmsum hlutverkum. Þau eru skoðunarstaðir ferðafólks á leið um landið. Margir stoppa til að skoða kirkjur og garðana umhverfis þær vegna þess að þar eru menningarminjar. Þær tjá með ýmsum hætti stöðu og getu samfélags. Þær tjá líka sjálfsviðhorf fólks í sókninni. Fólk vill að kirkjuhúsin séu falleg og þykir ótækt að þau grotni niður þó erfitt sé að finna fé til að kosta viðgerðir. Svo eru þessi hús umgjörð um mikilvægustu og helgustu athafnir í lífi fólks, staðir lifandi orðs og samfélags. Ytri ásýnd á því að hæfa tilefnum, umgjörð á að vera í samræmi við inntakið.

Kirkjur eru tákn um sögu viðkomandi byggðar og samhengi þeirra kynslóða, sem eiga sér sameiginlegan helgidóm, jafnvel um aldir. Kirkjur eru tákn, sem vísa til gilda og guðlegrar verndar. Hvert samfélag þarfnast dýpri skírskotunar um sið, hlutverk og tilgang. Kirkjurnar hafa ekki aðeins þjónað því hlutverki að teikna línur í landslag, vera kennileiti í sveit eða augnhvílur fólks á ferð. Kirkjuhús eru tákn um að mannfélag eigi sér dýpri rök og guðlegt samhengi, sem ekki bregst þó flest sé í heiminum hverfult.

Ég hef síðustu vikur heyrt margar kirkjulegar ástarsögur. Ég er djúpt snortinn af ástartjáningum fólks gagnvart kirkjunum þeirra. Að baki játningu þeirra er heilindaafstaða, ekki aðeins til húss, heldur til menningar, sögu og trúar.

Saga Jesú Krists er ástarsaga Guðs, sem gefur líf, nærir það og leysir úr viðjum. Við mannfólkið erum aðilar og persónur þeirrar sögu. Kristnin túlkar hana með margvíslegu móti. „Meðan kirkjan stendur mun þessi byggð standa," var sagt um kirkju á Suðurlandi. „Ég elska þessa kirkju," sagði ein konan og átti bæði við húsið og erindi hennar. Góðar ástarsögur virka. Ástarsaga Guðs skapar líf kirkjunnar og varðar okkur öll.

Húsasmiðjan hf 4451-5741

Fyrrverandi og núverandi starfsfólk Húsasmiðjunnar frá 1956 - 1999 ætlar að koma til endurfunda

13. apríl næstkomandi á Spot í Kópavogi kl 19:00

Við hjá Húsasmiðjunni óskum okkar gamla starfsfólki góðrar skemmtunar og þökkum fyrir samstarfið á liðnum árum.

Aðgangseyrir kr. 500

HÚSASMIÐJAN

VORTILBOÐ

25-50%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HEILSURÚMUM

Smíðum rafmagnsrúm í öllum stærðum!

ROYAL OG CLASSIC

Hágæða fjölstillanleg rafmagnsrúm

12 mánaða vaxtalaus
VISA / EURO greiðsludreifing
– Eingungis greiðist lántökugjald

RAFMAGNAÐIR DAGAR

25% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM RAFSTILLANLEGUM RÚMUM

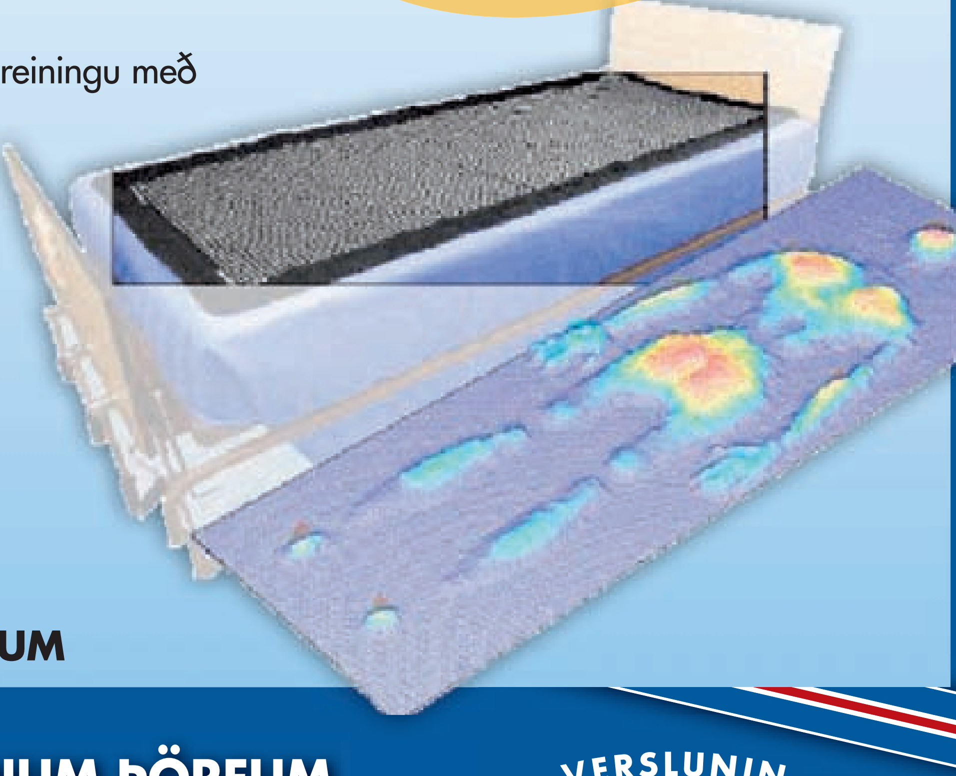
Rúm Gott
FRÍ HEIMSENDING EÐA GAMLA RÚMIÐ UPP Í!*
*Tilboðið gildir eingöngu um hjónarúm

FAGLEG RÁÐGJÖF OG
FRÍ LEGUGREINING

Komdu í heimsókn, prófaðu legugreininguna, og fáðu faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum, án skuldbindinga!

Vertu örugg/ur
Komdu í greiningu

RúmGott býður öllum viðskiptavinum upp á fría legugreiningu með hinum byltingarkennda Xsensor Medical Pro búnaði.



HVENÆR ER ÞÖRF Á LEGUGREININGU?

Finnurðu fyrir eymslum í mjóbaki?
Vaknarðu oft með verki í mjöðm?
Finnurðu fyrir eymslum eða dofa í öxlunum?
Sefurðu illa vegna annara óþæginda?

- hryggskekkju
- brjósklos
- samföllnum hryggjaliðum
- spengdum hryggjaliðum
- gigt, til dæmis:
- slitgigt, vefjagigt eða liðagigt.

FREMSTIR Í FRAMLEIÐSLU Á HEILSUDÝNUM

VIÐ FRAMLEIÐUM ÞITT RÚM EFTIR ÞÍNUM ÞÖRFUM
SÉRSMÍÐUM RÚM OG DÝNUR Í SUMARHÚS FELLIHÝSI OG TJALDVAGNA

Löggiltir dýnuframleiðendur, starfandi í 60 ár

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

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

Kvótakerfi 2.0

Sjávarútvegsmál

Álfheiður Eymarsdóttir
stjórnmálafræðingur og eigandi frjálsrar, kvótalausrar fiskvinnslu

Eftir að sjávarútvegsráðherra lagði fram frumvarp til laga um stjórn fiskveiða (þskj. 1052) og frumvarp um veiðigjald (þskj. 1053) hefur umræðan snúist nær alfarið um upphæð veiðigjaldsins í stað grundvallaratriða fiskveiðistjórnunar.

Veiðigjaldið er vel til þess fallið að drepa umræðunni á dreif og til að nota sem bitling í pólitískum hrossakaupum á Alþingi. Þannig verður hægt að breyta þeim lögum, og þar með upphæð gjaldsins, án þess að hrófla við því fiskveiðistjórnunarkerfi sem ríkisstjórnin ætlar sér að festa í sessi.

Grundvallaratriði fiskveiðistjórnunar

Hver á fiskinn og miðin? Hver fær að veiða? Hver ákveður það og hvernig? Til hve langs tíma eru veiðiheimildirnar? Þegar við erum sammála um þetta þá er tími til kominn að ræða um hvað nýtingarheimildir eiga að kosta, hvernig skuli innheimt ásamt því hversu mikið skuli veitt.

Frumvarpið um stjórn fiskveiða er lítið breytt útgáfa af kvótakerfinu eins og það er í dag. Þeir sem nú „eiga" kvóta fá sjálfkrafa úthlutað nýtingarleyfum til 20 ára. Það má ekki hrófla við leyfunum eða kerfinu sjálfu í fimm ár eftir upphafsúthlutun. Eftir fyrstu fimm árin endurnýjast leyfin til eins árs á hverju ári, þannig að núverandi kvótaeigendur eru alltaf með kvóta til 15 ára. Þetta er kallað flokkur 1 í aflaheimildum/nýtingarleyfum í frumvarpinu. Flokkur 2 eru aflaheimildir sem á að úthluta á Kvótaþingi til eins árs í senn. Þessar heimildir eru þegar til og heita ýmsum nöfnum eins og byggðakvóti, línuívilnun, strandveiðar o.fl.

Úthlutun og eftirlit

Kvótaþing verður rekið af Fiskistofu sem einnig hefur eftirlit með þessum viðskiptum. Þetta er hönnunargalli. Framkvæmd og eftirlit á aldrei að vera á sömu hendi. Það er hagsmunaárekstur og uppskrift að spillingu. Það gefst aldrei vel að veita stjórnmálamönnum og embættismönnum völd til þess að úthluta gæðum.

Engar betrumbætur – auðlind í eigu ríkisins

Gallar kvótakerfisins eru ekki leiðréttir í þessu nýja kerfi. Núverandi handhafar kvótans sem fengu hann afhentan fyrir hartnær 30 árum fá að hafa hann áfram næstu 20 árin og líklega fram í það óendanlega skv. sjálfkrafa endurnýjun veiðileyfa. Nýliðun í útgerð er ekki auðveldari. Atvinnufrelsi eru settar skorður. Strandveiðar eru ekki gefnar frjálsar. Takmörkun smábáta- og strandveiða er auðvitað jafnvitlaus og að banna kvenfélagskonum að selja kökur á basar. Aðskilnaður veiða og vinnslu er ekki tryggður. Auðlind hafsins er ekki sameign þjóðarinnar. Það er ekkert jafnræði. Þó veiðigjaldið renni í ríkissjóð þá er það engin trygging fyrir því að þeim fjármunum verði ráðstafað í þágu þjóðar. Er ríkiskassinn þjóðin? Ég segi nei.

> Ef núverandi frumvarp verður samþykkt sé ég fram á endalok frjálsra fiskmarkaða og fiskvinnslu…

Aðskilnaður veiða og vinnslu

Þeir sem eiga útgerð og vinnslu segja að það sé betra að þetta sé á einni hendi, gæðin séu betri. Eigendur geti sagt sínu fólki að ísa nógu vel. Fiskur af markaði sé ekki nógu góður. Mín reynsla af fiskmarkaðnum er sú að þeir sem hugsa vel um veiðina og ísa nógu vel fá betra verð fyrir fiskinn en skussarnir. Við sem kaupum fisk af markaði vitum af hvaða miðum þorskurinn er bestur, hvaða bátar eru með góðan fisk og þar ráða lögmál markaðarins. Það vantar bara meiri fisk. Verðmyndun er oft óeðlileg vegna skorts á framboði.

Ef núverandi frumvarp verður samþykkt sé ég fram á endalok frjálsra fiskmarkaða og fiskvinnslu í landinu. Það er alltaf hagkvæmara fyrir útgerð að selja aflann til eigin vinnslu á niðursettu verði. Starfsfólk í fiskvinnslu er ekki ráðið upp á hlut eins og sjómenn. Því segi ég: Allur ferskur fiskur á að fara á markað. Þannig verður eðlileg verðmyndun á afla, hagnaðurinn fer á réttan stað og sjómenn eru ekki hlunnfarnir.

Kæru þingmenn og konur

Ég vona að Alþingi hafi kjark til að hafna þessum lögleysum, viðurkenna álit mannréttindanefndar Sameinuðu þjóðanna og smíða sanngjarnt og réttlátt fiskveiðistjórnunarkerfi sem hægt verður að láta þjóðina kjósa um. Þjóðin á rétt á því að fá að segja sitt um þetta málefni.

Dögun, samtök um réttlæti, sanngirni og lýðræði sem ætlar að bjóða fram í næstu kosningum orðar þetta svona í sinni kjarnastefnu:

„Tryggja þarf aðskilnað veiða og fiskvinnslu og að jafnræði ríki meðal landsmanna við nýtingu á sameiginlegum fiskveiðiauðlindum. Hámarka skal arð þjóðarinnar af auðlindum hennar. Virða skal álit Mannréttindanefndar Sameinuðu þjóðanna. Allur ferskur fiskur skal seldur á fiskmörkuðum."

Notar aðeins 3,5 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Kjóstu hagkvæmni. Verð frá 4.590.000 kr.

VOLVO S40 DÍSIL

Notar aðeins 3,9 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Endurreiknaðu líf þitt. Verð frá 5.990.000 kr.

VOLVO S60 DÍSIL

Notar aðeins 4,1 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Mættu ítrustu kröfum. Verð frá 6.290.000 kr.

VOLVO V60 DÍSIL

Notar aðeins 4,0 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Endurskilgreindu gæði. Verð frá 6.290.000 kr.

VOLVO S80 DÍSIL

Notar aðeins 4,1 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Upplifðu þægindi. Verð frá 6.490.000 kr.

VOLVO V70 DÍSIL

Notar aðeins 5,7 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Sláðu tvær flugur. Verð frá 9.090.000 kr.

VOLVO XC70 DÍSIL

Notar aðeins 5,6 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Lifðu í öryggi. Verð frá 8.890.000 kr.

VOLVO XC60 DÍSIL

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | volvo.is

Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð bílanna getur verið frábrugðin myndunum í auglýsingunni. Nánari upplýsingar veita ráðgjafar Volvo á Íslandi.

Af samskiptum við Deloitte og sérstakan saksóknara

Viðskipti

Ólafur Hauksson

einn af stofnendum Iceland Express

Ég finn mig knúinn til að segja stuttlega frá samskiptum mínum og félaga minna við Deloitte. Tilefni skrifanna er umræða um hvort álit frá fyrirtækinu fáist keypt. Því hefur Deloitte reyndar neitað. Sérstakur saksóknari kemur hér einnig við sögu.

Snemma árs 2006 mættu tveir af stofnendum Iceland Express á fund hjá Deloitte. Þar óskuðu þeir eftir skýringum Deloitte á hrikalegu misræmi í afkomutölum Iceland Express. Haustið 2005 höfðu stofnendur Iceland Express selt Pálma Haraldssyni og félaga hans síðustu 8% hluta sinna í félaginu. Umsamið verð grundvallaðist á verðmati sem sagt var frá Deloitte. Í verðmatinu var hagnaður Iceland Express áætlaður aðeins 89 milljónir króna á árinu og því næsta miðað við stöðu félagsins. Aðeins fjórum mánuðum síðar kom hins vegar í ljós í tölum frá Deloitte að hagnaður ársins var í raun áætlaður 290 milljónir á því ári – þrefalt hærri. Hagnaður næsta árs á eftir var áætlaður 700 milljónir – ekki 89 eins og í „verðmatinu“.

Skýringa leitað hjá Deloitte

Það munar talsverðu á 89 milljónum og 290 til 700 milljónum og því vildum við fá skýringar hjá Deloitte. Ljóst var að miðað við 290 milljóna króna hagnað höfðum við verið blekktir til að semja um lægra verðmat á Iceland Express en ella. Skemmst er frá því að segja að Deloitte neitaði að veita nokkrar skýringar og bar við trúnaði við Pálma og félaga.

Við vorum síður en svo sáttir við þennan þagnarmúr og lögðum því aftur til atlögu við Deloitte eftir hrun bankanna. Loksins árið 2009 fékkst sú skýring frá Deloitte að fyrirtækið hafi ekki útbúið eiginlegt verðmat á Iceland Express haustið 2005. Þess í stað hafði Deloitte tekið blindandi við tölum frá fulltrúa Pálma Haraldssonar, sett inn í Excel-líkan og prentað út „verðmat Deloitte“ á Iceland Express samkvæmt þeim. Deloitte sagði að fyrirtækið hefði á engan hátt sannreynt þessar tölur og því væri rangt að tala um „verðmat Deloitte“.

Hæstiréttur líka blekktur

Í millitíðinni, árið 2007, höfðum við farið í mál við Pálma Haraldsson og félaga hans fyrir að blekkja okkur til að selja síðustu hlutina í Iceland Express langt undir sannvirði. Dómkvaddir matsmenn áætluðu virði fyrirtækisins 70% til 120% hærra en um var samið. Héraðsdómur og Hæstiréttur höfnuðu kröfunni hins vegar á þeirri forsendu að söluverðið hafi verið ásættanlegt miðað við „verðmat Deloitte“. Þá vissu hvorki við né dómstólar að „verðmatið“ væri tóm blekking.

Dómsmálið kostaði okkur 8 milljónir króna og tapaða kröfu upp á tugmilljónir króna. En Deloitte valdi að þegja. Deloitte kaus að láta úrslit í dómsmáli ráðast af skjali sem kallað var „verðmat Deloitte“ jafnvel þó fyrirtækið teldi sig enga ábyrgð bera á innihaldi þess. Deloitte lét þannig nota sig til að blekkja í viðskiptum og sá ekki sóma sinn í að leggja spilin á borðið þó um væri beðið.

Eins og hver annar gúmmístimpill

Það þurfti rannsókn efnahagsbrotadeildar ríkislögreglustjóra (sem síðan sameinaðist sérstökum saksóknara) til að toga sjálft skjalið með „verðmatinu“ út úr Deloitte. Það skjal hafði aðeins verið sýnt, en ekki afhent, á samningafundinum á sínum tíma. Þá höfðum við ekki minnstu ástæðu til að efast um sannleiksgildi „verðmats Deloitte“ enda var lógó fyrirtækisins framan á skjalinu. Hvernig átti okkur að detta í hug að virt endurskoðunarfyrirtæki afhenti nafn sitt eins og hvern annan gúmmístimpil til að blekkja við samningagerð?

Sérstakur endurskoðandi

Það er svo sér kafli í þessu máli, og ekki síður athyglisverður, hvernig unnið hefur verið úr kæru hjá lögreglu vegna þessara blekkinga. Í því samhengi þarf að koma fram að Stefán D. Franklín, þáverandi endurskoðandi hjá Deloitte, sá um að útbúa „verðmatið“ með 89 milljón króna hagnaðinum. Minna en fjórum mánuðum síðar sendi Stefán KB banka upplýsingar um 290 milljón króna hagnað Iceland Express – raunverulega hagnaðinn.

Tugmilljónir króna voru hafðar af okkur með þessum blekkingum, sem eru skýrt hegningarlagabrot. Blekkingarnar höfðu áhrif á úrslit dómsmáls, sem er einnig hegningarlagabrot.

Nýlega afgreiddi sérstakur saksóknari málið frá sér. Hann sagði enga ástæðu til að rannsaka málið frekar né ákæra. Því síður sá sérstakur saksóknari neitt skrítið við að taka slíka ákvörðun í máli sem snerti Stefán D. Franklín, endurskoðanda hjá sérstökum saksóknara.

Kannski hefur málið bara verið afgreitt á kaffistofunni, eða þá í einhverju góðu starfsmannapartíi.

Notar aðeins 6,8 lítra á hundraðið í langkeyrslu. Veldu yfirburðatækni. Verð frá 11.490.000 kr.

VOLVO XC90 DÍSIL

Volvo. Aðeins fyrir fólk með góða tilfinningagreind. Íhugaðu hvernig spartækni Volvo fleytir þér til framtíðar. Hugsaðu til lengri tíma. Veltu fyrir þér hag fjölskyldunnar. Veldu bíl af ábyrgð og njóttu öruggra vaxta af spartækni Volvo. Seldu okkur gamla bílinn og kauptu nýjan Volvo.

Volvo S60 er sigurvegarinn í flokki stærri fólksbíla í vali á Bíl ársins 2012

HJÓNABAND FEGURÐAR OG VERKFRÆÐI

VELDU SPARTÆKNI VOLVO

Spartæknin frá Volvo er samfélagsleg. Þú getur fengið frítt í stæði í 90 mínútur í Reykjavík, lágmarks losun á CO_2, start/stop tæknina og ofur hagkvæmar dísilvélar. Gegnheil og úthugsuð spartækni gefur þér visthæfni. Skoðaðu Volvo. Sjáðu hvernig hönnun Volvo dregur úr loftmótsstöðu. Svona færðu fjárhagslegt svigrúm. Veldu bíl sem er leiðandi í öryggi. Veldu bíl sem er sparsamur og hagkvæmur í heild sinni. Öryggi er lúxus. Veldu spartækni Volvo. Settu gamla bílinn uppí nýjan. Spyrðu um spartækni Volvo. Veldu Volvo.

Lifðu í lúxus. Komdu í kaffi á milli kl. 9 og 17 í dag

SETTU GAMLA BÍLINN UPPÍ NÝJAN VOLVO

visthæf skref með Brimborg

Farðu á brimborg.is og þú ert kominn af stað

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Hræðilegar virkjanir

Orkumál

Sigurður Friðleifsson
umhverfisfræðingur og framkvæmdastjóri Orkuseturs

Þessi fyrirsögn er nú einungis sett fram til að draga lesendur að meginmálinu. Það sorglega er að þessa aðferðafræði nota hagsmunahópar í dag til að einfalda umræðuna og sleppa þannig við að beita alvöru rökum til að kynna málstað sinn. Virkjanir eru bara vondar og því langbest og einfaldast að vera bara á móti þeim öllum og eyða ekki dýrmætum tíma í að rökræða hverja fyrir sig. Í því samhengi er Rammaáætlun tilgangslaus, enda ætluð til þess að meta virkjanakosti bæði út frá sjónarmiðum verndar og nýtingar.

Skotgrafahernaður hefur viðgengist allt of lengi í umræðunni um virkjanir þar sem andstæðingar berjast með „allt eða ekkert“ þungavopnum og meðalhófsmenn liggja í valnum sem óbreyttir borgarar. Í starfi mínu hjá Orkusetri vinn ég að orkusparnaði en kem einnig að aðstoð við smærri virkjunaraðila eins og t.d. bændur sem vilja virkja bæjarlækinn. Einn slíkur komst að því, í miðju samtali við mig, að ég væri menntaður umhverfisfræðingur og þá varð honum að orði að þá þýddi nú lítið að ræða við mig þar sem ég hlyti nú að vera á móti virkjunum almennt. Þegar heil starfsstétt er komin með fyrirframgefinn stimpil, þá er kannski kominn tími til að staldra aðeins við.

„Virkjanir eru óumhverfisvænar!“

Þessi alhæfing er vissulega þægileg fyrir þann hóp sem vill engar frekari virkjanir. Ólíkt því sem margir hér á landi halda þá snúast umhverfismál um meira en landvernd. Íslenskar virkjanir eru yfirleitt skilgreindar sem mjög umhverfisvænar út frá orkuframleiðslu enda er ekki notast við kol, gas eða olíu við raforkuframleiðsluna með tilheyrandi álagi á óendurnýjanlegar jarðefnaeldsneytisbirgðir jarðar. Einnig er útblástur gróðurhúsalofttegunda frá virkjunum á Íslandi hverfandi miðað við jafnstórar virkjanir sem keyrðar eru áfram á jarðefnaeldsneyti erlendis. Þetta þýðir þó ekki að virkjanir á Íslandi hafi lítil sem engin umhverfisáhrif, það er stór misskilningur hjá hópi manna á hinum endanum. Mismikið en óhjákvæmilegt rask fylgir öllum virkjanaframkvæmdum og þeim þarf að lýsa vel þegar virkjunarkostir eru metnir svo hægt sé að taka upplýsta ákvörðun um slíkt.

„Við höfum virkjað meira en við þurfum, nú er nóg komið!“

Þetta er nýjasta útspilið hjá hópi manna til að einfalda umræðuna. Vissulega framleiðum við mun meiri raforku en almenningur hér á landi þarf á að halda. Við höfum hins vegar ákveðið að nýta þessar umframorkuauðlindir til tekjuöflunar og atvinnusköpunar fyrir íslenskt samfélag. Orkuauðlind er auðlind alveg eins og fiskimiðin og ég held að flestir geti verið sammála um að íslenska þjóðin hafi komist upp úr moldarkofunum um það bil um sama leyti og hún ákvað að veiða örlítið meira af fiski en hún þurfti sjálf. Ef kæmi í ljós reiknisskekkja hjá Hafrannsóknastofnun sem sýndi að þorskstofninn væri í raun tvöfalt stærri, þá er ég ekki viss um að stór hópur manna legði til að EKKI yrði veitt meira, með þeim „rökum“ að við öfluðum nú þegar tíu sinnum meira en við gætum torgað. Þá má líkja þessum auðlindum saman á fleiri vegu, fiskveiðar eru ekki án umhverfisáhrifa og kosta bæði olíu og rask á náttúru sjávar. Við höfum hins vegar ákveðið að nýta þessa auðlind og reynum að gera það með skynsamlegum hætti. Það eru t.d. ákveðnar tegundir sem ekki eru nýttar vegna þess að stofninn eða umhverfið sem þær lifa í þolir ekki álagið. Einnig er óhagkvæmt að stunda sumar veiðar vegna lágs verðs sem fæst fyrir aflann. Það sama á að eiga við um virkjanir, þ.e. við eigum að meta umhverfisáhrif og hagkvæmni hverrar einstakrar virkjunar áður en auðlindanýting er ákvörðuð.

„Hin illu uppistöðulón!“

Uppistöðulón eða vatnsmiðlanir eru fylgifiskur flestra vatnsaflsvirkjana og kannski þau umhverfisáhrif sem eru mest umdeild og áberandi við virkjunarframkvæmdir. Þegar ný uppistöðulón verða til þá fer landsvæði sem áður stóð á þurru undir vatn. Slíkt tap á þurrlendi þarf að rökræða vel og kynna gagnvart almenningi líkt og Landsvirkjun hefur gert með tölvumyndum, á heimasíðu sinni, fyrir virkjanir í neðri hluta Þjórsár. Almenningur á svo sjálfur að gera upp við sig hvort hann meti meira efnahagsleg áhrif framkvæmdarinnar eða landbreytinguna sem henni fylgir. Margir úthrópa lónin og vilja þau burt en það er nauðsynlegt að almenningur geri sér grein fyrir rekstrarlegu mikilvægi uppistöðulóna. Eins og flestir vita þá rennur frosið vatn heldur verr en fljótandi og það þýðir að afrennsli áa á Íslandi er minna yfir vetrarmánuðina. Til þess að jafna raforkuframleiðslu yfir árið eru miðlanir nýttar til að safna umframorku á sumrin sem nýta má yfir vetrartímann. Með öðrum orðum þá þyrfti fleiri virkjanir, með tilheyrandi umhverfisraski, til að anna vetrarraforkunotkun ef ekki væru uppistöðulón til að jafna framleiðsluna.

> Hagsmunir okkar allra hljóta að vera þeir, að fá sem mest fyrir það sem við eigum með sem minnstum kostnaði og gildir þá einu hvort verið er að skoða virkjun bæjarlækjarins eða stærri framkvæmdir.

Hagsmunir okkar allra hljóta að vera þeir, að fá sem mest fyrir það sem við eigum með sem minnstum kostnaði og gildir þá einu hvort verið er að skoða virkjun bæjarlækjarins eða stærri framkvæmdir. Því skiptir mestu að ákvarðanir um einstakar virkjunarframkvæmdir séu gerðar með upplýstum hætti líkt og stefnan var með Rammaáætlun. Þannig er hægt að ræða, í fyrsta lagi hvort eigi að virkja ákveðna kosti og síðan hvernig er hægt að fá sem mest af orku með sem minnstum umhverfislegum kostnaði.

Verkefnið skuldastaða heimilanna

Fjármál

Jón Lárusson
forsetaframbjóðandi

Við stöndum einungis frammi fyrir verkefnum og þau eru annað hvort hægt að leysa eða ekki. Vandamál er því ekki til, nema verkefnið sé óleysanlegt og hafi áhrif á aðra þætti í kringum okkur.

Þessi einfalda staðreynd er ástæða þess að ég forðast að ræða skuldavanda heimilanna og horfi frekar til verkefnisins skuldastaða heimilanna. Það er nefnilega lítið mál að leysa þetta verkefni. Það eina sem hefur komið í veg fyrir það er viljaleysi þeirra sem eiga að vinna verkið.

Hvaðan koma peningarnir

Það er eitt sem almenningur verður að átta sig á, en það er staðreyndin um peningaframleiðsluna. Fæstir gera sér grein fyrir því að það er ekki ríkið sem býr til megnið af því fjármagni sem er í notkun, heldur eru það bankar sem búa það til með vaxtaberandi skuldsetningu.

Í hvert sinn sem tekið er lán, þá er búinn til peningur sem samsvarar lánsupphæðinni. Þessi peningur er búinn til úr engu, bankanum að kostnaðarlausu. Þegar svo lánið er greitt til baka, þá eyðileggur bankinn peninginn. Peningaframleiðsla er nefnilega ekki flókin og kostar ekkert.

Staðreyndin er nefnilega sú að peningar fæðast með skuldsetningu og deyja við greiðslu, en valdið yfir lífi og dauða er í höndum hins almáttuga bankakerfis. Þetta er einfaldlega spurningin um debet og kredit.

Lausnin er einföld

Ef við gefum okkur að meðalskuld á einstakling sé um 10 milljónir, þá er um að ræða 20 milljónir á sambýlisfólk. Ríkið á að búa til þetta fjármagn án skuldsetningar og vaxta.

Sérhver einstaklingur fær þessa upphæð, en hún er skilyrt þannig að hún gangi fyrst upp í greiðslu á skuldum. Það sem gerist er að fjármagnið fer aldrei út í hagkerfið, heldur er eyðilagt við greiðslu lánanna. Þetta hefur engin áhrif á fjármagn í umferð og á því ekki að hafa áhrif á verðbólguna. Þetta eykur hins vegar kaupmátt almennings og þannig fara hjól efnahagslífsins af stað.

Ef einstaklingur er með minni skuldsetningu en 10 milljónir, þá er honum frjálst að nota umframfjármagn til hvers sem hann vill.

Sumir koma til með að kaupa sér eitthvað og þá fer fjármagnið í atvinnulífið sem getur létt á skuldum sínum og þannig hverfur það fjármagn úr umferð. Fjármagnið mun líka vera notað til fjármögnunar á rekstri sem mun styrkja fjárhagsstöðu fyrirtækja þannig að þau geti aukið framleiðslu og bætt rekstrargrundvöll sinn. Slíkt mun aðeins styrkja samfélagið til langframa.

Til að tryggja að umframfjármagn valdi ekki þenslu, þá verður það tekið úr umferð með reglulegum hætti í gegnum skattlagningu næstu fimm árin. Einnig verður að horfa til þess að einstaklingar sem hafa fengið afskrifuð persónuleg lán sín eða fyrirtækja tengdra þeim munu ekki fá greiðslur, hafi afskriftirnar verið umfram 10 milljónir.

Krafa um aðgerðir

Skuldastaða heimilanna er ekki vandamál, heldur verkefni sem þarf að leysa. Það er kominn tími til þess að almenningur fái leiðréttingu þess óréttlætis sem hann hefur þurft að þola. Það er kominn tími til að almenningur hætti að skrimta og fái tækifæri til að lifa.

„Allir vinna“ og allir vinna

Atvinnumál

Margrét Kristmannsdóttir
formaður SVÞ

Stefán Einar Stefánsson
formaður VR

Svana Helen Björnsdóttir
formaður SI

Verkefninu „Allir vinna“ hefur verið hleypt af stokkunum í annað sinn. Eins og áður felst þetta verkefni í því að kynna fyrir fólki það mikla skattalega hagræði sem nú felst í því að ráðast í framkvæmdir við íbúðarhúsnæði og sumarhúsnæði. Hið skattalega hagræði sem í þessu felst er 100% endurgreiðsla á virðisaukaskatti vegna vinnu á byggingarstað og gildir þessi heimild út árið 2012.

Þetta er þriðja árið í röð þar sem þessi kostur stendur fólki til boða. Óhætt er að segja að reynslan hafi sýnt það og sannað að almenningur kann vel að meta þegar skattkerfið er notað til að hvetja fólk til framkvæmda. Þar tala tölurnar sínu máli en alls hafa tæplega 29 þúsund umsóknir um endurgreiðslu verið afgreiddar hjá embætti Ríkisskattstjóra undanfarin tvö ár og um 4 milljarðar króna hafa verið endurgreiddir til framkvæmdaglaðra einstaklinga og lögaðila í landinu.

Kannanir hafa jafnframt sýnt að átakið var meginhvati þess að hátt í 10.000 einstaklingar fóru út í framkvæmdir. Munar um minna þegar kemur að því að drífa áfram hjól atvinnulífsins.

Byggingariðnaðurinn, ekki síst viðhaldshluti hans, hefur mjög notið góðs af átakinu og má fullyrða að ef það hefði ekki komið til, hefði umfang verklegra framkvæmda og þar með ástandið á byggingamarkaði verið enn verra en raun ber vitni. Verslun með byggingavörur hefur ekki síður notið góðs af því enda fer enginn út í verklegar framkvæmdir án þess að því fylgi umtalsverð efniskaup. Síðast en ekki síst ber að nefna að verkefnið hefur mjög orðið til þess að stemma stigu við svartri atvinnustarfsemi á byggingamarkaði, um það eru allir sem best til þekkja sammála.

Aðstandendur verkefnisins

„Allir vinna“ eru forsætisráðuneytið, SVÞ – Samtök verslunar og þjónustu, Samtök iðnaðarins og VR. Það er metnaðarmál þeirra allra að verkefnið skili sem bestum árangri, bæði fyrir þá sem hafa rétt til að nýta sér það og ekki síður fyrir hagkerfið í heild sinni, því verkefni á borð við þetta kemur öllum til góða með beinum eða óbeinum hætti. Við viljum því hvetja alla sem eru í framkvæmdahugleiðingum að láta nú slag standa, hafa samband við iðnaðarmenn, afla tilboða frá verslunum og drífa sig af stað. Það er sannfæring okkar að með þátttöku í verkefninu „Allir vinna“ munu allir vinna.

Ætla fjölmiðlar að velja forsetann?

Forsetakjör

Ástþór Magnússon
forsetaframbjóðandi

Lykillinn að raunverulegum lýðræðisumbótum liggur hjá fjölmiðlum sem í dag ráðskast með lýðræðið fyrir sérhagsmuni eigenda sinna eða valdaelítuna.

Forsetaframboð mitt var sett fram sem áskorun til fjölmiðla að virða rétt þjóðarinnar að velja forseta í opnu og lýðræðislegu ferli. Leiðari Fréttablaðsins 10. apríl þar sem fullyrt er að fjölmiðlar mismuni ekki frambjóðendum er gersamlega út í hött eins og sjá má af umfjöllun blaðsins um mitt framboð og svo framboð sem virðist gert út af klíkum bak við fjölmiðlana og valdstjórnina.

Fréttablaðið birti umfjöllun um forsetaframboð 5. apríl á 1.117,5 cm^2 í grein með mynd ásamt heilsíðuumfjöllun um stefnumál frambjóðandans. Áhugavert í samanburði við 3. mars um mitt framboð í sama blaði. Agnarsmá 7x4,5cm klausa og nánast ekkert minnst á stefnumál mín sem eru þó fjölmörg og áhugaverð. Ég fékk 2,82% fersentimetra í blaðinu samanborið við annan frambjóðanda sem fékk hundraðfalt pláss til að kynna sitt framboð. Er þetta mismunun?

Við þurfum ekki að líta lengra aftur en til ofangreinds samanburðar og forsetaframboðs úr smiðju 365 og RÚV til að sjá vald fjölmiðlanna í hnotskurn. Fólkið sem stjórnar RÚV í dag vann áður fyrir eigenda 365 miðla eins og frambjóðandinn sjálfur.

Framboðinu er meistaralega leikstýrt af leikstjóranum sem bjó til grínkarakterinn Silvíu Nótt og borgarstjórann Jón Gnarr. Það er hollt og nauðsynlegt lýðræðinu að kryfja þetta til mergjar.

Láti þjóðin viðgangast að ráðskast sé með lýðræðið eins og íslenskir fjölmiðlar gera nú, er hætt við að málskotsréttur forseta verði misnotaður. Fjölmiðlar geta stýrt skoðanamyndun um einstaka frambjóðendur rétt eins og einstaka málefni. Það er engin tilviljun að valdaklíkur hreiðra um sig í stjórnum fjölmiðla og gera út forsetaframbjóðanda.

Í aðdraganda forsetakosninga árið 1996 talaði ég um að færa valdið í auknum mæli til fólksins. Fyrstur manna sagðist ég vilja hefja slíka lýðræðisþróun með því að virkja málskotsrétt forseta í öllum meiriháttar deilumálum. Svokallaðir álitsgjafar voru þá dregnir fram í ríkisfjölmiðlunum til að segja að þetta væri ekki hægt því engin hefð væri fyrir slíku inngripi forseta.

Sitjandi forseti notaði málskotsréttinn 8 árum síðar þegar kostunaraðilar framboðs hans (eigendur Norðurljósa-365 miðla) vildu með öllum ráðum stöðva fjölmiðlafrumvarpið. Stór mál, m.a. Kárahnjúkar, öryrkjamálið og fyrstu Icesave-lögin, fóru hins vegar í gegn með samþykki forseta. Það var ekki fyrr en eftir 15 ár í embætti þegar skoðanakannanir sýndu vaxandi óvinsældir forsetans að hann greip til þess ráðs að nota aftur málskotsréttinn. Ég nefni þetta hér til að fólk átti sig betur á því að sitjandi forseti hefur nýtt málskotsréttinn m.a. út frá sérhagsmunalegum sjónarmiðum.

Ég vil að þjóðaratkvæðagreiðslur verði eðlilegur hlutur í lýðræðisþróun framtíðarinnar frekar en dramatískar leiksýningar. Ég hef bent á leiðir til að lækka kostnað við kosningar m.a. með því að nota hraðbankakerfið sem kjörklefa samhliða sérlausnum fyrir þá sem ekki komast í hraðbanka.

Ég skora á fjölmiðla að veita nú öllum forsetaframboðum jafnan aðgang til að kynna sín stefnumál. Mín stefnumál eru aðgengileg á www.forsetakosningar.is.

Lagersala

síðustu dagar

20-70% AFSLÁTTUR

HÚSGAGNAHÖLLIN

Lagersölunni lýkur 14. apríl.

Nýjar vörur með 10% afslætti

30% AFSLÁTTUR

125.993

FULLT VERÐ: 179.990

COBRA tungusófi. Svart áklæði. B:250 D:83/145 H:80 cm. Tunga hægra eða vinstra megin.

40% AFSLÁTTUR

GALZONE form 8,5 cm. kr. 276 fullt verð kr. ~~460~~.

60% AFSLÁTTUR

BE ON FIRE kerti, öll Be On Fire kerti með 60% afslætti.

30% AFSLÁTTUR

13.993

FULLT VERÐ: 19.990

PLUMP barstóll, svart leðurlíki.

40% AFSLÁTTUR

65.994

FULLT VERÐ: 109.990

LA-Z-BOY

AMITY La-z-boy stóll. Til í 4 litum. B:80 D:73 H:102 cm.

30% AFSLÁTTUR

209.986

FULLT VERÐ: 299.990

OREGON hornsófi 266 x 240 cm. D:94 H:85 cm. Áklæði vienna svart. Tunga hægra eða vinstra megin.

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • sími 585 7200 **OPIÐ** Virka daga 10-18 laugardaga 12-18 sunnudaga lokað.

0% VEXTIR Húsgagnahöllin býður nú upp á vaxtalaus lán til allt að 12 mánaða. MasterCard VISA

tímamót

timamot@frettabladid.is

57 **VIKTOR ARNAR INGÓLFSSON** rithöfundur á 57 ára afmæli í dag:
„Ég er búinn að venja mig á að hlusta á hljóðbækur þegar ég fer út að skokka og nenni helst ekki að fara ef ég á ekki góða bók.“

9 LEIÐIR TIL LÍFSORKU: NÝ BÓK EFTIR ÞORBJÖRGU HAFSTEINSDÓTTUR KOMIN ÚT

Leiðarvísir út úr vítahringnum

„Þessa bók má nota sem eins konar uppflettirit, hana þarf ekki endilega að lesa frá upphafi til enda. Það er gott að grípa niður í hana, þegar maður þarf á innblæstri að halda á einhverju ákveðnu sviði,“ segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir um sína nýjustu bók, 9 leiðir til lífsorku, sem kemur út hjá Bókaútgáfunni Sölku í dag. Áður hefur meðal annars komið út eftir Þorbjörgu bókin 10 árum yngri á 10 vikum, sem var metsölubók hér á landi. Bækur hennar hafa líka komið út í Danmörku, Svíþjóð, Noregi og Finnlandi.

Þorbjörg er næringarþerapisti og lífsstílsráðgjafi og hefur áratugareynslu af starfi með skjólstæðingum sínum ásamt námskeiðahaldi. Í nýju bókinni kynnir hún lífsorkuhringinn, en í honum felast 9 leiðir til að komast út úr vítahringjum sem margir festast í. „Ég leitast við að tengja saman þau kerfi sem eru í líkamanum, eins og taugakerfið, ofnæmiskerfið, hormónakerfið og meltingarkerfið. Ég bendi á að þau tengjast öll og hafa áhrif hvert á annað og við getum haft áhrif á þau öll með því að tileinka okkur ákveðinn lífsstíl. Allt fjallar þetta um lífsorkuna og hún miðast við að vera lifandi á meðan við erum að lifa lífinu. Vera meðvituð, vakandi og í jafnvægi.“

Í bókinni kynnir Þorbjörg til sögunnar verkfærakistuna, þar sem hún ráðleggur lesendum ýmislegt í tengslum við mataræði, bætiefni og hreyfingu, auk þess að kenna aðferðir til að þjálfa hugann til aukinnar vellíðunar. Í lok hvers kafla eru svo fimm girnilegar uppskriftir sem hæfa hverri leið fyrir sig.

Þorbjörg býr í Danmörku en á önnur heimili víðs vegar um heim, meðal annars á Íslandi. „Ég er heimsborgari eins og er. Ég bý í Kaupmannahöfn, en líka í Reykjavík og New York. Í haust er ég svo á leiðinni til Kosta Ríka, þar sem ég ætla að skrifa nýja bók, kafa og leika mér,“ segir Þorbjörg, sem fer eftir eigin ráðleggingum og lifir sínu lífi lifandi. holmfridur@frettabladid.is

HEIMSBORGARI Þorbjörg Hafsteinsdóttir býr í Reykjavík, Kaupmannahöfn og New York. Í haust ætlar hún til Kosta Ríka, þar sem hún ætlar að skrifa nýja bók. Í dag kom nýjasta verk hennar, 9 leiðir til lífsorku, í bókaverslanir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, fósturfaðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

EINAR ÞÓRIR SIGURÐSSON
Frostafold 14,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir mánudaginn 9. apríl.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 16. apríl kl. 15.00.

Hulda Ingimundardóttir
Vera Björk Einarsdóttir **Hjalti Kristjánsson**
Íris Huld Einarsdóttir **Kári G. Schram**
Guðmundur Bjarnason **Ásta Jóhanna Einarsdóttir**
Brynja Bjarnadóttir **Steindór Rafn Theódórsson**
og fjölskyldur.

---

†

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

MARÍA GUÐNADÓTTIR

lést á heimili sínu að Hrafnistu í Hafnarfirði fimmtudaginn 5. apríl.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 16. apríl kl. 13.00.

Jónína Valtýsdóttir **Emil Þór Eyjólfsson**
Valdís María Emilsdóttir **Ólafur Daníelsson**
Karen Emilsdóttir **Hilmir Heiðar Lundevik**
Sandra Dís, Heiðar Örn og Emil Gauti.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

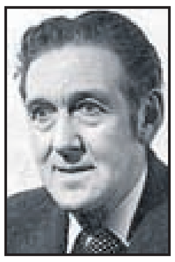
INGA BJARNADÓTTIR

lést á hjúkrunarheimilinu Ljósheimum á Selfossi sunnudaginn 1. apríl.
Útförin fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn 14. apríl kl. 14.00.

Þórdís Skarphéðinsdóttir
Bjarni Guðmundsson **Inga Karólína Guðmundsdóttir**
Anna Guðmundsdóttir **Erlendur Ragnar Kristjánsson**
Elís Kjartansson **Ragnheiður Kr. Björnsdóttir**
Bára Guðnadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi, langalangafi og langalangalangafi,

SIGDÓR HELGASON
(DÓI),
Hjallaseli 55, Seljahlíð,
áður til heimilis að Gnoðarvogi 32,

andaðist á Landspítalanum við Hringbraut 30. mars 2012. Útför fór fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Björk Sigdórsdóttir
Birgir Sigdórsson **Sigrún Ólafsdóttir**
Helga Helgadóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

BJARNI HELGASON
garðyrkjubóndi á Laugalandi,
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

sem lést á Landspítalanum 28. mars, verður jarðsunginn frá Reykholtskirkju föstudaginn 13. apríl kl. 15.00.

Lea Kristín Þórhallsdóttir
Helgi Bjarnason **Ingibjörg Friðriksdóttir**
Steinunn Bjarnadóttir **Jón G. Kristjánsson**
Þórhallur Bjarnason **Erla Gunnlaugsdóttir**
Sigrún Bjarnadóttir **Hilmar R. Konráðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær eiginkona mín,

VALDÍS MAGNÚSDÓTTIR
Munaðarhóli 10, Hellissandi,

lést á Landspítalanum 3. apríl. Útförin fer fram frá Ingjaldshólskirkju, Hellissandi, laugardaginn 14. apríl kl. 11.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigurður Kristjónsson.

---

†

Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, dóttur, systur og mágkonu,

BRYNDÍSAR HILMARSDÓTTUR
Víðihvammi 13, Kópavogi.

Jón Stefánsson
Steinunn Jónsdóttir **Magnús Jónsson**
Atli Jónsson **Ólöf Heiða Friðriksdóttir**
Magnús Jónsson
Hilmar M. Ólafsson
Helgi Hilmarsson **Hrafnhildur Ragnarsdóttir**
Ólafur Hilmarsson
Jónína Auður Hilmarsdóttir **Ragnar Bjartur Guðmundsson**

---

†

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

VIKTOR SIGURBJÖRNSSON
Móvaði 49, Reykjavík,

sem lést 1. apríl síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Hveragerðiskirkju laugardaginn 14. apríl kl 16.00.
Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Einstök börn.

Júlíana Hilmisdóttir
Guðrún Lúðviksdóttir
Sigurbjörn Viktorsson **Unnur Ögmundsdóttir**
Hjalti Viktorsson **Anna Lind Friðriksdóttir**
Hulda Viktorsdóttir **Jón Óskar Karlsson**
og barnabörn.

---

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og bróðir,

DAGUR JÓNSSON
rafvirki,
Grenihlíð 24, Sauðárkróki,

varð bráðkvaddur á heimili sínu að morgni 31. mars.
Hann verður jarðsettur í dag, fimmtudaginn 12. apríl, kl. 13.00 frá Hafnarfjarðarkirkju.
Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hins látna er bent á Heilbrigðisstofnunina á Sauðárkróki.

Valdís Þórðardóttir
Jón Dagsson **Aðalheiður Konstantínsdóttir**
María Rán Jónsdóttir
Óskar Jónsson, Bjarni Dagur Jónsson, Rúnar Jónsson
ættingjar, tengdafólk og vinir.

---

†

Innilegustu þakkir fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför okkar ástkæra föður, tengdaföður, afa og langafa,

VILHELMS S. SIGURÐSSONAR
frá Görðum við Ægisíðu.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Austurbæ (Skógarbæ) fyrir góða umönnun og hlýtt viðmót.

Eva Vilhelmsdóttir **Ólafur Haukur Matthíasson**
Elín Vilhelmsdóttir **Stefán Ó. Helgason**
Sigurður Vilhelmsson **Sigurlaug Sveinsdóttir**
Málfríður Vilhelmsdóttir **Kristján Thorarensen**
Ingvar Vilhelmsson **Kristín Sandholt**
Olga Þorsteinsdóttir
barnabörn og langafabörn.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

RÓSA GUÐMUNDSDÓTTIR
fv. bóndi
Geirshlíð, Flókadal,

andaðist á Dvalarheimili aldraðra, Borgarnesi, föstudaginn 6. apríl. Jarðarförin fer fram frá Reykholtskirkju mánudaginn 16. apríl kl. 15.00.

Guðbjörg Pétursdóttir **Óskar Jóhannesson**
Jón Pétursson **Þórvör Embla Guðmundsdóttir**
Vilborg Pétursdóttir **Snorri Kristleifsson**
Guðmundur Sigurjón
Pétursson **Hildur Edda Þórarinsdóttir**
Pétur Jóhannes Pétursson **Hulda Hrönn Sigurðardóttir**
ömmu- og langömmubörn.

---

†

Elskulegur sonur, faðir okkar, tengdafaðir, bróðir og afi,

HAUKUR SIGURBJÖRNSSON
Smáraflöt 1, Akranesi,

lést fimmtudaginn 5. apríl.
Útförin fer fram frá Akraneskirkju þriðjudaginn 17. apríl kl. 14.00.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á reikning fjölskyldu hans, kt. 020578-4839 – 0552-14-401556.

Lilja Guðmundsdóttir
Jón Þór Hauksson **Sigrún Ósk Kristjánsdóttir**
Sigurbjörn Hauksson
Valentínus Hauksson
Inga Birna Ölludóttir **Gunnar Þór Jóhannesson**
systkini og afabörn.

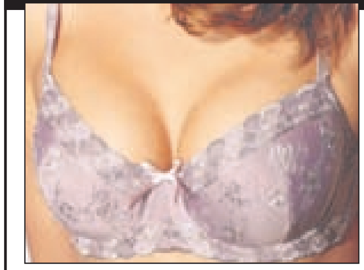
FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

FLOTTAR YFIR FERTUGT

Sagt er að ofurfyrirsætur tíunda áratugarins séu enn vinsælastar hjá hönnuðum. Þær birtast oft á síðum heimstímaritanna, kynþokkafullar og flottar á fimmtugsaldri. Má þar nefna Claudiu Schiffer (41), Christy Turlington (42), Helenu Christensen (41), Lindu Evangelista (46), Cindy Crawford (45), Naomi Campbell (41) og Elle Macpherson (47).

ALDEILIS FRÁBÆR !



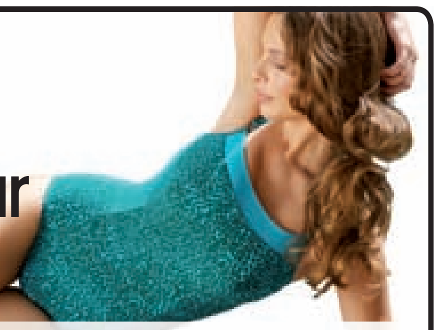
teg 8115 létt fylltur, mjúkur og yndislegur í B,C skálum á kr. 5.500,- buxur í stíl á kr. 1.995,-

Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opið frá 10-18 virka daga.
10-14 laugardaga

Vertu vinur

Eirberg



Sundfatnaður
– ný sending komin

Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is

Ný sending

Túnikur,
síðir bolir,
undirkjólar...

Bjartir
sumarlitir!

Vertu vinur

hjá Hafnhildi
• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16

GLÆSILEIKI
Fylgihlutir Stöku eru fyrir bæði kynin og henta fólki á öllum aldri.

FRAMHALD Á SÍÐU 2

STAKA ÚR NJÁLU

HVERJU SKARTAÐI HALLGERÐUR LANGBRÓK? *Hetjur Íslendingasagnanna urðu hönnuðum að innblæstri við sköpun tignarlegs hálsskarts úr nautsleðri.*

10.000 kr. vöruúttekt
fylgir öllum fermingarrúmum

Fermingartilboð

Gerið GÆÐA- og verðsamanburð

www.svefn.is

12 mánaða
vaxtalausar
greiðslur*

*3,5% lántökugjald

VALHÖLL Ný hönnun

5 svæðaskipt gormakerfi, gæðabólstrun,
stál kantstyrkingar

Stærð	Verð	Tilboð
120x200	84.900 kr.	79.900 kr.

Verð með íslenskum botni og fótum

Svefn & heilsa

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

RÁÐ TIL AÐ YNGJAST

Konur eyða miklum fjármunum í alls kyns krem til að líta betur út. Hægt er að yngja sig um nokkur ár með góðri umhirðu. Oftast er mesta áherslan á andlitið. Hins vegar eru aðrir líkamshlutar sem koma upp um aldurinn. Húð á hálsi og bringu kemur upp um aldurinn. Konur farða andlitið en gleyma hálsinum. Þegar andlitið er vel farðað verða hrukkurnar mun meira áberandi á hálsinum. Til að koma í veg fyrir hrukkóttan háls er nauðsynlegt að nota góð rakakrem og svokölluð peeling-hrukkukrem. Best er að fá leiðbeiningar frá snyrtifræðingi með peeling-kremin. Þau eru oft sterk og því ætti að fara varlega með þau.

FRAMHALD AF FORSÍÐU

EINSTAKAR Bylgja Svansdóttir og María Kristín Jónsdóttir eru báðar vöruhönnuðir og unnu saman að Stöku sem er væntanleg í sérverslanir og mun halda áfram með fleiri tískulínum. MYND/STEFÁN

Staka þýðir skinn, og líka stök vísa, eins og ljóðrænar sögupersónur Njálu," upplýsir María Kristín Jónsdóttir vöruhönnuður um nafngift skarts og fylgihluta sem hún frumsýndi á nýliðnum HönnunarMars ásamt starfssystur sinni Bylgju Svansdóttur.

„Við hugsuðum mikið um landnámsmenn og Njála var okkur ofarlega í huga því sögupersónur hennar eru svipmiklar og sterkar og lifa enn með nútímafólki," útskýrir María Kristín og bætir við að hugur þeirra Bylgju hafi dvalið lengi við Hallgerði Langbrók.

„Hún var á tímabili gift Gunnari á Hlíðarenda, og bæði mjög glæsileg á velli. Okkur fannst við því þekkja þau dável og var eftirleikurinn auðveldur að hugsa út frá þeirra ímynduðu löngunum um klæðaburð og skart."

Heildarlína Stöku er unnin úr nautshúð, sem María Kristín segir hafa hentað best vegna stífleika og þykktar, en áferðin er höfð sem náttúrulegust.

„Við vissum að á tímum Íslendingasagna var skinn notað í ýmislegt, eins og skinnbækur og skinnskó. Því vildum við vinna með sama efni og Íslendingar til forna nýttu í sinn klæðaburð og bjuggum til fylgihluti sem þeir hefðu í raun getað skapað sjálfir á sínum tíma."

■ þlg

TIGNARLEGT Staka eldist og veðrast með eiganda sínum, og er hönnuð jafnt til hvunndagsbrúks og fínni tilefna.

20% OPNUNARAFSLÁTTUR

www.i-am.com

I am
JEWELRY & ACCESSORIES

KLÆÐASKÁPUR KÖTU

SMEKKVÍS OG VERALDARVÖN *Kate Middleton hertogaynja af Cambridge er í dálæti hjá heimsbyggðinni þegar kemur að fallegum klæðaburði og óaðfinnanlegri framkomu. Nú er hún farin að sinna embættisstörfum ein síns liðs og vekur hvarvetna aðdáun og athygli fyrir glæsileik.*

FRÍSKLEG Kate mætti í matrósadragt þegar þau Vilhjálmur krónprins heimsóttu hjarta Birmingham síðasta sumar í kjölfar óeirða sem skóku Bretland.

TÖFRANDI Kate svipar til kvikmyndastjörnu í þessum fallega, tvíhneppta tweed-kjól sem minnir eilítið á kápu. Takið eftir flegnum og kvenlegum kraganum sem minnir á keip. Myndin var tekin við fyrsta embættisverk hertogaynjunnar í febrúar þegar hún skoðaði sýningu listamannsins Lucian Freud í National Portrait Gallery í Lundúnum.

KVENLEIKINN UPPMÁLAÐUR Hér mætir Kate til formlegrar kvöldsamkomu á vegum hjálparstarfs barna í Lundúnum í nýliðnum mars. Hún er klædd gráum kjól með plíseruðu pilsi og svörtum blómum í hálsmáli, en sniðið sýnir vel laglega leggi hennar.

MYNDIR/AP NORDIC

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is** s 512 5473
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is s 512 5432
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

MATUR FYRIR FALLEGT HÁR

Fallegt og vel hirt hár vekur athygli. Til þess að hárið sé fallegt þarf að huga að mataræðinu.

GÓÐ UMHIRÐA

Það sem þú borðar skiptir máli fyrir húð, hár og neglur. Nokkrar fæðutegundir eru sérstaklega góðar fyrir hárvöxtinn. Þar má nefna grænmeti, ávexti, trefjaríkan og prótínríkan mat og fisk sem er ríkur af omega-3.

Gulrætur eru ríkar af A-vítamíni sem er gott fyrir húð og hár. A-vítamín getur komið í veg fyrir þurran hársvörð og flösu.

Lax, hvort sem hann er nýr, reyktur eða grafinn, er ákaflega hollur. Hann er ríkur af omega-3 og B-12 vítamíni.

Egg eru sömuleiðis góð fyrir húð og hár þar sem þau innihalda B-12 vítamín og prótín. Það er alveg sama hvernig eggin eru matreidd.

Grænt kál, spínat, grænkál og fleiri salattegundir eru járnríkar og eru því afar góðar fyrir hárið.

Hnetur, möndlur og fræ eru góður valkostur vilji fólk borða hollustu. Valhnetur, cashew- og pecan-hnetur innihalda omega-3 og sink.

Aðrar fæðutegundir sem ættu að vera á matardiskinum eru kjúklingur, baunir og roast beef.

HEILSA

FIMMTUDAGUR **12. APRÍL 2012**

Kynningarblað
Grenningarlyf, heilsurækt, fótadekur, vöðvafíkn, umönnun ungbarna og góð ráð.

Egilshöll er vel sótt af foreldrum sem nýta tækifærið og rækta sig á meðan börnin stunda sínar íþróttirr, en í húsinu eru íþróttafélögin Fjölnir og Björninn með aðstöðu.

Fjölbreyttir tímar eru í boði í Egilshöll en CrossFit og Hot Yoga er vinsælast.

Hot Yoga og Cross Fit í Egilshöll

World Class opnaði sína tíundu stöð í Egilshöll í febrúar. Úrval tíma er ríkulegt og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Í Egilshöll er tækjasalur, barnahorn, CrossFit salur og góð aðstaða fyrir aðra hóptíma.

Við opnuðum í Egilshöll 6. febrúar," segir Íris Huld Guðmundsdóttir, stöðvarstjóri World Class í Egilshöll. Í stöðinni er tækjasalur, barnahorn, CrossFit-salur auk þess sem góð aðstaða er fyrir aðra hóptíma svo sem Hot Yoga, Tabata, Buttlift og Zumba. „Hér í Egilshöll bjóðum við upp á heilsurækt fyrir 2.990 krónur á mánuði með engri bindingu, auk þess sem aðgangur að fjölbreyttum hóptímum fylgir með," segir Íris.

CrossFit og Hot Yoga vinsælast

„Hér í Egilshöll er Crossfit Iceland með glæsilega CrossFit-aðstöðu og hafa CrossFit-námskeiðin verið mjög vinsæl hjá okkur. Hot Yoga nýtur mikilla vinsælda og er mikil aðsókn í tímana," segir Íris. Hot Yoga eru tímar þar sem stundaðar eru jógaæfingar í 37 gráðu heitum sal og hefur það góð áhrif á andlega og líkamlega heilsu. CrossFit er alhliða heilsuræktarkerfi sem nýtur mikilla vinsælda enda byggir það á fjölbreyttum, hnitmiðuðum og kraftmiklum æfingum.

Frábær staðsetning Egilshallarinnar

Í nágrenni Egilshallar eru góðar göngu- og hlaupaleiðir. Í húsinu er einnig að finna fjölbreytta afþreyingu fyrir fjölskylduna svo sem skautasvell og bíó. Íris segir World Class í Egilshöll vera vel sótt af foreldrum sem nýta tækifærið og rækta sig á meðan börnin stunda sínar íþróttir, en í húsinu eru íþróttafélögin Fjölnir og Björninn með aðstöðu.

Úrval hóptíma í boði fyrir viðskiptavini án endurgjalds

Íris segir fjölbreytta tíma vera í boði fyrir viðskiptavini Egilshallar sem og annarra World Class-stöðva. „Í tímatöflunni eru fjölbreyttir tímar og allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi," segir Íris og bendir á að tímar eins og Buttlift, Tabata og Zumba gangi mjög vel og morgunþrekið sé að sækja í sig veðrið enda er nú bjartara á morgnana og fólki þyki auðveldara að koma sér á fætur. Aðgangur að þessum tímum fylgir korti í stöðina. Tímatöflu Egilshallar, sem og allra World Class-stöðvanna, má sjá á vefsíðu World Class, worldclass.is.

World Class í Egilshöll

World Class ICELAND
www.worldclass.is

REGENOVEX

Regenovex hentar öllum sem leita að bættri heilsu í liðum en kjósa náttúrulegar lausnir fram yfir lyf m.a. vegna mögulegra aukaverkana þeirra.

Hreyfing á að veita vellíðan ekki sársauka

Icepharma

Mér finnst ég hafa himinn höndum tekið

„Ég hef alla tíð verið dugleg að hreyfa mig. Undanfarin ár hef ég þó fundið fyrir verkjum í hnjám við áreynslu. Þetta varð til þess að ég var orðin smeyk við að fara í lengri fjallgöngur þar sem ég hreinlega hætti að treysta hnjánum, sérstaklega á göngu niður bratta. Fyrir um þremur árum komst ég að því að þessu olli slit, eins og sést hjá mun eldri einstaklingum. Ég fór þá að huga að bætiefnum, sem myndu byggja upp brjóskið. Einnig fór ég að gera sérstakar æfingar til að styrkja vöðvana í kringum hnén, en forðast æfingar sem ollu verkjum. Fyrir tæpu ári síðan, eftir að hafa prófað ýmis bætiefni og náttúrulyf, sem eiga að byggja upp brjósk og liði, komst ég í kynni við Regenovex töflur og gel. Mér finnst ég hafa himinn höndum tekið, ég gef slitinu langt nef og fer í mínar fjallgöngur að vild ...“

Jónína Lýðsdóttir

Kynntu þér málið á regenovex.is **Fæst í apótekum**

Trefjaríkar grenningarvörur sem virka

Nýju grenningarvörurnar frá KONJAK eru viðurkennt fæðubótarefni sem raunverulega flýtir fyrir þyngdartapi.

„Trefjarnar efla meltinguna verulega og hjálpa fólki í leiðinni að stemma stigu við meltingar- og magakvillum," segir Þuríður Ottesen, framkvæmdastjóri Gengur vel ehf. MYND/STEFÁN

KONJAK grenningarvörurnar eru nýjar á markaðnum og eru ætlaðar fullorðnu fólki sem glímir við ofþyngd og vill léttast. Þær innihalda náttúrulegar trefjar sem eru þær fyrstu sem Matvælaöryggisstofnun Evrópu hefur viðurkennt sem fæðubótarefni sem raunverulega flýtir fyrir þyngdartapi. Þuríður Ottesen, framkvæmdastjóri Gengur vel ehf., segir að lengi hafi verið ljóst að trefjaríkt mataræði skiptir miklu máli ef fólk vill halda þyngdinni í skefjum. „Trefjarnar efla meltinguna verulega og hjálpar fólki í leiðinni að stemma stigu við meltingar- og magakvillum eins og til dæmis hægðatregðu og niðurgangi."

Trefjarnar sem um ræðir heita glucomannan og eru unnar úr jurtinni Amorphphallus konjac sem vex víða í Asíu. Glucomannan-trefjarnar eru vatnsleysanlegar og eru búnar þeim eiginleikum að geta dregið til sín 2-300 falda þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast massi sem flýtir fyrir seddutilfinningu og viðkomandi borðar minna sem er oftast lykillinn að þyngdartapi.

Fyrr södd og borðum minna

Þuríður segir að samkvæmt rannsókn megi auka þyngdartap um allt að 60% þegar KONJAK er notað samhliða léttu mataræði. „Þannig að fyrir hvert kíló sem maður missir af eigin rammleik getur KONJAK hjálpað manni að missa allt að 1,6 kíló. KONJAK hjálpar því til með því að viðhalda hvatningunni til að ná árangri."

Notkun KONJAK taflanna er einföld og þægileg. Þær eru teknar 30 mínútum fyrir hverja af þremur aðalmáltíðum dagsins ásamt einu til tveimur glösum af vatni. Dagskammturinn er tvær töflur, þrisvar á dag. „Þegar KONJAK töflurnar leysast upp í vatni þá fylla þær upp í magann. Þannig verðum við fyrr södd og getum því ekki borðað sama magn og áður. Þetta er staðreynd sem studd er af rannsóknum."

Til að ná hámarksárangri með hjálp KONJAK er mikilvægt að borða reglulega að sögn Þuríðar. Einnig eykur árangur að drekka nóg af vatni sem eykur úthreinsun á ýmsu sem hefur dvalið lengi í meltingarveginum. Betra sé að borða margar léttar máltíðir en færri og þyngri en frábærar leiðbeiningar fylgja hverjum pakka „Ef við borðum ekki reglulega getur blóðsykurinn lækkað og þá tekur þörfin fyrir sætindi öll völd. KONJAK inniheldur líka krómíum pikkólínat sem hjálpar einmitt við að slá á sætuþörfina, blóðsykursjafnvægi er undirstaða þyngdartaps."

Þyngdartap er langhlaup

Margir hafa haft samband við Þuríði að hennar sögn og lýst yfir ánægju með töflurnar. Hún segir þá sem nota töflurnar léttast mest fyrst svo mikilvægt sé að gefast ekki upp og halda áfram. „Þyngdartap er langhlaup og það tekur tíma að snúa við og losa kíló sem bæst hafa á kroppinn í gegnum tíðina. Best er að gera áætlun yfir sex mánaða tímabil með inntöku KONJAK taflanna ef fólk vill missa yfir tíu kíló. Svo þarf einnig að huga að hreyfingu, að minnsta kosti fjórum sinnum í viku í minnst 30 mínútur í senn." Hún hvetur þá sem nota vörurnar til að senda inn reynslusögur á netfangið gengurvel@gengurvel.is eða að kíkja á Facebook-síðu fyrirtækisins: Konjak grenningarvara. Góðar upplýsingar er einnig að finna á www.gengurvel.is. KONJAK vörurnar fást nú í flestum apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaða.

KÍLÓIN FJÚKA OG MELTINGIN ALLT ÖNNUR

Dagbjört Jónsdóttir er 28 ára ráðgjafi og hefur notað KONJAK töflurnar í rúma tvo mánuði. „KONJAK er búið að gera frábæra hluti fyrir mig og ég er nú þegar búin að léttast um nokkur kíló. Eftir að ég byrjaði að taka inn töflurnar fór ég að borða mun minna en áður og hver máltíð dugar mér fram að þeirri næstu. Sykurþörfin er nánast horfin og ég borða ekki lengur milli mála. Áður en ég byrjaði að taka KONJAK töflurnar langaði mig alltaf í sykur seint á kvöldin. Sykurþörfin var svo sterk að ég hreinlega gafst alltaf upp og úðaði í mig sykri, sérstaklega seinni part dags. En núna borða ég ekki eftir kvöldmat og sykurpúkinn er hættur að stjórna. Það sem mér finnst mikill plús við KONJAK töflurnar er að þetta eru náttúrulegar trefjar sem hafa mjög góð áhrif á hægðirnar."

Töflurnar koma í kassa sem inniheldur 180 töflur, lítið handhægt box og handbók.

Ganga bætir lífsgæði og er heilsubætandi

Þegar sól hækkar á lofti eru mörg sófadýr sem hyggjast gera eitthvað í sínum málum. Guðrún Valgerður Ásgeirsdóttir íþróttafræðingur segir að fólk ætti að byrja hreyfinguna hægt og rólega.

Guðrún Valgerður Ásgeirsdóttir íþróttafræðingur leggur áherslu á að þeir sem vilja hefja líkamsrækt og hreyfingu ættu að byrja hægt en auka smátt og smátt við sig. Þol og þrek er fljótt að eflast. MYND/STEFÁN

Gott er að setja sér hæfileg markmið sem mögulegt er að ná. Best er að koma sér í gang með léttri göngu daglega, nota birtuna, súrefnið og gott færi til að hreyfa sig. Ég mæli með því að fara út undir bert loft vegna þess hversu gott það er andlega. Maður er svo miklu orkumeiri eftir smá göngutúr,“ segir Guðrún.

Hálftími á dag

Guðrún segir að mælt sé með því að hreyfa sig í að minnsta kosti hálftíma á dag. „Það má taka þann hálftíma í tveimur hlutum og ganga fimmtán mínútur í senn. Þeir sem ekkert hafa hreyft sig í vetur ættu að byrja á tíu mínútum og auka við sig á hverjum degi. Síðan er mjög gott að taka stiga í stað lyftu, ganga í búðina og fara allar styttri vegalengdir fótgangandi. Ganga þrisvar í viku hefur ótrúlega mikið að segja fyrir heilsuna og andlega líðan,“ segir Guðrún enn fremur.

Hún telur nauðsynlegt að setja sér markmið og vera duglegur að hrósa sér nái maður því. „Ekki láta samviskubitið ná yfirhöndinni. Farið frekar rólega af stað. Hinir sem hafa hreyft sig í vetur ættu endilega að halda áfram í sumar og nota góða veðrið til aukinnar líkamsræktar. Það er svo margt hægt að gera án þess að fara í líkamsræktarstöð þó að það sé fínt líka. Að synda er góð íþrótt, sérstaklega sundleikfimi. Ef fólki finnst gaman að dansa þá endilega skrá sig í salsa eða aðra fjöruga danstíma. Öll hreyfing er góð og frábært að nýta sér áhugamálin í leiðinni svo sem að stunda golf.“

> **Ekki láta samviskubitið ná yfirhöndinni. Farið frekar rólega af stað.**

Þol og þrek eykst

Oft getur líka verið gott að draga einhvern með sér í göngu því tíminn líður hratt þegar fólk spjallar á leiðinni. Til að ná árangri í göngu ætti hún að vera nokkuð hröð til að viðhalda hjarta- og blóðrásarkerfinu. Ég mæli þó alltaf með því að byrja smátt og bæta síðan við sig. Þeir sem vilja hlaupa þurfa líka að gæta varúðar fyrst í stað. Sérstaklega ef fólk er þungt eða á við liðvandamál að stríða. Best er að byrja á því að ganga milli tveggja ljósastaura og skokka síðan að næsta ljósastaur og þannig halda áfram. Þolið og þrekið er fljótt að aukast, svefninn batnar og matarlystin breytist. Fólk sem byrjar að hreyfa sig fer ósjálfrátt að borða hollari mat.“

Guðrún greinir frá því að í rannsókn sem hún vann að ásamt fleiri í Háskóla Íslands um hreyfingu eldri borgara hafi greinilega komið í ljós hversu hreyfingin bætti lífsgæði þátttakanda. „Gönguþjálfunin er einföld þar sem ekki þarf nein tæki en jafnframt er hún afar árangursrík og heilsubætandi.“

Vöðvafíkn er varasöm

Sjúkdómurinn bigorexia eða vöðvafíkn hefur ekki mikið verið í umræðunni hérlendis. Hann herjar oftast á karlmenn og eru unglingsdrengir helsti áhættuhópurinn.

Vöðvafíkill eyðir óhóflegum tíma í lóðalyftingar.

Undanfarin ár hafa átröskunarsjúkdómar verið töluvert í umræðunni og ástæður þeirra. Fæstir kannast við hugtakið vöðvafíkn en flestir kannast við einstaklinga sem virðist vera með líkama sinn, útlit og stærð vöðva á heilanum. Flestir þeirra eiga þó ekki við nein vandamál að stríða og stunda heilbrigt líferni. Vöðvafíkn herjar helst á karlmenn en ekki hefur mikið verið fjallað um hana í samfélaginu.

Farið hefur minna fyrir kröfum samfélagsins á útlit karla í gegnum tíðina samanborið við útlit kvenna, en orsök þessara sjúkdóma er oft bendluð við samfélagslegar útlitskröfur. Sjúkdómurinn var ekki læknisfræðilega skilgreindur fyrr en á tíunda áratugnum undir heitinu Body dysmorphic disorder eða bigorexia. Til að byrja með var hann þó kallaður öfug anorexía og er af sama meiði og aðrir sjúkdómar sem snúa að útliti eins og lystarstol og lotugrægði.

Vöðvafíkn lýsir sér þannig að einstaklingurinn hefur miklar ranghugmyndir um að hann sé of léttur, lítill eða að vöðvamassi hans sé undir meðallagi. Af þeim sökum eyðir hann miklum tíma í lóðalyftingar sem síðar hefur áhrif á félagslíf hans og tengsl við annað fólk þannig að hann einangrast. Hann notar að öllum líkindum fæðubótaefni óhóflega og hefur áhyggjur af því að borða ekki nóg eða rétt og á á hættu að hefja steranotkun. Þessi hegðun getur á endanum leitt til alvarlegra líkamlegra kvilla. Vöðvafíkillinn forðast staði sem gætu dregið athygli að líkama hans og er upptekinn af því að hann sé of lítill eða væskilslegur. Vöðvafíkn hefur mikil áhrif á líðan viðkomandi og endar oft með þunglyndi eða stöðugri viðbjóðstilfinningu á eigin líkama; þetta má rekja til þess að einstaklingurinn er með mjög svo óraunhæfar væntingar og viðhorf um eigið holdafar.

Sjúkdómurinn byrjar oftast að láta á sér kræla á unglingsárum. Áhættuþættir eru margir en talið er að lágt sjálfsmat sé meginorsök hans og hann geti í raun ekki þrifist án þess. Sjúkdómurinn er algengastur á Vesturlöndum og telja margir að rekja megi ástæður þess til óhóflegrar útlitsdýrkunar samfélagsins og birtingarmyndar hennar í fjölmiðlum. Eins eru leikföng barna stöðugt að breytast, með áherslum á útlit og óraunhæfan líkamsvöxt. Þessar áherslur í vestrænu samfélagi virka svo sem hvati að þeim ranghugmyndum sem hrjá þá sem þjást af vöðvafíkn.

Heimildir: doktor.is og wikipedia.org

María Ólafsdóttir
Starf: Gullsmiður
Áhugamál: Veggtennis
Egils
V
SPORT
MEÐ LIME- OG SÍTRÓNUBRAGÐI
B-VÍTAMÍN
STEINEFNI
AÐEINS 2 KKAL Í 100 ML
SVARAÐU ÞORSTANUM
V SPORT er nýr, bragðgóður og hitaeiningasnauður íþróttadrykkur. Hann inniheldur nauðsynleg vítamín og steinefni og bætir upp vökva- og steinefnatap eftir áreynslu.
Af hverju að drekka hitaeiningarnar sem þú varst að brenna?
Fáðu þér svalandi V SPORT og náðu enn betri árangri
Innihald í 500 ml
Níasín 12 mg 75%
Fólasín 150 µg 75%
Kalk 120 mg 15%
Magnesíum 55 mg 15%
Bíótín 37,5 µg 75%
B5 4,5 mg 75%
B6 1,05 mg 75%
B12 1,90 µg 75%
Hlutfall af ráðlögðum dagskammti
FITON / SÍA

Heimatilbúið fótadekur

Þreyttir og aumir fætur geta haft neikvæð áhrif á almenna líðan fólks. Yfir veturinn eru fæturnir einnig innilokaðir í ullarsokkum og kuldaskóm og hafa því gott af örlitlu dekri með vorinu. Búrskápurinn er fullur af fínasta hráefni í heimatilbúið skrúbb, krem og fótabað.

Nauðsynlegt er að hugsa vel um fæturna þar sem mikið mæðir á þeim alla daga. Reglulega ætti að nudda burt þurra húð svo ekki myndist sigg og bera mýkjandi krem á fæturna að kvöldi. Í búrhillunni má vel finna hráefni í fínasta heimatilbúið skrúbb og krem.

Ólífuolía mýkir húðina og er tilvalin í heimatilbúin krem.

ÓLÍFUOLÍUKREM

1 dl ólífuolía
1 dl vaselín
1 hylki E-vítamín olía
¼ tsk. teatree-olía

Blandið ólífuolíunni við vaselínið, annað hvort með gaffli eða með þeytara. Gatið E-vítamín hylkið og kreistið olíuna út í. Bætið teatree-olíu út í og blandið öllu vel saman. Setjið í tóman brúsa og berið á fæturna á kvöldin. Ef fæturnir eru mjög þurrir skal bera þykkt lag á, fara svo í víða sokka og stinga sér undir sæng.

Einfalt sykurskrúbb.

EINFALT SYKURSKRÚBB

1 bolli sykur
½ bolli ólífuolía
1 msk. rifinn sítrónubörkur

Blandað í skál og nuddað á fæturna. Nuddið vel á hælana og undir tábergið. Skolið fæturna.

SYKUR- OG KAFFISKRÚBB

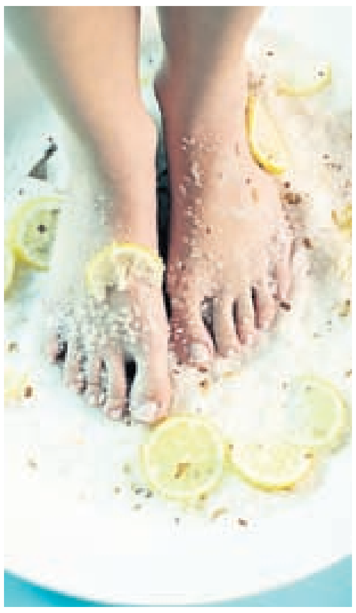
¼ bolli púðursykur
¼ bolli hvítur sykur
3 msk. nýmalað kaffi
5 tsk. möndluolía
5 tsk. jojoba-olía
2 tsk. hunang

Öllu blandað saman í skál og nuddað á þreytta fætur. Skrúbbið gefur fótunum mýkt og ljúfan ilm.

SALT FÓTABAÐ

1 bolli gróft sjávarsalt
1 sítróna skorin í sneiðar
10 myntulauf ef vill

Hellið salti og sítrónusneiðum í stórt vaskafat. Byrjið á að nudda fæturna aðeins upp úr þurru saltinu áður en heitu vatni (ekki of heitu) er hellt yfir fæturna svo fljóti vel yfir. Slakið á í 10 mínútur.



Gott er að nudda fæturna upp úr þurru saltinu áður en vatni er hellt yfir.

GRÓFT SKRÚBB ÚR HAFRAMJÖLI

1 bolli gróft haframjöl
½ maukað epli
4 msk. hunang

Blandið öllu saman í skál og nuddið vel á fæturna. Látið bíða í nokkrar mínútur áður en skolað er af fótunum. Skrúbbið losar dauðar húðfrumur af þreyttum fótum og gefur þeim raka.

Haframjöl má nota í skrúbb til að nudda dauðar húðfrumur af fótunum.

NORDIC PHOTOS/GETTY

Hlýja linar sársauka

Ungbörnum þykir gott að vera umvafin hlýju og nú sýna rannsóknir að ylurinn linar sársauka. NORDIC PHOTOS/GETTY

Nýburar sem eru umvafðir hlýju á meðan á bólusetningu stendur finna minna til en ella. Þetta sýna niðurstöður nýlegrar rannsóknar sem gerð eru skil í tímaritinu Pain.

Tilraunin fór þannig fram að 47 heilbrigðum nýburum var skipt í þrjá hópa. Einn hópurinn fékk yl undir hitalampa, annar hópurinn sykurdropa og sá þriðji snuð rétt fyrir bólusetningu. Þá voru viðbrögð ungbarnanna mæld í öllum hópum; grátur, grettur og hjartsláttartíðni.

Þeir nýburar sem kúrðu í hlýjunni hættu að kveinka sér og gráta mun fyrr en börnin í hinum hópunum, og fjórðungur þeirra grét ekki neitt á meðan allir hvítvoðungarnir sem fengu sykurdropa í munn grétu sárast. Í öllum hópum jókst hjartsláttartíðni strax á eftir bólusetningu og lækkaði aftur á svipuðum hraða hjá öllum börnunum.

Niðurstaðan varð þessi: Náttúruleg hlýja dregur úr gráti og grettum ungbarna sem vanalega fylgja sársaukafullri bólusetningu, ásamt því að vera náttúrulegri, auðveldari og skilvirkari leið en aðrar til að lina sársauka hjá nýburum.

Fleiri rannsókna er þörf til að sjá hvort aðferðin gagnist læknum í framtíðinni og hvaða hitastig hentar ungbörnum best.

Heimild: BBC Health

DANSpúl 20+
Langar þig að dansa og koma þér í gott líkamlegt form?

Framundan er fjölbreytt og skemmitlegt 6 vikna dans og púl námskeið fyrir 20 ára og eldri. Áhersla á alhliða líkamsþjálfun, samhæfingu, jazzdans og dansgleði.

Tímabil: 16. apríl – 23. maí
Tímar á mánudögum kl. 19:40 og miðvikudögum kl. 20:20

Kennarar: Arna Sif Gunnarsdóttir og Una Björg Bjarnadóttir.
Verð 16.500 kr.

Frír aðgangur að tækjasal JSB meðan á námskeiði stendur

JSB DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

Heimir & Kolla
vakna með þér í bítið
Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00
BYLGJAN 25 ÁRA 989

Ég hef átt það til að byrja skarpt og mæta sex til sjö sinnum í viku. Það er dæmt til að mistakast og algengt að fólk gefist upp af því það nær ekki að standa við svo háleit markmið. MYND/PJETUR

Allt annað líf

Helga Möller, söngkona og flugfreyja hjá Icelandair, byrjaði í Heilsuborg í janúar. Hún var þjökuð af vöðvabólgu og hafði lítið starfsþrek en nú er líðanin allt önnur.

Helga Möller skráði sig til leiks hjá Heilsuborg í byrjun árs og sér ekki eftir því. „Ég hef víða verið í leikfimi í gegnum árin en í janúar hrundi ég líkamlega. Ég var þjökuð af vöðvabólgu og hafði lítið starfsþrek. Ég fór að svipast um eftir lausnum og frétti af því að hjá Heilsuborg hefði fólk í minni stöðu fengið bót meina sinna. Ég hafði samband við Önnu Borg, einn af eigendum Heilsuborgar, og hún kom mér af stað.“

Anna Borg er sjúkraþjálfari en stöðin er skipuð fjölda fagfólks sem Helgu þótti traustvekjandi. „Síðan ég byrjaði hefur Anna fylgst með mér og gætt þess að ég fari ekki fram úr mér. Þetta hefur gengið vonum framar og ég er orðin ansi góð og öll að komast í fyrra form.“

Helga segist ein af þeim sem stunda líkamsrækt í þrjá mánuði á ári en detta svo út. „Ég er meðal annars í golfi en hef þurft að éta það ofan í mig að það sé nóg að ganga og vera í golfi. Það er nauðsynlegt að gera styrktaræfingar með og er meðal annars boðið upp á sérstaka golftíma þar sem gerðar eru styrktaræfingar fyrir bak, mitti og fætur sem hjálpa til við sveifluna.“

Helga velur að mæta í tíma þrisvar í viku. „Ég hef átt það til að byrja skarpt og mæta sex til sjö sinnum í viku. Það er dæmt til að mistakast og algengt að fólk gefist upp af því það nær ekki að standa við svo háleit markmið. Það er betra að mæta einu sinni en að hætta af því að maður kemst ekki sex sinnum.“

Helga segir starfsfólk Heilsuborgar veita gott aðhald. „Ég er búin að taka loforð af Önnu að hún fylgist með því að ég mæti. Starfsfólkið er allt yndislegt og hefur sagst koma til með að sækja mig heim ef ég fer að svíkjast um að mæta.“

Traustvekjandi að vera umkringd fagfólki

Hildisif Björgvinsdóttir, gjaldkeri hjá Almennu verkfræðistofunni, er í stoðkerfishóp í Heilsuborg en hann er sérsniðinn fyrir fólk sem glímir við einkenni frá stoðkerfinu.

Hildisif Björgvinsdóttir er í stoðkerfishóp í Heilsuborg. Hann er hugsaður fyrir fólk með vöðvabólgu, gigt, brjósklos eða önnur stoðkerfisvandamál.

„Þjálfarinn María Jónsdóttir er sjúkraþjálfari og ræðir við alla þátttakendur í upphafi námskeiðs. Hún fer yfir hver vandamálin eru hjá hverjum og einum og passar að fólk ofgeri sér ekki. Tímarnir eru þrisvar í viku og er farið rólega í hlutina. Það er ekkert hopp og hí á pöllum heldur gerum við styrktaræfingar með lóð, teygjur og ýmsar gólfæfingar,“ segir Hildisif.

Hún fór á fyrsta námskeiðið fyrir jól og fann mikinn mun á sér eftir átta vikur. „Ég ætlaði svo að reyna að halda mér við með því að gera æfingar í sal en fann fljótt að mér hrakaði. Ég skráði mig því á annað námskeið í mars og er greinilega þessi týpa sem þarf að eiga fastan tíma.“

Hildisif kann vel að meta þann fjölda fagmenntaðs starfsfólks sem starfar hjá Heilsuborg. „Þarna eru margir sjúkraþjálfarar sem hafa þekkingu á því hvernig hver einasti vöðvi í líkamanum virkar auk þess sem hægt er að leita til hjúkrunarfræðinga, lækna og grasalækna ef áhugi er fyrir því. Hildisif hefur prófað að æfa á nokkrum stöðum en er langánægðust í Heilsuborg.

Hildisif fór á fyrsta námskeiðið fyrir jól og fann mikinn mun á sér eftir átta vikur. MYND/PJETUR

Sumarkort

Sumarkort í tækjasal Heilsuborgar

Ekki „detta út“ í sumar!

- Tilboð kr. 11.900,-
- Sumarkortið gildir til 1. ágúst
- Frí ráðgjöf innifalin

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausnir henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Skráning hafin – Hefst 14. maí

Stoðkerfishópur hentar þeim sem eru með verki í t.d. herðum, baki eða hnjám.

Skráning hafin – Hefst 14. maí

Ef þú veist ekki hvað hentar þér – Pantaðu tíma í Heilsumat og taktu út stöðuna á þinni heilsu. Hjúkrunarfræðingur leiðbeinir þér með næstu skref. Verð kr. 6.900,-

Í Heilsuborg starfa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttafræðingar, læknar, næringarfræðingar, sálfræðingar og sjúkraþjálfar.

HEILSUBORG

Faxafeni 14 • Sími 560 1010

www.heilsuborg.is

MÁLÞING UM BYGGINGAR, INNILOFT OG HEILSU

Málþing um byggingar, inniloft og heilsu verður haldið í dag. Aðgangur er ókeypis og eru allir velkomnir. Það eru Íslandsdeild ISIAQ, Nýsköpunarmiðstöð Íslands og fleiri hagsmunaaðilar sem standa að málþinginu. Vitundarvakning á mikilvægi innilofts er helsti hvatinn að málþinginu en rannsóknir hafa sýnt að vellíðan okkar og ýmsa kvilla megi rekja til óheilnæms innilofts. Málþingið skiptist í tvo hluta. Sigurður Guðmundsson, forseti Heilbrigðisvísindasviðs HÍ, er fundarstjóri fyrri hluta en Maríus Þór Jónasson frá VSÓ Ráðgjöf stýrir seinni hlutanum. Ýmsir innlendir og erlendir fyrirlesarar halda erindi á málþinginu, þar á meðal Matthias Braubach frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni, Michael Clausen, sérfræðingur í barna - og ofnæmislækningum og Sylgja Dögg Sigurjónsdóttir líffræðingur og meistaranemi í lýðheilsuvísindum við HÍ. Málþingið er jafnframt stofnfundur Íslandsdeildar ISIAQ en tilgangur hennar er að vera leiðandi í kynningum á mikilvægi loftgæða innandyra. Málþingið er í Norræna húsinu og stendur yfir frá kl. 13-18.

VÆNGIRNIR PASSA ILLA VIÐ SUMARKJÓLINN

Flestar konur eru síður en svo kátar með að hafa „vængi“ á upphandleggjum. Sérstaklega þykir það óspennandi á sumrin, þegar fötum er fækkað. Það er aldrei of seint að æfa handleggina þannig að þeir styrkist.

Til að fá sterkari upphandleggi þarf að lyfta reglulega með lóðum. Nauðsynlegt er að gera æfingar undir leiðsögn íþróttaþjálfara. Lóðin þurfa að vera af réttri þyngd en með því að lyfta rétt er einnig hægt að koma í veg fyrir vöðvabólgu í öxlum og hálsi. Í líkamsræktarsölum eru nokkur tæki sem einnig styrkja upphandleggi.

Með reglubundinni hreyfingu í tækjasal undir leiðsögn þjálfara er hægt að byggja upp og styrkja alla vöðva líkamans. Æfingarnar hafa áhrif á læri, rass og maga auk handleggja. Það tekur um það bil tólf vikur með reglulegri þjálfun að finna og sjá mun á sér. Líkamsræktina verður þá að stunda á hverjum degi og leggja hart að sér.

Heilsubætandi rækt

Fyrstu vikurnar finnur sá sem æfir fljótt hvernig líkaminn verður styrkari og þolið eykst. Þeir sem eru í kjörþyngd eru mun fljótari að finna mun en hinir sem eru of þungir. Ekki gefast upp þótt tíma taki að vinna upp þolið. Líkamsræktin er ekki einungis til að byggja upp þol og styrkari vöðva. Hún hjálpar einnig andlega, er sjálfstyrkjandi og heilsubætandi.

Þótt hægt sé að gera margar þessara æfingar heima er líklegra til árangurs að gera þær undir stjórn líkamsræktarkennara auk þess sem það er meira hvetjandi. Ekki búast við að léttast mikið fyrst eftir að þjálfunin hefst því vöðvarnir þyngjast.

Átak í upphafi

Gætið að því að gera æfingar rétt ella er hætta á meiðslum. Þeir sem eru alveg óvanir líkamsrækt ættu að koma sér af stað með því að byrja á námskeiði undir stjórn þjálfara. Námskeiðinu fylgir yfirleitt kennsla í tækjasal en ágætt er að blanda þessu tvennu saman.

Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Ný fjölmiðlakönnun Capacent Gallup staðfestir vinsældir Fréttablaðsins enn einu sinni. Til dæmis lesa 70% íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins - næstum þrefalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.

Við erum stolt af þessum glæsilega árangri og munum halda áfram að miðla skemmtilegu og upplýsandi efni, hlusta á raddir lesenda og vera líflegur vettvangur fyrir skoðanaskipti.

18-49 ára	Höfuðbsv.	Landið allt	12-80 ára	Höfuðbsv.	Landið allt
Fréttablaðið	70%	57,5%	Fréttablaðið	73,0%	59,4%
Morgunblaðið	25%	26,8%	Morgunblaðið	32,1%	33,1%
DV	13,1%	11,6%	DV	13,3%	12,2%
Fréttatíminn	48,4%	35,9%	Fréttatíminn	54,8%	40,8%
Finnur.is	30,2%	22,6%	Finnur.is	38,8%	29,5%
Monitor	25,3%	22,5%	Monitor	25,5%	23,7%
Viðskiptablaðið	7,6%	7,6%	Viðskiptablaðið	10,2%	9,1%

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup. Október til desember 2011, meðallestur á tölublað.

Allt sem þú þarft...

BÍLAR & FARATÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

DIESEL !
Volvo V60 STW (NEW) diesel 09/2011 ek 16 þ.km ,6 gira, eyðsla 4.5 l. pr 100 km ,glæsilegur og vel búinn bíll okkar verð 5790 þús !!!

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

JEEP Commander 3.0 disel 7manna. Árgerð 2007, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.480.000. Rnr.119840.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

BÍLA KAUP
S:577.1111
bilakaup.com

VW Touareg V6.DÍSEL, Árgerð 2007, ekinn 95 Þ.KM, sjálfskiptur. Verð 5.900.000. Rnr.204952. ALLT AÐ 75% LÁN.

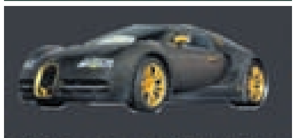
Bílakaup
Korputorgi, 112 Reykjavík
Sími: 577 1111
http://www.bilakaup.com

STÓRA BÍLASALAN

Audi Allroad Quattro Árgerð 10/2001, ekinn 179þ.km, ssk, leður, lúga o.m.fl! Fallegur bíll sem er á staðnum! Verð 1.690.000kr. Raðn. 152638. Sjá nánar á www.stora.is

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

HÖFÐAHÖLLIN
Funahöfði 1 • 110 Reykjavík
Sími 567 4840 •
hofdahollin@hofdahollin.is



VORUM AÐ FLYTJA
Viltu selja? Viltu kaupa?
Vorum að flytja að Funahöfða 1 við hliðina á Bílalind.

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

NETBÍLAR
www.netbilar.is
Við stórlækkum sölukostnað!
Skráðu bílinn hjá okkur frítt!

NETBÍLAR
www.netbilar.is

Netbílar, Hlíðasmára 2 Er nú þegar orðin ein vinsælasta bílasalan í bænum. Beinið viðskiptunum til okkar það mun reynast yður happa drjúgt. Símakall til bílasala yðar útvegar yður fullar Upplýsingar. Sími 588-5300.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN
Aukin þjónusta
Opið frá 10-21 á fimmtudögum

Höfum kaupanda af Toyota Landcrusier 120 gx/vx árg 2007 til 2008 lítið ekinn. Gegn staðgreiðslu.

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

100bilar.is bílasala

LAND ROVER Range Rover Supercharged, Árg 2/2007, ekinn 93 Þ.KM, Með öllum aukabúnaði, lítur mjög vel út, Ásett verð 7.950þ.kr Rnr.116686. Er á staðnum,

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

VIKING 1906 epic 9ft, FORTJALD. Hægt er að færa gashellur út. VERÐ 990 ÞÚS., TILBOÐSVERÐ 790 ÞÚS. er inni í sal hjá okkur Rnr.153776.

SUZUKI INTRUDER 1800 boulivard. Árg. 2008, ekinn 3 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.290þ. Rnr.154748. Óskum eftir bílum og hjólum á söluskrá og á staðinn. www.hofdabilar.is

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Óskum eftir bílum á söluskrá og á staðinn
www.hofdabilar.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

BERNHARD 1962 - 50 ÁRA - 2012

NISSAN PATHFINDER SE 2500 DISEL
Nýskráður 3/2007, ekinn 56 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.490.000

SKODA OCTAVIA II AMBIENTE DISEL
Nýskráður 7/2007, ekinn 71 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.490.000

PEUGEOT 607 V6 2.7HDi
Nýskráður 5/2007, ekinn 142 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.490.000

HYUNDAI TERRACAN 2900 GLX
Nýskráður 3/2005, ekinn 122 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
kr. 2.300.000

HONDA JAZZ LS 1.4i
Nýskráður 8/2006, ekinn 40 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
kr. 1.590.000

HONDA ACCORD TOURER
Nýskráður 8/2003, ekinn 148 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
kr. 1.190.000

HONDA CR-V ELEGANCE
Nýskráður 11/2007, ekinn 39 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.490.000

HONDA ACCORD SPECIAL EDITION
Nýskráður 10/2007, ekinn 56 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000

HONDA JAZZ COMFORT 1.4i
Nýskráður 6/2010, ekinn 41 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.390.000

Komdu, reynsluaktu og gerðu góð kaup á góðum notuðum bílum.

Opið laugardaga milli kl. 12 - 16

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

Nú erum við á þremur stöðum:

Bernhard notaðir bílar
Eirhöfða 11, Reykjavík, sími 551 7171

Bernhard notaðir bílar, Reykjanesbæ
Njarðarbraut 15, Reykjanesbæ, sími 421 7800

Bernhard notaðir bílar, Akranesi
Innnesvegi 3, Akranesi, sími 431 1985

BERNHARD 1962 - 50 ÁRA - 2012

Bílar til sölu

Subaru legacy árg. '96 ek.170þús. ásett verð 250þús. uppl. í s. 822 0350 eða 773 8515.

Chevrolet Spark LS, árg. 2011, bsk., heilsársdekk, álfelgur, eyður 5.1L 100/km, ek. 35 þús. Verð 1,8 millj. S: 820 2884.

50% ódýrara eldsneyti og 80% lægri bifreiðagjöld með metan breytingu. Engin útborgun. Breytingin greiðist að fullu með sparnaði og þú færð hundruð þúsunda beint í vasann! Reiknaðu út þinn bíl á www.islandus.is. Bjóðum einnig ódýrari nýja og notaða bíla frá helstu bílaframleiðendum. Hundruð ánægðra viðskiptavina. Islandus.is - S.5522000.

Musso dísel Prestige leðurklæddur, árg.'98 ek. 150 þ. einn eigandi. S:824-5758.

250-499 þús.

HYUNDAI ACCENT '99. 3jadyra ekinn aðeins 78 þ.km. Ásett verð 350 þús. Uppl. í S: 824-6464.

Primera 2001 Tilboð 350 þús!

Nissan Primera árg 2001 ek.170 þús, beinskiptur,ný skoðaður 2013,álfegur, cd, ofl. góður bíll. ásett verð 520 þús TILBOÐ 350 ÞÚS s.841 8955

500-999 þús.

Gullmoli til sölu

Toyota Yaris, árg. 2005. Ekinn 72.þ km. Mjög vel með farinn. Upplýsingar í síma 694 2450.

Bílar óskast

Bíll óskast á 25-250þús.

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Fellihýsi

COLEMAN fellihýsi árg'99, 12'fet með geymslukassa, fortjald. Upplýs: S 864-9363.

Hjólbarðar

pitstop
HJÓLASTILLINGAR FYRIR FÓLKSBÍLA OG JEPPA
Tryggðu öryggi þitt og endingu hjólbarða og hjólabúnaðar.
568 2121 SÍMI
HJALLAHRAUNI 4 HFJ

Vinnuvélar

LIPRIR OG VEL BÚNIR BÍLKRANAR OG VÖRUBÍLAR Í HVERS KYNS HÍFINGARVINNU. DS-LAUSNIR ehf 561-8373 www.dslausnir.is

Bátar

Smíðum álhurðar í báta stórar sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar alagluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Varahlutir

Bílapartasalan Bílhlutir
Kaplahrauni 14 • 220 Hafnarfjörður
Sími: 555 4940 • www.bilhlutir.is
Sérhæfum okkur í VW - SKODA varahlutum
Kaupum nýlega bíla til niðurrifs

Partasalan SU-MI Smiðjuvegi 11. Hyundai Sonata '97, Accent '01, Impreza '99 og felicia '99, Peugeot 306 '99, 206 og 406 ST. Almera '97-'99, Terrano '98, Ford 250 '99, Megane 01. Vectra '98, Astra '97, Corsa '98, Baleno '98. Kia Rio '02. Benz 230E '97. Volvo 460 '93, Ford Mondeo ár '00. Transporter '99 Kaupi bíla til niðurrifs. sími 661 5270.

Japanskar vélar Bílapartasala

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum bíla. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

VW - Skoda - Varahlutir

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá '02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Skoda Oktavia árg. '03, og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

Varahlutavaktin Sími 555 6666

Erum með varahluti fyrir Benz, VW, Skoda, MMC, Hyundai, Peugeot, Renult, Fiat, Suzuki, Dodge, Ford, Land Rover og fl. Kaupum bíla niðurrifs og uppgerðar. Ísetningar á varahlutum. Eldshöfða 6, 110 RVK. Opið 09-18 og lau. 12-16.

Viðgerðir

Reiðhjóla og sláttuvélaþjónustan - enginn biðtími !

ENGINN BIÐTÍMI ÖLL REIÐHJÓL LÖGUÐ SAMDÆGURS, Tek við öllum gerðum af reiðhjólum, og sláttuvélum. Einnig aðrar smávéla viðgerðir. Vagnhöfða 6, S. 821 0040.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

Faglærðir Píparar

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

Vy-þrif ehf.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. Sími 512-4010 www.vy.is

Garðyrkja

Láttu fagmenn vinna verkið.
Hellulagnir
Jarðvegsskipti
Drenlagnir og öll önnur jarðvegsvinna.
Vönduð vinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Bjössi 696 6676
www.hellulagnir.is

Alhliða garðþjónusta
Garðaþjónusta Íslands ehf
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Garðaþjónusta Reykjavíkur 20% afsláttur fyrir eldri borgara.

Öll almenn garðvinna! Trjáklippingar Beðahreinsanir, Trjáfellingar, garðaúðanir, þökulagnir,sláttur, hellulagnir ofl. Fagleg vinnubrögð og sanngjarnt verð. Eiríkur, S. 774 5775. Þórhallur S. 772 0864.

Nú er rétti tíminn fyrir trjáklippingar og grisjun gróðurs ásamt því að fá tilboð í sumarverkin. Ánægðir viðskiptavinir frá 1988! Garðar best ehf. Sími 698 9334 gardarbest.is netfang: gardarbest@gardarbest.is Facebook: Garðar best.

WWW.GOTTVERK.IS
GOTTVERK EHF
ALHLIÐA GARÐAÞJÓNUSTA OG LÓÐAFRÁGANGUR.
GERUM FÖST VERÐTILBOÐ
Hellulagnir • hleðsluveggir þökulagnir • sláttur • klipping hreinsun • jarðvegsskipti.
Frekari upplýsingar í s. 897 3057 og á www.gottverk.is

VINNAN GÖFGAR

Öll verktaka og garðþjónusta. Gæði framar öllu. vinnangofgar.is, s. 778 0100. Bjóðum upp á raðgreiðslur.

GARÐLIST
Allt fyrir garðinn á einum stað
Trjáklippingar
Trjáfellingar
Garðsláttur
Beðahreinsun
Stubbatæting
Traust þjónusta í 20 ár
S. 554 1989 • Garðlist.is

Garðklippingar og garðsláttur

fyrir húsfélög og einstaklinga. Fáðu verðtilboð. ENGI ehf. Sími 615-1605.

Bókhald

Skattframtöl 2012

Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 897-1877. www.fob.is.

Bókhald, VSK, laun, ársreikningar og skattframtöl. Fagleg og vönduð þjónusta. Bókhaldsstofan Stapar ehf. S: 456-2500 bstapar@bstapar.is

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

Málarar

VINNAN GÖFGAR

Öll málningar og verktakaþjónusta. Gæði framar öllu. vinnangofgar.is, s.778 0100.Bjóðum upp á raðgreiðslur.

Málarameistari

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HLAÐBÆR COLAS

MALBIKSVIÐGERÐIR

Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Skiptið við gæðavottað fyrirtæki.
Sími: 565-2030
www.colas.is colas@colas.is
ISO 9001 vottun

Steinslípun
Kjarnaborun
Steinsögun
Litli klettur
Gerum tilboð, þér að kostnaðarlausu
Litliklettur.is – s: 699-0355

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896-5778.

Dren og klóaklagnir!

Tökum að okkur endurnýjun á Dren og klóaklögnum á.a almenni jarðvinnu. Uppl. 869 1700, jardlausnir@gmail.com

Tölvur

omnis tölvuhjálp!
Yfirhalning á tölvu aðeins 2.900 kr.
Ókeypis vírusvörn
Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588 9590
Ármúli 11 • Reykjavík

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun, kem/sæki/sendi afsl. FEB&ÖBÍ Stefán 821 6839.

Spádómar

Miðla til þín, því sem þeir sem farnir eru segja mér um framtíð þína.
Einkatímar.
Tímapantanir í s. 587 4517 Erla.

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ
Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla
Visa 566 7311 euro
Tímapantanir í síma 8694650

Spásími 908 6060

Spámiðlun, tarot, andleg leiðsögn, fyrirbænir, draumar og trúnaður. S. 894 9228 Steinunn visa/euro.

Spásíminn 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Símaspá ræð drauma, ekkert mínútu gjald. Tímapantanir í síma. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Raflagnir, dyrasímar. S. 663 0746.

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

Önnur þjónusta

B.S.VERKTAKAR

Bílastæðamálun malbiksviðgerðir, vélsópun, hellulagnir, jarðvinna, háþrýstiþvottur veggjakrotsþrif og vörn S 551 4000 www.verktak.is

Blekhylki.is

Blekhylki og Tónerar í flestar gerðir prentara, 50-70% ódýrari, öll hylki framleidd af ORINK. Blekhylki.is Fjarðargötu 11, Hafnarfirði sími 517-0150.

Kaupum nútímalist

pall.lara@simnet.is. s. 561-8886.

HEILSA

Fæðubótarefni

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

Heilsuvörur

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

Árangur með Herbalife í yfir 30 ár. Hringdu og fáðu frían prufupakka. S. 896 4662 www.lifsstill.is/eddaborg

Nudd

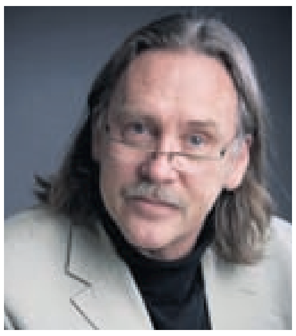
NUDD OG HEILSA
DETOX - ÚTHREINSUN á öllum líkamanum. NUDD upp f. hné á eftir. Opið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

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

Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

Þjónusta

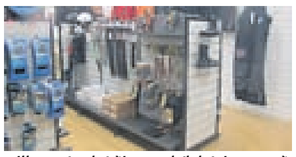
Dóra Dröfn Skúladóttir, hefur opnað samtalsmeðferðarstofu að Skipholti 50b. Með Diploma í Hugrænni atferlismeðferð. Viðtalspantanir alla daga í síma 841-7010. Netfang: hamir@simnet.is.



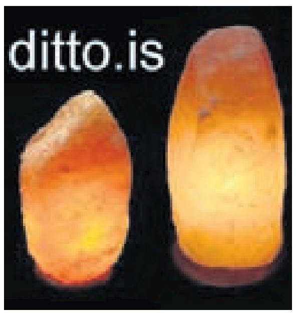
Reykstopp með árangri s:694 5494
Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT www.theta.is

KEYPT & SELT

Til sölu



Hillur í búðina, bílskúrinn eða verslunarhornið. Fríistandandi raufapanill/hillur, tilvalið í verslun fyrir vörur. Á einnig á vegg. Gott verð. Einnig krókar og skúffur. S: 664 3177.



Fermingartilboð
15% afsláttur af öllum saltkristalslömpum. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata). Opið mán-fös 12-18, lau 12-15. Sími 517-8060. ditto.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Fatabreytingar - Sérsaumur
Kjólasaumur - Jakkafatasaumur
Saumastofa Lilly Alettu
S: 772 3385
Fiskislóð 45 101RVK (út á Granda)

Glæsilegur undirfatnaður frá Vanity Fair og Lauma.
Ynja UNDIRFATAVERSLUN
HAMRABORG 20A • KÓPAVOGI 544-4088 • YNJA.IS

Hvergi ódýrara á skandinavíu!
Fjölnota gufuhreinsitæki, fyrir flísar, parket og öll gólf
Eyðir óæskilegum skordýrum.
Sjá nánar á myndbandi inni á helgaland.is
H2O MOP X5
helgaland.is S: 893 7771

BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510
TOYOTA-þjónusta www.bilasprautun.is

Tökum að okkur niðurrif innanhúss og utan einnig jarðvinnu
DEMOLITION Team
tel: 7737878
email: nidurrif@gmail.com

XPRENT -merkir allt!
Umhverfismerkingar.
Bíla- og gluggamerkingar.
Hentar t.d. fyrirtækjum, stofnunum og heimilum.
Xprent - Sundaborg 1 - 104 Reykjavík - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Allt á einum stað
BREMSUVIÐGERÐIR
BREMSUKLOSSAR
SPINDILKÚLUR
ALLAR PERUR
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA
RAFGEYMAÞJÓNUSTA
OLÍS SMURSTÖÐ
BÓN OG ÞVOTTUR
SMUR- BÓN OG DEKKJAÞJÓNUSTA
SÆTÚNI 4 • SÍMI 562 6066

Gardsman
Öryggiskerfi
Vortilboð -10%
Dalvegi 16b s: 554-2727
Hugna.is
Sjá nánar á www.hugna.is

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Eigum á lager aðalljós, afturljós og hliðarljós fyrir flestar gerðir vörubíla, höfum einnig úrval af boddý hlutum í vörubíla.
Minnum einnig á varahlutaþjónustu í vörubíla og vinnuvélar.
OK VARAHLUTIR Sími: 696-1050 okspares@simnet.is

Lok á heita potta
Áklæði úr sterkum pvc segldúk til í 3 litum
Gerum einnig yfirbreiðslur á kerrur, báta og fl.
Upplýsingar gefur Kristinn í síma 899-7663 eða tjalda@simnet.is

- Steypusögun
- Kjarnaborun
- Múrbrot
- Hellulagnir
- Jarðvegsvinna
- Öll almenn-verktakavinna

BROTAFL STEINSÖGUN - BORUN - BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

Rafvirkjar - Smiðir
Flísalagnir - Múrarar
Málarar - Píparar
LP VERK ehf. BYGGINGAFÉLAG
Allar almennar húsaviðgerðir!
698 6738
www.lp-verk.is
Leitaðu tilboða hjá okkur

byggjum:
múrarar, málarar, píparar
flísalagnir, alhliða viðhald
heildarlausnir í framkvæmdum
www.byggjum.is
s.578 6080
byggjum

ALPAR TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐAVINNA INNAN SEM UTAN.
20 ÁRA REYNSLA.
TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUÐMUNDI Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða smáviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540 / 697 4540
viðarhöfði 2 110 reykjavík sími 445 4540/697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Alla fimmtudaga og laugardaga

gunny@365.is arnarut@365.is sigrunh@365.is

Til sölu

Öryggis- og peningaskápar

Óskast keypt

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

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

Staðgreiðum gull, demanta og úr.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is Upplýsingar í síma 661 7000.

Sjónvarp

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

Fyrirtæki

Ein af betri sjoppum borgarinnar

Til sölu
eigin atvinnurekstur Mikil og stöðug velta, bílalúga, spilakassar, ís, ofl

Eignaskipti koma til greina Áhugasamir sendi póst á : plan10@simnet.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HEIMILIÐ

Dýrahald

Svartir labradorrakkar til sölu, tilb. til afhend. HRFÍ ættbók. Gott verð. Uppl. í s: 822 2118, 822 0383 & á fb; fornastekksræktun.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Gistiheimili - Guesthouse

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.og stúdíó Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj M/ baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

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

Leigjendur, takið eftir!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Húsnæði óskast

Óska eftir stúdíó eða tveggja herbergja íbúð á leigu í Reykjavík, Hafnafirði eða Kópavogi frá og með næstu mánaðarmótum. Skilvísar greiðslur og meðmæli ef þess er óskað. Uppl í síma 698-6282 eftir kl. 17.00.

Geymsluhúsnæði

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Aðgangur 8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki - iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun. S: 564-6500.

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

Gisting

GÓÐ GISTING Í MIÐBÆ RVK
Gott verð, dags, viku- og mánaðarleiga.

www.hotel105.com
GISTIHÚSIÐ VÍKINGUR
sími 896 4661

ATVINNA

Atvinna í boði

THE English Pub - Reykjavík

Ert þú hress og skemmtilegur? Þá vantar okkur barþjóna og fólk í sal og vantar einnig dyraverði.

Uppl. á staðnum Austurstræti 12, eftir kl. 18:00 mið og fim.

Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11-14 í afgreiðslu. Pizza King í Skipholti 70.Uppl. í s: 864 7318.

Óska eftir 17-18 ára starfskrafti í garðaþjónustu. Bílpróf er skilyrði. s. 777 9543.

Sandholt Laugavegi
Vantar duglegt og ábyggilegt fólk í störf við afgreiðslu ofl. sem fyrst, virka daga og helgar. Uppl. í s. 659 3439 Lísa.

Óska eftir smiðum og verkamönnum. Uppl. í s:696-6050

Sushi smiðjan Geirsgötu 3
Óskar eftir að ráða starfsfólk í eldhús. Fullt starf/Hlutastarf. Íslenskukunnátta æskileg. Uppl. á staðnum miðvikudag og fimmtudag milli kl. 14-17.

Óska eftir starfsmanni í bakarí í Kópavogi frá 12 - 17. Uppl. í síma 897 8676.

TILKYNNINGAR

Einkamál

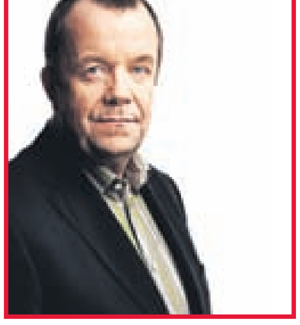
Símadömur 908 1666
Spjalldömur, hlökkum til að heyra í þér.

Heitar konur
hljóðrita djarfa óra sína frítt á Rauða Torginu, 100% leynd, Hringdu í s.555-4321.

BYLGJAN 989

Sprengisandur
kraftmikill þjóðmálaþáttur

Sigurjón M. Egilsson stýrir Sprengisandi á sunnudagsmorgnum kl. 10–12



Atvinna

Sumarstarf við garðyrkju

Af sérsökum ástæðum vantar garðyrkjumann til að annast garðinn Skrúð á Núpi í Dýrafirði tímabilið 15. maí til ágústloka 2012. Um er að ræða alla almenna umhirðu gróðurs, matjurtaræktun og grasslátt auk almenns viðhalds steinhleðslna og mannvirkja. Vélar og verkfæri eru til staðar.

Leitað er að sjálfbjarga aðila með garðyrkjumenntun eða mikla reynslu af garðyrkju. Starfsmaður þarf að geta unnið sem verktaki og hafa bíl til umráða.

Nánari upplýsingar veitir Sæmundur í síma 893-1065
Umsóknir ásamt stuttu yfirliti yfir menntun og fyrri störf þurfa að berast fyrir 23. apríl nk. og sendist á póstfangið: skjolskogar@skjolskogar.is

Framkvæmdasjóður Skrúðs.

Tilkynningar

Verkalýðsfélagið Hlíf

Reykjavíkurvegi 64 - 220 Hafnarfjörður - Sími 510 0800 Fax 510 0809 - Netfang hlif@hlif.is

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Verkalýðsfélagsins Hlífar verður haldinn fimmtudaginn 12. apríl 2012 kl: 18:00, í Skútunni, Hólshrauni 3. Hafnarfirði.

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf.
2. Kosning í kjörstjórn.
3. Önnur mál.

Léttur kvöldverður.
Stjórnin.

Fljótsdalshérað

Egilsstaðaflugvöllur

Tillaga að deiliskipulagi

Skipulags- og byggingarfulltrúi Fljótsdalshéraðs auglýsir hér með opið hús þar sem íbúar geta kynnt sér tillögu að deiliskipulagi fyrir Flugvöllinn á Egilsstöðum ásamt umhverfisskýrslu skv. ákv. 40. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010.

Um er að ræða deiliskipulag fyrir Egilsstaðaflugvöll, sem tekur yfir eldra deiliskipulag athafnasvæðis sunnan flugstöðvar, sem samþykkt var í bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs þann 16. nóvember 2005 og fellur úr gildi við gildistöku deiliskipulags fyrir Egilsstaðaflugvöll.

Tillagan ásamt umhverfisskýrslu verður til sýnis á bæjarskrifstofu Fljótsdalshéraðs, að Lyngási 12, Egilsstöðum föstudaginn 13. apríl frá kl. 8:00 til 16:00. Tillagan verður einnig á heimasíðu sveitarfélagsins „egilsstaðir.is".

Íbúum er með þessu gefinn kostur á að koma á framfæri ábendingum og athugasemdum við tillöguna og umhverfisskýrsluna.

Athugasemdir ef einhverjar eru óskast sendar **Skipulags- og byggingarfulltrúa, Lyngási 12, 700 Egilsstaðir, eigi síðar en þriðjudaginn 24. apríl 2012, merkt „Egilsstaðaflugvöllur deiliskipulag".**

Skipulags- og byggingarfulltrúi Fljótsdalshéraðs

Fasteignir

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

Strikið, Jónshús – Sjálandi Garðabæ
2ja herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð

Glæsileg og vönduð78,1 fm. 2ja herbergja íbúð á 6. hæð , efstu, auk 3,9 fm. sér geymslu í kjallara í lyftuhúsi fyrir 60 ára og eldri. Innréttingar eru úr eik. Parket og flísar á gólfum. Aukin lofthæð er í stofu og útgangur á yfirbyggðar svalir til vesturs með fallegu útsýni. Þvottaherbergi innan íbúðar. **Verð 29,9 millj.**

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

Klapparberg 16
Einbýlishús á frábærum stað niður við Elliðaárnar

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.00-18.00

Fallegt og afar vel staðsett 197,6 fm. einbýlishús á tveimur hæðum auk 30,0 fm. bílskúrs.Á neðri hæð eru forstofa, gestasnyrting, samliggjandi stórar stofur með arni, sólskáli með útgangi á lóð, rúmgott eldhús og þvottaherbergi. Á efri hæð eru sjónvarpsstofa, þrjú rúmgóð svefnherbergi auk fataherbergis og nýlega endurnýjað baðherbergi. **Staðsetning hússins er frábær niður við Elliðaárnar og fallegt útsýni er til fjalla. Verð 50,9 millj. Eignin verður til sýnis í dag. Verið velkomin.**

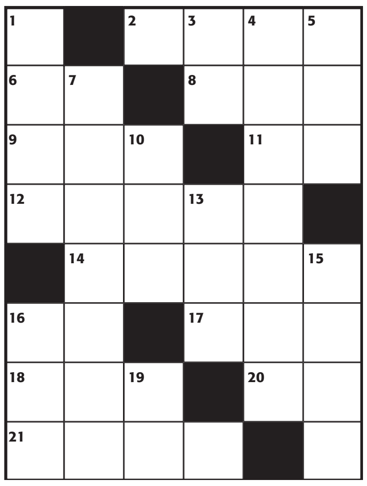
BYLGJAN 989 25 ÁRA

Hemmi Gunn
– og svaraðu nú!
Fjölbreyttur og fjörugur þáttur

alla sunnudaga klukkan 16.
Njótið vel

MEIRA ÚRVAL
-10.000
15,6"
TOSHIBA
TOSHIBA SATELLITE C660-2JX
15,6" með Intel Core i3, 6GB vinnsluminni og 750GB diski.
109.990
Fullt verð 119.990
Razer
NAGA 5600DPI MMO
LEIKJAMÚS
Vinsælasta Razer MMO leikjamúsin.
12.990
-20.000
14"
acer
ACER A4755G-2334G50MN
14" Acer Aspire með Intel Core i3, 4GB minni og 500GB hörðum diski.
119.990
Fullt verð 139.990
EPSON
EPSON SX430W
Þráðlaus prentari, skanni og ljósritunarvél með LCD skjá.
13.990
EPSON
EPSON V330
Hágæða skanni fyrir ljósmyndir, 35mm filmur og skjöl.
18.990
-5.000
WD
2TB
WD ELEMENTS
Traustur 2TB flakkari fyrir gögnin, kvikmyndirnar og tónlistina.
19.990
Fullt verð 24.990
acer
ACER ASPIRE X1930
Öflug en nett turnvél frá Acer með 2.6GHz Intel Pentium SandyBridge, 6GB vinnsluminni og 500 GB diski.
99.990
21,5"
21,5" 24.990
23" 29.990
AOC
21.5" AOC E2243FW WLED
23" AOC E2343F
Flottir skjáir á frábæru verði.
SJÓNVARPS FLAKKARI + 1TB
FULL HD
UNITED
UNITED 9560
Full HD sjónvarpsflakkari með 1TB diski.
29.990
tl.is
TÖLVU LISTINN
TÖLVULISTINN
Heimilistæki
OPNUNARTÍMI:
Virka daga 9-18
Laugardag 11-16
6 VERSLANIR UM ALLT LAND
REYKJAVÍK SUÐURLANDSBRAUT 26 Sími 414 1700
AKUREYRI GLERÁRGÖTU 30 Sími 414 1730
EGILSSTAÐIR KAUPVANGI 6 Sími 414 1735
KEFLAVÍK HAFNARGÖTU 90 Sími 414 1740
SELFOSS AUSTURVEGI 34 Sími 414 1745
HAFNARFJÖRÐUR REYKJAVÍKURVEGI 66 Sími 414 1750

krossgáta



LÁRÉTT
2. blöðru, **6.** hæð, **8.** meiðsli, **9.** ögn, **11.** númer, **12.** hlutdeild, **14.** uppskafningsháttur, **16.** í röð, **17.** hyggja, **18.** hljóma, **20.** mergð, **21.** pappírsblað.

LÓÐRÉTT
1. vafra, **3.** hljóm, **4.** jarðbrú, **5.** dýrahljóð, **7.** kurteisi, **10.** taug, **13.** hvíld, **15.** uppurið, **16.** úrskurð, **19.** til.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. bólu, **6.** ás, **8.** mar, **9.** fis, **11.** nr, **12.** aðild, **14.** snobb, **16.** de, **17.** trú, **18.** óma, **20.** úi, **21.** miði.
LÓÐRÉTT: 1. ráfa, **3.** óm, **4.** landbrú, **5.** urr, **7.** siðsemi, **10.** sin, **13.** lot, **15.** búið, **16.** dóm, **19.** að.

„OKKUR KOM EKKI SAMAN UM FRAMTÍÐINA"

segir fyrirsætan Ásdís Rán Gunnarsdóttir í opinskáu viðtali um skilnaðinn við Garðar Gunnlaugsson knattspyrnumann.

Lífið – FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Á FÖSTUDÖGUM

Þurrpressa

BAKÞANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Ég þekki ekki vel til íslenskra veðurfræðinga en ég gæti ímyndað mér að skömmu fyrir verslunarmannahelgi finni þeir fyrir nokkurri pressu. Sérstaklega held ég að það sé þrúgandi ef rigningin er á tilviljunarkenndu ráfi og hálf vonlaust að sjá fyrir hvort landinn muni líka vökna útvortis þessa miklu ferðahelgi. Aldrei er jafn mikilvægt fyrir veðurfræðing að hafa vaðið fyrir neðan sig vilji hann ekki vera skammaður fyrir að skemma útihátíð.

HÉR á Spáni finna veðurfræðingar fyrir þessari pressu þegar nær dregur páskum. Þannig er mál með vexti að í páskavikunni rekur hver skrúðgangan aðra, sérstaklega hér í Andalúsíu. Meira að segja Hollywood-leikarinn Antonio Banderas tekur sér frí frá kvikmyndatökum og fer til Malaga þar sem hann ber líkneski um stræti borgarinnar innan um klökka trúbræður.

Í BÆNUM Priego de Córdoba eru einir ellefu verndardýrlingar bornir um götur og torg í takt við dynjandi trumbuslátt og lúðrablástur. Öll páskavikan er undirlögð fyrir skrúðgöngur af þessu tagi svo ég sem bý í miðbænum verð að leggja bílnum mínum fyrir utan bæinn vilji ég ekki að lögreglan dragi hann eitthvert þar sem hann þvælist ekki fyrir herlegheitunum.

EN MAMMON er auðvitað líka tilbeðinn þessa viku. Sérstaklega í stærri borgum. Til dæmis geta sumir hóteleigendur fengið allt upp í tvö þúsund evrur fyrir nóttina ef þeir eru svo heppnir að vera með herbergi sem snýr að götu sem gengin er í páskaskrúðgöngu.

EN Í ÁR kom babb í bátinn í nokkrum borgum og bæjum Andalúsíu. Veðurfræðingarnir voru búnir að vera undir mikilli þurrpressu en allt kom fyrir ekki. Eftir að tíðin hafði verið þurrari en te-kex komu þessir ægilegu skýjabólstrar til að fylgjast með leikjum mannanna með tilheyrandi skúraveðri. Þá versnar í því en þessi ægilegu líkneski, sem alla jafna eru mikil listaverk, þola ekki bleytu frekar en Íslendingur um verslunarmannahelgi. Það er því ekkert annað að gera en aflýsa skrúðgöngunni og vona að það viðri betur að ári. Slíku áfalli fylgir mikill harmur. Við kirkjutorgið má þá sjá múg og margmenni gráta eins Norður-Kóreumaður sem er nýbúinn að losna við yfirólþokkann sinn.

ÉG HELD nú mínum lúterska lúðri lokuðum en mér finnst þetta varla á veðurfræðinga leggjandi að í allri þessari tilbeiðslu dýrlinga, gyðja og goða skuli veðurguðirnir svo allt í einu stela senunni.

myndasögur

Pondus
Eftir Frode Øverli

Gelgjan
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið
Eftir Tony Lopes

Barnalán
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚRVALIÐ ER
HJÁ OKKUR
SKOÐAÐU NÝJASTA BÆKLINGINN Á WWW.TOLVUTEK.IS
SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
8BLS
BÆKLINGUR STÚTFULLUR AF GLÆSILEGUM TILBOÐUM
Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl
OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00
TÖLVUTEK
Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900
acer
ASUS
hp
lenovo
packard bell
SAMSUNG
TOSHIBA

Einhell

Vnr. 74830006
EINHELL hekkklippur sem henta vel í garðinum. Einkar kraftmiklar eða 600W og með 53 cm spjót. Hægt að klippa greinar sem eru allt að 15 mm sverar. Hægt er að snúa aftara handfangi í allar áttir eftir því sem hentar.

KLÚBB verð
8.990kr.
Almennt verð 12.340 kr.

Vnr. 79290121
Bílkerra 1520x1200 mm.
Heitgalvaniseruð með dekkkrossvið í botni.
Nefhjól og LED ljós.

KLÚBB verð
109.900kr.
Almennt verð 139.900 kr.

BOSCH

Vnr. 74860500
BOSCH 500-RE borvél, 500 W, 13 mm sjálfherðandi patróna, stiglaus hraðabreyting, ljós í handfangi. Taska fylgir.

KLÚBB verð
9.990kr.
Almennt verð 12.590 kr.

KOMDU

BYKO KLÚBBURINN

Vnr. 65103014
Brauðrist, 800W, svört.

KLÚBB verð
2.990kr.
Almennt verð 5.215 kr.

Vnr. 65103203
Halogenofn, 900W.

KLÚBB verð
8.990kr.
Almennt verð 14.900 kr.

Vnr. 15332467
GROHE EUROSMART handlaugartæki.
Án lyftitappa.

KLÚBB verð
8.990kr.
Almennt verð 10.710 kr.

Vnr. 15328261
GROHE TEMPESTA handúðari, ein stilling.

KLÚBB verð
2.990kr.
Almennt verð 3.599 kr.

Vnr. 41119014
Eldhúsáhöld 12 stk.

KLÚBB verð
1.990kr.
Almennt verð 2.967 kr.

KAUPAUKI M/GRILLUM

Lambalæri með öllum keyptum grillum að verðmæti 25.000 kr. eða meira.

Vnr. 50630104
OUTBACK gasgrill með 3 járnbrennurum. Grillflötur 63x42 cm, grillgrind, neistakveikjari, hitadreifiplata og hitamælir.

KLÚBB verð
55.900kr.
Almennt verð 74.900 kr.

KAUPAUKI M/GARÐHÚSGÖGNUM

Ársáskrift að Sumarhúsinu og garðinum fylgir öllum keyptum garðsettum að verðmæti 25.000 kr. eða meira.

EXPO · www.expo.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

Vnr. 65001609
AKAI spjaldtölva.

KLÚBB verð
39.990 kr.

Almennt verð
49.990 kr.

AKAI

android

AKAI spjaldtölva, 10,1” skjár, Android 2.3, 4 GB Flash minni stækkanlegt í 32 GB, WI-FI og 3G.

Í KVÖLD

FRÁ KL. 19:00 TIL 21:00

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.
1962-2012
50

KLÚBBAKVÖLD FRÁ KL. 19 TIL 21

Í BYKO BREIDD, AKUREYRI, SELFOSSI OG REYKJANESBÆ

YFIR 100 SPENNANDI TILBOÐ, LÉTTAR VEITINGAR OG HAPPDRÆTTI

HAPPDRÆTTI

Heildarverðmæti vinninga yfir 1 milljón króna.

Allir sem mæta fara í pott og geta unnið.
282 vinningar í pottinum.

Ferðapakki - að verðmæti 100.000 kr.

- Gisting á Fosshótelum í fjórar nætur með morgunmat.
- 150 lítrar af eldsneyti frá Atlantsolíu.

Áskrift að Stöð 2 - að verðmæti 45.000 kr.

- Sex mánaða áskrift að Stöð 2.

10 x gjafakort í BYKO

- Hvert að verðmæti 10.000 kr.

20 x ársáskriftir að Húsum og híbýlum.

250 x 2 bíómiðar í Sambíóin.

Öll vinningsnúmer verða birt á www.byko.is

FOSSHOTEL
RUND UM ISLAND

AO
ATLANTSOLÍA

2

SAMBÍÓIN

Ljúffengar veitingar!

Ef þú ert ekki einn af þeim þúsundum sem eru í BYKO klúbbnum þá getur þú samt komið og gert frábær kaup. Þú einfaldlega gengur í klúbbinn þegar þú mætir í kvöld.

menning

menning@frettabladid.is

HUNGURLEIKARNIR HALDA ÁFRAM Annað bindið í hinum ógnarvinsæla þríleik Suzanne Collins um Hungurleikanna er væntanlegt í íslenskri þýðingu í maí. Bókin nefnist Catching Fire á frummálinu en mun að líkindum heita Eldar kvikna í þýðingu Guðna Kolbeinssonar. Lokabindið er síðan væntanlegt á íslensku í haust. Sú heitir Mockingjay, hugtak sem þýtt var sem Hermiskaði í fyrsta bindinu.

Ábyrgð er lykillinn að betra lífi

Í bókinni Ábyrgðarkver sem kom út á dögunum færir Gunnlaugur Jónsson rök fyrir því að lykillinn að farsæld á öllum stigum samfélagsins sé fólginn í því að hver og einn sé ábyrgur gjörða sinna.

Ábyrgðarkver nefnist bók sem kom út á dögunum. Þar færir Gunnlaugur Jónsson rök fyrir því að lykillinn að farsæld á öllum stigum samfélagsins sé fólginn í því að hver og einn sé ábyrgur gjörða sinna.

Útgangspunkturinn í bók Gunnlaugs er sá að sú ógæfa sem dundi yfir Ísland við fall bankanna megi rekja til ríkisábyrgðar á einkafyrirtækjum. Hún hafi skapað ábyrgðarleysi sem gerði að verkum að bankar blésu út og tóku of mikla áhættu í skjóli þess að þeir þyrftu ekki að súpa seyðið af því. Það gerðu hins vegar skattgreiðendur. Gunnlaugur heimfærir þennan boðskap á smæstu einingar samfélagsins, einstaklinginn og reifar hugmyndir sínar um hvernig fólk geti breytt lífi sínu til hins betra með því að axla ábyrgð á því sem það fær breytt í stað þess að vera óvirkir þátttakendur í eigin lífi.

Algild lögmál

Gunnlaugur hefur unnið að bókinni undanfarin þrjú ár og segir hugmyndina hafa kviknað við bankahrunið.

„Ég hafði fylgst með bönkunum og séð þá vaxa og hafði mikinn áhuga á ríkisábyrgðinni, sem var ýmist bundin í lög eða óljós, og hvaða áhrif hún hafði á kerfið; hvernig það óx og það ábyrgðarleysi sem fékk að viðgangast. Ég hef mikinn áhuga á því hvernig þessi sömu lögmál gilda í öllu okkar lífi og hvernig hlutir fara úrskeiðis þegar vald og hagsmunir fara ekki saman, til dæmis ef fámennur hópur hefur of mikið vald yfir hagsmunum margra, til dæmis ef bankakerfi hefur hagsmuni almennings í hendi sér án þess að hann geti haft áhrif.

Þetta býður að mínu mati hættunni heim. Í hagfræði er þetta kallað „moral hazard“, sem ég þýði sem siðferðisháska, þar sem menn verða blindir á hagsmuni annarra og ónæmir fyrir því hvernig gjörðir þeirra geta bitnað á öðrum. Ekki endilega vegna þess að þeim gengur illt til heldur vegna þess að þeir eru orðnir samdauna óheilbrigðu ástandi og sjá ekki út fyrir eigin hagsmuni. Í tilfelli fjármálakerfisins myndi afnám ríkisábyrgðarinnar færa ábyrgðina þangað sem hún ætti heima og bankar þyrftu að standa reikningsskil gagnvart viðskiptavinum, sem hefðu kost á að leita annað ef þeim hugnaðist svo.

Ég skrifaði grein fyrir nokkru síðan þar sem ég hvatti bankana til að fella niður lán hjá fólki sem gat ekki greitt þau af þeirri einföldu ástæðu að það gat ekki greitt þau, auk þess sem það væri það mannúðlega í stöðunni. Í kjölfarið hitti ég menn í bönkunum sem tóku vel í þessar hugmyndir en ekkert gerðist. Mig grunar að bankarnir séu að bíða eftir því að stjórnvöld skerist í leikinn undir því yfirskyni að þau séu að „bjarga heimilunum“, þegar í rauninni er aðeins verið að skera lánardrottna sem veittu óskynsamleg lán úr snörunni og láta skattgreiðendur borga brúsann. Lánardrottnar ættu þess í stað að horfast í augu við að þeir veittu lán sem gengu ekki upp og þeir þurfi að bera ábyrgð á því. Það mun til lengri tíma litið auka á ábyrga hegðun í bankakerfinu.

Ábyrgð er móteitur græðginnar

Að mati Gunnlaugs gilda sömu lögmál ábyrgðarinnar um einstaklinginn.

„Ég hef persónulega reynslu af því að þegar ég hef litið í eigin barm af auðmýkt og horfst í augu við eigin mistök gengur mér betur, því þannig tekst ég á við orsök vandans og hvað ég get sjálfur gert til að bæta líf mitt, í stað þess að væla yfir því hvað aðrir geta gert fyrir mig.“

Ábyrgð skiptir líka lykilmáli í samfélagsþátttöku fólks að dómi Gunnlaugs. „Enginn er eyland. Við búum í samfélagi við annað fólk sem við þurfum að vinna með og treysta. En það að treysta öðrum fyrir einhverju afsalar okkur ekki ábyrgð á því og þess vegna þurfum við að gæta að því hverjum við treystum. Ég held að grundvöllurinn fyrir trausti sé sá að búa í samfélagi þar sem við finnum að fólk styður hvert annað. Lykillinn að því er að koma friðsamlega fram; ef við viljum að aðrir virði okkar rétt verðum við að gera það sama gagnvart öðrum.“

Kenningum sem ganga út á einstaklingshyggju hefur verið legið á hálsi fyrir að líta á manninn sem eigingjarna skepnu sem leitist alltaf við að hámarka eigin hag á kostnað annarra og því jafnvel haldið fram að græðgi sé hreyfiafl framfara. Gunnlaugur tekur ekki undir þetta.

„Græðgi er ekki góð. Ég held að græðgi, eins og fólk skilur orðið, sé of mikil ágóðavon og gróðasækni – það sem gengur út í öfgar. En þegar við sitjum sjálf uppi með afleiðingar gjörða okkar heldur það áhættusækninni í skefjum – persónuleg ábyrgð virkar þannig sem móteitur gegn græðgi og kemur veg fyrir að við leiðumst út í gönur.“

En hvað um velferðarkerfið, hið opinbera öryggisnet. Gengur það í berhögg við hugmyndir Gunnlaugs?

„Ég hafna því ekki að hér sé ákveðið öryggisnet en mín skoðun er sú að við eigum að gera eins mikið og hægt er af slíku á grundvelli frjáls samstarfs, án nauðungar. Ég held að við ræktum náungakærleik best með því að líta á það sem okkar eigið verkefni að hjálpa þeim sem þurfa á því að halda og það væri farsælla að leggja meiri áherslu á einstaklinginn en kerfið. Þess vegna finnst mér til dæmis heilbrigt að fólk hugsi um eigin hag og reyni að byggja sér gott líf því þegar við erum sjálf í góðri stöðu erum við í betri aðstöðu til að hjálpa öðrum.“

Boðskapur sem hægt er að sameinast um

Ábyrgðarkver kemur út rúmum þremur árum eftir bankahrunið, sem flestir hafa reynt að þvo hendur sínar af. Spurður hvort það sé jarðvegur fyrir boðskap bókarinnar, segist Gunnlaugur telja svo vera.

„Já, ég held það. Ég er ekki að reyna að hengja tiltekna einstaklinga heldur fyrst og fremst að segja að hrunið var afsprengi þess kerfis sem var. Auðvitað er ýmislegt sem þarf að rannsaka en það er erfitt að benda á einhver afmörkuð mistök sem eiga að hafa ráðið úrslitum innan þeirra aragrúa mistaka sem hér voru gerð. En hvað sem líður skiptum skoðunum fólks um Landsdóm, réttarhöld yfir bankamönnum og þar fram eftir götunum, held ég að fólk geti sameinast um þann meginboðskap að það eigi ekki að vera á ríkisábyrgð á einkafyrirtækjum.

Með þannig veganesti getum við komist út úr þessu ástandi og farið að horfa fram á veginn. Sama á við um einkalíf manna. Þess vegna reyni ég að hvetja lesandann til að byrja á sjálfum sér og ekki alltaf vera að svekkja sig á því sem aðrir gera.“

bergsteinn@frettabladid.is

GUNNLAUGUR JÓNSSON „Ég hef persónulega reynslu af því að þegar ég hef litið í eigin barm af auðmýkt og horfst í augu við eigin mistök gengur mér betur, því þannig tekst ég á við orsök vandans og hvað ég get sjálfur gert til að bæta líf mitt, í stað þess að væla yfir því hvað aðrir geta gert fyrir mig.“ Fréttablaðið/Pjetur

Gallerí Fold í 20 ár 1992–2012

Listmuna uppboð Gallerís Foldar

Erum að taka á móti verkum á næsta uppboð

Áhugasamir geta haft samband í síma 551-0400.

Karólína Lárusdóttir

uppbod.is

Vefuppboð á myndlist lýkur 16. apríl

LISTMUNASALA fold

Opið virka daga 10–18, laugard. kl. 11–16, sunnud. 14–16

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

Erindi um Brennu-Flosa í bókasafninu

Bjarni Eiríkur Sigurðsson heldur sitt annað erindi um persónur Njálu í bókasafninu í Hveragerði í dag klukkan 17.30. Þar fjallar hann um Brennu-Flosa en í síðasta mánuði fjallaði hann um Hallgerði langbrók. Erindin tengjast sýningu á myndverkum Þórhildar Jónsdóttur af persónum í Njálu en síðasti sýningardagur er 12. apríl. Myndirnar eru í eigu Bjarna Eiríks Sigurðssonar en þær eru unnar eftir lýsingum hans gegnum síma á persónum Njálu eins og hann taldi að þær hefðu getað litið út í lifanda lífi.

Bjarni Eiríkur er þekktur fyrir Njáluerindi sín í Sögusetrinu á Hvolsvelli og víðar. Þórhildur er fædd að Breiðabólstað í Fljótshlíð. Síðustu 25 ár hefur hún rekið eigin vinnustofu. Myndirnar á sýningunni eru unnar með hjálp tölvutækni. Allir eru velkomnir á bókasafnið til að hlýða á erindi Bjarna. Boðið verður upp á kaffi og spjall eftir erindið.

BRENNU-FLOSI Svona sér Þórhildur Jónsdóttir hinn fræga Svínfelling fyrir sér.

HÖFUM OPNAÐ
NÝJA
SKOÐUNARSTÖÐ
AÐ GRJÓTHÁLSI 10

Láttu okkur skoða bílinn þinn við bestu aðstæður í nýju skoðunarstöðinni okkar að Grjóthálsi 10. Þaulreyndir fagmenn taka vel á móti þér og það er alltaf heitt á könnunni.

Opið kl. 8-17 virka daga

BÓN & ÞVOTTA STÖÐIN

Í sama húsi er hin frábæra Bón og Þvottastöð svo auðvelt er að slá tvær flugur í einu höggi og keyra brosandi burt á nýskoðuðum og tandurhreinum bíl.

Aðalskoðun

Reykjavík
Grjótháls 10
Sími 590 6940

Reykjavík
Skeifunni 5
Sími 590 6930

Hafnarfjörður
Hjallahrauni 4
(við Helluhraun)
Sími 590 6900

Kópavogur
Skemmuvegi 6
(bleik gata)
Sími 590 6935

Reykjanesbær
Holtsgötu 52
(við Njarðarbraut)
Sími 590 6970

www.adalskodun.is

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 12-0011

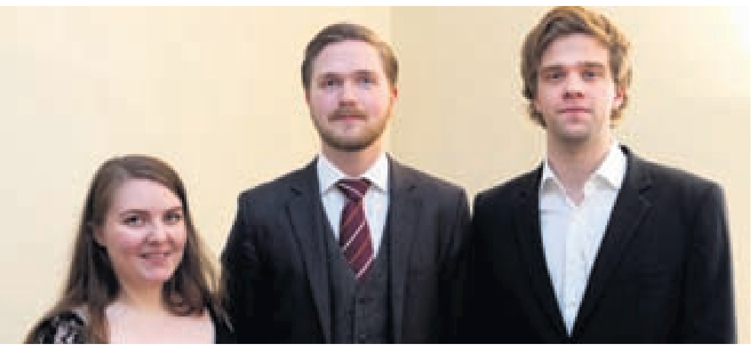
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga
rétt á
heilbrigðum
tönnum

Styrkir úr minningarsjóði Vilhjálms

Björg Birgisdóttir, Jóhann Kristinsson og Unnsteinn Árnason, sem öll stunda nám við háskóladeild Söngskólans í Reykjavík, eru fyrstu styrkþegar Minningarsjóðs Vilhjálms Vilhjálmssonar söngvara.

Styrkurinn mun standa straum af skólagjöldum þeirra veturinn 2012 til 2013. Tilkynnt var um þetta í Söngskólanum í gær. Markmið sjóðsins er að styrkja árlega til náms söngvara sem þykja skara fram úr á sínu sviði.

Minningarsjóðurinn var stofnaður í kjölfar minningartónleika um Vilhjálm, sem lést árið 1978, og haldnir voru í október 2008. Í heild er veittur 1,1 milljóna króna styrkur til nemanna þriggja. Í stjórn sjóðsins sitja tónlistarmennirnir Jón Ólafsson og Magnús Kjartansson, Þóra Guðmundsdóttir, ekkja Vilhjálms heitins, og Björn Sigurðsson, framkvæmdastjóri Senu. Þau þrjú fyrstnefndu, stofnendur sjóðsins, veita fé í stofnun sjóðsins og mun Þóra ánafna sjóðnum höfundar- og flytjandalaun Vilhjálms. Þá hefur Sena gert samning við minningarsjóðinn um öll verk Vilhjálms um ókomna framtíð.



FYRSTU STYRKÞEGARNIR Björg Birgisdóttir, Jóhann Kristinsson og Unnsteinn Árnason tóku við styrkjunum í gær en þeir munu standa straum af skólagjöldum þeirra við Söngskólann í Reykjavík næsta vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

GIACOMO PUCCINI
LA BOHÈME
HULDA BJÖRK GARÐARSDÓTTIR - GISSUR PÁLL GISSURARSON / ÞÓRA EINARSDÓTTIR - GARÐAR THÓR CORTES
ÁGÚST ÓLAFSSON - HRÓLFUR SÆMUNDSSON - JÓHANN SMÁRI SÆVARSSON
HERDÍS ANNA JÓNASDÓTTIR - BERGÞÓR PÁLSSON
HLJÓMSVEITARSTJÓRI: DANÍEL BJARNASON - LEIKSTJÓRI: JAMIE HAYES
LEIKMYND: WILL BOWEN - BÚNINGAR: FILIPPÍA ELÍSDÓTTIR - LÝSING: BJÖRN BERGSTEINN GUÐMUNDSSON
NÝ AUKASÝNING LAUGARDAGINN 21. APRÍL KL. 20
ALLRA SÍÐASTA SINN

★★★★★
„Tímamótaviðburður í tónlistarlífinu"
- Jónas Sen, Fréttablaðið

★★★★
„Frábær skemmtun og frammistaða"
- Ríkharður Örn Pálsson, Morgunblaðið

„Þarna verða til sannir töfrar...
Maður tók andköf í glæsilegustu aríunum"
- Silja Aðalsteinsdóttir, tmm.is

„Bravo! Bravi! Bravissimo!"
- Ólafur Arnarson, pressan.is

★★★★
- Hugo Shirley, Daily Telegraph, London

★★★★
„Rosaleg upplifun... Sjónarspilið var magnað...
Snilldarlega vel sett upp"
- Ingi Þór Jónsson og Kristjana Stefánsdóttir, Listræninginn á Rás 1

„Stórkostleg sýning í öllu tilliti...
Sennilega besta uppfærsla sem ég hef séð hjá Íslensku óperunni"
- Helgi Jónsson, Víðsjá á Rás 1

Minnum á kynningar á La Bohème
í boði Vinafélags Íslensku óperunnar í
Kaldalóni kl. 19 hvert sýningarkvöld

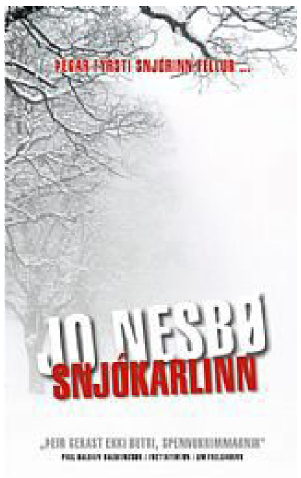
LAUGARDAGINN 14. APRÍL KL. 20 - 5. SÝNING - UPPSELT
SUNNUDAGINN 15. APRÍL KL. 20 - AUKASÝNING - NOKKUR SÆTI LAUS
FÖSTUDAGINN 20. APRÍL KL. 20 - LOKASÝNING - UPPSELT
LAUGARDAGINN 21. APRÍL KL. 20 - ALLRA SÍÐASTA SÝNING

MIÐASALA Í HÖRPU OG Á WWW.HARPA.IS
ÍSLENSKA ÓPERAN

Bækur ★★★☆☆

Snjókarlinn

Jo Nesbø. Þýðandi Bjarni Gunnarsson.



Uppheimar

Fram og aftur morðgátuna

Harry Hole er töffari af guðs náð og þrátt fyrir norskan upprunann sver hann sig mun meira í ætt bandarískra einkaspæjara en skandinavískra lögreglumanna spennubókmenntahefðarinnar. Drykkfelldur einfari með haug af fortíðarvandamálum á bakinu, mislukkaður kvennamaður, upp á kant við yfirmennina og allur sá pakki. Hæfilega ómögulegur til að lesandinn samsami sig honum og láti sig örlög hans varða.

Í Snjókarlinum, sem kom út í Noregi 2007, er hann á sæmilegu róli, tiltölulega edrú og um það bil að sætta sig við nýleg sambandsslit. Hann fær líka um nóg að hugsa þegar óhugnanleg morð á ungum mæðrum fara að hrúgast upp og allt lítur út fyrir að sá langþráði draumur hans að klófesta raðmorðingja gæti rætst, ef hann bara finnur út hver stendur að baki þessu kvenfalli.

Ólíkt öðrum löggum sem leika aðalhlutverkið í spennubókaröðum á Hole engan náinn aðstoðarmann, enda atvinnulóner. Hann hefur þó sér til fulltingis tvo unga lögreglumenn sem hann ber traust til og í upphafi Snjókarlsins fær hann nýjan liðsmann í teymið sitt, unga konu sem virðist ekki öll þar sem hún er séð og eykur spennugildi sögunnar til muna. Yfirhöfuð eru persónur sögunnar vel skrifaðar og áhugaverðar og engan veginn augljóst hverjir eru góðu gæjarnir og hverjir þeir vondu. Hraðinn í frásögninni er með ólíkindum og eiginlega hvergi dauður punktur á þessum fimm hundruð síðum.

Nesbø er fantagóður sögumaður og kann betur að byggja upp spennu en flestir aðrir krimmahöfundar. Lesandinn þykist reyndar hafa leyst gátuna um miðja bók en fléttumeistaranum Nesbø tekst að snúa svo upp á söguþráðinn, taka u-beygjur aftur og aftur og varpa grun á ýmsa aðila að sú niðurstaða virðist á köflum fáránlega heimskuleg, þótt hún reynist svo auðvitað rétt að leiðarlokum. Klisjan um svefnlausu nóttina við lesturinn á hér fullkomlega við, lesandinn er vægðarlaust rekinn áfram kafla eftir kafla í máttvana tilraunum til að raða saman brotakenndum upplýsingum og verða á undan Hole sjálfum að ráða gátuna. Sem er náttúrulega borin von, það skákar enginn Harry Hole.

Þýðing Bjarna Gunnarssonar er prýðilega af hendi leyst. Málfarið eðlilegt og án þýðingarkeimsins alræmda. Eitt af aðalsmerkjum Nesbø eru vel skrifuð og trúverðug samtöl og Bjarna hefur tekist firnavel að snara þeim á eðlilegt íslenskt talmál.

Friðrika Benónýsdóttir

Niðurstaða: Vel byggður og spennandi krimmi með ótrúlegu fléttumunstri og vel skrifuðum persónum. Nesbø í fantaformi.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Fimmtudagur 12. apríl 2012

➜ Fundir

13.30 Síðasti bókmenntafundur vetrarins hjá FKE verður haldinn í Kennarahúsinu. Viðfangsefni fundarins er þulur og ljóð fyrir börn.

20.00 Aðalfundur Rangæingafélagsins er haldinn í Seljakirkju.

➜ Kvikmyndir

17.00 Konfúsíusarstofnun sýnir kvikmyndina Kona, byssa og núðlubúð í stofu 101 í Odda. Um er að ræða endurgerð á mynd Coen-bræðra, Blood Simple. Aðgangur er ókeypis.

➜ Listamannaspjall

17.00 Gunnhildur Þórðardóttir tekur þátt í listamannaspjalli um sýningu sína, Fráhvarf, í gallerí SÍM Hafnarstræti 16.

➜ Tónlist

20.00 Styrktartónleikar fyrir ABC hjálparstarf verða haldnir í CTF, Háteigsvegi 7. Miðaverð er kr. 1.500.

21.00 Tónleikaröðin gogoyoko, gogoyoko wireless heldur áfram á KEX Hostel. Fram kemur bandaríska sveitin Low Roar, en upphitun verður í höndum færeyska söngvaskáldsins Guðrið Hansdóttur. Miðaverð er kr. 1.500.

21.00 Lára Rúnars og Myrra Rós halda tónleika á Kaffi Bryggjunni í Grindavík. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

22.00 Gísli Helgason flautuleikari verður gestur Bítladrengjanna blíðu á Ob-La-Dí Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

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

STYRKTARTÓNLEIKAR Táningsstjarnan Júlí Heiðar er meðal þeirra sem fram koma á styrktartónleikum nemenda ABC skólans.

Styrkja götubörn

Júlí Heiðar og Guðrún Gunnarsdóttir eru meðal þeirra sem fram koma á styrktartónleikum til styrktar götubörnum í Kenía í kvöld klukkan 19.30.

Það eru nemendur ABC-skólans sem standa fyrir tónleikunum og verða þeir haldnir í CTF Reykjavík, Kirkju kærleikans. Mörg heimilislaus börn búa á götunni í Kenía og rennur ágóði tónleikanna óskertur til stuðnings þeim.

Aðrir sem koma fram eru Siggi Kafteinn, Þollý, Ingveldur Ýr Jónsdóttir, Stefán H. Stefánsson og Davíð Ólafsson, Lindsay og Eric Dugas og U.N.G bandið. Miðaverð er 1.500 krónur. - trs

LÚFTGÍTAR Skráning í keppnina er í fullum gangi.

Keppt í Lúftgítarframmistöðu

Lúftgítarkeppni Beck‘s fer fram á Gamla gauknum við Tryggvagötu annað kvöld, föstudagskvöldið 13. apríl. Skráning í keppnina er í fullum gangi og fer hún fram á Facebook-síðu Beck‘s á Íslandi eða með því að senda póst á bokanir@montana.is.

Lúftgítarleikur felst í því að þykjast spila á gítar með undirspili á sviði. Slíkar keppnir hafa verið vinsælar víða um heim og þá sérstaklega í Finnlandi þar sem heimsmeistarakeppni í lúftgítar í þágu heimsfriðar er haldin árlega.

Dómnefnd skipa þeir Franz Gunnarsson gítarleikari, Krummi Björgvinsson söngvari og Ómar Eyþórsson og Orri Freyr Rúnarsson, útvarpsmenn á X-inu.

Húsið opnar klukkan 21 og hefst keppnin klukkan 22. Frítt er inn og aldurstakmark er tuttugu ár.

Vinningshafar fara með þyrlu á Hróarskeldu

„Leikurinn snýst í raun um það að vera sniðugur og hugmyndaríkur, taka það upp og senda inn,“ segir Einar Thor um leik sem armbandaframleiðandinn Thorshammer hefur nú efnt til í samstarfi við Tuborg og X977.

Myndböndin mega vera frá tuttugu sekúndna löngum og upp í tvær mínútur. „Það er nú þegar búið að senda inn slatta af myndböndum,“ segir Einar. „Þetta geta verið alls konar fyndin og skemmtileg uppátæki. Til dæmis einhverjir hrekkir, óvæntir atburðir eða börn að gera eitthvað fyndið.“

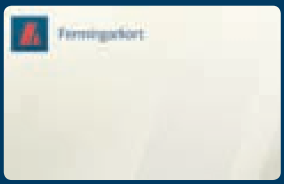
Til mikils er að vinna, en sigurvegarinn fær ferð fyrir fjóra á Hróarskeldu-hátíðina í Danmörku í sumar. Flogið verður til Kaupmannahafnar og gist á fimm stjörnu hóteli.

Vinningshafarnir verða svo fluttir á hátíðina með þyrlu. Á hátíðinni sjálfri fær hópurinn svo VIP-passa. „Það er hægt að græða mikið á að vera til í að gera grín að sjálfum sér,“ segir Einar.

Hægt er að senda inn myndbönd til 22. apríl, en þá fyrst hefst keppnin sjálf, og leyfilegt er að senda inn fleiri en eitt myndband. „Eftir að þátttökufresti lýkur verða öll myndböndin sett inn á Facebook-síðu Thorshammer. Þar geta allir séð þau og kosið sér sinn sigurvegara með því að mæla með myndbandinu,“ segir Einar. Facebook-kosningin gildir 40 prósent og dómnefnd gildir 60 prósent þar á móti. Nánar má lesa sér til um leikinn á www.thorshammer.is/leikur. - trs

STUÐ Á HRÓARSKELDU Þeir sem taka upp sniðug myndbönd geta unnið ferð á Hróarskeldu-hátíðina í Danmörku, en þar er alltaf fjör.

Gefðu sparnað í fermingargjöf



Fermingarkortið er inneignarkort sem hentar þeim vel sem vilja gefa sparnað í fermingargjöf. Landsbankinn greiðir 5.000 króna mótframlag þegar fermingarbörn leggja 30.000 krónur eða meira inn á Framtíðargrunn.

Fermingarkortið er gjöf sem leggur grunn að fjárhag framtíðarinnar.
Kortið kemur í fallegum gjafaumbúðum og fæst án endurgjalds í útibúum Landsbankans.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

> Í SPILARANUM

Legend - Fearless
Nicki Minaj - Pink Friday: Roman Reloaded
Graham Coxon - A+E
The Mars Volta - Noctourniquet

tónlist

tonlist@frettabladid.is

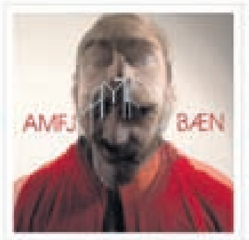
RetRoBot spilar á Iceland Airwaves

Tilkynnt hefur verið um fleiri listamenn sem koma fram á Iceland Airwaves-hátíðinni í ár. Hátíðin hefst 31. október næstkomandi og stendur til 4. nóvember.

Í hóp erlendra listamanna hafa nú bæst breska undrabarnið Patrick Wolf, bandaríska raftónlistardúóið Polica, austurríski tónlistamaðurinn Elektro Guzzi, norska raftónlistarbandið Philco Fiction og hinn breski Jamie N. Commons.

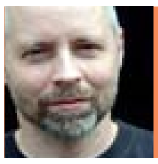
Fjöldi íslenskra listamanna mun flytja tónlist sína á hátíðinni og hefur nú verið staðfest að Retro Stefson, Skálmöld, Nolo, Gone Postal, Muck, Morning After Youth, Gabríel, RetRoBot, Þoka og Funk That Shit verða þar á meðal.

NÝLIÐAR Strákarnir í RetRoBot sigruðu Músíktilraunir þetta árið. Þeir eru meðal þeirra hljómsveita sem spila á Iceland Airwaves í haust.



> PLATA VIKUNNAR

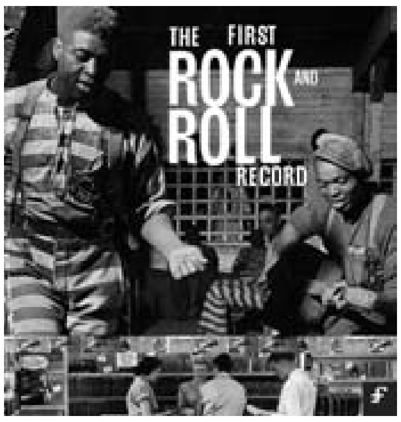
★★★★☆
AMFJ - Bæn
„Á heildina litið er þetta flott plata, þó að tónlistin sé krefjandi og höfði sjálfsagt ekki til mjög margra.“
- tj



TÓNNINN GEFINN
Trausti Júlíusson

Hvað var fyrsta rokklagið?

Hvenær varð rokkið til? Um það hafa lengi verið skiptar skoðanir. Oftast er miðað við árin 1950-1956 og misjafnt hvaða lag menn nefna sem fyrsta rokklagið. Nýlega kom út 82 laga safn á þremur diskum, The First Rock and Roll Record, sem tekur þetta atriði sérstaklega fyrir. Safnið er fyrsta útgáfa nýrrar plötuútgáfu, Famous Flames Recording Company sem að standa meðal annars margreyndir blaðamenn af Mojo og fleiri tónlistarblöðum. The First Rock and Roll Record kafar í forsöguna og fylgir að töluverðu leyti fordæmi bókar með sama nafni sem Jim Dawson gaf út árið 1982. Fyrsta lagið í pakkanum er frá árinu 1916 og er þar vegna þess að í því kemur þessi texti fyrir: „We‘ve been rockin‘ an‘ rolling in your arms…“. Á safninu er töluvert af lögum frá þriðja, fjórða og fimmta áratugnum og svo fullt af lögum frá fyrri hluta sjötta áratugarins. Þar á meðal eru lög sem oft hafa verið nefnd sem fyrsta rokklagið, til dæmis Rocket 88 með Jackie Brenston sem kom út 1951. Síðasta lagið er hins vegar Heartbreak Hotel með Elvis Presley…



KAFAÐ DJÚPT Forsaga rokksins er könnuð á nýrri útgáfu.

Famous Flames er dæmi um gæðaútgáfu sem einbeitir sér að þeirri tónlist sem kom út fyrir meira en 50 árum og er þar með komin úr höfundarrétti. Önnur mjög góð útgáfa í sama bransa er Fantastic Voyage sem hefur dælt út vönduðum yfirlitsútgáfum með tónlist frá fimmta og sjötta áratugnum síðustu misseri. Eins og með The First Rock and Roll Record fylgja þeim langar og ítarlegar ritgerðir. Sannkallaður draumur í dós fyrir tónlistarnörda með sagnfræðiáráttu…

Saknar White Stripes en gefur út fyrstu sólóplötuna

Spjátrungurinn Jack White úr hljómsveitinni White Stripes sendir frá sér sólóplötu á næstunni. Lögin urðu til þegar rapparinn RZA sveikst um að mæta í upptökur ásamt White.

„Lengi vel frestaði ég að gefa út plötu undir eigin nafni, en þessi lög er aðeins hægt að gefa út undir nafni mínu. Ég samdi þessi lög frá grunni, þau hafa ekkert að gera með annað en tjáningu mína, liti og striga,“ sagði Jack White í dramatískri yfirlýsingu um sólóplötu sína, Blunderbuss.

Blunderbuss kemur út 24. apríl næstkomandi og er fyrsta sólóplata Jacks White, sem er þekktastur fyrir að vera annar helmingur hljómsveitarinnar The White Stripes. Hann hefur einnig gefið út vinsælar plötur með hljómsveitunum The Raconteurs og The Dead Weather.

Miðað við fyrsta smáskífulagið af Blunderbuss, Love Interruption, virðist White ekki feta ótroðnar slóðir á plötunni. Lagið er í þessum hefðbundna bílskúrsblússtíl sem hefur einkennt tónlist hans í gegnum tíðina, en söngkonan Ruby Amanfu gefur laginu skemmtilegan blæ.

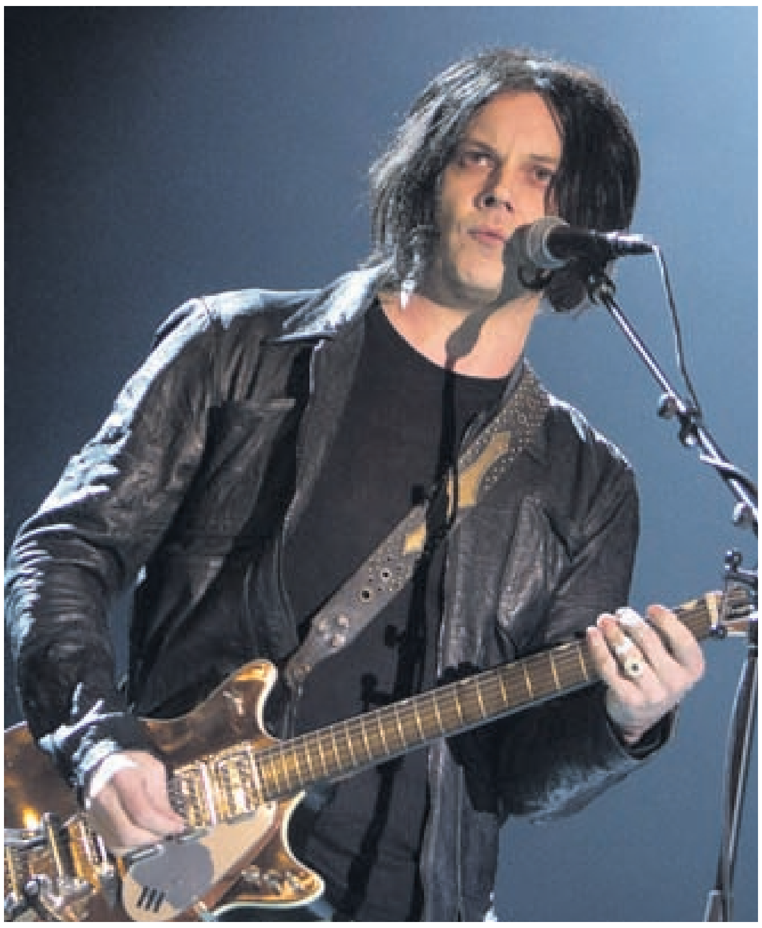
Í viðtali við tímaritið Uncut í mars sagði White að grunnar að lögunum á Blunderbuss hefðu verið samdir fyrir mörgum árum þegar hann starfaði við að semja lög fyrir aðra tónlistarmenn á borð við Tom Jones, Insane Clown Posse og fleiri. White bókaði upptökur með rapparanum RZA úr Wu Tang Clan ásamt hljóðfæraleikurum. RZA mætti ekki og White tók því upp nokkur lög með hljóðfæraleikurunum sem þróuðust síðar í Blunderbuss.

Þrátt fyrir að framtíð Jacks White á eigin vegum sé björt saknar hann hljómsveitarinnar sem kom honum á kortið, The White Stripes. „Ég myndi vilja vera í White Stripes að eilífu,“ segir hann í nýju viðtali við tímarit New York Times. „Hljómsveitin er það mikilvægasta sem hefur gerst fyrir mig, ásamt því að vera mesta áskorunin. Ég vildi að hún væri enn þá til. Ég sakna hennar mjög mikið.“

White segir einnig í viðtalinu að trommuleikarinn Meg White, hinn helmingur hljómsveitarinnar, hafi tekið ákvörðunina um að hætta. Og hann veit ekki af hverju. „Þú verður að spyrja hana. Ég veit ekki hverjar ástæðurnar eru. Þegar maður talar við Meg fær maður sjaldan svör. Ég er heppinn að þessi stelpa steig á svið, þannig að ég er sáttur.“

Spurður hvernig var að vera í hljómsveit með Meg White segir Jack að hún hafi setið við stýrið. „Hún er þrjóskasta manneskja sem ég hef kynnst,“ segir hann.

atlifannar@frettabladid.is



NÝ PLATA Jack White sendir frá sér plötuna Blunderbuss 24. apríl. NORDICPHOTOS/GETTY

LAGALISTINN
Vikuna 5. - 11. apríl 2012

Sæti		Flytjandi	Lag
▲	1	Magni	Hugarró
▼	2	Fun / Janelle Monae	We Are Young
▲	3	Hljómar	Þú og ég
▶	4	Bubbi / Mugison	Þorpið
▼	5	Valdimar Guðmundss. / Helgi Júlíus.	Stöndum saman
▶	6	Blár ópal	Stattu upp
▲	7	Of Monsters and Men	Lakehouse
▲	8	Train	Drive by
▼	9	Greta Salóme / Jónsi	Never Forget
▶	10	The Black Keys	Gold on the Ceiling

TÓNLISTINN
Vikuna 5. - 11. apríl 2012

Sæti		Flytjandi	Plata
▶	1	Of Monsters and Men	My Head is an Animal
▲	2	Adele	21
▼	3	Mugison	Haglél
▶	4	Ýmsir	Söngvakeppni Sjónvarpsins 2012
▲	5	Sigurður Guðmundsson og Sigríður Thorlacius ... Ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands	
▲	6	Madonna	MDNA
▲	7	Sóley	We Sink
▼	8	Gus Gus	Arabian Horse
▲	9	Ýmsir	Hot Spring: Landmannalaugar
▲	10	Helgi Björnsson	Íslenskar dægurperlur í Hörpu

Skýringar:
▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku * Nýtt á lista

Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. Listarnir eru birtir í heild sinni á Vísir.is. vísir

Þátttakendur í Lagalistanum: Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2, Kaninn, tonlist.is. **Verslanir í Tónlistanum:** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elkó, tonlist.is

Kaffi dagar

ALLAR KAFFIVÖRUR Á ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

Allt á afslætti en aðeins í nokkra daga.

Kaffivörur: Kaffivélar, kaffikerfi, espressovélar, kaffikvarnir, pressukönnur, espressokönnur, kaffibox, kaffikönnur, hitabrúsar, flóunarkönnur og margt fleira.

Vörumerki: Saeco, Francis Francis, Braun, Tristar, Thermos, Cuisinart, Norpro, Philips, AEG, Bodum, Severin og Copco.

byggtogbúið

568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni

facebook.com / byggtogbuid

> LEIKUR WALT DISNEY

Leikarinn Tom Hanks ætlar að fara með hlutverk Walts Disney í myndinni Saving Mr. Banks. Myndin fjallar um ferlið og undirbúning að myndinni Mary Poppins. Það tók Walt Disney langan tíma að tala höfund Mary Poppins, P.L. Travers, til og fá að gera myndina á sínum tíma. Breska leikkonan Emma Thompson leikur rithöfundinn í myndinni. Leikstjóri Saving Mr. Banks er John Lee Hancock sem gerði myndina Blind Side.

bíó

bio@frettabladid.is

Húmor, spenna og Bollywood

Fimm myndir verða frumsýndar á Indverskri kvikmyndahátíð í Bíói Paradís í kvöld. Um er að ræða rómantísku myndina Stóri dagurinn (Band Baaja Baaraat), vísindamyndina Vélmenni (Enthirian), spennumyndina Dhoom 2 og dramamyndirnar Talaðu (Bol) og Hálsmenið (Madrasapattinam).

Glæpamyndin Iron Sky verður frumsýnd á föstudaginn. Um er að ræða svarta kómedíu sem var að hluta til fjármögnuð af almenningi í gegnum internetið. Myndin fjallar um það þegar hópur nasista í leynilegri geimáætlun nær að koma sér undan tortímingu og flýja til myrkvaða hluta tunglsins undir lok seinni heimsstyrjaldarinnar. Eftir langan undirbúning láta tungl-nasistarnir svo til skara skríða og leita hefnda með því að ráðast á jörðina.

Á föstudaginn kemur spennumyndin Battleship einnig í bíóhúsin en hún fjallar um alþjóðlegan herskipaflota sem liggur við höfn í Havaí og undirbýr viðamikla flotaæfingu. Vampíruleikarinn Alexander Skarsgård fer með eitt aðalhlutverkið í myndinni og leikur Stone Hopper, liðsmann sjóhersins. Flotaforinginn Shane, leikinn af Liam Neeson, er faðir kærustu Hoppers og er hann lítið ánægður með plön dóttur sinnar að giftast sjóliðanum. Ágreiningur þeirra verður þó að bíða betri tíma þegar óþekktir andstæðingar ráðast á flotann á meðan á æfingunum stendur.

- trs

TUNGL-NASISTI Julia Dietze leikur hugsjónamanneskjuna og tungl-nasistann Renate Richter í kolsvörtu kómedíunni Iron Sky.

KVIKMYNDARÝNI

★★★★☆
TITANIC 3D
„Titanic stenst tímans tönn. Taktu með þér tissjú og ekki skammast þín fyrir neitt."

★★★★☆
THE HUNGER GAMES
„Vel heppnuð vísindaskáldsaga sem flæðir vel."

★★★★☆
MARGIN CALL
„Spennandi fjármáladrama, drekkhlaðið úrvalsleikurum."

★☆☆☆☆
ACT OF VALOR
„Ég er algjörlega orðlaus."

★★☆☆☆
PROJECT X
„Hressilegt partý en fremur misheppnuð mynd."

SPENNUMYND EFTIR UPPSKRIFT

Spennumyndin The Cold Light of Day segir frá ungum manni sem fer til Spánar til að hitta fjölskyldu sína en fríið fer ekki eins og til var ætlast og breytist fljótt í baráttu upp á líf og dauða. Myndin er frumsýnd annað kvöld.

Með aðalhlutverk fara Henry Cavill, Bruce Willis og Sigourney Weaver undir leiðsögn franska leikstjórans Malbrouk El Mechri.

Cavill fer með hlutverk Will Shaw sem flýgur til Spánar til að heimsækja foreldra sína sem búa og starfa í landinu. Fjölskyldan ákveður að eyða sólríkum degi um borð í skútu en eftir rifrildi við föður sinn syndir Will til lands. Þegar hann snýr til baka er skútan mannlaus og leitar Will eftir aðstoð lögreglunnar og upphefst þá spennandi eltingaleikur og leit Wills að fjölskyldu sinni og sannleikanum.

Aðalleikarinn, Henry Cavill, varð þekktur fyrir hlutverk sitt sem Charles Brandon í sjónvarpsþáttunum The Tudors og segist hann sjálfur þakka þáttunum fyrir frægð sína og frama. Cavill fer einnig með hlutverk Theseusar í stórmyndinni The Immortals sem frumsýnd var í lok síðasta árs.

The Cold Light of Day hefur fengið nokkuð dræma dóma á Netinu og gefur gagnrýnandi The Telegraph henni einungis eina stjörnu og segir leikara sem og leikstjóra sýna lélega byrjendatakta. Á vefsíðunni Imdb.com er myndin sögð hörmuleg eftirlíking á Bourne-þríleiknum og Screen Daily segir Sigourney Weaver vera það eina góða við myndina, en hún þykir sannfærandi í hlutverki sínu sem kaldlyndur CIA útsendari.

EFTIR UPPSKRIFT Spennumyndin The Cold Light of Day segir frá leit Henry Cavill að fjölskyldu sinni sem hverfur sporlaust.

VINSÆLL KVIKMYNDATITILL

Titill kvikmyndarinnar The Cold Light of Day hefur verið nokkuð vinsæll í gegnum árin og til að mynda var kvikmynd með sama nafni gefin út árið 2006.

- The Cold Light of Day frá árinu 2006 segir frá rannsóknarlögreglumanni sem vingast við konu í þeim tilgangi að nota hana sem beitu til að fanga raðmorðingja.
- Sjónvarpsþáttaröð með þessu nafni var sýnd árið 2006. Þættirnir voru framleiddir í Bretlandi og taka á samfélagsmálum á gamansaman hátt.
- Indverska heimildarmyndin Light of the Day fjallar um muninn á ríkum og fátækum í landinu og var frumsýnd 2008.
- Hrollvekjan The Harsh Light of Day verður frumsýnd síðar á árinu og skartar Dan Richardson í aðalhlutverki.

FRÉTTIR | VIÐSKIPTI | SPORT | UMRÆÐAN | ÚTVARP | LÍFIÐ | SJÓNVARP

ÞÚSUNDIR MYNDBANDA

vísir - oft á dag

Ron í forræðisdeilu

Framhalds hinnar vinsælu gamanmyndar Anchorman er beðið með mikilli eftirvæntingu en Will Ferrell, Adam McKay, Steve Carell og Paul Rudd sitja nú við handritaskriftir.

Adam McKay gaf lesendum Salon þó svolitla vísbendingu um söguþráð nýju myndarinnar og kyndir það án efa enn frekar undir eftirvæntingunni.

„Ég vil ekki segja of mikið en við höfum verið að vinna sérstaklega með tvær hugmyndir, ekki gleyma að við erum enn að skrifa handritið. En ég skal gefa ykkur tvennt; forræðisdeila og keilukeppni," sagði leikstjórinn og handritshöfundurinn. Það er því ekki ólíklegt að persóna Christinu Applegate, Veronica Corningstone, snúi aftur.

Anchorman kom út árið 2004 og sló rækilega í gegn. Hún situr í 113. sæti á lista tímaritsins Empire yfir 500 bestu kvikmyndir allra tíma og er í hundraðasta sæti yfir 100 bestu gamanmyndir heims.

DREPFYNDIN Framhald á gamanmyndinni Anchorman er í bígerð og má því búast við ágætri skemmtun.

HRIFIN AF SKARSGARD Rihanna leikur á móti Alexander Skarsgård í Battleship og segist ekki hafa getað haft af honum augun. NORDICPHOTOS/GETTY

Hreifst af Skarsgård

Rihanna fer með hlutverk í spennumyndinni Battleship sem frumsýnd var í byrjun mánaðarins. Þar leikur söngkonan á móti Taylor Kitsch, Alexander Skarsgård og Liam Neeson og var hún að eigin sögn mjög heilluð af Skarsgård.

„Alexander er mjög flottur maður. Ég gat starað á hann alla daga á meðan við vorum í tökum. Hann er mjög einbeittur leikari og mjög viðkunnanlegur maður í þokkabót," sagði Rihanna um hinn sænska mótleikara sinn.

Nánust varð söngkonan þó Taylor Kitsch og leitaði hún oft til hans er hún þurfti ráð varðandi leik sinn. „Ég lék á móti Taylor í fjölda atriða og hann hjálpaði mér mjög mikið í gegnum allt ferlið."

ÚTILÍF
SUMARIÐ ER AÐ KOMA
HJÓLADEILDIN ER Í HOLTAGÖRÐUM.
JAMIS
SUMARIÐ ER TÍMI ÚTIVISTAR OG HREYFINGAR. ÞÚ FÆRÐ ALLAR TEGUNDIR REIÐHJÓLA, HJÓLAFATNAÐAR, HJÁLMA OG AUKAHLUTA Í ÚTILÍF.
VERÐ: 26.990 KR.
JAMIS LADY BUG
12" barnahjól.
VERÐ: 26.990 KR.
JAMIS HOT ROD
12" barnahjól.
VERÐ: 29.990 KR.
JAMIS MISS DAISY
16" barnahjól.
VERÐ: 29.990 KR.
JAMIS LASER 1.6
16" barnahjól.
VERÐ: 34.990 KR.
JAMIS LASER 2.0
20" barnahjól.
Með fótbremsu.
VERÐ: 44.990 KR.
JAMIS X 20
20" Barnahjól.
Álstell.
6 gírar.
VERÐ: 49.990 KR.
JAMIS X 24
24" barnahjól.
Álstell.
14 gírar.
VERÐ: 49.990 KR.
JAMIS XR
26" fjallahjól.
21 gír.
Einnig til í unglingastærðum.
VERÐ: 59.990 KR.
JAMIS TRAIL X1
26" fjallahjól.
Álstell, framdempari, 21 gír.
Einnig til í unglingastærðum.
VERÐ: 59.990 KR.
JAMIS TRAIL X1
26" fjallahjól.
Álstell, framdempari, 21 gír.
Einnig til í unglingastærðum.
NÁÐU ÁRANGRI. ÚTILÍF – HOLTAGÖRÐUM. GLÆSIBÆ. KRINGLUNNI. SMÁRALIND. WWW.UTILIF.IS

STRESS VELDUR KVEFI Nýjar rannsóknir frá Háskólanum í Stokkhólmi sýna að það er ekki bara vetrarkuldinn sem veldur kvefi heldur spilar stress mikilvægan þátt þegar kemur að sjúkdómnum. Sá sem er stressaður í lengri tíma er líklegri til að byrja að hnerra og hósta.

SPENNANDI Raf Simons, fyrrum hönnuður hjá Jil Sander, er arftaki Johns Galliano hjá Christian Dior. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýr hönnuður Dior

TÍSKA Raf Simons, fyrrverandi yfirhönnuður hjá tískuhúsinu Jil Sander, er nýr hönnuður hjá Christian Dior. Mikið hefur verið skrifað um væntanlegan arftaka Johns Galliano hjá tískuhúsinu og mörg nöfn verið nefnd en nú er loksins komið í ljós að Simons hafi tekið starfinu. Fyrsta fatalína hönnuðarins fyrir Dior kemur fyrir sjónir almennings strax í júlí þegar hátískan, eða haute couture, verður sýnd.

„Strax og ég heyrði af starfinu hjá Dior varð ég spenntur og fannst það vera rétt skref fyrir mig," segir Simons í viðtali við New York Times.

Það verður óneitanlega spennandi að sjá hvað Simons gerir undir hatti Dior en hann er þekktur fyrir einfaldar fatalínur sem hann hannaði hjá Jil Sander en fatnaður Gallianos fyrir Dior var með ævintýralegasta móti. Hann var rekinn frá tískuhúsinu fyrir ári er hann var kærður fyrir niðrandi ummæli í garð minnihlutahópa á almannafæri.

Dreymir sætindi vikurnar fyrir mót

Sviðsframkoma og útgeislun skipta höfuðmáli í módelfitness en vinsældir greinarinnar fara vaxandi meðal stúlkna hér á landi. Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir er Íslandsmeistari í módelfitness í sínum flokki en hún byrjaði að æfa fyrir fjórum árum.

HEILSA „Á fyrsta mótinu mínu komst ég á verðlaunapall, svo það má segja að ég hafi orðið háð sigurvímunni," segir Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir, Íslandsmeistari í módelfitness í flokki kvenna yfir 171 cm á hæð.

Íslandsmeistaramótið í módelfitness var haldið í síðustu viku. Vinsældir greinarinnar hafa aukist hér á landi og í fyrsta skipti þurfti að skipta stúlkunum upp í fimm flokka. Daginn eftir sigurinn hélt Aðalheiður út til Danmerkur þar sem hún keppti í alþjóðlegu keppninni Loaded Cup, þar sem hún fór einnig með sigur af hólmi. Til marks um mikinn áhuga Íslendinga á greininni þá kepptu um 80 stúlkur í Íslandsmeistaramótinu, en aðeins níu voru skráðar til leiks í Danmörku. „Ég er enn þá að ná mér niður eftir helgina sem var frábær í alla staði og hvatning fyrir mig að halda áfram," segir Aðalheiður. „Það eru mjög margar stelpur komnar í þetta en mér finnst mikilvægt að muna að það þýðir ekki að fara í megrun í þrjá mánuði og taka svo þátt. Þetta krefst aga, skipulags og rétts mataræðis."

Aðalheiður er snyrtifræðingur að mennt og starfar sem móttökustjóri í Laugum Spa. Hún hefur verið í íþróttum síðan hún man eftir sér. „Ég var í frjálsum, ballett og jassballett þegar ég var yngri en byrjaði í ræktinni á unglingsárunum. Svo kynntist ég módelfitness og hugsaði strax að það gæti verið eitthvað fyrir mig."

Hver er helsti munurinn á módelfitness og vaxtarrækt? „Módelfitness snýst meira um sviðsframkomu og útgeislun. Það er meira frelsi í módelfitness en í vaxtarrækt."

Aðalheiður segir módelfitness vera dýrt sport en bikiníið sem stúlkurnar klæðast á sviðinu er dýrast. „Þetta er samt ekkert mikið dýrara en til dæmis golf. Ég er svo heppin að ég er með styrktaraðila og fæ því fæðubótarefni og brúnkukrem. Svo verður maður að láta sérsauma á sig bikiní sem getur kostað allt að 50 til 80 þúsund krónur stykkið, en það getur skipt sköpum í keppninni að bikiníið sé sniðið rétt," segir Aðalheiður og viðurkennir að það hafi fyrst verið erfitt að ganga fram á sviðið í bikiníi og á háum hælum. „Það skiptir máli að fara á pósunámskeið og æfa sig að ganga og stilla sér upp í bikiníi. Þá kemur maður í veg fyrir sviðsskrekk á sjálfu mótinu."

Eins og gefur að skilja skiptir mataræðið vikurnar fyrir mót miklu máli. „Ég byrjaði að undirbúa mig í byrjun desember eða um tólf vikum fyrir fyrsta mót. Þá reyni ég að sneiða hjá óhollu kolvetni, eins og í kökum og brauði en þetta krefst gríðarlegs sjálfsaga. Oftast er þetta allt í hausnum, mann dreymir kökur rétt fyrir mót en langar svo ekkert í sætindi að því loknu."

alfrun@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

EINN DAGUR Í UNDIRBÚNING HJÁ AÐALHEIÐI

- Vakna 5.30 þrisvar sinnum í viku og kenni fitness-form tíma, frá 6.15 til 7.15, í World Class.
- Borða morgunmat strax eftir. Hafragrautur eða Byggi morgunkorn og prótín frá QNT.
- Vinn í móttökunni í Laugum Spa á daginn.
- Morgunkaffi, prótínsjeik og ávöxtur.
- Í hádegismat borða ég svo alltaf heilsurétt frá Nings.
- Síðdegiskaffi, prótínsjeik og ávöxtur.
- Fæ mér alltaf hafragraut með prótíni út á 60 til 90 mínútum fyrir lyftingaæfingu seinni partinn og lyfti alltaf beint eftir vinnu.
- Borða svo kvöldmat strax á eftir, yfirleitt kjúklingabringu eða ferskan fisk með grænmeti.
- Svo einn prótínsjeik fyrir svefninn.

BYLGJAN 25 ÁRA 989

Hemmi Gunn – og svaraðu nú!

Fjölbreyttur og fjörugur þáttur

alla sunnudaga klukkan 16. Njótið vel

Kynlíf - hvenær og af hverju?

KYNLÍF Um leið og tvær bleikar línur birtust á pissublautu plastprikinu þá fylltist ég óþrjótandi fróðleiksfýsn í allt sem tengist barnsburði og uppeldi. Ég reyndi að búa mig undir þessa miklu breytingu sem fylgir barneignum, en mig grunaði ekki að stærsta breytingin yrði hvorki svefnleysi né brjóstastærð, heldur samband mitt við makann.

Ég fékk nokkur *væg* grátköst á meðgöngunni. Eitt kastið stafaði af því að hann pantaði vitlausan mat á veitingastað og eggið sem kom var of lítið eldað. Ég upplifði það sem persónulega árás á ófætt barnið og neitaði að borða (og reyndar að tjá mig) fyrr en við vorum komin heim. Ég gat varla horft framan í manninn.

Annað kast kom þegar mér fannst hann ekki taka virkan þátt í meðgöngunni, því hann las ekki bókastaflann sem ég rogaðist með heim af bókasafninu. Mér fannst bráðnauðsynlegt að hann vissi allt um upplifun kvenna sem fá enga vorkunn, því þær eru bara með einn í útvíkkun. Ég beit hann næstum því af reiði þegar ég vissi að hann væri á leið í sushi og bjór í hádeginu — vissi hann ekki að mig langaði í hráan fisk og áfengi?! Það var eins og hann væri með einbeittan brotavilja til að gera mér lífið leitt.

Raunin var hins vegar sú að hann reimaði skóna mína, nuddaði á mér bakið og náði í vatnsglas og sterkan brjóstsykur um miðja nótt. Geðköstin mín skrifuðust á krúttleg óléttueinkenni. Svo fæddist blessað barnið og lífið snerist á hvolf. Samskipti okkar urðu líkt og íslenskt veðurfar, óstöðugt með meiru, þar sem óveður gat brostið á í hinu mesta blíðviðri. Ég gerði honum upp skoðanir og fyrirætlanir og efaðist stöðugt um eigið ágæti í ljósi þessa nýja hlutverks. Ég sendi hann með bros á vör í vinnuna, en varð svo sturluð af pirringi yfir því að hann fengi að vera í félagsskap fullorðinna, þegar ég var sett í prísund bleyjuskipta og svefnskipulags. Samskipti byggðust á hagnýtum upplýsingum um barnið og matarinnkaup, eldamennsku og hver ætti að hugsa um barnið. Innileiki og nánd voru varla til staðar þar sem kossarnir og faðmlögin, sem voru áður hans, voru nú helguð barninu.

Í KASTI Sigga Dögg lýsir samskiptum sínum við sinn heittelskaða á meðan hún var ólétt.

Blessað barnið er svo elskað. Það er þó ekki svo að makinn sé ekki elskaður, hann er bara ekki litli ilmandi sólargeislinn minn. Og kynlíf? Hvenær og af hverju? Af öllum doðröntunum sem ég las, þá fjallaði enginn um breytinguna sem barneignir hafa á samband. Ég ætla að rjúfa þögnina og bæta úr þessu.

KYNLÍF: TAKTU ÞÁTT!
Sendu **Siggu Dögg** póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

PHILIPS AMBILIGHT

PHILIPS

Philips 42PFL7606T
- 42" 3D Full HD Smart LED sjónvarp
- Pixel Precise HD
- 400 Hz Perfect Motion
- Ambilight Spectra 2 baklýsing
- 4 HDMI og 2 USB tengi
- NetTv netvafri
- Tvenn þrívíddargleraugu fylgja

ambi light

Ambilight varpar ljósi út frá tækinu á vegginn og breytir sjálfkrafa lit og birtu í takt við myndefnið.

TILBOÐ
199.995
FULLT VERÐ 229.995

EASY 3D · Full HD LED · Pixel Precise HD · 400 Hz Perfect Motion Rate · HD Natural Motion · SmartTV · DVB T C TERRESTRIAL/CABLE

Philips 42PDL7906T
- 42" Easy 3D LED sjónvarp
- Pixel Precise HD
- 400Hz Perfect Motion
- Ambilight Spectra 2 baklýsing
- 4 HDMI og 2 USB tengi
- Smart TV - þráðlaus netvafri
- Tvenn þrívíddargleraugu fylgja

VERÐ
279.995
FRÁBÆRT VERÐ

Philips 47PFL7696T
- 47" 3D Smart LED sjónvarp
- Pixel Precise HD
- 600Hz Perfect Motion
- Ambilight Spectra 2 baklýsing
- 4 HDMI og 2 USB tengi
- NetTV netvafri
- Tvenn þrívíddargleraugu fylgja

VERÐ
279.995
FRÁBÆRT VERÐ

Philips 46PFL8606T
- 46" 3D MAX Smart LED sjónvarp
- Perfect Pixel HD Engine
- 800Hz Perfect Motion
- Ambilight Spectra 2 baklýsing
- 4 HDMI og 2 USB tengi
- Smart TV - þráðlaus netvafri
- Innbyggð veggfesting

VERÐ
349.995
FRÁBÆRT VERÐ

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075
5%

TOPPMYNDIN Á ÍSLANDI Í DAG!
AMERICAN PIE: REUNION
LORAX ÍSLENSKT TAL
THE HUNGER GAMES
SVARTUR Á LEIK

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
AMERICAN PIE: REUNION	5.45, 8, 10.30
LORAX 3D ISL TAL	6
HUNGER GAMES	7, 10
SVARTUR Á LEIK	10.20

SAMBÍÓIN SAMbio.is

DREPFYNDIN MYND SEM GEFUR FYRSTU MYNDUNUM EKKERT EFTIR!
AMERICAN PIE: REUNION
TITANIC
Missið ekki af þessari stórbrotnu tímamótamynd nú í 3-D á stóra tjaldinu!
Amanda Seyfried úr MAMMA MIA er mætt í einum besta þriller þessa árs.
GONE
MÖGNUÐ SPENNUMYND
Fjöldamorðingi gengur laus og hefur idofest systur hennar en það trúir henni enginn!
SAM WORTHINGTON ROSAMUND PIKE RALPH FIENNES LIAM NEESON
WRATH OF THE TITANS
LORAX
Kristen Wiig, John Hamm, Maya Rudolph og Chris O'Dwod úr BRIDESMAIDS eru æðisleg í þessari frábæru gamanmynd
FRIENDS WITH KIDS KOMIN Í BÍÓ

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

AMERICAN PIE	KL. 5:50 - 8 - 10:20	2D	12
AMERICAN PIE VIP	KL. 8 - 10:20	2D	VIP
WRATH OF THE TITANS	KL. 5:50 - 8 - 10:10	3D	12
WRATH OF THE TITANS	KL. 10:40	2D	12
WRATH OF THE TITANS VIP	KL. 5:50	2D	VIP
GONE	KL. 5:50 - 8 - 10:10	2D	12
FRIENDS WITH KIDS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	2D	12
JOHN CARTER	KL. 5:20 - 8	2D	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

WRATH OF THE TITANS	KL. 8 - 10:10	3D	12
JOHN CARTER	KL. 8 - 10:10	2D	7

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

TITANIC ÓTEXTUÐ	KL. 5 - 8	3D	L
WRATH OF TITANS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	3D	12
GONE	KL. 10:20	2D	12
PROJECT X	KL. 5:50 - 9 - 11	2D	16
JOHN CARTER	KL. 5:10	2D	7
FRIENDS WITH KIDS	KL. 8	2D	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

WRATH OF THE TITANS	KL. 5:50 - 8 - 10:10	3D	L
GONE	KL. 10:10	2D	12
THE LORAX- 3D M/ ÍSL. TALI	KL. 6	3D	12
THE LORAX- 2D M/ ÍSL. TALI	KL. 6	2D	L
THE LORAX M/ ENSKU. TALI	KL. 8	2D	L
PROJECT X	KL. 10	2D	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

AMERICAN PIE : REUNION	KL. 8	2D	12
WRATH OF THE TITANS	KL. 10:20	3D	12
FRIENDS WITH KIDS	KL. 8	2D	12
SVARTUR Á LEIK	KL. 10	2D	12

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ midi.is
TITANIC LÚXUS
AMERICAN PIE: REUNION
DREPFYNDIN MYND SEM GEFUR FYRSTU MYNDUNUM EKKERT EFTIR!
LORAX
HUNGER GAMES
57.000 MANNS SVARTUR Á LEIK

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR 5%

TITANIC 3D ÓTEXTUÐ	KL. 4 - 8	10
TITANIC 3D ÓTEXTUÐ LÚXUS	KL. 4	10
AMERICAN PIE: REUNION	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
AMERICAN PIE: REUNION LÚXUS	KL. 8 - 10.30	12
LORAX – ÍSLENSKT TAL 2D	KL. 3.30	L
LORAX – ÍSLENSKT TAL 3D	KL. 3.30 - 6	L
HUNGER GAMES	KL. 5 - 8	12
SVARTUR Á LEIK	KL. 8 - 10.30	16

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS 5%

TITANIC 3D ÓTEXTUÐ	KL. 5 - 9	10
AMERICAN REUNION	KL. 8 - 10.30	12
LORAX – ÍSLENSKT TAL 3D	KL. 6	L
HUNGER GAMES	KL. 6 - 9	12
SVARTUR Á LEIK	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

AMERICAN PIE: REUNION	KL. 5.50 - 8 - 10.10	12
HUNGER GAMES	KL. 5.30 - 8	12
SVARTUR Á LEIK	KL. 10.30	16

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

GLAÐLEG Fyrirsætan Brooklyn Decker mætti brosandi á frumsýningu Battleship í Ástralíu.

RÍSANDI STJARNA Taylor Kitsch fer með aðalhlutverk myndarinnar. Hann er rísandi stjarna vestan hafs og fór síðast með hlutverk hasarhetjunnar John Carter í samnefndri kvikmynd.

Glæsimenni á frumsýningu Battleship

Spennumyndin Battleship var frumsýnd nýverið og hafa stjörnur myndarinnar verið iðnar við að mæta á frumsýningar víða um heim.

Battleship er byggð á hinu þekkta borðspili, Sjóorustu, og skartar Alexander Skarsgård, Liam Neeson, Taylor Kitsch, Tadanobu Asano, fyrirsætunni Brooklyn Decker og söngkonunni Rihönnu í aðalhlutverkum. Söguþráður myndarinnar hefur þó verið kryddaður með geimverum og geimflaugum og fjallar því um sjóorustu milli manna og geimvera.

REYNIR FYRIR SÉR Í LEIKLISTINNI Söngkonan Rihanna fer með hlutverk hermannsins Coru Raikes í kvikmyndinni og er þetta jafnframt hennar fyrsta kvikmyndahlutverk.

NORDICPHOTOS/GETTY

HEILLANDI SVÍI Sænski leikarinn Alexander Skarsgård er ávallt heillandi.

VEL KLÆDDUR Japanski leikarinn Tadanobu Asano var smart á frumsýningunni.

BÍÓ ★ PARADÍS
MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS
CAFÉ/BAR, opið 17-23 / www.bioparadis.is / midi.is ■ Hluti af Europa Cinemas

FIMMTUDAGUR: FORSÝNING: IRON SKY 20:00 ■ *INDLAND: ROBOT* 20:00 ■ CARNAGE 18:00, 20:00, 22:00 ■ BARÁTTAN UM LANDIÐ 18:00 ■ AMMA LO-FI 18:00 ■ MARGIN CALL 20:00, 22:10 ■ *SVARTUR Á LEIK (ENGL. SUBS)* 17:40, 22:20
ÍSL. TEXTI *ENG. SUBS*

SKÓLANEMAR: 25% afsláttur gegn framvísun skírteinis!
Sami afsláttur fyrir öryrkja og eldri borgara.

11.-20. APRÍL INDVERSK KVIKMYNDAHÁTÍÐ
CARNAGE græna ljósið -betra bíó
NÝJASTA MYND ROMAN POLANSKI

TEIKNAÐI SJÁLFAN SIG Matt Groening byggði Simpsons-fjölskylduna á sinni eigin. NORDICPHOTOS/GETTY

Teiknaði fjölskyldu sína

Matt Groening, skapari Simpsons-fjölskyldunnar, upplýsti lesendur tímaritsins Smithsonian um ýmsa leyndardóma á bak við Simpson-þættina. Groening sagðist meðal annars hafa skapað persónurnar eftir eigin fjölskyldu.

Simpsons-fjölskyldan varð til á meðan Groening beið þess að komast í starfsviðtal árið 1989. Honum leiddist biðin og hann hóf að teikna fjölskyldu sína. „Pabbi minn heitir Homer, mamma mín heitir Margaret og ég á systurnar Lisu og Maggie, og ég teiknaði þau öll. Ég ætlaði að kalla aðalpersónuna Matt, en hélt að það færi ekki vel ofan í fólk svo ég breytti nafninu í Bart,“ sagði hinn farsæli teiknari.

LOKSINS LÁTINN VERA Alec Baldwin hefur þurft að kljást við kanadísku leikkonuna Genevieve Sabourin síðan árið 2010. Hún hefur verið dæmd til að halda sig fjarri leikaranum. NORDICPHOTOS/GETTY

Fær frið frá eltihrelli

Leikarinn Alec Baldwin hefur loksins fengið frið frá eltihrellinum og kanadísku leikkonunni Genevieve Sabourin sem var á dögunum dæmd til að halda sig fjarri leikaranum. Baldwin og Sabourin fóru einu sinni á stefnumót árið 2010 en síðan þá hefur leikkonan aldeilis fengið Baldwin á heilann. Baldwin hefur meðal annars þurft að breyta um símanúmer eftir að hafa fengið þúsundir skilaboða frá Sabourin, sem einnig hefur ítrekað mætt óboðin í heimsókn til leikarans. Á dögunum varð lögreglan að fjarlægja hana frá tónleikunum í New York þar sem Baldwin var kynnir.

Sabourin segir að hún og Baldwin hafi verið í sambandi og neitar fyrir það að vera eltihrellir. Baldwin var hins vegar að trúlofast jógakennaranum Hilraia Thomas.

Þú kemst fljótt að!
...en þú getur líka pantað tíma
FUDGE IMAGE
Rakarastofan Klapparstíg
S: 551 3010
Opið laugard. kl. 10-14

Vel útfært og kraftmikið

Tónlist ★★★★☆

Muck
Slaves

Rokkhljómsveitin Muck hefur vakið athygli undanfarið fyrir flotta frammistöðu á tónleikum, nú síðast á Aldrei fór ég suður á laugardagskvöldið, en þeir tónleikar voru í beinni útsendingu um víða veröld á vefnum inspiredbyiceland.com.

Muck er skipuð bassaleikaranum Lofti Einarssyni, trommuleikaranum Ása Þórðarsyni og gítarleikurunum Indriða Arnari Ingólfssyni og Karli Torsten Ställborn, en þeir syngja jafnframt báðir. Sveitin var stofnuð árið 2007 og gaf út EP-plötu árið 2009, en Slaves er fyrsta platan hennar í fullri lengd.

Muck spilar harðkjarnarokk, vel útfært og kraftmikið. Ryþmaparið er mjög þétt, gítarleikararnir eiga góð tilþrif og kallast á bæði í spilamennskunni og söngnum. Í grunninn er þetta frekar hefðbundð harðkjarnarokk, en þeir félagar lita það með skemmtilegum smáatriðum í útsetningum og svo er platan römmuð inn með skrítnari hlutum í upphafslaginu Now (eins konar forspil), í laginu Muck (millispil) og lokalaginu Then (eftirspil). Það hefur greinilega verið mikið lagt í vinnslu plötunnar, umslagið er t.d. mjög flott.

Á heildina litið er þetta pottþétt rokkplata, lagasmíðarnar eru fínar, flutningur þéttur, útsetningarnar útpældar og hljómurinn flottur. Trausti Júlíusson

Niðurstaða: Muck stimplar sig inn með pottþéttri rokkplötu.

SHISEIDO
Leystu gátuna um varðveislu unglegs útlits
Meira þarf til en bara að berjast við línur

Ný uppgötvun
Rétt eins og yfirborð fagurlega skorins demants segir til um hversu skínandi hann verður, ákvarða hinir örsmáu þríhyrndu fletir á yfirborði húðarinnar hversu ungleg og ljómandi hún er. Nýjasta uppgötvun Shiseido er byltingarkennd lausn í baráttunni við ótímabæra öldrun. Með því að halda þríhyrningsflötum húðarinnar stinnum og teygjanlegum, þannig að fyrstu öldrunarmerkin, t.d. fínar línur, dofna og eru vart sjáanleg.

BIO-PERFORMANCE
Advanced Super Revitalizing Cream
NÝTT

20% AFSLÁTTUR
Af Shiseido Bio-Performance línunni

Debenhams Smáralind | 12.-18. apríl
Shiseido kynning
Sérfræðingur frá Shiseido veitir ráðgjöf í húðumhirðu og förðun.
Glæsileg gjöf fylgir öllum kaupum á Shiseido vörum yfir 7.900 kr.

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

DEBENHAMS
HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

sport

sport@frettabladid.is

HEIMSMEISTARAMÓTIÐ Í KNATTSPYRNU verður á Rúv árin 2014, 2018 og 2022. Rúv greindi frá þessu í gær. Alþjóða knattspyrnusambandið, FIFA, samdi við EBU, Evrópusamband útvarps- og sjónvarpsstöðvam um rétt síðustu tveggja móta en Rúv átti þegar réttinn fyrir mótið árið 2014.

ÚRSLIT

IE-deild kvenna:

Njarðvík-Haukar 66-69
Njarðvík: Shanae Baker-Brice 22/8 fráköst/3 varin skot, Lele Hardy 17/18 fráköst, Petrúnella Skúladóttir 11/6 fráköst, Harpa Hallgrímsdóttir 6/7 fráköst, Ingibjörg Elva Vilbergsdóttir 3, Ína María Einarsdóttir 3, Ólöf Helga Pálsdóttir 2/4 fráköst, Salbjörg Sævarsdóttir 2.
Haukar: Tierny Jenkins 26/29 fráköst/6 varin skot, Jence Ann Rhoads 19/6 fráköst/6 stoðsendingar/4 varin skot, Margrét Rósa Hálfdanardóttir 11/4 fráköst/5 stoðsendingar, Gunnhildur Gunnarsdóttir 9/5 fráköst, María Lind Sigurðardóttir 4

Enska úrvalsdeildin:

Man. City-WBA 4-0
1-0 Sergio Aguero (6.), 2-0 Sergio Aguero (54.), 3-0 Carlos Tevez (61.), 4-0 David Silva (64.)
Wigan-Man. Utd 1-0
1-0 Shaun Maloney (49.)
Wolves-Arsenal 0-3
0-1 Robin van Persie, víti (9.), 0-2 Theo Walcott (10.), 0-3 Yossi Benayoun (69.)
Rautt spjald: Sebastian Bassong, Wolves (8.).
QPR-Swansea 3-0
1-0 Joey Barton (45.+1), 2-0 Jamie Mackie (55.), 3-0 Akos Buzsaki (67.)

STAÐAN:

Man. United	**33**	**25**	**4**	**4**	**78-28**	**79**
Man. City	33	23	5	5	79-26	74
Arsenal	**33**	**20**	**4**	**9**	**66-41**	**64**
Tottenham	33	17	8	8	57-38	59
Newcastle	**33**	**17**	**8**	**8**	**50-42**	**59**
Chelsea	33	16	9	8	56-38	57
Everton	**33**	**13**	**8**	**12**	**38-34**	**47**
Liverpool	33	12	10	11	40-36	46
Fulham	**33**	**11**	**10**	**12**	**43-43**	**43**
Norwich City	33	11	10	12	46-52	43
Sunderland	**33**	**11**	**9**	**13**	**42-41**	**42**
Stoke City	33	11	9	13	32-45	42
WBA	**33**	**11**	**6**	**16**	**39-47**	**39**
Swansea City	33	10	9	14	35-44	39
Aston Villa	**32**	**7**	**14**	**11**	**35-44**	**35**
QPR	33	8	7	18	38-56	31
Wigan	**33**	**7**	**10**	**16**	**31-57**	**31**
Bolton	32	9	2	21	36-65	29
Blackburn	**33**	**7**	**7**	**19**	**45-70**	**28**
Wolves	33	5	7	21	34-73	22

Þýski handboltinn:

Lemgo-Kiel 25-31
Aron Pálmarsson gat ekki leikið með Kiel vegna meiðsla. Kiel er búið að vinna alla 27 leiki sína í deildinni í vetur. Tveir sigrar í viðbót og liðið er orðið meistari.
Füchse Berlin-Huttenberg 36-28
Alexander Petersson skoraði eitt mark fyrir Berlin í leiknum en Berlin styrkti stöðu sína í öðru sæi deildarinnar með sigrinum.
Tus N Lübbecke-Bergischer 26-20
Rúnar Kárason skoraði tvö mörk fyrir Bergischer sem er í fallbaráttu.
Magdeburg-Balingen 26-26
Einar Hólmgeirsson komst ekki á blað hjá Magdeburg. Björgvin Páll Gústavsson er einnig í liði Magdeburg. Liðið siglir frekar lygnan sjó í þýsku úrvalsdeildinni.
Melsungen-Grosswallstadt 24-23
Sverre Andreas Jakobsson komst ekki á blað hjá Grosswallstadt.

EKKERT TEITI Í NJARÐVÍK

Haukar eyðilögðu veisluhöld Njarðvíkurstúlkna sem hefðu orðið Íslandsmeistarar með sigri í Ljónagryfjunni í gær. Njarðvík sterkara nær allan leikinn en Haukastúlkur komu geysilega grimmar til baka og unnu sætan sigur.

KÖRFUBOLTI Haukar unnu í gær frábæran sigur, 69-66, á Njarðvíkingum í úrslitaeinvíginu um Íslandsmeistaratitilinn í Iceland Express-deild kvenna í körfubolta. Njarðvík komst mest 17 stigum yfir í fyrri hálfleiknum en þær rauðklæddu neituðu að gefast upp og unnu að lokum sigur. Staðan er því 2-1 fyrir Njarðvík í einvíginu um titilinn en næsti leikur fer fram á Ásvöllum á laugardaginn.

Það var greinilegt alveg frá fyrstu mínútu að Njarðvíkingar ætluðu sér að landa sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli.

Liðið byrjaði leikinn betur og náði fljótlega ágætis tökum á vellinum. Heimastúlkur náðu nánast öllum fráköstum í byrjun leiksins og það skipti sköpum. Í öðrum leikhluta varð munurinn á liðunum mest sautján stig, 31-14, og Njarðvík virtist gjörsamlega ætla að keyra yfir gestina.

Lyktin af Íslandsmeistaratitlinum var greinilega sterk og þær ætluðu að landa sínum fyrsta. Það gekk allt upp hjá þeim hvítklæddu í fjórðungnum en á sama tíma var ekkert ofan í hjá Haukum. Haukastúlkur voru bara ekki í takt við leikinn og áttu greinilega erfitt með stressið og stemmninguna í húsinu. Staðan í hálfleik var 33-22 fyrir Njarðvík og það þurfti margt að breytast svo að illa færi ekki fyrir Haukum.

Haukastúlkur voru ákveðnar í upphafi síðari hálfleiksins og minnkuðu muninn jafnt og þétt. Þegar annar leikhlutinn var hálfnaður var munurinn aðeins fimm stig, 43-38, og leikurinn galopinn.

Haukar fóru að láta boltann ganga miklu betur á milli leikmanna og unnu hlutina eins og lið, ekki fimm einstaklingar eins og hafði einkennt fyrri hálfleikinn. Í lokaleikhlutanum voru það Haukar sem reyndust sterkari og unnu að lokum frábæran sigur, 69-66. Gestirnir voru frábærir á lokasprettinum og voru hreinlega sterkari á andlega sviðinu.

„Það gekk allt upp hjá okkur framan af og mikil stemmning í liðinu,“ sagði Sverrir Sverrisson, þjálfari Njarðvíkur, eftir tapið í gær.

„Í síðari hálfleiknum förum við að verja forskotið allt of mikið og það er aldrei vænlegt til árangurs. Við þurfum bara að vinna í Hafnarfirðinum á laugardaginn, þýðir ekkert að pæla í öðru. Fyrir þann leik verðum við að fara yfir hluti sem gengu ekki upp hjá okkur í kvöld og lagfæra. Við hættum bara að spila okkar leik í fjórða leikhlutanum og förum að láta andlega þáttinn taka yfir.“

„Við vorum alveg skelfilegar fyrstu fimmtán mínútur leiksins,“ sagði Bjarni Magnússon, þjálfari Hauka, eftir sigurinn í kvöld.

„Við náum samt að koma okkur aftur örlítið inn í leikinn í lok annars leikhluta og það var mikilvægt. Í hálfleik ræddum við bara um það að hafa trú á verkefninu og koma brjálaðar til leiks í síðari hálfleikinn.

Ég er bara svakalega stoltur af stelpunum og þær áttu þetta svo sannarlega skilið í kvöld. Núna er bara næsti leikur á okkar heimavelli og við ætlum okkur að jafna þetta einvígi. Þessir leikir hafa verið þvílík auglýsing fyrir íslenskan kvennakörfubolta og ég vona að allir Hafnfirðingar mæti á laugardaginn.“ **- sáp**

GRIMMAR Haukastúlkur neituðu að fara í frí og unnu sigur af harðfylgi í gær. Liðin þurfa því að mætast í fjórða leiknum hið minnsta. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

FLOTTAR Þessar stelpur skemmtu sér vel í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

GIANFRANCO ZOLA Fagnar hér í leik með Chelsea fyrir nokkrum árum. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Gianfranco Zola:

Til í að stýra liði Chelsea

FÓTBOLTI Gianfranco Zola, fyrrum leikmaður Chelsea og stjóri West Ham, hefur áhuga að snúa sér aftur að þjálfun með því að taka við liði Chelsea.

Zola er einn frægustu leikmanna Chelsea á síðustu árum en þar var hann í samtals sjö ár. Hann var síðast starfandi knattspyrnustjóri West Ham en hann hætti þar í maí árið 2010.

„Ég sakna vallarins og leikjanna. En ég veit ekki hvað gerist hjá mér í framtíðinni,“ sagði Zola.

„Það er reglulega haft samband við mann þegar maður er ekki starfandi en þá er samt enn langur vegur frá því að samningar takist. Hvað Chelsea varðar þá væri það hræsni af mér að segja að ég hefði ekki áhuga. En ég tel ekki réttar aðstæður til staðar svo að eitthvað verði af því. Ég er stuðningsmaður Chelsea og óska ég félaginu alls hins besta. Núna eru þeir í góðum höndum Roberto Di Matteo.“ **- esá**

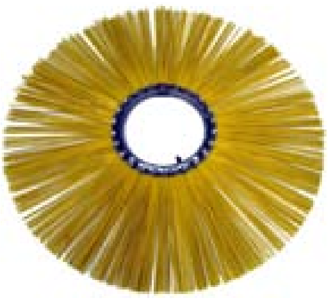
Jack Rodwell:

Ekki með á EM

FÓTBOLTI David Moyes, stjóri Everton, segir það ómögulegt fyrir hinn unga Jack Rodwell að ná EM í sumar en hann verður frá vegna meiðsla þar til í sumar.

„Ég myndi ráðleggja honum að einbeita sér að ná sér góðum fyrir næsta tímabil,“ sagði Moyes við enska fjölmiðla en Rodwell, sem er 21 árs, á tvo A-landsleiki að baki með Englandi.

„Jack hefur verið frá í um sex mánuði samtals vegna meiðsla í vöðva aftan í læri. Ég held að það verði erfitt fyrir hann að spila með Englandi á næstunni.“ **- esá**



BURSTAR í vélsópa á lager

- flestar stærðir

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3 · 210 Garðabæ.
Sími 480-0000 · www.aflvelar.is

Toppbaráttan opnaðist upp á gátt í gær þegar Man. Utd tapaði óvænt á meðan Man. City vann sinn leik:

Wigan hleypti mikilli spennu í toppbaráttuna

FÓTBOLTI Óvæntur sigur Wigan á Man. Utd í gær hleypti heldur betur spennu í toppbaráttu enska boltans. Forysta Man. Utd á toppnum er nú aðeins fimm stig þar sem Man. City vann öruggan sigur á WBA.

Það var lítill meistarabragur á Man. Utd í fyrri hálfleik gegn Wigan. Meistararnir voru yfirspilaðir og stálheppnir að vera ekki undir í hálfleik. Wigan skoraði meðal annars mark sem dæmt var af fyrir litlar sakir.

Þeir létu það ekki á sig fá og Maloney skoraði mark með laglegu skoti í upphafi síðari hálfleiks. Markið kom reyndar upp úr hornspyrnu sem aldrei átti að dæma.

Man. Utd náði aldrei að komast almennilega í gang í leiknum og baráttuglaðir leikmenn Wigan fögnuðu ógurlega í leikslok.

„Við áttum að fá víti í þessum leik og Phil Dowd dómari átti alls ekki góðan dag,“ sagði svekktur stjóri Man. Utd, Sir Alex Ferguson.

„Engu að síður verður það ekki flúið að við vorum hreinlega slakur í þessum leik og það verður að hrósa Wigan fyrir sinn leik.“

Carlos Tevez var kominn í byrjunarlið Man. City gegn WBA í stað Mario Balotelli og það virtist hafa fín áhrif á lið City að vera laust við Ítalann óþroskaða.

Sergio Aguero kom City yfir með laglegu marki. Lék upp vallarhelming WBA og skoraði með smekklegu skoti utan teigs. Hann bætti öðru marki við snemma í síðari hálfleik og afgreiddi leikinn.

Leikmenn City sýndu gamalkunna takta það sem eftir lifði leiks og Tevez skoraði meðal annars sitt fyrsta mark fyrir City síðan hann kom úr sjálfskipulagðri útlegð. David Villa skoraði líka en hann hefur ekkert getað síðustu vikur. **- hbg**

SVEKKTIR Ryan Giggs og Phil Jones fórna hér höndum í leiknum í gær. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

LEIÐIN Á
LEIKANA
SAFFRAN hefur gert styrktarsamning við sex íslenska afreksmenn í íþróttum í þeim tilgangi að mæta kostnaði þeirra við vandaðan undirbúning fyrir Ólympíuleikana í London 2012.
Með stolti lýsir Saffran yfir stuðningi sínum við sundmanninn Jakob Jóhann Sveinsson.
Skoðaðu leið Jakobs á leikana á leidin.saffran.is
SAFFRAN

A-riðill 2. deildar HM í íshokkí fer fram hér á landi næstu dagana:

Sterkar þjóðir keppa hér á landi

ÍSHOKKÍ Í dag hefst sterkasta íshokkímót sem haldið hefur verið hérlendis þegar keppni í A-riðli 2. deildar heimsmeistarakeppninnar hefst. Ísland mætir Nýja-Sjálandi í fyrsta leik en þar fyrir utan eru Spánn, Króatía, Serbía og Eistland í riðli Íslands. Sigurvegari riðilsins kemst upp í B-riðil 1. deildarinnar en liðið sem hafnar í neðsta sæti fellur niður í B-riðil 2. deildarinnar. Leikir Íslands hefjast allir klukkan 20.00 og er aðgangseyrir 1.000 krónur. Frítt er inn á hina leikina í riðlinum sem hefjast klukkan 13.00 og 16.30 þá daga sem spilað er.

Íshokkííþróttinni hefur vaxið ásmegin hér á landi síðustu árin en Ísland tók fyrst þátt í HM árið 1999 og hafnaði þá í neðsta sæti neðsta riðilsins. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og Ísland er nú að keppa við sterkar þjóðir.

„Okkar aðalmarkmið er að halda í við þessar þjóðir sem við erum að mæta," sagði fyrirliðinn Ingvar Þór Jónsson sem hefur verið með landsliðinu allar götur síðan 1999. „Við viljum festa okkur í sessi í þessum riðli en við vitum að það verður erfitt."

Hann vonast til að þess að keppnin sem nú fer fram á landinu verði til að auka áhugann á íþróttinni meðal almennings. En til þess að auka veg íþróttarinnar hér á landi þurfi fyrst og fremst að bæta aðstæðurnar.

„Áður en hallirnar komu á sínum tíma gátum við bara æft utanhúss í 2-3 mánuði yfir árið. Koma þeirra var því mikil bylting. En nú hefur skapast flöskuháls því það er setið um þær þrjár hallir sem til eru. Við þurfum fleiri hallir til að fá bæði fleiri lið og fleiri iðkendur, sem er íþróttinni nauðsynlegt. Það er löngu orðið tímabært," sagði Ingvar. - esá

LANDSLIÐSMENN Frá vinstri eru Birkir Árnason, Ingvar Þór Jónsson, Emil Alingard og Snorri Sigurbjörnsson ásamt þjálfaranum Olfa Eller. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Áhugi á HM í íshokkí:

Bein útsending til Króatíu

ÍSHOKKÍ Í fyrsta sinn verður sjónvarpað beint frá íshokkíleik hér á landi út fyrir landsteinana en allir leikir Króatíu í A-riðli 2. deildar HM verða sýndir beint ytra. Keppni í riðlinum fer fram hér á landi og fara allir fram í Skautahöllinni í Laugardal.

Leiki Íslands verður einnig hægt að sjá á internetinu, til að mynda á heimasíðu Rúv. Ísland mætir Nýja-Sjálandi í fyrsta leik sínum klukkan 20.00 í kvöld. - esá

Leikir Íslands

A-riðill 2. deildar HM:

Ísland - Nýja-Sjáland	í kvöld kl. 20.00
Ísland - Serbía	á morgun kl. 20.00
Ísland - Eistland	sunnudag kl. 20.00
Ísland - Spánn	þriðjudag kl. 20.00
Ísland - Króatía	miðvikudag kl. 20.00

STEFNIR Á LONDON Anton Sveinn McKee er einn þeirra íslensku sundmanna sem stefna á að ná Ólympíulágmarki um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ÍM í 50 m laug hefst í dag:

Geta tryggt sig á Ólympíuleika

SUND Í dag hefst Íslandsmeistaramótið í 50 m laug í Laugardalslauginni. Þetta er stærsta mót ársins hér á landi og eitt fárra sem eru viðurkennd hjá FINA, Alþjóðasundsambandinu. Keppendur eiga því möguleika á að ná Ólympíulágmörkum á mótinu.

Enn sem komið er hefur enginn íslenskur sundmaður náð lágmarki fyrir leikana en að sögn Ragnars Marteinssonar, stjórnarmanns í SSÍ, má gera ráð fyrir að allt að fjórtán sundmenn séu að stefna að því leynt og ljóst að ná lágmörkum.

„Það má búast við að einhver muni ná lágmarki í sinni grein um helgina – ég reikna fastlega með því," sagði Ragnar en allt okkar besta sundfólk mun keppa á mótinu fyrir utan Hrafnhildi Lúthersdóttur.

„Í raun má líkja þessu við úrtökumót hjá öðrum þjóðum því okkar sundfólk hefur verið að undirbúa sig fyrst og fremst fyrir þetta mót. En þó svo að lágmarkið náist ekki nú fær sundfólkið tækifæri á öðrum alþjóðlegum mótum síðar í vor," bætti hann við. Nánari upplýsingar um mótið má nálgast á sundsamband.is. - esá

Græni drekinn hafði yfirburði gegn Miðjunni í fyrsta leik KR og Þórs Þorlákshöfn:

Drekinn auglýsir eftir Miðjunni

KÖRFUBOLTI Þór frá Þorlákshöfn fær tækifæri til þess að jafna einvígið gegn KR í undanúrslitum Iceland Express-deildar karla í kvöld. Þá þurfa KR-ingar að mæta í Iceland Glacial-höllina sem er gríðarmikið vígi.

Það er ekki síst að þakka hinni vösku stuðningsmannasveit félagsins – Græna drekanum – sem hefur heldur betur sett svip sinn á deildina í vetur. Drekamenn völtuðu yfir fámenna Miðjumenn, stuðningsmenn KR, í fyrsta leiknum.

„Við vinnum alltaf í stúkunni. Það er daglegt brauð hjá okkur," sagði borubrattur forseti Græna Drekans, Heiðar Snær Magnússon.

„Við bjuggumst við meiri mætingu hjá Miðjunni og frammistaða þeirra olli vonbrigðum. Ég auglýsi eftir Miðjunni og að þeir fjölmenni og veiti okkur alvöru samkeppni í næstu leikjum."

Þó svo að létt skot gangi á milli stuðningsmanna meðan á leik stendur andar ekki köldu á milli manna og Miðjumenn hafa boðið Drekamönnum í létta upphitun fyrir þriðja leik liðanna.

„Það verður bara gaman og vonandi koma fleiri Miðjumenn á þann leik. Við mætum allir galvaskir og efumst ekkert um að við munum vinna baráttuna í stúkunni. Þar erum við bestir," sagði Heiðar en hann gengur undir nafninu Byssan rétt eins og ein aðalsprautan í Miðjunni – Ingvar Örn Ákason.

„Ég vissi reyndar ekki af því en mér skilst að hann sé búinn að kalla sig Byssuna lengur og er því upprunalega Byssan í þessu einvígi." **- hbg**

HRESSIR Strákarnir í Græna drekanum hafa farið á kostum í stúkunni í vetur.
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SÓLVEIG LÁRA Hefur leikið vel í vetur.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

N1-deild kvenna:

Sólveig Lára valin best

HANDBOLTI Stjörnustúlkan Sólveig Lára Kjærnested var valin besti leikmaður í umferðum 9-16 í N1-deild kvenna.

Valur kemur annars vel út úr kjörinu með fjóra leikmenn í úrvalsliðinu og besta þjálfarann, Stefán Arnarson.

Úrslitakeppni deildarinnar hefst í kvöld þegar Grótta sækir ÍBV heim og Stjarnan tekur á móti HK. **- hbg**

N1-deild kvenna:

Úrvalsliðið:	
Guðný Jenný Ásmundsdóttir	Valur
Dagný Skúladóttir	Valur
Stella Sigurðardóttir	Fram
Ester Óskarsdóttir	ÍBV
Hrafnhildur Ósk Skúladóttir	Valur
Sólveig Lára Kjærnested	Stjarnan
Anna Úrsula Guðmundsdóttir	Valur
Besti leikmaður:	
Sólveig Lára Kjærnested	Stjarnan
Besti þjálfarinn:	
Stefán Arnarson	Valur

Styrkleikalisti FIFA:

Ísland aldrei verið neðar

FÓTBOLTI Íslenska knattspyrnulandsliðið er í 131. sæti á nýjum styrkleikalista FIFA sem gefinn var út í morgun. Ísland féll um tíu sæti frá síðasta lista.

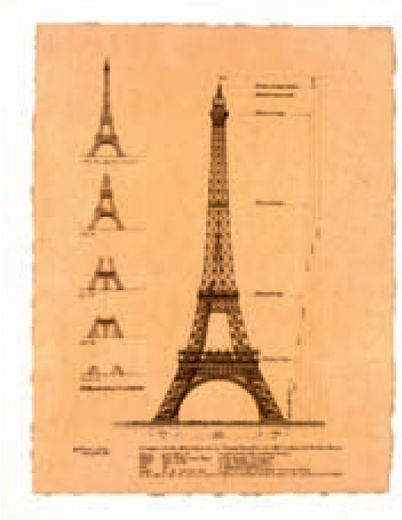
Ísland hefur aldrei verið neðar á listanum. Gamla metið var 122. sæti en landsliðið var þar í júní í fyrra. Styrkleikalisti FIFA hefur verið tekinn saman síðan í ágúst 1993.

Liðið hefur ekkert spilað frá því að síðasti listi var gefinn út en stig eru reiknuð út frá árangri liðsins í landsleikjum síðustu fjögurra ára. Sigurleikir gegn Slóvakíu og Færeyjum í mars 2008 eru því dottnir út og skýrir það fallið að þessu sinni.

Lars Lagerbäck tók við landsliðinu um áramótin og hefur liðið spilað tvo leiki undir hans stjórn – gegn Japan og Svartfjallalandi í febrúar síðastliðnum. Báðir þeir leikir töpuðust.

Næstu leikir verða vináttulandsleikir gegn Svíþjóð og Frakklandi í lok maí. **- esá**

ÁRIÐ MCMIX HÓFST SMÍÐI TITANIC


ÁRIÐ 1909 VAR EFFELTURNINN HÆSTA BYGGING HEIMS

ÁRIÐ 1909 ÁTTU 6% MANNKYNS ÚTVARPSTÆKI

ÞAÐ ER MARGT SEM SKIPTIR MANN EKKI MÁLI

GERÐU ÞAÐ SEM SKIPTIR ÞIG MÁLI

Við lánum þér allt að 100.000 kr.
Smálán í allt að 30 daga

1909

Þegar þér vantar smálán – 1909.is

VERT

veiði

golfogveidi@frettabladid.is

15. APRÍL verður opnað fyrir veiði í Kleifarvatni. Það er hálfum mánuði fyrr en venjulega. Urriðaveiðin er oft drjúg í Kleifarvatni á þessum árstíma og er því viðbúið að margir láti sjá sig þar á bakkanum á sunnudaginn.

Langafastrákur með veiðidellu

Ómar Smári Óttarsson er 14 ára Hafnfirðingur með veiðidellu á háu stigi, sem er gott. Hann byrjaði að veiða þegar hann var fjögurra eða fimm ára og hefur hnýtt flugur í þrjú ár. Hann veiðir víða en líklega mest í Vífilsstaðavatni. *Trausti Hafliðason* ræddi við Ómar Smára um fiska, flugur og ótrúlegar veiðisögur.

STÖNGIN ÞANIN Ómar Smári Óttarsson þekkir Vífilsstaðavatnið vel. Í byrjun apríl veiddi hann sér þar bleikju í matinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Mér gengur ágætlega að veiða í Vífilsstaðavatni þó ég fái kannski ekki alltaf fisk. Ég fór þangað til dæmis einn morguninn fljótlega eftir að veiðitímabilið byrjaði núna í apríl og veiddi eins og hálfs punds bleikju. Ég tók hana með mér heim og steikti hana í hádeginu sama dag. Bleikjan er góð.“

Afi Björgvin kominn í golfið

„Ég er búinn að veiða alveg síðan ég gat haldið á stöng. Ég veiddi fyrst með Stefáni langafa mínum í Vesturhópsvatni en þar vorum við oft í sumarbústað. Þar lögðum við silunganet en síðan fórum við líka út á bát og veiddum á spún. Það er til mynd af mér þegar ég var pínulítill með silung sem ég veiddi. Afi Björgvin var líka veiðimaður og fór nokkrum sinnum með mér að veiða. Hann hætti hins vegar að veiða fyrir þremur árum og fór í golfið. Afi á fullt af veiðigræjum sem hann notar ekkert en ég hef samt ekki fengið að nota þær. Ég er viss að ef ég tæki þær núna myndi hann ekki fatta það fyrr en í fyrsta lagi eftir tíu ár. Hann hefur engan áhuga á veiðinni lengur sem er auðvitað svakalegt.“

Talar endalaust um veiði

Oft byrja börn að veiða vegna þess að foreldrarnir eru forfallnir veiðimenn en þannig er það ekki hjá Ómari Smára.

„Foreldrar mínir veiða eiginlega ekki neitt og það er svolítið slæmt. Þau verða stundum svolítið þreytt á mér því ég er endalaust að tala um veiði og biðja þau um að skutla mér í veiði. Ég er aftur á móti að vinna í því að gera bróður minn að veiðimanni en hann er reyndar bara þriggja ára. Ég fór samt með hann niður á bryggju síðasta sumar og hann fékk að halda í stöngina þegar við veiddum þrjá þorska. Síðan hefur systir mín, sem er ellefu ára, smá áhuga á veiði og hefur til dæmis verið svolítið að hnýta flugur með mér.“

Sjóbleikjan skemmtilegust

Þó Ómar Smári hafi margsinnis veitt lax finnst honum ekki síður skemmtilegt að veiða silung. Reyndar finnst honum sjóbleikjan skemmtilegust.

„Það er mikil áskorun að veiða sjóbleikju. Það getur oft verið erfitt að fá hana til að taka en þegar maður nær einni þá skoðar maður bara í magann á henni og sér hvað hún er að borða og velur flugu eftir því. Eftir það getur maður veitt margar.“

Ofurflugan Didda amma

Ómar Smári er ekki bara veiðimaður heldur líka eldklár fluguhnýtari. Hann byrjaði að hnýta fyrir þremur árum og hnýtir bæði þekktar flugur eins til dæmis Frances og Flæðarmús en einnig hannar hann sínar eigin flugur. Eina þeirra nefndi hann eftir langömmu sinni sem dó úr krabbameini í fyrra. Hún dó daginn áður en Ómar Smári fermdist og skiljanlega þykir honum mjög vænt um þessa litlu silungaflugu. Hún nefnist Didda A eða Didda amma.

„Þetta er þurrfluga og í fyrsta skiptið sem ég kastaði henni út í Hraunsfjörðinn tók bleikja. Í heildina hef ég veitt 24 bleikjur á Diddu ömmu eða Diddu A. Annars finnst mér skemmtilegast að hnýta púpur og straumflugur. Ég hnýti samt líka laxaflugur. Í fyrra hnýtti ég Rauðan Frances og Undertaker áður en ég fór í lax í Gufuá og ég veiddi á þær báðar.

Stærsti laxinn var átta pund

Stærsti laxinn sem Ómar Smári hefur landað var átta pund.

„Mér finnst rosalega gaman að veiða í Gufuá í Borgarfirði. Ég fer stundum þangað með Guðlaugi Fjeldsted, kærasta frænku minnar, en ég hef reyndar líka farið þangað með pabba. Þá veiðir hann yfirleitt á maðk en ég mest á flugu. Síðasta sumar fór ég nokkrum sinnum í Gufuá og veiddi fimmtán laxa í heildina.“

Á strigaskónum í Gufuá

Þrátt fyrir ungan aldur lumar Ómari Smári á nokkrum ótrúlegum veiðisögum.

„Erfiðasti lax sem ég hef veitt var bara fjögur og hálft pund – hann var ótrúlega sprækur. Ég var bara á strigaskónum þegar ég veiddi hann í skurði í Gufuá. Þar bunkast oft upp lax en Guðlaugur sagðist ekki vita til þess að neinn hefði náð að landa laxi á þessum stað án þess að vera með háf. Ég henti svartri snældutúbu út í og laxinn tók en sleppti og fór út í sefgras. Ég kastaði þá aftur og þá rauk hann aftur í fluguna og tók. Nú var hann vel tekinn og alveg trylltur. Í eitt skiptið stökk hann upp á bakkann en þegar ég hljóp að honum og ætlaði að sporðtaka hann þá datt hann aftur út í og þá byrjaði leikurinn aftur. Ég var síðan um hálftíma að landa honum enda þorði ég ekki annað en að taka ofurvarlega á honum þar sem ég var auðvitað ekki með háf.“

Langar í Elliðaárnar

Ómar Smári ætlar að vera duglegur að veiða í sumar.

„Ég mun pottþétt veiða í Gufuá og Hraunsfirðinum og síðan langar mig rosalega að veiða í Elliðaánum. Ég ætla líka að vera duglegur að veiða í vötnunum.“

trausti@frettabladid.is

Veiddi þriggja punda urriða á banana

Ef það leynist fiskur í sprænu þá reynir Ómar Smári að ná honum. Hann hefur til dæmis veitt þrjá urriða í Læknum í Hafnarfirði.

„Einn þeirra var þrjú pund en hann veiddi ég fyrir fimm árum á banana. Ég man þetta vel því ég var heima að leita að gulum baunum til að beita en það voru engar til. Þá leit ég í kringum mig að það fyrsta gula sem ég sá var banani. Ég fór niður að Læk með girni á spýtu og kastaði bananum. Urriðinn tók strax en ég missti hann en náði honum skömmu seinna. Þessi fiskur var ferlega brúnn og líklega búinn að vera þarna í einhverri drullu.“

> „Nú var hann vel tekinn og alveg trylltur. Í eitt skiptið stökk hann upp á bakkann en þegar ég hljóp að honum og ætlaði að sporðtaka hann þá datt hann aftur út í og þá byrjaði leikurinn aftur.
>
> **ÓMAR SMÁRI ÓTTARSSON**
> 14 ÁRA VEIÐIMAÐUR

DIDDA A Ein uppáhaldsfluga Ómars Smára er lítil þurrfluga sem hann nefndi eftir ömmu sinni. Flugan skæða nefnist Didda A eða Didda amma.

KLÁR FLUGUHNÝTARI Ómar Smári byrjaði að hnýta flugur fyrir þremur árum. Nú veiðir hann nánast eingöngu á eigin flugur.

FÁÐU UPPLÝSINGAR OG TILBOÐ Á WWW.DEKKJAHOLLIN.IS

DEKK Á BETRA VERÐI

OPNUNAR TILBOÐ

Í tilefni opnunar á fjórðu þjónustustöð okkar þá bjóðum við einstök pakkatilboð á öllum þjónustustöðvum okkar:

4 dekk + vinna + ventlar

175/70R13	-	37.800kr
175/65R14	-	41.800kr
185/65R14	-	45.800kr
185/65R15	-	46.800kr
195/65R15	-	49.800kr
205/70R15	-	57.800kr
205/55R16	-	56.800kr
215/65R16	-	69.800kr
225/45R17	-	65.800kr

Verið velkomin til okkar í Skútuvog 12 (næsta hús við Blómaval)

Tilboðin gilda á völdum sumardekkjum. Takmarkað magn.

VELOZZA

MATRIX Equalizer WILD COUNTRY SIGMA ELDORADO TIRE SONAR MARANGONI YOKOHAMA

Skeifunni 5 581 3002	Skútuvogi 12 581 3022
Akureyri Draupnisgötu 5 462 3002	Egilsstöðum Þverklettum 1 471 2002

Hjólbarðaþjónusta
Smurþjónusta
Þvottur og bón

DEKKJAHÖLLIN

REYKJAVÍK - EGILSSTAÐIR - AKUREYRI

SJÁLFSTÆTT FYRIRTÆKI Í 30 ÁR

> Stöð 2 kl. 21.00
Mið-Ísland

Grínhópurinn Mið-Ísland heldur áfram að kitla hláturtaugarnar hjá áhorfendum með sínum einstaka húmor. Þema þessa þáttar er Internetið og allt sem því tengist. Það eru Ari Eldjárn, Bergur Ebbi, Jóhann Alfreð og Dóri DNA sem skipa Mið-Ísland hópinn en auk þeirra fer leikkonan Dóra Jóhannsdóttir með stórt hlutverk í þáttunum.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ STÍGUR HELGASON SAMGLEÐST BUBBA
Golfað fyrir aldur fram

Það getur verið hættulegt að flakka á milli sjónvarpsstöðva. Maður getur til dæmis lent í því að horfa óvart á menn keppa í golfi. Um helgina var alveg sérstök hætta á að hafna í þessari afþreyingarglompu af því að dögum saman var sýnt beint frá einhverju risamótinu í Bandaríkjunum.

Ég er enn ungur maður. Sumar pollýönnur mundu jafnvel segja að ég væri í blóma lífsins. Ég gengst upp í þessu og vel ég mér þess vegna aðra dægrastyttingu en að spila golf, sem mér var kennt í æsku að væri sport fyrir ellilífeyrisþega sem þyrftu að viðra sig. Ótrúlegt en satt virðist ég vera í minnihluta meðal jafnaldra minna hvað þetta snertir.

Á laugardaginn horfði ég einmitt á rétt ríflega þrítugan mann vinna golfmót. Hann heitir Bubba og lítur út fyrir að vera frekar leiðinlegur. Bráðabaninn var sérstaklega erfiður áhorfs af því að þá höfðu allir aðrir lokið leik og engin leiftrandi tilþrif að skipta yfir á þegar síðustu keppendurnir gengu vellina enda á milli eftir kúlunum sínum.

Lýsendurnir voru einu sinni við það að fá flog þegar Bubba sló innan úr skógi í heljarinnar sveig og alla leið inn á flöt. Þetta þótti mikið afrek. „Fáránlegt högg" sagði einn. Ég ætla ekki að dæma um það. Bubba fékk að launum jakka og óheyrilegt magn af peningum og brosti breitt. Hann getur þá átt áhyggjulaust ævikvöld. Og eytt því í golfi.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Litla flugan **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Íslensk menning **14.00** Fréttir **14.03** Á tónsviðinu **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Dagbók frá Diafani **15.25** Skurðgrafan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Víðsjá **17.00** Fréttir **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Tónlistarkvöld Útvarpsins **21.00** Kennileitin í Kvosinni **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.20** Útvarpsperla: Lifi ljóskan **23.20** Til allra átta **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.30 Svellkaldar konur (e)
15.45 Kiljan (e)
16.40 Leiðarljós (Guiding Light)
17.20 Konungsríki Benna og Sóleyjar
17.31 Sögustund Mömmu Marsibil
17.42 Fæturnir á Fanneyju
17.54 Grettir
17.55 Stundin okkar (e)
18.25 Táknmálsfréttir
18.35 Melissa og Joey (30:30)
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.05 Góði kokkurinn (3:6) (The Good Cook) Simon Hopkinson, sem hefur fengið verðlaun fyrir skrif sín um mat og matargerð, eldar girnilega rétti af ýmsum toga.
20.40 Andraland (5:7)
21.10 Aðþrengdar eiginkonur (15:23) (Desperate Housewives VIII) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpahneigð (123:138) (Criminal Minds VI) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.05 Höllin (11:20) (Borgen) (e)
00.05 Kastljós (e)
00.35 Fréttir
00.45 Dagskrárlok

BÍÓ

08.00 The Painted Veil
10.05 Joe's Palace
12.00 Kapteinn Skögultönn
14.00 The Painted Veil
16.05 Joe's Palace
18.00 Kapteinn Skögultönn
20.00 Looking for Kitty
22.00 The Lookout
00.00 Stuey
02.00 First Born
04.00 Get Shorty
06.00 Couple's Retreat

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 Doctors (128:175)
10.15 White Collar
11.00 Celebrity Apprentice (10:11)
12.35 Nágrannar
13.00 The Boat That Rocked Bresk grínmynd frá handritshöfundi Notting Hill, Love Actually og Bridget Jones myndanna. Hér segir frá ólöglegri útvarpsstöð úti á Norðursjó á sjöunda áratugnum. Í helstu hlutverkum eru Kenneth Branagh, Philip Seymour Hoffman og Bill Nighy.
15.10 E.R. (4:22)
15.55 Barnatími Stöðvar 2
17.05 Bold and the Beautiful
17.30 Nágrannar
17.55 The Simpsons (14:23)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Malcolm In the Middle (12:22)
19.45 Better With You (8:22)
20.10 The Amazing Race (7:12)
21.00 Mið-Ísland (4:8) Glænýir og sprenghlægilegir gamanþættir frá uppistandshópnum Mið Íslandi en þeir eru Ari Eldjárn, Bergur Ebbi, Jóhann Alfreð og Dóri DNA. Auk þeirra fer leikkonan Dóra Jóhannsdóttir með stórt hlutverk í þáttunum.
21.30 Alcatraz (10:13) Glæný spennuþáttaröð um lögreglukonu í San Francisco sem aðstoðar alríkislögregluna við að handsama hættulegustu glæpamenn Bandaríkjanna. Þeir hurfu sporlaust úr Alcatraz fyrir 50 árum.
22.15 NCIS: Los Angeles (16:24) Önnur þáttaröðin um starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni.
23.00 Rescue Me (8:22)
23.45 Spaugstofan
00.10 The Unborn
01.35 Bug
03.15 The Boat That Rocked
05.25 Terra Nova

SPORT *besta sætið*

07.00 Spánn: Atl. Madrid - Real Madrid
17.15 Spánn: Atl. Madrid - Real Madrid
19.00 Iceland Expressdeildin 2012 BEINT frá leik í körfuknattleik karla.
21.00 Þýski handboltinn: Lemgo - Kiel
22.30 FA Cup - Preview Show Hitað upp fyrir leikina framundan í elstu bikarkeppni í heimi, FA bikarnum.
23.00 Iceland Expressdeildin 2012
02.00 Kína - Æfing 1 BEINT frá fyrstu æfingu ökumanna fyrir kappaksturinn í Kína á sunnudag.
06.00 Kína - Æfing 2 BEINT frá annarri æfingu liðanna fyrir kappaksturinn í Kína á sunnudag.

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Wigan - Man. Utd.
16.00 QPR - Swansea
17.50 Premier League Review 2011/12 Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar verða skoðaðir og krufðir til mergjar.
18.45 Man. City - WBA
20.30 Premier League World Áhugaverður þáttur þar sem enska úrvalsdeildin er skoðuð frá hinum ýmsu óvæntu og skemmtilegu hliðum.
21.00 Premier League Review 2011/12
22.00 Wolves - Arsenal
23.50 Wigan - Man. Utd.

EXTRA

19.45 The Doctors (90:175)
20.30 In Treatment (48:78)
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 New Girl (9:24)
22.20 Hannað fyrir Ísland (4:7)
23.05 Grey's Anatomy (17:24)
23.50 Gossip Girl (10:24)
00.35 Pushing Daisies (9:13)
01.20 Malcolm In the Middle (12:22)
01.40 Better With You (8:22)
02.00 In Treatment (48:78)
02.20 The Doctors (90:175)
03.00 Fréttir Stöðvar 2
03.50 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Pepsi MAX tónlist
15.40 Eureka (13:20) (e)
16.30 Dynasty (17:22) Þættirnir fjalla um olíubaróninn Blake Carrington, konurnar í lífi hans, fjölskylduna og fyrirtækið.
17.15 Dr. Phil
18.00 The Firm (7:22) (e)
18.50 Game Tíví (11:12)
19.20 Rules of Engagement (5:26) (e)
19.45 Will & Grace (13:24) (e)
20.10 The Office (26:27) Jim fer fyrir nefnd sem leitar að nýjum yfirmanni. Nefndarinnar bíður umfangsmikið starf því umsækjendurnir eru heldur betur litríkir.
20.35 Solsidan (10:10) Það er komið að lokaþættinum. Anna er með hríðar og Alex reynir að hjálpa til en finnst hann vera bjargarlaus.
21.00 Blue Bloods (9:22) Jamie er kominn á kaf í að rannsaka Sanfino fjölskylduna. Hann hefur farið huldu höfði og safnar nú sönnunargögnum gegn þeim.
21.50 Franklin & Bash (1:10) Skemmtilegur þáttur um lögfræðingana og glaumgosana Franklin og Bash. Þeir eru afar litríkar persónur sem reglulega þurfa að sletta úr klaufunum. Þegar þeir vinna glæstan sigur í stóru dómsmáli eru þeir ráðnir inn á virta lögfræðistofu sem setur villtu líferni þeirra ákveðnar skorður.
22.40 Jimmy Kimmel
23.25 Law & Order UK (6:13) (e)
00.10 Hawaii Five-0 (10:22) (e)
01.00 Blue Bloods (9:22) (e)
01.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.00** Chevron World Challenge (3:4) **12.00** Golfing World **12.50** Golfing World **13.40** Chevron World Challenge (4:4) **18.35** Inside the PGA Tour (15:45) **19.00** RBC Heritage 2012 (1:4) **22.00** US Open 2008 - Official Film **23.00** Ryder Cup Official Film 2008 **00.15** ESPN America

N4

18.00 Að norðan **18.30** Í ljósi nýsköpunar

BBC entertainment

06.05 ‚Allo ‚Allo! **07.10** ‚Allo ‚Allo! **07.40** New Tricks **09.25** Deal or No Deal **10.00** EastEnders **10.30** Come Dine With Me **11.20** My Family **11.50** My Family **12.20** ‚Allo ‚Allo! **13.25** ‚Allo ‚Allo! **14.30** QI **15.30** Top Gear **16.20** QI **17.20** Come Dine With Me **18.15** QI **19.15** The Graham Norton Show **20.00** Live at the Apollo **21.35** ‚Allo ‚Allo! **22.40** ‚Allo ‚Allo! **23.10** The Graham Norton Show **00.00** Live at the Apollo **01.35** ‚Allo ‚Allo! **03.10** The Graham Norton Show **04.00** The Weakest Link **05.30** Come Dine With Me

DR 1

10.10 Penge **10.35** Vores Liv **11.05** Ha' det godt **11.35** Aftenshowet **12.30** Blod, sved og ris **13.00** DR Update - nyheder og vejr **13.10** Lægerne **14.00** Kasper & Lise **14.10** Timmy-tid **14.25** Min farfars rekordbog **15.00** Himmelblå **15.50** DR Update - nyheder og vejr **16.00** Annemad **16.30** TV Avisen med Sport **17.05** Aftenshowet **18.30** Nye hvide verden **19.00** TV Avisen **19.25** Bag Borgen **19.50** SportNyt **20.00** Den perfekte forbrydelse? **20.45** Pigen der forsvandt **21.35** Restaurant bag tremmer **22.05** OBS

NRK 1

13.10 Jessica Fletcher **14.00** NRK nyheter **14.10** Herskapelig redningsaksjon **15.00** NRK nyheter **15.10** Ut i naturen **15.40** Oddasat - nyheter på samisk **15.55** Tegnspråknytt **16.00** Førkveld **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.45** Schrödingers katt **18.15** Munter mat **18.45** Verda vi skaper - bak kamera **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen 21 **19.30** Debatten **20.30** Status Norge. Bak murene **21.00** Kveldsnytt **21.15** Lydverket **21.45** Den fordømte **23.15** Bitt av naturen **23.45** Northern Passage

svt1

11.55 Svenska dialektmysterier **12.25** Minnenas television **13.20** Strömsö **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **14.30** Via Sverige **14.45** Det ljuva livet i Alaska **15.30** Sverige idag **15.55** Sportnytt **16.00** Rapport **16.10** Regionala nyheter **16.15** Go'kväll **17.00** Kulturnyheterna **17.15** Regionala nyheter **17.30** Rapport **18.00** Djursjukhuset **18.30** Hundra procent bonde **19.00** Plus **20.00** Debatt **20.45** Modellagenturen **21.35** Rapport **21.40** Kulturnyheterna **21.45** Det ljuva livet i Alaska **22.30** Attending Örebro

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Einar Kristinn og sjávarútvegur **21.30** Perlur úr myndasafni

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 97,7** X-ið	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin
FM 90,1 Rás 2	**FM 91,9** Kaninn	**FM 95,7**FM957	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útvarp Latibær	**FM 105,5** Útvarp Boðun

LANCÔME KYNNING

Í LYFJU LÁGMÚLA OG LAUGAVEGI

FIMMTUDAG OG FÖSTUDAG

Sérfræðingar frá Lancôme taka vel á móti þér og kynna nýju Rouge in Love varalitina, Vernis in Love naglalökkin, vorlitina og margt fleira spennandi.

Kaupaukinn* þinn þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 9.000 kr. eða meira:

~ Lancôme taska ~ Genifique krem 15 ml ~ Genifique dropar 7 ml ~ Hypnôse maskari
~ Lancôme farði 5 ml ~ Bi-Facil 30 ml augnfarðahreinsir ~ Rouge Absolue varalitur
~ Lancôme kinnalitur 08

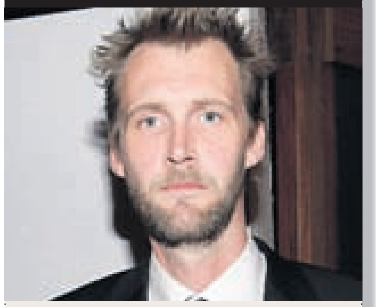
Verðmæti kaupaukans
15.300 krónur

*Gildir á kynningunni meðan birgðir endast. Einn kaupauki á viðskiptavin.

LYFJA
- Lifið heil

Lágmúla 5 – sími 533 2309 - Laugavegi 16 – sími 552 4045

MORGUNMATURINN



„Ég fæ mér gjarnan lýsi og mulið hrökkbrauð í skál með hrísgrjónamjólk út á. Svo er það kaffi og sígó. Jú, og Fréttablaðið og þátturinn hans KK á Rás 1 með.“

Sindri Kjartansson framleiðandi.

Of Monsters and Men í sjötta sæti á Billboard

Platan My Head Is an Animal með hljómsveitinni Of Monsters and Men fór beint í sjötta sæti bandaríska Billboard-listans, en listi sem nær yfir plötusölu í síðustu viku var birtur síðdegis í gær. Þetta er besti árangur sem íslensk hljómsveit hefur náð á listanum, sem hefur haldið utan um plötusölu í Bandaríkjunum frá árinu 1945.

My Head Is an Animal kom út í Bandaríkjunum í síðustu viku og hefur selst í meira en 55 þúsund eintökum, eins og Fréttablaðið greindi frá í gær. Rappkvendið Nicki Minaj náði efsta sæti Billboard-listans með plötu sinni Pink Friday: Roman Reloaded, en hún seldist í 253.000 eintökum.

Engin íslensk hljómsveit hefur komist svo ofarlega á Billboard-listann. Björk Guðmundsdóttir náði níunda sæti með plötunni Volta, sem kom út árið 2007, en það var besti árangur hennar á listanum. Hljómsveitin Sigur Rós náði besta árangri sínum á Billboard ári síðar þegar platan Með suð í eyrum við spilum endalaust náði 15. sæti. Þá er forvitnilegt að skoða árangur plötunnar Debut með Björk sem náði hæst 61. sæti á Billboard. Ágætis byrjun með Sigur Rós komst ekki inn á listann. - afb

MAGNAÐUR ÁRANGUR Hljómsveitin Of Monsters and Men skýtur Björk og Sigur Rós ref fyrir rass með því að ná sjötta sæti Billboard-listans. Engin íslensk hljómsveit hefur náð viðlíka árangri.

EYRÚN ÆVARSDÓTTIR: DRAUMURINN AÐ NÝTA NÁMIÐ HÉR HEIMA

Fer til Hollands og nælir í BA-gráðu í sirkuslistum

„Fyrsta árið lærir maður allar greinar fagsins, þar á meðal að gegla og loftfimleika, en hin þrjú árin fara í það að sérhæfa sig,“ segir Eyrún Ævarsdóttir sem mun hefja nám í sirkuslistum við Codart-skólann í Rotterdam í haust.

Eyrún leiddist inn í sirkusinn í gegnum leiklist og hefur verið meðlimur í Sirkus Íslands í þrjú ár. Hún hefur sérhæft sig í loftfimleikunum *aerial silks*, eða silki eins og hún kýs að kalla það, og þrisvar sinnum komið fram með Sirkusnum.

„Á fyrstu sýningunni var ég trúður en síðan fór ég að einbeita mér að loftfimleikum í auknum mæli og það er nú orðið sérgreinin mín. Silki eru borðar sem hanga úr loftinu og maður vefur sig í þá, klifrar upp þá og gerir alls kyns kúnstir,“ útskýrir Eyrún sem útskrifast með BA-gráðu í Circus Arts að náminu loknu.

Eyrún lauk námi af félagsfræðibraut Menntaskólans í Hamrahlíð um jólin og sótti um inngöngu í Codart stuttu síðar. Hún segir námsvalið ekki hafa komið foreldrum hennar á óvart enda hafi hún verið viðloðandi Sirkus Íslands í nokkur ár. Eyrún var kölluð í inntökupróf við skólann fyrir stuttu sem hún segir hafa verið langt og strangt. „Þetta voru í raun tveggja daga vinnubúðir þar sem allir umsækjendurnir unnu saman í hópum. Þetta var flest mjög venjulegt fólk og margir voru með bakgrunn í dansi og leiklist.“

Aðspurð segist hún vilja flytja aftur heim að náminu loknu til að leggja sitt af mörkum til að efla sirkuslistina á Íslandi. „Draumurinn er að geta nýtt námið hér heima eftir að ég klára. Mig langar að flétta saman sirkuslistum og leiklist, kannski ekki svo ólíkt því sem Vesturport hefur verið að gera, en með áhersluna á sirkus og leiklistina í aukahlutverki.“

sara@frettabladid.is

KOMST INN Í SIRKUSSKÓLA Eyrún Ævarsdóttir fékk inngöngu í sirkusnám við Codart-skólann í Rotterdam. Eyrún hefur verið meðlimur í Sirkus Íslands í þrjú ár.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Endurvekja Gullkindina

„Það er búið að vera svo rosalega mikið af lélegu auglýsingarefni, sjónvarpsefni og útvarpsefni á boðstólum að undanförnu að okkur fannst við verða að heiðra það,“ segir útvarpsmaðurinn Máni Pétursson um endurvakningu verðlaunahátíðarinnar Gullkindin.

Máni stjórnar útvarpsþættinum Harmageddon á X977 ásamt Frosta Logasyni. Þeir félagar ætla nú að endurvekja hin vafasömu verðlaun sem eru veitt fyrir lélega frammistöðu í útvarpi og sjónvarpi, en þau hafa legið í dvala frá árinu 2006. „Fólk áttar sig ekki á að það þarf hæfileika til að gera efni virkilega lélegt og það þarf að leggja sig fram til að gera efni nógu lélegt til að hægt sé að hlæja að því. Þetta fólk þarf að fá viðurkenningu fyrir störf sín,“ segir Máni. Hann segir sérstaka baráttu vera um hver hlýtur Heiðursgullkindina sem er veitt þeim sem aldrei hafa búið til neitt gott efni.

Sigurjón Kjartansson var meðal þeirra sem upphaflega byrjuðu með verðlaunin og eru strákarnir búnir að fá samþykki frá honum til að taka þau yfir. Stefnt er á að hafa verðlaunahátíðina í lok apríl. „Við erum að bíða eftir samþykki frá Elítunni áður en tilnefningarnar verða gerðar opinberar,“ segir Máni sem ekki vill gefa út hverjir sitji í Elítunni. „Þetta er eins og með Óskarinn, það þarf að passa upp á að enginn geti haft áhrif á val dómnefndar,“ segir hann. - trs

VAFASÖM VERÐLAUN Þeir Máni og Frosti Harmageddonbræður standa fyrir endurvakningu verðlauna fyrir lélega frammistöðu í útvarpi og sjónvarpi. Verðlaunaafhendingin fer fram í lok apríl.

Full búð
af nýjum vörum
Print kjóll
blár/bleikur s-xl
9.990
Einnig til í grænu
Skyrta s-xl
nú 3.990
~~áður 7.990~~
Gallastuttbuxur 36-42
6.990
Blár kjóll s-xl
6.990
Doppóttur kjóll
líka til í grænu
8.990
s-xl
Blúndukjóll s-xl
8.990
sokkabuxur
1.990
VERTU VINUR OKKAR Á FACEBOOK
smárar
SMÁRALIND
SÍMI 571 1703

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR | SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 | VÍSIR

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

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

NOVA

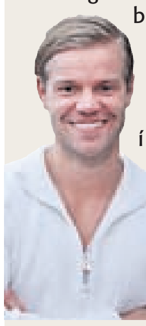
LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Ísland

Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Saklausa auglýsingin

Sölvi Tryggvason vinnur nú að fréttaskýringarþætti um vændi á Íslandi. Til að kanna eftirspurnina setti hann *saklausa* auglýsingu inn á stefnumótavefinn Einkamál.is sem skilaði sér í meira en 200 svörum á innan við sólarhring. Sölvi segir flesta sem höfðu samband tilbúna að greiða fyrir kynlíf, þegar eftir því var leitað. Sölvi og samstarfsmenn hans komust í samband við fjölda fólks sem býður upp á vændi og verðið? Frá tíu upp í 100 þúsund krónur.



Ráðherrar rekast á

Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra hefur líklega verið að flýta sér aðeins um of á fund ríkisstjórnarinnar í gærmorgun. Hann gætti ekki betur að sér en svo þegar hann kom akandi inn á bílaplanið fyrir utan stjórnarráðshúsið á svarta BMW-ráðuneytisjeppanum að hann lenti í árekstri við rauðan KIA-jeppling. Sá er í eigu **Oddnýjar Harðardóttur**, samflokkskonu hans og kollega í ríkisstjórn Íslands. Ráðherrarnir tveir tóku samstuðinu af æðruleysi, enda sá ekki mikið á bílunum og enn minna á ökumönnunum.

- afb, - sh

Mest lesið | VÍSIR

1. Linda segir ástandið skelfilegt og mikla geðshræringu ríkja
2. Linda P með dóttur sína á flótta undan flóðbylgju
3. Risaskjálfti undan ströndum Indónesíu
4. Viðskiptavinur yfirbugaði stúlku sem hugðist ræna verslun
5. Ari Trausti boðar til blaðamannafundar vegna forsetaframboðs

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS