

SHALDOR
skoðun 12



2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Fólk
Pítsa



ÍSLENSKA
HAMB
ORGARA
FABRIK
KAN
2010

NÝR MATSEÐILL FYLGIR
BLAÐINU Í DAG.



FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur

22. maí 2012
118. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prófni/tekningu Capacent Gallup júníár - maí 2012

Veruleg lækkun á veiðigjaldi

Frumvarp um veiðigjald verður tekið úr nefnd í dag. Lagt til að veiðigjald lækki mikið frá upphaflegu frumvarpi. Felur þó í sér mikla hækkun og gæti skilað á annan tug milljarða á ári. Tillit tekið til skulda.

SJÁVARÚTVEGUR Atvinnuveganefnd mun afgreiða frumvarp sjávarútvegsráðherra um veiðigjald í dag. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru gerðar á því umtalsverðar breytingar. Þar ber hæst að lagt er til að veiðigjald verði lækkað til muna frá því sem er í frumvarpinu.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var ákveðið að bregðast við ýmsum athugasemdum, ekki síst er varða skuldsetningu sjávarútvegsfyrirtækja. Umfangsmesta breytingin er þó lækkun veiðigjaldsins.

Unnið hefur verið að breytingunum bæði á vettvangi nefndarinnar og landbúnaðar- og sjávarútvegsráðuneytisins. Haft hefur verið samráð við fjölmarga sér-

14-15 milljarða gæti ríkið fengið í sinn hlut af veiðigjaldinu eftir breytingarnar, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins.

fræðinga, meðal annarra Daða Má Kristófersson, dósent við Háskóla Íslands. Hann skrifaði, ásamt Stefáni B. Gunnlaugssyni lektor við Háskólann á Akureyri, greinargerð um frumvarpið þar sem kom fram að sjávarútvegur gæti ekki staðið undir því veiðigjaldi sem frumvarpið lagði til.

Atvinnuveganefnd fól þeim að reikna áhrif þess að sérstakt veiðigjald yrði lækkað um helming. Niðurstaða Daða Más og Stefáns var að svo mildari útgáfa hefði nokkur áhrif á getu fyrirtækjanna til að greiða upp skuldir.

„Okkar mat er að flest stærstu sjávarútvegsfyrirtækin ráði vel við þessa útfærslu,“ segir í greinargerðinni.

Ekki liggur nákvæmlega fyrir hver upphæð veiðigjaldsins verður eftir breytingarnar. Heimildir Fréttablaðsins herma þó að það gæti skilað allt að 14 til 15 milljörðum í ríkissjóð. Enn hefur þó ekki verið tekin ákvörðun um málið og unnið er að því að sameina sjónarmið úr skýrslu sérfræðinganna og hugmyndir ríkisstjórnarinnar um gjaldheimtu.

Ljóst er þó að verði þetta að

veruleika er um umtalsverða hækkun á veiðigjaldi að ræða. Fiskveiðiárið 2010 til 2011 skilaði veiðigjald 2,7 milljörðum í ríkissjóð og áætlanir gera ráð fyrir 4,5 milljörðum á yfirstandandi fiskveiðiári.

Sé litið til nýkyntrar fjárfestingaáætlunar ríkisstjórnarinnar ætla stjórnin sér að ná inn 17 milljörðum í veiðigjöld á næsta ári og 40 til 50 á næstu þremur árum. Þó er gerður fyrirvari um samþykkt frumvarpsins um veiðigjöld.

Heimildir Fréttablaðsins herma að verði ný útfærsla veiðigjalda samþykkt muni þessi upphæð lækka nokkuð. Ljóst sé hins vegar að stjórnin bindi saman tekjur af veiðigjaldi og útgjöld í fjárfestingaáætluninni.

- kóp



Syrgir Robin Gibb

Ladda langar að semja nýtt lag til heiðurs Bee Gees.

popp 30



Enn tapa Framarar

Selfoss skellti Fram en Stjarnan lagði Grindavík í Pepsi-deild karla.

sport 26

Þrjár helgar í röð

Formaður Íslenska Chelsea-klúbbsins fór þrjár helgar í röð á leiki með Lundúnarliðinu.

popp 30

veðrið í dag



HLÝNAR N-TIL Í dag verður SV-læg átt, víða 5-10 m/s. Lægir heldur V-til með deginum. Rigning SA-til og skúrir eða súld SV- og V-til. Hiti 7-17 stig hlýjast N-lands.

VEÐUR 4



BÍLL SEM BOÐAR SUMAR

Æfingar standa nú yfir af fullum krafti hjá Brúðubílum, sem mun leggja land undir hjól í júní. Þetta er 32. ár hins sívinsæla farandleikhúss Helgu Steffensen. „Ef þið sjáið Brúðubílinn á ferð um bæinn þá vitið þið að sumarið er komið,“ sagði apinn Lilli við ljósmyndara Fréttablaðsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Alþýðusamband Íslands undirbýr málaferli á hendur ríkinu vegna fjársýsluskatts:

Telja lífeyrisþegum mismunað

LÍFEYRISMÁL Alþýðusamband Íslands (ASÍ) undirbýr málaferli á hendur ríkinu vegna fjársýsluskatts sem lagður er á lífeyrisjóði og banka. Gylfi Arnbjörns-son, forseti ASÍ, metur það svo að með skattlagningunni sé lífeyrisþegum í almennum lífeyrisjóðum og lífeyrissjóðum opinberra starfsmanna mismunað. Skattlagningin komi verr niður á

„Þetta er að mati okkar hjá ASÍ brot á jafnræðisreglu.“

GYLFI ARNBJÖRNSSON
FORSETI ASÍ

þeim sem eiga réttindi í almennum lífeyrissjóðum en þeim sem greitt hafa í opinbera sjóði sem ríki og sveitarfélög ábyrgjast.

„Þetta er að mati okkar hjá ASÍ brot á jafnræðisreglu,“ sagði Gylfi á fundi um lífeyrismál á Grand hóteli í gær.

Dórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða, sagði á fundinum að tekist hafi verið á um það í stjórnnum margra sjóða hvort skerða þurfi lífeyrisréttindi frekar en gert hefur verið.

- bj / sjá síðu 4

Sumartilboð
Fosshotela!

SJÁ NÁNAR Á FOSSHOTEL.IS

FOSSHOTEL
VINALEGRI UM ALLT LAND

ÍSLENSKA
HAMB
ORGARA
FABRIK
KAN
2010

NÝR MATSEÐILL FYLGIR
BLAÐINU Í DAG

Nýtt!
Sweet
chili

HEINZ
BEANZ
SWEET CHILLI

57
VARIETIES

Þú finnur kraftinn
þegar Ljósnetið
er komið

SIÐAN 1906 /
SÍMINN /
SÍMUNGAR

Ljósnetið – kraftmeiri
tenging fyrir íslensk heimili

Með Ljósnetinu færðu háhraðanettengingu með mikla flutningsgetu. Upp- og niðurhal er mun fljótlegra og möguleikar til fjarvinnu meiri. Þú getur streymt tónlist og kvikmyndum, tengt allt að fimm háskerpu-myndlykla fyrir Sjónvarp Símans og verið með leikjatölvur og önnur nettengd tæki fjölskyldunnar í öruggu sambandi á sama tíma. Síminn tengir 75% heimila við Ljósnetið á næstu tveimur árum.

50
Mb/s

Háhraðanet

VOD

TV / VOD

V

Netvarinn

5

5 myndlyklar

Á siminn.is sérðu hvort þú getur tengst strax í dag!

Síminn

**EINSTÖK
TILBOÐ!**



Audi Q7 3,0 TDi
Árgerð 2007, dísel
Ekinn 114.000 km, sjálfskiptur

Ásett: 6.590.000
Tilboðsverð
5.990.000,-

GLÆSTIR FERÐAFÉLAGAR MED REYNSLU

Komdu til okkar á **Laugaveg 174** og prófaðu einn af gæðingunum í notuðum bílum. Sölumenn taka vel á móti þér!



Toyota Land Cruiser GX
Árgerð 2006, dísel
Ekinn 109.000 km, beinsk.

Ásett: 4.550.000
Tilboðsverð
3.990.000,-



Nissan Qashqai
Árgerð 2008, bensín
Ekinn 32.500 km, sjálfsk.

Ásett verð
3.790.000,-



Lexus RX400H
Árg. 2009, bensín
Ekinn 56.500 km, sjálfsk.

Ásett: 6.990.000
Tilboðsverð
6.390.000,-



Toyota Land Cruiser 150
Árgerð 2010, dísel
Ekinn 24.000 km, sjálfsk.

Ásett: 8.590.000
Tilboðsverð
7.890.000,-



Toyota Previa
Árgerð 2003, bensín
Ekinn 162.000 km, sjálfsk.

Ásett verð
1.790.000,-



VW Golf Trendl. 1,4
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 49.000 km, beinsk.

Ásett verð
2.790.000,-



Porsche Cayenne
Turbo. Árgerð 2003, bensín
Ekinn 145.000 km, sjálfsk.

Ásett: 3.990.000
Tilboðsverð
2.990.000,-



Nissan Patrol 35"
Árgerð 2005, dísel
Ekinn 143.000 km, beinsk.

Ásett: 3.490.000
Tilboðsverð
2.990.000,-



Kia Ceed EX 1,6 Dísel
Árgerð 2008, dísel
Ekinn 75.000 km, beinsk.

Ásett verð
2.090.000,-



Nissan Murano 3500
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 75.000 km, sjálfsk.

Ásett verð
2.390.000,-

VW Polo 1,2
Árg. 2005, bensín
Ekinn 110.000 km, beinsk.

Ásett verð
790.000,-



Sony Center

www.sonycenter.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ Á SONY SJÓNVRPUM

Sony Sannir sigurvegarar!

Tilboð
199.990.-

Ástandur með innbyggðu
hljóðkerfi fylgir



Hágæða sjónvarp
40" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL40NX723

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 200 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 199.990.- Verð áður 299.990.-

FRAMÚRSKARANDI 3D AFSPILUN



Glæsileg hönnun
40" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL40EX721

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 200 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 179.990.- Verð áður 199.990.-

Tilboð
199.990.-
Sparaðu 90.000.-



Frábær myndgæði
40" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL40HX723

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 400 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 199.990.- Verð áður 289.990.-



Gott verð
46" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL46EX721

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 200 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 215.990.- Verð áður 269.990.-

Tilboð
289.990.-
Sparaðu 90.000.-



Gæði og skerpa
46" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL46HX723

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 400 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 289.990.- Verð áður 379.990.-

Ástandur
með innbyggðu
hljóðkerfi fylgir



Eitt með öllu
46" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL46NX723

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 400 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 279.990.- Verð áður 399.990.-

Ástandur
með innbyggðu
hljóðkerfi fylgir



Mynd í sérflokk
46" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL46HX823

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 400 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 349.990.- Verð áður 449.990.-

Ástandur
með innbyggðu
hljóðkerfi fylgir



Sigurvegarrinn!
46" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL46HX923

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 400 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Intelligent peak LED baklýsing

Tilboð 539.990.- Verð áður 599.990.-

Tilboð
329.990.-
Sparaðu 140.000.-



55" RISI!
55" 3D LED INTERNET SJÓNVARP
KDL55EX720

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 200 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Dynamic EDGE LED baklýsing

Tilboð 329.990.- Verð áður 469.990.-

Sony Center
Verslun Nýherja Borgartúni
569 7700

Sony Center
Verslun Nýherja Kaupangi Akureyri
569 7620



1. Hvar slasaðist maður við eggjatöku á sunnudag?
2. Hvað heitir veitingastaðurinn sem brann á Seyðisfirði um helgina?
3. Hvað heitir forstjóri Útlendingastofnunar?

SVÖRIN

1. Ádálfrík & Hornströndum, 2. Frit Látra, 3. Kristín Völundardóttir.

Reiknivél Já Íslands ber saman kostnað við verðtryggð húsnæðislán hér á landi og í evruríkjum:

Reiknar út milljóna mun á húsnæðisláni

STJÓRN MÁL Hægt er að bera saman kostnað við húsnæðislán á Íslandi og í evruríki með reiknivél sem samtökin Já Ísland hafa látið útbúa á heimasíðu sinni.

Hægt er að slá inn í reiknivélina upphæðir húsnæðislána frá árunum 2000 til 2011 í íslenskum, verðtryggðum krónum og sjá eftirstöðvarnar í dag annars vegar, og hverjar þær væru ef lánið hefði verið tekið á meðaltalsvöxtum í evruríki hins vegar. Benedikt Jóhannesson, tryggingastærðfræðingur og stjórnarmaður Já Íslands, segir mikilvægt að hafa í huga

að reiknivélin sýnir bæði vaxtamuninn milli Íslands og meðaltals evruríkja og verðbólgu.

„Hvort tveggja er bøl sem við höfum átt við að etja sem evruríkin hafa ekki þurft að þola,“ segir hann. „Við ættum að bera okkur saman við löndin í kring um okkur í þessu samhengi. Til dæmis voru vextir á óverðtryggðu, dönsku láni í gærmorgun 0,87 prósent, sem er eitthvað sem íslenskar fjölskyldur gætu margar hverjar sætt sig við.“

Hægt er að nálgast reiknivél Já Íslands á slóðinni www.lan.jaisl-and.is.

Milljóna munur

Samkvæmt útreikningum reiknivélar Já Íslands borgar hvert íslenskt heimili milljónir á ári hverju vegna krónunnar.

Dæmi:

Lán tekið í janúar 2006 upp á 18,5 milljónir á Íslandi:

Eftirstöðvar = 27.501.412 kr

Lán tekið í janúar 2006 upp á 18,5 milljónir í evruríki:

Eftirstöðvar = 15.532.292 kr

Mismunur = 11.969.120 kr

ALLIR GÖNGUSKÓR Á 20% AFSLETTI

YFIR 35 GERÐIR

EVEREST

FERÐA- OG ÚTIVISTARVERSLUN

Skeifunni 6 · Sími 533 4450 · www.everest.is

PERSONULEG ÞJÓNUSTA, FAGLEG RÁÐGJÖF



Á **NORÐURSLÓÐ** Jean-Claude Gascard og Jean-Charles Pomerol eru hér á landi til að efla samvinnu í rannsóknum á norðurheimskautssvæðinu.

Eigum sameiginlega norðurslóðahagsmunum

Tveir franskir vísindamenn eru staddir hér á landi til að efla samvinnu í vísindarannsóknum á norðurheimskautssvæðinu. Segja Ísland og Frakkland geta boðið hvort öðru upp á margt á hinu mikilvæga sviði loftslagsrannsókna.

RANNSÓKNIR Töluverðir hagsmunir geta legið í auknu samstarfi Íslands og Frakklands í vísindarannsóknum á norðurslóð. Þetta segja frönsku vísindamennirnir Jean-Charles Pomerol og Jean-Claude Gascard, sem eru staddir hér á landi.

Tilgangur ferðarinnar er að efla tengsl milli vísindamanna í löndunum tveimur í gegnum samevrópsk rannsóknaverkefni.

„Þessi verkefni eru afar mikilvæg,“ segir Pomerol. „Þau einblína á norðurskautið og í því tilliti þarf ekki að fjölyrða um mikilvægi Íslands. Sjáðu bara hvar það er á heimskortinu,“ bætir hann við og hlær.

Á fundi Össurar Skarphéðinssonar utanríkisráðherra með frönskum starfsbróður sínum í vor var ákveðið að efla samstarf

ríkjanna í rannsóknum á norðurslóð, en þó Frakkland eigi að sjálfsgötu ekki land að heimskautinu hafa loftslagsbreytingar í þessum heimshluta áhrif mjög víða.

Gascard, sem stýrði meðal annars Damocles-rannsóknarverkefninu á norðurheimskautinu á árunum 2005 til 2009, stýrir einnig Access-verkefninu sem hófst í fyrra. Bæði þessi verkefni rannsaka áhrif loftslagsbreytinga og eru styrkt af framkvæmdastjórn ESB.

„Við erum að rannsaka tengingar milli loftslagsbreytinga og þróunar á félags- og fiskveiðum, haflutningum og olíu- og gasvinnslu,“ segir Gascard og bætir því við að gagnkvæmir hagsmunir liggi í frekara rannsóknasamstarfi milli Íslands og Frakklands.

„Ísland er auðvitað land á norður-

slóð og hér er mikil þekking á aðstæðum í þessum heimshluta. Ekki aðeins varðandi loftslagsmál, heldur líka áhrif sjávar á loftslagið og á efnahagsleg mál, sérstaklega fiskveiðar. Þannig er Ísland einstakt land og heimurinn getur notið góðs af sérþekkingu Íslendinga og íslenskra vísindamanna og þeirra gagna sem hér eru til.“

Á móti, segir Gascard, getur Frakkland boðið upp á margt fyrir íslenska vísindamenn, til dæmis aðstöðu og tæknilausnir eins og gervihnattaefirlit hjá geimvísindastofnun Frakklands og veðurstofu sem hefur mikla reynslu af loftslagsrannsóknum.

Gascard og Pomerol fara til Akureyrar í dag þar sem þeir munu funda með forsvarsmönnum Háskólans á Akureyri.

thorgils@frettabladid.is

Golden Globe - Besti dramapáttur ársins

HOMELAND

Sunnudaga á Stöð 2

Rauði krossinn á Íslandi safnar brjóstahöldum í tengslum við Kvinnahlaupið:

Nærföt hefur skort í fatasöfnun

HJÁLPARSTARF Sérstök áhersla er lögð á söfnun á brjóstahöldum og öðrum undirfötum í fatasöfnun Rauða krossins, Sjóvar og Íþróttta- og Ólympíusambands Íslands. Söfnunin er haldin í tengslum við Sjóvá Kvinnahlaup ÍSÍ sem fram fer þann 16. júní næstkomandi.

„Árlega velja skipuleggjendur Kvinnahlaupsins eitt málefni tengt konum til að vekja sérstaka athygli á. Í ár var ákveðið að hvetja þátttakendur hlaupsins til að gefa nærföt í fatasöfnunir hjálparstaka,“ segir í tilkynningu. Samkvæmt upplýsingum frá Rauða krossinum þá skilar nærfatnaður sér síður en annar fatnaður í hefðbundnum fatasöfnunum.



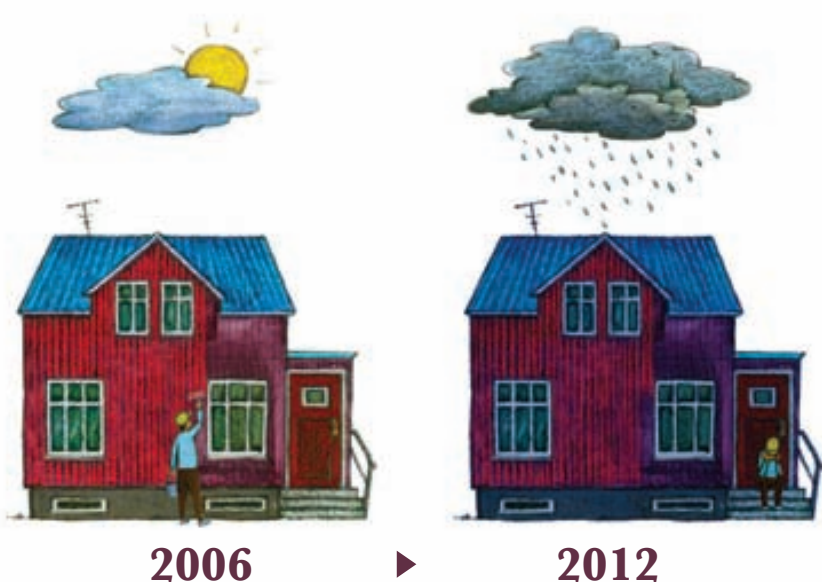
FYRSTA FATAGJÖFIN Stella Sigurðardóttir, leikmaður Fram í handknattleik og nýkjörinn leikmaður ársins í N1-deild kvenna, mætti í gær með móður sinni, Soffíu Bragadóttur, til að gefa fyrstu brjóstahöldin. Anna Stefánsdóttir, formaður Rauða krossins, fylgdist með.

MYNDI/RAUÐI KROSS ÍSLANDS

HVERNIG LEIKUR ÍSLENSKA KRÓNULÁNIÐ ÞIG?



Ísland



2006

2012

Lán tekið 2006:

18.500.000 kr.

Eftirstöðvar 2012:

27.501.412 kr.

Evruríkin



2006

2012

Lán tekið 2006:

18.500.000 kr.

Eftirstöðvar 2012:

15.532.292 kr.

Það er ekkert náttúrulögmál að horfa á eftirstöðvar
íbúðalánsins hækka við hverja afborgun.
Reiknaðu hvernig lánið þitt liti út hefði það verið tekið í evruríki á
LAN.JAISLAND.IS

Tölulegar upplýsingar miðast við lán sem tekið er í árbyrjun 2006, með 4,7% íslenska verðtryggða vexti og 4,5% óverðtryggða vexti í evruríki. Íslenska lánið er miðað við jafnar greiðslur í 40 ár. Lánið í evruríkinu er miðað við meðaltalsvexti og jafnar afborganir í 40 ár.

TÍMI SKYNDILAUSNA ER LIÐINN.

NÚ ÞURFUM VIÐ AÐ HUGSA LENGRA.

**INNGANGA Í EVRÓPUSAMBANDIÐ OG UPPTAKA EVRU ER
EINFALT REIKNINGSDÆMI FYRIR ÍSLENSK HEIMILI.**

Já!
ÍSLAND

Ferðafólk virti ekki lokunina: Rukkað var um 20 þúsund kall

FERÐAÞJÓNUSTA Björgunarsveitir hafa tekið upp gjaldtöku vegna aðstoðar við öllum sem ekið hafa inn á lokaða vegi í trássi við merkingar.

Frá því var greint í Bylgjufréttum í gær að erlendir ferðamenn hefðu mátt greiða björgunarsveit frá Kirkjubæjarklaustri 20.000 krónur fyrir aðstoð á Lakagíga-leið í síðustu viku. Þeir höfðu virt að vettugi merkingu um lokun og festu svo bílenn. Lögregla sektaði svo öllum um 5.000 krónur fyrir að aka inn á lokaðan veg. - óká



MÓTORHJÓLABÓFAR Danskir lög-reglumenn hafa afskipti af svissneskum og sænskum meðlimum Hells Angels í Kaupmannahöfn. NORDICPHOTOS/AFP

Leitað hjá Hells Angels-liða:

Fundu vopn, þýfi og eiturlyf

LÖGREGLUMÁL Lagt var hald á fíkniefni, þýfi og haglabyssu í húsleit lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu í Árbæ síðastliðið föstudagskvöld. Að sögn lögreglu tengist húsráðandi þar glæpasamtökunum Hells Angels.

Að því er fram kemur í tilkynningu lögreglu naut hún aðstoðar fíkniefnaleitarhunds frá tollinum við húsleitina í Árbænum.

Sama kvöld leitaði lögregla svo í íbúð fjölbýlishúss í miðborg Reykjavíkur, en þar fannst kókaín, amfetamín og sterar. - óká

Danska kvikmyndastofnunin:

Enginn styrkur vegna húðlitar leikaranna

DANMÖRK Umsókn um styrk til framleiðslu barnamyndar var hafnað í Danmörku þar sem leikendur væru þeldökkir.

Samkvæmt frétt dönsku fréttaveitunnar Ritzau voru rök dönsku kvikmyndastofnunarinnar þau að kvikmyndin myndi ekki njóta velgengi á landsbyggðinni vegna húðlitar leikaranna. Ekkert þótti athugasemjulegt við umfjöllunarefnið.

Kvikmyndastofnunin vitnaði í aðra mynd sem ekki reyndist söluvænleg þar sem leikararnir voru ekki danskir.

Framleiðandinn segist hafa trú á söguefninu. Sagan sé það góð að húðlitar leikaranna skipti ekki máli. - ibs

Afleiðingar Tsjernóbílslyssins:

Enn geislavirkni í Jötunheimum

NOREGI Ekki er hægt að framleiða mat í Jötunheimum í Noregi vegna mikillar geislavirkni.

Eftir kjarnorkuslysið í Tsjernóbíl í Úkraínu í apríl 1986 mældist geislavirkni í Noregi einna mest í Jötunheimum, að því er Aftenposten greinir frá. Norðmenn hafa lengi forðast að snæða dýr frá svæðinu.

Niðurstöður mælinganna gefa til kynna að Norðmenn þurfi lengi enn að forðast að borða dýr frá svæðinu. Vegna niðurstöðanna þar á svo að mæla geislavirkni á fleiri stöðum í Noregi. - ibs

Vísbendingar um að ESB muni taka tillit til íslenskra aðstæðna í landbúnaði:

Vísbendingar um sérlausnir

EVROÞJÓNUSTA Vísbendingar eru um það í opunarviðmiðum Evrópusambandsins (ESB) fyrir þann hluta aðildarviðræðna sem snýr að landbúnaðarmálum að sérstakt tillit verði tekið til aðstæðna hér á landi í aðildarsamningi við Ísland.

Þetta kemur fram í viðtali við Stefán Hauk Jóhannesson, aðal- samningamann Íslands í aðildarviðræðum við ESB, sem birtist í blaðinu Sveitinni. Sveitin er gefið út af þverpólitískum hópi Evrópusinna og dreift á öll lög- býli á Íslandi.



STEFÁN HAUKUR JÓHANNESSON

„ESB hefur sýnt í fyrri viðræðum að sambandið er tilbúið að útvíkka sínar reglur og semja um sérlausnir,“ segir Stefán Haukur í viðtali við blaðið. „Við erum með vísbendingar um að það sé tilbúið til þess varðandi Ísland eins og í fyrri aðildarviðræðum,“ segir hann þar jafnframt.

Íslenska samninganefndin mun leggja áherslu á að sérlausnir fyrir íslenskan landbúnað verði sambærilegar við sérlausnir sem Finnar náðu í gegn í aðildarviðræðum við ESB, segir Stefán Haukur.

Slíka lausn segir hann þó að þyrfti að klæðskerasauma fyrir íslenskar aðstæður.

Í samantekt Sveitarinnar kemur fram að ef finnska kerfið yrði innleitt í íslenskum landbúnaði yrði stuðningur við landbúnaðinn heldur meiri en hann er í dag. - bj



HANDRITSROLLA KEROUACS í París er nú til sýnis 36 metra löng pappírrolla, upprunalegt handrit bandaríska rithöfundarins Jack Kerouacs að bókinni Á vegum úti. NORDICPHOTOS/AFP

75 | ÁR Á FLUGI

HÓPFERÐIR

HEILL HEIMUR FYRIR ÞÁ SEM LANGAR TIL AÐ SKEMMTA SÉR SAMAN



Árshátíð, haustferð, stórafmæli?

Njótíð þess að ferðast saman og vera til. Icelandair býður hópferðir til fjölmargra áfangastaða austan hafs og vestan, ferðir sniðnar að þörfum fólks í góðra vana hópi sem eiga örugglega eftir að hressa upp á tilveruna.

Hafið samband við hópadeild Icelandair

Skipuleggið ferðina tímanlega. Við getum séð um að bóka flug, hótél, rútur, skoðunarferðir og kvöldverði. Leitið tilboða með því að fylla út fyrirspurnarformið á icelandair.is/hopar.*

+ Nánari upplýsingar hjá hópadeild Icelandair í síma 50 50 406 eða á hopar@icelandair.is

* Hópur miðaðst við að 10 eða fleiri ferðist saman.



Velferðarráðherra og sérgreinalækna?

HEILSA

Teitur Guðmundsson
læknir



Í umræðunni undanfarið hefur verið tíðrætt um gjöld vegna komu til sérfræðilækna og svokallað viðbótarálag sem þeir flestir hafa lagt á síðastliðið ár eða svo. Fram hefur komið að sérfræðilækna hafi verið samningslausir í rúmt ár og að ekki hafi farið fram neinar viðræður milli aðila um nokkurt skeið. Hins vegar hefur verið sett reglugerð sem hefur verið endurnýjuð reglubundið síðastliðna mánuði og tryggir greiðslubætttöku ríkisins í sjúkrakostnaði einstaklingsins samkvæmt síðasta samningi milli aðila.

Vert er að benda á þá mismunun sem felst í því að aðrir aðilar sem eru með virka samninga taka ekki aukagjöld af sjúklingum sínum, samanber einkareknar heilsgæslur í Salahverfi, Lágmúla eða Læknavaktina svo dæmi séu tekin. En svo virðist sem slíkt gangi nær óáreitt fyrir sig í heilt ár af hálfu sérgreinalækna undir vökulu auga velferðarráðuneytisins.

Komið hafa fram kvartanir vegna þess að aukinn kostnaður leggst á sjúklinga vegna viðbótargjalda og einnig hefur verið hvatt til þess að ríki og Læknafélag Reykjavíkur, sem fer með sam-

ingsumboð fyrir hönd sérfræðilækna innan Læknafélags Íslands, slíðri sverðin og komist að niðurstöðu.

Formaður samninganefndar lækna sagði í fréttum að annað hvort hækkðu menn gjöldin eða starfssemi sérfræðilækna legðist af í núverandi mynd. Daginn eftir kom fram hjá velferðarráðherra að til stæði að koma á þjónustustýringu sem ekki var tilgreint frekar í hverju fælist enda beðið niðurstöðu nefndar með tillögur

„Felst lausn velferðarráðherra mögulega í því að taka áhættuna og neita greiðslum til þeirra sem eru utan samninga?“

þessa efnis. Þá var í upplagi sömu fréttar tilgreint að ekki stæði til að auka kostnað vegna sérfræðilækna né hækka laun þeirra á þessu ári. Mig rámar í að aðrir ráðherrar hafi lýst yfir svipuðum fyrirætlunum en án árangurs.

Það er því ljóst að það stefnir í einhvers konar uppgjör milli aðila og líklegt að ríkið muni reyna að finna leiðir til þess að viðhalda þeirri góðu þjónustu sem sérfræðilækna hafa veitt án þess þó að borga meira fyrir hana. Í því felst væntanlega aukið álag á opinbera kerfið og þá sérstaklega heilsu-

gæsluna sem hefur verið veikluð undanfarið eins og fram hefur komið vegna mönnunarvanda.

Lausn vandans er ekki einföld og sérlega flókin þegar viðkvæm starfsemi sem þessi byggir á starfsmönnum ríkisins og í sama mund rekstraradilum einkafyrirtækja með hagsmuni slíkra að leiðarljósi. Sú hótun að leggja niður starfsemi kæmi sér verulega illa fyrir utanspítalþjónustu. Á sama tíma yrðu líklega uppsagnir á sjúkráhusum og landflótti lækna aukinn þar sem þetta eru sömu aðilarnir og því tvöföld áhætta fyrir ríkið að taka á vandanum.

Það liggur þó fyrir að sjúklingar munu ekki vilja sætta sig við að greiða hærra gjöld og ríkið verður að koma til móts við þá sem eru sjúkratryggðir og standa við loforð sín um að veita þeim bestu mögulegu heilbrigðisþjónustu sem völ er á hverju sinni. Á sama hátt liggur fyrir að lækna sem ekki eru á samningi munu líklega ekki treysta sér til að starfa á stofu þar sem tekjuöryggið er frá þeim numið með slíkum hætti. Þeir munu því mögulega hætta, fara á samning eða reyna fyrir sér í hreinum einkarekstri.

Felst lausn velferðarráðherra mögulega í því að taka áhættuna og neita greiðslum til þeirra sem eru utan samninga? Hann ræður augljóslega ekki við sérfræðilækna síðastliðin ár frekar en Ögmundur eða Álfheiður og því sennilega affarásælast að semja og klára málið, eða hvað?

Sérfræðingur að sunnan

Dómsmál

Brynjar Níelsson
hæstaréttarlögmaður



Helga Vala Helgadóttir hefur í nýlegu viðtali við Fréttatímann og í grein í Fréttablaðinu sagt mig hafa brotið siðareglur lögmanna og vegið að starfsheiðri hennar sem lögmanns í síðasta pistli mínum á Pressunni. Forsaga málsins er sú að Helga Vala hafði í viðtali á RÚV sagt héraðsdómara hafa brotið gegn ungum mönnum sem komu til landsins á fölsuðum skilríkjum með því að dæma þá til fangelsisrefsingar. Vísaði hún í því sambandi til 31. gr. flóttamannasamnings Sameinuðu Þjóðanna sem ekki hefur verið lögfestur hér á landi.

Ég taldi í mínum pistli þessa túlkun undarlega og í engu samræmi við skýran texta ákvæðisins. Þar að auki hefur Hæstiréttur margdæmt þá til refsingar sem reynt hafa að koma til landsins með því að framvísa fölsuðum skilríkjum án þess að gefa sig fram við yfirvöld. Um þetta eru því skýr og fjölmörg dómfordæmi. Með hliðsjón af því og að Helga Vala hefur látið málefni hælisleitenda sig varða í pólitísku starfi sem flokksmaður og varaþingmaður Samfylkingarinnar velti ég því fyrir mér hvort lögreglingurinn Helga eða stjórnmálamaðurinn Vala væri að tjá sig um dóminn.

Þegar Helga Vala gefur álit í fjölmiðlum á málum sem til umræðu eru verður hún að vera undir það búin að einhver andmæli henni. Skiptir þá engu máli

hvort það eru félagar hennar í Lögmannafélaginu eða aðrir. Helga Vala var ekki að sinna lögmannsstörfum þegar hún gaf álit sitt á brotlega héraðsdómaranum og túlkun á gildandi lögum og reglum. Með gagnrýni minni er ég því ekkert að veða að starfsheiðri hennar sem lögmanns. Ég taldi bara túlkun hennar á gildandi rétti vera ranga. Ég hef hins vegar enga ástæðu til að ætla annað en að Helga Vala sinni lögmannsstörfum sínum af samviskusemi og gæti hagsmuna umbjóðanda síns í hvívetna eins og lögmönnum ber.

Helga Vala segir að ég hafi kallað hana „svokallaðan sérfræðing“ og hafi leyft mér á opinberum vettvangi að efast um þekkingu hennar í flóttamannarétti, sakamálaréttarfari og refsilögum. Ég hvorki kallaði hana „svokallaðan sérfræðing“ né efaðist ég um þekkingu hennar í flóttamannarétti eða öðrum greinum lögfræðinnar. Umfjöllun mín um „svokallaða sérfræðinga“ var í tengslum við dæmalausa orðræðu Marðar Árnasonar sem tók að sér í þingsal að veða að starfsheiðri verjanda mannanna og taldi nær að tilefndir yrðu sérfræðingar að sunnan til að halda uppi vörnum fyrir hælisleitendur. Ég vissi ekki að Mördur ætti við samflokksmann sinn, Helgu Völu, þegar hann talaði um sérfræðinga að sunnan.

Ég hef hins vegar oft velt því fyrir mér, ótengt þessu máli, hvornig menn verða sérfræðingar, sérstaklega þegar þeir eru nýútskrifaðir úr skóla. En einhvern veginn verða sumir sérfræðingar í öllu öðru fremur um leið og þeir opna munninn í fjölmiðlum.

Paul McCartney 70 ára Afmælistónleikar

Í Eldborg Hörpu

Egill Ólafsson, Gunnar Þórðarson, Andrea Gylfadóttir, Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Jakob F. Magnússon, Eyjólfur Kristjánsson, Pálmi Sigurhjartarson, Björgvin Gíslason, Tómas M. Tómasson, Eðvarð Lárusson, Ásgeir Óskarsson, Gísli Helgason, Ólafur Þórarinnsson, Baddi úr Jeff Who, Magnús R. Einarsson, Þórður Árnason

18.júní kl 20:00
Miðasala á harpa.is, midi.is
Í miðasölu Hörpu og í síma 528 5050



Frakkastígur 8

Miðasala
hefst í dag





Viltu

Við leitum

byrja með okkur?

að skapandi og skemmtilegu fólki í eftirtalin störf

Reynslubolti

– þarf að vera sóknarmiðaður

Viðskiptaþróunarstjóri

Við leitum að öflugum stjórnanda, með mikla reynslu af flugrekstri og flugheiminum almennt. Viðkomandi mun annast samskipti við helstu samstarfsaðila, þróa ný og spennandi viðskiptasambönd og finna sóknarfæri fyrir WOW air. Viðskiptamenntun, leiðtogahæfileikar, ævintýraþrá og brennandi áhugi á flugi eru ótvíræðir kostir.

Markaðshetja

– sem þarf lítinn svefn

Vef- og verkefnastjóri í markaðsdeild

Við leitum að hörkuduglegri og hugmyndaríkri markaðsmannskju til að hafa yfirumsjón með vef WOW air, auk þess að verkefnastýra markaðsátökum hér heima og erlendis. Þarf að hafa háskólagráðu í markaðsfræði, smitandi áhuga og reynslu af markaðsmálum og vefumsjón, auk þekkingar á vefumsjónarkerfum, s.s. Drupal. Mikið keppnisskap er skilyrði og viðkomandi þarf að hafa unun af því að skjótast milli heimshorna í vinnutímanum.

Fjármálasnillingur

– þarf að kunna að reikna

Starfsmaður á fjármálasviði

Þarf að kunna skil á bókhaldi, afstemmingum, skýrslu- og reikningagerð og öðru skemmtilegu. Viðskiptamenntun er nauðsyn, góð og farsæl reynsla af Navison æskileg og viðkomandi má ekki vera haldinn tölvufælni af neinu tagi.

Söluséni

– þarf að vera söluhvetjandi

Starfsmaður á sölusviði

Þarf að hafa vit á tekjustýringu, áætlanagerð, verðstýringu og söluumsjón. Starfið felur í sér mikil samskipti við ferðaheldsala. Háskólamenntun sem nýtist í starfi er skilyrði, sem og leikni í Excel. Sjálfstæð vinnubrögð, vandvirkni og bullandi þjónustulund þurfa að fylgja.

Forritunargúrú

– þarf að skilja tölvur

Forritari vefsvæða WOW air

Við viljum ráða úrræðagóðan forritara í fjölbreytt starf við þróun og viðhald vefsvæða og bókunarvélar – og til að aðstoða notendur. Háskólagráða í tölvunarfræði eða haldgóð reynsla í hugbúnaðargerð er skilyrði auk þess sem viðkomandi þarf að kunna góð skil á .Net (VB, C#), CSS/HTML, JQuery, Javascript, MS SQL, PHP, Drupal og öðru því sem við hin skiljum ekki.

Ferðamálafrömuður

– þarf að vera snöggur að pakka

Verkefnastjóri hjá WOW ferðum

Við leitum að hugmyndaríkri manneskju í framleiðslu og skipulagningu pakkaferða hjá WOW ferðum. Þarf að hafa reynslu og þekkingu á pakkaferðum fyrir hópa og einstaklinga, úrvinnslu þeirra og utnumhald. Ekki spillir fyrir að hafa einlægan áhuga á ferðalögum, mikið keppnisskap og skemmtilega sýn á lífið og tilveruna.

Samskiptasérfræðingur

– þarf að vera með flug á heilanum

Starfsmaður í flugrekstrardeild

Starfið er fjölbreytt og felur í sér samskipti við flugvelli, flugafgreiðsluaðila, flugrekendur og aðra samstarfsaðila. Mikilvægt er að umsækjandi sé jákvæður, lipur í samskiptum og moldríkur af þjónustulund. Minnst 2-3 ára reynsla í flugumsjónar- og flugafgreiðslustörfum er skilyrði auk menntunar og tungumálakunnáttu sem nýtist í starfinu.

Þjónustuliðsauki

– þarf að kunna að brosa

Starfsmaður í þjónustudeild

Við leitum að þjónustuliprum og orkumiklum einstaklingi sem hefur óendanlega gaman af mannlegum samskiptum og öllu því sem snýr að flugi. Þarf að vera jákvæður, ábyrgur og stútfullur af ævintýraþrá. Skilyrðin eru stúdentspróf, reynsla af sölu- og þjónustustörfum og almenn lífsgleði.

Ekki hika við að senda umsókn á starf@wowair.is.

Höfðatún 12
105 Reykjavík

Ísland / Iceland
+354 590 3000

www.wowair.is
wowair@wowair.is



FÓLK

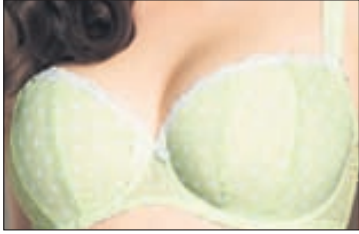
KYNNINGARBLAÐ

ALLUR ER VARINN GÓÐUR

Það er gaman að fá lit en sólbruni skemmir húðina og veldur hrukkum. Því er óæskilegt að svindla á sólarvörninni. Gætið þess að bera hana á ber svæði áður en farið er út í sólina og setja nýtt lag ef farið er í vatn. Að bera á sig sólarvörn er fyrirbyggjandi aðgerð. Það er of seint að taka hana upp þegar húðin er orðin rauð.



NÝKOMINN - sumarlegur



Misty - fyrir allar konur

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

Vertu vinur

ted PATSY - létt fylltur og glæsilegur í D,DD,E,FF,G skálum á kr. 9.680,-



Rafskutlur

hagkvæmur ferðamáti



Opíð virka daga í sumar frá kl. 9 - 18 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is



TVÖFÖLD TÍMAMÓT

HEYRN KYNNIR Ellisif Katrín Björnsdóttir fagnar tíu ára útskriftarafmæli sem heyrnarfræðingur auk fimm ára starfsafmælis Heyrnar sem hún á og rekur.

Ellisif Katrín Björnsdóttir útskrifaðist úr námi sem heyrnarfræðingur frá háskólanum í Gautaborg fyrir tíu árum. Fimm árum síðar stofnaði hún fyrirtækið Heyrn sem staðsett er í Hlíðar-smáranum. „Það hefur margt breyst á þessum tíma, þá sérstaklega viðhorf til þess að nota heyrnartæki. Fyrir ekki svo mörgum árum voru fordómar gegn heyrnartækjum miklir og jafnvel litið niður á þá sem þau notuðu, en sem betur fer er staðan allt önnur í dag,“ segir Ellisif.

Starf heyrnarfræðings er meðal annars fólgið í því að mæla heyrn fólks, leiðbeina við val á heyrnartækjum, stilla virkni þeirra að heyrnarskerðingu notandans ásamt því að veita almenna ráðgjöf. Heyrnarfræðingur sinnir þó engum læknisverkum og til að njóta þjónustu hans þarf ekki tilvísun frá lækni. „Í Svíþjóð er starfið lögverndað og heyrnarfræðingar þeir einu sem mega úthluta heyrnartækjum og mæla heyrn. Hér heima er þetta ekki eins strangt en það eykur að sjálfsgöðu líkur á fagmennsku að vera með fagmenntun.“ Ellisif segir að áður fyrr hafi fólk verið feimið við að láta heyrnartækin sjást en í dag sé meira hugsað um virknina og aukin lífsgæði. „Þetta er eins og með símana.

Fyrst voru allir að keppast við að hafa þá sem minnsta en í dag er meira hugsað út í notagildi og hvað sé hægt gera með þeim.“

Spurð hvað sé skemmtilegast við starfið segir Ellisif það vera að fá að fylgjast með þeirri breytingu sem verður á lífi fólks þegar það fær heyrnartæki og uppgötvar hvað það hefur verið að fara á mis við. „Fólk missir oftast heyrnina smátt og smátt og áttar sig ekki á því hve illa það heyrir fyrr en það fær heyrnartæki. Eins og það hafi verið stótt í myrkri óafvitandi en komi svo út í sól og sumaryl. Það er gefandi að fá að vera hluti af því.“ Hún bendir einnig á að það sé algengur misskilningur að heyrnartæki séu einungis fyrir fólk á efri árum því heyrnarskerðing spyr ekki um aldur þó að hún tengist honum líka. Fyrir þá sem hafa minnsta grun um að heyrnin sé ekki upp á sitt besta er lítið mál að panta tíma í heyrnarmælingu hjá Ellisif. „Þá er farið yfir heyrnarsöguna, hlust og hljóðhimna athuguð, heyrnin mæld, talgreining framkvæmd og þrýstimæling og svo útskýrt fyrir viðkomandi út frá niðurstöðum hvernig heyrnin er. Einnig erum við með heyrnarhermi þar sem aðstandendur geta fengið að heyra hvernig ástvinur þeirra heyrir tónlist eða tal.“

MIKILL MUNUR

Ellisif segir fólk oftast missa heyrnina smátt og smátt og ekki gera sér grein fyrir því hve illa það heyrir fyrr en það fær heyrnartæki. MYND/STEFAN

MARGT BREYST

„Það hefur margt breyst á þessum tíma, þá sérstaklega viðhorf til þess að nota heyrnartæki. Fyrir ekki svo mörgum árum voru fordómar gegn heyrnartækjum miklir og jafnvel litið niður á þá sem þau notuðu.“

Boston leður svart, hvítt st. 35-48 rautt st. 36-42 blátt st. 36-47



... þegar þú vilt þægindi



Verð: 11.900 kr.

Roma Rúskinn lj. blátt d. blátt 36-42



Verð: 6.990 kr.

Monako leður svart, hvítt rúskinn og microfib. st. 36-46



Verð: 7.990 kr.

Paris leður svart, hvítt, blátt m/microfib og rúskinnssóla st. 36-42



Verð: 10.900 kr.



Verona leður svart, hvítt st. 36-41

Verð: 8.600 kr.

Bari leður rautt, sand, blátt st. 36-42



Verð: 7.990 kr.

Bonito ehf. • Praxis Faxafan 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2870 • www.friendtex.is • soo.dk Opíð mán. - fös. kl. 11-17. Lokað á laugardögum



BYLGJAN 25 ÁRA 989

Heimir & Kolla vakna með þér í bítið

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



Stuðningsstöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Yfir 5000 notendur á Íslandi síðan 1999

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

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



...léttir þér lífið

Sími 856 3451 • www.vilji.is

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

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





15% AFSLÁTTUR
AF YFIRHÖFNUM OG BOLUM

B/A/S/L/E/R *Parisar*
TÍZKAN

Skipholtí 29b • S. 551 0770



HJÓLREIÐAR
Undirbúningur fyrir sumarið

Sumarið er komið og hjóla-
stígar fullir af hjóla-
mönnum. Áður en hjólað er af
stað út í sumarið er mikilvægt
að yfirfara reiðhjól. Prófa
þarf bremsurnar vel. Athuga
þarf stöðu dekkja og pumpa
lofti í þau ef þarf. Góð venja er
að smyrja hjólin á hverju vori
fyrir átök sumarsins. Síðan er
auðvitað mikilvægt að grafa
upp hjálma fjölskyldumeðlima
fyrir fyrsta hjólaferðina.



ÆFINGIN SKAPAR MEISTARANN
Hér má sjá Elvar Þór Karlsson fremstan með hóp fólks í CrossFit. Hann segir CrossFit alhliða leikfimerfi sem hentar jafnt ungum sem öldnum og að alltaf sé æft í samræmi við þrek og þol hvers og eins.

MYND/PIETUR



WHITECOLLAR
Í kvöld á Stöð 2

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS

BIÓ BIÓ EXTRA EXTRA



Air Crash Investigation
Flugslys krufin til mergjar og orsökinn fundin

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL ER Á STÖÐ 2 FJÖLVARP | FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á STOD2.IS

CROSSFIT FYRIR ALLA

FÓLK Í STAÐ FORNBÍLA Elliðaárdalur er í dálæti þeirra sem rækta vilja líkamann í iðilfagurri náttúru. Crossfit Stöðin er þeim kærkomin viðbót í dalinn.

Það er enginn þískadur áfram í CrossFit,“ segir Elvar Þór Karlsson eigandi CrossFit Stöðvarinnar sem opnar upp á gátt í nýrri og glæsilegri æfingastöð í Elliðaárdalnum 4. júní.

„Margir halda að CrossFit sé eingöngu fyrir íþróttafólk í toppformi, en 95 prósent þeirra sem ástunda CrossFit er venjulegt fólk í leit að góðri hreyfingu sem skilar árangri,“ útskýrir Elvar um CrossFit-líkamsræktarkerfið sem nýtur sívaxandi vinsælda.

Í nýju líkamsræktarstöðinni í Elliðaárdalnum verður CrossFit gert enn hærra undir höfði en áður var í BootCamp og undir nýja nafninu CrossFit Stöðin.

„CrossFit Stöðin býr yfir glæsilegum CrossFit-sal og að sjálfsgöðu munum við njóta þess að geta æft utanhúss í nánú samneyti við ægifagra náttúru Elliðaárdalsins. Aðstaðan í nýja húsinu er í hvívetna til fyrirmyndar og auk CrossFit verður hægt að fara í BootCamp, hlaupahópa, lyftingar og meðgönguleikfimi, og láta smáfólkið í barnagæslu á meðan.“

Elvar segir helsta kost CrossFit vera fjölbreytni.

„Við tryggjum að fólk staðni ekki í sömu æfingunum viku eftir viku,

mælum árangur, tókum tíma og skráum niður. Margir sem koma til okkar hafa aldrei stundað líkamsrækt og alltaf kviðið því að mæta í ræktina. Í CrossFit fer þeim að þykja gaman að rækta líkamann og engin kvöð að mæta,“ segir Elvar.

Hann segir alla byrjendur í CrossFit sækja fjögurra vikna grunnnámskeið.

„CrossFit er alhliða leikfimi þar sem blandast saman lyftingar, hlaup, fimleikaæfingar, sipp, armbeygjur, upphíingar og fleira. Fæstir ráða við upphíingar og allt það erfiðasta strax en með okkar hjálp mæta þeir verkefnum á eigin forsendum. Því er engum hent út í djúpu laugina og álagið alltaf í takt við það sem fólk treystir sér til og í samræmi við þrek og þol hvers og eins.“

Elvar segist fullur tilhlökkunar að opna CrossFit Stöðina í fegurstu útivistarparadís Reykvíkinga og áður fyrirhuguðu bílasafni og félagsheimili Fornbílaklúbbs Íslands.

„Það verður sannkölluð þýði að CrossFit Stöðinni og ég sé ekki neitt betra en að fá líkamsrækt í tóm hús og enn fleiri til að stunda hreyfingu og útivist í Elliðaárdalnum. Það hlýtur enda að vera miklu betra að fá fleira fólk í dalinn en bíla.“

Sjá nánar á www.crossfitstodin.is.

BARA GAMAN

„Margir sem koma til okkar hafa aldrei stundað líkamsrækt og alltaf kviðið því að mæta í ræktina. Í CrossFit fer þeim að þykja gaman að rækta líkamann og engin kvöð að mæta.“

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni 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**

FERÐAMÁLA SKÓLINN

WWW.MK.IS
Ferðamálaskólinn sími: 594 4020


STARFSTENGT FERÐAFRÆÐINÁM

Ævintýralegur starfsvettvangur


Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein – eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Kynntu þér spennandi nám sem býður upp á mörg tækifæri og möguleika

Innritun lýkur 31. maí



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



PITSUR

ÞRIÐJUDAGUR 22. MAÍ 2012

Kynningarblað

Spagettipítsa, hráfæðispítsa, Happspítsa, fyrsta pitsan, eldbakaðar pítsur.



Hráefnið skiptir öllu máli

Pitsustaðurinn Eldofninn í Grímsbæ við Bústaðaveg er vel falið leyndarmál í miðju íbúðahverfi sem býður upp á vinalegt andrúmsloft og eldbakaðar pítsur í hæsta gæðaflokki. Mikið er lagt upp úr persónulegri og góðri þjónustu.

Vaitingastaðurinn Eldofninn er lítill og vinalegur pítsustaður, staðsettur í Grímsbæ við Bústaðavegin. Þar er boðið upp á girnilegar eldbakaðar pítsur eftir ítalskri forskrift. „Þetta er lítill fjölskyldustaður, rekinn af okkur hjónunum og strákunum okkar og svo að sjálfsögðu erum við með frábært aðstoðarfólk,“ segir Eva Karlsdóttir sem er eigandi ásamt manni sínum Ellert A. Ingimundarsyni leikara.

Fyrsta flokks hráefni

Hráefni er ekki bara hráefni, eru einkennisorð sem höfð eru að leiðarljósi hjá Eldofninum og því er það valið af kostgæfni. „Hráefnið skiptir öllu máli, til dæmis er enginn sykur notaður í pítsusósuna heldur plómútómatar sem eru náttúrulega sætir, en sósan er löguð daglega ásamt deiginu. Best geymda leyndarmál Eldofnsins er svo hvítlauks- og eldofnsolíurnar sem einnig eru gerðar á staðnum.“

Hakkið, sem er án allra íblöndunarefna, kemur frá Kjöthöllinni og er steikt á staðnum, klettsalatið er frá Hveratúni og basilíkan kemur beint frá bónda. „Basil er órjúfanlegur partur af Margarítu special, rauð sósan, mozzarella-sneiðar, olíufuolía og basillauf, sem sagt rauður, hvítur og grænn, sem eru litir ítalska fánans.“

Eldofn og kaffi frá Ítalíu

Árið 2008 fóru þau hjónin til Ítalíu og ætluðu að finna eldofn og skoða ítalska pítsustaði. „Við fórum í sex verksmiðjur að skoða ofna áður en við ákváðum að kaupa ofninn okkar og að sjálfsögðu borðuðum við svo pítsur í öll mál. Eldofninn sem við keyptum er með snúningsplötu sem auðveldar jafna bökun og minnkar líkur á að pítsurnar brenni við. Þannig getum við



útbúið fyrsta flokks eldbakaðar pítsur og veitt viðskiptavininum óskipta athygli í leiðinni áhyggjulaust.“

Eldofninn selur einnig sérinnflutt kaffi frá Ítalíu sem þau hjónin fundu fyrir tilviljun á ferðalagi sínu. „Við ætluðum bara að taka nokkur kíló af kaffi með heim og rákumst inn í fjölskyldufyrirtækið Italcaffè í Ceperana í La Spezia héraðinu. Þeir vildu endilega að við myndum selja kaffið þeirra á Íslandi. Okkur leist vel á og slógum bara til.“ Sífelld fleiri kunnar koma núorðið á Eldofninn eingöngu til þess að kaupa sér kaffi eða baunir til að taka með heim.

Ánægður viðskiptavinur besta auglýsingin

Hjá Eldofninum er mikið lagt upp úr því að veita góða þjónustu og jákvætt og persónulegt viðmót haft að leiðarljósi í öllum samskiptum við kunnann. „Hingað koma reglulega nýir viðskiptavinir eingöngu vegna góðrar umfjöllunar frá öðrum, þannig að ánægður viðskiptavinur er besta auglýsingin,“ segir Eva stolt af orðspori Eldofnsins.

Tilboð og opnunartímar

Ýmis tilboð eru í gangi á Eldofninum. „Við erum með hádegis-tilboð á virkum dögum; pítsa með tveimur áleggstegundum og súperdós og svo er tíu prósent afsláttur þegar fólk sækir.“

Ekki er boðið upp á heimsendingu nema um stórar pantanir sé að ræða. Eldofninn er opinn frá klukkan 11.30 til 21 þriðjudaga til fimmtudaga og til 22 á föstudögum. Á laugardögum er opið frá 17-22 og á sunnudögum frá 17-21 en á mánudögum er lokað. Á heimasíðu Eldofnsins, eldofninn.is, er hægt að skoða matseðilinn ásamt fleiru en einnig er Eldofninn að finna á facebook.

Sérinnflutt kaffi frá Ítalíu er alveg málið eftir matinn.



Best geymda leyndarmál Eldofnsins er hvítlauks- og Eldofnsolían með hinum frábæru eldbökuðu pítsunum.



Öflugur eldofn frá Ítalíu er í Eldofninum í Grímsbæ. Hér eru eigendurnir, þau Ellert og Eva.

MYND/RAKEL ÓSK SIGURDARDÓTTIR



Vinalegur staður í miðju íbúðahverfi.

Happspítsa með hráskinku

Þessi pítsuuppskrift birtist í bókinni Happ happ húrra sem kom út fyrir síðustu jóla og vakti mikla athygli.

Einn best heppnaði rétturinn úr tilraunaeldhúsi Happs. Áleggjið er í stöðugri þróun. Réttur sem ýtir undir sköpunargleðina. Hikið ekki við að prófa ykkur áfram með ýmsar hráefnis-samsetningar. Það er mjög sniðugt að gera marga pítsabotna í einu og geyma. Þeir þola töluverða geymslu. Bæði hægt að frysta og geyma í kæli til skemmri tíma. Sama má segja um sósurnar. Þær geymast í kæli a.m.k. á aðra viku í góðum ílátum.

5 dl heilheiti
3 dl blanda af höfrum, sesamfræjum, múslí að eigin vali og sólkjarnafræjum
2 msk. þurrkað oreganó
½ msk. sjávarsalt
2 msk. vínsteinslyftiduft
2 ½ dl volgt vatn
8 msk. ólífuolía

1. Blandið þurrefnum saman.
2. Hellið vatni og olíu saman við. Hrærið varlega. Bætið heilheiti við ef þurfa þykir.
3. Hnoðið saman og skiptið deiginu í sex hluta. Fletjið hvern hluta út í u.þ.b. 9" hring. Gott er að nota disk sem mót.
4. Bakið í u.þ.b. 10-15 mínútur við 200°C.

Græn sósa

4 handfyllir spínat
1 dl grænar ólífur
1 handfylli fersk basilíka
1 dl kasjúhnetur

3 dl eða meira af ólífuolíu
Sjávarsalt
Svartur pipar

1. Setjið fjögur fyrstu hráefnin í matvinnsluvél og maukið.
2. Hellið ólífuolíu saman við í mjórri bunu á meðan vélin er í gangi. Þið gætuð þurft meira eða jafnvel minna af ólífunni. Það fer eftir smekk hvers og eins hve þykk sósan á að vera.
3. Smakkið til með salti og pipar.

Samsetning

1. Dreifið sósunni yfir bakaðan pítsubotninn. Magn fer eftir smekk.
2. Leggið salat þar ofan á og raðið síðan öðrum hráefnum þar ofan á. Röð og magn fer eftir smekk hvers og eins.

Græn pítsa

Salat að eigin vali
Hráskinka
Sultaður rauðlaukur
Ferskar eða þurrkaðar fíkjur, skornar í sneiðar
Gorgonzola-ostur, mulinn eða parmesanostur, mulinn
Brómber
Pekanhnetur, muldar
1 stór rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
½ msk. olía
½ msk. balsamik-edik
1 msk. hrásykur

1. Mýkið laukinn á pönnu á frekar lágum hita, í u.þ.b. 20 mínútur og bætið öðrum hráefnum við.



Þessi pítsa frá veitingahúsinu Happi er mjög vinsæl. Uppskriftin birtist hér fyrir þá sem vilja prófa heima.



Eggert Eggertsson er einn upphafsmanna pítsumenningarinnar á Íslandi. Hann hóf sölu á pítsum árið 1970.

MYND/STEFÁN KARLSSON

Má bjóða þér spagettípítsu?

Mikið hugmyndaflug þurfti á fyrstu árum pítsugerðar hérlendis enda lítil þekking til staðar á þeim tíma.

Fyrsti íslenski veitingastaðurinn sem bauð að staðaldri upp á pítsur er talinn vera Smáarakaffi sem stóð við Laugaveg í Reykjavík. Smáarakaffi hóf að selja pítsur árið 1970 en eigandinn, Eggert Eggertsson matreiðslumeistari, kynntist þeim þegar hann starfaði við millilandasiglingar til New York. „Ég sá í Bandaríkjunum á þessum tíma hvað fólk var vitlaust í þennan mat. Ég athugaði málið heima og sá að enginn veitingastaður var að bjóða upp á pítsur að staðaldri og ákvað að stofna veitingastað sem seldi slíkan mat.“

Lítil pítsugerðarþekking var til staðar í landinu á þeim tíma. Eggert segir að hann og starfsfólk hans hafi þurft að nota hugmyndaflugið oft á tíðum enda höfðu þau engar leiðbeiningar varðandi gerð þeirra eða bökunartíma. „Það voru engin tæki til hérlendis til pítsugerðar þannig að við vissum eiginlega ekkert hvað við vorum að gera. Við urðum að prófa okkur áfram með pítsubotninn og magn af áleggji.“ Eggert flutti inn pítsusósu frá Bandaríkjunum en þegar hún klárðist þurfti að búa til sósu sem líktist henni.

„Það var nú ekkert hægt að stóla á að maður fengi sósuna frá Bandaríkjunum

þannig að þá þurfti bara að búa til eina slíka sem líktist henni.“

Pítsurnar voru ekki bakaðar í pítsuofnum eins og tíðkast víðast hvar í dag heldur var venjulegur bakaraofn notaður. Eggert notaði einnig örbylgjuofn en var þá búinn að forbaka pítsubotnana.

Framandi pítsur

Íslendingar tóku vel í pítsurnar að sögn Eggerts enda framandi og spennandi matur á þeim tíma. Á matseðli Smáarakaffis voru meðal annars hamborgarapítsa, sígaunapítsa og spagettípítsa.

„Spagettípítsan seldist eins og heitar lummur. Þetta var pítsa með spagettisósu og spagettí sem sett var á pítsuna. Hún varð fljótt mjög vinsæl en gestir staðarins lentu í miklum vandræðum með að borða hana enda fylgdi henni svolítil sóðaskapur. Við hættum því fljótlega að

selja hana.“ Vinsælt álegg á þessum tíma var spægipýlsa sem þurfti að nota í stað pepperoni sem fékkst þá ekki hér á landi. Skinka var einnig vinsæl og sumir vildu að sögn Eggerts fá ávexti út á pítsuna, til dæmis ananas, sem þótti frekar nýstárlegt á þeim tíma. Eggert staldraði stutt við í veitingageiranum og sneri aftur á sjóinn stuttu síðar. Hann borðar þó ennþá pítsur og segist búa þær til reglulega heima hjá sér. Uppáhaldsálegg hans í dag eru sveppir, pepperoni og skinka.

Pítsuálegg var frumlegt í upphafi, til dæmis sardínur, spagettí úr dós og spægipýlsa.



Pizza toppur

MEIRA MAGN • BETRA VERÐ

Nú einnig með Mozzarella

Rífasti góður á:
Pastaréttinn
Pízzuna
Ofnréttinn



Castello

PIZZERIA



Ekta eldbakaðar
pizzur eins og
þær eiga
að vera



Alltaf ferskasta
hræfnið sem
völ er á

Fjölskyldutilboð

Stór pizza m/2 áleggsteg. 12" **3790 kr**
(SÓTT)
hvítlauksbrauð/margaritu,
stór brauðstandgir og 2L coke

Stór pizza
m/2 **1890 kr**
áleggsteg. (SÓTT)

Hádegis Tilboð

Lítill pizza m/3 áleggsteg. og Coke í dós 1090 kr

Heimsendingar Tilboð

Stór pizza m/2 áleggstegundum, 3450 kr
stór brauðstangir og 2L gos

Mið pizza m/2 áleggstegundum, 2700 kr
lítill brauðstangir og 1L gos

20%
Afsláttur
af sóttum
pizzum

Opnunartímar

Dalvegur 2 Kóp
Opið alla daga
11-01

Dalshraun 13, Hafn
Sun-Fim: 11-23
Fös-Lau: 11-23:30

www.castello.is
S:577 3333



HRÁFÆÐIS-PITSA

Hollt og gott

Hráfæðispítsan sem krakkarnir elska.

Gott er að byrja á henni um hádegið svo að hún verði tilbúin um kvöldmat. Mikilvægt er að setja botninn í þurrkun um hádegi. Útbúið áleggjið klukkutíma fyrir mat.

Grunnur

400 g hveitikorn, spírað
2 meðalstórir tómatar
½ meðalstór laukur
6-8 sólþurrkaðir tómatar (gott að setja í bleyti 4 tímum áður)
10 fersk basilíkulauf
1 msk. ítölsk kryddblanda
1 hvítlauksrif
1/3 bolli ólífulóla

Allt sett í matvinnsluvél og hrært. Ef deigið verður of þykkt er gott að blanda tómötum saman við. Deiginu hellt í skál og hnoðað í höndunum. Deigið sett á plötu og dreift úr því. Þurrkið í þurrkofni á 35-45°C í 4 tíma eða þar til yfirborðið er næstum þurr.

Ostur
2 bollar hráar makadamíuhnetur
2 bollar kasjúhnetur (cashew)
1 hvítlauksrif
Safi úr 1-2 sítrónum, fer eftir magni og sætleika

Blandið innihaldsefnunum vel saman í matvinnsluvél.

Tómatsósa
4-6 tómatar
4-6 sólþurrkaðir tómatar
1 hvítlauksrif
½ rauð paprika
1 tsk. ferskt engifer
Handfylli af fersku basilíkulaufi

Blandið öllu vel saman í matvinnsluvél.

Álegg sem mælt er með að setja á pitsuna eru tómatar, paprika, laukhringir, ananas, svartar ólífur, sveppir, spergilkál og fínt skorin basilíkulauf.

Álegg sett á pitsuna:

1. Dreift jafnt úr ostinum yfir pitsubotninn.
2. Tómatsósan sett yfir ostinn.
3. Grænmeti sett á pitsuna. Gott að byrja á tómötunum.
4. Berið fram strax eða hitið litlillega, fer eftir smekk.

UPPRUNI PITSUNNAR

Vinsæll matur

Pítsan, eins og við þekkjum hana í dag með tómatsósu sem álegg, kom upphaflega frá Napólí á Ítalíu. Þegar tómatar bárust til Evrópu frá Ameríku á 16. öld héldu menn lengi að þeir væru eittraðir. Í fátækrahverfunum í Napólí á 18. öld var hins vegar byrjað að setja tómata á flatbökur en hægt er að kalla það uppruna pitsunnar.

Pítsan varð gríðarlega vinsæl og laðaði að sér mikið af ferðamönnum sem fóru inn í fátækrahverfin til að gæða sér á sérreitti heimamanna. Fyrir 1830 voru pitsur aðeins

seldar utandyra, þá voru pitsurnar bakaðar í eldofnum. Antica Pizzeria Port'Alba var opnaður 1830 og er talinn vera fyrsti pitsustaðurinn þar sem hægt var að sitja inni og borða. Sá staður er enn þá til þótt hann fái ekki mikið lof frá matargagnrýndum.

Til að byrja með voru aðaláleggin olía, ostur, tómatur og kryddsíld. Pitsubotnarnir í Napólí voru alltaf mjúkir og sveigjanlegir en íbúar í Róm vildu hafa botninn þunn og stökkan. Í dag er pitsan einn vinsælasti matur í heimi og eru til óteljandi tegundir um allan heim.



Magnús Hafliðason, rekstrar- og markaðsstjóri hjá Domino's, er ánægður með nýjungar sem eru að líta dagsins ljós á matseðlinum.

Spennandi tímar hjá Domino's Pizza

„Viðtökurnar hafa verið vonum framar,“ segir Magnús Hafliðason, rekstrar- og markaðsstjóri Domino's Pizza, sem nýlega gaf út nýjan og spennandi matseðil.

Við töldum að þörf væri á ferskum nýjungum á matseðil okkar og það virðist hafa verið rétt. Við skoðuðum alla þætti vörunnar og niðurstaðan var þrjár tegundir af botnum, 100% mozzarella og enn meiri vörugæði en áður,“ segir Magnús. „Sem dæmi má nefna að við höfum endurbætt klassíska botninn en hann er nú með hvítlauks- og parmesankryddi á kantinum. Það hefur mælst mjög vel fyrir enda eitthvað sem enginn annar býður upp á. Einnig bjóðum við ekta ítalskan botn og léttbotn sem er sykurlaus og með 20% spelthveiti.“

Fleiri nýjungar væntanlegar

„Við erum rétt að byrja. Næstu mánuðir verða spennandi en stefnan er að bjóða upp á enn

meira úrval og gæði.“ Magnús segir að fjöldinn allur af spennandi vörum sé væntanlegur á næstu mánuðum. „Við lítum svo á að vörubrúun ljúki aldrei – það má alltaf gera betur.“

Domino's kynnti einnig nýlega nýjan vef (www.dominos.is) þar sem nýtt og fullkomið pöntunarkerfi er að finna.

„Viðtökurnar hafa verið mjög góðar en við sjáum þetta fyrst og fremst sem aukna þjónustu við viðskiptavinum. Þeir geta nú pantað í ró og næði á netinu,“ segir Magnús.

„Með Pizzu Vaktinni er svo mögulegt að fylgjast með stöðu pöntunar í rauntíma og þannig geta viðskiptavinir fylgst með því hvar pöntunin er stödd á hverjum tíma.“

„Sem dæmi má nefna að við höfum endurbætt klassíska botninn en hann er nú með hvítlauks- og parmesankryddi á kantinum. Það hefur mælst mjög vel fyrir enda eitthvað sem enginn annar býður upp á.“

App-ið handan við hornið

„Vefsíðan var byrjunin en mjög fljótlega munum við kynna app fyrir bæði iPhone og Android síma. Þar verða sömu möguleikar og á netinu en jafnvel enn fljótlegra að panta en á vefnum,“ segir Magnús. „Þetta er framtíðin að okkar mati og ekki nokkur vafi á því að fleiri og fleiri munu kjósa að panta í gegnum netið með einum eða öðrum hætti.“

Megafjör í Megavíku

„Það er alltaf líf og fjör í Megavíku,“ segir Magnús en Domino's heldur eina slíka þessa dagana. „Það myndast ákveðin stemning hjá starfsfólki okkar þegar svona mikið er að gera. Við undirbúum okkur eftir fremsta megi og gerum allt til þess að tryggja það að afgreiða megi allt þetta magn á réttum tíma og með vörugæðin í lagi.“

**HOLLUSTA**

„Fjölbreytt og hollt mataræði úr öllum fæðuflokkum og regluleg hreyfing er leiðin til betra lífs hvar sem við erum stödd í tilverunni. Regluleg neysla eplaediks er ein leið til að bæta og styrkja líkamann svo við megum enn frekar njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða,“ segir Þórunn.

MYND/STEFÁN

EPLI Á DAG KEMUR HEILSUNNI Í LAG

HP HEILSA KYNNIR HP Heilsa er ungt og framsækið fyrirtæki sem hefur það að markmiði að koma með nýjungar byggðar á fornri hollustuhefð. Þar er lagður mikill metnaður í hreinleika og náttúrulegan uppruna vörunnar. Alpha Daily, sem er unnið úr eplaediki, er flaggskip fyrirtækisins.

Eplaedik hefur verið notað í gegnum aldirnar til að bæta heilsuna. Edikið er unnið úr þroskuðum lífrænum eplum sem eru látin gerjast. „Það inniheldur öll þau næringarefni sem eplið sjálft býr yfir, en við gerjunina myndast fleiri góð efni. Til dæmis eykst magn ensíma og góðra gerla sem er mikilvægt til að viðhalda heilbrigðri þarmaflóru. Eplaedikið er steinefnaríkt, í því er meðal annars kalcíum, kalk og natríum auk þess sem það inniheldur fjölda snefilefna,“ segir Þórunn Stefánsdóttir, einkabjálfi og kennari í Baðhúsinu, líkamsræktarstöð fyrir konur, sem hefur góða reynslu af Alpha Daily-drykkjum frá HP heilsu en í honum er eplaedik, hunang og oregano.

EPLAEDIK

Blandan eplaedik og hunang er þekkt fyrir vatnslosandi eiginleika sína og hefur áhrif á bjúg og bólgur. Hún styrkir ónæmiskerfið og hefur sýrustillandi áhrif, það er gerir líkamann saltari.

„Streita, langvarandi álag og næringar-

snautt mataræði uppfyllt af skyndibitum og gosdrykkjum hefur áhrif á sýrustig líkamans. Því súrari sem líkaminn er því viðkvæmari er hann fyrir sýkingum. Ónæmiskerfið verður veikara og ójafnvægi kemst á þarmaflóruna.

Fjölbreytt og hollt mataræði úr öllum fæðuflokkum og regluleg hreyfing er leiðin til betra lífs hvar sem við erum stödd í tilverunni. Regluleg neysla eplaediks er ein leið til að bæta og styrkja líkama okkar svo við megum enn frekar njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða,“ segir Þórunn.

Eplaedikið í Alpha Daily kemur frá Þýskalandi og er ógerilsneytt og óeimað. Það virkjar hreinsikerfi líkamans, það er nýrun, lifrina og blóðrásarkerfið. „Á mannamáli þýðir það að það er vatnslosandi, léttir bjúg og bólgur, styrkir meltingarflóruna og jafnar sýrustig líkamans.“

HUNANG

Hunangið í blöndunni er lífrænt ræktað hráhunang frá Mið- og Suður-Ameríku. „Hunang er þekkt fyrir græðandi eiginleika

sína, til dæmis við hósta og ertingu í hálsi. Það þykir líka róandi að taka inn matskeið af hunangi fyrir svefninn til að sofa betur. Hunang er afar steinefnaríkt og hefur góð áhrif á meltingu og ónæmiskerfi,“ segir Þórunn.

OREGANO

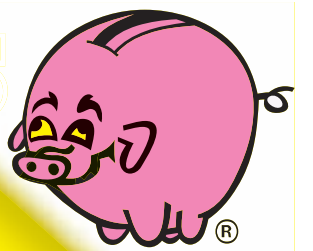
„Fyrir utan að vera dásamlegt krydd á góða steik eða grillað grænmeti er oregano þekkt fyrir góð áhrif á gerlaflóru þarmanna og vinnur þannig gegn ýmsum örverum og sýkingum,“ segir Þórunn. Alpha Daily-eplaediksblandan er tilbúin til drykkjar og algengt er að fólk drekki eitt glas af drykknum á morgnana og eitt á kvöldin. „Mörgum hentar enn fremur að drekka eitt glas fyrir hverja máltíð til að hjálpa líkamanum að búa til saltsýru í magasýrunni til að auðvelda meltingu. Margir af skjólstæðingum mínum hafa látið vel af virkni Alpha Daily,“ segir Þórunn.

Drykkurinn er í glerflöskum sem má skila til HP Heilsu, Smiðjuvegi 38 í Kópavogi, og fá áfyllingu. Ef skilað er inn sex flöskum fæst áfylling á heildsöluverði.

**LÍFRÆNT 100%**

Eplaedikið í Alpha Daily kemur frá Þýskalandi og er ógerilsneytt og óeimað. Það virkjar hreinsikerfi líkamans.

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



FROSID LAMBA KJÖT

1495
KR. KG

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSID LAMBALÆRI Í SNEIÐUM



1198
KR. KG

ALI ELDUÐ GRÍSARIF / SPARERIBS



698
KR. KG

ALI FERSKUR GRÍSABÓGUR



1379
KR. KG

KJARNAFÆÐI FERSKT
EINIBERJAKRYDDAÐ
LAMBALÆRI

AFGREIÐSLUTÍMI Í BÓNUS
UM HVITASUNNUHELGINA
Föstud. 25 maí 10:00-19:30
Laugard. 26 maí 10:00-19:00
Hvítasunnudagur LOKAÐ
Mánud. 28 maí 12:00-18:00



359
KR. KG

BÓNUS ÍS 2 LTR.
SÚKKULAÐI- VANILLU- JÁRDARBERJA



195
KR. 2 LTR.



698
KR. 6 LTR.

COKE 4 X 1.5 LTR. = 6 LTR.



359
KR. 480 G

10 STK. BÓNUS VÍNARPYLSUR



198
KR. 240 G

5 STK. BÓNUS VÍNARPYLSUR



98
KR. 200 G

EUROSHOPPER STEIKTUR LAUKUR



159
KR. 5 STK.

5 STK. BÓNUS PYLSUBRAUÐ



79
KR. 330 ML

ÍSLENSKUR LAX EÐA ÍSLENSK BLEIKJA Á GRILLIÐ



1859
KR. KG

NORÐANFISKUR ÍSLENSKUR LAX
FROSINN BEINHR. M.ROÐI



1859
KR. KG.

NORÐANFISKUR LAX GRILL-
KRYDDAÐUR BEINHR. M.ROÐI



1398
KR. KG.

NORÐANFISKUR ÍSLENSK BLEIKJA
FROSIN BEINHR. M.ROÐI

BONUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklöbbur

krossgáta

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

LÁRÉTT

2. malur, 6. ólæti, 8. skrá, 9. ískur, 11. í röð, 12. borg, 14. arkarbrot, 16. hvað, 17. for, 18. ýlfur, 20. leyfist, 21. titra.

LÓÐRÉTT

1. laun, 3. pot, 4. málmur, 5. angan, 7. hindrun, 10. kvk nafn, 13. vætla, 15. rænuleysi, 16. samkynhneigður, 19. til.

LAUSN

15. óráð, 16. hýr, 19. að, 5. ilm, 7. trefill, 10. gró, 13. íla, LÓÐRÉTT: 1. kaup, 3. of, 4. kalsúm, 17. aur, 18. yla, 20. má, 21. ríða, LÁRÉTT: 2. pokí, 6. át, 8. tál, 9. urg, 11. lm, 12. parís, 14. fólló, 16. ha,

Markaðurinn kemur út á morgun!

MICHELSEN
URSMÍÐIR SÍÐAN 1909
Laugavegur 15 - 101 Reykjavík
511 1900 - www.sviss.is

MARKAÐURINN
Miðvikudagur 9. maí 2012 | 9. tölublað | 8. árgangur

Vodafone á markaðurinn

- Stefnt er að skráningu Vodafone í september eða október
- Kemur til greina að fá kjölfestufjórðing til að kaupa stóran hlut
- Fyrsta nýskráning á vegum Framtakssjóðsins frá stofnun hans

Meðal efnis í blaðinu:

Stórt veðmál JPMorgan reyndist bankanum dýrkeypt og varð að vopni í höndum þeirra sem vilja strangari reglur um eigin viðskipti banka.

Hvað kostar að reka hagsmunafélög atvinnulífsins á hverju ári?

Markaðurinn kemur út á morgun!

Allt sem þú þarft

Af hattaáti**BAKÞANKAR Erlu Hlynsdóttur**

Stóra stundin er runnin upp. Íslendingar skeppa í fyrri forkeppni Júrövisjón í kvöld. Gréta og Jónsi koma fram sem fulltrúar okkar allra. Eflaust verða einhverjir stoltir. En það sem ég skal éta hattinn minn ef við vinnum. Ég skal meira að segja éta hann ef við endum á topp tíu.

JÚ JÚ, þetta er ágætt lag. Ég var alveg búin að venjast því þegar ég var búin að heyra það fimm sinnum. Ég er hins vegar ein af þeim sem var svo hefðbundin, eða svo ótrúlega framúrsteftuleg, að halda með Bláum Ópal og laginu Statu upp.



ÉG FYRIRGAF þessum hressu drengjum alveg að kunna ekki íslenska málfræði. Ég fyrirgef þeim að kunna ekki íslenska setninga-skipan. Ég vonaði bara svo innilega að þeirra lag kæmist áfram. Meirihluti þeirra sem kaus í símakosningunni var líka á sama máli. Það var ekki nóg. Blár Ópal skyldi bara dúsa á Selfossi.

Í KVÖLD býr landinn til poppkorn, fær sér kóksopa og fylgist spennur með því þegar fulltrúar Íslands flytja sigurlagið í Bakú. Ég hef samt ekki trú á þeim. Því miður.

PETTA er auðvitað bannað. Svona eins og það er bannað að segja við eiginmanninn að þig langi nú stundum að sofa hjá einhverjum öðrum en honum, og það er bannað að segja við barnið sitt að það hafi aldeilis ekki teiknað fallegustu myndina af krökkunum í fyrsta bekk.

Í KVÖLD stíga á stök rússnesku ömmurnar krúttlegu, og þarna verða írsku hárrprúðu tvíburarnir sem einnig tóku þátt í fyrri. Í seinni undankeppninni bætist síðan við sænska alsælulagið Euphoria sem hefur slegið í gegn hjá ungviðinu. Loks má búast við því að herra Humberdínck fái atkvæði frá einmana húsmæðrum sem gleyma sér eitt augnablik.

GRÉTA OG JÓNSI eru eflaust hið besta fólk. Enda er þetta ekkert persónulegt.

PÁLL ÓSKAR lýsti því yfir í fyrri að hann skyldi éta hattinn sinn ef Ísland kæmist upp úr undanúrslitum. Lagið komst vissulega áfram (þó mér hafi aldrei fundist það neitt spes) og Páll Óskar þurfti aldeilis að borða brauðtertuhatt sem systir hans bjó til handa honum. Kannski er það bara það sem þetta snýst allt um. Frá því ég sá mynd af Páli Óskari með andlitid útmarkað í majónesi hef ég vart hugsað um annað. Kannski er ég bara að búa mér til ástæðu til að borða (meira) majónes.

myndasögur**■ Pondus**

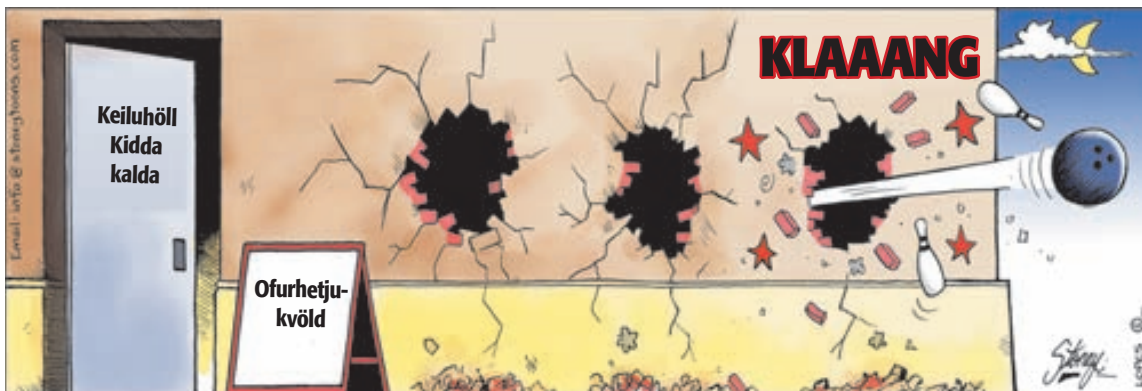
Eftir Frode Øverli

**■ Gelgjan**

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

**■ Handan við hornið**

Eftir Tony Lopes

**■ Barnalán**

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Broil King®



FRÍ

ÁFYLLING AF GASI
FYLGIÐ MEÐ HVERJU
SELDU GRILLI*

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GASGRILLUM

Broil King gæðagrillin eru framleidd í Kanada og hæfa íslenskum aðstæðum. Komdu við í verslunum og á völdum þjónustustöðvum N1 og finndu rétta grillið.



Imperial™ XL

Verð með 20% afslætti: **279.900 kr.**
Verð áður: 349.900 kr.



Regal™ 490

Verð með 20% afslætti: **155.920 kr.**
Verð áður: 194.900 kr.



Signet™ 90

Verð með 20% afslætti: **119.920 kr.**
Verð áður: 149.900 kr.



Signet™ 20

Verð með 20% afslætti: **95.920 kr.**
Verð áður: 119.900 kr.



Monarch™ 20

Verð með 20% afslætti: **63.920 kr.**
Verð áður: 79.900 kr.



Royal™

Verð með 20% afslætti: **47.920 kr.**
Verð áður: 59.900 kr.



Gem™

Verð með 20% afslætti: **35.920 kr.**
Verð áður: 44.900 kr.



Porta-Chef® Pro

Verð með 20% afslætti: **27.920 kr.**
Verð áður: 34.900 kr.

*Þú velur um 10 kg plastkút eða 9 kg stálkút.

Ef þú skilar inn þrýstjafnara fyrir smellugas þá fylgir nýr þrýstjafnari fyrir örugga skrúfaða gaskúta. Einnig er tekið við smelltum gashylkjum. Skilagjald er á gaskútum.

TOSHIBA

DELL

acer

hp

ASUS

UNITED



FARTÖLVA

VERÐFALL Á YFIR 80 GERÐUM AF



TOSHIBA
-100.000

Portégé R700-1C2 13.3

249.990

Fullt verð 349.990



acer
-30.000

Aspire 4752-2333G32Mn

89.990

Fullt verð 119.990



acer
-40.000

Aspire 5755G-2676G75MN i7

159.990

Fullt verð 199.990



-15.000

MACBOOK PRO Z0N1

214.990

Fullt verð 229.990



hp
-15.000

HP 630

74.990

Fullt verð 89.990



TOSHIBA
-30.000

Toshiba Satellite R850-10F

129.990

Fullt verð 159.990

**TAKMARKAÐ MAGN!
SÝNINGAREINTÖK
OG UMBÚÐARLAUST
Á GEGGJUÐU VERÐI!**

AÐEINS NOKKRIR DAGAR!



-20.000

MACBOOK AIR Z0M2

229.990

Fullt verð 249.990

TÖLVULISTINN

Heimilistæki

@h.t.l.is

OPNUNARTÍMI:

Virka daga 10-18 – Laugardaga 11-16

URÝMING

FARTÖLVUM OG SPJALDTÖLVUM



Inspiron N5050 i5/4GB/500

99.990

Fullt verð 129.990



UX31E-RY009V 13,3/i5/128

199.990

Fullt verð 259.990



Qosmio X770-138

219.990

Fullt verð 299.990



TAB 07017"

16.990

Fullt verð 19.990



Iconia TAB A501 16GB 3G s

69.990

Fullt verð 89.990



Asus EEE 1015BX 320G

49.990

Fullt verð 64.990



K735D-TY195V

139.990

Fullt verð 169.990



4755G-2334G50Mn

119.990

Fullt verð 139.990



**20% AFSLÁTTUR AF
FARTÖLVUTÖSKUM!**

tl.is

**TÖLVU
LISTINN**

**6 VERSLANIR
UM ALLT LAND**

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

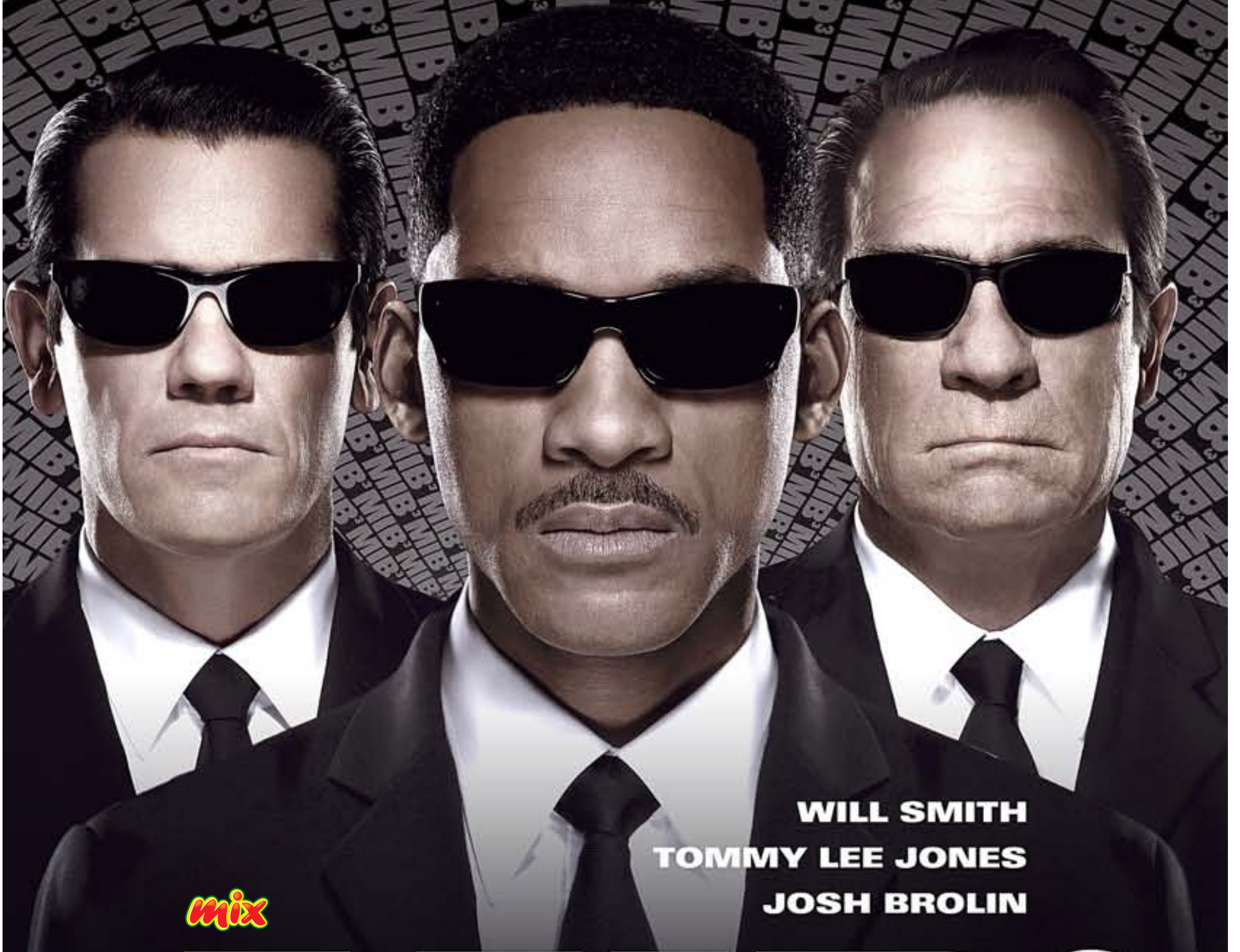
EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750

SJÁÐU HANA Á UNÐAN ÖLLUM ÖÐRUM!



**WILL SMITH
TOMMY LEE JONES
JOSH BROLIN**

Mix

MIB³

MEN IN BLACK 3

**MIDNÆTURFORSÝNINGAR
Í KVÖLD Í EFTIRFARANDI BÍÓUM**

**Laugarásbíó - Smárabíó
Sambíó Egilshöll - Borgarbíó Akureyri**

MIDASALA
Í FULLUM GANGI Á
MÍÐI.IS OG
SAMBIÓ.IS

HEIMSRUMSÝND Á MORGUN

SMÁRA BÍÓ

HÁSKÓLA BÍÓ

BORGAR BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ

SAMBÍÓ EGILSHÖLL

KEFLAVÍK SAMBIÓ

sená



577 7000

Rizzo Pizza

EUROVISION
SONG CONTEST
BAKU 2012

EUROVISION TILBOÐ

STÆRRI PIZZA • NEVER FORGET

Pepperoni, Pepperonata, Sv. Ólífur, Oregano **1.190 KR.**

STÆRRI PIZZA • MARGARITA Fyrir börnin **890 KR.**

ALLAR PIZZUR Á MATSEÐLI Á 1.380 KR EF ÞÚ SÆKIR*

ELDBÖKUDAGAR

BÆJARLIND • HRAUNBÆ • GRENSÁSVEGI • MOSFELLSBÆ

NÝTT
HÁDEGIS TILBOÐ

ALLAR PIZZUR Á MATSEÐLI 1.380 KR.*
STÆRRI PIZZA MEÐ 2 ÁLEGGSTEGUNDUM 1.190 KR.
MINNI PIZZA MEÐ 2 ÁLEGGSTEGUNDUM 790 KR.
STÆRRI MARGARITA 990 KR.

PIZZAHLAÐBORÐ Á GRENSÁSVEGI Á 990 KR. FRÁ KL 11 - 15



ELDBÖKUDAGAR
FRÁ 22. MAÍ
TIL 29. MAÍ

*Tilboð þetta gildir ekki á Lúxusmatseðli

Stebbi & Eyfi, Jónsi & Greta,

Audur & Ljótur

Okkar Euróuisjón pör

MVTA HUSID / SIA - 12-1086





HVITA HÚSD/81A - 12.0011

HÖFUM OPNAÐ

NYJA

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



Adalskoðun, faggildur skoðunaraðili í 17 ár

Adalskoðun

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Lokka Gunnar á völlinn

Knattspyrnuunnendur glöddust í gær þegar stutt stikla, sem virtist gefa til kynna að sparkátturinn Gunnar á Völlum myndi snúa aftur, birtist á Mbl.is. Spjátrungurinn Gunnar Sigurðarson stýrði þættinum við góðan orðstír í fyrri-sumar og þótti sýna leikina í Pepsi-deildinni með frumlegum og bráðfyndnum hætti. Ekki er þó útséð með hvort Gunnar snúi aftur, þar sem hann hefur enga ákvörðun tekið, og virðist stíklan til þess fallin að lokka hann aftur á völlinn. Við spyrjum að leikslukum.



Í viðskiptafréttirnar

Edda Hermannsdóttir hefur getið sér gott orð í sjónvarpi sem spyrill í Gettu betur síðustu tvo vetur. Samhliða störfum sínum fyrir Ríkisútvarpið hefur hún stundað nám í hagfræði og kennt líkamsræktarhópatíma í World Class. Nú hefur Edda svo fundið sér starf þar sem hagfræðimenntunin kemur að góðum notum en hún hefur verið ráðin blaðamaður á Viðskipta- blaðið þar sem hún mun skrifa viðskiptafréttir í sumar.



- afb, - sv

Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Björgunarsveitir farnar að rukka fyrir aðstoðina
- 2 Hitabylgja í spánni fyrir hvítasunnuna
- 3 Segir Íslendinga þurfa að undirbúa sig undir hrún evrunnar
- 4 Öxull brotnaði af sömu þotu
- 5 Varðstjóri sýknaður - mátti aflífa hreindýr og skera úr því kjöt
- 6 Vítisenglar selja Viagra

Einn fremsti ljóða- og óratoríusöngvari heims Christoph Prégardien

Ulrich Eisenlohr, píanó
Harpa, Norðurljós
sun. 27. maí kl. 15 / 4.500 kr.



Stórtónleikar Hljómskálans

Harpa, Eldborg, 2. júní
frá 3.500 kr.



Góðir gestir Sjáumst á Listahátíð

Verðlaunasýning
frá Sviss

Pétur Gautur

Aðeins ein sýning
Þjóðleikhúsið
30. maí / 3.500 kr.



Bryan Ferry

Harpa, Eldborg
27. og 28. maí
frá 6.900 kr.



Bastards - fjölskyldusaga

Vesturport
Borgarleikhúsið
1. og 2. júní
4.400 kr.



Splunkuný leikrit

Á óvenjulegum
sýningarstöðum.
Allra síðustu
miðarnir
1.500 kr.



Anna Þorvaldsdóttir

Raftónleikar í
Hörpu, Kaldalóni
á morgun,
mið. kl. 20
2.500 kr.



Danstónleikar Glymskrattinn

Frumstýnt á morgun
Þjóðleikhúskjallarinn
2.500 kr.



Húslestrar

heima í stofum
rithöfunda
Á íslensku og
þýsku frá 26. maí.
Síðustu miðarnir
1.000 kr.



NÝR MATSEÐILL
FYLGR BLAÐINU
Í DAG



Alþjóðleg myndlist á fjölda sýningarstaða

...OG FJÖLDI ANNARRA VIÐBURÐA
Á HVERJUM DEGI TIL 3. JÚNÍ

Miðasala á alla viðburði hátíðarinnar á www.listahatid.is
Miðasölusími: 561 2444 / Miðasölusími á viðburði í Hörpu: 528 5050