

SHALDÖR  
skoðun 14



2 SÉRBLÖÐ  
í Fréttablaðinu  
Fólk  
Vítamín & heilsuvörur



Með fræga fólkinu

Bjarney Bjarnadóttir starfar sem einkaþjálfari á Englandi. Margar stórstjörnur eru í kringum hana, meðal annars Orlando Bloom.

FÓLK



# FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur

12. júní 2012  
136. tölublað 12. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

\*Samkvæmt þeimtölkönnun Capacent Gallup júní - mars 2012



Næring hlauparans

Næringarráðgjafarnir Fríða Rún og Steinar gefa út bók.

popp 30

Skiljum hvert annað

Íslenskir kaffísérfræðingar keppa á heimsmeistarasmótinu í Vín.

tímamót 18

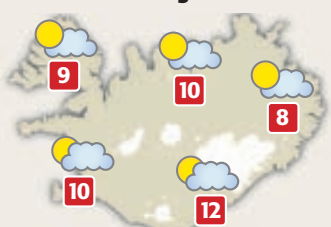


Stórmeistarajafntefli

Englendingar og Frakkar hófu leik á EM með því að gera jafntefli.

sport 26

veðrið í dag



BJART eða bjart með köflum og hægur vindur eða hafgola. Híti 5 til 16 stig, mildast suðvestanlands. Líkur á síðdegisskúrum sunnan til.

VEÐUR 4

## Skuld við Seðlabanka eykur kostnað ríkisins

SpKef skuldaði 18 milljarða umfram þau innlán sem færð voru til sjóðsins. Skuldin að mestu við Seðlabanka Íslands vegna lausafjárþyrngreiðslu. Hvorki fjármálaráðuneytið né Seðlabankinn veita nánari upplýsingar um málið.

**EFNAHAGSMÁL** SpKef, sem áður hét Sparisjóðurinn í Keflavík, skuldar Seðlabankanum og öðrum fjármálafyrirtækjum 13,9 milljarða króna. Heimildir Fréttablaðsins herma að stór hluti skuldarinnar sé vegna lausafjárþyrngreiðslu sem Seðlabankinn veitti sjóðnum. Hvorki Seðlabankinn né fjármálaráðuneytið gátu veitt nánari upplýsingar um skuldina þegar eftir því var leitað.

Þegar SpKef var stofnaður á grunn Sparisjóðsins í Keflavík í apríl 2010 kom fram í fréttatilkynningu frá fjármálaráðuneytinu að öll innlán og eignir gamla sjóðsins yrðu flutt í þann nýja. Umfang innláanna er í dag 57,6 milljarðar

króna. Ríkið tryggir þau að fullu í krafti yfirlýsingar sem gefin var út haustið 2008.

Heildarskuldir SpKef eru hins vegar metnar á 75,6 milljarða króna, eða 18 milljörðum meira en nemur innlánnum sjóðsins. Þar munar mest um skuldir við fjármálafyrirtæki og Seðlabanka Íslands sem nema 13,9 milljörðum króna. Samkvæmt heimildum blaðsins er þessi skuld að langmestu leyti við Seðlabankann.

Engin ríkisábyrgð ætti að vera á slíkrri skuld undir eðlilegum kringumstæðum. Þegar SpKef var rennt inn í Landsbankann í mars 2011 kom hins vegar fram í tilkynningu frá fjármálaráðuneytinu að sjóður-

inn hefði „átt við verulegan og viðvarandi lausafjarsvanda að etja og hafa viðskipti hans við Seðlabanka Íslands verið bundin skilyrðum um ábyrgð af hálfu ríkissjóðs vegna innstæðna“.

Þar sem skuldir SpKef voru miklu hærri en eignir sjóðsins þarf íslenska ríkið að greiða 19,2 milljarða króna til Landsbankans vegna yfirtöku hans á SpKef. Til viðbótar er áætlað að vaxtakostnaður verði um sex milljarðar króna auk þess sem ríkið var þegar búið að setja 900 milljónir króna inn í sjóðinn sem eigið fé við stofnun hans. Kostnaður hins opinbera vegna SpKef er því um 26 milljarðar króna.

- þsj/ sjá síðu 10,12



HEIL Á HÚFI Þeir Ármann og Bjarki Týr með lambið. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. FRÍDRÍKSSON

Unnu björgunarafræk í Eyjum: Sigu með lamb úr Kaplagjótu

**BJÖRGUN** Tveir ungir björgunarsveitarmenn í Vestmannaeyjum komu lambi til bjargar síðdegis í gær. Lambið var í sjálfhældu í Kaplagjótu í Herjólfssdal.

Björgunarsveit fór á vettvang og þeir Bjartur Týr Ólafsson og Ármann Ægisson sigu niður klettana.

„Þetta var um 120 metra sig niður í fjöru,“ segir Bjartur Týr. „Við sáum lambið fyrst ekki og vorum að fara að síga alveg niður þegar ég heyrði í því inni í einum skútanum.“ Þegar niður var komið fór lambið strax á beit og bar sig vel. Að sögn Bjarts var því komið saman við móður sína og endaði því hildarleikurinn vel.

- þj

Aðildarviðræður við ESB:

## Afstaða Íslands ljós í 22 köflum

**EVROPUMÁL** Stjórnvöld hafa birt samningsafstöðu varðandi fjármálaþjónustu og dóms- og innanríkismál í viðræðunum við ESB.

Í fyrri málaflökknum óskar Ísland eftir því að Viðlagatrygging Íslands verði undanþegin ákvæðum um rekstur tryggingafyrirtækja. Í þeim seinni óskar Ísland eftir því að Ísland fái heimild til að neita að viðurkenna dóm í meiðyrðamáli ef um er að ræða svokallað „meiðyrðamálaflakk“. Afstaða liggur fyrir í 22 köflum. Viðræður hafa hafist um 15 þeirra og 10 er þegar lokið.

- þj



**HÁLFNAD VERK** Yfir standa malbikunarframkvæmdir á Suðurlandsvegi á Sandskeiði og er önnur akreinin til austurs lokuð. Verið er að endurnýja slitlag á „gamla veginum“ sem áður sinnti umferð bæði í austur og vestur. Búið er að leggja slitlag á helminginn og aka þar nú bílar á austurleið á spánnýju slitlagi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Reynt til þrautar að semja um sjávarútveg til að liðka fyrir þinglokum:

## Rætt að geyma fiskveiðistjórnun

**ALÞINGI** Fundað var um þinglok og afdrif frumvarpa um veiðigjöld og fiskveiðistjórnun fram á kvöld í gær. Meðal þeirra hugmynda sem upp hafa komið er að afgreiða frumvarp um veiðigjöld, en fiskveiðistjórnunin bíði haustþings. Ekkert hefur verið ákveðið, en ljóst er að stjórnarandstaðan mun krefjast þess að upphæð veiðigjalda verði lækkuð.

Heimildir Fréttablaðsins herma að þessi lausn sé rædd af fullri alvöru. Verði sú raunin mun ríkis-

stjórnin ekki ná því markmiði sínu að nýtt fiskveiðistjórnunarkerfi taki gildi á nýju kvótaári, sem hefst 1. september, en það er síðasta kvótaárið fyrir Alþingiskosningar.

Vilji stendur til að ljúka þingstörfum fyrir helgi, enda styttest í forsetakosningar sem verða 30. júní. Óvenjulegt ástand hefur skapast, því hefð er fyrir því að Alþingi dragi sig í hlé mun fyrr en raunin verður í aðdraganda þessara forsetakosninga.

Sjávarútvegsmálin voru ekki á dagskrá Alþingis í gær, en annarri umræðu um frumvarp um veiðigjöld var frestað á laugardag. Frumvarp um stjórn fiskveiða er enn í nefnd og hefur ekki verið afgreitt til annarrar umræðu.

Þá er ekki útséð hvað verður um önnur lykilmál ríkisstjórnarinnar, svo sem Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða, sem hefur litla umfjöllun fengið á þingi.

- kóp

Aspirin  
Actavis

– fæst án lyfseðils  
í apótekum



actavis



D-VÍTAMÍNBRÆTT  
LÉTTMJÓLK

MJÓLKURSAMLAN





# EVVRÓPA EXPRESS

LONDON / EDINBORG / KÖLN / PRAG / PARÍS / BARCELONA / BERLÍN FRÁ:

# 12.900 KR.\*



Í dag býður Iceland Express fjölda flugsæta á frábæru tilboðsverði, frá 12.900 kr., aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.

Pú bókar á [www.icelandexpress.is](http://www.icelandexpress.is)

\*Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum. Takmarkað sætaframboð, valdar dagsetningar og valin flug.

**Bókunartímabil:**

Í dag frá kl. 12.00 til kl. 12.00 á morgun

**Áfangastaðir:** London, Edinborg, Köln, Prag, París, Barcelona og Berlín.

**Ferðatímabil:** 13. júní til 30. ágúst

Finndu okkur á Facebook!

**Iceland Express**

-lækkar verð



**EDINBORG** MEÐ GÍSLA MARTEINI

**Borgarferð 28. júní-2. júlí**

Verð á mann í tvíbýli

**79.900 KR.**

**Innifalið:** Flug með sköttum og öðrum greiðslum, gisting á 3\* hóteli ásamt morgunverði og íslensk fararstjórn.



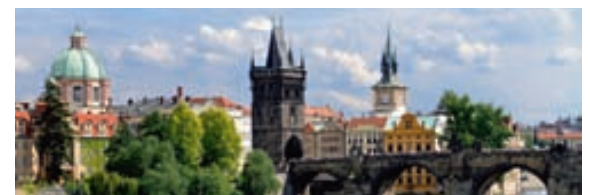
**PARÍS** MEÐ HALLDÓRI E. LAXNESS

**Sælkerarferð 23.-27. ágúst**

Verð á mann í tvíbýli

**125.900 KR.**

**Innifalið:** Flug með sköttum og öðrum greiðslum, gisting í 4 nætur á Hotel André Latin með morgunverði, akstur til og frá flugvelli, skoðunarferðir (nema með áætluðar bíl) og íslensk fararstjórn.



**PRAG** MEÐ BERKI GUNNARS

**Menningar- og skemmtiferð 22.-29. ágúst**

Verð á mann í tvíbýli

**129.900 KR.**

**Innifalið:** Flug með sköttum og öðrum greiðslum, gisting á 4\* hóteli í sjö nætur ásamt morgunverði og íslensk fararstjórn.



**Express ferðir**



# Birting lýsingar Regins hf.

## Hlutfjárútboð 18. og 19. júní 2012

Í tengslum við hlutfjárútboð í Regin hf. og umsókn um töku allra hlutabréfa í Regin til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. (Kauphöllin), hefur Reginn birt lýsingu sem dagsett er 11. júní 2012. Lýsinguna má nálgast rafrænt á vefsíðu Regins, [www.reginn.is](http://www.reginn.is), næstu 12 mánuði og útprentuð eintök má nálgast í höfuðstöðvum Regins í Hagasmára 1 í Kópavogi. Áður en fjárfestar taka ákvörðun um fjárfestingu í hlutabréfum í Regin eru þeir hvattir til þess að kynna sér allar upplýsingar í lýsingunni og skilmála útboðsins sem þar koma fram.

Hlutfjárútboð í Regin fer fram 18. og 19. júní 2012. Eignarhaldsfélag Landsbankans ehf. mun bjóða til sölu 975.000.000 áður útgefna hluti í Regin, sem samsvarar 75% af heildarhlutafé í Regin. Allir hlutir í útboðinu verða seldir á sama verði sem liggja mun á verðbilinu 8,1-11,9 kr. á hvern hlut í Regin. Söluandvirði útboðsins getur numið á bilinu 7,9-11,6 ma.kr. Markaðsvirði alls hlutfjár í Regin miðað við fyrrgreint verðbil er 10,5-15,5 ma.kr.

Útboðið er markaðssett á Íslandi. Skilyrði fyrir þátttöku í útboðinu eru að þátttakendur hafi íslenska kennitölu og séu fjárráða. Útboðið er tvískipt og skiptist í tilboðsbók og áskriftarhluta. Meginmarkmið seljanda með útboðinu er að Reginn uppfylli skráningarskilyrði Aðalmarkaðar Kauphallarinnar um dreifingu hlutfjár.

Seljandi mun falla frá útboðinu ef eftirspurn verður ekki nægjanleg til þess að Reginn uppfylli skráningarskilyrði Aðalmarkaðar Kauphallarinnar um dreifingu hlutfjár eða ef ekki næst að selja yfir 50% af heildarhlutafé í Regin í útboðinu. Seljandi hefur ákveðið að halda eftir 25% eignarhlut í Regin eftir útboðið og hefur skuldbundið sig til þess að selja þann eignarhlut ekki í 10 mánuði eftir töku hlutabréfa í Regin til viðskipta í Kauphöllinni.

### Útgefandi

Reginn hf., kt. 630109-1080, Hagasmára 1, 201 Kópavogi, [www.reginn.is](http://www.reginn.is).

### Hlutfélag útgefanda

Heildarfjöldi útgefna hluta í Regin er 1.300.000.000 hlutir. Þeir eru allir í einum flokki.

### Seljandi

Eignarhaldsfélag Landsbankans ehf., kt. 471008-0280, Austurstræti 11, 155 Reykjavík.

### Áskriftartímabil

Útboðið hefst kl. 10:00 þann 18. júní og lýkur kl. 16:00 þann 19. júní.

### Verðbil og útboðsgengi

Að áskriftartímabilinu loknu mun seljandi ákveða útboðsgengi sem verður það sama til allra sem taka þátt í útboðinu. Útboðsgengið verður á verðbilinu 8,1-11,9 kr. á hvern hlut í Regin. Seljandi mun byggja ákvörðun sína um útboðsgengi á þeim tilboðum sem berast í útboðinu að teknu tilliti til markmiða sinna með útboðinu.

### Fyrirkomulag útboðs

Útboðið er tvískipt. Í tilboðsbók eru til sölu 633.750.000 hlutir eða sem nemur 48,75% af heildarhlutafé í Regin. Í áskriftarhluta eru til sölu 341.250.000 hlutir eða sem nemur 26,25% af heildarhlutafé í Regin. Ein áskrift er heimil fyrir hverja kennitölu í útboðinu. Þátttaka í útboðinu er skuldbindandi fyrir fjárfesta.

### 1. Tilboðsbók – áskriftir að lágmarki 50 m.kr. að kaupverði

Í tilboðsbók skila fjárfestar áskrift sinni til umsjónar- og/eða söluaðila á sölutímabilinu á sérstöku áskriftareyðublaði sem nálgast má hjá Fyrirtækjaráðgjöf og Markaðsviðskiptum Landsbankans.

### 2. Áskriftahluti – áskriftir á bilinu 100.000-49.999.999 kr. að kaupverði

Fjárfestar skrá áskriftir sínar á áskriftarvef Landsbankans, sem opinn verður á áskriftartímabilinu: [www.landsbankinn.is/reginnutbod](http://www.landsbankinn.is/reginnutbod). Til að skrá áskriftir sínar verða fjárfestar að hafa aðgang að netbanka, sem getur verið hvaða íslenski viðskiptabanki sem er.

Fjárfestar skrá kennitölu sína og panta lykilorð á áskriftarvefnum sem þeir fá sent sem rafrænt skjal í netbanka sinn. Fjárfestar geta skilyrt áskrift sína við það að endanlegt útboðsgengi fari ekki umfram ákveðið hámarksverð á hlut. Ef fjárfestir tilgreinir ekkert hámarksverð í áskrift sinni skoðast áskriftin sem gerð á útboðsgengi.

### Úthlutun og skerðing áskrifta

Áskriftir undir útboðsgengi verða ekki samþykktar og aðilar sem bjóða verð undir útboðsgengi eða tilgreina hámarksverð sem er undir útboðsgengi fá ekki úthlutað hlutum í útboðinu.

Áskriftir í tilboðsbók sem eru á og yfir útboðsgengi verða samþykktar. Ef umfram eftirspurn verður í þessum hluta útboðsins verða áskriftir í tilboðsbók skertar hlutfallslega, með tilliti til heildartilboðsfjárhæðar tilboðsgjafa sem buðu á og yfir útboðsgengi að teknu tilliti til tilboðsgengis þeirra.

Áskriftir í áskriftarhluta sem eru á útboðsgengi og hámarksgengi yfir útboðsgengi verða samþykktar. Verði umfram áskrift í þessum hluta útboðsins verða áskriftir ekki skertar niður fyrir 100.000 kr. að kaupverði. Leitast verður við að skerða ekki áskriftir sem eru allt að 2 m.kr. að kaupverði. Að öðru leyti verður skerðing hlutfallsleg.

Seljandi áskilur sér rétt til þess að breyta þeim fjölda hluta sem eru boðnir til sölu í hvorum hluta útboðsins fyrir sig og til þess að hafna áskriftum að heild eða í hluta án frekari rökstuðnings.

### Gjalddagi og afhending

Greiðsluseðlar verða sendir í netbanka áskrifenda. Gjalddagi og eindagi greiðsluseðla er 27. júní 2012. Afhending hluta fer eingöngu fram gegn greiðslu áskriftarloforða og fer fram 29. júní 2012.

### Fyrsti dagur viðskipta í Kauphöll

Kauphöllin mun tilkynna um fyrsta viðskiptadag með hluti í Regin með eins viðskiptadags fyrirvara. Fyrsti dagur viðskipta getur í fyrsta lagi orðið 2. júlí 2012.

**Umsjónar- og söluaðili útboðs og töku hlutabréfanna til viðskipta**  
Fyrirtækjaráðgjöf Landsbankans, Hafnarstræti 5, 3. hæð, 155 Reykjavík, sími 410 7340, [fyrirtaekjaradgjof@landsbankinn.is](mailto:fyrirtaekjaradgjof@landsbankinn.is).

**Söluaðili útboðs í tilboðsbók**  
Markaðsviðskipti Landsbankans, Hafnarstræti 5, 3. hæð, 155 Reykjavík, sími 410 7330, [reginnutbod@landsbankinn.is](mailto:reginnutbod@landsbankinn.is).

**Ráðgjafar Landsbankans** veita upplýsingar um áskriftarhluta útboðsins í síma 410 4040, [fjarmalaradgjof@landsbankinn.is](mailto:fjarmalaradgjof@landsbankinn.is), frá kl. 9-20 meðan á útboðinu stendur.



## KJÖRKASSINN



Átt þú þér uppáhaldsliði á EM í knattspyrnu?

Já	40,1%
Nei	59,9%

## SPURNING DAGSINS Í DAG:

Kaupir þú notuð föt?

Segðu þína skoðun á Vísí.is

## Um 1.000 nemendur í Vinnuskóla Reykjavíkur tóku upp skóflurnar í gær: Hófu sumarvinnu í sól og blíðu

**SAMFÉLAGSMÁL** Um eitt þúsund ungmenni úr 9. og 10. bekkjum grunnskóla hófu sumarvinnu sína hjá Vinnuskólunum í gær og má með sannri segja að veðrið hafi leikið við þau.

Í tilkynningu frá Reykjavíkurborg segir að alls hafi rúmlega 1.500 unglingar verið skráðir í vinnuskólann í sumar en þau munu, venju samkvæmt, sinna hefðbundnum garðyrkustörfum.

Allir á þessum aldri eiga kost á starfi í vinnuskólunum í þrjár vikur í sumar og er enn opið fyrir skráningar á vef Reykjavíkurborgar.



**VINNAN GÖFGAR MANNINN** Hundruð reykvískra ungmenna hófu sumarvinnu í blíðunni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Fylgst með foreldrum: Gripið inn í ef vínlykt finnst

**DANMÖRK** Níu af hverjum tíu leikskólakennurum í Danmörku ræða við foreldra sem áfengislykt er af, að minnsta kosti ef það kemur fyrir nokkrum sinnum. Þetta er niðurstöður könnunar á vegum sambands danskra sveitarfélaga. Alls tóku 253 leikskólakennarar þátt í könnuninni.

Samtímis segja 73 prósent af 500 foreldrum sem spurðir voru að þeim finnst í lagi að leikskólakennarar ræði málið, að því er segir á vef Kristilega dagblaðsins.

- ibs

## Skundum á Þingvöll

fimmtudaginn  
14. júní

Allir  
eldri borgarar  
hjartanlega  
velkomnir  
í dagsferð

Hægri grænir, flokkur fólksins efnir til lautarferðar á Þingvöll, fimmtudaginn 14. júní.

Farið verður frá gömlu heilsuverndarstöðinni við Barónsstíg kl. 10:00 fyrir hádegis og komið til baka á milli kl. 14:00 og 15:00. Verð á mann aðeins kr. 1.000.

Leiðsögumaður er Jörmundur Ingi, Reykjavíkurgóði.



Skráning til þátttöku  
á [www.XG.is](http://www.XG.is)

Barónsstígur 47  
101 Reykjavík  
Sími: 692 4554



**SPRENGJUREGN Í HOMS** Þessi mynd er skjáskot úr myndbandi sem var birt á netinu í gær og sýnir mikinn fjölda sprenginga í borginni Homs.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

# Alvarlegar áhyggjur af ástandi í Sýrlandi

Kofi Annan segist hafa alvarlegar áhyggjur af auknu ofbeldi í Sýrlandi síðustu vikur. Stjórnvöld eru sögð gera árásir úr lofti á mörgum stöðum. Nýr leiðtogi uppreisnarmanna segir stöðugleika á svæðinu skipta máli fyrir allan heiminn.

**SÝRLAND** Að minnsta kosti 52 eru sagðir hafa látist í árásum í Sýrlandi í gær. Kofi Annan, sérstakur erindreki Sameinuðu þjóðanna og Arababandalagsins vegna Sýrlands, segist hafa alvarlegar áhyggjur af nýjustu ofbeldisöldunni í landinu.

Stjórnvöld í Sýrlandi hafa hafið nýjar árásir á borgina Homs og var sprengjum varpað á borgina í gríð og erg í gær. Þá var ráðist á bæinn al-Haffa af miklum krafti úr lofti, en stjórnvöld eru sögð farin að nota þyrlur í auknum mæli eftir að hafa orðið fyrir mannfalli á jörðu niðri. 29 eru sagðir hafa látið lífið í al-Haffa síðustu daga, allir nema þrjár voru almennir borgarar. Bæði í al-Haffa og Homs er mikill fjöldi almennra borgara fastur á heimili sínu vegna árásanna.

Þá bárust fréttir af árásum í borginni Douma, auk þess sem fjöldi manna var handtekinn þar um helgina. Uppreisnarmenn segja að fólk hafi verið notað sem mannglegir skildir í árásunum.

Annan sagði í yfirlýsingu í gær að ofbeldið í landinu færi vaxandi með auknum átökum stjórnvalda og uppreisnarmanna. Báðar fylkingar hafa undanfarnar vikur hunsað friðaráætlun Annans, sem átti að taka gildi þann 12. apríl. Hann krefst þess að gripið verði til allra mögulegra aðgerða til að koma í veg fyrir að almennir borgarar slasist eða látist í átökunum. Þá krafðist hann þess að stjórnvöld hleyptu eftirlitsmönnum SD inn í al-Haffa.

Uppreisnarmennirnir í þjóðar-

ráði Sýrlands kusu sér nýjan leiðtoga um helgina. Abdul Basit Sieda varð fyrir valinu, en hann er Kúrði og býr í Svíþjóð. Sieda kallaði eftir því að yfirvöld í Sýrlandi, Rússlandi og Kína hugsuðu vandlega um ástandið vegna þess að stöðugleiki svæðisins og heimins alls væri í húfi. „Við viljum hvetta þau til að styðja sýrlensku þjóðina.“ Rússar og Kínverjar hafa komið í veg fyrir harðorðar ályktanir frá Öryggisráði Sameinuðu þjóðanna.

Um helgina sagði William Hague, utanríkisráðherra Bretlands, að ekki væri hægt að útiloka hernaðaríhlutun í Sýrlandi. Ástandið þar væri farið að líkjast ástandinu í aðdraganda Bosníustríðsins á tíunda áratug síðustu aldar.

thorunn@frettabladid.is



## Hollusta í hveli!

Gamli, góði hafragrauturinn í handhægu máli sem auðvelt er að grípa með sér hvert sem er. Þú bætir við heitu vatni og hann er tilbúinn á tveimur mínútum.



©/KREYF/ SIA / NMS0320

Dýralæknafélagið mótmælir breytingum ráðuneytisins á lögum um dýravernd:

## Dregið úr dýravernd í frumvarpi

**DÝRAVERND** Dýralæknafélag Íslands mótmælir harðlega þeim breytingum sem gerðar voru í meðförum sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytisins á tillögum nefndar til lagafrumvarps um dýravelferð.

Meðal þeirra ákvæða sem ráðuneytið lét taka út voru bann við geldingum grísa án deyfingar, bann við að drekkja dýrum eða aflífa þau með útblæstri véla og að tryggja grasbítum sumarreit.

Dýralæknafélagið leggst eindregið gegn þessum breytingum og vekur athygli á að einnig hafi verið tekin út heimild Matvælastofnunar til að skerða eða fella niður ríkisstyrki hjá þeim sem brjóta gegn dýrum.

Aðalfundur félagsins var haldinn þann 10. júní og var þessi ályktun þar samþykkt einhljóða. Þar var áréttað mikilvægi þess að löggjafinn virði fyrstu grein frumvarps um dýravelferð, sem lýtur að velferð dýra og að markmið laganna sé að dýrin geti sýnt sitt eðlilega atferli eins og frekast sé unnt í ljósi þess að dýr eru skyni gæddar verur.

„Ofangreindar breytingar sem gerðar hafa verið



**GRASBÍTAR** Landbúnaðarráðuneytið vill ekki hafa ákvæði í dýraverndarlögum þar sem grasbítum er tryggð sumarreit.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

á tillögum nefndarinnar eru engan veginn í anda 1. greinar frumvarpsins; eru reyndar í andstöðu við hana,“ segir í ályktun félagsins.

- sv



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
Foreldrum og veirvöldum  
ber að tryggja öryggi barna



# 10 ÁR AFMÆLI

VIÐ EIGUM STÓRAFMÆLI Í DAG, 12. JÚNÍ.

Í TILFNI DAGSINS VEITIR DÆLULKILL ATLANTSOLÍU

# 10 KRÓNA AFSLÁTT AF ELDSNEYTISLÍTRANUM.

KOMDU OG HALTU UPP Á AFMÆLIÐ MEÐ OKKUR.

## LENGI LIFI SAMKEPPNI

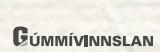
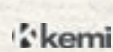
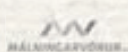


SÆKTU UM DÆLULKIL Á [WWW.ATLANTSOLIA.IS](http://WWW.ATLANTSOLIA.IS)

Atlantsolía var stofnuð til að veita stóru olíufélögunum samkeppni.  
Við rufum einokun olíurisanna þriggja árið 2003 og höfum haldið  
keppinautunum við efnið síðan.

Atlantsolía | Lönsbraut 2 | 220 Hafnarfjörður | Sími 591-3100

Dælulykill gefur afslátt hjá þessum frábæru fyrirtækjum:



## VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað er í gámnum sem Annie Mist var að fá fluttan til landsins?
2. Hvert flaug Einar Örn Benediktsson með Wow?
3. Hvaða lið var landslið karla í handknattleik að vinna?

## SVÖR

1. Crossfit-gæingastöð 2. Til Parísar  
3. Líð Hollands.



Á FLÓTTA Talið er að yfir milljón manns séu í flóttamannabúðum í Búrma.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Átök í Rakhine-héraði:

## SP kalla heim frá Mjanmar

**MJANMAR, AP** Starfsfólk Sameinuðu þjóðanna í Rakhine-héraði í Mjanmar, sem einnig er þekkt sem Búrma, hefur verið kallað heim. Átök hafa blossað upp á milli búddatrúarmanna og múslíma á svæðinu.

Ófriðurinn hefur varað í viku og hafa sautján manns hið minnsta látist. Átökin hófust þegar hópur búddatrúarmanna réðist á múslíma til þess að hefna fyrir nauðgun. Neyðarástandi og útgöngubanni hefur verið lýst yfir í Rakhine. Fjöldi fólks reynir nú að flýja burt. - þeb

## NOREGUR

### Íslenskur læknir bar vitni

Íslenskur geðlæknir hafði yfirumsjón með því að meta geðheilsu Anders Behring Breivik, að því er fram kemur á Vísi.is. Læknirinn, sem heitir María Sigurjónsdóttir, bar í gær vitni í réttarhöldunum yfir Breivik. Vísir hefur eftir Verdens gang að hún hafi sagt að teymi geðheilbrigðisstarfsfólks sem sá um að vakta Breivik hafi fundist sem hann reyndi að sannfæra fólkið um hugmyndafræði sína.

www.volkswagen.is



Polo kostar aðeins frá  
**2.390.000 kr.**

Volkswagen Polo Trendline TDI

## Sparar sig vel

Meðaleyðsla aðeins  
**3,8 lítrar á hverja 100 km\***

\* Miðað við blandaðan akstur á beinskiptum Volkswagen Polo Trendline 1.2 TDI



Das Auto.

# Vinnuhópur um gerð húsnæðisáætlunar hefur skilað velferðarráðherra skýrslu með tillögum sínum: Vinni reglubundið samræmda húsnæðisáætlun

**HÚSNÆÐISMÁL** Velferðarráðuneytið ætti að gera samræmda húsnæðisáætlun fyrir Ísland á fjögurra ára fresti hið minnsta. Í slíkri áætlun þyrfti að meta framboð íbúðarhúsnæðis samkvæmt skipulagsáætlunum sveitarfélaga. Þá þurfi áætlanir fyrir einstaka landshluta að vera í samræmi við líklega fólksfjöldaþróun, áætlaða atvinnuuppbyggingu og fleira sem líklegt er til að hafa áhrif á húsnæðisuppbyggingu.

Þetta er meðal tillagna vinnuhóps um gerð húsnæðisáætlunar sem hefur skilað velferðarráðherra skýrslu með tillögum.

Hópurinn var skipaður í september en hann er einn fimm vinnuhópa sem unnið hafa með tillögur starfshóps um húsnæðisstefnu sem kynntar voru í apríl 2011.

Verkefni vinnuhópanna fimm miðar að því að móta heildstæða húsnæðisstefnu á Íslandi. Markmiðið með gerð slíkrar stefnu er að tryggja landsmönnum fjölbreytta og örugga valkosti í húsnæðismálum.

Sérstök áhersla hefur verið lögð á að efla varanlega leigu- og búseturéttarkosti og stuðla að jöfnuði milli búsetaforma. - mþl



VINNUHÓPURINN Guðbjartur Hannessyni velferðarráðherra var afhent skýrsla hópsins í gær.

# Ari Trausti segist vilja vera ópólitískur forseti

Ari Trausti Guðmundsson segir forseta þurfa vera ópólitískan en samt virkan í þjóðfélagsumræðunni, eins konar þjóðkjörinn trúnaðarmann. Forseti eigi að lyfta umræðunni á skynsamlegt plan og njóta trausts.

**KOSNINGAR** Ari Trausti Guðmundsson forsetaframbjóðandi heimsótti nýverið Marel og kynnti helstu stefnumál sín. Ari Trausti er töluvert heimavanur í fyrirtækinu, vann í vetur myndskeld um það í tengslum við þáttaröðina Nýsköpun í iðnaði.

Ari Trausti lagði þunga áherslu á hlutleysi í heimsókninni. Hann sagði mikilvægt að forseti tæki ekki afstöðu með eða á móti helstu þjóðmálum hverju sinni. „Mér dytti aldrei í hug að segja svona setningu eins og ég heyrði um daginn: Það þarf að vera samhljómur á milli utanríkisstefnu forsetans og utanríkisstefnu ríkisstjórnarinnar. Svona talar ekki forseti Íslands, þetta er ekki hans hlutverk,“ sagði Ari Trausti, í yfirfullum matsal Marel, en um þrjú hundruð manns hlustuðu á frambjóðandann.

Ari Trausti ræddi einnig hvernig honum myndist að forsetinn ætti að láta sig mál líðandi stundar varða.

„Forsetinn tekur þátt í samfélagsumræðunni af miklum krafti, en hann er ekki maðurinn sem segir já eða nei. Hann er maðurinn sem segir þetta eru rök með, þetta eru rök á móti. Við getum sagt að hann sé eins konar umræðustjóri sem lyftir samræðu í landinu, og þar með óbeint pólitískri þróun, upp á skynsamlegra plan en verið hefur.“

Hjá Marel sagði Ari Trausti mikilvægt að forseti héldi trausti almennings. „Þessi þjóðkjörni trúnaðarmaður verður að halda trausti þeirra sem kusu hann og vinna traust þeirra sem ekki kusu hann.“

Ari Trausti sagði leiðina að trausti þjóðarinnar skýra. „Þetta þýðir að forsetinn verður í fyrsta lagi að fylgja stjórnarskránni án



ARI TRAUSTI GUÐMUNDSSON Forsetaframbjóðendur heimsækja vinnustaði mikið um þessar mundir. Ari Trausti heimsótti Marel á dögnum og kynnti helstu stefnumál sín.

Ég hef ekki mótað mér stefnu í öllum þjóðmálum, af því að ég tel það vera hlutverk pólitísku flokkanna.

ARI TRAUSTI GUÐMUNDSSON  
FORSETAFRAMBJÓÐANDI

þess að vera að leita að smugum á henni, til þess að komast hjá ákvæðum hennar eða túlka þau á sinn máta. Og ástæðan er einföld, ef hann gerði það, væri hann orðinn að

eins manns pólitískum flokki. Ég hef ekki mótað mér stefnu í öllum þjóðmálum, af því að ég tel það vera hlutverk pólitísku flokkanna.“

Ari Trausti sagðist þó ekki efast um málskotsréttinn. „Ég get alveg lofað ykkur því að hann er virkur og forseti Íslands beitir honum sé þess þörf, ef þið hafið áhyggjur af því að sá sem hér stendur myndi ekki þora það.“

katrin@frettabladid.is



**EINSTÖK  
TILBOÐ!**



**VW Tiguan 2,0 TDi**  
Sport&Style  
Árgerð 2008, dísel  
Ekinn 44.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**4.190.000,-**

# FRÁBÆRT ÚRVAL AF NÝLEGGUM GÆÐABÍLUM

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



**Kia Ceed EX 1,6**  
Árgerð 2009, bensín  
Ekinn 46.500 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**2.590.000,-**



**Toyota Auris 1400 Terra**  
Árgerð 2008, bensín  
Ekinn 68.000 km, beinskiptur  
**Ásett verð:**  
**2.390.000,-**



**VW Passat 2,0TDi Comfort**  
Árgerð 2007, dísel  
Ekinn 96.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**2.990.000,-**



**Honda Civic 1,8i SE**  
Árgerð 2009, bensín  
Ekinn 61.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**2.590.000,-**



**Audi A5 Coupe 3,2**  
Árgerð 2008, bensín  
Ekinn 54.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**6.290.000,-**



**Honda S2000 Coupé**  
Árgerð 2007, bensín  
Ekinn 50.000 km, beinskiptur  
**Ásett verð:**  
**2.990.000,-**



**MM Pajero 3,2 GLX**  
Árgerð 2005, dísel  
Ekinn 155.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**3.290.000,-**



**Audi Q7 3,0 TDi**  
Árgerð 2008, dísel  
Ekinn 49.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett verð:**  
**8.290.000,-**



**VW Touareg V10TDi**  
Árgerð 2004, dísel  
Ekinn 149.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett: 3.950.000**  
Tilboðsverð  
**3.290.000,-**



**Porsche Cayenne Turbo**  
Árgerð 2003, bensín  
Ekinn 145.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett: 3.990.000**  
Tilboðsverð  
**2.990.000,-**



**Lexus RX400H**  
Árgerð 2007, bensín/rafmagn  
Ekinn 139.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett: 5.690.000**  
Tilboðsverð  
**4.790.000,-**



**Toyota Land Cruiser 120 GX**  
Árgerð 2008, dísel  
Ekinn 75.000 km, sjálfskiptur  
**Ásett: 6.790.000**  
Tilboðsverð  
**6.190.000,-**



**FORSETI Á HLAUPUM** Francois Hollande Frakklandsforseti hraðar sér upp tröppur að loknum ríkisstjórnarfundum í Élysée-hölli.



**Á FUNDI** Forsætisráðherra og orkumálaráðherra Breta á umhverfisráðstefnu í vor.

## Greenpeace gagnrýnir: Bretar virðast á móti reglum

**BRETLAND** Ráðamenn í Bretlandi virðast hafa reynt markvisst að veikja eða koma í veg fyrir setningu sam-evrópskra reglugerða til að draga úr útblæstri gróðurhúsalofttegunda. Það sýna skjöl sem lekið hefur verið og breska blaðið Guardian segir frá.

Talsmaður Greenpeace segir skjölin sýna svo ekki verði um villst að orkumálaráðherra Breta hafi „látit undan þrýstingi jarðefnaeldsneytisfyrirtækjanna“. - þj

Formaður Sjálfstæðisflokksins spyr hvort það hafi verið röng ákvörðun að stofna SpKef:

# Fjármálaráðherra líkir SpKef við Icesave

**ALÞINGI** Oddný G. Harðardóttir fjármálaráðherra velti upp þeirri spurningu hvort vandinn varðandi SpKef væri ekki „okkar innlenda Icesave sem við erum að glíma við hér“. Málefni sparisjóðsins voru áberandi á Alþingi í gær og alls spurðu fjórir þingmenn Oddnýju og Steingrím J. Sigfússon, fyrrum fjármálaráðherra, út í málið.

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, velti því upp hvort það hefði kannski verið röng ákvörðun á sínum tíma að stofna SpKef. Hann vitnaði til þess að Gylfi Magnússon, fyrrum efna-

hags- og viðskiptaráðherra, hefði sagt að kostnaðurinn við sjóðinn yrði enginn. Ári síðar hefði tón ríkisins verið metið á um 11 milljarða og nú væri það komið upp í 25 milljarða.

„Hvað varð um eignirnar? Ofmátu menn eignasafnið svona rosaalega? Voru það hugsanlega mistök að stofna nýjan sparisjóð. Voru menn með óraunhæfar væntingar um að hægt væri að halda áfram að reka sparisjóð á þessu svæði? Var það óskynsamleg ráðstöfun að láta þann sparisjóð starfa á undanþágu í einhvern

tíma? Varð eignabruni yfir þetta tímabil?“

Oddný sagði ljóst að kostnaður ríkisins, 19 milljarðar, væri til kominn þar sem tryggja þyrfti innstæður í sparisjóðnum, eins og í öðrum bönkum. Þá sagði hún eignasafnið hafa verið mun lélegra en talið var í fyrstu. Hún vonaðist til að skýrsla um sparisjóðina sem væntanleg er í haust brygði ljósi á hvers vegna Sparisjóður Keflavíkur, flaggskip Suðurnesjamanna, hefði farið svo illa sem raun bar vitni.



**ODDNÝ G. HARÐARDÓTTIR**



**BJARNI BENEDIKTSSON**

- kóp

## LÖGREGLUFRETTIR

### Kannabis í tannkremstúpu

Erlendur ferðamaður um þrítugt var stöðvaður á Keflavíkurluguvelli um helgina vegna gruns um fíkniefnamisferli. Í tösku mannsins fundust kannabisefni sem hann hafði komið fyrir í tannkremstúpu. Maðurinn greiddi sekt en var síðan frjáls ferða sinna.

### Tekinn með stera

Karlmaður á Suðurnesjum var handtekinn við að reyna að komast inn í bíla í Keflavík um helgina. Maðurinn var með stera í fljóttandi formi í fórum sínum, auk allmikilla peninga. Hann var í annarlegu ástandi og látinn sofa úr sér, en sleppt eftir skýrslutöku daginn eftir.

### Stúlka slegin með hælaskó

Ráðist var á stúlku í Reykjanesbæ aðfaranótt sunnudags og hún slegin í andlit og höfuð með háum skóhæl. Að því er næst verður komist hafði hún átt orðaskipti við stúlku og karlmann sem hún þekkti ekki áður en hún varð fyrir árásinni. Hún var flutt á sjúkrahús til aðhlyningar.

# Tekjur ríkis aukast en útgjöldin einnig

Hið opinbera eyddi 8,1 milljarði króna meira en það aflaði á fyrsta ársfjórðungi 2012. Það er þó mun betri staða en síðustu ár. Hagfræðingur segir stefna í rétta átt en brekkan sé ekki að baki. Tekjuskattar jukust um 8 milljarða milli ára.

**RÍKISFJÁRMÁL** Tekjuafkoma hins opinbera var neikvæð um 8,1 milljarð króna á fyrsta ársfjórðungi 2012. Það þýðir á mannamáli að hið opinbera eyddi meira en það aflaði sem þeirri upphæð nemur. Þetta er þó umtalsvert betri niðurstaða en á sama tíma í fyrra, þegar afkoman var neikvæð um 11,8 milljarða króna. Raunar hefur hallinn ekki verið minni síðan á öðrum ársfjórðungi 2008.

Þetta má sjá í tölum frá Hagstofu Íslands. Tekjuhallinn nam 1,9 prósentum af landsframleiðslu ársfjórðungsins, eða 4,6 prósentum af tekjum hins opinbera.

Heildartekjur ríkisins jukust um rúm 11 prósent á milli ára, úr 160,8 milljörðum í 178,7. Það skýrist helst af átta milljarða króna aukningu í tekjusköttum, fjögurra milljarða aukningu í vöru- og þjónustusköttum og tveggja milljarða aukningu í rekstrartekjum.

Útgjöld ríkisins hækkuðu hins vegar um 8,2 prósent á sama tíma, fóru úr 172,6 milljörðum í 186,7. Hækkunin skýrist aðallega af hærri launakostnaði sem nemur rúmum fimm milljörðum, 3,3 milljarða króna hækkun í kaupum á vöru og þjónustu, þriggja milljarða hækkun á vaxtakostnaði og 2,2 milljarða hækkun á félagslegum tilfærslum til heimila.

Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands, segir tölurnar sýna að þróunin sé í þá átt sem stefnt var að. Ekkert í þessum tölum bendi til annars en áætlanir um jöfnuð í ríkisfjármálum séu byggðar á lofti.

„Hugmyndin var að ná niður hallanum beggja vegna frá,“ segir hann, og vísar til aukinna tekna og lægri útgjalda. „Útgjöldin hækka hins vegar að hluta til í takt við



**MANNLÍF** Íslendingar greiða átta milljörðum krónum meira í tekjuskatt á fyrsta ársfjórðungi 2012 en fyrsta ársfjórðungi 2011. Launakostnaður ríkisins hefur hækkað um rúma fimm milljarða.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Hrein peningaleg eign verri

Heildarskuldur ríkissjóðs námu 1.897 milljörðum við lok fyrsta ársfjórðungs 2012, en það er 105,4 prósent af áætlaðri landsframleiðslu ársins. Þegar litið er á eignir ríkisins umfram skuldur sést að ríkið skuldar 750 milljörðum króna meira en það á. Hrein peningaleg eign hefur versnað um 104 milljarða króna frá fyrsta ársfjórðungi 2011.

Þórólfur segir erfitt að leggja mat á allar eignir ríkisins og sé horft til alls, vega, brúa, húseigna og þess háttar, eigi ríkið auðvitað meira en það skuldar. Það þurfi hins vegar að taka á skuldamáli. „Brekkan er alls ekki búin og það þarf að ná niður þessum skuldum.“



**ÞÓRÓLFUR MATTHÍASSON**

verðbólguna. Það þarf að láta tekjurnar hækka meira en útgjöldin.“ Þá hafi launaútgjöld hækkað mjög mikið, en því hafi aðilar kjarasamninga stjórnað á sínum tíma. Þórólfur segir stefna í rétta átt

og ástandið sé mun betra hér en sjáist víða annars staðar. Það háí Íslandi einnig að þurfa að hafa stóran gjalddeyrissvarasjóð, en það fylgi því að vera með eigin gjaldmiðil.

kolbeinn@frettabladid.is

Tillögur að nýjum næringarráðleggingum voru ræddar á ráðstefnu í Reykjavík:

# Leitast við að draga úr áhættu

**HEILBRIGÐISMÁL** Áhersla er lögð á mataræði og næringarnefni sem stuðla að því að draga úr áhættu á næringartengdum sjúkdómum í nýjum tillögum að Norrænu næringarráðleggingunum 2012 (NNR).

Nýju ráðleggingarnar voru til umræðu á síðasta degi ráðstefnu Samtaka norrænna næringarfræðinga á Hótel Nordica nýverið.

„Í reynd er mælt með mataræði sem inniheldur mikið af trefjarikum mat úr jurtaríkinu, veitir oft fisk og sjávarafurðir og jurtaoljur,“ segir í tilkynningu sem samtökin sendu frá sér í lok ráðstefnunnar í Reykjavík. Þá er mælt með því að mataræðið velji frekar fituminni mjólkurvörur og takmarki saltneyslu.

Mataræði sem uppfyllir þessi skilyrði er tengt minni hættu á flestum fæðutengdum sjúkdómum.

Tillögurnar að ráðleggingunum eru niðurstaða langrar norrænnar samvinnu á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar. Aðallega hefur verið lögð áhersla á þau svið þar sem ný þekking hefur komið fram.

- bph



**MATAST VIÐ AUSTURVÖLL** Nýjar næringarráðleggingar mæla með trefjaríkrri fæðu og takmörkun á saltneyslu. Það er tengt minni hættu á sjúkdómum.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

## Við tjöldum því besta

**Vango**

kr. 35.995

**Tilboð**

**29.995**



**Tempest 200** - 2ja manna göngutjald, 5000mm vatnsheldni, 2,9 kg.

kr. 56.995

**Tilboð**

**49.995**



**Odyssey 400** - 4 manna tjald, gott fortjald, 200cm lofthæð, 3000mm vatnsheldni, eldvarinn dúkur

kr. 74.995

**Tilboð**

**69.995**



**Icarus 500** - 5 manna tjald, gott fortjald, 195cm lofthæð, 3000mm vatnsheldni, eldvarinn dúkur

**EVEREST**

FERÐA- OG ÚTIVISTARVERSLUN

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

PERSONULEG ÞJÓNUSTA, FAGLEG RÁÐGJÖF

SHIFT\_the way you move



# FERÐALAGLEGUR MEÐ SUMARPAKKA



## NISSAN QASHQAI+2

Nissan Qashqai+2 er sjö manna útfærsla af hinum vinsæla fjórhjóladrifna Nissan Qashqai. Þegar aukasætin eru ekki í notkun nýtist plássíð vel fyrir farangur.

7 manna 4x4  
20 cm veghæð  
2,0 l bensín  
Meðaleyðsla 8,2 l/100 km

## 5.990 þús. kr. Sjálfskiptur 2,0 bensín

Glerþak  
Fjórhjóladrif með Lock stillingum  
Handfrjáls Bluetooth símabúnaður  
Bakkvörn  
Regnskynjari  
Litaðar rúður  
17" álfelgur  
...og margt fleira

## SUMARPAKKI AÐ ANDVIRÐI 370 þús. kr.

FYLGIR SJÁLFSKIPTUM QASHQAI+2 Í JÚNÍ

- Vandað Garmin leiðsögutæki með stórum skjá og íslensku vegakerfi
- Auka vetrar- eða heilsársdekk
- Nissan dráttarkrókur



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

**3,46 MILLJARÐAR KRÓNA** var heildarvelta á húsnæðismarkaði á höfuðborgarsvæðinu vikuna 1. til 7. júní. Meðalvelta á viku frá áramótum hefur verið 2,83 milljarðar.

## Skuldar Seðlabankanum milljarða

SpKef skuldaði Seðlabankanum og öðrum bönkum 14 milljarða króna áður en hann féll. Að minnsta kosti hluti upphæðarinnar er tilkominn vegna fyrirgreiðslu við SpKef á síðasta starfsári sjóðsins. Hvorki Seðlabankinn né fjármálaráðuneytið vilja tjá sig um málið.

SpKef skuldaði Seðlabanka Íslands og fjármálafyrirtækjum 13,9 milljarða króna þegar Landsbankinn tók sjóðinn yfir. Skuldin, sem er að langstærstu leyti við Seðlabankann, varð að hluta til á því tæpa ári sem SpKef starfaði, en hann var stofnaður á grunni Sparisjóðsins í Keflavík í apríl 2010 og rennt inn í Landsbankann í mars 2011. Enginn hlutað-eigandi vildi upplýsa um hversu mikið skuld SpKef við Seðlabankann jókst á síðasta starfsári sjóðsins þegar Fréttablaðið leitaði eftir upplýsingum um það.

Úrskurðarnefnd undir formennsku hæstaréttarlögmannsins Ragnars Hall tilkynnti í síðustu viku um þá niðurstöðu sína að íslenska ríkið þyrfti að greiða Landsbankanum 19,2 milljarða króna fyrir að taka yfir SpKef. Til viðbótar þarf ríkið að greiða um sex milljarða króna í vexti vegna skuldabréfs sem notað verður til að greiða skuldina. Það er á gjalddaga árið 2018. Áður hafði ríkið sett 900 milljónir króna inn í SpKef sem nýtt eigið fé þegar hann var stofnaður vorið 2010. Samtals nema greiðslur ríkisins vegna SpKef því um 26 milljörðum króna.

Þegar SpKef var stofnaður voru allar eignir hans og lán flutt úr gamla sparisjóði Keflavíkur í

### Landsbankinn hefði getað fengið meira

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins gerði íslenska ríkið Landsbankanum óformlegt tilboð um að greiða honum á bilinu 21-22 milljarða króna vegna yfirtöku hans á SpKef. Því boði var hafnað af bankanum og málið fór í kjölfarið til úrskurðarnefndar. Hún komst að þeirri niðurstöðu að ríkið ætti að greiða Landsbankanum 19,2 milljarða króna vegna SpKef.

Virði útlána og krafna í eigu Sparisjóðsins í Keflavík, síðar SpKef, hefur rýrnað mjög hratt. Það var sagt vera um 85 milljarðar króna í árslok 2008, samkvæmt síðasta birta ársreikningi sjóðsins. Landsbankinn hefur metið virði þeirra á 28,6 milljarða króna og byggir það á „besta mati bankans á gangvirði eignanna“. Úrskurðarnefndin komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að virði þeirra sé nær 40 milljörðum króna. Bankinn þarf því annaðhvort að hækka virðið í bókum sínum eða gjaldfæra milljarða króna tap vegna þessa í næsta árshlutauppgjöri sínu, sem birt verður í ágúst.



YFIRTAKA SpKef var rennt inn í Landsbankann í mars 2011. Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans, og Steingrímur J. Sigfússon, þáverandi fjármálaráðgjafi, kynntu yfirtökuna.

nýja sjóðinn. Virði þeirra eigna, samkvæmt niðurstöðu úrskurðarnefndarinnar, er um 57 milljarðar króna. Skuldirnar eru á hinn bóginn metnar á um 76 milljarða króna, samkvæmt efnahagsreikningi SpKef sem birtur var í ársreikningi Landsbankans. Það er rúmlega 18 milljörðum hærra en

sem nemur þeim innlánunum sem færð voru inn í hann.

Af skuldunum eru innlán frá viðskiptavinum tæplega 58 milljarðar króna. Þau eru um 20 milljörðum króna hærra en þau voru í árslok 2007. Til viðbótar er stór liður á skuldahlið SpKef sem kallast „skuldir við fjármálafyrir-

tæki og Seðlabanka“. Sú skuld nam 13,9 milljörðum króna um síðustu áramót og er, samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins, að langstærstu leyti tilkomin vegna lausafjárþingreiðslu Seðlabanka Íslands til SpKef. Í fréttatilkynningu sem fjármálaráðuneytið sendi út þegar SpKef var

rennt inn í Landsbankann í fyrria kom enda fram að sjóðurinn hefði „átt við verulegan og viðvarandi lausafjárþingreiðslu og hafa viðskipti hans við Seðlabanka Íslands verið bundin skilyrðum um ábyrgð af hálfu ríkissjóðs vegna innstæðna“.

Þegar leitað var upplýsinga um málið hjá fjármálaráðuneytinu fengust þau svör að það gæti ekki tjáð sig um einstakar skuldir við Seðlabankann. Bankinn þyrfti sjálfur að svara slíkum fyrirspurnum. Þegar sömu fyrirspurn var beint til Seðlabankans bar hann fyrir sig að þagnarskyldu-ákvæði í seðlabankalögum meini honum að upplýsa um viðskipti við einstakar fjármálastofnanir.

Embætti sérstaks saksóknara er með til rannsóknar nokkur mál sem snúa að Sparisjóðnum í Keflavík. Endurskoðunarfyrirtækið PWC gerði könnun á starfsháttum innan hins fallna sparisjóðs að beiðni Fjármálaeftirlitsins (FME) og slítastjórnar sjóðsins sem skil að var í fyrravor. Eintak af þeirri skýrslu hefur verið sent til sérstaks saksóknara. Á meðal þeirra brota sem grunur er um að hafi verið framin innan sparisjóðsins eru umboðssvik vegna hárra lánveitinga sem sjóðurinn veitti án fullnægjandi trygginga.

thordur@frettabladid.is

## VINNUR ÞÚ GLÆSILEGT WEBER GRILL?

Þú grípur einfaldlega pakka af uppáhalds Maryland kexinu þínu og gætir um leið eignast glæsilegt grill.



2 x Weber E310 kr. 132.990



28 x Weber Smokey Joe kr. 16.950

# Maryland

– gott alla leið

ER VNINGSSKÍFA Í PAKKANUM ÞÍNUM?



SMÁRALIND Meðal helstu eigna Regins eru Smáralind og Egilshöll.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Lýsingargögn vegna hlutfjárútboðs Regins birt: Stjórnendur Regins bjartsýnir á framtíðina

**VIÐSKIPTI** Fasteignafélagið Reginn, dótturfélag Landsbankans, sem skráð verður á hlutabréfmarkaði í byrjun næsta mánaðar gerir í áætlunum sínum ráð fyrir 3,3 milljarða króna tekjum á árinu 2012. Þá reiknar félagið með rekstrarhagnaði fyrir matsbreytingu og afskriftir sem nemi ríflega 2 milljörðum.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í lýsingargögnum vegna hlutfjárútboðs Regins sem fram fer dagana 18. til 19. júní. Í útboðinu verða boðnar til sölu 975 milljónir hluta eða sem samsvarar 75 prósentum af hlutafé í félaginu. Verða þeir seldir á verðbilinu 8,1 til 11,9 krónur á hlut.

Reginn gerir ráð fyrir því að

leigutekjur eignasafnsins komi til með að aukast á næstunni, nánar tiltekið um 6 prósent að nafnvirði á árinu 2013 miðað við árið í ár. Þá er það mat félagsins að rekstrarhagnaður fyrir matsbreytingar og afskriftir muni nema um 73 prósentum af leigutekjum á næsta ári.

Í lýsingargögnum kemur einnig fram það mat stjórnenda Regins að ýmis tækifæri blasi við félaginu á næstu árum. Þróun leiguverðs sé líkleg til að verða hagstæð fyrir félagið á næstu árum auk þess sem mögulegt sé að endurfjármagna félagið og ná fram hagstæðari fjármögnun á næstu misserum. Þá sé mögulegt að hagræða í rekstri félagsins.

- mþl

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ



# VIÐURKENNDUR BÓKARI

NÚ Í FYRSTA SINN HJÁ ENDURMENNTUN HÁSKÓLA ÍSLANDS

Á HÁSKÓLASTIGI

METIÐ TIL ECTS EININGA

NÁMSKEIÐ Í NÁMSTÆKNI INNIFALIÐ

UPPTÖKUR ÚR KENNSLUSTUNDUM Á NÁMSVEF

**Verð: 165.000 krónur**

Námið er án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarféлага Starfsmenntar

**Umsóknarfrestur til 25. júní**

  
ENDURMENNTUN  
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Námsráðgjöf og upplýsingar:

sími 525 4444  
[endurmenntun.is](http://endurmenntun.is)

Ferðapjónusta er auðlind:

## Vöntun á plani

Ferðamönnum sem heimsækja Ísland fer ört fjölgandi. Í fyrra komu hingað 566.600 manns sem var um 15,7 prósentum fleiri en árið áður. Fjöldi þeirra hefur nær tvöfaldað frá aldamótum. Samhliða hefur ferðapjónusta orðin ein af meginstöðum Íslands við öflun gjaldeyrstekna.

Í Fréttablaðinu í síðustu viku kom hins vegar fram að hver einstakur ferðamaður sem kemur til landsins er að eyða minna fé hérlendis. Samkvæmt tölum frá DataMarket, sem sýna kortaveltu erlendra ferðamanna, eyddi hver ferðamaður rúmum tíu prósentum minna í evrum talið á Íslandi í fyrra en hann gerði árið 2007. Ef borið er saman við árið 2003 er munurinn enn meiri, eða tæp þrettán prósent. Okkur er því að takast að fjölga ferðamönnum, en hver þeirra er að skapa minni gjaldeyrstekjur fyrir okkur.

### SKOÐUN

**Pórður Snær Júlíusson**  
thordur@frettabladid.is



Auðvitað leikur fall íslensku krónunnar stóra rollu í þessari þróun. Fyrir bankahrun var gengi hennar skráð afar hátt á baki bóluhagkerfisins og því mjög dýrt að heimsækja landið. Í dag er það orðið hræðdýrt að mörgu leyti og gerlegt fyrir efnaminni ferðamenn að sækja það heim. Vegna

mikilvægis ferðapjónustu fyrir þjóðarþúfið mætti ætla að það væri til stórtækt gagnasafn um þennan geira og að skýr stefna væri til staðar meðal stjórnvalda um með hvaða hætti ætti að nýta þá auðlind sem ferðapjónustan er. Svo er þó ekki.

Fagaðilar segja að tilfinnanlega skorti meiri rannsóknir og betri greiningar á geiranum. Einhverjar markhópagreiningar og viðhorfskannanir hafa verið gerðar og átökum á borð við „Ísland allt árið“ og „Inspired by Iceland“ hefur verið ýtt úr vör. En það er fjarri því að vera nóg. Ör fjölgun ferðamanna er nefnilega að stuðla að auknum ágangi á vinsæla ferðamannastaði og gætir vaxandi óánægju meðal þeirra með mannmörgðina sem myndast á þeim.

Ólína Þorvarðardóttir þingmaður sagði í Fréttablaðinu í síðustu viku að ferðapjónustugeirinn þyrfti að taka sér tak og leggja sitt af mörkum í þessum málum. „Það má ekki ríkja gullgrafaraástand í ferðapjónustunni,“ sagði Ólína. Erna Hauksdóttir, framkvæmdastjóri ferðapjónustunnar, svaraði þingmanninum og sagði viðbrögð kosta peninga. Hvorki hafi verið sett mikið fé í rannsóknir né uppbyggingu á ferðamannastöðum og að stjórnsýslan þyrfti að setja peninga í ferðapjónustuna þegar hún er orðin svona öflug.

Það er löngu orðið tímabært að bæði hið opinbera og þeir sem starfa innan ferðapjónustunnar taki höndum saman og nálgist umgjörð hennar sem atvinnuvegar heildrænt. Það er orðið tímabært að þeir átti sig á að náttúra landsins, sem dregur að 80 prósent allra erlendra ferðamanna, er auðlind sem getur eyðst ef ekki er hlúð almennilega að henni.

Á sama hátt og við höfum sett á fót kvótakerfi til að vernda sjálfbærni sjávarútvegs og erum að smíða rammaáætlun um nýtingu vatnsafls og jarðvarma þurfum við að ákveða til langs tíma hvað við ætlum okkur í ferðapjónustu, hvaða svæði við ætlum undir það og hvernig við ætlum að byggja upp þau svæði til að ráða við þann ágang sem fylgir auknum ferðamannastraumi. Á sama hátt og við reynum að fá sem best verð fyrir sjávarafurðir og kílóvattstundir þá verðum við skipulega að auka arðsemi okkar af hverjum ferðamanni. Við þurfum að hugsa um gæði, ekki magn. Annars gæti ferðapjónustustöðin horfið jafn snögg og hún birtist.

### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUFLAÐUR: Ari Edwald  
RITSTJÓRI: Ólafur Þ. Stephensen olafur@frettabladid.is ADSTODARRITSTJÓRI: 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



### INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

#### Auglýsing um kjörskrár vegna kjörs forseta Íslands.

Kjörskrár vegna kjörs forseta Íslands sem fram á að fara laugardaginn 30. júní 2012 skulu lagðar fram eigi síðar en miðvikudaginn 20. júní 2012.

Kjörskrá skal leggja fram á skrifstofu sveitarstjórnar eða á öðrum hentugum stað sem sveitarstjórn auglýsir sérstaklega. Kjörskrá skal liggja frammi á almennum skrifstofutíma til kjördags.

Þeim sem vilja koma að athugasemdum við kjörskrá er bent á að senda þær hlutaðeigandi sveitarstjórn. Athygli er vakin á því að sveitarstjórn getur allt fram á kjördag gert leiðréttingar á kjörskrá, ef við á.

Í innanríkisráðuneytinu, 12. júní 2012.

### FRÁ DEGI TIL DAGS

#### Fyrirspurn um starf

- Já, góðan daginn. Er þetta á Alþingi?  
- Jú, það passar.  
- Ég sé hérna að það eru að losna rúmlega 60 störf hjá ykkur á næsta ári. Þannig er mál með vexti að ég er skynugur, skapandi og sanngjarn einstaklingur og vil gjarnan láta gott af mér leiða. Þess vegna langaði mig að fræðast um þessi störf. Er þetta ekki fínt djögg, að vera þingmaður?

#### Vinnuandinn

- Jú, jú. Þetta er hugguleg innivinna með

góðum sumar-, jóla- og páskafríum. Svo er það fólk sem við skipum sjálf sem ákvarðar launin okkar.  
- Ókei, dálítið spes, en hvernig er vinnuandinn þarna?  
- Tjah. Hvað finnst þér um átök?  
- Mér finnst ekkert að heilbrigðum skoðanaskiptum og er tilbúinn að vinna að góðum málum með öllum.  
- En endalaus karpi um öll mál og nær daglegum svivirðingum um þig og jafnvel aðdróttanir um ástvini þína?  
- Það er ég ekki viss um. Verður fólk nokkuð úr verki með

#### Þessum hætti?

- Það skiptir engu. Við hrópum bara hærra um að allt sé hinum að kenna.

#### Umsóknarferlið

- Ókei, en ef mér litist samt á þetta sem áskorun um að bæta úr?  
- Ekkert mál. Komdu þér þá bara fyrir í einhverjum stjórnmalaflokkanna og smokrastu þar upp goggunarröðina.  
- En ef ég er ekki til í það?  
- Þá geturðu eiginlega gleymt þessu. Viltu þessa vinnu yfir höfuð?

- Nei, ætli það. Þetta leggur varla nein heilbrigð manneskja á sig.  
thorgils@frettabladid.is



### HALLDÓR



## Þjóðfundur 2012 um stjórn fiskveiða

### Sjávarútvegs mál



**Andri Sigurðsson**  
vefhönnuður



**Jón Þór Ólafsson**  
viðskiptafræðinemi

Það er enginn sáttur við stjórn fiskveiða á Íslandi. Sjómenn fá ekki sinn rétta hlut því fiskur er seldur á undirverði til félaga tengdum útgerðunum. Landsbyggðin hefur misst kvóta úr byggðarlaginu eða getur átt það á hættu. Almenningsur sér ríkið úthluta kvóta á sameiginlegum nytjastofnum þjóðarinnar fyrir um 3% af því sem hægt er að fá fyrir hann á markaði. Ekki einu sinni þeir sem árlega fá úthlutað kvóta fyrir brot af verðmæti hans eru sáttir.

Nýju frumvarpi í þinginu um stjórn fiskveiða er ætlað að úthluta kvótanum til 20 ára, en ekki til árs í senn eins og í dag. Þó að það fari í gegn munu háværar kröfur um að afturkalla nýtingarétt á sameiginlegum þjóðarinnar halda áfram og fyrir slíkri afturköllun eru dómafordæmi. Þar til þjóðarsátt næst um stjórn fiskveiða verður óvissa um framtíð þeirra. Við slíka óvissu verður áfram óhagkvæmt að fjárfesta nóg í greininni til að gera hana sem arðbærasta. Hitt verður þó áfram hagkvæmt fyrir hand-

hafa kvóta, að yfirveðsetja og taka út úr greininni mikinn arð. Slík skuldsetning og arðrán í mikilvægustu atvinnugrein landsins mun svo kynda undir áframhaldandi hringrás ósættis, óstöðugleika og óhagkvæmni.

Þjóðfundur eru hvorki góðir til að reka útgerðir né ríki. En þjóðfundur með stóru úrtaki af þverskurði þjóðarinnar eru hins vegar virkilega góðir við að varpa ljósi á stóru myndina og leggja línurnar. Þó að fæstir Íslendingar hafa lesið stjórnarskrána, hvað þá lært lög eða setið á þingi, þá tókst 1.000 manna úrtaki Íslendinga á Þjóðfundinum 2010 um stjórnarskrá að koma með skynsamur tillögur um endurbætur á stjórnarskrá landsins.

Þjóðfundur 2012 um stjórn fiskveiða getur tekið af allan vafa um hvernig þjóðin vill að sameiginlegir nytjastofnar hennar séu nýttir. Þannig gæti þjóðfundurinn verið grundvöllur fyrir þjóðarsátt um stjórn fiskveiða og þar með stöðugleika og meiri langtímaarðsemi í sjávarútvegi.

# Snjóhengja sparifjáreigenda

**Fjármál**  
Sighvatur Björgvinsson  
fv. ráðherra



arar þjóðar? Hver hefur verið þeirra sára reynsla?

## Reynsla Íslendinga

Í fyrsta lagi að íslensku bönkunum er ekki treystandi. Þeir hrundu allir með tölu. Í öðru lagi að íslenska gjaldmiðlinum er ekki heldur treystandi. Þær krónur, sem almenningur átti sem sparifé á innlánsreikningum, misstu helming af verðgildi sínu á einni nóttu. Helftin af sparifé landsmanna hvarf í einni andrá!

Hvað gerir fólk með slíka reynslu brennda í vitund sér þann sama dag og aftur verða heimiluoð frjáls gjaldeyrisviðskipti á Íslandi? Því er auðsvarað. Sparifjáreigendur nota fyrsta tækifæri til þess að breyta sparifé inn í erlenda banka. Með því vinnur fólk tvennt: Kemur fé sínu í vörslu hjá bönkum í löndum með virku innistæðu-tryggingakerfi. Kemur í veg fyrir verðhrun sparifjárinn- eignar sinnar með því að breyta hrunkrónu í traustan erlendan gjaldmiðil.

## Mikil hengja

Þetta er snjóhengja íslenskra sparifjáreigenda. Mér tókst ekki í fljótheitum að finna upplýsingar um samanlagðar innistæður á innlánsreikningum banka og sparisjóða á Íslandi. Sjálf-sagt eru þær upplýsingar einhvers staðar til, en liggja ekki á lausu. Notast því við upplýsingar úr ársreikningi Landsbanka Íslands sem hluta fyrir heild en

árið 2011 voru innistæður á innlánsreikningum bankans samtals 450 ma.kr. og þar af aðeins 100 ma.kr. í bundnum reikningum. Hjá þessum eina banka var sem sé laust fé á innlánsreikningum 350 ma.kr. – fjármunir, sem fyrirstöðulítið væri hægt að breyta yfir í erlendan gjaldeyri nánast samdægurs og gjaldeyrihöftum væri aflétt.

Nú er sjálf-sagt nokkuð stór hluti af þessum „lausu“ sparifjárinnistæðum veltuð í þeim skilningi að fólk þarf að hafa það handbært til daglegra nota – en dágóður hluti er það samt ekki og féð inni á bundnu reikningunum er þangað sett til fram-búðarávöxtunar. Sérhver eigandi slíkra fjármuna; lausra eða bundinna; sér það auðvitað á auga-bragði hve miklu hagfelldara það væri að breyta þessu sparifé úr hrunkrónum í stöðugan gjaldeyri og flytja þá eign úr hrunkönk-unum þangað sem virkt innistæðu-tryggingakerfi er við lýði.

Nú eru hér aðeins skoðaðar innistæður í Landsbanka Íslands. Sé staðan áþekkt í öðrum banka-stofnunum er snjóhengja spari-fjáreigenda lítið minni en snjó-hengja aflandskrónueigenda. Ég fæ því ekki séð að hægt sé að afnema gjaldeyrihöft að fullu nema fyrst sé búið að skipta út hinni ónýtu mynt Íslend-inga fyrir traustari gjaldmiðil svo a.m.k. þeirri vá sé eytt, að íslenskir sparifjáreigendur þurfi að horfa upp á sparifé sitt hrapa í verðgildi eins og gerst hefur með reglulegu millibili öll þau ár, sem hrunkrónan hefur verið við lýði. Losum þjóðina við ónýtan gjaldmiðil! Meira þjóðþrifaverk er traúða unnt að vinna.

# Um Sp Kef

**Fjármál**  
Ari Teitsson  
formaður Sambands  
Íslenskra sparisjóða



aði hart á Sp Kef, m.a. vegna erfiðrar stöðu á Suðurnesjum.

Enn síður var gert ráð fyrir dómum um ólögsmæti gengis-lána og síðari dómum um vexti af þeim lánum. Allt þetta mun reiknað inn í fjárþörf v. upp-gjörs Sp Kef og ætti því engum að koma á óvart að fjárþörf er allt önnur en áætlað var í upphafi árs 2010.

Öllum má ljóst vera að rekstur Sparisjóðs Keflavíkur árin fyrir hrun kallar á sérstaka rannsókn, reksturinn eftir hrun sýnir hins vegar þá erfiðleika sem þau fjármálafyrirtæki sem ekki fengu stórfelldar niðurfærslur á lánasöfnum sínum glíma við.

Það mun hafa verið á fyrstu mánuðum ársins 2010 sem tekin var ákvörðun um að endurreisa Sparisjóð Keflavíkur undir merkjum Sp Kef. Ákvörðunin byggðist m.a. á áformum um endurreisn sparisjóðanna sem samþykkt voru á Alþingi.

Sparisjóður Keflavíkur starfrækti afgreiðslur á Suðurnesjum, á Snæfellsnesi, á Vestfjörð-

„Allt þetta mun reiknað inn í fjárþörf v. uppgjörs Sp Kef og ætti því engum að koma á óvart að fjárþörf er allt önnur en áætlað var í upphafi árs 2010.“

um og í Húnaþingi vestra og var þjónusta hans metin viðkomandi bygðum mikilvæg.

Þá var einnig horft til þess að við fall sparisjóðsins hefði verulegur kostnaður lagst á ríkissjóð vegna yfirlýstra ríkisábyrgða á innistæðum.

Í upphafi árs 2010 var hins vegar ekki gert ráð fyrir öllum þeim mikla kostnaði sem féll á lánastofnanir vegna síðari ákvarðana um niðurfellingu skulda samkvæmt sértækri skuldaaðlögun og svokallaðri 110% leið, en hvort tveggja bitn-

Á árinu 2011 bætast síðan enn við nýjar álögur í formi nýs skatts til Tryggingarsjóðs innstæðueigenda, sérstaks banka-skatts og aukinnar gjaldtöku til eftirlitsaðila. Engum ætti því að koma á óvart að bókhald smærri fjármálafyrirtækja sýnir ekki mikinn hagnað á árinu 2011.

Það er svo sérstakt umfjöllunarefni hvort sanngjarnt sé að bankahrunið með fylgjandi endurreisn og skuldatilfærslu ásamt tilheyrandi skattlagningu verði smærri fjármálafyrirtækjum að falli.

Notaðu **Nicky** þegar þú ert búinn!



**BONUS**

**HAGKAUP**





# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

## LJÚFFENGIR TÓMATAR

Oft er sagt að hollast sé að borða mat eftir árstíðum. Núna er tími tómatanna en þeir eru sérstaklega heilsusamlegir. Tómatar eru ríkir af lykopeni en það efni er líkamanum nauðsynlegt. Þegar tómatarnir eru of þroskaðir er ágætt ráð að búa til tómatasaft, -sósu eða -súpu úr þeim.



## MINIMIZER - NÝKOMINN



teg 4500 - frábær, gamalreynt snið í D,DD,E,FF,G skálum á kr. 7.880,-

*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



## Rafskutlur hagkvæmur ferðamáti



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



# FJÖLMENNA Á HEILSUHÓTELIÐ

**HEILSUHÓTEL ÍSLANDS KYNNIR** Sigvør Laksá umboðsmaður Eivarrar Pálsdóttur nýtur hvíldarinnar á Heilsuhóтели Íslands og kemur aftur og aftur.

Þetta er orðinn hluti af mínum lífsstíl. Ég var ekki dæmigerður gestur Heilsuhótelsins heldur var ég fyrst bara að fylgja systur minni. Eftir tíu daga dvöl í fyrsta sinn kom þó ekki annað til greina en koma aftur. Ég fann mikinn mun á mér. Ég léttist um 12 kíló og þau hafa ekki komið aftur," útskýrir Sigvør Laksá frá Færeyjum en hún var að ljúka sinni þriðju dvöl á Heilsuhóтели Íslands. Hún segir fyrstu heimsóknina hafa umbreytt heilsu hennar til hins betra. Takmarkið hafi þó ekki verið að grennast.

„Ég hef aldrei verið mjög þung en mátti þó missa 10 til 15 kíló. Ég var hins vegar farin að finna fyrir ýmsum kvillum, svo sem stífla í höndum og fótum, sem ég hélt að væru bara fylgikvillar aldursins en ég er 49 ára. Þessir kvillar hurfu allir meðan á dvölinni stóð og ég finn ekki fyrir þeim ef ég hugsa vel um sjálfa mig. Eitt af því sem hjálpar mér til þess eru öll þau fræðandi námskeið sem haldin eru á hótelinu og fyrirlestrar en þar lærði ég að halda breyttum háttum áfram þegar heim er komið.“

Sigvør sinnir annasömu starfi sem umboðsmaður eins frægasta tónlistar-

manns Færeyja, Eivarrar Pálsdóttur. Vinnudagurinn er oft langur og því er 10-14 daga hvíld og slökun kærkomin. Hún segir einfalda rútinu á Heilsuhóтелиinu ekki leiðigjarna.

„Vinnudagurinn minn er ekki frá 9 til 5 heldur geta fundarhöld á netinu, símtöl og ferðalög undið upp á sig. Ég er alltaf til taks og því gott að geta slitið sig frá amstrinu. Á Heilsuhóтелиinu hefst venjulegur dagur á morgngöngu fyrir morgunhressingu. Hægt er að fara í heita potta og nudd eða í jóga á daginn og alltaf eitthvað í boði. Eins getum við bara hugsað um lífið og tilveruna. Maturinn samanstendur af söfum, grænmeti og súpum en engri fitu eða próteini. Hungurtilfinning er ekki vandamál, það er svo góð tilfinning að hreinsa sig svona út og hvílast," segir Sigvør.

Norðurlandabúar eru stór hluti gesta Heilsuhótels Íslands. Nú fjölmenna Færeyingar á hótelið enda stutt að fljúga milli landanna. „Fiskisagan flýgur hratt í Færeyjum. Við systurnar vorum bara tvær fyrst en núna sækir fjöldi Færeyinga hótelið í hverjum mánuði," segir Sigvør. „Flugið tekur ekki nema um klukkutíma til Reykjavíkur.“

### BETRI HEILSA

„Nú flykkjast Færeyingar á Heilsuhóтелиð, enda stutt að fljúga á milli landanna," segir Sigvør Laksá.

heilsuhotel  
íslands

### NÆSTU NÁMSKEIÐ:

6. - 20. júlí. 5 herbergi laus  
7. - 21. september  
www.heilsuhotel.is  
sími 5128040

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

praxis

... 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  
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 bítíð

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



Stuðnings  
stöngin

# 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 reida sig á aðra. Margir lðjubjálfarar, sjúkrajálfarar og lækna 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/gífsloft.

Vilji  
vilji.is

...léttir þér lífið  
Sími 856 3451 • www.vilji.is

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

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



Vertu vinur okkar á Facebook

## Yfir 150 tegundir af buxum

**Kvartbuxur – Bómullarstrechbuxur  
Gallabuxur – Sparibuxur**

**Vandaðar buxur í mismunandi síddum fyrir hávaxnar sem og lágvaxnar konur í stærðum 36-52.**

**Verð frá 8.990**

*hjá Grafhildi*

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

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

## LEIÐSÖGUNÁM

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá, sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim, sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland. Stuðst er við námsskrá menntamálaráðuneytisins um viðurkennt leiðsögunám.

**Helstu námsgreinar:**

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna í máli og myndum.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðapjónusta.
- Mannleg samskipti.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar á hinum ýmsu sviðum. Boðið er uppá dag- og kvöldnám, auk þess sem farið er í vettvangsferðir.

**Umsögn:**  
„Síðasta haust hóf ég leiðsögunám við Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið fór fram úr mínum björtustu vonum. Ég hef ferðast mikið um landið frá barnsaldri, en þrátt fyrir það óðlaðist ég nýja sýn á landið í skólanum. Námið er hnitmiðað og að auki mjög skemmtilegt, reyndar svo skemmtilegt að ég vil helst fá framhaldsnám. Þetta nám kemur mér að miklu gagni í starfi mínu sem kennari og vonandi sem leiðsögumaður í framtíðinni.“

*Martha Jensdóttir kennari.*

**Opið 8-22**

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

**S A F T**

**RÆDDU UM ÞÁ ÁHÆTTU SEM FYLGIR ÞVÍ AÐ HITTA NETVIN**

Heimill og skóli

www.saft.is

# SAGÐI NEI VIÐ ORLANDO BLOOM

**FRÆGIR KÚNNAR** Bjarney Bjarnadóttir hefur starfað sem einkaþjálfari síðastliðin tvö ár í Englandi en hafnaði því að þjálfra Orlando Bloom, óvart.

**B**jarney Bjarnadóttir einkaþjálfari hefur starfað undanfarin tvö ár í líkamsræktarstöðinni LA Fitness í Henley on Thames. Í bænum búa nokkrar þekktar stjórnur Bretlands og í stöðinni æfir meðal annars leikarinn Orlando Bloom.

„Ég verð að viðurkenna að í fyrsta sinn sem ég sá hann kveikti ég ekki á perunni. Hann var svo hversdagslegur í útliti og fasi, ætli ég hafi ekki verið að búast við eða vonast eftir Legolas eða eitthvað,“ segir Bjarney.

Fyrir nokkru fékk Bjarney áhugavert símtal á laugardegi. „Það var maður í símanum sem kynnti sig ekki. Hann sagðist hafa frétt að ég væri góður þjálfari og spurði hvort ég væri laus. Ég sagðist vera laus og spurði hvernær hann vildi koma. Hann vildi koma strax. Ég sagði að klukkan væri tíu mínútur í fimm og að gymmið lokaði klukkan sex og að ég væri niðri í bæ að horfa á rugby. Hann sagðist þá ætla að heyra í mér næst þegar hann yrði í bænum.“

Eftir að samtalinu var lokið áttaði Bjarney sig fljótlega á að þetta hefði líklega verið Orlando því sameiginleg vinkona þeirra sem mælt hafði með henni við hann hafði sagt að hann væri í bænum.

Sögunni var þó ekki lokið þarna því daginn eftir hitti Bjarney Orlando á líkamsræktarstöðinni. „Ég fór til hans og baðst afsökunar á að hafa ekki haft tíma fyrir hann daginn áður og því miður ekki haft tæk á því að koma með svona stuttum fyrirvara. Hann sagðist vera að fara í burtu í tókur í töluverðan tíma en ætlaði pottþétt að hringja þegar hann kæmi næst. Ég bað hann þá bara um að gefa mér aðeins meiri fyrirvara. Þessi saga þótti afar myndin í Henley, ekki síst fyrir þær sakir að í fyrsta lagi hafnaði ég Orlando Bloom, og svo „skammaði“ ég hann fyrir að gefa mér ekki lengri fyrirvara.“

■ lilja.bjork@365.is

### EINKAÞJÁLFARI Á ENGLANDI

Bjarney hefur starfað lengi sem einkaþjálfari en Orlando Bloom er þó eina heimsfræga stjarnan sem hún hefur neitað um þjálfun.

MYND/ÚR EINKASAFNI



**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  
**Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is**, s. 512-5427 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

## Meirapróf

**ÖKU SKÓLINN Í MJÖDD**

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

**Nýtt námskeið hefst 13. júní**

**ÚTSALA HAFIN!**

*B/A/S/L/E/R Parisar* TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

## TILBOÐ TILBOÐ TILBOÐ

**Sófinn þinn útfærður eftir þínum óskum í völdum áklæðum**

**Verðdæmi:**

Tungusófar frá 196.720kr.  
Hornsófar frá 254.320kr.  
Sófasett frá 283.120kr.

Verzlun okkar er opin:  
Virka daga kl. 9-18  
Laugardaga lokað  
Sunnudaga lokað

**Patti verslun | Dugguvogi 2, 104 Reykjavík**  
Sími: 557 9510 | Vefsíða: www.patti.is

**Torino**

*Patti* HÚSGÖGN

# VÍTAMÍN & HEILSUVÖRUR

## Heilsa og hreysti í hverjum sopa

Heildsalan Arka heilsuvörur er með puttana á púlsinum þegar kemur að heilsuvakningu landsmanna. Hún sérhæfir sig í sölu á heilnæmri og hreinni gæðamatvöru og reið á vaðið með bráðhollum og svalandi berjadrykkjum sem nú eru orðnir daglegt brauð hjá flestum sem hugsa vel um heilsuna.

Það hefur verið afar skemmtilegt að upplifa ánægju viðskiptavina og svara kröfum þeirra um hreinar og aukefnalausar heilsuvörur,“ segir Þóra Björg Dagfinnsdóttir, einn eiganda heildsöluunnar Arka heilsuvörur.

Meðal þekktara vörumerkja Arka eru berjadrykkir frá The Berry Company, ávaxtasafar frá Healthy People og danska lífræna matvörlínan Urtekram sem fæst í flestum verslunum.

„Við tefldum fram berjadrykkjunum þegar kreppan var nýsköllin á og þóttum djörf að taka þá áhættu. Á þeim tíma var lítið úrval af berjadrykkjum í verslunum og þótt þeir kostuðu 400 krónur lét fólk það eftir sér og hringdi gagngert til að þakka fyrir þessa nýju og kærkomnu heilsuvöru,“ upplýsir Þóra.

Berjadrykkir The Berry Company fást um allt land. Í fyrra bættust við litlar 250 ml fernur og eftir að ný heilsustefna var tekin upp í framhaldsskólum hafa nemendur tekið drykkjunum fagnandi.

„Berjadrykkirnir eru stútfullir af vítamínum og andoxunarefnum. Þeir eru aukefnalausir og í þeim er enginn viðbættur sykur, rotvarnar- eða litarefni. Neytendur eru því öruggir með val sitt þegar þeir velja þessa hreinu berjasafa,“ útskýrir Þóra.

Sem fyrr nýtur Goji-berjadrykkurinn mestra vinsælda en Þóra segir Açai-berjadrykkinn líklegan til að skjóta goji-berjunum ref fyrir rass ef vitneskja um hollustu açai-berja væri útbreiddari.

„Açai-ber vaxa eingöngu í regnskógum Suður-Ameríku. Þar er sagt að fótboltamenn fái lúku af berjum fyrir hvern leik og eftirspurn á heimsvísu jókst mikið eftir að læknir sagði þau auka fitubrenslu hjá Oprah Winfrey.“

Arka er vakandi fyrir nýjungum og sífellt eykst úrvalið í hillum verslana. Þar má nefna hliðarlínu Healthy People sem kallast Happy People og geymir tilbúna, ferska ávaxtakokteila eins og Mojito og Pina Colada.



Þóra Björg Dagfinnsdóttir er vakandi fyrir spennandi heilsuvörum handa Íslendingum. Þar á meðal eru heilnæmir drykkir sem allir eru lausir við aukefni og viðbættan sykur.

MYND/GVA

„Kokteilarnir eru skemmtilegir sumardrykkir og fá alla til að brosa. Vörulína Healthy People stækkar líka hratt og nýlega bættust þrír drykkir við trönuberjasafann sem fyrir var; lífrænn epla- og appelsínusafi og mangó acerola. Seinna í sumar bætast svo við léttur trönuberjasafi sem er sættur með Stevia og ananasdrykkur með kókosvatni; allt aukefnalaust og án viðbættis sykurs.“

Önnur gómsæt nýjung er sykururlaust eðalsúkkulaði frá Balance; þar á meðal súkkulaði sem inniheldur 72 prósent kakóbaunir og kakóodda sem eru hráfæði úr kakóbaunum.

„Súkkulaðið hentar vel sykursjúkum og öllum sem vilja minnka við sig sykur. Nýlega bættist við vörulínuna súkkulaði sem inniheldur sætuefnið Stevia sem nú er

talið hollasta sætuefni náttúrunnar. Því er valið mun heilsusamlegra þegar næra á sykurþörfina með lífrænu kexi, súkkulaði, hrískökum og fleiru sem við bjóðum í lífrænum vörulínum okkar.“

Þóra fagnar sérdeildum stórmarkaða sem farnar eru að ryðja sér til rúms því þar fái neytendur betri upplýsingar og aðgengi að hollari kosti.

„Æ fleirum er umhugað um heilsuna og sem betur fer eykst úrval af heilsuvörum frá degi til dags. Við leggjum okkur fram um að mæta þörfum allra og bjóðum mikið úrval glútenlausar matvöru og staðgönguvöru í stað hefðbundinna mjólkurafurða. Því munu neytendur sem setja í fyrsta sæti vörur án viðbættis sykurs og aukefna fá enn meira fyrir sinn snúð frá Arka í framtíðinni.“

### KRAFTUR KÓKOSHNETUNNAR

Með vorsólinni kom í heilsuhillur verslana svalandi og bragðgott kókosvatn frá Icoco.

Kókosvatn er náttúrulegur vökvi innan úr ungru kókosnetu, afar næringarríkt, fitulaust og aðeins um 85 hitaainingar í fernu.

Kókosvatn er sneisafullt af steinefnum sem öll fyrirfinnast í líkamanum og því einstakur orkugjafi eftir

æfingar til að endurheimta sölt og steinefni sem tapast við svita.

Í drykknum eru kalk, magnesíum, kalíum og um fimmtíu prósent af dagsþörf C-vítamíns.

Icoco-kókosvatnið er blandað ananas, kirsuberjum og vanillu og svo eplum og mintu. Frískandi drykkur sem fyllir strax kroppinn af vellíðan.



### HREIN HOLLUSTA



» Lima hrísmjólk er lífræn, bragðgóð, fitusnauð, án kólesteróls, laktósa og sykurs.



» Lífrænir epla- og appelsínusafar frá Healthy People eru án viðbættis sykurs.

» Trönuberjasafinn frá Healthy People er án viðbættis sykurs og einstaklega bragðgóður.



» Berry drykkirnir eru verðlaunavara. Hreindir og án litar- og rotvarnarefna. Án viðbættis sykurs. Ber eru full af vítamínum og andoxunarefnum. Gojiberið er oft kallað Hamingjuberið!

# Vandamálið hvarf með Bio Kult Candéa

Ylfa Mist Helgadóttir vann bug á ýmsum líkamlegum vandamálum eftir að hún byrjaði að taka inn Bio Kult Candéa hylkin.

Í kjölfar veikinda ákvað ég að prófa Bio Kult Candéa hylkin eftir að hafa lesið nokkrar „kraftaverkasögur“ sem ég tók mátulega hátíðlega. Ég vissi þó að ekki sakaði að prófa, ég var orkulaus og meltingin í ólagi,“ segir Ylfa Mist Helgadóttir, 38 ára. „Ég hef þjáðst af bakflæði í mörg ár og í neðri meltingarvegi var allt stöpp vegna veikinda og rúmlegu.

Ég tók tvö hylki á dag, stundum fjögur, stundum gleymdi ég þeim. Meltingin komst í gang eftir einn til tvo daga og ég er mun betri af óþægindum vegna vélindabakflæðis svo lengi sem ég passa að taka hylkin inn með mat.

Ég hef verið með sveppasýkingar á viðkvæmum svæðum kringum blæðingátímann en hef ekki fundið fyrir því síðan ég hóf að taka Bio Kult Candéa hylkin.

Eftir stuttan tíma tók ég eftir því að hvítleitt vandamál sem ég hélt að ég myndi aldrei losna við var horfið. Neðan á vinstra fæti hef ég verið með þykkan, siggsóla sem hefur sífellt verið sprunginn og valdið mér miklum óþægindum. Þetta hefur varað í mörg ár þrátt fyrir fótarp, ýmsa kremkúra og sveppadrepani lyf. Ég var ekki einu sinni að spá í þetta þegar ég hóf inntöku á Bio Kult Candéa hylkjum og því var þetta algjör bónus. Ég vinn við aðhlyningu aldrafra og er því mikið „á fæti“, þar af leiðandi er ótrúlegur léttir fyrir mig að losna



Ylfa Mist Helgadóttir fann mikinn mun á heilsunni eftir að hún byrjaði að taka inn Bio Kult Candéa.

## Bio Kult candéa

- **Innihald** hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og þrúgukjarnabykkni
- **Bio Kult Candéa** hylkin virka sem öflug vörn gegn Candida sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Candida sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti svo sem munnangur, fæðuþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.
- **Öflug** vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæðum svæðum hjá konum.
- **Öruggt** og hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn.
- **Heimsækið** Facebook-síðu Bio Kult Candéa á [www.facebook.com/biokultcandea](http://www.facebook.com/biokultcandea)

Útsöluastaðir eru: Apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

við stöðugan sviða og óþægindi neðan í fætinum. Og nú er öll fjölskyldan farin að taka þessa einstöku fæðubót. Ég mæli hiklaust með Bio Kult Candéa hylkjum fyrir alla.“



# Fjölbreytt fæði nauðsynlegt

Meðalneysla flestra vítamína og steinefna er um eða yfir ráðlögðum dagskammti hjá Íslendingum. Nauðsynlegt er að taka D-vítamín aukalega, að minnsta kosti að vetri til.

Vítamín eru næringarefni sem líkaminn þarfnast í litlu magni fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Íslendingar fá að meðaltali nóg af flestum vítamínum og steinefnum úr fæðunni. „Meðalneysla flestra vítamína og steinefna, samkvæmt landskönnun á mataræði 2010-2011, er um eða yfir ráðlögðum dagskammti með fáeinum undantekningum,“ segir Elva Gísladóttir, næringarfræðingur og verkfræðingur hjá Embætti Landlæknis. „Neysla á D-vítamíni er langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar og öllum þeim sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamínjafa að staðaldri. Fólat og járn eru undir ráðleggingum hjá konum á barneignaraldri.“

Mælt er með fjölbreyttu fæði í hæfilegum skömmtum. „Engin ein fæðutegund, hversu holl sem hún er talin, inniheldur öll nauðsynleg næringarefni í hæfilegum hlutföllum. Til að við fáum öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda er gott ráð að borða sitt lítið af hverju enda veita mismunandi fæðutegundir mismikið af ýmsum hollefnum. Fæðubótarefni eru oftast óþörf en Íslendingar, eins og aðrir sem búa á norðlægum slóðum, þurfa að taka D-vítamín aukalega að vetri til. Jafnframt er konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka 400 míkrogramma fólatöflu daglega (fólasín) til viðbótar við fæðu,“ segir Elva.

Ef reiknað er með fæðubótarefnum þá ná konur á aldrinum 18-45 ára að meðaltali ráðlögðum dagskammti (RDS) fyrir fólatið. Fólatið úr fæðunni kemur úr morgunkorni, grænmeti, ávöxtum og brauði. Járn er af skornum skammti í fæði



Mælt er með að neyta fjölbreyttrar fæðu til að ná ráðlögðum dagskammti þeirra vítamína sem líkaminn þarfnast. Nauðsynlegt getur verið í sumum tilfellum að taka vítamín aukalega í töfluformi.

NORDIC PHOTO/GETTY

kvenna á barneignaraldri vegna aukinnar járnþarfar þeirra en þær ná aðeins tæplega 70% af RDS.

Vítamínum má skipta í tvo flokka, fituleysanleg og vatnsleysanleg. Fituleysanleg vítamín eru aðallega í feitum matvælum, eins og dýrafitu, jurtaolíu, mjólkurvörum, lifur og feitum fiski. Vatnsleysanleg vítamín er að finna meðal annars í ávöxtum, grænmeti og korni.

Elva Gísladóttir, næringarfræðingur hjá Landlæknisembættinu, segir neyslu á D-vítamíni vera undir ráðleggingum hjá flestum og neyslu á fólati og járn vera undir ráðleggingum hjá konum á barneignaraldri.

## EIN Á DAG KEMUR HEILSUNNI Í LAG

**EIN Á DAG** er íslensk vítamínína sem samanstendur af fimmtán tegundum vítamína sem sinna mismunandi þörfum hvers og eins. EIN Á DAG vítamínin eru framleidd og pökkuð hjá Pharmarctica á Grenivík fyrir Icepharma. Helstu eiginleikar EIN Á DAG vítamínínunnar eru margþættir. Línan inniheldur til dæmis ýmis stein- og bætiefni og töflurnar eru smáar sem gerir það að verkum að það er auðvelt að kyngja þeim. Ein lítil tafla á dag er allt sem þú þarft. Í glösum eru 100-120 töflur sem er þriggja til fjögurra mánaða skammtur miðað við að ein tafla sé tekin á dag. Hvert glas endist því mjög vel. D-vítamínin í línunni innihalda ekkert gelatín og eru því kjörin fyrir grænmetisætur. Af öðrum vörum í línunni má til dæmis nefna Fjölvítamín og Magnesíum og kalk. Vítamínínúna fæst í öllum helstu apótekum landsins.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000  
Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512 5427  
Abyrgðarmaður: Jón Laufdal.

**KENNDU BARNINU ÞÍNU AÐ SKOÐA EFNI Á NETINU MEÐ GAGNRÝNUM HÆTTI**



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



# KÓKOSOLÍA HREIN OG LÍFRÆN



FRÁBÆRT VERÐ  
FÆST Í NÆSTA APÓTEKI

ÁN ALLRA ILM-, LITAR-, ROTVARNA- OG PARABENEFNA.

KÓKOSOLÍA ER LÍFRÆN OLÍA SEM NOTA MÁ Á ALLAN LÍKAMANN, Í ANDLIT OG HÁR. HÚN ER BÆÐI LYKTAR- OG BRAGÐLAUS. KÓKOSOLÍA ER NOTUÐ ÚT Í BAÐVATN, TIL INNTÖKU, Í MATARGERÐ, SEM AUGNFARÐAHREINSIR, SEM NUDDOLÍA, SEM HÁRMASKI OFL.



Hallgrímur og starfsfólk hans í Sportlifi bjóða upp á góða og persónulega þjónustu og eru meðal annars menntuð á sviði næringarfræði.

MYND/STEFAN

# Full búð af flottum vörum

Sportlíf býður upp á fæðubótarefni frá þekktustu merkjum heims svo sem Stacker, Dymatize og Ultimate Nutrition. Þar er hægt að fá vörur sem henta hvoru kyni fyrir sig en einnig vörur sem henta báðum kynjum.

Sportlíf er með tvær verslanir, aðra í Glæsibæ og hina í Holtagörðum. Markmið starfsfólks Sportlífs er að upplýsa fólk um staðreyndir varðandi fæðubótarefni, vera fyrirmyndir og hvetja fólk til heilbrigðari lífsstíls ásamt því að bjóða upp á eitt besta úrvalið af viðurkenndum og góðum fæðubótarefnum á sanngjörnu verði.

„Við erum með mörg vörumerki og leggjum mikið upp úr góðri þjónustu og veitum persónulega ráðgjöf,“ segir Hallgrímur Andri Ingvarsson, framkvæmdastjóri Sportlífs. „Hér er mikið af menntuðu starfsfólki, til dæmis íþrótt- og heilsufræðingur sem lagði áherslu á næringarfræði í námi sínu og einkabjálfarar og crossfit-bjálfarar sem hafa einnig mennt-

un í næringarfræði. Við ráðleggjum fólk um hvaða fæðubótarefni það ætti að fá sér, eftir því hverju það vill ná fram og hvernig það æfir. Við erum til dæmis með sér-línu fyrir konur sem vilja grennast sem heitir Pink Fit og brennslutöflur frá Stackar sem eru þær sterkustu í Evrópu.“

Sportlíf býður upp á tilbúna pakka með fæðubótarefnum fyrir hinar ýmsu íþróttgreinar. Fæðubótarefni eru frá þekktustu merkjum heims. Þar má helst nefna Stackar, Dymatize, Ultimate Nutrition, AAFFX, SciTec Nutrition, Trec, BioTechUSA og Pink Fit línuna. „Við erum alltaf að bæta við nýjum vörum og vörumerkjum og reynum alltaf að vera fyrstir með nýjungar. Við vorum til dæmis að fá

nýjar bragðtegundir af hinu geysivinsæla 100% Whey Professional próteini frá SciTec Nutrition sem er núna til í nýu bragðtegundum þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir hann.

Hallgrímur segir fæðubótarefni geta verið nauðsynlega viðbót við mataræði. „Þau eru með hátt hlutfall af vítamínum, steinefnum eða annars konar efnum sem hafa næringar- eða lífeðlisfræðileg áhrif. Þau eru notuð til að uppfylla daglega þörf líkamans fyrir næringarefni og neysla ákveðinna fæðubótarefna er talin auka árangur á vissum sviðum.“

Sportlíf er með netverslun á sportlif.is og þar má einnig finna frekari upplýsingar um fyrirtækið sem og á Facebook-síðu Sportlífs.



Sportlíf er með tvær glæsilegar verslanir, aðra í Holtagörðum og hina í Glæsibæ.

## Einódag

# KEMUR HEILSUNNI Í LAG



EIN TAFLA Á DAG : SYKURLAUSAR  
LITLAR VÍTAMÍNTÖFLUR SEM GOTT ER AÐ GLEYPA

SJÁ NÁNAR Á VITAMIN.IS

ÍLENSK FRAMLÆIÐSLA / FÆST Í APÓTEKUM UM LAND ALLT





**OMEGA OG ADHD**

**Árið 2006** var gerð rannsókn í Ástralíu á 132 börnum sem öll höfðu verið greind með athyglisbrest og ofvirkni (ADHD). Rannsóknin var framkvæmd þannig að hluti barnanna fékk omega 3 og 6 auk vítamína og steinefna, hinn hlutinn fékk lyfleysu. For-eldrar barnanna voru látin meta árangurinn eftir 15 vikur og aftur eftir 30 vikur með því að svara stöðluðum ADHD greiningarprófum út frá börnunum. Börnin sem ekki fengu omegasýrurnar fengu samt sem áður vítamín og steinefni. Eftir 15 vikur var árangurinn mældur. Börnin sem fengu bara vítamín sýndu engan mælanlegan árangur af ofvirkni og hvatvísi meðan umtalsverður árangur mældist hjá hópnum sem fékk omegasýrur. Eftir 15. viku var lyfleysunni skipt út hjá lyfleysuhópnum fyrir omegasýrur. Á 30. viku mældist seinni hópurinn með svipaðan árangur og sá fyrri sem hélt áfram að bæta sig eftir 15. viku. Niðurstöðurnar gefa því til kynna tengsl milli betri einbeitingar og minnkandi hvatvísi og neyslu omega-fitusýra. Hins vegar virðast vítamínin og steinefnin engin áhrif hafa. Bresk rannsókn sem framkvæmd var nokkru áður leiddi í ljós svipaðar niðurstöður og ástralska rannsóknin. Þess ber að geta að kennarar barnanna voru einnig látin svara spurningalista og mældist árangur enginn.



**SKILVIRKASTA LEIÐIN**

**Íslendingar þurfa** að taka D-vítamín þegar sólar nýtur ekki við og Omega 3 fitusýrur gera flestum gott. Þeir sem borða fjölbreytt fæði fá oftast nóg af öðrum vítamínum og steinefnum. Líði manneskja vítamínskort getur reynst nauðsynlegt að bæta sér hann upp með því að taka tiltekin efni inn í töfluformi í ákveðinn tíma. Best er að ganga úr skugga um hvort skortur sé til staðar með blóðprufu. Hægt er að biðja heimilislækni um að mæla helstu vítamín og steinefni og taka síðan inn það sem vantar. Ekki er mælt með því að hlaupa til og kaupa vítamín út í loftið. Læknisheimsókn og blóðprufa kosta vissulega sitt en vítamín líka og þetta er án efa skilvirkari leið. Mikilvægt er að fá ráðleggingar um hvernig best er að taka inn vítamín og steinefni því sum vinna á móti hvort öðru og er ekki hægt að taka á sama tíma dags.

**AMMA Í FITNESS**

**Ernestine Shepherd** er 76 ára og hefur aldrei verið í betra formi. Hún hóf líkamsrækt fyrir tuttugu árum og nafn hennar er nú skráð í heimsmetabók Guinness. Hún var að máta sundföt með systur sinni þegar þær ákváðu í sameiningu að koma sér í form. Þá var hún 56 ára. Þegar systir hennar lést skyndilega ákvað Ernestine að gefast ekki upp og hefur nú klárað hátt í tug maraþona; gangandi og hlaupandi, keppir í móðelfitness og kennir líkamsrækt. Dagurinn byrjar snemma hjá Ernestine því hún fer á fætur klukkan þrjú til að hugleiða. Þá hleypur hún 16 kílómetra fyrir hádegi. Hún segist ekki taka nein bætiefni önnur en D-vítamín en hún fylgir ströngu mataræði og drekkur meðal annars hrár eggjahvítur þrisvar á dag.



**MISSTU EKKI AF FJÖRINU Í ALLT SUMAR!**

Evrópski draumurinn hefst í júní  
Evrópski draumurinn er einn af ótalmörgum frábærum innlendum þáttum á Stöð 2 í sumar. Misstu ekki af frábærri dagskrá! Tryggðu þér áskrift í síma 512 5100 eða á [stod2.is](http://stod2.is)

**VÆNTANLEG SNILLD SEM ÞÚ MISSIR EKKI AF!**

<p><b>SPURNINGABOMBAN</b> Einn vinsælasti og léttasti spurningaþátturinn í dag! Föstudaga kl. 20.10</p>	<p><b>DALLAS</b> Frægasta fjölskylda sjónvarps-sögunnar er komin aftur! Hefst 17. júní</p>	<p><b>SPRETTUR</b> Nýr þáttur um reiðmennsku með Helga Björns og Vilborgu. Hefst 10. júní</p>	<p><b>STÓRA ÞJÓÐIN</b> Vandaðir heimildarþættir um sístækkandi vandamál á Íslandi. Miðvikudaga kl. 20.10</p>	<p><b>SO YOU THINK YOU CAN DANCE</b> Veldu þér dansfélaga! Hefst 8. júní</p>
<p><b>THE KILLING</b> Mögnuð endurgerð á dönsku þáttunum Forbryðdelsen. Sunnudaga kl. 22.05</p>	<p><b>GLEE</b> Einn vinsælasti unglingsþáttur allra tíma! Hefst 18. júní</p>	<p><b>BONES</b> Kynþokkafyllsti réttarmeinafræðingur heims! Hefst 26. júní</p>	<p><b>GIRLS</b> Ný gamanþáttaröð frá HBO og leikstjóra 40 Year Old Virgin. Hefst 5. júní</p>	<p><b>BARNAEFNI</b> Frábært skemmtiefni fyrir þá yngri – allt á íslensku! Alla virka daga og allar helgar</p>

**#STÖD2**



HORFÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER.

Í bústaðnum • Í snjallsímanum • Á spjaldtölvunni • Í tölvunni







Herbergi til leigu í Álfamýri fyrir reglusaman einstakling. Uppl. í s. 865 9637.

í Álfheimum 36, 108. 100 fm með 3 svefnherb. Laust til leigu frá 1. júl. Leiguverð 150.p. kr. á mán. Uppl. í s. 615 0595

**Húsnæði óskast**

Óskum eftir 3 - 4 herbergja íbúð til leigu í Garðabæ. Við erum að leita af langtímaleigu. Erum reglusöm, með fastar tekjur og getum borgað tryggingu. Vinsamlegast sendið póst á erlaj@hjali.is

Óska eftir 3 herb. íbúð á leigu á stór Reykjavíkursvæðinu. Uppl. í síma 772 6658

**Geymsluhúsnæði**

**www.buslodageymsla.is**  
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

**Geymslur.com**

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

**www.geymslaeitt.is**

Sér geymslur frá 5 til 17 m<sup>2</sup>. Aðgangur 8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki - iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun. S: 564-6500.

**Gisting**

Gisting í miðbæ Rvk. júní og júlí. 8000 kr. á mann. Uppl. í s. 895 0482 eftir kl. 12

**ATVINNA**

**Atvinna í boði**

Sölufólk óskast í aukavinnu! Nánari upplýsingar á kynstrin@kynstrinoll.is og í s. 690-3569

**Atvinna**

**Smiðir / Verkamenn óskast**

Óskum eftir að ráða smiði/verkamenn í utanhúsklæðningu og gifsönnu. Næg vinna framundan. Áhugasamir sendi tölvupóst á netfangið: haverk@internet.is

Óskum eftir fólki í úthringistarf á kvöldin, föst laun og bónusar. Uppl gefur Ragnar í síma 825-4114 eða ragnar@tmi.is

Óska eftir íslensku mælendi, duglegu heiðarlegu starfsfólki í ræstingar á kvöldin. Uppl. í s. 777 6636.

**Krambúðin Skólavörðustíg 42**

Auglýsir eftir starfsmanni kvöld og helgarvaktir. Íslenskukunnátta skilyrði. Ekki yngri en 18 ára. Tekið er á móti umsóknum á staðnum frá kl. 8-14 þriðjudag og miðvikudag.

Óska e.skólafólki (15-20) í vinnu í sumar og áfram með skóla. Umsóknir sendist á thjonusta@365.is merkt „skólafólk“ fyrir 18.júní

**TILKYNNINGAR**

**Einkamál**

**Rauða Torgið**

Sönn tilbreyting • Heit avintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlur auglýsa frítt, 535-9922  
**Heitar kynsögur**  
905-2002 • 535-9930  
**Símadómur • Live spjall**  
908-6000 • 535-9999



Vinsamlegast...  
BÖNN EIGNA RÉTTA  
HEILBRIGGUM E. ÖNNUM

**Fasteignir**

**FJÁRFESTING**  
FASTEIGNASALA EHF  
Sími 562 4250  
Óskar Þór Hilmarsson  
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

**TIL LEIGU - Dugguvogur 8 - Reykjavík**



Til leigu húsnæði, 910 fm., sérinnréttað fyrir matvælaíðnað við Dugguvog 8 í Reykjavík, þar sem Esja var áður til húsa.

**TIL LEIGU - Askalind 2 - Kópavogur**  
Til leigu gott 180 fm. skrifstofuhúsnæði með litilli innkeyrsluhurð við Askalind 2 í Kópavogi. Tilvalið fyrir heilðsölur.

**TIL LEIGU - Skógarhlíð 12 - Reykjavík**  
Til leigu glæsilegt skrifstofuhúsnæði við Skógarhlíð 12 í Reykjavík, þar sem Pricewaterhouse er til húsa. Húsið er allt mjög glæsilegt að innan og utan. Um er að ræða jarð hæðina sem er skipt niður í ca. 150 til 300 fm. einingar.

**TIL LEIGU - Vegmúli 2 - Reykjavík - 2. hæð**  
Til leigu 280 fm. skrifstofuhúsnæði á 2. hæð við Vegmúla 2 í Reykjavík. Eignin er öll nýinnréttað á glæsilegan hátt. Upplýsingar gefur Gunnar í síma 693-7310.



**Fundir / Mannfagnaður**

**Félagsfundur**

Verður haldinn fimmtudaginn  
14. júní n.k. kl. 17.00  
í félagsheimili FBM Hverfisgötu 21

**Dagskrá:**

1. Sala á Hverfisgötu 21, afgreiðsla kauptilboðs
2. Kynning á kjarakönnun FBM og SA
3. Önnur mál

Félagsmenn eru hvattir til að mæta



Félag bókagerðarmanna  
Hverfisgötu 21  
www.fbm.is • fbm@fbm.is

**Fasteignasala Mosfellsbæjar**

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

**Prastarhöfði 2 - Mosfellsbæ**



**OPIÐ HÚS**

**Opið hús í dag, þriðjudag, á milli kl. 17:30 og 18:00.**  
Falleg 107,8 fm, 4ra herbergja íbúð á efstu hæð í 3ja hæða fjölbýli með miklu útsýni við Prastarhöfða 2 í Mosfellsbæ. Um er að ræða 4ra herbergja 100,2 m<sup>2</sup> íbúð á efstu hæð, ásamt 7,6 m<sup>2</sup> geymslu. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, hol, þvottahús, baðherbergi, stofu, borðstofu og eldhús.  
**Íbúð 0304 - Einar Páll, fasteignasali verður á staðnum.**

Hákon Svavarsson, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali



**Andrésbrunnur 18- 2 hæð**  
**Opið hús í dag frá kl 17-18**



**OPIÐ HÚS**

Sérlega falleg og stílhrein 5 herb íbúð á 2. hæð í fallegu fjölbýli í Grafarholti. Lyfta í húsinu ásamt stæði í bílskýli.



Hjónaherbergi með góðum fataskáp og parketi á gólfi. Barnaherbergin eru 3 öll rúmgóð með parketi á gólfi og skápum í tveimur herbergjum. Sér stæði er í lokaðri bílageymslu sem er einungis fyrir 3 bifreiðar. Frábær eign á mjög rólegum stað í Grafarholti. Leiksvæði fyrir börnin fyrir aftan eign. Mjög stutt er í leikskóla, skóla og íþróttar og æfingarsvæði Fram í Úlfarsfelli.

**Atvinna**

**VILTU BÚA TIL GOTT SJÓNVARP?**

Vegna aukinnar dagskrárgerðar leitar Stöð 2 að lífsglöðum, reyndum og skapandi sjónvarpsframleiðanda í spennandi starf. Meðal verkefna er framleiðsla þátta, stjórnun viðburða, gæðastjórnun, verkefnaval, samskipti við framleiðendur og almenn verkefnastjórnun. Krafist er menntunar og reynslu á sviði dagskrárgerðar og kvikmyndafremleiðslu auk mikillar hæfni í mannlegum samskiptum.

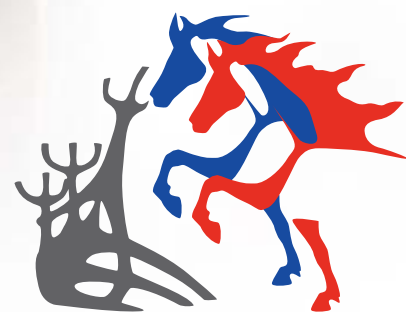
Sendu póst á framleidandi@stod2.is til að fá nánari upplýsingar!  
Sendu inn umsókn ásamt starfsferilsskrá á **www.365midlar.is** eigi síðar en 20. júní.







**Það stýttist í ævintýrið!**



# **Landsmót hestamanna Reykjavík 2012**

**25.06 – 01.07**

Ógleymanleg skemmtun. Bestu gæðingar landsins etja kappi og helstu kynbótastjórnur landsins koma fram. Troðfull dagskrá með landsþekktum skemmtikröftum, kvöldvökum og fjölskyldustemningu. Á keppnissvæðinu er glæsilegur barnagarður.

Miðasala á [www.landsmot.is](http://www.landsmot.is)



**krossgáta**

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

**LÁRÉTT**

2. stagl, 6. frá, 8. að, 9. strá, 11. slá, 12. mælir, 14. venjur, 16. stefna, 17. dvelja, 18. húðsepi milli taa, 20. tveir eins, 21. fimur.

**LÓÐRÉTT**

1. korn, 3. strit, 4. tengslaleysi, 5. rá, 7. fjölmargir, 10. regla, 13. svelg, 15. pottréttur, 16. upphrópun, 19. nesoddi.

**LAUSN**

LÁRÉTT: 2. tafs, 6. af, 8. til, 9. fla, 11. ra, 12. segir, 14. síðir, 16. út, 17. una, 18. fit, 20. gg, 21. frá.  
LÓÐRÉTT: 1. maís, 3. at, 4. firring, 5. síð, 7. flæsir, 10. ag, 13. iðu, 15. ragú, 16. úff, 19. tá.



## Ævintýraferð til Japans fyrir 14-15 ára unglunga

Við erum með laus pláss fyrir stráka og/eða stelpur í 8 daga ævintýrabúðir í Japan í ágúst. Í búðunum eru um 35 unglingar og fararstjórar frá 5 löndum, í hverjum hópi eru 6 unglingar auk fararstjóra. Hver vill ekki kynna japanskri menningu, eignast nýja vini útum allan heim, proskast og sjá heiminn með nýju ljósi :o)

CISV eru alþjóðleg friðarsamtök sem hafa starfað um allan heim í yfir 60 ár, forseti Íslands er verndari samtakanna.

Ef þið hafið áhuga, eða vitið um skemmtilega krakka á þessum aldri sem gætu haft áhuga, endilega verið í sambandi við Ástu í síma 861 1122, cisv@cisv.is eða [www.cisv.is](http://www.cisv.is) <<http://www.cisv.is>>

# Loðin fortíð

## BAKÞANKAR Kolbeins Óttarssonar Proppé

Sjálfsmynd er skemmtilegt fyrirbæri. Tilvera okkar er uppfull af táknum sem eiga að minna okkur á hver við erum og hvaðan við komum og hvers vegna við tilheyrum þeim klúbbum sem við teljum okkur tilheyra; hvort sem um Samtök örvhentra frimerkjasafnara eða íslensku þjóðina er að ræða. Eða útvegsmenn. Eða landsbyggðarfólk. Eða Reykvíkinga. Eða íbúa í einhverju pósthúsi. Eða Dire Straits-addáendur. Eða félagi í stuðningshópi um bætta umræðumenningu, en það er hópur sem hittist reglulega á Alþingi og úttalar sig um ýmis mál.

ÍSLENSKA lopapeysan er eitt af þessum táknum. Trauðla finnst sú auglýsingaherferð erlendis sem heilla á ferðamenn sem ekki inniheldur að minnsta kosti eina fyrirsetu í íslensku lopapeysu. Okkur finnst fátt verra en að hún sé þróuð í Kína og þingmaður nokkur telur aldagamla sögu hennar samofna íslensku þjóðarvitund. Þeir sem vilja ekki breyta kvótakerfinu hafa síðan fundið samnefnara fyrir andstæðinga sína í kaffi latté, en vandfundinn er drykkur sem oftar hefur verið skrifað um en það mjólkursull.

RAUNAR sýnir leit á internetinu að strax árið 1958 er byrjað að skrifa um lattéið og þá algjörlega ótengt fiskveiðum. Í Vísi er sagt frá opnun nýrrar kaffistofu, Mokka, en Guðmundur Baldvinsson,

sem ræður fyrir henni, kynnti sér kaffimenningu Ítala, þar með talið „Café-latte“ og bauð upp á það á Mokka.

LATTÉIÐ og lopapeysan eiga sér því svip að langa sögu hér á landi, en á heimasíðu Handþrjónasambands Íslands segir að peysan góða hafi skotið upp kollinum á sjötta áratug síðustu aldar. Engu að síður er, í hugum sumra, lopapeysan ták fyrir allt sem íslenskt er, hinn sjálfstæða bónda í fagurri náttúru, sjómanninn saltbarða sem tekst á við úfnar öldur Ægis. Lattéið er hins vegar, í hugum þeirra sömu, ták um leti og ómennsku borgarbarna sem orðið hafa sollinum að bráð. Reyndar eru margir á Mokka í lopapeysu og segja má að lopapeysan og lattéið hafi runnið saman í eitt á kaffihúsum í 101.

TÁKN eru fín til síns brúks, en þau eru ekkert meira en ták. Það fólk sem byggir tilveru sína og hugmyndir á þeim er pínulítið týnt. Það segir kannski sína sögu um ótta margra um hvert við stefnum að þeir vita ekki einu sinni hvaðan við komum og halda sér dauðahaldi í ták eins og lopapeysuna. Sem er ekkert annað en sniðug flík til að halda á sér hita.

Á SUNNUDAGINN stígur síðan ták tákanna, sjálf fjallkonan, fram á sviðið. Það er fínt, hún er verseruð sem þjóðarták um alla Evrópu í rómantík 19. aldar og kann sitt fag, bæði hér á Íslandi sem annars staðar.



## myndasögur

### ■ Pondus

Eftir Frode Overli



### ■ Gelgjan

Eftir Jerry Scott &amp; Jim Borgman



### ■ Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



### ■ Barnalán

Eftir Kirkman/Scott



## Sláttutraktorar í garðinn og sumarbústaðinn

Krókhálsi 16  
110 Reykjavík  
Sími 568-1500

Lónsbakka  
601 Akureyri  
Sími 461-1070

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



FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN ÚTVARP LÍFIÐ SJÓNVARP

# FRÉTTIR STÖÐVAR 2 Í BEINNI

**vísir**  
- oft á dag



# BOXMASTER™

Colonel's  
**Original  
Recipe**



**699**  
kr.

Mjúk kjúklingabringa, iceberg-salat, tómatar,  
létt piparmajónes, ostur og kartöfluskífa,  
allt vafið saman í heita mjúka tortillu.

**svooogott™**

FAXAFENI • GRAFARHOLTÍ • SUNDAGÖRÐUM  
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ  
REYKJANESBÆ • SELFOSSI [WWW.KFC.IS](http://WWW.KFC.IS)



**GALLERÍ Á HLEMMI** Kling & Bang hefur opnað útibú á Hlemmi, aðalskiptistöð Straetó í Reykjavík. Þar hefur verið komið fyrir sýningarkassa fyrir myndlistarmenn að sýna í. Fyrstur til að sýna í útibúinu er Ragnar Már Nikulásson og opnaði hann fyrsta hluta verks síns í gært. Verk hans nefnist „Falinn-Gone“ og mun taka stöðugum breytingum á sýningartímabilinu.

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Þriðjudagur 12. júní 2012

### → Tónlist

**20.00** Guðný Guðmundsdóttir fiðulleikari og Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari flytja efnisskrá fyrir fiðlu og píanó frá Austur-Evrópu í tónleikaröð FIT. Tónleikarnir verða haldnir í Norræna húsinu og aðgangseyrir er kr. 2.000 en kr. 1.000 fyrir eldri borgara, öryrkja og félagsmenn FIT. Ókeypis er fyrir yngri en 21 árs.

**21.00** Kvartett sænska gítarleikarans Hans Olding og íslenska saxófónleikarans Sigurðar Flosasonar spilar á jazz-tónleikaröðinni á Kex Hostel, Skúlagötu 28. Aðgangur er ókeypis.

**21.00** Drengjakór Hafnarfjarðar syngur á Café Rosenberg.

### → Umræður

**20.00** James Elkins, einn afkastamesti fræðimaður samtímans á sviði listasögu, fjallar um ritun alþjóðlegrar og staðbundinnar listasögu og tekur þátt í samræðum á vegum Listfræðifélags Íslands og Listaháskóla Íslands. Umræðurnar fara fram í Hafnarborg.

# Náin stemning á Þingvöllum

**Tónleikaröðinni Þriðjudagskvöld í Þingvallakirkju verður hleypt af stokkunum sjötta árið í röð í kvöld. Upphafsmáður tónleikararinnar, Einar Jóhannesson klarinettuleikari, á rætur að rekja í Þingvallasveit.**

Þetta er í sjötta sinn sem boðið er upp á tónleikaröð um hásumarið í Þingvallakirkju en upphafsmáður hennar er Einar Jóhannesson klarinettuleikari.

„Ég á ættir að rekja á Kárastaði í Þingvallasveit. Afi minn var meðhjálpari í kirkjunni og móðursystir mín organisti, þetta var á þeim tíma sem heimamenn í sveitinni gengu í öll störf, þar á meðal tónlistarflutning. Frænka mín, sem var líka mikil vinkona mín, féll frá 2006. Þá kom strax til tals að stofna minningarsjóð um hana til styrktar tónlistarlífi í kirkjunni. Það varð úr; fyrsta tónleikaröðin var haldin sumarið 2007 og hefur verið haldin árlega síðan.“

Alls verða sex tónleikar haldnir á næstu vikum. Gunnhildur Daðadóttir fiðluleikari ríður á vaðið í kvöld og býður upp á einleiksdagskrá með þjóðlagakenndu ívafi. Einar segist ekki leggja upp með neitt þema þegar hann skipuleggur dagskrána, hún sé mótuð eftir eyranu.

„Þetta er oft spurning um hver er laus hverju sinni. Við reynum að passa að þetta verði ekki of stórt í sniðum. Tónleikarnir eru yfirleitt innan við klukkustundar langir og flytjendur rabba gjarnan á milli verka.“

Nándin er helsti kostur þess að spila í Þingvallakirkju, að mati Einars.

„Það komast ekki nema um 50 manns þarna fyrir svo það verður ekki mikið nánara samband milli flytjanda og áheyrenda. Hljómururinn er líka skýr og hlýr.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 20



**EINAR JÓHANNESSON** Móðursystir Einars var orgelleikari í Þingvallakirkju. Þegar hún féll frá var stofnaður minningarsjóður í hennar nafni til styrktar tónlistarlífi í kirkjunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## DAGSKRÁ ÞRIÐJUDAGSKVÖLDA Í ÞINGVALLAKIRKJU

- 19. júní:** Hallfríður Ólafsdóttir, sólóflautuleikari Sinfóníunnar, leikur á þverflautu.
- 26. júní:** Sigurgeir Agnarsson sellóleikari og Berglind Stefánsdóttir flautuleikari flytja fjölbreytt verk.
- 3. júlí:** Tríóíð Vei, Ingibjörg Guðjónsdóttir sópran, Einar Jóhannesson klarinetta og Valgerður Andrésdóttir harmóníum kveðast á við fossbúann í Óxarárfossi.
- 10. júlí:** Voces Thules.
- 17. júlí:** Arnaldur Arnarson gítarleikari leikur verk frá Spáni og víðar.

og standa í um 50 mínútur. Enginn aðgangseyrir er að þeim en frjáls framlög í tónlistarsjóð kirkjunnar að loknum tónleikum eru vel

þegin. Tónleikagestir eru beðnir um að leggja bílum sínum við Flosagjá og ganga spottann heim að kirkju. bergsteinn@frettabladid.is

# TENGDÓ

Tilnefnd til 5 Grimuverðlauna m.a. Sýning ársins.  
Ekki missa af þessari rómuðu 5 stjörnu sýningu

## SÖNN SAGA

Leikhús ★★★★★

**Fastur**  
Leikari og höfundur: Benedikt Karl Gröndal. Hljóðmynd: Einar Helgason. Hönnuður: Eyþór Páll Eyþórsson. Leikstjóri: Árni Kristjánsson.

**Norðurpóllinn, Seltjarnarnesi**

Á Rífi á Snæfellsnesi hittir trúður trúð meðan trúður hittir engan í sýningu á Norðurpólnum. Það er varla hægt að kalla fórnarlambið trúð, en engu að síður var það með vinnutækni trúðsins sem hinn kattliðugi Benedikt Karl Gröndal sýndi okkur afdrif manns sem festist í eða við hvað sem var. Í fyrstu var hann fastur inni í kassa og átökinn ógurleg við að komast út úr þeirri þrú. Þegar honum tókst það svo vilja lappirnir ekki alveg hlýða honum og svo dettur hann og klemmist og festist og bröltir og skröltir og rekur rafmagn í sjálfan sig og verður fyrir því óláni að strjúka hendinni í einhverja leðu sem var þá hið stórkostlega tonnatak sem límir allt og var hann þá orðinn fastur við vegg. Þegar hann eftir mikið svita-brölt reif sig svo af veggnum festi hann lófana saman. Við upptalninguna verður maður næstum því þreyttur en það var sko ekki dauður punktur í þessu hjá Benedikt og þó engin væru

„...ævintýri sem hrífur og hreyfir við áhorfendum“  
EB, Fbi

„Það er einstaklega erfitt að finna hnökra á þessari einlægu sýningu. ... í einu orði sagt hugljúft“  
SÁS, Reykvelin.is

„Þetta er sýning sem þið megið alls ekki missa af“  
JVI, DV

„Mjög falleg sýning“  
MK, Djöflaeyjan

### EINA LITADA BARNIÐ Í HÖFNUM

Vegna fjölda áskorana verður ein aukasýning á Tengdó 19. júní

Samstarfsverkefni Borgarleikhússins og CommonNonsense  
Styrkt af Menntamálaráðuneytinu

CommonNonsense Miðasala | 568 - 8000 | borgarleikhus.is Borgarleikhusið

# Fastur, fastari, fastastur

Leikhús ★★★★★

## Fastur

Leikari og höfundur: Benedikt Karl Gröndal. Hljóðmynd: Einar Helgason. Hönnuður: Eyþór Páll Eyþórsson. Leikstjóri: Árni Kristjánsson.

## Norðurpóllinn, Seltjarnarnesi

Á Rífi á Snæfellsnesi hittir trúður trúð meðan trúður hittir engan í sýningu á Norðurpólnum. Það er varla hægt að kalla fórnarlambið trúð, en engu að síður var það með vinnutækni trúðsins sem hinn kattliðugi Benedikt Karl Gröndal sýndi okkur afdrif manns sem festist í eða við hvað sem var. Í fyrstu var hann fastur inni í kassa og átökinn ógurleg við að komast út úr þeirri þrú. Þegar honum tókst það svo vilja lappirnir ekki alveg hlýða honum og svo dettur hann og klemmist og festist og bröltir og skröltir og rekur rafmagn í sjálfan sig og verður fyrir því óláni að strjúka hendinni í einhverja leðu sem var þá hið stórkostlega tonnatak sem límir allt og var hann þá orðinn fastur við vegg. Þegar hann eftir mikið svita-brölt reif sig svo af veggnum festi hann lófana saman. Við upptalninguna verður maður næstum því þreyttur en það var sko ekki dauður punktur í þessu hjá Benedikt og þó engin væru



**PIKKFASTUR** Benedikt Karl Gröndal sýnir vel að tækni trúðleiksins er honum afar tóm, að mati gagnrýnanda.

orðin tókst honum að koma áhorfendum margoft á óvart og skapa þó nokkra hræðslustemningu. Þegar hann finnur gamalt útvarpstæki í rafsnúruhrúgu og ýmsir tónar úr gömlum bíómyndum eða frá eldri tímum taka að streyma út úr tækni þá verða hreyfingarnar alveg frábærar. Hann dansar, lætur sig dreyma og tónmyndin úr fortíðinni hjálpar svo sannarlega til við að byggja upp sprenglæggileg stutt skot. Aðferðir listamannsins má þekkja frá mörgum fyrri meisturum, en Benedikt myndar sér sinn eigin stíl með ótrúlegri fimi og slettir bókstaflega útlimum í allar áttir.

Hljóðmyndir eru einstaklega vel gerðar og mikilvægar fyrir sýninguna. Hvernig hljóðið færir yfir með litla útvarpstækini var vel

gert svo og öll önnur hljóðvinna. Benedikt Karl Gröndal var annar trúðanna á Snæfellsnesi, sem komst að því í lok sýningar að það er nauðsynlegt að vera í einhverjum samskiptum. Hér var ekki um samskipti að ræða, heldur var í raun og veru verið að lýsa öllum þeim aðstæðum sem einstaklingur getur lent í og átt til að pikkestast. Í þessum tveimur sýningum hefur Benedikt Karl Gröndal sýnt vel að tækni trúðleiksins er honum afar tóm. Vonandi gefst þeim sem áhuga hafa á látbragðsleik tækifæri til þess að sjá þessa sýningu sem var unnin af einlægni og mikilli áreynslu. Elisabet Brekkan

**Niðurstaða:** Einlæg og vel unnin rannsóknarvinna á einmanaleika. Smart sýning.

# SUMARDAGAR RÚMGOTT

## FAGLEG RÁÐGJÖF OG FRÍ LEGUGREINING

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

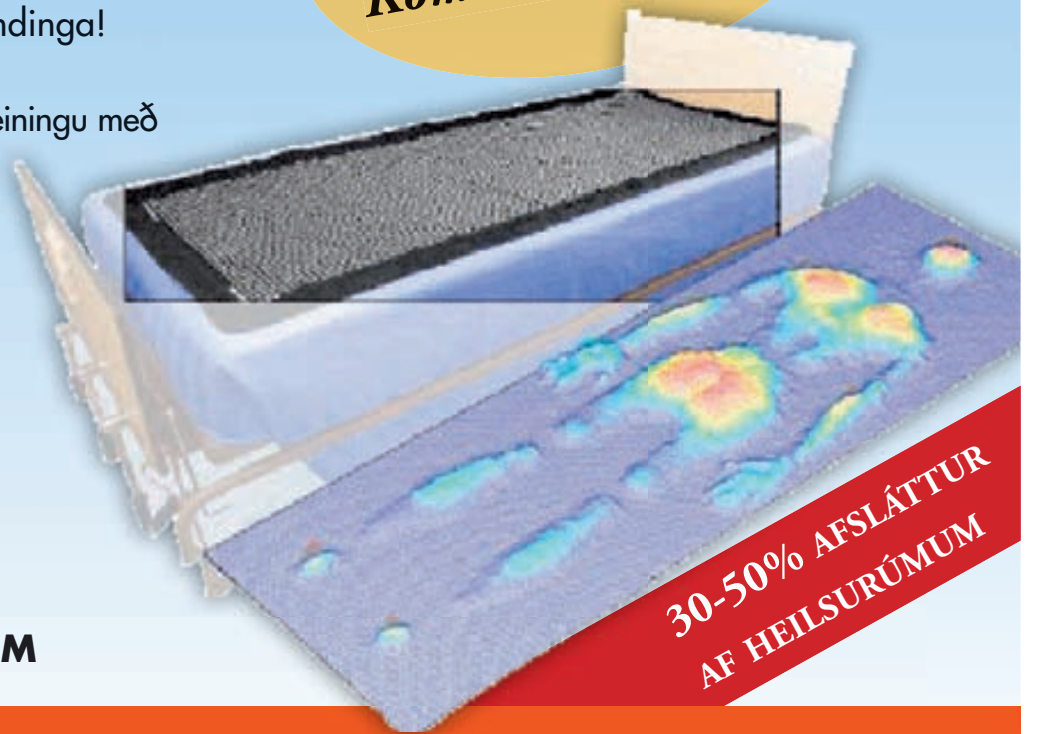
RúmGott býður öllum viðskiptavinum upp á fría legugreiningu með hinum byltingarkennda Xsensor Medical Pro búnaði.

### HVENÆR ER ÞÖRF Á LEGUGREININGU?

- Finnurðu fyrir eymslum í mjóbbaki?
- Vaknarðu oft með verki í mjöðm?
- Finnurðu fyrir eymslum eða dofa í öxlunum?
- Sefurðu illa vegna annara óþæginda?
  - hryggskekkju
  - brjós-klos
  - samföllnum hryggjaliðum
  - spengdum hryggjaliðum
  - gigt, til dæmis:
  - slitgigt, vefjagigt eða liðagigt.

### FREMSTIR Í FRAMLEIÐSLU Á HEILSUDÝNUM

Vertu örugg/ur  
Komdu í greiningu



Heilsurúm á tilboði

**VERÐDÆMI:**  
Svæðaskipt heilsurúm  
Einbreitt: 70.224  
Tvíbreitt: 129.336

## FRÍ HEIMSENDING EÐA GAMLA RÚMIÐ UPP Í!\*

\*Tilboðið gildir eingöngu um hjónarúm

### ROYAL OG CLASSIC

Hágæða fjölstillanleg  
rafmagnsrúm á  
Frábæru verði



Einbreið rafmagnsrúm:  
Verð frá 190.049.-

Tvíbreið rafmagnsrúm:  
Verð frá 346.995.-

12 mánaða vaxtalaus VISA / EURO greiðsludreifing  
– Eingungis greiðist lántökugjald

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

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](http://www.rumgott.is)

VERSLUNIN  
**Rúm  
Gott**  
ÍSLENSK HEILSURÚM

**LAUGARÁS BÍÓ** www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075

**PRÍÐJUDAGSTILBOÐ**

**PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR**

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
PROMETHEUS 3D	4, 7, 10(P)
SNOW WHITE	4, 7, 10
MEN IN BLACK 3 3D	5, 8
THE FIVE-YEAR ENGAGEMENT	10, 15

# Tólf tommu vinyll frá Sin Fang

„Þetta eru fimm lög sem urðu útundan,“ segir tónlistarmaðurinn Sindri Már Sigfússon sem gengur undir listamannsnafninu Sin Fang. Hann sendi frá sér 12“ vinyllplötuna Half Dreams á dögunum en útgefandi hennar er Þýska útgáfufélagið Morr Music.

Platan hefur að geyma lög sem hvorki hentuðu síðustu plötu hans Summer Echoes, sem kom út í mars í fyrra, né þeirri nýjustu, sem hann lauk við í maí. Von er á nýju hljómplötunni í febrúar en áður mun Sindri senda frá sér smáskífu og myndbönd með haustinu.

Í fyrradag lauk þriggja vikna tónleikaferðalagi Sin Fang þar sem hljómsveit hans spilaði ásamt Sóleyju.

„Við erum í Berlín núna og förum heim um helgina. Höfum spilað í Þýskalandi, Belgíu, Frakklandi, Sviss, Slóvakíu og Búdapest og fengið mjög góðar viðtökur,“ segir Sindri sem lofar útgáfutónleikum hér á landi í júní.

Fyrir útgáfu plötunnar var myndband við lagið Only Eyes, sem finna má á Half Dreams, frumsýnt á vefsíðu hins virta tímarits Bulletin Magazine og farið lofsamlegum orðum um listamanninn. Í mynd-



**HALF DREAMS** Sin Fang heldur útgáfutónleika í mánuðinum eftir þriggja vikna Evróputúr.

bandi þessu er Sindri að hanga með kettinum sínum fyrir framan listaverk eftir sjálfan sig. - hpt

**SMÁRABÍÓ** **HÁSKÓLABÍÓ**

**PRÍÐJUDAGSTILBOÐ**

SMÁRABÍÓ	GLERAUGU SELD SÉR	HÁSKÓLABÍÓ	NÁNAR Á MIÐLIS
PROMETHEUS 3D	KL. 5.20 - 8 - 10.30	PROMETHEUS 3D	KL. 6 - 9
PROMETHEUS 3D LÚXUS	KL. 5.20 - 8 - 10.30	MOONRISE KINGDOM	KL. 5.50 - 8 - 10.10
PROMETHEUS 2D	KL. 5.20 - 8 - 10.30	SNOW WHITE AND THE HUNTSMAN	KL. 9
SNOW WHITE AND THE HUNTSMAN	KL. 8 - 10.40	MIB 3 3D	KL. 6 - 9
MIB 3 3D	KL. 5.30 - 8 - 10.30	GRIMM: SÖGUR AF EINELTI	KL. 5.45
MIB 3 2D	KL. 5.30		
LORAX - ÍSLENSKT TAL 2D	KL. 3.30		
LORAX - ÍSLENSKT TAL 3D	KL. 3.30		



**ALVÖRU** Liverpoolarinn Declan MacManus, betur þekktur sem Elvis Costello, sýndi mátt sinn og megin í Hörpu á sunnudagskvöld svo bogaði af honum sviðinn á frábærum tónleikum.

# Eins manns stórskotalið

Tónleikar ★★★★★

## Elvis Costello

10. júní í Hörpu

„Einstök kvöldstund með Grammy-verðlaunahafanum Elvis Costello,“ stóð á tónleikamiðanum. Kunningi undirritaðs líkti þessu við að kynna Elvis Presley sem höfund og hnetusmjör- og sultusamlökunnar, í þeim skilningi að slíkt titlatog væri fyrir neðan virðingu nafnanna tveggja. Báðir hefðu þeir haft svo afgerandi áhrif á sögu vestrænnar dægurtónlistar, og fjöldi fólks í leiðinni, að veraldlegir hlutir á borð við vesælar verðlaunastyttur og skitnar sultusamlökur hlýtu að teljast alger aukaatriði. Hárrétt ályktað.

Að því sögðu byrjuðu tónleikar Costello í stappfullri Hörpu á sunnudagskvöld hreint ekki gæfulega. Hljómburðurinn í Eldborgarsalnum var vægast sagt skelfilegur í fyrstu lögunum (meðal annarra Bob Dylan-laginu When I Paint My

Masterpiece og Good Year For the Roses, hvoru tveggja frábærum lögum sem máttu illa við veseninu) og það sást á manninum á sviðinu. Costello pirraðist skiljanlega, virtist jafn gáttaður og áhorfendur á að nokkuð jafn einfalt og maður með kassagítar gæti hljómað svo ósælega, og eyddi dýrmætri orku og einbeitingu í að koma skilaboðum áleiðis til hljóðmannsins í miðjum klíðum.

Í raun var það ekki fyrr en sá liverpúlski vatt sér í reggismellinn Watching The Detectives frá 1977 (með viðskreyttu erindi úr Neil Young-laginu Down By the River og undirleik á bandi, sem kom furðuvel út) að hann fann fjölinna sína. Sáandið lagaðist og þá varð heldur ekki aftur snúið. Restin af löngu kvöldinu (Elvis var einn á sviðinu í hartnær þrjár klukkustundir og lagði allt sitt í gíggjó svo rann af honum sviðinn, sem er alltaf jafn mikið ánægjuefni) var stórskemmtileg.

Meðal hápunkta voru óhjákvæmilega nokkrir af helstu smellum Costellos á borð við hin

tilfinningaþrungnu I Want You, Shipbuilding og Alison, „kráð-plíserarnir“ She og Oliver's Army og léttleikandi Veronica. Sjálfur virtist Elvis hafa enn meira gaman af minna þekktum lögum eftir sjálfan sig og aðra, þar á meðal nokkrum af nýjustu afurðinni National Ransom (af hverjum Church Underground var sérlega glæsilega flutt) og öðrum sem höfðu yfir sér notalegan „music hall“-felling.

Auðþekkjanleg röddin er örlítið dýpri, hásemi og þar af leiðandi flottari en fyrir þrjátíu árum og sögurnar milli laga, einkum frá bernskuárum, hefðu að ósekju mátt vera fleiri því Costello er jafn flinkur í að segja skemmtilega frá og vippa sér milli ólíkra tónlistarstefna. Einstök varð hún því kvöldstundin, líkt og lofað var, með Grammy-verðlaunahafanum.

Kjartan Guðmundsson

**Niðurstaða:** Hljóðhökrar og pirringur í upphafi viku fyrir samblandi af eldmóði og reynslu Costellos. Frábærir tónleikar.

**SAMBÍÓIN** **SAMBIO.IS**

**TILBOÐ**

ALFABAKKA	EGILSHÖLL
SNOW WHITE KL. 5:20 - 8 - 10:40	PROMETHEUS KL. 5:20 - 8 - 10:30
SNOW WHITE VIP KL. 5:20 - 8 - 10:40	PROMETHEUS KL. 10
LOL KL. 5:50 - 8 - 10:10	THE DICTATOR KL. 8
THE RAVEN KL. 8 - 10:20	SNOW WHITE KL. 5:20 - 8 - 10:40
THE DICTATOR KL. 6 - 8 - 10:40	THE AVENGERS KL. 5:20
SAFE KL. 10:40	THE RAVEN KL. 8 - 10:20
THE AVENGERS KL. 8	
UNDRALAND IBBA M/ISL.TAU KL. 6	
AKUREYRI	KEFLAVÍK
LOL KL. 8	PROMETHEUS KL. 8 - 10:40
THE AVENGERS KL. 5:10	LOL KL. 8
THE LUCKY ONE KL. 8	SAFE KL. 10
RAVEN KL. 10	
UNDRALANDIBBA ISL.TAU KL. 6	
SAFE KL. 10	
SELFOSS	
LOL KL. 6 - 8 - 10	
SAFE KL. 8 - 10	
UNDRALAND IBBA M/ISL.TAU KL. 6	

**PRÍÐJUDAGSBÍÓ Í DAG**  
TRYGGDU ÞÉR MIÐA Á SAMBIO.IS

**BÍÓ PARADÍS**

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVÍKMYNDAMÍÐSTÖÐVAR ÍSLANDS  
Miðasala: 412 7711 ■ www.bioparadis.is / midi.is ■ Hluti af Europa Cinemas

**JULIETTE BINOCHÉ** í L'Heure d'été eftir Olivier Assayas

**ALLT Á SÉR SÍNA TÍÐ SUMARTÍÐ**

**PRÍÐJUDAGUR: SUMARTÍÐ (SUMMER HOURS)** 17:50, 20:00, 22:10 ■ TYRANNOSAUR 20:00, 22:00 ■ I AM SLAVE 18:00 ■ CORIOLANUS 20:00, 22:10 ■ JANE EYRE 17:30 ■ IRON SKY 18:00 ■ BLACK'S GAME (ENG. SUBS) 20:00, 22:00

13. JÚNÍ: UNG (Goodbye Young Love) eftir Mia Hansen-Löve!

**PRÍÐJUDAGSTILBOÐ: 950 kr. miðinn!**



Verslun  
Ármúla 26

522 3000

hataekni.is

Opið:  
virka daga  
9.30-18  
laugardaga  
12-17

Örpunn / sjónvörp

# HARFÍN TÆKNI

NÝ OG GLÆSILEG  
LG SJÓNVÖRÞ



1 mm hvítur árammi

#### 47LM669T

400 Hz MCI  
Full HD 1920 x 1080p  
EDGE (LED Plus)  
SmartTV / Dual Play  
DVB-T2  
Magic remote VOICE  
USB 2.0 afspilun DivX HD  
SmartShare  
Cinema 3D  
Innbyggt WiFi  
Breytir 2D í 3D  
Verð 399.995



#### 47LM860V

800Hz MCI  
Full HD 1920 x 1080p  
1 mm árammi  
Dual Core örgjörvi  
EDGE (LED Plus)  
SmartTV / Dual Play  
DVB-T2  
Magic remote VOICE  
USB 2.0 afspilun DivX HD  
SmartShare  
Innbyggt WiFi  
Cinema 3D  
Breytir 2D í 3D  
Verð 599.995

HD gervihnattamóttakari



Sérfræðingar Hátækni veita þér ráðgjöf um val á rétta sjónvarpinu fyrir þig.  
Við bjóðum fría heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu.

  
Hátækni



# NÝJUSTU

## SKJÁKORTIN - MÓÐURBORDIN - ÖRGJÖRVARNIR

**2GB**  
DDR5 MINNI  
FYRIR STÓRA  
OG MARGA  
SKJÁI



**GTX 670  
Á LAGER**

**msi**

**MSI NVIDIA GeForce GTX 680 skjákort**

- Eitt af þeim bestu fyrir leikina
- Byggt á nýjustu tækni frá NVIDIA ásamt þriðju kynslóð PCI Express
- 2GB innbyggt minni fyrir stóra eða marga skjái
- Stydur 3D og allt að 4 skjái tengda í einu
- Miklir tengimöguleikar DVI(2), Displayport og HDMI

**94.990**



**ASUS**

**Asus P8Z77-V PRO móðurborð**

- Z77 kubbasett með Ivy Bridge stuðning
- Allt að 32GB DDR3 vinnsluminni
- PCI Express 3.0, USB3 og SATA 6Gb/s
- Stydur 2 skjákort með allt að samtals 4 kjörnum
- Miðlaðu þráðlaust við tölvuna og önnur tæki með Wifi-Go

**39.990**



**intel**

**54.990**

**i7-3770 Intel Ivy Bridge örgjörvi**

- 4 kjarnar og 8 þræðir fyrir hörðustu vinnslur
- 3,4Ghz klukkutiðni og klukkar sig í allt að 3,9Ghz
- Nýtt mun öflugra Intel HD4000 skjákort miðað við forvera

**CORSAIR**

**DOMINATOR, VENGEANCE,  
XMS OG VALUESELECT  
VINNSLUMINNI FRÁ CORSAIR**

**tl.is**



**OPIÐ  
10-18  
ALLA VIRKA DAGA**

**TÖLVU  
LISTINN**

**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

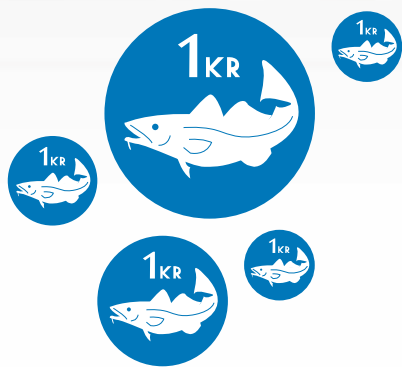
**HAFNARFJÖRÐUR**  
REYKJAVÍKURVEGI 66  
Sími 414 1750



# 60 MILLJÓNIR

DREGNAR ÚT Í  
AÐALÚTDRÆTTI Í DAG!\*

FÁÐU ÞÉR  
MIÐA Á HHI.IS  
FYRIR KL. 16



## 25 MILLJÓNIR

Í vor fékk heppinn miðaeigandi **25 milljónir** þegar  
**5 milljóna vinningur** kom á trompmiða og **fimmfaldaðist**.



Miðaeigendur styðja uppbyggingu Háskóla Íslands og tækjakaup til rannsókn- og vísindastarfs.



Fjárfesting í menntun og rannsóknum er forsenda þróttmikils samfélags, ...



... öflugs atvinnulífs og velferðar.



ÞANNIG VINNUM  
VIÐ ÖLL



### EINN MIÐI – TVEIR LEIKIR

Milljónaveltan verður svo á sínum stað seinna í mánuðinum. Nú stendur vinningurinn í **30 milljónum**. Auk þess drögum við alltaf út **5 stakar milljónir**, aðeins úr seldum miðum.



HAPPDRÆTTI  
HÁSKÓLA ÍSLANDS  
VÆNLEGAST TIL VINNINGIS

Fáðu þér miða á [www.hhi.is](http://www.hhi.is), í síma 800 66 11 eða hjá næsta umboðsmanni.

\* Meðaltal vinninga í Aðalútdrætti er um 60 milljónir.



„Lagið Þú ert mín af nýjum diskum hljómsveitarinnar Valdimars sem heitir Kominn heim. Það er ótrúlega fallegt lag sem ég alveg elska að hlusta á og raula með. Svo fíla ég Little talks með Of Monsters and Men líka alveg rosalega vel.“

Svava Johansen, verslunarkona og eigandi tiskukeðjunnar NTC.

# Deila visku sinni um næringu og hlaup í bók

„Þetta samstarf hefur gengið mjög vel og aldrei að vita nema við stefnum á frekari landvinningu á næstunni,“ segir næringarfræðingurinn og hlauparinn Steinar B. Aðalbjörnsson sem nýverið gaf út bókina Næring hlaupara – vikan í kringum keppnishlaup ásamt næringarráðgjafanum og hlauparanum Fríðu Rún Þórðardóttur.

Bókin fjallar á einfaldan máta um það hvað hlauparar, og aðrir sem stunda úthaldsgreinar, þurfa að leggja áherslu á til að nærast vel milli æfinga og fyrir keppni til að ná sem bestum árangri. „Í bókinni er meðal annars hægt

að lesa um hvernig best er að ná skjótri endurheimt, betri æfingum og aukinni vellíðan. Þar er að finna leiðbeiningar um undirbúninginn fram að keppnishlaupi, í hlaupinu sjálfu og eftir hlaupið. Allt leiðbeiningar sem ættu að reynast úthaldsgreinafólki vel við að eiga góðan hlaupaferil, draga úr hættu á álagseinkennum og þreytu,“ segir Fríða Rún sem meðal annars starfar sem næringarráðgjafi á Landspítalanum. Hún og Steinar hafa bæði lagt að baki ófáa kílómetrana við æfingar fyrir ýmis keppnishlaup og eru því uppfull af visku og reynslu. Þau hafa ákveðn-



LEIÐA SAMAN HESTA SÍNA Fríða Rún Þórðardóttir og Steinar B. Aðalbjörnsson skrifuðu bókina Næring hlauparans.

ar útskýringar á því af hverju hlaupæði hafi gripið þjóðina en hlaup eru bæði ódýr og góð leið til þjálfalíkamann. „Ég man þá tíð þegar hlaup þóttu hallærisleg og nánast í hvert sinn sem ég fór út að hlaupa kallaði einhver á eftir mér „1-2-1-2“. Þá hugsaði ég einmitt „bíðið bara“ og víti menn nú eru hlaup hreyfing fjöldans og ótrúlegasta fólk farið að hlaupa og keppa,“ segir Fríða Rún. Hægt er að fylgjast með og sjá hvar Næring hlauparans – vikan í kringum keppnishlaup er fáanleg á Facebook-síðunni facebook.com/naeringhlaupara.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

- 4p

## FRÁBÆR VERÐ Á FLOTTUM MERKJUM



# Sundföt

frá SPEEDO í miklu úrvali fyrir alla aldurshópa

### Sundbolir



Dömustærðir  
Verð: 7.990 - 12.990 kr.  
Outlet-verð: **frá 4.990 kr.**

Allt að **60%**

Stelpustærðir:  
Verð: 6.990 kr.  
Outlet-verð: **3.990 kr.**

### Bikiní



Dömustærðir  
Verð: 7.990 kr.  
Outlet-verð: **frá 1.990 kr.**



Stelpustærðir:  
Verð: 5.990 kr.  
Outlet-verð: **3.990 kr.**

Allt að **75%**

### Sundskýlur



Herrastærðir:  
Verð: 5.990 kr.  
Outlet-verð: **3.990 kr.**

Allt að **40%**

Strákastærðir:  
Verð: 4.990 kr.  
Outlet-verð: **2.990 kr.**

### Watershorts



Herrastærðir  
Verð: 6.990 - 9.990 kr.  
Outlet-verð: **3.990 kr.**

Allt að **55%**

Strákastærðir:  
Verð: 4.990 kr.  
Outlet-verð: **2.990 kr.**

# SPORT OUTLET

Vinlandsleið 6 | 113 Reykjavík

Opið:

Virka daga kl. 11-18 Laugardaga kl. 11-16 Sunnudaga kl. 13-17



MYNSTURMASKÍNA Siggi er þekktur fyrir einstakar teikningar sínar og í næsta mánuði kemur út forrit með 150 slíkum myndum, þar á meðal eftirfarandi mynd, sem notendur geta búið til nýtt mynstur úr.

SIGGI EGGERTSSON: VINNUR FYRIR PLAYSTATION OG NEWSWEEK

# Gullhafi helgarinnar gerir mynsturforrit fyrir Ipad

„Þetta er fyrir almenning sem leiðist í Ipad-num eða Iphone-inum sínum,“ segir grafíski hönnuðurinn Siggi Eggertsson sem vinnur að fyrsta forritinu sínu ásamt forritaranum og æskuvini sínum Hjálta Jakobssyni. Von er á forritinu um miðjan næsta mánuð.

„Það má segja að notendur skapi myndir eða mynstur eftir mig sem ég hef ekki búið til,“ segir Siggi en forritið hefur að geyma 150 myndir eftir hann og blanda handhafar forritsins þeim saman svo úr verður ný mynd. „Þetta er svona mynsturmaskína.“

Siggi er með mörg járn í eldinum þessa dagana því ásamt þróun forritsins er hann að teikna tíu myndir af áhrifamiklu fólki í tækniiðnaðinum fyrir tímaritið Newsweek. „Þetta er fyrir grein um hundrad áhrifamestu einstaklingana í tækniiðnaðinum og ég er að teikna

topp tíu,“ segir Siggi og bætir við: „Þetta var bara óvænt verkefni. Ég teikna mikið fyrir tímarit og hef sem dæmi unnið fyrir Wallpaper og gerði forsíðuna á Village Voice í byrjun febrúar.“

Á sama tíma er hann með kynningarefni fyrir Playstation í vinnslu og plötuumslag fyrir þýska raftónlistarplötutútgáfufyrirtækið Bpitch Control.

Þessi alþjóðlegu verkefni eru engin nýlunda hjá hönnuðinum sem hefur starfað sjálfstætt í Berlín frá árinu 2008 og unnið fyrir þekkt fyrirtæki á borð við Coca Cola, Nike, Nokia og Mulberry.

Síðasta laugardag varð Siggi fyrstur Íslendinga til að vinna gullverðlaun á ADC\*E, einni stærstu hönnunarkeppni heims. Verðlaunin voru í flokki myndskreytinga og ljósmynda og veitt fyrir herferð hans sem unnin var í samvinnu

við Jónsson & Le'macks fyrir fyrirtækjasvið Landsbankans. Alls var valið úr 971 verki frá 23 Evrópulöndum og 29 þeirra hlutu gullverðlaun.

Tvenn silfurverðlaun féllu í skaut Íslendinga. Það voru meðlimir LetterPress, þær Hildur Sigurðardóttir og Ólöf Birna Garðarsdóttir, sem hlutu viðurkenningu í flokki grafískrar hönnunar fyrir kynningarefnið Bland í búnti. Sömuleiðis var hópurinn RVK Design Lab verðlaunaður í flokki annars konar hönnunar fyrir herferð sína Filmynd fyrir Reykjavík Film Festival.

Verkin fá með þessu þátttökurétt í stærri hönnunarkeppni sem heitir The Cup en þátttaka fæst með viðurkenningu í einni af fjórum álfurkeppnum í hönnun.

Áhugsamir geta skoðað verkefni Sigga á vefsíðu hans siggieggertsson.com. [hallfridur@frettabladid.is](mailto:hallfridur@frettabladid.is)

# Hita upp fyrir Chili Peppers

Breska hljómsveitin The Vaccines með Árna Hjörvar Arnason á bassanum hitar upp fyrir hinar heimsfrægu hljómsveitir Red Hot Chili Peppers og The Stone Roses í sumar.

Alls hitar sveitin nú sinnum upp fyrir Red Hot Chili Peppers í sumar, þar á meðal á þjóðarleikvangi Frakka, State de France, og á stórum leikvöngum í Rússlandi, Finnlandi og víðar. Rokkararnir í The Stone Roses hyggja á endurkomu eftir langt hlé með tónleikum í Manchester og verður The Vaccines á meðal upphitunaratriða 29. júní.

The Vaccines er greinilega eftirsótt því hún hitar einnig upp fyrir Noel Gallagher úr Oasis í Gdansk í Póllandi 20. júní. Tónleikarnir eru haldnir af UEFA, Knattspyrnusambandi Evrópu, í tilefni af Evrópukeppninni í fótbolta sem fer fram þar í landi.

Auk þess að hita upp fyrir

þekkta flytjendur spila Árne Hjörvar og félagar á flestum stærstu tónlistarhátíðunum í sumar, þar á meðal Rock Werchter í Belgíu, Benicassim á Spáni, Reading á Englandi og Summer Sonic í Japan.



Hljómsveitin gefur út fyrsta smáskífulagið af næstu plötu sinni 8. júlí. Lagið nefnist No Hope en platan kallast The Vaccines Come Of Age. Hún lítur dagsins ljós 3. september. Fyrsta plata sveitarinnar, What Did You Expect from the Vaccines?, kom út í fyrra og náði fjórða sæti breska breiðskífulagistans. - fb

SPENNANDI SUMAR Árni Hjörvar og félagar hita upp fyrir Anthony Kiedis og félagar í Red Hot Chili Peppers.

www.dominos.is sími 58·12345

# ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ DOMINO'S 1.000 KR.

Þegar þú sækir miðstærð af pizzu með þremur áleggstegundum.

## PANTAÐU Á NETINU!

Á vefnum okkar, dominos.is, getur þú skoðað matseðilinn, pantað og fylgst með pizzunni frá pöntun til afhendingar!

GÆÐI  
ALLA  
LEIÐ!

Hawaiian: Skinka og ananas



Póst dreifing

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

# VÍSIR

Meiri Vísir.

## FRÉTTIR AF FÓLKI

### Hörð barátta fagmanna

Nú þegar fyrsta helgin í EM er yfirstaðin er ekki úr vegi að skoða hverjir í Venediktsson, tippkeppni fagmanna, reyndust sannspár. Tónlistarmaðurinn geðþekki og knattspyrnukappinn úr FH, **Jón Ragnar Jónsson**, trónir á toppnum eftir leiki helgarinnar en fast á hæla hans fylgir sjónvarpsmaðurinn Logi Bergmann Eiðsson. Athygli



vekur að markverðirnir úr KR, Hannes Þór Halldórsson og Fjalar Þorgeirsson, ásamt Birki Kristinssyni fyrrum landsliðsmarkmanni skipa neðstu sæti keppinnar. Markverðirnir hafa þó tíma til að færa sig ofar enda nóg eftir af EM en úrslitaleikurinn er 1. júlí.

### Gunnar sneri aftur

Þáttaröðin Gunnar á Völlum sló í gegn á mbl.is síðastliðið sumar, þar sem **Gunnar Sigurðarson** skoðaði aðrar hliðar fótboltans á Íslandi en aðrir fjölmiðlar hafa gert. Óvissa hafði verið um hvort haldið yrði áfram með þáttinn og höfðu þeir félagar Gunnar og Fannar Sveinsson, sem sá um myndatökur og fleira í þættinum, fengið fjölmargar áskoranir um að halda áfram. Nú hefur aðdáendum orðið að ósk sinni, því í gær tilkynnti Gunnar að fyrsti þátturinn færi í loftið þá um kvöldið. Gunnar sagði þó að fyrsti þátturinn væri ofboðslega skritinn og varpaði engu ljósi á efnistösk þeirra félaga í sumar. -áp, -þeb



## Sofðu vel - heilsunnar vegna



Gerðu gæða- og verðsamanburð

12 mánaða vaxtalausar greiðslur\*



Framtíðin í stillanlegum rúmunum. Sjón er sögu ríkari

- Hægt að stilla við iPhone® og iPod touch®
- Hrotu stjórnun
- Wi-Fi fjarstýring
- Fimm stilliminni
- Vekjaraklukka með léttu nuddi og hljóði
- „Finna fjarstýringu“ stilling
- Stærsti framleiðandi í heimi á stillanlegum rúmunum



MIKIÐ ÚRVAL AF SVEFNSÓFUM



**BOAS**  
Lyftustóll  
Verð **159.900**  
Til í ljósu og dökku leðri

### VORTILBOÐ

Á ÖLLUM STILLANLEGUM HEILSURÚMUM

#### TAKMARKAÐ MAGN

- Ternabox hjónarúm með heilsudýnu  
2x80x200 tilboð kr. **239.900**
- 2x90x200 tilboð kr. **249.900**
- 2x100x200 tilboð kr. **269.900**



Mest selda stillanlega heilsurúmið hjá Svefn og heilsu með okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu. Verð frá kr. **339.900** á hjónarúmi.



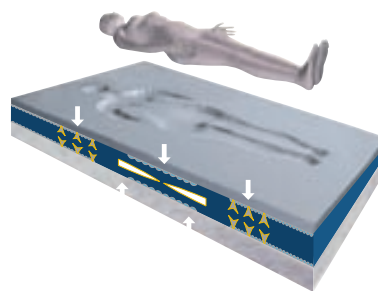
### BOARD S-CAPE WALLHUGGER

dregst að veggnum eins og nafnið bendir til. Einn mest seldi ameríski botninn í heiminum. Verð frá kr. **479.900** á hjónarúmi með okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu

**Board** hefur allt sem gott stillanlegt rúm þarf að hafa á fábæru verði. **S-Cape** er einnig með þráðlausu fjarstýringu og nuddi.

### IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi



Þrýstijöfnun er lykilorðið

Svæðisskiptar heilsudýnur með betri stuðningi, mýkra axlasvæði og góðum stuðningi við mjóbak

Betri öndun

Til í öllum algengustu rúmstærðunum



**BOAS**  
Leður hægindasófi 3 sæta **179.900**  
Hægindastóll **89.900**  
Til í ljósu, brúnu og svörtu leðri

\*3,5% lántökugjald

### Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Öl er mun hollara en áður var talið
- 2 Sala óhollustu hrundi eftir átak
- 3 Skjálftahrina í Kötlu
- 4 Milljónamærings leitað - Keyptir þú miða á Akureyri?
- 5 Stjórn Richard Nixon var mun verri en áður var talið

### Paul McCartney 70 ára Afmælistónleikar í Eldborg Hörpu



18. júní kl 20:00

Miðasala á harpa.is, midi.is, í miðasölu Hörpu og í síma 528 5050



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