SKOÐUN Pawel Bartoszek segir það gott hjá Thatcher að hafa lagt breskan kolaiðnað í rúst. 17

MENNING Anna Svava Knútsdóttir leikur í fjórðu kvikmyndinni um Sveppa og félaga. 38

SPORT Alþjóðadómarinn Kristinn Jakobsson segir að áhorfendur misskilji hlutverk sprotadómara. 34

Nám til framtíðar

Kynningarblað um nýjar aðalnámskrár fylgir Fréttablaðinu í dag

www.menntamalaraduneyti.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
12. apríl 2013
85. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Lifir fyrir heilsuna
Hreyfingarleysi ungs fólks er áhyggjuefni, að mati Melkorku Árnýjar Kvaran.

FRÉTTIR

Útskúfuð lögga í mál Fyrrverandi lögregluvarðstjóri vill komast aftur til starfa á Blönduósi eftir að hann var sýknaður af kynferðisbroti. 2

Ókeypis fyrir börn Börn fá ókeypis tannlækningar eftir að samningur þess efnis var undirritaður í gær. 4

Vilja efla forvarnir Heilbrigðismál virðast ekki ofarlega á stefnuskrám stjórnmálaflokkanna. Þeir eru sammála um margt en ekki um einkavæðingu eða byggingu nýs Landspítala. 10

16

Bolungarvík	-4°	NA	8
Akureyri	-5°	NA	5
Egilsstaðir	-4°	N	7
Kirkjubæjarkl.	-1°	ANA	6
Reykjavík	-2°	NA	9

Frost um allt land. Éljagangur norðanlands en bjart með köflum sunnan til. Sums staðar strekkingur vestan til og með austurströnd. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Varar við því að samið verði sér um erlendar krónueignir

Nefnd um afnám gjaldeyrishafta segir það geta ógnað gengisstöðugleika verði samið sérstaklega um einstaka þætti varðandi innlendar eignir erlendra aðila. Vill að ráðinn verði erlendur sérfræðingur til að sjá um málið.

EFNAHAGSMÁL Þverpólitísk nefnd um afnám gjaldeyrishafta segir að ekki megi fara í sértækar aðgerðir, eins og að semja um krónueignir. Taka verði í heild á öllum málum er varða eignirnar, hvort sem lýtur að snjóhengju, jöklabréfum eða skuldauppgjöri gömlu bankanna. Annað gæti ógnað fjármála- og gengisstöðugleika.

Stjórnmálaflokkarnir hafa margir, til dæmis Framsóknarflokkurinn, lýst því yfir hvernig nýta eigi hagnað sem myndast við samninga um krónueignirnar.

Sigurður Hannesson, fulltrúi flokksins í nefndinni, segir nefndina leggja ofuráherslu á að heildstæð áætlun verði um afnám haftanna. „Það þýðir það að menn mega ekki reyna að setja einhverja plástra á einhver sár, heldur fáum við plan sem leysir þetta á öllum sviðum. Hvort sem það er snjóhengjan, nauðasamningar, skuldaskil gömlu bankanna, sala á nýju bönkunum og svo framvegis.“

Bolli Héðinsson, fulltrúi Samfylkingarinnar í nefndinni, segir að því meira sem væntanleg ríkisstjórn hafi lofað að nota þá fjármuni sem losni því verri verði samningsstaða Íslands.

„Ef þú ert búinn að lofa því að þú ætlir að nota svona og svona mikinn pening þá þarftu einhvern veginn að komast yfir hann. Það hversu brýnt það er að þú komist yfir hagnaðinn til að efna kosningaloforðin getur gert samningsstöðuna verri.“

Tryggvi Þór Herbertsson, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í nefndinni, segir ekkert fast í hendi með það hvort einhverjir fjármunir verði til skiptanna við samningana. Jón Egill Helgason, fulltrúi Hreyfingarinnar í nefndinni, segir verða að horfa á heildina, „annars gætu menn verið að spila frá sér möguleikum á að semja, ef menn vilja semja“.

> **Það hversu brýnt það er að þú komist yfir hagnaðinn til að efna kosningaloforðin getur gert samningsstöðuna verri.**
>
> *Bolli Héðinsson*
> *fulltrúi Samfylkingarinnar í nefnd um afnám gjaldeyrishafta*

Nefndin leggur til að íslensk stjórnvöld ráði erlendan sérfræðing til að halda utan um málið fyrir Íslands hönd. - kóp / sjá síðu 12

ÖRUGGT HJÁ AUSTÓ Krakkar í 5.-7. bekk úr Austurbæjarskóla, Háteigsskóla og Hlíðaskóla reyndu með sér á svokölluðum Valsleikum í gær. Keppt var í bandarískum skotbolta, reiptogi, körfuskotum og boðhlaupi. Austurbæjarskóli sigraði í öllum greinunum og bar því sigur úr býtum á leikunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tæknin efli umferðaröryggi:

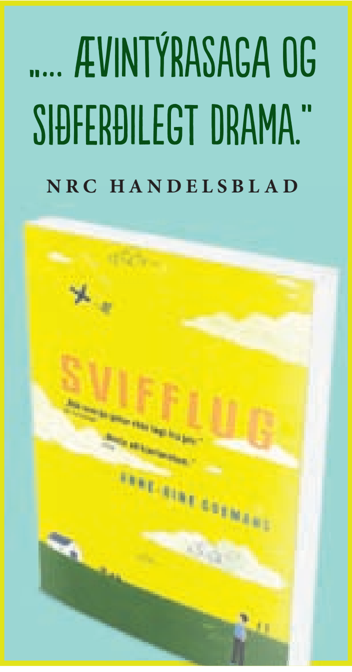
Fimm ár liðin án hraðamynda

UMFERÐARMÁL „Undanfarin fimm ár hafa engar hraðamyndavélar verið í notkun í Reykjavík,“ segir í tillögu sem borgarráð samþykkti um átak ríkis og borgar í endurnýjun hraðamyndavéla og nýtingu tækni fyrir skilaboð til ökumanna.

JÚLÍUS VÍFILL INGVARSSON

„Ég er auðvitað ánægður með að tillagan var samþykkt,“ segir Júlíus Vífill Ingvarsson, flutningsmaður tillögunnar. „Reykjavíkurborg hefur verið of föst í gömlum leiðum í umferðarmálum. Umferðarhraða er einungis stýrt með hraðahindrunum og götuþrengingum en það eru til ótal aðrar leiðir.“

Erfitt er að fá varahluti í hraðamyndavélarnar sem Júlíus segir úreltar. - gar



Stórhættulegur og margdæmdur maður fær átta ára fangelsisdóm:

Misþyrmdi stúlkum og nauðgaði

DÓMSMÁL Jens Hjartarson, 33 ára, var í gær dæmdur í átta ára fangelsi fyrir að nauðga ungri konu og ganga hrottalega í skrokk á þremur öðrum.

Fram kemur í dómnum að Jens hafi meðal annars barið fyrrverandi unnustu sína á meðan hún hélt á dóttur sinni, þannig að samfella barnsins varð alblóðug.

Jens var handtekinn á gistiheimili í miðbæ Reykjavíkur í desember síðastliðnum eftir að hann hafði misþyrmt átján ára stúlku sem hann kynntist í meðferð. Hann sló hana ítrekað í andlitið, sparkaði í höfuð hennar og líkama, traðkaði á andliti hennar og barði með eldhússtól, hélt fyrir vit hennar þannig að hún náði ekki andanum og lagði hníf að hálsi hennar og hótað henni lífláti.

Jens er dæmdur fyrir ýmislegt annað, meðal annars fleiri ofbeldisverk. Hann barði til dæmis bróður sinn með billjardkjuða.

Á LEIÐ Í VARÐHALD Sérsveitarmenn fylgdu Jens í og úr Héraðsdómi í desember.

Jens hefur hlotið fimmtán refsidóma frá árinu 2002, þeirra á meðal er sjö ára dómur frá árinu 2003 fyrir tilraun til manndráps, líkamsárás og brot gegn valdstjórninni. - sh / sjá síðu 6

15 sinnum hefur Jens Hjartarson hlotið refsingu frá árinu 2002.

Heimilis RIFINN OSTUR

SPURNING DAGSINS

En Björn Ingi, hvað ef tölvan segir nei?

„Það kemur alltaf eitthvað í netið."
Björn Ingi Halldórsson rekur stefnumótavefinn makaleit.is. Þar geta einhleypir notað netið til að komast í samband við hugsanlegan lífsförunaut.

Lögmaður Guðnýjar Jónu var látinn finna fyrir því árið 2000 að hún „væri ekki réttum megin í málinu":

Reyndi að stöðva birtingu stuðningslistans

SAMFÉLAGSMÁL Lögmaður Guðnýjar Jónu Kristjánsdóttur, Berglind Svavarsdóttir, reyndi að koma í veg fyrir birtingu stuðningslista með 113 nöfnum í blaðinu Skránni á Húsavík árið 2000. Blaðinu var meðal annars hótað lögsókn en listinn birtist engu að síður.

„Við létum kyrrt liggja því við vildum ekki fara niður á þeirra plan og ákváðum bara að trúa því að réttlætið sigraði að lokum," segir Berglind. Hún bendir þó á að eitt af því sem listinn gerði að verkum var að miskabætur til Guðnýjar vegna nauðgunarinnar voru hækkaðar, en hann var lagður fram sem sönnunargagn í Hæstarétti og dómarar ákváðu að hækka bæturnar úr 400 þúsund í 500 þúsund „með vísan til óvenjumikillar félagslegrar röskunar".

„Oft hef ég verið réttargæslumaður en ég hef aldrei upplifað svona, hvorki fyrr né síðar. Þetta var algjörlega absúrd mál í alla staði," segir Berglind Svavarsdóttir lögmaður.

Berglind starfaði sem réttargæslumaður Guðnýjar á Húsavík fyrir um fjórtán árum þegar hún kærði nauðgun og rak mál hennar fyrir dómstólum.

„Ég var alveg látin finna það að ég væri ekki réttum megin í málinu, en það var auðvitað ekkert miðað við það sem Guðný þurfti að þola. Hún stóð sig alla tíð eins og hetja."

Berglind gefur lítið fyrir umræðuna undanfarna daga að svona gömul mál eigi ekki að ræða í dag og vísar meðal annars til orða Sigurgeirs Aðalgeirssonar í Fréttablaðinu í gær að málið væri of erfitt fyrir samfélagið til að vera að rifja það upp í dag.

„Auðvitað verður að ræða þetta mál því það verður öðrum víti til varnaðar. Það er tilganginum náð." **- sv**

BERGLIND SVAVARSDÓTTIR

STUND MILLI STRÍÐA Vladimír Pútín Rússlandsforseti fór í göngutúr með hundunum sínum á dögunum. Ásakanir um mannréttindabrot hafa ekki verið að plaga hann við það tilefni. NORDICPHOTOS/AFP

Vladimír Pútín sendir frá sér myndir úr einkalífinu:

Ærslagangur í Rússlandsforseta

RÚSSLAND Vladimír Pútín Rússlandsforseti liggur nú undir ámæli fyrir meint mannréttindabrot, meðal annars fyrir að þrengja enn að samkynhneigðum þar í landi og einu sjálfstæðu kosningaeftirlitsstofnuninni. Mitt í þeirri umræðu sendi skrifstofa forsetans frá sér myndir af Pútín þar sem hann gantast með hundunum sínum, Buffy og Yume.

Pútín hefur, á löngum ferli, oftsinnis birt myndir af sjálfum sér við leik og störf. Þar hefur hann meðal annars verið ber að ofan á hestbaki og við fiskveiðar, við merkingar á hvítabirni og leitt hóp fugla svífandi á svifdreka. **- þj**

Útskúfuð Blönduóslögga í mál við ríkið

Fyrrverandi lögregluvarðstjóri vill komast aftur til starfa á Blönduósi eftir að hann var sýknaður af kynferðisbroti. Hann segist vera „milli steins og sleggju tveggja stjórnvalda" og kvartar undan því að lögreglustjórinn svari ekki erindum hans.

DÓMSMÁL Fyrrverandi lögregluvarðstjóri á Blönduósi, sem sýknaður var af ákæru um kynferðisbrot, hefur höfðað tvö dómsmál á hendur íslenska ríkinu, annað til að komast aftur til starfa hjá embættinu og hitt til að innheimta laun sem hann telur sig eiga inni hjá embættinu.

Varðstjórinn, sem er tæplega fimmtugur, var í september 2010 ákærður fyrir að hafa káfað á unglingsstúlku og leystur tímabundið frá störfum fljótlega eftir það.

Málið þvældist í kjölfarið á milli dómstiga en endaði loks með sýknudómi í Hæstarétti í nóvember síðastliðnum og gerði Ríkislögreglustjóri þá lögreglustjóranum á Blönduósi að ráða varðstjórann aftur til starfa.

Það vildi lögreglustjórinn á Blönduósi ekki og bar fyrir sig að til rannsóknar væri nýtt mál gegn varðstjóranum. Það var fellt niður í janúar. Síðan hefur varðstjórinn reynt að komast aftur til starfa og fá greidd laun í þann tíma sem hann var frá vinnu að ósekju að hans mati.

Í annarri stefnu mannsins gegn hinu opinbera segir að mikilvægt sé að réttaróvissu um stöðu hans verði eytt. „Þetta á sérstaklega við þegar lögreglustjórinn á Blönduósi neitar að svara símtölum og erindum frá umboðsmönnum stefnanda," segir í stefnunni.

Í fyrri stefnunni, gegn Ríkislögreglustjóra, lögreglunni á Blönduósi og innanríkisráðherra, fer varðstjórinn fram á að réttur hans til að vera settur í embættið á nýjan leik verði viðurkenndur með dómi.

Þar segir að ríkislögreglustjóri hafi mælt fyrir um að hann skuli settur aftur í embætti. „Hvað lögreglustjórinn á Blönduósi telur við hæfi eða ekki við hæfi breytir engu í því sambandi," segir í stefnunni. Varðstjórinn sé nú „milli steins og sleggju tveggja stjórnvalda".

Í þeirri síðari, gegn íslenska ríkinu, krefst hann 11,7 milljóna í vangreidd laun ásamt vöxtum.

Bjarni G. Stefánsson, lögreglustjóra á Blönduósi, segist í samtali við Fréttablaðið hafa sent innanríkisráðherra greinargerð sína um málið. „Ég vil ekki tjá mig um þetta að öðru leyti."

stigur@frettabladid.is

Atburðarásin

14. september 2010	Ríkissaksóknari gefur út ákæru á hendur varðstjóranum fyrir að káfa á unglingsstúlku.
19. október 2010	Varðstjórinn er leystur frá störfum tímabundið.
15. mars 2011	Héraðsdómur Norðurlands vestra sýknar varðstjórann af ákærunni.
20. október 2011	Hæstiréttur ómerkir dóminn og vísar honum aftur heim í hérað.
31. maí 2012	Héraðsdómur Norðurlands vestra sakfellir varðstjórann og dæmir hann í hálfs árs fangelsi.
15. júní 2012	Varðstjórinn er leystur af fullu frá störfum.
29. nóvember 2012	Hæstiréttur snýr sektardómnum í sýknu.
4. desember 2012	Ríkislögreglustjóri býður varðstjóranum starf sitt aftur bréfleiðis og sendir afrit af bréfinu á lögreglustjórann á Blönduósi.
10. desember 2012	Lögreglustjórinn á Blönduósi tilkynnir varðstjóranum að til meðferðar sé nýtt mál á hendur honum sem varði mögulegt blygðunarsemisbrot hans gegn stúlku árið 2010.
28. janúar 2013	Ríkissaksóknari fellir niður þetta nýja mál.

SVARAR EKKI Bjarni G. Stefánsson, sýslumaður og lögreglustjóri á Blönduósi, er sakaður um að svara ekki erindum varðstjórans. Hann vill ekkert ræða það við Fréttablaðið. Árið 2006 fékk hann verðlaunabikarinn Umferðarljósið frá samgönguráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Á 98% í Landsbankanum:

Ríkið hagnast um 55 milljarða

EFNAHAGSMÁL Íslenska ríkið hefur eignast 18,67% hlut slitastjórnar LBI í Landsbankanum. Samningar um þetta voru undirritaðir í gær.

Steinþór Pálsson bankastjóri sagði þetta vera mikilvægan áfanga fyrir Landsbankann og eigendur hans.

„Ríkið fær í dag afhentan mjög verðmætan eignarhlut í Landsbankanum án þess að greiða fyrir hann. Bókfært verðmæti eignarhlutar ríkisins hefur hækkað töluvert og er ávinningur ríkisins eftir fjármagnskostnað 55 milljarðar króna," sagði Steinþór. **- jhh**

Brennuvargur í Björgvin:

Kona kveikti í þremur húsum

BJÖRGVIN Kona játaði í gærkvöld fyrir lögreglu í Noregi að hafa kveikt í þremur húsum í miðbæ Björgvinjar.

Samkvæmt norskum fjölmiðlum lagði talsverðan reyk um svæðið. Þó að fljótt hafi tekist að ráða niðurlögum allra eldanna var fólk engu að síður látið yfirgefa nærliggjandi byggingar sem flestar eru úr timbri og standa mjög þétt saman.

Talið var að skemmdir vegna brunanna væru fyrst og fremst vegna vatns sem notað var við slökkvistarfið. **- gar**

Þjóðgarðsfólk og veiðimenn fagna samningi um afnám næturveiðibanns:

Fá veiðikortið fyrir næturеftirlit

STJÓRNSÝSLA „Meirihlutinn í nefndinni er sammála því að gera þetta svona," segir Álfheiður Ingadóttir, formaður Þingvallanefndar, um samkomulag sem felur í sér að ekkert verður af banni við næturveiði í Þingvallavatni.

Samkomulagið sem Ólafur Örn Haraldsson gerði við Landssamband Stangaveiðifélaga, Stangaveiðifélag Reykjavíkur og Veiðikortið felur, að sögn Álfheiðar, í sér að þjóðgarðurinn leggur til 250-300 þúsund krónur til að taka upp lágmarksveiðieftirlit að næturlagi. Hún segir það fé verða tekið af 400 þúsund krónum sem áætlað sé að hækkun veiðileyfa skili.

Veiðimenn munu einnig leggja sitt af mörkum. Þannig hyggst Veiðikortið fá sjálfboðaliða til að sinna veiðieftirliti um nætur gegn því að fá ókeypis Veiðikort. „Þeir verða þannig hálfgerðir veiðiverðir með skírteini frá Veiðimálastjóra upp á að þeir megi trufla veiðimenn og biðja þá um veiðileyfi," segir Ingimundur Bergsson, framkvæmdastjóri Veiðikortsins. „Veiðimenn eru vel sáttir og þetta er líka góð lending fyrir Þingvallanefnd."

Álfheiður segir samkomulagið verða tekið fyrir á næsta fundi Þingvallanefndar sem stefnt sé á að verði næsta miðvikudag. „Ég er mjög ánægð með að hafa fundið svona mikinn skilning á þeim vanda sem er uppi við Þingvallavatn," segir Álfheiður og nefnir sérstaklega veiðiþjófnað og notkun ólöglegrar beitu sem þurfi að stöðva. **-gar**

Á ÞINGVÖLLUM Samkomulag er um að herða eftirlit með stangveiði við Þingvallavatn til að útrýma veiðiþjófnaði, ólöglegum veiðiaðferðum og sóðaskap. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

ALMENNT HLUTAFJÁRÚTBOÐ

Hefst í dag, 12. apríl – lýkur 16. apríl.

Fyrirtækjaráðgjöf Fjárfestingarbankasviðs Arion banka hefur umsjón með almennu útboði á 60% hlut í Vátryggingafélagi Íslands hf., en seljandi áskilur sér rétt til að stækka útboðið í allt að 70%.

Fjárfestum eru boðnar þrjár áskriftarleiðir, eða svokallaðar tilboðsbækur. Seljandi óskar eftir áskriftum á verðbilinu 6,75–7,95 krónur á hlut í tilboðsbækur A og B, en allir hlutir sem seldir verða í þeim bókum verða á sama verði. Framangreint verðbil samsvarar því að heildarandvirði hlutafjár í VÍS sé 16,9–19,9 milljarðar króna. Seljandi óskar eftir áskriftum í tilboðsbók C á lágmarksverði 6,75 krónur á hlut, en öllum hlutum sem seldir verða í þessari tilboðsbók útboðsins verður úthlutað á því gengi sem viðkomandi fjárfestir býður.

Stefnt er að því að útboðið marki grunninn að dreifðu eignarhaldi á VÍS og geri félaginu kleift að uppfylla lágmarksskilyrði NASDAQ OMX Iceland um dreifingu hlutafjár hjá félögum sem fá hlutabréf tekin til viðskipta í Kauphöllinni. Markmið seljandans er jafnframt að fá ásættanlegt verð fyrir eign sína.

► TILBOÐSBÓK A

10% hluta boðnir fjárfestum sem vilja kaupa hlut að andvirði 100.000–50.000.000 kr. Fjárfestar skila áskrift rafrænt á vef Arion banka, www.arionbanki.is. Til þess notar fjárfestir notandanafn sitt og lykilorð að netbanka Arion banka, eða kennitölu sína og lykilorð sem hann pantar á áskriftarvefnum og fær sent um hæl sem rafrænt skjal í netbanka sinn hjá hvaða íslenska viðskiptabanka sem er.

► TILBOÐSBÓK B

30,1% hluta boðnir fjárfestum sem vilja kaupa hlut að andvirði meira en 50 milljónir króna. Fjárfestar eru beðnir að hafa samband við Fyrirtækjaráðgjöf eða Hlutabréfamiðlun Fjárfestingarbankasviðs Arion banka og skila áskrift rafrænt, en til þess notar fjárfestir kennitölu sína og lykilorð sem hann fær sent í netbanka sinn.

► TILBOÐSBÓK C

Fjárfestum boðnir fjórir 2,475% eignarhlutir, samtals 9,9%. Fjárfestar eru beðnir að hafa samband við Fyrirtækjaráðgjöf eða Hlutabréfamiðlun Fjárfestingarbankasviðs Arion banka og skila áskrift rafrænt, en til þess notar fjárfestir kennitölu sína og lykilorð sem hann fær sent í netbanka sinn.

Auk þessarar grunnskiptingar verður **10–20% hluta ráðstafað í eina eða fleiri af tilboðsbókunum** eftir því sem verð og magn eftirspurnar gefur tilefni til.

ÚTHLUTUN

Komi til þess að eftirspurn í útboðinu verði meiri en sem nemur stærð útboðsins, þá verða áskriftir í tilboðsbók A skertar um allt að 75% (utan áskriftir 100–500 þús.kr. og áskriftir starfsmanna VÍS að hámarki 3 milljónir kr.) og þurfi að koma til frekari niðurskurðar verða hæstu áskriftir lækkaðar frekar. Úthlutun til fjárfesta í tilboðsbókum B og C verður samkvæmt einhliða ákvörðun seljanda, sem taka mun mið af markmiðum útboðsins.

ÁSKRIFTARTÍMABIL OG ÞÁTTTAKA

Áskriftartímabil stendur frá föstudeginum 12. apríl klukkan 10.00 til þriðjudagsins 16. apríl klukkan 16.00.

Þátttaka í útboðinu er heimil aðilum með íslenska kenntölu sem eru fjárráða og ráða búi sínu sjálfir og með þeim takmörkunum sem kunna að leiða af lögum. Það þýðir m.a. að erlendir aðilar, skv. skilgreiningu 1.mgr. 1.gr. laga um gjaldeyrismál nr. 87/1992, skulu sýna fram á að þeim sé heimilt að fjárfesta í verðbréfunum sem boðin eru í útboðinu, sbr. 13.gr.m og 13.gr.b. í gjaldeyrislögunum.

Eindagi kaupverðs er áætlaður 23. apríl 2013. Stefnt er að því að 24. apríl 2013 verði fyrsti dagur viðskipta með hluti VÍS á Aðalmarkaði Kauphallarinnar.

Minnt er á að fjárfesting í hlutabréfum felur í sér áhættu og að áskrift í útboðinu er bindandi. Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér vel upplýsingar um VÍS og skilmála útboðsins sem er að finna í lýsingu VÍS dagsettri 27. mars 2013 sem gefin er út á íslensku. Fjárfestum er sérstaklega bent á kafla um áhættuþætti. **Lýsinguna má nálgast rafrænt á vis.is/fjarfestar og arionbanki.is. Hana má einnig nálgast innbundna í höfuðstöðvum VÍS að Ármúla 3 í Reykjavík og hjá Arion banka í Borgartúni 19 í Reykjavík.**

Nánari upplýsingar um útboðið má nálgast á arionbanki.is, svo og með tölvupósti á visipo2013@arionbanki.is eða í síma 444 7000 milli kl. 9.00 og 20.00 meðan áskriftartímabilið stendur yfir.

Arion banki

GENGIÐ
11.04.2013

Bandaríkjadalur	118,24	118,80
Sterlingspund	182,04	182,92
Evra	155,15	156,01
Dönsk króna	20,805	20,927
Norsk króna	20,692	20,814
Sænsk króna	18,649	18,759
Japanskt jen	1,1873	1,1943
SDR	178,17	179,23

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
211,9397

Fyrrverandi forstjóri FME þarf að greiða tvær milljónir í sekt fyrir alvarlegt brot á þagnarskyldu:

Gunnar fundinn sekur um trúnaðarbrot

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur sakfelldi í gær Gunnar Þ. Andersen, fyrrverandi forstjóra Fjármálaeftirlitsins, fyrir brot á þagnarskyldu með því að koma upplýsingum um viðskipti þingmannsins Guðlaugs Þórs Þórðarsonar til fjölmiðla í því skyni að koma á hann höggi.

Saksóknari hafði farið fram á að Gunnar yrði dæmdur til greiðslu tveggja til þriggja milljóna króna sektar eða skilorðsbundinnar fangelsisrefsingar, að hámarki í þrjá mánuði. Niðurstaða dómsins var að sekta Gunnar um tvær milljónir.

Þórarinn Már Þorbjörnsson, fyrrverandi starfsmaður Landsbankans, sem Gunnar fékk til að afla gagnanna úr bankanum, var dæmdur til að greiða einar milljón í sekt. Hann sagði fyrir dómi að hann hefði talið Gunnar vera að undirbúa rannsókn á málefnum Guðlaugs hjá Fjármálaeftirlitinu, en dómurinn segir þá skýringu ótrúverðuga.

Í dómnum segir að Gunnar hafi gerst sekur um alvarlegt trúnaðarbrot. Verði sektirnar ekki greiddar innan fjögurra vikna þarf Gunnar að sæta fangelsi í 44 daga og Þórarinn í fjörutíu daga. - sh

SEKIR Gunnar og Þórarinn takast í hendur við þingfestingu málsins í héraðsdómi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GERSEMAR Aðeins brot af gripum Þjóðminjasafns er til sýnis. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

350.000 gripir til sýnis:

Sýna gersemar í geymslunum

MENNING Þjóðminjasafnið ætlar að opna geymslur sínar almenningi næstkomandi þriðjudag og fimmtudag. Í þessu felst mikið tækifæri fyrir áhugafólk um þjóðminjar því að í geymslunum eru um 350.000 gripir.

Munirnir í geymslunum, sem eru í Vesturvör 16-20, eru af ýmsu tagi; fornleifar, kirkjugripir, textíll, skart, handverk, leikföng, umbúðir og ílát, verkfæri og áhöld, húsgögn og svo mætti lengi telja.

Ljósmyndasafn Íslands er einnig með aðstöðu sína í Vesturvör en tæplega fimm milljónir mynda eru til á safninu. - shá

SJÁVARÚTVEGUR

Mun færri á grásleppu

Alls hafa 165 bátar hafið grásleppuveiðar á móti 249 á sama tíma í fyrra. Landssamband smábátaeigenda segir frá því að það sem af er vertíð er búið að landa grásleppu sem jafngildir 2.190 tunnum af hrognum. Borið saman við síðustu vertíð er það aðeins helmingur þess sem þá var.

Heiðarlegur Norðmaður:

Fann og skilaði seðlabúnti

NOREGUR Norskur táningspiltur fann í fyrradag handtösku með tæpri hálfri milljón norskra króna í reiðufé, jafngildi tæpra tíu milljóna íslenskra, í lest og skilaði til lögreglu.

Fjármunirnir vöktu forvitni lögreglu en auk þess var vegabréf í töskunni. Lögregla hafði samband við manninn sem átti vegabréfið, en hann sagði peningana í eigu fyrirtækis sem hann rekur.

Nú er rannsakað hvort hann sé sannarlega eigandi fjárins og hvort þess hafi verið aflað með lögmætum hætti. Pilturinn má eiga von á fundarlaunum sem nema um tíunda hluta upphæðarinnar. - þj

Múslímar í Svíþjóð fagna:

Bænaköll leyfð í Stokkhólmi

SVÍÞJÓÐ Lögregluyfirvöld í Stokkhólmsléni í Svíþjóð hafa heimilað bænaköll frá mosku í hverfinu Fittja við Stokkhólm. Bænaköllin mega vara í þrjár til fimm mínútur milli klukkan 12 og 13 á föstudögum.

Formaður félags múslíma, Ismail Okur, fagnar ákvörðuninni. Í frétt á vef Svenska Dagbladet segir að ekki hafi verið ákveðið hvenær bænaköllin hefjast.

Haft er eftir Okur að félagið eigi eftir að útvega búnað vegna bænakallanna. - ibs

HALDIÐ TIL HAGA

Vegna mistaka féllu nokkur orð niður úr grein Kristrúnar Höllu Helgadóttir á miðvikudag, um Íslendingaappið. Rétt útgáfa greinarinnar er á Vísi.

Tannlækningar fyrir börn verða ókeypis

Langþráður samningur á milli tannlækna og velferðarráðuneytisins var undirritaður í gær. Samningurinn felur í sér stórbætta þjónustu við barnafjölskyldur. Nýtt kerfi verður innleitt í þrepum og fá 15-17 ára ungmenni þjónustuna fyrst.

TANNHEILSA Stefnt er að því niðurgreiða að fullu tannlækningar allra barna undir 18 ára aldri. Samningur þess efnis var undirritaður milli Sjúkratrygginga Íslands og Tannlæknafélags Íslands í gær.

„Þetta var mikill gleðidagur," segir Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra.

Niðurgreiðslunum verður komið á í áföngum. Full endurgreiðsla barna á aldrinum 12-17 ára hefst 15. maí og svo bætast við nýir árgangar árlega eða fram til ársins 2018 þegar innleiðingu kerfisins lýkur.

GUÐBJARTUR HANNESSON

Hverju barni verður gert að borga eitt komugjald á ári, 2.500 krónur. Eftir það er öll þjónusta barna ókeypis fyrir utan tannréttingar.

Samningurinn markar að sögn velferðarráðherra tímamót þar sem tannlæknar hafi starfað án samnings síðan 1998.

„Það er búinn að vera allt of langur aðdragandi að þessum samningi. Þegar ljóst var að niðurstöður síðustu rannsókna voru jafn alvarlegar og raun bar vitni var ljóst að átak þyrfti til að efla tannheilsu landsmanna," segir Guðbjartur.

Í nóvember síðastliðnum lagði velferðarráðuneytið til að tannlækningar barna yrðu niðurgreiddar að fullu. Tillagan var samþykkt af ríkisstjórn og starfshópur skipaður í kjölfarið.

„Hver velur sinn heimilistannlækni og skráir í kerfi og með því kemst hann sjálfkrafa inn á opinbera gjaldskrá," útskýrir Guðbjartur.

Ásta Óskarsdóttir tannlæknir telur að tannlæknar séu almennt ánægðir með samninginn.

„Þetta er alveg rosalega gott og alveg frábærar fréttir fyrir börnin í landinu. Það er ekki nema eðlilegt á meðan við erum að borga skatta að þetta sé í lagi og í samræmi við það sem við þekkjum á Norðurlöndunum," segir Ásta.

maria@frettabladid.is

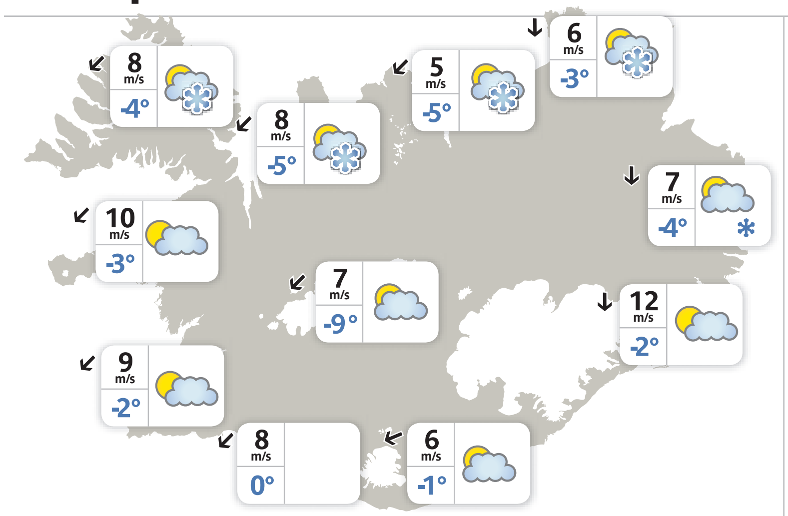
HJÁ TANNLÆKNINUM Tannlæknaþjónustan verður innleidd í áföngum en fyrsti áfanginn tekur gildi um miðjan maí næstkomandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tannlæknaþjónustan innleidd í áföngum

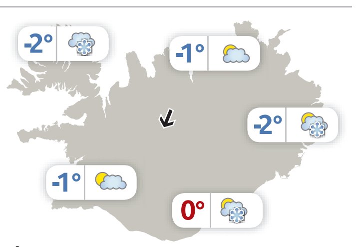
- ➜ 15. maí 2013 tekur samningurinn til 15, 16 og 17 ára barna.
- ➜ 1. september 2013 bætast við 3, 12, 13 og 14 ára börn.
- ➜ 1. janúar 2014 bætast við 10 og 11 ára börn.
- ➜ 1. janúar 2015 bætast við 8 og 9 ára börn.
- ➜ 1. janúar 2016 bætast við 6 og 7 ára börn.
- ➜ 1. janúar 2017 bætast við 4 og 5 ára börn.
- ➜ 1. janúar 2018 tekur samningurinn til allra barna yngri en 18 ára.

Veðurspá

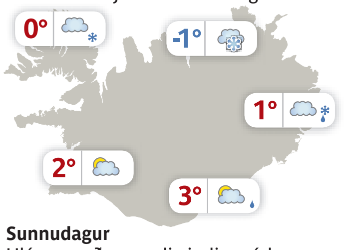
Gildistími korta er um hádegi



MINNKANDI FROST á landinu á morgun og hlánar allra syðst. Á sunnudag heldur áfram að hlána og bætir í vind og úrkomu þegar á daginn líður, norðanlands verður snjókoma og svo líklega slydda en slydda og svo rigning sunnan til.



Á morgun
Vindstrengir með SA-strönd og ströndum V-fjarða annars hægari.



Sunnudagur
Hlánar með vaxandi vindi og úrkomu.

Alicante	22°	Berlín	12°	Friedrichshafen	15°	Las Palmas	21°	New York	12°	París	13°
Aþena	17°	Billund	7°	Gautaborg	6°	London	11°	Orlando	29°	San Francisco	19°
Basel	15°	Frankfurt	15°	Kaupmannahöfn	6°	Mallorca	22°	Ósló	2°	Stokkhólmur	4°

Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is,* Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is,* Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is,* Laila Awad *laila@365.is,* Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is,* Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is,* Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is,* Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is,* Sigrún Kristinsdóttir *sigrunp@365.is,* Sigurjón Viðar Friðriksson *sigurjon@365.is,* Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is,* Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is,* Steinunn Sandra Guðmundsdóttir *ssg@365.is,* Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

THE HOBBIT
ER KOMIN Í HAGKAUP
TWO-DISC SPECIAL EDITION
THE HOBBIT
AN UNEXPECTED JOURNEY
2 DVD
2.799
THE HOBBIT
BLU-RAY
2.999
THE HOBBIT
AN UNEXPECTED JOURNEY
3D
BLU-RAY 3D
3.999
HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hverju munaði á meðallaunum kynjanna á árinu 2010?
2. Með hvaða liði leikur körfuknattleiksmaðurinn Ryan Pettinella?
3. Hvað heitir ný sýning Íslenska dansflokksins?

SVÖR:
1. 123 þúsund krónum. **2.** Grindavík. **3.** Walking Mad.

Fyrrverandi aðstoðarforsætisráðherra Bretlands segir innrásina í Írak hafa verið á röngum forsendum:

Vopnuð íhlutun er alltaf sísti kosturinn

ALÞJÓÐAMÁL Vopnuð íhlutun í þeim tilgangi að skipta um stjórnendur ríkis eða bylta stjórnskipan kann aldrei góðri lukku að stýra. Þetta segir John Prescott, fyrrverandi aðstoðarforsætisráherra Bretlands, í samtali við Fréttablaðið. Prescott er meðal ræðumanna á ráðstefnu um mannréttindi, sem innanríkisráðuneytið stendur að.

„Þetta snýst um að vernda mannréttindi einstaklinga. Annars vegar er það hægt með því að fara í gegnum Sameinuðu þjóðirnar og Alþjóðaglæpadómstólinn, en hinn valmöguleikinn, sem er jafnan mun síðri, er hernaðaríhlutun og innrás.“

Prescott tók virkan þátt í aðdraganda innrásarinnar sem aðstoðarforsætisráðherra Tonys Blair. „Blair vildi fara með málið í gegnum SÞ, en það gekk ekki eftir. Því varð takmark verkefnisins eftir höfði Bandaríkjamanna; að velta Saddam úr stóli.“

Prescott segist alltaf hafa verið mótfallinn þeirri nálgun, en eftir fund með Dick Cheney, þáverandi varaforseta, og forystumönnum á þinginu hafi hann sannfærst um að Bandaríkjamenn ætluðu inn, með Bretum eða án.

Prescott segir eftirleikinn af innrásinni sýna glöggt hvernig fer ef slíkum aðferðum er beitt.

„Með innrás losnarðu við þann sem þú vilt burt, en þú skilur eftir algjöran glundroða. Hundruð þúsunda eru nú í verra ástandi en fyrir íhlutunina. Það var farið inn á fölskum forsendum, og að mínu mati var það rangt.“ - þj

JOHN PRESCOTT Hann segir að miðað við núverandi ástand heimsmálanna sé margt sem kalli á viðbrögð alþjóðasamfélagsins, sérstaklega í Sýrlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Friðlýsingar í Mosfellsbæ

Umhverfisstofnun og bæjarstjórn Mosfellsbæjar auglýsa hér með til kynningar tillögur að friðlýsingu tveggja fossa innan marka Mosfellsbæjar, Álafoss og Tungufoss sem og nánasta nágrennis þeirra. Tillögurnar eru að frumkvæði bæjarráðs Mosfellsbæjar. Samanlögð stærð svæðanna er 2791 hektarar.

Svæði þau sem friðlýsingarnar ná til eru í eigu Mosfellsbæjar.

Tillögurnar liggja frammi hjá Umhverfisstofnun, Suðurlandsbraut 24 og á bæjarskrifstofum Mosfellsbæjar frá 12. apríl til 22. apríl. Þær eru ennfremur aðgengilegar á heimasíðum Umhverfisstofnunar og Mosfellsbæjar.

Frestur til þess að skila inn athugasemdum og/eða ábendingum rennur út mánudaginn 22. apríl 2013.

MOSFELLSBÆR UMHVERFISSTOFNUN

Íslensk hönnun í fermingarpakkann

meba | rhodium
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

HAFBERG
fiskbúð sælkerans

Laxasteikur í marineringu 1990 kr/kg
Þorskur í karrýlime 1690 kr/kg
Roðlaus/beinlaus ýsuflök 1690 (5lbs í öskju)

HEITUR MATUR Í HÁDEGINU
Opið laugardaga kl. 11–14

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

Átta ár fyrir nauðgun og hrottalegt ofbeldi

Jens Hjartarson nauðgaði konu og lúbarði fyrrverandi unnustu sína á meðan hún hélt á barninu sínu. Hann kynntist átján ára stúlku í meðferð og misþyrmdi henni svo á gistiheimili. Fyrir þessi og fleiri afbrot fær hann átta ára fangelsisdóm.

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi í gær Jens Hjartarson, 33 ára, í átta ára fangelsi fyrir að nauðga stúlku og beita þrjár til viðbótar hrottalegu ofbeldi. Þá er hann fundinn sekur um tvær líkamsárásir að auki.

Í dómnum segir að brotin gegn konunum hafi öll verið „hrottaleg og beinast að líkama, kynfrelsi og andlegri heilsu þeirra, auk þess að vera með öllu tilefnislaus“.

Árásirnar gegn konunum fjórum voru gerðar á stuttu tímabili, frá því í ágúst og fram í desember í fyrra. Þá var hann handtekinn á gistiheimili í miðbænum fyrir að ganga þar hrottalega í skrokk á átján ára stúlku sem hann hafði kynnst í meðferð. Hann játaði að til átaka hefði komið en sagðist ekkert muna eftir atvikum.

Hann er sakfelldur fyrir að hafa slegið hana ítrekað í andlitið, sparkað í höfuð hennar og líkama, traðkað á andliti hennar, barið hana með eldhússtól, dregið hana á hárinu eftir gólfinu, haldið fyrir vit hennar þannig að hún náði ekki andanum og lagt hníf að hálsi hennar og hótað henni lífláti.

Fyrsta árásin átti sér stað fjórum mánuðum fyrr, í ágúst í fyrra. Þá þvingaði hann stúlku til samræðis og endaþarmsmaka á heimili hennar. Hann neitaði sök en framburður konunnar er metinn trúverðugri, auk þess sem skoðun lækna benti eindregið til þess að stúlkunni hefði verið nauðgað.

Fram kemur í dómnum að stúlkan hafi ekki treyst sér til að búa heima hjá sér síðan, hún sé nú alltaf hrædd, félagsfælin og vantreysti fólki.

Um miðjan október ruddist hann inn á fyrrverandi unnustu sína eftir að hafa séð hana á tali við ókunnugan mann í bakaríi. Hann reiddist mjög, sló konuna í tvígang og í síðara skiptið þannig að hún féll á klósett og missti meðvitund. Þegar hún rankaði við sér var Jens að kveikja í bolnum sínum.

Konan fór þá inn í svefnherbergi til dóttur sinnar og þar réðst hann á hana aftur, þegar hún var með barnið í fanginu, þannig að samfella barnsins varð útötuð í blóði. Í dómnum segir að barnið hafi grátið og Jens þá öskrað: „Þegiðu krakki!“ og reynt að slá til þess. Í dómnum segir að konan hafi síðan þurft að ávinna sér traust barnsins að nýju.

Tveimur vikum síðar réðst hann á fjórðu stúlkuna, sautján ára gamla, kýldi hana í andlitið og meira til.

HÆTTULEGUR Jens Hjartarson á sér langan brotaferil. Hann virðist sérstaklega einbeita sér að því að ganga í skrokk á ungum stúlkum.

MEÐ SJÖ ÁRA DÓM Á BAKINU

Jens hlaut árið 2003 sjö ára fangelsisdóm fyrir tilraun til manndráps, líkamsárás, valdstjórnarbrot og fleira.

Hann hefur frá árinu 2002 fimmtán sinnum hlotið refsingu fyrir ýmiss konar afbrot. Í dómnum segir að hann eigi sér engar málsbætur núna.

Jens er auk þess sakfelldur fyrir að berja bróður sinn með billjardkjuða, ráðast á starfsmann á bensínstöð og ýmis önnur smávægilegri brot. stigur@frettabladid.is

Borgarráð vill að ríki og borg leggi til lóðir í pott fyrir leiguíbúðir í Reykjavík:

Vilja ríkislóðir fyrir leiguíbúðir

FASTEIGNIR „Þetta er ekki það eina sem þarf að gera til að efla leigumarkaðinn en væri að okkar mati mjög áhugavert og mikilvægt verkefni til að byggja upp öruggan leigumarkað,“ segir Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs, sem vill samstarf við ríkið um uppbyggingu öruggari leigumarkaðar í Reykjavík.

Samkvæmt tillögu sem borgarráð samþykkti í gær er markmiðið að ríkið leggi til lóðir innan borgarlandsins fyrir litlar og meðalstórar leiguíbúðir. Meðal reita sem litið er til eru Landhelgisgæslureitur, RÚV-reitur, Veðurstofuhæð, Sölvhólsgötureitur eða Laugarnes og lóð Sementsverksmiðjunnar í Elliðaárvogi. Reykjavíkurborg skuldbindur sig til að leggja að lágmarki jafnmargar lóðir til verkefnisins.

„Ríki og Reykjavíkurborg eiga hvort um sig lóðir sem eru mjög áhugaverðar til að þróa í því skyni að byggja upp langtímaleigumarkað. Við sjáum fyrir okkur fjölbreyttar, litlar og meðalstórar íbúðir sem eru vel staðsettar með tilliti til samgangna,“ segir Dagur sem kveður hugmyndina þá að fá samstarfsaðila um fjármögnun og eignarhald í langtímaleigufélögum; aðila sem geti byggt hratt upp en átt þessar eignir áratugum saman. - gar

DAGUR B. EGGERTSSON Formaður borgarráðs segir bæði ríki og borg eiga áhugaverðar lóðir fyrir leiguíbúðir í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR
BÚÐU TIL ÞINN EIGIN SÓFA
SPARIÐ 80.000
FULLT VERÐ: 249.950
169.950
ROBIN TUNGUSÓFI
Flottur tungusófi á frábæru verði! Fæst með svörtu BONDED leðri eða gráu tauáklæði. Stærð: 276 x 200 sm. Hægt að raða saman einingum á tvo vegu. Fáanlegur með vinstri eða hægri tungu.
GILDIR TIL 17.04
GERÐU GÓÐ KAUP!
SPARIÐ 10.000
NUDDSTÓLL
VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR
FULLT VERÐ: 44.950
34.950
COLORADO HÆGINDASTÓLL MEÐ NUDDI
Með PU áklæði. Innbyggður fótskemill og nudd. Stóllinn er með vasa og fjarstýringu fyrir nuddið. Litur: Svartur.
Stærð: B74 x H100 x D93 sm.
KOLLUR MEÐ SKINNI
NÝTT
SPARIÐ 2000
FULLT VERÐ: 6.995
4.995
VALENTIN KOLLUR
Kollur með skinni.
Stærð: B30 x D30 x H45 sm.
SÆNG+KODDI
BERGEN SÆNG OG KODDI
Góð sæng fyllt með 1000 gr. af polyesterholtrefjum. Sængin er sikksakksaumuð.
Sæng: 135 x 200 sm.
Koddi: 50 x 70 sm.
SÆNG+KODDI
6.995
Price Star
25% AFSLÁTTUR
HREIN EFNI
FULLT VERÐ: 1.995
1.495
BLUE DREAM TREFJAKODDI
Góður koddi á gjafverði.
Stærð: 50 x 70 sm.
PURE DEAD SEA VÖRUR
NÝ SENDING!
3 FYRIR 2
FRÁBÆRT ÚRVAL!
13 LÍTRA
1.495
PLASTKASSAR
Góðir plastkassar með smelltu loki.
13 lítra 1.495 25 lítra 1.995
37 lítra á hjólum 2.495
57 lítra á hjólum 2.995
100 lítra 4.495
BASIC FRÁBÆRT VERÐ
25% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 1.995
1.495
RASMINE SÆNGURVERASETT
Efni: 100% polyesterkrep.
Stærð: 140 x 200 sm. og 50 x 70 sm.
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
MYRKVUNARGARDÍNA
1 VÆNGUR 140 X 175 SM.
2.995
SASJA MYRKVUNARGARDÍNUR
Frábærar, þykkar og góðar myrkvunargardínur sem halda birtunni úti. Gardínurnar fást í 3 litum: Gráar, kremaðar og svartar. Stærð: 1 x 140 x 175 sm. 1 vængur í pakka.

KYNNTU ÞÉR NÝJAN SPARNEYTINN OPEL

Sölumenn okkar eru í tilboðsstuði!

Verð frá:* 5.190.000 kr. Opel Zafira Tourer 2.0L dísil Einnig fáanlegur ssk. 4,5 l /100 km**

Verð frá:* 5.690.000 kr. Opel Insignia Wagon 2.0 dísil ssk. 5,7 l /100 km**

Verð frá:* 7.990.000 kr. Opel Ampera rafmagn/bensín 1,2 l /100 km**

Komdu í heimsókn í nýjan sýningarsal okkar að Ármúla 17

OPEL Wir leben Autos.

Opel | Ármúli 17 | 108 Reykjavík | 525 8000 B|L

*Verðdæmi miðast við bíla sem til eru á lager. Aukabúnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn þeim sem eru á tilboði. Aukabúnaður á mynd: álfelgur. **Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri er samkvæmt stöðlum frá framleiðanda.

SÓLGLERAUGU NÆST? „Maður þarf bara að vera með sólgleraugu,“ sagði Sigurður Einarsson þegar flöss ljósmyndaranna ætluðu að blinda hann. Hreiðar Már Sigurðsson og Ólafur Ólafsson voru líka mættir í dóminn, en ekkert bólaði hins vegar á fjórða sakborningnum, Magnúsi Guðmundssyni, þótt dómari hafi mótmælalaust bókað að hann væri mættur. Lengst til hægri á myndinni sitja þeir hlið við hlið nýju verjendurnir tveir, Þórólfur Jónsson og Ólafur Eiríksson. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Al Thani-máli frestað um óákveðinn tíma

Ekkert varð af því að aðalmeðferðin í Al Thani-málinu hæfist í gær í troðfullum sal í Héraðsdómi Reykjavíkur. Þinghaldið tók korter, dómari skipaði Ólafi Ólafssyni og Sigurði Einarssyni nýja verjendur og frestaði svo málinu um óákveðinn tíma.

DÓMSMÁL Pétur Guðgeirsson, dómsformaður í Al Thani-máli sérstaks saksóknara, frestaði málinu um ótiltekinn tíma í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Gestur Jónsson og Ragnar Hall, verjendur Sigurðar Einarssonar og Ólafs Ólafssonar, mættu ekki í fyrirhugaða aðalmeðferð málsins í gær og því þurfti að skipa nýja verjendur og gefa þeim tíma til að setja sig inn í málið.

Salur 101, sá stærsti í dómshúsinu, var troðfullur af fólki þegar klukkan 9.15 í gærmorgun. Á staðnum var urmull fjölmiðlamanna, laganema, starfsmanna sérstaks saksóknara og annarra sem áhuga höfðu á málinu og þurftu margir að gera sér að góðu að standa á meðan þinghaldið stóð yfir. Þeir urðu þó ekki þreyttir, því að það varði aðeins í um fimmtán mínútur.

Dómsformaðurinn sagðist ekki eiga neinn annan kost en að skipa Ólafi og Sigurði nýja verjendur og fresta málinu. Ákveðið var að málsaðilar mundu funda með dómnum 22. apríl næstkomandi og ákveða þá næstu skref.

Gestur og Ragnar sögðu sig frá málinu vegna þess að þeir töldu sér ófært, sannfæringar sinnar vegna, að sinna verjendastörfum í máli þar sem jafngróflega væri brotið á réttindum sakborninga og þeir telja að gert hafi verið í þessu máli. stigur@frettabladid.is

Hneykslaður á Gesti og Ragnari

ÓSÁTTUR Björn Þorvaldsson, lengst til hægri, ásamt saksóknarteymi sínu. Hann óttast að málið kunni að dragast fram á haust.

„Ég er bara hneykslaður,“ segir Björn Þorvaldsson, saksóknari í málinu, um framferði Gests Jónssonar og Ragnars Hall. „Dómarinn kemst að þeirri niðurstöðu að þeir eigi að mæta og flestir virða nú niðurstöðu dómara. Þeir kusu að gera það ekki.“

Björn lét bóka fyrir dómi að hann teldi augljóst að ákvörðun þeirra um að hætta málsvörninni væri einungis til þess ætluð að fresta málsmeðferðinni. „Ef maður lítur bara á ferilinn, hvernig þeir byggja þetta smátt og smátt upp og enda svo á þessu, þá er þetta hreinlega borðleggjandi,“ segir Björn við Fréttablaðið.

Hann fór jafnframt fram á það við dómara að hann legði réttarfarssekt á lögmennina tvo. Hvort svo fer kemur ekki í ljós fyrr en dómur gengur í málinu.

Björn segir það munu koma í ljós 22. apríl hversu lengi málið frestast. „Maður vonar að þetta klárist sem fyrst en það er stutt í sumarið.“

BERIÐ SAMAN VERÐ OG GÆÐI

59.900 10,5 kw/h

49.900 FULLT VERÐ 59.900

109.900 13,2 kw/h

www.grillbudin.is

Grillbúðin www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Opið laugardaga til kl.16

YFIR 40 GERÐIR GASGRILLA OG 20 GERÐIR KOLAGRILLA

LANDMANN Grill sem endast

netto
Kræsingar & kostakjör

SUMARFÖT Á FRÁBÆRU VERÐI !

Túnika
1.998 kr
(fjöldi annarra lita)

Buxur
4.998
(einnig til í rauðu, grænu og bláu)

Hettupeysa
3.998 krónur
(tveir litir)

Yogabuxur
3.498 krónur
(tveir litir)

Joggingbuxur ungbarna
1.998 krónur

Efla forvarnir og sinna geðheilbrigði

Heilbrigðismál virðast ekki vera ofarlega á stefnuskrám stjórnmálaflokkanna en kannanir sýna að almenningur setur þau ofarlega. Flokkarnir sex sem ná inn á þing, samkvæmt könnunum, eru sammála um margt en ekki um einkavæðingu eða byggingu nýs Landspítala.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is
Brjánn Jónasson
brjann@frettabladid.is

Sé eitthvað að marka stefnuskrá stjórnmálaflokkanna má sjá fyrir ákveðna þróun í heilbrigðismálum á næsta kjörtímabili. Heilsugæslan verður efld, meira lagt upp úr forvörnum og geðheilbrigðismálum verður sinnt betur. Um þetta eru flestir sammála. Hins vegar ber að geta þess að flokkarnir virðast ekki leggja mikið upp úr þessum málaflokki, en það skýrist kannski af því að umræðan hefur fyrst og fremst snúist um skuldamál heimilanna.

Framsóknarflokkur, Sjálfstæðisflokkur og Björt framtíð leggja öll áherslu á fjölbreyttara rekstrarform í heilbrigðiskerfinu, en Vinstrihreyfingin – grænt framboð segir að frekari einkavæðing sé ekki á dagskrá að sinni.

Framsóknarflokkurinn sker sig nokkuð úr með því að vilja endurskoða áform um uppbygginguna nýs Landspítala, en bygging hans er eitt af helstu stefnumálum Samfylkingarinnar, svo dæmi sé tekið.

Píratar vilja að óhefðbundnar lækningar fái sama sess í kerfinu og þær hefðbundnari, að því gefnu að sannað sé vísindalega að þær óhefðbundnu virki. Þeir eru einir um það stefnumál.

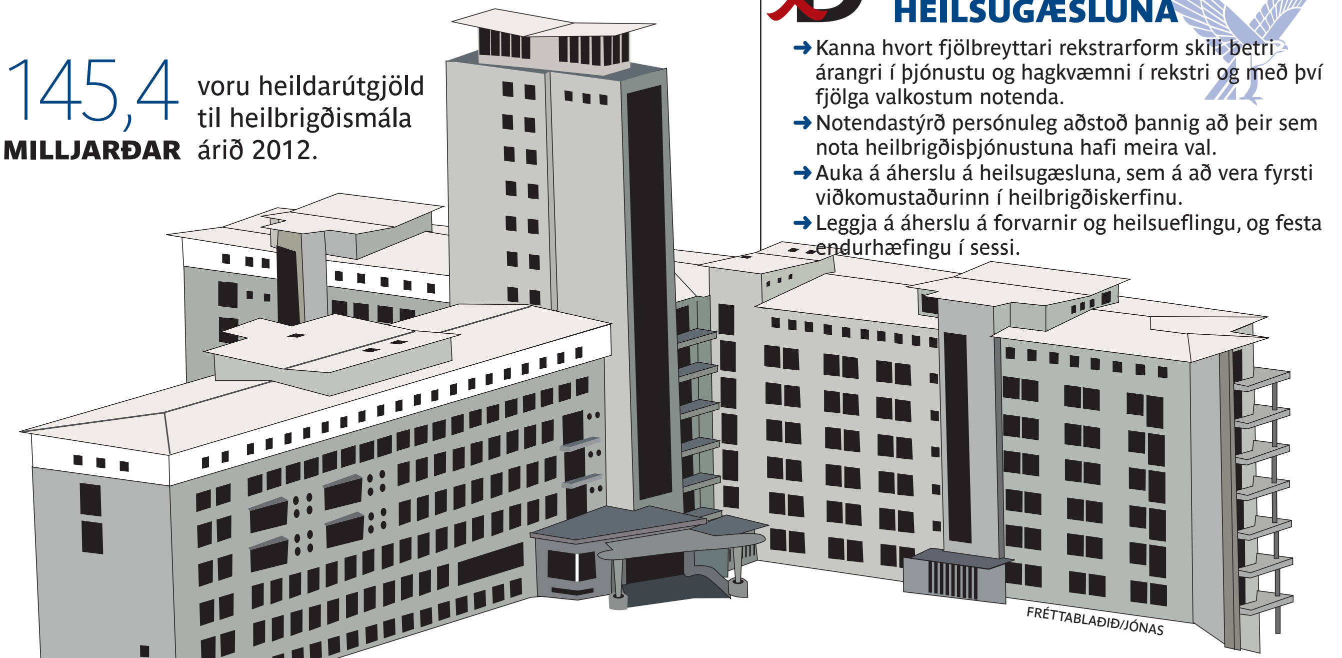
Samfylking og Vinstri græn tala bæði um kostnað notenda þjónustunnar; Samfylking vill setja hámark á kostnaðarþátttöku og Vinstri græn vilja afnema komugjöld á heilsugæslu og gjaldtöku á göngudeildum.

Sjálfstæðisflokkurinn leggur mikið upp úr því að auka val sjúklinga og eiga þar samhljóm með Bjartri framtíð og allir flokkar nema Vinstri græn og Samfylking tala fyrir hagræðingu í kerfinu.

Samfylking og Framsókn vilja að tannlækningar barna verði gjaldfrjálsar og Vinstri græn vilja endurvekja skólatannlækningar.

Stefnuskrár flokkanna bera það hins vegar með sér að heilbrigðismálin eru ekki forgangsmál í þessum kosningum. Þar skilur á milli þeirra og kjósenda, sem leggja meira upp úr þeim, samkvæmt könnunum.

145,4 MILLJARÐAR voru heildarútgjöld til heilbrigðismála árið 2012.



FRÉTTABLAÐIÐ/JÓNAS

A FJÖLBREYTTARA REKSTRARFORM

- Leyfa ætti fjölbreytilegra rekstrar- og þjónustuform í velferðarkerfinu svo fólk hafi meira val.
- Aðgangur að heilbrigðisþjónustu verði áfram jafn.
- Stórefla þarf forvarnir og endurskipuleggja heilbrigðiskerfið. Fólki verði beint í úrræði við hæfi.
- Nýta þarf peninga sem fara í heilbrigðiskerfið betur, til dæmis með því að efla heilsugæslu um land allt, fjölga hjúkrunarrýmum og byggja hagkvæmari Landspítala.

B ENDURSKOÐA UPPBYGGINGU LANDSPÍTALA

- Gera á tannlækningar barna gjaldfrjálsar.
- Bæta þarf starfsumhverfi og kjör heilbrigðisstétta til að draga úr brotthvarfi.
- Vinna á að langtímastefnumótun til að tryggja betur hagkvæmni og stöðugleika.
- Endurskoða á áform um uppbygginguna nýs Landspítala en ráðast í endurbætur á núverandi húsnæði spítalans.
- Efla þarf heilbrigðisstofnanir á landsbyggðinni.
- Auka á hlut heilsugæslunnar í geðheilbrigðisþjónustunni, og efla geðheilbrigðisþjónustu um allt land.
- Gefa á fólki frelsi til að velja þjónustu og auka í því skyni fjölbreytni í rekstrarformi.

D EFLA HEILSUGÆSLUNA

- Kanna hvort fjölbreyttari rekstrarform skili betri árangri í þjónustu og hagkvæmni í rekstri og með því fjölga valkostum notenda.
- Notendastýrð persónuleg aðstoð þannig að þeir sem nota heilbrigðisþjónustuna hafi meira val.
- Auka á áherslu á heilsugæsluna, sem á að vera fyrsti viðkomustaðurinn í heilbrigðiskerfinu.
- Leggja á áherslu á forvarnir og heilsueflingu, og festa endurhæfingu í sessi.

S HÁMARK Á KOSTNAÐ SJÚKLINGA

- Nýr Landspítali verði byggður, auk 350 nýrra hjúkrunarrýma.
- Setja hámark á kostnaðarþátttöku heimila vegna heilbrigðisþjónustu, tannlækninga, lyfja og hjálpartækja.
- Heilsugæslan verði áfram grunnstoð heilbrigðisþjónustunnar sem allir hafi aðgang að.
- Heilbrigðisþjónustan byggist í kringum stóru sjúkrahúsin í Reykjavík og á Akureyri. Umdæmissjúkrahús og heilbrigðisstofnanir myndi net til að styðja við þau.
- Aukin áhersla á forvarnir.

V GEGN FREKARI EINKAVÆÐINGU

- Frekari einkavæðing í heilbrigðiskerfinu ekki á dagskrá. Brýnt að draga skýr mörk á milli opinbers reksturs og einkareksturs.
- Efla á forvarnarstarf í heilbrigðiskerfinu sem sparar fé til lengri tíma.
- Öflug heilsugæsla á að taka tímanlega á málum áður en þau komast á alvarlegt stig.
- Auka þarf framboð hjúkrunarrýma.
- Afnema sjúklingaskatta á borð við komugjöld á heilsugæslu og gjaldtöku á göngudeildum.
- Endurskoða lyfjakostnað til að draga úr óhóflegum kostnaði sem kemur í veg fyrir að efnalítið fólk kaupi nauðsynleg lyf.
- Skólatannlækningum verði komið á við grunnskóla landsins sem hluta af almennri heilsuvernd í skólum.
- Vinna á að réttarbótum fyrir langveik börn og fjölskyldur þeirra ásamt umbótum í geðheilbrigðismálum.

Þ LÖGFESTA LÁGMARKSFJÖLDA STARFSMANNA

- Hlúa betur að fötluðum, geðfötluðum og fíklum og setja upp víðtæk úrræði fyrir þessa hópa.
- Bæta á aðgengi sjúklinga að endurhæfingu.
- Tryggja á með lögum að sjúkrahús geti keypt eins góðan tækjabúnað og völ er á.
- Lögfesta á lágmarksfjölda starfsmanna á spítölum til að tryggja gæði þjónustunnar.
- Óhefðbundnar lækningar fái sama vægi í kerfinu og hefðbundnar, takist að sýna fram á jákvæða virkni þeirra með vísindalegum hætti.
- Hagræða með því að fækka millistjórnendum. Draga úr þörf almennings fyrir heilbrigðiskerfið. Draga úr framlögum til þjóðkirkjunnar og auka til heilbrigðiskerfisins um sambærilega upphæð.

www.volkswagen.is

Volkswagen Caddy

Góður vinnufélagi

Caddy er áreiðanlegur, sparneytinn og þægilegur í allri umgengni. Lipur vinnuþjarkur með frábæra aksturseiginleika og ríkulegan staðalbúnað. Hann er fáanlegur með bensín-, dísil- og metanvélum frá framleiðanda.

Caddy* kostar aðeins frá
3.090.000 kr.
(2.642.151 kr. án vsk)

Atvinnubílar

Fæst einnig fjórhjóladrifinn

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · hekla.is · umboðsmenn um land allt:
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

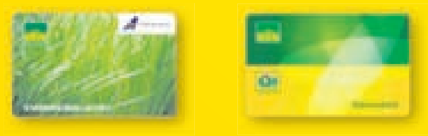
PIPAR\TBWA · SÍA · 131200

-9 kr.

af lítranum í dag, föstudag, hjá ÓB og Olís með ÓB-lyklinum

Í dag, föstudag, er 9 kr. afsláttur af eldsneytislítranum til ÓB- og Olís-lykilhafa. Afslátturinn gildir bæði á ÓB- og Olís-stöðvum.

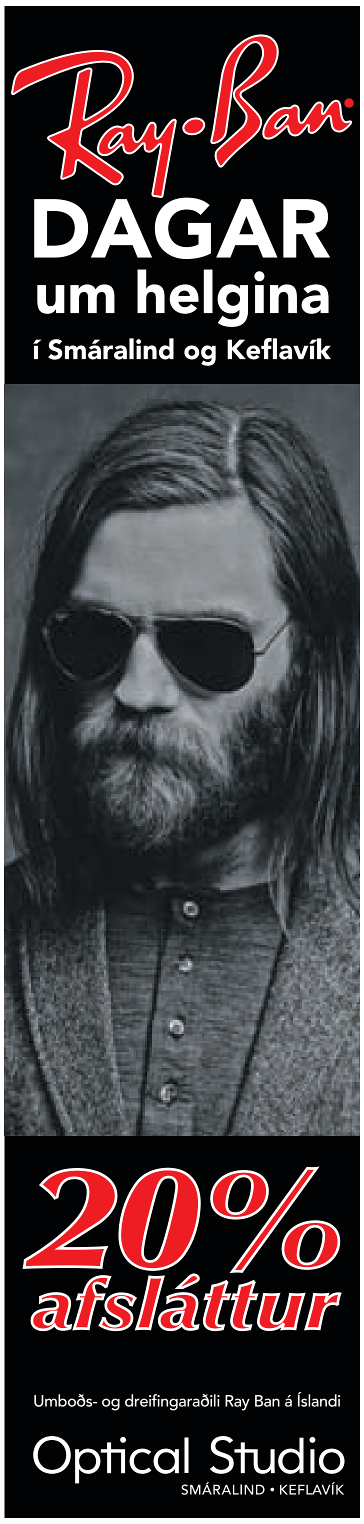
Sæktu um lykil núna á ob.is eða á næstu Olís-stöð!



Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.

ICELANDAIR SAGA CLUB

Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/Vildarkerfi.



Auglýsing Skútustaðahrepps um deiliskipulag veldur náttúruverndarsamtökum óhug:

13.200 fermetra vinnubúðir við Bjarnarflag

UMHVERFISMÁL Stefnt er að því að fyrirhugaðar vinnubúðir Bjarnarflagsvirkjunar verði reistar á lóð Kísiliðjunnar. Gert er ráð fyrir tólf byggingarreitum alls 13.200m². Þetta kemur fram í auglýsingu um deiliskipulag frá skipulags- og byggingarfulltrúa Skútustaðahrepps sem birt var í Mýflugunni í gær.

„Þetta er óeðlilegt miðað við yfirlýsingar um að ekkert sé ákveðið við Bjarnarflag. Það er mjög vont að menn segi eitt og séu svo að vinna að allt öðru. Þetta bendir bara til þess að Landsvirkjun vinni óhikað, þrátt fyrir yfirlýsingar um annað,“ segir Guðmundur Hörður Guðmundsson, forstjóri Landverndar. Hann bendir á að Umhverfisstofnun hafi í gær sett Mývatn og Laxá á rauðan lista, lista yfir svæði í hættu.

Hörður Arnarsson forstjóri Landsvirkjunar, segir ekkert athugavert við auglýsinguna og málið í eðlilegum farvegi, lögum samkvæmt. Unnið sé að því að gera svæðið tilbúið undir virkjunarframkvæmdir. Það verði svo að koma í ljós hvort virkjunarleyfi fáist. Það sé pólitísk ákvörðun. -mlþ

GUÐMUNDUR HÖRÐUR GUÐMUNDSSON

HÖRÐUR ARNARSON

Þarf að horfa til allra eigna við afnám gjaldeyrishafta

Fulltrúar í þverpólitískri nefnd vara við einstökum aðgerðum varðandi erlendar eignir hérlendis. Ekki megi selja banka eða losa snjóhengju í sértækum aðgerðum. Fjárþörf úr krónueignum geti skert samningsstöðu.

EFNAHAGSMÁL Þverpólitísk nefnd um afnám gjaldeyrishafta segir nauðsynlegt að horfa heildrænt á erlendar eignir hérlendis við afnám haftanna. Lausnir á afmörkuðum vanda, svo sem krónueignum eða sölu banka, geti seinkað afnámi haftanna og jafnvel ógnað fjármála- og gengisstöðugleika.

Þetta kemur fram í bréfi sem nefndin ritaði fjármála- og efnahagsráðherra og formönnum stjórnmálaflokka. Fréttablaðið ræddi við nefndarmenn, en nefndin var skipuð fulltrúum allra þingflokka.

Jón Helgi Egilsson, fulltrúi Hreyfingarinnar, segir að stjórnmálaflokkarnir verði að geta svarað því hvernig leysa eigi það vandamál, sem innlendar eignir erlenda kröfuhafa eru, í heild sinni. Um gríðarlegar upphæðir sé að ræða, eða 2.700 milljarða. Hann varar við umræðu um einstakar aðgerðir, svo sem sölu bankanna.

„Það vantar alveg að setja stóru myndina niður. Innlendar krónueignir erlendra aðila geta haft veruleg áhrif á gengið til framtíðar.“

Huginn Freyr Þorsteinsson, fulltrúi Vinstri grænna, tekur undir það og segir að ekki megi búa til ímyndaða tímapressu. „Mikið hvílir á því að afnám gjaldeyrishafta takist vel. Ef ekki þá myndi hvaða skuldaleiðrétting sem er duga skammt gagnvart því vandamáli sem myndi þá blasa við í íslensku efnahagslífi.“

JÓN HELGI EGILSSON

TRYGGVI ÞÓR HERBERTSSON

Tryggvi Þór Herbertsson, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins, segir það geta skert samningsstöðu Íslands verði farið út í einhverjar sértækar aðgerðir. „Við leggjum gríðarlega mikla áherslu á að þetta verði allt saman gert í samstöðu allra stjórnmálaflokka og það verði gert á trúverðugan hátt.“

Bolli Héðinsson, fulltrúi Samfylkingarinnar, segir erfitt ef búið er að ráðstafa þeim eignum sem talið sé að liggi í fjármununum. „Ef menn eru búnir að lofa mjög miklu þá vita kröfuhafarnir sem er að þú þarft að fara að afhenda til kjósenda og þá er hætta við því að þú sért að einhverju leyti búinn að gera þér verri samningsstöðu en þú þyrftir að vera í.“

kolbeinn@frettabladid.is

SEÐLABANKINN Þar sem hér ríkja gjaldeyrishöft þarf Seðlabankinn að samþykkja alla nauðasamninga, þar með talið þá sem lúta að erlendum eignum hér á landi og föllnu bönkunum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Alþingi samþykkti samhljóða

Alþingi samþykkti samhljóða, 9. mars, að gera gjaldeyrishöftin ótímabundin. Hin þverpólitíska nefnd hafði lagt það til, þar sem það mundi skerða samningsstöðu Íslands að hafa skilgreindan endapunkt á þeim. Þá myndu kröfuhafarnir einfaldlega bíða þess dags og hvati til samninga væri lítill.

Bolli Héðinsson segir það gera samningsstöðuna verri hafi væntanleg ríkisstjórn lofað miklu um það hvernig eyða eigi þeim fjármunum sem fást úr krónueignum þegar höftin verða afnumin. „Það hversu brýnt það er að þú komist yfir hagnaðinn til að efna kosningaloforðin getur gert samningsstöðuna verri.“

BOLLI HÉÐINSSON

MM Pajero 3,2 Instyle
Árgerð 2008, dísil
Ekinn 92.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.790.000,-
Tilboð **4.990.000,-**

NÚ ER TÆKIFÆRI TIL AÐ GERA BETRI KAUP

Úrval notaðra bíla á sérstöku tilboðsverði. Komdu við í HEKLU og prófaðu einn af gæðingunum!

Tilboð **2.680.000,-**
VW Touareg R5 TDi
Árgerð 2005, dísil
Ekinn 140.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.290.000,-

Tilboð **1.970.000,-**
MM Pajero 3,5 GLS
Árgerð 2004, bensín
Ekinn 139.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.490.000,-

Tilboð **3.790.000,-**
MM Pajero 3,2 GLS 33"
Árgerð 2006, dísil
Ekinn 99.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.090.000,-

Tilboð **3.630.000,-**
Nissan Pathfinder 2500 SE
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 85.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.390.000,-

Tilboð **4.090.000,-**
Lexus RX400H Luxury RX400
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 139.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.990.000,-

Tilboð **2.790.000,-**
VW Touareg V8
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 120.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.450.000,-

Tilboð **2.990.000,-**
Toyota Land Cruiser 120 VX
Árgerð 2004, bensín
Ekinn 157.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.390.000,-

Tilboð **3.690.000,-**
MM Pajero Instyle 3.8
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 104.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.990.000,-

Tilboð **1.890.000,-**
VW Touareg 3,2 V6
Árgerð 2004, bensín
Ekinn 133.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.390.000,-

Tilboð **2.780.000,-**
MM Pajero 3.5 GLS
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 100.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.290.000,-

Tilboð **1.690.000,-**
Suzuki Grand Vitara
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 93.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.190.000,-

Tilboð **2.690.000,-**
Nissan Patrol 35"
Árgerð 2005, dísil
Ekinn 143.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.990.000,-

Tilboð **3.590.000,-**
Toyota Land Cruiser 120 GX
Árgerð 2006, dísil
Ekinn 143.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.890.000,-

Tilboð **2.690.000,-**
VW Touareg V8
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 105.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.290.000,-

Tilboð **2.890.000,-**
Toyota Land Cruiser 120 LX
Árgerð 2005, dísil
Ekinn 230.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.490.000,-

Tilboð **1.490.000,-**
Kia Sorento
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 131.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 1.790.000,-

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

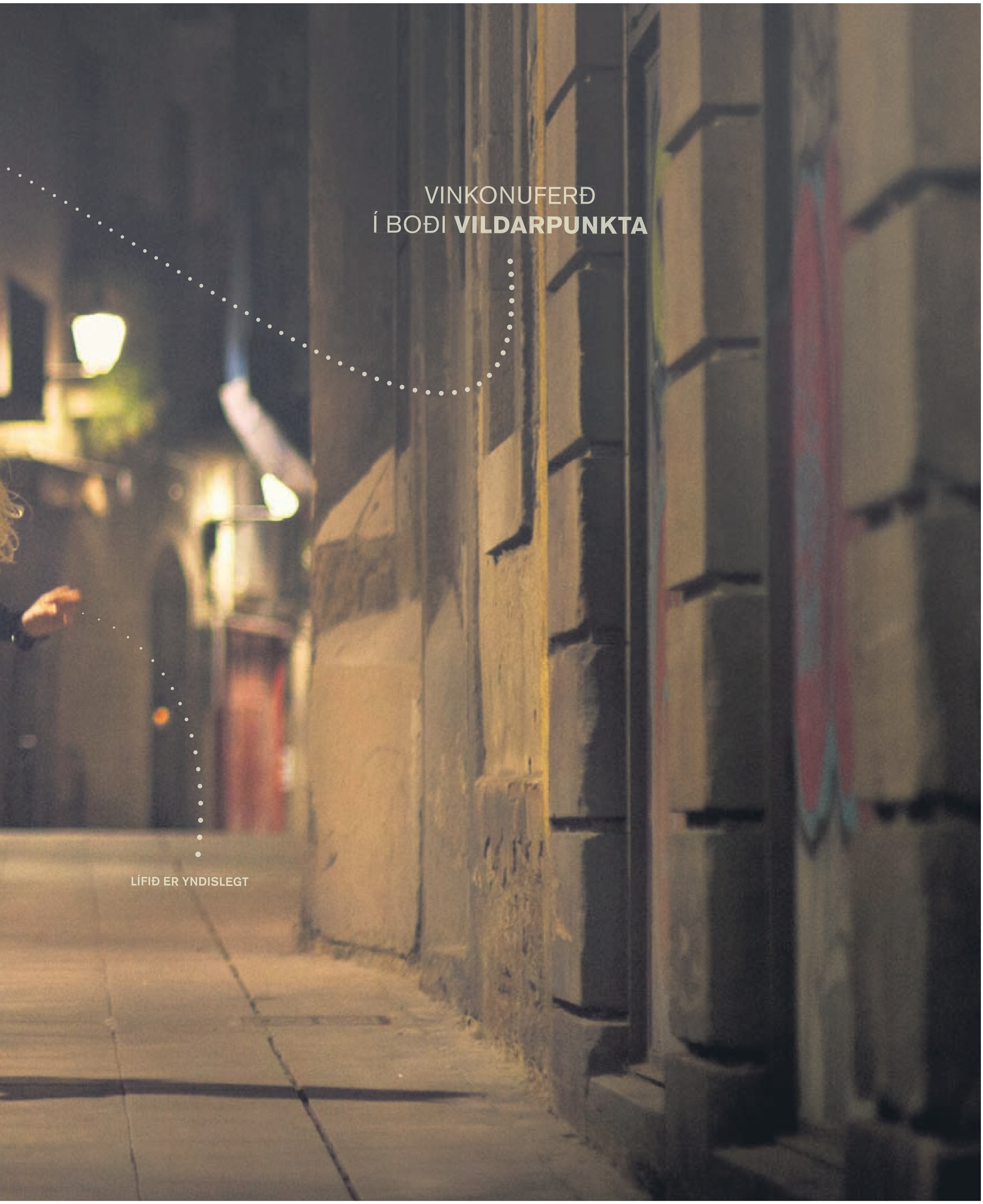
Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

NOTAÐU. **NJÓTTU.**

Vildarpunktarnir þínir safnast saman á einn reikning og bíða þess að þú notir þá til að lífga upp á tilveruna og jafnvel upplifa eitthvað alveg nýtt. Þú getur nýtt þá til að fljúga með Icelandair eða upp í flug með Icelandair, uppfæra þig á næsta farrými, kaupa vörur í Saga Shop, kaupa mat um borð, leigja bílaleigubíl og bóka hótel víða um heim.

Notaðu Vildarpunktana þína og njóttu lífsins.

+ Skoðaðu Vildarpunktana þína á icelandair.is



Vertu með okkur
ICELANDAIR

SKOÐUN

Háskólar á Íslandi standast illa samanburð:

Helmingi minna í háskólanema

Félag prófessora stóð fyrir ráðstefnu um málefni háskólanna í vikunni og voru nokkur áhugaverð erindi flutt. Páll Skúlason prófessor spurði hvort háskólabóla væri á Íslandi. Fjöldi háskólanema hefur tvöfaldast á rétt rúmum áratug og miklu fleiri háskólar eru starfandi. Páll bar háskólann saman við banka og bóluna sem þar myndaðist. Hann skipti háskólanum í tvennt; kennsluháskóla annars vegar og rannsóknaháskóla hins vegar og líkti við viðskiptabanka og fjárfestingabanka.

Mikael Torfason

mikael@frettabladid.is

Í bankabólu má búast við að farið sé fram úr sér í fjárfestingum þannig að bankakerfið fari að snúast um sjálft sig en „ekki þjónustuna við framleiðslu og viðskipti“, sagði Páll og benti á að háskólabóla gæti verið svipuð. Háskólastarfið fari að snúast um sjálft sig og fjölda nemenda en ekki að „útskrifa hæfari nemendur og skapa betri vísindi og fræði,“ eins og Páll komst að orði.

Þetta eru áhugaverðar pælingar en Íslendingar ofmeta ef til vill gæði íslenskra háskóla. Við settum okkur markmið fyrir nokkrum árum um að Háskóli Íslands kæmist á lista yfir 100 bestu háskóla heims. Magnús Karl Magnússon prófessor benti á það í sínu erindi að við ættum enn langt í land með að komast á þann lista. Á einum af hinum viðurkenndu listum yfir 100 bestu háskóla heims eiga sjö skólar á Norðurlöndunum sæti. Meira en helmingur háskólanna á listanum er í Bandaríkjunum. Sé skoðað hverju varið er til háskóla í þessum löndum þarf mikið að gerast svo Háskóli Íslands banki upp á og eigi von á sæti á svona lista.

Bandaríkjamenn eyða þremur og hálfri milljón króna á hvern háskólanema á ári. Norðurlöndin fara yfir tvær milljónir en Íslendingar reka lestina með rétt yfir eina milljón. Á aldarafmæli Háskólans var stefnan sett á að ná meðaltali Norðurlandanna fyrir árið 2020. Fátt bendir til þess í augnablikinu að við séum nálægt því takmarki.

Í erindi Rúnars Vilhjálmssonar prófessors kom fram að vandi Háskóla Íslands væri meðal annars að við gerðum of litlar kröfur við inntöku nemenda í skólann, of margir nemendur væru á hvern fastráðinn kennara og að námsleiðir í framhaldsnámi væru of margar og veikburða.

Við viljum auðvitað öll að innistæða sé fyrir háskólabólunni svokölluðu. Eða öllu heldur að þetta sé engin bóla þótt uppgangurinn sé mikill. Það er stórsókn í gangi og hrunið sló ekkert á hana. Þvert á móti. Fólk vill meiri og betri menntun.

Síðustu áratugi hefur háskólum á Íslandi fjölgað, meðal annars til að mæta aukinni eftirspurn eftir námi og auka fjölbreytni. Rúnar Vilhjálmsson kallar eftir sameiningu háskóla og auknu samstarfi. Það hljómar viturlega en í takt við slíkar breytingar þurfum við að eyða meiru ef við ætlum að verða samkeppnishæf. Þangað til við gerum það er hætt við að bólan springi.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hanna í fótspor Ingibjargar?

Könnun MMR fyrir Viðskiptablaðið hefur að vonum vakið athygli, en þar kemur fram að nær helmingur þeirra sem segjast ætla að kjósa Framsóknarflokkinn gæti hugsað sér að kjósa Sjálfstæðisflokkinn ef Hanna Birna Kristjánsdóttir væri formaður. Lítið hefur verið um viðbrögð úr Valhöll við þessari könnun, enda erfitt að sjá hver þau ættu að vera. En kannski gæti Sjálfstæðisflokkurinn horft til reynslu Samfylkingarinnar í þessum efnum. Árið 2003 var Össur Skarphéðinsson formaður Samfylkingarinnar. Í janúar það ár var hins vegar tilkynnt um að Ingibjörg Sólrún Gísladóttir væri forsætisráðherraefni flokksins í stjórnarmyndunarviðræðum að kosningum loknum. Samfylking fékk 31 prósent í kosningunum, bætti við sig 4,2 prósentum. Kannski Hanna Birna verði bara forsætisráðherraefni?

Þögn húsvískra blaða

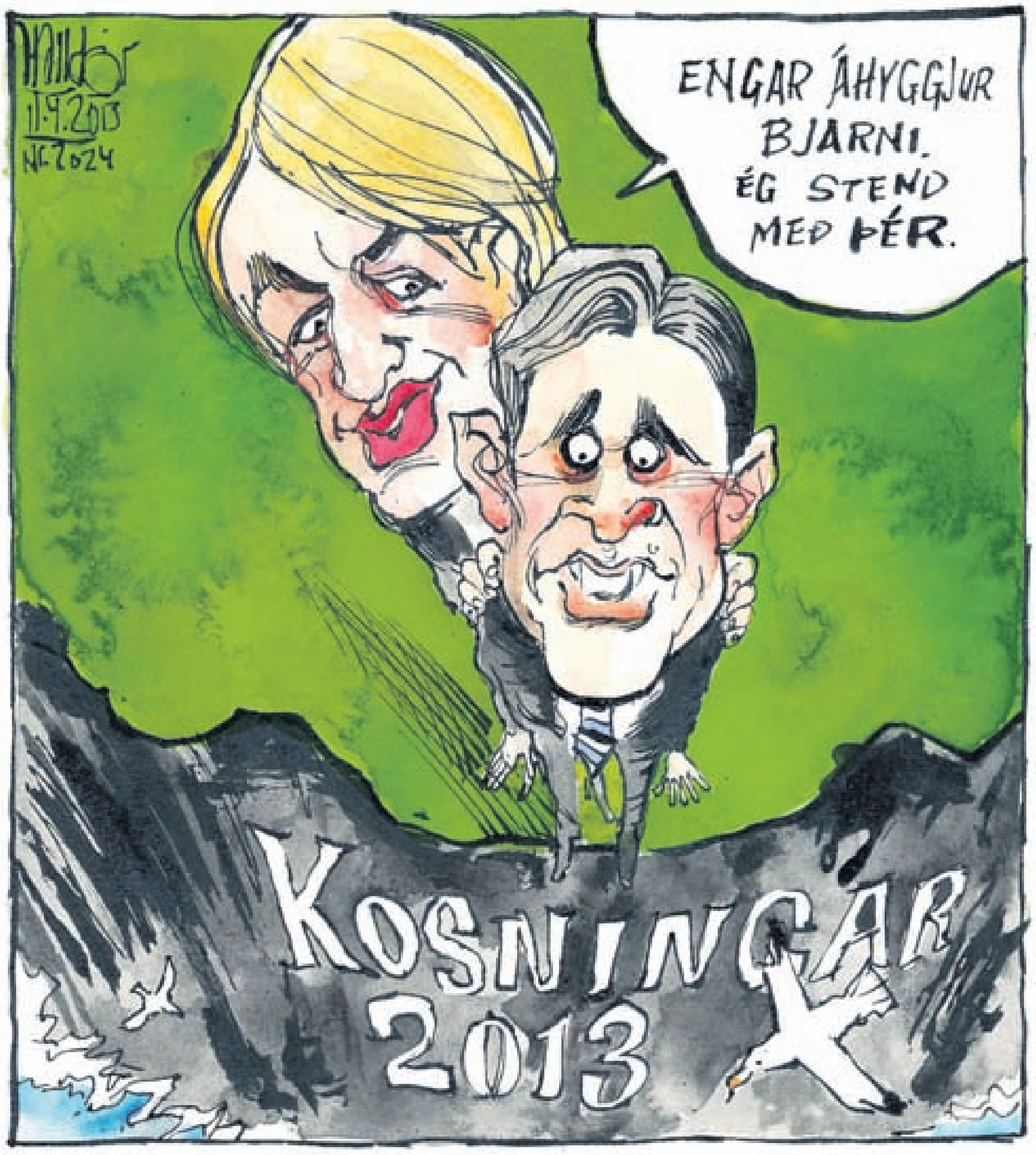
Um fátt hefur verið meira rætt í fréttum undanfarið en frásögn húsvískrar stúlku af því þegar henni var nauðgað árið 1999 og hvernig heilt bæjarfélag brást við. Þetta þykir hins vegar ekki fréttnæmt á húsvískum miðlum, en hvorki Skarpur né 640.is hafa séð ástæðu til að fjalla um málið. Þó ættu heimatökin að vera hæg.

hererskensaferd.is

Reykjavíkurborg hefur hafið herferð til að sannfæra fólk um pappírsflokkun. Af því tilefni hefur verið opnuð heimasíða sem annaðhvort hefur versta lén í heimi, eða það besta. Slóðin er pappirerekkirusl.is og gæti verið byrjun á þeirri tísku að lén feli í sér útskýringu á innihaldi þeirra í smáatriðum. Þannig gæti Dominos fengið sér lénið hermapantapizzu.is og Fréttablaðið hermalesafrettir.is. Ekki?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR



FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@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

NÁMSKEIÐ

Velkomin í núið
– frá streitu til sáttar

Byggt á Mindfulness-based Cognitive Therapy sem tvinnar saman aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar og sálfræði austrænnar visku.

Námskeiðið er í 8 vikur
á Hilton Reykjavík Nordica kl.17:30 til 19:00.
Innifalið er geisladiskur með árvekniæfingum og handbók

Skráning er hjá Nordica Spa í síma 444 5090
og á www.nordicaspa.is

Verð: 49.000 kr. Meðlimir Nordica Spa fá 10% afslátt

Næsta námskeið:
16. apríl

Innifalið
1 vika ókeypis aðgangur í alla opna tíma Nordica Spa, gufu og heita potta

Leiðbeinendur: Guðbjörg Daníelsdóttir, Herdís Finnbogadóttir og Margrét Bárðardóttir sálfræðingar.

NORDICA SPA & GYM

Varðstaðan um vatnið

NÁTTÚRU-VERND

Álfheiður Ingadóttir
formaður Þingvallanefndar

Þingvallavatn er þjóðargersemi. Í vatninu þrífast fjögur afbrigði af heimskautableikju og tvö af hornsíli og vegna þessa hefur Þingvallavatn verið réttnefnt Galapagos norðursins. En meira kemur til: stórurriðinn sem næstum var útrýmt með virkjunum sunnan við vatnið er á uppleið og nýlega fundust þar tvær tegundir marflóa sem hvergi finnast annars staðar í heiminum.

Nú steðja hins vegar hættur að Þingvallavatni. Vöktun sýnir að rýni í vatninu minnkar og þörungagróður vex vegna niturákomu. Þingvallanefnd og umhverfisráðuneytið vinna að því að festa vöktun vatnsins í sessi og sjálf sé ég fyrir mér sérstaka rannsóknastöð þar í líkingu við Rannsóknastöðina á Mývatni.

Þjóðgarðurinn á Þingvöllum er friðlýstur helgistaður eins og segir í lögum og þar eiga allir hópar sama rétt til að njóta náttúrunnar og helgi staðarins. Mörg stóryrði hafa fallið vegna ákvörðunar Þingvallanefndar um að banna næturveiði í landi þjóðgarðsins, nú síðast frá formanni Skotvíss, sem telur bannið stafa af „þekkingarleysi“ undirritaðrar „á veiði og veiðimönnum“.

Nú er ég ekki sérfræðingur í að drepa dýr, hvorki með skotvopnum né veiðistöng, en sem líffræðingur hef ég ágæta þekkingu á því hvaða áhrif framandi lífverur og eiturefni geta haft á vistkerfi Þingvallavatns. Veiðiþjófnaður með ólöglegri og hættulegri beitu hefur þrifist þar í skjóli nætur og því miður hafa líka verið haldin ófá „veiðipartí“ í þjóðgarðinum um nætur. Þessu viljum við öll breyta.

➜ Sameiginlegt átak verður gert í fræðslu um lífríki vatnsins og stangveiðar í landi þjóðgarðsins. Þetta er góð niðurstaða.

Stangaveiðifélag Reykjavíkur, Landssamband stangveiðimanna og Veiðikortið hafa nú tekið höndum saman við þjóðgarðinn um að vernda vatnið og bæta veiðimenningu þar. Fyrir liggur tillaga frá þjóðgarðsverði um að heimila aftur næturveiði í sumar, tekin verði upp veiðivarsla um nætur og veiðifélögin taki að sér e.k. „nágrannagæslu“. Sameiginlegt átak verður gert í fræðslu um lífríki vatnsins og stangveiðar í landi þjóðgarðsins. Þetta er góð niðurstaða.

Þó að lögsaga þjóðgarðsins sé ekki stór miðað við stærð Þingvallavatns þá er þetta samkomulag mikilvægt skref til að vernda vatnið og lífríki þess. Umræðan síðustu daga hefur þannig orðið til góðs og mun hafa áhrif út fyrir landamerki þjóðgarðsins. Mestu skiptir að allir stefna að sama marki: Að efla varðstöðuna um Þingvallavatn og einstakt lífríki þess.

Thatcher hafði rétt fyrir sér

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

> Margaret Thatcher lagði breskan kolaiðnað í rúst. Gott hjá henni.

Ég er átta ára. Ég sit í landafræðitíma. Í bókinni er kort af landinu mínu með þeim 49 sýslum sem þá eru. Í sumum sýslnanna eru lítil merki. Sums staðar eru þetta lítil svört kol, annars staðar lítil brún kol. Sums staðar myndir af litlum álverum, annars staðar myndir af einhverjum öðrum verksmiðjum sem breyta einu í annað og skila mismuninum út í andrúmsloftið.

Við skoðum kortið saman. Í einni sýslunni er mjög mikið af svona merkjum, slatti af litlum brúnum og svörtum kolum og fullt af skorsteinum. Kennarinn reynir að skapa þá stemningu að það sé nú sýsla sem sé að skila sínu til samfélagsins. Sýsla sem skapar verðmæti. Annað en sýslan okkar.

Samt á ég erfitt með að kyngja þessu alveg. Mér finnst ekki vont að búa í sýslunni okkar. Þar er gott loft, gott vatn og stutt í fjöllin. Ég hef komið í hina sýsluna. Amma mín býr þar. Þar er fullt af skorsteinum og mengun úti um allt. Snjórinn er svartur. Vatnið í krönum gult. Allir karlmenn í sýslunni deyja fyrir aldur fram. Ég er átta ára og kenni sýslunni um.

Svarta gullið

Mikill iðnaður byggðist í kringum kolavinnslu áður fyrr. En þegar leið á 20. öldina virðist manni sem þetta hráefni færi svæðum ógæfu frekar en hitt. Margar af kolanámum heims eru reknar með bullandi ríkisstyrkjum. Þeir styrkir eru oftast rökstuddir með vísan í einhvers konar „orkuöryggi“. Skrítið samt að það þurfi að borga svona mikið fyrir að ná í þennan „ódýra“ orkugjafa. Og þá er ótalinn sá gríðarmikli mannlegi kostnaður sem felst í því að þeir sem grafa upp kol lifa skemur en aðrir.

Margaret Thatcher lagði breskan kolaiðnað í rúst. Gott hjá henni. Ekki veit ég hvers vegna menn vilja enn halda uppi vörnum fyrir ríkisniðurgreiðslu þessa tiltekna þungaiðnaðar sem er eins ógrænn, óumhverfisvænn og óheilnæmur og hugsast getur. Varla getur nokkur umhverfisverndarsinni gagnrýnt Thatcher fyrir það að hafa lokað námum. Kannski fyrir eitthvað annað, en varla fyrir það. Þeir sem það gera hljóta einfaldlega að hafa tamið sér að jánka hverri einustu neikvæðu fullyrðingu um þessa manneskju sem þeim hefur verið kennt að líka illa við.

Sannleikurinn

Fyrir það eitt að hafa „lagt kolanámuiðnaðinn í rúst“ hefur nafnið Thatcher vakið hjá mér jákvæðar tilfinningar frá því að ég var pjakkur. En ekki bara fyrir það. Líkt og aðrir sem fengu að alast upp í austurhluta Evrópu dáist ég að leiðtogum eins og Reagan og Thatcher sem sögðu bara hreint út hvað þeim fannst um stjórnarfarið í Sovétblokkinni, án þess að sykurhúða það. Og svo vildi til að það sem þeim fannst um það stjórnarfar kom heim og saman við sannleikann og reynslu fólks sem þar bjó.

Sumir halda að þegar tveir deila um staðreyndir þá hljóti sannleikurinn að liggja einhvers staðar á milli. En sannleikanum er sama um allar deilur. Hann liggur bara þar sem hann liggur. Í tilfelli kalda stríðsins var það staðreynd að milljónir manna sem sátu fastar í Austur-Evrópu vildu frekar búa í Vesturlöndum, ekki öfugt. Það var enginn millisannleikur í því.

Á tímum kalda stríðsins lögðu margir vestrænir menntamenn mikið á sig til að sjá hina hliðina í deilunni milli austurs og vesturs. Þegar Vaclav Havel sagði í ræðu í bandaríska þinginu árið 1990 að kalda stríðið hefði verið „barátta tveggja stórvelda, eins sem var uppspretta martraða og annars sem stóð vörð um frelsi“, vandaði Noam Chomsky honum ekki kveðjurnar og kallaði ræðuna „vandræðalega kjánalega og siðferðilega fráhrindandi sunnudagspredikun“. Svona getur ofurvíðsýnin farið með fólk.

Ekki var ég aðdáandi alls sem Margaret Thatcher sagði og gerði. Kannski var hún stundum dálítið þver. En gagnvart kommúnismanum þá var sú þvermóðska réttmæt. Íbúar í ríkjum austan járntjaldsins vildu bara mannréttindi, lýðræði og markaðsbúskap að vestrænni fyrirmynd, ekki einhverja millileið. Margaret Thatcher tók undir þessar kröfur við hvert tækifæri. Þannig kveð ég hana. Sem einn af „leiðtogum hins frjálsa heims“. Það hljómar eins og frasi. En slíkur leiðtogi var hún samt.

Að auka hagsæld

MENNTUN
Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir
skólameistari og formaður Félags íslenskra framhaldsskóla

> ➜ Fjárfesting í menntun skilar sér í aukinni hagsæld. Allir njóta þess.

Í nýjasta hefti Harvard Business Review er fullyrt að tvær einfaldar reglur geri gæfumuninn fyrir árangur fyrirtækja. Regla númer eitt: gæði skipta meira máli en verð. Regla númer tvö: mikilvægara er að auka tekjur en lækka kostnað. Ekkert skal til sparað í framleiðslunni og áhersla lögð á að varan skili góðri innkomu.

Um skólastarf gildir hið sama. Auka þarf gæði náms og ekkert til spara svo nemendur nái árangri. Síðan þarf að innheimta tekjurnar. Fjárfesting í menntun skilar sér í aukinni hagsæld. Allir njóta þess.

Ungt fólk er fjöregg samfélagsins. Það býr yfir sköpunarkrafti sem er ótæmandi auðlind. Hættum að skera niður í menntamálum og sköpum auð með því að hækka menntunarstig landsmanna.

2013
NÝSKÖPUNARÞING
Íslensk sprettfyrirtæki – skilyrði og árangur
Fimmtudaginn 18. apríl kl. 8:30-10:30 á Grand hótel Reykjavík
Nýsköpunarverðlaun Íslands 2013 verða afhent á þinginu.

DAGSKRÁ

Ávarp ráðherra
Steingrímur J. Sigfússon, *atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra.*

Fostering gazelles in Iceland compared with the other Nordic countries
Glenda Napier, *Head of Analysis, The Danish Cluster Academy.*

Managing fast growing companies
Patrik Backman, *Managing Partner at Open Ocean Capital.*

Hefði CCP getað vaxið hraðar?
Hilmar Veigar Pétursson, *forstjóri CCP.*

Tónlistaratriði

Nýsköpunarverðlaun Íslands 2013 afhent
Fundarstjóri er Sigríður Ingvarsdóttir, *framkvæmdastjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.*
Húsið opnar kl. 8:00 með léttum morgunverði fyrir gesti.

Skráning á www.nmi.is eða í síma 522-9000.

rannís www.rannis.is | NÝSKÖPUNARSJÓÐUR | ÍSLANDSSTOFA PROMOTE ICELAND | Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Kosningar og atvinnulíf
Opin fundaröð FA – apríl 2013

Félag atvinnurekenda efnir til fundaraðar í tilefni af kosningum til Alþingis í lok apríl. Fjórir fundir verða haldnir þar sem markmiðið er að ná fram skilmerkilegri umræðu um hvern og einn málaflokk. Áhersla er lögð á málaflokka sem tengjast félagsmönnum FA.

Fulltrúar fimm stærstu framboða miðað við skoðanakannanir verða boðaðir á hvern fund, sem verður auglýstur sérstaklega.

I. **Umhverfi lítilla og meðalstórra fyrirtækja – föstudagur 12. apríl kl. 8.30 – 10.00**
- Tryggingagjald, launaskattar og skattkerfið almennt?
- Samskipti fyrirtækja og hins opinbera – leyfisveitingar og eftirlit?
- Almennir hvatar til fjárfestinga og uppbyggingar?

II. **Heilbrigðiskerfið og velferðarmál – þriðjudagur 16. apríl kl. 8.30 – 10.00**
- Stefna í heilbrigðismálum – hvað þarf að bæta?
- Samskipti ríkis og einkaaðila? Er pláss fyrir meiri einkarekstur? Hvers þarf að gæta?
- Nýr Landspítali? Nauðsyn eða bruðl?

III. **Sjávarútvegsmál og fiskveiðistjórnun – föstudagur 19. apríl kl. 8.30 – 10.00**
- Hvaða form á nýtingarrétti hentar best?
- Hvernig tryggjum við heilbrigða samkeppni í útgerð og vinnslu?
- Stefna hvað varðar meiri virðisauka íslensks sjávarútvegs?

IV. **Ísland í alþjóðaviðskiptaumhverfi og peningamál – þriðjudagur 23. apríl kl. 8.30 – 10.00**
- Aðild að Evrópusambandinu? Aðildarviðræður áfram?
- Upptaka evru, einhliða upptaka annars gjaldmiðils eða krónan áfram?
- Fríverslun við Kína? Tollar og tollfrelsi?

Fundirnir fara fram í húsakynnum félagsins Kringlunni 7, 9. hæð. Skráning á www.atvinnurekendur.is

FÉLAG ATVINNUREKENDA

Stjórn Félags atvinnurekenda

Sérstakur saksóknari

DÓMSMÁL

Gestur Jónsson

Ragnar H. Hall

hæstaréttarlögmenn sem voru verjendur tveggja sakborninga í Al Thani málinu

Ætli fjölmiðlaráðgjafi Ólafs Þórs Haukssonar, sérstaks saksóknara, banni honum að fjalla efnislega um gagnrýni sem sett er fram á störf embættis hans? Getur verið að ráðgjöfin sé sú að sérstökum saksóknara sé rétt að bregðast við málefnalegri gagnrýni á störf embættisins með því að sá fræjum tortryggni um þá einstaklinga sem leyfa sér að gagnrýna?

Á mánudag tilkynntu undirritaðir lögmenn dómsformanni í Al Thani-málinu að þeir létu af störfum sem verjendur í málinu. Ástæðum ákvörðunarinnar var lýst og hún rökstudd í ítarlegum bréfum til héraðsdómarans. Meðal þess sem þar kom fram var að embætti sérstaks saksóknara hefði ekki virt trúnaðarsamband verjanda og sakbornings, sem m.a. er varið af Mannréttindasáttmála Evrópu, með því að hlera og vista samtöl verjanda og sakbornings í málinu. Sagt var frá því að embættið hefði gefið alþjóðalögreglunni Interpol rangar upplýsingar um sakborning í málinu í því skyni að eftir honum yrði lýst sem alþjóðlegum glæpamanni. Frá því var greint að sérstakur saksóknari berðist af hörku gegn því að verjendur fengju almennt að kynna sér niðurstöður rannsóknaraðgerða í málinu en teldi rétt að verjendur sætti sig við að hann handvelji þau gögn út úr rannsókninni sem hann sjálfur telur að eigi erindi inn í málið. Fram kom að í þinghaldi 7. mars sl. hefði saksóknari, í framhaldi af áskorun frá verjendum, lagt fram ný gögn sem sýna að sá maður sem talinn er hafa verið í sýndarviðskiptum við Kaupþing hefði fallist á að greiða slitastjórn Kaupþings jafnvirði margra milljarða króna til þess að losna undan skuldbindingu sinni í „sýndarviðskiptunum“. Þegar verjendur töldu sig þurfa frest í 6-8 vikur til þess að bregðast við þessari nýju stöðu hefði saksóknari mótmælt því að frestur yrði veittur. Fleiri atriði eru tilgreind í bréfi okkar til dómarans sem við hvetjum fréttamenn og lesendur til að kynna sér.

Sameiginleg skylda

Viðbrögð sérstaks saksóknara eru öll á einn veg. Hann lætur hjá líða að fjalla um gagnrýnina eða svara henni efnislega. Hann kýs að fullyrða að ástæður ákvörðunar okkar séu aðrar en við höfum tilgreint. Hann ræðst að persónu okkar með því að halda því fram að við segjum ósatt um ástæður ákvörðunarinnar. Okkur gangi það eitt til að tefja málið. Í forsíðuviðtali Fréttablaðsins við Ólaf Þór Hauksson er haft eftir honum af þessu tilefni að nauðsynlegt kunni að vera að breyta lögum til þess að koma í veg fyrir að verjendur geti sagt sig frá starfi sínu með þeim hætti sem við höfum gert. Kannski hefur saksóknarinn ekki hugað að efni 2. mgr. 68. gr. stjórnarskrár og 4. gr. mannréttindasáttmála Evrópu, þar sem reistar eru skorður við því að menn séu þvingaðir til starfa, þegar hann lét þessa ábendingu frá sér.

➔ Samkvæmt lögum hefur maður sem fer með vald saksóknara hlutlægnisskyldu. Honum ber að virða réttindi sakborninga, vinna að því að hið sanna og rétta komi í ljós og gæta jafnt að þeim atriðum sem horfa til sýknu og sektar. Hlutverk saksóknara er ekki að standa í áróðursstríði við verjendur eða sakaða menn.

Samkvæmt lögum hefur maður sem fer með vald saksóknara hlutlægnisskyldu. Honum ber að virða réttindi sakborninga, vinna að því að hið sanna og rétta komi í ljós og gæta jafnt að þeim atriðum sem horfa til sýknu og sektar. Hlutverk saksóknara er ekki að standa í áróðursstríði við verjendur eða sakaða menn. Miklu nær væri að embættið tæki málefnalega gagnrýni alvarlega og tæki höndum saman við verjendur um að tryggja að leikreglur réttarríkisins verði virtar. Í því efni hafa ákærendur, verjendur og dómarar sameiginlega skyldu.

Prinsipplaust samfélag

STJÓRNMÁL

Inga Sigrún Atladóttir
í 2. sæti á lista VG í suðurkjördæmi

Öll munum við eftir einelti í barnaskóla og viljum trúa því að það finnist ekki lengur. Nýleg þverfagleg rannsókn sýnir þó að þrátt fyrir vitundarvakningu í skólum undanfarin ár bendir fátt til þess að einelti í íslenskum grunnskólum sé að minnka (Daníel Reynisson, Hjördís Árnadóttir og Sjöfn Kristjánsdóttir, 2012).

Þegar ég var í grunnskóla var menning okkar barnanna lituð af hræðslu við einelti. Þannig var það í flestum skólum og er kannski enn þá. Við vildum ekki gera neitt sem gat reitt ákveðna einstaklinga til reiði. Við reyndum að láta ekki á okkur bera og pössuðum að skara ekki fram úr til að auka ekki möguleikana á áreiti og stríðni.

Sérhagsmunir og tengsl

Það var gott að losna úr þessu umhverfi og koma í heim þeirra fullorðnu þar sem ég hélt að ríktu önnur lögmál. Um tvítugt vann ég eitt sumar á skrifstofu Hraðfrystihúss Eskifjarðar. Þar var mér sagt að ef ég ætlaði að komast áfram í lífinu þyrfti ég að ganga í Sjálfstæðisflokkinn. Það gerði allt skynsamt ungt fólk. Það var rétt, á Eskifirði réð Hraðfrystihúsið hverjir bjuggu á staðnum, hvaða fyrirtæki lifðu og hver dóu og hvaða stjórnmálaskoðanir fólkið hafði. Það var allavega mín upplifun.

Ég var kosin í sveitarstjórn Voga 2006 og sem oddviti minnihlutans taldi ég mig hafa góð tök á því að vinna að hagsmunum fjöldans innan kerfisins. Þá upplifði ég sömu menninguna og í barnaskóla, ákvarðanir eru teknar áður en allir kjörnir fulltrúar koma að borðinu, í krafti sérhagsmuna og tengsla voru sumir alltaf sterkari en aðrir. Málefnaleg sjónarmið og gagnrýnin hugsun fengu ekki það vægi sem ég hélt að væri eðlilegt.

➔ Þetta er hegðun sem við lærum í skólakerfinu og henni er viðhaldið alls staðar í samfélaginu.

Eftir kosningarnar 2010 var ég sá bæjarfulltrúi sem hafði flest atkvæði á bak við mig. Ég var í meirihluta og varð forseti bæjarstjórnar. Þá hélt ég mig hafa gott svigrúm til að koma hagsmunum almennings á framfæri. Í viðureigninni við stórfyrirtæki og hagsmunafélög komst ég að raun um að í íslensku samfélagi eru stjórnmálamenn aðeins peð í taflinu. Völd þeirra eru alls ekki eins mikil og ætla mætti. Afl þeirra til að koma fram sjónarmiðum almennings eru ekki alltaf mikil þrátt fyrir allt. Ég var komin í stöðu þess sem þarf að þóknast þeim sem sterkari eru, gæta þess að berjast ekki of harkalega og samþykkja að niðurstaða fámennra klíka sé kallað víðtækt samráð.

Þetta er það prinsipplausa samfélag sem Styrmir Gunnarsson lýsir svo eftirminnilega. Þetta er hegðun sem við lærum í skólakerfinu og henni er viðhaldið alls staðar í samfélaginu. Það er eingöngu og aðeins vegna þess að við þorum ekki að ráðast gegn því, viljum ekki vera með vesen, vera óvinsæl, lenda í einelti, stríðni eða rógburði. Við viljum ekki vera frek og leiðinleg.

Birting lýsingar

Tryggingamiðstöðin hf.

Í tengslum við hlutafjárútboð í Tryggingamiðstöðinni hf. (TM) og umsókn um töku allra hlutabréfa í TM til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. (Kauphöllin), hefur TM birt lýsingu sem dagsett er 11. apríl 2013. Lýsinguna má nálgast rafrænt á vefsíðu TM, www.tm.is/tm/fjarfestar næstu 12 mánuði og útprentuð eintök má nálgast í höfuðstöðvum TM að Síðumúla 24 í Reykjavík. Áður en fjárfestar taka ákvörðun um fjárfestingu í hlutum í TM eru þeir hvattir til þess að kynna sér allar upplýsingar sem lýsingin hefur að geyma, þ.á m. skilmála útboðsins og umfjöllun um áhættu sem þar kemur fram.

Hlutafjárútboð 22., 23. og 24. apríl 2013

Hlutafjárútboð í TM hefst kl. 10:00 þann 22. apríl 2013 og lýkur kl. 16:00 þann 24. apríl 2013. Í útboðinu hyggjast Stoðir hf. selja 218.550.000 áður útgefna hluti í TM, sem samsvarar 28,7% af útgefnum hlutum í TM.

Útboðið er markaðssett á Íslandi. Skilyrði fyrir þátttöku í útboðinu eru að þátttakendur hafi íslenska kennitölu og séu fjárráða. Markmið seljanda með útboðinu er m.a. að TM uppfylli skráningarskilyrði Aðalmarkaðar Kauphallarinnar m.t.t. dreifingar hlutafjár.

Verðbil og útboðsgengi

Allir hlutir í útboðinu verða seldir á sama útboðsgengi sem liggja mun á verðbilinu 17,75-20,10 krónur á hvern hlut í TM. Að áskriftartímabilinu loknu mun stjórn Stoða hf. ákveða útboðsgengi sem verður það sama til allra sem taka þátt í útboðinu. Stjórn seljanda mun ákvarða útboðsgengi út frá eftirspurn í útboðinu.
Söluandvirði útboðsins getur numið á bilinu 3,9-4,4 milljarðar króna. Markaðsvirði alls hlutafjár í TM miðað við fyrrgreint verðbil er á bilinu 13,5-15,3 milljarðar króna.

Fyrirkomulag útboðs

Útboðið er tvískipt og skiptist í tilboðsbók og áskriftarhluta. Í tilboðsbók eru til sölu 145.700.000 hlutir eða sem nemur 19,2% af útgefnum hlutum í TM. Í áskriftarhluta eru til sölu 72.850.000 hlutir eða sem nemur 9,6% af útgefnum hlutum í TM. Þátttaka í útboðinu er skuldbindandi fyrir fjárfesta.

1. **Tilboðsbók – áskriftir að lágmarki 50.000.000 króna að kaupverði**
   Í tilboðsbók skila fjárfestar áskrift sinni til umsjónar- og söluaðila á áskriftartímabilinu á sérstöku áskriftarformi sem nálgast má hjá Fyrirtækjaráðgjöf Landsbankans eða Fyrirtækjaráðgjöf Íslandsbanka. Fjárfestum er heimilt að skipta heildaráskrift sinni í minni undirtilboð á mismunandi verði. Fyrirtækjaráðgjöf Landsbankans tekur við áskriftareyðublöðum fyrir hönd umsjónar- og söluaðila.

2. **Áskriftahluti – áskriftir á bilinu 100.000-49.999.999 krónur að kaupverði**
   Fjárfestar skrá áskriftir sínar á áskriftarvef Landsbankans, sem opinn verður á áskriftartímabilinu, www.landsbankinn.is/tmutbod. Til að skrá áskriftir sínar verða fjárfestar að hafa aðgang að netbanka, sem getur verið hvaða íslenski viðskiptabanki sem er sem býður upp á netbanka.

   Fjárfestar geta skilyrt áskrift sína við það að 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 umframeftirspurn 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 umframáskrift í þessum hluta útboðsins verða áskriftir ekki skertar niður fyrir 100.000 krónur að kaupverði. Leitast verður við að skerða ekki áskriftir sem eru allt að 500.000 krónur 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 3. maí 2013. Afhending hluta fer eingöngu fram gegn greiðslu áskriftarloforða og fer hún fram 7. maí 2013. Afhending mun auk þess aðeins fara fram hafi Kauphöllin samþykkt að taka hluti í TM til viðskipta.

Fyrsti dagur viðskipta í Kauphöll

Kauphöllin mun tilkynna um fyrsta viðskiptadag með hluti í TM með eins viðskiptadags fyrirvara. Fyrsti dagur viðskipta getur í fyrsta lagi orðið 8. maí 2013.

Umsjónar- og söluaðilar útboðs og töku hlutabréfanna til viðskipta
Fyrirtækjaráðgjöf Landsbankans, Hafnarstræti 5, 155 Reykjavík, sími 410 4000, tmutbod@landsbankinn.is
Fyrirtækjaráðgjöf Íslandsbanka, Kirkjusandi 2, 155 Reykjavík, sími 440 4000.

Reykjavík, 12. apríl 2013

Ráðgjafar Landsbankans veita upplýsingar um áskriftarhluta útboðsins í síma 410 4040, tölvupóstur: fjarmalaradgjof@landsbankinn.is, frá kl. 9:00-20:00 þann 22. og 23. apríl og fram til loka útboðsins kl. 16:00 þann 24. apríl 2013.

Íslandsbanki

100 ára afmæli

15. apríl næstkomandi verður

Inga Dagmar Karlsdóttir

100 ára.

Í tilefni þess ætla afkomendur hennar að efna til kaffisamsætis í safnaðarheimili Háteigskirkju sunnudaginn 14. apríl kl. 15.00 – 18.00. Gjafir eru vinsamlegast afþakkaðar en gaman væri að sem flestir ættingjar, vinir og kunningjar gætu komið og glaðst með henni.

✝

Kæru ættingjar og vinir, þökkum fyrir samúð og vináttu vegna andláts

HALLDÓRS EINARS HALLDÓRSSONAR

sem lést 15. mars sl. Þökkum einnig starfsfólki á hjartadeild Landspítalans fyrir hlýju og góða umönnun.

Halldóra Halldórsdóttir — **Vignir Freyr Andersen**
Alexandra Vignisdóttir — **Vignir Freyr Vignisson**
Karen Elísabet Vignisdóttir
Sólveig B. Halldórsdóttir
Sigríður M. Halldórsdóttir — **Finnbogi H. Alexandersson**
Stefán Már Halldórsson — **Þórunn Traustadóttir**

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, tengdasonur, bróðir, mágur og svili,

VILHJÁLMUR ÓLI VALSSON
stýrimaður/sigmaður,
Furugrund 54,

sem lést laugardaginn 30. mars á Krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut verður jarðsunginn frá Digraneskirkju föstudaginn 12. apríl kl. 11.00.

Berglind Jónsdóttir
Kristberg Óli Vilhjálmsson — **Dagný Heiða Vilhjálmsdóttir**
Bjarki Freyr Vilhjálmsson — **Guðný Sunna Vilhjálmsdóttir**
Valur Heiðar Einarsson — **Dagný Heiða Vilhjálmsdóttir**
Margrét Viðarsdóttir
Einar Heiðar Valsson — **Magdalena Ólafsdóttir**
Halldóra Sigrún Valsdóttir
Birgir Snær Valsson — **Erla Heiðveigardóttir**
Guðný Jónsdóttir — **Þorkell Sigurgeirsson**

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ÁSTA ÓLAFSDÓTTIR
frá Látrum í Aðalvík, Seljahlíð,
áður Brúnavegi 3,

lést á Landspítala við Hringbraut miðvikudaginn 10. apríl.
Útför verður auglýst síðar.

Sigríður Gunnarsdóttir
Theódór Gunnarsson
og fjölskyldur.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN RAFN GUÐMUNDSSON
Hraunvangi 3, Hafnarfirði,

sem lést á Hrafnistu í Hafnarfirði sunnudaginn 7. apríl, verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 16. apríl kl. 13.00.

Kristín Jóhannsdóttir
Guðrún Jónsdóttir — **Ludwig H. Gunnarsson**
Rannveig Jónsdóttir — **Þórður Óskarsson**
Ragnar Jóhann Jónsson — **Anna María Þórðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Fjölbreytt úrval legsteina
Frí áletrun og uppsetning

Sjá nánar á granithollin.is sími 555 38 88
Bæjarhrauni 26 (á móti Fjarðarkaupum)

Graníthöllin

Bæjarhrauni 26 - 220 Hafnarfirði
www.granithollin.is
Sími 555 38 88

ÞETTA GERÐIST 12. APRÍL 1992

Evrópubúar kynnast Disneylandi

Á þessum degi árið 1992 var Disneygarðurinn í nágrenni Parísar opnaður. Garðurinn var opnaður undir nafninu Euro Disney en því var fljótlega breytt í Disneyland París.

Hönnuninni á garðinum svipar mjög til annarra Disney-garða um heim allan. Kastali Þyrnirósar er á sínum stað og var hann rómaður fyrir að vera fegurri en forveri hans í hinu upphaflega Disney-landi í Kaliforníu.

Söguhetjur Disney-myndanna í gegnum árin eiga sér allar samastað í garðinum þar sem meðal annars er að finna ævintýraland Péturs Pan og skötuhjúin Mikka og Mínu mús.

Þótt nú sé liðið tuttugu og eitt ár síðan garðurinn var opnaður virðist honum ekki ætla að takast að festa sig nægilega vel í sessi til að skila almennilegum hagnaði. Þrátt fyrir að gríðarlegur fjöldi ferðamanna heimsæki garðinn á hverju ári er hann ekki nándar nærri eins vinsæll og systurgarðar hans í Vesturheimi.

DRAUMUR RÆTIST Esther Helga hefur lengi átt sér þann draum að samtök áhugafólks um matarfíkn yrðu stofnuð. Sá draumur rætist í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vilja vinna að réttindum matarfíkla

Samtökin Matarheill, regnhlífarsamtök áhugafólks um matarfíkn, verða stofnuð í HR í dag. Einn af frumkvöðlum þeirra er Esther Helga Guðmundsdóttir sem lagt hefur stund á fræðslu og ráðgjöf um matarfíkn frá árinu 2006.

Matarfíkn er skilgreind nákvæmlega eins og aðrar inntökufíknir, til dæmis áfengis- og vímuefnafíkn,“ útskýrir Esther Helga. „Þegar við borðum mat með ákveðnum efnum, eins og sykri, sterkju og fitu til dæmis, þá valda þessi efni því að við fáum fíkn og löngun í meira. Það á sér stað efnaánetjun og hún lýsir sér nákvæmlega eins og með önnur fíkniefni.“

Er þessi fíkn viðurkennd í íslenska heilbrigðiskerfinu? „Nei, ekki enn þá, en það hafa verið gerðar gífurlega miklar rannsóknir sem styðja það að hér sé um fíkn að ræða. Kerfið er bara ekki búið að taka það inn.“

Esther Helga stofnaði MFM-miðstöðina vorið 2006 og hefur unnið jöfnum höndum að fræðslu um málefnið fyrir fagaðila og almenning, ásamt því að bjóða upp á einstaklingsmiðaða meðferð við matarfíkn og átröskunum. Hún hefur lengi gengið með þá hugmynd að stofna samtök áhugafólks um matarfíkn sem yrðu nokkurs konar regnhlífarsamtök í anda SÁÁ og í dag verður sá draumur að veruleika. „Þessi samtök eru stofnuð til þess að vekja athygli á málefninu og vinna að réttindum fólks sem á við matarfíkn að stríða og þá sérstaklega innan stjórnsýslunnar og heilbrigðiskerfisins,“ segir Esther Helga.

Hvað vakti upphaflega áhuga þinn á þessu málefni? „Nú, ég er matarfíkill í bata. Búin að vera í bata í rúm tíu ár og ég fann það þegar ég fékk bata við mínum vanda að þá vildi ég stuðla að því að aðrir gætu fengið hjálp. Síðan hef ég aflað mér fræðslu um matarfíknarráðgjöf og fíkniráðgjöf yfirleitt og stofnaði í framhaldinu MFM-miðstöðina og hef unnið þar síðan.“

Stofnfundurinn hefst með málþingi í stofu V101 í Háskólanum í Reykjavík klukkan 13 í dag. Þar flytja tveir erlendir fyrirlesarar erindi og fram fara almennar umræður. Að loknu málþinginu verða samtökin stofnuð og Esther Helga hvetur alla sem vilja gerast stofnmeðlimir til að skrá sig inni á vefsíðunni matarheill.is. „Það er þó ekki nauðsynlegt, þeir sem áhuga hafa geta líka bara mætt í HR klukkan eitt í dag og gerst stofnfélagar á fundinum.“

fridrikab@frettabladid.is

Hreppamenn í óperustuði

Karlakór Hreppamanna verður með tvenna tónleika á höfuðborgarsvæðinu á sunnudaginn. Elísabet Waage og Gissur Páll Gissurarson syngja með.

„Við erum með metnaðarfullt prógramm á vortónleikunum þar sem við flytjum þekktustu perlur tónbókmenntanna í óperutónlist,“ segir Þorleifur Jóhannesson, ritari Karlakórs Hreppamanna. Kórinn er að koma suður og syngur í Árbæjarkirkju klukkan 14 á sunnudag og Víðistaðakirkju klukkan 17 sama dag.

Þorleifur segir meistara Verdi verða sérstaklega gerð skil, enda 200 ár frá fæðingu hans, en einnig verði sungin verk eftir Wagner, Gounod, Offenbach, Weber og Puccini. „Til að fá sem mesta breidd í litróf tónlistarinnar hefur kórinn fengið tvo góða einsöngvara, þau Elsu Waage og Gissur Páll Gissurarson, til að flytja þekktar aríur og dúett,“ segir hann og tekur fram að stjórnandi kórsins sé Edit Molnár og undirleikari Miklós Dalmay.

gun@frettabladi.is

LYKILFÓLK Miklós Dalmay undirleikari, Edit Molnár stjórnandi og Elsa Waage söngkona.

grænn apríl
Umhverfisátak

Nagladekk valda bæði loft- og hávaðamengun, þau spæna upp malbikið og skapa djúp hjólför í það. Ökumenn eru hvattir til að skipta um hjólbarða sem fyrst og minnt er á að lögreglan hefur heimild til að leggja sekt á hvert nagladekk eftir 15. apríl.

dyson

Hágæða pokalausar ryksugur, mjög öflugar handryksugur og hljóðlátar glæsilegar viftur. Fyrir þá sem vilja aðeins það besta.

Sem verkfræðingar verðum við að sjá handan við núverandi tækni og spyrja hvort til séu betri lausnir. Það er í raun drifkrafturinn hjá Dyson – ný hugsun sem leysir hversdagsleg vandamál. „Ég fann upp og þróaði Dyson Cyclone tæknina á þessum forsendum. Ég vissi að það hlyti að vera betri leið en gamla stíflaða tæknin. Einhverjum 5.127 frumgerðum síðar, hafði ég lausnina."

James Dyson
JAMES DYSON
uppfinningarmaður cyclone vacuum tækninnar

15%
KYNNINGAR AFSLÁTTUR Í APRÍL

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

LJÚFFENGUR MATUR Úlfar Finnbjörnsson sýnir meistaratakta í eldhúsinu á ÍNN.

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR *Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.*

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að ljúffengum kjúklingalærum með ratatouille-grænmeti. Rétturinn er borinn fram með brauði. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

KJÚKLINGALÆRI MEÐ RATTATOUILLE-GRÆNMETI

8 kjúklingalæri
2 msk. olía
1 msk. Montreal Chicken frá McCormick
2 paprikur, skornar í hringi
1 eggaldin, skorið í sneiðar
1 kúrbítur, skorinn í sneiðar
4 tómatar, skornir í sneiðar
2 msk. basil, smátt saxað eða ein msk. þurrkað
2 tsk. tímíanlauf
2 hvítlauksgeirar, pressaðir
1/3 dl olía
3/4 dl kúskús
Salt og nýmalaður pipar

AÐFERÐ
Hitið pönnu með olíu og kryddið lærin með Montreal Chicken. Steikið lærin í 2 mínútur á hvorri hlið eða þangað til þau eru fallega brúnuð. Takið lærin af pönnunni og geymið. Raðið grænmetinu til skiptis í eldfast mót og kryddið með salti og pipar, tímían, basil og hvítlauk. Stráið kúskúsinu yfir og dreypið 1/3 dl olíu jafnt yfir grænmetið. Raðið lærunum því næst ofan á grænmetið og bakið við 180°C í 25-30 mínútur, eða þar til þau eru elduð í gegn. Berið fram með góðu brauði.

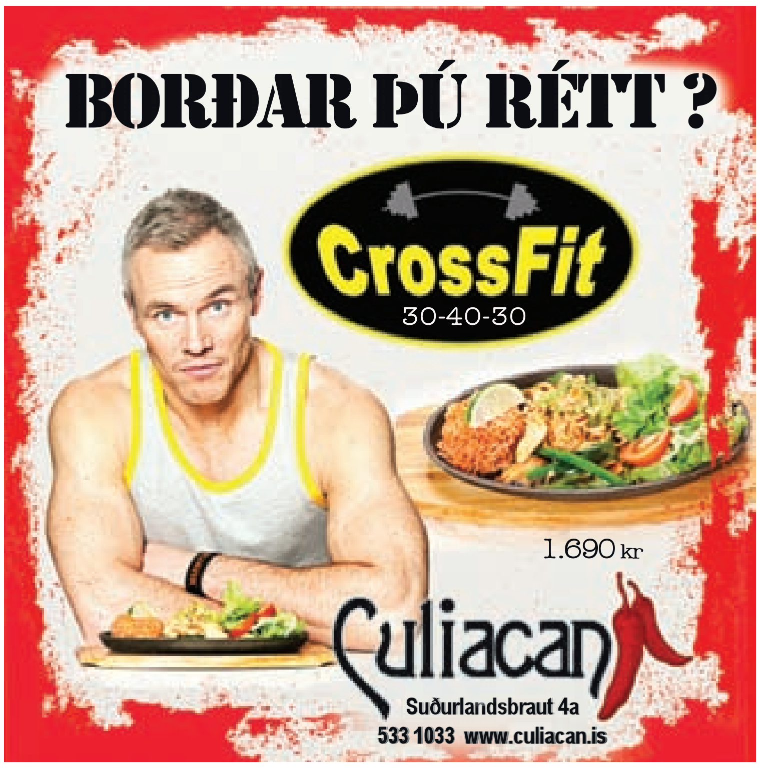
Heilsuréttir Nings

Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.

Sushi er frábær hollustufæða

NINGS

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



HEILÖG STUND FYRIR HJÓNIN

GOLFHELGIN *Margir Íslendingar munu sitja límdir við sjónvarpsskjáinn um helgina þegar Masters-mótið í golfi fer fram.*

Eitt stærsta golfmót heims fer fram um helgina þegar Masters-mótið verður haldið á Augusta National-vellinum í Georgíu í Bandaríkjunum. Ljóst er að margir íslenskir golfáhugamenn á öllum aldri munu sitja límdir við skjáinn um helgina og fylgjast með bestu kylfingum heims etja kappi í einum stærsta sjónvarpsviðburði heims á sviði íþrótta. Hjónin Guðmundur Oddsson og Sóley Stefánsdóttir eru í hópi fjölmargra golfáhugamanna sem munu eyða helginni í að horfa á mótið, enda eru þau miklir golfáhugamenn. Guðmundur, sem er formaður stjórnar Golfklúbbs Kópavogs og Garðabæjar, segir þau hjónin bæði komin á eftirlaun en í dag sé golfið eiginlega atvinna þeirra.

„Við höfum stundað golfið stíft í sextán ár en við byrjuðum seinna en margir að stunda íþróttina. Tengdapabbi reyndi að koma mér út í golfið fyrr en þá var boltinn bara of lítill fyrir mig. Við verðum því varla heimsmeistarar úr þessu en berjumst bara við okkur sjálf í staðinn."

Dagskrá helgarinnar er afar einföld. Það á að horfa á golf í sjónvarpinu og fátt annað kemst að. „Við munum fylgjast rækilega með mótinu um helgina eins og við höfum gert undanfarin ár. Við munum auðvitað fylgjast vel með uppáhaldskylfingum okkar og svo koma alltaf einhver ný nöfn fram á þessu móti."

Mótið er nánast heilög stund fyrir þau hjónin að sögn Guðmundar. „Maður þolir ekki mikla truflun yfir svona móti og slekkur nánast á símanum. Svona móts vill maður njóta í friði og ró. Tækninni hefur fleygt svo mikið fram að það er eiginlega skemmtilegra að horfa á svona mót í sjónvarpi en á vellinum sjálfum."

Sjálfur heldur Guðmundur mest upp á Luke Donald og hefur gert það í mörg ár. Sóley heldur mest upp á sigurvegara síðasta árs, Bubba Watson, og Phil Mickelson og Ian Poulter, sem er mikið tískufrík að sögn Guðmundar og heillar allar konur. „Síðan fylgjast auðvitað allir með baráttu Tigers Woods og Rorys McIlroy um helgina."

■ starri@365.is

GOLFHJÓNIN Guðmundur Oddsson og Sóley Stefánsdóttir ætla að fylgjast með Masters-mótinu alla helgina. Á myndinni er barnabarn þeirra sem virðist hafa erft golfáhuga afa og ömmu. MYND/GVA

GRÆNN APRÍL

HREINSUNARÁTAK HJÁ N1

Starfsfólk N1 tók saman höndum og hreinsaði rusl fyrir utan þjónustustöðvar í vikunni, allt nærumhverfið var tekið í gegn. Átakið er liður í grænum apríl.

Ásdís Björg Jónsdóttir, gæðastjóri hjá N1, segir að fyrirtækið hafi innleitt umhverfisstefnu fyrir nokkrum árum. „Í ár tökum við virkan þátt í Grænum apríl. Við höfum stigið stór umhverfisvæn spor á undanförnum árum, sex stöðvar eru ISO 14001-vottaðar og fimm bætast fljótlega við. Umhverfisstefna okkar samlagast mjög vel Grænum apríl og vildum við sýna stuðning í verki," útskýrir hún.

„Hreinsunardagurinn var liður í dagskrá í Grænum apríl hjá N1 en þegar snjó fer að leysa er ýmislegt sem kemur í ljós. Starfsfólkið á stöðvunum sér um daglega umhirðu. Hins vegar jukum við mannaflann og fóru allir á skrifstofunni út með svarta ruslapoka í nokkra klukkutíma. Það voru margir pokar sem fylltust. Allir taka þátt í þessu átaki en um leið fékk starfsfólkið súrefni og hreyfingu," segir Ásdís Björg og bætir við að allir hafi verið klæddir í öryggisfatnað. „Við létum gott af okkur leiða, umhverfið er hreinna og allir voru ánægðir."

Ásdís Björg segir að þar sem þjónustustöðvar séu gjarna við fjölfarnar götur safnist oft mikið rusl í kringum þær. „Við erum með þrjá skráða atburði er tengjast umhverfiseflingu í þessum mánuði. Höfuðstöðvarnar á Dalvegi flokka allt sorp frá og með næstu viku. Við ljúkum síðan mánuðinum með því að gefa öllum starfsmönnum svarta poka til að fylla í sínu heimaumhverfi og umhverfisvæna innkaupapoka til að taka með sér í búðina."

HREINSUN Ásgeir Örn Rúnarsson og Eva Erlendsdóttir, starfsmenn hjá N1, létu sitt ekki eftir liggja. MYND/GVA

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**

Lífið

FÖSTUDAGUR
12. APRÍL 2013

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir lögfræðingur
BYRJAR HELGINA Á PITSUBAKSTRI MEÐ BÖRNUNUM 2

Þórunn Högnadóttir ritstjóri
SKREYTIR HEIMILIÐ MEÐ SKÓM OG TÖSKUM 4

Júlía Magnúsdóttir heilsuráðgjafi
HREINSUN FYRSTA SKREFIÐ AÐ BETRI LÍFSSTÍL 10

HREYFINGARLEYSI UNGS FÓLKS ÁHYGGJUEFNI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Borgin iðar af mannlífi þessa dagana enda vor í lofti og stutt í kosningar. Sáust hjónin glæsilegu Guðmundur Steingrímsson og **Alexía Björg Jóhannesdóttir** á leiksýningunni Blam á dögunum en þar sást einnig leikaraparið **Álfrún Örnólfsdóttir** og Friðrik Friðriksson.

Söngkonan **Björk Guðmundsdóttir** er stödd hér á landi en til hennar sást meðal annars á Mokkakaffi og á veitingastaðnum Snaps. Með henni þar var eiginkona Jóns Gnarr, Jóka. Að lokum kíkti fjölmiðlakonan Kolbrún Björnsdóttir á sérstaka forsýningu kvikmyndarinnar Oblivion í Laugarásbíó.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Ellý Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Valgarður Gíslason
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

HÖNNUN VINKONUR Í REKSTRI

Vinkonurnar Sigríður Ragna Jónsdóttir og Guðrún Scheving Thorsteinsson hafa báðar haldið upp á Indiska-verslanirnar sem margir þekkja frá Norðurlöndum. Þær ákváðu að ráðast í það að opna búðina hér á landi.

Menntaskólavinkonurnar Sigríður Ragna Jónsdóttir og Guðrún Scheving Thorsteinsson fengu þá hugmynd í vetur að leita leiða til að opna uppáhaldsverslunina sína, Indiska, hér á landi. Indiska er verslunarkeðja með föt, fylgihluti og húsbúnað ýmiss konar sem á rætur sínar að rekja til Svíþjóðar en Íslendingar gætu líka þekkt frá hinum Norðurlöndunum.

„Guðrún hefur búið í Svíþjóð og þekkti Indiska mjög vel þaðan. Ég hef búið í Indlandi og þekkti vel handbragðið þaðan. Við fengum þá flugu í höfuðið að spreyta okkur á verslunarrekstri og flytja þessa flottu keðju hingað til Íslands,“ segir Sigríður. „Kraftar okkar voru svo leiddir til þeirra Sigrúnar Andersen og Dagbjartar Guðmundsdóttur sem höfðu fengið sömu hugmynd og þá vorum við orðnar fjórar sem var enn betra.“

Sigríður segir Indiska í uppáhaldi hjá þeim stöllum fyrir margvíslegar sakir. „Vörurnar frá þeim eru svo litríkar og lifandi, flottar en ekki dýrar. Svo er auðvitað afar mikilvægt að fyrirtækið er leiðandi í samfélagslegri ábyrgð fyrirtækja og umhverfisvernd. Skuldbinding þess til að láta gott af sér leiða á rætur sínar að rekja aftur til 7. áratugarins. Okkur fannst vanta þessa verslun hér á landi,“ segir Sigríður.

Indiska hefur lengi verið í uppáhaldi hjá vinkonunum.

Þess má geta að Indiska er með sitt eigið hönnunarteymi en vinnur reglulega með öðrum sænskum og alþjóðlegum hönnuðum. Meðal hönnuða sem verslunin hefur unnið með má nefna Jade Jagger sem hannaði fyrir fyrirtækið árin 2010 og 2011. Meðal hönnuða húsbúnaðar Indiska má nefna íslenska hönnuðinn Siggu Heimis. Undanfarin ár hefur Indiska framleitt föt undir vörumerkinu „Bohemian modern“ þar sem ástríðan fyrir litadýrð, mynstrum og vönduðum efnum fær að njóta sín.

Sigríður, Guðrún og Sigrún munu allar koma að rekstri Indiska en Dagbjört verður í fullu starfi við verslunarreksturinn. „Við hinar vinnum einnig annars staðar og sinnum Indiska meðfram því,“ segir hún að lokum.

Verslunin opnar í Kringlunni í maí.

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga

Hamingja er holl

Rannsókni sýna að gæðastundir með fjöskyldu og vinum auka lífsgæði og lengja líf. Kossar og faðmlög styrkja ónæmiskerfið.

Haltu veislu, njóttu vináttu, borðaðu hollt.

Pantaðu veisluna hjá okkur.

happ

Happ Höfðatorgi • Happ Austurstræti
Opið frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060

HAMINGJUHORNIÐ
VERÐLAUNAR SIG MEÐ ÞVÍ AÐ FARA Í SPA

Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir lögfræðingur á Fasteignasölunni Húsaskjól reynir að eiga frí um helgar til að hlaða batteríin.

Hvað gerir þú til að tæma hugann eftir erfiða vinnuviku? Ég er í erilsömu starfi og þarf að gæta þess vel að láta starfið ekki gleypa mig og ég þarf að vera ákveðin í minni tímastjórnun. Ég vinn til dæmis aldrei eftir klukkan fimm á föstudögum og helst ekki um helgar. Það er því orðinn vani að vinda ofan af sér eftir vinnuvikuna með því að baka pitsu með börnunum á föstudögum og horfa svo saman á fjölskyldumynd. Mjög mikilvægt atriði er að þetta fari fram á náttfötunum.

Hvernig hleður þú batteríin? Ég hleð batteríin með því að hitta skemmtilegt fólk. Ég á marga góða vini og skipulegg ýmislegt skemmtilegt með þeim, þar af leiðandi er alltaf eitthvað að hlakka til. Einnig finnst mér gott að fara út að hreyfa mig, ganga, hjóla eða fara í sund. Og svo verðlauna ég mig reglulega með því að fara í spa. Mér finnst dásamlegt að eiga stund í pottum og gufum þar sem síminn nær ekki til mín.

Hugleiðir þú eða notar þú aðrar aðferðir til að rækta hugann? Ég hugleiði ekki markvisst en leiði hugann að því á hverjum degi hvernig ég vil haga mínu lífi og mínum tilfinningum.

Viltu deila með okkur uppáhaldshamingjumolanum þínum/tilvitnun? Ég á ýmsa uppáhaldshamingjumola en ég tel að „komdu fram við aðra eins og þú vilt láta koma fram við þig“ myndi breyta heiminum ef fleiri færu eftir því. Það yrði sannkölluð hamingjusprengja og öll dýrin í skóginum yrðu vinir.

„Fermingarbros. Ójá.“

Nýr iMac
„Draumur í námi og leik“
Verð frá 259.900

iPhone 5
Verð frá 124.900

iPhone 4S
kr. 99.900

iPhone 4
kr. 79.900

1000 kr. símnotkun á mánuði í 12 mánuði hjá NOVA fylgir iPhone 5.

Tölvugert

iPad
„Heimurinn í hendi þér“
verð frá 89.900

iPad Mini
„Þynnri, léttari og öflugri“
verð frá 59.900

MacBook Air
„Air ekki kominn tími til að prófa?“
verð frá 174.900

iPod Touch
„Endurhannaður með stærri skjá“
verð frá 59.900

iPod
„Endurhannaður með stærri skjá“
verð frá 29.900

istore.is

iStore
í Kringlunni

566 8000

Við viljum að þú brosir þegar þú kemur til okkar. Þess vegna bjóðum við góð verð, ljúft viðmót og faglega þjónustu.
Að auki renna 1000 kr. af hverju seldu tæki í styrktarsjóð sem úthlutar hreyfihömluðum börnum iPad í hverjum mánuði.

HEIMSÓKNIN ÞÓRUNN HÖGNA BÝÐUR HEIM

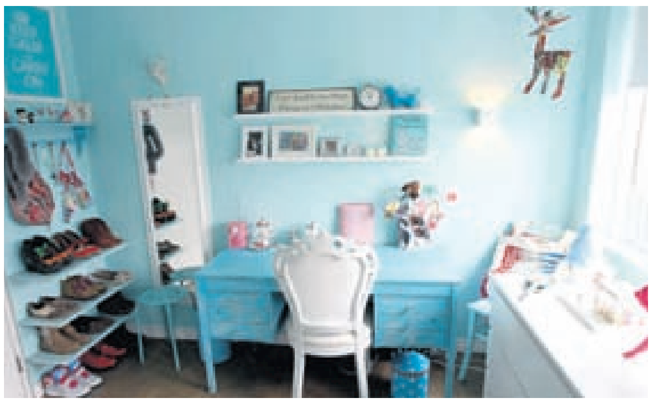
SKREYTIR MEÐ SKÓM OG TÖSKUM

Hún breytti barnaherbergi í fataherbergi svo allar merkjavörurnar kæmust fyrir. Í næsta þætti af Heimsókn bankar Sindri upp á hjá Þórunni Högnadóttur sem elskar að skreyta með stöfum og dýrum af ýmsum gerðum.

Myndir af fjölskyldu, vinum og afrekum skreyta heimilisveggina.

Þórunn Högnadóttir hefur ekki síður gaman af því að elda góðan mat en að skreyta heimilið.

Hún á þau allnokkur skópörin hún Þórunn.



Eins og sjá má eru lausnirnar margvíslegar og skemmtilegar í unglinga-herberginu.

Falleg dýrahorn setja skemmtilegan svip á rýmið.

Skin MD Natural Shielding Lotion

Unnið úr 100% náttúrulegum efnum án allra aukaefna

Sex sinnum áhrifameira enn hefðbundin rakakrem

Er olíulaust og hentar öllum húðtegundum

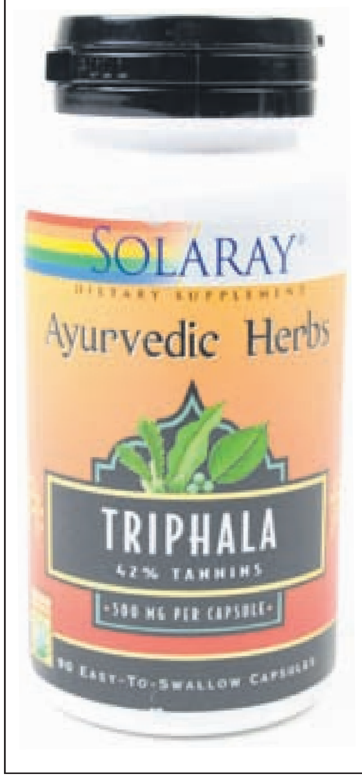
Engin litarefni né ilmefni

Fyrir líkama, andlit, hendur og fætur

Póstval - vefverslun
www.postval.is

Jurtablanda fyrir vorhreinsunina

Triphala á rætur í hinum aldagömlu og virtu Ayvedískum lækningum, það er sett saman úr þremur tegundum ávaxta sem eru amalaki, karitaki og bibhitaki. Algengustu áhrif Triphala er hreinsun líkamans, endurnýjun ónæmiskerfisins og mildandi áhrif vandamála í maga. Triphala er blanda 3 indverskra ávaxta Amilaki sem er fullt af C-vítamíni, en c vítamín hjálpar lifrinni að losa sig við óæskileg efni sem vilja safnast upp í líkamanum og styrkir þannig ónæmiskerfið.



Haritaki ávöxtur sem inniheldur mikið af B-vítamíni, og er talið styrkja lungnastarfsemina og Bibhitaki er ávöxturinn sem gefur Triphala þessi góðu áhrif á magann og djúphreinsunar áhrif á ristilinn.Triphala er líka talið gott til að hemja sykurlöngun. Triphala inniheldur heilmikið magn af andoxunarefnum, en þau gefa okkur unglegra útlit, sléttari húð, skarpari sjón og styrkja hárvöxt. Þekkt aukaverkun af notkun á Triphala er þyngdartap vegna hreinsunar eiginleika þess. Sumir jurtafræðingar segja að Triphala vinni á fituvefnum og hreinsun lifrarinnar, örvar efnaskipti líkamans, sem gerir það að verkum að við brennum fleiri kaloríum.

Triphala fæst í apótekum og heilsu-vöruverslunum.

SOLARAY® DIETARY SUPPLEMENT

TÍSKA FLOTT BLOGGSÍÐA

Á heimasíðunni margret.is deilir förðunarmeistarinn og lífskúnstnerinn Margrét Ragna Jónasar frábærum fróðleik um tísku, förðun, mat, önnur áhugaverð blogg og fleira. Deildi hún meðal annars þessu skemmtilega tískubloggi á dögunum, www.tasteofrunway.com. Það er óhætt að segja að það gleðji tískuþyrsta sem og áhugasama um mat en myndefnið er af skemmtilegum toga þar sem hátísku og mat er blandað saman. Einnig má finna uppskriftir á blogginu.

Eins og sjá má er mat og tísku blandað saman á skemmtilegan hátt.

Leikur að litum, tísku og mat.

Fjölbreytt úrval gjafa

Dádýr Kr. 13.300,-

Ugla Kr. 7.400,-

Páfagaukur Kr. 9.800,-

Kanína margir litir Kr. 7.400,-

Mikið úrval af Heico lömpum - sveppir og margskonar dýramyndir

Rammaklukka

Settu fjöldskyldumyndirnar í klukkuna.
2 litir, svart og silfurgrátt
Kr. 3.390,-

Hani, krummi, hundur, svín

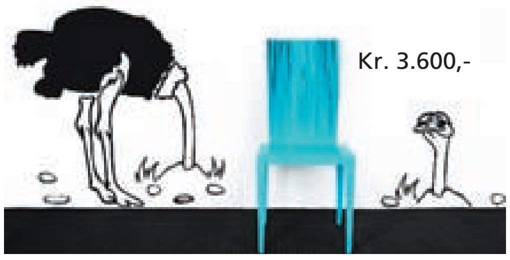
Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900,-

Klukka

Stærðfræðipælingar
Kr. 9.700,-

Hver er flottastur

Herrasnuð Kr. 1.790,-



Kr. 3.600,-

Veggskreytingar

Ótal mismunandi sjálflímandi myndir.
Auðvelt að taka niður og líma upp aftur

Distortion

Hefðbundið form kertastjaka bjagað og útkoman er óvenjuleg. Margir litir.
Kr. 4.690,-

Skafkort

Þú skefur gylltu himnuna af þeim löndum sem þú hfur heimsótt og útbýrð þannig persónulegt heimskort. (Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 2.990,-

Tölvutöskur

Mörg hólf fyrir síma, penna, og annað smálegt.
Svartar eða ljósgráar.
Aðeins kr. 3.690,-

iPlunge

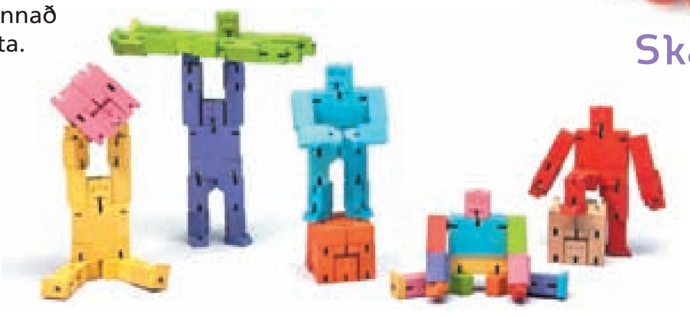
Þegar þú ætlar að horfa á mynd eða video í símanum. Með iPlunge kemur þú honum í réttar skorður. Kr. 1.490,-

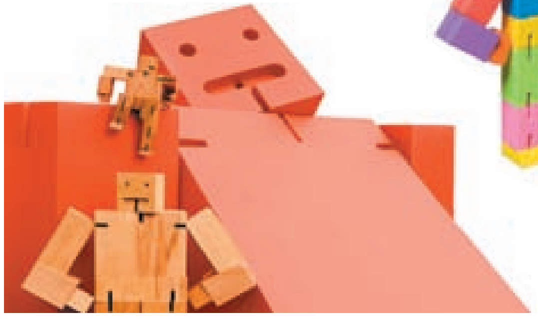
Skartgripir frá Hlín Reykdal

Armband Kr. 4.900,- Hálsmen Kr. 11.900,-

Cubebot róbótar

Cubebot er róbót úr tré, vélarlaust vélmenni, hannað undir áhrifum japanskra Shinto Kumi-ki þrauta.
Ferningsmennið fjölbreytilega er jafnt leikfang, skraut og þraut.
Margir litir,
nokkrar stærðir.
Verð frá 1.930





Einstök hönnun frá nútímalistasafni New York borgar.
Aðeins kr. 8.900,-

Eilífðardagatal MoMA

minja Design

SPJALLIÐ HREYFINGARLEYSI UNGMENNA MIKIÐ ÁHYGGJUEFNI

Fjölskyldukonan Melkorka Árný Kvaran lifir svo sannarlega fyrir heilsuna. Hún þjálfar fjölmargar nýbakaðar mæður sem og aðra úti við allan ársins hring, hefur mikla ástríðu fyrir hlaupum og náði nýlega draumamarkmiðinu, að komast inn í Boston-maraþonið sem fram fer á mánudaginn. Lífið spjallaði við þessa flottu fyrirmynd.

FULLT NAFN: Melkorka Árný Kvaran

ALDUR: 36 ára

HJÚSKAPARSTAÐA: gift Kjartani Hjálmarssyni

BÖRN: Þórey (9 ára), Árný (5 ára), Valtýr (5 ára)

STARF: Eigandi Kerrupúls sf og þjálfari

Hvar ólstu upp og hvernig myndirðu lýsa sjálfri þér með fáeinum orðum? Ég ólst upp sem hálfgerð miðbæjarrotta í Þingholtunum í Reykjavík hjá foreldrum mínum, Ágústi Kvaran og Eddu Jónasdóttur, þar sem ég fékk góð gildi í veganesti út í lífið. Ég er menntaður matvælafræðingur og íþróttakennari og er með sterka réttlætiskennd.

Hvenær byrjaði þessi mikli áhugi þinn á hreyfingu og hollu líferni? Ég var í fimleikum og dansi frá sjö ára aldri og til tvítugs og man eiginlega ekki eftir mér öðruvísi en standandi á höndum, gerandi flikk og heljarstökk ef ég sá autt pláss og dansandi. Þannig að ég hef verið á hreyfingu og haft áhuga á henni frá unga aldri, og svo má segja að íþróttakennara- og matvælafræðinámið hafi verið olían á eldinn.

Ætlaðir þú þér alltaf að starfa í heilsugeiranum? Lengi vel ætlaði ég nú að verða leikkona og ætlaði mér alltaf að reyna við inntökuprófið í Leiklistarskólann, tók til að mynda mikinn þátt í leiklist á grunnskóla- og menntaskólaárunum. Eftir því sem ég eltist þá fór heilsugeirinn að heilla mig meira og lengi vel var ég að spá í hjúkrunarfræðinám eða sjúkraþjálfunina en ákvað svo að sækja um á Laugarvatni og komst inn. Það heillaði mig einhvern veginn meira að leggja áherslu á að vinna að líkamsrækt með heilbrigðu fólki en sjúku. Eftir það varð ekki aftur snúið og þá langaði mig að læra meira þessu tengt og fór þá í matvælafræði í HÍ. Ég hef staðið á krossgötum og spurt sjálfa mig hvort ég geti verið hoppandi og skoppandi íþróttakennari til 67 ára aldurs. En það er mikil fræðsla og kennaragen í mér og ég hef mjög gaman af því að kenna, miðla og fræða fólk.

Hvenær stofnaðir þú kerrupúlið? Kerrupúlsnámskeiðin í Laugardalnum byrjuðu sem lítil hugmynd haustið 2009 með einu námskeiði sem við frænka mín, Halla Björg Lárusdóttir ljósmóðir, ætluðum að sinna samhliða annarri vinnu sem við vorum þá báðar í. Námskeiðið varð fljótt að námskeiðum og er nú orðið að fyrirtæki með mörgum námskeiðum ásamt annars konar einstaklingsmiðaðri þjálfun og ráðgjöf í hreyfingu og næringu!

Kerrupúlsnámskeiðin eru námskeið hugsuð fyrir foreldra í fæðingarorlofi. Þetta eru útivistar- og líkamsræktarnámskeið kennd í fallegu umhverfi í Laugardalnum, þar sem mæðurnar mæta með börnin í vögnunum og styrkja sig andlega og líkamlega eftir barnsburð undir faglegri leiðsögn þjálfara.

Hversu mikilvægt er fyrir nýbakaðar mæður að hreyfa sig og kannski ekki síður að hitta aðrar mæður og eiga góða stund saman? Það er gríðarlega mikilvægt, ekki síst félagslega! Við vitum að hreyfing og útivera er góð fyrir alla, hvort sem þú ert nýbökuð móðir, sjúklingur, vel virkur krakki eða gamalmenni. Við þekkjum það allar sem erum þeirrar gæfu aðnjótandi að vera mæður, að þörfin fyrir að ræða um allt sem tengist ungbarnaumönnun, eins og ▶

Melkorka Árný Kvaran hefur tileinkað líf sitt heilsu og reynir að miðla sem mestu og hjálpa fólki að eiga heilbrigt líf.

„Ég hef staðið á krossgötum og spurt sjálfa mig hvort ég geti verið hoppandi og skoppandi íþróttakennari til 67 ára aldurs.“

Hlaupið úti í góða veðrinu.

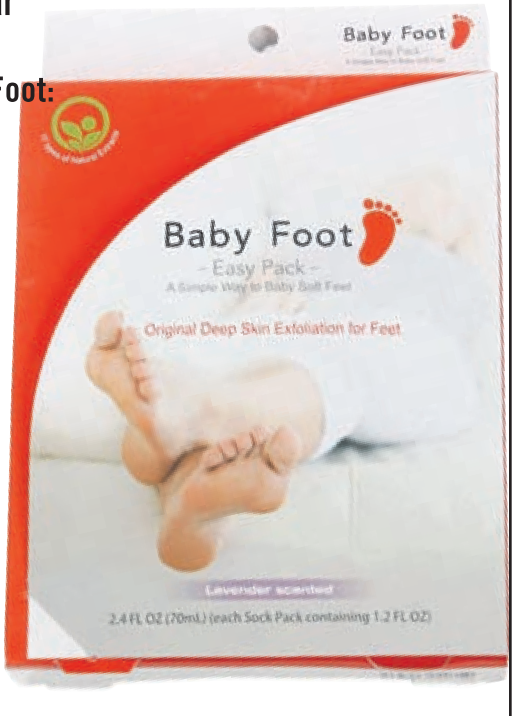
AUGLÝSING: CU2 KYNNIR

Baby Foot
FOR SOFT AND SMOOTH FEET

Þökkum frábærar viðtökur

Sölustaðir Baby Foot:

Apótek Hafnarfjarðar og Garðabæjar
Apótek Ólafsvíkur
Austurbæjarapótek
Árbæjarapótek
Femin.is
Garðs Apótek
Heimkaup.is
Lyfja
Lyfjaval
Lyfjaver
Reykjavíkurapótek
Rima Apótek
Urðarapótek



Uppáhalds

MATUR? Mér finnst svo gott að borða að ég á erfitt með að gera upp á milli en þessa stundina eru það trefjarík og næringarrík kolvetni eins og banani, flatkökur og hafragrautur, svona í tilefni þess sem er fram undan hjá mér.

DRYKKUR? Vatn og sódavatn.

VEITINGAHÚS? Veitingastaðir eins og Grillmarkaðurinn, Sake-barinn, Saffran og Gló verða oftast fyrir valinu hjá mér.

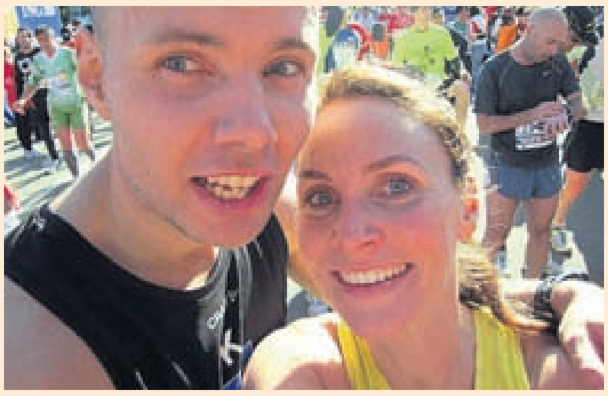
TÍMARIT? Gef mér sjaldnast tíma til að lesa svoleiðis nema á hárgreiðslustofunni og í flugvélum og þá er það oftast eitthvert af þessum íslensku tímaritum sem verða fyrir valinu.

VEFSÍÐA? www.kerrupul.is og www.utipul.is.

VERSLUN? Engin sérstök í uppáhaldi hér heima, en nokkrar góðar í USA.

HREYFING? Hlaup, bootcamp, dans og göngur.

DEKUR? Svefn og nudd hjá Jocelyn.



Melkorka ásamt eiginmanni sínum, Kjartani, nýkomin í mark í New York-maraþoninu. Í algjörri sigurvímu.

„Það heillaði mig einhvern veginn meira að leggja áherslu á að vinna að líkamsrækt með heilbrigðu fólki en sjúku.“

▶ vökunætur, bleyjur og brjóstagjöf, er gríðarleg og því er gott að geta hitt mæður í sömu stöðu og maður sjálfur er í.

Er eitthvað sérstakt sem nýbakaðar mæður þurfa að varast þegar þær fara af stað að hreyfa sig? Til að móður líði vel eftir meðgöngu, líkamlega og andlega, er nauðsynlegt að huga að nokkrum atriðum. Að fá faglega leiðsögn frá þjálfara sem getur leiðbeint með það hvaða æfingar má gera og hvaða æfingar skal forðast þessar fyrstu vikur/mánuði eftir meðgöngu. Gríðarlega mikilvægt er að fara ekki of skarpt af stað, hlusta á líkamann og gera réttar æfingar sem styrkja svæðið í kringum mjaðmagrind á meðan grindin gengur saman og á meðan liðbönd og vöðvar ná fyrri styrk. Einnig þarf að passa upp á hluti eins og æfingafatnað, skófatnað og vökvajafnvægið.

Það er bæði móður og barni fyrir bestu að mömmu líði vel!

Í dag ertu búin að bæta við svokölluðu útipúli sem er ætlað öllum. Myndirðu segja að áhugi Íslendinga fyrir því að hreyfa sig úti við sé almennt að aukast? Já, algjörlega! Ég sé miklu fleira fólk á hlaupum, hjólandi og gangandi úti allan ársins hring, en ég gerði bara fyrir fjórum árum þegar við byrjuðum með námskeiðin okkar. Það hefur orðið mikil vakning hjá stórum hópi Íslendinga og þá sérstaklega hjá 30 ára og eldri! Ég hef hins vegar smá áhyggjur af unglingunum og einnig aldrinum 20-30 ára.

Útipúlsnámskeiðin eru einmitt annars konar námskeið sem eru einstaklingsmiðuð og í þau koma margir sem hafa ekki fundið sig í líkamsrækt í tækjasölum. Eins og nafnið gefur til kynna eru námskeiðin kennd úti allan ársins hring.

Hvað er svona gott við að æfa úti? Kostir þess að æfa úti eru margþættir. Fyrir það fyrsta er hægt að æfa utandyra í nágrenni við heimili eða vinnu nær undantekningalaust, og þar með sparar maður bæði tíma og peninga sem færu annars í ferðir til og frá æfingastöð. Útiveran og súrefnið gefur fólki mikla vellíðan og eykur orkuna og getur skilað innivinnandi kyrrsetumanni tvíefldum til baka til vinnu með hausinn skýrari. Æfingar með eigin líkamsþyngd, sem að mestu eru stundaðar utandyra, eru bæði góðar og árangursríkar og hægt er að stilla ákefðina á auðveldan hátt. Í raun þarf maður ekkert annað en réttan skófatnað, klæðnað og rétt hugarfar til að stunda hreyfingu utandyra. Rannsóknir hafa líka sýnt fram á að hreyfing, útivera og félagsskapur getur komið í veg fyrir vægt þunglyndi og fæðingarþunglyndi og ▶

Það vantar ekkert upp á góða skapið á æfingum hjá Melkorku.

Melkorka Árný Kvaran með móður sinni og þremur börnum.

Melkorka Árný sýnir sínu fólki æfingar.

Melkorka hvetur sitt fólk hressilega áfram.

Hér má sjá saumaklúbb Melkorku sem skellti sér saman í hálfmaraþon í Stokkhólmi.

▶ ég þekki það bæði af eigin raun og sé það hjá iðkendum mínum að súrefnið og hreyfingin getur virkað sem hin besta gleðipilla og breytt þreyttum, pirruðum og erfiðum degi í frábæran dag.

Stoppar veðrið ykkur ekki stundum af? Sárasjaldan! En ef það er stormviðvörun eða hörkufrost höfum við fellt niður tíma í Kerrupúlinu og þá fyrst og fremst út af börnunum og vögnunum, en í útipúlið mætum við sama hvernig viðrar. En þetta gerist kannski í mesta lagi tvisvar á ári. Það er mikil veðursæld í Laugardalnum og oft mun meira logn og jafnvel nokkrum gráðum heitara þar en annars staðar í borginni.

Svo snýst veðrið og hreyfing oft mikið um rétt hugarfar. Ég er búin að ná mestu sófakartöflum og innipúkum út í útipúlið og hef náð að kveikja þannig í fólki að það langar til að fara sjálft út að hreyfa sig. Þá finnst mér ég hafa landað smá sigri og markmiði mínu með líkamsræktarþjálfun fyrir viðkomandi náð að vissu marki!

Þú lætur þér ekki nægja að starfa við hreyfingu heldur leggurðu stund á hlaup í frítímanum ekki satt? Jú, það er rétt! Þetta er bæði áhugamálið mitt og vinnan mín.

Hvenær byrjaðir þú að hlaupa og var þetta strax eitthvað sem heillaði? Ég fékk ekki áhuga á hlaupum fyrr en á lokaárinu mínu í Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni. Fram að því hafði ég staðið í þeirri trú að ég bara gæti ekki hlaupið lengra en stutta spretti sem maður framkvæmdi í fimleikunum og fannst útihlaup í kringum tjörnina í menntaskóla með því leiðinlegra sem ég gerði. En já, það má segja að þegar ég byrjaði svo að hlaupa þarna fyrir þrettán árum þá heillaðist ég strax. Ég hef hlaupið með barneignarhléum síðan, farið í nokkuð mörg hálf maraþon og fór svo mitt fyrsta heila maraþon í New York 2010 sem kveikti í maraþonáhuganum hjá mér. Þar hlupum við hjónin í saman og samferða alla leið, stöppuðum stálinu hvort í annað þegar við vorum þreytt og komum í mark eins og sannir sigurvegarar. Ég var svo glöð og í svo mikilli sigurvímu við þessa upplifun þegar ég kom í mark í Central Park eftir að tvær milljónir manna höfðu verið að hvetja mig á leiðinni, að gaurinn sem var að lýsa hlaupinu segir í míkrafóninn „and here comes the happiest girl I have ever seen, the girl in the yellow shirt“. Já, það var sko ég.

Þú náðir draumamarkmiðinu sem var að komast inn í Bostonmaraþonið sem fram fer á mánudaginn. Hvernig tilfinning var það að ná tilsettum tíma og hver er sá tími? Já, ég hljóp í Berlínarmaraþoninu haustið 2011 og náði þar tilsettum tíma fyrir Bostonmaraþonið! Tíminn minn í Berlín skilaði mér í raun frekar óvænt inn í Bostonmaraþonið. Það sem ég er enn frekar nýbyrjuð að hlaupa maraþon var ég ekki farin að hugsa um næsta hlaup þarna í Berlín. En Bostonmaraþonið er eitt af þessum stóru maraþonhlaupum og er svona hlaup sem margir hlauparar láta sig dreyma um að geta hlaupið. En það fá ekki allir tækifæri til þess þar sem það þarf að uppfylla tímalágmark til að mega taka þátt. Nú er bara komið að þessu og ég hlakka mikið til. Það er ólýsanleg orka og stemning sem skapast í þessum borgarmaraþonum, þannig að það er ekki annað hægt en að hlaupa um göturnar með bros á vör og njóta!

Ertu alveg komin með delluna ef svo má segja? Það fer eftir því hvern þú spyrð, mig eða fjölskylduna og vini, en jú, dellu er örugglega hægt að kalla þetta. Ég hef að minnsta kosti mjög gaman af þessu og meðan ég hef heilsu og meiðslalausan skrokk þá nýt ég þess. Ég er ekki atvinnuíþróttamanneskja á leiðinni á Ólympíuleikana og er auðvitað bara áhugamanneskja í sportinu. Afreksíþróttafólk er í fullri vinnu við að æfa, hvíla, borða og fara í sjúkraþjálfun! Svo kemur svona almenningur eins og ég sem fær bullandi áhuga á einhverju sporti, er í fullri vinnu og gott betur en það, með haug af börnum, jafnvel í námi með og langar líka eins og þau!

Ég vil hins vegar að líkamsræktin mín sé fyrst og fremst heilsurækt og að ég geti farið meiðslalaus í gegnum dagana, vikurnar, árin, því þessi skrokkur á að endast mér lengi og ég vil geta verið frísk og orkumikil líka á efri árum! Ég veit ekki hvort ég myndi nenna þessu væri ég að glíma við meiðsli meirihlutann af árinu, mér finnst ekki eðlilegt hvað almenningur í heilsurækt er mikið meiddur og með mörg stoðkerfisvandamál, það er eitthvað bogið við það.

„Ég vil að líkamsræktin mín sé fyrst og fremst heilsurækt og að ég geti farið meiðslalaus í gegnum dagana, vikurnar, árin, því þessi skrokkur á að endast mér lengi og ég vil geta verið frísk og orkumikil líka á eldri árum.“

Nú ertu fjölskyldukona og átt þrjú dásamleg börn. Færðu góðan stuðning heima til að sinna þessu? Já, ég er blessunarlega svo heppin að eiga þessa yndislegu fjölskyldu sem styður mig, bæði í rekstrinum á fyrirtækinu, sem kom inn eins og fjórða barnið, og svo í þessum hlaupaáhuga. Sem betur fer höfum við hjónin svipuð áhugamál, svo hann skilur mig, og svo eru krakkarnir okkar allir frekar virkir og hafa líka gaman af því að fara út að hlaupa, leika, hjóla, synda, ganga á fjöll og fleira svona útivistartengt. En svona maraþonundirbúningur er tímafrekur, löngu hlaupin um helgar koma framarlega í forgangsröðina og setja margt annað á bið á meðan. Ég gæti þetta heldur ekki án þess að eiga góðan mann, foreldra og tengdaforeldra sem hjálpa til.

Hvað næst? Ertu búin að setja þér ný markmið að loknu Bostonmaraþoninu? Það er í raun allt opið. Stórborgarmaraþon sameina aftur á móti áhugamál mín sem eru hlaup og ferðalög. Lífið er vonandi rétt að byrja hjá mér og ég ætla því að halda áfram að gera það sem mér finnst skemmtilegt, hlaupa og æfa og njóta þess að hafa heilsu til þess að sinna fjölskyldunni, áhugamálum og vinnu.

Eitthvað að lokum? Verum betri manneskjur í dag en í gær.

AUGLÝSING: DOROTHY PERKINS KYNNIR

› Sjá nánar á visir.is/lifid

Rauði liturinn kemur sterkt inn í sumar.

Buxurnar fást í fjölmörgum stærðum, lengdum og sniðum.

BUXUR AF ÖLLUM STÆRÐUM OG GERÐUM Í DOROTHY PERKINS

Buxur í fjölbreyttum sniðum, lengdum og stærðum á góðu verði eru eitt aðalsmerki tískuvöruverslunarinnar Dorothy Perkins í Smáralind. Buxurnar henta stúlkum og konum á öllum aldri og ekki skemmir verðið því hægt er að fá buxur frá 5.995 krónum.

Dorothy Perkins er tískuvöruverslun fyrir stúlkur og konur á öllum aldri. „Allar konur eiga að geta fundið föt við sitt hæfi hér enda leggjum við mikla áherslu á að bjóða upp á fjölbreytt snið og stærðir," segir Sunna Elín Sigurðardóttir, aðstoðarverslunarstjóri Dorothy Perkins, í Smáralind. „Starfsfólkið í búðinni er einnig afar fært í að aðstoða stúlkur og konur við að finna þau snið og stærðir sem fara þeim best," segir Sunna og upplýsir að stærðirnar í versluninni séu frá 8 eða 36 og upp í 22 eða 50.

Frábært úrval

Dorothy Perkins er afar vinsæl verslun í Bretlandi og eru þar um 600 verslanir. Vinsældir verslunarinnar eru ekki síst vegna hins mikla úrvals af buxum. „Vinsælustu buxurnar núna eru superskinny og jeggings sem eru mjög þröngar. Þær ná vel upp að mitti og eru til í þremur lengdum, short, regular og long," lýsir Sunna. Einnig eru í boði skinny-buxur sem eru aðeins víðari en superskinny-buxurnar og bootcut-buxur sem eru aðeins útvíðar," lýsir Sunna og nefnir einnig boyfit-buxurnar sem eru vinsælar hjá ungu kynslóðinni um þessar mundir. „Þær eru fremur víðar og stundum rifnar að framan." Dragtarbuxur hafa lengi verið vinsælar í Dorothy Perkings. „Þær eru svartar og til í tveimur sniðum og tveimur lengdum," segir hún og bætir við að verðið á þeim sé aðeins 4.995 krónur.

Innt eftir því hvaða litir séu vinsælastir svarar Sunna að svarti liturinn seljist alltaf best. „Svo hefur hermannagrænn verið vinsæll, rauði liturinn er að koma sterkt inn og gráar og bláar buxur seljast líka vel," segir hún. Í sumar sé síðan von á buxum í ljósum pastellitum á borð við bleikan og bláan. „Þessir litir verða líka áberandi í öðrum deildum Dorothy Perkins, eins og í kjólum og bolum."

Ekki bara buxur

Í Dorothy Perkins fæst fleira en buxur. Þar er að finna margar gerðir af bolum, skyrtum og kjólum í mismunandi sniðum. „Við erum líka með bolatilboð og bjóðum hlýra- og stuttermaboli á 1.995 krónur. Þetta eru bómullarbolir í mörgum litum sem gefa vel eftir og eru úr afar góðu efni," upplýsir Sunna og segir fastakúnna sína afar hrifna af þessum bolum.

Skór, skart, töskur og veski er einnig að finna í versluninni og eins og áður er verðið afar hagstætt. „Þótt verðið sé hagstætt má taka fram að gæðin eru samt mjög mikil. Þetta eru vandaðar vörur úr gæðaefni," segir Sunna og hvetur fólk til að koma og skoða.

Dorothy Perkins í Smáralind er tískuvöruverslun fyrir stúlkur og konur á öllum aldri.

HEILSA HREINSUN FYRSTA SKREFIÐ AÐ BETRI LÍFSSTÍL

Júlía Magnúsdóttir, heilsumarkþjálfi og næringar- og lífsstílsráðgjafi hjá Lifðu til fulls, hjálpar konum við að komast yfir orkuleysi og ringulreið í fæðuvali svo þær geti öðlast jafnvægi í lífsstíl sínum og verið sáttar í eigin skinni. Hún segir alla geta breytt um lífsstíl strax í dag!

Þegar umframeitur situr eftir í líkamanum bregst hann við með ójafnvægi sem birtist okkur sem höfuðverkur, þreyta, liðaverkir, hægðatregða, uppþemba og fleira. „Að styðja við afeitrun líkamans er góð leið til þess að endurræsa brennsluna og taka fyrsta skrefið að heilbrigðum lífsstíl,“ segir Júlía. Hún bendir þó á að hreinsanir geti verið af margvíslegum toga og misjafnt hvað hentar hverjum.

„Hafa ber í huga þegar velja á hreinsun að ef kvöl og pína þarf að eiga sér stað er sú hreinsun líklega ekki sú rétta fyrir þig og fyrir suma nær líkaminn ekki að eyða eiturefnunum úr líkamanum ef ráðist er gegn þeim á of skömmum tíma. Þannig geta eiturefnin farið út í blóðrásina í staðinn og verið jafnvel skaðlegri en áður.“

Júlía segir að með því að styðja rétt við líkamann og auka gæði fæðunnar sem borðuð er sé hægt að auka hreinsunarferli líkamans verulega! „Þú getur meira að segja byrjað strax í dag!“

Vertu viss um að þú fáir nægan svefn svo líkami þinn geti endurnýjað sig að innan sem utan.

Á heimasíðu Júlíu, www.lifdutilfulls.is, má finna fleiri hrákökuuppskriftir og fróðleik um heilsu.

Uppáhalds

UPPÁHALDSLÍKAMSRÆKTIN?

Þessa dagana er það blanda af hlaupi og jóga með Töru Stiles á youtube, þetta eru jógaæfingar á hraða sem mér líkar vel við og fá mig til að svitna!

UPPÁHALDSDEKRIÐ?

Kertaljós og heitt bað finnst mér ótrúlega afslappandi en ég get líka eytt heilu kvöldunum með góða bók, tebolla og hráköku! Enda eru hrákökur mitt uppáhaldssælgæti og set ég reglulega mínar bestu uppskriftir á heimasíðu mína.

BESTI MATURINN?

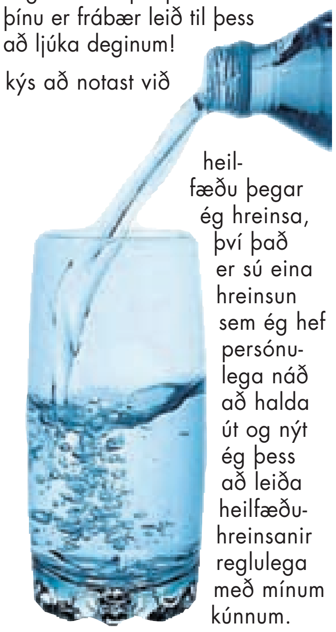
Ég er þessi manneskja sem er sjaldan með það sama í matinn og er alltaf að prófa eitthvað nýtt. Í uppáhaldi er þó góður mexíkóskur eða indverskur matur og draumurinn er að fara til Indlands til þess helst að borða!

Afeitrun er náttúruleg leið líkamans í að hreinsa burtu eiturefni og koma á jafnvægi.

Það er nauðsynlegt að hreyfa sig á hverjum degi.

DAGLEG HREINSUN JÚLÍU

1. Drekktu meira af vatni yfir daginn og reyndu að fara upp í 2 lítra á dag.
2. Byrjaðu morgnana með bolla af heitu vatni með kreistri sítrónusneið. Heitt vatn með sítrónu hjálpar líkamanum að losa sig við eiturefni ásamt því að bæta meltingu og auka þyngdartap vegna pectin-trefja og basískra eiginleika sítrónunnar.
3. Taktu acidophilus(probiotic) daglega. Acidophilus bætir jákvæða bakteríuflóru líkamans og hjálpar meltingu þinni að starfa á sem ákjósanlegastan hátt og þannig flytja úrgang hraðar út.
4. Forðastu unnin matvæli og borðaðu þess í stað fæðu sem er heilnæm og náttúruleg sem gefur þér orku og lífsþrótt og hjálpar til að hreinsa líkamann.
5. Hægðu á þér á meðan þú borðar og tyggðu vandlega. Einbeittu þér að bragði og samsetningu máltíðarinnar og forðastu rafrænar truflanir eins og frá síma, tölvupósti eða sjónvarpi á meðan á máltíð stendur. Þú ert líklegri til þess að skynja hvenær þú ert södd/saddur þegar þú ert ekki að gera tíu aðra hluti á sama tíma.
6. Fylltu líkamann af andoxunarefnum. Hér kemur ofurfæðan vel inn, ef þú þekkir lítið til hennar getur þú fundið upplýsingar á netinu og auðveldlega bætt henni inn í mataræði þitt.
7. Geymdu áfengi fyrir sérstök tilefni þar sem það getur virkað sem algjört eitur fyrir líkamann. Það er ástæða fyrir því að þér líður verr daginn eftir!
8. Vertu viss um að þú fáir nægan svefn svo líkami þinn geti endurnýjað sig að innan sem utan.
9. Hreyfðu þig meira yfir daginn. Farðu út að ganga, gerðu jógaæfingar, farðu að lyfta eða hvað sem fær þig til þess að svitna. Komdu blóðflæðinu af stað og eiturefnunum út!
10. Taktu eftir einu sem þú ert þakklát/ur fyrir áður en þú ferð að sofa á hverju kvöldi. Að beina huganum að því jákvæða í lífi þínu er frábær leið til þess að ljúka deginum!



Ég kýs að notast við heilfæðu þegar ég hreinsa, því það er sú eina hreinsun sem ég hef persónulega náð að halda út og nýt ég þess að leiða heilfæðuhreinsanir reglulega með mínum kúnnum.

AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

NEOSTRATA – GEGN ÖLDRUN HÚÐAR

Neostrata-húðvörurnar vinna gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss. Gæði Neostrata-húðvaranna eru mikil enda þróaðar af húðlæknum og ofnæmisprófaðar. Neostrata-vörur eru afar fjölbreyttar og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

„Neostrata-húðvörurnar eru hágæðavörur, enda þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum," segir Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi Icepharma, sem fer með umboð Neostrata á Íslandi. Hún segir virkni varanna sérstaklega að þakka ávaxtasýrum. „Neostrata-húðvörur innihalda ávaxtasýrur en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina," segir Brynja og bendir á að AHA-sýrur (alphahydroxy acids) og PHA (poly-hydroxy acids) séu einstakir rakagjafar og flýti fyrir endurnýjun húðfrumanna. „Þannig vinna Neostrata-húðvörurnar gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss." Meðal annarra bætandi áhrifa Neostrata má nefna að þær gefa húðinni jafnari hörundslit og heilbrigt og frísklegt yfirbragð.

„Þess má geta að húðvörurnar eru ekki prófaðar á dýrum og þær innihalda hvorki ilmefni né lit og eru auk þess ofnæmisprófaðar," áréttar Brynja og tekur fram að húðlæknar um allan heim mæli með og noti Neostrata.

Fyrir allar húðgerðir

Allir geta fundið krem við sitt hæfi í Neostrata-húðvörunum að sögn Brynju. „Við erum með línur sem vinna gegn öldrun, önnur krem fyrir feita eða óhreina húð, krem fyrir fólk með rósroða og svo lýsikrem til að lýsa og draga úr litarblettum á andliti, höndum, hálsi og annars staðar þar sem mislitun er á húðinni vegna of mikils sólarljóss," upplýsir Brynja og nefnir að einnig fáist andlitshreinsir, dagkrem, næturkrem og augnkrem frá Neostrata. „Þá er einnig hægt að fá krem sem má nota samhliða öðrum meðferðum á borð við húðslípun og leysigeislameðferðum."

Skin active fyrir þroskaða húð

Brynja vill benda sérstaklega á Neostrata Skin active-línuna fyrir þroskaða húð, en sú lína hentar vel húð sem er 40 ára og eldri. „Í línunni er einstök samsetning SynerG sem er hannað til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna. Samsetningin inniheldur stofnfrumuseyði úr eplum sem verndar og framlengir líftíma stofnfruma og spornar þannig gegn öldrun húðarinnar. Sérstök peptíð ýta undir collagen-framleiðslu og draga úr sýnileika dýpri lína." Dagkremið í skin active-línunni inniheldur mismunandi andoxunarefni og veitir húðinni góða alhliða vörn að sögn Brynju. „UVA- OG UVB-stuðlar (spf 20) verja húðina gegn útfjólubláum geislum sólarinnar og draga úr litabreytingum. Næturkremið inniheldur seyði úr greipfræjum, granateplum, bláberjum og acai-berjum. Í línunni er svo einnig hreinsir sem slípar húðina án þess að þurrka hana eða erta og býr hana undir virkni kremanna. Í honum er blanda af aloe vera-, kamillu-, gúrku- og rósmarínseyði sem sefar og róar húðina," segir Brynja og mælir hjartanlega með skin active-línunni.

Sölustaðir

Neostrata-húðvörur sem innihalda PHA-sýrur eru seldar í apótekum. Þær vörur eru ætlaðar öllum þeim sem hirða vel um húðina. Neostrata-húðvörurnar, sem innihalda PHA-sýrur, henta öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð. Húðlæknar um allan heim nota vörurnar með góðum árangri og mæla með þeim. Sterkari húðvörurnar innihalda 8-15% AHA-sýru (glycolic acid) og fást í apótekum gegn ávísun frá húðlækni.

Allar nánari upplýsingar um vörurnar frá Neostrata er að finna á www.neostrata.is.

HVAÐ ERU ÁVAXTASÝRUR?

Neostrata-húðvörur innihalda ávaxtasýrur, en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina.

AHA og PHA? Glycolic acid er eitt af innihaldsefnum sykurreyrs. Glycolic acid hefur minnstu sameindina af AHA-fjölskyldunni og fer því hraðast inn í húðina. Rannsóknir sýna að Neostrata-húðvörur sem innihalda glycolic acid og eru notaðar í daglegri umhirðu draga úr fínum línum, hrukkum og gefa húðinni heilbrigt útlit.

Gluconolactone er önnur kynslóð af ávaxtasýrum. Gluconolactone er PHA-sýra sem er náttúrulegt andoxunarefni og einstakur rakagjafi. Gluconolactone ertir ekki húðina og hæfir öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð. Neostrata-húðvörur sem innihalda gluconolactone gefa húðinni jafnara og frísklegra yfirbragð.

Lactobionic acid er samsett PHA-sýra sem er afleiða laktósa (mjólkursykurs) og gluconic acid. Lactobionic acid er áhrifaríkt andoxunarefni með einstaka rakamyndandi eiginleika sem mýkja og slétta húðina.

Citric acid er sýra sem notuð er bæði í mat og snyrtivörur. Andoxunareiginleiki hennar hjálpar til við að minnka eyðileggjandi áhrif sólar og mengunar. Rannsóknir sýna að citric acid dregur úr öldrun húðarinnar, minnkar fínar línur og hrukkur.

Mandelic acid er sýra sem dregur úr olíuframleiðslu í húðinni, auk þess hefur hún bakteríueyðandi áhrif og hentar því bólóttri húð. Rannsóknir sýna að mandelic acid dregur úr öldrun húðarinnar.

Inga Þyrí Þórðardóttir

ALDUR 31
STARF SÖNGKONA OG VIÐSKIPTAFRÆÐINGUR

Hvern faðmaðir þú síðast? Katrínu vinkonu mína í London, ég var að koma þaðan úr menningar- og tónlistarferð.

En kysstir? Hann Bjart, kærastann minn, þegar ég kom heim.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég og hljómsveitin mín, 3 Raddir & Beatur. Við skrifuðum handrit, útsettum lög og lékum í sýningu um Motown í norska óperuhúsinu. Við stigum öll út fyrir þægindarammann og útkoman kom mér virkilega á óvart.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Að óttast álit annarra og óttast það að mistakast. Það hindrar mig alltof oft í að gera það sem mig langar. Ef ég væri ekki með þessa galla þá væri ég örugglega undrabarn. Djók!

Ertu hörundsár? Já, só?

Dansarðu þegar enginn sér til? Nei, ég held alltaf að veggirnir hafi augu, og eyru. Ég þarf að að leita mér hjálpar!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég var í símaviðtali í beinni við Svala og Svavar þegar lítill fugl flögraði næstum kyrr í loftinu fyrir utan gluggann minn og horfði inn. Það var ótrúlega skrítið augnablik og ég tapaði alveg kúlinu. „Já sko tónleikarnir eru þann 19. kl. ... vá! Það er fugl fyrir utan gluggann minn að horfa á mig!“ Svali: „Já ok, en tónleikarnir?“ „Nei, í alvöru, hann er að horfa á mig!“ Mjög vandræðalegt!

Hringirðu stundum í vælubilinn? Nei, en það er alltaf verið að hringja á hann fyrir mig.

Tekurðu strætó? Já, og mér finnst það æði. Ég er mikill aðdáandi góðra almenningssamganga. Ég hjóla líka mikið. Hér í Osló getur maður verið áskrifandi að almenningshjólum sem maður getur bara sótt á einn stað og skilað á annan. Það er það sniðugasta sem ég veit!

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég pissaði undir þangað til ég var átta ára og skammaðist mín rosalega mikið fyrir það. Ég var með nýrnabakflæði sem þýddi að ég átti erfitt með að halda í mér og einfaldlega gat það ekki í svefni. Á þessum aldri kunni ég ekki mörg ljót orð en pissudúkka var það allra ljótasta í mínum huga.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Synda með hákörlum.

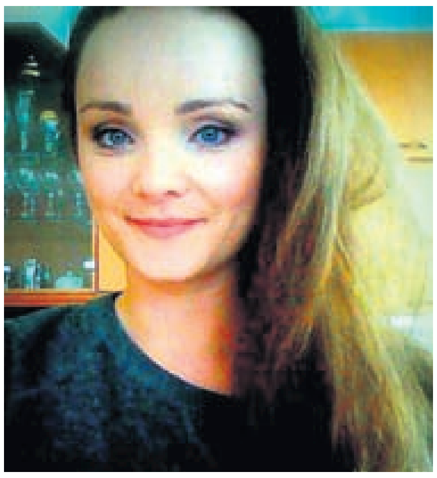
HELGARMATURINN Kókoskarríkjúklingur

Sunna Magnúsdóttir, nemi í nuddi, deilir hér einfaldri uppskrift að hollum kjúklingarétti.

Þessi réttur er í miklu uppáhaldi hjá fjölskyldunni en ég geri yfirleitt stóran skammt því hann er ekki síður vinsæll kaldur eða upphitaður daginn eftir.

FYRIR 4
1 heill kjúklingur sem búið er að elda eða 4 kjúklingabringur eldaðar
4-5 dl af tómatsósu
5 góðar tsk. af karrí
Pipar, gott að smakka til, en má alveg vera mikið af pipar
1 dós eða 400 ml af kókosmjólk
1-2 dl matreiðslurjómi

Kjúklingurinn skorinn niður í bita, tómatsósu, karrí og pipar blandað saman og kjúklingur settur saman við. Hitað í potti. Kókosmjólk bætt út í og látið malla í góða stund við lágan hita. Rjómanum svo bætt við og látið malla í einn tíma í viðbót. Gott að hafa með þessu hýðishrísgrjón og fullt af salati. Mæli með því að gera uppskriftina jafnvel stærri því þessi réttur er enn betri daginn eftir. Auðveldur, þægilegur og alltaf mjög góður.



TILBOÐ

Í tilefni þess að nú hefst tuttugasta starfsár okkar bjóðum við sérstakt **afmæliskort** í nokkra daga.

Opið kort sem gildir til 31.7. nk.
Aðeins kr. 14.900.-

Komdu strax og þú færð meira fyrir peninginn

20
Baðhúsið-fyrir konur í 20 ár.

Afmæliskort er tilboðskort **sem gildir til 31. júlí nk.** Kortið veitir aðgang að öllum opnum tímum og nýjum og glæsilegum tækjasal. Allar konur, óháð aldri og formi geta fundið heilsurækt við hæfi hjá okkur.

Einnig fylgir aðgangur að heitri laug, sauna, vatnsgufu og hvíldarhreiðri þar sem gott er að koma og slaka á frá dagsins amstri við notalegan nið gosbrunnsins.

Því fyrr sem þú kemur því lengur gildir kortið.
Fjárfestu í heilsunni, komdu þér í betra form og gerðu góð kaup í leiðinni.
Tilboðið gildir aðeins í nokkra daga!

Tilboðsverð kr. 14.900.-

Hægt að kaupa kort á www.badhusid.is/vorur

BAÐHÚSIÐ
heilsulind fyrir konur
515 1900 www.badhusid.is

BÍLAR & FARARTÆKI

bifreiðasalan

CIVIC SEDAN LSI V-TEC 1999 EK,109Þ SJALFSSK GOTT EINTAK.NY SKOÐAÐUR V-490 RAÐNUMER.250411

SUBARU LEGACY 4-2000 EK.197Þ,,NY TIMAREIM OG VATNSDÆLA NY SKOÐAÐUR.GOTT EINTAK V-490Þ RAÐNUMER.250384

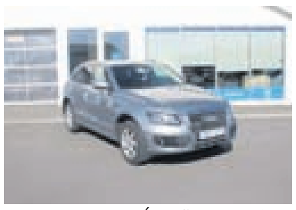
SKODA OCTAVIA 4X4 6-2004 EK-190Þ MJÖG GOTT EINTAK V-790Þ RAÐNUMER.250401

Bifreiðasalan
Stórhöfði 15, 110 Rvk
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

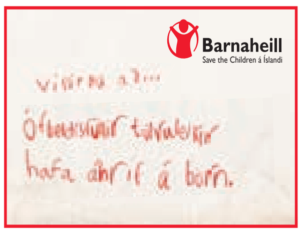
MERCEDES BENZ E 200 ngt metan.. Árgerð 2012, ekinn 43 Þ.KM, bensín, sjálfskipting. Verð 6.990.000. Rnr.160482.

CITROEN Berlingo sendibíll. Árgerð 2007, ekinn 91 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 980.000. Rnr.140310.



AUDI Q5 quattro. Árgerð 2009, ekinn 84 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.490.000. Rnr.990280.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is



Bílalíf

NÝR FIAT 500 LOUNGE
FIAT 500 LOUNGE.Árgerð 2013,5 gírar,vel útbúnir bílar,glerþak,mp3,city stýri og margt fleira,mjög eyðslugrannur,er á staðnum,eigum einnig bláa,svarta og hvíta til afhendingar strax.Verð 2.670.000.- S:562-1717.

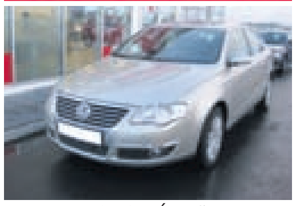
LEXUS RX300.Árgerð 2001,ekinn aðeins 97.þ km,bensín, sjálfskiptur,leður ofl,lítur sérlega vel út,einn eigandi,er á staðnum.Verð 1.890.000.Rnr.350418.S:562-1717.

TILBOÐ 1.880.000.-
KIA CARENS DÍSEL 7 MANNA. Árgerð 2007,ekinn 99.þ km,dísel, sjálfskiptur,er á staðnum.Verð áður 2.180.000.- Tilboð 1.880.000.- Rnr.103185.S:562-1717.

TILBOÐ 1.490.000.-
NISSAN NOTE.Árgerð 2006,ekinn aðeins 59.þ km,bensín, sjálfskiptur,er á staðnum.Verð áður 1.890.000.- Tilboð 1.490.000.- Rnr.103095.S:562-1717.

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

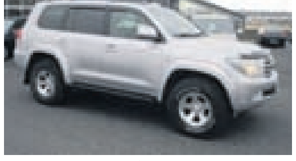
STÓRA BÍLASALAN



VW Passat Highline Árgerð 2006, ekinn 55þ.km. ssk. Einn eigandi! Mjög gott eintak! Verð 2.100.000kr. Raðnúmer 133056. Sjá nánar á www.stora.is

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777



TOYOTA Land cruiser 200 vx 35". Árgerð 2009, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.900.000. Rnr.111496.

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

TOYOTA
SELFOSSI
480-8000

ÆTLAR ÞÚ AÐ SELJA BÍLINN ÞINN?
Viltu láta bílinn standa á vel staðsettu og góðu plani til sölu þar sem hann selst? Ef svo er komdu með bílinn til okkar á Toyota Selfossi

Toyota Selfossi
Fossnes 14, 800 Selfoss
Sími: 480 8000 / 664 8000
http://www.toyotaselfossi.is

100bílar.is

LAND ROVER RANGE ROVER SUPERCHARGED, Árg 2/2007, ekinn 93 Þ.KM, Með öllum aukabúnaði, lítur mjög vel út, Ásett verð 7.490þ.kr Rnr.116686. Er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Ford focus árg. 2001 , ek. 151þúsund , beinskiptur. Verð 450.000,- Uppl. í s. 696 6529 eða 898 7569 eftir kl. 18

!!! LINCOLN LS 2002 !!
Flottur bíll á góðu verði til sölu. Er hlaðinn aukabúnaði og 17" felgugangur fylgir með. Árgerð 2002, ekinn 58 þús. mílur. Verð 1.490.000kr. stgr. Uppl. í síma: 898 6979.

BÍLAR og TÆKI TIL SÖLU VELAMIDSTODIN.IS maggi@metanbill.is S:5 800 439

TOYOTA RAV 4 árg'99 ssk, ek173þús. Traustur og þægilegur í akstri með krók. sk til júní 2014. V.390þús góð kaup. sími: 664 1513

Tilboðsverð á rafbílum frá Kr. 2.995.000 heimkomið með öllu! Útvegum nýja og nýlega bíla frá öllum helstu framleiðendum, sýningarbíla, eftirársbíla og útsölutilboð. Rafbílar, Metanbílar, Metanbreytingar, Bensín og Díselbílar. Höfum selt hundruði bíla til Íslands. www.islandus.is - S. 5522000

Toyota Avensis árg. ,01. ssk. 1.6 bensín. Keyrður 130þ.km. Verð 650 þús, tilboð 550 þús. S. 616 2597.

Peugeot 307XSi 2.0L 5/2003 til sölu 140hö, topplúga, beinsk, rafm í öllu, loftkæling, aksturstölva, álfelgur. Ek.136þ. Skoðun'14. Uppl.í síma 896 6989. Verðhugm. 900 þús.

Lada 111 ek. um 40þús km, beinsk, sæmilegt útlit, kramið í ágætis lagi. V. 80þ. S: 612 7960/566 7960/666 1690

250-499 þús.

TILBOÐ 320 ÞÚS !
Fiat bravo 100 16v sx 12,99 ek.130 þús, búið að skipta um tímareim, smurbók, beinskiptur, 5 dyra, sumar og vetrardekk, 2 eigendur, nýtt í bremsum og ný skoðaður 14, skemtilegur akstursbíll sem eyðir litlu ásett verð 450 þús TILBOÐ 320 ÞÚS s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST
Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

0-250 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

Óska eftir ódýrum bíl. Má þarfnast viðgerðar. Allt kemur til greina. S: 893-5517

Sendibílar

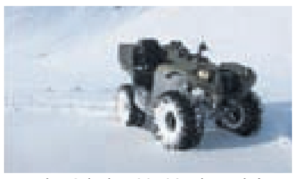
568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

Glæsilegur Hobby húsbíll ágerð 2006, ekinn 25.000 km. Vel með farinn og vel útbúinn bíll. Uppl. í s. 892 3554

Fjórhjól



Yamaha Grizzly 700 ,08. Ek: 11 þús. 27" Big Horne. Vökvastýri. Kassi með aukasæti. Einn eigandi og góð þjónusta. Aukastuðarar. Verð: 890 þús. Engin skipti. Uppl: Tómas 895 9974.

Bátar

STRANDVEIÐIBÁTUR TIL SÖLU:
m.b. Bjarmi HF-368, (6908). Lengd 8,9 m. Breidd 2,48 m. Palladekkaður. Vél: Yanmar 190 hö. árgerð 1997. Keyrð 1.900 tíma. Outbord drif. 3 DNG rúllur. Asett verð: 8.300.000,- Upplýsingar í síma 897 4707.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

EÐAL PARTAR
Eigum varahluti í margar tegundir af Mercedes Benz og marga fleiri bíla. Kaupum bíla til uppgerðar og niðurrifs. Opið frá kl. 10-18 virka daga. Auðbrekka 4 (bakvið) S. 555 1159

Varahlutir - Vigerðir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyotu Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852

SMÁPARTAR.IS
Eigum mikið úrval af varahlutum í Subaru árg. ,97 til ,02, Skoda Octavía árg. ,00 til ,07. Honda CR-V árg. ,05.W Polo ,07 Passat ,01. Suzuki Baleno árg. ,00. Smápartar.is Sími 5675040-7785040.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

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

GAUI PÍP
Getur bætt við sig verkefnum endurlagnir, viðgerðir, skólp, dren, snjóbræðsla. Uppl. s. 821 5789

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI
S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1999

ER ÖSPIN TIL AMA ?
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Bókhald

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

sýningar

BÍLASÝNING
laugardaginn 13. apríl kl. 12-18 hjá IB ehf Selfossi

Sýnum stórglæsilegan Ford F350 2013 Platinum 37"breyttan ásamt öðrum Ford F350 2013 bílum.

ib.is IB ehf. Selfossi
www.ib.is upplýsingar í síma 480 80 80

til sölu

Toyota Avensis Sol 2,0 Dísel – NÝR BÍLL

Árgerð 2013, beinskiptur
16" álfelgur
Bakkmyndavél o.m.fl..
Getum afhent bíla strax.
Verð 4.890.000.-
Verð frá umboði 5.380.000 *
Raðnúmer 133290

Möguleiki á allt að 80% fjármögnun – 5 ÁRA ÁBYRGÐ

STÓRA BÍLASALAN
Kletthálsi 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

Bókhald

SKATTFRAMTAL 2013

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI

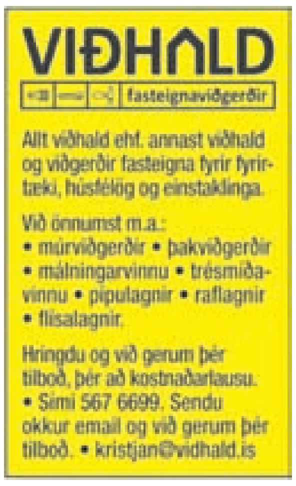
Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Fáðu tilboð þér að kostnaðalausu . TréogMálun ehf. Kristján 692 5735

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykavíkur. S. 694 7881 Zanna Volkova.

Ertu aum/aumur í hálsi, höfði, mjóbaki þá er þetta rétta stofan fyrir þig. Nudd fyrir heilsuna. Gerður Ben nuddari S: 698 2260

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Eigum til á lager lok í stærðum, 217x217, 217x235, 235x235, 217x174, 8 hyrndlok á Unaðskel og Blómaskel frá Trefjum. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag. Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

Vandaðir þýskir öryggisskór á fínu verði. Uppl. Baldur í 848 6972

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

Hljóðdempandi skilrúm til sölu, blá að lit, mismunandi stærðir. Einnig skrifstofuhúsgögn og annar búnaður til innréttinga. Uppl. í s. 864 4989.

Bókbandsefni og verkfæri til sölu. Hentar fyrir byrjanda. verð 70 þ. Sími 849 7209.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.

Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.

Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000.

Vantar dömu reiðhjól. Uppl. í s. 849 2781.

Sjónvarp

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

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

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

Nudd

TANTRA NUDD

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

HEIMILIÐ

Húsgögn

Til sölu 2ja sæta svefnsófi. Lítið notaður, ljóst áklæði, gott að þrífa. Selst á hálfvirði kr. 70.000-. Uppl. s. 567 3109.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

70 fm2, 4ja herbergja íbúð í risi á Kvisthaga, 107 Reykjavík til leigu, vinsamlegast sendið fyrirspurnir á eftirfarandi netfang: hagarnir107@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

150 - 750 fm húsnæði sem hægt er að nýta sem lagerhúsnæði, fyrir léttan iðnað eða verkstæði. Öflugt loftræstikerfi, niðurföll með olíugildrum, stórar innkeyrsludyr, allt að 4 metra lofthæð, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.

Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

20 - 50 fm vel staðsettar skrifstofur eða skrifstofuhæðir 3 - 400 fm með glæsilegu útsýni, fjölmörg bílastæði, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Möguleiki á að leigja stakar skrifstofur eða heila hæð.

Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

BOLHOLT 4. TIL LEIGU

VIÐ HLIÐINA Á LAUGAVEGI 178, RÉTT VIÐ KAUPHÖLLINA.

245 fm verslunarhúsnæði á götuhæð.

105 fm lager eða atvinnupláss.

180 fm lager eða atvinnupláss í skemmu.

Stórar innkeyrsludyr. Margir möguleikar. Góð bílastæði, laust strax, leigist saman eða í hlutum.

Uppl. í s. 893 8166

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

Bílskúr

Óska eftir bílskúr til leigu til þess að geyma búslóð í. S. 863 9480

ATVINNA

Atvinna í boði

BROS

SILKIPRENTARI ÓSKAST

BROS, Norðlingabraut 14, 110 Reykjavík leitar að vönum silkiprentara. Starfið felst í prentun á boli. Íslenskukunnátta skilyrði. BROS er reyklaus vinnustaður. Áhugasamir sendi umsóknir á atvinna@bros.is

HOF 1 HÓTEL, HOFI, ÖRÆFUM LEITAR AÐ STARFSMANNI.

Um er að ræða starf í móttöku og undirbúnings morgunverðar og kvöldverðar og öðru sem við kemur rekstri hótelsins. Hótelið er opið frá 1 maí - 30. September.

Vinsamlega sendið umsókn þar sem fram koma persónuupplýsingar og einnig upplýsingar um fyrri störf í tölvupósti til hof@hof1.is eða í pósti til Hof 1 hótel ehf. Hof 1, Austurhús, 785 Öræfi. www.hof1.is

HÚSGAGNA OG SMÁVÖRUVERSLUN Á AKUREYRI

óskar eftir starfsfólki.

Um er að ræða 50-70% starfshlutfall. Framtíðarstarf. Einnig tvö hlutastörf í boði (önnur hver helgi).

Upplýsingar gefur Oddur í s. 660 7804 til 18:00

Jói Fel

JL HÚSIÐ

óskum eftir að ráða starfsfólk í afgreiðslu. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Íslenskukunnátta algjört skilyrði.

Áhugasamir sendið tölvupóst á vilborg@joifel.is.

BYLTING Á ÍSLANDI

XL XT og Sturla Jónsson skila þjóðinni frelsi Til handfæraveiða allt árið. Þitt er valið.

Atvinna óskast

GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR.

Óskar eftir starfi, hefur unnið við Photoshop, Illustrator, Indesign, ofl.

Vinsamlegast hafið samband fyrir 18. apríl í síma 897 3666.

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannaþjónusta S. 661 7000.

Proventus.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

skemmtanir

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

tilkynningar

Verkalýðsfélagið Hlíf

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Verkalýðsfélagsins Hlífar verður haldinn fimmtudaginn 18. apríl 2013. kl: 18:00, í **Skútunni, Hólshrauni 3. Hafnarfirði.**

Dagskrá:

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

Léttur kvöldverður.

Stjórnin.

Aðalfundur

Landssambands sumarhúsaeigenda.

Verður haldinn þriðjudaginn 23. apríl í fundarsalnum að Skipholti 70, Reykjavík, kl. 20:00.

Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf

Gestur fundarins: Vodafone

Kaffi og konfekt

Stjórnin

Aðalfundur Alanó klúbbsins verður haldinn laugardaginn 20. apríl kl. 14:00 í sal 101.

Dagskrá aðalfundar:

1. **Skýrsla stjórnar**
2. **Reikningar félagsins**
3. **Umræður um skýrslu og reikninga**
4. **Breyting á lögum**
5. **Kjör í laus störf stjórnar**
6. **Önnur mál**

Vonumst til að sjá sem flesta á fundinum, en einungis félagsmenn hafa atkvæðisrétt á honum.

Skipulags stofnun

Jökuldalsvegur um Hrafnkelsdal, Fljótsdalshéraði

Mat á umhverfisáhrifum - athugun Skipulagsstofnunar

Vegagerðin hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um Jökuldalsveg um Hrafnkelsdal, Fljótsdalshéraði.

Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá **13. apríl til 27. maí 2013** á eftirtöldum stöðum: Á Bókasafni Héraðsbúa, í Þjóðarbókhlöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á heimasíðu Vegagerðarinnar: **www.vegagerdin.is.**

Allir hafa rétt til að kynna sér framkvæmdina og leggja fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en **27. maí 2013** til Skipulagsstofnunar, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Þar fást ennfremur nánari upplýsingar um mat á umhverfisáhrifum.

Birt samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum, nr. 106/2000 m.s.b.

Skipulagsstofnun

Auglýsing vegna:

Aðalskipulag Húnaþings vestra 2014-2026 Skipulags- og matslýsing.

Sveitarstjórn Húnaþings vestra hefur ákveðið að vinna nýtt aðalskipulag fyrir sveitarfélagið. Lýsing verkefnis og matslýsing tekur til Aðalskipulags Húnaþing vestra fyrir tímabilið 2014-2026.

Um er að ræða aðalskipulag fyrir sameinað sveitarfélag Húnaþings vestra og Bæjarhrepps. Lýsing verkefnis var samþykkt til kynningar í sveitarstjórn 26.mars 2013 og er í samræmi við 1. mgr. 30 gr. skipulagslaga nr.123/2010 og lög um umhverfismat áætlana 105/2006.

Kynning matslýsingarinnar fer fram með þeim hætti að hún liggur frami á á skrifstofu Húnaþings vestra frá 10. apríl 2013 og til 30.apríl 2013 og verða gögnin aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins www.hunathing.is.

Ennfremur verður kynningarfundur fyrir íbúa og aðra hagsmunaaðila, staðsetning og tími kynningarfundar verður auglýst síðar.

Hvammstangi, 10. apríl 2013.

Skúli Þórðarson
Sveitarstjóri Húnaþings vestra.

fasteignir

TIL LEIGU 534 1020

Borgartún 27

Skrifstofuhúsnæði
Möguleiki á að leigja allt að 2.000 fm
Leigist í einu lagi eða hlutum
Uppl. um verð í síma: 534 1023 / 824 6703

Ólafur Jóhannsson
Rekstrarfræðingur
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1023 / 824 6703
olafur@jofur.is

Glæsilegt skrifstofuhúsnæði sem skiptist í opin rými, lokaðar skrifstofur og fundarherbergi. Móttaka er á hæð. Möguleiki á að fá afnot af móttöku í anddyri, matsal á efstu hæð og kennslurými. Parket á gólfi, kerfisloft og lagnastokkar með veggjum. Loftræstikerfi er í húsinu. Bílastæðakjallari. Laust 1. júlí 2013.

Jöfur atvinnuhúsnæði // Ármúla 7, 2. hæð // 108 Reykjavík // www.jofur.is

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

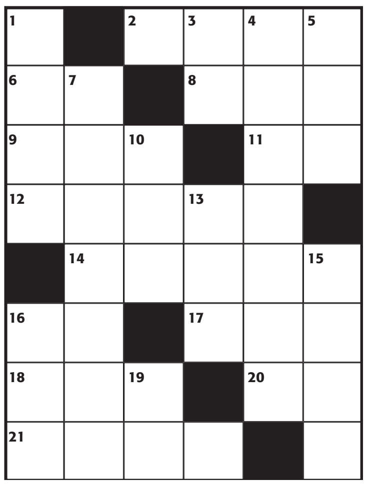
- Eini vefurinn með allar söluleignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

Félag Fasteignasala
vísir

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. hróss, **6.** ullarflóki, **8.** erfiði, **9.** hluti verkfæris, **11.** bókstafur, **12.** sljóvga, **14.** einkennis, **16.** í röð, **17.** gagn, **18.** kæla, **20.** peninga, **21.** yndi.

LÓÐRÉTT
1. smæl, **3.** munni, **4.** pensillín, **5.** rá, **7.** niðurstaða, **10.** óvild, **13.** vöntun, **15.** baklaf á flík, **16.** tala, **19.** tvíhljóði.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lofs, **6.** rú, **8.** púl, **9.** orf, **11.** ká, **12.** slæva, **14.** aðals, **16.** tu, **17.** nyt, **18.** ísa, **20.** fé, **21.** unun.

LÓÐRÉTT: 1. bros, **3.** op, **4.** fúkalyf, **5.** slá, **7.** úrlausn, **10.** fæð, **13.** van, **15.** stél, **16.** tíu, **19.** au.

Ding dong nornin er dauð!

BAKPANKAR
Ragnheiðar Tryggvadóttur

Þetta var meðal athugasemda sem fólk lét út úr sér þegar Margrét Thatcher, fyrrverandi forsætisráðherra Breta, lést um daginn. Hún var óvinsæll stjórnmálamaður svo ekki sé meira sagt og sumar athugasemdanna voru ljótar. Ég viðurkenni að þekkja ekki það vel til stjórnunarhátta Thatcher að geta úttalað mig um þá, svoleiðis, en mér skilst að þeir ríku hafi orðið ríkari í stjórnartíð hennar og þeir fátæku fátækari. Það er aldrei gott.

EN ein þeirra athugasemda sem ég rak augun í, varð til þess að ég fór að velta allt öðru fyrir mér. Sú athugasemd var eitthvað á þá leið að Járnfrúin hefði verið versti femínisti í heimi og það væri henni að kenna að kona hefði ekki sest í forsætisráðherrastól Bretlands síðan hún vermdi hann.

ÉG fór að velta fyrir mér hvernig ósjálfrátt eru gerðar kröfur á þær konur sem setjast í valdastól eða komast í stjórnunarstöðu að þær beri hag annarra kvenna sérstaklega fyrir brjósti. Þær séu fyrirmyndir og baráttumanneskjur, í þeirra skjóli sé konum borgið og jafnrétti náð.

ÉG geri þetta sjálf. Þegar kona varð biskup yfir Íslandi, í fyrsta sinn, varð ég yfir mig spennt yfir því að kona sæti í stóli forsætisráðherra í fyrsta sinn, kona væri forseti Alþingis um leið og að kona hefði verið kosin biskup. Fannst það flott. Gjammaði einmitt eitthvað um „kvennaríkið Ísland“ á Facebook og fannst ákveðnu takmarki náð. En nýjustu tölur um launamun kynjanna segja annað.

EINHVER benti á í framhaldinu af þessari athugasemd um Thatcher að hún hefði ekki litið á sig sem neinn kyndilbera kvenna, hún hefði ekki verið forsætisráðherra á þeirra forsendum, heldur á sínum eigin og þá gat ég ekki annað en velt því fyrir mér hvort þetta væru ósanngjarnar kröfur á konurnar í valda- og stjórnunarstöðum. Að kynferðið gerði þeim ókleift að sinna starfi sínu á eigin forsendum?

ÉG fékk engan botn í þessar vangaveltur því í raun er mér fyrirmunað að skilja af hverju jafnrétti er ekki bara sjálfsagt mál. Finnst það svo augljóst. Eða hvað?

SVO lengi sem ég finn hjá mér þörf fyrir að gjamma sérstaklega um það á Facebook þegar kona landar góðri vinnu er takmarkinu varla náð.

MYNDASÖGUR

PONDUS
Eftir Frode Øverli

GELGJAN
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ
Eftir Tony Lopes

BARNALÁN
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ERT ÞÚ ALVEG MILLJÓN?

Við hjá 10-11 erum stolt af því að árlega versla rúmlega 5 milljónir viðskiptavina hjá okkur.

Við ætlum að verðlauna milljónasta hvern viðskiptavin okkar með veglegum gjöfum.

Við förum í milljón í apríl!

Milljónasti viðskiptavinurinn vinnur flug og gistingu fyrir tvo til London eða Kaupmannahafnar með WOW air...

...og glæsilega veislumatarkörfu að verðmæti 30.000 kr.

10-11
Fljótlegt og þægilegt

FITON / SÍA FI045540

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BÓNUS 24 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ

BÓNUS-BRAUÐ 1 KG.
BÓNUS KORNBRAUÐ 1 KG. / 26 SNEIÐAR
198 KR. 1 KG

BÓNUS ÍS 2 LTR.
SÚKKULAÐI-VANILLU-JARÐARBERJA
359 KR. 2 ltr

BÓNUS 15 KLEINUR
298 KR. 15 stk

BÓNUS MÖNDLUKAKA
259 KR. 420gr

BÓNUS 24 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ BÓNUS 24 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ BÓNUS 24 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ

APPELSÍNUR FRÁ SPÁNI
FERSKAR OG SAFARÍKAR
198 KR. KG

SÆTAR KARTÖFLUR FRÁ USA
298 KR. KG

PAKKAÐ AVOCADO 750gr
398 KR. 750gr

KJÖT Á GÓÐU V... Í BÓNUS KJÖ...
KJARNAFÆÐI
1398 KR. KG
KF FERSKT KRYDDAÐ HEIÐA-LAMBALÆRI

GERÐU ÞÍNA EFTIRLÆTIS PIZZU HEIMA

259 KR. 400gr
BÓNUS PIZZADEIG
400gr

298 KR. 400gr
BÓNUS SPELT PZZADEIG
400gr

Kolsýrt vatn
129 KR. 2 ltr.

Pepsi / Pepsi Max
198 KR. 2 ltr.

NAUTA Veisla
100% HREINT NAUGRIPAHAKK
1298 KR. KG

1959 KR. KG
KJÖRFUGLS FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR

279 KR. KG
KJÖRFUGLS FERSKIR KJÚKLINGAVÆNGIR

698 KR. KG
KJÖRFUGLS FERKIR KJÚKLINGALEGGIR

759 KR. KG
KJÖRFUGL HEILL FERSKUR KJÚKLINGUR

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott verð í Bónus

1498
KR. 60 STK

Nr. 3 fyrir 4-5 kg. 60 stk.

1498
KR. 52 STK

Nr. 4 fyrir 7-14 kg. 52 stk.

1498
KR. 48 STK

Nr. 4+ fyrir 9-16 kg. 48 stk.

1498
KR. 44 STK

Nr. 5 fyrir 11-19 kg. 44 stk.

259
KR. 64 STK

Blautklútar 64 stk.

HUGGIES **Gott verð í Bónus** HUGGIES

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

Þrjú ný leikverk frumsýnd

Þrjú ný leikrit eftir ung, íslensk skáld verða frumsýnd í kvöld klukkan 20 á litla sviði Borgarleikhússins undir samheitinu Núna.

Verkin sem frumsýnd verða í Borgarleikhúsinu í kvöld eru Skríddu, eftir Kristínu Eysteinsdóttur, Svona er það þá að vera þögnin í kórnum, eftir Sölku Guðmundsdóttur, og Skúrinn á sléttunni, eftir Tyrfing Tyrfingsson. Í fréttatilkynningu segir að raddirnar í verkunum séu ólíkar en þau eigi það sameiginlegt að vera fersk og djörf og bregða upp áhugaverðri mynd af lífi Íslendinga í dag. Til að fræðast ögn nánar um verkin var skáldunum stefnt saman í anddyri Borgarleikhússins og fyrsta spurning til þeirra var hvort þau hefðu haft samráð um efni leikritanna.

Kristín: „Þetta eru þrjú aðskilin verk og við vorum öll komin með einhvern ramma að þeim þegar við mættum upp í Borgarleikhús um þetta leyti í fyrra. Áður höfðum við sent inn tillögur, ásamt fleirum, og var svo boðið að vinna lengur með þær."

Salka: „En við vorum öll á samlestrum og þá óhjákvæmilega varð til eitthvert samtal."

Felur titillinn í sér að verkin gerist öll núna?

Salka: „Mitt verk gerist í heimi sem breytist mjög hratt. Það er algert samtímaverk. Ég hef meira að segja breytt því töluvert, eiginlega í hvert einasta sinn sem ég hef heyrt það eða séð."

Kristín: „Mitt gæti gerst hvenær sem er. Það er engin bein skírskotun í nútímann."

Hvað segir þú, Tyrfingur?

Tyrfingur: „Ég er að reyna að segja ekki neitt hérna, því ég á það til að missa eitthvað út úr mér."

Það er akkúrat það sem þú átt að gera. Viljið þið ekki lýsa aðeins fyrir lesendum út á hvað verkin ganga?

Kristín: „Ég er með absúrd sálfræðidrama og er með eldgamalt minni sem er samskiptaörðugleikar. Ég nálgast það kannski meira út frá meðvitundarleysi í samskiptum. Það eru tvær persónur í mínum þætti og þær eru leiknar af Vali Frey og Unni Ösp. Þau eru kærustupar í verkinu og við fáum innsýn í þeirra líf í smá tíma."

Salka: Ég er að skrifa um eiginlega hávaðann allt í kringum okkur og hvað gerist þegar ein rödd kemst ekki í gegn eða sker sig úr og þá þöggun sem getur orðið og varað alla ævi þegar búið er að berja úr fólki orðin. Þetta er öðruvísi sálfræðidrama sem gerist á óræðum stað. Þau eru líka í því verki Hanna María, Valur Freyr og Þröstur Leó."

Jæja, Tyrfingur. Þá er komið að þér að missa eitthvað út úr þér.

„Megininntakið í mínu verki er það hvernig við erum alltaf að beita ofbeldi og hvernig fólk með þokkalega meðalgreind getur beitt ofbeldi frá morgni til kvölds, án þess að nokkur setji sig upp á móti því. Mitt verk fjallar um samfélag íslenskra kvenna í Ameríku. Svokallaðar kanamellur.

Ertu að tala um íslenskar stúlkur sem eltu ástina vestur um haf?

„Já, ég hef áhuga á því hvað situr eftir af Íslendingnum í fólki sem flytur til útlanda. Kannski af því ég hef farið sjálfur dálítið til útlanda og orðið hálf furðulegur á því sko. Alltaf þegar ég er kominn þangað langar mig svo í flatköku með hangikjöti þó ég borði það ekki dags daglega hér heima. Alls ekki."

Öll segjast þau orðin spennt fyrir frumsýningu.

Salka: „Það verður gaman að fá fólk í salinn og fylgjast með viðbrögðum þess."

Kristín: „Já, maður getur verið ánægður sjálfur með eitthvert verk en veit ekkert hvort það er á réttri bylgjulengd þannig að tenging náist milli þess og áhorfandans. Þannig er það með hvaða sýningu sem er. Sumir trúðar eru ekkert fyndnir."

Salka: „Leikskáld ber heldur aldrei eitt ábyrgðina. Þetta er svo mikið samspil."

Tyrfingur: „Einmitt. Það sem leikskáld segja er aldrei marktækt. Þess vegna eiga þau að hafa vit á að þegja."

LEIKSKÁLDIN Tyrfingur, Salka og Kristín hlakka til að fylgjast með viðbrögðum áhorfenda við hugverkum þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Menningarstjórnun (MA)

Opið fyrir umsóknir til 15. maí
Nánari upplýsingar á menningarstjornun.bifrost.is

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

Kallað eftir nýjum skáldverkum

Umsóknarfrestur um Nýræktarstyrki fyrir frumsamin skáldverk nýrra höfunda rennur út 26. apríl.

Miðstöð íslenskra bókmennta auglýsir nú eftir umsóknum um Nýræktarstyrki, en þetta er í sjötta sinn sem styrkirnir verða veittir. Nýræktarstyrkir eiga að hvetja til útgáfu á nýjum íslenskum skáldskap af öllum toga og er ætlað að styðja við útgáfu á fyrstu verkum höfunda, til dæmis sögum, ljóðum, barnaefni, leikritum og fleiru.

Nýræktarstyrkjum var komið á fót árið 2008 og hafa um fimm verk nýrra höfunda hlotið styrkina árlega, en umsóknir hafa hverju sinni verið allt að fjörutíu talsins.

Umsóknarfrestur um Nýræktarstyrki er til og með 26. apríl næstkomandi og verður tilkynnt hverjir hljóta styrki í lok maí.

STYRKHAFAR Þessi hópur hlaut Nýræktarstyrki árið 2012.

Tenerife
16. apríl
Frá kr. 108.500
með „allt innifalið í 16 nætur"

Villa Adeje Beach
Frá kr. 108.500 með „allt innifalið í 16 nætur"
Netverð á mann, m.v. 2 fullorðna og 2 börn, 2-11 ára, í íbúð með allt innifalið.
Netverð m.v. 2 fullorðna í studio íbúð kr. 139.900 á mann.
Sértilboð 16. apríl í 16 nætur.

Heimsferðir
Skógarhlíð 18 • sími 595 1000
Akureyri • sími 461 1099
www.heimsferdir.is
Ferðaskrifstofa Leyfishafi Ferðamálastofu
Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Hugmynd að góðri gjöf

1001 GJAFAVARA FRÁ RÚMLEGA 100 HÖNNUÐUM

Harpa / Skeifan 6 / Leifsstöð / 5687733 / epal@epal.is

www.epal.is

epal

Tvær nýjar ævisögur Margaret Thatcher

Bækur um ævi Margaret Thatcher rjúka út þessa dagana og útgefendur stökkva á þann vagn með útgáfu tveggja nýrra ævisagna á næstu dögum.

Tvær ævisögur Margaret heitinnar Thatcher eru væntanlegar úr prentsmiðjum á næstu dögum. Sú fyrri, sem kemur út í þessari viku, er skrifuð af Charles Moore, sem lofar að í henni kynnist lesendur Thatcher í þrívídd í fyrsta sinn. Moore byrjaði að skrifa bókina árið 1997 og fékk óheftan aðgang að einkaskjölum járnfrúarinnar, auk þess að taka ítarleg viðtöl við hana sjálfa, fjölskyldu hennar og nánasta samstarfsfólk í gegnum árin. Bókin ber nafnið Not for Turning og er fyrri hluti ævisögunnar – lýkur í kjölfar Falklandseyjastríðsins. Seinni hlutinn mun heita Herself Alone og fjalla um árin eftir að hún lét af störfum.

Hin ævisagan sem væntanleg er fyrir lok mánaðarins er skrifuð af Robin Harris, sem lengi var ræðuskrifari Thatcher og einn helsti ráðgjafi hennar. Sú bók ber, undarlegt nokk, einnig nafnið Not for Turning og er í tilkynningu útgefanda kölluð „virðingarvottur við hæfi konu sem skapaði söguna“.

Ekki er að undra að útgefendum liggi á að koma þessum bókum í sölu því bækur um Thatcher, bæði sjálfsævisaga hennar og bækur annarra um hana, hafa rokið upp sölulista allra bókabúða og bóksöluvefsíðna síðan hún lést. Til dæmis hafði sala á sjálfsævisögu hennar, Downing Street Years, aukist um 100.000% á Amazon frá dauða hennar til dagsins í gær samkvæmt frétt á vefsíðu The Guardian.

- fsb

MIKILL ÁHUGI Bækur um ævi Margaret Thatcher seljast í bílförmum þessa dagana og tvær nýjar ævisögur eru á leið úr prentsmiðjum á næstu dögum.

Vesturport tilnefnt til fimm verðlauna

Leiksýningin Hamskiptin er tilnefnd til fimm leikhúsverðlauna í Boston. Gísli Örn Garðarsson, forsprakki Vesturports, segir tilnefninguna mikinn heiður.

Leikhópurinn Vesturport er tilnefndur til fimm verðlauna af sambandi gagnrýnenda í Boston fyrir flutning sinn á leikritinu Hamskiptin. Verðlaunin, sem kölluð eru Elliot Norton-verðlaunin eftir þekktum gagnrýnanda, eru helstu leikhúsverðlaun í Boston og nágrenni. „Eftir því sem okkur er sagt þá skipta þessar tilnefningar miklu máli og eiga eftir að gera okkur auðveldara fyrir í kynningu á þessu verki og öðrum verkum. Og auðvitað eru þær mjög mikill heiður,“ segir Gísli Örn Garðarsson, leikari, leikstjóri og forsprakki Vesturports. „Boston er mikil leikhúsborg og allar helstu og virtustu sýningar heims fara þarna í gegn.“

Hamskiptin eru tilnefnd sem besta gestasýning leikársins í Boston. Þess má geta að sýningin War horse, sem er meðal tilnefndra sýninga í þessum flokki, vakti mikla eftirtekt þegar hún var frumsýnd í London og samnefnd kvikmynd Steven Spielbergs er gerð eftir henni. Aðrar tilnefningar sem Hamskiptin fengu voru þær að Gísli Örn er tilnefndur sem besti leikari, Börkur Jónsson sem besti leikmyndahönnuður, Björn Helgason sem besti ljósahönnuður og Nick Manning fyrir bestu hljóðmyndina.

Gísli Örn segir hópinn hafa sýnt verkið sjö sinnum í Boston. „Það var alltaf uppselt og við vöktum mikla athygli, þannig að þetta var mjög gaman.“ Að sögn Gísla Arnar eru mjög mörg verkefni á teikniborðinu hjá leikhópnum. „Við erum að skoða slatta af tilboðum, svo er ég að undirbúa sýningu í Þýskalandi og fara til Boston með Hróa hattar-sýninguna sem ég setti upp í Englandi, þannig að það er mikið að gera, tíminn hreinlega flýgur áfram,“ segir Gísli að lokum.

sigridur@frettabladid.is

HAMSKIPTIN Vesturport setti Hamskiptin fyrst upp í Borgarleikhúsinu árið 2007 og hefur ferðast víða með hana síðan.

Tilnefndur í Boston og Danmörku

Börkur Jónsson, leikmyndahönnuður Hamskipta, var tilnefndur sem fyrr segir fyrir leikmynd sína í verkinu til Elliot Norton-verðlaunanna. En það er ekki eina tilnefning Barkar sem hann fékk fyrir verk sín í vikunni. Hann er nefnilega einnig tilnefndur til hinna dönsku Reumert-verðlauna fyrir leikmynd sína við verkið Bastarðar. Reumert-verðlaunin eru helstu verðlaun sem veitt eru fyrir frammistöðu í dönsku leikhúsi.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

SORGIN SAMEINAR UNGAR EKKJUR

Ína Sigurðardóttir, Sara Óskarsdóttir, Elísabet Anna Kolbeinsdóttir og Karen Björk Guðjónsdóttir stofnuðu samtök fyrir ungar ekkjur og unga ekkla. Viðbrögðin létu ekki á sér standa og fljótlega höfðu þeim borist hundruð fyrirspurna. Þær hræðast ekki að ræða sorgina.

Fleiri konur á svið

Charlotte Böving situr ekki á skoðunum sínum varðandi stöðu kvenna í íslensku leikhúsi. Hún frumsýnir nýtt leikrit um kvenlíkamann og gagnrýnir kerfið okkar.

Nútímaleg eða gamaldags

Lógó stjórnmálaflokkanna fjórtán koma mörg hver á óvart og lúta oft eigin lögmálum.

Besti íslenski tónlistarmaðurinn

Fréttablaðið kannaði hvaða íslenska tónlistarmann Íslendingar telja bestan. Kynslóðaskipti hafa orðið í poppinu og í Helgarblaðinu á morgun krýnum við besta íslenska tónlistarmanninn.

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Ómissandi hluti af góðri helgi.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000 | Auglýsingar 512-5401 | visir.is

HELGARTILBOÐ
Gildir föstudag, laugardag og sunnudag
Takmarkað magn
FYRSTIR KOMA FYRSTIR FÁ
VERÐ SPRENGJA
Tilbúið beint í ofninn
Úbeinaður fylltur svínahnakki með sólþurrkuðum tómötum, fetaosti og ólífum
1.499 kr kg
Lambabógur, frosinn
verð áður 1.098 kr. kg
777 kr kg
Tilbúið beint í ofninn
Úbeinaður fylltur svínahnakki með apríkósum, eplum, sveskjum og beikoni
1.499 kr kg
Súpukjöt úr lambabóg, frosið
899 kr kg
FLOTTIR BITAR
Fylltar svínalundir með sólþurrkuðum tómötum, fetaosti og ólífum
1.999 kr kg
1 KG Í POKA
Lambakótilettur, frosnar
verð áður 2.359 kr. kg
1.599 kr kg
MÁLTÍÐ FYRIR EINN
Tilbúin á 10–14 mín
Kjúklingur í súrsætri sósu
399 kr. pk.
Spaghetti Bolognese
399 kr. pk.
Kjúklingur í karrí
399 kr. pk.
Nautalasagne
399 kr. pk.
HVÍTLAUKSBRAUÐ
Á TILBOÐSVERÐI
Ostafyllt hvítlauksbrauð
299 kr. pk.
6 hvítlauksbrauð með osti
299 kr. pk.
12 hvítlauksbollur
299 kr. pk.
10 hvítlauksbrauð
299 kr. pk.
Hvítlauksbrauð 2 stk.
299 kr. pk.
Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.
Opið frá kl. 11–20 alla daga
Engihjalla og Granda
Iceland

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FÖSTUDAGUR

Partístemning á Faktorý

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir kemur fram á styrktartónleikum fyrir Regnbogabörn.

„Okkur finnst þetta gott málefni og vildum endilega taka þátt. Við reynum að leggja okkar af mörkum þegar við höfum tíma og getu til. Manni finnst stundum eins og það sé ekki hægt að gera neitt til að hjálpa, en svo er hægt að gera fullt," segir Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir, söngkona hljómsveitarinnar FM Belfast, sem kemur fram á styrktartónleikum fyrir Regnbogabörn í kvöld.

Lóa Hlín kveðst vel stemmd fyrir tónleikana en á enn eftir að finna pössun fyrir son sinn og Árna Rúnars Hlöðverssonar, sem einnig er í hljómsveitinni. „Við munum að öllum líkindum spila nýtt efni í bland við gamalt, það er vaninn, og reyna að byggja upp partístemningu. Svo á ég eftir að finna pössun."

Hljómsveitin kom síðast fram á tónleikum í Istanbúl í Tyrklandi og var það í þriðja sinn sem FM Belfast kemur fram í borginni. „Þetta er exótískasta borg sem ég hef spilað í. Við höfum spilað þrisvar sinnum á sama klúbbnum í Istanbúl og það er alltaf jafn gaman."

Ferðin til Tyrklands gekk þó ekki vandræðalaust fyrir sig því einn meðlimur sveitarinnar gleymdi vegabréfi sínu heima. „Allt hefði farið í klúður ef mágkona mín hefði ekki verið með, hún hugsar alltaf skýrt í krísum og þess vegna reddaðist þetta fyrir horn með hjálp íslenska sendiráðsins í Danmörku sem reddaði okkur neyðarvegabréfi."

KOMA FRAM Á FAKTORÝ Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir mun stíga á svið á Faktorý ásamt FM Belfast og fleiri hljómsveitum. Tónleikarnir eru til styrktar Regnbogabörnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lóa og Árni höfðu átta mánaða gamlan son sinn með sér til Tyrklands og vakti sá stutti mikla athygli meðal heimamanna. „Honum leið örugglega eins og litlum prins. Fólk var alltaf að kyssa hann og kjassa og veita honum athygli."

Tónleikarnir á Faktorý hefjast klukkan 20.30 og er miðaverð 1.500 krónur. - sm

➜ Hljómsveitir sem koma fram í kvöld:

- Kjurr
- Vök
- Prins Póló
- FM Belfast
- Úlfur Úlfur

Félagið Afríka 20:20 gefur í kvöld öllum kost á að koma og dansa ekta afríska dansa við ekta afríska tónlist. African Ice band með Cheick Bangoura kemur fram og dansarar mæta á svæðið og sýna viðstöddum hinn afríska dans capoeira, sem er afró-brasilísk bardagalist með fimleikaívafi og dansi.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 12. APRÍL 2013

Opnanir

20.00 Verslun Guðmundar Jörundssonar, Jör, opnar að Laugavegi 89. Slegið verður til veislu í tilefni þess, þar sem Campari sér gestum fyrir veitingum.

Sýningar

20.00 Sýning Curvers Thoroddsen opnar í Gallerí Dverg við Grundarstíg 21. Sýningin er hluti af listahátíðinni Sequences sem stendur nú yfir.

Kvikmyndir

18.00 Norræna kvikmyndahátíðin heldur áfram í Norræna húsinu. Aðgangur er ókeypis á allar myndir og eru þær allar sýndar með enskum texta. Fyrri mynd dagsins er Björkippa (finnsk). Sú seinni, sem er sýnd klukkan 20.00, nefnist Símon og eikurnar (sænsk).

Dans

22.00 Afríka 20:20 stendur fyrir afrísku balli í Iðnó þar sem dansað verður við líflega afríska tónlist fram á nótt. Capoeira-dansarar koma fram, en það er afró-brasilísk bardagalist með fimleikaívafi og dansi. Allir velkomnir.

Tónlist

20.30 Styrktartónleikar fyrir Regnbogabörn verða haldnir á efri hæð Faktorý. Þar koma fram FM Belfast, Prins Póló, Úlfur Úlfur, Kjurr og Vök. Miðaverð er kr. 1.500 og rennur allur ágóði til Regnbogabarna.

22.00 Hljómsveitin Ylja og Árni Vil halda tónleika á Café Rosenberg.

23.00 Sváfnir Sigurðarson skemmtir á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 500.

Fyrirlestrar

12.00 Peadar Kirby, prófessor við Limerick-háskóla, fjallar um stöðu evrunnar í dag og mögulega kosti og galla hennar fyrir smáríki á fyrirlestri í stofu 132 í Öskju Háskóla Íslands.

20.00 Guðfinnur Jakobsson heldur fyrirlestur í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22. Yfirskrift fyrirlestursins er Úr brunni mannspekinnar.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

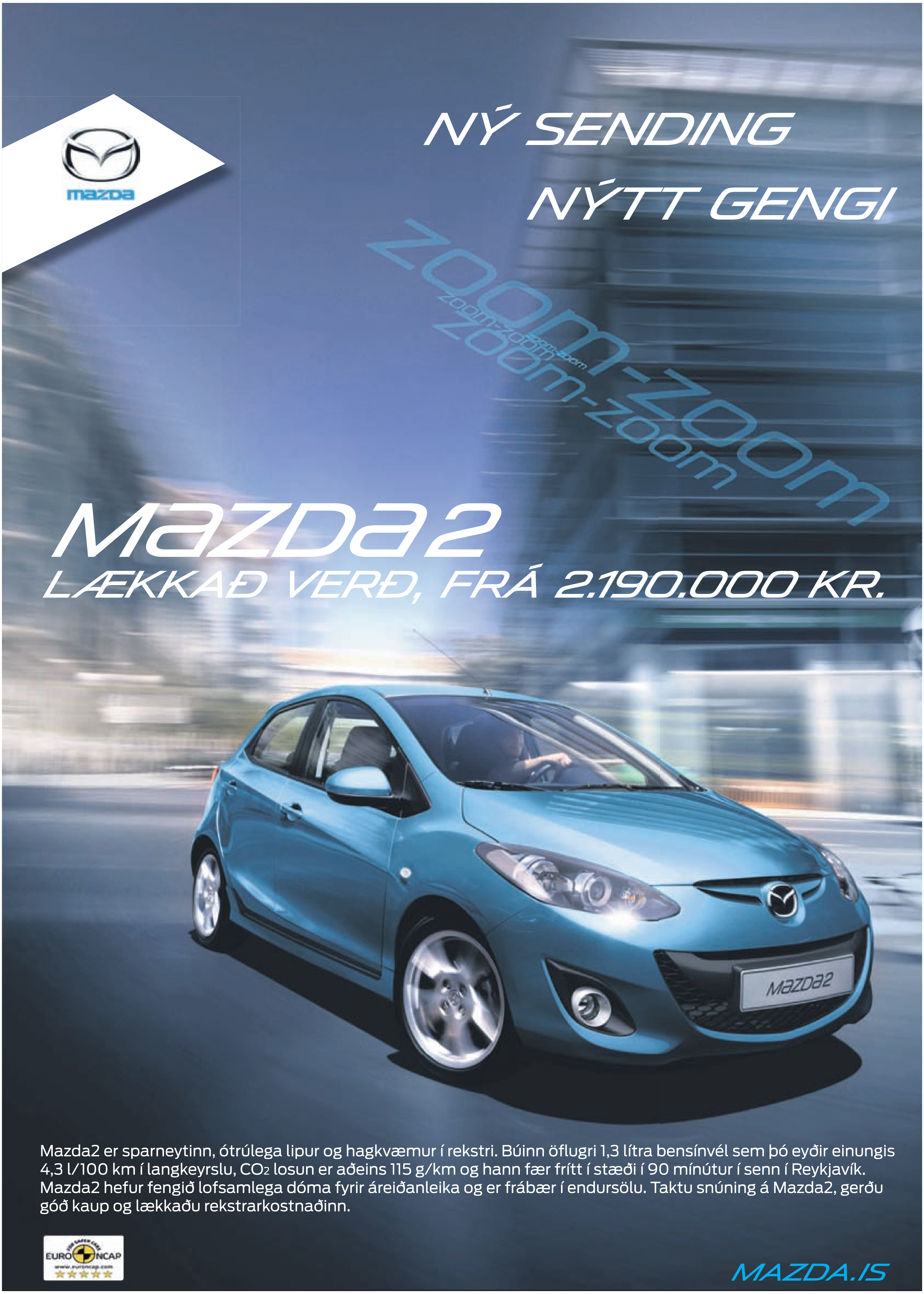
Það er mikið um að vera á myndlistarhátíðinni Sequences VI um helgina, en henni lýkur á sunnudag. Heiðurslistamaður hátíðarinnar þetta árið er Gretar Reynisson og þykir hann endurspegla áherslur hennar.

Rúmlega tuttugu listamenn frá níu löndum standa fyrir fjölbreyttum viðburðum meðan á hátíðinni stendur en nánari upplýsingar um dagskrána, bæði hina formlegu og óformlegu, má finna á heimasíðunni sequences.is.

Hitar upp í opnunarpartýinu

Fatahönnuðurinn Guðmundur Jörundsson opnar sína fyrstu fataverslun í dag að Laugavegi 89. Í tilefni opnunarinnar verður slegið upp opnunarteiti í versluninni annað kvöld og ætlar ljósmyndarinn Saga Sigurðardóttir ekki að láta sig vanta í það. „Ég ætla alveg klárlega að mæta þangað. Mér finnst kvenlínan hans alveg rosalega flott," segir hún, en kvöldið verður hálfgerð upphitun þar sem sunnudeginum ætlar Saga að verja í að taka myndir af línunni hans, JÖR.

Saga stefnir líka á að kíkja á myndlistarhátíðina Sequences um helgina. „Það er aldrei að vita nema ég kíki á einhvern af þeim flottu viðburðum sem eru á dagskrá hjá þeim fyrir eða eftir opnunina," segir hún og reiknar í það minnsta með að kíkja á hátíðina einhvern tímann yfir helgina.



Nýir og notaðir bílar: Söludeild er opin alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050
Útbúnaður bíls getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu. Eldsneytisnotkun í langkeyrslu 4,3L/100 km, í blönduðum akstri 5,0 l/100 km og í innanbæjarakstri 6,2 l/100km.
brimborg
Öruggur staður til að vera á

SMÁRABÍÓ	GLERAUGU SELD SÉR	5%
OBLIVION	KL. 5.20 - 8 - 10.40	12
OBLIVION LÚXUS	KL. 5.20 - 8 - 10.40	12
G.I JOE RETALIATION 3D	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
ADMISSION	KL. 8 - 10.20	L
I GIVE IT A YEAR	KL. 10.15	12
THE CROODS 3D ÍSL. TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
THE CROODS 2D ÍSL. TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
21 AND OVER	KL. 8	14

HÁSKÓLABÍÓ	NÁNAR Á MIÐI.IS	5%
OBLIVION	KL. 6 - 9	12
KAPRINGEN	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
ADMISSION	KL. 5.30	L
THE CROODS 2D ÍSL. TAL	KL. 5.45	L
SAFE HAVEN	KL. 8 - 10.30	12
JAGTEN (THE HUNT)	KL. 8 - 10.30	12

BORGARBÍÓ	NÁNAR Á MIÐI.IS	
OBLIVION	KL. 5.45 - 8	12
GI JOE	KL. 8 - 10.15	16
ADMISSION	KL. 5.45	L

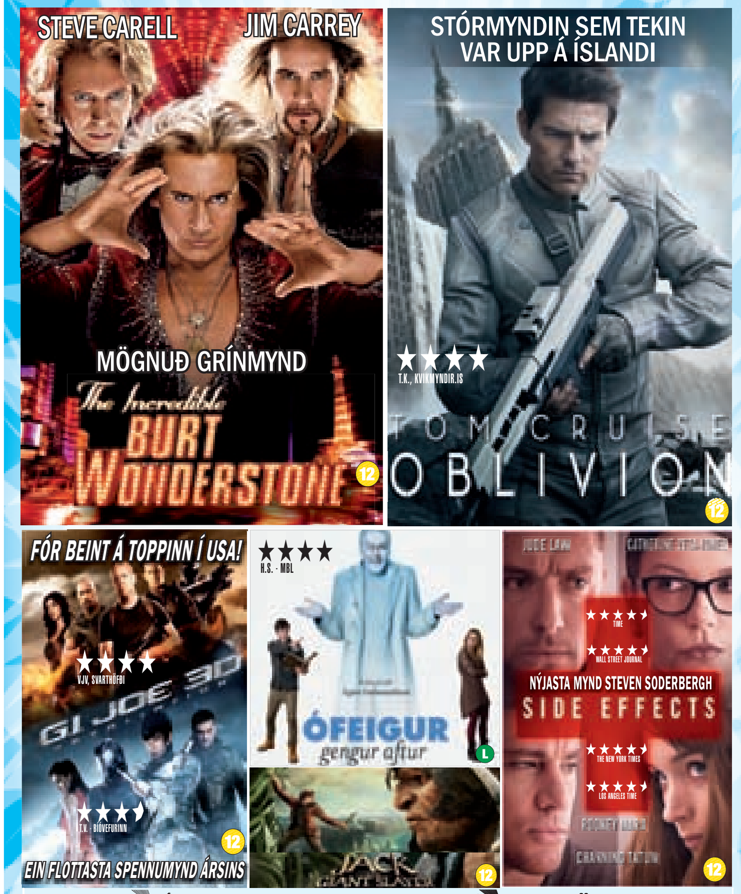
facebook /smarabio • facebook /haskolabio

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
5%
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
OBLIVION	5.30, 8, 10.30	12
G.I. JOE RETALIATION 3D	5.50, 8, 10.15	12
I GIVE IT A YEAR	8	12
SNITCH	10.10	12
THE CROODS 3D - ÍSL TAL	4, 6	L
THE CROODS 2D - ÍSL TAL	4	L

SAMBÍÓIN
KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
BURT WONDERSTONE	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	12
BURT WONDERSTONE VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	VIP
G.I. JOE: RETALIATION 3D	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	12
G.I. JOE: RETALIATION 2D	KL. 3:20	12
SIDE EFFECTS	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	12
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR	KL. 5:50 - 8 - 10:10	L
JACK THE GIANT SLAYER 3D	KL. 8	12
DEAD MAN DOWN	KL. 10:20	16
OZ: GREAT AND POWERFUL	KL. 5:20	10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
OBLIVION	KL. 8 - 10:30	12
BURT WONDERSTONE	KL. 8 - 10:10	12
G.I. JOE: RETALIATION	KL. 5:40	12
THE CROODS ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
OBLIVION	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
BURT WONDERSTONE	KL. 5:50 - 8 - 10:20	12
G.I. JOE: RETALIATION 3D	KL. 8 - 10:30	12
SIDE EFFECTS	KL. 8 - 10:20	12
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR	KL. 5:50	L
JACK THE GIANT SLAYER 2D	KL. 5:30	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
OBLIVION	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
BURT WONDERSTONE	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
SIDE EFFECTS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR	KL. 5:50 - 8 - 10:10	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
BURT WONDERSTONE	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
JACK THE GIANT-SLAYER	KL. 5:50	12
SIDE EFFECTS	KL. 10:10	12
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR	KL. 8	L

AGENT FRESCO Esther Ýr Þorvaldsdóttir, Hrafnkell Örn Guðjónsson og Arnór Dan Arnarsson.

UNGVIÐIÐ Fidel Atli Gasparsson, Herdís Mjöll Guðmundsdóttir, Stefanía Unnarsdóttir og Laufey Lín Jónsdóttir.

Ýlis-styrkþegar fögnuðu í Hörpu

Ýlir–tónlistarsjóður Hörpu fyrir ungt fólk tilkynnti á dögunum um stuðning við tíu ný tónlistarverkefni sem fara fram í Hörpu á árinu og nemur upphæðin 4,5 milljónum króna. Styrkþegar og aðrir velunnarar fögnuðu á miðvikudaginn.

HAFIÐ BLÁA HAFIÐ Jóna Gunnarsdóttir, Steinunn Ragnarsdóttir og Karitas Kjartansdóttir.

BREIÐ BROS Mist Þorkelsdóttir og Ásthildur Guðjohnsen.

FJÖLSKYLDA Eldar Ástþórsson, stjórnarformaður Ýlis, ásamt eiginkonunni Evu Einarsdóttur og syninum Huga E. Eldarssyni.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

HARPA Thelma Sigurðardóttir, Bryndís Steinarsdóttir og Steinþór Sigurðsson.

Adele ríkust af þeim yngri

Paul McCartney trónir á toppi lista Sunday Times yfir ríkasta tónlistarfólkið á Bretlandseyjum, eins og hann hefur gert síðan listinn var fyrst tekinn saman árið 1989. Blaðið metur auðævi fyrrverandi Bítilsins og eiginkonu hans, Nancy Shevell, á 124 milljarða króna.

Af tónlistarfólki undir þrítugu er það söngkonan Adele sem situr í efsta sæti lista Sunday Times. Eignir hennar eru metnar á þrjátíu milljarða króna.

ADELE Þarf ekki að hafa of miklar áhyggjur af fjárhagnum.

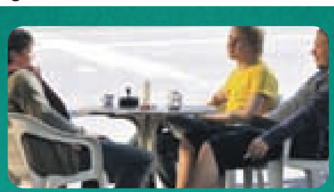
Fékk reiðikast á sviðinu

Skoski leikarinn James McAvoy stöðvaði sýningu á Macbeth þegar hann tók eftir að einn áhorfendanna var að taka leiksýninguna upp. McAvoy lét ekki þar við sitja heldur öskraði á áhorfandann og var hinn reiðasti.

Hinn 34 ára gamli leikari, sem lék meðal annars í kvikmyndinni Last King of Scotland, neitaði að halda áfram með sýninguna fyrr en áhorfandinn legði frá sér myndavélina. Þessi vandræðalegi atburður átti sér stað á sýningu á Macbeth í Trafalgar Studios í London.

- lov, stt, lbl

JAMES MCAVOY Kann myndatökum í leikhúsum illa.



FÖSTUDAGUR 12. APRÍL
18.00 Bjórkippa (PUSSIKALJAELOKUV). Finnland 2011/80 mín.
20:00 Símon og eikurnar (SIMON OCH EKARNA). Svíþjóð 2011/122 mín.

Allar kvikmyndirnar eru sýndar með enskum texta og er frítt inn á hátíðina.

Nánari upplýsingar á norraenahusid.is

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS
Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas
BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn
NEMAR, ÖRYRKJAR, ELDRI BORGARAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS!

BÍÓ ★ PARADÍS
EUROPA CINEMAS

ON THE ROAD	(16)	20:00, 22:20
CHASING ICE	(L)	18:00
HANNAH ARENDT	(12)	17:50, 20:00
THE HUNT (JAGTEN)	(12)	17:50, 20:00, 22:10
DÁVALDURINN	(16)	22:10

VEGNA GENGISLÆKKUNAR

GETUM VIÐ BOÐIÐ FERÐAVAGNA OKKAR Á LÆKKUÐU VERÐI

-200.000 kr. af hjólhýsum og -600.000 kr. af húsbílum

KNAUS
verð frá kr. ~~13.900.000.~~

LÍTTU VIÐ OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ

PALOMINO
Tilboðsverð frá kr. 1.890.000.

T@B
verð frá kr. ~~3.990.000.~~

ÆGISVAGNINN
+ FORTJALD
Tilboðsverð kr. 1.190.000.

SEGLAGERÐIN ÆGIR
Þar sem ferðalagið byrjar

TIL ÞJÓNUSTU Í 100 ÁR

Eyjarslóð 5 101 Reykjavík
S: 511 2200 www.seglagerdin.is

Opið

Laugardagur	11:00-16:00
Sunnudagur	12:00-16:00

Gylfi sá eini sem nýtti sína spyrnu

FÓTBOLTI Tottenham féll í gær úr leik í Evrópudeild UEFA eftir að hafa tapað fyrir svissneska liðinu Basel í vítaspyrnukeppni. Gylfi Þór Sigurðsson lék allar 120 mínúturnar í leiknum sem var sá síðari í fjórðungsúrslitrimmu liðanna.

Staðan að loknum venjulegum leiktíma var 2-2 og þurfti því að framlengja leikinn. Tottenham lék manni færri alla framlenginguna eftir að Jan Vertonghen fékk rautt í lok venjulegs leiktíma en hélt út án þess að fá á sig mark.

Basel vann svo vítaspyrnukeppnina örugglega, 4-1, en Gylfi Þór var sá eini sem nýtti sína spyrnu hjá Tottenham. Tom Huddlestone lét verja frá sér en Emmanuel Adebayor skaut yfir.

Auk Basel komust Chelsea, Fenerbahce og Benfica áfram í undanúrslitin en dregið verður í dag. - esá

Malovic samdi við Amicitia Zürich

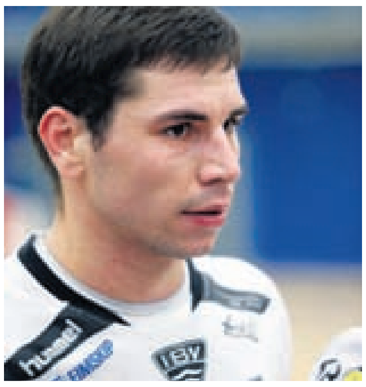
HANDBOLTI Svartfellingurinn Nemanja Malovic skrifaði í gær undir tveggja ára samning við svissneska liðið Amicitia Zürich. Hann lék síðast með ÍBV hér á landi og því ljóst að hann mun ekki leika með liðinu í N1-deild karla á næstu leiktíð.

Þetta var staðfest á heimasíðu svissneska liðsins í gær. Á heimasíðu ÍBV segir að það hafi verið mikill vilji til að fá Malovic aftur en ekki hafi verið hægt að keppa við þau laun sem hafi verið í boði í Sviss.

Malovic var markahæsti leikmaður 1. deildar karla á nýliðinni leiktíð en var sendur úr landi í síðasta mánuði þar sem hann var ekki með atvinnu- og dvalarleyfi. Hans síðasta verk var að hjálpa ÍBV að tryggja sér sæti í N1-deild karla með sigri á Stjörnunni en morguninn eftir fór hann úr landi.

Svissneska félagið var fljótt að bregðast við og hefur nú samið við Malovic. Hann er í U-21 liði Svartfjallalands og ekki langt frá því að vinna sér sæti í A-landsliðinu. Malovic kom fyrst hingað til lands árið 2011 til að spila með Haukum.

ÍBV baðst á sínum tíma afsökunar á því hafa ekki útvegað Malovic þau leyfi sem hann þurfti til að búa og starfa hér á landi. - esá



KEMUR EKKI AFTUR Nemanja Malovic er farinn til Sviss. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÚRSLIT

DOMINOS-DEILD KARLA

UNDANÚRSLIT, 4. LEIKUR

KR - GRINDAVÍK 88-92 (39-47)

KR: Brandon Richardson 21/5 stoðsendingar, Brynjar Þór Björnsson 19, Helgi Már Magnússon 16/8 fráköst, Kristófer Acox 10/12 fráköst, Martin Hermannsson 10, Darshawn McClellan 6/5 fráköst, Finnur Atli Magnusson 6.

Grindavík: Aaron Broussard 32/7 fráköst, Samuel Zeglinski 23/5 fráköst/5 stoðsendingar, Þorleifur Ólafsson 11/7 fráköst, Jóhann Árni Ólafsson 11/5 fráköst, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 9/4 fráköst/3 varin skot, Ryan Pettinella 4/5 fráköst, Davíð Ingi Bustion 2.

Grindavík vann einvígið, 3-1.

N1-DEILD KARLA, UMSPIL

UNDANÚRSLIT, 2. LEIKUR

VÍKINGUR - STJARNAN 25-27

Staðan í einvíginu er jöfn, 1-1.

GRÓTTA - VALUR 22-34

Valur vann einvígið, 2-0.

EVRÓPUDEILD UEFA

RUBIN KAZAN - CHELSEA 3-2

0-1 Fernando Torres (4.), 1-1 Ivan Marcano (51.), 1-2 Victor Moses (55.), 2-2 Gökdeniz Karadeniz (62.), 3-2 Bebars Natcho, víti (75.).

Chelsea komst áfram, 5-4 samanlagt.

BASEL - TOTTENHAM 2-2

0-1 Clint Dempsey (23.), 1-1 Mohamed Salah (27.), 2-1 Aleksandar Dragovic (49.), 2-2 Dempsey (82.).

xxx komst áfram eftir vítaspyrnukeppni eftir framlengdan leik.

NEWCASTLE - BENFICA 1-1

1-0 Papiss Cisse (71.), 1-1 Eduardo Salvio (92.).

Benfica komst áfram, 4-2 samanlagt.

LAZIO - FENERBAHCE 1-1

Fenerbahce komst áfram, 3-1 samanlagt.

SÆNSKA ÚRVALSDEILDIN

UNDANÚRSLIT, 4. LEIKUR

NORRKÖPING - SUNDSVALL 72-102

Jakob Örn Sigurðarson skoraði nítján stig fyrir Sundsvall, gaf sex stoðsendingar og tók fjögur fráköst. **Hlynur Bæringsson** var með ellefu stig, níu stoðsendingar og átta fráköst en báðir leika með Sundsvall. **Pavel Ermolinskij** skoraði tvö stig og tók fjögur fráköst fyrir Norrköping. **Sundsvall** er komið áfram í lokaúrslitin eftir 3-1 sigur.

NÝTT MET Anton Sveinn McKee setti met á fyrsta keppnisdegi Íslandsmeistaramótsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Anton bætti Íslandsmet

SUND Íslandsmeistaramótið í sundi í 50 metra laug hófst í Laugardalslauginni í gær en eitt met féll á fyrsta keppnisdeginum. Anton Sveinn McKee bætti metið í 400 m skriðsundi karla en hann deildi því áður með Erni Arnarsyni.

Anton Sveinn synti á 3:56,65 mínútum og bætti gamla metið um 26 hundraðshluta úr sekúndu.

Þá var Eygló Ósk Gústafsdóttir nálægt því að bæta metið sitt í 200 m fjórsundi. Hún synti á 2:14,93 mínútum og var aðeins 0,06 sekúndum frá Íslandsmeti sínu. Önnur í greininni varð Hrafnhildur Lúthersdóttir en báðar kepptu þær á Ólympíuleikunum í sumar. - esá

Mér finnst meiriháttar að hafa þessa sprotadómara

Sprotadómararnir í Evrópuboltanum eru alls ekki óumdeildir og hafa margir velt fyrir sér hlutverki þeirra. Mörgum finnst þeir ekki taka neinar ákvarðanir og í raun ekki bæta neinu við leikinn. Fréttablaðið ræddi málið við reyndasta dómara landsins, Kristin Jakobsson, en hann er mjög ánægður með nýju dómarana.

FÓTBOLTI „Af hverju flaggaði ekki þessi sprotadómari, hvað er hann eiginlega að gera þarna,“ eru setningar sem heyrast iðulega um nýjustu viðbótina í dómaraflóruna. Það eru nýju aukadómararnir sem standa við hlið markanna og halda á sprota. Eru þeir því iðulega kallaðir sprotadómarar hér á landi.

Æði oft í vetur hafa komið upp atvik í Evrópuleikjum þar sem kvartað er undan almennu aðgerðarleysi sprotadómarans. Fréttablaðið spurði hinn reynda Kristin Jakobsson út í hlutverk dómaranna, en hann hefur dæmt Evrópuleiki í vetur með sprotadómara sér við hlið.

„Þetta eru fyrst og fremst aukaaugu. Þeir eru dómarar en ekki aðstoðardómarar. Þeir sem sinna þessu hlutverki eru vanir að sinna starfi aðaldómara. Þeirra hlutverk er að vera í samskiptum við okkur í gegnum samskiptakerfið sem við erum með,“ sagði Kristinn en hvað með sprotann sem þeir eru með og flagga aldrei. Til hvers er hann?

„Ef samskiptabúnaðurinn bilar, eins og getur komið fyrir og hefur gerst, þá geta þeir ýtt á hnapp á sprotanum til þess að ná athygli aðaldómarans. Sprotinn er því ekki til þess að sveifla honum eins og einhverjir virðast halda. Þeir mega ekki sýna neinar bendingar. Það er ætlast til þess að öll þeirra samskipti fari eingöngu í gegnum kerfið.“

Dómari tekur lokaákvörðun

Blaðamaður hafði heyrt því fleygt að ástæðan væri sú að ef þeir tækju afdrifaríka ákvörðun væru þeir í hættu með áhorfendur beint fyrir aftan sig. Kristinn segir það ekki vera rétt.

„Endanleg ákvörðunartaka liggur alltaf hjá aðaldómaranum, sama hvort eitthvað kemur frá aðstoðardómara eða sprotadómara. Þeir eru settir inn til þess að aðstoða og koma í veg fyrir mistök. Þarna fáum við fleiri augu og það munar um þau. Leikmenn vita líka af því. Þeir kannski láta sig ekki falla eða annað ef þeir vita af augum fyrir framan sig og aftan. Allt slíkt hefur minnkað til muna með komu sprotadómaranna og er það vel,“ sagði Kristinn. En mega þeir skipta sér af öllum ákvörðunum?

„Af öllu saman. Allt það sem ég sé ekki og þeir sjá eiga þeir að láta mig vita af. Það var frægt atvik þegar John Terry var rekinn af velli í Meistaradeildinni gegn Barcelona í fyrra. Hann setti þá hnéð í andstæðing. Aðaldómarinn sá það ekki en sprotadómarinn sá það. Terry var rekinn af velli eftir ábendingu sprotadómarans.“

Kristinn bendir á að öll dómarateymin þekkist vel. Aðaldómarar þekki sprotadómarana vel og treysti þeim.

> **Það getur vel verið að dómari sé að dæma eftir ábendingu sprotadómara án þess að áhorfendur fatti það.**
>
> *Kristinn Jakobsson alþjóðadómari*

„Þessir strákar segja aldrei víti og rautt nema þeir séu algjörlega vissir í sinni sök. Við verðum því að treysta þeim þó svo að endanleg ákvörðun sé alltaf hjá aðaldómara. Þegar menn efast um að þeir séu ekki að skipta sér af þá er alveg 100 prósent að þeir hafa sagt eitthvað. Stundum sjá þeir ekki hlutina og þá láta þeir vita af því ef svo ber undir. Þeir eru alls ekki hræddir við að skipta sér af.“

Kristinn segir að almenn ánægja sé með þessa viðbót hjá dómurum í Evrópukeppnum.

„Ég var mjög skeptískur til að byrja með. Ég vildi bara vera íhaldssamur og gera þetta nánast einn eins og í gamla daga. Svo gaf ég þessu séns. Ég var valinn í þetta verkefni strax frá upphafi þegar var verið að prófa þetta. Mér fannst þetta vera meiriháttar strax frá fyrsta leik,“ sagði Kristinn kátur og bætti við.

„Þetta er fyrst og fremst fyrirbyggjandi. Í hornum og föstum leikatriðum eru menn að toga áður en það er sparkað. Þá getur maður sagt við leikmenn að ég sjái þetta og sprotadómarinn geri það líka. Þá haga menn sér betur og reyna minna en ella,“ sagði Kristinn, en hvað finnst honum um þá gagnrýni að sprotadómarar séu ragir að láta til sín taka?

„Ég skil þá gagnrýni því menn átta sig ekki á því hvernig ákvörðun er tekin. Það getur vel verið að dómari sé að dæma eftir ábendingu sprotadómara án þess að áhorfendur fatti það.“

Hefur gefið góða raun

Kristinn hefur trú á því að þetta kerfi sé komið til þess að vera. Reynslan í vetur sé það góð.

„Þetta á eftir að hjálpa til áfram. Það þarf samt tíma til þess að þróa þetta. Það er auðvitað ókostur að nota þetta aðeins í stóru keppnunum,“ sagði Kristinn.

Annar sprotadómara hans, Gunnar Jarl Jónsson, var í eldlínunni fyrr í vetur er hann tók ákvörðun um að reka mann af velli í Evrópuleik Atletico Madrid og Viktoria Plzen.

„Þá var leikmaður skallaður. Ég sá það ekki en Gunnar sá það. Hann sagði að þetta væri ekkert annað en rautt spjald. Ég rak því manninn af velli og myndbandsupptökur sýndu síðan að það var hárréttur dómur. Það sýnir að þetta virkar.“ henry@frettabladid.is

REYNDUR Kristinn hefur dæmt fjölmarga Evrópuleiki og landsleiki. Hann er hér að dæma hjá enska landsliðinu. Emile Heskey krýpur á vellinum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hættir sumarið 2014

Kristinn hefur verið einn fremsti dómari landsins um árabil og var um árabil í algjörum sérflokki íslenskra dómara.

Hann er þó að komast á þann aldur að mega ekki dæma í Evrópukeppnum lengur. Það mun gerast næsta vetur.

Kristinn ætlar því að dæma tvö sumur í viðbót og svo stefnir hann á að leggja flautuna á hilluna eftir afar farsælan feril.

„Það styttist í þessum hjá mér. Ég tek svo sumarið 2014 og þá leyfi ég öðrum að komast að. Það kemur að þessum tímamótum hjá mér eins og öðrum,“ sagði Kristinn en dómarar detta út af dómaralista FIFA er þeir ná 45 ára aldri. Það finnst mörgum of snemmt.

„Er ekki fínt að fá unga og ferska menn inn hið fyrsta? Menn verða að vera í toppformi allan tímann en auðvitað er reynslan mikilvæg. Ég styð það að hleypa ungum og gröðum strákum að,“ sagði Kristinn en verður hann búinn að fá nóg er hann hættir?

„Á maður þá ekki að vera búinn að gera nánast allt? Heilt yfir er ég mjög ánægður með minn feril og mun ganga sáttur frá borði.“

HÁMARKS MYNDGÆÐI Á LÁGMARKS VERÐI

Panasonic TXP50UT50Y

Ótrúlega vel búið 50" Panasonic Smart Plasma sjónvarp með 4.000.000:1 skerpu og svartíma 0.001 millisekúndu. Tækið fyrir þá sem vilja framúrskarandi myndgæði á ótrúlegu verði.

199.990

VERÐ ÁÐUR **249.990**

Ótrúleg skerpa
Tækið er með 2000Hz Focused Field Drive, Pro 24p Smooth Film playback, Progressive Scan, x.v Color ásamt Vreal 3D örgjörva sem ásamt 4.000.000:1 skerpu tryggir ótrúlega skarpa mynd. Svartími er 0.001 millisekúnda sem þýðir að tækið sýnir hröðustu myndir skýrar og góðar.

Þrívídd
Tækið er með Vreal 3D þrívíddarörgjörva og getur sýnt þrívíddarmyndir, ásamt því að breyta venjulegum myndum í þrívídd. (2D-3D conversion). Eins er tækið með Digital Cinema Color 3D color management. Þrívíddargleraugu fylgja ekki.

Smart TV
Tækið er með Viera Connect nettengingu með netvafra. Hægt að fá Skype myndavél og þráðlausa nettengingu sem aukahluti. Einnig hægt að niðurhala forriti í alla Android/ iPhone síma og spjaldtölvur til að stýra tækinu. Margmiðlunarspilari er innbyggður og tækið er með DVB-T2 móttakara.

Miklir tengimöguleikar
Tækið er með 2x USB 2x HDMI, Scart, CI rauf, Composite, RCA, DLNA, Optical og heyrnartólstengi auk kortalesara.

Progressive 3D FULL HD · 2D 3D CONVERSION · 2000Hz Focused Field Drive · dlna CERTIFIED · SUPERB CONTRAST · 0,001 msec Response Time

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

Panasonic
ideas for life

STÖÐ 2 KL. 20.10

Spurningabomban

Það er alltaf fjör hjá Loga Bergmann á Stöð 2 á föstudagskvöldum og óhætt að lofa skemmtilegri Spurningabombu í kvöld. Keppendur að þessu sinni eru söngfuglarnir Friðrik Ómar og Guðrún Gunnarsdóttir sem mæta leikurunum Ingvari E. Sigurðssyni og Gísla Erni Garðarssyni.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

DANÍEL GEIR MORITZ UPPISTANDARI

Fótboltinn fastur liður

Ég er reyndar frekar lélegur sjónvarpsmaður. Fylgist þó með íslensku efni og kaupi gjarnan DVD-diska og hef gaman af. En fótboltinn er alltaf fastur liður.

SPORT 2 14.00

1 **Arsenal-Norwich** Það er föstudagur og kominn fiðringur í mann fyrir fótboltahelgi enda gaman að halda með Arsenal.

RÚV 20.00

2 **Útsvar** Ég fylgist með Útsvari og ætla að sjá í kvöld hverjir koma til með að tapa fyrir Fjarðabyggð í úrslitum.

STÖÐ 2 19.45

3 **Týnda kynslóðin** Ætla ekki að missa af Týndu kynslóðinni í kvöld, ég verð einn gesta þáttarins og kynni nýtt lag, Unnur.

RÁS 1

FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar **1 06.**40 Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Sagnaslóð **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Óskastundin **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Lesið í Steinbeck **14.00** Fréttir **14.03** Tilraunaglasið **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Hlustarinn **15.25** Kveikjan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Hvað er málið? **21.10** Raddir Afríku **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Litla flugan **23.05** Hringsól **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.00 Alþingiskosningar 2013 – Forystusætið *(Sjálfstæðisflokkurinn) (e)*

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.

17.20 Babar

17.42 Unnar og vinur

18.04 Hrúturinn Hreinn

18.15 Táknmálsfréttir

18.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni *(Annie Mist Þórisdóttir) (e)*

19.00 Fréttir

19.30 Veðurfréttir

19.35 Kastljós

20.00 Útsvar Spurningakeppni sveitarfélaga. Fyrri undanúrslitaþáttur. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir.

21.10 Brettastelpan *(Chalet Girl)* Nítján ára hjólabrettastelpa fær vinnu í skíðaskála ríka fólksins í Ölpunum og spreytir sig í snjóbrettakeppni. Leikstjóri er Phil Traill og meðal leikenda eru Felicity Jones, Ed Westwick og Bill Nighy. Bresk gamanmynd frá 2011.

22.50 Barnaby ræður gátuna – Sek eða saklaus *(7:7) (Midsomer Murders XII: The Great and the Good)* Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við dularfull morð í ensku þorpi. Meðal leikenda eru John Nettles og Jason Hughes.

00.25 Vaktmennirnir *(Watchmen)* Í heimi ofurhetjanna er einn garpanna myrtur og við rannsókn málsins kemur svolítið ískyggilegt í ljós. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

03.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

BÍÓ

12.10 Of Mice and Men

15.30 How To Marry a Millionaire

17.05 Of Mice and Men

20.25 How To Marry a Millionaire

22.00 Planet of the Apes

00.00 Lethal Weapon

01.55 Big Stan

03.45 Planet of the Apes

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2

08.05 Malcolm In The Middle *(4:22)*

08.30 Ellen *(122:170)*

09.15 Bold and the Beautiful

09.35 Doctors *(58:175)*

10.20 Celebrity Apprentice *(2:11)*

11.55 The Whole Truth *(9:13)*

12.35 Nágrannar

13.00 The Golden Compass Mögnuð ævintýramynd og sú fyrsta í þríleik sem byggður er á metsölubókum eftir höfundinn Philip Pullman með Nicole Kidman og Daniel Craig í aðalhlutverkum. Myndin gerist í ævintýraheimi og fjallar um Lyru sem leggur upp í björgunarleiðangur til norðurpólsins til að bjarga vini sínum og hópi barna.

15.00 Sorry I've Got No Head

15.30 Barnatími Stöðvar 2

16.50 Bold and the Beautiful

17.10 Nágrannar

17.35 Ellen *(123:170)*

18.23 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.47 Íþróttir

18.54 Ísland í dag

19.11 Veður

19.20 Simpson-fjölskyldan *(9:22)*

19.45 Týnda kynslóðin *(29:34)* Týnda kynslóðin er frábær skemmtiþáttur í stjórn Björns Braga Arnarssonar og félaga.

20.10 Spurningabomban *(16:21)* Logi Bergmann Eiðsson egnir saman tveimur liðum.

21.00 American Idol *(26:37)* Tólfta þáttaröð þessa vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu.

22.25 Harry Brown Stórgóð spennumynd þar sem Michael Caine fer á kostum sem fyrrverandi sérsveitarmaður.

00.05 Gentlemen's Broncos Skemmtileg gamanmynd um hinn unga Benjamin sem mætir á ráðstefnu fyrir fantasíurithöfunda og kemst svo að því einn virtasti höfundurinn í greininni hefur stolið frá honum hugmynd og hagnast á því.

01.30 Bangkok Dangerous Hörkuspennandi mynd með Nicolas Cage í hlutverki leigumorðingja.

03.10 The Golden Compass

05.00 Simpson-fjölskyldan *(9:22)*

05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

besta sætið

10.45 2013 Augusta Masters Útsending frá fyrsta keppnisdegi á bandaríska meistaramótinu í golfi.

15.15 Evrópudeildin: Basel - Tottenham

17.00 Dominos-deildin: KR - Grindavík

18.30 La Liga Report Hitað upp fyrir leikina framundan í spænsku úrvalsdeildinni.

19.00 2013 Augusta Masters BEINT Sýnt frá öðrum keppnisdegi á bandaríska meistaramótinu í golfi.

23.30 Stjarnan - Snæfell

01.00 Meistaradeild Evrópu: fréttaþáttur

02.55 Formúla 1: Kína - Æfing 3 BEINT

05.50 Formúla 1 2013: Kína - Tímataka BEINT

SPORT 2

enski boltinn

15.55 Sunnudagsmessan

17.10 WBA - Arsenal

18.50 Stoke - Aston Villa

20.30 Premier League World

21.00 Premier League Preview Show

21.30 Football League Show

22.00 Norwich - Swansea

23.40 Premier League Preview Show

00.10 Reading - Southampton

krakkar

07.00 Lalli

07.15 Refurinn Pablo

07.20 Waybuloo

07.40 Áfram Diego, áfram!

08.05 Svampur Sveinsson

08.25 Könnuðurinn Dóra

08.50 Doddi litli og Eyrnastór

09.00 UKI

09.05 Strumparnir

09.30 Histeria!

09.50 Mörgæsirnar frá Madagaskar

10.10 Ævintýri Tinna

10.35 Ofurhundurinn Krypto

11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími

17.10 Tommi og Jenni

17.35 Ofurhetjusérsveitin

18.00 iCarly *(29:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(21:22)*

17.25 Íslenski listinn Söngdívan Þórunn Antonía Magnúsdóttir kynnir íslenska listann.

17.50 Sjáðu Ásgeir Kolbeins kynnir allt það heitasta í bíóheiminum, hvaða myndir eru að koma út og hverjar aðalstjörnurnar eru. Ómissandi þáttur fyrir alla kvikmyndaáhugamenn.

18.15 Gossip Girl *(19:24)*

19.00 Friends *(19:25)*

19.25 How I Met Your Mother *(5:24)*

19.45 Simpson-fjölskyldan *(22:22)*

20.10 The Glee Project *(12:12)* Önnur þáttaröðin af þessum frábæru þáttum sem ganga út á það að finna og þjálfa upp ótrúlega hæfileikaríkt ungt fólk sem keppir svo um gestahlutverk í einni vinsælustu þáttaröð síðari tíma, Glee.

20.55 The O.C *(16:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við bæjarbúa. Þegar við kynnumst þeim betur koma hins vegar leyndarmálin í ljós.

21.40 Hellcats *(12:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í kappsaman heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.

22.25 Dollhouse *(8:13)* Önnur sería þessara spennuþátta sem gerast í náinni framtíð þar sem skotið hafa upp kollinum undirheimafyrirtæki sem gera út sérstaka málaliða sem hægt er að breyta og laga að hverju verkefni fyrir sig. Echo er ein af þeim en virðist vera gera sér grein fyrir aðstöðu sinni og og ákveður að reyna að losna úr þessum fjötrum og fær óvænta utanaðkomandi aðstoð.

23.10 The Glee Project *(12:12)*

23.55 The O.C *(16:25)*

00.35 Hellcats *(12:22)*

01.20 Dollhouse *(8:13)*

02.05 Tónlistarmyndbönd Popptíví

GULL

18.25 Doctors *(10:175)*

19.05 Ellen *(123:170)*

19.45 Það var lagið

20.45 A Touch of Frost

22.30 American Idol *(27:37)*

23.50 Það var lagið

00.50 A Touch of Frost

03.10 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

08.00 Dr. Phil

08.45 Dynasty *(13:22)* Ein þekktasta sjónvarpsþáttaröð veraldar. Þættirnir fjalla um olíubaróninn Blake Carrington, konunnar í lífi hans, fjölskylduna og fyrirtækið.

09.30 Pepsi MAX tónlist

16.10 Necessary Roughness *(2:12)*

16.55 The Office *(1:24)*

17.20 Dr. Phil

18.05 An Idiot Abroad *(7:8)*

18.55 Minute To Win It

19.40 Family Guy *(15:16)* Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

20.05 America's Funniest Home Videos *(17:44)* Fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.

20.30 HA? – LOKAÞÁTTUR *(12:12)* Spurninga- og skemmtiþáttur þar sem Jói G. er gestgjafi, Sóli Hólm og Gunnar Sigurðsson á Völlum sjá um svörin og Stefán Pálsson semur hinar sérkennilegu spurningar.

21.00 The Voice *(3:13)* Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í stjórnum prýddan hóp dómara hafa bæst Shakira og Usher.

23.30 Green Room With Paul Provenza *(7:8)*

00.00 Ljósmyndakeppni Íslands *(3:6)*

00.30 Excused

00.55 Lost Girl *(2:22)*

01.40 This is England Einstök kvikmynd sem dregur upp sannfærandi mynd af þjóðfélagsástandi í Englandi á Thatcher-tímanum.

03.25 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.50** PGA Tour - Highlights *(14:45)* **08.45** Solheim Cup **2011** *(2:3)* **16.50** Inside the PGA Tour *(15:47)* **17.15** Solheim Cup **2011** *(3:3)* **00.00** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Gestagangur hjá Randveri **21.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

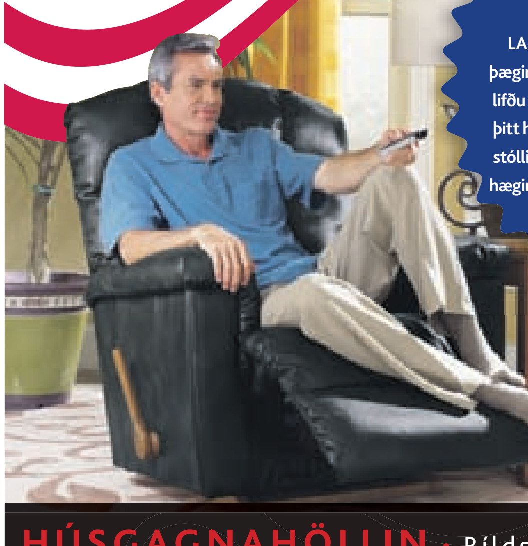
L A Z B O Y®

LIFÐU LÍFINU ÞÆGILEGA!

L A Z B O Y

Hinn eini sanni!

LA-Z-BOY er hágæða vörumerki, þar sem þægindi, notagildi og ending fara saman. Upplifðu hvíld á nýjan hátt og færðu þægindi inn á þitt heimili með LA-Z-BOY. LA-Z-BOY er eini stóllinn í heiminum sem hefur 18 mismunandi hægindastillingar. LA-Z-BOY er skrásett vörumerki og fæst eingöngu í Húsgagnahöllinni.



FULL BÚÐ AF NÝJUM STÓLUM FRÁ LA-Z-BOY

PINNACLE La-z-boy
Vínrautt, svart, natur eða rústrautt leður.
B:80 D:85 H:104 cm.
Verð: 179.990

La-z-boy fæst í ótal útfærslum bæði með leður- og tauáklæði.

VERÐ Á LA-Z-BOY ER FRÁ KR. 89.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • sími 558 1100 **OPIÐ** Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

Tæknibær
Tölvur og íhlutir síðan 1986
Skipholt 50c · Sími: 582 6000 · www.tb.is
Canon PIXMA IP7250
Alvöru fimm hylkja ljósmyndaprentari með USB og WiFi
kr. 16.900
Leikjaturn #2 - Frábær leikjavél!
Með Intel Core i3 örgjörva af nýjustu gerð og yfirklukkuðu AMD Radeon HD7770 skjákorti má keyra alla nýjustu leikina í góðum gæðum.
Turnkassi: Sharkoon VS3-V
Móðurborð: ASRock B75M mATX
Örgjörvi: Intel i3-3220 3,3 GHz 3 MB
Vinnsluminni: 8 GB DDR3 1600 MHz
Harður diskur: Seagate 1 TB 7200 RPM
Aflgjafi: König TRUE 550 Wött, 12 cm vifta
Skjákort: AMD Radeon HD7770 1 GB OverClocked
Drif: DVD ± Dual Layer skrifari 24X
Hljóðkort: 5,1 rása High Definition
Netkort: 1 Gbit kapaltengt netkort
Annað: 2x USB3 tengi að framan, 2x að aftan
kr. 117.900
GX-Gaming 2.1
70 Wött RMS hátalarakerfi
kr. 23.900
Asus 21,5 LED skjár
1920x1080 FULL HD!
kr. 27.900
GX-Gaming Mordax
leikjaheyrnartól með hljóðnema
Virka á
PC
MAC
PS3
XBox360
kr. 12.900
GX-Gaming Cavimanus
7,1 Surround leikjaheyrnartól sem tengjast í USB
kr. 13.900
GX-Gaming Gila
MMO/RTS Leikjamús
8 forritanlegir takkar
8200 dpi
kr. 12.900
Shuttle smátölva
· Viftulaus hönnun
· 4 GB vinnsluminni
· 500 GB harður diskur
· Radeon HD7410M skjákort
· HDMI útgangur
kr. 63.900
Slimstar 8000
Þráðlaust lyklaborð og mús með 10 metra drægni frá Genius
kr. 4.300
LuxePad 9100
Bluetooth lyklaborð frá Genius
fyrir tölvur, spjaldtölvur eða snjallsíma.
Leðurtaska fylgir sem nota má sem spjaldtölvustand.
kr. 8.900
Facecam 1020
Vönduð HD 720P vefmyndavél með sjálfvirkum fókus frá Genius
kr. 6.900
HDMI 1.4 snúra 1,5m
kr. 1.900
Skrifstofuturn #3
Intel i3 3,3 GHz · 8GB vinnsluminni · 1 TB harður diskur
Glæsileg tölva með búnaði sem hentar sérlega vel á skrifstofu og/eða á heimili. Örgjörvinn er þriðju kynslóðar Intel Core i3 sem flestir telja besta örgjörvann í dag í sínum verðflokki. Mikið vinnsluminni og nægilegt diskapláss tryggir að ekki ætti að vera þörf á frekari uppfærslum í mörg ár.
kr. 84.900
Toshiba 1 TB USB 3.0
Fær straum frá USB tengi
kr. 16.900
Standur með kælingu fyrir fartölvur
kr. 2.900
Media Presenter
Stjórnaðu glærusýningum á fullkominn hátt, virkar einnig sem Media fjarstýring
kr. 6.600
Snertipenni
fyrir allar gerðir snjallsíma og spjaldtölva.
Til í rauðu og silfur
kr. 1.700
MousePen 5x8"
Þráðlaust teikniborð frá Genius
kr. 23.900
Acer 10" netbook
fartölva með Dual Core örgjörva, HDMI tengi og 8 klst rafhlöðuendingu
kr. 54.900
Sparaðu tíma og fyrirhöfn og pantaðu á computer.is netversluninni okkar

HELGIN

„Um helgina verð ég á kafi við undirbúning sýningar sem ég er að setja upp, Rat manicure, sem verður frumsýnd á Akureyri þann 20. apríl.“

Anna Gunndís Guðmundsdóttir leikkona.

Anna Svava í fjórðu Sveppamyndinni

Sverrir Þór Sverrisson heldur áfram að færa ævintýri Sveppa yfir á hvíta tjaldið í sumar.

„Við stefnum á tökur í lok maí og það verður heljarinnar fjör,“ segir Sverrir Þór Sverrisson. Hann er að skipuleggja tökur á fjórðu bíómyndinni um Sveppa, Algjör Sveppi og Gói bjarga málunum, og sem fyrr eru þeir félagar Sveppi, Gói og Villi í aðalhlutverkum.

„Titillinn er setning sem Gói sagði í fyrstu myndinni og við ákváðum að það væri tilvalið að láta fjórðu myndina heita þetta. Núna er vondi karlinn í mynd númer eitt að snúa aftur og að undirbúa hræðilega hluti,“ segir Sveppi og segir glögga örugglega geta séð ákveðnar skírskotanir í James Bond í myndinni. „Við erum svo miklir kvikmyndanördar að við reynum að vitna í aðrar bíómyndir. Vondi karlinn í þessari mynd er búinn að koma sér upp aðstöðu inni í fjalli þar sem hann getur búið til bæði eldgos og jarðskjálfta.“

➜ Sveppi skrifar handritið ásamt Braga Þór Hinrikssyni sem jafnframt leikstýrir, klippir og framleiðir.

Frumsýning er áætluð í september. Í fyrsta sinn ætlar leikkonan Anna Svava Knútsdóttir að slást í hópinn. „Við viljum bara vinna með skemmtilegu fólki því við höfum trú á að þá verði afraksturinn betri.“ - áp

NÝ MYND Í HAUST Sveppi hyggst hefja tökur á fjórðu myndinni um þá Góa og Villa í sumar. Anna Svava Knútsdóttir slæst í hópinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fegurð Austurríkis
8. - 20. ágúst
273.900 KR.-
Mjög mikið innifalið
á mann í tvíbýli. Gist verður í Traunkirchen, Vínarborg, Klagenfurt, Bad Gastein og München

Um ferðina:
Í þessari 12 daga draumaferð verður farið um margar af þekktustu perlum landsins og skyggnst inn í söguna, mannlífið og náttúruna.
Fararstjóri: Ása María Valdimarsdóttir

LÁGMÚLI 4 108 RVK | S. 585 4000 | URVALUTSYN.IS

Óli Geir segist vera á svörtum lista hjá ÍTR

Tónleikahaldarinn og plötusnúðurinn Ólafur Geir Jónsson, sem stóð fyrir „Dirty Night“-kvöldum fyrir fáum árum, segist hvergi fá að spila á höfuðborgarsvæðinu. Hann segist leggja mikla vinnu í að bæta ímynd sína og vanda sig.

„Ég fór á svartan lista hjá ÍTR (Íþrótta- og tómstundaráð Reykjavíkur) fyrir tæpum tveimur árum og virðist ekkert ætla að losna af honum, sama hvað ég geri,“ segir tónleikahaldarinn og plötusnúðurinn Ólafur Geir Jónsson.

Fréttablaðinu hefur borist afrit af bréfi sem Ólafur Geir sendi á allar félagsmiðstöðvar á höfuðborgarsvæðinu þann 13. nóvember síðastliðinn. Þar fór hann þess á leit við viðtakendur bréfanna að fá aftur að halda böll fyrir nemendur 8. til 10. bekkjar, en hann hafði verið útilokaður frá slíkum böllum ári áður þar sem hann þótti ekki nógu góð fyrirmynd. „Þegar ég var útilokaður frá félagsmiðstöðvunum fór ég að halda mín eigin böll fyrir þennan aldurshóp á Nasa. Þau voru mjög vinsæl og alltaf uppselt, þar til skyndilega að ég hætti að fá leyfi fyrir þeim,“ segir Ólafur Geir og bætir við að hann hafi fengið þau skilaboð að ekki væri við hæfi að halda böll fyrir þennan aldurshóp á stað með vínveitingaleyfi. Hann ákvað í kjölfarið að slá upp balli í íþróttahúsi, eins og tíðkast hjá SAMFÉS (Samtökum félagsmiðstöðva á Íslandi) en fékk þá heldur ekki leyfi og segist engar skýringar hafa fengið á því.

Ólafur Geir segir þessa umræðu um slæma fyrirmynd eiga rætur sínar að rekja til þess þegar hann hélt hin frægu „Dirty night“-kvöld fyrir fáum árum, meðal annars í Kópavogi og á Akureyri, sem mörgum þóttu of djörf og jafnvel jaðra við lögbrot vegna nektar og annarrar framkomu starfsfólks og gesta. Ólafur Geir segist nú hættur að halda slík kvöld, hann leggi mikla vinnu í að bæta ímynd sína og vandi sig við það sem hann geri. Til að mynda sé hann aðalskipuleggjandi Keflavík Music Festival, tónlistarhátíðar sem haldin verður í sumar, þangað sem von er á fjölda vinsæls tónlistarfólks. „Ég var einu sinni afbókaður daginn fyrir ball og sá sem var ráðinn í staðinn hafði losnað úr meðferð þann sama dag. Þú getur verið fyrirmynd á ýmsum sviðum. Ég dópa ekki og stunda íþróttir af kappi. En samt þyki ég verri fyrirmynd,“ segir hann.

Ólafur Geir er iðinn við margs konar viðburðahald. Hann hefur nú nýlokið við plötusnúðatúr þar sem hann heimsótti félagsmiðstöðvar víðs vegar um landið, en þó ekki á Reykjavíkursvæðinu. Ólafur segist engin svör hafa fengið við fyrrnefndu bréfi til félagsmiðstöðva og svo virðist sem tölvupóstfangið hans sé á svörtum lista hjá ÍTR. „Ég fékk póstana alltaf endursenda frá öllum sem ég sendi á innan ÍTR, svo þegar ég prófaði að senda frá öðru netfangi þá skiluðu þeir sér, sem er mjög dularfullt,“ segir Ólafur Geir.

tinnaros@frettabladid.is

ÚTILOKAÐUR Ólafur Geir segist ekki fá að spila í félagsmiðstöðvum á höfuðborgarsvæðinu, þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ÍTR staðfestir bréfasendingar

Ekki fengust svör frá forsvarsmönnum ÍTR vegna þessa máls, þó staðfest hafi verið að einhverjar bréfasendingar frá Ólafi Geir hefðu borist þeim í tengslum við það.

Efldu einbeitninguna

Efldu einbeitinguna og auktu líkamlegt þol með töku Arctic Root og Fjörefna.

netto

Skálmöld á Þjóðhátíð í Eyjum

Þungarokkssveitin spilar í fyrsta sinn á Þjóðhátíð. Meðlimir óþarflega spenntir.

Rokksveitin Skálmöld er á meðal þeirra hljómsveita sem koma fram á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum í sumar. Að sögn Snæbjörns Ragnarssonar bassaleikara eru meðlimir Skálmaldar óþarflega spenntir fyrir tónleikunum.

„Það er svolítið síðan þetta var bókað en við máttum ekki segja neitt því þetta var svo mikið leyndó. Aðstandendur hátíðarinnar höfðu þá samband við okkur og buðu okkur að spila og við sögðum að sjálfsögðu já við því,“ segir Snæbjörn. Sjálfur hefur hann aðeins verið hálfan sunnudag á Þjóðhátíð fyrir margt löngu og kveðst spenntur fyrir því að upplifa stemninguna í dalnum.

➜ Titlarnir á öllum lögum Skálmaldar til þessa eru einungis eitt orð.

„Einhverjir okkar hafa sjálfsagt farið áður á Þjóðhátíð, ég var einu sinni hálfan sunnudag. Við erum næstum óþarflega spenntir fyrir tónleikunum og ég held að þetta verði alveg ótrúlega gaman.“

Aðspurður segir Snæbjörn að ekki komi til greina að spila þekkta Þjóðhátíðarslagara fyrir hátíðargesti heldur mun hljómsveitin halda sig við það sem hún kann best. „Við spilum bara okkar þungarokk eins og við erum vanir. Ef eitthvað er spilum við bara fastar.“ - sm

SPENNTIR SKÁLMALDARMENN Hljómsveitin Skálmöld er á meðal þeirra er munu spila í Herjólfsdal í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SKÁLMÖLD
SÁLIN | STUÐMENN
RETRO STEFSON | ÁSGEIR TRAUSTI
ÞJÓÐ HÁTÍÐ 2013
Miðasala á dalurinn.is
TUBORG
OPEN FOR MORE
N1
pepsi
MAX
#dalurinn

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

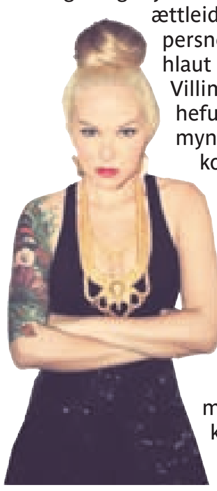
Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
VÍSIR
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Kisan á Instagram



Söngkonan **Svala Björgvinsdóttir** er búsett í Los Angeles ásamt unnusta sínum, tónlistarmanninum Einari „mega“ Egilssyni. Parið hefur komið sér ágætlega fyrir í Borg englanna og ættleiddi fyrir nokkru persneskan kött sem hlaut nafnið Lúsí Ugla Villimey. Kötturinn hefur verið vinsælt myndefni hjá söngkonunni sem stofnaði nýverið reikning á Instagram-forritinu fyrir Lúsí Uglu Villimey. Nú geta kattavinir og aðrir notið þess að skoða myndir af hinni krúttlegu kisu. **- sm**

Sjónvarpskona vill aparólu

Sjónvarpskonan og bollywood-dansarinn **Margrét Erla Maack** vill fá aparólu við Austurbæjarskóla. Hún hvatti nýverið vini sína á Facebook til að fara inn á betrireykjavik.is og kjósa um að sett yrði upp slík róla á skólalóðinni og hlaut jákvæðar undirtektir. Meðal þeirra sem hafa lagt blessun sína yfir hugmynd Margrétar með því að smella læki á statusinn eru Helgi Seljan, Heiða Kristín Helgadóttir, formaður Bjartar framtíðar, og Eva Einarsdóttir, borgarfulltrúi og formaður ÍTR. Mikil stemning myndaðist á meðal vina Margrétar og stakk einn upp á að stofnaður yrði aparóluklúbbur. Það má því gera ráð fyrir fjöri á skólalóð Austurbæjarskóla í sumar fái rólan næga kosningu. **- hó**

Mest lesið VÍSIR

1 Svipti sig lífi eftir að ljósmyndir af hópnauðgun fóru á flug
2 Hakkarar hóta að afhjúpa nauðgarana í Nova Scotia
3 Íranar smíða tímavél
4 Erlendur þjófur reyndi að svíkja út 400 þúsund krónur
5 Madonna sökuð um lygar og stjörnustæla
6 Gunnar fær bætur þrátt fyrir brot í starfi