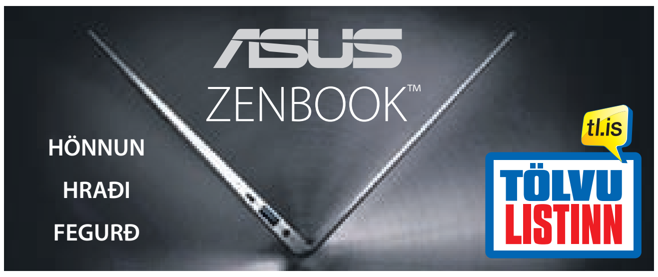
SKOÐUN Árið 2007 fær stundum á sig óverðskuldaða gagnrýni, skrifar Pawel Bartoszek. 19

MENNING Lay Low heldur stofutónleika í beinni á netinu. 46

SPORT Eitt besta dómarapar landsins er farið í sumarfrí í kjölfar umdeildrar dómgæslu í úrslitaleik. 40



FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
3. maí 2013
103. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Fæddist dansandi

Líf Sigrúnar Birnu Blomsterberg hefur að mestu snúist um dans, danskeppnir, danssýningar og danskennslu. Nú starfar hún á útvarpsstöðinni K 100,5 og kann fjölmiðlaumhverfinu vel.

FRÉTTIR

CCP vill gefa höggmynd Tölvuleikjafyrirtækið CCP vill gefa Reykjavíkurborg höggmynd eftir Sigurð Guðmundsson. 2

Á teppið vegna kynferðisbrota Smartbílar brugðust ekki við þegar tilkynnt var um kynferðisbrot starfsmanns þeirra. Kópavogsbær fer yfir málið. 10

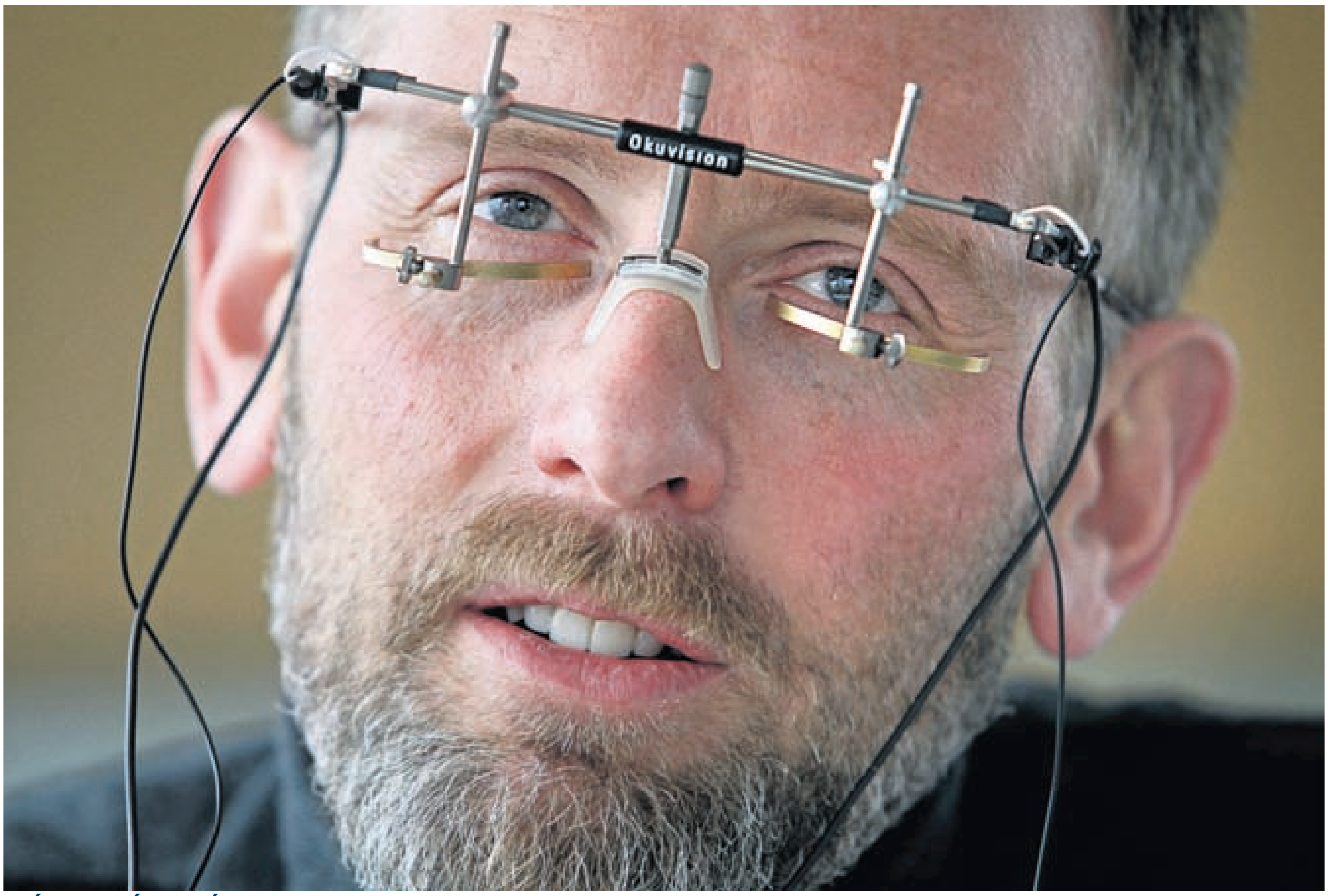
18

Bolungarvík	5°	S	10
Akureyri	6°	S	8
Egilsstaðir	5°	S	8
Kirkjubæjarkl.	6°	S	7
Reykjavík	7°	S	10

RIGNING Í dag verða víða sunnan eða suðaustan 8-15 m/s S- og V-til og rigning en hægari og úrkomulítið NA-til. Hiti 2-8 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



STÓRIR STRÁKAR FÁ RAFLOST Helgi Hjörvar beinir nú reglulega rafstraumi í annað augað í þeirri von að það muni auka sjónsvið hans. Um er að ræða rannsókn á vegum háskóla í Tübingen. Helgi er hæfilega vongóður um að sjónin muni batna. „Það munar um allt þegar þú átt næstum ekkert eftir.“ **Sjá síðu 16** FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hlutur í Landsvirkjun seldur of lágu verði

Úttektarnefnd setur spurningarmerki við það verð sem Reykjavíkurborg fékk fyrir hlut sinn í Landsvirkjun. Forseti borgarráðs segir verðið hafa verið allt of lágt. Skilmálar bréfs sem var hluti af verðinu auka á lífeyrisskuldbindingar Reykjavíkur.

EFNAHAGSMÁL Kaupverð ríkisins á 46 prósenta hlut í Landsvirkjun árið 2006 var allt of lágt. Þetta fullyrðir Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs. Í skýrslu úttektarnefndar á stjórnsýslu og stjórnkerfi Reykjavíkurborgar, sem kynnt var í gær, eru rök færð fyrir hinu sama.

„Þegar horft er um öxl er hins vegar eðlilegt að spurt sé hvort það verð sem um samdist hafi verið rétt í ljósi þróunar ytri og innri aðstæðna eftir að samningar voru gerðir og fyrirtækið býr nú við,“ segir í skýrslunni.

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, þáverandi borgarstjóri, og Árni M. Mathiesen, þáverandi fjármálaráðherra, sömdu um kaup ríkisins á 46 prósenta hlut í Landsvirkjun árið 2006 fyrir 27 milljarða króna. Hluti andvirðisins, þrír milljarðar, var greiddur í reiðufé, en afgangurinn, 24 milljarðar króna, í skuldabréfi sem lagt var inn hjá Lífeyrissjóði starfsmanna Reykjavíkur.

Úttektarnefndin, en í henni sátu Sigurður Þórðarson, Ásdís Hlökk Theodórsdóttir og Sesselja Árnadóttir, segir að óumdeilt sé að orkuverð í heiminum muni hækka og eftirspurn stórkaupenda sé mikil. Útlit sé fyrir að heildararðsemi Landsvirkjunar muni aukast og þar með verðmat þess.

Dagur bendir á að Landsvirkjun eigi í dag í kringum 200 milljarða króna í eiginfé og það án þess að eigandinn, ríkið, hafi lagt því til nokkurt fé.

„Í staðinn fyrir að borgarsjóður væri að fá arðgreiðslur af hlut sínum og ábyrgðargjald vegna eigna sinna og skuldbindinga í Landsvirkjun á hverju einasta ári, þá er verið að borga með skuldabréfinu sem borgin tók sem greiðslu.“ Þar vísar hann í skilmála bréfsins sem sagt er frá hér fyrir ofan.

Úttektarnefndin segir að gangi framkvæmdir Landsvirkjunar fram í samræmi við spár og áætlanir megi ætla að „orkusamningar við væntanlega kaupendur verði því aðeins gerðir að þeir skili ekki lakari arðsemi en núverandi samningar“. Engin endurskoðunarákvæði séu í sölusamningnum nema tengd sölu ríkisins á fyrirtækinu, komi til hennar, og spyrja megi „hvort fleiri atriði hefðu ekki átt að gefa tilefni til endurmats“.
- kóp

Söluhagnaður íþyngir borginni

Það var að kröfu ríkisins, til að mæta framtíðarlífeyrisskuldbindingum, sem þess var krafist að bréfin, sem voru hluti af söluandvirðinu, bæru breytilega vexti. Lífeyrissjóðirnir hafa lögbundna ávöxtunarkröfu um 3,5 prósent. Þegar ávöxtunarkrafa á markaði er lág eins og nú, undir því marki, getur núvirði eignanna lækkað og leitt til gjaldfærslu. Söluhagnaðurinn hefur því þýtt gjaldfærslu á 3 milljörðum vegna lífeyrisskuldbindinga fyrir borgarsjóð.

VILHJÁLMUR Þ. VILHJÁLMSSON ÁRNI M. MATHIESEN

Óttast misnotkun á lyfi:

Fíklar sækja í flogaveikislyf

HEILBRIGÐISMÁL Brögð eru að því að fólk sem hefur lokið meðferð vegna vímuefnavanda falli aftur vegna notkunar á flogaveikislyfjum. Lyfin ganga kaupum og sölum á götunni.

Landlæknir óttast misnotkun á lyfjunum en lyfin sem um ræðir eru tvö; pregabalín (Lyrica) og gabapentín. Þau eru notuð við flogaveiki en hafa einnig ýmsa aðra virkni, eru til dæmis notuð við verkjum og kvíða. - shá / sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Ólafur, þarf að þinga um fjölmennið á Þingvöllum?

„Já, það er fullþröngt á þingi miðað við sætafjölda.“

Ólafur Örn Haraldsson er þjóðgarðsvörður á Þingvöllum. Fréttablaðið greindi frá því í gær að ágangur ferðamanna utan háannatímans hefði aukist mikið í vetur og vor.

Enn bólar ekkert á formlegum viðræðum formanna stjórnmálaflokkanna um myndun ríkisstjórnar:

Sigmundur segir enga fundi tímasetta

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknarflokksins, sagði í gær að engir fundir hefðu verið tímasettir í dag um hugsanlega stjórnarmyndun.

„Menn eru að skoða málin og munu eflaust heyrast í framhaldi af því,“ sagði Sigmundur í svari til Fréttablaðsins.

Svanhildur Hólm Valsdóttir, aðstoðarkona Bjarna Benediktssonar, formanns Sjálfstæðisflokksins, sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að Bjarni hefði ekki fastbókað neina fundi í dag.

Sigmundur og Bjarni funduðu öðru sinni í gær og ræddu þeir meðal annars, að því er Sigmundur sagði í viðtali á Bylgjunni í gær, nánari útfærslur á hugmyndum Framsóknarmanna um úrlausn í skuldamálum heimilanna.

Sigmundur hefur hitt alla forvígismenn flokkanna á þingi með það að markmiði að kanna viðræðugrundvöll um skuldamálin, „vegna þess að það er til lítils að fara í langar og miklar viðræður ef það er engin samstaða um skuldamálin“, eins og hann sagði á Bylgjunni. - þj

SKOÐA MÁLIN Formenn Framsóknarflokksins og Sjálfstæðisflokksins hafa ekki ráðgert fundi í dag en þeir hafa fundað tvisvar síðan Sigmundur Davíð fékk stjórnarmyndunarumboðið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

TRYLLTIR AF REIÐI Indverjar fóru út á göturnar í gær og brenndu meðal annars eftirmyndir af Asif Ali Zardari, forseta Pakistans. NORDICPHOTOS/AFP

Illdeilur Indlands og Pakistans harðna enn:

Harma lát dauðadæmds fanga

INDLAND, AP Mikil reiði braust út á Indlandi í gær í kjölfar þess að indverskur maður lést eftir árás í pakistönsku fangelsi. Sarabjit Singh hafði setið á dauðadeild í Pakistan í rúm tuttugu ár fyrir njósnir og aðild að mannskæðum sprengjuárásum. Pakistönskum stjórnvöldum er legið á hálsi fyrir að hafa ekki tryggt öryggi Singhs betur, en hann var barinn í höfuðið með grjóti í síðustu viku, en lá í dái þar til hann skildi við. Singh hafði áður lýst yfir áhyggjum af öryggi sínu eftir að pakistanskur hryðjuverkamaður var tekinn af lífi á Indlandi í febrúar. Salman Kurshid, utanríkisráðherra Indlands, sagði atvikið hafa neikvæð áhrif á samskipti ríkjanna, en þau hafa alla tíð verið afar stirð. - þj

Franskt herskip í Reykjavík:

Aqutiane sést ekki á ratsjám

FRAKKLAND Aqutiaine, nýjasta skip franska sjóhersins, mun hafa stutta viðdvöl í Reykjavíkurhöfn og verður við Miðbakka dagana 3.-6. maí.

Aquitaine var sjósett í nóvember 2012 og tilheyrir annarri kynslóð skipa sem sjást ekki á ratsjá. Skipið þykir mikil meistarasmíð og nær allt að 27 hnúta hraða.

Skipið hélt úr höfn þann 8. febrúar síðastliðinn í þriggja mánaða prófunarferð sem nauðsynleg er áður en það telst fullgilt til verkefna innan franska sjóhersflotans. - mlþ

LÖGREGLUMÁL

Mörg mál á borði lögreglu

Töluverður erill var hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu í gær en tilkynnt var um þrjá þjófnaði úr verslunum auk þess sem lögreglan stöðvaði ræktun á fíkniefnum í Kópavogi. Þá var tilkynnt um innbrot í bifreið og um eignaspjöll í skógi.

DÓMSMÁL

Sýknaður af kynferðisbroti

Héraðsdómur Vesturlands sýknaði í vikunni föður af ákæru um gróf kynferðisbrot gegn tíu ára dóttur sinni. Maðurinn var dæmdur í fjögurra ára fangelsi í mars í fyrra en Hæstiréttur ómerkti þann dóm og vísaði málinu aftur í hérað.

Borgin fær höggmynd frá tölvurisanum CCP

Listamaðurinn Sigurður Guðmundsson í Kína vinnur að útilistaverki sem fyrirtækið CCP vill gefa Reykjavíkurborg í tilefni tíu ára afmælis og velgengni tölvuleiksins Eve Online. Fyrsta tillaga Sigurðar hlaut ekki hljómgrunn hjá borginni.

MENNINGARMÁL „Okkur langar að setja minnismerki í þennan heim til marks um þann heim sem við höfum verið að byggja upp á síðustu tíu árum,“ segir Ívar Kristjánsson, einn stofnenda CCP sem býður borginni útilistaverk að gjöf í tilefni tíu ára afmælis tölvuleiksins Eve Online.

Ívar segir CCP hafa fengið listamanninn Sigurð Guðmundsson til að vinna tillögur. Ein hugmyndin hafi orðið ofan á og af henni hafi Sigurður gert módel sem sett var upp í Hörpu á Fanfest Eve Online um liðna helgi. Tillagan var send borginni með ósk um að fá að setja verkið upp í fullri stærð á Slippsvæðinu.

Ekki reyndist unnt að finna verkinu stað á Slippsvæðinu þar sem deiliskipulagningu þess er ólokið. „Þetta er mjög fallegt verk en það hlaut ekki einróma hljómgrunn hjá borginni,“ segir Ívar sem kveður Sigurð nú reyndar vera að vinna tillögu að nýju verki.

„Listamaðurinn var hér á Fanfest um síðustu helgi og þar fæddist ný tillaga sem við erum mjög hrifnir af,“ segir Ívar sem kveður verkið munu verða unnið í granít, ál og kopar. Sigurður sé farinn aftur til Kína, þar sem hann er búsettur, og vinni þar módel eftir nýju hugmyndinni.

Að sögn Ívars mun stærð þess taka mið af staðsetningunni. „Einkafyrirtæki geta auðvitað ekki bara komið fyrir listaverkum þar sem þeim sýnist – enda ætluðumst við aldrei til þess og erum til í að skoða hvaða stað sem er. Þegar módelið kemur eftir tvær eða þrjár vikur munum við leggja það inn á borð hjá borginni og fá þeirra hugmyndir um staðsetningu,“ segir hann.

Eina ósk CCP varðandi stað fyrir verkið er að sögn Ívars sú að það sé aðgengilegt frá miðbæ Reykjavíkur af tilliti til árlegra gesta á Fanfest fyrirtækisins.

„En það er alveg klárt að verkið á að standa eitt og sér sem listaverk fyrir hvern sem er að njóta,“ segir Ívar, sem kveður markmiðið að verk Sigurðar verði komið á sinn stað áður en tíu ára afmælisár Eve Online er á enda.

gar@frettabladid.is

TÍU ÁRA AFMÆLISVERK EVE ONLINE Módel af útilistaverki Sigurðar Guðmundssonar var sett upp í Hörpunni. Það hlaut ekki náð fyrir augum forstöðumanns Listasafns Reykjavíkur. Sigurður vinnur nú að nýrri hugmynd. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SIGURÐUR GUÐMUNDSSON

ÍVAR KRISTJÁNSSON

> **Verkið á að standa eitt og sér sem listaverk fyrir hvern sem er að njóta.**
>
> *Ívar Kristjánsson, einn stofnenda CCP*

Stórir Humarhalar
7.900 kr.kg
Stærð 9-12

Millistærð Humarhalar Stærð 15-18 ...... 6.900 kr.kg
Smáir Humarhalar Stærð 24-30 .... 4.900 kr.kg
Humarklær .... 990 kr.kg

Humarsúpa 1. líter .... 1.490 kr.kg
Fiskisúpa 1.líter .... 1.490 kr.kg

Opið laugardag 10–15

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • fiskikongurinn.is

Fjöldi fólks þreytti inntökupróf í læknisfræði við háskóla í Slóvakíu:

23 á leið í læknanám í Slóvakíu

MENNTUN Alls þreyttu 23 íslenskir háskólanemar inntökupróf í læknisfræði við læknadeildina við Jessenius-háskóla í Slóvakíu í gær. Allir stóðust þeir prófið og munu því hefja nám við skólann næsta haust.

Runólfur Oddsson, konsúll Slóvakíu hér á landi, segir átta Íslendinga þegar vera við nám við skólann og líki vistin vel.

„Íslendingum hefur gengið mjög vel og það er mjög ánægjulegt að það muni fjölga í þeirra hópi komandi haust.“

Prófið fór fram á Grand Hóteli í gær og var Herbert Vilhjálmsson einn af þeim sem það þreyttu. Hann segist hafa gengið með þann draum í maganum að fara í læknisfræði í talsverðan tíma og undirbúið sig vel.

„Ég tók inntökuprófið í læknadeildina hérna heima síðasta haust en komst ekki inn. Vinkona mín sem er úti sagði mér síðan frá inntökuprófinu fyrir skólann úti og ég ákvað að slá til.“

Hann segir það leggjast vel í sig að hefja námið í haust. Skólagjöldin við skólann eru 9.500 evrur fyrir árið sem nemur um einni og hálfri milljón íslenskra króna. Aðspurður hvernig hann ætli að greiða fyrir námið segir Herbert það eiga eftir að koma í ljós.

„Ætli það sé ekki bara gamla góða LÍN.“

Þann 15. júní næstkomandi verða haldin inntökupróf fyrir stúdenta sem útskrifast nú í vor. - hó

LÆKNAR FRAMTÍÐARINNAR Páll Kaarel Laas Sigurðsson, Viktor Franksson og Herbert Vilhjálmsson stóðust prófið. Þeir munu flytja til háskólabæjarins Martin í Slóvakíu næsta haust og hefja nám í læknisfræði. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Breiðari, lengri, léttari og hlaðinn búnaði

ŠKODA Octavia er nýr og glæsilega endurhannaður fjölskyldubíll frá **ŠKODA** sem nú er enn betur búinn staðalbúnaði. Má þar helst nefna nálgunarvara að aftan, 16" álfelgur, fjarstýringar í stýri fyrir útvarp og síma og Bluetooth búnað fyrir síma og tónlist, sem er allt staðalbúnaður í grunngerðinni, Ambition. Komdu í reynsluakstur hjá HEKLU í dag föstudaginn 3. maí og upplifðu nýjan **ŠKODA Octavia.**

Velkomin á frumsýningu:

HEKLA Reykjavík, föstudaginn 3. maí kl. 10-18.
Höldur Akureyri, laugardaginn 4. maí kl. 12-16.
HEKLA Ísafirði, fimmtudaginn 9. maí kl. 9-17.
Bílasala Selfoss, HEKLA Reykjanesbæ,
Bílás Akranesi, laugardaginn 11. maí.

ŠKODA Octavia kostar frá kr. 3.670.000,-

Octavia Ambition 1.2 TSI, 105 hestöfl, beinskiptur

3,8 — Eyðsla frá 3,8 l/100 km

99g — CO_2 frá 99 g/km

ÖRYGGI — 5 stjörnur í árekstrar-prófunum EuroNcap

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

GENGIÐ 02.05.2013

Bandaríkjadalur	115,53	116,09
Sterlingspund	180,04	180,92
Evra	152,18	153,04
Dönsk króna	20,409	20,529
Norsk króna	20,069	20,187
Sænsk króna	17,818	17,922
Japanskt jen	1,1865	1,1935
SDR	174,9	175,94

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 207,4078

Þáttastjórnandi hjá BBC, Stuart Hall, braut gegn stúlkum í nítján ár:

Játaði brot gegn fjórtán stúlkum

BRETLAND, AP Áttatíu og þriggja ára gamall fyrrverandi þáttastjórnandi, fréttamaður og íþróttalýsandi á BBC hefur viðurkennt fjórtán kynferðisbrot á árunum 1967 til 1986.

Stuart Hall viðurkenndi sekt sína fyrir dómi um miðjan apríl, en þær upplýsingar voru ekki gerðar opinberar fyrr en í gær. Hann áreitti og beitti fjórtán stúlkur ofbeldi á þessu tímabili, yngsta stúlkan var níu ára. Ein þeirra kærði hann fyrir nauðgun, en þegar hann játaði brotin ákvað hún að bera ekki vitni gegn honum og verður hann því ekki dæmdur fyrir það brot.

STUART HALL

Hall var handtekinn í janúar síðastliðnum og neitaði þá allri sök.

Breska ríkisútvarpið, BBC, gaf út yfirlýsingu vegna málsins í gær. Í henni kom fram að stofnunin væri hneyksluð á gjörðum hans og að hann myndi ekki lengur gegna störfum fyrir hana.

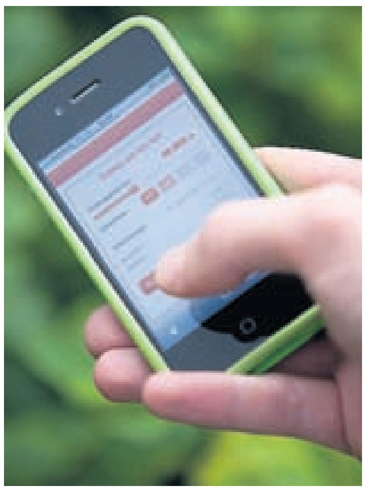
Starfsmannastjóri BBC sagði í gær að ásakanir gegn Hall og þáttastjórnandanum Jimmy Savile væri mjög alvarlegar og sorglegar, einkum fyrir fórnarlömb þeirra. Upp komst um brot Savile fyrr á árinu en hann misnotaði tugi stúlkna um áratugaskeið. **- þeb**

Dæmdur í Hæstarétti:

Braut kynferðislega gegn stúlku

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti fangelsisdóm yfir 35 ára karlmanni sem gaf 16 og 17 ára stúlkum áfengi og beitti yngri stúlkuna kynferðislegu ofbeldi. Brotin áttu sér stað í sumarhúsi á Austurlandi í október árið 2011.

Maðurinn var sakfelldur fyrir að hafa beitt stúlkuna ofbeldi og áreitt hana kynferðislega, kysst stúlkuna tungukossi. Var refsing hans því ákveðin fangelsi í 18 mánuði og honum gert að greiða stúlkunni 800.000 krónur í skaðabætur.


SMÁLÁNAAPP Ný lög um neytendalán setja þak á vaxtakostnað viðskiptavina smálánafyrirtækja. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Breytt skráning árið 2011:

Hraðpeningar skráðir á Kýpur

VIÐSKIPTI Smálánafyrirtækið Hraðpeningar, sem einnig á smálánafyrirtækið 1909, hefur frá árinu 2011 verið í eigu félagsins Jumdon Finance Limited á Kýpur.

Frá því er greint í Viðskiptablaðinu að Óskar Þorgils Stefánsson, framkvæmdastjóri félagsins, hafi ekki getað upplýst um ástæður flutningsins á eignarhaldi Hraðpeninga. Árið 2010 var skráður eigandi félagsins hér á landi Skorri Rafn Rafnsson. **- óká**

MENNING

Ókeypis myndasögudagur

Verslunin Nexus heldur upp á ókeypis myndasögudaginn á laugardaginn kemur og býður gestum og gangandi ókeypis myndasögur á meðan birgðir endast. Í boði eru yfir fimmtíu titlar, allt frá ofurhetjum og vestrum yfir til vísindaskáldsagna. Viðburðurinn hefst klukkan 13.00. Þetta er tólfta árið sem dagurinn er haldinn um heim allan.

Fíklar sækja í flogaveikilyf

Landlæknir óttast að misnotkun flogaveikilyfja grafi um sig. Hvetur lækna til að vera á varðbergi við ávísun lyfjanna. Dæmi um að fíklar í bata hafi fengið lyfjunum ávísað og fallið. Ganga kaupum og sölum á götunni.

HEILBRIGÐISMÁL Landlæknisembættið óttast viðvarandi misnotkun flogaveikilyfja. Brögð eru að því að fólk sem hefur lokið meðferð vegna vímuefnavanda falli aftur vegna notkunar lyfjanna, en þau ganga kaupum og sölum á götunni.

MAGNÚS JÓHANNSSON

Magnús Jóhannsson, sérfræðingur hjá Landlækni, segir merki þess að misnotkun lyfjanna sé á undanhaldi, en talin hafi verið full ástæða til þess að benda á vandann, en um málið er fjallað í nýjasta fréttabréfi embættisins.

Ekki fer á milli mála í fréttabréfinu að orðum er beint til lækna sérstaklega og þeir hvattir til að vera á varðbergi þegar lyfjunum er ávísað. Lyfin sem hér um ræðir eru tvö; pregabalín (Lyrica) og gabapentín sem notuð eru við flogaveiki en hafa einnig ýmsa aðra virkni. Þannig eru lyfin notuð við verkjum og kvíða. Hér leynist hætta fyrir fíkla í bata því Landlæknir greinir frá því að algeng ábending fyrir ávísun á lyfið Lyrica sé kvíði hjá þeim sem eiga við fíknivandamál að stríða. „Til eru frásagnir fólks af því að lyfið hafi valdið falli hjá fólki sem komið var á réttan kjöl," segir í fréttabréfinu.

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á sjúkrahúsinu Vogi, kannast við vandann, og þá helst hvað varðar lyfið Lyrica. Lyfið skaut upp kollinum hjá fólki í meðferð á Vogi stuttu eftir að það kom á markað. Hún tekur skýrt fram að hins vegar noti fjöldi fólks lyfið daglega án nokkurra vandkvæða, þar á meðal þeir sem hafa náð góðum árangri í meðferð.

„Eftir að Lyrica kom á markað sýndi það sig fljótt að það var til vandræða fyrir þá sem hafa fíknisjúkdóm, og fólk notaði það til að fá vímuáhrif. Sumir lentu í vandræðum með lyfið sérstaklega, eða það varð undanfari að falli hjá fólki í bata. Við höfum fengið til okkar fólk þar sem notkun Lyrica er aðalvandamálið," segir Valgerður.

Spurð hvort flogaveikilyf gangi kaupum og sölum á götunni segir Valgerður svo vera. „Lyrica gerir það. En það er eins og með róandi lyfin, og auðvitað líka rítalín sem er miklu stærra og alvarlegra vandamál."

FLOGAVEIKISLYF Yfirlæknir á sjúkrahúsinu Vogi segir að lyfið Lyrica hafi skotið upp kollinum hjá fólki í meðferð stuttu eftir að það kom á markað. „Fólk notaði það til að fá vímuáhrif," segir Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogi. NORDICPHOTOS/GETTY

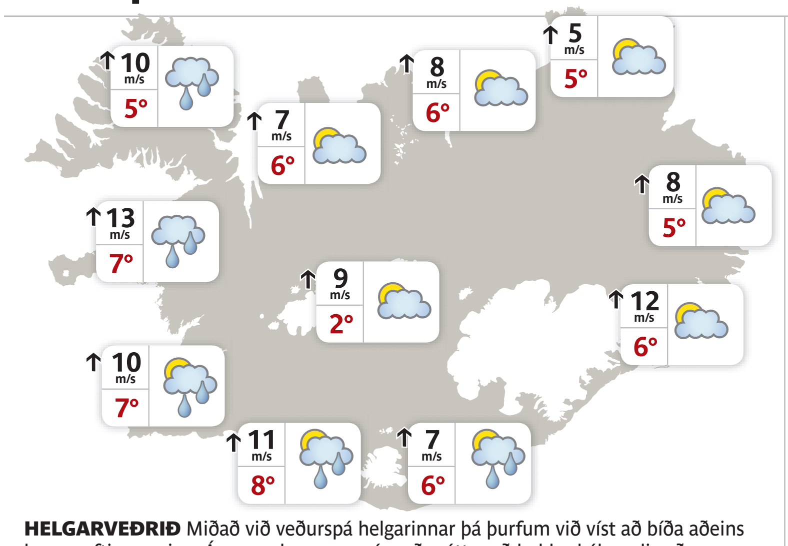
Lyrica er flokkað sem ávanabindandi lyf í eftirliti landlæknis, en mjög algengt er að þeir sem eiga við lyfjafíkn að stríða leiti til margra lækna til að verða sér úti um meira magn. Landlæknir beinir þeim tilmælum til lækna að kanna sögu um misnotkun efnanna, enda virðist sem þeir sem eiga við misnotkun að stríða noti lyfin samhliða ýmsum vímuefnum til að auka virkni þeirra.

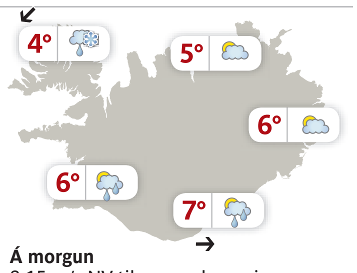
svavar@frettabladid.is

> **Sumir lentu í vandræðum með lyfið sérstaklega, eða það varð undanfari að falli hjá fólki í bata. Við höfum fengið til okkar fólk þar sem notkun Lyrica er aðalvandamálið.**
>
> *Valgerður Rúnarsdóttir, læknir á Vogi*

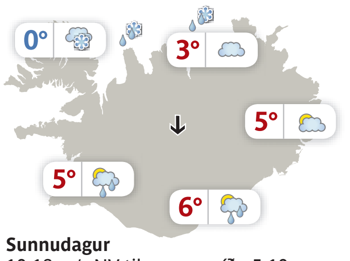
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





Á morgun
8-15 m/s NV-til annars hægari.



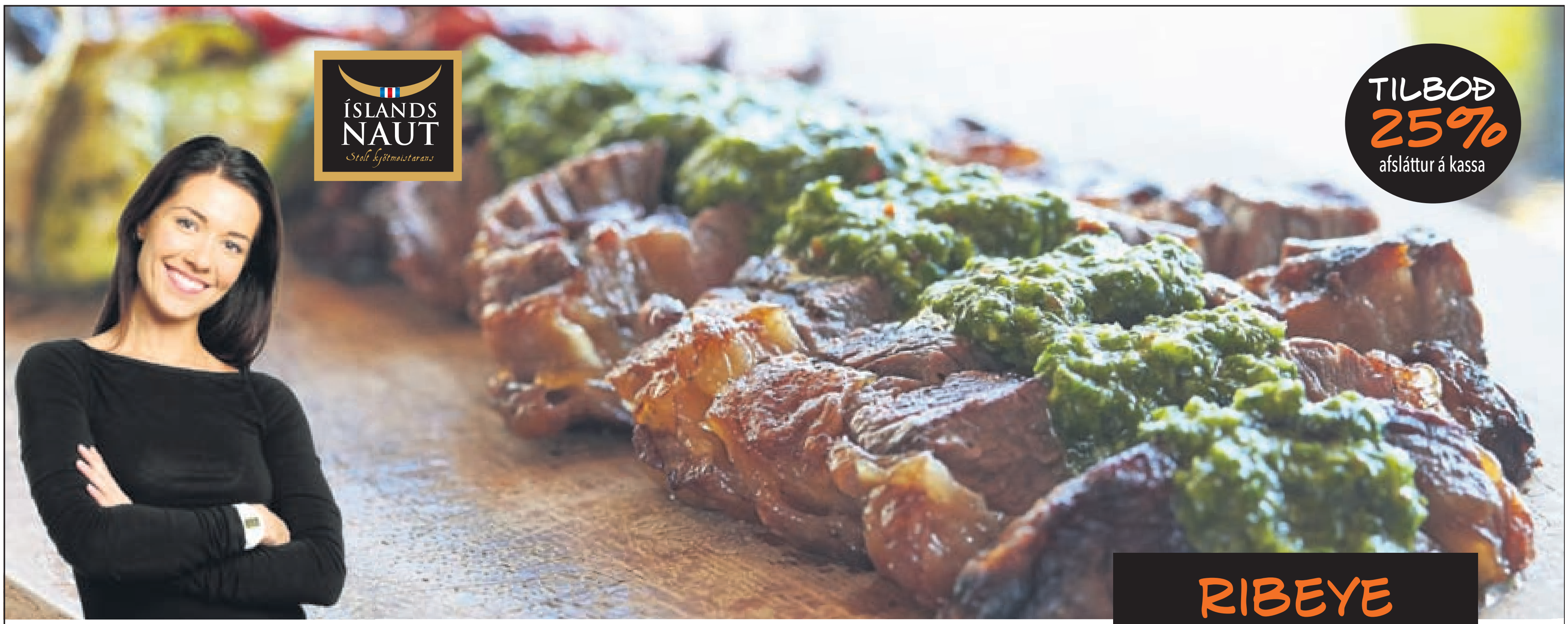
Sunnudagur
10-18 m/s NV-til, annars víða 5-10.

HELGARVEÐRIÐ Miðað við veðurspá helgarinnar þá þurfum við víst að bíða aðeins lengur eftir sumrinu. Á sunnudag gengur í norðanátt með heldur kólnandi veður og lítur ekki út fyrir hlýindi fyrr en á fimmtudaginn í næstu viku.

Alicante	21°	Billund	15°	Gautaborg	11°	London	18°	Orlando	27°	San Francisco	24°
Basel	16°	Frankfurt	20°	Kaupmannahöfn	11°	Mallorca	20°	Ósló	11°	Stokkhólmur	12°
Berlín	20°	Friedrichshafen	20°	Las Palmas	22°	New York	17°	París	18°		

Elísabet Margeirsdóttir
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*



RIBEYE
3225KR/KG
VERÐ ÁÐUR 4299

GRILLUÐ RIBEYE STEIK
MEÐ CHIMICHURRI

fyrir 4 að hætti Rikku

CHIMICHURRI SÓSA
- 30 g steinselja
- 20 g ferskt kóríander
- 10 g ferskt oreganó
- 60 ml rauðvínsedik
- 6 hvítlauksrif
- 1/2 rautt chili-aldin
- 120 ml ólífuolía
- salt og nýmalaður pipar

Setjið allt jurtirnar, edikið, hvítlaukinn, chili-aldinið og ólífuolíuna í matvinnsluvél og maukið saman. Kryddið með salti og pipar.

RIBEYE
- 4 Ribeye steikur
- salt og nýmalaður pipar

Grillið steikurnar á meðalheitu grilli í 4 mínútur á hvorri hlið. Kryddið með salti og pipar, pakkið inn í álpappír og látið standa í 3-4 mínútur. Berið kjötið fram með chimichurri sósunni og grilluðu grænmeti.

LAMBATVÍRIFJUR KRYDDLEGNAR
2542KR/KG
VERÐ ÁÐUR 3389

LÆRISSNEIÐAR KRYDDLEGNAR
2024KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2699

ÍSLENSKT HEIÐARLAMB
1399KR/KG
VERÐ ÁÐUR 1999

ENTRECOTE HÆGMEYRNAÐ
3525KR/KG
VERÐ ÁÐUR 4699

SVÍNALUNDIR FROSNAR
1399KR/KG
VERÐ ÁÐUR 1599

Gildir til 5. maí á meðan birgðir endast.

JENSEN´S BØFHUS - HEIM Í ELDHÚSIÐ

JENSEN'S BØFHUS

Jensen's tilbúnir réttir
- Klassískur pottréttur
- Buffpottréttur
- Klassískur svínapottréttur

Jensen's steikur
- Frokostbøf
- Farmerbøf

Jensen's BBQ svínarif
- sem þarf aðeins að hita í ofni eða á grilli

24 Hagkaup **OPIÐ** allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað á að eyða miklu í stíga, palla og girðingar á Þingvöllum?
2. Hvað heitir stjórnarformaður TM?
3. Hvað sannar beinafundur í Jamestown í Virginíu í Bandaríkjunum?

SVÖR

1. Sextíu milljónum króna. **2.** Elín Jónsdóttir. **3.** Að breskir landnemar neyddust til að borða mannakjöt í byrjun sautjándu aldar.

Vetur er ekki farinn úr Bláfjöllum þótt formlega ætti að vera búið að loka skíðasvæðinu:

Opnunartími Bláfjalla verður framlengdur

ÚTIVIST Útlit er fyrir aukaopnun í Bláfjöllum um helgina þar sem fjöllin eru enn þá snævi þakin.

„Það er snjór eins og um miðjan vetur og verði bongóblíða er ekkert því til fyrirstöðu að hafa opið örlítið lengur,“ segir Einar Bjarnason, rekstrarstjóri Bláfjalla.

Venju samkvæmt ættu skíðasvæðin að loka 1. maí. Opinber lokunarhelgi var því um síðustu helgi, en gekk ekki nógu vel að sögn Einars sökum veðurs.

„Þetta var frekar snubbótt lokahelgi. Veðrið var ekki nógu gott og okkur fannst það engan veginn fullnægjandi að loka með þessum hætti. Við tókum því ákvörðun um að ef það yrði næturfrost í vikunni þá yrði lokuninni frestað. Við fögnum því að sjálfsögðu að hér sé enn þá vetur,“ segir hann.

Mögulegt er að lokunin eftir helgina sé ekki alveg endanleg. Til stendur að halda brettadag líkt og gert var í fyrra.

„Við höfðum hann um miðjan mánuðinn og þá mættu mjög margir. Það var diskótekari í fjallinu, við gerðum palla og það var heilmikið fjör.“

Samkvæmt núgildandi veðurspá fyrir helgina er útlit fyrir ágætisveður með snjókomu eða rigningu á köflum. **- mlþ**

Á SKÍÐUM Útlit er fyrir aukaopnun í Bláfjöllum um helgina. „Við fögnum því að sjálfsögðu að hér sé enn þá vetur,“ segir rekstrarstjóri Bláfjalla. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

HEIMURINN

Hætta að sýna Derrick

1 **ÞÝSKALAND** Þýska sjónvarpsstöðin ZDF hefur hætt endursýningum á þáttunum Derrick eftir að í ljós kom að aðalleikarinn Horst Tappert var meðlimur í SS-sveitum nasista. Í apríl kom í ljós að Tappert var í hinni alræmdu Totenkopf-deild SS í seinni heimsstyrjöldinni en hafði aldrei sagt frá fortíð sinni. Þættirnir um Derrick voru vinsælir í Þýskalandi og mun víðar og voru í sýningum frá 1974 til 1998. Nú segja forsvarsmenn ZDF að ekki standi til að sýna þættina framar.

15 ár í þrælkun í N-Kóreu

2 **NORÐUR-KÓREA, AP** Bandaríkjamaður hefur verið dæmdur í 15 ára þrælkunarbúðir í Norður-Kóreu. Maðurinn var dæmdur fyrir glæpi gegn stjórnvöldum. Kenneth Bae er bandarískur en á rætur að rekja til Kóreu. Hann var handtekinn við komuna til N-Kóreu í lok síðasta árs. Yfirmaður rannsókna á Norður-Kóreu í Suður-Kóreu, Ahn Chan-il, segir að Bae sé notaður sem beita til þess að fá háttsetta bandaríska embættismenn til landsins.
Stjórnvöld í Bandaríkjunum hafa hvatt N-Kóreumenn til að láta Bae lausan af mannúðarsjónarmiðum.

Skutu sjö í innrás í Homs

3 **SÝRLAND** Sýrlenski stjórnarherinn nálgaðist í gær miðbæ borgarinnar Homs, bæði með landgönguher og flugher.
Minnst sjö manns létust, þar af fjögur börn, í árásum hersins á hverfi borgarinnar. Stór hluti borgarinnar hefur verið undir stjórn uppreisnarmanna undanfarið ár.
Í borginni Aleppo náðu uppreisnarmenn stjórn á höfuðstöðvum hryðjuverkalögreglu stjórnarinnar. Barist hefur verið hart um yfirráð í báðum borgunum í styrjöldinni í landinu.

Bættu 18 milljónum við lán í skuldaskjóli

Kona féll frá því að semja við Dróma um greiðslur af húsnæðisláni þegar í ljós kom að bætt var við lánið tæplega 18,5 milljónum króna í dráttarvexti. Umboðsmaður skuldara segir ekki mega leggja dráttarvexti á tímabil þegar lán voru í skuldaskjóli.

VIÐSKIPTI Dæmi eru um að lánafyrirtæki hafi bætt dráttarvöxtum við lán sem áður nutu skjóls vegna greiðsluaðlögunar hjá Umboðsmanni skuldara.

Fréttablaðið hefur undir höndum gögn um endurútreikning Dróma á fasteignaláni frá Frjálsa hf. Þar sem bætt hafði verið við dráttarvöxtum upp á tæpar 18,5 milljónir króna.

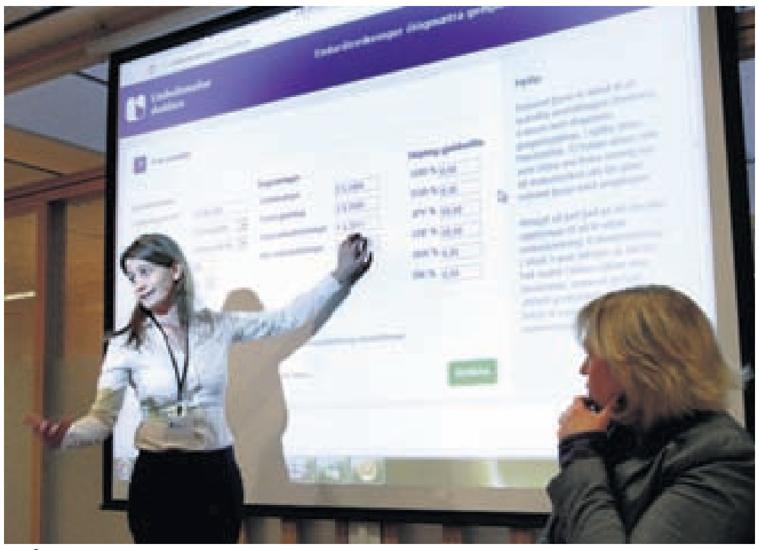
Í því tilviki hafði skuldarinn séð, eftir að hafa farið með lán sitt, sem stóð í 37 milljónum króna, í gegnum reiknivél á vef Umboðsmanns skuldara, að ná mætti höfuðstól lánsins niður í um 24 milljónir króna og leitaði á þeim forsendum samninga við Dróma og vildi hefja greiðslur á láninu.

Endurútreikningur Dróma fór með höfuðstól lánsins í um 24,4 milljónir, en þegar dráttarvextirnir bættust við var skuldin komin í tæpar 42,5 milljónir. Ekkert varð því úr samningum.

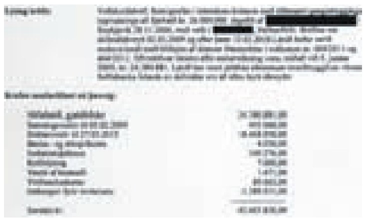
Svanborg Sigmarsdóttir, upplýsingafulltrúi Umboðsmanns skuldara, segir að nokkur erindi hafi borist embættinu vegna dráttarvaxta sem lagðir hafa verið á á greiðsluskjólstímabil. Viðkomandi skuldarar hafi notið skuldaskjóls og hætt við greiðsluaðlögunarferlið, eða fallið úr því af öðrum orsökum. „Og við höfum í samskiptum við kröfuhafa áréttað okkar skilning á því af hverju þetta megi ekki.“

Fái fólk endurútreikning með dráttarvöxtum sem ná yfir skuldaskjólstímabil segir Svanborg að snúa megi sér til Umboðsmanns skuldara vegna þeirra mála. „Þá þarf að mótmæla dráttarvaxtakröfunum á grundvelli sjöundu greinar laga um vexti og verðbætur,“ segir hún, en í lögunum kemur fram að verði við atvik sem hvorki er hægt að kenna kröfuhafa eða skuldara um til þess að greiðsla fari ekki fram, þá skuli „ekki reikna dráttarvexti þann tíma sem greiðsludráttur verður af þessum sökum“. Sama eigi við ef greiðsla fer ekki fram vegna þess að skuldari neyti vanefndaúrræða gagnvart kröfuhafa „eða haldi af öðrum lögmætum ástæðum eftir greiðslu eða hluta hennar“.

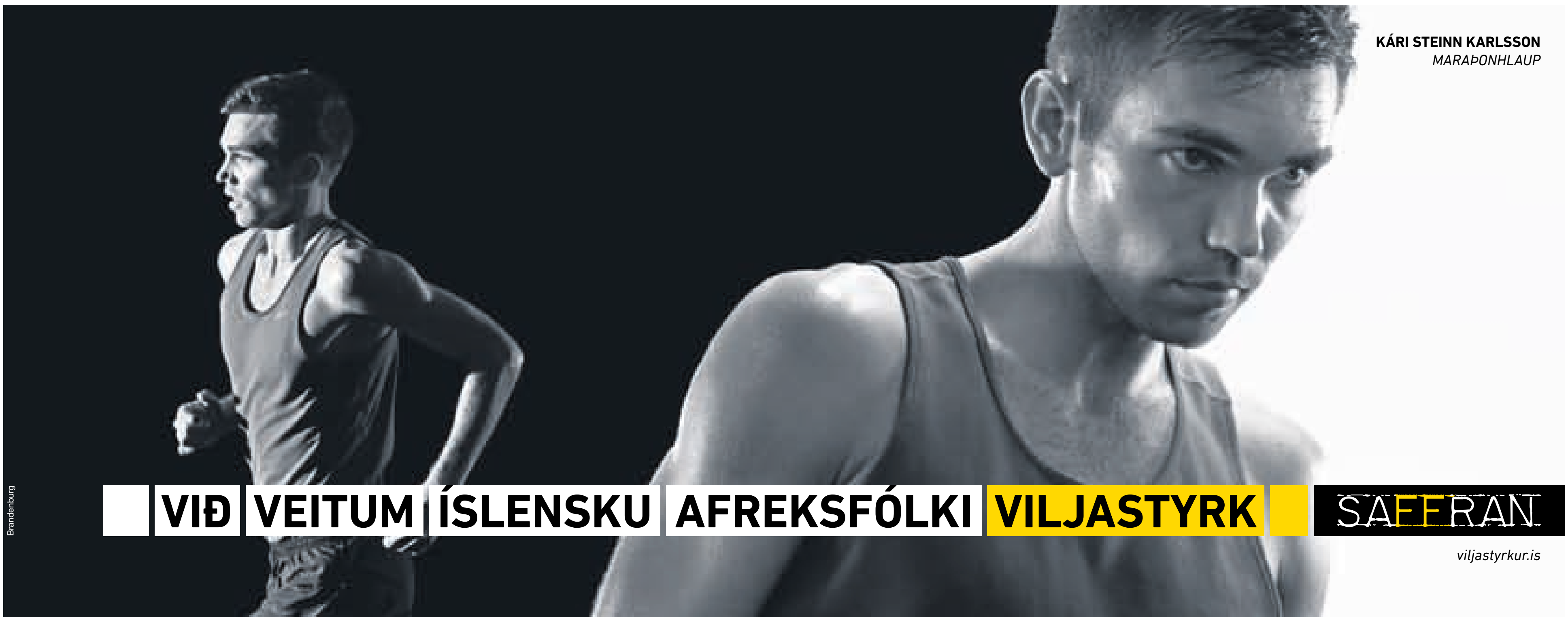
Svanborg bendir á að á tímabili greiðsluskjóls sé skuldara með lögum bannað að greiða af kröfum og kröfuhafa bannað að taka á móti greiðslum. „Og þá verður kröfuhafa og skuldara ekki kennt um að greiðsla fari ekki fram,“ segir Svanborg. **olikr@frettabladid.is**



FRÁ KYNNINGU Svanborg Sigmarsdóttir, upplýsingafulltrúi Umboðsmanns skuldara, kynnir endurútreikning lána á vef Umboðsmanns í desember síðastliðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



GÖGN Í gögnum sem blaðið hefur undir höndum má sjá hvernig dráttarvöxtum var bætt við lán í endurútreikningi Dróma.



FRÍTT INN!

STÓRSÝNINGIN

FÍFUNNI • 4.-5. MAÍ 2013

NÝIR BÍLAR • MÓTORHJÓL • HÚSBÍLAR • AUKAHLUTIR
FERÐAVAGNAR • FJÓRHJÓL • MARGT FLEIRA

SÝNINGAR-TILBOÐ

VEITINGAR

HOPPU-KASTALAR

FRUM-SÝNINGAR

FJÁR-MÖGNUN

SÝNINGARAÐILAR:

Askja • BL • Bílabúð Benna • Suzuki umboðið • Hekla • Bernhard • Toyota • Ásbjörn Ólafsson • Arctic Trucks Seglagerðin Ægir • Víkurverk • Útilegumaðurinn • Bílanaust • Poulsen • Avis • AB varahlutir • Atlantsolía • Nanó lausnir • FÍB • Iða • Borgarholtsskóli • Bílgreinasambandið • Arion bílafjármögnum • Ergo • Lykill • Landsbankinn.

OPIÐ:
LAUGARDAG: 11 - 18
SUNNUDAG: 12 - 17

ENNEMM / SÍA / NM46786

BRAGÐGÓÐ BRÚÐUTERTA Brúður af gerðinni Licca-Chan hafa um áratugaskeið verið afar vinsælar í Japan en þær fagna afmæli sínu í dag. Af því tilefni bakaði Masako Nobe þessa köku sem er eins og kjóll. NORDICPHOTOS/AFP

Þingvallanefnd kaupir þrjú sumarhús í Gjábakkalandi í þjóðgarðinum á 34,5 milljónir króna:

Sumarhúsin áður í eigu Björgólfs Thors

NÁTTÚRA Þingvallanefnd hefur keypt þrjá sumarbústaði af LBI hf., slitastjórn gamla Landsbankans, sem staðsettir eru í landi þjóðgarðsins á Þingvöllum. Samningar um þetta voru undirritaðir 29. apríl síðastliðinn en kaupverð var 34,5 milljónir króna.

Bústaðirnir voru áður í eigu Björgólfs Thors Björgólfssonar og Kristínar Ólafsdóttur, eiginkonu hans. Sumarhúsin þrjú, Gjábakkaland 1, 3 og 5, standa í landi jarðarinnar Gjábakka á austurbarmi sigdældarinnar við Hrafnagjá.

Húsin voru byggð á árunum 1967 og 1968 og hafa staðið ónotuð síðustu ár.

Álfheiður Ingadóttir, formaður nefndarinnar, segir kaupin mikilvægan áfanga í uppbyggingu þjóðgarðsins á Þingvöllum og í samræmi við stefnumörkun hans og tilmæli UNESCO. Í tilkynningu kemur fram að svæðið hafi mikla sérstöðu innan þjóðgarðsins og að fyrirhugað sé að þar verði upphaf gönguleiða og miðstöð annarrar útivistar í austanverðum þjóðgarðinum.

Í lok árs 2009 var sagt frá því í Fréttablaðinu að Þingvallanefnd ætlaði að óska eftir skýringum á því að vegi í grennd við sumarhúsin hefði verið lokað með keðju og almenningi bægt frá með skilti um að um einkaveg væri að ræða. -hó

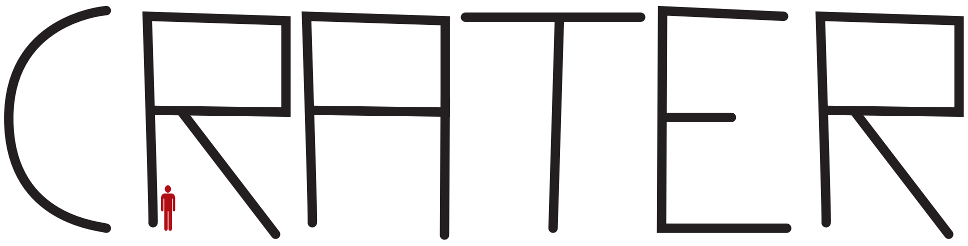
EINKAVEGUR Þingvallanefnd ætlaði árið 2009 að óska eftir skýringum á því að vegi í grennd við sumarhúsin hafði verið lokað með keðju. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HAFBERG
fiskbúð sælkerans

SIGINN FISKUR
LAXASTEIKUR Á GRILLIÐ
STÓR HUMAR

HEITUR MATUR Í HÁDEGINU
OPIÐ LAUGARDAGA

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686



RISASTAFIR Stafirnir sem máluðir voru á gígbotn Hverfjalls voru um tíu metra háir. Á þessari mynd má sjá stafina í samanburði við mann sem er 1,8 metrar á hæð.

„Þetta eru einfaldlega umhverfishryðjuverk“

Mikil skemmdarverk voru unnin á friðlýstu svæði í gígbotni Hverfjalls og í Grjótagjá við Mývatn. Lögreglan leitar að vitnum. Keppni í hálfvitaskap, segir sérfræðingur Umhverfisstofnunar. Olíumálning og sprautubúnaður notað við verknaðinn.

SKEMMDARVERK „Persónulega held ég að þetta sé keppni í því hver er mesti hálfvitinn. Svona eins og í sjónvarpsþáttunum Jack Ass,“ segir Bergljót Kristjánsdóttir, sérfræðingur Umhverfisstofnunar á verndarsvæði Mývatns og Laxár, um skemmdarverk sem voru unnin í Grjótagjá og gígbotni Hverfjalls í Mývatnssveit. „Þess vegna rukum við ekki með þetta í fjölmiðla strax vegna þess að umfjöllun er oft það sem svona skemmdarvargar eru að óska eftir.“

Orðin „crater“ (gígur) og „cave“ (hellir) hafa verið máluð stórum stöfum á stöðunum tveimur. Bergljót segir stafina í „crater“ vera um 10 metra háa, en í Grjótagjá, þar sem orðið „cave“ var málað, eru þeir mun minni, eða um 80 sentimetrar. Hún hefur enga hugmynd um hver á hlut að máli, en segir augljóst að brotaviljinn hafi verið einbeittur.

UMHVERFISSPJÖLL Stafirnir eru á gígbotni Hverfjalls og í Grjótagjá í Mývatnssveit. Þeir eru um tíu metra háir í Grjótagjá en 80 sentimetrar í gígbotninum. MYND/VÍSIR.IS

„Þetta er alveg hræðilegt,“ segir hún. „Mér dettur ekkert í hug. Þetta er bara algjörlega ofar mínum skilningi hvernig einhver getur gert svona. Þetta eru einfaldlega umhverfishryðjuverk.“

Olíumálning var notuð til skemmdarverkanna og mun það því reynast þrautin þyngri að ná henni í burtu. Umhverfisstofnun mun bera kostnað af hreinsunarstarfinu.

Ólafur Þröstur Stefánsson, býflugnabóndi í Mývatnssveit, var á leið ofan í Lofthelli með ferðamenn þegar Fréttablaðið náði tali af honum. Ólafur hefur engar sögur heyrt af því hver gæti staðið að baki verknaðinum.

„Ég hef ekkert heyrt eða neinar upplýsingar fengið um hvað gæti verið þarna á ferðinni annað en fólk sem er að sækjast eftir einhvers konar athygli,“ segir hann. „En þetta er útpælt, það er alveg ljóst.“

Gríðarlegt magn af málningu fór í spellvirkin og líklega hefur einhvers konar sprautubúnaður verið notaður. Ekki er þó hlaupið að því að koma slíkum búnaði upp á fjallið og ofan í gíginn. Lögreglan á Húsavík rannsakar málið og óskar eftir upplýsingum. sunna@frettabladid.is

> **Þetta er alveg hræðilegt. Mér dettur ekkert í hug. Þetta er bara algjörlega ofar mínum skilningi hvernig einhver getur gert svona.**
>
> *Bergljót Kristjánsdóttir sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun*

LS

Verðtryggð skuldabréf Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. LSS150224

Lánasjóður sveitarfélaga ohf. kt. 580407-1100, hefur birt útgefandalýsingu og grunnlýsingu dagsett 24. apríl 2013 vegna töku skuldabréfa til viðskipta á NASDAQ OMX Iceland hf. Útgefandalýsinguna og grunnlýsinguna ásamt gögnum sem vitnað er til í þeim er hægt að nálgast hjá Lánasjóði sveitarfélaga ohf., Borgartúni 30, 105 Reykjavík og á vefsíðu Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. www.lanasjodur.is fram til lokagjalddaga skuldabréfanna.

Nafnverð útgáfu:
Heildarnafnverð skuldabréfanna sem óskað hefur verið að tekin verði til viðskipta 3. maí 2013 er 370.000.000 kr. heildarnafnverð flokksins eftir þá stækkun er þá 29.784.000.000 kr. Nafnverð hverrar einingar er 1 kr.

Skilmálar bréfanna:
Skuldabréfin eru verðtryggð jafngreiðslubréf. Bréfin bera fasta 3,75% ársvexti sem greiddir eru hálfsárslega, 15. febrúar og 15. ágúst ár hvert, í fyrsta sinn 15. febrúar 2009 og í síðasta sinn 15. febrúar 2024. Auðkenni flokksins á NASDAQ OMX Iceland hf. er LSS150224 og ISIN númer IS0000018869.

Reykjavík, 2. maí 2013.
Lánasjóður sveitarfélaga ohf.

Ríkisútvarpið tapaði 9,9 milljónum króna á hálfs árs tímabili:

11,4 milljónir í starfslokasamninga

STJÓRNSÝSLA Alls 9,9 milljóna króna tap varð af rekstri Ríkisútvarpsins (RÚV) á tímabilinu frá 1. september 2012 til 28. febrúar síðastliðins. Til samanburðar var níu milljóna króna hagnaður af starfsemi RÚV á sama tímabili ári fyrr. RÚV birti nýverið hálfsársuppgjör sitt vegna fyrrgreinds tímabils.

Rekstrartekjur RÚV á þessu hálfa ári jukust um 23,7 milljónir milli ára en rekstrargjöld jukust um 36,6 milljónir. Heildartekjur RÚV á þessu hálfa ári voru því alls 2,8 milljarðar króna en þar af var tæpur einn milljarður vegna auglýsinga.

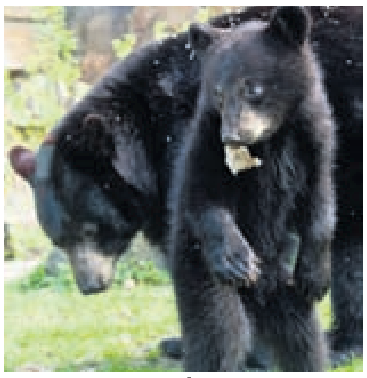
Heildarlaun og þóknanir til æðstu stjórnenda RÚV jukust úr 57,8 milljónum í 74,6 milljónir á tímabilinu. Munar þar mestu um 11,4 milljónir króna vegna starfsloka. Kom fram í Viðskiptablaðinu í gær að þar hefðu vegið þyngst greiðslur vegna starfsloka Sigrúnar Stefánsdóttur, fyrrverandi dagskrárstjóra RÚV, sem sagt var upp í fyrra. - mþl

SIGRÚN STEFÁNSDÓTTIR Brottrekstur Sigrúnar Stefánsdóttur er helsta skýringin á 11,4 milljóna króna starfslokakostnaði Ríkisútvarpsins á fyrri helmingi rekstrarárs síns. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Wilson's PIZZA
AFMÆLISTILBOD
8 ára gamalt verd !
16"
m. 2 áleggjum
ostabraudstangir
2 l. Coke
1890 kr.
Coca-Cola
Gildir til og med 13. maí
VISSIR ÞÚ AÐ..
16" WILSONS PIZZAN ER 30% STÆRRI EN 14" RIZZO PIZZA
16" WILSONS PIZZAN ER 20% STÆRRI EN 14,5" DOMINOS PIZZA
16" WILSONS PIZZAN ER 14 % STÆRRI EN 14,5" HRÓA HATTAR PIZZA
PANTAÐU Á NETINU!
581 15 15
wilsons.is
Ánanaustum
Gnodavogi 44
Eddufelli 6
Vesturlandsvegi
Brekkuhúsum 1



MAMMA PASSAR SÍNA Svartbjarnarbræðurnir Kóda og Kenaí fæddust í dýragarðinum í Berlín í janúar síðastliðnum. Hér sést annar þeirra rísa upp á afturlappirnar, en bangsamamma fylgist vel með. NORDICPHOTOS/AFP

Hannes Frímann Hrólfsson er tekinn við af Kristínu Pétursdóttur sem forstjóri Auðar Capital:

Karlforstjóri byggir á kvenlægum gildum

VIÐSKIPTI Hannes Frímann Hrólfsson er nýr forstjóri Auðar Capital. Hann tók við starfinu af Kristínu Pétursdóttur, sem gegnt hefur stöðunni frá upphafi, og er jafnframt fyrsti karlforstjóri fyrirtækisins.

Auður Capital var stofnað af þeim Höllu Tómasdóttur og Kristínu Pétursdóttur árið 2007. Fyrirtækið boðaði frá upphafi nýja nálgun í viðskiptaháttum og kenndi sig opinberlega við kvenlæg gildi, minni áhættusækni og öruggari viðskiptahætti.

Spurður hvort ekki sé óheppilegt að fyrirtæki sem byggir á kvenlægum gildum sé stjórnað af karli segir Hannes svo ekki vera. „Við vinnum vissulega eftir sömu áherslum og hugmyndafræði og í upphafi. En ég hafna því að það sé endilega kvenlægt. Ég trúi því að slík vinna geti átt jafnt við um karla sem konur.“

Síðasta rekstrarár fyrirtækisins var það besta í sex ára sögu þess. Að sögn Hannesar einkenndist það af auknum umsvifum og góðri ávöxtun. Alls námu tekjur um 808 milljónum króna, en það er um 300 milljóna króna hækkun á milli ára. Félagið er nú skuldlaust og nemur eigið fé þess um 1,2 milljörðum. Einnig hefur verið lokið við fjármögnun á nýjum framtakssjóði, Eddu.

Alls munu 30 fjárfestar leggja sjóðnum til fé, þar með taldir stærstu lífeyrissjóðirnir. Að sögn Hannesar kemur Edda til með að fjárfesta í traustum, óskráðum fyrirtækjum á Íslandi. - mlþ

FORSTJÓRINN Hannes Frímann Hrólfsson er nýr forstjóri Auðar Capital. Hann tók við starfinu af Kristínu Pétursdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Páfinn fyrrverandi snýr aftur:

Benedikt kominn í Vatíkanið

VATÍKANIÐ, AP Benedikt sextándi, fyrrverandi páfi, kom til Vatíkansins í gær. Þetta var í fyrsta skipti sem hann kemur í Vatíkanið frá því að hann sagði af sér embætti páfa í febrúar.

BENEDIKT PÁFI

Frans páfi tók á móti Benedikt í gærmorgun. Þeir hittust við nýtt heimili Benedikts, sem var áður klaustur, og báðust fyrir saman. Benedikt mun búa þar ásamt einkaritara sínum og fjórum konum sem aðstoða hann í daglegu lífi.

Benedikt er sagður vera ánægður með að vera kominn aftur í Vatíkanið og ætlar sér að helga líf sitt störfum við kirkjuna áfram. - þeb

FERÐAÞJÓNUSTA

Ásbjörn kjörinn formaður

Ásbjörn Björgvinsson var kjörinn formaður Ferðamálasamtaka Íslands á aðalfundi samtakanna. Hann hefur starfað innan greinarinnar um árabil. Hann byggði upp Hvalasafnið á Húsavík, var forstöðumaður Markaðsstofu Norðurlands og er rekstrarstjóri hjá Special tours/Sérferðum í Reykjavík.

SPRENGIEFNI Efnin sem tollgæslan lagði hald á og sjá má á myndinni, eru svokölluð forefni. Með blöndun þeirra hefði verið hægt að búa til kíló af sprengiefni. MYND/TOLLURINN

Tollurinn stöðvaði sendingu:

Sprengiefni fannst í pósti

LÖGREGLUMÁL Rannsókn á máli þar sem tollurinn stöðvaði sendingu sem kom með bögglapósti og reyndist innihalda eitt kíló af efnum sem hægt er að nota sem sprengiefni er lokið.

Sendingin barst til Póstmiðstöðvarinnar á Stórhöfða frá Bretlandi þann 18. desember 2012 og var stíluð á einstakling. Í henni voru tveir plastpokar með dufti í, en ekki var getið um efnisinnihald þeirra á umbúðum.

Tollgæslan haldlagði efnið. Rannsókn málsins var síðan unnin í samvinnu rannsóknardeildar Tollstjóra, lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu og Ríkislögreglustjóra. - hó

Yfirmaður Smartbíla á teppið vegna brota

Smartbílar brugðust ekki við þegar tilkynnt var um kynferðisbrot starfsmanns þeirra. Maðurinn var kærður fyrir að nauðga fatlaðri konu rúmri viku eftir að tilkynning barst um fyrra brot. Kópavogsbær mun endurskoða ferla vegna málsins.

LÖGREGLUMÁL Kópavogsbær hefur boðað Gunnar Torfason, yfirmann hjá Smartbílum, á fund vegna kynferðisbrota sem tvær þroskaskertar konur hafa tilkynnt af hendi bílstjóra fyrirtækisins. Smartbílar sjá um ferðaþjónustu fyrir fatlaða í Kópavogi, Mosfellsbæ og Garðabæ. Maðurinn hafði unnið í hálft ár hjá fyrirtækinu.

Arna Schram, upplýsingafulltrúi Kópavogsbæjar, segir verkferla verða endurskoðaða vegna málanna.

„Þegar velferðarsvið fær fyrra málið inn á sitt borð er því strax vísað til lögreglu og manninum er vikið til hliðar,“ segir hún. „Síðan lesum við um hitt málið í Fréttablaðinu sem átti sér stað í Mosfellsbæ og því töldum við ástæðu til að boða Gunnar á fund.“

Smartbílum barst bréf þann 8. mars þar sem greint var frá því að þroskaskert kona í Mosfellsbæ hefði orðið fyrir kynferðisofbeldi af hálfu bílstjóra fyrirtækisins. Manninum var þó ekki vikið úr starfi eða málið tilkynnt til lögreglu, því nokkrum dögum síðar var hann kærður fyrir að nauðga þroskaskertri konu í Kópavogi. Bæði atvikin áttu sér stað í bíl á vegum Smartbíla.

Arna segir grafalvarlegt að ofbeldið í Mosfellsbæ hafi ekki verið tilkynnt yfirvöldum eða Kópavogsbæ.

Hvorki Mosfellsbær né Garðabær höfðu fengið vitneskju um nein brot er varða Smartbíla þegar Fréttablaðið hafði samband.

Ásgeir Sigurgestsson, hjá fjölskyldusviði Mosfellsbæjar, segir enga tilkynningu um brotið sem átti sér stað í bænum hafa borist honum. Hann segir allt ferðaþjónustukerfi fyrir fatlaða vera í endurskoðun.

Bergljót Sigurbjörnsdóttir, félagsmálastjóri Garðabæjar, sagði að málið yrði skoðað í ljósi upplýsinganna, en engin mál hafi enn komið inn á hennar borð.

Hvorki náðist í Gunnar Torfason né Einar Valsson, yfirmenn hjá Smartbílum, í gær. sunna@frettabladid.is

Vitað um tvær konur í tveimur bæjum

Þroskaskert kona í Mosfellsbæ tilkynnti yfirmanni sínum um kynferðislegt ofbeldi af hálfu bílstjóra síns í lok febrúar síðastliðnum. Hún sagði manninn hafa kysst sig ítrekað, játað henni ást sína og mútað henni með gosdrykkjum til að segja ekki frá. Samkvæmt heimildum blaðsins á maðurinn börn og konu.

Yfirmaður konunnar sendi yfirmanni Smartbíla, Einari Valssyni, bréf og tilkynnti um málið og hann sagðist ætla að bregðast við. Nokkrum dögum seinna var sami bílstjórinn kærður fyrir nauðgun á annarri þroskaskertri konu og var honum þá sagt upp störfum hjá fyrirtækinu. Rannsókn lögreglu á því máli miðar vel, en manninum var sleppt að lokinni skýrslutöku.

BRAUT Á KONUM Í BÍLNUM Bílstjóri Smartbíla braut á tveimur þroskaskertum konum þegar hann var að keyra þær á milli staða. Önnur kærði hann fyrir nauðgun.

Verðtryggð skuldabréf Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. LSS150434

Lánasjóður sveitarfélaga ohf. kt. 580407-1100, hefur birt útgefandalýsingu og grunnlýsingu dagsett 24. apríl 2013 vegna töku skuldabréfa til viðskipta á NASDAQ OMX Iceland hf. Útgefandalýsinguna og grunnlýsinguna ásamt gögnum sem vitnað er til í þeim er hægt að nálgast hjá Lánasjóði sveitarfélaga ohf., Borgartúni 30, 105 Reykjavík og á vefsíðu Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. www.lanasjodur.is fram til lokagjalddaga skuldabréfanna.

Nafnverð útgáfu:
Heildarnafnverð skuldabréfanna sem óskað hefur verið að tekin verði til viðskipta 3. maí 2013 er 949.000.000 kr. heildarnafnverð flokksins er þá 3.374.000.000 kr. Nafnverð hverrar einingar er 1 kr.

Skilmálar bréfanna:
Skuldabréfin eru verðtryggð jafngreiðslubréf. Bréfin bera fasta 3,75% ársvexti sem greiddir eru hálfsárslega, 15. apríl og 15. október ár hvert, í fyrsta sinn 15. apríl 2012 og í síðasta sinn 15. apríl 2034. Auðkenni flokksins á NASDAQ OMX Iceland hf. er LSS150434 og ISIN númer IS0000020691.

Reykjavík, 2. maí 2013.
Lánasjóður sveitarfélaga ohf.

Betrumbætur að fara í gang á salernisaðstöðunni á Hakinu á Þingvöllum:

Ekkert klósettgjald næstu vikur

ÞJÓÐGARÐAR Gjaldhlið sem í fyrra var komið fyrir við salernin á Hakinu á Þingvöllum hafa verið tekin niður. Ástæðan er ekki sú að hætta eigi að innheimta aðgangseyri að salernunum heldur eru þau fjarlægð tímabundið á meðan reist verður tengibygging milli salernishúsanna tveggja.

Með tengibyggingunni á ekki síst að mynda skjól fyrir ferðalanga sem stundum bíða í misjöfnum veðrum eftir að komast á salernin. Bakveggurinn verður gegnsær þannig að útsýni verður áfram að Botnssúlum milli húsanna.

Áætlað er að framkvæmdum verði lokið eftir sex vikur. Fram að þeim tíma verður ekki rukkað þjónustugjald inn á klósettin. - gar

OPIÐ HÚS Næstu sex vikur verður frítt að létta á sér á salernunum á Hakinu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Veiðitímabilið á Þingvöllum hafið í sátt stangveiðimanna og þjóðgarðsins:

Tíu nýir veiðiverðir útnefndir á Þingvöllum

STANGVEIÐI Tíu sjálfboðaliðar úr röðum stangveiðimanna hafa nú verið útnefndir sem veiðiverðir við Þingvallavatn í sumar.

„Við vorum að senda veiðimálastjóra tíu nöfn sem komu frá Landssambandi stangveiðifélaga og Veiðikortinu,“ segir Ólafur Örn Haraldsson þjóðgarðsvörður. „Þeir fá passa upp á það frá veiðimálastjóra. Við erum síðan að stórefla okkar næturvörslu.“

Veiðiverðirnir tíu fá síðan Veiðikortið í þóknun fyrir sitt framlag sem er hluti samkomulags Þingvallanefndar við stangveiðimenn um að hætta við áður ákveðið bann við næturveiði í landi þjóðgarðsins í sumar.

„Saman ætlum við að kveða niður þennan ósóma sem var af hættulegri beitu og skralli sem var þarna á nóttunni,“ segir þjóðgarðsvörður.

Veiðitímabilið í þjóðgarðinum byrjaði 1. maí. Silungurinn hefur verið tregur þessa fyrstu daga enda afar svalt í veðri. Hins vegar hafa að undanförnu borist fréttir af veiddum risaurriðum annars staðar í Þingvallavatni. - gar

VEITT Í ÞINGVALLAVATNI Allt veiðieftirlit verður hert fyrir landi þjóðgarðsins á nýbyrjuðu veiðitímabili. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR

Sigldi á við Rifshöfn:

Nær sokkinn við ásiglingu

ÖRYGGISMÁL Félagar úr björgunarsveitinni Lífsbjörg aðstoðuðu í fyrrinótt skipverja á strandveiðibát sem hafði siglt á innsiglingarbaujuna við Rifshöfn. Skemmdist báturinn mikið og tók inn á sig sjó en manninum tókst samt að sigla bátnum í höfn.

Var farið með dælu um borð og hélt hún við lekann á meðan báturinn var ferjaður með björgunarskipinu Björg á milli bryggja þar sem hann var hífður á land. - shá

KOSIÐ Þúsundir nýta upplýsingagjöf stjórnvalda. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

17.000 heimsóknir 27. apríl:

Kosningavefur var vel nýttur

KOSNINGAR Kosningavefur innanríkisráðuneytisins var mikið heimsóttur í aðdraganda alþingiskosninganna og á kjördaginn 27. apríl. Tæplega 40.000 heimsóttu vefinn síðustu tvær vikurnar fyrir kosningarnar, þar af um 17.000 á kjördag.

Mest voru skoðaðar upplýsingar um kjördæmi og framboð, kjörskrá, kjörstaði og atkvæðagreiðslu utan kjörfundar. Nýjungar á vefnum, eins og ítarlegri tölfræði en áður, upplýsingar fyrir nýja kjósendur og leiðbeiningarmyndband um atkvæðagreiðslu utan kjörfundar, vöktu einnig mikla athygli. - shá

Í SUNDAHÖFN Eimskip er með 16 skip í rekstri í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Eimskip semur í Kína:

Fá 1,1 milljarðs afslátt á skipum

ATVINNULÍF Eimskip hefur náð samkomulagi við skipasmíðastöðina Rongcheng Shenfei í Kína um 1,1 milljarðs afslátt á kaupverði tveggja nýrra gámaskipa sem þar eru í smíðum fyrir félagið. Ástæðan er tafir á afhendingu skipanna.

Upphaflega var gert ráð fyrir að skipin yrðu afhent á þessu ári. Nú liggur fyrir að afhending á skipunum verði á fyrri hluta árs 2014.

Skipin eru hvort um sig 875 gámaeiningar að stærð. Burðargeta þeirra er um 12 þúsund tonn, lengd 140,7 metrar og breidd 23,2 metrar. - shá

ÖRYGGISMÁL

60 ótryggðir á sjó

Samkvæmt greiningardeild Landhelgisgæslunnar voru 60 bátar án lögskráningar á sjó í gær á fyrsta degi strandveiða. Gæslan brýnir fyrir sjómönnum að hafa þessi mál í lagi enda eru þeir ekki tryggðir nema þeir séu lögskráðir.

Við erum fertug!

EFLA verkfræðistofa hefur það að markmiði að skapa lausnir sem stuðla að framförum og efla samfélagið. Starfsfólkið býr yfir yfirgripsmikilli þekkingu á öllu milli himins og jarðar enda dýrmætasta auðlindin. Það eru hæfileikar þess sem gera fjölbreytileg verkefni um allan heim að veruleika á degi hverjum.

40 EFLA VERKFRÆÐISTOFA

EFLA HF. • HÖFÐABAKKI 9 • 110 REYKJAVÍK • 412 6000 • WWW.EFLA.IS • ÍSLAND • DUBAI • FRAKKLAND • NOREGUR • PÓLLAND • RÚSSLAND • TYRKLAND

MEÐ ARMBÖNDIN Björk Þórarinsdóttir, formaður stjórnar ADHD-samtakanna, Ólafur Ragnar Grímsson og Ellen Calmon, framkvæmdastjóri ADHD, á Bessastöðum í gær.

ADHD-samtökin fagna 25 ára afmælisári sínu:

Forsetinn keypti fyrsta armbandið

SAMFÉLAGSMÁL Sala á armböndum til styrktar ADHD-samtökunum hófst í gær en forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, keypti fyrsta armbandið við formlega athöfn á Bessastöðum.

Salan á armböndum er liður í fjáröflun samtakanna en um leið er vakin athygli á starfi samtakanna og stöðu einstaklinga með ADHD.

Armböndin eru svört og úr gúmmí með áletrun ADHD-samtakanna. Á armböndunum er einnig að finna „geimstein“ en samkvæmt tilkynningu frá samtökunum á hann að „vísa til þess jákvæða, góða og fallega sem býr í okkur öllum“.

Sala armbandanna er einn liður í margþættum viðburðum sem efnt er til á afmælisárinu en ADHD-samtökin fagna 25 ára afmæli í ár. - hó

Mikil tækifæri í Kína fyrir þá þolinmóðu

Forstjóri Icelandic Group segir afnám tolla á íslenskar sjávarafurðir til Kína bera með sér mikil tækifæri. Vöxtur síðustu ára hafi skapað sterka millistétt sem velur úrvalsafurðir. Þolinmæði og fjárfesting á kínverskum markaði sé þó lykilatriði.

VIÐSKIPTI Mikil tækifæri bíða íslenskra útflutningsfyrirtækja í Kína eftir að fríverslunarsamningur Íslands við Kína tekur gildi. Þetta sagði Magnús Bjarnason, forstjóri Icelandic Group, í erindi sínu á kynningarfundi sem Íslensk-kínverska verslunarráðið stóð fyrir í gær. Þolinmæði sé þó nauðsynleg.

Íslensk og kínversk stjórnvöld undirrituðu um miðjan síðasta mánuð samning sem felur í sér afnám tolla af öllum helstu útflutningsvörum Íslendinga til Kína. Þar á meðal eru allar sjávarafurðir, en algengir tollar af þeim eru nú á bilinu tíu til tólf prósent.

Sjávarafurðir eru sem stendur 90% af íslenskum útflutningi til Kína, þó að það sé ekki umtalsverður hluti af heildarútflutningi Íslands.

„Hins vegar eru vaxtartækifærin gríðarleg og ef við horfum á umfang íslensks sjávarútvegs er ljóst að við getum spilað ákveðna rullu í Kína,“ segir Magnús og bætir við að Icelandic Group hafi unnið að því að koma sér upp vinnslu í Kína frá því seint á síðasta ári.

Kína hefur verið mikilvægur markaður fyrir afurðir sem hafa ekki gengið eins vel í hefðbundna markaði, til dæmis sæbjúgu, grásleppu og grálúðu, en Magnús segir efnahagslega framþróun síðustu ára í Kína skila sér í breyttu neyslumynstri.

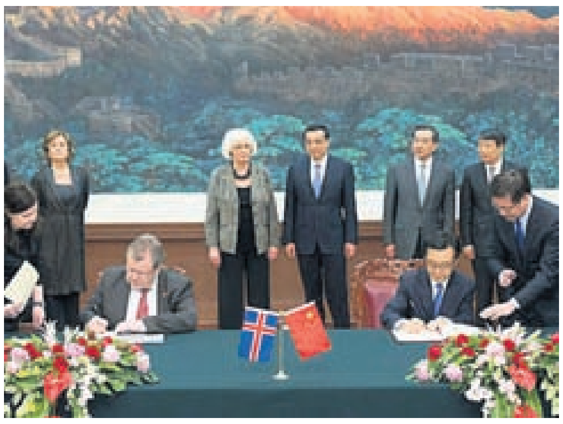
„Það er gott að eiga markað í Kína fyrir afurðir sem aðrir vilja síður, en ég held hins vegar að við þurfum að fylgja fordæmi þeirra sem hafa náð mestum árangri í Kína, og það er að bjóða upp á bestu hugsanlegu lausnir.“

Magnús segir kínverska neytendur afar kröfuharða og þeir velji aðeins það besta. Lykillinn að árangri í Kína sé því að bjóða neytendum upp á sömu vörur og seldar eru á þróaðri markaði, til dæmis til Bretlands.

„Þarna eru mikil tækifæri fyrir þá sem hafa þolinmæði til að byggja upp markaðina, hvort sem um er að ræða sjávarútveg eða aðrar greinar.“

Alþingi á eftir að samþykkja samninginn til að hann öðlist gildi, en Bergdís Ellertsdóttir, sendiherra og aðalsamningamaður Íslands, sagði á fundinum að vonast væri til þess að samningurinn kæmi fyrir haustþing og tæki gildi í upphafi næsta árs.

thorgils@frettabladid.is



TÆKIFÆRI Í FRÍVERSLUNARSAMNINGI Forstjóri Icelandic Group segir mikil tækifæri felast í bættum aðgangi að kínverska markaðinum líkt og samið var um í fríverslunarsamningi sem undirritaður var á dögunum. Þolinmæði og fjárfesting geti borið ríkulegan ávöxt.

Þarna eru mikil tækifæri fyrir þá sem hafa þolinmæði til að byggja upp markaðina, hvort sem um er að ræða sjávarútveg eða aðrar greinar.

Magnús Bjarnason, forstjóri Iceland Group

www.bauhaus.is

BAUHAUS®

Allt fyrir hús, heimili og garða

MYKENE BAÐINNRÉTTING
100 x 45,6 x 58 cm. Hvít. Undirskápur með tveimur hardbox skúffum með mjúkri lokun, hliðarskápur með mjúkri lokun og glerhillum. Handlaug úr marmaralíki og spegill með LED baklýsingu. Blöndunartæki fylgja ekki.

AFMÆLISVERÐ
69.995,-!

GUSTAVSBERG

GB NAUTIC SALERNI MEÐ CERAMIC +
3/6 lítra skolun. Krómaður skolhnappur. Með falinni gólftengingu og Ceramicplus-yfirborði sem auðvelt er að þrífa. Seta fylgir ekki.

ceramicplus

AFMÆLISVERÐ
24.995,-!

Bara í BAUHAUS

EASYLOC PLASTPARKET
Þykkt 6 mm. Plankastærð 193 x 1380 mm. Auðvelt að leggja. Fáanlegt í beyki og ítalskri hnotu.
Verð á m².

AFMÆLISVERÐ
695,-!

CANTIL NEGRO GÓLFFLÍSAR
30,1 x 30,1 cm. Glerjað og gegnlitað postulín. Slitþolsstig 4. Frostþolnar. Skífubergsáferð. Negro. Verð á m².
ÞARF AÐ SÉRPANTA

AFMÆLISVERÐ
1.495,-!

Auglýst verð gildir frá föstudeginum 3. maí til og með mánudeginum 6. maí 2013. Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS REYKJAVIK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavik - www.bauhaus.is

VORÚT

ALLT AÐ 60%

MÖRG HUNDRUÐ VÖ

Philips Bluetooth
HÖGGVARINN HÁTALARI
Frábær í fríið.
Verð aðeins 19.990
Fullt verð 49.990
Sparið 30.000
60% AFSLÁTTUR

Olympus Pen DSLM
MYNDAVÉL MEÐ LINSU
Verð áður 79.990
Tilboð 59.990
Sparið 20.000
25% AFSLÁTTUR

Philips 32" 3D
Ambilight SJÓNVARP
Verð áður 219.990
Tilboð 149.990
Sparið 70.000
32% AFSLÁTTUR

Epson 3D
HEIMABÍÓSKJÁVARPI
Verð áður 199.990
Tilboð 159.990
Sparið 40.000
20% AFSLÁTTUR

Harman kardon
STEREÓ MAGNARI
Verð áður 99.990
Tilboð 79.990
Sparið 20.000
20% AFSLÁTTUR

Panasonic 32" Full HD
LED SJÓNVARP
Verð áður 129.990
Tilboð 94.990
Sparið 35.000
27% AFSLÁTTUR

JBL BÍLHÁTALARAR
með allt að
41% AFSLÆTTI

HEYRNARTÓL
með allt að
40% AFSLÆTTI

MYNDAVÉLAR
með allt að
38% AFSLÆTTI

HLJÓMTÆKI
með allt að
39% AFSLÆTTI

TOSHIBA PHILIPS JVC Panasonic GRUNDIG Dantax UNITED JBL

INTENSO harman/kardon OLYMPUS tasco Nikon SanDisk THOMSON

TSALA

AFSLÁTTUR

ÖRUR Á ÚTSÖLUNNI

Thomson 39" Full HD LED SJÓNVARP
Verð áður 119.990 – Tilboð 89.990
Sparið 30.000 – 25% AFSLÁTTUR

Panasonic 55" 3D
Smart Viera SJÓNVARP
Verð áður 499.990
Tilboð 399.990
Sparið 100.000
20% AFSLÁTTUR

Panasonic 2.1 3D
HEIMABÍÓKERFI
Verð áður 84.990
Tilboð 59.990
Sparið 25.000
29% AFSLÁTTUR

Panasonic 1000w 5.1
3D HEIMABÍÓ
Verð áður 149.990
Tilboð 99.990
Sparið 50.000
33% AFSLÁTTUR

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 - LAUGARDAGA 10-16

SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

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

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

HELGI HJÖRVAR ALÞINGISMAÐUR

SAMEININGARTILRAUNIN MISTÓKST OG VIÐ ÞURFUM NÝJA

Ekki er hægt að setjast niður með Helga Hjörvar svo skömmu eftir kosningar án þess að stjórnmálin beri á góma. Hann jók á rafmagnað andrúmsloft kosninganna með því að fara í fyrstu rafmeðferðina daginn fyrir kosningar. „Það má segja eftir laugardaginn að það veiti ekki af að auka mönnum framtíðarsýn eftir þessa hrakför,“ segir hann.

Hann segir sameiningarþróun jafnaðarfólks að mörgu leyti gengna til baka og að krafa sé um að fólk nái saman á ný.

„Ég held að það sé ósköp lítið unnið með því að vera að standa í einhverjum innbyrðis deilum um það hvort þetta var Jóhönnu eða Árna Páli að kenna. Þetta er stærra en svo að það skrifist á reikning einhvers eins. Mér finnst lengi hafa verið býsna augljóst í hvað stefndi.

Og hvað orsakaði það? Ég sagði á miðju kjörtímabilinu að það væri óhjákvæmilegt að fara í almennar aðgerðir gagnvart fólki sem hefði keypt sér húsnæði á síðustu árunum fyrir hrun, hvort sem það var að kaupa í fyrsta sinn eða að endurnýja. Það voru yfir þrjátíu þúsund heimili sem voru almennt frekar illa leikin.

Sem formaður efnahags- og viðskiptanefndar fékk ég KPMG til að vinna skýrslu um kostnaðinn við það og taldi að við ættum að fara í þær aðgerðir. Það skipti máli að skapa fólki aðstöðu til að vinna sig hratt út úr fjárhagserfiðleikum og því var alltaf rangt að ætla að leysa málefni svo stórs hóps með sértækum úrræðum fyrir hvern og einn.“

Helgi segir nauðsynlegt að byggja brýr á milli framboða á vinstri vængnum. Breikka þurfi málefnagrundvöll Samfylkingarinnar og hún megi ekki verða eins máls flokkur. Er hann þar að vísa til Evrópumála, var of mikil áhersla á þau? „Ég mundi kannski orða það þannig að við hefðum átt að vera sterkari í öðrum áherslum sem vörðuðu fólk í dag.“

Helgi segir stöðuna að mörgu leyti svipaða og þegar hann og fleira ungt fólk kröfðust meira samstarfs og samvinnu árið 1993. Nú líti allt út fyrir að Sjálfstæðis- og Framsóknarflokkur fari saman í ríkisstjórn og það gefi hinum tækifæri til að velta stöðunni fyrir sér.

„Það eru sveitarstjórnarkosningar á næsta ári og það er auðvitað mikilvægur félagslegur vettvangur. Ég held að verkefni okkar sé að leita leiða til að vera sterkara afl en við vorum í þessum kosningum. Félagshyggjufólk verður að vera opnara fyrir því að vinna saman, er það ekki það sem félagshyggjan á að ganga út á?“

Raflost gæti bætt framtíðarsýnina

Helgi Hjörvar þingmaður er haldinn hrörnunarsjúkdómi sem mun gera hann alblindan. Hann er nú í tilraunameðferð og dælir rafstraumi í augun í von um að bæta sjónina. Hann vonast eftir jákvæðum niðurstöðum og segir jafnaðarmenn þurfa á betri framtíðarsýn að halda.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

VEKUR VON Helgi Hjörvar vonast til þess að tilraunameðferð með rafstraum í augað muni bæta sjón hans, en býr sig einnig undir að enginn árangur náist. Þegar jafn lítið sé eftir af sjóninni og hjá honum muni um allt. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, var aðeins 19 ára gamall þegar hann fékk greiningu um að hann væri haldinn sjúkdómnum RP, eða Retinitis pigmentosa. Um hrörnunarsjúkdóm er að ræða sem minnkar sjónsviðið smátt og smátt. Sjón hans er takmörkuð við þröngan geisla niður fyrir tærnar á honum og til að sjá beint fram horfir hann upp á við. Helgi tekur nú þátt í tilraunaverkefni í háskólanum í Tübingen í Þýskalandi, þar sem rafstraumi er beint í augað í von um að sjónsviðið víkki.

„Auðvitað hlýtur maður alltaf að vona það besta en vera um leið viðbúinn hinu. Kannski eru að verða til einhverjar lausnir sem munu hjálpa blindum við að sjá mun dags og nætur og kannski dyr og glugga. Í fyrra kom á markað tiltölulega frumstæð tölvusjón sem gefur mönnum rúmlega 20 pixla mynd. Þeir sem átta sig á því hvað það þýðir sjá hversu gríðarlega grófkornuð mynd af heiminum það er, en það gefur von um að maður verði ekki alveg blindur.“

Litbrigði himinsins horfin

Komi einhverjar lausnir ekki til mun Helgi missa sjónina algjörlega. Sjúkdómurinn gerir það að verkum að nethimnan hrörnar og deyr hægt og rólega. En það hlýtur að hafa verið áfall að fá úrskurðinn nítján ára gamall.

„Já, það var það auðvitað. Þetta var þróun stig af stigi. Ég var náttblindur sem strákur, farinn að missa af badmintonfjöðrinni þegar ég var tíu ára og hætti í badminton. Ég skildi svo ekkert í því þegar ég var tólf ára og var að fá handboltann í andlitið aftur og aftur. Þá sá ég hann bara ekki koma. Svo yfirsáust mér sífellt stærri hlutir og ég fékk greininguna þegar ég var 19 ára. Þá var ég nokkurn veginn hættur að geta lesið. Lessjónin fór svo alveg á þrítugsaldrinum og ég hætti að sjá andlit á fertugsaldri, nema þá lítinn hluta í senn.

Ég segi stundum að þetta sé eins og eitt samfellt Gettu betur. Þar vísa ég í myndirnar sem eru birtar og það er bara eitt og eitt púsl í einu og þú átt að giska á heildarmyndina. Eins og allir vita þá er maður miklu fljótari að átta sig á heildarmyndinni ef maður þekkir hana. Það virkar alveg eins hjá mér, ég get verið mjög fljótur að átta mig á umhverfi og fólki sem ég þekki, en þeim mun lengur ef ég þekki það ekki. Það sem gerist með aldrinum er að púslunum í þessari mynd fækkar og það verður erfiðara og erfiðara að tengja.“

Helgi segir hægt að eiga við flest praktísk vandamál sem tengjast sjónleysi, áfallið við að missa sjónina sé af öðrum toga.

„Þetta er mikið fagurfræðilegt eða tilfinningalegt áfall. Þú hugsar um öll litbrigði himinsins og fæ ég þá ekki lengur að sjá fegurðina í heiminum?

Þú getur leyst úr öllu hinu; hlustar á hljóðbækur, tekur leigubíla, lærir að nota hvíta stafinn eða færð þér leiðsöguhund. Það er hins vegar svo stór hluti af tilfinningalegri upplifun þinni, hvað þú sérð. Þú getur aldrei hugsað þér að vera án þess. Andlitið á elskunni þinni, börnin þín eða bara sumarnótt á fjöllum.“

Stórir strákar fá raflost

Helgi komst, í gegnum Einar Stefánsson, prófessor í augnlækningum, í samband við vísindamennina í Tübingen. Tækið hefur verið fengið til landsins og Þór Eysteinsson, doktor í raflífeðlisfræði, leiðbeindi honum í fyrsta skiptið hér heima. Helgi segir að gefi þetta góða raun nýtist búnaðurinn fyrir aðra hérlendis í sömu stöðu.

„Ef þú setur rafmagn í heilbrigt auga sér manneskjan leiftur eða ljósbrigði eftir ákveðinn straum, þótt hún sé með augun lokuð. Það þarf að hleypa hærri straum á þá sem eru að missa sjónina og hjá sumum gerist ekkert. Þá er svo lítið eftir að það koma engin viðbrögð.

Það er elektróða strengd yfir augað, þráður tengdur við kopargleraugu sem aftur eru tengd við rafmagnstæki. Rafmagnið leiðir svo í gegnum koparinn og í þráðinn, en hann legg ég inn í augað. Svo loka ég auganu og vona að þetta verði ekkert mjög vont.“

Helgi minnir á að Bubbi hafi sungið um stóra stráka sem fá raflost og segir að menn hafi langa sögu af því að meðhöndla heilann með rafstuði. „Þetta er dálítið þannig og kannski meiri geðlækningar en augnlækningar. Er það ekki líka nýjasta tískan í líkamsrækt, að örva vöðvana með rafmagni?“ segir Helgi og brosir.

Sjónleysið ekki hindrun

Helgi hleypir straumi á augað í hálftíma í senn, einu sinni í viku í 24 vikur. Að því loknu er árangurinn mældur. Aðeins vinstra augað er undir í þessari tilraun núna.

„Þetta er ný nálgun sem kann að gefa einhvern bata. Þó það yrði kannski bara um eitt prósent í einhvern tíma, eða eitthvað meira, þá er það spennandi. Það munar um allt þegar þú átt næstum ekkert eftir.“

Helgi á glæstan feril að baki, sat í borgarstjórn í mörg ár og var meðal annars forseti borgarstjórnar. Hann var síðan kjörinn á Alþingi árið 2003 og hefur setið þar síðan. Hann segir sjónleysið ekki eiga að vera hindrun, en hann þurfi að beita öðrum aðferðum en kollegar hans.

„Ég heyri allt og ég man allt. Ég var svo heppinn að þegar ég var lítill strákur hélt ég að hinir krakkarnir sæju jafn illa á kvöldin og ég, svo ég reddaði mér. Þegar þú er sex ára í fallinni spýtu þá finnurðu einhver ráð til að tapa ekki alltaf. Ég nýt þess alltaf, sem er mjög gott.“

Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda

Ársfundur 2013

Ársfundur Söfnunarsjóðs lífeyrisréttinda verður haldinn þriðjudaginn 14. maí 2013 kl. 16:30, að Grand Hótel Sigtúni 38, Reykjavík.

Dagskrá

1. Fundur settur.
2. Skýrsla stjórnar.
3. Gerð grein fyrir ársreikningi.
4. Tryggingafræðileg úttekt.
5. Fjárfestingarstefna sjóðsins kynnt.
6. Önnur mál.

Allir sjóðfélagar, jafnt greiðandi sem lífeyrisþegar, eiga rétt til fundarsetu á ársfundinum. Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta á fundinn.

Reykjavík 23. 04. 2013
Stjórn Söfnunarsjóðs lífeyrisréttinda

Leigjendur leita sér hjálpar:

Þrjú þúsund fengið hjálp

HÚSNÆÐISMÁL Alls hafa 497 erindi borist til leigjendaaðstoðar Neytendasamtakanna það sem af er þessu ári. Alls hafa þrjú þúsund leigjendur sótt aðstoð til samtakanna á síðustu tveimur árum.

Erindin eru, að sögn Hildigunnar Hafsteinsdóttur, lögfræðings Neytendasamtakanna, margvísleg og ljóst að mikil þörf var á slíkri aðstoð. Aðstoðina reka Neytendasamtökin samkvæmt samningi við velferðarráðuneytið en samið var til loka árs 2013. - mlþ

Bandidos og Vítisenglar í Danmörku hafa samið frið í bili:

Mótorhjólagengi semja um frið

DANMÖRK Mótorhjólagengin Bandidos og Hells Angels (Vítisenglar) í Danmörku hafa gert með sér griðasáttmála.

„Við höfum gengið frá samningi við Bandidos sem er í gildi frá deginum í dag. Að öðru leyti vil ég ekki tjá mig,“ sagði Jørn Jønke Nielsen, talsmaður Hells Angels, við danska ríkisútvarpið í gær. Bandidos gaf út svipaða yfirlýsingu.

Gengin sömdu um grið árið 1998, eftir að hafa átt í illdeilum um tveggja ára skeið. Í samkomulaginu var bæjum í Danmörku skipt á milli gengjanna og ákveðið hvar þau mættu starfrækja klúbba. Þá var einnig kveðið á um að þau mættu ekki taka fyrrverandi félaga í hinu genginu í sínar raðir.

Árið 2010 sagði forseti Bandidos frá því opinberlega að hann hefði rofið samkomulagið, í kjölfar þess að bæði gengi hefðu brotið gegn aðalskilmálum þess.

Gengjastríð svokallað hefur verið í gangi í landinu síðan þá, og hafa talsvert margir meðlimir verið myrtir eða ráðist á þá.

Áður en fréttir af samstarfinu bárust voru nokkrir meðlimir Bandidos handteknir víða á Sjálandi í gærmorgun. Handtökurnar komu í kjölfar skotbardaga í Kaupmannahöfn í fyrradag. - þeb

VÍTISENGILL Gengin tvö hafa eldað grátt silfur saman undanfarin ár. NORDICPHOTOS/GETTY

FÓRNARLAMB Verklag og viðbúnaður stjórnvalda var til skoðunar, meðal annars.

Áætlun árin 2013-2016:

Aðgerðir gegn mansali klárar

MANNRÉTTINDI Áætlun um aðgerðir gegn mansali á tímabilinu 2013 til 2016 voru samþykktar í ríkisstjórn skömmu fyrir kosningar. Áætlunin tekur mið af þörf á að veita fórnarlömbum mansals stuðning og öryggi og þörf á bættu verklagi og viðbúnaði stjórnvalda, einkum innan réttarvörslukerfisins.

Helstu áhersluþættir aðgerðaáætlunarinnar eru forvarnir og fræðsla, aðstoð og stuðningur við fórnarlömb mansals, rannsóknir og saksókn mansalsmála, samvinna og samráð og mat á árangri. Í áætluninni eru tilteknar einstakar aðgerðir í samræmi við framangreindar áherslur, segir í frétt Jafnréttisstofu. - shá

MINKAR Nágrannar vildu ekki stækkun á minkabúi.

Nágrannar hafa sigur í deilu:

Minkabú missir byggingarleyfið

DÓMSMÁL Ákvörðun byggingarfulltrúa uppsveita Árnessýslu og Flóahrepps um að samþykkja byggingu 1.930 fermetra loðdýraskála á lóðinni Steinkerstúni í landi jarðarinnar Ása í Skeiða- og Gnúpverjahreppi hefur verið felld úr gildi.

Það voru sjö eigendur jarðarinnar Stóra-Núps sem í febrúar kærðu ákvörðun byggingarfulltrúans. Þeir höfðu einnig kært deiliskipulag frá því síðasta haust sem var grundvöllur byggingarleyfisins. Sögðu þeir skipulagið mundu leiða til stórfelldrar eignarskerðingar á landi þeirra. Úrskurðarnefnd skipulags- og byggingarmála hefur nú bæði ógilt deiliskipulagið og ákvörðun byggingarfulltrúans. - gar

Borgarferðir
Þú færð ekki betra tækifæri til þess að lyfta þér upp. Þú getur valið á milli allra áfangastaða Icelandair, austan hafs og vestan. Hver er uppáhaldsborgin þín? Hún bíður.

Tilboðsferðir
Spennandi tilboðsferðir. Einstök tækifæri í sumar og í haust. Fylgstu með á vefnum og taktu flugið án þess að hika. Ævintýrin gerast enn.

+ Bókaðu þína ferð á icelandair.is

Vertu með okkur

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 63771 04/13

SKOÐUN

Milljón ferðamenn traðka niður þjóðarhelgidóm:

Gjald til bjargar Þingvöllum

Óvenjumikil aðsókn kafara hefur verið að Silfru á Þingvöllum það sem af er ári, eins og Fréttablaðið sagði frá fyrr í vikunni. Tvö þúsund kafarar hafa stungið sér í gjána í marz og apríl, miklu fleiri en búizt var við. Rekstraráætlun þjóðgarðsins gerir ráð fyrir sex til sjö þúsund gestum á árinu öllu.

Í byrjun marz var byrjað að innheimta tvö þúsund króna gjald af köfurunum. Tekjurnar af gjaldinu á að nota til að byggja upp aðstöðu fyrir kafara og ferðaþjónustufyrirtæki við gjána og jafnframt til að hindra náttúruspjöll, til dæmis með því að leggja stíga þar sem ferðamenn eru nú búnir að traðka niður mosann á gjárbörmunum. Ólafur Örn Haraldsson þjóðgarðsvörður er bara nokkuð sáttur við þróun mála; segir í samtali við blaðið að þessar auknu tekjur þýði að hægt sé að fara í framkvæmdir strax í sumar í stað þess að geyma það um ár.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Á þessu afmarkaða svæði í þjóðgarðinum hefur verið brugðizt við stóraukinni aðsókn ferðamanna með gjaldtöku, sem gerir kleift að takmarka skaðann sem traðk þúsunda manna veldur, bæta öryggi og byggja upp aðstöðu sem stuðlar að jákvæðri upplifun af heimsókninni. Hugsanlega fælir gjaldið frá einhverja sem ekki tíma þúsundkallinum, en það virðist ekki koma að sök.

Það er þá alveg hreint æpandi spurning af hverju ekki sé brugðizt eins við gríðarlegri aðsókn í Þingvallaþjóðgarð almennt. Fréttablaðið sagði frá því í gær að það sem af er árinu hefur ferðamönnum á Þingvöllum snarfjölgað. Aukinni aðsókn yfir vetrartímann fylgir stóraukið álag á viðkvæma náttúru Þingvalla, þar sem allt er víða orðið úttraðkað og komið forarsvað við fallegustu staðina sem vinsælast er að skoða. „Hver vill koma og skoða mold og drullu? Það tekur lyng og mosa hálfa öld að jafna sig ef það á yfir höfuð gengur,“ segir Hörður Jónasson leiðsögumaður í samtali við blaðið.

Undir þetta tekur þjóðgarðsvörðurinn: „Þetta er skuggahliðin á átakinu Ísland allt árið; þessi gríðarlegi fjöldi ferðamanna sem kemur og gengur um landið eins og á sumardegi.“

Talið er að um 80 prósent erlendra ferðamanna á Íslandi sæki Þingvelli heim. Í fyrra kom um hálf milljón manna á Hakið, þar sem er útsýnisstaður og upplýsingamiðstöð um Þjóðgarðinn. Að gegnumumferð meðtalinni fór um milljón manna um þjóðgarðinn. Á þessu ári má búast við verulegri fjölgun frá þessum sláandi tölum.

Ólafur Örn segir að í ár eigi að setja sextíu milljónir króna í að gera palla, stíga og girðingar sem verndi náttúruna og komi í veg fyrir óþarfa traðk. Það sér hver maður að það er hlægileg upphæð þegar gestirnir eru milljón.

Ef hver gestur á Hakinu hefði reitt fram þúsund króna gjald í fyrra, væri nú úr hálfum milljarði króna að spila til að byggja upp aðstöðu og ráða fólk til að taka á móti þessum fjölda. Sem væri líklega hæfilegt.

Í sumar stefnir í hreint ófremdarástand á þessum ægifagra stað, sem er í senn náttúruundur og þjóðarhelgidómur Íslendinga sögu sinnar vegna. Ætlum við að leyfa milljón túristum að traðka hann í svaðið? Eða fá stjórnvöld loksins hæfilega hvatningu til að gera það sem lengi hefur legið í augum uppi; að rukka aðgangseyri í þessari náttúruperlu og öðrum?

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Stór um stund

Það hefur verið nokkuð kúnstugt að fylgjast með viðbrögðum við því hvernig Sigmundur Davíð Gunnlaugsson heldur utan um stjórnarmyndunarviðræðurnar. Ýmist finnur fólk þessu allt til foráttu, eða finnst þetta snilldin ein. Bjarni Benediktsson er hins vegar alls ekki sáttur. „Ég ræði ekki við menn um myndun nýrrar ríkisstjórnar sem eru á sama tíma í viðræðum við aðra flokka,“ sagði hann í Fréttablaðinu á miðvikudaginn. Mörgum þótti þetta yfirlýsing sem bragð væri að; hér væri formaður Sjálfstæðisflokksins að segja það hátt og skýrt að Sigmundur Davíð gæti rætt við hvern sem hann vildi, en þegar hann væri búinn að leika sér í því væri Bjarni til í alvöru viðræðurnar. Fyrr ekki.

Ágreiningur um stafróf

Þess vegna kom það nokkuð á óvart þegar Bjarni mætti síðastur í röð formannanna og fundaði með Sigmundi. Ekkert var gefið út um að sá fundur væri með öðru sniði en hinir, hvað þá að Framsókn væri ekki í viðræðum við aðra. Sennilegast var Bjarni einfaldlega að meina að hann vildi vera aftastur í stafrófsröðinni, sem Sigmundur fór eftir. Fyrr kæmi hann ekki á fund.

Fer hann eða verður?

Jón Gnarr borgarstjóri var óvænt á meðal skemmtikrafta á uppistandi Mið-Íslands í síðustu viku. Þar sagði hann gestum Þjóðleikhúskjallarans að hann hlakkaði til að hætta sem borgarstjóri að ári liðnu svo hann gæti einbeitt sér að gríninu aftur. Jón hefur greinilega ákveðið sig, því í fyrra var hann ekki viss um hvað hann hygðist fyrir að kjörtímabilinu loknu. Jón hefur hins vegar ekki fengist til að staðfesta þessi áform sín við fjölmiðla, hverju sem það nú sætir. Það er spurning hvort upplýsingaskylda hans sé ríkari við gesti á grínkvöldi en borgarbúa?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Endurskoðun stjórnarskrár

STJÓRNARSKRÁ

Ágúst Þór Árnason

formaður lagadeildar Háskólans á Akureyri

Skúli Magnússon

dósent við lagadeild Háskóla Íslands

Endurskoðunarferlið, sem hrundið var af stað sumarið 2010, einkenndist af viðleitni til að umbreyta í flýti öllum þáttum íslenskrar stjórnskipunar og þá án tillits til þess hvort gildandi réttur væri í raun og veru annmörkum háður. Þannig má segja að tillögur stjórnlagaráðs, sem ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur ákvað í meginatriðum að gera að sínum með frumvarpi í árslok 2012, hafi átt að fela í sér nýtt upphaf íslenskrar stjórnskipunar. Áður en yfir lauk varð þó flestum ljóst að efni hinnar ráðgerðu stjórnskipunar var um sumt beinlínis varhugavert, en þarfnaðist um annað nánari skoðunar. Alltof mikið hafði verið færst í fang og heildarendurskoðunin rann út í sandinn.

Þótt margir andi léttar yfir því að hin stjórnskipulega óvissuferð, sem blásið var til með tillögunum, sé fyrir bí, stendur óhaggað eftir að íslensk stjórnskipun þarfnast um ákveðin atriði endurskoðunar og úrbóta. Sumir þættir endurskoðunar eru þess eðlis að markmið eru að meginstefnu óumdeild en ágreiningur kann að vera um nánari útfærslu. Hér má nefna sem dæmi styrkingu Alþingis og eftirlits þess með framkvæmdarvaldinu, reglur um dómstóla, heimildir til framsals valds til alþjóðlegra stofnana og e.t.v. einnig auknar heimildir til þjóðaratkvæðagreiðslna. Önnur atriði eru í meiri mæli háð pólitískri stefnumörkun (í víðasta skilningi þess orðs), svo sem álitaefni um auðlindir, kosninga- og kjördæmaskipan, ýmis mannréttindi og staða þjóðkirkjunnar. Undir þennan flokk fellur einnig að verulegu leyti hlutverk forseta Íslands og hin ósvaraða grundvallarspurning hvort Íslendingar vilji þjóðþingsstjórn eða blandaða stjórnskipun byggða á valdtemprun.

Það er ekki sjálfsagt að stjórnarskrá sé endurskoðuð í heild í einni atlögu. Sum atriði eru þess eðlis að ekkert er því til fyrirstöðu að ganga beint til verks, jafnvel þannig að nýtt sé sú tímabundna heimild til stjórnarskrárbreytingar sem samþykkt var undir lok síðasta þings. Annað kann hins vegar að krefjast meiri tíma, umræðu og yfirvegunar, ekki síst sérlega vandasöm efni, t.d. mannréttindi, svo og þau atriði sem um ríkir grundvallarágreiningur. Þótt Alþingi beri stjórnskipulega meginábyrgð á endurskoðun stjórnarskrár eru ýmsar leiðir færar til að auka aðkomu almennings og gera endurskoðunarferli gagnsætt. Þá kæmi t.d. til greina að setja upp fleiri en einn hóp sérfræðinga til ráðgjafar þingmannanefnd í því skyni að greina leiðir að markmiðum og meta fyrirsjáanleg áhrif tillagna, allt eftir því hversu mörg svið væru undir. Með þessu gæti náðst sá megintilgangur að skapa ábyrgt og trúverðugt endurskoðunarferli þar sem bætt væri úr raunverulegum annmörkum á íslenskri stjórnskipun með faglegum hætti með breiða samstöðu að leiðarljósi.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is,* Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* og Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Fáum 2007 aftur

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Einn af mínum uppáhaldshlaupabolum er úr Reykjavíkurmaraþoni Glitnis árið 2007. Bolurinn er úr svona rauðu pólýesterefni sem hrindir frá sér vökva. Ef ég set hann í þvottavél þá kemur hann gott sem þurr út. Árið 2007 voru menn nefnilega með metnað. Það var það ár sem þáverandi Ólympíumeistari í maraþonhlaupi, Ítalinn Stefano Baldini, skokkaði annar í markið í hálfmaraþoninu. Svo gott var Reykjavíkurmaraþonið 2007. Ólympíumeistarinn náði ekki einu sinni að vinna.

En já, þarna var nýbyrjað að gefa svona fína boli úr pólýester. Eftir hrunið margumrædda var því tímabundið hætt. Árin 2009 og 2010 fengum við aftur boli úr gamaldags bómull. Árið 2011 hafði efnahagslífið greinilega rétt úr kútnum því þá fórum við að fá svona pólýesterboli aftur.

Ekki dettur mér í hug að gagnrýna skipuleggjendur hlaupsins fyrir að skera niður í vondu árferði, gefa aðeins verri boli og lækka verðlaunaféð. Bruðl án innistæðu er ekki gott. En mér finnst stundum sem aumingja árið 2007 fái á sig ranga gagnrýni. Lífið var gott. Menn gerðu hluti „eins og í útlöndum“.

Ég hef tekið þátt í þó nokkrum götuhlaupum og fengið mikið af bolum þeim tengdum. Ég þarf reglulega að grisja því plássið heima fyllist. Bómullarbolurinn frá Reykjavíkurmaraþoninu 2010 endaði fljótt í söfnunargámi Rauða krossins enda margir aðrir bolir heima honum fremri. Ég hef vonandi gert líf einhverrar manneskju í stærð L örlítið bærilegra. En þannig geta orð eins og „bruðl“ verið mistæk. Bruðlbolurinn frá 2007 hefur enst mér í bráðum sex ár.

Mér finnst ekkert að því að allir hafi verið að borða eitthvað Kobekjöt árið 2007. Ég vil búa í landi þar sem fullt af fólki getur borðað erlent snobbkjöt ef það vill. Ég vel Kobe-kjöt fram yfir soðinn kepp, sorrý. Eins vel ég umræður um hvar besta sushi-ið sé að finna fram yfir umræður um hve lengi dilkakjöt geymist í frystikistum.

Árið 2007 fór ég í árshátíðarferð með fyrirtæki konu minnar. Að sjálfsögðu til útlanda eins og málið var þá. Mér finnst það ekkert sérstaklega uppskrúfað. Ég held ég hafi lítinn áhuga á því að búa í landi þar sem það þykir dæmi um einhvern óheyrilegan munað að geta af og til farið í eitthvað annað land til að skemmta sér.

Minni minnimáttarkennd, takk

Auðvitað má draga lærdóm af ýmsu því sem gerðist í bankabólunni miklu, ekki bara á Íslandi, heldur um allan heim. Það er hallærislegt að bjóða í risastóra veislu og gefa öllum kampavín ef maður á ekkert fyrir því. En mér finnst ekkert sérstaklega hallærislegt að bjóða í veislu og gefa kampavín í sjálfu sér. Það er heldur ekkert að því að búa í flottu húsi, eða eiga flottan bíl. Eða fara oft á ári til útlanda. Eða borða rándýrt sushi. Ekkert af þessu gefur tilefni til fordæmingar ef fólk sem eyðir þessum peningum á sannarlega fyrir því. Ég myndi vilja að sem flestir ættu sannarlega fyrir því. Mér líkar ekki tungumál þar sem það að eyða peningum í góðar vörur þykir neikvætt í sjálfu sér.

Ég vil McDonalds aftur

Skömmu eftir hrunið lokaði McDonalds öllum þremur matsölustöðum sínum á Íslandi. Eigendurnir reyndu að spinna það þannig að með því að breyta um vöruheiti og nota bara „innlenda framleiðslu“ myndu skapast tugir starfa á Íslandi. Þetta var rosalega „2010“ orðfæri. Menn þóttust vera að „skapa störf“ og „spara gjaldeyri“. Hvort tveggja eru oftast bara feluorð yfir „óhagræði“ og „höft“. Ég vil minna 2010 og meira 2007.

> Ég vil búa í landi þar sem fullt af fólki getur borðað erlent snobbkjöt ef það vill.

Á sínum tíma var það þáverandi forsætisráðherra Davíð Oddsson sem keypti fyrsta McDonaldsborgarann á Íslandi. Það var viðeigandi. Ég skal játa: Ég myndi helst vilja búa í landi með McDonalds. Ekki endilega vegna þess að ég dýrka matinn þar út af lífinu heldur vegna þess að ég held að McDonalds-staður sé vísbending um að efnahagsumhverfið sé sæmilega heilbrigt. Ég vil sjá mynd af Bjarna Ben brosandi með Big Mac. Þá mun ég vita að við erum hættir í ruglinu.

Styttri, hraðari, breiðari

UMHVERFISMÁL
Úrsúla Jünemann
kennari og leiðsögumaður

Fyrir alls ekki löngu skrifaði Andri Snær Magnason grein í Fréttablaðið um þennan umdeilda nýja veg til Álftaness í gegnum Gálgahraunið. Margir eru á móti þessum framkvæmdum og stofnuð voru samtök „Hraunavinir“ til verndar svæðinu, sem þykir afar sérstakt og með mikla sögu. Ekki er tekið til greina að stóru áformin á Álftanesi um mikla fjölgun íbúa gekk ekki eftir. Ekki heldur er skoðaður nægilega vel sá möguleiki að bæta gamla veginn þannig að öryggi vegfarenda sé tryggt. Hraðari og breiðari vegur skal það vera. Rökstuðningurinn um að friðlýsa og varðveita Gálgahraun einungis að hluta til er ekki nógu sannfærandi.

Niðurbútun á dýrmætum landsvæðum hefur slæm jaðaráhrif á það sem á að vernda og rýrir verðmæti svæðisins til muna. Furðulegt hvað ráðandi öfl í sveita- og bæjarfélögum eru yfirleitt tilkippileg þegar um ný og dýr umferðarmannvirki er að ræða. Það er eins og það að fá styttri og breiðari vegi til að komast aðeins hraðar sé mál málanna og ofar öllum öðrum málaflokkum.

Enn eitt mannvirkið

Í Mosfellsbænum er um svipað dæmi að ræða. Í Leirvogstungu var farið af stað með nýtt íbúahverfi, auðvitað með stórum og dýrum einbýlishúsum í anda 2007. Þetta hverfi er tengt með mislægum gatnamótum við Vesturlandsveginn þannig að þar er mjög greiðfær og góð leið út úr hverfinu. En ekki nóg með þetta: Nú skal ráðast í enn eitt kostnaðarsamt mannvirki og byggja svonefndan Tunguveg út úr Leirvogstunguhverfinu. Þessi vegur mun stytta leiðina í miðbæjarkjarnann aðeins, en mun þvera mjög dýrmætt náttúrusvæði. Þarna er Varmá sem er á náttúruminjaskrá, þarna er Kaldakvísl og Tungufoss sem nú nýlega var friðlýstur. Stutt er í friðlandið að Varmárósum og innst í Leirvoginum, sem er einnig á náttúruminjaskrá, er mjög mikið fuglalíf og margar tegundir að finna sem Ísland ber ábyrgð á samkvæmt alþjóðasamningum.

Slæmt einkabílabröltið

Hvernig væri að veita íbúum í Leirvogstungu frekar aðra þjónustu í staðinn fyrir enn eitt umdeilt umferðarmannvirki? Sem dæmi má nefna hverfisskóla og betri almenningssamgöngur. Hversu mörg ár skyldi vera hægt að reka slíka þjónustu fyrir andvirði þess sem Tunguvegurinn og rekstur hans mun kosta?

Víða í Evrópu eru menn að skipuleggja íbúahverfi þannig að einkabílnum er gert erfitt fyrir og aðrir samgöngumöguleikar eru skoðaðir. Þannig eru enn fleiri og breiðari og hraðari vegir ásamt öllum nýju bílastæðunum stundum óþarfir. En við á Íslandi erum á mörgum sviðum nokkrum áratugum á eftir og kunnum ekki að plana til lengri tíma. Allt þetta einkabílabröltt er auðvitað slæmt og mun fyrr eða síðar enda í blindgötu.

> ➜ Við á Íslandi erum á mörgum sviðum nokkrum áratugum á eftir og kunnum ekki að plana til lengri tíma.

Ég er að velta fyrir mér hvort verktakar hafi ekki of mikil áhrif á ákvarðanatöku í sveita- og bæjarfélögum. Ég vildi óska að mínir skattpeningar færu í eitthvað annað en ný og dýr umferðarmannvirki sem eru kannski ekki einu sinni nauðsynleg til langs tíma litið.

AF NETINU

Kulnaðar vonir Evrópusinna

Formenn Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks – sem líklegast er að verði í næstu ríkisstjórn – hafa báðir sagt að rétt sé að efna til þjóðaratkvæðagreiðslu um hvort halda skuli aðildarviðræðum áfram. En hvorugur þeirra hefur viljað segja hvenær slík atkvæðagreiðsla á að fara fram. Þegar þeir eru spurðir að þessu byrja þeir að flækja málin.

Ástæðan er auðvitað sú að í raun langar þá afskaplega lítið að halda þessa þjóðaratkvæðagreiðslu – og þeir vilja fresta henni í lengstu lög. Úrslit þjóðaratkvæðagreiðslunnar gætu náttúrlega verið þau að halda skuli áfram viðræðum – sem yrði frekar pínlegt fyrir báða flokkana. Miklu þægilegara er að láta samningaviðræðurnar einfaldlega fjara út; þær eru hvort sem er á ís síðan í vetur.

http://silfuregils.eyjan.is
Egill Helgason

20 ára afmælisafsláttur
20 - 60% af öllum húsgögnum
Hirzlan
Smiðsbúð 6, 210 Garðabæ, Sími 564 5040
www.hirzlan.is

Voltaren

Fæst án lyfseðils

Voltaren 11,6 mg/g, hlaup. Inniheldur 11,6 mg af díklófenaktvíetýlamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf: Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meiðsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækninn ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetýlsalisýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetýlsalisýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Síðustu 3 mánuðir meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglingum 14 ára og yngri. Sérstök varnaðarorð: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir eða augu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ofnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á almennum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstagjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

Hvernig virkar nýtt greiðsluþátttökukerfi vegna kaupa á lyfjum?

HEILBRIGÐISMÁL

Heiðar Örn Arnarson
Kynningarfulltrúi hjá Sjúkratryggingum Íslands

➜ Nýja kerfið byggir á þrepaskiptri greiðsluþátttöku þar sem hver einstaklingur greiðir hlutfallslega minna eftir því sem lyfjakostnaður hans eykst innan tólf mánaða tímabils. Aldraðir 67 ára og eldri, örorkulífeyrisþegar og börn og ungmenni yngri en 22 ára greiða lægri upphæðir en aðrir. Öll börn yngri en 18 ára í sömu fjölskyldu greiða sem eitt.

Sjúkratryggingar Íslands taka upp nýtt greiðsluþátttökukerfi vegna kaupa á lyfjum 4. maí nk. Nýja greiðsluþátttökukerfið byggir á lögum frá Alþingi sem samþykkt voru 1. júní 2012.

Markmiðið með nýja kerfinu er að auka jafnræði milli einstaklinga óháð sjúkdómum og að lækka lyfjakostnað hjá þeim sem þurfa að nota mikið af lyfjum.

Aukið jafnræði og þak á kostnaði

Það sem einkennir núgildandi greiðsluþátttökukerfi er að kostnaður þeirra sem nota lyf að staðaldri og þurfa á mörgum lyfjum að halda, getur orðið mjög hár vegna þess að ekki er hámark á lyfjakostnaði einstaklinga. Þá er greiðsluþátttaka Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) mismikil eftir lyfjaflokkum sem getur skapað ójafnræði milli einstaklinga með mismunandi sjúkdóma.

Ávinningur nýja kerfisins er meðal annars:

- Jafnræði einstaklinga eykst.
- Komið er til móts við þá sem hafa mikil útgjöld vegna lyfja.
- Kerfið er einfaldara en eldra kerfi.

Nýja kerfið byggir á þrepaskiptri greiðsluþátttöku þar sem hver einstaklingur greiðir hlutfallslega minna eftir því sem lyfjakostnaður hans eykst innan tólf mánaða tímabils. Aldraðir 67 ára og eldri, örorkulífeyrisþegar og börn og ungmenni yngri en 22 ára greiða lægri upphæðir en aðrir. Öll börn yngri en 18 ára í sömu fjölskyldu greiða sem eitt.

Í fyrsta þrepi greiðir einstaklingurinn lyf að fullu upp að 24.075 kr. en ofangreindir greiða lægra gjald, 16.050 kr. Í öðru þrepi eru greidd 15% af verði lyfja og í þriðja þrepi eru greidd 7,5%. Þegar lyfjakostnaður hefur náð ákveðnu hámarki, 69.416 kr. fyrir hærri flokkinn og 48.150 kr. fyrir lægri flokkinn, getur læknir sótt um að SÍ greiði lyf að fullu það sem eftir er af tímabilinu að uppfylltum skilyrðum vinnureglna SÍ. Öll lyf sem SÍ taka þátt í að greiða verða felld inn í greiðsluþrepin. Þau lyf sem SÍ taka ekki þátt í að greiða falla utan greiðsluþrepanna nema samþykkt hafi verið lyfjaskírteini fyrir viðkomandi lyfi. Lyfjaverðskrá og lyfjareiknivél eru aðgengileg á www.sjukra.is þar sem hægt er að reikna lyfjakostnaðinn sinn og sjá hvaða lyf falla undir greiðsluþátttöku SÍ.

Þeir sem hafa haft mikinn lyfjakostnað greiða því almennt minna fyrir lyf í nýju kerfi. Þeir sem þurfa sjaldan að kaupa lyf munu almennt greiða meira en áður.

Tólf mánaða greiðslutímabilið hefst við fyrstu lyfjakaup einstaklingsins. Ef hann kaupir t.d. lyf í fyrsta sinn 15. maí 2013 þá lýkur tímabilinu 15. maí 2014. Nýtt tímabil hefst þegar viðkomandi kaupir lyf í fyrsta sinn eftir að framangreindu tímabili lýkur.

Niðurgreidd lyf munu falla inn í kerfið

Ákveðin lyf hafa verið niðurgreidd að fullu af SÍ í núverandi kerfi. Þetta eru t.d. glákulyf, sykursýkilyf, krabbameinslyf, flogaveikilyf og lyf við Sjögren. Þessi lyf verða felld inn í kerfið með sama hætti og önnur lyf og einstaklingar taka þátt í kostnaði þeirra skv. ofangreindum forsendum.

Lyfjareiknivél reiknar út lyfjakostnað

Á www.sjukra.is hefur verið opnað fyrir „lyfjareiknivél“ þar sem hægt er að reikna út lyfjakostnað út frá gefnum forsendum. Þeir sem vilja skoða hvernig lyfjakostnaður þróast í nýju kerfi eru hvattir til að kynna sér reiknivélina.

Hægt verður að skoða stöðu sína í Réttindagátt

Í Réttindagátt – þjónustusíðu einstaklinga á www.sjukra.is verður hægt að sjá í hvaða greiðsluþrepi einstaklingur er staddur hverju sinni og yfirlit yfir lyfjakaup eftir að nýtt kerfi tekur gildi. Innskráning fer fram með rafrænum skilríkjum, Íslykli island.is eða veflykli skattayfirvalda.

Úrræði vegna lyfjaútgjalda

Í ákveðnum tilfellum er hægt að óska eftir því við apótek að fá lyf afgreidd í minni skömmtum. Til dæmis geta apótek afgreitt eins mánaðar skammt í einu þrátt fyrir að lyfseðill sé gefinn út fyrir þriggja mánaða skammti.

Læknir getur sótt um lyfjaskírteini, að uppfylltum ákveðnum skilyrðum, vegna lyfja sem hafa almennt ekki greiðsluþátttöku SÍ. Sjá upplýsingar um lyfjaskírteini á www.sjukra.is.

Einstaklingar sem hafa orðið fyrir miklum útgjöldum vegna læknishjálpar, lyfja eða þjálfunar geta átt rétt á endurgreiðslu á hluta kostnaðar hjá Tryggingastofnun ríkisins (TR). Þessum málaflokki var breytt nýlega og munu endurgreiðslur hækka eftir 4. maí. Upplýsingar veitir TR.

Nánari upplýsingar um kerfið má fá á www.sjukra.is eða í apótekum.

Endurvinnsla: Safnast þegar saman kemur

LOFTSLAG

Helga María Heiðarsdóttir
doktorsnemi í jöklafræði

➜ Manneskjan hefur áður komið af stað ferli sem skapað hefur hættu fyrir hana og umhverfi hennar. Nægir þar að minnast á gatið í ósonlaginu og á súrt regn, sem var mikið vandamál í nágrannalöndum okkar fyrir um 40 árum.

Við búum á einstakri plánetu sem okkur er kleift að lifa á vegna ýmissa þátta. Má þar til dæmis nefna að súrefnismagn er hæfilegt og hitastig innan þægilegra marka (þó að við kvörtum nú oft yfir því). Þessir þættir eru viðkvæmir fyrir breytingum og breytingar gætu leitt til þess að aðstæður verði okkur ekki jafn ákjósanlegar.

Loftslagsbreytingar af völdum gróðurhúsalofttegunda eru staðreynd og nær daglega má sjá í fréttum umfjöllun um afleiðingar þeirra. Þrátt fyrir að aðstæður breytist hugsanlega til batnaðar á mörgum stöðum (margir kvarta til dæmis ekki yfir fleiri hlýjum sumardögum á Íslandi) þá eru loftslagsbreytingar hætta sem ógnar allri heimsbyggðinni. Þegar litið er á plánetuna okkar úr fjarlægð má hvorki sjá mörk né veggi sem halda breytingunum innan afmarkaðra svæða. Við verðum því að opna augun fyrir því að loftslagsbreytingar eiga sér nú stað og finna í sameiningu lausn.

Manneskjan hefur áður komið af stað ferli sem skapað hefur hættu fyrir hana og umhverfi hennar. Nægir þar að minnast á gatið í ósonlaginu og á súrt regn, sem var mikið vandamál í nágrannalöndum okkar fyrir um 40 árum. Í sameiningu náðu þjóðir að koma í veg fyrir hörmungar sem mögulega hefðu getað fylgt. Flestar þjóðir (því miður ekki allar) vinna nú að einhverju leyti að því að breyta samfélagsháttum sínum til að draga úr áhrifum og afleiðingum loftslagsbreytinga, aðallega með því að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda (t.d. koltvísýrings og metans) en betur má ef duga skal.

Efasemdafólk

Mikið er skrifað um ástæður og afleiðingar loftslagsbreytinga, en miklum tíma og orku er því miður eytt í að reyna að sannfæra efasemdafólk um að loftslagsbreytingar séu staðreynd. Þann tíma og orku mætti betur nýta í að ræða hvað við sem einstaklingar og þjóðir getum gert til að draga úr og jafnvel leysa vandamálið. Með því gætum við sett loftslagsbreytingar í umræðuflokk með gatinu í ósonlaginu og súrri rigningu.

Íslendingar hitta oft naglann á höfuðið og má þar nefna orðtakið að safnast þegar saman kemur. Að sjálfsögðu losa stór fyrirtæki meira af gróðurhúsalofttegundum en einstaklingar og þurfa þar af leiðandi mörg að draga mikið úr sinni losun. Fyrirtæki eru þó mynduð af einstaklingum og því þarf hugarfarsbreytingin að hefjast þar; ef allir leggja sitt af mörkum þá mun það hafa áhrif. Þú gætir t.d. notað bílinn minna og gengið meira (með því græðir þú hreyfingu og um leið lengir þú endingartíma bílsins). Að endurvinna er góður ávani og lítið mál að safna blöðum og plasti og skila í grenndargámana (má finna í öllum hverfum). Ef þú venur þig á þetta dregur þú úr orkunotkun (framleiðsla krefst yfirleitt meiri orku en endurvinnsla), efnisnotkun og flutningi; sem allt losar gróðurhúsalofttegundir.

Jörðin aðlagar sig tiltölulega fljótt að nýjum aðstæðum og mun hugsanlega bjóða upp á svipað loftslag aftur eftir nokkrar aldir, en það er ekki víst að við getum búið á henni á meðan hún jafnar sig. Hjálpumst að við að leysa loftslagsvandamálið og viðhalda þeim loftslagsaðstæðum sem okkur er kleift að lifa við.

MIÐBORGIN OKKAR BÝÐUR ÞÉR HEIM

Margslunginn maí

LANGUR LAUGARDAGUR
4. MAÍ

Lífið leikur við gesti miðborgarinnar, sem finna þar allt til alls fyrir brúðkaupin, vorfögnuðinn og útskriftirnar. Kátir kaupmenn á hverju götuhorni, gróðurinn blómgast og sólin setur stefnuna hátt.

Framundan eru ótal viðburðir við allra hæfi, ferðamenn flykkjast að og auðga mannlífið, fjölmenningardagurinn er framundan – auk þess sem Listahátíð í Reykjavík er á næsta leiti.

Verum, verslum og njótum vorsins þar sem hjartað slær.

GJAFAKORT MIÐBORGARINNAR

Fáanleg í öllum bókaverslunum miðborgar.

Brandenburg/Teikng: Sól Hrafnsdóttir

Hvernig á að bregðast við þolendum kynferðisofbeldis?

KYNFERÐIS-OFBELDI

Rannveig Sigurvinsdóttir
doktorsnemi í sálfræði

Aukin umræða um kynferðisofbeldi og algengi þess á Íslandi er mjög jákvæð þróun. Rannsóknir sýna að slíkt ofbeldi getur haft mikil og langvarandi áhrif á líf og heilsu þolenda. Ofbeldið sjálft útskýrir þó aðeins hluta af þeim bata. Viðbrögð annarra (e. social reactions) þegar þolandi segir frá reynslu sinni af kynferðisofbeldi hafa líka áhrif og er mjög eðlilegt að vita ekki hvað er best að segja og gera. Rannsóknir hafa sýnt að viðbrögðum má gróflega skipta í tvennt, jákvæð og neikvæð.

Jákvæð viðbrögð hafa væg en marktæk áhrif á heilsu og líðan þolenda. Tilfinningalegur stuðningur er dæmi um slík viðbrögð, eins og að hlusta á þolandann, viðurkenna alvarleika málsins og hrósa viðkomandi fyrir hugrekkið að segja frá. Annað dæmi er praktískur stuðningur, eins og að veita upplýsingar um úrræði fyrir þolendur.

Eins undarlega og það hljómar þá skiptir meira máli að forðast neikvæð viðbrögð heldur en að sýna jákvæð viðbrögð. Þolendur sem fá neikvæð viðbrögð upplifa meiri vanlíðan, verri andlega og líkamlega heilsu og eru lengur að jafna sig eftir ofbeldið en þeir sem fengu ekki neikvæð viðbrögð. Neikvæð viðbrögð hafa verið flokkuð í eftirfarandi: Að kenna um, að stjórna, reyna að dreifa athygli, koma öðruvísi fram við en áður og sjálfhverf viðbrögð.

Að kenna um felst ekki endilega í því að segja „þú getur sjálfum þér um kennt“. Þolendur túlka oft spurningar um ákveðna þætti ofbeldisins eins og verið sé að kenna þeim um, jafnvel þótt slíkt hafi ekki verið ætlun viðkomandi. Til dæmis túlka þolendur oft spurningar um hvort þeir hafi neytt áfengis eða hvernig þeir voru klæddir eins og ofbeldið sé þeim að kenna, sama hvort spurningin var meint þannig eða ekki. Best er að forðast að tala um þætti sem geta gefið í skyn að ofbeldið sé þolanda að kenna eða hægt hefði verið að koma í veg fyrir það.

Þarf að ákveða sjálfur

Að taka stjórn frá þolanda vísar til dæmis til þess að bóka tíma hjá lækni, sálfræðingi eða tala við lögreglu án þess að láta þolandann vita. Að grípa til slíkra aðgerða án samráðs við viðkomandi eða gegn vilja hans getur gefið þau skilaboð að þú treystir honum ekki til að sjá um sig sjálfur. Auðvitað getur verið gagnlegt að hvetja viðkomandi til að leita sér hjálpar eða fræða þolandann um möguleg úrræði en hann þarf að ákveða það sjálfur.

Að reyna að dreifa athygli þolandans frá ofbeldinu getur einnig verið vel meint. Þolendur segja samt að þegar aðrir skipta um umræðuefni finnist þeim eins og viðkomandi trúi honum ekki eða finnist ekki mikilvægt að ræða þetta. Ofbeldi getur haft áhrif á þolendur alla ævi. Að vilja ræða það við nákomna oftar en einu sinni þýðir ekki endilega að viðkomandi sé að „velta sér upp úr“ einhverju að óþörfu. Það er mikilvægt að ef þolandinn vill tala, reyndu þá að ræða við hann. Ekki skipta um umræðuefni ef þú mögulega getur. Leyfðu honum að tjá sig og sýndu að þú skilur og trúir viðkomandi.

Leyfa þolanda að hafa stjórn

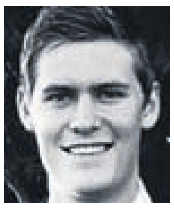
Einna erfiðast getur verið að forðast sjálfhverf viðbrögð. Að komast að því að einhver nákominn hefur orðið fyrir hræðilegri lífsreynslu getur verið mikið áfall. Hins vegar skiptir máli að reyna að halda ró sinni. Sterk viðbrögð eins og að gráta, öskra og missa stjórn á sér geta valdið samviskubiti hjá þolandanum og jafnvel leitt til þess að hann tali aldrei um ofbeldið og áhrif þess aftur eða vilji ekki leita sér hjálpar. Ákveðin samlíðan er mikilvæg til að sýna að þú takir þetta mál alvarlega en mjög sterk tilfinningaviðbrögð fyrir framan þolandann ætti að forðast eins og hægt er.

➜ Sterk viðbrögð eins og að gráta, öskra og missa stjórn á sér geta valdið samviskubiti hjá þolandanum

Það sem kannski skiptir mestu máli er að leyfa þolanda að hafa stjórnina. Þegar brotið var gegn honum hafði hann enga stjórn og best er að forðast að skapa svipaðar aðstæður. Að lokum vil ég leggja áherslu á að ofbeldi hefur áhrif á fleiri en bara þolandann. Það er mjög eðlilegt að komast í uppnám þegar einhver nákominn hefur upplifað slíkt. Ekki hika við að leita þér hjálpar hjá fagfólki eða ræða við vini og vandamenn (án þess þó að rjúfa trúnað). Það er heldur ekki hlutverk þitt að „laga“ það sem hefur gerst en það er hægt að hjálpa þolendum með því að veita stuðning og forðast neikvæð viðbrögð.

Aukum fjárfestingar í sjávarklasanum

SJÁVAR-ÚTVEGUR



Arnar Jónsson
verkefnisstjóri hjá Íslenska sjávarklasanum

Flestar tæknigreinar sem þjóna sjávarútvegi hafa vaxið mikið á undanförnum árum og mikil tækifæri eru í greininni. Fyrirtækin spanna breitt svið og koma meðal annars að framleiðslu fiskvinnsluvéla, veiðarfæra, fjarskiptabúnaðar, kælitækni, umbúða og hugbúnaðargerð svo eitthvað sé nefnt. Stöðug nýsköpun er í gangi.

Það felast mörg tækifæri í þeim 65 tæknifyrirtækjum sem stunda útflutning af einhverju tagi í tengslum við sjávarútveg. Þessi fyrirtæki fluttu út tækjabúnað og aðrar vörur fyrir rúma 20 milljarða árið 2012. Að auki var sala á innanlandsmarkaði um 11 milljarðar. Ef þessi fyrirtæki vaxa á sama hátt og þau hafa gert undanfarin tvö ár má gera ráð fyrir að velta þeirra geti numið allt að 100 milljörðum árið 2023.

Þótt sú staðreynd blasi við að starfsfólki í fiskvinnslu og veiðum fari fækkandi þá má fjölga fólki í þekkingargreinum eins og í tengslum við tæknifyrirtækin. Það sem er að eiga sér stað er einfaldlega færsla á störfum. Sem dæmi má nefna þá gildir almennt að fyrir hverja 5-10 sem áður unnu við tiltekna vinnslu kemur í staðinn tækjabúnaður sem jafnvel 40 manns hafa unnið að; bæði við þróun, smíði og uppsetningu. Þessi tækjabúnaður býður bæði upp á sérhæfðari og betur launaðri störf ásamt því að um er að ræða dýrar vélar sem koma til með að verða að verðmætri útflutningsvöru. Að því ógleymdu að tækjabúnaðurinn skilar verðmætaaukningu á sjálfu hráefninu.

Fiskur er í dag okkar helsta útflutningsvara, en ekki má gleyma að samhliða fiskvinnslu hafa sprottið upp þekkingarfyrirtæki sem þjónusta útgerðirnar. Þau hafa þróað tækni og þjónustu fyrir sjávarútveginn, sem nú er orðinn sérstök útflutningsvara. Mörg fyrirtæki, sem hófu sinn rekstur við að þjónusta útgerðirnar hér á landi, hafa þróast á þann veg að núna telur íslenski markaðurinn einungis lítinn hluta af veltu þeirra. Þau hafa því orðið öflug útflutningsfyrirtæki. Þar liggur framtíðin, ekki í veiðunum og vinnslunni sjálfri, heldur hjá menntuðu starfsfólki sem vinnur við að þróa vörur og tækni fyrir sjávarútveg.

Samstarf tæknifyrirtækja

Til að hnykkja á þessari útrás ýtti Íslenski sjávarklasinn úr vör samvinnuverkefni tæknifyrirtækja í haftengdri starfsemi. Verkefnið nefnist Green Marine Technology og snýr að því að vekja athygli á þeim framúrskarandi grænu tæknilausnum sem mörg tæknifyrirtækjanna bjóða upp á. Lausnirnar stuðla að bættu umhverfi með betri nýtingu orkugjafa, minni olíunotkun búnaðar, betri nýtingu í vinnslu hráefna, til að nefna dæmi. Með þessu nýja verkefni er ætlunin að efla samstarf tæknifyrirtækja og um leið kynna framúrskarandi tækni fyrir alþjóðlegan sjávarútveg og vinnslu. Græn meðvitund hefur rutt sér til rúms um allan heim, því er mikilvægt að Ísland haldi vel á spöðunum og taki þátt í því að leiða þessa þróun.

➜ Ekki má gleyma að samhliða fiskvinnslu hafa sprottið upp þekkingarfyrirtæki

Til þess að stuðla að þeirri nýsköpun sem var greint frá hér að ofan þarf að auka fjárfestingar í sjávarútvegi. Hættan við núverandi fyrirkomulag veiðigjaldsins er að gjaldið dregur úr því bolmagni sem þarf til nýsköpunar og hvers konar þróunarstarfs. Veiðigjöldin þarf að lækka þannig að sjávarútvegurinn ráði við þau og geti hafið fjárfestingar að nýju. Finna þarf leið til þess að auka fjárfestingar í nýsköpun í sjávarklasanum og besta leiðin til þess er að útfæra sanngjarnt veiðigjald á þá leið að þeir sem fjárfesti í tæknibúnaði og annarri nýsköpun í tengslum við sjávarútveg hafi þann kost að lækka veiðigjaldið.

Jafningjastuðningur og krabbamein

HEILBRIGÐIS-MÁL

Anna Sigríður Jökulsdóttir
sálfræðingur

Þegar fólk greinist með krabbamein tekur lífið óvænta stefnu. Enginn er fyllilega búinn undir þá reynslu, hvorki sá sem greinist né aðstandendur. Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess. Stuðningsnet Krafts hefur um árabil veitt krabbameinsgreindum og aðstandendum jafningjastuðning. Stuðningsfulltrúar netsins hafa sjálfir greinst með krabbamein einhvern tímann á lífsleiðinni eða eru aðstandendur fólks sem hefur greinst með krabbamein. Umsjónarmaður Stuðningsnetsins er sálfræðingur og hafa stuðningsfulltrúar setið stuðningsfulltrúanámskeið og hljóta handleiðslu sálfræðingsins, auk þess sem þeim er reglulega boðið upp á endurmenntun.

Reynsla þeirra sem gengið hafa í gegnum baráttu við krabbamein, bæði greindra og aðstandenda, er dýrmæt. Jafningjastuðningur hefur þá sérstöðu að koma frá einstaklingum sem hafa þann skilning sem aðeins þeir búa yfir sem staðið hafa í sömu sporum. Slíkum stuðningi er á engan hátt ætlað það hlutverk sem heilbrigðisstarfsfólk sinnir heldur einmitt að vera viðbót. Það getur verið ómetanlegt að tala við einhvern sem hefur gengið í gegnum það sama og maður stendur sjálfur frammi fyrir.

Óskað eftir stuðningi

Þegar sjúkdómur eins og krabbamein bankar upp á vakna ýmsar tilfinningar og mörgum spurningum er ósvarað um sjúkdóminn, meðferðir, áhrif meðferða og óteljandi önnur atriði. Einnig vakna spurningar síðar í ferlinu bæði hjá þeim sem greinst hefur og aðstandendum. Hver og einn tekst á við erfiðleika á sinn hátt en það getur verið gott að ræða við einhvern með svipaða reynslu. Til dæmis um tilfinningar sem oft fylgja krabbameini, áhrif á börn, maka eða aðra í fjölskyldunni, barneignir, fjármál, náin tengsl, kynlíf, um þá þjónustu sem er í boði eða hvað eina sem brennur á fólki. Stuðningsaðilar netsins búa yfir reynslu og upplýsingum sem lúta að flestu því sem getur komið upp á í tengslum við krabbamein. Þannig miðla stuðningsfulltrúar af þekkingu og reynslu og veita stuðning sem byggist á sameiginlegum skilningi og umhyggju.

Fjölskylda og vinir gegna afar mikilvægu hlutverki þegar einstaklingur greinist með krabbamein. Jafningjastuðningur getur nýst hverjum þeim sem heyr baráttu við krabbamein, bæði þeim sem greinst hefur og þeim sem standa honum næst og hvar sem er í ferlinu. Grundvallaratriði er að stuðningur mæti þörfum þeirra sem hans leita. Því er rík áhersla lögð á það í Stuðningsnetinu að fólk fái stuðning frá aðila sem samræmist þörfum þess og væntingum. Sálfræðingur tekur á móti óskum um stuðning og finnur stuðningsaðila fyrir viðkomandi út frá óskum hans og þörfum. Hægt er að óska eftir að fá stuðning til dæmis frá einhverjum af sama kyni, á svipuðum aldri, með svipuð veikindi að baki, sambærileg tengsl við þann sem greinst hefur eða hvað eina í aðstæðunum sem skiptir máli fyrir viðkomandi. Sumir eru að leita eftir upplýsingum um tiltekin málefni en aðrir vilja fá að spjalla við stuðningsfulltrúa án þess að hafa afmarkaðar spurningar. Stuðningur fer fram á því formi sem hentar best, í síma, augliti til auglitis eða um tölvupóst. Landfræðileg fjarlægð ætti þannig ekki að þurfa að standa í vegi fyrir stuðningi á vegum Stuðningsnets Krafts.

➜ Þegar fólk greinist með krabbamein tekur lífið óvænta stefnu.

Kraftur gefur út handbók, LífsKraft, með hagnýtum upplýsingum fyrir þá sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendur. Þar er að finna ýmis bjargráð auk þess sem nokkrir einstaklingar segja frá persónulegri reynslu. Nýverið kom út 3. útgáfa Lífs-Krafts með uppfærðum upplýsingum og nýjum fróðleik. Þessa dagana er kynningarátak í umferð því bækurnar eru á ferð í strætisvögnum borgarinnar. Farþegum gefst því kostur á að glugga í bækurnar á ferð um borg og bý og fletta upp á umfjöllun um fjölmargt sem snertir krabbamein eins og andlega vellíðan, sjálfsmynd, almenn bjargráð við þreytu, kynlíf, fjármál, að slaka á og njóta lífsins og margt fleira.

Ef þú vilt tala við einhvern sem hefur svipaða reynslu af krabbameini að baki endilega hafðu samband í síma 470 2700 eða sendu skilaboð á netfangið kraftur@kraftur.org.

Sálfræðingur tekur á móti beiðnum um stuðning og útvegar stuðningsfulltrúa. Farið er með öll samtöl sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu félagsins www.kraftur.org en þar má einnig sjá myndbönd með reynslusögum stuðningsfulltrúa og Lífs-Kraft.

Komdu þér í form fyrir sumarið

með Davíð Kristinssyni, næringar- og lífsstílsþjálfara, mánudaginn 6. maí, kl. 19:00 - 21:00

Innifalið í námskeiðinu er handbók með öllum upplýsingum sem þú þarft og 30 daga framhaldsmatseðill.

Námskeiðið fer fram í Lifandi markaði Borgartúni 24. Nánari upplýsingar á www.lifandimarkadur.is

Borgartún ✤ Fákafen ✤ Hæðasmári
www.lifandimarkadur.is

LIFANDI MARKAÐUR

VORTILBOÐ

20-50%
afsláttur af öllum heilsurúmum

*Smíðum raf-
magnsrúm í öllum
stærðum!*

ROYAL OG CLASSIC

**Hágæða fjölstillanleg
rafmagnsrúm
á 30-40% afslætti.**

12 mánaða vaxtalaus VISA / EURO greiðsludreifing*

Rafmagnsrúm á verði frá **190.049,-** 12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifing **16.732,-**	Tvíbreið heilsurúm á verði frá **129.360,-** 12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifing **11.497,-**

* Einungis er greitt 3,5 % lántökugjald.

VORTILBOÐ

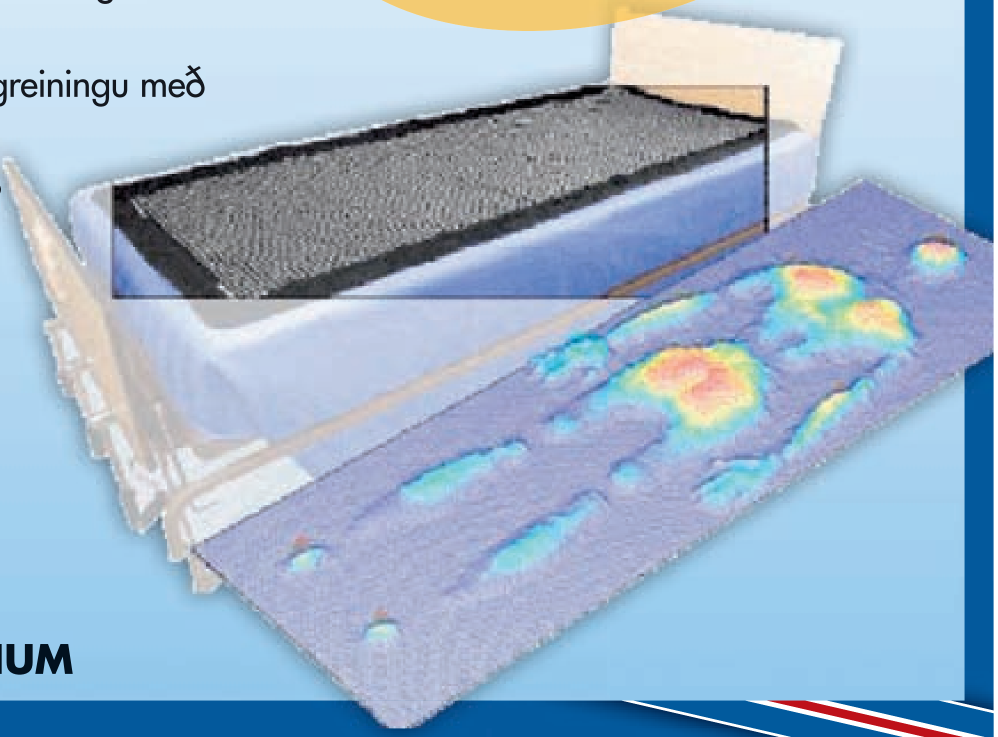
Frí heimsending á hjónarúmum eða tökum gamla rúmið upp í nýtt!

FAGLEG RÁÐGJÖF OG
FRÍ LEGUGREINING

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

*Vertu örugg/ur.
Komdu í greiningu*

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



HVENÆR ER ÞÖRF Á LEGUGREININGU?

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

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

FREMSTIR Í FRAMLEIÐSLU Á HEILSUDÝNUM

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

Löggiltir dýnuframleiðendur, starfandi í 60 ár

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

VERSLUNIN
Rúm Gott
ÍSLENSK HEILSURÚM

Að skapa í augnablikinu

Af sjónarhóli leikstjóra nefnist ný ritröð sem Háskólaútgáfan hefur hleypt af stokkunum. Í fyrstu bókinni gefur Sveinn Einarsson lesandanum innsýn í starf leikstjórans og lýsir eigin sviðsetningum á nokkrum verkum frá 1968-2008.

„Leikstjórinn er búinn að vera miðlægur í allri leiklist á 20. öld og mér sýnist hann ætla að halda áfram að vera það,“ segir Sveinn Einarsson, einn kunnasti leikhúsmaður landsins til áratuga. Út er komin bókin Af sjónarhóli leikstjóra í ritstjórn Trausta Ólafssonar, þar sem Sveinn lýsir eigin sviðsetningum á nokkrum verkum, frá Yvonne Búrgúndarprinsessu í Iðnó 1968 til Cavalleria Rusticana og I Pagliacci í Gamla bíói 2008.

Þetta kvað vera fyrsta bók sinnar tegundar á Íslandi í fyrirhugaðri ritröð um íslenska leikstjóra.

Sveinn segir svolitla tilviljun hafa ráðið því hvaða verk hann valdi til að fjalla um.

„Ég var ekki endilega að eltast við það sem fékk bestu dómana hverju sinni, enda búinn að steingleyma hvaða sýningar fengu þá,“ segir hann og hlær. „Ég var frekar að leitast við að draga fram sýnishorn af ólíkum tegundum.“

Bókinni er ætlað að veita persónulega innsýn í starf og hugarheim leikstjórans. En hvað þarf góður leikstjóri að hafa til að bera að mati Sveins?

„Það er fjölmargt. Mér finnst þurfa að halda ákveðnu jafnvægi. Leikarinn stendur á sviðinu, hann er í eldlínunni þegar út í það er komið. Það er ekki til vesælli maður en leikstjóri á frumsýningu. Svo ber ég mikla virðingu fyrir leikskáldinu, mér finnst það hafa orðið út undan upp á síðkastið.“

Sveinn segir leikstjórann verða að hafa alla þræði í sínum höndum; hafa skýra heildarsýn á það hvað hann og áhöfn hans vilja gera með sviðsetningunni og vera góður skipuleggjandi. En fyrir utan hið ytra skipulag skiptist starf leikstjórans í tvo meginþætti.

„Sá fyrri er að hafa á valdi sínu að nýta sér rýmið út frá gefnum atvikum atburðarásarinnar. Þetta er kallað að „plasera“ og er miklu meiri kúnst en menn hafa viljað vera láta upp á síðkastið.

SVEINN EINARSSON „Þetta gerist allt fyrir innsæi, næmleika og einhvern skammt af skynsemi sem er aftarlega í heilanum.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FJÖLBREYTT LEIKSTJÓRNARVERKEFNI

Á því fjörutíu ára tímabili sem undir er í bókinni voru leikstjórnarverkefni Sveins afar fjölbreytt. Í bókinni má lesa um Antígónu Sófóklesar, Hamlet Shakespeares, Fedru Racines og Pétur Gaut Ibsens, en öll þessi verk hefur Sveinn sviðsett í þýðingum Helga Hálfdánarsonar. Ónefnd eru íslensku leikritin, Galdra-Loftur, Útilegumennirnir og Gullna hliðið, auk leikgerðar á skáldsögu Halldórs Laxness, Kristnihaldi undir Jökli. Þá segir Sveinn frá tveimur uppsetningum sínum á Afturgöngum Ibsens, annarri í Kaupmannahöfn en hinni hjá Leikfélagi Akureyrar, og sýningum leikhópsins Bandamanna á Amlóða sögu sem fór víða um heim.

En svo má ekki gleyma því að leikarar eru líka skapandi listamenn og verða að hafa ákveðið frjálsræði sem leikstjóri verður bæði að hafa skilning á og geta örvað. Þá komum við að hinum þættinum sem við köllum persónuleikstjórn. Því miður hefur hún verið á undanhaldi en hún skiptir öllu máli. Þetta eru þeir þættir sem mestu máli skipta.“

Sveinn heldur því líka til haga að leikstjórar eru jafn ólíkir og þeir eru margir. Sumir vinna eftir fyrir fram gerðum hugmyndum en það segist Sveinn aldrei hafa getað.

„Í mínum huga þarf leikstjóri að hafa það til að bera að geta skapað í augnablikinu. Þetta gerist allt fyrir innsæi, næmleika og einhvern skammt af skynsemi sem er aftarlega í heilanum.“

bergsteinn@frettabladid.is

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ERLA EGGERTS ODDSDÓTTIR
Holtateig 44, Akureyri,

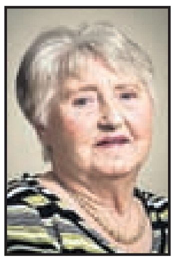
lést á Sjúkrahúsi Akureyrar þriðjudaginn 30. apríl. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 6. maí kl. 13.30.

Sveinn Heiðar Jónsson
Ragnheiður Sveinsdóttir **Hrafn Þórðarson**
Fríða Björk Sveinsdóttir **Jóhann Ómarsson**
Lovísa Sveinsdóttir **Heiðar Jónsson**
Erlingur Heiðar Sveinsson **Rósa Björg Gísladóttir**
ömmubörn og langömmubarn.

Elsku ættingjar og vinir, þökkum samúð, hlýju, styrk og stuðning í veikindum og við útför okkar elskulegu

ÞÓRHILDAR JÓNSDÓTTUR
(TÓTU)
leikskólakennara.

Steinn Skaptason
Erla Rún Þórhildardóttir **Jóhann Páll Kulp**
Urður Mist Þórhildardóttir
Björn Máni Björnsson
Jóhanna Björnsdóttir
systkini og fjölskyldur.



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

AÐALSTEINA SUMARLIÐADÓTTIR
áður til heimilis að Skálholti 17, Ólafsvík,

lést á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Jaðri Ólafsvík að kvöldi 29. apríl. Útförin fer fram frá Ólafsvíkurkirkju mánudaginn 6. maí klukkan 14.00.

Þórður Þórðarson
Egill Þórðarson **Yoko A. Þórðarson**
Þórður Þórðarson **Kari H. Raa**
Karítas Anna Þórðardóttir **Guðjón Elísson**
Svanfríður Þórðardóttir **Björn Arnaldsson**
Guðríður Þórðardóttir **Björn H. Hilmarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, sonur, tengdasonur, bróðir, mágur og frændi,

INGÓLFUR JÚLÍUSSON

lést á Landspítalanum mánudaginn 22. apríl. Útförin fer fram í Silfurbergi í tónlistarhúsinu Hörpu laugardaginn 4. maí kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á menntunarsjóð dætra hans, rknr. 0301-18-988356 kt. 030901-2820.

Monica Haug
Hrafnhildur Sif Ingólfsdóttir **Sara Lilja Ingólfsdóttir**
Júlíus Jón Daníelsson **Þuríður Árnadóttir**
Berit Haug
Kristine Themsen **Bjarne Themsen**
Árni Daníel Júlíusson **Birna Gunnarsdóttir**
Anna Guðrún Júlíusdóttir **Viðar Hreinsson**
og systkinabörn.

Ástkær eiginmaður minn og besti vinur, sonur, tengdasonur, faðir, tengdafaðir og afi,

HELGI S. GUÐMUNDSSON
Boðaþingi 10, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 30. apríl. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju miðvikudaginn 8. maí kl. 15. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Sigrún Sjöfn Helgadóttir
Anna María Helgadóttir **Benedikt Hálfdanarson**
Eva Rakel Helgadóttir **Höskuldur Ólafsson**
Guðmundur Anton Helgason **Helga Valdís Árnadóttir**
Sesselja Sigurðardóttir (móðir)
Guðrún Helgadóttir (tengdamóðir)
Daníel Helgi Ingason
Benedikt Benediktsson
Agnes Líf Höskuldsdóttir
Sunneva Sjöfn Höskuldsdóttir
Ólafur Höskuldsson
Sigrún Erla Benediktsdóttir
Helgi Sigurður Guðmundsson
Ása Líf Guðmundsdóttir

Elskulegur faðir minn, afi okkar og bróðir,

BENJAMÍN ÞÓRÐARSON
Tjarnarási 13, Stykkishólmi,

lést á Landspítalanum við Hringbraut sunnudaginn 21. apríl. Útförin fer fram frá Stykkishólmskirkju á morgun laugardaginn 4. maí kl. 14.00

Björg Benjamínsdóttir
afabörn og systkini hins látna.

Ástkær eiginmaður minn og faðir minn,

EYJÓLFUR GUÐNI BJÖRGVINSSON
viðskiptafræðingur,
Kringlunni 81, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 1. maí á Landspítalanum í Fossvogi.

Elsa Rúna Antonsdóttir
Anton Björgvin Eyjólfsson

Ástkær faðir okkar,

JÚLÍUS AGNARSSON
upptökustjóri,

sem lést á heimili sínu, Grettisgötu 13b, föstudaginn 26. apríl, verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni föstudaginn 3. maí klukkan 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á líknarfélög.

Eiríkur, Agnar og Björn Júlíussynir
og fjölskylda.

Ástkær konan mín, móðir okkar, stjúpmóðir, tengdamóðir og amma,

KIRSTI LAURITSEN BECK

lést á heimili sínu föstudaginn 19. apríl sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Þórólfur Kristján Beck
Tómas Beck **Margrét Elín Arnarsdóttir**
Katrín Dagmar Beck **Kristinn Evertsson**
Sigríður Kristjánsdóttir Beck **Mattias Talja**
og barnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

ÞORBERGUR PÉTURSSON
Laugarnesvegi 89, Reykjavík,

lést laugardaginn 27. apríl á hjúkrunarheimilinu Grund í Reykjavík. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 8. maí kl. 15.00.

Pétur Þorbergsson **Jóhanna Traustadóttir**
Kristján Þorbergsson **Þórunn Sigurðardóttir**
Sigríður Rós Pétursdóttir **Bryndís María Kristjánsdóttir**
Bergrós Kristjánsdóttir **Sigrún Valdís Kristjánsdóttir**

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför

LOVÍSU EINARSDÓTTUR
íþróttakennara.

Sérstakar þakkir til lækna og hjúkrunarfólks Landspítalans við Hringbraut, líknardeildar Landspítalans og hjúkrunar- og ráðgjafaþjónustu Karitas fyrir góða umönnun og hlýhug.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ingimar Jónsson.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

ÁVÖXTUR EÐA GRÆNMETI
Tómatar eru ekki grænmeti heldur ávextir í fræðilegum skilningi. Til ávaxta teljast þær jurtaafurðir sem vaxið hafa úr egglegi frævunnar á plöntu og umlykja fræ hennar.

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.*

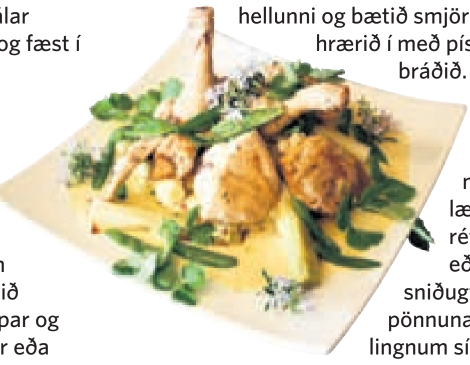
Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að ljúffengum kjúklingi í hvítvíni með rósmaríni og hvítlauk. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð 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.

KJÚKLINGUR Í HVÍTVÍNI MEÐ RÓSMARÍNI OG HVÍTLAUK

1 kjúklingur, skorinn í 9 bita eða blandaðir kjúklingabitar
2 msk. olía
8 litlir blaðlaukar, hvíti parturinn eða 2 venjulegir laukar í bátum
2-3 hvítlauksgeirar, skornir í sneiðar
2-3 rósmaríngreinar eða 1 msk. þurrkaðar nálar
3 dl hvítvín, má vera með salti og pipar eins og fæst í Hagkaup eða óáfengt
2-2,5 dl rjómi
Sósujafnari
40 g kalt smjör í teningum
Salt og nýmalaður pipar

AÐFERÐ

Hitið olíu í djúpri pönnu og steikið blaðlaukinn í 2 mínútur eða þar til hann er orðinn ljósbrúnn. Takið hann þá af pönnunni og setjið til hliðar. Kryddið kjúklinginn með salti og pipar og steikið á sömu pönnu í þrjár til fjórar mínútur eða þar til hann er ljósbrúnn. Bætið þá blaðlauknum, hvítlauknum, rósmaríninu og hvítvíninu á pönnuna og setjið lok yfir. Sjóðið við vægan hita í 25 mínútur eða bakið við 160 gráður í 30 til 35 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 70 gráður. Sigtið þá soðið í pott og þykkið með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og bætið smjörinu saman við og hrærið í með píski þar til það er bráðið. Hellið sósunni yfir kjúklinginn og berið fram með salati og sellerírótarkartöflumús. Annað meðlæti sem fer vel með réttinum eru hrísgrjón eða pasta. Þá er einnig sniðugt að láta grænmeti í pönnuna og sjóða með kjúklingnum síðustu mínúturnar.



FYLGST MEÐ FUGLUM

FUGLASKOÐUN *Hin árlega fuglaganga verður í Grasagarðinum á sunnudaginn. Fuglaskoðun nýtur sívaxandi vinsælda.*

Fuglaáhugamönnum er boðið til skemmtilegrar fuglagöngu í Grasagarðinum í Laugardal á sunnudaginn. Fuglagangan er ætluð öllu fólki en ekki síst byrjendum og þeim sem hafa áhuga á fuglaljósmyndun. Sambærilegar fuglagöngur hafa verið farnar undanfarin ár og hefur fjöldi þátttakenda aukist ár frá ári. Að sögn Hannesar Þórs Hafsteinssonar garðyrkjufræðings, sem skipuleggur og leiðir gönguna, eru ýmsar tegundir fugla komnar í garðinn og sumar farnar að verpa. „Við sjáum kannski ekki mjög mikið af fuglum í svona stuttri ferð en þó er töluvert úrval af þeim hér í dalnum. Hér er fjöldi algengra kjarrfugla og og svo munum við reyna að sjá glókollinn í návígi en að minnsta kosti átta pör af honum voru hér síðasta sumar. Svartþrestir eru búnir að verpa og unga út en við fundum hreiður þeirra í apríl. Ef það koma hlýindakaflar geta þeir verpt jafnvel í febrúar og verið með unga í æti fram í miðjan september.“ Gæsir hafa líka orpið í dalnum að sögn Hannesar og jafnvel undir háum grenitrjám.

Fuglaskoðun nýtur sívaxandi vinsælda hérlendis að sögn Hannesar og mættu margir í fuglagönguna í fyrra. „Fuglaskoðun er skemmtilegt og ódýrt áhugamál. Fyrir byrjendur er til dæmis hægt að skoða trjáfugla í Öskjuhlíð og Elliðaárdalnum og vaðfugla í Grafarvogi, á Seltjarnarnesi og Álftanesi. Einnig eru Hvaleyrarlón í Hafnarfirði og Elliðavatn vinsælir staðir til fuglaskoðunar.“

Hannes segir ekki nauðsynlegt að koma með kíki meðferðis en hins vegar sé mælt með því. „Þannig náum við að skoða fuglana betur en við verðum samt í það miklu návígi við þá að það er ekki nauðsynlegt. Ef við sjáum hins vegar óvænta fugla, til dæmis krossnefinn, er betra að hafa kíki meðferðis.“

Fuglagangan er skipulögð af Grasagarðinum í samstarfi við Fuglavernd og hefst kl. 11 á sunnudaginn. Ókeypis er í hana og verður lagt af stað frá aðalinngangi Grasagarðsins.

GÓÐ SKEMMTUN „Fuglaskoðun er skemmtilegt og ódýrt áhugamál,“ segir Hannes Þór Hafsteinsson garðyrkjufræðingur. MYND/DANÍEL

FALLEGIR FUGLAR Svartþröstur og glókollur eru komnir á stjá í Grasagarðinum. MYNDIR/SIGURÐUR ÆGISSON OG EYÞÓR INGI

KEPPT Í RÆÐUSNILLD

Landsþing POWER-talk samtakanna fer fram í Borgarnesi nú um helgina. Þar verður meðal annars keppt í ræðusnilld.

POWER-talk eru alþjóðleg þjálfunarsamtök sem þjálfa fólk í að koma fram og koma fyrir sig orði. Árlegt landsþing samtakanna verður haldið á Hótel Borgarnesi nú um helgina en þar verður meðal annars keppt í ræðusnilld og athafnakonur flytja erindi. Heiðursgestur þingsins verður Bryndís Hlöðversdóttir, rektor Háskólans á Bifröst.

Meðal þeirra sem flytja erindi á þinginu er ræðukona ársins 2008, Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, athafnakona og eigandi fyrirtækisins Gyðju en Sigrún Lilja hefur verið í samtökunum frá árinu 2007.

„Ég hlakka mjög til þingsins, ég verð þar með fræðslu frá námskeiðinu mínu Konur til athafna. Ég tel að þessi samtök hafi hjálpað mér mjög mikið til að ná mínum markmiðum. Skipulag, markmiðasetning, framkoma, ræðumennska og almenn sjálfsstyrking er það sem ég hef grætt á veru minni í samtökunum og miklu meira,“ segir Sigrún Lilja.

Einnig mun María Björk Óskarsdóttir kynna bók sem hún og Sigríður Snævarr hafa samið upp úr námskeiðinu, Konur til athafna. Þá munu fjórar konur keppa í ræðusnilld á þinginu.

ATHAFNAKONA Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, eigandi fyrirtækisins Gyðju, talar á þinginu.

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
3. MAÍ 2013

Kári Óskar
OPNAR VEFVERSLUNINA MOODBOX.IS 2

Christina Gregers
LITRÍKT OG SKEMMTILEGT SKÓSUMAR 4

Telma Matthíasd.
HINN GULLNI MEÐALVEGUR BESTUR 10

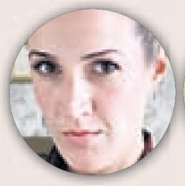
Kann vel við fjölmiðla-umhverfið

FRÉTTABLAÐIÐ
> visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Veitingastaðurinn Snaps virðist njóta mikilla vinsælda um þessar mundir, ekki bara sem kvöldverðarstaður heldur einnig sem hádegisverðarstaður ef marka má traffíkina. Í vikunni sem er að líða mátti þar meðal annars sjá leikkonuna Elmu

Lísu Gunnarsdóttur ásamt eiginmanni sínum **Reyni Lyngdal**, dætur Ellenar, þær Sigríði, Elísabetu og Elínu í góðra vina hópi. **Addú** stílisti kíkti við sem og fréttakonan **Hödd Vilhjálmsdóttir** og fréttamaðurinn Sindri Sindrason.



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.

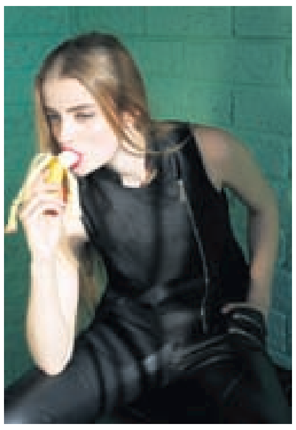
Forsíðumynd
Valgarður Gíslason

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Kári Sverrisson, listrænn stjórnandi Moodbox, tók þessar flottu myndir fyrir verslunina.



FÓLK NÝ VERSLUN Á NETINU

Vefsíðan www.moodbox.is er ný verslun á netinu sem þau Ingibjörg Þorvaldsdóttir, Fanney Anna Ómarsdóttir og Kári Óskar Sverrisson stofnuðu á dögunum. Lífið tók Kára tali.

Þetta hressa tískuteymi hefur strax vakið athygli fyrir þessa nýju verslun sína en Ingibjörg Þorvaldsdóttir, eigandi verslunarinnar, er með áralanga reynslu í verslunarrekstri og framleiðslu og hefur mikinn áhuga á sviði tísku og verslunar. Henni finnst gaman að fara nýjar leiðir þegar kemur að markaðssetningu en þjónusta og heilsa, lífræn fæða og jákvætt hugarfar eru henni einnig hugleikin, segir Kári Sverrisson þegar hann er spurður út í fólkið á bak við Moodbox. Sjálfur er hann listrænn stjórnandi og ljósmyndari en Fanney Anna sér um innkaupin enda góð á því sviði þar sem ástríðan liggur í tískuiðnaðnum eins og hann leggur sig.

Öðruvísi heillar

„Mér finnst flestallt sem er öðruvísi, skapandi og krefjandi vera skemmtilegt og þar af leiðandi heillaði þetta verkefni. Ég hef unnið sem vörumerkjastjóri hjá Gyðju Collection, verið verslunarstjóri í 17 og er mikill áhugamaður um fatnað og fólk,“ segir Kári um reynslu sína í tískuheiminum. Vefverslunin samanstendur af merkinu Moodbox og þremur öðrum merkjum, þar á meðal merkinu Liquorish sem hefur aldrei verið fáanlegt hér á landi. „Þetta merki hreif okkur virkilega, það er bæði öðruvísi, litríkt og sniðin eru einstök. Einnig hefur það verið mikið í fjölmiðlum erlendis þar sem stjörnur eins og Rihanna og Emma Bunton hafa oft klæðst flíkum frá merkinu.“

Netið er málið

Kári segir netið orðið svo stóran hluta af lífi fólks og þar af leiðandi metið sem svo að tíminn væri góður fyrir verslun af þessum toga en hún spannar einnig tónlist, tískublogg og lifandi flæði upplýsinga.

„Þar sem tíminn okkar er svo dýrmætur, og við eyðum öll miklum tíma á netinu, þá vildum við koma með góða lausn fyrir alla þá sem vilja ná sér í nýjungar í fataskápinn á auðveldan og þægilegan máta. Allar vörur sem verða pantaðar á moodbox.is verða sendar upp að dyrum á mjög skömmum tíma.

Verðið verður hagstætt og þjónusta aðgengileg alla daga vikunnar. Einnig verður mikil áhersla lögð á að kaupferlið verði gert einfalt og þægilegt.“

Fyrir allar konur

Moodbox-teymið vandar sig við að allur fatnaður í versluninni sé mjög vel sniðinn og að upplýsingar um allar vörur verði það nákvæmar og að góð lýsing fylgi svo að þú getir treyst því að varan henti nákvæmlega eins og upplýsingar gefa til kynna. En fyrir hverja er Moodbox?

„Moodbox er fyrir allar konur sem hafa áhuga á tísku, fatnaði og fylgihlutum en einnig verður mögulegt að kaupa alls konar skemmtilega og einstaka hluti og fatnað á uppboði. Öll nálgun verður með öðruvísi og skemmtilegu „twisti“, við munum vera með myndbönd, tískuþætti, TV, tímarit, og okkar eigin tónlist sem allir geta nálgast.“

Verslunin verður opnuð laugardaginn 4. maí og því mikil spenna í loftinu hjá þeim Kára, Fanneyju og Ingibjörgu.

Þetta er þó ekki eina verkefnið sem er á döfinni hjá Kára því nýlega komst hann inn í BA-nám í tískuljósmyndun í London College of Fashion og mun hann hefja nám þar í haust. Það er ekki auðvelt að komast í skólann og er Kári því alsæll með árangurinn. „Það er til margs að hlakka þessa dagana,“ segir Kári að lokum.

Heimasíðan er www.moodbox.is.

Kári Sverrisson, listrænn stjórnandi og ljósmyndari Moodbox.is.

Fer kokkurinn í sumarfrí?

Happ býður fyrirtækjum hollan og bragðgóðan mat í hádeginu. Unnur Guðrún, eigandi Happ sagði okkur að þessi þjónusta njóti vaxandi vinsælda hjá Happ. “Mörg fyrirtæki eru í fastri áskrift hjá okkur alla daga en önnur fá Happ mat ákveðna daga vikunnar og borða annað þess á milli.” útskýrir hún. “Fleiri og fleiri stjórnendur fyrirtækja eru að átta sig á því hve mikilvægt það er að bjóða starfsfókinu staðgóðan og hollan mat. Með góðri næringu má búast við ánægðara starfsfólki, meiri afköstum og færri veikindadögum” segir hún.
“Á sumrin fara kokkar mötuneytanna auðvitað í sumarfrí eins og aðrir og við leysum málið fyrir fyrirtækin á meðan með ljúffengum og góðum hollustumat.”

happ

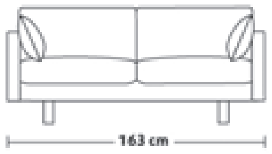
40 ára afmælistilboð á EJ 220 sófum

ERIK jørgensen

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

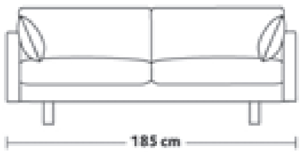
epal

EJ 220-2



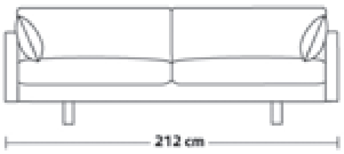
Corvina, bómull: 398.000 kr.
Remix, ull: 424.000 kr.
Cava, leður: 667.000 kr.

EJ 220-2L



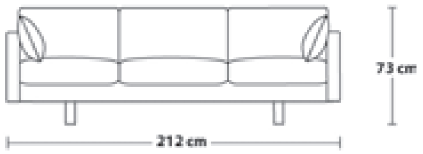
Corvina, bómull: 423.000 kr.
Remix, ull: 449.000 kr.
Cava, leður: 694.000 kr.

EJ 220-A



Corvina, bómull: 475.000 kr.
Remix, ull: 498.000 kr.
Cava, leður: 758.000 kr.

EJ 220-3



Corvina, bómull: 475.000 kr.
Remix, ull: 498.000 kr.
Cava, leður: 758.000 kr.

Verðin gilda til 1. ágúst

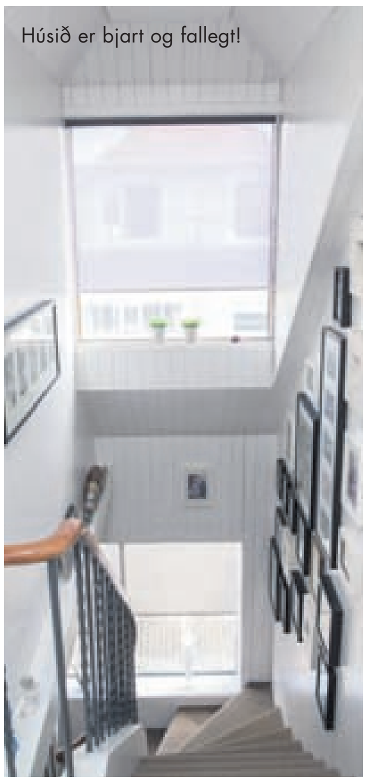
Skemmtileg listaverk eru víðs vegar um húsið.

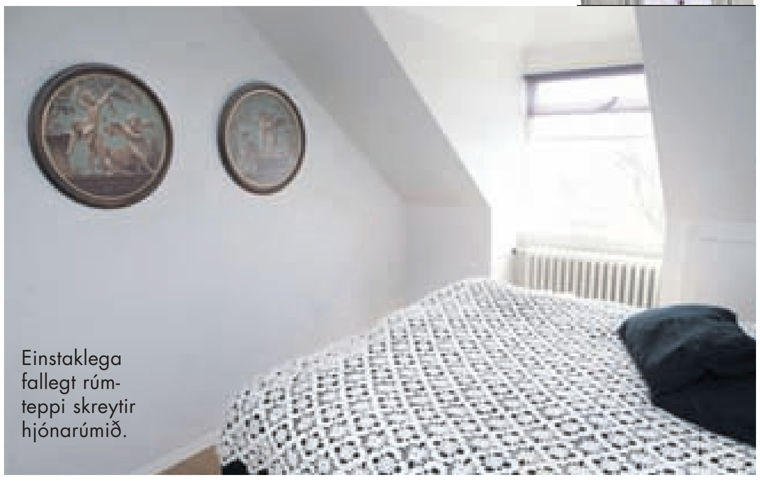
Bækur, blóm og ferskir ávextir gera rýmið heimilislegt.

HEIMSÓKNIN FALLEGT HEIMILI BIRNU BRAGA

HLÝLEG STEMMNING

Hún býr í fallegu húsi á Melhaga í vesturbæ Reykjavíkur ásamt eiginmanni og þremur börnum. Í næsta þætti af Heimsókn bankar **Sindri** upp á hjá Birnu Bragadóttur.


Húsið er bjart og fallegt!


Einstaklega fallegt rúmteppi skreytir hjónarúmið.

Birna hefur gert stofuna hlýlega.

OLAY dagar í Hagkaup Smáralind helgina 3.- 5. maí.

Þú kaupir tvo hluti í Total Effects 7in1 kremlínunni frá Olay og færð Max Factor Flipstick Colour Effect margtóna varalit með í kaupbæti.

MAXFACTOR
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

*Gildir á meðan birgðir endast og einungis í Hagkaup Smáralind

LITRÍKT OG SKEMMTILEGT SKÓSUMAR

Það leynast nokkur skópörin í skóskáp Christinu Gregers, framkvæmdastjóra hjá Skór.is netverslun. Lífið leitaði ráða um skótísku sumarsins og fékk að kíkja á uppáhaldsskóna í leiðinni.

Að sögn Christinu er skótíska sumarsins mjög litrík og skemmtileg. „Það má eiginlega segja að litadýrðin verði hvað mest áberandi en svo kemur „snake print" líka sterkt inn." Hún segir strigaskó án efa málið fyrir sumarið og að það gildi fyrir alla aldurshópa. „Einnig er og verður mikið um skó með fylltum hæl, sem eru bæði flottir og mjög þægilegir, ökklaskór verða áfram en eru nú komnir með nýjan hæl sem ég kalla napóleon-hæl. Svo eru tærnar aðeins að mjókka sem er skemmtileg viðbót við vöruúrvalið." Aðspurð um kauphegðan og stíl íslenskra kvenna hvað skó varðar segir hún konur orðnar mun duglegri að kaupa sér litríka og frumlega skó í dag en áður. „Það helst líka í hendur við framboðið, í dag er mikið úrval af alls konar skóm og geta flestir fundið eitthvað við sitt hæfi."

5 Uppáhaldsskór Christinu

1 Flottir strigaskór eru alveg „must" fyrir sumarið. Þetta eru Nike Free-skórnir sem eru að gera allt vitlaust en hægt er að vera í þeim í ræktinni og líka við kjólinn.

2 Vagabond-skór með svarthvítu munstri og fylltum botni. Svarthvíta stemningin er mjög vinsæl á móti litunum.

3 Körfuskór í grænu frá Sixty Seven. Þessir eru bæði mjög flottir og ótrúlega þægilegir

4 Þessir ökklaskór eru æðislegir við niðurmjóar buxur í sumar. Það flotta við þá að það er opið í kringum ökklann.

5 Ökklaskór frá Nude eru æðislegir með napóleon-hæl og koma í mörgum litum. Eiginlega í algjöru uppáhaldi þessa dagana.

AUGLÝSING: FASHION ACADEMY REYKJAVÍK KYNNIR

Allir kennarar í snyrtifræðinni eru fagmenntaðir og aðstaðan fyrir nemendur eins og best verður á kosin. Þar sem skólinn er nýr er allur tækjakostur skólans glænýr. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SPENNANDI NÁM Í SNYRTIFRÆÐI

Fashion Academy Reykjavík í Ármúla 21, heldur upp á eins árs afmæli um þessar mundir. Skólinn er miðstöð náms í greinum tengdum tísku og fegurð. Þar er kennd naglafræði, förðun, ljósmyndun, stílísering, framkoma og auðvitað snyrtifræði. Einnig eru haldin fyrirsætunámskeið.

Frá því Fashion Academy Reykjavík opnaði dyr sínar fyrir ári síðan hafa yfir hundrað manns útskrifast frá skólanum. Í skólanum er líf og fjör frá morgni til kvölds þar sem nemendur í snyrtifræði, naglafræði, förðun, ljósmyndun, stílíseringu, framkomu og á fyrirsætunámskeiðum sinna sínum hugðarefnum.

Skólinn hefur vaxið og dafnað. Fleiri nemendur og meira umfang kallar á fleira starfsfólk. Sérstaklega vantar kennara í snyrtifræði, sem er stór hluti af starfsemi skólans eins og Stefanía Marta Katarínusardóttir, skólastjóri Beauty Academy, getur vitnað um.

Fjölbreytt og skemmtilegt nám

„Í Beauty Academy, sem er snyrtifræðihluti Fashion Academy Reykjavík, er boðið upp á eins árs nám í snyrtifræði á framhaldsskólastigi. Kennslan fer öll fram í dagskóla og er í heild þrjár annir,“ útskýrir Stefanía Marta eða Marta eins og hún er ávallt kölluð. „Fyrsta árið hefur gengið mjög vel og við höfum fengið frábærar viðtökur,“ segir Marta en nítján nemendur eru nú á snyrtifræðibrautinni. Nemendurnir eru komnir mislangt í náminu enda er tekið inn í skólann þrisvar á ári, í mars, ágúst og í nóvember.

Snyrtifræðinámið er afar fjölbreytt og skemmtilegt að sögn Mörtu. „Við kennum allar sérgreinarnar, t.d. andlitsmeðferðir, litun og plokkun, líkamsmeðferðir, ilmolíumeðferðir, fótsnyrtingu, handsnyrtingu og gervineglur. Í raun allt sem tengist snyrtifræðinni, sem er mjög víðtækt svið.“ Marta segir mikilvægt að kveikja áhuga nemenda og því er námið haft eins líflegt og spennandi og kostur er. „Við förum mikið í vettvangsferðir, skoðum spa og förum á rannsóknarstofur og heildsölur svo dæmi séu tekin. Þannig reynum við að víkka sjóndeildarhring nemenda og sýna þeim frá byrjun til enda hvernig snyrtivörurnar verða til og hvernig framleiðsluferlið er.“

Frábær aðstaða

Allir kennarar í snyrtifræðinni eru fagmenntaðir og aðstaðan fyrir nemendur eins og best verður á kosin. Þar sem skólinn er nýr er allur tækjakostur skólans glænýr. „Hver vinnustöð inniheldur allt sem þarf og meira til. Nemendur læra því til muna meira en á snyrtistofu enda tíu tæki á hverri stöð og erum með það nýjasta í snyrtivöruheiminum,“ segir Marta. Hún segir mikilvægt að fylgjast vel með nýjungum. „Þótt grunnurinn sé sá sami er mikil þróun í gangi í þessum heimi og því þarf að vera á tánum hvað varðar nýjustu tækni.“

Skólinn aðstoðar við fjármögnun

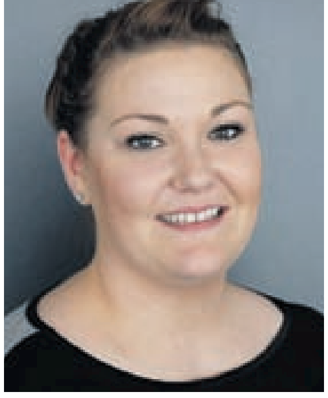
Námið hjá Beauty Academy er viðurkennt af mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er lánshæft hjá LÍN. Þrjár annir kosta 1.790.000 krónur. „Við gerum okkur grein fyrir að aðstæður eru erfiðar í dag og erfitt fyrir suma að fá fyrirframgreiðslu hjá bönkum. Því hefur skólinn komið til móts við einstaka nemendur og boðið upp á aðrar leiðir til að fjármagna skólagjöldin,“ upplýsir Marta. „Stjórn skólans býður nemendur sem hafa hafið nám í öðrum skólum velkomna og hefur nú ákveðið að bjóða þeim góðan afslátt af námsgjöldum.“

Eftirspurn eftir snyrtifræðingum

Marta segir nóg að gera fyrir snyrtifræðinga. „Það vantar alltaf snyrtifræðinga á snyrtistofur en síðan eru snyrtifræðingar einnig farnir að vinna hjá húðlæknum, heildsölurnar vilja fá menntað fólk sem hafa vit á því sem það er að selja. Þá hafa apótekin einnig leitað eftir snyrtifræðingum enda er mikið selt af snyrtivörum þar í dag,“ segir Marta. Hún bendir á að Símennt leiti reglulega eftir snyrtifræðingum til að halda námskeið. „Það er nóg að gera fyrir þá sem vilja vinna.“

Nánari upplýsingar um námið má finna á www.fashionacademy.is

Anna Lísa með nokkrum samnemendum sínum.



Snyrtifræðinámið er afar fjölbreytt og skemmtilegt að sögn Mörtu, skólastjóra Beauty Academy. „Við kennum allar sérgreinarnar, t.d. andlitsmeðferðir, litun og plokkun, líkamsmeðferðir, ilmolíumeðferðir, fótsnyrtingu, handsnyrtingu og gervineglur. Í raun allt sem tengist snyrtifræðinni sem er mjög víðtækt svið.“

„Það vantar alltaf snyrtifræðinga á snyrtistofur“

GÓÐUR ANDI Í HÓPNUM

Anna Lísa Ævarsdóttir er nemandi við Beauty Academy, snyrtifræðideild Fashion Academy Reykjavík.

Anna Lísa byrjaði nám í snyrtifræði hjá Fashion Academy Reykjavík í nóvember í fyrra og hyggur á útskrift á sama tíma á þessu ári. „Mig hafði lengi langað til að læra snyrtifræði. Ég kynnti mér þá skóla sem voru í boði og leist best á Fashion Academy Reykjavík,“ segir Anna Lísa en sú staðreynd að skólinn var nýr af nálinni þótti henni mjög spennandi. Hún er afar ánægð með reynslu sína af náminu og skólanum. „Þetta er mjög skemmtilegt, námið er allt mjög áhugavert og nemendahópurinn mjög samheldinn, við pössum allar mjög vel saman,“ segir hún og mælir með skólanum fyrir alla þá sem hafa áhuga á snyrtifræði.

Sjá nánar á visir.is/lifid

SPJALLIÐ FÆDDIST DANSANDI

Líf Sigrúnar Birnu Blomsterberg hefur að mestu snúist um dans, danskeppnir, danssýningar og danskennslu. Í dag starfar hún á útvarpsstöðinni K 100.5 og kann fjölmiðlaumhverfinu vel. Lífið spjallaði við Sigrúnu.

ALDUR
30 ára en enn yngri í anda.

HJÚSKAPARSTAÐA
Laus og liðug.

BÖRN
2-4 á framtíðarplaninu.

STARF
Útvarpskona og birtingastjóri K100.5 á SkjáEinum, danskennari og atvinnudansari.

Hvenær byrjaðir þú að dansa? Ég kom bókstaflega dansandi í heiminn. Mamma sagði alltaf að það hefði verið hálf vonlaust að skipta á mér sem ungabarni þar sem útlimirnir á mér voru á stöðugu iði. Ég hef svo verið dansandi síðan. En það má segja að ég hafi byrjað fyrir alvöru í kringum tíu ára aldurinn að dansa „freestyle“. Frá þeim tíma keppti ég í öllum keppnum sem ég komst í og átti langa sigurgöngu. Svo langa að síðasta árið sem ég keppti, eða um 16 ára aldurinn, var fólk búið að fá nóg af mér og púaði bara á mig, sem er svolítið fyndið. Ég lét þar við sitja og hætti að keppa.

Þú hefur nú lagt fyrir þig fleira en „freestyle“-dans á dansferlinum, ekki satt? Jú, sem dansari er mikilvægt að hafa sem víðtækasta reynslu í bakpokanum og góðan grunn. Ég æfði samkvæmisdansa um tíma. Setti mér markmið um að verða Íslandsmeistari sem og ég gerði. Þá var ég sátt og hætti. Ef það er einhver dans sem ég sé eftir að hafa ekki lært meira af þá er það ballett. Það er líklega það eina sem ég get ekki kennt ásamt breikdansi.

Þú hefur verið dugleg að deila reynslunni og kenna ungum og áhugasömum að dansa í gegnum tíðina. Er það eitthvað sem lá alltaf fyrir að gera? Eftir langan og skrautlegan dansferil þá held ég að sé bara nokkuð góður kennari, þetta á mjög vel við mig.

Líf dansarans illa metið

Er líf dansarans ekki svolítið mikið flökkulíf? Jú, svo sannarlega. Líf dansarans er erfitt og því miður frekar illa metið. Dansarar undirbúa sig oft í vikur og jafnvel mánuði fyrir sýningar sem þeir fá illa greitt fyrir. Dansarar hafa það bara ekki gott enda gefast flestir upp þegar alvara lífsins tekur við og þetta verður bara áhugamál.

Er eitthvað augnablik á ferlinum sem stendur upp úr hjá þér? Árið 2005 flutti ég inn fyrstu erlendu danskennarana hingað til lands og þegar ég horfði yfir 150 manna dansandi hóp í stórum sal í Sporthúsinu varð ég stolt, stolt af sjálfri mér og því sem ég hafði áorkað fyrir dansheiminn á Íslandi. Upp frá þessu tók dansmenningin hressilega við sér.

Svo er ég auðvitað bara búin að flakka um heiminn með bakpokann og læra dans, sem er búin að vera mögnuð upplifun.

Nú er alvara lífsins aðeins tekin við eins og þú nefndir og þú komin í skemmtilegt starf hjá útvarpsstöðinni K 100.5. Hvernig kanntu við þig í útvarpinu? Bara rosalega vel, takk. Nú er komið ár frá því að ég byrjaði en ég byrjaði reyndar í auglýsingamálunum og fleiru og var svo kastað í beina.

Fékk sjokk yfir öllum tökkunum

Var það ekkert taugatrekkjandi? Það hafði staðið til að þjálfa mig fyrir útvarpið um tíma en svo komu upp veikindi og ég hafði því lítið val og þurfti að bjarga málunum. Mesta

Sigrún Birna Blomsterberg, útvarpskona og dansari.

Myndaalbúmið

Sigrún Birna Blomsterberg byrjaði snemma að dansa og sitja fyrir.

sjokkið voru allir takkarnir en þar sem ég vinn best undir pressu þá var þetta bara ágætis leið til að byrja.

Hefurðu gert einhver mistök í beinni? Ójá, þriðja skiptið mitt í útsendingu var svipuð redding. Ég var búin að lofa mér að kenna dans í tvo tíma á meðan á vaktinni stóð og fékk því leiðbeiningar um það hvernig ég gæti tekið upp efni sem ég og gerði. Mér fannst fyrsta kynningin ekki ganga nógu vel og tók því upp nokkrar. Þetta fór ekki betur en svo að allar kynningar fóru í loftið ofan í tónlistina. Ég fékk nokkur símtöl þetta kvöldið!

Nú ertu þrítug að aldri og laus og liðug eins og þú orðar það. Finnurðu fyrir þjóðfélagspressu um að finna maka og stofna fjölskyldu? Já, ég fæ reglulega skot héðan og þaðan en mér finnst bara frábært að fá tíma fyrir mig, finna út úr því hver ég er og hvað ég vil. Ekki það að ég er alveg opin fyrir ástinni og sé án efa börn í framtíðinni.

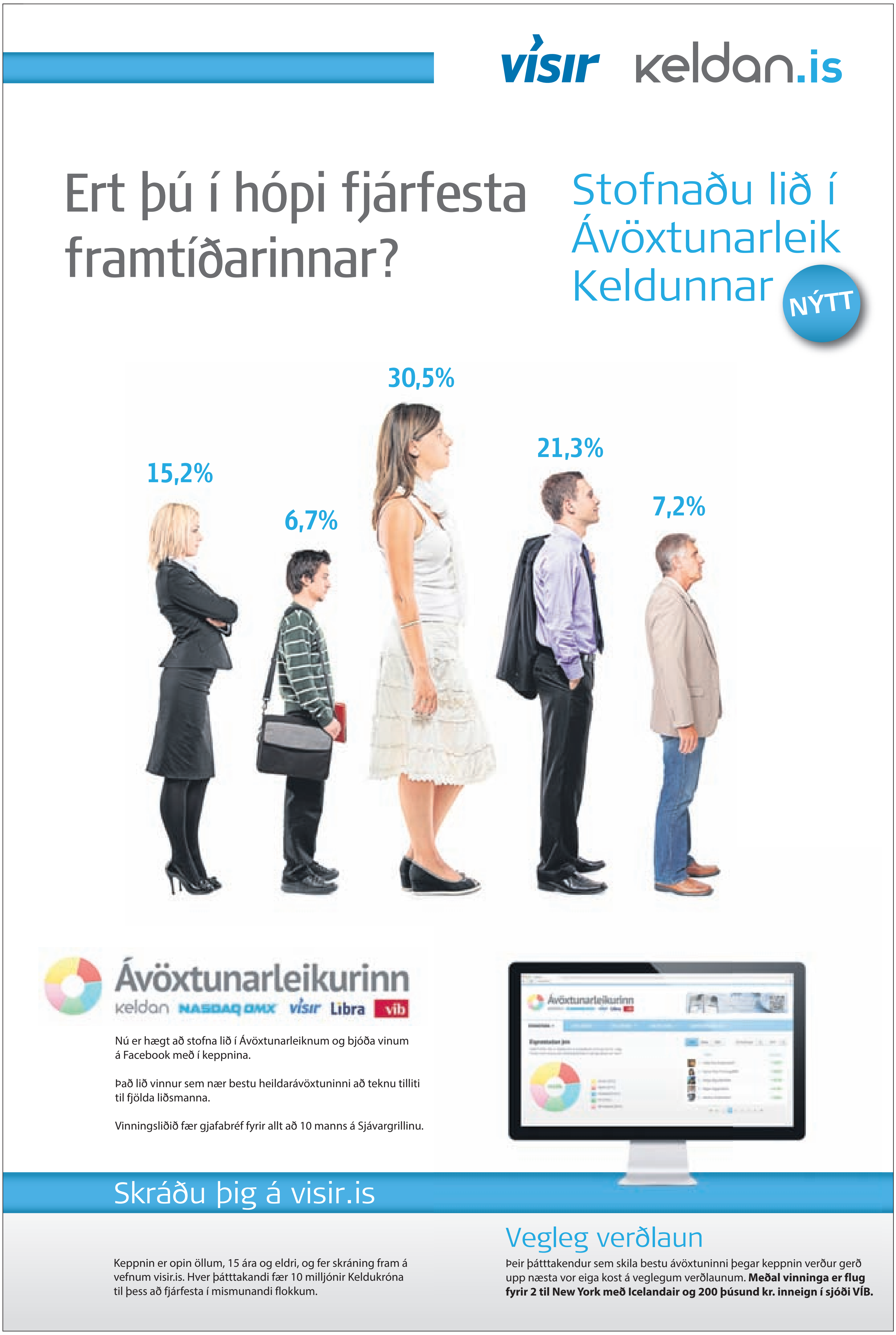
Stundum er bara nauðsynlegt að læra að elska sjálfan sig áður en maður fer að deila lífinu með einhverjum öðrum.

Opin fyrir ástinni

Hvernig upplifir þú stefnumótamenninguna á Íslandi? Hún er bara virkilega erfið verð ég að segja. Flestir vinirnir eru ráðsettir og eiga erfitt með að hitta mig um helgar og þess háttar, þar af leiðandi gæti verið ánægjulegt að hitta annað einhleypt fólk öðru hvoru en það er ekki auðvelt. Ég myndi því ekkert mótmæla því að vera boðið á stefnumót af og til án þess að þurfa að skilgreina það frekar en það vantar svolítið upp á hugrekki og frumkvæði hjá hinu kyninu að mínu mati.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Ég hef ótrúlega gaman af þessu fjölmiðlaumhverfi og væri vel til í að prófa að vinna við sjónvarp og viðburðastjórnun þar sem ég hef gaman af því að skipuleggja. Svo skulum við bara segja að ég verði komin með dásamlegan mann og ótrúlega krúttleg börn. ▶

Alltaf stutt í góða skapið hjá Sigrúnu.



Uppáhalds

MATUR
Sushi (djúsí – fushion) og eldbökuð pitsa.

DRYKKUR
Chilli Mojito – svo var ég að uppgötva Súkkulaðimjólkina, mmm…

VEITINGAHÚS
Sushi Samba.

TÍMARIT
Ekkert sérstakt í uppáhaldi, les mikið slúður og viðurkenni að það er ekki bara vegna vinnunnar en annars elska ég góð og djúsí matartímarit og -blogg.

VEFSÍÐA
Forever21.com og yr.no þar sem ég er eins og fleiri Íslendingar, alltaf að spá í veðrinu og vonast eftir betra veðri.

VERSLUN
Ég er matvöruverslanasökker og veit ekkert betra en að eyða góðum tíma í t.d. Ralphs í Bandaríkjunum þar sem ALLT er til og nóg af ruslfæði en Kostur og amerískir dagar í Hagkaupum gera það fyrir mig hér heima.

HÖNNUÐUR
Ég er skósjúk svo ætli ég segi ekki Jimmy Choo og læt mig dreyma um að einn daginn…

HREYFING
Dans, dans og enn meiri DANS

DEKUR
Gott en örlítið harkalegt nudd sem tekur vel á, potturinn eftir á, hvítvín, súkkulaðirúsínur og hnetur, góð tónlist og slökun.

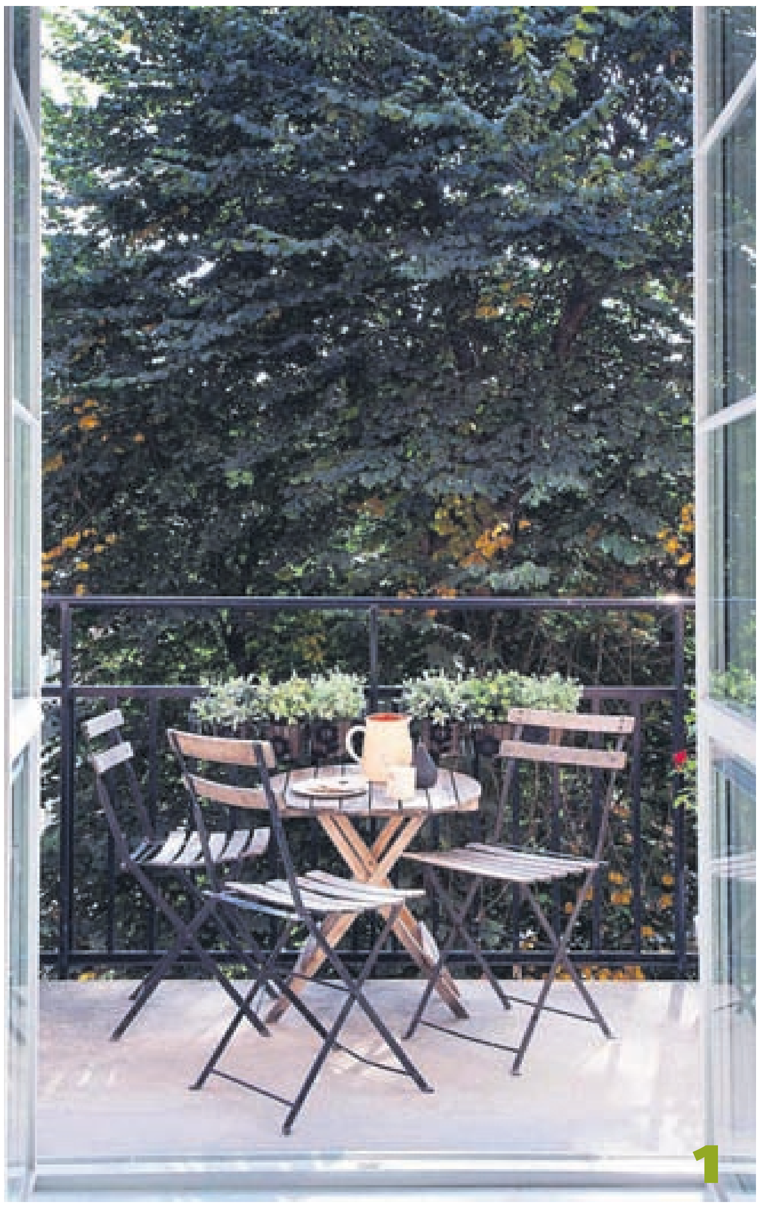
Stundum er bara nauðsynlegt að læra að elska sjálfan sig áður en maður fer að deila lífinu með einhverjum öðrum.

HEIMILI SKAPAÐU ÞINN EIGIN GARÐ

Maímánuður er hafinn og er því ekki úr vegi að fara að dusta rykið af garðhúsgögnunum.

Sandra Dís Sigurðardóttir
innanhúsarkitekt

Dagurinn er farinn að lengjast, veðrið fer hlýnandi og samhliða því ver fjölskyldan meiri tíma í garðinum.
Það er ekki skilyrði að hafa stóran garð til þess að búa til skemmtilegt og notalegt útisvæði. Hægt er að breyta til að mynda litlum svölum í huggulegan garð með fallegum garðhúsgögnum og smá gróðri. Einnig gefa luktir fallegan svip þó svo að birtan af þeim nýtist ekki svo mikið á björtustu sumarnóttunum. Með hlýju og góðu teppi ertu í frábærum málum í fallegum garðinum fram á nótt. Hér má sjá nokkur dæmi um flottar útfærslur á smærri útisvæðum.


1

2

4

6

3

5

1 Einföld ljósasería gefur stemningu þegar rökkva tekur.

2 Mottur, pullur, blóm, luktir og gömul húsgögn setja sjarma sinn á þessar svalir.

3 Eins og sjá má hér þarf ekki alltaf stór rými til að skapa stemmningu.

4 Gaman er að slá upp veislu á pallinum með öllu tilheyrandi þegar vel viðrar. Partýborðar, litríkt skraut og falleg glös og þá er allt klárt.

5 Tilvalið er að setja viðarflísar á svalirnar til að losna við steypt gólfið og gefa því um leið hlýlegri stemningu.

6 Falleg en einföld blómaskreyting fyrir veislu í garðinum.

Verðlækkun, ójá

Nýr iMac

„Draumur í námi og leik“

21,5” verð frá 239.900
áður frá 259.900

27” verð frá 339.900
áður frá 359.900

iPhone 5

Verð frá 114.990
áður frá 124 .900

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

Engar prófanir voru gerðar á dýrum við þessa auglýsingargerð.

MacBook Pro

verð frá 194.900
áður frá 219.900

MacBook Air

verð frá 169.900
áður frá 174.900

Apple TV

verð 21.900
áður frá 22.900

Full búð af alls konar aukahlutum á góðu verði.

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.

HEILSA ENDALAUS HVATNING KEMUR OKKUR Á LEIÐARENDA

Telma Matthíasdóttir þjálfari heldur úti heimasíðunni www.fitubrennsla.is. Þar leiðbeinir hún fólki við að ná betri heilsu með hreyfingu og næringu. Lífið spjallaði við þessa lífsglöðu konu um mataræði, æfingar, leiðina að árangri og margt fleira fróðlegt og skemmtilegt.

Hvernig kom þessi síða til hjá þér? Ég hef verið að þjálfa í tíu ár og þessi snjóbolti hefur bara þróast samhliða því og stækkað. Á síðuna set ég inn hugmyndir og fróðleik sem hvetur fólk til að taka fyrsta skrefið í átt að betri heilsu. „BYRJA STRAX“. Við þurfum öll á hrósi að halda og nærumst á því. Endalaus hvatning er það sem kemur okkur á leiðarenda með bros á vör!

Hefurðu alltaf haft áhuga á heilsu og mat? Ofvirkur íþrótta- og matarfíkill er góð lýsing á mér. Ég var í öllum íþróttum sem hugsast gat á Ólafsfirði þar sem ég ólst upp, en þó allra helst skíðagöngu og fótbolta. Ég er þekkt fyrir að geta borðað mikið og elska mat, gef víst frá mér stunur þegar ég borða sem ég heyri ekki sjálf.

Á tímabili liðu fimm ár þar sem ég hætti nánast allri hreyfingu en hélt áfram að borða og þyngdist því um 25 kíló, takk fyrir mig.

Eftir að hafa tekið mig í gegn eftir þennan tíma og upplifað andlegu vellíðanina sem fylgdi þeim lífsstílsbreytingum ákvað ég að byrja að hjálpa öðrum.

Er fólk duglegt að leita til þín eftir ráðum? Þetta er 150% starf hjá mér að sinna þeim sem til mín leita, já. Best í heimi er að hjálpa öðrum og á sama tíma mikil hvatning fyrir mig. Á síðustu árum hefur orðið mikil vakning. Heilsa, hreyfing og hollt mataræði er okkur mikilvægt. Það getur ekki verið annað en jákvætt fyrir allt og alla að fylgjast með mér, eða hvað?

Áttu þér sjálf einhvern uppáhaldsmat? Allur fiskur er í uppáhaldi. Ég er alin upp við það þar sem fjölskyldan var með útgerð. Mér líður alltaf vel eftir að ég borða fisk og hann er hægt að matreiða á allan hátt! Lax, sætar kartöflur og gott salat verður oft fyrir valinu þegar ég dekra við mig.

Hvernig heldurðu þér í formi í dag? Ég hugsa vel um næringuna sem ég fæ úr matnum, tek lýsi og vítamín. Ég hreyfi mig nánast alla daga. Ég neyði mig ekki í ákveðna hreyfingu heldur geri ég það sem mig langar að gera. Einmitt núna er það að lyfta, hlaupa, synda, ganga á fjöll, hjóla og stunda jóga. Ég elska náttúruna, súrefnið og sólina og reyni að vera sem mest úti.

Hvernig dekrar þú við þig? Ég geri alltof lítið af því en kósýstund heima, kertaljós, freyðibað, tónlist og eitt rauðvínsglas klikkar aldrei. Svo set ég á mig „home made“ maska og ég fer í nudd einu sinni í mánuði. Einnig fer ég í göngutúra meðfram sjónum á Álftanesinu þar sem ég bý, dásamlegt í hvaða veðri sem er!

Hvað er það mikilvægasta til ná árangri að þínu mati? Við höfum öll þörf fyrir að vera elskuð, að elska og hafa tilgang í lífinu. Við þurfum stuðning, traust, kærleika og félagsskap frá vinum og fjölskyldu.

Ef við missum þessa þætti þá gæti heilsunni hrakað. Munum svo að hinn gullni meðalvegur hefur reynst flestum best.

Telma leggur mikið upp úr því að hreyfa sig utan dyra.

„Á tímabili liðu fimm ár þar sem ég hætti nánast allri hreyfingu en hélt áfram að borða og þyngdist því um 25 kíló,“ segir Telma.

Maski

Heimagerður maski úr ísskápnum að kvöldi og morgunmatur daginn eftir!

Maskinn

½ lítið avókadó
½ lítill banani
1 eggjarauða
Maukað vel saman
Borið á andlitið
Þvo af eftir 10 mínútur

Morgunmaturinn

½ lítið avókadó
½ lítill banani
1 egg og 1 hvíta
1 dl haframjöl
1 tsk. kanill
6 dropar stevía
Blanda öllu saman
Steikja á pönnu
Gott að nýta strax hinn helminginn af banananum, avókadóinu og eggjahvítunni.

Nokkur góð ráð frá Thelmu:

■ **Njóttu þess að borða uppáhaldsmatinn þinn.** Það er hægt að klæða hvaða máltíð sem er í hollustubúning, og borða rétta magnið. Við þurfum ekki að borða 9“ pitsu ein þegar hálf er alveg nóg.

■ **Njóttu þess að borða heima.** Þegar við matreiðum sjálf vitum við hvað við erum að setja ofan í okkur og stjórnum á sama tíma betur magni og gæðum. Einnig spörum við tíma og peninga. Látum ekki aðra stela af okkur heilsunni og peningunum.

■ **Borðaðu oft og lítið í einu.** Maginn okkar er eins og krepptur hnefi á stærð, og þess vegna þarf ekki stóra máltíð til að seðja hungrið. Rannsóknir hafa margsinnis sýnt fram á það að fólk sem borðar 4-5 sinnum á dag grennist eða er grannt. Einfaldara getur það ekki verið, borða minna!

■ **Prótein í hverri máltíð.** Prótein gefur góða fyllingu og vöðvunum okkar næringu. Hvað þýðir það á okkar tungumáli? Jú, við verðum södd lengur og vöðvarnir verða virkari og brenna meiri orku. Úr nógu er að velja; kjúklingur, fiskur, egg, kjöt, skyr, hnetur, ostur, mjólk, kjötálegg, próteindrykkir og svo margt fleira.

AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE

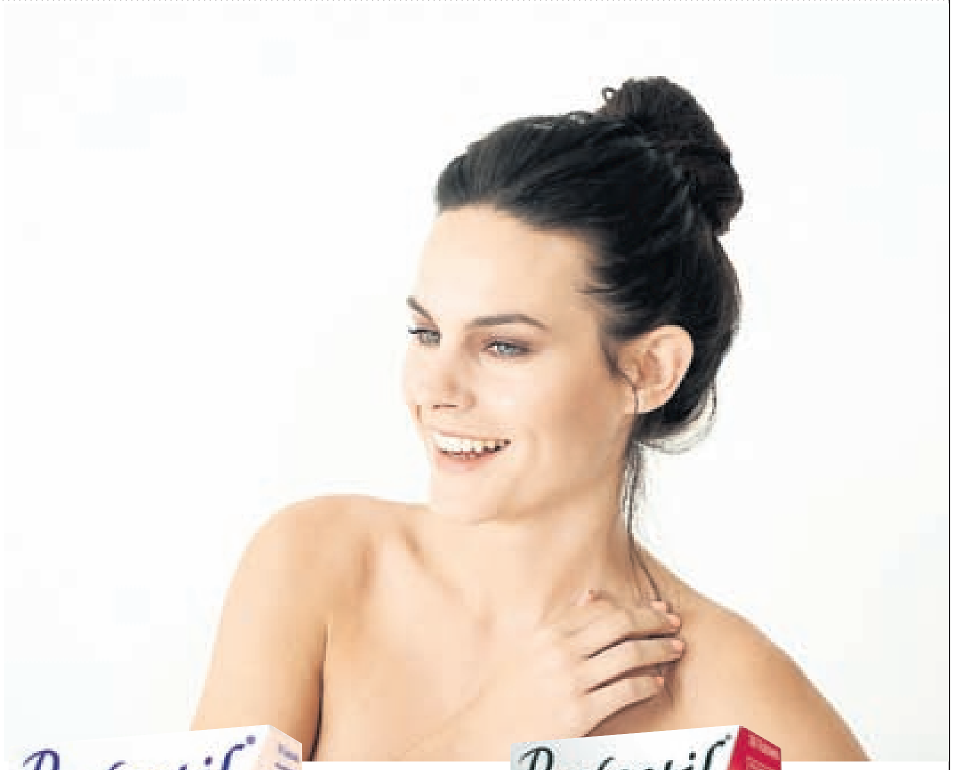
HVAÐA VÍTAMÍN HENTAR ÞÉR?

ALLT Í EINNI TÖFLU

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

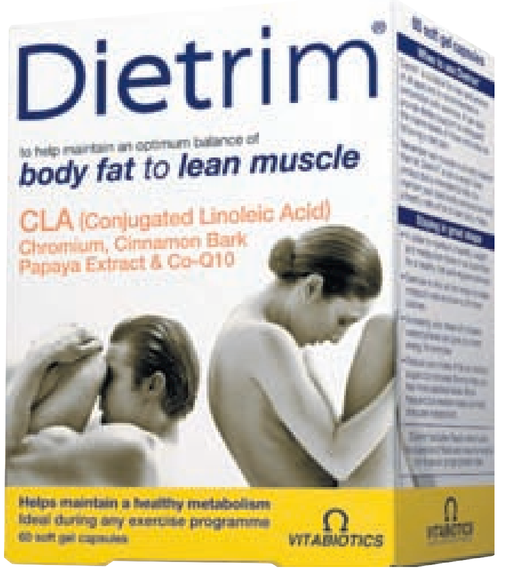
Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvisvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen's Awards for Enterprise“ í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaup og Fjarðarkaupum. Þau fást einnig á femin.is og heimkaup.is.



DIETRIM

Í dag eru í boði á markaðnum margar tegundir svokallaðra brennslutaflna, sumar jafnvel ekki hollar heilsu fólks þegar til lengri tíma er litið. Með Dietrim er farin ögn raunsærri og heilbrigðari leið í áttina að markmiðunum og er vítamínið þróað til þess að hjálpa fólki við að halda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum, samhliða heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Dietrim er þróað af leiðandi næringarfræðingum og hefur verið vandlega sett fram til þess að vinna sem best samhliða náttúrulegu efnaskiptaferli líkamans.



› Sjá nánar á visir.is/lifid

PERFECTIL

Perfectil er vítamín sem hentar bæði konum og körlum. Það hjálpar til við að halda húðinni, hárinu og nöglunum heilbrigðum. Með því að taka inn eina töflu eftir aðalmáltíð dagsins sérðu húðinni, hárinu og nöglunum fyrir nauðsynlegum næringarefnum. Perfectil er einnig fjölvítamín sem gott er að taka allan ársins hring. Perfectil er því hannað til að fullkomna daglega umhirðu húð og hárs.

Það sem fólk setur ofan í sig hefur mikil áhrif á heilsu og útlit fólks. Því lét Vitabiotics útbúa þessa samsettu formúlu, Perfectil, til að framkalla „innri fegurð“.

Hvernig virkar Perfectil?

Næringarefnin í Perfectil flytjast með blóði í dýpstu lög húðarinnar. Hver tafla inniheldur bíótín, selen og sink sem er afar gott fyrir hár og neglur. Einnig inniheldur hún ríbóflavín (vítamín B2) og níasín (vítamín B3) sem hjálpa til við að næra húðina.

PERFECTIL PLATINUM

Perfectil platinum premium timeDefy-formúlan er sérhönnuð til að halda húðinni heilbrigðri og geislandi. Perfectil platinum inniheldur efni sem hjálpa til við frumuviðhald, ver þær og hjálpar til við myndun kollagens.

Algengustu húðvandamál má rekja til sólarljóss, mengunar og reykinga. Vítamínið Perfectil platinum inniheldur því andoxunarefni, E- og C-vítamín auk B2-vítamína til að verja húðina. Töflurnar innihalda líka D-vítamín og B12, fólínsýru, steinefni og járn, magnesíum og sink sem viðhalda skiptingu frumna.

Þar sem Perfect platinum inniheldur öll mikilvægustu vítamínin er ekki nauðsynlegt að taka nein önnur bætiefni aukalega. Góð næring er húðinni mikilvægari en flest dýr krem, því er ávinningurinn af því að taka Perfectil platinum ótvíræður fyrir húðina.

WELLWOMAN SPORT&FITNESS

WellWoman SPORT er alhliða fjölvítamínformúla fyrir aktívar konur á öllum aldri. Sport&fitness-töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Vítamínið er sérhannað til að hjálpa konum að ná betri árangri í íþróttum og líkamsrækt jafnt sem daglegu lífi.

Það minnkar þreytueinkenni, spornar við stressi og styður við ónæmiskerfið.

...spjörunum úr

Ellen Loftsdóttir

ALDUR 31 ÁRS
STARF STÍLISTI OG LEIKSTJÓRI

Hvern faðmaðir þú síðast? Stórvinkonu mína Kristínu Soffíu.

En kysstir? Kristín Soffía vinkona lét einn rembingskoss fylgja faðmlaginu.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Lífið kemur mér sífellt á óvart.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Óstundvísi.

Ertu hörundsár? Já, ég á það til en viðurkenni að með aukinni reynslu og hækkandi aldri fer það minnkandi.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, mér finnst mjög gaman að dansa en ég reyni að gera það þegar enginn sér til, þar sem það er ekkert sérlega fögur sjón, en í margmenni og eftir nokkra bjóra ofmetnast ég.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég er nú alltaf að gera mig að fífli. Ég er voða mikið í því að segja óviðeigandi og stuðandi hluti í von um að ég sé fyndin en hitti því miður ekki alveg alltaf í mark.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Já, að sjálfsögðu, ég er meira að segja komin með vælubílaappið.

Tekurðu strætó? Ég er búsett í Kaupmannahöfn um þessar mundir þar sem sá fararmáti er mjög vinsæll hjá mér en í Reykjavík hef ég ekki tekið strætó síðan fyrir bílpróf.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Vísvitandi hef ég ekki tekið það saman.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég heilsaði einu sinni „frænku" minni sem reyndist vera fréttakona á Stöð 2 sem ég þekkti ekkert, fór í kjölfarið hjá mér.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já, en held að það sé öllum fyrir bestu að halda því bara þannig.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Liggja í leti þar sem það er mikið af spennandi og krefjandi verkefnum fram undan sem þarf að undirbúa.

HELGARMATURINN FISKRÉTTUR SEM KEMUR Á ÓVART

***Eva Lind Jónsdóttir** reyndi þennan ljúffenga fiskrétt á dögunum en hún rak augun í uppskriftina hjá LKL-klúbbnum á netinu. Hún segir að þrátt fyrir að rétturinn sé einfaldur og fljótlegur í framkvæmd komi hann mjög skemmtilega á óvart.*

Þorskur með möndlusmjöri
800 g þorskur eða annar hvítur fiskur
200 g möndluflögur
3 dl möndlumjöl
100 g smjör
Sítrónu-/limesafi
Salt og pipar

Byrjaðu á að bræða smjörið í potti og hrærðu svo möndlumjölinu rólega saman við svo úr verði þykk hræra. Settu helminginn af möndluflögunum, smá sítrónusafa, salt og pipar saman við, smakkaðu það til. Settu síðan fiskinn í smurt eldfast mót og settu hræruna yfir og stráðu svo restinni af möndlunum efst. Bakaðu í ofni í 25 mín á 180°C. Berðu fram með fersku salati að eigin vali.

BÍLAR & FARARTÆKI

HONDA Cr-v. Árgerð 2005, ekinn 123 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.104754.Bílabankinn 588-0700.

HYUNDAI Getz gls. Árgerð 2007, ekinn 88 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.105795.Bílabankinn 588-0700.

VW Polo trendline tdi. Árgerð 2012, ekinn 24 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.390.000. Rnr.105011.Bilabankinn 588-0700.

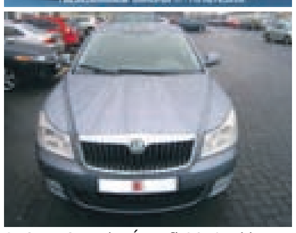
SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2012, ekinn 28 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.370.000. Rnr.105686. Bílabankinn 588-0700

HONDA Cr-v. Árgerð 2007, ekinn 77 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.150.000. Rnr.105005.Bílabankinn 588-0700.

TOYOTA Land cruiser 200 vx. Árgerð 2008, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.500.000. Rnr.105266. Bílabankinn 588-0700

RENAULT Megane berline rt h/b. Árgerð 1999, ekinn 99 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 350.000. Rnr.105737. 100% lánað Bílabankinn 588-0700

BMW X3 3.0i. Árgerð 2004, ekinn 79 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.380.000. Rnr.104732.Bílabankinn 588-0700.



SKODA Octavia. Árgerð 2012, ekinn 33 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.190.000. Rnr.105372.Bílabankinn 588-0700

VW 6 TIL 12 MANNA Transporter 6 til 12 manna . Árgerð 2003, ekinn 135 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.590.000. Rnr.191710.Allt að 100% lánað Bilabankinn 588-0700.

VW Golf trendline. Árgerð 2011, ekinn 38 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.980.000. Rnr.105482.Bílabankinn 588-0700

IVECO Daily 35s 12v. Árgerð 2005, ekinn 97 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.980.000. Rnr.103718.Bilabankinn 588-0700.

VW Jetta highline. Árgerð 2012, ekinn 9 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.650.000. Allt að 90 % lánað Rnr.105904.Bílabankinn 588-0700

SUZUKI Ignis sport. Árgerð 2005, ekinn 71 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 890.000. Rnr.102117.Bílabankinn 588-0700.

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is

SUZUKI

Sparneytnir, öruggir og áreiðanleigir fjórgengismótorar frá Suzuki. Eigum flestar stærðir á lager til afgreiðslu strax.

Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
http://www.suzuki.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

NISSAN Patrol gr. Árgerð 2008, ekinn 75 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.990379. Staðgreiðsluverð nú kr: 3.990.000,-

KIA Ceed lx 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.550.000. Rnr.160486. Staðgreiðsluverð nú kr: 2.950.000,-

LEXUS Rx 400 hybrid. Árgerð 2007, ekinn 84 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.990332. Staðgreisluverð nr kr: 4.490.000,-

OPEL Zafira tourer dísel. Árgerð 2012, ekinn 2 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.990400. Staðgreiðsluverð nú kr: 4.990.000,-

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

HEKLA REYKJANESBÆ

PORSCHE Cayenne. Árgerð 2004, ekinn 158 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Rnr.120400.

TOYOTA Auris. Árgerð 2010, ekinn 29 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.490.000. Rnr.100173.

MMC Outlander. Árgerð 2003, ekinn 134 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Rnr.100136.

Hekla Söluumboð
Njarðarbraut 13, 260 Reykjanesbæ
Sími: 420 3040
www.heklarnb.is

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

BMW 320d Station Árg. 2004 dísel, sjálfskiptur, sparibaukur með nóg pláss !! Verð 1.790þ. Rnr.123357.

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

100bilar.is bílasala

TOYOTA Rav4 VX, Árg 4/2007, ek aðeins 69 Þ.KM, bensín, sjálfskip, leður, keyless, Mjög flottur bíll, Ásett verð 2.590.000. Rnr.118392. 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

Nærri 50% lægra verð. Nissan Leaf frá Kr. 2.995.000 heimkomið með öllu. Prufukeyrðu hann! 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.

KIA TILBOÐ 285 ÞÚS

Kia Shuma 1,8 ssk, árg 01, ek. 117 þús, sko ,14. Eyðslugrannur bíll á 285 þús. S. 891 9847

Til sölu Ford Transit ,05 14 manna (er skráður 8 manna en sæti fylgja). Mikið yfirfarinn. Uppl. í s. 699 4329.

TILBOÐ DAGSINS

VW Touareg V10 Diesel 3/2007 ek.154þ. Ásett 4.950þ tilboð aðens 3.950þ. Áhv.ca.2.700. Mjög fallegur bíll í toppstandi. Vetrar og sumardekk. Engin skipti. S 897-3464.

Toyota Avensis árg. ,01. ssk. 1.6 bensín. Keyrður 130þ.km. Verð 470 þús. S. 616 2597.

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

Citroen C 3 árg. ,03. Aðeins keyrður 66þús. og ný tímareim. Skoðaður ,14. Nagladekk og sumardekk á felgum. Algjör sparibaukur. Verð 750.000. S. 694 3601.

0-250 þús.

TILBOÐ 250 ÞÚS !

FIAT BRAVO 100 16v HSX 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 250 ÞÚS. s. 841 8955.

250-499 þús.

PEUGEOT 206 -LÍTILL SPARIBAUKUR 299 ÞÚS!

Peugeot 206 árg.'99 ek.149 þús, 5 dyra, beinskiptur, ný skoðaður, smurbók, ný bridgestone vetrardekk, góður bíll verð 299 þús. s.841 8955.

2 milljónir +

GÓÐ KAUP 2012"

VW JETTA HIGHLINE Ssk, Nýskráður 25.09.2012 ekinn AÐEINS 9.600 km, Einn eigandi (ekki bílaleiga) bílinn er rétt rúmlega 7 mánaða og lítur út eins og nýr, fæst á frábæru TILBOÐVERÐI aðeins 3.490 þús staðgreitt sem er rúmlega 15% afsláttur frá nývirði en nýr svona bíll kostar 4.130 þús. Möguleika á allt að 90% láni. Upplýsingar í síma 693-0053.

Bílar óskast

0-250 STAÐGREITT

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

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

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

!!! VANTAR ÓDÝRAN BÍL

Fyrir allt að 200þ. staðgreitt, árgerð ,98-'03. Má alveg þarfnast smá lagfæringa uppl. s. 866 4904.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól

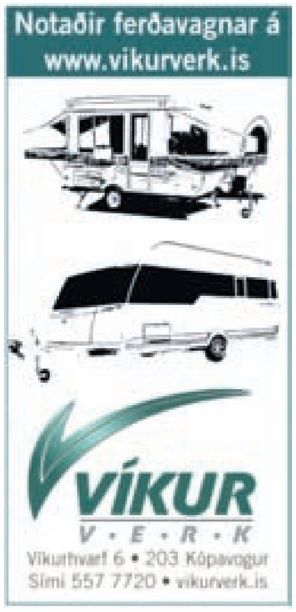
Gerum við allar gerir reiðhjóla. Fljót og góð þjónusta. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S: 554 0661 GSM: 897 4996 - 699 2502 velaverkjw@simnet.is velaverkjs.is - slattuvel.is

Hjólhýsi

Eigum til afgreiðslu strax nokkur ný Hobby hjólhýsi árg. 2013 mismunandi stærði og gerðir góð verð Upplýsingar 4312622/bilas.is

Fellihýsi

FLEETWOOD AMERICANA CHEYENNE 2006 10fet. Sólarsella. Grjótgrind. Marcisa Mög vel farið og fínt hús ásett verð 1,590,000 Upplýsingar 4312622/ bilas.is



Bílaþjónusta

TILBOÐ

Tökum að okkur mössun á fólksbílum. Verð frá 15 púsund. Bónstöðin sími 894 7736.

Varahlutir

VAKA

FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

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.

Varahlutir

Varahlutir í Lancer 1,6 station ,97 1300 árg.'00.MMC Carisma ,98, Kia Rio ,01, primera ,98. Baleno Wagon ,97. MMC Space Wagon ,97, Kia Sephia ,99, Yaris ,00, Corolla ,94 ,'98, Escord ,98. Accent ,95 & ,97 & ,98, ,99. Impreza ,97 & ,99. Legacy ,98. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97 og ,99 Civic ,99. Golf ,95, Sunny ,94. S. 896 8568.

Eigum varahluti í þessa bíla. Kaupum bíla í niðurrif. Toyota 96-07, Subaru 95-05, Nissan 96-04, Mitsubishi 96-02, Ford 98-07, Mazda 323 95-99. Kia Sportage 97-02, Peugeot 96-01. Opið á laugardögum 10-16. Bílar og Partar, Iðavellir 9c, 230 Reykjanesbæ 421-7979 www.bilarogpartar.is

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.

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315 & 699 6069.

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 PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

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

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.

SKATTFRAMTAL 2013
Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 / 897-1877. www.fob.is.

Málarar

REGNBOGALITIR MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Getum bætt við okkur verkefnum. Uppl. s. 891 9890. malarar@simnet.is

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
20% afsláttur fyrir eldriborgara og örykja. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Ny kennitala og allt að gerast. Ekki okkar fyrsta og ekki sú seinasta. Parketmeistarinn ehf er fremstur á meðal kennitalanna, nei við meinum gólfanna. www.parketmeistarinn.is 7728100 Parketslípun um allt land.

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningarvinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- raflagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

FASTEIGNAVIÐHALD
Allt viðhald fasteigna, fljót og góð þjónusta. Málum, smíðum og fl. Uppl. í s. 867 4968 Njáll.

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

ÓLI SMIÐUR
Smíða allt inni sem úti, mikil reynsla, vönduð vinna. Sími 698 9608 Óli.

Rafvirkjun

RAFVIRKJAR S. 618 2610
Tökum að okkur alla almenna raflagnavinnu, nýlagnir og töflusmíðar. Eignaverk löggiltir rafverktakar.

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

PARFNAST BÍLAPLANIÐ PRIFA EÐA VIÐHALDS?
Við bjóðum upp á eftirfarandi:

Götusópun

Gangstéttarsópun

Þvott á götum, bílastæðum og gangstéttum Málun og merkingar á bílastæðum

Malbiks- og kantsteinaviðgerðir

Grasslátt og umhverfishreinsun

Allar nánari upplýsingar veita ráðgjafar Íslenska Gámafélagsins. www.gamur.is
S: 577 5757 eða gamur@gamur.is

KEYPT & SELT

Til sölu

www.stolpiehf.is
Geymslugámar til sölu og leigu
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

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 jafnaðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag. Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

Ungnautakjöt beint frá býli. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. 1850.-kr/kg www.myranaut.is s. 868 7204.

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

ÓDÝR HEIMILISTÆKI
Þvottavélar, ísskápar, þurrkara 10 KG, uppþvottavélar, Ford Exblorer ,96 nýskoðaður ,14, eldavélar, hjólastóll, mikið af ódýrum dekkjum og felgum. S. 896 8568.

Óskast keypt

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

KAUPUM GULL
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

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

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www. kaupumgull.is
Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

Sjónvarp

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

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

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 pör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

HEIMILIÐ

Dýrahald

15% afsláttur af Bosch hundamat Dýrabær - Smáralind - Kringlunni - Krossmóa Reykjanesbæ www.dyrabaer.is

15% afsláttur af Sanabelle kattamat Dýrabær - Smáralind - Kringlunni - Krossmóa Reykjanesbæ www.dyrabaer.is

Yndislegir yorkshire terrier hvolpar til sölu. Afhendast heilsufarsskoðaðir, örmerktir og ættbók frá HRFI . Tilbúnir strax. Uppl. í S. 647 2205.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Byssur

ÚTSALA - SKOTVEIÐVÖRUR OG SKOTFÆRI
Bjóðum nú 30 % afslátt af öllum skotveiðivörum og skotfærum. T.d Pakkinn af .22LR Standard á aðeins kr.483 með afslætti. Tactical.is Verslunarmiðstöðinni Glæsibæ.Opið virka daga 11-18 Sími 517-8878.

Fyrir veiðimenn

Laxveiðileyfi í Vatnsdalsá á Barðaströnd. Nánari upplýsingar í síma 820 2200 og www.fluga.net

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW. LEIGUHERBERGI.IS
1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalshraun 13 Hfj. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj.
Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 10-20. www.leiguherbergi.is

Einstaklingsíbúð til leigu á svæði 201. e. kl. 17 s. 893 3475.

Húsnæði óskast

Fullorðin karlmaður sem verður af og til útalandi óskar eftir herbergi í Reykjavík eða Kóp.sem fyrst. Aðgangur að snyrtingu skilyrði. Langtímaleiga. Upplýsingar í síma 666 5559.

Iðnaðarhúsnæði óskast með innkeyrsludyrum. 50-150 fm á höfuðborgasvæðinu. Uppl. í s. 894 7736.

Atvinnuhúsnæði

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

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 ca.85fm iðnaðarhúsnæði við Dalveg í Kópav. Uppl. e. kl. 17 s. 893 3475.

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.

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

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

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

ATVINNA

Atvinna óskast

Maður um sextugt óskar eftir vinnu, er með öll meiraprófsréttindi er líka þaulvanur byggingaverkamður. Uppl. í síma: 8438915.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

You want good time in Iceland ? Party planning, réttu staðirnir og flotta fólkið. Ef kallinn þekkir það ekki, þá er það ekki til! Höddi 897-9599.

Einkamál

SAMKYNHN. KK
35 ára karl leitar spennandi kynna. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8878.

SUMARTÍMI
42 ára gamall latínó-amerískur karlamður leitar að konu á aldrinum 30-40 fyrir framtíðarsamband. Er vingjarnlegur, vel menntaður og myndarlegur. Julianrio71@yahoo.com

skemmtanir

Boltinn í beinni
Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar:
Sunnudagur 5. maí
12:15 Liverpool - Everton
14:45 Man. Utd - Chelsea

Hljómsveitin Upplyfting spilar í kvöld.

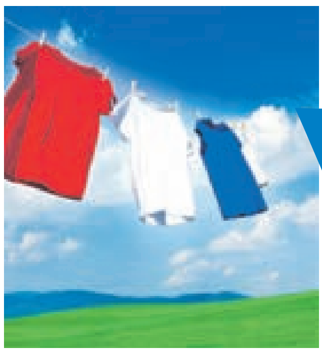
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

ÞVOTTAVÉLAR · ÞURRKARAR og UPPÞVOTTAVÉLAR

ORMSSON



ÞVOTTA DAGAR

Gerið hreinlega *frábær kaup* á eðal heimilistækjum!

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 60260FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1200 snúninga
Taumagn 6 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók
Listaverð: 135.900,-
Þú sparar: 27.180,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **108.720,-**

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 60460FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1400 snúninga
Taumagn 6 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók
Listaverð: 145.900,-
Þú sparar: 29.180,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **116.720,-**

UPPÞVOTTAVÉL FAVORIT 45010-W/M
12 manna stell
5 þvottakerfi
Turbo-þurrkun
Hljóðlát vél: 47db (re 1 pW)
Orkunýtni: A
Þvottahæfni: A
Þurrkhæfni : A
AEG
TILBOÐSVERÐ – **87.920,-** HVÍT **95.920,-** STÁL

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 75470FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1400 snúninga
Taumagn 7 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók
Listaverð: 179.900,-
Þú sparar: 35.980,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **143.920,-**

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 75670FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1600 snúninga
Taumagn 7 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók
Listaverð: 189.900,-
Þú sparar: 37.980,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **151.920,-**

20%
afsláttur af öllum þvottavélum, þurrkurum og uppþvottavélum

ÞVOTTAVÉL LAVAMAT 87680FL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1600 snúninga
Taumagn 8 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók
Listaverð: 197.900,-
Þú sparar: 39.580,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **158.320,-**

ÞURRKARI LAVATHERM T76280AC
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
Barkalaus
Rakaskynjari
Taumagn: 8 kg
Íslensk notendahandbók
Listaverð: 149.900,-
Þú sparar: 29.980,-
AEG
TILBOÐSVERÐ – **119.920,-**

UPPÞVOTTAVÉL ZDF2010 - W/M
12 manna stell
5 þvottakerfi
4 hraðastillingar
A/A/A orkunýting
Hljóð 51db
Þvottahæfni: A
Þurrkhæfni : A
ZANUSSI
TILBOÐSVERÐ – **79.900,-** HVÍT **89.990,-** STÁL

ÞVOTTAVÉL OG ÞURRKARI *PAR 1*
LAVAMAT 75470 & LAVATHERM T76280
ÞVOTTAVÉL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1400 snúninga · Taumagn 7 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók
ÞURRKARI
Barkalaus með rakaskynjara
Taumagn 8 kg
Íslensk notendahandbók
Íslensk notendahandbók
Listaverð á PARINU: 329.800,-
Þú sparar: 65.960,-
FRÁBÆRT PAR!
TILBOÐSVERÐ – *PARIÐ* **263.840,-**

ÞVOTTAVÉL OG ÞURRKARI *PAR 2*
LAVAMAT 87680FL & LAVATHERM T86280IC
ÞVOTTAVÉL
ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ
1600 snúninga · Taumagn 8 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók
ÞURRKARI
Barkalaus með rakaskynjara
Taumagn: 8 kg
Stafrænn framvinduskjár
Íslensk notendahandbók
Listaverð á PARINU: 363.800,-
Þú sparar: 72.760,-
FRÁBÆRT PAR!
TILBOÐSVERÐ – *PARIÐ* **291.040,-**

Umboðsmenn um land allt

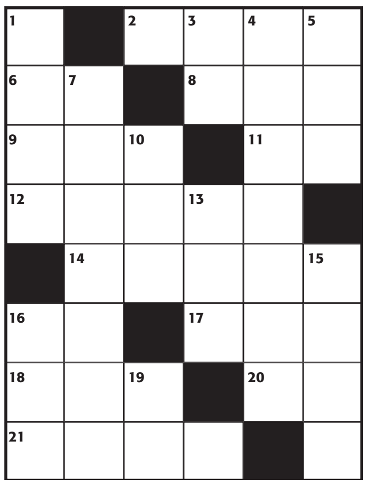
ORMSSON

LÁGMÚLA 8
SÍMI 530 2800
www.ormsson.is

VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR
3.6% lántökugjald

ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON
KEFLAVÍK	AKRANESI	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK-EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 421 1535	SÍMI 530 2870	SÍMI 456 4751	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. nálægast, **6.** frá, **8.** tilvera, **9.** lærir, **11.** öfug röð, **12.** heiti, **14.** misbjóða, **16.** í röð, **17.** dýrahljóð, **18.** til viðbótar, **20.** ólæti, **21.** betl.

LÓÐRÉTT
1. drykkur, **3.** tveir eins, **4.** svelgja, **5.** málmur, **7.** óframfærinn, **10.** hlóðir, **13.** svelg, **15.** arða, **16.** húðpoki, **19.** átt.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. næst, **6.** af, **8.** ævi, **9.** les, **11.** on, **12.** titil, **14.** móðga, **16.** hi, **17.** urr, **18.** enn, **20.** at, **21.** snap.

LÓÐRÉTT: 1. malt, **3.** ææ, **4.** svolgra, **5.** tin, **7.** feiminn, **10.** stó, **13.** iðu, **15.** arta, **16.** hes, **19.** na.

LANDSKJÖRSTJÓRN

Fundur um úthlutun þingsæta

Landskjörstjórn kemur saman til fundar mánudaginn 6. maí 2013 kl. 16 til að úthluta þingsætum á grundvelli kosningaúrslita í kjördæmum eftir almennar alþingiskosningar sem fram fóru 27. apríl sl.
Hér með er umboðsmönnum þeirra stjórnmálasamtaka sem buðu fram við alþingiskosningarnar gefinn kostur á að koma til fundarins, sem haldinn verður á 2. hæð í Austurstræti 8-10, Reykjavík, húsnæði nefndasviðs Alþingis. Gengið er inn frá Vallarstræti.

Reykjavík, 3. maí 2013.
Landskjörstjórn.

BERG FASTEIGNASALA

Háholt 14, Mosfellsbær
Sími: 588 5530 • berg@berg.is
www.berg.is
Fax: 588 5540

Pétur Pétursson lögg. fasteignasali
Petur@berg.is

Opið hús
Litlakrika 33 í Mosfellsbæ
í dag föstudag kl. 17.00 til 17.30

Mjög góð 60fm. 2ja herb. íbúð á neðri hæð í tvíbýli við Litlakrika í Mosfellsbæ. Sér inngangur. Nánari lýsing: Forstofa með flísum á gólfi. Eldhús með viðar innréttingu. AEG ofn og helluborð. Stofan er opin í eldhús. Plastparket á gólfi. Útgengt á ófrágengna lóð. Svefnherbergið er með plastparketi á gólfi. Inn af herbergi er fataherbergi/geymsla.Baðherbergi með sturtuklefa, upphengdu salerni,innréttingu, ljósar flísar. Þvottahús inn af baði. Gólfhiti.

Starfsmaður Berg fasteignasölu tekur á móti gestum. Verð kr. 16,5 m. Laus strax.

Opið hús
Hulduhlíð 9 í Mosfellsbæ
í dag föstudag kl. 17.00 til 17.30

Skemmtileg og vel staðsett 84,1 fm. íbúð með sér inngangi. Nánari lýsing: Forstofa með flísum á gólfi. Tvö svefnherbergi með skápum og pergóparketi. Eldhús með ágætri innréttingu. Opið úr eldhúsi í stofu. Pergoparket á stofu. Útgengt úr stofu á góðan sólpall með skjólveggjum. Snýr í suður. Baðherbergi flísalagt í hólf og gólf. Baðkar og innrétting. Þvottahús inn af baði. Geymsla í íbúð. Sameiginleg vagna- og hjólageymsla.
Starfsmaður Berg fasteingasölu tekur á móti gestum. Verð kr. 23.0 m. Laus strax.

Ys og þys út af engu

BAKPANKAR
Magnúsar Þorláks Lúðvíkssonar

Viðbrögðin við úrslitum kosninganna á laugardag voru flest fyrirsjáanleg. Stuðningsmenn Bjartrar framtíðar og Pírata glöddust en Samfylkingarfólk og stuðningsmenn minnstu flokkanna grétu. Fögnuður Framsóknarmanna var í líkingu við gott þorrablót í Þingeyjarsýslunum á áttunda áratugnum og þá önduðu Sjálfstæðismenn og Vinstri grænir léttar enda niðurstaða kosninganna (varúð klisja) varnarsigur fyrir báða flokka. En viðbrögðin voru líka skammvinn því einungis tveimur sólarhringum eftir að lokaniðurstaða lá fyrir var eins og kosningaúrslitin skiptu ekki lengur máli. Hvað breyttist?

JÚ, Ólafur Ragnar Grímsson, forseti vor, kallaði forystumenn þingflokka á sinn fund og ákvað síðan að veita formanni Framsóknar umboð til að mynda ríkisstjórn. Sigmundur tók umboðinu fagnandi og lýsti yfir að hann vildi ræða stöðuna við alla flokksformenn áður en hann hæfi formlegar stjórnarmyndunarviðræður við nokkurn. Skyndilega var ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks, sem allir höfðu myndað í huganum löngu fyrir kosningar, ekki jafn sjálfgefin og allt hafði bent til.

FACEBOOK logaði, Twitter neistaði, ráðþrota almenningur leitaði til stjórnmálafræðinga sem reyndu af veikum mætti að róa fólk niður. Í dagblöðum og á vefsíðum birtust molar og pistlar um „vaxandi reiði“ „öskureiðra“ Sjálfstæðismanna í garð forsetans og Sigmundar Davíðs. Pólitískir refir (lesist: Össur Skarphéðinsson) höfu að spinna stöðuna sér í vil. Níðvefsíður spruttu upp um Sigmund Davíð. Viðbrögðin voru eins og ef Þór hefði stigið niður úr Valhöll, rétt Sigmundi Davíð Mjölni og þar með umboð til að deila og drottna á jörðu.

VANDINN er bara sá að þetta blessaða umboð skiptir nákvæmlega engu máli í leikjafræðilegu samhengi stjórnarmyndunar. Það væri sama staða uppi á teningnum jafnvel þótt engin fundahöld hefðu átt sér stað á Bessastöðum. Einu tíðindi þessara fyrstu daga eftir kosningar voru þau að Sigmundur Davíð vildi ræða stuttlega við alla formenn áður en stjórnarmyndunarviðræður yrðu hafnar. Það er eftir sem áður langlíklegast, en þó ekki gefið, að fyrrnefndir flokkar myndi ríkisstjórn enda er málefnaleg samleið þeirra mest.

Í BESTA falli getur stjórnarmyndunarumboð rennt stoðum undir kröfu þess sem það fær um að verða forsætisráðherra. En sú röksemd hefur ekki mikla vigt enda hafa handhafar umboðsins ekki alltaf fengið embættið. Ráðherraskipan nýrrar ríkisstjórnar, rétt eins og fyrri stjórna, mun nefnilega ráðast af viðræðum milli flokkanna sem stjórnina mynda. Svo nærtækt dæmi sé tekið þá fá Framsóknarmenn varla bæði forsætisráðuneytið og skuldaniðurfellinguna sína. Stjórnarmyndunarviðræður snúast um að semja og velja. Nýju föt forsætisráðherraefnisins breyta engu þar um.

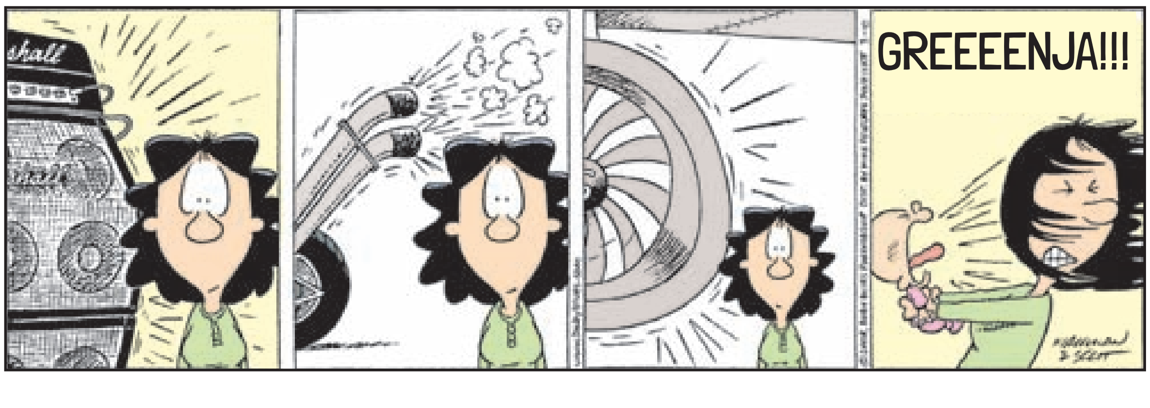
MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



ALVÖRU SKÓR
AMERÍKU VERÐ
ALLT AÐ 40% AFSLÁTTUR AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!
Asics - GT2170
Upphaflegt verð: 26.990
Outlet verð: 15.995
40% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Asics - GT2170
Upphaflegt verð: 26.990
Outlet verð: 15.995
40% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Gel Kayno 18
Upphaflegt verð: 29.990
Outlet verð: 18.995
35% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Gel Kayano 18
Upphaflegt verð: 29.990
Outlet verð: 18.995
35% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Asics - GT2170
Upphaflegt verð: 26.990
Outlet verð: 15.995
40% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Asics - GT2170
Upphaflegt verð: 26.990
Outlet verð: 15.995
40% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Asics - Gel Pulse 4
Upphaflegt verð: 19.900
Outlet verð: 14.995
25% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
Asics - GT2170
Upphaflegt verð: 26.990
Outlet verð: 15.995
40% AFSLÁTTUR af upphaflegu verði
FLEIRI GERÐIR - TAKMARKAÐ MAGN.
- FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR!
KORPU OUTLET
Fylgstu með okkur á Facebook!
KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400
Ráðandi - auglýsingastofa ehf

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
OPIÐ FÖSTUDAGA 10:00-19:30 OPIÐ FÖSTUDAGA 1
NICKY
3 Free Rolls
12 Rolls for the Price of 9
898 KR. 12 stk.
ÍSLANDS NAUT
200 KR. VERÐLÆKKUN
1398 KR. kg
ÍSLANDSNAUT FERSKT 100% UNGNAUTAHAKK
200 KR. VERÐLÆKKUN - VERÐ ÁÐUR 1598 KR.KG
Barilla
FUSILLI
298 KR. 1 kg
BARILLA FUSSILI 1 KG
SPAGHETTI n.5
259 KR. 1 kg
BARILLA SPAGHETTI 1 KG
HUGGIES
1498 KR. 60 STK
Nr. 3 fyrir 4-9 kg. 60
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.
100% UNGNAUTA-KJÖT
4 hamborgarar
698 KR. pk.
ÍSLANDSNAUT FJÓRIR FERSKIR 100% UNGNAUTAHAMBORGARAR MEÐ BRAUÐI
79 KR. 33cl
pepsi
MAX
198 KR. 2 ltr.
Coca-Cola light
Coca-Cola zero
198 KR. 2 ltr.
FROSNIR ÁVAXTABITAR Í HEILSUDRYKKINN ÞINN
Mangó og Jarðarber
Mango
498 KR 1000gr
Strawberry
JORDBÆR JORDGUBBA MANSIKKA
459 KR 1200 gr
LÍFRÆNT Solla
SOLLU CHIAFRÆ
698 KR. 200gr
GOTTI
GOTTI tilboðsostur
300 kr. verðlækkun
Verð áður 1379 kr.kg
1079 KR. kg
RICE DREAM
Original +Calcium
298 KR. 1 ltr.
RICE DREAM RÍSMJÓLK 1 LTR.
ALMOND DREAM
Original +Calcium
298 KR. 1 ltr.
ALMOND DREAM MÖNDLUMJÓLK 1 LTR.
look good naked.
vitamin volcano.
drink your greens.
all fruit. no bull.
in fruit we trust.
froosh fruit: bottled
FROOSH ÁVAXTA-ORKUDRYKKIR 250ml
298 KR.
100 KR. VERÐLÆKKUN
698 KR. 500ml
HIMNESK/SOLLU EXTRA VIRGIN ÓLIFUOLÍA
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

0:00-19:30 OPIÐ FÖSTUDAGA 10:00-19:30

FERSK JARÐARBER
500 GR ASKJA

SÆTAR KARTÖFLUR FRÁ USA
STÓRAR OG FALLEGAR

PAKKAÐ AVOCADO 750g

KJARNFÆÐIS EINIBERJAKRYDDAÐ
FERSKT LAMBALÆRI

Ali ALI FERSKUR **GRÍSABÓGUR**

RAUÐ VATNSMELÓNA

HEILL FERSKUR
KJÖRFUGLSKJÚKLINGUR

FERSKT MANGÓ

150 GR BÓNUS
LAMBHAGASALAT
398
KR. 150gr

FERSKUR KJÖRFUGLS KJÚKLINGUR

KJÖRFUGLS FERSKIR **KJÚKLINGAVÆNGIR**

KJÖRFUGLS FERSKAR **KJÚKLINGABRINGUR**

KJÖRFUGLS FERSKIR **KJÚKLINGALEGGIR**

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

FIÐLULEIKARINN Ég er trúboði fyrir klassíska tónlist,“ segir Hlíf, sem er með tónleika í Skútustaðakirkju á sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Drifin áfram af ástríðu

Hlíf Sigurjónsdóttir heldur síðustu tónleikana af sex til heiðurs fiðlu-og tónmenningu Suður-Þingeyinga á sunnudaginn, 5. maí. Þeir eru í Skútustaðakirkju þar sem hún hóf tónleikaröðina í október 2012.

„Ég ætla að frumflytja fiðlutónverk eftir Hróðmar Inga Sigurbjörnsson í Skútustaðakirkju á sunnudaginn. En ég spila líka önnur verk, jafnvel þrjú hundruð ára gömul eftir Bach og Paganini,“ segir Hlíf Sigurjónsdóttir sem er einmitt að æfa sig á fiðluna í Listasafni Sigurjóns föður síns þegar haft er samband við hana. Tónleikarnir hennar í Skútustaðakirkju eru þeir sjöttu og síðustu í tónleikaröð sem hún hóf í október og helgar fiðlu-og tónmenningu Suður-Þingeyinga. Hún segir aðsóknina hafa verið góða miðað við aðstæður. „Einhver hafði á orði að þegar von væri á mér þá skylli á stórhríð en þeir sem hafa mætt á tónleikana hafa verið þakklátir,“ segir hún brosandi.

Spurð út í tengsl hennar við Suður-Þingeyjarsýslu svarar Hlíf: „Bóndi minn er frá Helluvaði í Mývatnssveit og vestur á Ísafirði kynntist ég líka hinum yndislegu hjónum, Ragnari H. Ragnar og Sigríði Jónsdóttur sem voru með tónlistarskólann. Hjá þeim upplifði ég þennan suðurþingeyska eldmóð.“

Hlíf segir fiðlueign hafi verið mjög almenna í Þingeyjarsýslu á ofanverðri 20. öld, þar hafi verið til fiðlur á hátt í hundrað bæjum. „Þegar ég fór að kynnast fólki fyrir norðan komst ég að því að það þekkti tónlistarhetjurnar mínar, Jascha Heifetz og Fritz Kreisler. Þeir voru líka hetjur þessa fólks. Það var góð tilfinning og hún kveikti í mér. Nú þegar allir láta glepjast af tölvum finnst mér gaman að minna á

> **Nú þegar allir láta glepjast af tölvum finnst mér gaman að minna á hvað fólk gerði sér til dægrastyttingar áður fyrr.**

hvað fólk gerði sér til dægrastyttingar áður fyrr. Bænda- og vinnufólk náði að fylgjast með því sem var að gerast úti í heimi, pantaði sér hljóðfæri og pantaði sér bækur, stóð saman og hjálpaðist að. Mér finnst það vera áminning til okkar í dag.“

Í framhaldi rifjar Hlíf upp frásögn af vinnumanni sem hélt baðstofutónleika reglulega. „Það eina sem hann átti voru fötin sem hann stóð í, fiðla, plötuspilari, plötusafn og sleði til að draga þessa dýrgripi á milli bæja. Ég á lista yfir plöturnar hans og þar voru heimsins bestu listamenn á ferð. Einu sinni í viku hélt hann tónleika af plötum og þá kynnti hann tónlistarmennina. Ég tengi mig við þennan mann, er lausamanneskja líka og það er ástríðan sem drífur mig áfram.“

Hlíf hefur vissar áhyggjur af að þeim fari fækkandi sem alast upp við klassíska tónlist í útvarpinu. „Fólk þekkir verk sem það heyrði í útvarpinu í uppvextinum og finnst gaman að heyra þau aftur. Það munar svo miklu að tónarnir séu í umhverfinu. Þess vegna er ég að fara norður í land. Ég er trúboði fyrir klassíska tónlist.“

gun@frettabladid.is

pepsi deildin
PEPSI DEILDIN BYRJAR MEÐ LÁTUM
ÚRSLITIN RÁÐAST Í MAÍ
Misstu ekki af hápunkti íþróttavertíðarinnar á Stöð 2 Sport. Úrslitin ráðast í boltanum í Evrópudeildinni og í Meistaradeild Evrópu. Svo byrjar Pepsi deildin en hún hefur aldrei verið sterkari! Tryggðu þér besta sætið í leiftrandi háskerpu.
NBA
Stærstu stjörnurnar takast á í úrslitakeppni sterkustu körfuboltadeildar í heimi.
ÚRSLITALEIKURINN Í MEISTARADEILDINNI
Misstu ekki af stórleik ársins á Wembley
Eftir ótrúleg undanúrslit er komið að ögurstundu í Meistaradeildinni. Í alþýskum úrslitaleik mætast Dortmund og Bayern München á Wembley, laugardaginn 25. maí. Taktu kvöldið strax frá.
UEFA CHAMPIONS LEAGUE
UEFA EUROPA LEAGUE
EVRÓPU DEILDIN
Torres og félagar í Chelsea eiga góða möguleika á að fara alla leið í Evrópudeildinni!
Í OPINNI DAGSKRÁ
FORMÚLA 1 Í MÓNAKÓ OG KATALÓNÍU
Það missir enginn bílaáhugamaður af Mónakó kappakstrinum. Háspenna í leiftrandi háskerpu!
Formula 1
SPÆNSKI BOLTINN
Úrslitin ráðast hjá Messi, Ronaldo, Falcao og öllum hinum stjörnunum í einni sterkustu deild í heimi.
ÞÝSKI HANDBOLTINN OG MEISTARADEILDIN
Strákarnir okkar verða í eldlínunni í sterkustu deildum heims.
ÚRSLIT Í FA BIKARNUM
Manchester City og Wigan mætast í úrslitaleik elstu bikarkeppni í heimi.
SPORT HD
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | Verslanir Vodafone | Verslanir og þjónustuver Símans 800 7000

KIÐ Sýningar á dýrum eru fastur liður á Sunnlenska sveitadeginum.

Sunnlenskur sveitadagur

Sunnlenski sveitadagurinn er fjölskylduhátíð sem hefur fest sig í sessi sem einn stærsti viðburður á Suðurlandi. Hann ber nú upp á laugardaginn 4. maí og er haldinn við Austurveginn á Selfossi.

Á sveitadeginum kynna margir matvælaframleiðendur vörur sínar. Þar getur fólk gert góð kaup, keypt vörur beint frá bónda, keypt tæki og tól, handverk unnin úr afurðum sveitarinnar og garðyrkjuvörur svo eitthvað sé nefnt. Félagar í hestamannafélaginu Sleipni gefa gestum kost á að fara á hestbak. Glíma þykir ómissandi á hátíðinni og Íslandsmeistaramót verður í baggakasti.

Grillið verður tendrað og undanfarin ár hefur heilsteikt naut og lambakjöt verið í boði Félags kúa- og sauðfjárbænda og hafa gestir kunnað að meta það.

„Óður til bænda“ er sýning myndverka af bændum sem allir eru verðugir fulltrúar sinnar starfsgreinar. Hægt er að heilsa upp á húsdýr, svo sem svín og geitur, og fiðurfénaðurinn vekur alltaf athygli, ekki síst landnámshænur og skrautlegar dúfur. - gun

Hjartað leiddi að líki í glompu

Sólveig Pálsdóttir rithöfundur sló í gegn í fyrra með spennusögunni Leikarinn. Í kjölfarið sagði hún kennarastarfi sínu lausu til að geta einbeitt sér að ritstörfum. Önnur bók Sólveigar, Hinir réttlátu, kom út í gær.

SÓLVEIG PÁLSDÓTTIR „Kannski bý ég líka að því að hafa haldið sköpunarþörfinni niðri í öll þessi ár því nú blossa hugmyndirnar upp.“ FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Óhætt er að segja að Sólveig Pálsdóttir hafi fengið óskabyrjun á ritferlinum þegar hún sendi frá sér frumraun sína, glæpasöguna Leikarann, fyrir ári. Bókin sló í gegn, seldist í um fjögur þúsund eintökum, útgáfuréttturinn var seldur til Þýskalands og Íslenska kvikmyndafélagið tryggði sér kvikmyndaréttinn. Sólveig beið ekki boðanna og hófst þegar handa við næstu bók. Hún kom út í gær og nefnist Hinir réttlátu.

„Þetta hefur verið ævintýri líkast,“ segir Sólveig um velgengnina. „Ég er gríðarlega þakklát fyrir þessar frábæru viðtökur.“

Sólveig starfaði sem kennari og skrifaði Leikarann meðfram fullu starfi. Hún vildi hins vegar einbeita sér meira að skriftunum og byrjaði á því að taka sér launalaust leyfi áður en hún sagði starfinu lausu.

„Ég hef því getað helgað mig ritstörfunum og skrifaði Hina réttlátu í fullu starfi. Það var ansi stórt skref og mikil breyting að fá ekki launaseðil um hver mánaðamót en það er óheyrilega skemmtilegt að skrifa og ég nýt þess mjög.“

Önnur bókin auðveldari

Stundum er haft fyrir satt að önnur bók höfunda sé jafnan erfiðari í fæðingu en sú fyrsta. Sólveig blæs á það.

„Þvert á móti. Það var mjög gaman að skrifa fyrri bókina en líka mikil vinna. Ég var að fást við skáldskap í fyrsta skipti og þurfti að fara lengri leið til að ná því fram sem ég vildi. Þessi reynsla nýttist mér þegar ég skrifaði Hina réttlátu, ég gat gengið beint til verks. Kannski bý ég líka að því að hafa haldið sköpunarþörfinni niðri í öll þessi ár því nú blossa hugmyndirnar upp.“

Sólveig fylgir einni grundvallarreglu við skriftirnar: að láta hjartað ráða för.

„Ég hef farið í einu og öllu eftir því sem hjartað hefur sagt mér að gera, auk þess sem maður býr að reynslunni sem safnast upp með árunum. Ég reyni að fanga ákveðinn tón sem ég er ánægð með og halda mig við hann. Þess vegna eru viðtökur lesenda svo mikils virði, að finna að þeir hrífast líka með.“

Athafnamaður myrtur í golfi

Í þetta sinn leiddi hjartað Sólveigu á golfvöll Kiðjabergs í Grímsnesi en bókin Hinir réttlátu hefst á því að lík af kunnum athafnamanni finnst þar í sandglompu. Sama dag hefst æsileg atburðarás í Reykjavík. Sprenging verður í hvalveiðiskipi sem liggur við bryggju og hópur ungmenna stendur fyrir mótmælum við veitingahús sem hafa hvalkjöt á matseðlinum.

Meira fæst Sólveig ekki til að gefa upp um söguþráðinn, annað en að lögregluteymið úr Leikaranum snýr aftur. Í þetta sinn er lögreglukonan Særós í aðalhlutverki. Sólveig, sem er þegar byrjuð að leggja drög að næstu bók um teymið, segist þó ekki búin að gera upp við sig hvort Særós verði í aðalhlutverki áfram eða kastljósið fært á aðrar persónur.

„Ég veit ekki hvað andinn á eftir að blása mér í brjóst. Í Leikaranum var ég að búa þessar persónur til og kynnast þeim. Ég vissi þá hver fortíð þeirra var og sá um leið svolítið inn í framtíð þeirra. Í þessari bók hef ég tækifæri til að styrkja persónusköpunina og kynnast þeim enn betur. Ég hef tilfinningu fyrir því hvernig landið liggur og hvað gerist næst en veit það þó ekki nákvæmlega.“

Hinir réttlátu koma út aðeins ári á eftir Leikaranum. Sólveig segist þó ekki hafa einsett sér að senda frá sér eina bók á ári.

„Það er ekki markmið í sjálfu sér. Það kemur engin bók frá mér fyrr en hún er tilbúin. Ég er vinnusöm og reglufföst en mun ekki kasta til höndunum eða hespa neinu af. Hver bók fær þann tíma sem hún þarf og ég sendi ekkert frá mér fyrr en ég er orðin ánægð með það.“

bergsteinn@frettabladid.is

KOMDU OG SKOÐAÐU VOLVO V40 Í BRIMBORG Í DAG

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17 OG LAUGARDAGA KL. 12-16

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

* Volvo V40 D2, eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 3,6 l/100 km, CO_2 94 g/km. Volvo V40 D2 R-Design, eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 3,8 l/100 km, CO_2 99 g/km.

Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

netto
Kræsingar & kostakjör

MEGATILBOÐ
Á PAMPERSBLEIUM
VERÐ 1498KR

- **Pampers BD Jun.11-25kg 45s Eco 5**
- **Pampers BD Maxi 7-18k 50s Eco 4**
- **Pampers BD Maxi+ 9-20kg 46s Eco 4+**
- **Pampers BD Midi 4-9k 56s Eco 3**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FÖSTUDAGUR

Íslensk plaköt fyrir erlendar kvikmyndir

Rúmlega tuttugu íslenskir listamenn hafa hannað veggspjöld fyrir „költ“-myndir sem sýndar hafa verið í Bíó Paradís í vetur. Plakötin verða sýnd á morgun.

„Ég sá minnst á þetta framtak í einhverri teiknigrúppu á Facebook og ákvað að bjóða mig fram. Sem betur fer fékk ég mynd sem ég þekki,“ segir Sunna Ben, einn rúmlega tuttugu listamanna sem sýna kvikmyndaplaköt eftir sig í Bíói Paradís á morgun, laugardag, klukkan 16.

Sýningin er haldin í tengslum við Svarta sunnudaga, vikulegar kvikmyndasýningar sem haldnar hafa verið í Bíói Paradís í vetur. Hugleikur Dagsson, Sigurjón Kjartansson og Sjón standa að baki Svörtum sunnudögum og hafa sígildar myndir, svokallaðar „költ“-myndir eins og Beyond the Valley of the Dolls eftir Russ Meyer, Psycho eftir Alfred Hitchcock, Ferris Bueller‘s Day Off í leikstjórn John Hughes og margar fleiri, verið á boðstólum fyrir íslenskt kvikmyndaáhugafólk í vetur. Enn fremur fengu skipuleggjendur Svartra sunnudaga listafólk til að gera plaköt til að auglýsa myndirnar á sinn hátt.

Kvikmyndin sem Sunna myndskreytti er hryllingsmyndin Repulsion eftir leikstjórann Roman Polanski frá árinu 1965. „Hugleikur bað mig um að myndskreyta Repulsion og ég var ýkt til í það enda finnst mér hún skemmtileg,“ segir Sunna og viðurkennir að hún sé óforbetranleg áhugamanneskja um óhugnanlegar kvikmyndir. „Þegar ég var unglingur horfði ég eingöngu á japanskar og kóreskar hryllingsmyndir og eyddi miklum peningum í versluninni Nexus í þá iðju. Myndir á borð við The Shining, Rosemary‘s Baby og The Omen eru líka í miklu uppáhaldi hjá mér.“

Við undirbúning plakatsins horfði Sunna aftur á Repulsion, tók skjámyndir af áhugaverðum atriðum og rissaði niður á meðan á áhorfinu stóð. „Svo valdi ég mjög sjónrænt atriði úr myndinni og vann út frá því. Ég skoðaði líka gömul plaköt sem gerð höfðu verið fyrir myndina á sínum tíma og tók þá ákvörðun að létta aðeins yfirbragðið,“ segir Sunna og bætir við að henni finnist öll plakötin á sýningunni í Bíói Paradís mjög flott. Þau verða prentuð eftir pöntun í stærðinni 70x100 cm og seld á staðnum.

kjartan@frettabladid.is

HRYLLINGSMYNDAAÐDÁANDI Sunna Ben var mjög ánægð með að fá að hanna plakat fyrir myndina Repulsion eftir Roman Polanski. Það verður til sýnis og sölu ásamt fleiri veggspjöldum í Bíói Paradís á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

FÖSTUDAGUR 3. MAÍ 2013

Tónleikar

12.00 Lilja Eggertsdóttir sópran, Kjartan Eggertsson gítarleikari og Anna Hugadóttir víóluleikari flytja létta og sumarlega dagskrá á hádegistónleikum í Háteigskirkju. Almennt miðaverð er 1.000 krónur.

Fundir

17.30 Alzheimer-kaffi í félagsmiðstöðinni Hæðargarði 31. Fræðsla frá Þjóðminjasafninu í minningaherberginu, Anna Sigga syngur með okkur og Örn spilar á gítarinn. Kaffi og meðlæti. 500 krónur.

Málþing

12.00 Hádegismálstofa Siðfræðistofnunar í samvinnu við Læknadeild Háskóla Íslands um álitaefni í heilbrigðisþjónustu fjallar að þessu sinni um kynáttunarvanda. Málstofan er haldin í stofu 101 í Lögbergi 3. maí og stendur til 13.30.

13.00 Óðfræðifélagið Boðn verður stofnað og málþing haldið í félagið við Málvísindastofnun HÍ og Bókmennta- og listfræðistofnun HÍ í félagsheimili Ásatrúarfélagsins, Síðumúla 15.

Tónlist

20.00 Hljómsveitirnar Kiriyama Family og Vök koma fram á Hressó.

21.30 Heimstónlistarklúbburinn stendur fyrir tónleikum með tambouraleikaranum Todor Vasilev á Café Haiti. Á efnisskránni eru eldfjörug búlgörsk þjóðlög. Aðgangseyrir 1.500 kr.

22.00 Bjartmar Guðlaugsson heldur tónleika á Ob-La-Dí-Ob-La-Da,Frakkastíg 8.

22.00 Hljómsveitin Slow Train flytur lög eftir Bob Dylan á Café Rosenberg.

Myndlist

16.00 Sýningin Blómabreiður Sissu opnuð á Skörinni, Aðalstræti 10, Reykjavík. Þetta er fyrsta einkasýning Sissu eða Sesselju Valtýsdóttur.

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

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

SKUGGI GEIRFINNS OG GUÐMUNDAR

Rúnar Guðbrandsson leikstjóri þekkti krakkana sem voru í aðalhlutverki í Guðmundar- og Geirfinnsmálinu. Hann og kona hans, Birna Hafstein, hafa sett upp leiksýningu um málið. Þau hjónin opnuðu dyrnar fyrir Fréttablaðinu.

Mamma og pabbi ráku meðferðarheimili

Björt Ólafsdóttir er ein af 27 nýjum þingmönnum sem taka sæti á Alþingi í haust.

Farðu út með krakkana

Lára Guðbjörg og Sigríður Arna hafa uppgötvað marga skemmtilega staði í Reykjavík og nágrenni í ævintýraferðum með börnin sín.

Allt um fótboltasumarið

Pepsi-deildin. Ítarleg umfjöllun um íslenska fótboltasumarið. Hverjir slá í gegn og hverjir lúta í gras?

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Ástir, örlög og saxófónn

BÍÓ ★★☆☆☆

Passion

Leikstjórn: Brian De Palma
Leikarar: Rachel McAdams, Noomi Rapace, Karoline Herfurth, Paul Anderson.

Brian De Palma er þannig kvikmyndagerðarmaður að annaðhvort gengur allt upp í myndum hans eða afar fátt. Passion, sem er tuttugasta og níunda kvikmynd hans í fullri lengd, tilheyrir síðari hópnum og eru það sterk höfundareinkennin í seinni hlutanum sem halda myndinni rétt svo á floti.

Myndin segir frá stormasömu sambandi yfirmanns og undirmanns, en inn í það flækjast svik, kynlíf og að lokum morð. Að hætti leikstjórans verða skilin á milli ímyndunar og raunveruleika óljós, og að sýningu lokinni horfðu áhorfendur ringlaðir hver á aðra.

Frambærilegur leikhópurinn er í heild sinni klunnalegur og tónlist Pino Donaggio ætti frekar heima í ljósblárri mynd frá tíunda áratugnum. Ég sver það, ég heyrði í saxófóni þarna einhvers staðar.

Lummulegustu myndir leikstjórans eru frábærar vegna þess að þær ganga svo langt í firringu og rugli að áhorfandinn verður að lokum samdauna verkinu. Passion heldur aftur af sér of lengi, reynir framan af að vera „evró og intellektúal“, og að lokum þegar hún sleppir sér byrja flestir að flissa.

De Palma er bestur þegar hann reynir ekki að vera annar en hann er. Hann skrifar klaufaleg samtöl og ætti að láta aðra um það. Hann er frábær stílisti og á glæstan feril að baki. Og hann er ekki nema rúmlega sjötugur. Ég trúi því að hann geti gert miklu betur.

Haukur Viðar Alfreðsson

NIÐURSTAÐA: Óeftirminnilegur samtíningur úr fyrri verkum.

PASSION „De Palma er bestur þegar hann reynir ekki að vera annar en hann er.“

Kiriyama Famili og Vök

Kiriyama Family er um þessar mundir að semja efni á nýja breiðskífu en hefur ákveðið að taka sér hlé frá hljóðverinu í kvöld og efna til tónleika á Hressó með nýkrýndum sigurvegurum Músíktilrauna, dúettinum Vök. Hver veit nema Kiriyama Family spili eitthvað af nýjum lögum þannig að það er um að gera að drífa sig á Hressó!

Fríhendis blóm

Verkin á sýningunni Blómabreiður Sissu sem opnar í Skörinni í Aðalstræti í dag eru eftir Sesselju Valtýsdóttur og er þetta hennar fyrsta einkasýning. Sissa hefur um langt árabil fengist við handverk og hannyrðir og ræðst sjaldan á garðinn þar sem hann er lægstur. Fyrir nokkrum árum hóf Sissa að sauma blómamyndir á teppi og urðu til blómabreiður 200x130 cm að stærð sem nú verða sýndar á Skörinni. Blómin eru öll saumuð fríhendis eins og Sissu finnst þau fallegust. Einnig verða á sýningunni handbróderaðir púðar eftir Sissu.

DAFT PUNK Rafdúettinn kemur ekki fram án hjálmanna.

Sjást aldrei án hjálmanna

Franski rafdúettinn Daft Punk ætlar aldrei að koma fram opinberlega án hjálmanna sinna. Meðlimum sveitarinnar, Thomas Bangalter og Guy-Manuel de Homem-Christo, finnst þægilegt að geta lifað eðlilegu lífi án þess að almenningur beri kennsl á þá.

„Það er erfitt að segja hvað myndi gerast ef við myndum þekkjast. En við sjáum ekki eftir neinu hvað þetta varðar,“ sögðu þeir við tímaritið Rock N Folk. „Við lifum venjulegu lífi. Við bjuggum til þessa vélmenna-persónuleika. Ný kynslóð hefur tekið þeim vel og við erum ánægðir með það.“

Órafmögnuð plata á árinu

Bandaríski tónlistarmaðurinn Beck ætlar að gefa út órafmagnaða plötu á þessu ári. Hún varð til er hann var að ljúka við gerð nótnaplötunnar Song Reader í fyrra.

Beck ætlar að spila órafmagnað á nokkrum tónleikum í Norður-Ameríku í sumar þar sem nýja efnið verður frumflutt. Síðasta hljóðversplata hans, Modern Guilt, kom út 2008. Fyrir einu ári gaf hann út lagið I Just Started Hating Some People Today með Jack White sem upptökustjóra.

BECK T
nýja pl

SJÚKRATRYGGINGAR ÍSLANDS
LAUGAVEGI 114 / VÍNLANDSLEIÐ 16
150 REYKJAVÍK

Sjúkratryggingar Íslands

Nýtt greiðsluþátttökukerfi vegna kaupa á lyfjum 4. maí

Nýtt greiðsluþátttökukerfi vegna kaupa á lyfjum tekur gildi 4. maí nk. Markmiðið með kerfinu er að auka jafnræði milli einstaklinga óháð sjúkdómum og lækka lyfjakostnað þeirra sem nota dýr og/eða mörg lyf.

www.sjukra.is

Upplýsingar um kerfið má nálgast:

- Á www.sjukra.is þar sem þú getur einnig reiknað út lyfjakostnaðinn þinn í nýju kerfi.
- Hjá apótekum.

FÉKK DRAUMASTARFIÐ Ása Baldursdóttir er nýr dagskrárstjóri Bíós Paradísar. Hún ætlar að leggja nýjar áherslur á dagskrána og hafa hana árstíðarbundnari. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fékk draumastarfið

Ása Baldursdóttir er nýr dagskrárstjóri í Bíói Paradís. Hún kveðst hafa landað draumastarfinu enda eru kvikmyndir og heimildarmyndir hennar líf og yndi.

„Ég er mjög spennt fyrir þessu. Ég fæ að vinna við það sem ég hef hvað mestan áhuga á og því mætti segja að þetta sé draumastarfið," segir Ása Baldursdóttir, nýr dagskrárstjóri í Bíói Paradís.

Ása tekur við starfinu af Ásgrími Sverrissyni sem hafði gegnt starfinu frá því að kvikmyndahúsið var stofnað árið 2010. Áður hafði Ása unnið við dagskrárumsjón hjá RIFF, Reykjavík International Film Festival, og ritstýrt vefsíðunni Snoop-around.com ásamt ljósmyndaranum Nönnu Dís Jónsdóttur.

Innt eftir því hvort breyting verði á dagskrá kvikmyndahússins nú þegar hún er tekin við starfinu svarar Ása játandi. „Breytingarnar felast meðal annars í því að við fáum nýjan sýningarbúnað og hljóðkerfi sem gerir okkur kleift að sýna fjölbreytt úrval mynda. Einnig stendur til að gera dagskrána árstíðarbundnari. Nú er sumarið á næsta leyti og þá munum við til dæmis sýna gamlar, klassískar Hollywood-myndir sem henta vel í þrjúbíó fyrir alla fjölskylduna. Einnig verðum við með miðnætursýningar og íslenskar myndir fyrir ferðamenn. Nýju, evrópsku myndirnar bíða fram á haust því aðsóknin er meiri þá," útskýrir Ása.

➜ Bíó Paradís opnaði formlega þann 15. september árið 2010.

Aðspurð kveðst hún mikill unnandi heimildarmynda og er þýska heimildarmyndin Our Daily Bread frá árinu 2005 í sérstöku dálæti hjá henni. „Ég er algjört heimildarmyndanörd. Uppáhaldsmyndin mín er Our Daily Bread sem fjallar um matariðnaðinn í dag og þá offramleiðslu á mat sem á sér stað. Ég gerðist pólitísk grænmetisæta um stund eftir að hafa horft á hana. Ég hef líka mjög gaman af íslenskum heimildarmyndum og finnst Skjaldborgarhátíðin alveg frábær," segir Ása að lokum.

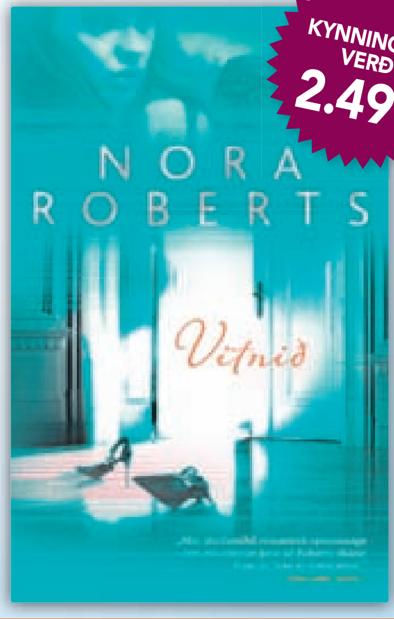
sara@frettabladid.is

NÝJAR KILJUR

„ÁTAKANLEG, FYNDIN OG INNIHALDSRÍK BÓK."
DAILY EXPRESS

Ógleymanleg saga ljósmóður í aumustu fátækrahverfum Lundúnaborgar á sjötta áratug síðustu aldar.

KYNNINGARVERÐ 2.499



KYNNINGARVERÐ 2.499

„ÞESSI EINSTAKA ÁSTRÍÐUMIKLA OG RÓMANTÍSKA SPENNUSAGA RÍGHELDUR."
BARNES & NOBLE

Spennuþrungin ástarsaga eftir metsöluhöfundinn Noru Roberts

Gildir til 6. maí.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Mac Daddy úr Kris Kross allur

Chris Kelly, annar helmingur fyrrverandi barnastjörnurapptvíeykisins Kris Kross, er talinn hafa látist af of stórum skammti eiturlyfja á heimili sínu í Atlanta.

Chris Kelly, annar hluti fyrrverandi barnastjörnutvíeykisins Kris Kross, fannst látinn á heimili sínu í Atlanta í Bandaríkjunum á miðvikudag. Hann var 34 ára og telur lögreglan að banameinið hafi verið of stór skammtur eiturlyfja.

Kelly, sem gekk undir listamannsnafninu Mac Daddy, og Chris Smith, sem vildi láta kalla sig Daddy Mac, brutust fram á sjónarsviðið árið 1992 sem hipphopp-dúettinn Kris Kross. Þeir voru einungis þrettán og fjórtán ára gamlir og var það rapparinn og upptökustjórinn Jermaine Dupri sem uppgötvaði félagana þar sem þeir tróðu upp í verslunarmiðstöð í Atlanta. Fyrsta breiðskífa Kris Kross, Totally Krossed Out frá 1992, sló rækilega í gegn og seldist í yfir fjórum milljónum eintaka. Meðal laga á plötunni var stærsti smellur Kris Kross, Jump, sem náði efsta sæti vinsældalista víða um heim og var meðal annars á toppi Billboard Hot 100-listans í Bandaríkjunum í átta vikur í röð.

Vinsældirnar í kjölfar fyrstu plötunnar leiddu meðal annars af sér upphitun fyrir Michael Jackson á tónleikaferðalagi um heiminn og útgáfu sérstaks Kris Kross-tölvuleiks. Dúettinn sendi frá sér tvær breiðskífur til viðbótar, árin 1993 og 1996, sem ekki náðu viðlíka vinsældum og hætti loks störfum árið 1998. Báðir reyndu þeir Mac Daddy og Daddy Mac fyrir sér sem sólólistamenn en án mikils árangurs.

KRIS KROSS Tvíeykið naut mikilla vinsælda í upphafi tíunda áratugarins og vakti klæðaburður meðlimanna ekki síst athygli, en þeir höfðu fyrir sið að vera í fötunum sínum öfugum. NORDICPHOTOS/GETTY

CHRIS KELLY Mac Daddy, eins og annar helmingur Kris Kross var kallaður, lést á heimili sínu í Atlanta. Hér er hann á sviði fyrr á þessu ári. NORDICPHOTOS/GETTY

Barnastjörnur á glapstigu

Judy Garland

Söng- og leikkonan Judy Garland var einungis 16 ára þegar hún skaust upp á stjörnuhimininn eftir leik sinn í ævintýramyndinni um Galdrakarlinn í Oz. Hún glímdi síðar við áfengis- og eiturlyfjafíkn og reyndi margoft að fyrirfara sér. Garland lést árið 1969, 47 ára gömul, af of stórum skammti eiturlyfja.

Patrick Waite

Patrick Waite var bassaleikari í bresku eins smells undurs-reggísveitinni Musical Youth, (Pass The Dutchie er þeirra þekktasta lag) en meðlimirnir voru allir á barns- og unglingsaldri á hátindinum í byrjun níunda áratugarins. Þegar vinsældirnar þraut gerðist Waite smáglæpamaður og eiturlyfjaneytandi. Stuttu eftir að hafa setið í fangelsi fyrir að ræna ófríska konu og ógna með hnífi árið 1993 lést Waite af völdum hjartasjúkdóms, 24 ára gamall.

Michael Jackson

Jackson er líklega frægasta barnastjarna sögunnar. Eins og ekki fór fram hjá neinum lést hann af of stórum skammti verkjalyfja árið 2009, þá fimmtugur að aldri.

Stundar jóga fyrir brúðkaupið

Leikkonan Jennifer Aniston hefur miklar mætur á jóga og þykir aginn góður.

Jennifer Aniston hefur stundað jóga að undanförnu til að búa sig undir brúðkaupið sitt. Hún gengur upp að altarinu með handritshöfundinum og leikaranum Justin Theroux í sumar.

Í viðtali við E! sagði hin 44 ára Aniston að aginn sem er í jóganu hjálpi henni að halda ró sinni. „Jóga hjálpar þér að undirbúa þig fyrir hvað sem er. Þetta er í rauninni eins og hugleiðsla. Maður á auðveldara með að leysa öll þau verkefni sem hver dagur hefur í för með sér," sagði Vinkonan fyrrverandi.

Hvorki Aniston né Theroux hafa viljað greina frá því hvar og nákvæmlega hvenær brúðkaupið verður haldið. Vangaveltur voru uppi um að Havaí væri staðurinn en það reyndist ekki rétt. Leikkonan hefur heillast upp úr skónum af jóga og ætlar að halda áfram að stunda það af miklum þrótti. „Jóga styrkir vöðvana og það veitir manni hugarró. Það hjálpar manni einnig með öndunina," sagði hún.

JENNIFER ANISTON Leikkonan stundar jóga af miklum þrótti.

NÚ ER KOMIÐ AÐ ÞÉR AÐ HAFA ÁHRIF

Blátt Áfram sinnir forvarnarstarfi og fræðslu um kynferðisofbeldi gegn börnum. Aðili sem hefur fengið fræðslu í forvörnum gegn kynferðisofbeldi, upplýsir og fræðir alla fjölskylduna. Fjölskylda sem er vakandi fyrir kynferðisofbeldi á börnum, hefur áhrif á nánasta umhverfi sitt og hvetur samfélagið til að taka skýra afstöðu um verndun barna.

Með kaupum á ljósi er verið að stíga fyrsta skrefið í forvörnum gegn kynferðisofbeldi á börnum.

VERTU UPPLÝSTUR!

Þú getur styrkt BLÁTT ÁFRAM með því að kaupa vasaljósið.

Ljósin verða seld dagana 1.–5. maí. Einstaklingar og íþróttafélög munu selja lyklakippurnar við helstu verslunarkjarna.

Vinsamlegast takið vel á móti sölufólki okkar.

BLÁTT ÁFRAM!

www.blattafram.is

FORVARNIR FRÆÐSLA ÁBYRGÐ

Blátt áfram sendir bæklinginn 7 skref til verndar börnum á öll heimili á landinu næstu daga. Bæklingurinn er hluti af forvarnarstarfi Blátt áfram gegn kynferðisofbeldi á börnum.

Geymdu bæklinginn og nýttu þér hann til að ræða við börnin þín og aðra fullorðna í umhverfi þínu.

Útgáfa bæklingsins er styrkt af Actavis – Dreifing bæklingsins er styrkt af Íslandspósti

Actavis PÓSTURINN THE BODY SHOP

SÉRHANNAÐUR SVIÐSFATNAÐUR Tískuhúsið Givenchy hannaði sviðsfatnaðinn fyrir Diamonds-tónleikaferðalag Rihönnu.

RAUÐKLÆDD RIHANNA Söngkonan stal senunni á Grammy-verðlaunahátíðinni þann 10. febrúar í rauðum kjól frá Azzedine Alaia.

SÆNSK HÖNNUN Rihanna í London í fatnaði frá sænska tískumerkinu Acne.

Kamelljónið Rihanna

Söngkonan Rihanna er þekkt fyrir litríkan og áberandi fatastíl sinn. Hún nýtur liðsinnis stílistans Lysu Cooper, sem tók útlit söngkonunnar í gegn fyrir plötuna Good Girl Gone Bad sem kom út árið 2007, en sú hefur einnig unnið náið með Beyoncé, Bruno Mars og Elizabeth Hurley. Tískuspekúlantar hafa hrósað söngkonunni fyrir flottan stíl og nú er það orðið svo að litið er á Rihönnu sem eina helstu tískufyrirmynd dagsins í dag. Sjálf segist söngkonan helst kjósa flíkur „með áhugaverðar útlínur“.

NORDICPHOTOS/GETTY

LEÐURBUXUR Leðurdress frá króatíska hönnuðinum Damir Doma.

Í EIGIN HÖNNUN Rihanna hannaði litla línu fyrir fatarisann River Island í byrjun árs. Þessar tvöföldu buxur voru á meðal þess sem söngkonan hannaði fyrir verslunina.

LITRÍK Rihanna sést hér í skóm frá Tom Ford og hlaðin skartgripum.

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 · 5%

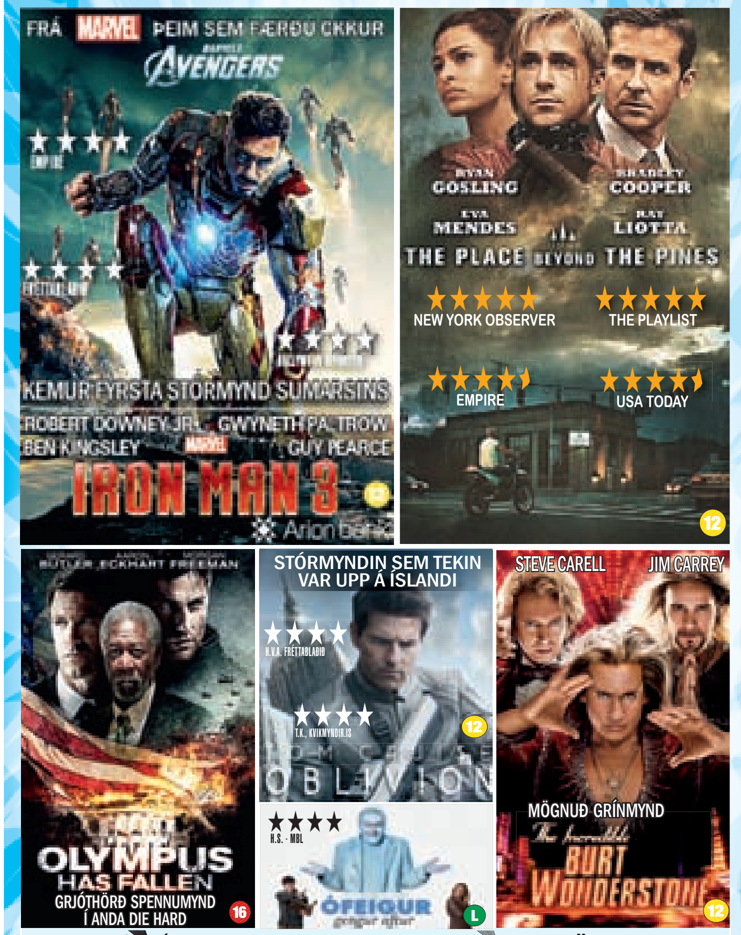
POWERSÝNING KL. 10.40

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
IRON MAN 3 3D	5, 8, 10.10, 10.40(P)	12
LATIBÆR	4, 6	L
OBLIVION	5.30, 8	12
G.I. JOE 2	8	12
SCARY MOVIE 5	10.30	14
CROODS 3D	4 - ÍSL TAL	L

SAMBÍÓIN

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



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

PLACE BEYOND THE PINES	KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
IRON MAN 3 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:40	12
IRON MAN 3 2D	KL. 5:10 - 8 - 10:40	12
IRON MAN 3 VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	VIP
OLYMPUS HAS FALLEN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
BURT WONDERSTONE	KL. 8 - 10:10	12
SIDE EFFECTS	KL. 5:50	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

PLACE BEYOND THE PINES	KL. 8 - 10:50	12
IRON MAN 3 3D	KL. 8	12
IRON MAN 3 2D	KL. 5:20	12
NUMBERS STATION	KL. 10:40	16
THE CROODS ÍSL TAL	KL. 5:50	L

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

IRON MAN 3 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
IRON MAN 3 2D	KL. 7 - 9:40	12
PLACE BEYOND THE PINES	KL. 6 - 9	12
OLYMPUS HAS FALLEN	KL. 8	16
OBLIVION	KL. 5:30 - 10:30	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

IRON MAN 3 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
PLACE BEYOND THE PINES	KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
OLYMPUS HAS FALLEN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

PLACE BEYOND THE PINES	KL. 8	12
IRON MAN 3 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
OLYMPUS HAS FALLEN	KL. 10:40	16
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR	KL. 6	L

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR 5%

EVIL DEAD	KL. 8 - 10.10	18
EVIL DEAD LÚXUS	KL. 8 - 10.10	18
THE CALL	KL. 5.45 - 8 - 10.15	16
LATIBÆR	KL. 4	L
FALSKUR FUGL	KL. 6	14
SCARY MOVIE 5	KL. 6 - 8 - 10	14
OBLIVION	KL. 8 - 10.40	12
OBLIVION LÚXUS	KL. 5.20	12
THE CROODS 3D ÍSL. TAL	KL. 3.30 - 5.45 2D KL. 3.30	L
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D	KL. 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS 5%

EVIL DEAD	KL. 8 - 10.10	18
PASSION	KL. 5.45 - 8 - 10.15	16
THE PLACE BEYOND	KL. 6 - 9	12
THE CALL	KL. 10	16
FALSKUR FUGL	KL. 6- 8	14
LATIBÆR	KL. 4	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

EVIL DEAD	KL. 8 - 10	14
FALSKUR FUGL KL. 6 12 / THE CALL	KL. 10	16
SCARY MOVIE 5	KL. 8	14
LATIBÆR	KL. 6	L

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

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

BESTU KAUPIN Í DORMA!

KOMINN AFTUR Í DORMA

Stærð: 320 x 205 cm
H. 71 cm. Litur grátt
FLORIDA horn- og tungusófar eru til í ýmsum stærðum.

FLORIDA hornsófi XL með tungu

Aðeins kr. 219.900

C&J STILLANLEGT heilsurúm með Shape dýnu

STILLANLEG HEILSÚRÚM ÓTRÚLEGT VERÐ

Stærð	Verð
2x80x200	kr. 375.800
2x90x200	kr. 399.800
2x90x210	kr. 405.800
2x100x20	kr. 423.800
120x200	kr. 230.900
140x200	kr. 257.900

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- 5 ára ábyrgð

NATURE'S SHAPE heilsurúm

Stærð cm.	Verð
90x200	97.900
100x200	109.900
120x200	121.900
140x200	143.900
160x200	163.900
180x200	181.900

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

12 MÁNAÐA AFBORGANIR VAXTALAUST
3,5% lántökugjald

Heilsudýna sem:
- Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
- 24 cm þykk heilsudýna
- Engin hreyfing
- AloaVera áklæði
- 5 ára ábyrgð!

MONTORIO svefnsófi

Siesta
svefnsófi
stærð dýnu
140x200 cm
Rúmfatageymsla

Aðeins kr. 99.900

Stærð: 158 x 90 cm.
Slitsterkt svart áklæði

SIESTA svefnsófi

Siesta
svefnsófi
stærð dýnu
147x197 cm
Rúmfata-
geymsla

KOMINN AFTUR Í DORMA

Stærð 192 x 85 cm
Slitsterkt rautt, grátt og svart áklæði

Aðeins kr. 135.900

ALVÖRU DÚNSÆNG á frábæru verði!

DÚNN 90% 10% FIÐUR

Aðeins kr. 15.900

FRÁBÆRT SÆNGUR OG KODDAR VERÐ

Vattsæng á aðeins kr. 5.900

Vattkoddi á aðeins kr. 2.990

TVENNUTILBOÐ sæng og koddi

Dúnsæng + dúnkoddi	kr. 15.900,-
Tröllа-dúnsæng	kr. 13.900,-
Stakur dúnkoddi	kr. 4.900,-

Sæng: 30% dúnn/70% smáfiður. Koddi:15% dúnn/85% smáfiður.

TVENNU Sæng+koddi TILBOÐ

OPIÐ Holtagörðum
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16
Sunnudaga kl. 13-16

DORMA
– býður góða nótt

Pöntunarsími ☎ 512 6800
www.dorma.is

SPÁ FRÉTTABLAÐSINS 2013

pepsi deildin hefst eftir **2** daga

KR hafnar í 2. sæti

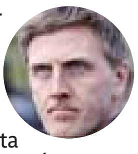
Krafan í Vesturbænum er alltaf Íslandsmeistaratitill og engin breyting er á því í ár. Týndi sonurinn Brynjar Björn Gunnarsson er kominn heim eftir langa dvöl erlendis og hópurinn er nautsterkur.

Meiðsli Kjartans Henry veikja liðið fram á við auk þess sem hörkutólin á miðjunni eru lítið skapandi fram á við. Áhyggjuefni er hvernig liðið brotnaði undir lok síðasta sumars. Vonandi er neistinn kominn aftur því KR er með lið til að tendra hátíðarbál í lok tímabils.

→ STJARNAN
Óskar Örn Hauksson

Þegar Óskar Örn nær sér á strik eiga andstæðingar KR-inga ekki von á góðu. Kantmaðurinn knái hefur fært sig yfir á hægri kantinn svo vinstri bakverðir landsins geta farið að kvíða því að mæta KR.

→ ÞJÁLFARINN



Rúnar Kristinsson er 43 ára gamall og á sínu fjórða tímabili með liðið. Hann tók við liðinu á miðju sumri 2010 og er þetta hans fyrsta þjálfarastarf. Á að baki þrjú tímabil sem þjálfari í efstu deild (55 leikir, 31 sigur, 65 prósent).

→ NÝJU ANDLITIN

Andri Ólafsson frá ÍBV
Brynjar Björn Gunnarsson frá Reading
Óskar Örn Hauksson frá Sandnes Ulf (úr láni)
Egill Jónsson frá Selfossi (úr láni)
Torfi Karl Ólafsson frá Víkingi Ó. (úr láni)

Fylgstu með þessum:
Atli Sigurjónsson – Hefur hæfileikana en skortir traust þjálfarans.

→ HVAÐ ER LANGT SÍÐAN...

...liðið varð meistari – **2 ár** ...liðið var ekki meðal fjögurra efstu – **6 ár** ...Brynjar Björn Gunnarsson spilaði á Íslandi – **16 ár** ...liðið varð bikarmeistari – **1 ár** ...liðið spilaði í B-deild – **35 ár** ...liðið spilaði ekki í Evrópuk. – **5 ár**

→ EINKUNNASPJALDIÐ VÖRNIN ★★★★☆ SÓKNIN ★★★★☆ ÞJÁLFARINN ★★★★☆ BREIDDIN ★★★★★ **ÍSLANDSMEISTARI: 25 (Síðast 2011)** **BIKARMEISTARI: 13 (Síðast 2012)**

BANG David Luiz skoraði stórkostlegt mark í gærkvöldi. NORDICPHOTOS/GETTY

Chelsea og Benfica í úrslit

FÓTBOLTI Það verða Benfica frá Portúgal og Chelsea sem mætast í úrslitaleik Evrópudeildarinnar í ár. Chelsea lagði Basel og Benfica sigraði Fenerbahce í undanúrslitum í gær.

Chelsea er ríkjandi Evrópumeistari en Benfica hefur ekki komist í úrslitaleik í Evrópukeppni frá árinu 1990.

Leikurinn fer fram í Amsterdam þann 15. maí. -ktd

KÆRLEIKUR Jón Heiðar og félagar í ÍR ætla að skella sér í hjólastólana. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Handbolti í hjólastólum

HANDBOLTI Söguleg stund verður í dag þegar fram fer fyrsta viðureign liða í hjólastólahandbolta. Hjólastólalið HK, eina liðið á landinu, mætir þá bikarmeisturum ÍR í Austurbergi klukkan 17.30. Aðgangur að leiknum er ókeypis en tekið er við frjálsum framlögum sem renna óskipt til hjólastólakaupa. Nýr keppnishjólastóll kostar 750 þúsund krónur.

Fróðlegt verður að sjá hvort hjólastólafélagið rúlli yfir ÍR-inga sem eru eðlilega óvanir að spila íþróttina í hjólastólum. - ktd

Dómarar settir á bekkinn

Dómararnir Ingvar Guðjónsson og Jónas Elíasson munu ekki dæma fleiri leiki í úrslitum N1-deildanna. Þeir voru í sviðsljósinu í öðrum leik Fram og Hauka í úrslitum N1-deildar karla. Dómararnir eru Framarar en var treyst fyrir leiknum. Formaður dómaranefndar HSÍ gerði sér grein fyrir að svona umræða gæti komið upp.

HANDBOLTI „Við erum einu marki yfir og 30 sekúndur eftir. Hvað heldur þú að maður sé að reyna að gera, auðvitað að reyna að komast í gegn og skora. Þetta orkar tvímælis," sagði Aron Kristjánsson, þjálfari Hauka, um atvikið þegar Sigurbergur Sveinsson virðist koma Haukum tveimur mörkum yfir og hálf mínúta eftir í öðrum leik Fram og Hauka um Íslandsmeistaratitilinn.

Í staðinn var dæmdur ruðningur og Sigurbergur fékk tveggja mínútna brottvísun að auki fyrir ruðninginn og Haukar tveimur færri síðustu þrjátíu sekúndur venjulegs leiktíma. Fram nýtti sér liðsmuninn til þess að jafna leikinn og vinna hann síðan í annarri framlengingu.

„Ég fatta ekki að það sé verið að setja tvo Framara á leik í úrslitaeinvígi í Framheimilinu. Ég fatta ekki ákvörðun dómaranefndar," sagði Aron en Fréttablaðið heyrði í Guðjóni L. Sigurðssyni, formanni dómaranefndar HSÍ, vegna málsins.

Aron getur hjálpað mér

„Ég fagna því þegar Aron kemur í fullt starf á skrifstofu HSÍ. Þá getur hann hjálpað mér að raða dómurum á leiki. Ég mun bjóða honum það," sagði Guðjón L. nokkuð léttur.

„Þessir strákar eru vissulega aldir upp hjá Fram en þeir hafa ekki spilað handbolta þar í 10-15 ár. Þeir hafa heldur ekki setið í stjórnum þarna eða annað. Ætla menn að halda áfram að segja að þeir séu Framarar að eilífu? Þetta eru alþjóðlegir dómarar og slíkir dómarar mega dæma hjá öllum liðum. Ef menn treysta sér til þess að dæma leik hjá sínu gamla félagi, finnst það ekki óþægilegt, þá treystum við þeim hundrað prósent."

Guðjón segir að HSÍ eigi fjögur dómarapör sem dómaranefndin

ÚTI Í KULDANUM Ingvar og Jónas eru væntanlega komnir í sumarfrí út af atvikinu umdeilda á miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

treystir til þess að dæma í úrslitarimmunum. Sú staða kom aftur á móti upp að Fram er með lið bæði í úrslitum karla og kvenna.

„Þeir hafa dæmt leiki hjá Fram í vetur og það var ekkert vesen. Við ákváðum fyrir úrslitin að setja þá á einn leik í úrslitum karla og kvenna og sjá svo til. Menn geta deilt um hvort þetta sé faglegt. Er faglegt að ýta þessum strákum út sem hafa ekki haft nein tengsl við félagið í 10-15 ár? Það má svo alltaf finna tengsl. Félaga-, fjölskyldu- og vinatengsl. Það má ekki gefa sér að þó svo að einhverjir séu aldir upp hjá ákveðnu félagi þá geti þeir aldrei dæmt hjá því," sagði Guðjón og bendir á að hann hafi spurt dómarana hvort þeir treystu sér í verkefnið.

„Þessir strákar eru komnir á þann stall að þeir hafa dæmt úrslitaleik á HM hjá yngri landsliðum og þeir eru að dæma í Meistaradeildinni. Ef þeir hefðu ekki sagst treysta sér í að dæma hjá Fram þá hefði það ekki verið neitt mál. Þeir staðfestu leikinn og það vissu allir að þeir myndu dæma. Það komu engin mótmæli frá Haukum út af þessari niðurröðun fyrir leik."

Guðjón segist hafa verið sáttur við frammistöðu strákanna í leiknum en er þó ekki alveg sammála þeim í atvikinu umdeilda.

„Leikurinn var prýðilega dæmdur heilt yfir. Varðandi atvikið undir lokin þá finnst mér ruðningsdómurinn vera hárréttur. Ég var ekki sáttur við þá ákvörðun að gefa Sigurbergi tveggja mínútna brottvísun. Ég hélt að þeir hefðu gefið tvær mínútur fyrir mótmæli en svo var víst ekki. Þeir senda hann af velli fyrir brotið. Ég segi að fyrst þeir hafi ætlað að beita refsingu fyrir brotið þá hefðu þeir átt að lyfta rauða spjaldinu en ekki reka manninn út af í tvær mínútur."

Ekki sammála dómurunum

Dómurinn vakti líka athygli fyrir þær sakir að það sést nánast aldrei að leikmaður fái tveggja mínútna brottvísun eftir ruðningsdóm.

„Það gerist ekki oft og þetta er í eina skiptið í vetur sem ég man. Ingvar og Jónas dæmdu kvennaleik hér á sínum tíma þar sem Ramune Pekarskyte fór með olnbogann á undan sér og þeir gáfu henni rautt fyrir það. Þess vegna hefði ég viljað sjá rautt fyrir þetta brot fyrst þeir voru að meta atvikið á þennan hátt."

Guðjón segir að dómaranefndin sjái ekki eftir því að hafa tekið þá áhættu að setja Framara á leik hjá Fram.

„Við vissum alltaf að þetta gæti farið út í svona umræðu ef eitthvað kæmi upp á. Við sitjum uppi með það og við höfum breitt bak til að taka á því. Þó svo að þeir hafi heilt yfir staðið sig vel þá á ég ekki von á því að þeir dæmi meira í vetur. Við viljum ekki vera að gefa færi á því að menn séu að rakka þá eða hreyfinguna niður."

Anton Gylfi Pálsson og Hlynur Leifsson munu dæma fjórða leik Fram og Hauka á Ásvöllum á laugardag. henry@frettabladid.is

LJÓSTÆKNIFÉLAG ÍSLANDS

Aðalfundur Ljóstæknifélags Íslands
Verður haldinn 8. maí, kl. 16:00
í húsnæði Rafiðnaðarskólans að Stórhöfða 27.

Á dagskrá fundarins eru venjuleg aðalfundarstörf.
Að aðalfundi loknum verður boðið uppá kaffi
og fræðsluerindi.

Nánari upplýsingar um dagskrá:
www.ljosfelag.is

Fer bikarinn á loft í kvöld?

Stjarnan getur tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn í handbolta kvenna í kvöld.

HANDBOLTI Stjarnan úr Garðabæ hefur komið allra liða mest á óvart í vetur. Síðustu ár hefur N1-deild kvenna verið tveggja hesta hlaup á milli Vals og Fram. Stjarnan hefur breytt því.

Stjörnustúlkur gerðu sér lítið fyrir og sendu Íslandsmeistara síðustu þriggja ára, Val, í sumarfrí í undanúrslitum deildarinnar og liðið er nú aðeins einum sigri frá Íslandsmeistaratitlinum.

Stjarnan leiðir einvígið gegn Fram, 2-1, og til þess að verða meistari þarf liðið að afreka það sem ekki hefur tekist að gera í úrslitaeinvíginu – vinna heimaleik.

Útiliðið hefur unnið alla þrjá fyrstu leikina sem verður að teljast óvenjulegt. Takist Stjörnunni ekki að vinna í kvöld þá mætast liðin í oddaleik í Safamýrinni á sunnudag.

Leikurinn í Mýrinni í kvöld hefst klukkan 18.45 og verður hann í beinni textalýsingu á Boltavakt Vísis og Fréttablaðsins. - hbg

BROSIR HÚN Í KVÖLD? Rakel Dögg Bragadóttir hefur spilað vel fyrir Stjörnuna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VINSÆL FARTÖLVUTILBOÐ

ASUS

NÝR INTEL ATOM ÖRGJÖRVI

Vegna magninnkaupa náum við þessum flottu 10" fartölvum niður í ótrúlegt verð. Tveir litir, dökkgrá eða bleik. Kemur með nýjustu útgáfu af Intel Atom örgjörvanum, N2800 Cedar Trail, sem skilar 15% hraðari vinnslu og 10% lengri rafhlöðuendingu. Auk þess er grafísk vinnsla hans fjórfalt öflugri. Með SHE II tækni er rafhlöðuendingin allt að 12 tímar og hún kveikir á sér á innan við tveimur sekúndum.

49.990

ASU-1025CGRY054S
ASU-1025CEPIK013S

17,3" MEÐ INTEL

TOSHIBA 17,3"

TOS-C8701HD
Hagkvæmasta 17,3" fartölvan frá Toshiba. Intel örgjörvi og stór 750GB harður diskur fyrir bíómyndirnar, tónlistina og gögnin. USB3 og HDMI.

99.990

---

i7 MEÐ GEFORCE SKJÁKORTI

TOSHIBA

TOS-P85031X
Stálburstuð áferð og nýjasta kynslóð i7 Quad Core örgjörvans, 8GB vinnsluminni og 750GB harður diskur. nVidia GeForce GT 640M skjákort og Harman Kardon hátalarar.

179.990

KRAFTMIKILL A10 ÖRGJÖRVI

TOSHIBA

TOS SAT L855D-10H
Öflugur örgjörvi, 8GB vinnsluminni og 750GB harður diskur. AMD Radeon HD7660G skjákort. Frábær kaup.

139.990

HVÍT 15,6"

TOSHIBA

TOS SAT C855D-168

Mjög flott hvít Toshiba fartölva með AMD E2 örgjörva, 6GB vinnsluminni og 750GB hörðum diski. AMD HD7340 skjákort, USB3.0 og HDMI.

104.990

SILFRUÐ 14"

acer

ACE-NXM3SEK002

Glæsilega hönnuð silfurlituð 14" fartölva með hraðvirkum Intel i3 örgjörva. Gott pláss fyrir gögnin á 500 GB hörðum diski. Hægt að tifalda flutningshraða í gegnum USB3 og tengja stafrænt með HDMI í sjónvarp.

99.990

tl.is

WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM!

PROMENNT

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

2011 Stjarnan endurheimtir titilinn gangi spáin eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FH og Stjarnan fagna í haust

FÓTBOLTI FH og Stjarnan verða Íslandsmeistarar í knattspyrnu árið 2013 samkvæmt spá forráðamanna, þjálfara og fyrirliða. Þá er reiknað með því að nýliðarnir í báðum deildum fari beina leið niður. - hbg

Pepsi-deild karla
1. FH - 404 stig
2. KR - 377
3. Breiðablik - 373
4. Stjarnan - 320
5. Valur - 264
6. ÍA - 213
7. ÍBV - 196
8. Fram - 189
9. Fylkir - 166
10. Keflavík - 121
11. Víkingur - 97
12. Þór - 88

Pepsi-deild kvenna
1. Stjarnan - 268 stig
2. Valur - 261
3. Þór/KA - 241
4. Breiðablik - 233
5. ÍBV - 183
6. FH - 142
7. Selfoss - 113
8. Afturelding - 81
9. HK/Víkingur - 66
10. Þróttur - 62

Barist um íslensku strákana

Benedikt Guðmundsson verður í brúnni í Þorlákshöfn næstu tvö árin þrátt fyrir fyrirspurnir annarra félaga.

KÖRFUBOLTI „Það er svolítið síðan að ég framlengdi. Maður er bara ekkert að slá um sig með einhverjum Facebook-færslum,“ segir Benedikt Guðmundsson, sem verður þjálfari Þórs í Þorlákshöfn næstu tvö árin. Þórsarar höfnuðu í 2. sæti í deildarkeppninni í vetur en meiðsli lykilmanna skömmu fyrir úrslitakeppnina settu strik í reikninginn.

„Árangurinn í vetur var betri en í fyrra þar til við lentum í meiðslunum. Við erum bara lítið lið sem reynir að vinna úr sínu. Við erum ekkert með landsliðskarla á lager til að taka við ef einhver meiðist,“ segir Benedikt og minnir á að lítið megi út af bregða hjá liðunum í körfunni. Það hafi sést í úrslitakeppninni þegar meiðsli útlendinga komu niður á árangri Keflvíkinga, Snæfellinga og Stjörnumanna.

Benedikt þjálfaði KR-inga á árum áður en hann hefur bæði gert karla- og kvennalið félagsins að Íslandsmeisturum. Veturinn var KR-ingum erfiðari en reiknað var með og bendir flest til þess að Vesturbæjarliðið sé í þjálfaraleit hjá karlaliðinu. Aðspurður hvort KR-ingar hafi hringt í hann segir Benedikt: „Án þess að ég fari nákvæmt út í það þá fékk ég þrjár fyrirspurnir og gaf þær allar frá mér.“

FIMM ÁR Í ÞORLÁKSHÖFN Benedikt tók við Þórsurum árið 2010 og fór með liðið alla leið í úrslit í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Slegist á kjötmarkaðnum

Næstu tvö árin verða karlaliðin í efstu deild að hafa fjóra íslenska leikmenn inni á vellinum hverju sinni. Þótt lið geti sankað að sér erlendum leikmönnum getur aðeins einn þeirra verið inni á vellinum í einu. Landslagið er gjörbreytt.

„Nýja reglan býður upp á að slegist verði um íslenska leikmenn. Allir eru að ræða við alla,“ segir Benedikt. Hans leikmenn eru þar ekki undanskildir.

„Allir leikmenn okkar, sem eru á annað borð komnir upp úr grunnskóla, hafa fengið símtal einhvers staðar frá,“ segir Benedikt. Heyrst hefur að hann beri víurnar í Tómas Tómasson, stigahæsta leikmann Fjölnis, sem féll úr deildinni í vetur.

„Það skýrist vonandi á allra næstu dögum en við erum ekkert þeir einu í sambandi við hann,“ segir Benedikt. Greinilegt er að körfuboltaþjálfarar landsins eru mikið í símanum þessa dagana.

„Lið gætu lent undir á þessum kjötmarkaði og farið illa. Þetta er barátta og við þurfum að taka þátt í henni ef við ætlum að vera með samkeppnishæft lið.“

Kostir og gallar við regluna

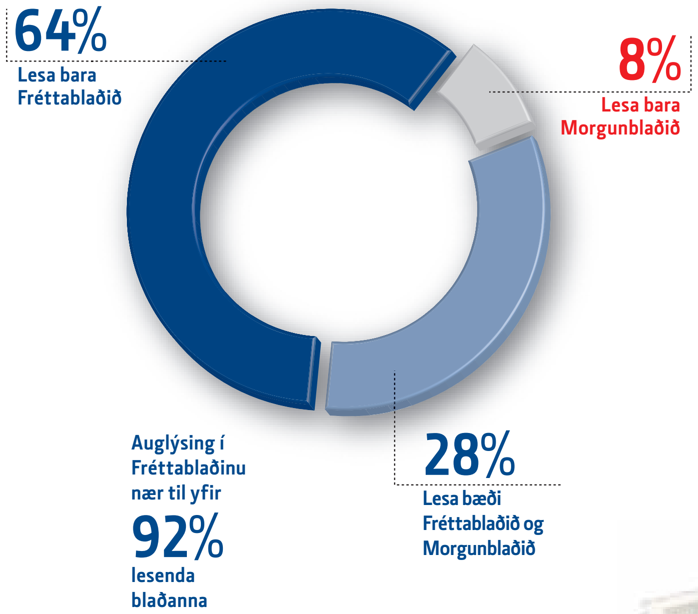
Reglur um fjölda útlendinga hafa breyst reglulega undanfarin ár. Í vetur voru takmörk sett við tvo erlenda leikmenn. Þar áður mátti aðeins vera með einn Bandaríkjamann en fleiri evrópska leikmenn. Benedikt segist sjá kosti og galla við nýju regluna.

„Það verður gaman að prófa þetta en reglan er ekki að hjálpa liðunum úti á landi og lítil hamingja með regluna þar,“ segir Benedikt. Hann minnir á að það sé sama til hvaða íþróttagreinar sé litið. Á landsbyggðinni spili erlendir leikmenn alltaf stór hlutverk.

„Svona verður þetta næstu árin og menn verða bara að finna leiðir.“ kolbeinntumi@365.is

Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.



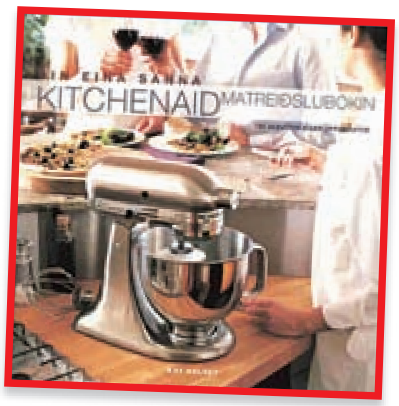
Prentmiðlakönnun Capacent Gallup.
18-49 ára á höfuðborgarsvæðinu. Meðallestur á tölublað, jan.-júní 2012.

Allt sem þú þarft...

Sérstök brúðkaupsgjöf

KitchenAid

Öll brúðhjón fá glæsilega svuntu með nöfnum sínum og brúðkaupsdegi ísaumuðum.



Íslensk kennslubók í matreiðslu fylgir!
Gildir um KitchenAid hrærivélar.

Brúðarleikur

Þau brúðhjón sem koma við í verslun okkar og skrá sig á brúðargjafalista fá nöfnin sín sjálfkrafa skráð í pott. Í lok sumars verða heppin brúðhjón dregin út og hljóta þau að launum nýju KitchenAid matvinnsluvélina, nýju KitchenAid brauðristina, nýja KitchenAid blandarann og nýja KitchenAid töfrasprotann, samtals að verðmæti um 200 þúsund krónur.

Nýjar KitchenAid® vörur

KitchenAid
FOR THE WAY IT´S MADE

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

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl 20.10
Spurningabomban
Það verður mikið fjör hjá Loga Bergmann í Spurningabombunni á Stöð 2 í kvöld. Tónlistarmennirnir Friðrik Dór og Ingó Veðurguð eru saman í liði en mótherjar þeirra eru leikararnir Friðrik Friðriksson og Edda Björg Eyjólfsdóttir.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?
ÞÓR BREIÐFJÖRÐ SÖNGVARI

Gullöld sjónvarpsþátta
Mér finnst gríðarlega áhugavert að lifa á þessum tíma þar sem bíómyndastjörnur eru að koma yfir í vandaða sjónvarpsþætti. Gullöld þáttanna myndi ég segja að væri í dag. Til dæmis finnst mér House of Cards með Kevin Spacey alveg frábærir þættir.

SKJÁREINN KL. 19.45

1 **The Ricky Gervais Show** Mér finnst Ricky Gervais frábær. Hann er búinn að þróa sinn sérstaka húmor sem er oft hrein snilld.

SKJÁREINN KL. 21.00

2 **The Voice** Ég er mikill aðdáandi Tom Jones sem er einn af dómurunum. Það er gaman að sjá hann njóta sín við að deila sinni reynslu.

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

3 **Sherlock Holmes: A Game of Shadows** Ég textaði þessa mynd sem þýðandi. Ég hef lesið Sherlock Holmes-sögurnar frá því ég var strákur.

RÁS 1 FM 92,4/93,5
06.36 Bæn **06.39** Morgunglugginn **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** Sjónmál **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Brot af eilífðinni **14.00** Fréttir **14.03** Tilraunaglasið **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Hlustarinn **15.25** Hamingjuboð **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
13.45 Skólahreysti *(Úrslitaþáttur) (e)*
15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe) (e)*
16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe) (e)*
17.20 Babar *(17:26)*
17.42 Unnar og vinur *(3:26) (Fanboy & Chum Chum)*
18.05 Hrúturinn Hreinn *(5:20) (Shaun the Sheep)*
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Hljómskálinn *(2:4)* Þáttaröð um íslenska tónlist í umsjón Sigtryggs Baldurssonar. *(e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
19.25 Úrslitakeppnin í handbolta Bein útsending frá leik Fram og Stjörnunnar í úrslitakeppni kvenna.
20.30 Útsvar *(Fjarðabyggð - Reykjavík, úrslitaþáttur)* Spurningakeppni sveitarfélaga. Lið Fjarðabyggðar og Reykjavíkur keppa til úrslita. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir.
21.45 Morgan-hjónin flýja í sveitina *(Did You Hear About the Morgans?)* Fráskilin hjón verða vitni að morði í New York. Morðinginn sér þau og í öryggisskyni eru þau flutt til smábæjar í Wyoming. Leikarar eru Hugh Grant og Sarah Jessica Parker.
23.30 Hefndin *(Hævnen)* Líf tveggja danskra fjölskyldna skarast, einstök en áhættusöm vinátta myndast en einmanaleikinn, breyskleikinn og sorgin liggja í leyni. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ
11.30 Shakespeare in Love
13.30 Let's Talk About the Rain
15.10 Journey 2: The Mysterious Island
16.45 Shakespeare in Love
18.45 Let's Talk About the Rain
20.25 Journey 2: The Mysterious Island
22.00 Sherlock Holmes: A Game of Shadows
00.10 What's Your Number
01.55 The Special Relationship
03.25 Sherlock Holmes: A Game of Shadows

STÖÐ 2
07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm In The Middle *(17:22)*
08.30 Ellen *(137:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(73:175)*
10.15 Celebrity Apprentice *(5:11)*
11.50 The Whole Truth *(12:13)*
12.35 Nágrannar
13.00 Stóra þjóðin *(1:4)*
13.30 Adam
15.10 Sorry I've Got No Head
15.40 Leðurblökumaðurinn
16.05 Ævintýri Tinna
16.30 Waybuloo
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(138:170)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan *(12:22)*
19.45 Týnda kynslóðin *(32:34)*
20.10 Spurningabomban *(19:21)* Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum, skipuðum tveimur keppendum hvort, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir.
21.00 American Idol *(32:37)* Tólfta þáttaröð þessa vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu. Talsverðar breytingar hafa orðið á dómnefndinni eftir að þau Jennifer Lopez og Steven Tyler hættu, eftir að hafa setið í dómnefndinni undanfarin tvö ár. Randy Jackson er á sínum stað en nýir í halds og trausts eru að þessu sinni Mariah Carey, Keith Urban og Nicki Minaj.
22.25 The Education of Charlie Banks
00.05 Battle for Haditha
03.05 Adam
04.40 Spurningabomban *(19:21)*
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*
07.00 Chelsea - Basel
16.40 Benfica - Fenerbahçe
18.20 Chelsea - Basel
20.00 Pepsi-deildin 2013 - upphitun
21.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
22.00 La Liga Report
22.30 Grindavík - Stjarnan
00.10 Pepsi-deildin 2013 - upphitun

SPORT 2 *enski boltinn*
15.55 Sunnudagsmessan
17.10 Wigan - Tottenham
18.50 Everton - Fulham
20.30 Premier League World 2012/13
21.00 Premier League Preview Show 2012/13
21.30 Football League Show 2012/13
22.00 Southampton - WBA
23.40 Premier League Preview Show 2012/13
00.10 Man. City - West Ham

krakkar
07.00 Lalli
07.05 Lalli
07.15 Refurinn Pablo
07.20 Áfram Diego, áfram!
07.45 Waybuloo
08.05 Svampur Sveinsson
08.30 Könnuðurinn Dóra
08.55 Doddi litli og Eyrnastór
09.05 UKI
09.10 Strumparnir
09.35 Mörgæsirnar frá Madagaskar
09.55 Ofurhundurinn Krypto
10.15 Histeria!
10.35 Lukku-Láki
11.00 M.I. High
11.30 Victorious
11.55 Ofurhetjusérsveitin
12.20 Sorry I've Got No Head
12.45 iCarly *(44:45)*
13.05 Big Time Rush
13.25 Bernard

POPP TÍVÍ
17.00 Simpson-fjölskyldan *(20:22)*
17.20 Íslenski listinn
17.50 Gossip Girl *(10:10)*
18.35 Sjáðu Ásgeir Kolbeins kynnir allt það heitasta í bíóheiminum, hvaða myndir eru að koma út og hverjar aðalstjörnurnar eru. Ómissandi þáttur fyrir alla kvikmyndaáhugamenn.
19.00 Friends *(15:24)*
19.25 Two and a Half Men *(3:24)*
19.45 Simpson-fjölskyldan *(12:22)* Tuttugasta og þriðja þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátektarsamari.
20.10 Crusoe *(3:13)* Ævintýralegir spennuþættir sem byggðir eru á klassískri sögu Daníels Defoe um mann að nafni Robinson Crusoe og líf hans á afskekktri eyðieyju eftir að hafa siglt þar í strand. Hann og hans heittelskaða, Friday, þurfa að glíma við náttúruöflin, mannætur og villidýr til að komast af auk þess að reyna að halda geðheilsunni.
20.55 The O.C *(19:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við bæjarbúa. Þriðja þáttaröð.
21.40 Hellcats *(15:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í kappsaman heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.
22.20 Dollhouse *(11:13)*
23.05 Crusoe *(3:13)*
23.45 The O.C *(19:25)*
00.30 Hellcats *(15:22)*
01.10 Dollhouse *(11:13)*
01.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp

GULL
19.40 Það var lagið
20.45 A Touch of Frost *(2:4)*
22.30 American Idol *(33:37)*
23.15 Entourage 8 *(6:8)*
23.45 A Touch of Frost *(2:4)*
01.30 Það var lagið
02.35 Entourage 8 *(6:8)*
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Popp

SKJÁREINN
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.40 Dynasty *(19:22)*
09.25 Pepsi MAX tónlist
15.35 Charlie's Angels *(2:8)*
16.20 Necessary Roughness *(5:12)*
17.05 The Office *(4:24)*
17.30 Dr. Phil
18.10 An Idiot Abroad *(2:3)*
19.00 Minute To Win It Þátttakendur fá tækifæri til að vinna milljón dollara með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar.
19.45 The Ricky Gervais Show *(2:13)* Bráðfyndin teiknimyndasería frá snillingunum Ricky Gervais og Stephen Merchant, sem eru þekktastir fyrir gamanþættina The Office og Extras. Þessi þáttaröð er byggð á útvarpsþætti þeirra sem sló í gegn sem „podcast" á Netinu. Þátturinn komst í heimsmetabók Guinnes sem vinsælasta „podcast" í heimi.
20.10 Family Guy *(2:22)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum.
20.35 America's Funniest Home Videos *(20:44)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot.
21.00 The Voice *(6:13)*
00.00 Ljósmyndakeppni Íslands *(6:6)*
00.30 Excused
00.55 Lost Girl *(5:22)*
01.40 The Wrath of Cain
03.05 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF
06.00 ESPN America **08.20** Wells Fargo Championship **2013** *(1:4)* **12.20** PGA Tour - Highlights *(12:45)* **13.15** Wells Fargo Championship **2013** *(1:4)* **17.15** Golfing World **18.05** Champions Tour - Highlights *(7:25)* **19.00** Wells Fargo Championship **2013** *(2:4)* **23.00** Golfing World **23.50** The Open Championship Official Film **1976 00**.45 ESPN America

ÍNN
20.00 Hrafnaþing **21.00** Gestagangur hjá Randver **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

ADHD samtökin 25 ára

TAKK FYRIR STUÐNINGINN

ÉG ER GIMSTEINN
hvað með þig?

Víða til þess vott ég fann
þó venjist tíðar hinu.
Að Guð á margan gimstein þann
sem glóir í mannsorpinu.

Bólu-Hjálmar

Stuðningur þinn skiptir máli,
saman sköpum við sigurvegara.

Tökum vel á móti sölufólki!

Gimsteinn ADHD samtakanna

Verkefninu er ætlað að efla vitund almennings, stuðla að skilningi og auka stuðning við einstaklinga með ADHD. Sölufólk mun ganga í hús, auk þess sem hægt er að kaupa armbandið á vef samtakanna; www.adhd.is
Armbandið kostar kr. 1.500
Allur ágóði rennur til starfsemi ADHD samtakanna.

Skilningur skiptir máli

- ADHD er taugaþroskaröskun í heila
- Helstu einkenni ADHD eru athyglisbrestur, ofvirkni og hvatvísi
- ADHD er algerlega óháð greind
- Talið er að á Íslandi séu um 10.000 fullorðnir og 6.000 börn með ADHD

Stuðningur skapar sigurvegara

- Einkenni ADHD geta verið mismunandi milli einstaklinga og aldurs
- Birtingarmynd ADHD er oft neikvæð
- Horfum á það jákvæða og styrkjum
- Eyðum fordómum

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík, sími 581-1110, www.adhd.is

ADHD samtökin

SÖLUAÐILAR:

HELGIN

„Ég verð, ásamt allri fjölskyldunni, að viðra geymsluna á flóamarkaði við Nýbýlaveg sem stefnir á að verða algert brjálæði. Held ég geri ekki mikið meira en það um helgina.“

Berglind Häsler, fréttakona og meðlimur í hljómsveitinni Prins Póló.

Heldur stofutónleika í beinni á netinu

Tónlistarkonan Lay Low verður með tónleika í beinni útsendingu úr stofunni heima hjá sér í Ölfusi.

Lay Low býður upp á ókeypis tónleika á netinu á morgun, laugardag, klukkan 21. Tónleikarnir verða haldnir í stofunni heima hjá henni í Ölfusi og sendir út beint á netinu í boði Símans og Inspired by Iceland.

Lay Low bregður á þetta ráð eftir að hafa fengið áskoranir frá aðdáendum sínum um að geta keypt tónleikaútgáfu af lögum hennar á plötu. Hún segir þetta kærkomið tækifæri til að taka upp tónleikaplötu á sama tíma. „Magnús Öder ætlar að vera mér til halds og trausts við hljóðupptökur og Tjarnargötumenn sjá um að mynda viðburðinn. Síðan verða nokkrir vinir mínir í stofunni heima sem tónleikagestir og hver veit nema að það myndist þessi fína tónleikastemning heima í stofunni,“ segir hún.

➜ Lay Low hefur komið fram á yfir 100 tónleikum víða um heim undanfarið ár. Hún hefur hitað upp fyrir Daughter og Of Monsters and Men.

Lay Low mun í framhaldinu einbeita sér að hljóðversupptökum fyrir nýja plötu. „Ég á orðið mikið af lögum og er þessa stundina að þróa hljóðheiminn á næstu plötu. Ég geri þetta í heimahljóðverinu mínu til að byrja með en vonandi kemst afraksturinn til skila á geisladiski í haust.“

Hægt verður að nálgast beinu útsendinguna á Siminn.is/laylowlive og á Twitter á slóðinni #laylowlive. - fb

STOFUTÓNLEIKAR Lay Low verður með tónleika í beinni útsendingu á netinu á laugardaginn.

Úr svefnherberginu í sólskinsbylgju-reggí

Kött Grá Pje hefur gefið út lagið Aheybaró sem gæti orðið sumarslagarinn í ár.

Reggílagið Aheybaró með Kött Grá Pje, sem er hugarfóstur Atla Sigþórssonar, hefur fengið fín viðbrögð að undanförnu, þar á meðal á Rás 2. Svo gæti farið að það verði sumarslagarinn í ár, eða alla vega einn af þeim.

„Ég er farinn að vona það, eftir að fólk hefur verið að spyrja mig þessarar spurningar. Lagið virðist gefa frá sér einhverja sólskinsbylgju,“ segir Atli, spurður hvort sumarslagarinn sé ekki kominn.

Stutt er síðan Atli kom fram á sjónarsviðið með Kött Grá Pjé. Hann hefur gefið út nokkur lög á netinu í samstarfi við vini sína og í þetta sinn varð Toggi Nolem úr rappsveitinni Skyttunum fyrir valinu. „Hann sendi mér grunn með reggífílingi og svo rappaði ég eins og mér fannst henta við það,“ segir Atli og kveðst vera fjandi ánægður með útkomuna.

Hann hefur áður komið lítillega við sögu á tveimur rappplötum með Skyttunum og Forgotten Lores, sem komu báðar út árið 2003. Annars hefur hann ekkert komið nálægt tónlistarsköpun fyrr en nú. „Ég var svona svefnherbergisrappari aðallega.“

Atli, sem er í háskólanámi, er frá Akureyri eins og Skytturnar en hefur verið búsettur í Reykjavík undanfarin átta ár.

Spurður út í nafnið Kött Grá Pje, segir hann það vera hálfgerðan einkabrandara. Kött er einfaldlega þolmynd orðsins köttur en vísar einnig í gömul bandarísk hiphopp-nöfn sem byrjuðu á „Cut“. Grá er liturinn grár án „r-sins“ og Pje er stytt ættarnafn sem Atli tekur sér frá geimspekingnum Dr. Helga Pjeturssyni, sem skrifaði Nýall-bækurnar sem hann heldur mikið upp á. freyr@frettabladid.is

KÖTT GRÁ PJE Atli Sigþórsson er maðurinn á bak við Kött Grá Pje. Toggi Nolem úr Skyttunum aðstoðaði hann við nýja lagið. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

TOGGI NOLEM

Sjö nýlegir sumarslagarar

- Qween - **Retro Stefson**
- Jungle Drum - **Emiliana Torrini**
- Niðrá strönd - **Prinspóló**
- Bahama - **Ingó og Veðurguðirnir**
- Kónguló - **Hafdís Huld**
- Stöndum saman - **Helgi Júlíus (Valdimar Guðmundsson syngur)**
- Hamingjan er hér - **Jónas Sigurðsson**

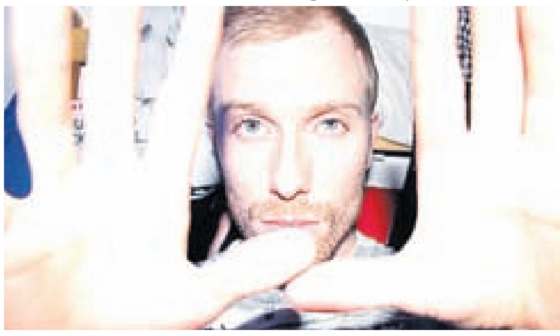
Semur fyrir maltneska söngkonu

Haffi Haff samdi lagið Zarbun fyrir söngkonuna Chiara. Titill lagsins þýðir skór.

„Ég er svo heppinn að hafa unnið með Valla [Valgeiri Magnússyni] áður. Hann sér um þessa glæsilegu söngkonu og spurði mig í haust hvort ég vildi vinna lag með henni. Ég er alltaf opinn fyrir nýjum verkefnum og sagði já,“ segir tónlistarmaðurinn Haffi Haff um nýtt lag sem hann samdi og syngur ásamt maltnesku söngkonunni Chiara. Lagið heitir Zarbun sem þýðir skór á maltnesku.

Haffi samdi lagið í samstarfi við Valgeir og Örlyg Smára og hefur það þegar fengið yfir 96 þúsund áhorf á Youtube. Þrátt fyrir gott samstarf undanfarna mánuði hefur Haffi enn ekki hitt Chiöru í eigin persónu. „Við höfum aldrei hist. En Chiara sagði mér að nafnið mitt þýði á maltnesku skólaus maður. Það þótti mér skemmtileg tilviljun í ljósi þess að lagið heitir Skór,“ segir hann og hlær.

Spurður út í sumaráform sín segist Haffi hlakka einna mest til þess að vera viðstaddur brúðkaup góðrar vinkonu sinnar. „Stundum snúast áformin um aðra en mann sjálfan,“ segir hann hlæjandi og bætir við: „Alheimurinn ræður svo restinni.“ - sm



GOTT SAMSTARF Haffi Haff samdi lag fyrir maltnesku söngkonuna Chiöru ásamt Valgeiri Magnússyni og Örlygi Smára.

TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

NÁMSBRAUTIR Á HAUSTMISSERI

UMSÓKNARFRESTUR TIL 3. JÚNÍ

Á GRUNNSTIGI

Leiðsögunám á háskólastigi
Staðnám - fjarnám

Viðurkenndur bókari

Nám í undirstöðuatriðum hugrænnar atferlismeðferðar

Á FRAMHALDSSTIGI

NÝTT Handleiðslufræði - Eins árs nám í faghandleiðslu, kenningum og handleiðslutækni
Umsóknarfrestur til 6. maí

Fjölskyldumeðferð - nám á meistarastigi

Hugræn atferlismeðferð: eins árs þverfaglegt, hagnýtt nám

Sérnám í hugrænni atferlismeðferð: tveggja ára nám fyrir sálfræðinga og geðlækna

NÁMSLÍNUR ÁN EININGA

NÝTT Alhliða þjálfun í klínískri dáleiðslu
Umsóknarfrestur til 6. maí

NÝTT Leiðtogahæfni - Leið að aukinni sjálfsþekkingu og árangursríkri stjórnun
Umsóknarfrestur til 6. september

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Námsráðgjöf og upplýsingar: sími 525 4444
endurmenntun.is

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

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Solla vill til Ameríku

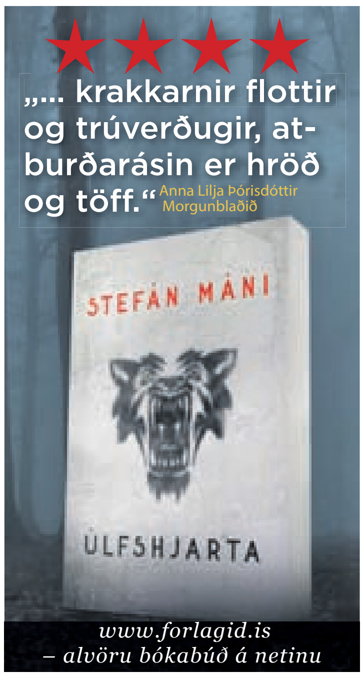
Sólveig Eiríksdóttir á veitingastaðnum Gló ætlar sér stóra hluti á næstunni. Nýr staður verður opnaður í næstu viku á Laugavegi, þar sem Á næstu grösum var til húsa, en húsnæðinu mun hafa verið gjörbreytt. Staðurinn kemur í stað þess sem var opinn til skamms tíma í Atmo hönnunarhúsinu ofar á Laugaveginum, en hefur verið lokað. Svo er greint frá því í Viðskiptablaðinu að Solla ætli sér að opna stað í Los Angeles á næstu árum, en hún lærði einmitt hráfæðisfræðin í skóla í Kaliforníu á sínum tíma, og ætti því að kunna vel á aðstæður í sólskinsríkinu. **- þeb**

Vök á fullri ferð

Hljómsveitin Vök, sem í mars varð fyrsti dúettinn til að vinna Músíktilraunir, hefur haft í nógu að snúast síðan hún bar sigur úr býtum í keppninni. Hún hefur spilað á þó nokkrum tónleikum og einnig farið í alls kyns viðtöl. Fyrir þá tónlistaráhugamenn sem eiga eftir að kynna sér þessa efnilegu sveit betur þá eru fram undan hjá henni tónleikar á Faktorý í kvöld ásamt Kiriyama Family. Í júní spilar dúettinn, sem er skipaður **Margréti Rán Magnúsdóttur** og **Andra Má Enokssyni,** svo á tónlistarhátíðinni Keflavík Music Festival ásamt fjölda annarra flytjenda. **- fb**

Mest lesið vísir

1 Birtist aftur eftir 11 ár
2 Umhverfisspjöll í Mývatnssveit
3 Gægjubræður fá makleg málagjöld
4 Fimm ára drengur skaut tveggja ára systur sína
5 Aðferðir Sigmundar umdeildar
6 Kris Kross rappari lést langt fyrir aldur fram
7 Kanye West keypti umdeilda regnhlíf af Sruli



TEMPUR SPRING heilsurúm

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

TEMPUR SPRING
Verðdæmi 160x200 cm
Rúm, dýna og lappir
Verð frá kr. 251.000
Aukahlutur á mynd gafl.

Fæst einnig í stærðunum
180x200 cm
180x210 cm
192x203 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.* Aðeins 21.989 kr. á mán.

C&J STILLANLEGT með Tempur Cloud

Charlotte Julien

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

C&J STILLANLEGT
með Tempur Cloud dýnu
Verðdæmi 2x90x200 cm
Verð kr. 740.900

Með fjarstýringu

Fæst einnig í stærðunum
2x80x200 cm
2x90x210 cm
2x100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.* Aðeins 64.243 kr. á mán.

C&J GOLD heilsurúm

Charlotte Julien

C&J GOLD
Verðdæmi 180x200 cm
Rúm, dýna og lappir
Verð frá kr. 133.000
Aukahlutur á mynd gafl.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.* Aðeins 11.812 kr. á mán.

Fæst einnig í stærðunum
100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm
160x200 cm

LEVANTO hægindastóll
með skemli
Verð kr. 97.980
Til í rauðu og gráu áklæði.
Einnig til í leðri, svart, hvitt og rautt.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN. Aðeins 8.450 kr. á mán.

TIMEOUT hægindastóll
með skemli
VERÐ NÚ 341.982
Fullt verð 379.980
Til í mörgum litum og útfærslum.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN. Aðeins 29.495 kr. á mán.

FYRIR ÞÍNAR BESTU STUNDIR 10% KYNNINGAR AFSLÁTTUR Timeout

Opus hægindastóll
með skemli
Verð kr. 169.980
Til í orange og gráu áklæði.
Einnig til í leðri, svart og hvitt.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN. Aðeins 14.660 kr. á mán.

* með 3,5% lántökugjaldi og 340 kr. greiðslugj. pr. afb.

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

www.betrabak.is

betrabak@betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18
Laugardaga frá kl. 11-16