allt

Björn Bragi Arnarsson:

Fer reglulega í ræktina

• heilsa

Í MIÐJU BLAÐSINS ▶

Björn Almroth:

Beið ekki varanlegan skaða

• aðalleikarinn í ett hål i mitt hjärta

SÍÐA 30 ▶

Vala Matt:

Innlit/útlit orðið sex ára

• elsti þátturinn á skjá einum

SÍÐA 18 ▶

Meistaradeildin í kvöld:

Mourinho verður á pöllunum

• eiður smári í byrjunarliðinu

SÍÐA 20 ▶

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

12. apríl 2005 – 97. tölublað – 5. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Veffang: visir.is – Sími: 550 5000 vísir

ÞRIÐJUDAGUR

SKATTAÍVILNANIR FYRIR FARSKIP Starfshópur úr fjármála- og samgönguráðuneytinu telur íslensk kaupskip og áhafnir ekki verða skráð á landinu í framtíðinni nema með skattaívilnunum. Sex íslenskar áhafnir eru eftir en ekkert skip. Þau voru 39 árið 1987 en aðeins eitt í fyrra. **Sjá síðu 2**

SÁTT UM FJÖLMIÐLASKÝRSLU Mikil sátt ríkti á Alþingi þegar rætt var um skýrslu fjölmiðlanefndar sem menntamálaráðherra kynnti þingheimi. Ráðherra mælti einnig fyrir frumvarpi sínu um Ríkisútvarpið sem stjórnarandstaðan lýsti óánægju sinni með. **Sjá síðu 4**

VILJA FÆKKA HERMÖNNUM Bandarísk stjórnvöld vonast til að geta kallað allt að þriðjungi herliðs síns heim frá Írak snemma á næsta ári. Nú eru 142 þúsund bandarískir hermenn í Írak en stjórnvöld vonast til að fækka þeim í 105 þúsund að ári. **Sjá síðu 2**

VEÐRIÐ Í DAG

BJARTVIÐRI sunnan og vestan til. Snjókoma eða él á Norður- og Austurlandi. Hiti víðast nálægt frostmarki en eilítið yfir því, syðra yfir miðjan daginn. **Sjá síðu 4**

DAGURINN Í DAG

HART BARIST Tveir leikir fara fram í undanúrslitum Íslandsmóts kvenna í handbolta. Haukar taka á móti Val og Stjarnan sækir ÍBV heim. Báðir leikirnir hefjast klukkan 19.15.

Kvikmyndir	26	Myndlist	26
Tónlist	26	Íþróttir	20
Leikhús	26	Sjónvarp	28

82%

20-49 ára karla á sv-horninu lesa Fréttablaðið á föstudögum.*

Þeir eru m.a. að sækja í bílaauglýsingar í smáauglýsingum – og það nýta bílasölur sér.

*Gallup febrúar 2005

FRÉTTABLAÐIÐ

Gyðingum var vísað frá Íslandi

Íslensk stjórnvöld ráku gyðinga úr landi rétt fyrir stríð. Stjórnvöld fylgdu meðvitaðri kynþáttastefnu. Forsætisráðherra telur að fara verði varlega í biðjast afsökunar á löngu liðnum atburðum.

GYÐINGAR Íslendingar vísuðu að minnsta kosti sextán gyðingum úr landi skömmu fyrir síðari heimsstyrjöldina og sýndu því gyðingum síst meiri samúð en Danir.

Fram kom í Fréttablaðinu í gær að dönsk stjórnvöld íhuga alvarlega að biðjast opinberlega afsökunar á framferði danskra stjórnvalda í garð gyðinga á stríðsárunum, en skýrsla sýnir að nítján gyðingum var vísað úr landi í Danmörku til Þýskalands þar sem flest fólkið var myrt í fangabúðum nasista. Sömu örlög biðu flestra þeirra sem Íslendingar ráku úr landi.

„Umræða um slíkt hefur ekki farið fram hér á landi en almennt séð er ég þeirrar skoðunar að menn verði að fara afar varlega í að biðjast afsökunar á atburðum sem gerðust fyrir löngu og ákvörðunum sem teknar voru í þeim tíðaranda sem ríkti hverju sinni. Þegar slíkt gerist verða að vera fyrir því mjög ríkar ástæður en ég ítreka að í þessu tiltekna máli hefur ekki farið fram nein umræða um slíkt,“ segir Halldór Ásgrímsson forsætisráðherra.

Þór Whitehead, sagnfræðingur sem skrifað hefur margar bækur um íslenskt þjóðfélag á árum kringum stríð, segir að íslensk stjórnvöld á þessum tíma hafi fylgt þeirri stefnu leynt og ljóst að hleypa ekki gyðingum til landsins. Opinberlega hafi þau borið við atvinnuleysi en í raun og veru var um að ræða meðvitaða kynþáttastefnu stjórnvalda.

Í bókum sínum tiltekur hann nokkur dæmi þess að íslensk stjórnvöld hafi vísað gyðingum úr landi skömmu fyrir stríð. Í einu tilviki greinir hann frá því er fjölskylda að nafni Rottberger var rekin úr landi 1938 og átti að senda hana til Þýskalands. Það varð henni hins vegar sennilega til lífs að skipið kom við í Danmörku þar sem fjölskyldunni tókst að fá hæli og lifði hún hildarleikinn af. Í öðru tilviki er talið að breska hernámið hafi bjargað lífi móður og sonar sem íslensk yfirvöld ætluðu að vísa úr landi til Þýskalands í byrjun árs 1940.

- ssal

FRÉTTABLAÐIÐ/KK

FORSETAHJÓNUNUM FAGNAÐ Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, og Dorrit Moussaieff forsetafrú komu í tveggja daga opinbera heimsókn til Akureyrar í gær en á miðvikudaginn sækja forsetahjónin íbúa Eyjafjarðarsveitar heim. Á meðal þeirra sem tóku á móti forsetahjónunum við komuna til Akureyrar voru börn úr Glerárskóla. **Sjá síðu 10**

Bandaríkjamenn og Ísraelar ósammála:

Bush setur ofan í við Sharon

TEXAS, AP George W. Bush Bandaríkjaforseti hvatti Ariel Sharon, forsætisráðherra Ísraels, til að hætta við áform sín um að stækka landnemabyggðir gyðinga á Vesturbakkanum.

Leiðtogarnir hittust á búgarði Bush í Texas í gær og var hann haldinn í því augnamiði að styrkja Sharon í viðleitni hans til að leggja niður landnemabyggðir á Gazaströndinni. Gagnrýni Bush varð hins vegar það sem mesta athygli vakti enda sjaldgæft að ekki sé samhljómur milli leiðtoga Bandaríkjanna og Ísraels.

Ísraelar áforma að bæta 3.650 húsum við stærstu landnemabyggð sína á Vesturbakkanum, Maaleh Adumim, en því leggjast Bandaríkjamenn gegn þar sem frekari uppbygging stefnir friðinum í hættu og brýtur auk þess í bága við ákvæði vegvísisins svonefnda.

Sharon sagði eftir fundinn að hann væri sammála Bush um inntak vegvísisins en sagði engan vafa leika á að sumar landnemabyggðirnar væru hluti af Ísraelsríki og það væri réttur Ísraelsmanna að stækka þær byggðir. Báðir sögðu þeir að leiðtogar Palestínumanna yrðu að taka hryðjuverkamenn fastari tökum. ■

MYND/AP

ÖRLÍTIÐ BER Í MILLI
George W. Bush gagnrýndi Ariel Sharon á fundi þeirra í gær vegna hugmynda þess síðarnefnda um frekari útfærslu landnemabyggða á Vesturbakkanum.

VAXANDI VANDAMÁL
Vestmannaeyjabær hefur óskað aðstoðar umhverfisráðuneytisins við að sporna við fjölgun kanína í Eyjum.

Vestmannaeyjar:

Kanínurnar fjölga sér ört

UMHVERFISMÁL „Að mínu viti er ekki seinna vænna að grípa til róttækari aðgerða en verið hefur hingað til,“ segir Ingvar Atli Sigurðsson, forstöðumaður Náttúrustofu Suðurlands. Kanínur eru orðnar alvarlegt vandamál í Eyjum og þrátt fyrir að ýmsum vopnum hafi verið beitt í baráttu gegn þeim heldur þeim áfram að fjölga.

Bæjaryfirvöld hafa þegar sent umhverfisráðuneytinu bréf þar sem óskað er frekari aðstoðar í baráttunni við þennan vágest en fjöldi kanínanna er það mikill að lundabúum stendur hætta af. Eyðileggja þær gjarnan lundaholur til að grafa sín eigin göng og hefur sést til þeirra í Heimakletti en þaðan er stuttur spölur að Ystakletti þar sem eitt mesta svöluvarp landsins fer fram.

- aöe

Óprúttnir Svíar:

Herjað á fyrirtæki

ATVINNULÍFIÐ Nokkur fyrirtæki hafa lent í vandræðum vegna sænsks fyrirtækis sem rukkar þau fyrir óumbeðna skráningu í gagnagrunn.

Gústaf Adolf Skúlason, hjá Samtökum atvinnulífsins, segir sænska fyrirtækið vita að það komist ekkert áfram með innheimtuaðgerðir og því sé íslenskum fyrirtækjum ráðlagt að borga ekki séu þau rukkuð.

„Fyrirtækið sendir gögn um viðkomandi fyrirtæki með símanúmerum og heimilisfangi og svo hringja starfsmenn þess og biðja fólk hér að staðfesta skriflega faxið. Ef svarið er nei ganga þeir á röðina innan sama fyrirtækis þangað til einhver skrifar undir og telur sig bara vera að staðfesta heimilisfang. Í kjölfarið fara þeir að rukka.“

- ghs

Nágrannadeilur:

Handtekin fyrir rokkið

JAPAN, AP Japönsk kona var handtekin eftir að læknar röktu svefnleysi og höfuðverki nágranna hennar til háværrar tónlistar sem konan spilaði á öllum tímum sólarhringsins í tvö ár.

Lögregla hóf rannsókn á samskiptum nágrannanna eftir að læknar kváðu upp úrskurð sinn. Þá kom í ljós að konan hafði beint hátölurunum að íbúð nágrannans og spilað tónlist stanslaust í kjölfar smávægilegra deilna. ■

SPURNING DAGSINS

Sigurður, er Umferðastofu ekki treystandi til að gera auglýsingar?

Við erum bara að vinna okkar verk og gerum það eftir bestu getu.

Sigurður Helgason er verkefnastjóri umferðaráróðurs og fjölmiðlunar hjá Umferðastofu en auglýsingar stofnunarinnar hafa vakið athygli að undanförnu. Í einni þeirra streymir fúkyrðaflaumur úr litlum dreng sem er ekki festur í barnabílstól og ekki er langt síðan Samkeppnisstofnun gerði athugasemdir við aðra.

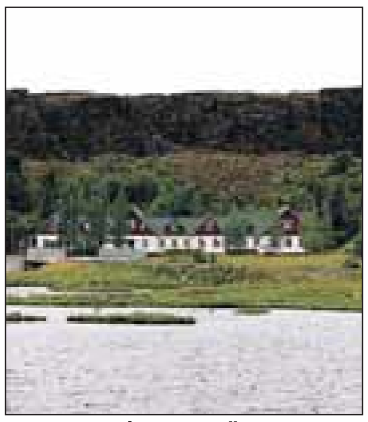
Hótel Valhöll:

Enginn rekstrargrundvöllur

VALHÖLL „Það eina sem ég sé fyrir mér í þessu er að þetta verði opinber bygging sem verði eingöngu fyrir gesti ríkisstjórnar og Alþingis,“ segir Elías V. Einarsson veitingamaður sem hefur annast rekstur Hótel Valhallar í á þriðja ár. Engin starfsemi er í Valhöll á Þingvöllum eins og stendur en Ríkiskaup hafa fyrir hönd forsætisráðuneytis auglýst eftir áhugasömum og fjárhagslega traustum aðilum til viðræðu um að taka að sér rekstur Hótel Valhallar til næstu fimm ára.

Elías segist ekki sjá neinn rekstrargrundvöll á Valhöll sem gæti borið sig. Rekstur hússins sé dýr og stærðin á hótelinu óhentug.

Halldór Árnason, skrifstofustjóri forsætisráðuneytisins, segir engar áætlanir uppi um að ríkið reki Valhöll sjálft. Ef enginn rekstraraðili sjái sér hag í því að reka hótelið verði að skoða málið að nýju. Hann segir áhugasama hafa frest til 19. apríl til að tilkynna áhuga á rekstrinum og þá verði farið í viðræður við viðkomandi. - sgi



HÓTEL VALHÖLL
Fyrrverandi rekstraraðili hótelsins telur að Valhöll eigi að vera opinber bygging fyrir gesti ríkisstjórnar og Alþingis.

BANDARÍKIN

BOLTON LOFAR ÖLLU FÖGRU Öldungadeild Bandaríkjaþings yfirheyrði í gær John Bolton, sendiherraefni George W. Bush hjá Sameinuðu þjóðunum. Bolton hefur fram til þessa veist harkalega að samtökunum en í gær sagðist hann mundu leggja sitt af mörkum til að styrkja stöðu þeirra á alþjóðavettvangi.

SKOTÁRÁS EFTIR STEFNUMÓT Stefnumót tveggja unglinga í Flórída varð til þess að til heiftúðugra átaka kom á milli fjölskyldna þeirra. Óvinátta hefur verið á milli fjölskyldnanna Soliz og Otiz í mörg ár. Þegar upp komst um stefnumótið urðu illindi enn á ný sem lyktaði með skotbardaga þar sem sex særðust.

Á LÍFI
Ríflega níutíu manns sluppu á lífi úr rústunum.

Hús hrynur:

Krömdust í rústunum

BANGLADESS, AP Í það minnsta sautján manns biðu bana í fataverksmiðju nærri borginni Savar í Bangladess í gær. Verksmiðjan var í níu hæða húsi sem hrundi til grunna þegar sprenging varð í gufukatli. 200 manns eru grafin í rústunum en níutíu tókst að forða sér út eða var bjargað.

Björgunarlið fór samstundis á vettvang en erfitt er þar um vik. Heyra mátti neyðaróp þeirra sem voru fastir undir brakinu en þannig gátu þeir látið vita hvar þeir voru.

Í verksmiðjunni voru saumuð föt fyrir Bandaríkja- og Evrópumarkað en ekki er vitað hvaða vörumerki voru framleidd þar. ■

KJARAMÁL

FLUGMÁLASTARFSMENN SÁTTIR Félag flugmálastarfsmanna hefur samið um kjör við ríkið til apríl 2008. Alls kusu 79 prósent hinna 115 félagsmanna og samþykktu 82 prósent þeirra samninginn en fjórtán prósent voru á móti. Umsamin lágmarksmánaðarlaun eru á bilinu 92 þúsund til um 271 þúsund eftir aldri og flokki og hækka um 12,65 prósent á samningstímanum.

Kaupskip aðeins raunhæf með styrk

Starfshópur úr fjármála- og samgönguráðuneytinu telur íslensk kaupskip og áhafnir ekki verða skráð á landinu í framtíðinni nema með skattaívilnunum. Sex íslenskar áhafnir eru eftir en ekkert skip. Þau voru 39 árið 1987 en aðeins eitt í fyrra.

KAUPSKIP Starfshópur á vegum samgöngu- og fjármálaráðuneytisins telur að aðgerðaleysi stjórnvalda í málum íslenskra flutningaskipa í millilandasiglingum leiði til þess að greinin leggist af. Stjórnvöld geti helst komið í veg fyrir það með því að stofna íslenska alþjóðlega skipaskrá með ríkisstyrkjum líkt og í nágrannalöndunum. Þeirra sé valið.

Starfshópurinn segir beinar tekjur íslenska ríkisins af farmönnum sem skráðir eru hér á landi tæplega 200 milljónir króna. Hvorki sé hægt að segja til um hve mikið tekjurnar skerðist flytjist útgerðin alfarið burt né hvort sami árangur náist og í nágrannalöndunum. Með niðurstöðunni tekur hópurinn undir sjónarmið Vélstjórafélagsins, forsvarsmanna Sjómannasambandsins og Samtaka atvinnulífsins.

Sjómannafélag Reykjavíkur setur, að sögn Birgis Hólms Björgvinssonar, gjaldkera félagsins, fyrirvara við stofnun íslenskrar alþjóðlegrar skipaskrár. Hún hugnist félaginu aðeins verði farið að íslenskum kjarasamningum við launagreiðslur til sjómannanna.

Í vinnugögnum starfshópsins, sem skipaður er tveimur starfsmönnum úr hvoru ráðuneytanna og einum frá Siglingastofnun, stendur að kjósi stjórnvöld aðgerðir sé vert að fara sömu leið og gert er í nágrannalöndunum sem í nær öllum tilfellum er í formi skattaívilnana til útgerða og sjómanna ásamt styrkjum til menntunar og þjálfunar. Í Noregi, Danmörku og Svíþjóð séu siglingar blómstrandi útflutningsatvinnuvegur og í tveimur þeirra skipi greinin annað og þriðja sæti í öflun útflutningstekna. Írar hafi einnig á þremur árum náð að fjölga skipum um 70 prósent og atvinnutækifærum í greinninni um 17 prósent þegar reglum var breytt. Þar sé fyrirtækjaskatturinn lægstur eða 12,5 prósent.

Athygli vakti þegar Samskip skráði tvö ný skip í Færeyjum ásamt áhöfnum þeirra. Ekkert skip er nú skráð hér í millilandasiglingum en sex íslenskar áhafnir, allar hjá Eimskipum.

Fjármálaráðherra vildi ekki tjá sig um málið, að sögn aðstoðarmanns, þar sem málið verði tekið fyrir á Alþingi á morgun.

gag@frettabladid.is

FJÖLDI SKRÁÐRA FLUTNINGASKIPA

Ár	Fjöldi	Íslensk	Erlend
1987	**50**	39	11
1994	**24**	6	18
2004	**22**	1	21

Heimild: Tölur úr skýrslu starfshóps

ATHAFNASVÆÐI EIMSKIPS Í SUNDAHÖFN
„Leiða má líkum að því að ef ekkert verður aðhafst muni núverandi hnignun stöðvast á einhverju tilteknu árabili nálægt núllpunktinum. Miðað við reynslu undanfarinna ára og óbreytta stöðu mála virðist það óhjákvæmilegt,“ stendur í vinnuskjali óformlegs starfshóps ráðuneytanna.

LANDAKOTSSKÓLI
Hvorki stendur til að hætta kennslu né loka skólanum eins og fram kom í auglýsingu Morgunblaðsins um helgina.

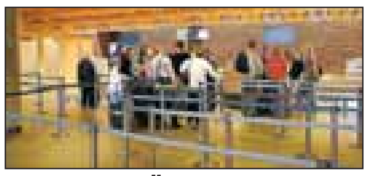
Auglýsing Landakotsskóla:

Helber tilbúningur

SKÓLAMÁL „Þarna gengur inn maður og staðgreiðir auglýsingu í nafni skólans en meira er ekki vitað,“ segir Hjalti Þorkelsson, skólastjóri Landakotsskóla.

Auglýst var í Morgunblaðinu á sunnudag að kaþólski biskupinn hefði ákveðið að loka skólanum og hætta allri kennslu. Hvorki kirkjan né skólinn stóðu fyrir auglýsingunni. Hjalti segist engu nær um hver hafi þarna verið að verki eða hvað honum hafi borið til. „Þetta er hið furðulegasta mál og okkur fýsir að vita hver stendur að baki þessu en við höfum ekki tekið neinar ákvarðanir enda viljum við fá að heyra í foreldrum áður en frekari skref verða stigin. En auglýsingin er helber tilbúningur.“ -aöe

SAMGÖNGUR



FARÞEGUM FJÖLGAR Alls fóru 125 þúsund farþegar um Flugstöð Leifs Eiríkssonar í mars. Þeim fjölgaði um tæp 27 prósent í mánuðinum miðað við sama tíma í fyrra. Þrátt fyrir að farþegum um flugstöðina fjölgi greina Samtök ferðaþjónustunnar tregðu í eftirspurn eftir ferðum til landsins vegna gengisþróunar.

Bandarískir hermenn í Írak:

Þriðjungur senn kallaður heim

ÍRAK Bandarísk stjórnvöld vonast til að geta kallað allt að þriðjungi herliðs síns heim frá Írak snemma á næsta ári. Ástæðan er að sögn bandaríska dagblaðsins The New York Times batnandi öryggisástand í landinu og styrking íraskra lögreglu- og hersveita.

Á síðustu vikum hefur árásum á erlenda hermenn í Írak fækkað verulega. Í aðdraganda kosninganna 30. janúar voru slíkar árásir um 140 á dag en nú eru þær 30-40. 36 bandarískir hermenn féllu í skæruárásum í síðasta mánuði en svo fáir hermenn hafa ekki týnt lífi síðan í febrúar 2004. Bandarískir og íraskir ráðamenn eru sammála um að janúarkosningarnar og orrustan um Fallujah í nóvember séu orsök batnandi ástands, en Fallujah var helsta vígi uppreisnarmanna.

Á sama tíma hefur gengið vel að byggja upp íraskar öryggissveitir. Að sögn bandaríska varnarmálaráðuneytisins hafa 152.000 Írakar verið þjálfaðir í hermennsku og löggæslustörfum undanfarin misseri.

Af þessum sökum vonast stjórnvöld í Washington til að snemma á næsta ári verði fjöldi bandarískra hermanna í Írak 105.000 í samanburði við 142.000 nú, það er að segja ef ástandið heldur áfram að batna. - shg

MYND/AP

Í FAÐM FRÚARINNAR
Bandarískur hermaður heilsar eiginkonu sinni innilega við heimkomuna frá Írak um helgina. Hernaðurinn í Írak kostar Bandaríkjamenn 240 milljarða króna á mánuði.

NEW YORK. Su

B... Y...

Það ... og sle...

FERÐALÖG Þót... fyrirsögnin hér... öfgafullt dæmi þ... sumir sem fara í... borga miklu meira f... jafnvel þó að f... hótelgistingin kosti ja... er fólkið sem borgar eft... í því að borga meira. Ás... að það munar gríðarle... fjárhæðum ef maður á ei... ferðinni og þarf því að taka la... mæta þessum kostnaði.

Skoðum dæmi: Við gerum r... fyrir því að góð helgi fyrir hjón... höfuðborg Dana kosti 200.000 krónur. Ef hjónin dreifa þessum kostnaði með 17% nafnvöxtun á næstu fjögur ár nemur heildar kostnaður um 284.000 krónur. Það er aldrei að vita nema þau hefðu komist til New York fyrir þá upphæð?

alla fj... 1.385 þús... er dreift á 4... hyggju gæti fjö...

Borgaðu sjálfum þér fyrst

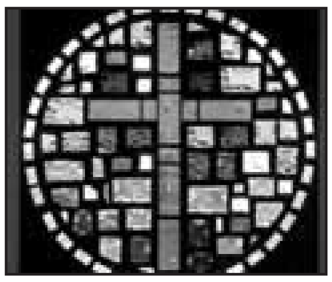
...Davids Bachs fara sigurför um heiminn

...anda- ...m

...dan, ...ess vegna ...ga sjálfum sér ...an skiptir ekki öllu ...ða upphæð menn hafa til ráðstöfunar, það er einfaldlega í eðli okkar að eyða því sem við höfum, 10-20% til eða frá skipta ekki meginmáli.

Til þess að hafa sparnaðinn eins ...saukalausan og mögulegt er þarf ...að eiga sér stað sjálfkrafa en ...ð fyrirhöfn. Með einu símtali ...stufulltrúa í bankanum ...ðurinn orðið sjálfvirkur, ...á því að menn gleymi ...ggja fyrir í einstök ...n ákveður sjálfur ...n vill spara og ...r undir er hægt ...ð sparnaðinn ...á.

...spara, það ...þess að ...fyrir þig. ...maður ...hvetur ...ikið í ...innig ...nan ...bíl, ...frv. ...ár- ...er ...ið ...gi ...a ...a ...g ...m ...il ...ð ...n. ...up ...ur ...ar ...afa ...rslu ...argt ...annig ...g ekki ...0 kr. á ...i nóg til ...t að bæta ...versu háa ...ggja fyrir er ...lla daglega ...ða svo. Þegar ...t að koma auga ...em mætti frekar ...em dæmi má nefna ...karí á hverjum degi ...rúnstykki og kaffi, eða ...og kaupa samloku og gos. ... ekki háar pphæðir í einu, ...800 kr. á dag gera 8.800-17.600 ... mánuði sem væri hægt að eyða í sparnað. Segjum sem svo að 10.000 kr. færu í sparnað á mánuði, myndi það samsvara 747.329 kr. eftir 5 ár á 9% vöxtum – og það munar um minna. Það er því ljóst að þeir sem vilja alltaf eiga pening og áhyggjulaust ævikvöld ættu að líta til kenninga Davids Bachs og borga sjálfum sér fyrst.



Fermingarbörn eyði í sparnað

Landsbankinn veitir fræðslu og mótframlag

FERMINGAR Fátt er ungu fólki jafn hollt og fjármálaráðgjöf. Landsbankinn hvetur alla sem fermast til að eyða hluta af fermingarpeningunum í sparnað og býður upp á ráðgjöf í þeim efnum. Bankinn hvetur fermingarbörnin og forráðamenn þeirra til að panta tíma í ráðgjöf á landsbanki.is eða í síma 410 4000. Þau fermingarbörn sem þiggja boð um fræðslu fá í kjölfarið 2.000 kr. mótframlag í formi inneignar á Framtíðargrunni frá Landsbankanum.

Hafa tekjurnar ekki efni á því að spara?

Ný könnun sýnir að flestir gætu sparað meira en þeir gera

FJÖLSKYLDUTEKJUR Næstum helmingur fólks, sem er með hærri fjölskyldutekjur en 550 þúsund krónur á mánuði, leggur ekkert fyrir í reglubundinn sparnað og 17% þeirra eiga ekki krónu í varasjóði til að mæta óvæntum útgjöldum. Niðurstöður nýjustu neyslukönnunar Gallups sýna ennfremur að tekjur virðast ekki skipta öllu máli varðandi sparnað því þriðjungur þeirra sem eru með fjölskyldutekjur undir 250 þúsundum á mánuði sparar reglulega á meðan 44% þeirra sem eru með tekjur yfir 550 þúsundum á mánuði telja sig ekki hafa efni á því að spara. 31% fólks á ekki krónu í sparifé en hins vegar hafa rúm 19% þeirra sem eru með 250 þúsund eða minna í fjölskyldutekjur á mánuði safnað sér varasjóði sem nemur einni milljón króna eða meira.

Lengd menntunar og fjöldi þeirra sem leggja reglulega fyrir virðast haldast í hendur. Þannig spara 38% þeirra sem eru með grunnskólapróf, 48% þeirra sem eru með framhaldsskólamenntun og 50% þeirra sem hafa lokið háskólaprófi. Sú niðurstaða, að með hækkandi tekjum fjölgi hlutfallslega þeim sem spara reglulega, kemur kannski ekki á óvart, heldur frekar sú staðreynd að 47% aðspurðra telja sig geta sparað reglulega, en aðeins 43,8% spara í raun reglulega. Það vekur upp spurningar um hvað hin rúmlega 56% sem ekki spara geta gert til að bregðast við fjárhagslegum áföllum eða öðrum útgjöldum, s.s. fjölskyldufríi, nýjum sófa, bíl o.s.frv.

Landsbankinn telur að fleiri geti sparað reglulega. „Auðvitað verður fólk að sníða sér stakk eftir vexti, en við erum þess fullviss að ráðgjafar okkar geti hjálpað næstum öllum að spara. Orðatiltækið „margt smátt gerir eitt stórt" á við í þessu sem og svo mörgu öðru."

FJÁRFESTINGAR. Það er ekki nóg að spara, það þarf líka að fjárfesta til þess að peningurinn fari að vinna fyrir þig.

GENGIÐ

GENGI GJALDMIÐLA 11.04.2005

		KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	USD	61,18	61,48
Sterlingspund	GBP	115,60	116,16
Evra	EUR	79,28	79,72
Dönsk króna	DKK	10,64	10,70
Norsk króna	NOK	9,70	9,76
Sænsk króna	SEK	8,65	8,70
Japanskt jen	JPY	0,57	0,57
SDR	XDR	92,31	92,87

Gengisvísitala krónunnar

109,20 +0,60%

Heimild: Seðlabanki Íslands

Héraðsdómur Norðurlands eystra:

Átök um stöðusekt

DÓMSMÁL Munnlegur málflutningur var í Héraðsdómi Norðurlands eystra í gær í máli sem Hjörleifur Hallgríms, ritstjóri Vikudags á Akureyri, höfðaði gegn Bifreiðastæðasjóði Akureyrar vegna stöðusektar að upphæð 1500 krónur. Hjörleifur neitaði að greiða sektina og skiptir upphæðin nú tugum þúsunda. Sýslumaðurinn á Akureyri fór fram á nauðungarsölu á bifreið í eigu blaðsins en henni var frestað þangað til Héraðsdómur Norðurlands eystra kveður upp dóm.

Gunnar Sólnes, lögmaður Hjörleifs, sagði fyrir dómnum að engar merkingar hefðu gefið til kynna að ekki mætti leggja bifreið þar sem henni var lagt og hann krefðist þess að málið yrði látið niður falla. „Það er skýlaus krafa borgaranna að fá að vita hvað sé heimilt og hvað ekki,“ sagði Gunnar.

Þorsteinn Hjaltason, lögmaður Bifreiðastæðasjóðs, sagði málið mikilvægt fyrir bæjaryfirvöld á Akureyri með tilliti til hvernig haga beri merkingum. „Ef svo fer að Hjörleifur vinnur málið þá hefur Bifreiðastæðasjóður ekki verið að gera rétta hluti í mörg ár,“ sagði Þorsteinn. **- kk**

FRÉTTABLAÐIÐ/KK

LÉTTLYNDIR LÖGMENN
Þótt málið hafi alvarlegan undirtón var létt yfir lögmönnum málsaðila í dómnum í gær og tókust þeir í hendur að loknum málsflutningi.

Hafrannsóknastofnunin:

Ítarleg rannsókn á þorski

SJÁVARÚTVEGUR Hjá Hafrannsóknastofnuninni er hafin rannsókn á því hvort erfðafræðilegir þættir eða umhverfisþættir hér við land eigi sök á því að sífellt minni þorskur komi í net sjómanna.

Komið hefur í ljós erlendis að þar sem sókn er mikil á sömu tegund fiska vex kynþroskahlutfall þeirra miðað við lengd og aldur og sama þróun virðist eiga sér stað hérlendis að sögn Björns Ævarrs Steinarssonar hjá Hafrannsóknastofnun. Er ætlunin að rannsaka nákvæmlega hvaða orsakir liggja þar að baki og þá hvernig skuli bregðast við. **- aöe**

MYND/AP

GLAÐIR Í BRAGÐI
Vel fór á með þeim Manmohan Singh og Wen Jiabao, forsætisráðherrum Indlands og Kína, í Nýju-Delí í gær.

Indland og Kína:

Sömdu um öryggismál

NÝJA-DELÍ Þíða er í samskiptum Indlands og Kína eftir að leiðtogar ríkjanna undirrituðu samkomulag á sviði öryggis- og efnahagsmála.

Grunnt hefur verið á því góða á milli ríkjanna vegna landamæradeilna en með samkomulaginu var markaður ákveðinn viðræðugrundvöllur. Þá gera ráðamenn ríkjanna ráð fyrir að viðskipti þeirra í millum muni tvöfaldast á næstu árum en þeir hafa jafnframt áhuga á að mynda með sér fríverslunarbandalag, hið stærsta í heimi sé litið til fólksfjölda. ■

Útgáfa:

Nýtt blað undirbúið

FJÖLMIÐLUN Útgáfa nýs viku- eða dagblaðs er í undirbúningi en mikil leynd hvílir yfir því. Í DV um helgina voru nöfn Karls Garðarssonar, fyrrverandi fréttastjóra Stöðvar 2, og Jóns Helga Guðmundssonar, aðaleiganda BYKO, nefnd en þeir hafa báðir neitað að tengjast málinu.

Í fréttum Stöðvar 2 í gærkvöld sagði Guðbrandur Magnússon, framleiðslustjóri Morgunblaðsins, að gert hefði verið tilboð í prentun nýja blaðsins og að Karl Garðarsson hefði séð um viðræðurnar fyrir hönd þess. „Ég hef ekki séð um neinar viðræður,“ sagði Karl í samtali við Fréttablaðið í gærkvöld en vildi ekki tjá sig um málið að öðru leyti. **- shg**

Sátt um skýrslu en rifist um frumvarp

Rætt var um fjölmiðla á Alþingi í gær þegar menntamálaráðherra kynnti skýrslu fjölmiðlanefndar og mælti fyrir frumvarpi um Ríkisútvarpið. Mikil sátt ríkti um skýrsluna en stjórnarandstaðan lýsti óánægju sinni með frumvarpið.

ALÞINGI Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra kynnti skýrslu fjölmiðlanefndar á Alþingi í gær og mælti jafnframt fyrir frumvarpi sínu um Ríkisútvarpið sf.

Mikil sátt var meðal þingmanna um skýrslu fjölmiðlanefndar og var margítrekuð hin þverpólitíska ánægja um sáttina sem þar náðist.

Skiptar skoðanir voru hins vegar um frumvarp menntamálaráðherra um Ríkisútvarpið. „Engin sátt er um frumvarp ríkisstjórnarinnar um Ríkisútvarpið,“ sagði Ögmundur Jónasson, þingmaður Vinstri-grænna. Hann gagnrýndi að stjórnarandstaðan hefði ekki fengið að koma að frumvarpinu og benti jafnframt á að allir stjórnarandstöðuflokkarnir þrír hefðu lagt fram þingmál, bæði tillögur og frumvörp, um Ríkisútvarpið án þess að tillit væri til þeirra tekið í frumvarpi ríkisstjórnarinnar.

Mörður Árnason, þingmaður Samfylkingarinnar, lýsti áhyggjum sínum yfir ákveðnu efnisatriði frumvarpsins, sem færir stjórn Ríkisútvarpsins heimild til að setja reglur um fréttaflutning. „Þetta gerir ekki einu sinni hið gamla útvarpsráð,“ sagði Mörður. Sú stjórn sem hér um ræðir og er skipuð ríkisstjórnarmeirihlutamönnum hverju sinni á að setja reglur um fréttaflutning og sjá til þess að þeim sé fylgt. „Ég vil vekja athygli á að þessi liður gerir ráð fyrir að útvarpsráð hafi meiri afskipti af fréttadeildum en nú, þar sem útvarpsráði er ekki skylt að gera slíkar reglur, hvað þá fylgja þeim eftir,“ sagði hann.

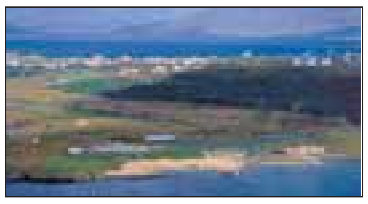
Dagný Jónsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, svaraði gagnrýni Marðar á þann hátt að henni þætti ekkert óeðlilegt við það að stjórn Ríkisútvarpsins setti ramma um fréttaflutning fréttastofa RÚV. „Sú merking sem ég legg í þetta er að þetta sé almennur, hóflegur rammi. Verið er að setja siðareglur sem tíðkast í öllum helstu fjölmiðlum landsins. Mér finnst ekkert óeðlilegt við það enda er ég ekki svona tortryggin eins og Mörður Árnason,“ sagði Dagný.

Hún bætti því við að gagnrýni á þennan lið frumvarpsins hefði heyrst úr fleiri áttum og því sé eðlilegt að hann verði tekinn fyrir í menntamálanefnd. „Það er ekki illur vilji um þetta ákvæði í frumvarpinu,“ sagði Dagný.

sda@frettabladid.is

ÞORGERÐUR KATRÍN GUNNARSDÓTTIR MENNTAMÁLARÁÐHERRA
Menntamálaráðherra kynnti þingheimi skýrslu fjölmiðlanefndar um starfsumhverfi einkarekinna fjölmiðla. Þingmenn lýstu mikilli ánægju með skýrsluna.

MYND/RAGNAR TH.



VATNSMÝRIN
Hvöt, félag sjálfstæðiskvenna í Reykjavík, vill að HR verði boðið annað svæði en Vatnsmýrina undir byggingu nýs húsnæðis.

Sjálfstæðiskonur:

Furða sig á boðinu

VATNSMÝRI Stjórn Hvatar, félags sjálfstæðiskvenna í Reykjavík,furðar sig á þeirri ákvörðun R-listans að bjóða Háskóla Reykjavíkur eitt dýrmætasta útivistarsvæði Reykjavíkurborgar, Vatnsmýrina, undir byggingu nýs húsnæðis HR. Hvöt hvetji til að Vatnsmýrin verði nýtt sem útivistarsvæði fyrir borgarbúa, líkt og núverandi skipulag geri ráð fyrir.

Dagur B. Eggertsson, formaður skipulagsráðs Reykjavíkur, segir þetta furðulegan fyrirslátt þar sem í hugmyndum R-listans sé gert ráð fyrir að útivistarsvæðið við Nauthólsvík verði stækkað frá því sem nú er, sem samsvari fimm Austurvöllum. **- sgi**

BRETLAND

NÓG AÐ GERA HJÁ KENNEDY Charles Kennedy, leiðtogi Frjálslyndra, tók sér skyndilega frí frá kosningabaráttunni í gær þar sem eiginkona hans var flutt á sljúkrahús en hún á von á barni síðar í mánuðinum. Ekki er talið að eitthvað alvarlegt sé á ferðinni; vera má að fæðingarhríðir séu einfaldlega hafnar.

AFMÆLI ENDAR MEÐ ÓSKÖPUM Fimmtán ára gömul stúlka var stungin til bana í afmælisveislu í Lundúnum um helgina. Ekki er vitað hver tildrög árásarinnar voru en hún átti sér stað í rólegu hverfi í borginni. Sautján ára gömul stúlka hefur verið handtekin.

SUBARU
MEÐ HUGANN VIÐ AKSTURINN

ÓTVÍRÆÐIR YFIRBURÐIR
Gerðu fyrst gæðasamanburð. Svo skaltu gera verðsamanburð.

LEGACY
Subaru Legacy Wagon sjálfskiptur
Verð nú 2.460.000
Verð á mán 29.447,-*

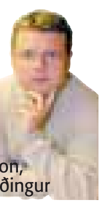
Ingvar Helgason Sævarhöfða 2 Sími 525 8000 www.ih.is
*Bílasamningur með 20% innborgun og eftirstöðvar í 84 mánuði

Veðrið

ER BESTA VEÐRIÐ Í REYKJAVÍK? Já, ætli megi ekki segja það. Þar verður hvað bjartast og vindur hægur en reyndar má búast við bjartviðri með sunnan- og vestanverðu landinu.

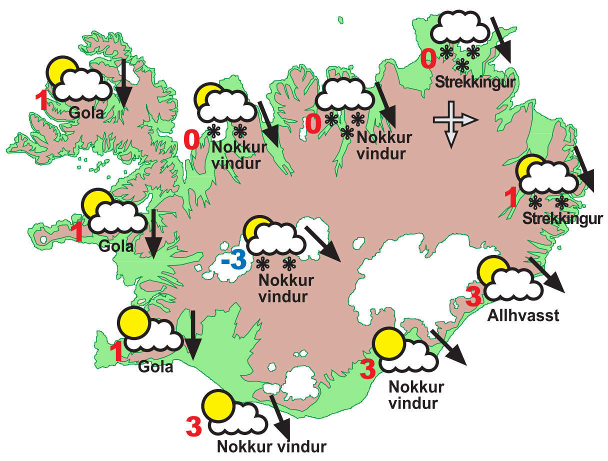
HVAR ER VERSTA VEÐRIÐ? Það er líklegast á Norðaustur- og Austurlandi. Þar verður bæði vindasamt og líka snjókoma eða él. En sumum líður vel í slíku veðri.

HVERNIG VERÐUR NÆSTA HELGI? Hlý með vætu. Eitthvað svalari á sunnudag en vætusamt.

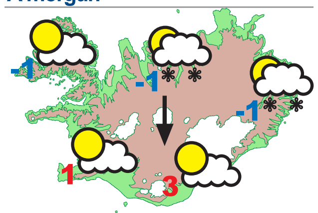


Kveðja,
Sigurður Ragnarsson,
veðurfræðingur

Í dag um hádegi



Á morgun



Hæglætisveður, síst þó allra austast.

Fimmtudagur

Þykknar upp og hlýnar síðdegis með heldur vaxandi suðaustan átt.

Veðurspá í borgum í dag

Kaupmannahöfn	12°C skýjað	París	17°C skýjað	Torrevieja	20°C skýjað
Osló	11°C skýjað/skúr	Berlín	17°C skýjað	Milano	13°C léttskýjað
Stokkhólmur	11°C alskýjað	Frankfurt	15°C skýjað	New York	11°C léttskýjað
Helsinki	5°C skýjað	Madrid	17°C léttskýjað	San Francisco	16°C léttskýjað
London	14°C léttskýjað	Barcelona	17°C skýjað	Orlando/Florida	29°C léttskýjað

Svæði þar sem búast má við talsverðri vætu eru skyggð á kortinu. Minniháttar úrkoma er táknuð með dropum. Hitatölur sýna hæstu hitagildi.

Nýr bíll á lygilegu verði

11.800 kr. á mánuði*

*M.v. 357.000 kr. útborgun og bílasamning hjá SP fjármögnun í 84 mánuði.

KIA Picanto er lipur, fallegur og nútímalegur smábíll þar sem skynsamleg rýmisnýting og veglegur aukabúnaður gefur lúxus-tilfinningu. Það sakar svo ekki að verðið á sér ekki hliðstæðu. Sjálfskiptur, fimm dyra Kia Picanto **kostar aðeins 1.190.000 kr.**

KIA er sá bílaframleiðandi sem er í mestum vexti í heiminum í dag.
Það er ekkert skrítið þegar hægt er að bjóða svona gæði á þessu verði.

Njóttu þess að vera á nýjum bíl!

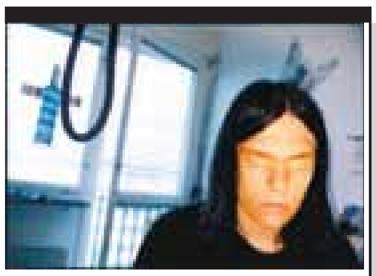
KIA MOTORS

HEKLA

KIA umboðið á Íslandi er í eigu Heklu hf.

Flatarhrauni 31 • Hafnarfirði • sími 555 6025 • www.kia.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA



KJÖRKASSINN

Ætlarðu að sjá eitthvað á kvikmyndahátíðinni?

Niðurstöður gærdagsins á visir.is

Já	24,2%
Nei	75,8%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Verður harka í formannsslag Samfylkingar svo mikil að hún veiki flokkinn?

Farðu inn á fréttahluta visir.is og segðu þína skoðun

Ráðamenn í Páfagarði:

Óttast hátækninjósnir við kjör páfa

PÁFAGARÐUR, AP Mikill viðbúnaður er í Páfagarði vegna kardinálafundarins í næstu viku þar sem nýr páfi verður valinn. Hafa klerkarnir ekki síst áhyggjur af því að háþróaður tæknibúnaður verði notaður til að hlera það sem fram fer á fundi þeirra í Sixtínsku kapellunni.

Kardinálarnir 115 eru afar leyndardómsfullir vegna páfakjörsins enda munu ræða þeir ýmis viðkvæm mál á fundinum sem tengjast kjörinu. Á hinn bóginn vilja allir fjölmiðlar vera fyrstir með fréttirnar og því óttast klerkarnir að einhverjir beiti bellibrögðum til þess arna.

Mikil framþróun hefur orðið á sviði hátækni síðan páfi var síðast valinn, árið 1978. Sérstakir hljóðnemar í allt að 400 metra fjarlægð geta greint umræðurnar með því að nema titring á rúðum kapellunnar. Þá gerir tæknin mönnum kleift að kveikja á farsímum annars fólks og hlera samræður sem eiga sér stað í nágrenninu.

Farsíma- og tölvunotkun kardinálanna er bönnuð í Páfagarði af þessum sökum en eins er víst að allar vistarverur þeirra verði fínkembdar í leit að örsmáum hljóðnemum. ■

KJÖRKASSI KARDINÁLANNA
Ofan í þetta bronsker munu kardinálarnir setja atkvæðaseðla sína. Skyldu einhverjir óprúttnir menn hafa komið þar fyrir myndavélum?

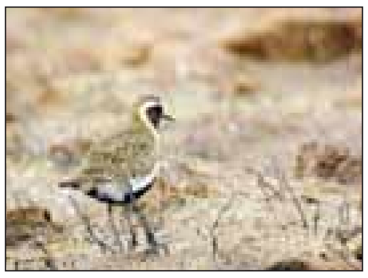
Skipverjarnir af Hauki ÍS:

Bíða dóms í Þýskalandi

LÖGREGLUMÁL Íslendingarnir tveir sem handteknir voru með mikið magn fíkniefna um borð í Hauki ÍS við leit tollayfirvalda í Bremerhaven í byrjun janúar bíða nú dóms í málinu.

Að sögn Ásgeirs Karlssonar hjá fíkniefnadeild lögreglunnar í Reykjavík hafa þýskir rannsóknarlögreglumenn verið í sambandi vegna málsins en ekki er þó talið að fleiri tengist málinu að svo stöddu.

Mennirnir tveir voru handteknir eftir að þrjú kíló af hassi og sama magn af kókaíni fundust í klefum þeirra en skipið var þá á leið til Íslands. **- aöe**



LÓA
Það heyrðist og sást til vorboðans góða á Stokkseyri um helgina.

Lóan á Stokkseyri:

Óneitanlega sumarboði

FUGLAR Lóan er sprellfjörug og spræk og syngur fullum hálsi á Stokkseyri, að sögn Ólafar Jónsdóttur íbúa í bænum.

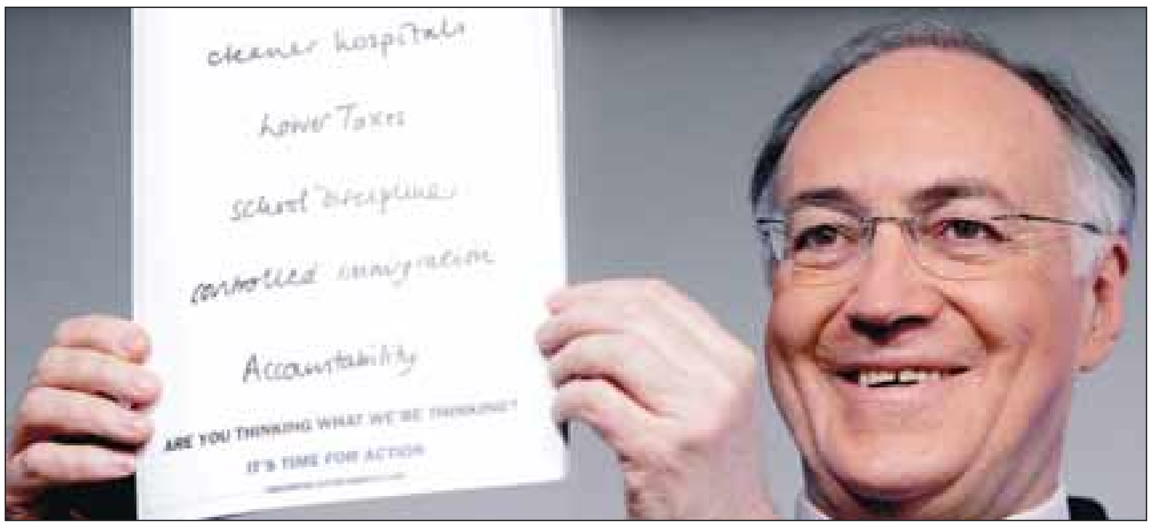
Ólöf rakst á lóuna um helgina þegar hún var á göngu nálægt bænum. Hún heyrði fyrst í henni og trúði vart eigin eyrum. „Það breytist alltaf eitthvað inni í manni þegar maður sér lóuna. Það kemur sumar í mann og maður fer að spá í tjaldvagninn og útilegurnar og það verður raunverulegra að sumarið sé að koma. Þetta er óneitanlega sumarboðinn.“ **- sgi**

SJÁVARÚTVEGUR

MARGRÉT EA TIL ÚRÚGVÆ Samherji hefur samið við úrúgvæskt útgerðarfyrirtæki um sölu á frystigotaranum Margréti EA. Fyrirvari er þó gerður um niðurstöður skoðunar kaupanda á botni skipsins. Standist skipið botnsskoðun siglir það frá Akureyri í næstu viku og verður líklega mánuð á leið til Úrúgvæ.

SAMGÖNGUR

FRÁ VEGNA VIÐHALDS Herjólfur siglir ekki milli lands og eyja þriðjudaginn 19. apríl og miðvikudaginn 27. apríl. Ástæðan er sú að þá verður unnið að viðhaldi á vélbúnaði ferjunnar.



HUGSAR ÞÚ ÞAÐ SEM VIÐ HUGSUM?
Undir þessu kjörorði kynnti Michael Howard stefnuskrá flokks síns í gær en hún er í sex meginliðum.

Áhersla á löggæslu og innflytjendamál

Breski íhaldsflokkurinn kynnti í gær stefnumál sín fyrir þingkosningarnar sem haldnar verða eftir rúmar þrjár vikur. Talsmenn hinna stóru flokkanna fundu þeim flest til foráttu.

BRETLAND Íhaldsmenn kynntu í gær stefnuskrá sína fyrir bresku þingkosningarnar sem haldnar verða 5. maí. Boðaðar eru takmarkanir á fjölda innflytjenda, auknar fjárveitingar til lögreglu og betri heilsugæslu. Verkamannaflokkurinn og Frjálslyndir demókratar kynntu einnig hluta af stefnumálum sínum í gær.

Segja má að kosningabaráttan í Bretlandi hafi formlega hafist í gær þar sem drottningin leysti þingið frá störfum. Íhaldsflokkurinn kynnti stefnuskrá sína í gær og reið þar með á vaðið. Michael Howard, leiðtogi þeirra, var hróðugur á svip þegar hann veifaði þunnum bæklingi þar sem stefnumálin voru útlistuð. „Við viljum hafa stefnuskrána stutta svo að fólk nenni að lesa hana,“ sagði hann við blaðamenn.

Íhaldsmenn hyggjast sérstaklega beita sér fyrir sex málum nái þeir kjöri: Fjölgun lögreglumanna, betri og hreinni sjúkrahúsum, lægri sköttum, aga í skólum, takmörkun á fjölda innflytjenda og ríkari ábyrgðarskyldu stjórnmálamanna. Þessi mál setja þeir fram undir kjörorðinu: „Hugsar þú það sem við hugsum?“

Það er ekki síst harðari stefna í innflytjendamálunum sem íhaldsmenn telja sér til tekna en þeir leggja til að svipað kerfi verði tekið upp og Ástralar styðjast við þar sem aðeins tilteknum fjölda útlendinga er heimilað að flytja til landsins.

Talsmenn hinna stóru flokkanna gagnrýndu stefnuskrána harðlega. Charles Kennedy, leiðtogi frjálslyndra, sagði að almenningur hefði þegar lýst því yfir að hann vildi ekki að íhaldsmenn væru við stjórnvölinn í mennta- og félagsmálum. Alan Milburn, kosningastjóri Verkamannaflokksins, tók í svipaðan streng. „Þetta er ný stefnuskrá fyrir sama gamla Íhaldsflokkinn. Hún sýnir að þeir standa ekki fyrir tækifæri heldur forréttindi.“

Frjálslyndir demókratar lýstu því yfir að þeir myndu sjá til þess að 21.000 nýir kennarar yrðu ráðnir á kjörtímabilinu næðu þeir kjöri. Þá kynnti Verkamannaflokkurinn stefnu sína í menntamálum og áætlanir í efnahagsmálum.

sveinng@frettabladid.is

FISKISKIP
Nefnd sem hafði það höfuðmarkmið að áætla brottkast á íslenskum skipum er engu nær eftir þriggja ára vinnu.

Brottkast fiskiskipa:

Vita ekki umfangið

SJÁVARÚTVEGUR Engin niðurstaða liggur fyrir um hversu miklum sjávarafla er hent fyrir borð hjá íslenska fiskiskipaflotanum þrátt fyrir þriggja ára starf sérstakrar nefndar sjávarútvegsráðuneytisins í því máli.

Nefndinni var falið að meta brottkastið ásamt öðrum verkefnum í janúar 2002 en að sögn Helga Laxdal, formanns Vélstjórafélags Íslands, sem sæti á í nefndinni, eru afar skiptar skoðanir innan nefndarinnar um brottkast og niðurstaða því ekki fengin. Hann bendir þó á að nefndin skoði mörg önnur mál hvað varðar bætta umgengni um auðlindir sjávar. **- aöe**

Danskt dómsmál:

Dæmt fyrir hundaat

DANMÖRK Dómstóll í Árósum dæmdi í gær tvo menn á þrítugsaldri til fjársekta fyrir að skipuleggja hundaat. Málið er hið fyrsta sinnar tegundar í réttarsögu landsins.

Atið átti sér stað í fyrrahaust á bílastæði í bænum Gellerup en þegar lögreglan kom á vettvang leystist samkoman upp á augabragði. „Fjarlægið hundana, löggan er komin,“ heyrðust skipuleggjendurnir hrópa. 15 kíló af hráu kjöti fundust á staðnum.Lögreglan tók hundana King og Mogly í vörslu sína í tengslum við málið. ■

Fiskbúðin VEGAMÓT

FISKRÉTTIR 599- Kr/Kg

FISKIBOLLUR 399- Kr/Kg

FISKFARS 299- Kr/Kg

FISKBÚÐIN VEGAMÓT
ARNARBAKKA 4-6 / BREIÐHOLTI
NESVEGUR 100 / 170 SELTJARNARNES
WWW.FISKBUDIN.IS

Ríkið sýknað af kröfum Valgerðar Bjarnadóttur:

Ekki þvinguð til uppsagnar

DÓMSMÁL Íslenska ríkið var í gær sýknað fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur af bótakröfum Valgerðar Bjarnadóttur, fyrrverandi framkvæmdastjóra Jafnréttisstofu, en hún fór fram á rúmar þrettán milljónir króna fyrir töpuð laun og miskabætur vegna missis stöðu sinnar.

Forsaga málsins er að Valgerður sagði af sér stöðu framkvæmdastjóra Jafnréttisstofu eftir að dómstóll komst að því að jafnréttislög höfðu verið brotin við ráðningu nýs leikhússtjóra Leikfélags Akureyrar en Valgerður var þar formaður. Varð að samkomulagi að hún léti af störfum en fyrir dómi sagði Valgerður að slíkt hefði hún einungis gert vegna þrýstings enda ekkert til saka unnið. Var ennfremur á það bent að niðurstöðu héraðsdóms um að jafnréttislög hefðu verið brotin við ráðningu leikhússtjórans hefði verið snúið við í Hæstarétti og sakleysi hennar því sannað.

Dómnum þótti ósannað að félagsmálaráðherra hefði þvingað Valgerði til afsagnar. Hún hefði ekki sett nein skilyrði fyrir uppsögn sinni og enginn réttur hefði verið á henni brotinn. Tók dómurinn ekki tillit til annars máls er varðaði Byggðastofnun sem Valgerður taldi að væri fordæmisgefandi fyrir sitt mál.

Ekki náðist í Valgerði vegna málsins. **- aöe**

EKKI ERINDI SEM ERFIÐI
Ríkið var sýknað af þrettán milljóna króna kröfu Valgerðar Bjarnadóttur vegna missis stöðu hennar sem framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu.

MARS Í APRÍL

Marstilboðið á Nissan Patrol verður framlengt út apríl 2005.

SKIPT_um væntingar

Gengi um fimmleytið 11. apríl 2005

USD	61.47
JPY	0.57
EUR	79.60

ÁFRAM 200.000 KR. KAUPAUKI!

Öllum Nissan Patrol jeppum sem keyptir eru í apríl 2005 fylgja dráttarbeisli, þakbogi og 33” dekk.

NISSAN PATROL

Þó að hann sé nú þegar í uppáhaldi þeirra sem þekkja til fjórhjóladrifinna bíla þá eru núna sterkari rök fyrir því að þú veljir Nissan Patrol GR en nokkru sinni fyrr. Nýja 3,0 lítra túrbó dísilvélin með beinni innspýtingu er með allt að 40% meira tog og 20% meira afl en eldri vélar. Hún er um leið sparneytnari, hröðunin er meiri og dráttur eftirvagna auðveldari.

Luxury 3,0 TDI dísil
- Sjálfskiptur
- 160 hestöfl
- 5 dyra

PATROL LUXURY 3,0

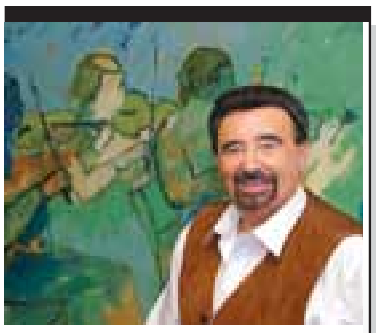
Eldra listaverð: ~~4.580.000~~
Nýtt listaverð: 4.360.000

www.nissan.is
Nánari upplýsingar um Nissan bílaflotann hjá Ingvari Helgasyni færðu á www.nissan.is

Ingvar Helgason | Sævarhöfða 2 Sími 525 8000 www.ih.is | Opið: Mánudaga – föstudaga kl. 9:00–18:00 og laugardaga kl. 12:00–16:00

Hrísmýri 2a 800 Selfossi 482-3100	**Eyrarlandi 1** 530 Hvammstanga 451-2230	**Sæmundargötu 3** 550 Sauðárkróki 453-5141	**Holtsgötu 52** 260 Njarðvík 421-8808	**Dalbraut 2b** 300 Akranesi 431-1376	**Víkurbraut 4** 780 Höfn í Hornafirði 478-1990	**Búðareyri 33** 730 Reyðarfjörður 474-1453	**Sindragötu 3** 400 Ísafjörður 456-4540	**Óseyri 5** 603 Akureyri 461-2960

Fiton/SÍA



VEISTU SVARIÐ?

1 *Til hversu margra landa hefur Ingólfur Guðbrandsson ferðast?*

2 *Hver sagði framtíðarhóp Samfylkingar lokaðan og fámennan hóp sem hefði engar nýjar hugmyndir lagt fram?*

3 *Hversu mörgum gyðingum vísuðu Danir úr landi árin 1940 til 1942?*

SVÖRIN ERU Á BLS. 30

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, oddviti sjálfstæðismanna í borgarstjórn:

Ummæli borgarstjóra eru fráleit

VATNSMÝRI „Ummæli borgarstjóra varðandi þetta mál gagnvart okkur sjálfstæðismönnum eru fráleit og eiga sér enga stoð í raunveruleikanum,“ segir Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, oddviti sjálfstæðismanna í borgarstjórn. Steinunn Valdís Óskarsdóttir borgarstjóri sagði í Fréttablaðinu í gær að bullandi flokkspólitík væri hlaupin í umræðuna um staðsetningu HR og að ýmsir áhrifamiklir sjálfstæðismenn væru augljóslega staðráðnir í að koma HR til Garðabæjar. Vilhjálmur kannast ekki við slíkt.

„Ég tel það beinlínis skyldu borgaryfirvalda að finna heppilega staðsetningu fyrir sameinaðan Háskóla í Reykjavík og Tækniháskólann,“ segir Vilhjálmur, sem telur þó gallann við Vatnsmýrina þann að það skorti heildstætt skipulag sem hefði þurft að liggja fyrir af öllu svæðinu. Þá hefur hann einnig nokkrar áhyggjur af því að þessi staðsetning geti haft áhrif á útivistarsvæðið við Öskjuhlíð og Nauthólsvík. Borgin hefði þurft að bregðast miklu fyrr við og reynt hefði átt að finna svæði sem væri betur staðsett gagnvart umferð.

- sgi

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
Oddviti sjálfstæðismanna í borgarstjórn segir ummæli borgarstjóra fráleit.

LÖGREGLUFRÉTTIR

GRIPU ÞJÓFA Á FRÍVAKT Tveir lögreglumenn sem voru nýkomnir af vakt gripu innbrotsþjófa laust fyrir miðnætti í fyrrakvöld. Mennirnir heyrðu þegar rúða var brotin í nálægri verslun. Þeir eltu tvo menn uppi og náðu þeim þriðja stuttu síðar en mennirnir höfðu komið undan stafrænum myndavélum, fartölvum og lófatölvum en gátu vísað á þýfið.

BROTIST INN Í SKÓLA Brotist var inn í leikskóla í Breiðholti og leikskóla, fyrirtæki og grunnskóla í Mosfellsbæ í fyrrinótt. Lögreglumenn handtóku tvo menn nærri stöðunum sem brotist var inn í og eru þeir grunaðir um innbrotin. Þeir eiga báðir langan afbrotaferil að baki að sögn lögreglu.

Trúarhátíð:

Pílagrímar drukknuðu

BHOPAL, AP Í það minnsta 58 hindúar drukknuðu um helgina á trúarhátíð nærri borginni Bhopal á Indlandi.

100.000 pílagrímar mættu til hátíðarinnar sem kennd er við tunglausa nótt en á henni er venja að baða sig í Narmada-fljótinu. Svo óheppilega vildi til að á sama tíma var opnað fyrir flóðgáttir stíflu 25 kílómetrum ofar í ánni. Hækkaði svo mjög í vatninu að margir pílagrímanna komust ekki upp úr.

Þegar ljóst varð hvað hafði gerst var samstundis skrúfað fyrir aftur og var þá hægt að hefja björgunarstörf. ■

Sjónvarpa um netið

Útsendingar á sjónvarpsefni í gegnum netið hefjast á vegum fjarskiptafyrirtækisins Hive fyrir sumarbyrjun en tæknilegar prófanir eru þegar hafnar. Framboð á efni mun taka stórstígum framförum þegar líður á árið. Ekki verður um framleiðslu á innlendu sjónvarpsefni að ræða.

FJÖLMIÐLUN Fjarskiptafyrirtækið Hive byrjar með útsendingar á sjónvarpsefni í gegnum netið í vor en tæknilegar prófanir eru þegar hafnar. Verið er að afla tilskilinna leyfa frá rétthöfum efnis og liggja þau fyrir á næstu vikum. Framboð á efni mun taka stórstígum framförum þegar líður á árið.

„Um nýja tækni er að ræða. En þó að tæknin sé tilbúin er höfundarréttarheimurinn ekki eins tilbúinn þegar kemur að því að fá leyfi til að dreifa sjónvarpsefni yfir netið. Það má segja að þessi bylgja af ólöglegu efni sem flæðir yfir netið sé að vinna gegn okkur,“ segir Arnþór Halldórsson, framkvæmdastjóri Hive.

Stóru Hollywood-stúdíóin eiga stærstan hluta af því efni sem fólk vill horfa á í sjónvarpi og segir Arnþór að þau sé mjög varkár og hafi almennt séð ekki opnað fyrir þann möguleika að dreifa sjónvarpsefni yfir netið.

„En við sjáum fram á ákveðnar breytingar, það virðist vera að rofa til í þessum efnum þannig að það gefur okkur ástæðu til að vera bjartsýn á að okkur takist að loka þessum höfundarréttarsamningum. Þá er okkur ekkert að vanbúnaði,“ segir hann.

Bæði verður hægt að horfa á útsendingarnar í sjónvarpi og tölvu. Allar opnar sjónvarpsrásir verða opnar í gegnum tölvuna án þess að nokkurn aukabúnað þurfi. Í þeim tilfellum þar sem áhorfandinn vill fá myndina í sjónvarpið sitt þarf hann að kaupa afruglara.

Í framtíðinni hyggst Hive bjóða upp á svokallað „Pay per View“ með öllu því efni sem er dýrt í aðföngum og mun áhorfandinn þá greiða fyrir það efni sem hann horfir á.

Þegar fram líða stundir mun Hive einnig bjóða upp á „Video on Demand“ eða gagnvirkt sjónvarp. Viðskiptavinurinn velur sér þá mynd og horfir á þegar honum hentar.

Sigurður G. Guðjónsson er stjórnarformaður Hive.

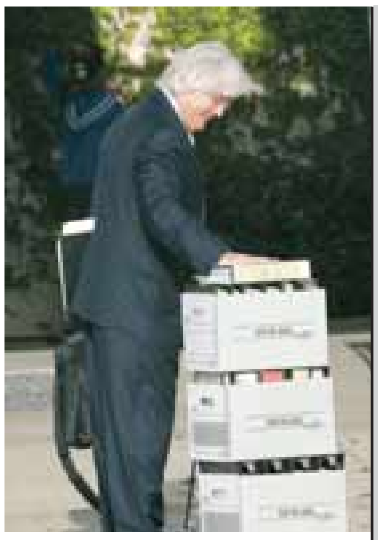
ghs@frettabladid.is

ARNÞÓR HALLDÓRSSON
Sjónvarpsútsendingar hefjast í gegnum netið á næstu vikum. Arnþór Halldórsson, framkvæmdastjóri Hive, segir að gengið verði frá höfundarréttarmálum á næstunni.

Fiskbúð
í grónu og góðu hverfi til sölu.
Góðir tekjumöguleikar.
Uppl. í síma 898-8070.

99 kr. dagurinn
99 kr/stk.
GK safi 1 ltr. appelsínu- og epplasafi
99 kr/stk.
Risabrauð 1 kg.
99 kr/stk.
Ostar ítalskur, pepperone og mexíkó ostar
99 kr/pk.
Galaxy Minstrels
99 kr/stk.
Kavli kaviar 140 g.
99 kr/stk.
Myllu india baguette
99 kr/pk.
Dancake súkkulaði, hindberja, sítrónu
99 kr/pk.
Pagen kanilsnúðar
99 kr/pk.
Ömmubakstur kleinur
99 kr/pk.
Greens baunir og gulrætur
99 kr/stk.
Grandsalat
99 kr/stk.
Hagkaupsís súkkulaði/vanillu
Tilboðin gilda 12. apríl eða meðan birgðir endast.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

MYND/AP



SVELLÞYKKIR DOÐRANTAR
Aðallögfræðingur Michaels Jackson varð að nota vagn til að flytja öll málsgögn sín inn í réttarsalinn í Santa Maria í gær, svo umfangsmikið er málið orðið.

Olíufélögin enn ekki greitt sektir sínar:

Hafa fjóra mánuði til stefnu

SAMKEPPNISMÁL Ekkert olíufélaganna þriggja, Olís, Esso og Skeljungs, sem dæmd voru til greiðslu sekta vegna ólöglegs samráðs þeirra samkvæmt úrskurði Samkeppnisstofunar, hafa enn greitt sekt sína. Skutu öll félögin málinu fyrir áfrýjunarnefnd samkeppnismála sem úrskurðaði einnig um sekt en lækkaði sektargreiðslur.

Að sögn Guðmundar Sigurðssonar, yfirmanns samkeppnissviðs Samkeppnisstofnunar, hafa olíufélögin sex mánuði til stefnu eftir að úrskurður áfrýjunarnefndar liggur fyrir en úrskurður þeirra lá fyrir 31. janúar síðastliðinn. Hafa félögin þrjú því enn tæpa fjóra mánuði til að greiða sektir sínar.

Um talsverðar upphæðir er að ræða. Olíufélagið Esso skal greiða 490 milljónir króna, Skeljungur 450 milljónir króna og Olís 560 milljónir.

- aöe

ENGAR GREIÐSLUR BORIST
Ekkert olíufélaganna þriggja sem dæmd voru til greiðslu sektar vegna ólöglegs samráðs hefur enn greitt skuld sína.

Starfsgreinasambandið:

Beitir sér erlendis

VINNUMARKAÐUR Starfsgreinasambandið hefur miðlað upplýsingum og fræðslu og beitt sér fyrir bættum kjörum starfsmanna hjá íslenskum fyrirtækjum erlendis, svo sem í Búlgaríu, Serbíu og á Möltu, og hyggst gera það áfram.

„Við höfum komið okkar hugmyndafræði á framfæri við félaga okkar í Búlgaríu,“ segir Skúli Thoroddsen, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins.

„Við munum styðja við bakið á þeim sem það þurfa. Við munum ekki sætta okkur við fríhöfn þar sem fyrirtækin fá að hegða sér eins og þeim sýnist.“

-ghs

Tölvunarfræði í Háskólanum í Reykjavík

„How to Build Your Own Supercomputer“

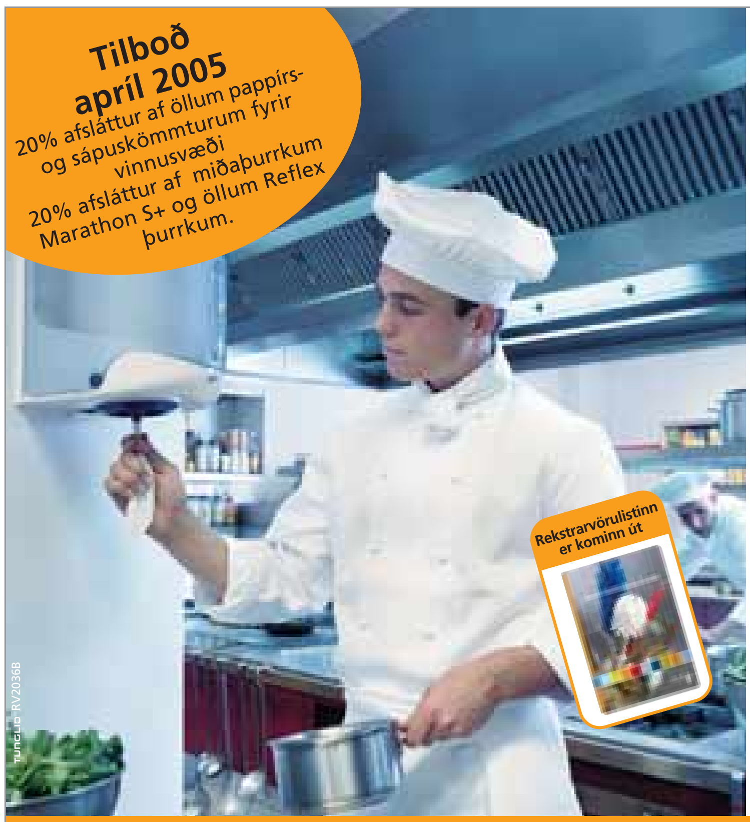
Fyrirlestur miðvikudaginn 13. apríl í Háskólanum í Reykjavík, Ofanleiti 2 kl. 12:00 - 13:00

Joel Adams prófessor í tölvunarfræði við Calvin College í Michigan “Beowulf-Class Supercomputing, or How to Build Your Own Supercomputer”.

Dr. Joel Adams er prófessor í tölvunarfræði við Calvin College í Michigan í Bandaríkjunum. Hann hefur m.a. ritað bækur um C++ og Java forritun, birt töluvert að rannsóknum í tölvunarfræði og byggt Beowulf ofurtölvu. Dr. Adams er gestakennari á Íslandi á vormisseri á vegum Fulbright stofunarinnar.

Allir velkomnir.
Fyrirlesturinn fer fram á ensku

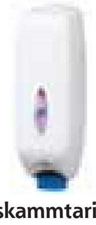
HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY
OFANLEITI 2, 103 REYKJAVÍK • HÖFÐABAKKA 9, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 599 6200 • www.ru.is



Aukið hreinlæti – minni kostnaður

1.488.-
Lotus Reflex T-statíf og Reflex T-þurrkur, S+ 2 rl.

1.591.-
Lotus miðaþurrkuskápur Marathon



1.591.-
Lotus sápuskammtari

Lotus Professional
Hreinlætispappír fyrir öll vinnusvæði

Rekstrarvörur
- vinna með þér
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is

Opinber heimsókn:

Forsetahjónin á Akureyri

NORÐURLAND Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, og Dorrit Moussaieff forsetafrú komu í tveggja daga opinbera heimsókn til Akureyrar í gær en þetta var fyrsta opinbera heimsókn núverandi forseta til Akureyrar. Helstu embættismenn Akureyrarbæjar, ásamt sýslumanni og börnum úr Glerárskóla, tóku á móti forsetahjónunum á Akureyrarflugvelli og í kjölfarið tók við þétt dagskrá hjá gestunum sem stóð í allan gærdag. Fjölskylduhátíð var haldin í Íþróttahöllinni í gærkvöld til heiðurs forsetahjónunum. - kk

FRÉTTABLAÐIÐ/KK

FÉKK HANDUNNIÐ SILKISJAL
Fölskvalaus ánægja skein úr augum forsetafrúarinnar þegar Kristbjörg Magnadóttir, forstöðumaður Punktsins, færði henni að gjöf silkisjal með þæfðri ull og dúk úr ull sem Kristbjörg hafði búið til sjálf.

MIÐALDABRAUÐIÐ SLÓ Í GEGN
Í Minjasafninu var forsetahjónunum boðið upp á brauð að fornum sið sem bakað var á staðnum. Vakti brauðið verulega athygli beggja, ekki síst forsetafrúarinnar sem fékk að baka köku á heitum steini.

LEGGIR, FJAÐRIR, ULL OG HORN
Forsetahjónin, Björn Jósef Arnviðarson sýslumaður, Guðrún María Kristinsdóttir, safnstjóri Minjasafnsins, Kristján Þór Júlíusson bæjarstjóri og eiginkona hans, Guðbjörg Ringsted. Íslensk leikföng liðinna alda á Minjasafninu vöktu sérstaka forvitni forsetafrúarinnar.

VOLVO S40 BÍLL ÁRSINS Á ÍSLANDI

Bandalag íslenskra bílablaðamanna valdi Volvo S40 bíl ársins fyrir 2004. Komdu í Brimborg. Skoðaðu bíl ársins og þú upplifir hrífandi hönnun Volvo S40. Kynntu þér frábæra aksturseiginleika, vélarnar og aðra yfirburða tækni. Komdu þér fyrir í einstöku ríminu. Þreifaðu á yfirborði innréttinganna, hallaðu þér aftur í sætinu og reyndu sigurvegarann Volvo S40. Lifðu í lúxus. Veldu Volvo S40.

Sigur Volvo S40 sem bíll ársins á Íslandi 2004 bætist við flóru viðurkenninga Volvo S40 en nýverið verðlaunaði Euro NCAP öryggistofnunin Volvo S40 með bestu einkunn eða 5 stjörnum - einnig US NCAP! Breska bílablaðið Auto Express metur Volvo S40 sem besta bílinn í sínum flokki lúxusbíla; betri en BMW 3 series og Jaguar X-type. Volvo S40 er besti kosturinn að mati umferðaröryggistofnunar Bandaríkjanna, IIHS og sænska tryggingarfélagið Folksam verðlaunar Volvo S40 með bestu háls- og bakhnykksvörnina. Veldu Volvo!

Komdu og skoðaðu nýtt stjórnborðið sem ekki átti að vera hægt að framleiða og er að finna í Volvo S40. Skoðaðu góða hönnun, nýjan Volvo S40 og finndu fegurðina sem býr í gæðum einfaldleikans.

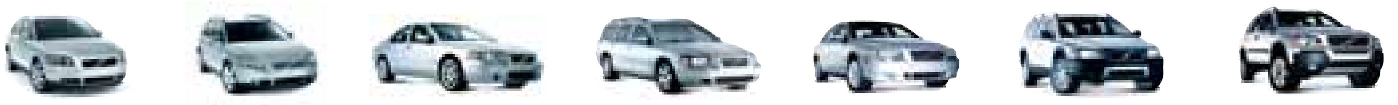
Heimsbíll ársins valinn í fyrsta sinn í sögunni

Þrjú bílamerki voru tilnefnd til nýrra verðlauna, 'Heimsbíll ársins 2005', fyrir stuttu, þar á meðal Volvo S40 og Volvo V50. Dýrari bílar eins og Audi A6 og Porsche 911 urðu í fyrsta og þriðja sæti. Það munaði aðeins tveimur stigum á Volvo S40, Volvo V50 og Audi 6. Þar með trjóna báðir bílarnir frá Volvo, einnig á toppi heimsins í sínum flokki bíla. Veldu Volvo. Dómnefndina skipuðu 48 bílablaðamenn frá 21 landi. Skoðaðu ótrúlegt verð á Volvo S40. Lúxus Volvo S40 kostar frá: 2.395.000 krónum!

WORLD CAR OF THE YEAR AWARDS

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLABLAÐAMANNA · BÍLL ÁRSINS · 2004

Bíll ársins Volvo S40 er efstur á óskalista bílablaðamanns Morgunblaðsins. Hann segir einnig: "Volvo hefur nefnilega tekist það sem margir hafa áður reynt og flestir án árangurs; að smíða gæðabíl án þess að slá nokkuð af kröfunum en um leið að stilla verðinu í hóf"



VOLVO S40 | VOLVO V50 | VOLVO S60 | VOLVO V70 | VOLVO S80 | VOLVO XC70 AWD | VOLVO XC90 AWD

Öll erum við einstök, hvert og eitt okkar. Enginn á sinn líkan. Fyrir okkur ert þú miðja alheimsins. Þegar þú ert annars vegar er takmark okkar bara eitt: að uppfylla óskir þínar og þarfir á þann hátt að þú lítir á Brimborg sem öruggan stað til að vera á. Við erum með þér alla leið!

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | Brimborg Reykjanesbæ: Njarðarbraut 3, sími 422 7500 | www.volvo.is

* Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Nánari upplýsingar veita ráðgjafar Brimborgar.

360 gráður

FBL-GREINING: LÓÐIRNAR Í LAMBASELI

Lambaselsævintýrið

Metfjöldi umsókna barst um lóðir í Lambaseli í Reykjavík þegar umsóknarfrestur rann út á fimmtudaginn. Umsóknirnar urðu samtals tæplega 6.000 en örtröð var á skrifstofu framkvæmdasviðs fyrir lokun. Þennan dag bárust samtals 1.765 umsóknir en áður hafði fjöldinn vaxið jafnt og þétt. Starfsmenn framkvæmdasviðs tóku á honum stóra sínum, fengu starfsmenn að láni úr öðrum deildum og höfðu vaktaskipti ef einhver þurfti að bregða sér frá. Sama gildir um framhaldið, það verður aukamönnun við að undirbúa umsóknirnar fyrir útdráttinn hjá sýslumanni.

Var fjöldi umsókna í samræmi við væntingar?
Nei, sennilega ekki. Búist var við miklum fjölda umsókna, enda hefur verið gríðarleg eftirspurn eftir lóðum á höfuðborgarsvæðinu upp á síðkastið, ekki bara í Reykjavík heldur líka í nágrannasveitarfélögunum. Sumir höfðu verið svo bjartsýnir að búast við 10-12 þúsund umsóknum en það virtist ofmat. Það er þó ljóst að eftirspurnin er gríðarleg og spurning hvort borgaryfirvöld verði ekki að hraða undirbúningi að lóðaúthlutunum í öðrum hverfum borgarinnar þannig að þeir fái sem vilja.

Hverjar eru horfurnar?
Einbýlishúsalóðirnar eru aðeins 30. Það er því ljóst að ekki fá allir sem vilja en það skýrist betur þegar dregið verður úr umsóknum hjá sýslumanninum í Reykjavík nú um miðja vikuna. Margir telja að á næstu vikum og mánuðum taki að lægja á fasteignamarkaði og slík teikn séu þegar farin að birtast. Bankarnir hafa ekki verið fyllilega sammála um þetta en fasteignasalar telja sig sjá einhver teikn á lofti. Hvað efnahagsmálin varðar þá má búast við að róðurinn taki að þyngjast í haust og ætti því að fara að draga úr spennunni á fasteignamarkaði í síðasta lagi með haustinu. Kannski fyrr.

UMSÓKNIR UM LÓÐIR Í LAMBASELI

Dags.	Fjöldi umsókna yfir daginn
21.03	141
22.03	320
23.03	314
29.03	274
30.03	202
31.03	235
01.04	278
04.04	481
05.04	654
06.04	994
07.04	1.765
Samtals	**5.658**

SPURT & SVARAÐ
STYTTING FRAMHALDSSKÓLANÁMS

FANNÝ GUÐBJÖRG JÓNSDÓTTIR

Rétt að byrja

Framhaldsskólanemar hafa mótmælt harðlega fyrirhuguðum breytingum á menntakerfinu, þar sem gert er ráð fyrir að nám til stúdentsprófs verði skorið niður, en fjórir áfangar þess verði fluttir niður í grunnskólana.

Hvernig viljið þið sjá þetta gert? Við viljum sjá að Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra hægi aðeins á sér og líti frekar til að stytta grunnskólann heldur en framhaldsskólann, þar sem nemendur eru orðnir miklu þroskaðri til náms. Eigi síðasta árið í leikskóla að verða skólaskylt, þá teljum við að ráðherra eigi að líta til grunnskólans í þessum efnum. **Viljið þið þá halda ykkar óbreyttu?** Að sjálfsögðu má alltaf bæta og laga. En það er alls ekki nógu gott að ætla að henda fjórum áföngum niður í grunnskólann og ætla að skella á fimm vikna námskeiði fyrir grunnskólakennara sumarið áður en breytingarnar taka gildi. **Munuð þið halda áfram ykkar andófi?** Við erum rétt að byrja, en bíðum átekta eftir viðbrögðum menntamálaráðherra gegn mótmælum okkar.

MODERNUS

SAMRÆMD VEFMÆLING®
VIKA NR. 14: 04.04. - 10.04.
25 efstu eftir fjölda notenda

	VEFUR	NOTENDUR	INNLIT	FLETTINGAR
1.	visir.is	203.738	659.910	5.810.934
2.	mbl.is	169.654	1.266.879	6.137.123
3.	hugi.is	132.196	239.865	1.347.338
4.	blog.central.is	107.573	421.488	2.794.967
5.	leit.is	98.466	429.526	1.621.402
6.	eve-online.com	65.636	262.891	3.645.635
7.	barnaland.is	50.478	237.306	5.501.208
8.	ruv.is	40.159	112.729	475.569
9.	vikurfrettir.is	23.392	56.062	266.136
10.	visindavefur.hi.is	17.482	22.084	81.858
11.	bt.is	17.098	30.192	212.029
12.	kvikmynd.is	15.944	27.631	541.543
13.	rsk.is	15.487	34.761	146.837
14.	reykjavik.is	13.839	23.519	154.165
15.	shopusa.is	13.098	26.333	73.483
16.	doktor.is	12.781	22.386	227.738
17.	humor.is	12.456	35.085	195.172
18.	textavarp.is	11.899	22.241	29.538
19.	femin.is	10.339	25.980	322.267
20.	althingi.is	8.872	21.033	118.768
21.	tonlist.is	8.005	11.828	74.485
22.	gras.is	7.105	22.142	67.561
23.	icetourist.is	6.705	8.436	72.679
24.	flugfelag.is	6.599	10.785	44.084
25.	spamadur.is	6.411	15.233	108.711

Sjá á www.modernus.is/sv
og textavarpi Rúv síðu 631
Öllum vefjum stendur til boða
að taka þátt í Samræmdri vefmælingu.

VERSLUNARRÁÐ ÍSLANDS

Efling RÚV geri lög um einkafjölmiðla óþörf

Sex þingmenn Samfylkingarinnar lögðu fram þingsályktunartillögu í desember þar sem segir að bregðast megi við þróun fjölmiðlunar á ljósvakavettvangi með því að efla Ríkisútvarpið. Með því að efla Ríkisútvarpið þurfi ekki að setja lög um einkafjölmiðla.

MÖRÐUR ÁRNASON Í greinargerð með tillögum þingmanna Samfylkingarinnar um að stofna skuli nefnd til að skoða Ríkisútvarpið segir að störf á vegum löggjafans og annarra stjórnvalda að fjölmiðlamálum hefjist með ítarlegri athugun á því hvernig staðið er að almannaútvarpi á Íslandi.

Í greinargerð með þingsályktunartillögu Samfylkingarinnar, sem lagt var fyrir Alþingi í desember síðastliðnum, kemur fram sú skoðun sex þingmanna Samfylkingarinnar að bregðast megi við þróun fjölmiðlunar á ljósvakavettvangi með því að efla Ríkisútvarpið. Með því að efla Ríkisútvarpið þurfi ekki að setja lög um einkafjölmiðla.

FRÉTTASKÝRING
SAMFYLKINGIN OG LÖG UM FJÖLMIÐLA

SIGRÍÐUR D. AUÐUNSDÓTTIR
BLAÐAMAÐUR

Þingmennirnir eru Mörður Árnason, Bryndís Hlöðversdóttir, Jóhann Ársælsson, Ásta R. Jóhannesdóttir, Þórunn Sveinbjarnardóttir og Helgi Hjörvar. Þingsályktunartillagan felst í því að menntamálaráðherra skipi nefnd til að undirbúa löggjöf um Ríkisútvarpið sem sjálfstætt útvarp í almannaþágu.

Engin bein reglusetning gegn einkareknum fjölmiðlum

Í greinargerð með tillögunni er vísað í niðurstöður fjölmiðlanefndarinnar frá því í fyrra þar sem fram kemur að takmarka beri afskipti ríkisins af fyrirtækjarekstri og atvinnustarfsemi sem einkaaðilar geta sinnt. Engu að síður sé eðlilegt að leggja til að hugað verði að því að tryggja stöðu Ríkisútvarpsins sem almenningsútvarps.

Flutningsmenn tillögunnar leggja áherslu á að ein helstu rökin sem færa megi fyrir því að efla eigi Ríkisútvarpið séu þau að „yrði þessi leið ein fyrir valinu fæli hún ekki í sér neina beina reglusetningu sem beindist gegn einkareknum fjölmiðlum. Hún samræmist þar með að því leyti vel meginreglum um frelsi markaðarins, að öðru leyti en því að almenningsútvarpi yrði tryggður hluti markaðarins en einkaaðilar skipti honum að öðru leyti á milli sín í frjálsri samkeppni.“

Þá er bent á að hægt sé að hrinda slíkum áformum í framkvæmd að mestu án breytinga á gildandi lögum.

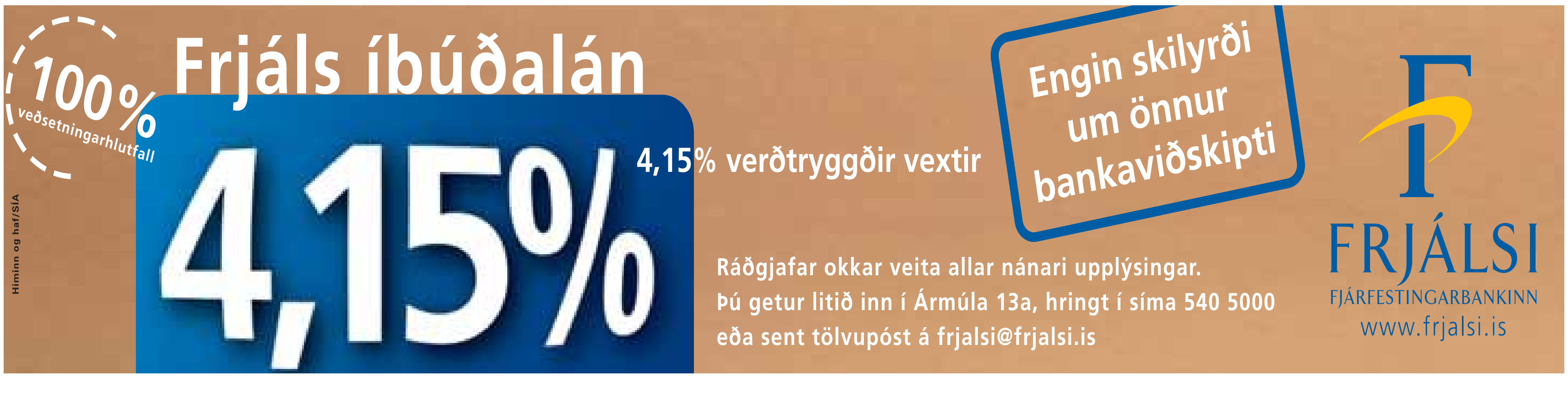
Mælir með lögum um takmörkun á eignarhaldi

Samfylkingin skrifaði undir hina „pólitísku sátt“ um takmörkun á eignarhaldi á fjölmiðlum sem fram kom í nýju fjölmiðlaskýrslunni á dögunum. Þar er lagt til að skorður verði settar við eignarhald á fjölmiðlum sem annars vegar hafa meiri útbreiðslu en til þriðjungs þjóðarinnar á degi hverjum og hins vegar ef markaðshlutdeild tiltekins fjölmiðils fer yfir þriðjung af heildarupplagi, heildaráhorfi eða heildarhlustun á hverjum fjölmiðlamarkaði um sig.

Hömlur á eignarhaldi eiga því við um fjölmiðla sem meira en þriðjungur Íslendinga notfærir sér að jafnaði daglega. Skilyrðin eiga þó aðeins við ljósvakamiðla og dagblöð en ekki vikublöð, tímarit eða vefmiðla.

Samfylkingarþingmennirnir sex vísa í greinargerð með þingsályktunartillögu sinnar um Ríkisútvarpið til svokallaðar McKinsey-skýrslu sem unnin var fyrir BBC árið 1999.

Þingmennirnir benda á að samkvæmt henni hafi ríkisvaldið einkum tvær aðferðir til að hafa áhrif á þróun fjölmiðlunar á ljósvakavettvangi. „Önnur aðferðin sé að setja ítarlegar reglur, hin að standa fyrir almannaútvarpi.“ ■



Háskólanám allt árið!

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is

Viðskiptaháskólinn á Bifröst mun frá og með næsta hausti bjóða þeim nemendum sem það kjósa að ljúka námi til BS eða BA gráðu á tveimur árum í stað þriggja með því að leggja stund á nám allt árið.

Heilsársháskólinn verður valkvæður og hentar fyrst og fremst duglegum nemendum, eins og skólinn leggur metnað sinn í að laða til sín.

Með þessari nýjung verður háskólanám að fullri vinnu og er efnahagslegur sparnaður nemenda af þessari breytingu verulegur þar sem þeir geta lengt starfsævi sína um ár.

Frekari upplýsingar:

www.bifrost.is 311 Borgarnes | Sími 433 3000

VIÐSKIPTAHÁSKÓLINN
BIFRÖST

Stjórnenda og leiðtogaskóli í 87 ár

skoðun

SJÓNARMIÐ
KÁRI JÓNASSON

Dregið verður úr innlögnum áfengis- og vímuefnasjúklinga hjá SÁÁ á þessu ári.

Fjórtán ára á Vog

Forsvarsmenn Samtaka áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann, betur þekkt undir skammstöfuninni SÁÁ, greina öðru hvoru frá starfseminni og hafa yfirleitt daprar fréttir að færa, þó að inni á milli glitti í ljósa punkta. Þannig var það líka í síðustu viku þegar Þórarinn Tyrfingsson sagði frá meðferðarstarfi samtakanna. Megininntakið í boðskap yfirlæknisins að þessu sinni var að dregið verður úr innlögnum í ár um 250-300, greiningar- og skyndiþjónusta sem veitt var á Vogi í fyrra og hittifyrra verður ekki veitt og SÁÁ greiða enn með viðhaldsmeðferðinni fyrir sprautufíkla sem nota morfín og heróín. Í þeirri meðferð eru nú um 40 sjúklingar.

Þrátt fyrir fréttir frá lögregluyfirvöldum um upptæk fíkniefni, og þá sérstaklega frá embættinu á Keflavíkurflugvelli, virðist alltaf hallast á verri hliðina í vímuefnamálum hérlendis, samkvæmt tölulegu yfirliti SÁÁ. Aldrei hefur verið gert meira upptækt af sterkum efnum en á undanförnum misserum, en einhvers staðar hljóta þó að vera innflutningsglufur sem ekki hefur enn tekist að fylla í. Þarna er ennþá mikið verk að vinna til að koma í veg fyrir þetta smygl.

Allt að tíu af hundraði sjúklinga sem koma á Vog eru þar vegna lyfja sem ávísað hefur verið af læknum. Sjúklingum í þessum flokki hefur fjölgað verulega á undanförnum árum. Þeir fá ávísun á róandi og örvandi ávanalyf og sterk verkjalyf.

En það eru aðrar leiðir sem ætti að vera auðveldara að loka, ef menn þá á annað borð vilja það. Allt að tíu af hundraði sjúklinga sem koma á Vog eru þar vegna lyfja sem ávísað hefur verið af læknum. Sjúklingum í þessum flokki hefur fjölgað verulega á undanförnum árum. Þeir fá ávísun á róandi og örvandi ávanalyf og sterk verkjalyf. Það ætti að vera auðvelt að komast til botns í því hverjir fá þessi lyf og hverjir gefa út lyfseðlana. Stöðugt er verið að herða eftirlit með lyfjum og lyfseðlum, en samt virðist þetta vera vaxandi vandi í þjóðfélaginu samkvæmt upplýsingum SÁÁ. Það er svo annað mál hvort breyta ætti um stefnu varðandi sprautufíklana því þeir eru vandamál víðar en hér. Í Zürich í Sviss var ákveðið hverfi í nágrenni miðborgarinnar undirlagt af sprautufíklum sem voru öllum til ama. Þar var farin sú leið að flytja þá í burtu og láta þá hafa sinn skammt undir eftirliti. Þetta breytti ásýnd borgarinnar og með einhverjum ráðum tókst að koma hluta fíklanna á rétta braut. Forsvarsmenn SÁÁ kalla á raunhæf viðbrögð læknasamtakanna og embættismanna í baráttunni við sprautufíkla og kannski væri hægt að fara svissnesku leiðina, jafnframt því sem lögum yrði komið yfir þá sem gerst hafa brotlegir í þessum efnum.

Ljósi punkturinn í boðskap Þórarins Tyrfingssonar í síðustu viku var að þeim fækkar sem eru innan við 24 ára og lagðir eru inn á Vog. Það er í fyrsta sinn frá því að samtökin voru stofnuð sem innlögnum í þessum aldursflokki fækkar. Þrátt fyrir það voru 237 manns sem þangað komu 19 ára eða yngri, og þar af var einn fjórtán ára unglingur – kannski rétt fermdur, og þrettán fimmtán ára unglingar komu á Vog. Árið 2002 komu tæplega 300 ungmenni í meðferð á Vogi, og hafa aldrei fleiri í þeim aldursflokkum komið þangað. Fræðslu- og meðferðarstarf er þarna að skila árangri, en betur má ef duga skal. ■

FRÁ DEGI TIL DAGS

Gaman að vera memm

Það vantar ekki gleðina í stjórnmálamenn allra flokka með hugmyndirnar að lögum um fjölmiðla. Þeir keppast við að hæla vinnu fjölmiðlanefndarinnar, ekki síst þeir sem sátu í nefndinni, á sama tíma og lögmaðurinn Karl Axelsson, sem stýrði nefndinni, hefur þurft að viðurkenna galla á vinnu hennar. Hann hefur sagt að tillögur um „dagskráreftirlit“ hins opinbera eins og þær eru settar fram í nefndinni hafi ekki verið hugsaðar eins og þær eru orðaðar. Það er semsagt ekki ætlunin að ekki megi breyta dagskrá ljósvakamiðils án samþykkis hins opinbera. Samt er það sagt í hinni vönduðu skýrslu, vönduðu að mati höfunda og helstu vina.

Velgengni til ills

Verði hugmyndir nefndarinnar að lögum getur velgengni í fjölmiðlum reynst eigendum þeirra býsna dýr. Ef til dæmis ný útvarpsstöð nær vinsældum – svo miklum að þriðjungur þjóðarinnar hlustar daglega verða eigendur hennar að selja, eða réttara sagt nánast að gefa sjötíu og fimm prósent, því enginn einn má eiga meira en fjórðung í það vinsælum fjölmiðli að þriðjungur þjóðarinnar noti hann. Það er ekki nema von að höfundarnir hreyki sér hátt.

Ekki eining

Það var ekki full eining um allt í nefndinni, þetta fullyrða þeir sem til þekkja. Fulltrúar stjórnarandstöðunnar vildu ekki að fjórðungshlutur væri hámarkseign en stjórnarsinnar voru ekki tilbúnir til að hafa ákvæðið rýmra. Eftir að hafa leitað samþykkis út fyrir nefndina hikuðu Kolbrún Halldórsdóttir í Vinstri-grænum og Magnús Þór Hafsteinsson í Frjálslynda flokknum. Þá var Ingibjörg Sólrún Gísladóttir ein á móti. Hún afréð að ganga í lið með öllum hinum og samþykkti svo takmarkað eignarhald. Eftir átökin kemur nefndin fram og hælist af pólitískri samstöðu, sem byggist á því að stjórnarandstæðingar sýndu valdinu linkind, allt eftir að þeir fengu að vera með í nefndinni.

sme@frettabladid.is

Fjölskyldunefnd, stjórnarskrárnefnd og fjölmiðlanefnd

Í DAG
STJÓRNMÁL OG TRAUST

VALGERÐUR BJARNADÓTTIR

Á vefnum hjá Agli var í vikunni eftirfarandi spurning: „Treystir þú því að eðlilega sé staðið að sölu Símans?“ Mikill meirihluti, nærri 85%, svarar spurningunni neitandi. Skyldu stjórnmálamenn ekki vera svolítið áhyggjufullir yfir því hvað fólk ber lítið traust til þeirra og verka þeirra? Mér er næst að ætla að þeim sé alveg sama. Kannski skýla sér þeir að baki þeirri hugsun að það sem þeir fást við sé svo flókið að fólk skilji það ekki almennilega og þess vegna skipti engu máli hvað umbjóðendunum finnst. Svo er líka auðheyrt á sumum stjórnmálamönnum að þeim finnst frekar lítið til allra vangaveltna um lýðræði koma og vilja leggja áherslu á barn- og fjölskylduvænt samfélag. Er einhver á móti því? Áramótaheit forsætisráðherrans fólst einmitt í því að lofa að setja á stofn nefnd um þessi mál. Ég held ég hafi heyrt einhvers staðar að fyrsta málið sem nefndin ætlar að fjalla um varði skólabúninga. Svolítið einkennilegt að heila ríkisskipaða nefnd þurfi til að fjalla um slík mál, geta foreldrar ekki einfaldlega ákveðið það? Er þetta ekki heldur mikil forsjárhyggja, svona eins og þegar þingmenn eyða tíma sjálfra sín og annarra í að fjalla um yfirdrætti fólks í bönkum landsins. Getur verið að þessir stjórnmálmenn sakni tímanna þegar lánsfé var skammtað og menn sátu löngum stundum á biðstofum bankanna og þeir fengu bara lán sem þekktu mann sem þekkti mann sem þekkti bankastjóra.

Til hvers að hafa þjóðkjörinn forseta sem má ekki vera annað en puntudúkka og svo forsætisráðherra sem kannski er kosinn af 15% þjóðarinnar, sem vílar og dílar við vini sína og samningabræður um alla hluti: hver á að eiga Símann, hver á að eiga bankana og almennt og yfirleitt hver má gera hvað klukkan hvað.

Að störfum er nefnd sem á að leggja fram tillögur um endurskoðun stjórnarskrárinnar. Það er mikilvægasta plagg þjóðarinnar. Nefndin hefur góðan tíma til að vinna að þessu máli eða að því er mér skilst þar til í ársbyrjun 2007. Af erindisbréfi nefndarinnar mátti skilja að stjórnarherrarnir vildu fyrst og fremst hefta völd forsetans. Það er nokkuð ljóst að eftir að forsetinn beitti neitunarvaldi því sem stjórnarskráin færir honum verður meiri barátta um það embætti en verið hefur, í það minnsta í minnum okkar sem erum hálfsextug. Þess vegna ætti stjórnarskrárnefndin að velta fyrir sér að gjörbreyta hér stjórnskipuninni og færa valdið nær þjóðinni. Til hvers að hafa þjóðkjörinn forseta sem má ekki vera annað en puntudúkka og svo forsætisráðherra sem kannski er kosinn af 15% þjóðarinnar, sem vílar og dílar við vini sína og samningabræður um alla hluti: hver á að eiga Símann, hver á að eiga bankana og almennt og yfirleitt hver má gera hvað klukkan hvað. Ef forsetinn væri handhafi framkvæmdavaldsins og bæri á því fulla ábyrgð, þyrfti hann einnig að standa kjósendum ábyrgð gerða sinna, svo sem eins og hverjum er seldur Síminn og hvað fylgir með í kaupunum.

Fjölmiðlanefnd hefur skilað áliti. Talað er um pólitíska sátt. Þetta virðast farsæl vinnubrögð. Varla eru allir sáttir við allt sem í nefndarálitnu stendur. Ég skil t.d. ekki hvers vegna þarf að setja sérstök ákvæði um eignarhald á fjölmiðlum frekar en aðra starfsemi.

Það er nú samt þannig að enginn getur fengið fram allt sem hann eða hún vill. Svo eru aðrir sem tala af lítilsvirðingu um vinnubrögð af þessu tagi og kalla þau „eitthvað sem kallað er umræðustjórnmál“ og finnst lítið til koma. Það eru þeir sem telja að þeir einir eigi að hafa áhrif á pólitík í landinu, sem hafa af því lífsviðurværi. Við hin sem kjósum eigum ekkert að koma að þeim málum.

Ef fólkið í landinu hefði ekki látið í sér heyra síðastliðið sumar hefði fjölmiðlanefndin ekki verið skipuð. Ef einhverjir þingmenn halda að þeir hafi velt einhverjum steinum í þeim átökum og þeirri atburðarás sem varð í pólítíkinni síðastliðið sumar, þá eru þeir einfaldlega með brenglaða sjálfsímynd. ■

Tilboð
Glæný laxaflök
890,- kr/kg
Fiskbúðin Vör
– Fiskikóngurinn –
Höfðabakka 1 - sími 587 50 70

LESTU GREININA Á VISIR.IS
OG SEGÐU SKOÐUN ÞÍNA
vísir

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 – prentmiðlar RITSTJÓRI: Kári Jónasson FRÉTTARITSTJÓRAR: Sigurjón M. Egilsson og Sigmundur Ernir Rúnarsson AÐSTOÐARRITSTJÓRI: Jón Kaldal FULLTRÚI RITSTJÓRA: Guðmundur Magnússon RITSTJÓRNARFULLTRÚI: Steinunn Stefánsdóttir AUGLÝSINGASTJÓRI: Þórmundur Bergsson RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR: Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **AÐALSÍMI: 550 5000** SÍMBRÉF Á FRÉTTADEILD: 550 5006 NETFÖNG: **ritstjorn@frettabladid.is** og **auglysingar@frettabladid.is** VEFFANG: **visir.is** UMBROT: 365 – prentmiðlar PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf. DREIFING: Pósthúsið ehf. **dreifing@posthusid.is** Fréttablaðinu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum 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

Aðalfundur

Íslenska lífeyrissjóðsins

verður haldinn þriðjudaginn 3. maí nk. kl.17:30 á Nordica Hotel, Suðurlandsbraut 2.

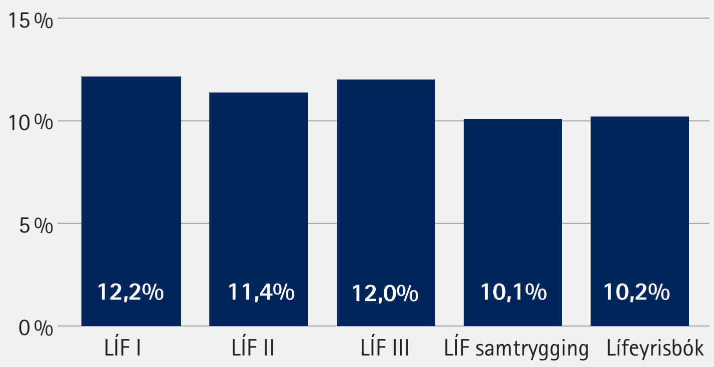
Íslenski lífeyrissjóðurinn er í vörslu Landsbankans. Stjórn sjóðsins hvetur alla sjóðfélaga til að koma á fundinn og taka þannig virkan þátt í starfseminni.

Dagskrá:

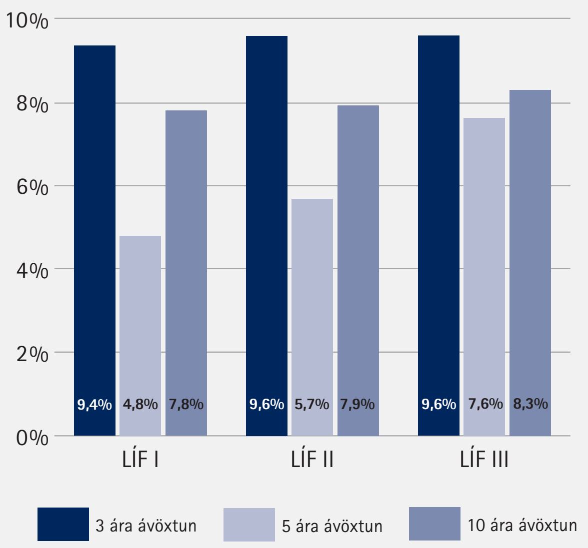
1. Skýrsla stjórnar
2. Kynning ársreiknings
3. Gerð grein fyrir tryggingafræðilegri úttekt
4. Gerð grein fyrir fjárfestingastefnu sjóðsins
5. Kosning stjórnar
6. Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins
7. Laun stjórnarmanna
8. Kynning á nýjung hjá Íslenska lífeyrissjóðnum:
   Lánamöguleikar fyrir sjóðfélaga með lögbundinn sparnað
9. Önnur mál

Allir sjóðfélagar og rétthafar eiga rétt til setu á fundinum.

Nafnávöxtun árið 2004



Nafnávöxtun sl. 3, 5 og 10 ár



Ávöxtun Íslenska lífeyrissjóðsins var framúrskarandi á árinu 2004. Góð ávöxtun á árinu skýrist af hækkunum á innlendum verðbréfamörkuðum og virkri eignastýringu sjóðsins.

Stjórn Íslenska lífeyrissjóðsins

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN EHF./SIA.IS - LBI 28007 04/2005

410 4000 | landsbanki.is

Landsbankinn
Banki allra landsmanna

KAUPHÖLL ÍSLANDS [HLUTABRÉF]

ICEX-15 3.988 **+0,80%**

Fjöldi viðskipta: 400
Velta: 4.287 milljónir

MESTA HÆKKUN		MESTA LÆKKUN	
Síminn	11,11%	**Burðarás**	-2,10%
Tryggingamiðstöðin	0,88%	**SÍF hf.**	-1,93%
HB Grandi	0,63%	**Össur**	-1,75%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: Actavis 41,60 -0,72% ... Atorka 6,00 – ... Bakkavör 31,30 – ... Burðarás 14,00 -2,10% ... FL Group 14,10 -1,05% ... Flaga 5,75 -1,03% ... Íslandsbanki 12,60 -1,56% ... KB banki 542,00 -0,55% ... Kögun 60,00 – ... Landsbankinn 15,60 -0,64% ... Marel 56,20 -1,58% ... Og fjarskipti 4,05 – ... Samherji 12,10 +0,41% ... Straumur 10,80 -0,92% ... Össur 84,00 -1,75%

MARKAÐSFRÉTTIR...

KreditBanken, dótturfélag **Íslandsbanka** í Noregi hefur fengið vilyrði fyrir að kaupa helming hlutafjár í **FactoNor**. **FactoNor** er banki sem sérhæfir sig í veltufjármögnun og kröfukaupum fyrir smá og meðalstór fyrirtæki.

Fjárfestingarfélagið Fylkir jók í gær hlut sinn í **Samherja**.

FL Group er enn það félag sem hefur hækkað langmest í **Kauphöllinni** frá áramótum. Hækkunin er 49,24 prósent. Aðeins eitt félag hefur lækkað. Það er **Flaga** sem er 5,7 prósent lægra nú en um áramót.

FTSE í Lundúnum lækkaði um 0,21 prósent í gær. Í Þýskalandi lækkaði **Dax** um 0,1 prósent og í Japan lækkaði **Nikkei** um 1,09 prósent.

viðskipti

vidskipti@frettabladid.is | nánar á visir.is

Flugleiðir kaupa fimm flugvélar

Ætla að hagnast á að leigja vélarnar út.

FL Group, sem áður hét Flugleiðir, hefur keypt fimm nýjar Boeing 737-800 flugvélar og koma þær til viðbótar við þær tíu sem keyptar voru í janúar. Fyrstu tíu flugvélarnar verða afhentar 2006 en hinar fimm árið 2007.

FL Group ætlar að byggja upp flugvélaleigu og eru samningar um útleigu fyrstu fimm flugvélanna sem koma til félagsins á árinu 2006 á lokastigi. Hannes Smárason, stjórnarformaður FL Group, segir kaupin vera stækkun á kaupunum frá því í janúar. Leigusamningarnir séu komnir vel á veg og stefnt sé að því að ljúka þeim fyrir sumarið.

Heildarverðmæti þessara fimm flugvéla er samkvæmt verðskrá um 20 milljarðar króna og er því fjárfesting FL Group um sextíu milljarðar í þessum fimmtán flugvélum. Félagið telur sig eiga kost á að innleysa verulega dulda eign í þessum flugvélum í gegnum fjármögnun þeirra og útleigu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HANNES SMÁRASON Stjórnarformaður FL Group segir að samningar um útleigu á vélunum séu langt á veg komnir.

Sérstakt félag verður stofnað um flugvélarnar og gert er ráð fyrir að fleiri fjárfestar komi að því. Alþjóðlegir bankar sjá um fjármögnun kaupanna.

- dh

...bara á flugfelag.is

13. - 19. apríl

Milli Reykjavíkur og
AKUREYRAR
5.499 kr.
Flug **aðra leiðina.**
Bara á www.flugfelag.is
Takmarkað sætaframboð!

Milli Reykjavíkur og
EGILSSTAÐA
6.499 kr.
Flug **aðra leiðina.**
Bara á www.flugfelag.is
Takmarkað sætaframboð!

Milli Reykjavíkur og
ÍSAFJARÐAR
5.499 kr.
Flug **aðra leiðina.**
Bara á www.flugfelag.is
Takmarkað sætaframboð!

Milli Reykjavíkur og
VOPNAFJARÐAR/ ÞÓRSHAFNAR
7.299 kr.
Flug **aðra leiðina.**
Bara á www.flugfelag.is
Takmarkað sætaframboð!

Milli Reykjavíkur og
GRÍMSEYJAR
6.299 kr.
Flug **aðra leiðina.**
Bara á www.flugfelag.is
Takmarkað sætaframboð!

Börn, 2ja–12 ára, í fylgd með fullorðnum, greiða 1.940 kr. aðra leiðina.

flugfelag.is

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN EHF./SIA.IS FLU 27995 04/2005

Náðu þér í alþjóðlega menntun eins og:

Margmiðlunarhönnun, Markaðshagfræði eða Tölvufræði

Í Viðskiptaháskólanum í Esbjerg, færðu alþjóðlega menntun í háum gæðaflokki. Þú lærir í alþjóðlegu umhverfi, þar sem áhersla er lögð á framþróun á þínum hæfileikum.

Margmiðlunarhönnun
- Nám þar sem áhersla er lögð á hönnun, forritun og samskipti.

Markaðshagfræði
- Nám með áherslu á alþjóðlega markaðssetningu, alþjóðahagfræði og fjármál.

Tölvufræði
- Í þessu námi er áherslan á kerfisþróun, forritun og stjórnun.

Þessar 3 námsleiðir er hægt að læra á ensku og dönsku.

Allt nám í skólanum er til 2ja ára.

Lestu meira um námið á **www.eavest.dk** eða hafðu samband við Lise Lotte, lka@eavest.dk eða hringdu í tlf. +45 7613 3200
Einnig er hægt að hafa samband, á íslensku, við Sigurð, sb2085@eavest.dk eða í síma +45 30227990

Námsval á dönsku
Þú getur einnig valið á milli 10 mismunandi námsgreina, á dönsku, í:
- Stjórnsýsluhagfræði
- Fjármálahagfræði,
- Byggingaiðnfræði,
- Framleiðsluiðnfræði,
- Meinatækni eða
- Rekstariðnfræði

Read more at www.**eavest.dk**

BUSINESS ACADEMY WEST

Sp. Kirkevej 103, DK-6700 Esbjerg. Tel.: +45 7613 3200, eavest@eavest.dk

Business Academy West skólinn er í Esbjerg, fimmtu stærstu borg Danmerkur með um 85.000 íbúa. Esbjerg er stundum nefnd "hliðið til vesturs" í Danmörku, vegna legu sinnar að Norðursjónum og margra innlendra sem erlendra iðnfyrirtækja þar í kring. Það er tiltölulega auðvelt að fá húsnæði í Esbjerg hvort heldur það er fyrir einstaklinga eða fjölskyldufólk. Esbjerg býður upp á alla nauðsynlega þjónustu og starfsemi fyrir innlenda og erlenda námsmenn, svo sem bókasöfn, stúdentaheimili. íþróttaaðstöðu, menningarstarfsemi, klúbba og kaffihús, kvikmyndahús, leikhús og strandir sem eru með þeim bestu í Danmörku. www.esbjerg.dk / www.studiebyenesbjerg.dk/

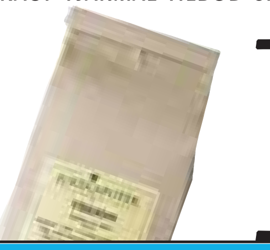
allt

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
REYKJAVÍK	6.06	13.28	20.53
AKUREYRI	7.42	13.22	19.03

Heimild: Almanak Háskólans

FRÉTTABLAÐIÐ

heilsa o.fl.
Vorhreinsun á líkamanum
BLS. 10



SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000

Góðan dag!
Í dag er þriðjudagur 12. apríl, 102. dagur ársins 2005.

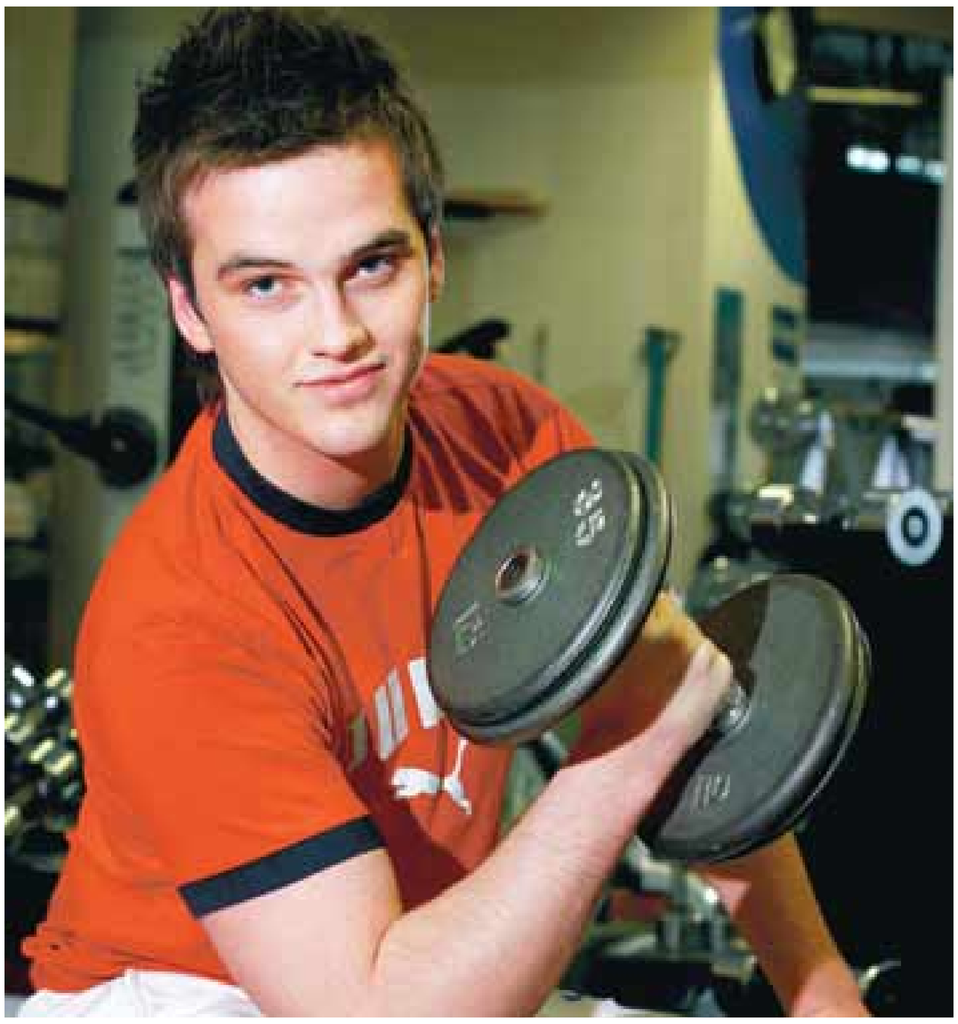
KRÍLIN

Smáauglýsingar á 995 kr. visir.is

Smáauglýsingar
byrja í dag á bls. 4

Flokkar
Bílar & farartæki
Keypt & selt
Þjónusta
Heilsa
Skólar & námskeið
Heimilið
Tómstundir & ferðir
Húsnæði
Atvinna
Tilkynningar

Þú getur pantað smáauglýsingar á www.visir.is
vísir



Björn Bragi tekur mismunandi vöðvahópa fyrir á hverri æfingu þegar hann lyftir.

Systirin er eins konar einkaþjálfari

Björn Bragi Arnarsson, nemi í Verzlunarskóla Íslands og ræðumaður Íslands 2005, reynir að fara reglulega í ræktina því að hans mati er hreyfing mjög mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu.

„Ég reyni að mæta í ræktina en ég æfi í Hreyfingu. Fyrir áramót var ég voðalega duglegur og mætti fjórum til fimm sinnum í viku. Núna eftir áramót hefur verið meira að gera í skólanum og ræðumennskan byrjaði aftur þannig að ég hef haft minni tíma. Því hefur ræktin fengið að sitja á hakanum, sem mér þykir miður því hreyfing er ekki bara mikilvæg fyrir líkamlega heilsu heldur líka andlega. Nú er mesta álagið liðið hjá þótt ég sé að fara í próf en það er voða gott að mæta í ræktina samfara þeim og hreinsa hugann,“ segir Björn Bragi.

Björn Bragi fer í ræktina til að lyfta og brenna og er svo heppinn að geta átt skemmtilega fjölskyldustund í ræktinni. „Ég og systir mín förum alltaf saman og hún er eiginlega einkaþjálfarinn minn. Hún hefur verið lengi í líkamsrækt og veit sínu viti. Hún hefur kennt mér mjög mikið en ég var alltaf í fótbolta þegar ég var yngri og ekkert að spá í lyftingar eða neitt þannig. Systir mín er eins og ég, mikil félagsvera og hefur alltaf nóg að gera – þannig að okkar tími er í ræktinni,“ segir Björn, sem reynir líka aðeins að hugsa um mataræðið. „Þegar ég sökkvi mér mest ofan í líkamsrækt kemur betra mataræði af sjálfu sér en ég er ekki í neinu svakalegu prógrammi. Ég reyni að fá mér skyr og ávexti og grænmeti. En eins og einhver benti mér á má líkamsrækt ekki vera of leiðinleg. Maður verður að leyfa sér eitthvað.“

lilja@frettabladid.is

VONA AÐ NÝR PÁFI BERJIST EKKI GEGN SMOKKUM

Kaþólska kirkjan á Spáni og í Brasilíu vill að nýr páfi láti af andstöðu við notkun getnaðarvarna enda geti það bjargað mörgum frá því að smitast af alnæmi.

Sameinuðu þjóðirnar vonast til þess að næsti páfi muni slaka á andstöðu kaþólsku kirkjunnar við notkun getnaðarvarna í baráttunni við alnæmi. Jóhannes Páll páfi II, sem lést nýverið, var harðlega gagnrýndur fyrir skoðanir sínar á getnaðarvörnum sem taldar eru vera besta vörnin gegn alnæmi. Páfi barðist ætíð mikið fyrir mannréttindum og félagslegu frelsi en fordæmdi þá leið að nota getnaðarvarnir til að verjast alnæmi. Í stað þess hvatti hann fólk til skírlífis og að vera maka sínum trúr. En ekki voru allir á eitt sáttir í kirkjunni og voru öfl innan kirkjunnar sem vildu taka á málinu af festu.

Alnæmi er mikið heilsufarsvandamál víða um heim og er þrýstingur á kaþólsku kirkjuna að styðja notkun smokka í baráttunni gegn alnæmi.

Kaþólska kirkjan í Brasilíu og á Spáni hefur lagt mikla áherslu á að kirkjan taki upp þessi mál fyrir alvöru og tali um hvernig hægt er að verjast alnæmi sem er stórt heilsufarsvandamál víða um heim.

LIGGUR Í LOFTINU
í heilsu

Reyklausum veitingahúsum fjölgar jafnt og þétt. Tvö veitingahús, Segafredos við Lækjartorg og Kaffi Nilsen á Egilsstöðum, hafa nú bæst í þennan hóp. Lýðheilsustöð lýsir á heimasíðu sinni ánægju með þessa þróun. Á heimasíðu stofnunarinnar er hægt að skoða lista yfir kaffi- og veitingahús sem eru reyklaus.

Heyrnartæki lækkuðu í liðinni viku um 5%. Heyrnartæki hjá Heyrnar- og talmeinastöðinni kosta frá 28.000 til 72.000 krónur. Þátttaka ríkisins er 28.000 krónur og dregst frá verði tækisins. Hlutur einstaklinga er því frá því að þurfa ekki að greiða neitt fyrir tækin en getur orðið allt að 45.000 krónur. Biðtími eftir heyrnartækjum er nú átta vikur að jafnaði en getur orðið eitthvað lengri fyrir flókin sérsmíðuð tæki.

Styrkur samtök krabbameinssjúklinga og aðstandenda, verður með opið hús að Skógarhlíð 8 í kvöld. Valgerður Sigurðardóttir læknir flytur erindi um viðbrögð við greiningu krabbameins. Dagskráin hefst klukkan 20 og eru allir velkomnir.

Stuðningshópur fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein verður stofnaður að Smiðjuvöllum 8 (húsi Rauða krossins) á morgun, miðvikudaginn 13. apríl. Stuðningshópurinn verður kallaður Sunnan 5 en tölustafurinn 5 stendur fyrir Reykjanesbæ, Garð, Sandgerði, Grindavík og Voga. Fundurinn hefst klukkan 17 og eru allir sem málið varðar hvattir til að mæta og leggja því lið.

Gigtarlyfið Bextra hefur verið tekið af markaði í Evrópu og Bandaríkjunum. Lyfið er talið hafa sambærilegar hættulegar aukaverkanir og Vioxx, sem tekið var af markaði síðastliðið haust. Að auki hafa alvarleg húðviðbrögð gert vart við sig hjá notendum lyfsins. Nánar er sagt frá þessu á heimasíðu Lyfjastofnunar.

heilsa@frettabladid.is

metasys®
Þinn stuðningur í baráttunni við aukakílóin

Okkur vantar að heyra þína reynslu af Metasys.
Þúsundir Íslendinga hafa fjárfest í Metasys lífstílsáætluninni sl. 3 mánuði og höfum við heyrt frá fjölmörgum ánægðum viðskiptavinum.

Til eru þúsundir skjalfestra vitnisburða frá Bretlandi en okkur langar til að eiga íslenskar frásagnir um árangur. Sendu þína sögu á metasys@simnet.is
5 birtingarhæfar sögur verða valdar úr og verða þær verðlaunaðar.
Metasys eykur orku brennslu á við 30 mínútna skokk á dag.
Jafnar blóðsykur, anoxunarríkt og bætir orkuúthaldið.
100% jurtaupprunnið, vísindalega rannsakað

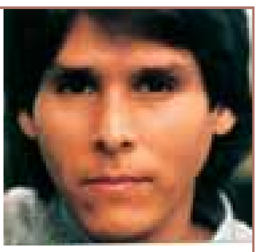
Upplýsingasími 5517020 • metasys@simnet.is • www.metasys.is

HAGKAUP *Skemmtilegast að versla* Skeifunni, Smáralind og Kringlunni
heilsuhúsið
blómaval
Lyf & heilsa
FK FJARÐARKAUP
Apótek Vestmannaeyja
LYFJA
Heilsubúðin Njálsgötu
maður lifandi
Heilsuhornið
Árbæjarapótek

metasys®
Línurnar í lag með Metasys

Ganga
Útivera er holl og er gott að njóta hennar í göngu. Tilvalið er að taka vin með sér í skemmtilega göngu á fallegum stað í ykkar nánasta umhverfi þar sem þið getið spjallað og eflt heilsuna á sama tíma.

Lithimnulestur
Með David Calvillo
Miðvikudag, fimmtudag og föstudag



Lithimnulestur er gömul fræðigrein þar sem upplýsingar um heilsufar, mataræði og bætiefni eru lesnar úr lithimnu augans.

Á miðvikudag, fimmtudag og föstudag mun David Calvillo vera með lithimnulestur í Heilsubúðinni, Góð heilsa gulli betri. Njálsgötu 1, uppl. og tímapantanir í s:586-1463 og 561-5250

Thermo DynamX - Ný leið til að léttast... hratt!
NÝTT
Koffín: Eykur grunnbrennslu og losun fitufruma
Oolong te: Eykur fitubrennslu og lækkar slæmt kólesteról
Grænt te: Eykur fitubrennslu og vatnslosun
Cayenne fruit: Dregur úr matarlyst og eykur brennslu
Þeobrómín: Eykur vellíðan og brennslu
Hvítt te: Öflugt þráavarnarefni
Engifer extrakt: Eykur hitastig líkamans
Allar nánari upplýsingar fást á **www.eas.is** eða í síma **555-2866** (EAS deild).
EAS Líkami Lífið ÁSKORUN

Er maginn vandamál?
Stress, þreyta og sérstakur matur getur sett magann úr jafnvægi.
Óþægindi lýsa sér oft sem nábítur, brjóstsviði, vindgangur, harðlífi og niðurgangur.
Þetta þykir öllum afar óþægilegt og líður þá illa í öllum líkamanum.
Silicol fæst í apótekum

Valið fæðubótarefni ársins 2002 í Finnlandi
Minnistöflur
FOSFOSER MEMORY
Umboðs- og söluaðili sími: 551 9239

EAS Advant Edge
Carb Control
- 22 grömm prótein
- Kolvetnasnauður
- Hentar sykursjúkum
- Vítamín og steinefni
- 124 hitaeiningar
- Ódýr máltíð!
EAS Líkami Lífið ÁSKORUN
Hollar, hentugar og hagkvæmar máltíðir í næstu matvörubúð.

- Kvef
- Ofnæmi
- Eyrnabólgur

Prófaðu *Xlear* nefúðann sem er vísindalega sannaður um að gagnast gegn ofangreindu. Algerlega náttúruleg vara, þ.e. án stera og aukaefna sem geta skemmt slímhúðina. Því má nota hann að staðaldri, eða árið um kring.
Fæst í heilsubúðum og apótekum.

FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

Gunnar Páll Jóakimsson hleypur fremstur í flokki með hlaupahóp sinn.

Góðir skór allt sem þarf

Á vorin draga margir fram hlaupaskóna og fara út að hlaupa. Menn eru þó í misgóðu formi og er betra fyrir byrjendur að fara varlega, og gera minna en meira til að forðast meiðsli.

Gunnar Páll Jóakimsson, MA í íþróttafræðum frá USA og stærðfræðikennari við Fjölbrautaskólann í Breiðholti, er mikill hlaupagarpur. Hann gaf út handhægu Hlaupabókina þar sem er að finna æfingaþjálfun fyrir bæði byrjendur og lengra komna ásamt skemmtilegum fróðleik.

„Það þarf ekki sérstakan útbúnað til að byrja að skokka – nema góða skó. Skórnir skipta máli því við erum yfirleitt að hlaupa á hörðu undirlagi,“ segir Gunnar Páll.

Hann ráðleggur fólki að velja mismunandi hlaupaleiðir og segir að það sé jafnvel sniðugt að hafa tvær leiðir þar sem önnur er létt en hin erfið. „Langflestir eiga að ráða við að skokka í 30 til 45 mínútur, og ef menn ráða ekki við að skokka allan þann tíma er hægt að ganga og skokka til skiptis og hlutfall göngunnar má vera hátt til að byrja með,“ segir Gunnar Páll en bætir við ef menn telji sig vera yfir kjörþyngd sé æskilegt að þeir byrji á göngu.

„Það skiptir máli að byrja rólega en allt of algengt er að fólk byrji of skarpt. Betra er að byrja hægt og leyfa framförunum að koma hægt og rólega,“ segir Gunnar Páll.

Hann segir æskilegast að hlaupa þrisvar til fjórum sinnum í viku. Byrjendur þurfa að gæta þess að hafa aðeins eina æfingu á viku mjög erfiða því annars verði álagið of mikið og árangurinn láti á sér standa.

„Betra er að auka hlutfall skokksins fyrst áður en bætt er við lengdina, og ef allt gengur vel í fjórar vikur er í lagi að lengja æfinguna einu sinni í viku, til dæmis með klukkutíma göngu,“ segir Gunnar Páll. Margir eiga erfitt með að koma sér af stað og halda sér við efnið og vill Gunnar Páll af því tilefni benda á heimasíðuna hlaup.is þar sem hægt er að fá upplýsingar um hlaupahópa víðast hvar um landið. „Þar er fólk meðal annars hvatt til að vera í hlaupahópi enda gerir félagsskapurinn hlaupin skemmtilegri,“ segir Gunnar Páll. ■

E-vítamín slær á tíðaverkina

TÍÐAVERKIR GÆTU VERIÐ Á BAK OG BURT MEÐ TILKOMU NIÐURSTAÐNA NÝRRAR RANNSÓKNAR.

E-vítamín getur stytt lengd tíðaverkja og dregið verulega úr þeim, samkvæmt nýrri rannsókn sem sagt er frá í tímaritinu British Journal of Obstetrics and Gynaecology. Tíðaverkir, sem þekktir eru undir læknaheitinu dysmenorrhoea, hafa einkum áhrif á unglingsstúlkur og geta truflað daglegt líf þeirra í nokkra daga.

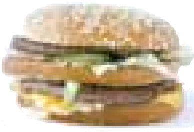
Rannsókn þessi var gerð af háskólanum Tarbait Modarres í Íran og voru það tæplega 280 stelpur á aldrinum fimmtán og sautján sem þjáðust af tíðaverkjum sem tóku þátt. Þær sem tóku E-vítamín tvisvar á dag fundu fyrir minni tíðaverkjum og tíðablóðið var einnig minna en vanalega.

Þessi lausn fyrir stúlkur sem þjást af tíðaverkjum er afar sniðug því hún er ódýr, henni fylgja engar aukaverkanir og þurfa stúlkurnar ekki að taka inn nein hormón eða verkjalyf samfara E-vítamíni.

Sérfræðingar í Bretlandi segja þessa rannsókn marka tímamót og geta hjálpað þúsundum ungra stúlkna.

Ekki falla í gildrurnar

Það eru nokkrir tímapunktar í lífi manneskjunnar þar sem henni er hættara við að þyngjast en á öðrum tímum. Það er algjör óþarfi að láta þessi tímabil stjórna þyngdinni og margt hægt að gera til að fyrirbyggja þessa þróun mála.



Hættustig: Hefst í framhaldsskóla eða háskóla. Það er gaman að skemmta sér á unglingsárunum og fljótt geta þrír bjórar og hamborgarar eða pítsa á kvöldin breyst í ansi mörg kíló. Margir þyngjast á skólaárunum en það er margt hægt að gera til að sporna við því.

Úrræði: Keyptu inn! Það er auðveldara að elda hollan mat þegar maturinn er til staðar.
Keyptu góða matreiðslubók. Notaðu líkamsræktaraðstöðuna í skólanum. Í Háskóla Íslands er til dæmis líkamsræktarstöð fyrir nemendur. Notaðu þér hana!

Hættustig: Byrjað á pillunni.
Margar konur fitna á pillunni og þurfa meira að segja að kaupa sér nýjan fataskáp. Ein aukaverkun pillunnar er að matarlyst eykst.

Úrræði: Breyttu um tegund. Það virkar stundum. Drekktu nóg vatn. Forðastu unnar matvörur. Forðastu mat sem getur þanið þig út enn meira.

Hættustig: Byrjað að búa.
Það er æðislegt að byrja að búa með manneskjunni sem þú elskar en það er allt of auðvelt að grípa til skyndibita og óhollustu frekar en að elda. Konur falla líka oft í þá gildru að borða jafn mikið og kærastinn.

Úrræði: Fáðu þér minna á diskinn. Ekki verða að sófadýri. Farðu út að ganga með elskunni og gerið eitthvað skemmtilegt saman. Setjið takmarkanir á áfengi og skyndibita.

Hættustig: Fertugsaldurinn
Breytingar í hegðun, lífsstíl og umhverfi geta haft áhrif á þyngdina. Þú eyddir kannski öllum helgum á diskótekum þegar þú varst á þrítugsaldrinum en nú finnst þér betra að slaka á heima. Síðan hægist auðvitað líka á efnaskiptunum á þessum aldri.

Úrræði: Hreyfðu þig meira. Sparaðu við þig þegar skyndibiti er annars vegar. Eyddu meiri tíma með fjölskyldunni. Farið út og leikið saman í náttúrunni.

Hættustig: Breytingaskeiðið
Þyngdaraukning á breytingaskeiðinu er tengd andlegum breytingum og breytingum á hegðunarmynstri en ekki hormónabreytingum. Þyngdaraukning getur þó orsakast af minni efnaskiptum og minni hreyfingu.

Úrræði: Farðu yfir lífsstílinn. Þarftu að æfa meira eða borða minna? Settu færri kaloríur ofan í þig. Borðaðu skynsamlega. Nóg af ávöxtum, grænmeti, korni og hnetum.

Bráðum geta allir knúsað kisu

Hugsanlega verður hægt að bólusetja gegn kattaofnæmi innan fimm ára.

Gæludýr eru næstalgengasti ofnæmisvaldurinn á Bretlandi og helmingur astmaveikra barna hefur ofnæmi fyrir köttum. Breskir vísindamenn hafa fundið aðferð til að minnka þessi ofnæmisviðbrögð með því að örva framleiðslu ákveðinna fruma í ónæmiskerfinu. Þessi aðferð getur að öllum líkindum komið að gagni í baráttunni gegn fleiri ofnæmissjúkdómum og þá ekki síst sjálfsofnæmi eins og MS.

Ofnæmisvaldurinn, prótein sem eru til staðar í kattahárum, er afar smáar eindir sem berast auðveldlega í öndunarveginn. Þátttakendur í rannsókninni voru sprautaðir með svipuðum próteinum sem í vantaði helsta ofnæmisvaldinn en gerðu það samt að verkum að ónæmiskerfið tók við sér og niðurstaðan var að ofnæmisviðbrögð minnkuðu töluvert. Læknarnir sem standa að tilrauninni vonast til þess að bóluefni gegn slíku ofnæmi verði komið innan fimm ára og jafnvel lyf í töfluformi.

Í síðasta mánuði tilkynntu vísindamenn við Kaliforníuháskóla að þeir hefðu fundið aðferð til að hindra kattaofnæmi í músum með því að sprauta þær með blöndu af mannapróteini og ofnæmisvaldi úr ketti. ■

Þessi kisa ætti ekki að gera neinum lífið leitt ef rannsóknir á bóluefni gegn kattaofnæmi ganga eftir.

birta
» SJÓNVARPSDAGSKRÁ VIKUNNAR

MARGRÉT KALDALÓNS
veitir ráðgjöf í Heilsuhúsinu

Margrét Kaldalóns, betur þekkt sem Lína, hefur starfað í Heilsuhúsinu frá byrjun. Hún er mikil áhugakona um náttúrulækningar og heilbrigt mataræði og hefur aflað sér hagnýtrar reynslu á löngum ferli.

Lína veitir ráðgjöf í Kringlunni: mánud. - miðvikud. kl. 14-18
Skólavörðustíg: fimmtud. og föstud. kl. 14-18

heilsuhúsið

Smoothies
100% ávöxtur

engin aukaefni
enginn viðbættur sykur
arka

JURTA APOTEK
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

Jurtir til að hressa uppá sál og líkama.

Opið: Virka daga 10-18
Laugardaga 11-14

Laugavegi 2 - 101 Reykjavík
Sími 552 1103 - www.jurtaapotek.is

Hreinsar loftið | Eyðir lykt | Drepur bakteríur

Nánari upplýsingar á www.ecc.is og í síma 511 1001
Skúlagötu 63 - 105 Reykjavík

ECC

Forðastu óþægilegan hávaða

FJÖLDI FÓLKS FINNUR FYRIR SUÐI Í EYRUM.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓBERT

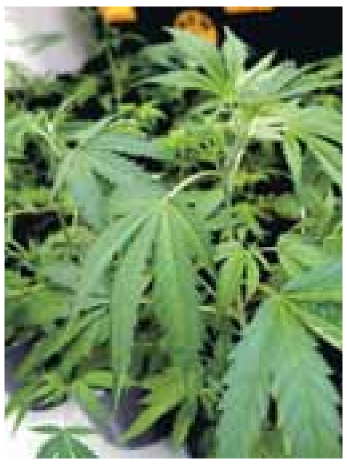
Eyrun eru þess eðlis að passa þarf vel upp á þau.

Sumir finna fyrir suði, eða „tinnitus“ eins og fyrirbærið kallast á ensku, í eyrum í stuttan tíma en aðrir eru alltaf með suð eða hringingarhljóð í eyrunum. Mikill hávaði veldur tinnitus og getur líka skemmt heyrnina til muna.
Ef þú ert í þeim hópi fólks sem losnar ekki við suðið er mikils um vert að passa vel upp á eyrun, jafnt í leik sem starfi. Ef vinnustaðurinn er hávær gæti lausnin falist í notkun eyrnatappa eða eyrnaskjóla. Reyndu líka að takmarka þann tíma sem þú eyðir í háværu umhverfi.
Hávaði getur fylgt afþreyingu af ýmsu tagi. Þess vegna er mælt með því að fólk sé með eyrnatappa við höndina þegar það fer á tónleika eða æsispennandi kappleik. Ef þú heyrir hljóð sem pirrar þig getur verið gott að grípa til tappanna enda geta þeir dregið úr hljóðstyrknum um sem nemur 15 til 20 desibelum.

Hættulegar aukaverkanir kannabis

KANNABIS Í LÆKNINGASKYNI GETUR VALDIÐ KVÍÐA. NIÐURSTAÐA NÝRRAR RANNSÓKNAR KEMUR Á ÓVART.

Kannabisefni sem notuð eru í lækningaskyni geta valdið kvíða og ofsóknarbrjálæði hjá sumum einstaklingum, samkvæmt rannsókn svissneskra vísindamanna við Lausanne-háskólann. Vísindamennirnir hafa birt niðurstöður þessa efnis í tímaritinu BMC Psychiatry.
Vísindamennirnir komust að því að tveir af hverjum átta sem voru gefin lyf sem innihéldu kannabis sýndu merki um geðveiki. Notkun THC, lyfs sem inniheldur kannabis og hefur annars vegar verið gefið fólki sem þjáist af MS-sjúkdómnum og hins vegar notað sem almennt verkjalyf, er nú til frekari rannsóknar. Að sögn munu niðurstöðurnar hafa komið vísindamönnunum á óvart – einkum í ljósi þess að kannabismagnið í lyfjunum er af mjög skornum skammti.



Þó að kannabisefni séu víðast ólögleg eru þau talsvert notuð í lækningaskyni.

Sykurlaus jógúrt!

Hreina lífræna jógúrtin frá Biobú er framleidd án sykurs.

Aðeins er notaður lífrænn hrásykur í öðrum jógúrt tegundum frá Biobú.

Bio•Bú

www.biobu.is var kosinn besti íslenski bændavefurinn

Biobú ehf. • Stangarhyl 3a • Sími: 587 4500 • Netfang: biobu@biobu.is • www.biobu.is

SAGAMEDICA

Aukin orka og vellíðan, sjaldnar kvef

Fjölbreytt virkni í einum skammti.

„Ég hef tekið Angelicu jurtaveig í þrjú ár. Mér finnst Angelica gefa mér orku, sem ég þarf á að halda bæði í vinnu og langhlaupum. Auk þess er hún kvíðastillandi og ég fæ ég sjaldan kvef.“

Bryndís Magnúsdóttir
Reykjavík

Sækjum styrk í íslenskt náttúruafl!

www.sagamedica.is

Fæst í lyfja- og heilsuvöruverslunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Marta fyrir utan Púlsinn, sem hún hefur málað að utan og innan í litum sem gleðja augað.

Listræn mannrækt á Suðurnesjum

Púlsinn er litríkt ævintýrahús í Sandgerði sem leggur áherslu á heilsu og hamingju. Þar er dansað og leikið, eldað, hugleitt og ýmislegt þar á milli. Marta Eiríksdóttir er aðalsprautan í starfseminni.

„Það er engin vigt í húsinu og ekkert málband þannig að þetta er ekki venjuleg líkamsræktarstöð heldur fáum við hingað fólk sem er að leita að einhverju fyrir sinn innri mann, svona líkamsrækt fyrir sálina,“ segir Marta brosandi þegar hún er spurð út í starfsemina. Marta opnaði Púlsinn fyrir tveimur árum ásamt eiginmanni sínum, Friðriki Þór Friðrikssyni. Þau höfðu keypt gamla kaupfélagshúsið sem búið var að standa autt um tíma og tóku það ærlega í gegn. Nú blasa þar við hlýlegir salir og stofur fyrir ýmsar æfingar og Marta segir jógasalinn vekja sérstaka lukku.

„Við höfum verið með kennara úr Reykjavík sem lögðu það á sig að keyra hingað því þeim fannst aðstaðan svo góð,“ segir Marta, sem getur þess líka að það séu ekki aðeins Suðurnesjamenn sem sæki Púlsinn heldur komi fólk af höfuðborgarsvæðinu og víðar að á námskeið. „Við reynum að skapa okkur sérstöðu og halda námskeið sem fólk sækir í. Margir hafa áhuga á jóga og danskennslan í húsinu er öðruvísi en annars staðar. Það er svo mikil heilun í því að dansa – og ekki bara hliðar saman hliðar heldur líka þetta frjálsa form eins og tíðkast í orkudansi. Við vinnum mikið með hópefli og oft koma hingað vinkvennahópar, vinnufélagar eða nemendahópar. Við byrjuðum náttúrlega með okkar hugmyndir og okkar stundatöflu en svo fór fólk að panta ýmislegt sem við ákváðum að bregðast við og þannig er það í dag,“ segir Marta og ber blaðamanni hressandi jurtate með lakkrísrót, kanil og hunangi.

Marta er kennari að mennt með framhaldspróf í leiklist og það nýtist henni vel í Púlsinum. Þegar Fréttablaðsfólk er á ferðinni eru þar einmitt krakkar í leiklistartíma og virðast njóta sín vel. „Leiklistin er svo mikið galdratæki. Það rúmast svo margt innan hennar,“ segir Marta og kveðst einnig vera á leið til Bandaríkjanna að fullnuma sig í Kripalu dansjóga. Heimkomin þaðan verður hún fyrsti dansjógakennarinn á Íslandi. Hún minnist líka á matreiðslunámskeið á grænu línunni. Þar fer Solla sem kennd hefur verið við Grænan kost á kostum, eftir því sem Marta lýsir. „Við erum með fullt af góðum kennurum og einn af þeim er Solla. Hún fer upp á leiksvið Púlsins og það er frábært að horfa á hana elda, hún er svo mikill fræðari.“

Marta og Friðrik hafa greinilega fundið upp á ýmsu til að hjálpa fólki að líða betur og lógóið þeirra er táknrænt fyrir það sem þau eru að gera, hendur utan um sólarlitað hjarta. Benda má á heimasíðu þeirra: www.pulsinn.is

gun@frettabladid.is

Krakkarnir úr grunnskólanum voru í leiklistartíma hjá Mörtu og settu sig í stellingar á sviðinu.

Kjallarinn er fullur af búningum og fleira fíneríi.

Telja sjúkdómahættu minni

UNGLINGAR Í KALIFORNÍU LÍTA SVO Á AÐ MUNNMÖK SÉU EKKI EINS HÆTTULEG FYRIR HEILSUNA OG SAMFARIR.

Rannsókn var gerð á viðhorfi unglinga til kynlífs í tveimur skólum í Kaliforníu og kom þá í ljós að unglingarnir töldu flestir munnmök vera hættuminni en samfarir. Meðalaldur þeirra sem tóku þátt í rannsókninni var 14 ára og hafði einn af fimm stundað munnmök og einn af hverjum þremur ætlaði sér að prófa munnmök á næstu sex mánuðum. Stelpur og strákar virtust hafa sömu reynslu og viðhorf til munnmaka, sem kom þeim sem stýrðu rannsókninni talsvert á óvart og þótti sýna að krakkarnir litu ekki á þetta sem neitt stórmál.
Lítið er til af rannsóknum um hugsanleg heilsufarsvandamál sem geta fylgt munnmökum, nema þær rannsóknir sem unnar hafa verið á því hvernig eyðni smitast hjá samkynhneigðum karlmönnum. Hins vegar er hægt að segja með nokkurri vissu að sjúkdómar eins og herpes, lifrarbólga, klamydía og alnæmi geta smitast við munnmök.

Einn af hverjum fimm 14 ára unglingum í Kaliforníu hefur stundað munnmök.

Bóluefni við krabbameini

TILRAUNUM MEÐ BÓLUEFNI GEGN LEGHÁLSKRABBAMEINI OG KYNFÆRAVÖRTUM MIÐAR VEL.

Nýtt bóluefni gegn krabbameini í leghálsi og kynfæravörtum kann að verða komið á markað innan nokkurra ára.
Fyrsta opinbera prófunin á því hefur farið fram og gefur góð fyrirheit, að því er fram kemur í Svenska Dagbladet.
Rannsóknin náði til nálægt 500 kvenna um tvítugt sem fylgt var í þrjú ár. Konurnar skiptust í tvo hópa, annar þeirra var bólusettur með mótefninu og hinn með saltlausn. Nú hefur framhaldsrannsókn verið hrundið af stað með þátttöku ellefu þúsund kvenna.

HRAUSTLEG VERÐ-LÆKKUN Á FÆÐUBÓTAREFNUM

VERÐDÆMI	Verð áður	Verð nú
MULTIPOWER		
Fitness Shake 15 skammtar	kr. 1795.-	kr. 1.295.-
Formula 80 25 bréf NÝTT		kr. 3.750.-
Energy Balance orkustöng	kr. 150.-	kr. 99.-
Crunch Fit orkustöng	kr. 195.-	kr. 150.-
Red Kick	kr. 1.995.-	kr. 1.495.-
WEIDER		
Zell Volume 2 kg.	kr. 5.995.-	kr. 4.995.-
Mega Mass 6 kg.	kr. 8.995.-	kr. 7.995.-
Mega Mass 3 kg.	kr. 4.995.-	kr. 4.495.-
Mega Mass 1,5 kg.	kr. 2.995.-	kr. 2.695.-
Kreatine 400 gr.	kr. 1.895.-	kr. 1.495.-
Fatburner mánaðarskammtur	kr. 1.995.-	kr. 1.495.-
POWERGYM - **NÝTT**		
Gæða mysuprótein+glutamin 750 gr.		kr. 2.695.-
Micro-Fint Kreatine 500 gr.		kr. 1.995.-
Maximum Weight Gainer+Kreatine 6 kg.		kr. 7.995.-
Maximum Weight Gainer+Kreatine 3 kg.		kr. 4.495.-
Maximum Weight Gainer+Kreatine 1,5 kg.		kr. 2.695.-
NUTRAMINO Nýjar gæðavörur á frábæru verði		
Hágæða mysuprótein 20 bréf+hristibrúsi Tilboð		kr. 3.995.-
Hágæða mysuprótein 750 gr.		kr. 2.495.-
Hágæða mysuprótein 2.25 kg.		kr. 5.500.-
Proteinstangir - Verulega bragðgóðar		kr. 250.-
Próteinstangr - Kassi með 25 stk.		kr. 4.995.-
EAS		
Myoplex Diet 20 bréf		kr. 4.795.-
Myoplex Thermo Dynamx fitubrennslutöflur-**NÝTT**		kr. 2.995.-
Myopro 75 skammtar		kr. 4.995.-
Myopro 20 skammtar		kr. 2.295.-
SLENDERTONE FLEX		
Flex	kr. 14.900.-	kr. 12.900.-
Flex Max	kr. 19.900.-	kr. 17 .900.-
Flex BT buxur	kr. 19.900.-	kr. 17.900.-
ROPE YOGA		
Rope Yoga bönd+bæklingar+spóla	kr. 19.900.-	kr. 17.950.-
Rope Yoga Sumartilboð með dýnu		kr. 19.900.-
Rope Yoga dýna	kr. 6.995.-	kr. 5.995.-

Vegna hag stæðra magninnkaupa bjóðum við nú hraustlega verðlækkun!
Af hverju að borga meira?

Persónuleg ráðgjöf varðandi mataræði og hreyfingu.

Eitt mesta úrval landsins af fæðubótarefnum - Áratuga reynsla

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

Opið kl. 10-18 - Laugardaga 11-15

KORTER.IS

Vinnan truflar brjóstagjöf

LÍKLEGT ER AÐ NÆRINGARÞÖRF BARNA RÁÐI EKKI LENGD BRJÓSTAGJAFAR HELDUR LENGD FÆÐINGARORLOFS.

Atvinnuþátttaka kvenna hefur áhrif á brjóstagjöf og næringu barna og getur hugsanlega valdið því að börn fái ekki brjóstamjólk eins lengi og þörf þykir þar sem mæður þurfa að snúa aftur til vinnu eftir sex mánuði. Þetta kom fram í máli Sesselíu Guðmundsdóttur, sviðsstjóra Miðstöðvar heilsuverndar barna, á morgunverðarfundi sem haldinn var í síðustu viku undir yfirskriftinni Sérhver móðir – sérhvert barn. Fundurinn var á vegum Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins.

Sesselía segir margar mæður lenda í vanda með brjóstagjöf og það sé hlutverk hjúkrunarfræðinga sem koma í heimavitjanir rétt eftir að barn fæðist að aðstoða móðurina með brjóstagjöf – en hugsanlega megi efla aðstoðina. Brjóstagjöf sé mjög mikilvæg og mælt sé með að börnin séu eingöngu á brjósti fyrstu sex mánuði ævi sinnar en þar sem fæðingarorlof kvenna sé ekki nema sex mánuðir geti verið erfitt að fylgja því eftir. Því sé spurning hvort endurskoða eigi lengd fæðingarorlofs með tilliti til næringarþarfa barnsins.

Mælt er með að börn séu eingöngu á brjósti fyrstu sex mánuðina.

!
Talstöðin
FM 90,9
ÞÚ HEYRIR ÞAÐ STRAX
Talstöðin færir þér fréttir oftar á sólarhring en nokkur önnur íslensk útvarpsstöð.

Lífrænt ræktaðar vörur
Yggdrasill
- þar sem þú getur treyst á gæðin -
YGGDRASILL, KÁRASTÍG 1, 101 RVK., S: 5624082

WELEDA
Weleda eru lífrænar snyrtivörur án allra aukaefna.
Weleda vörulínurnar eru
- Andlitsvörur unnar úr rósar-, íris- eða möndluolium.
- Bað- og nuddolíur
- Barna- og meðgönguvörur
- Hárvörur og fótavörur
- Sólarvörur

Útsölustaðir Weleda eru:
Lyfja, Lyf og Heilsa, sjálfstæð apótek um allt land, Heilsuhúisið Kringlunni, Smáratorgi og Skólavörustíg, Hagkaup Kringlunni, Fífa, BabySam Smáralind og Skeifunni, Móðurást, Ólivía og Óliver, Þumalína Maður lifandi, Lyfjaval, Blómaval og Femin.is.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Valdemar Gísli telur línusímann hollari en þann þráðlausa.

Hvílum okkur á tækjum yfir nóttina

Geta símar, nettengingar, útvarpsvekjarar og önnur tæki gefið frá sér rafsegulbylgjur er hafa áhrif á heilsuna? Valdemar Gísli Valdemarsson, kennari við Iðnskólann, hefur kannað þau mál og fylgst með rannsóknum.

„Ég ráðlegg fólki að vera ekki með rafmagnstæki á borð við þráðlausa síma, spennubreyta, tölvur, hleðslutæki og útvarpsvekjara inni í svefnherbergi. Bara úrið,“ segir Valdemar, sem er rafeindavirkjameistari að mennt. Hann hefur stundað mælingar á rafsegulsviði og útvarpsbylgjum á heimilum fólks í fjórtán ár og fylgst með vísindarannsóknum á því sviði.

„Í vissum tilfellum virðist geislun frá rafmagnstækjum trufla svefn fólks. Því er best að taka þau úr sambandi yfir nóttina. Einfaldast er að setja á þau tímarofa sem slekkur á þeim á kvöldin og kveikir á þeim á morgnana eða nota fjöltengi með einum rofa. Þetta þykja ýmsum vera öfgar en hefur skilað bættri heilsu í mörgum tilvika.“ segir hann. Þráðlausa símann telur hann valda einna mestum óþægindum og lýsir því svo: „Dæmi eru um að fólk sé með stífan háls og herðar þegar það vaknar. Einn hefur sagt frá því að hann hafi greinst með vefjagigt en losnað við einkennin þegar síminn, sem áður var á náttborðinu, hafði verið tekinn úr sambandi.“ Ástæðuna segir hann þá að móðurstöð símans sendi stöðugt út örbylgjur og því sé heppilegra að nota línusímann yfir nóttina og hafa slökkt á móðurstöð þráðlausa símans.“

Valdemar segir útvarpsvekjarann einnig geta valdið höfuðþyngslum og telur betra að vakna án hans. Hlustunarkerfi í vöggum ungbarna geti líka truflað svefn þeirra og þannig gert meira ógagn en gagn. Þá varar Valdemar við ofnotkun á gemsum. „Ég vil takmarka notkun gemsans við stutt símtöl, eina mínútu til þrjár, og ekki tala í hann mikið oftar en tíu sinnum á dag. Fjöldi rannsókna styður það að gemsinn geti haft áhrif á heilsuna, bæði valdið krabbameini og þétt rauðu blóðflæði um líkamann,“ segir hann og bendir á að Bretlandi hefur verið gefin út yfirlýsing um að börn yngri en 12 ára ættu ekki að nota farsíma.

Ekki telur Valdemar rafsegulsvið frá spennustöðvum vera ógn við heilsuna. „Segulsviðið er komið niður fyrir öll hættumörk í tveggja metra fjarlægð frá stöðinni. Það er svokallaður flökkustraumur í lögnum heimila sem er varasamari,“ segir hann. Hann viðurkennir að við getum ekki án rafmagnsins og tækjanna verið enda séum við í áreitinu alla daga, bæði heima og á vinnustöðum. „Við getum ekkert fríað okkur frá rafsegulbylgjunum,“ segir hann. „Því er það mikilvægast að við fáum hvíld frá þeim á nóttunni.“

Valdemar heldur úti heimasíðunni www.simnet.is/vgv

Fólk ætti að hafa farsímasamtölin stutt og helst ekki fleiri en tíu yfir daginn að mati Valdemars Gísla.

Dregur úr nýsmiti HIV hér á landi

FÆRRI NÝSMIT AF HIV Á SÍÐASTA ÁRI EN FJÓRTÁN ÁR ÞAR Á UNDAN.

Aðeins fimm manns greindust með nýsmit af völdum HIV-veirunnar árið 2004 og eru það fæstu tilfelli sem greinst hafa á einu ári síðustu fimmtán árin. Fyrstu þrjá mánuði þessa árs hefur verið tilkynnt um tvö tilfelli af smiti hér á landi sem er einnig óvenju lítið. Því bendir ýmislegt til að raunverulega sé að draga úr HIV-smiti hér á landi. Þetta kemur fram í nýútkomnum Farsóttarfréttum sem gefnar eru út af Landlæknisembættinu og birtast á vefnum www.landlaeknir.is.

Umfangsmesta vöktun HIV-smits fer fram meðal blóðgjafa í Blóðbankanum en þar eru um það bil 2.000 nýir blóðgjafar rannsakaðir á hverju ári. Því má þakka árvekni lækna gagnvart HIV-smiti þennan góða árangur.

Í árslok 2004 höfðu 176 tilfelli af HIV-sýkingu verið tilkynnt til sóttvarnarlæknis frá upphafi skráningar hér á landi. Þar af höfðu 56 sjúklingar greinst með alnæmi og 36 látist af völdum sjúkdómsins.

Langt er frá því að alnæmisfaraldurinn sé í rénun á heimsvísu og jafnvel hjá nágrannaþjóðum okkar eru teikn á lofti um að HIV-smit sé aftur farið að breiðast út meðal áhættuhópa. Því er áríðandi að Íslendingar haldi vöku sinni og varðveiti þann góða árangur sem náðst hefur í að hefta útbreiðslu HIV-smits hér á landi.

Í Blóðbankanum fer meðal annars fram reglubundin vöktun HIV-smits. Myndin er úr safni blaðsins.

Mikið spurt um náttúrulækningar

KÖNNUN SEM GERÐ VAR Í DANMÖRKU SÝNIR AUKINN ÁHUGA Á NÁTTÚRULÆKNINGUM HJÁ LÆKNUM OG SJÚKLINGUM.

Átta af tíu dönskum læknum fá fyrirspurnir um náttúrulækningar minnst einu sinni í viku og tíundi hver læknir ræðir náttúrulækningar við sjúklinga sína á hverjum degi, samkvæmt nýlegri könnun sem náði til 680 lækna og greint er frá í danska ritinu Dagens Medicin.

En viðhorf lækna til náttúrulækninga eru misjöfn. Um fjórðungur lækna mælir með náttúrulyfjum í hverri viku en jafnmargir mæla aldrei með slíkum lyfjum enda telja margir læknar sig skorta þekkingu á þessu sviði.

Tveir af hverjum þremur læknum vilja gjarna vita meira um náttúrulyf svo fremi sem viðurkenndir sérfræðingar annist fræðsluna.

Mjólk getur valdið Parkinsons

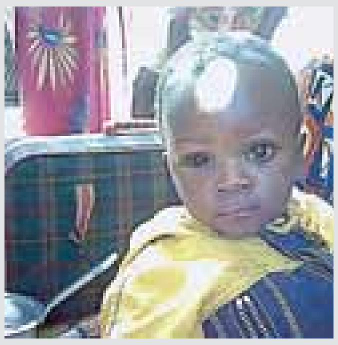
Vísindamenn hafa fundið tengingu milli mjólkurdrykkju og Parkinsons – hjá karlmönnum.

Eitt til tvö mjólkurglös á dag geta aukið hættu á Parkinsons-sjúkdómnum hjá miðaldra mönnum samkvæmt nýrri rannsókn sem greint er frá á vefsíðu breska ríkissjónvarpsins, BBC. Vísindamenn segja að þessi tenging sé ekki vegna kalsíums sem er aðalnæringin í mjólkinni – en ekki er vitað hvaða efni eykur hættu á Parkinsons.

Rannsóknin sem um ræðir var gerð í Kóreu og niðurstöðurnar birtar í heild sinni í tímaritinu Neurology. Aðrir vísindamenn hafa líka séð tengingu á milli mikillar neyslu mjólkurvara og aukinnar áhættu á Parkinsons hjá karlmönnum – en ekki konum.

Í einni rannsókn af þessu tagi voru ríflega 7.500 karlar á aldrinum 45 til 68 ára skoðaðir reglubundið á þrjátíu ára tímabili. Á tímabilinu greindust 128 karlanna með Parkinsons. Vísindamennirnir komust meðal annars að því að karlmenn sem neyttu meira en hálfs lítra af mjólk á dag voru 2,3 sinnum líklegri að fá Parkinsons en þeir sem drukku enga mjólk.

Meinlaust mjólkurglas – eða hvað?



Talið er eitt barn deyi úr malaríu á þrjátíu sekúndna fresti.

Nýtt malaríulyf vekur vonir

VÍSINDAMENN ÞRÓA SAMSETT LYF ÚR KÍNVERSKUM JURTUM.

Malaría er landlæg í flestum löndum í þriðja heiminum og er eitt helsta heilbrigðisvandamálið þar. Sníkjudýrið sem veldur malaríu þróar með sér ónæmi fyrir þeim lyfjum sem til eru svo sífellt er verið að leita að nýjum leiðum til að berjast við þennan vágest. Talið er að allt að 500 milljónir manna sýkist af malaríu árlega og þar af lúti tvær milljónir manna í lægra haldi. Talað er um að eitt barn deyi úr malaríu í Afríku á þrjátíu sekúndna fresti. Malaríulyf eru bæði dýr og hafa ýmsar hvimleiðar aukaverkanir en nú eru vísindamenn bjartsýnir á að tekist hafi að þróa lyf sem er bæði ódýrt og auðvelt í notkun. Lyfið er blanda af þekktum malaríulyfjum og efni sem unnið er úr kínverskum jurtum.

Stafganga í Laugardal

- Eykur vellíðan líkama og sálar
- Áhrifarík leið til heilsubótar
- Útivera og súrefni eykur þol
- Góð leið til líkamsræktar
- Gaman að ganga saman

www.stafganga.is

Frá Dr. Gillian McKeith
Living Food
Energy duft
fyrir súper heilsu

Lífrænt ræktað og spírað, mjög ensímríkt. Inniheldur flest nauðsynleg vítamín, steinefni, andoxunarefni, prótein og heilandi jurtir
Fæst í apótekum og heilsubúðum

Þú átt aðeins einn líkama, 65% af honum eru vatn. Vertu 100% í Laugunum.
LAUGARNAR Í REYKJAVÍK
www.itr.is

Kynning
Nº7
Lyf & heilsa Domus
Boots
Afsláttur allan daginn!
13. apríl
Sérfræðingur/ ráðleggingar

Birkiaska
Umboðs- og söluaðili
Birkiaska ehf.
sími: 551 9239
BETUSAN

salon ritz
Fake Bake
SALON RITZ LAUGAVEGI 66 I 5522460

Reiki
Heilunar- og sjálfsstyrkingarnámskeið RVK
Fyrir bætta líðan og betri stjórn á lífi þínu.
Kvöld- og helgarnámskeið í boði, næstu námskeið eru:
I. stig helgarnámskeið
16. – 17. apríl
II. stig helgarnámskeið
30. apríl – 1. maí
Þeir sem hafa áhuga á framhaldsnámskeiði í sjálfsstyrkingu hafi samband.
Pantanir í síma 553 3934
milli kl. 10 og 12 virka daga.
Guðrún Óladóttir reikimeistari

Betri heilsa
í Borgartúni 24
Hjá okkur finnur þú frábært úrval af lífrænum mat, bætiefnum og annarri heilsuvöru. Vörukynningar, heilnæmar nýjungar og spennandi námskeið í gangi – sjá madurlifandi.is.
Bjóðum einnig ljúffenga og holla heita og kalda rétti í hádegis- og kvöldmatinn – til að taka með eða borða á staðnum.
Tveir fyrir einn
af völdum vítamínum
og ýmis tilboð miðvikudaginn
13. apríl – Nýttu þér tækifærið
Opið virka daga kl. 10–20
og laugardaga kl. 11–17
maður lifandi
Borgartúni 24 · www.madurlifandi.is

Hreyfing gegn þunglyndi

Þórólfur Þórlindsson segir hreyfingu hafa meðferðar- og forvarnargildi gagnvart andlegum sjúkdómum eins og þunglyndi og segir að ólíkt lyfjum fylgi hreyfingu engar aukaverkanir.

„Í ljósi þjóðfélagsbreytinga sem hafa orðið á skömmum tíma hefur það gerst að stór hluti barna hreyfir sig minna. Það sem vekur athygli á þessari breyttu stöðu er að við erum að sjá það bæði á Íslandi og annars staðar að börnin eru að verða mjög þung og eru í líkamlega lélegu ástandi,“ segir dr. Þórólfur Þórlindsson prófessor, sem talaði um líkamlega þjálfun og andlega líðan í tengslum við rannsóknir á íslenskum unglingum á ráðstefnu um áhrif hreyfingar á andlega líðan sem haldin var í síðustu viku á vegum Íþrótta- og ólympíusambands Íslands.

„Hreyfingarleysi hefur ekki verið vandamál hjá þjóðinni fyrr en nú en þetta vandamál hefur í för með sér sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma og sykursýki 2 en við erum líka að sjá að hreyfingarleysið getur einnig valdið andlegri vanlíðan,“ segir Þórólfur.

Á ráðstefnunni kynnti meðal annars dr. Rod Dishman niðurstöður rannsókna sem sýna að hreyfing geti verið notuð í meðferðarskyni og segist Þórólfur vera algerlega sammála niðurstöðum hans. „Í sumum tilvikum getur hreyfing virkað ekki síður en lyf við vægari einkennum af þunglyndi. Kosturinn er auðvitað sá að hreyfingunni fylgja engar aukaverkarnir, sérstaklega með tilliti til þess að líklegt er að aukaverkanir á lyfjum hafi meiri áhrif á ungt fólk en menn hafa haldið,“ segir Þórólfur og bætir því við að mikilvægt sé að hvetja fólk sem á við þunglyndi að stríða til hreyfingar.

„Við sjáum það líka að hreyfing getur verið mjög góð með annarri meðferð og við næðum jafnvel betri árangri ef henni er bætt við,“ segir Þórólfur. Rannsóknir hafa einnig verið gerðar á Íslandi í þessum efnum og segir Þórólfur að þegar þessar rannsóknir séu lagðar saman séu þær nokkuð skýrar.

„Þeir unglingar sem taka þátt í íþróttum eru ekki eins líklegir til að þjást af þunglyndi. Við sjáum að það sem skiptir mestu máli er þjálfunin, úthaldið og þrekið og kemur það heim og saman við erlendar rannsóknir,“ segir Þórólfur. Hann tekur það þó fram að alltaf sé erfitt að sýna fram á forvarnargildi en rannsóknirnar séu býsna sannfærandi.

„Þegar allt er skoðað stendur eftir að hreyfing hefur gildi sem fyrirbyggjandi gegn ýmsum sjúkdómum og getur verið mikilvæg í meðferð,“ segir Þórólfur.

„Í raun þarf maður ekki annað en að taka sér góðan göngutúr til að átta sig á þessu, maður leggur af stað stressaður og áhyggjufullur en eftir göngutúrinn virðast allar áhyggjur hafa gufað upp,“ segir Þórlindur og brosir.

Dr. Þórólfur Þórlindsson segir góðan göngutúr geta þurrkað út allar áhyggjur.

Svanurinn tryggir gæðin

Á næstu dögum verður ráðist í átak til að kynna umhverfismerkið Svaninn hér á landi.

„Þegar fólk kaupir Svansmerkta vöru getur það treyst því að varan uppfylli strangar umhverfis- og gæðakröfur,“ segir Sigrún Guðmundsdóttir hjá Umhverfisstofnun, sem ætlar að ráðast í átak á næstu dögum að kynna Svaninn fyrir Íslendingum. Aðeins vara eða þjónusta sem uppfyllir strangar kröfur varðandi umhverfisþætti getur fengið Svansmerkið og eru ýmis umhverfisspillandi efni bönnuð í framleiðslu á vörunum.

„Ýmis varhugaverð efni eru notuð í vörur sem við notum, eins og til dæmis snyrtivörur. Í nýlegri rannsókn sem unnin var í Noregi kom til dæmis í ljós að rotvarnarefni sem notuð eru í rök þvottastykki fyrir börn eru talin hafa hormónatruflandi áhrif,“ segir Sigrún. Hún segir að því miður sé ekki að finna Svansmerktar snyrtivörur hér á landi en hún vonast til þess að þar verði breyting á í framtíðinni.

„Hormónatruflandi efni eru fyrir hendi til dæmis í snyrtivörum, hreinsiefnum, fatnaði, vínylgólfdúk og málningu, auk þess sem líkur eru á að sum þessara efna séu krabbameinsvaldandi. Efnin eru sum hver leyfð í litlu magni, en hins vegar brotna þau seint niður í náttúrunni og geta þau því hugsanlega valdið mengun annars staðar eins og í matvælum. Fólk er misviðkvæmt fyrir þessum efnum en börn eru sérlega viðkvæm og full ástæða til að koma í veg fyrir að þessi efni séu í þeirra umhverfi,“ segir Sigrún. Svanurinn gerir meðal annars þær kröfur að efni sem valda ofnæmi eða séu heilsuspillandi sé ekki að finna í vörum, enda helst það oft í hendur við umhverfisspillandi efni.

Sex íslensk fyrirtæki hafa fengið Svaninn, en það eru Undri í Njarðvík, Mjöll Frigg fyrir þvottaefnið Maraþon Milt, Guðjón Ó. Prentsmiðja, Farfuglaheimilið í Reykjavík, Hótel Eldhestar og fyrirtækjaþjónusta Enjo.

Sigrún Guðmundsdóttir vonar að Íslendingar minnki umhverfisálag með því að velja Svansmerktar vörur.

„Af því að góð heilsa skiptir máli“

GULI MIÐINN TRYGGIR GÆÐIN

Það er mikilvægt að borða fjölbreytta fæðu, ríflega af grænmeti, ávöxtum og trefjaríkri fæðu, en halda sykur- og fituneyslu í lágmarki. Útivist samfara hreyfingu hvers konar er grundvallaratriði til að leggja grunn að góðri líðan. Skortur einstakra bætiefna í lengri tíma getur orsakað slen, skert þrek og jafnvel vanheilsu. **Þegar þú tekur inn MULTI VIT ert þú að innbyrða 22 valin bætiefni - 12 vítamín og 10 steinefni.**

Dagleg neysla byggir upp líkamann og stuðlar að hreysti og góðri heilsu. Í frumskógi vítamína og bætiefna getur verið erfitt að velja rétta glasið. Glösin með gula miðanum tryggja að þú fáir vönduð náttúruleg bætiefni, sem sett eru saman með þarfir Íslendinga að leiðarljósi.

náttúrulega

heilsuhúsið

Skólavörðustíg, Kringlunni & Smáratorgi

KRAFTAVERK

Aukin líkamleg orka og andleg vellíðan

FÆST Í APÓTEKUM, HAGKAUP, NETTÓ, SAMKAUP, SPARKAUP, NÓATÚNI, ÚRVALI OG STRAX

Námskeið í Bowen Tækni

Einföld, mjúk og áhrifarík meðferð
sem farið hefur sigurför um Evrópu.
Virkar vel á líkamleg vandamál.

Kennt á Akureyri 13. - 16. maí 2005
Íslenskt námsefni og íslenskur kennari.

Uppl. og skráning • símar 421 4569 og 897 7469 • Margeir
www.bowentaekni.com • jmsig@simnet.is

metasys®
Þinn stuðningur í baráttunni við aukakílóin

Sex kíló á tveimur mánuðum

Metasys er málið, hef tekið inn 4 hylki á dag í tæpa tvo mánuði og hef misst 6 kg. Það sem mér þykir einna best við Metasys er að hversu mikla orku ég hef og úthald.
Verð ekkert þreyttur seinniparts dags eins og ég átti oft til með að vera. Ég mæli eindregið með Metasys og gef því mína bestu einkun,
Bóas Ragnar Bóasson

100% náttúrulegt

metasys®
Línurnar í lag með Metasys

Fæst í apótekum og heilsubúðum
metasys@simnet.is • www.metasys.is • sími 5517020

De Danske Vægtkonsulenter

BORÐAÐU ÞIG GRANNA(N)!
Með Íslensku vigtarráðgjöfunum
(danski kúrinn)
Við gerum lífið léttara!

Lærðu að breyta mataræðinu
og léttast um leið!
Vigtun og aðhald x1 á viku.
Frábær árangur.
Kynningarfundur á Akranesi mánudaginn
18. apríl kl. 19.30 í Jónsbúð
Mánudagur: Reykjanesbæ
Þriðjudagur: Akureyri
Þriðjudagur: Borgarnes
Miðvikudagur: Garðabæ
Fimmtudagur: Reykjavík
Nánari uppl. í síma 8658407
Kristín V. Óladóttir
eða á heimasíðu
www.simnet.is/kvo www.vaegtkonsulenterne.dk

Vandamál minnka þegar líkaminn er hreinsaður

Um þessar mundir vilja allir hreinsa líkamann – þó sérstaklega eftir veturinn. Kolbrún Björnsdóttir, grasalæknir og eigandi Jurtaapóteksins á Laugavegi 2, tíndi saman nokkrar vörur í apótekinu sem geta hjálpað fólki að hreinsa sig fyrir vorið.

FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

„Það vilja náttúrlega allir létta aðeins lundina þegar vorið kemur. Á veturna borðar fólk yfirleitt þyngri mat því það er kalt í veðri og með vorinu þarf að taka aðeins til í líkamanum,“ segir Kolbrún.

„Íslenskur þari í duftformi er notaður út í bað og þá er það eins og sjóbað. Ef vatnið er heitt dregur þarinn eiturefnin úr líkamanum eins og hann gerir í sjónum og hreinsar líkamann. Hann gefur líkamanum einnig mikið af steinefnum til baka og þá frískast maður allur. Það er líka mjög gott að setja salt út í baðið því það hefur sömu áhrif. Ég mæli með að fólk setji tvær til þrjár matskeiðar af þaranum út í baðið. Þarabaðið er líka gott þegar maður kemur heim þreyttur og þarf að gera eitthvað um kvöldið en langar ekki til þess. Ef maður skellir sér í þarabað frískast maður við og vill frekar fara út. Þarinn er líka mjög góður fyrir fólk með liðvandamál sem orsakast af því að hluti af hreinsikerfinu er ekki í lagi,“ segir Kolbrún.

„Suttungamjöður er svokölluð „detox“-blanda. Þetta eru jurtir sem hjálpa lifrinni, nýrunum og sogæðakerfinu að hreinsa sig. Mjöðinn er gott að taka í mánuð en það má svo sem nota hann lengur. Mjöðurinn er settur út í soðið vatn og er þetta eins konar vorhreinsidrykkur. Það mega flestir fá sér Suttungamjöð nema óléttar konur,“ segir Kolbrún, sem tekur því næst fram brenninetluna sem allir mega nota. „Brenninetlan er blóðhreinsandi og hana geta allir tekið; mjög veikt fólk, gamalt fólk, ungt fólk og óléttar konur en úr brenninettlunni er gert te.“

Talið berst að frjókornaofnæmi sem kviknar oft á sumrin og vill Kolbrún brýna fyrir fólki að búa sig vel undir sumarið. „Það er mjög gott fyrir fólk með frjókornaofnæmi að forðast mjólkurvörur, sykur og þungan mat tveim mánuðum fyrir sumarið. Ylliblóm getur líka hjálpað því það dregur úr slímöndun. Ef fólk fer eftir þessu hættir frjókornaofnæmið annað hvort alveg að gera vart við sig eða minnkar mikið. Það má segja að öll vandamál minnki til muna þegar fólk hreinsar líkamann. Hlutir eins og stress, liðverkir og hausverkir geta minnkað svakalega,“ segir Kolbrún.

Hún talar að síðustu um svokallaða Græna bombu. „Hún inniheldur ekki lækningajurtir heldur Spírulínu sem er full af járni, amínósýrum og blaðgrænu, bygggrasi, steinselju, rauðrófum og grænu þangi. Allt eru þetta jurtir sem eru mjög ríkar af blaðgrænu en neysla hennar er rétt eins og að taka inn súrefni. Græna bomban er til í duft- og pilluformi og það er hægt að gera te úr henni eða setja út í safa. Það er rosalega gott að taka inn bombuna í duftformi því þá fara öll vítamínin beint í blóðið en oft getur verið erfitt að vinna töflur,“ segir Kolbrún.

lilja@frettabladid.is

Kolbrún á Jurtaapótekið í hjarta Reykjavíkur og segist hún geta hjálpað hverjum sem er með hjálp jurta.

Bakteríur loða við lyklaborð

SKAÐSAMIR SÝKLAR FINNAST Á LYKLABORÐUM Á SJÚKRAHÚSUM. SÝKLARNIR EIGA GREIÐA LEIÐ AÐ SJÚKLINGUM, SAMKVÆMT NÝRRI BANDARÍSKRI RANNSÓKN.

Um er að ræða ítarlega rannsókn á lyklaborðum á sjúkrahúsum í Chicago. Dr. Gary Noskin, sem stýrði rannsókninni, leggur til að þeir sem nota lyklaborð reglubundið venji sig á vandlegan handþvott eftir hverja notkun. Þá ættu lyklaborð að vera sótthreinsuð einu sinni á dag.

Annar sérfræðingur, dr. Philip Tierno hjá læknamiðstöð háskólans í New York, gengur lengra og segir að lyklaborð í skólum og bókasöfnum eigi að vera sótthreinsuð oft til að sporna gegn dreifingu skaðsamra sýkla.

Í rannsókninni skoðaði Noskin þrjár bakteríur; VRE, MRSA og PSAE. Hver baktería var sett á lyklaborð til að sjá hve lengi þær lifðu. VRE og MRSA gátu lifað allt að 24 stundir en PSAE gat aðeins lifað allt að eina klukkustund. Vísindamennirnir komust einnig að því að því meira sem lyklaborðið með bakteríunum var notað, því líklegri var bakterían til að færast á milli manna á höndunum.

Sótthreinsivökvar voru einnig prófaðir í rannsókninni og virkaði sá vökvi best sem var skilinn eftir á borðinu í tíu mínútur og síðan þurrkaður af.

Klæðnaðurinn getur gert gæfumuninn

Fátt hressir meira en góð gönguferð í náttúrunni og með vorinu fjölgar þeim sem fara í dagsferðir á tveimur jafnfljótum. En til að þær verði til heilsubótar en ekki öfugt er betra að búa sig rétt. Helgi Benediktsson fjallaleiðsögumaður veit þetta af eigin reynslu.

„Góðir gönguskór eru hvað mikilvægastir að áliti Helga og kemur ekki á óvart. Þeir þurfa að vera vatnsheldir með gott grip og gefa stuðning við ökklann. „Klassískir skór sem henta við flestar aðstæður eru með hálfstífum sóla og hann má ekki vera of þunnur. Gott er að hafa goretex í yfirdekkinu upp á vatnsheldnina og endinguna og það verður að vera hægt að bera í þá,“ segir hann og hugar næst að sokkunum. „Ullarsokkar eða ullarblandaðir henta best í gönguferðir, hvort sem er að sumri eða vetri. Fólk þarf að losna við rakann frá fótunum og það er aðaltilgangurinn með sokkunum. Sumir nota þynnri sokka innan undir en sjálfur vil ég bara eina og þá gjarnan með frotté innan í.“

Helgi segir nærfatnaðinn verða að hafa þann eiginleika að draga svitann frá líkamanum og halda honum hlýjum og mælir þar með ullarfötum fremur en gerviefnum. „Ullin heldur góðri einangrun jafnvel þó að hún sé rök og svo lyktar hún betur en gerviefnin,“ segir hann og mælir með langermanærfötum sem hægt sé að renna upp í háls. Þá eru það buxurnar. „Aðalkröfur sem við gerum til útivistarfatnaðar er að hann sé úr fljótþornandi efni. Það þýðir í stuttu máli ekki bómull. Hún er fín við miðbaug,“ segir hann og fordæmir líka gallabuxur í gönguferðum. „Það eru til mjög þægilegar göngubuxur úr stretsefnum sem anda,“ tekur hann sem dæmi. Þá eru það milliflíkurnar sem Helgi kallar svo. Þar mælir hann með flíspeysum eð lopapeysum. Yst er svo jakki sem stoppar vindinn og úrkomuna, gjarnan úr einhverju öndunarefni, en það telur hann þó ekki stærsta atriðið miðað við margt annað. Húfur og vettlinga telur hann hins vegar ómissandi á Íslandi, hver sem árstíminn er. „Líkaminn þarf að halda réttu hitastigi á höfðinu og það fer mikil orka í það ef einhver kuldi er,“ tekur hann fram og ráðleggur öllum að hafa lítinn bakpoka meðferðis, bæði til að setja fatnað í þegar fólki hlýnar á göngunni, smá skyndihjálparbúnað, drykk og bita.

Þá mælir hann með tveimur stillanlegum göngustöfum til að auka jafnvægið og taka álagið af hnjám og öðrum liðamótum, helst með handfangi sem nær vel niður á skaftið. Að fengnum þessum góðu ráðleggingum er fátt eftir nema fara eftir þeim og skunda af stað.

gun@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Helgi mælir með ullarfötum næst sér fremur en gerviefnum, milliflík úr flísi eða ull og jakka yst sem ver gegn vindi og regni.

Ertu frjáls? „Bókin „Sporin í sandinum“

Í framhaldi af lestri þessarar bókar spyr ég þig lesandi góður:

1. Hjálpaði lesturinn þér eitthvað, ef svarið er játandi, Hvernig?
2. Ef svarið er neitandi, hvað er til ráða fyrir þig?
3. Hefur þú leitað þér hjálpar eftir lestur bókarinnar?
4. Hefur þú kært þann sem meiddi þig eftir lestur bókarinnar?
5. Ef þú ert aðstandandi ofbeldis af einhverju tagi, hvers konar hjálp mundir þú vilja að hægt væri að veita þér og hvaða væntingar setur þú til þjóðfélagsins.

Vertu ekki hrædd/hræddur því allar upplýsingar sem þú gefur mér verða algjört trúnaðarmál milli mín og þín og þú getur talað við mig undir leyninafni *31* (á símanum). Ef þú vilt segja eitthvað opinberlega þá skrifaðu í gestabókina á www.kristinsnaefells.com Með bestu kveðjum, Kristín Snæfells, skrifstofustjóri/auglýsingastjóri • Símar 533 4470 & 869 0291• *kristin@oflun.is*

Heilsuvörur og matstofa

Opið virka daga kl. 10–20
laugardaga kl. 11–17

maður lifandi
Borgartúni 24

LYFJA

Við mælum blóðþrýsting

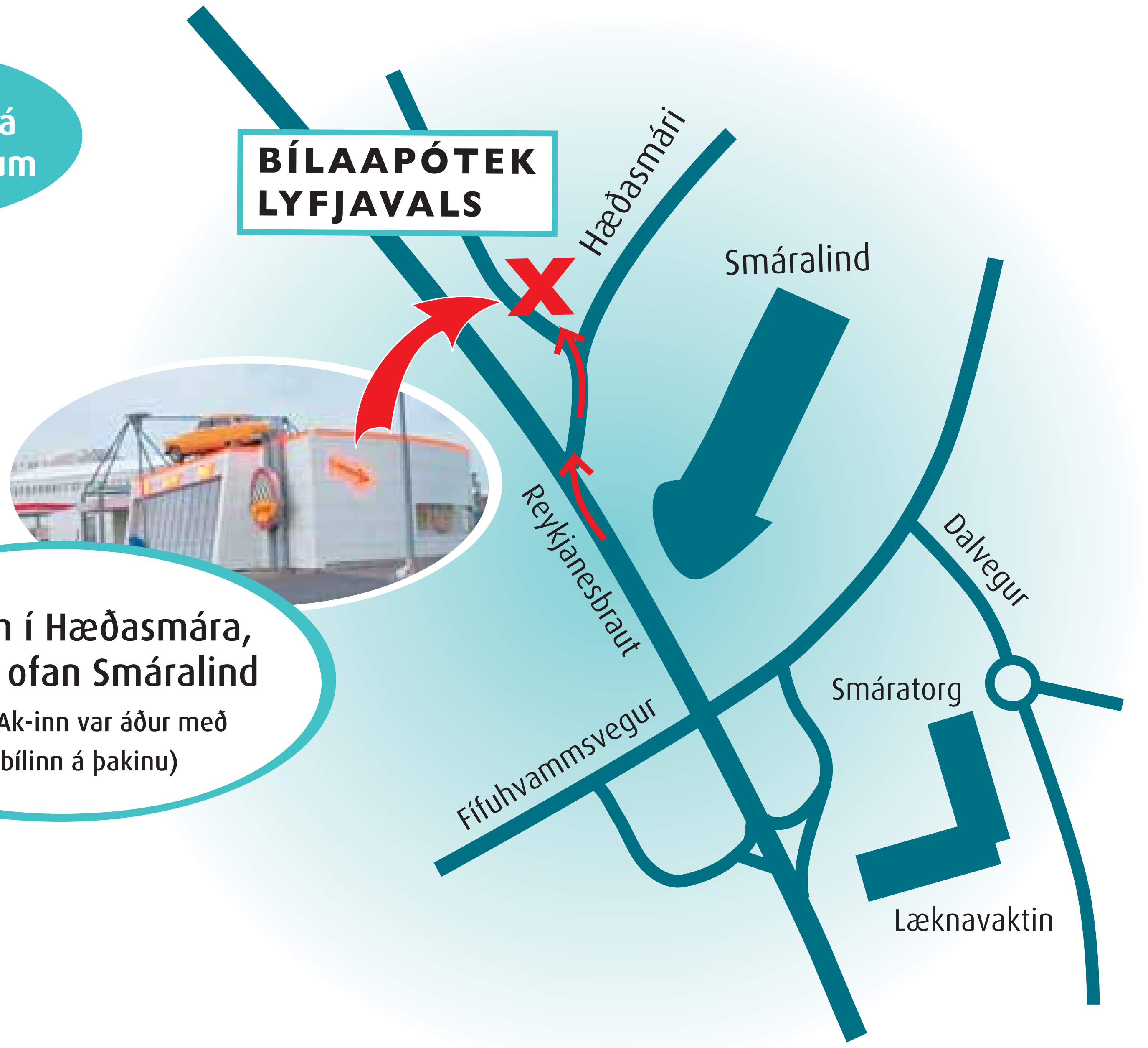
Pantaðu tíma
í Lágmúla í síma 533 2308
Smáratorgi í síma 564 5600

Ertu á hraðferð?

NÝTT

Hröð afgreiðsla – lyfin beint í bílinn kl. 10–24 alla daga vikunnar

Fyrsta bílaapótekið á Norðurlöndunum



Við erum í Hæðasmára, rétt fyrir ofan Smáralind

(þar sem Ak-inn var áður með gula bílinn á þakinu)

Lúga 1
- Móttaka lyfseðla
- Sala lausasölulyfja

Lúga 2
- Lyfjaafgreiðsla
- Sala lausasölulyfja

Lúga 3
- Upplýsingar og ráðgjöf
- Sala lausasölulyfja

Þægilegt og fljótlegt:
- hröð afgreiðsla
- engin leit að bílastæði
- óþarfi að yfirgefa bílinn
- hentar barnafólki, hreyfihömluðum, o.fl.

Hvernig get ég stytt biðtímann?
- Biddu lækni að hringja eða símsenda lyfseðil í apótekið.
- Settu lyfseðil í bréfalúgu og sæktu lyfin við hentugleika.
- Geymdu lyfseðil í apótekinu og hringdu á undan þér – þá eru lyfin tilbúin þegar þú kemur.

Einnig er hægt að leggja bílnum við framhlið hússins og ganga inn í rúmgott apótek sem er opið mánudaga til laugardaga kl. 10–19.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Lyfjaval
BÍLAAPÓTEK

Lyfjaval.is • sími 577 1160

OPIÐ 10–24

AÐALBÍLASALAN VIÐ GRENSÁS

BMW 740 IA, árg. 6/'94, ek. 190 þús., sjálfskiptur, m. öllu. Verð 1.690 þús. Tilboð 1.490þús. S. 551 7171.

Ford Mondeo Trend 2.0, árg. 8/'01, ek. 44 þús., sjálfskiptur. Verð 1.390 þús. S. 551 7171.

Ford Puma, árg. 6/'00, ek. 58 þús., beinskiptur. Verð 850 þús. Tilboð 670 þús. S. 551 7171.

Honda Accord Comfort, árg. 5/'03, ek. 25 þús., beinskiptur. Verð 1.990 þús. S. 551 7171.

Peugeot 206 Xr, árg. 9/'01, ek. 36 þús., beinskiptur. Verð 890 þús. S. 551 7171.

Peugeot 306 Xr Stw, árg. 6/'02, ek. 55 þús., beinskiptur. Verð 950 þús. S. 551 7171.

Opel Vectra Gl 1,6, árg. 1/'00, ek. 108 þús., beinskiptur. Verð 790 þús. S. 551 7171.

VW Passat Basicline 1,6, árg. 4/'98, ek. 50 þús., beinskiptur. Verð 795 þús. S. 551 7171.

Toyota Corolla Wagon Luna, árg. 1/'99, ek. 84 þús., beinskiptur. Verð 670 þús. S. 551 7171.

Suzuki Grand Vitara V6, árg. 8/'02, ek. 42 þús., sjálfskiptur. Verð 2.295 þús. S. 551 7171.

AÐALBÍLASALAN VIÐ GRENSÁS

Suzuki Liana 1,6, árg. 7/'03, ek. 32 þús., sjálfskiptur. Verð 1.490 þús. S. 551 7171.

Peugeot 406 2.0, árg. 9/'00, ek. 67 þús., sjálfskiptur. Verð 1.190 þús. S. 551 7171.

MMC Pajero 2.8 TDI, árg. 3/'99, ek. 86 þús. Leður og lúga, sjálfskiptur. Verð 2.350 þús. S. 551 7171.

Jeep Grand Cherokee LTD 4,7, árg. 5/'00, ek. 85 þús., sjálfskiptur, m. öllu. Verð 2.690 þús. S. 551 7171.

Honda Crv Advance, árg. 5/'02, ek. 67 þús., sjálfskiptur. Verð 2.440 þús. S. 551 7171.

Peugeot 307 Sw" Glerþak, árg. 1/'03, ek. 54 þús., beinskiptur. Verð 1.480 þús. S. 551 7171.

Peugeot 206 RC, árg. 9/'04, ek. 6 þús., beinskiptur, 180 HÖ. Verð 2.190 þús. S. 551 7171.

Opel Zafira 1,8 Comfort, árg. 4/'00, ek. 63 þús., beinskiptur. Verð 1.290 þús. S. 551 7171.

Peugeot 406 HDI Stw, árg. 6/'03, ek. 105 þús., sjálfskiptur. Verð 1.790 þús. S. 551 7171.

Subaru Legacy Outback, árg. 7/'98, ek. 147 þús. Moli ! Verð 1.190 þús.

**Aðalbílasalan
Grensásvegi 11, 108 Reykjavík
Sími: 551 7171
www.abs.is**

Bílalíf.is Bílasala Matthíasar

BMW 750IL árg. 11/1997, ek. 139 þ. km. Sjálfsk. ABS, spólvörn, CD, navigation, Xenon, leður, 18" Rondel, rafmagn í sætum, hiti í sætum, glær stefnuljós framan og aftan, tvöfalt gler, sjónvarp með textavarpi, fótskemill fyrir afturfarþega, gardínur með rafmagni, 3x minnisstillingar fyrir sæti, hauspúða, spegla og stýri og fl.og fl. Bíll með ÖLLU. V. 3.190 þús. Áhv. 1.400 þús. Allir bílarnir eru til sýnis og sölu hjá Bílalíf á nýja stóra bílasölusvæðinu við Klettháls 11, 110 Rvk S. 562 1717, sjá fleiri myndir á www.bilalif.is

**Bílalíf
Klettháls 11, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
www.bilalif.is**

MASTER

Jeep Grand Cherokee LTD 5,7 Hemi. Nýr bíll, árgerð 2005. Dýrasta útfærslan. Verð kr. 5.450.000. Master ehf. Glæsibæ, Álfheimum 74, 104 Reykjavík, sími 540 2200, www.masterbill.is

**Master ehf
Glæsibær Álfheimar 74, 104 Reykjavík
Sími: 5402200
www.masterbill.is**

SPA bíll

Nýr '05 Ford Mustang m. blæju. V8 300 hö., Leður, 6 diska CD, Álinnrétting, hliðarlíknabelgir ofl. Okkar verð: 4.445 þúsund.

**Sparibíll ehf
Skúlagötu 17, 101 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is**

VÍKUR VERK

LMC Hjólhýsi.Mikið úrval af glæsilegum LMC hjólhýsum frá þýskalandi. Víkurverk Tangarhöfða 1. sími 557 7720 www.vikurverk.is

**Víkurverk
Tangarhöfði 1, 110 Reykjavik
Sími: 567 2357
www.vikurverk.is**

12 volt

Ford Escape 11/01, ek 62 þús, 4x4, ssk, litað gler, krókur. Verð 2.190þús. Uppl í s 896 9616.

**12 Volt
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 565 2500**

HEIMSBÍLAR www.heimsbilar.is

Chevrolet Venture LS 7 manna. Nýskr. 07/'03, ek. 16 þ. km, ssk, silfurgrár, álfelgur, cruise control, reyklaus, loftkæling o.fl. Verð 2.580.000. Heimsbílar eru staddir á nýja stóra bílasölusvæðinu við Kletthåls 11.

**Heimsbílar
Kletthálsi 11a, 110 Reykjavík
Sími: 567 4000
www.heimsbilar.is**

Bílar til sölu

Bílabúð Islandus.com - Nýjir bílar eru ódýrari hjá okkur - www.islandus.com

Ford F 350 Lariat 6,0 Diesel árg 2005, nýr bíll. Topplúga, leður, 6 manna einn með öllu. Gott verð með VSK Plus Gallery ehf. S. 898 2811.

Dodge Ram SLT 4x4 2500 5,7L Hemi ekinn 32 þ. km 345 hross. Magnaður bíll. Öll skipti ath. S. 898 2811.

Toyota Corolla 1.6 GLI Liftback 1993, ekinn 153 þús km, sjálfskiptur, dráttarkr. góð smurbók, skoðaður 06 án ath. Verð 330 þús. Nánari uppl. í síma 898 6586.

Dodge Stratus '04, ek. 20 þús., áhv. 1.580, 26 á mán. V 2.490. Tilboð 1.990. Skoða öll sk. S. 822 4167.

Citroen C2 VTR - 110 hö, SensoDrive skipting í stýri. Svartur. Er á rekstrarleigu 29 þús. á mán. + tryggingar. ca. 2,5 ár eftir af leigu. Fallegur og snarpur bíll. Uppl. í síma 840 8041.

Sunny 4x4
ekinn 160 þús. km. Nýskoðaður. Mjög góður bíll. Verð 280 þús. Uppl. í s. 895 8873.

0-250 þús.

Volvo 460, árg. '95. Ekinn 150 þús. Nýskoðaður. Verð 250 þús. S. 822 2275.

Hyundai pony, árg. '94. ek. 160 þ., nýl. yfirfarinn, kr. 80 þús. Uppl. í s. 856 6518.

VW Golf árg. '94, ek. 156 þús. Verðtilboð. S. 696 7267.

Daihatsu Applause 4x4, árg. 1991, ek. 140 þús., mjög gott eintak. Fæst fyrir 150 þús. stgr. Uppl. í s. 690 6666

M Benz '87, upptekin vél, gott kram, þarfnast viðgerðar á boddý. S. 867 6833.

Til sölu MMC Lancer St. árg. '93. Ssk., ek. 194 þús. Ný tímar. Sumar- og vetrard. á f. S. 868 9357 og 868 3130. V. 130 þ.

Til sölu traustur vinnubíll. Saab 900 C árg. '87 til sölu. Verð 45 þús. Uppl. í s. 696 7714.

Tilboð óskast. Mazda GTi árg. '86, ek. 104 þús. Uppl. í s. 867 3789.

Ódýrir góðir Sunny std. 4x4. '93 ek. 170 þ. Öryðg. Camry '91 st. 2,0 ssk. Ek 146 þ. Toppbílar nýsk. Uppl. í s. 844 6609.

Til sölu 5 manna Volks Wagen transporter. Árg. '91. 2 L bensín. Sk. '06, ek. 260 þús. Ásett verð 140 þús. Uppl. í s. 863 0206.

Nissan Primera árg. '92 til sölu. Þarfnast viðgerða. Lítur vel út að utan. Tilboð óskast. S. 699 8595.

2 góðir Nissan Sunny árg. '91, 1.6l, 5 dyra, 5 gíra. Verð 110 þús. Volvo 440 árg. '92, ek. 108 þús. ssk, sk. '06. Verð 155 þús. Sími 868 8565.

Golf 94, ekinn 91 þús. til sölu. Uppl. í s. 866 4068.

Mmc L-300 sendibíll bensín ek. 121 þarfnast lagfæringa. Verð 59 þús. Subaru legacy 1990 4x4, dráttarkúla, station, 5 dyra, 5 gíra, grár, ný tímareim. Skoðaður, verð 100 þús. Skoda Felisa 1995, ek 124 þús. 5 dyra, 5 gíra, skoðaður, beygluð hurð, vel nothæfur, fínn bíll. Verð 65 þús. Uppl. í s. 691 4441.

Charade '90, 1/2 skoðun. Verð 30 þús. Uppl. í s. 894 1274.

VW Polo '93, ek. 97 þ., sk. '06, fínn bíll. V 95 þús S. 691 9374.

250-499 þús.

Nissan Micra 11/'96, ekinn 119 þús. Sjálfsk., cd, 4ra dyra. Verð 330 þús. Uppl. í s. 867 7604.

Til sölu VW Passat árg. '92. Verð 290 þús. Uppl. í s. 696 3889.

500-999 þús.

Ford Focus Sedan Ghia skráður nóv. '99 til sölu. Sjálfskiptur. Ekinn 86 þús. Verð 870 þús. Uppl. í síma 821 7519.

Volvo 850 GLT árg. '93 ekinn 180 þús. Leður, lúga, CD-Mp3, innb.barnastóll, rafmagn í sætum, hraðastillir, aksturstölva. Einn með öllu. Verð 540 þús. Uppl. í síma 862 5861.

Golf Comfortline 1400 árg. '00, ek. 101,000 km. Geislaspilari, magnari, keila, álfelgur ofl. Topp eintak. Uppl. í s. 892 9377.

MMC Galant 2000 GLSi 4ra d., ssk., árg. 5/'98, ek. 150 þ. Álf., CD-spilari. Gullfallegur bíll. Áhv. 670 þ. til 38 mán. 25 þ. á mán. Verð 1.070 þús. Uppl. í síma 487 5838 & 892 5837.

VW Bora '00, ek. 49 þús. Sjálfsk. Eins og nýr, innan sem utan. Verð 990 þús. S. 617 6676.

Opel Astra Station, árg. 1999, ek. 114.000, álfelgur, geislaspilari, skoðaður 06. Gott eintak. Tilboð óskast. S. 695 0405.

1-2 milljónir

Subaru Legacy árg. 08/'03, sumar og vetradekk á felgum, mp3, filmur, spoiler, ek. 33 þús. Uppl. í s. 894 6339.

Plymouth Grand Voyager '99, ekinn 112 þús. mílur. Skoðaður '06. Bíll í mjög góðu ástandi, vetrar og sumardekk. Áhvílandi 660 þús. Ásett verð 1.450 þús. Skipti á ódýrari. S. 867 3414.

2 milljónir +

2005 nýr Ford
F250 XLT, 6,0l díesel 4x4,tow, pakki ofl. silfur grár forskráður og tollafgreiddur. Verð 4,4 milljónir. Upplýsingar í s. 893 6001. Allt í einu ehf.

Chevrolet Silverado 3500 árg. 2002. Uppl. í s. 892 9377 og fleiri myndir á www.brun.is

Nýr bíll
Skoda Oktavia 2000 station 4x4 árg. 03/'05, ek. 2 þús. Dr. kúla. Áhv. hagstætt lán uppá 2 milljónir. Afb. 22 þ. á mán. Verð 2.250 þ. Uppl. í síma 487 5838 & 892 5837.

Bílar óskast

Óska eftir ssk. bíl helst 3ja d. á ca 30-40 þ. Vil setja Lancer '93 m/góðu krami uppí. S. 891 8727.

Vantar lítin fólksbíl á verðibili 50-70 þ. Þokkalegan í útliti, sjálfskiptan, skoðaðan. S. 561 2635 & 866 2074 milli 16-19.

Óska eftir góðum notuðum MMC Colt, yngri en '95. Uppl. í s. 824 4699.

Óska eftir ódýrum bíl, má þarfnast lagfæringar. Upplýsingar í síma 820 8213 eða 565 8212.

Óska eftir bíl á 0-150 þ., helst ekki eldri en '93. Má þarfnast lagfæringar. S. 691 9374.

Jeppar

Bílabúð Islandus.com - Nýjir bílar eru ódýrari hjá okkur - www.islandus.com

Suzuki Vitara 33", '96. Ek. 128.000. Sk. '06, CD, CB, sumard. Skipti á ód. eða tilboð. Gummi 691 5945.

Wagoneer Limited 2,5 L. Árg. '85. Nýjr bremsudiskar, klossar, skór, dælur, stýrisbúnaður, púst, rafgeymir. rafm. í sætum. Ekinn 160 þús. km. Góður vinnubíll. Verð 125 þ. Uppl. í s. 565 2354 & 896 1494.

Til sölu er Pajero '97, ekinn 199.000. Rauður og grár á lit. Verðhugmynd 1.390.000. Uppl. í síma 898 1138 & 894 1138.

Toyota Rav4 VVTi árg. '01, ek. 68 þ. 5 d., svartsanseraður, rafm. í öllu, glertoppl., útv., CD, leðurákl., álf., krómaðir silsabogar, dr.kúla, fjarst. samlæsingar, spoiler, brettakantar, kastarar, filmur í rúðum. Bílalán 1.530 þ. til 26 mán. afb. 66 þ. á mán. Verð 1.780 þ. Glæsilegur bíll. Uppl. í síma 487 5838 & 892 5837.

Suzuki Grand VitaraXL-7, árg. '03, beinsk, 7 sæta. Fallegur jeppi. Verð 2.470 þús. Ath. skipti ódýrari. Uppl. í s. 698 0140.

Pajero Sport. 2,5 Turbo Diesel árg 05/2000, Ek. 77 þús. Eyðsla: 11,5 til 12 lítrar. Ný vetrard.+sumard. á felgum. Verð 1,780 þús. stgr. Engin skipti. Uppl. gefur Ólafur í s. 825 3110 & 554 6755.

Dawoo Nubira árg. '99, ek. 115 þús., nýsk. '06, toppeintak, einn eigandi. Verð 490 þ. Tilboð 370 þ. S. 822 4167.

Range Rover 4,6 HSE '97, ek. 126 þús. Einn með öllu. Verð 2.250 þús. Uppl. í s. 867 4629.

Pallbílar

Bílabúð Islandus.com - Nýir bílar eru ódýrari hjá okkur - www.islandus.com

Sendibílar

Til sölu Toyota Hiace langur 4x4, Disel, árg. 2000. ek. 143 þús. Verð 1200 þús. Uppl. í s. 897 0655.

Vörubílar

Vörubíladekk Gott verð
Flestar stærðir. Ný og sóluð. Verð frá kr. 29.900,- m/vsk. ALORKA.is, sími 577 3080.

Húsbílar

Ford F 150, árg. '00, ek. 68 þús. Lúxus ferðabíll með svefnaðstöðu. Sæti og belti fyrir 7 manns, Hár toppur, tv, videó, dvd, ásett verð 3.490. Skoða ýmis skipti á ódýrari. S 895 5577.

Mótorhjól

Öku- og bifhjólakennsla. Ný hjól nýjar áherslur. Davíð S. Ólafsson. S. 893 7181. www.simnet/dso.is

VW Golf 1,6 '98, Suz Sidekick '95, 31". Mercury 50 Hö, utanborðsm. Sturtukl. 95x95 nýr. 2 stk. pústútsogskefli f/verkstæði. Ýmis skipti möguleg, t.d á krossara. S. 896 6007.

Fjórhjól

Til sölu Polaris Sportman 500 árg. 2000, hjólið er á breiðum dekkjum. Sími 866 5156.

Eitt skemmtilegasta hjól landsins til sölu Yamaha Radtor 660R, árg. '03. Verð hugmynd 630 þ. Tilboð óskast. S. 848 1057.

Hjólhýsi

Hobby hjólhýsi til sölu. Nýtt júlí 2004. Uppl. í s. 893 0671 eftir kl. 18.

Fellihýsi

Til sölu Palomino Colt árg. '04. Vagninum fylgir skyggni, 2 rafgeymar, íssk. 2 svefnt. 220v kerfi og grjótgr. Gott eintak hefur aðeins verið notaður í 3 útilegur. Uppl. í s. 894 4271.

Tjaldvagnar

Til sölu tjaldvagn Camplet árg. 2000 Concord með Royal tjaldi. Verð 450.000. Uppl. í s. 897 2337.

Ægisvagn með fortjaldi árg. '99, með kassa á beisli. Verð 350 þús. Uppl. í s. 897 0444.

Vinnuvélar

Nordic ljós fyrir vinnuvélar.
Lýstu upp með Nordic vinnuvélaljósum, innbyggður dempari, þola mikinn hristing, hitna minna og lýsa betur. Vélaborg Krókhálsi 5F (gengið inn frá Járnhálsi) 110 Rvk, sími 414 8600, Draupnisgötu 1, 603 Akureyri, sími 464 8600. Skoðið einnig úrvalið á velaborg.is

John Deere hágæðaolíur;
Smurolía, koppafeiti, vökvakerfisolía, frostlögur. 50% lengri endingartími. Frekari upplýsingar hjá sölumönnum. Vélaborg Krókhálsi 5F (gengið inn frá Járnhálsi) 110 Rvk, 414 8600, Draupnisgötu 1, 603 Ak, 464 8600.

Gróðurhús, úr plasti og gleri Jötunn Vélar ehf Austurvegur 69 Selfoss s. 480 0400 www.jotunn.is

Tek að mér alla almenna gröfuvinnu. Uppl. í s. 893 1030.

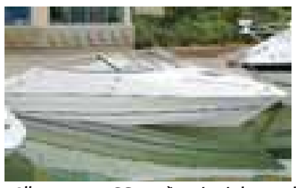
Case 1150E til sölu 90% belti, nýupptekin vél, v. 3.3 milljónir. S. 893 2838.

Lyftarar

Handpallettutjakkar:
Sterkir og endingargóðir, Jungheinrich, lyftigeta 2200kg, með hraðlyftibúnaði. Verð frá 46.586 án vsk. Vélaborg Krókhálsi 5F (gengið inn frá Járnhálsi) 110 Rvk, 414 8600, Draupnisgötu 1, 603 Ak, 464 8600.

Allar gerðir af vinnulyftum til leigu. Góð tæki & betra verð Armar ehf s:565-4646 & 660-1700

Bátar



Allante 565 SC verður á sýningunni Sumarið 2005 í Fífunni um helgina. Öflugur bátur á góðu verði. www.vatnasport.is 822 4060

Gúmmíbátar og Gallar
Viðgerðarþjónusta, 10 ára reynsla. Björgunarbátar, vesti & slöngubátar á góðu verði. Uppl. S: 6607570 www.gummibatar.net

Óska eftir vel með farnri 36 hö buck vél. Uppl. í s. 847 1885.

Nýlegur Quicksilver 380 slöngubátur og Suzuki 15ha fjórgengismótor til sölu. Upplagt t.d. í svartfuglinn. S. 664 1961.

Bílaþjónusta

Hjólbarðar

Ódýr jeppadekk ! ! !
28" 235/75R15, kr. 8.900,-
30" 30x9.50R15, kr. 10.400,-
30" 245/75R16, kr. 10.900,-
31" 31x10.50R15, kr. 11.900,-
32" 265/75R16, kr. 12.900,-
Sendum frítt út á land
ALORKA.is, sími 893 3081

4 stk. 13" sumard. á Lancer, Colt og Charade felgum á 8 þ. 4 stk. 12" á Swift felgum á 8 þ. 4 stk. 14" á Primeru felgum á 10 þ. 4 stk 235/60, 16" á 12þ, 2 stk 205/55 16" á 5þ, 4 stk 15" á Opel Vectra felgum með koppum á 8 þ. 4 stk. 205/75 15" á felgum á 8 þ. S. 896 8568.

Varahlutir

Bílhlutir, Drangahrauni 6, S. 555 4940. Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Bílakjallarinn Stapahrauni 11, s. 565 5310. Sérhæfum okkur í VW, Toyota, MMC, Suzuki og fl.

Aðalpartasalan s. 565 9700, Kaplahrauni 11 HF. Eigum varahluti í Hyundai, Hondu, Peugeot, Mazda, MMC, Opel og fl. Kaupum bíla til niðurrifs.

Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3323. Varahlutir í bíla þ.á m. Ford, Opel, Suzuki, Mazda, VW, Daewoo. Kaupum bíla til niðurrifs.

Partasalan VTS, s. 421 8090. Toyota, Nissan, Opel, Audi 100-95, Suzuki, Lancer. Opið virka daga frá 8-18, laugard. 10-15.

Vélbúnaður og bodyhlutir í VW Golf, Polo og Yaris '98 og yngri. Einnig Airbag. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Opel, Opel, Opel, Opel. Kaupi bíla. S. 483 1919 & 845 2996 553-9900.

Alternatorar-startarar
Viðgerðir-sala. Tökum þann gamla uppí. Vm/Rótor ehf. Helluhr. 4, s. 555 4900.

bilapartar.is
Bílapartar v/Rauðavatn, s. 587 7659. Erum eingöngu með Toyota. Kaupum Toyota-bíla. Opið virka daga frá 10-18. www.bilapartar.is

Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Body hlutir. Eigum á lager boddy hluti í Grand Cherokee, Stratus, Caravan. Ingóbílar sími 897 0163.

Hedd 557 7551
Golf, Polo, Skoda Fabia, Feilicia, Neon, MMC, Nissan, Subaru, Toyota 4 runner, Applos ofl. Hedd, Skemmuvegi 16.

Nýtt!!!
Peugeot, Citroen. Er eingöngu að rífa Peugeot og Citroen. Franskir bílapartar ehf. S. 587 8200 & 694 9117.

Partaland, Stórhöfða 18, s. 567 4100. Varahlutir í Pajero og Lancer '89-'00, Trooper '99-'03, Terrano II '00 ofl. teg.

Isuzu Trooper varahlutir til sölu árg. '99. Góðir hlutir. S. 663 0710.

Á varahluti í Charade '88/'93, Civic '91, Lancer Colt '92/'93, Galant '90, Corolla '92, Sunny '92, Micra '91, Swift '90, Subaru '90, Justy, L300 '90, Primera '93, Escort '88. Hyundai Coupe Turbo '93. Sonata '92. Kaupi bíla. S. 896 8568.

KEYPT & SELT

Til sölu

Tilbúnir stigar og hringstigar með harðviðar þrepum og handlista. Handriðaefni í tré, smíðajárni og ryðfrítt stál, á lager. Stigalagerinn, Dalbrekku 26, s. 564 1890.

Okkar árlega rýmingarsala. 50-70% afsláttur af öllu í versluninni. Nú er tækifærið, ekta pelsar á hálfvirði og margt fl. Sigurstjarnan, (bláu húsin) Fákafeni. Opið frá 11-18 virka daga og 12-16 laugardaga. S. 588 4545. Vaxtalausar léttgreiðslur

Öll sett á aðeins 1990, eitt verð. Allt Smart Laugavegi 46. Sími 551 1040.

Fallegir dömuskór úr leðri stærðir 36-41 verð kr. 3.400,-Misty Skór Laugavegi 178 S. 551 2070.

Rosa smart í sumarlit og BC skálum. Verð kr. 1.995,- og buxur fást í stíl fyrir kr. 995,-Misty Laugavegur 178. Sími 551 2070.

Leigjum og seljum hljóðkerfi stór og smá. JBL, Crown, AKG HljóðX. Grensásvegi 12 sími 553 3050.

Bílskúrshurðaþjónustan. Bílskúrshurðir og mótorar, varahlutir - viðgerðir. Halldór S. 892 7285.

Brúnn hornsófi, nýlegur, til sölu ásamt púðum, kr. 80.000. S. 699 3274.

Til sölu notuð skrifborð og skilrúm fyrir atvinnuhúsnæði. Slysavarnafélagið Landsbjörg sími 570 5900, (Þorsteinn).

Ný og bætt heimasíða www.prenta.is. Seljum áfyllingar í alla prentara. Fyllum á öll prenthylki. www.prenta.is Bolholti 6 Rvk.

Minigolf.
Níuholuvöllur til sölu. Hagstætt verð. Upplagt fyir félagasamtök við elliheimili og fl. Uppl. í s. 847 7995 & 699 2698.

Þvottavélar
Til sölu nokkrar nýlegar þvottavélar. Tökum biluðar uppí. Sími 847 5545.

Baðinnrétting. Vel með farin baðinnrétting ásamt vaski og spegli til sölu. Breidd 1.7 m. og 4 skápar í neðri einingu. Efri eining tveir 34 cm skápar og 1 m breiður spegill á milli. S. 891 8650 Jón.

Ísskápur 140 cm með sérfrysti á 10 þ., 120 cm og 85 cm á 8 þ. Barnakerra á 3 þ. Þríhjól á 3 þ. Barnabílstóll á 3 þ. Einnig varahlutir í ýmsa bíla og mikið af dekkjum á felgum. S. 896 8568.

Keramik helluborð og undirborðsblástursofn til sölu. Uppl. í síma 690 8080.

BÍLAR TIL SÖLU

Óskast keypt

Kaupum gamlan vínil. Músik og Meira. S. 551 2254.

Hljóðfæri

TÞM
Æfingahúsnæði á heimsmælikvarða, laus rými til leigu, stakar æfingar. tonaslod.is & contact@tonaslod.is. Sími 824 3001 & 824 3002.

Vel með farið notað Samic píanó til sölu. Upplýsingar í síma 861 2304.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn, Síðumúli 35, s. 552 7095.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Viðurkenndur af Microsoft. 10 ára reynsla. S. 616 9153 (Friðrik). Frá kl 8-23.

Láttu okkur sjá um þig - Áratuga reynsla.
BMS-Tölvulausnir hefur að bjóða öflugt tölvuverkstæði og býður úrvals þjónustu á góðu verði. Sækjum og sendum FRÍTT innan höfuðborgarsvæðisins www.bms.is Sími 565 7080.

Tölvuviðgerðir frá 1500 kr.
Heimaþjónusta í hæsta gæðaflokki. Ókeypis uppsetning á öflugri vírusvörn. Miðnet, s. 694 6161.

Fartölva IBM Thinkpad T40 til sölu. 2ja ára gömul, enn í ábyrgð. Mjög góð vél, mjög góð kaup. S. 516 6319.

Bækur

Ódýrar kiljur á ensku. www.ammaruth.is/bokaskapurinn

Til bygginga

Gröfur/Vörubílar/Hellulagnir
Gröfum grunna, útvegum efni. Gröfum fyrir skolp- og frárennslislögnum. Lóðalögun og hellulagnir. **Upplýsingar í síma 822 2660.**

Fyrirtæki

Nú er tækifærið að komast í sveitasæluna. Til sölu hárgreiðslustofa á Hellu. Með tryggan kúnnahóp. Uppl. frá 9-18 í s. 487 5333 & e. kl. 18 í s. 894 5233.

SAMLESNAR AUGLÝSINGAR

90,9 | 98,9 | vísir | FRÉTTABLAÐIÐ | 90,9 | 98,9 | vísir

Jeppakerrur
Víkurvagnar

Hringstigar.
Sindri.

Mark skrifstofustólar á tilboðsverði.
Á.Guðmundsson, Bæjarlind Kópavogi.

Benecol inniheldur plöntustanólester sem lækkar kólesteról um allt að 15%
Mjólkursamsalan.

Loftræstiviftur – borðviftur
Fálkinn

Hemlahlutir í bíla
Fálkinn

Endurvinnslustöðvar SORPU eru opnar frá 12:30 til 19:30 virka daga og 10 til 18:30 um helgar.
Óbreyttur opnunartími á Kjalarnesi.
SORPA, flokkum og skilum.

Heildarlausnir í skrifstofuhúsgögnum.
Á. Guðmundsson, Bæjarlind, Kópavogi

Legur í bíla
Fálkinn

GP Alkaline rafhlöður á góðu verði.
Rafhlöðubúðin Rafborg.

Sængurkoddar, vandið valið
Verið, Glæsibæ

Flex -T vinnustöðvar á 30.prósenta kynningartilboði.
Á .Guðmundsson, Bæjarlind, Kópavogi

Dráttarbeisli
Víkurvagnar

Er kólesterólið aðeins of hátt? Benecol er fyrir þá sem vilja lækka kólesteról.
Mjólkursamsalan

Tilkynning til þeirra sem eiga spariskírteini á gjalddaga 10. apríl!
Tryggið ykkur áframhaldandi örugga ávöxtun hjá Netbankanum.
Stofnaðu til sparnaðar á nb.is eða hringdu í síma 550-1800.
NETBANKINN- með bestu vextina 5 ár í röð.

Blýsýrurafhlöður.
Rafhlöðubúðin Rafborg.

Bómullarsafn og silkidamask
Verið, Glæsibæ

Lithíumrafhlöður.
Rafhlöðubúðin Rafborg.

Barnasett í úrvali
Verið, Glæsibæ

Hreingerningar

Hreinlega - Hreingerningarþjónusta. Tökum að okkur heimilisþrif, flutningaþrif, teppahreinsanir, stigagangar og fyrirtæki. Ellý og Co. S. 898 9930.

Íbúðaþrif/Flutningsþrif. Hreint og fágað í krók og kima. Sanngjarnt verð. Afsl. fyrir öryrkja og ellilífeyrisþega. S. 694 9565.

Garðyrkja

Trjáklippingar, garðsláttur, garðaúðun og önnur garðvinna... Nú er tíminn til að klippa og fá tilboð í garðslátt sumarsins! Garðar best, ánægðir viðskiptavinir frá 1988.

Garðsláttur, trjáklippingar, garðaúðun, beðahreinsun o.fl. Hér færðu alla viðhaldsþjónustu á einum stað fyrir garðinn. Garðlist 554-1989 www.gardlist.is .

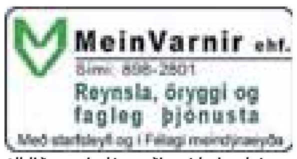
Snyrtum og klippum tré og runna. Berum á húsdýraáburð og fellum tré. Alhliða garðyrkjuþjónusta. S. 616 1569.

Felli, snyrti og klippi tré og runna. Halldór Garðyrkjum. Uppl. í s. 698 1215.

Málarar

Málari, tek að mér smærri verk. Eyjólfur. S. 867 4325.

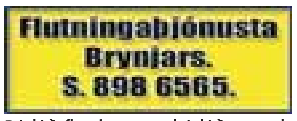
Meindýraeyðing



Alhliða meindýraeyðing í heimahúsum s.s. geitungar, stari, mýs o.fl. S. 898 2801.

Meindýraeyðing heimilanna. Öll meindýraeyðing f. heimili og húsfélög. Skordýragreining, sérfræðiráðgjöf. S. 822 3710.

Búslóðaflutningar



Búslóðaflutningar og búslóðageymsla. Stór bíll. Gerum tilboð í flutning út á land. S. 898 6565. Flutningaþjónusta Brynjars.

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

Tölvur

Ódýrar tölvuviðgerðir. Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. 695 2095.

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 10 ára reynsla. S. 616 9153 (Friðrik). Milli kl 8-23 alla daga.

Uppsetning og viðhald á netkerfum og tölvum. Þekking og reynsla í 20 ár. S. 696 3436, www.togg.biz

Tölvuvandamál? Kem á staðinn. Viðurk. af Microsoft. Mikil reynsla. Ríkharður s. 898 0690, til kl. 23 alla daga.

Opið allan sólahringinn. Geri við tölvur í heimahúsum. Fljót og góð þjónusta. Viðgerðir og uppsetning. Sími 693 9221. www.tolvuvaktin.is

Tölvuhjálp PC og Mac aðstoð www.tolvuhjalp.is S. 534 3700.

Ódýrar tölvuviðgerðir. Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. 695 2095.

Húsaviðhald

Glerjun og gluggaviðgerðir !
Sjáum um öll glerskipti, viðgerðir og breytingar utanhúss sem innan. Fyrir húseigendur og húsfélög. Tilboð þér að kostnaðarlausu. Fagþjónustan ehf, s. 860 1180.

Móðuhreinsun Glerja !
Er komin móða eða raki á milli glerja? Móðuhreinsun, Ólafur í 860 1180.

Stífluþjónusta

Fjarlægum stíflur úr WC, vöskum og fl. Röramyndavél og viðgerðir á frárennslislögnum. Stífluþjónusta Geirs, s. 697 3933.

Spádómar

Kristjana spámiðill tekur fólk í einkatíma. Þeir sem til mín vilja leita pantið tíma í S. 554 5266 & 695 4303.

Andleg leiðsögn, miðlun, tarot, spilaspá, draumar, og huglækningar. S. 908 6040. Frá kl. 13 til 01.

Alspá 908-6440
Orkulaus? óþarfi. Nýjar leiðir, miðlun og huglækningar. 10-22. Y.Carlsson.

Spásíminn s. 908 5666. Ársspá 2005. Stjörnuspá, draumráðningar (ást og peningar), andleg hjálp. Trúnaður.

Örlagalínan 908 1800 & 595 2001
Miðlar, spámiðlar, tarotlestur, draumráðningar. Fáðu svör við spurningum þínum.

Spásíminn 908-2008. Er opið mánudaga og þriðjudaga frá kl 18-23. Draumar, tarrot.

Spásíminn 902-5052. Spái í spil og Tarot spil. Opið frá kl. 20 - 23 Björk.

908 6116 er spákonan Sirrý. Ástir, fjármál, heilsa. Tímap. í s. 823 6393.

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

Miðlun að handan, fáðu svör við spurningum morgundagsins. Tarot, miðlun og fyrirbænir. Opið frá alla daga til 24.00. Laufey spámiðill. 908 6330.

Rafvirkjun

Rafengi Hf. Raflagnaþjónusta. Endurnýjun og nýlagnir. Vönduð vinnubrögð. S. 663 7789.

Viðgerðir

PÍPULAGNIR VIÐGERÐAÞJÓNUSTA.
Nýlagnir/ breytingar almennt viðhald.
Sími 897 6613. Gísli Steingrímsson. Löggiltur pípulagningarmeistari.

TILBOÐ ! Automatisk sturtublöndunartæki með uppsetningu, verð 18,350 kr. Hringdu í Steina pípara. S. 699 0100 & 567 9929.

Loftnetsuppsetningar og -viðgerðir. Einnig innanhúsviðgerðir. Vönduð vinna. Loftnetsþjónustan Signal. S. 898 6709.

HEILSA

Heilsuvörur

Frábær líðan. Alveg síðan, Herbalife www.eco.is Erla Bjartmarz erla@eco.is 899 4183.

Vantar þig pening fyrir sumarið? www.diet.is/auka Hringdu strax! Margrét s:699-1060

Glæný! Skoðaðu arangur.is Þökkum frábærar viðtökur. Lífsstílsráðgjöf s. 586 8786.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Bifhjóla -og ökukennsla Eggerts Vals. Er byrjaður í bifhjólakennslunni. S. 893 4744.

Námskeið

Microsoft CERTIFIED Systems Administrator

Windows XP kerfisstjóranám. 63 st. á aðeins kr. 69.900. Hefst 3. maí. Rafiðnaðarskólinn www.raf.is

Sjálfsstyrkingarnámskeið og einkatímar heilun. Ragnhild, Hamraborg 7. S. 848 1314.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Hornsófi 3+2 rauðbrúnn á 15 þ. og 3x dökk hirslusamst. í stofu á 20 þ. S. 861 8585.

Svart leðursófasett 3+2+1 ásamt glerborði, selst ódýrt. Uppl. í s. 587 0792.

Vegna flutninga erum við með mjög fallegt bastsófasett og Tekk sófaborð. Hentar bæði í stofuna og er einnig tilvalið í sumarbústaðinn. Selst á hálfvirði. Uppl. í síma 565 1939 & 695 3647.

Frystikista, borðstofuborð með 4 stólum og tekk skenkur. Selst ódýrt v/flutn. S. 891 9869.

Sófalist
Fallegar yfirbreiðslur fyrir sófa stóla og borðstofustóla. Sérsaumuð rúmteppi og púðaver. Opið mán - fimmtudaga 15.00 - 18.30, laugard. 11.00 - 15.00 Sófalist, Síðumúla 20 (2 hæð), www.sofalist.is Sími 553 0444.

Stigamaðurinn ehf.
Stigar og handrið úti sem inni. Tré-járn. Gerum föst verðtilboð. Sími 898 7779, 423 7779 & 897 1479.

Antík

Vantar inn í gamla matar- eða bollastellið? Kannski er hægt að finna það! Amma Ruth, Skipasundi 82, 104 Reykjavík, s. 552 6255. Opið 14-18 virka daga. www.ammaruth.is

Fatnaður

Allar viðgerðir, leðurviðgerðir og breytingar. Styttum buxur meðan beðið er. Saumsprettan v. Ingólfstorg. S. 552 0855.

Barnavörur

Fullar búðir af nýjum vörum! Róbert Bangsi ...og unglingarnir Hlíðasmára 12, Hverafold 1-3 & Firði Hafnarfirði. Sími 555 6688.

Dýrahald

NUTRO - 30 % afsláttur!
Þurrfóður fyrir hunda og ketti í hæðsta gæðaflokki. Full búð af nýjum vörum. 30% afsl. af öllu. Opið mán. til föst. 10 til 18, laugard. 10 til 16, sunnd. 12 til 16. Tokyo Hjallahrauni 4. Hfj. S. 565 8444.

3 1/2 mánaðar Rottweiler tík til sölu. Ættbókarfærð, matardallar, bæli og ólar fylgja. Upplýsingar í síma 699 4997 og á astakb@vortex.is.

Chihuahua tík til sölu. Uppl. í síma 663 8191.

Við erum 10 vikna hvolpar okkur vantar heimili. Pabbi okkar ísl. skosk. Mamma bordercollie. Hafðu samband við ömmu í s. 864 4063

4, 8 vikna kettlingar fást gefins. Uppl. í s. 893 8262 eftir kl. 14.

HLJÓÐFÆRI

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Gisting

Gisting og bílar. Hótelíbúðir frá kr. 5500, bílaleigubílar 2500. Hótel Atlantis Grensásvegi 14. S. 588 0000.

Fyrir veiðimenn

www.sportvorugerdin.is

www.sportvorugerdin.is

Sjórbirtingurinn er æstur í þunga keilu Black Ghost þessa dagana www.frances.is

Hestamennska

Hestaklippur
Hestamenn, nú er rétti tíminn til að raka undan faxi. Eigum hágæða LISTER rafmagnsklippur með hleðslurafhlöðu og 220 voltra. Vélaborg Krókhálsi 5F (gengið inn frá Járnhálsi) 110 Reykjavík, sími 414 8600, Draupnisgötu 1, 603 Akureyri, sími. 464 860

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

3ja herb. íbúð í Vesturbænum til leigu frá 1. maí til 1. sept. Uppl. í s. 481 2383 & 896 8823.

Keflavík. Laus strax 68 fm 2ja herb íbúð. Séringn., hiti+rafm. innif í leigu. Uppl. í s. 691 3536.

Akureyri
Til leigu 2 stúdíóíbúðir, samliggjandi íbúðir í miðbæ Akureyrar. Upplagðar sem orlofsíbúðir fyrir fyrirtæki. Leigist í minnst 1 ár í senn. Til sýnis um næstu helgi (15.04-17.4) Uppl. í síma 693 7141.

Til leigu góð 40 fm einstaklingsíbúð á svæði 108 á 44 þús. m/ hita og rafm.(húsaleigubætur). Getur hentað fyrir léttan rekstur. Laus 1. mai. Uppl. guggan@simnet.is

Til leigu 120 fm 4ra herb. íbúð í Ölfusi 45 km frá Rvk. 75.000 kr. mán. m. hita, laus strax. Uppl. í s. 856 7454.

Húsnæði óskast

Par með barn á leiðinni óskar eftir 3 ja herb. íbúð á h.borgarsv. Upplýsingar í s. 849 4399.

Par með 1 barn óskar eftir 3ja herb. íbúð á höfuðborgarsv. á allt að 65 þús á mán . Uppl. í s. 894 3005

Reyklaust reglusamt par með 1 4ra ára barn óskar eftir 3ja herbergja snyrtilegri íbúð. S. 695 7541.

Sumarbústaðir

Nú er rétti tíminn !
Vönduð bjalkahus 23 fm og 37 fm ásamt 10-15 fm lofti til sölu. Altækni s/f 461 1111 og 869 9007 Nánari uppl. www.bjalkahus.com

Atvinnuhúsnæði

Pizzaofn, kökuborð í bakarí eða kaffihús, tveggja stúta kaffivél, ásamt ýmsum öðrum eldhúsáhöldum. Uppl. í síma 847 9054.

Atvinnueign.is
Þarftu að leigja eða taka á leigu atvinnuhúsnæði? Skráðu þig þá á leigulista Atvinnueignar þér að kostnaðar lausu. www.atvinnueign.is s:568-6600

Óska eftir skrifstofurými/ herbergi. Skilyrði: Gott aðgengi, áberandi staðsetning og snyrtilegt. Greiðslugeta per mánuð 20-30 þús. kr. Margrét s. 863 8596.

Geymsluhúsnæði

Gisting

Hús fyrir 6 manns til leigu á Menorca, Mahon, einnig í Barcelona, laust í sumar. Sími 899 5863.

ATVINNA

Atvinna í boði

Atvinna í boði.
Aloa vera gelið fína
það ver og græðir húð og hár
Unique nýja förðunarlínan
yngir þig upp um all mörg ár
hærri tekjur meiri vinna
eða bara aukavinna
hafðu samband ég skal þér sinna.
Alma Axfjörð sjálfst. söluráðgjafi og hópstjóri Volare s. 863 7535 volare@centrum.is http://www.volares.tk

Heitt & Kalt
Vegna aukinna umsvifa vantar okkur starfsfólk í dagvinnu til almennra eldhús- og þjónustustarfa í 60-80% störf.
Uppl. á staðnum milli kl. 14-15 & í síma 533 3060.
Heitt og Kalt, Grensásvegi 10.

Góðir tekjumöguleikar
Vantar fólk í símasölu strax.
Upplýsingar veitir Guðmundur í s. 694 5987.

Starfskraftur óskast.
Framtíðarstarf. Æskilegur aldur er frá 25.
Upplýsingar í Efnalauginni og Þvottahúsinu Drífu, Hringbraut 119 Rvk. eða í síma 562 7740.

FÉLAG ELDRI BORGARA

Félag eldri borgara í Reykjavík

Félagsfundur verður í Ásgarði í Glæsibæ fimmtudaginn 14. apríl kl. 17.00.
Fundarefni: Kaup á húseign fyrir starfsemi félagsins.

Stjórnin

SKIP TIL SÖLU

Til sölu er 150 tonna dragnótabátur í góðu ásigkomulagi og tilbúinn til veiða. Veiðarfæri og vinnslubúnaður fylgja. Miklir möguleikar.
Upplýsingar í síma 894 0414.

Aðalfundur
Eflingar-stéttarfélags

Aðalfundur Eflingar-stéttarfélags verður haldinn þriðjudaginn 19. apríl 2005 í Kiwanishúsinu við Engjateig 11 og hefst kl. 20.00.

Dagskrá:
1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Breytingar á reglugerðum fræðslusjóðs og sjúkrasjóða
3. Önnur mál

Endurskoðaðir reikningar liggja frammi á skrifstofu félagsins að Sætúni 1 frá og með þriðjudeginum 12. apríl.

Stjórn Eflingar-stéttarfélags

EFLING STÉTTARFÉLAG
Stendur með þér!

Háseta vantar
Háseta vantar á línubát frá Suðurnesjum.
Uppl. í síma 862 2591 & 854 0257

Tækniteiknari
Tækniteiknari óskst!! Til starfa á arkitektastofu í Hafnafirði. Þarf að geta byrjað sem fyrst. Mjög góð auto-cad kunnátta skilyrði.
Umsóknir sendist á arkitektar@solark.is - www.solark.is.

La Primavera
Veitingahúsið La Primavera óskar eftir þjónum til starfa, bæði í fullt starf og hlutastarf. Við leitum eftir jákvæðum, brosmildum einstaklingum sem geta axlað ábyrgð.
Upplýsingar á staðnum eða á laprimavera@laprimavera.is La Primavera Austurstræti 9 5618555

KRINGLU KRÁIN

Viljum bæta við okkur hressu, duglegu starfsfólki til þjónustustarfa. Vaktavinna og hlutasarf í boði. Einnig vantar okkur dyraverði um helgar. Umsóknir og uppl. á staðnum daglega.

Vilt þú vinna heima og byggja upp vaxandi aukatekjur? Þjálfun í boði 7-10 klst. í viku. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur, sími 861 4019 www.HalldoraBjarna.is

Óska eftir góðum samstarfsfélaga sem vill góðar tekjur. www.ubifree.ws

Smur & Dekk.
Óskum eftir starfsfólki á smur- og dekkjaverkstæði. Frekari upplýsingar um stöðuna gefur Guðni í s. 660 0560.

Bón og þvottur
Óskum eftir vönum starfsmönnum á bónstöð hjá Bílkó. Frekari upplýsingar um stöðuna gefur Guðni í s. 660 0560.

Nonnabiti
Starfskraft vantar í fullt starf og hlutastarf, reyklaus. Uppl. í s. 551 2312 (milli 14-18, ekki svarað í hád.), 899 1670. Umsóknarblöð á staðnum.

Vanir verkamenn
Vanir verkamenn, vanir jarðvinnuframkvæmdum og hellulögnum, óskast strax. Uppl. í s. 892 0989.

Okkur vantar
Góðann grillara, góðann pizzubakara. Hann eða hún þarf að hafa einhverja reynslu. Það sem uppá vantar þjálfum við þig í. Góð laun fyrir réttann aðlilla. uppl. í síma 565 2525 og á staðnum efir kl. 14, Hrói Höttur Hjallahrauni 13 Hafnarfirði.

Lítið verktakafyrirtæki óskar eftir aðstoðamönnum sem fyrst. S. 892 5085.

Vantar starfskraft í dag-og helgarvinnu. Pizza King. s. 551 7474 og 864 7318.

Málarar-sandsparslarar
K.J. Málun ehf. óskar eftir að ráða starfsmenn vana sandspörslun og málun. Uppl. í s. 861 0006.

Heimilismatur í Hfj.
Vantar matráð sem first. Vinnutími 8-14 virka daga. og 8.30-14.30 annan hvern laugardag. Uppl. í s. 898 8801.

Bónusvideó
Óskar eftir starfsfólki. Aldur 18 ára + í dagvinnu og kvöld og helgarvinnu. Uppl. í síma 868 4477 & 862 5460.

Geðgóðan gæðakokk vantar á Eldhamar frá Grindavík. Uppl. í s. 894 2013.

Atvinna í boði!
Gott sölufólk óskast í einstakt verkefni, bæði á daginn og kvöldin. Felst í því að selja bók til styrktar frábærum verkefnum. Mjög hentugt fyrir fólk á besta aldri. Mjög góð laun eru í boði. Uppl. í síma 869 0291 frá kl. 9.00-12.00.

Kjötvinnsla, kjötskurðarmenn og aðstoðarfólk vantar nú þegar. Nánari uppl. í s. 577 3300. Gæða fæði ehf.

Stýrimann vantar til afleysinga á rúmlega 200 tonna línubát. Uppl. í s. 894 4612.

Starfsfólk óskast í hlutastarf, kvöld og helgarvaktir í grillsöluturn í Grafarvogi. Uppl. í s. 896 0360.

Vanur starfskraftur óskast í efnalaug. Uppl. í s. 892 3423.

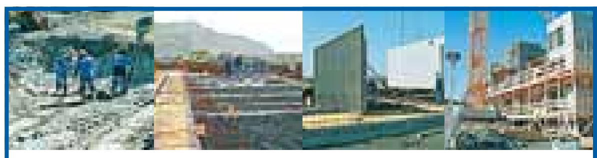
Vantar þig Vinnu?
Vegna aukinna umsvifa óskum við eftir duglegum einstaklingum til starfa í matvælavinnslu í Mosfellsbæ. Hlutastörf og full vinna í boði Framtíðarstörf-Sumarstörf. Uppl. í s. 897 3236 eða 566 6614 Ragnar.

Einkamál

47 ára karlmaður óskar eftir að kynnast konu sem er raunsæ á lífið og tilveruna. 40-55 ára. Þær sem hafa áhuga sendi svar til Fbl. merkt "Traustur".

Tískuvöruverslun

Starfskraftur óskast.
Lífleg og sjálfstæð, snyrtileg og stundvís, 30 ára og eldri. Umsóknir berist á netfangið box@frett.is merkt **„tíska“.**



Verkstjóri

Keflavíkurverktakar óska eftir að ráða verkstjóra til starfa.
Þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Hæfniskröfur:
Iðnmeistari og landslöggilding.

Upplýsingar veitir María Þorgrímsdóttir, starfsmannastjóri, í síma 420-6400 á skrifstofutíma. maria@kv.is.

Umsóknum skal skila á heimasíðu Keflavíkurverktaka, www.kv.is, eða sendist að Hlíðasmára 15, 201 Kópavogi. Umsóknarfrestur er til 25. apríl 2005.

KEFLAVÍKURVERKTAKAR hf.
Hlíðasmára 15 • 201 Kópavogur • Sími: 420 6400 • www.kv.is

Til sölu

Auglýst er til sölu hús að Vatnsendabletti 70 a í Kópavogi, til brottflutnings.

Húsið er selt gegn því að það verði flutt af lóð eigi síðar en 15. maí 2005. Um er að ræða einbýlishús úr timbri, á steyptum kjallara. Húsið er ca 160 fm. Kópavogsbær er eigandi fasteignar. Hús er skráð í fasteignamati ríkisins með fastanúmer 206-6561, matshluti 01 0101. Tilboð skulu berast fyrir 19. apríl næstkomandi. Tekið er við tilboðum á skrifstofu framkvæmda- og tæknisviðs Kópavogs, Fannborg 2, 3. hæð.

Bæjarverkfræðingur Kópavogsbæjar

FASTEIGNASTOFA SUÐURNESJA

ÁSBJÖRN JÓNSSON *HDL. OG LÖGGILTUR FASTEIGNA OG SKIPASALI*

Fasteignastofa Suðurnesja • Hafnargötu 51-55 • Reykjanesbæ
Sími 420-4050 • Fax 420-4049 • Gsm 864-3802 • www.fst.is

Suðurgata 9 – 245 Sandgerði

170m2 einbýlishús á 3 hæðum ásamt 38m2 bílskúr. 5 svefnh, risið allt nýtekið í gegn, það er stofu, sjónvarpshol og geymsluskápar undir súð. Þak er nýtt, klætt með steinskífum, gluggar í góðu ástandi, lagnir nýlegar að hluta. Eign með mikla möguleika. **Verð 15,2 millj.**

Fífumói 1c – 260 Reykjanesbær

79,8m2 3ja herbergja íbúð á 3. hæð sem skiptist í hol stofu, eldhús, þvottahús, 2 svefnherbergi og bað ásamt geymslu í sameign. Flísar á holi, stofu og eldhúsi, parket á herbergjum. Baðherbergi flísalagt.
Verð 8,0 millj.

Ertu í leit að föstu starfi eða aukavinnu

Við leitum eftir fólki í eftirfarandi störf við ræstingar:

Dagvinna í verslunarmiðstöð á svæði 103 - vinnuhlutfall 91,25%.
Unnið er í viku og frí í viku. Vinnutími er eftirfarandi: mánudaga - miðvikudaga og laugardaga frá klukkan 08:00 - 19:00, fimmtudaga frá klukkan 08:00 - 21:30, föstudaga frá klukkan 08:00 - 20:00 og sunnudaga frá klukkan 08:00 - 18:00.

Dagvinna á svæði 112
Starf á líkamstræktarstöð alla virka daga frá klukkan 11:00 -18:00 og laugardaga frá klukkan 10:00 -14:00.

Dagvinna á svæði 108 - vinnuhlutfall 100%
Ræstingar og mötuneytisumsjón þar sem vinnutími er frá klukkan 07:30 - 15:30.

Dagvinna á svæði 210 - vinnuhlutfall 62,50%
Vinnutími er frá klukkan 08:30 - 14:30.

Seinnipartsvinna á svæði 101 - vinnuhlutfall 29,5%
Störf við ræstingar og býtibúrsvinnu á heilbrigðisstofnun þar sem vinnutími er frá klukkan 16:00 - 19:00 fimm daga vikunnar og aðra hverja helgi.

Helgarvinna á svæði 101, 200 og 220
Ræstinga- og býtibúrsvinna á heilbrigðisstofnunum þar sem vinnutími er frá klukkan 16:00 - 19:00 aðra hverja helgi á svæði 101 og 08:00 - 15:00 aðra hverja helgi á svæði 220. Á svæði 200 er unnið aðra hverja helgi frá klukkan 08:00 - 14:00 og 10:00 -16:00 í verslunarmiðstöð.

Föst afleysingarstörf - vinnuhlutfall 25 - 100%.
Dag- og kvöldvinna með föstu starfshlutfalli við afleysingar. Starf afleysingar er fjölbreytt og góð laun í boði. Nauðsynlegt er að hafa bíl til umráða.

ISS ÍSLAND

Upplýsingar um störfin veitir Ólöf starfsmannastjóri, umsóknareyðublöð fást á skrifstofu ISS Ísland að ***Ármúla 40, 3.hæð*** *og á heimasíðu* ***www.iss.is.*** ***Sími 5 800 600. Netfang: olof@iss.is.***

ISS Ísland ehf. er stærsta fyrirtæki landsins á sviði fasteignaumsjónar, s.s. ræstinga, þrifa í matvælaiðnaði og viðhaldi/hreinsun loftræstikerfa, fyrirtækið hefur starfað í yfir 24 ár. Hjá ISS Ísland starfa yfir 630 manns á aldrinum 17 - 80 ára um allt land. Starfsmenn fá kennslu, þjálfun, bestu áhöld og efni sem völ er á. Einnig fá starfsmenn stuðning frá ræstingar-, þrifa- og flokkstjórum.

Ævintýraland Kringlunnar

Rekstrarfulltrúi

Ævintýraland Kringlunnar óskar eftir rekstrarfulltrúa. Um er að ræða 100% starf sem felur í sér starfsmannaumráð og daglegan rekstur. Ráðið verður í starfið sem allra fyrst. Menntun í uppeldisfræðum er æskileg. Upplýsingar um menntun og starfsferil ásamt mynd sendist til:

Rekstrarfélags Kringlunnar
b.t. Ævintýraland
Kringlunni 4–12
103 Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 15. apríl.

Kringlan
MEÐ ALLT Á EINUM STAÐ

Verslun og varahlutir B&L...
...leitar að sölumanni

Starfssvið
Sérhæfð sala á varahlutum
Sala til einstaklinga
Fyrirtækjaþjónusta
Sala á aukahlutum

Hæfniskröfur
Staðgóð þekking á bifreiðum
Tölvukunnátta
Frumkvæði í starfi
Enskukunnátta
Sjálfstæð vinnubrögð
Þola vel álag
Hæfni í mannlegum samskiptum
Reyklaus

Umsækjendur verða að geta hafið störf sem allra fyrst. Áhugasömum er bent á að senda greinargóðar upplýsingar um menntun og fyrri störf til B&L, annað hvort í pósti eða tölvupósti á netfangið bjarnib@bl.is. Umsóknir þurfa að berast fyrir 18. apríl nk. Umsækjendum er heitið fullum trúnaði og verður öllum starfsumsóknum svarað.

B&L er eitt stærsta og virtasta bílaumboð landsins, stofnað árið 1954. Fyrirtækið er umboðsaðili fyrir Hyundai, Renault, BMW, Land Rover og Arctic Cat vélsleða og er einn stærsti söluaðili atvinnubíla á landinu. Meginmarkmið B&L er að veita vandaða og trausta þjónustu á öllum sviðum bifreiðaviðskipta og rekur fyrirtækið í því skyni öfluga starfsmannastefnu.
Alls starfa rúmlega 100 manns hjá fyrirtækinu.

Með bílinn handa þér

B&L, Grjóthálsi 1, 110 Reykjavík, sími: 575 - 1200, www.bl.is

Hyundai - Renault - BMW - Land Rover - Arctic Cat - Renault Trucks - Irisbus

OLIVER
BAR CAFÉ GRILL

Vilt þú vera með frá upphafi?

Erum að leita að hressu og ábyrgu starfsfólki í framtíðarstörf / hlutastörf á nýju veitingahúsi/bar sem opnar á Laugavegi 20 í maí.

Stöður sem enn á eftir að fylla:
- Barþjónar
- Starfsfólk í eldhús
- Starfsfólk í sal
- Kaffibarþjónar
- Dyraverðir

Starfsskilyrði eru að viðkomandi hafi gott vald á íslenskri tungu, eigi gott með mannleg samskipti, hafi metnað fyrir starfi sínu og sé brosmilt.

Starfsfólk verður sent á kaffinámskeið, léttvinsnámskeið ofl.

Áhugasamir, vinsamlegast komið við á Laugavegi 20 milli 14:00 og 16:00 eða hringið í Arnar í síma 821-8500 og mælið ykkur mót.

Erum með stórt útiborðasvæði þannig að þetta er líka útivinna í sólinni í sumar!!!

SKÓGARBÆR

Skógarbær er hjúkrunarheimili fyrir eldri og yngri einstaklinga og er til húsa að Árskógum 2, í Mjódd / Breiðholti.

Starfsfólk óskast til sumarafleysinga.

Aðhlynning:	Vaktavinna, starfshlutfall samkomulagsatriði.
Eldhús:	90% vaktavinna og 50% dagvinna.
Vinnustofa:	80% dagvinna.

Upplýsingar gefur hjúkrunarforstjóri í síma 510-2100 og forstöðumaður eldhúss í síma 510-2145, alla virka daga kl. 10.00 – 14.00.

pósthúsið

SKÓLAFÓLK ATHUGIÐ !

Pósthúsinu vantar duglegt fólk til starfa við dreifingu.
Fínn aukapeningur.

Nánari upplýsingar í síma 5858330

Aðstoðarskólastjóri – kennari

Laus er staða aðstoðarskólastjóra við skólann næsta skólaár vegna námsleyfis jafnframt leitum við að áhugasömum kennara í kennslu á miðstigi, og sérkennslu.

Heimasíða skólans er http://gsm.ismennt.is

Nánari upplýsingar gefa :
Skólastjóri Kolbrún Hjörleifsdóttir í síma 487 1242.
netfang: *kolbrun@ismennt.is*
Sveitarstjóri Sveinn Pálsson í síma 487 1210

Umsóknarfrestur er til 8.maí

Yfirlit yfir nám og störf auk meðmæla skulu fylgja umsókn.

THOMAS LEO CLANCY JR. (1947-)
á afmæli í dag.

„Munurinn á skáldskap og raunveruleika? Í skáldskapnum þarf að vera eitthvert vit.“

Tom Clancy er bandarískur rithöfundur, þekktastur fyrir skáldsögur sem tengjast hernaði og njósnum. Þá er nafn hans líka notað á bækur sem ritaðar eru í svipuðum stíl og með sömu viðfangsefni, en aðrir skrifa, og eins á vinsæla tölvuleiki. Bækurnar seljast í milljónavís um heim allan og hafa á mörgum verið byggðar vinsælar kvikmyndir. Þar má nefna The Hunt for Red October, Patriot Games, Clear and Present Danger og The Sum of All Fears.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST

Utangarðsmenn komust á kortið

Þennan dag fyrir aldarfjórðungi var í Kópavogsbíói efnt til tónleika undir yfirskriftinni „Heilbrigð æska“. Meðal annars komu þar fram hljómsveitirnar Fræbbblarnir og Utangarðsmenn, en rætt er um að með þessum tónleikum hafi Utangarðsmenn „komist á kortið“. Tónleikarnir fengu töluverða umfjöllun fjölmiðla og má sem dæmi nefna að Þjóðviljinn lagði heila síðu undir þá. Þar með var boltinn farinn að rúlla og fjölmiðlar kepptust um að taka viðtöl við Utangarðsmenn og auðvitað forsprakkann, Bubba Morthens.

Magnús Stefánsson sem trommaði með Utangarðsmönnum taldi ekki ofsagt að tónleikarnir í Kópavoginum hefðu markað tímamót hjá hljómsveitinni. „Ef mér skjátlast ekki þá var það líka á þessum tónleikum sem Jónatan Garðarsson rak augun í okkur og „agiteraði“ svo við Steinar Berg plötuútgefanda að kíkja nánar á þetta fyrirbæri, sem svo varð úr,“ sagði hann. Boltinn var þar með farinn að rúlla vel hjá sveitinni, lagt var í tónleikaför um landið og um sumarið hituðu Utangarðsmenn svo upp fyrir bresku pönksveitina Clash, þegar hún hélt tónleika í Laugardalshöll 21. júní. Þá var nýkomin út fyrsta sólóplata Bubba Morthens, Ísbjarnarblús.

Fyrsta plata Utangarðsmanna kom

12. APRÍL 1980

svo út 1. október 1980, en það var smáskífan Ha-ha-ha (Rækju-Reggae), en á henni voru tvær útgáfur titillagsins og svo lögin 13-16 og Miðnesheiði. Utangarðsmenn runnu sitt stormasama skeið á enda um það bil einu og hálfu ári síðar, en mörkuðu sér á þeim tíma sess í rokksögu landsins með afgerandi hætti.

MERKISATBURÐIR

1540 Prentun lýkur á Nýja testamentinu í þýðingu Odds Gottskálkssonar. Bókin var sú fyrsta sem prentuð var á íslensku og hefur varðveist.

1919 Átján manns farast í snjóflóðum við Siglufjörð. Eitt flóðið eyðilagði fullkomnustu síldarverksmiðju sem þá þekktist.

1930 Útvegsbanki Íslands, áður Íslandsbanki, tekur til starfa.

1953 Menntaskólinn á Laugarvatni tekur formlega til starfa.

1955 Salk-bóluefnið við taugaveiki er sagt vera öruggt og áhrifaríkt.

1961 Sovéski geimfarinn Júrí Gagarín verður fyrstur manna til að komast út í geim, fara á sporbaug um jörðu og lenda heilu og höldnu.

---

†

Tengdamóðir mín, amma okkar og langamma,

Sigrún Ingimarsdóttir

Dvalarheimilinu Hlíð, áður Lækjargötu 9a, Akureyri,

andaðist miðvikudaginn 6. apríl. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 13. apríl kl. 13.30.

Kristbjörg Halldórsdóttir
Erna Magnúsdóttir **Eva Magnúsdóttir**
Brynjólfur Magnússon **Rúnar Magnússon**
og fjölskyldur.

†

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

Jóhanna Loftsdóttir

Hjallabraut 33, Hafnarfirði,

lést á heimili sínu laugardaginn 9. apríl.

Lárus Gamalíelsson,
börn, tengdabörn og ömmubörn.

†

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

Guðmundur Laxdal Jóhannesson

áður til heimilis að Grandavegi 47, Reykjavík,

verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju í dag 12. apríl kl. 15.

Börn, tengdabörn, barnabörn, barnabarnabörn og systir.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Kjartan Pálsson

læknir

sem andaðist 7. apríl sl. verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 14. apríl kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er vinsamlegast bent á hjúkrunarheimilið Skógarbæ eða Parkinsonsamtökin.

Ingibjörg Ívarsdóttir, Hjördís Kjartansdóttir, Ómar Hjaltason, Páll Kjartansson, Elín Jónsdóttir, Ívar Kjartansson og barnabörn.

TÍMAMÓT: INNLIT/ÚTLIT MEÐ VÖLU MATT SEX ÁRA

Fólk kallar frekar á sérfræðinga núna

Um þessar mundir er sjónvarpsþátturinn Innlit/útlit sex ára gamall, en hann er á dagskrá á þriðjudagskvöldum á Skjá einum. „Við byrjuðum um leið og stöðin fór í loftið og þátturinn því orðinn sá langlífasti á Skjá einum,“ segir Vala Matt, sem séð hefur um þáttinn frá upphafi.

Innlit/útlit hefur þó tekið nokkrum breytingum á þessum sex árum. „Við byrjuðum með dálítið mikið af umfjöllun um nýbyggingar. Vorum með fasteignaanga þar sem við kynntum nýjar fasteignir og fylgdumst með ferlinu þegar fólk var að leita að fasteign. Núna hefur þátturinn þróast út í að við sýnum meira hugmyndir og lausnir og það hefur mælst vel fyrir. En náttúrlega er þetta oft á tíðum ansi töff að fylla klukkutímaþátt í hverri viku, við erum jú svo fámenn þjóð,“ segir Vala og segir að stöku sinnum hafi fólk fengið þáttinn í heimsókn oftar en einu sinni. „Svo hefur líka komið fyrir að fólk hefur skilið og gifst aftur og ég fylgst með því ferli,“ bætir hún við og hlær. Ekki vill Vala þó upplýsa hvaða fólk það er, enda skiptir kannski litlu, en segir skemmtilegt geta verið að sjá hvernig nýr stíll fylgi nýjum maka og heimili fái á sig annað yfirbragð.

Vala segir nokkrar breytingar hafa átt sér stað hjá fólki varðandi víðsýni í tengslum við hönnun og arkitektúr frá því að Innlit/útlit hóf fyrst göngu sína. „Sjálfsagt hefur þátturinn haft sín áhrif í þessu, að fólki finnst eðlilegra nú en áður að leita til fagfólks þegar það innréttar hjá sér, kallar ekki bara á arkitekt til að teikna húsið, heldur kallar líka til arkitekt, innanhússarkitekt eða hönnuð til að teikna innbú og aðstoða við val á litum, efnum, innréttingum og öðru,“ segir hún og telur líka spila inn í þessa þróun að oft á tíðum sé heldur ekkert dýrara að kalla til sérfræðinga. „Fólk lendir nefnilega oft í að gera mistök í skipulagi íbúða og tengdum hlutum. Slíkt verður að laga eftir á og kostar þá oft meira. Svo koma fagmennirnir jú líka gjarnan með ódýrar og sniðugar lausnir.“

Vala segir fólk nær undantekningalaust taka því vel þegar þátturinn vill guða á gluggann. „Það er nú það skemmtilega við þetta. Fólk er hætt að taka þetta of hátíðlega og finnst sjálfsagt, þegar það er sjálft að fá fullt af hugmyndum í þættinum, að gefa eitthvað á móti. Þetta finnur maður vel og er mjög jákvætt,“ segir Vala og lofar spennandi þætti í kvöld. „Til dæmis ætlar stílistinn okkar Þórunn og Jónsi Í svörtum fötum aðstoða foreldra hans við að stílísera íbúð þeirra og svo sjáum við hvernig til tókst með algjöra umbyltingu á baðherberginu hjá sjónvarpsmanninum Þórhalli Gunnarssyni og Brynju Nordquist konu hans.“ ■

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

VALGERÐUR MATTHÍASDÓTTIR, BETUR ÞEKKT SEM VALA MATT Vala var í óðaönn að taka upp niðri í Laugum í Reykjavík þegar ljósmyndari blaðsins fann hana í gær. Þáttur hennar, Innlit/útlit, er sex ára um þessar mundir, elsti sjónvarpsþátturinn á Skjá einum.

ANDLÁT

Sveinn Jónsson, Hásteinsvegi 31, Vestmannaeyjum, lést miðvikudaginn 6. apríl.

Davíð Jóhannes Helgason, Sólhlíð 19, Vestmannaeyjum, lést föstudaginn 8. apríl.

JARÐARFARIR

13.00 **Jóhanna Guðmundsdóttir**, Rangárseli 20, Reykjavík, verður jarðsungin frá Háteigskirkju.

14.00 **Indíana Dýrleif Ingólfsdóttir** verður jarðsett á Einarsstöðum, Reykjadal.

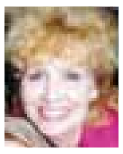
15.00 **Guðmundur Laxdal Jóhannesson**, dvalarheimilinu Grund, áður Grandavegi 47, Reykjavík, verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju.

Minningarkort
535 1825
HJARTAVERND
www.hjarta.is • 535 1800

AFMÆLI

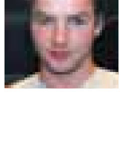
Geir Gunnarsson, fyrrum þingmaður og vararíkissáttasemjari, er 75 ára í dag.

Viktor Arnar Ingólfsson rithöfundur er fimmtugur í dag.



Sigríður Þorvaldsdóttir leikkona er 64 ára í dag.

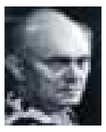
Sigríður Bachmann ljósmyndari er 59 ára í dag.



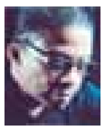
Friðrik Friðriksson leikari er 33 ára í dag.

FÆDDUST ÞENNAN DAG

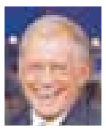
1722 Christopher Smart, ljóðskáld.



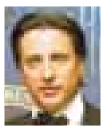
1939 Alan Ayckbourn, leikritaskáld.



1940 Herbie Hancock, djasstónlistarmaður.

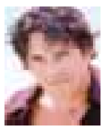


1947 David Letterman, þáttastjórnandi.

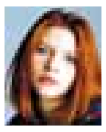


1956 Andy Garcia, leikari.

1971 Shannen Doherty, leikkona.



1971 Nicholas Brendon, leikari.



1979 Claire Danes, leikkona.

FRAMÚRSKARANDI NÁM Í TÆKNI- OG VERKFRÆÐI

VERKFRÆÐI
Fjármálaverkfræði
Heilbrigðisverkfræði
Hugbúnaðarverkfræði
Iðnaðarverkfræði
Rekstrarverkfræði

TÆKNIFRÆÐI
Byggingartæknifræði
Rafmagnstæknifræði
Véltæknifræði

IÐNFRÆÐI
Byggingariðnfræði
Rafiðnfræði
Véliðnfræði

TÖLVUNARFRÆÐI
Tölvunarfræði
Kerfisfræði

FRUMGREINASVIÐ

Háskólinn í Reykjavík er nýr og sameinaður skóli á grunni Tækniháskóla Íslands og Háskólans í Reykjavík. Nýi skólinn býður allar þær námsbrautir í tæknifræði, iðnfræði og á frumgreinasviði sem áður voru kenndar í Tækniháskóla Íslands – auk tölvunarfræði. Einnig býður hann námsbrautir í verkfræði sem ekki hafa áður verið kenndar á Íslandi og fjölbreytt nám í viðskiptafræði, lögfræði, kennslufræði og lýðheilsufræði.

Opið fyrir umsóknir á www.ru.is

Allar nánari upplýsingar á www.ru.is og hjá námsráðgjöfum í síma 562 6200 og 520 7400.

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY

OFANLEITI 2, 103 REYKJAVÍK • HÖFÐABAKKA 9, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 599 6200 www.ru.is

Heyrst hefur ...

... að Skagamenn hafi tryggt sér þjónustu tveggja sterkra leikmanna fyrir Landsbankadeildina í sumar. Samningur við sóknarmanninn skæða Hjört Hjartarson bíður undirskriftar og þá hefur markvörðurinn Páll Gísli Jónsson ákveðið að snúa aftur á heimaslóðir sínar á Akranesi.

sport

sport@frettabladid.is

LÖNG PÁSA Í HANDBOLTANUM: HAUKAR OG ÍR BÍÐA Í TÓLF DAGA EFTIR NÆSTA LEIK

Berum virðingu fyrir kvennaboltanum

Leikmenn þeirra fjögurra liða sem komust í undanúrslit DHL-deildar karla ættu að mæta til leiks endurnærðir og ferskir. Þeir þurfa nefnilega ekki að spila á ný fyrr en næsta þriðjudag en þá verða liðnir átta dagar síðan ÍBV keppti síðast en níu hjá Val og tólf hjá Haukum og ÍR. Svo sannarlega góð hvíld og ekki laust við að þessi langa pása veki athygli. Fréttablaðið hafði samband við Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóra HSÍ, og spurði hann að því hver ástæðan væri fyrir þessari löngu hvíld.

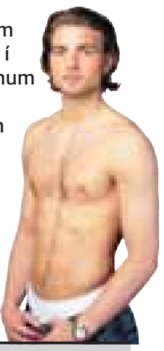
„Þetta er að ósk Sjónvarpsins að gera þetta svona. Við erum í samstarfi við RÚV, sem hefur mikið um það að segja hvernig er spilað," sagði Einar en það er ekki eina ástæðan fyrir þessari hvíld. „Við erum að láta kvennaboltann njóta þess í leiðinni en þær verða einar í sviðsljósinu á meðan. Stelpurnar yrðu ekki ánægðar ef þær myndu hverfa. Karlarnir og konurnar léku annan hvern dag hér áður og þá voru stelpurnar ekki eins áberandi í umfjöllun og öðru. Við berum virðingu fyrir kvennaboltanum og höfum fengið jákvæð viðbrögð við þessu skipulagi."

Áhugamenn um handbolta hafa áhyggjur af því að þessi langa bið geri það að verkum að spennan sem byrjuð var að myndast í fyrstu umferð úrslitakeppninnar hverfi og hana verði að byggja upp á nýju. „Við höfum litlar áhyggjur af því. Menn fá bara meiri tíma í undirbúning og geta líka notað tímann til þess að byggja upp spennu fyrir leikina, sem verða örugglega stórskemmtilegir," sagði Einar Þorvarðarson.

> Við vonum ...

... að skákmaðurinn Bobby Fischer gangi ekki á bak orða sinna um að tefla ekki framar og hafni þannig boði búlgarska skáksambandsins frá því í gær um að spila á móti í Sofíu í maí.

> Við hrósum ...



... knattspyrnuliði Vals, sem bætti enn einum titlinum í sarpinn nú á vormánuðunum með því að bera sigur úr býtum á Þórismótinu sem fram fór í Portúgal. Valur, undir stjórn Willums Þórs Þórssonar, sigraði Íslandsmeistara FH í úrslitaleik, 1–0, og skoraði Garðar Gunnlaugsson eina mark leiksins á 34. mínútu.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

APRÍL

9 10 11 **12** 13 14 15

Miðvikudagur

LEIKIR

- 19.15 **Haukar** og **Valur** eigast við á Ásvöllum í undanúrslitum DHL-deildarinnar í handknattleik kvenna.
- 19.15 **ÍBV** og **Stjarnan** eigast við í Vestmannaeyjum í undanúrslitum DHL-deildarinnar í handknattleik kvenna.

SJÓNVARP

- 07.00 **Olíssport** á Sýn. Púlsinn tekinn á því helsta í íþróttaheiminum.
- 07.30 **Olíssport** á Sýn. Púlsinn tekinn á því helsta í íþróttaheiminum.
- 08.00 **Olíssport** á Sýn.
- 08.30 **Olíssport** á Sýn.
- 16.45 **Olíssport** á Sýn.
- 18.00 **UEFA Champions League** á Sýn. Þáttur um Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu.
- 18.30 **UEFA Champions League** á Sýn. Bein útsending frá seinni leik **Bayern Munchen** og **Chelsea**.
- 20.40 **UEFA Champions League** á Sýn. Bein útsending frá seinni viðureign **Inter Milan** og **AC Milan**.
- 22.30 **Olíssport** á Sýn. Púlsinn tekinn á því helsta í íþróttaheiminum.
- 23.45 **UEFA Champions League** á Sýn. Útsending frá seinni leik **Bayern Munchen** og **Chelsea** sem fram fór í kvöld.
- 01.25 **World Supercross** á Sýn.

Faria hefur ekkert að fela

Sálarstríðið fyrir leik Bayern München og Chelsea í kvöld er löngu hafið og keppast leikmenn og forráðamenn liðanna við að úthúða andstæðingunum.

FÓTBOLTI Leikmenn Bayern München segjast munu mæta fullir sjálfstrausts í síðari leikinn í einvíginu gegn Chelsea í 8 liða úrslitum Meistaradeildarinnar í kvöld. Felix Magath, þjálfari Bayern, hefur endurheimt tvo helstu sóknarmenn sína, Roy Makaay og Claudio Pizarro, sem voru meiddir í fyrri leiknum. Sá leikmaður sem Magath óttast mest í liði andstæðinganna er Didier Drogba.

„Ég verð að viðurkenna að við áttum ekki fullkominn dag í fyrri leiknum og Drogba var ein af ástæðunum fyrir því," segir Magath en varnarmenn Bayern réðu ekkert við líkamlegan styrk Drogba. „Robert Kovac þekkir nú betur inn á leikstíl Drogba og ég veit að við munum taka betur á honum á morgun," bætir Magath við. Willy Sagnol, hægri bakvörður Bayern, segir Drogba hafa verið martröð.

„Hann er ekki bara sterkur heldur líka skynsamur," segir Sagnol.

Markið sem Michael Ballack skoraði úr vítaspyrnu á síðustu mínútu fyrri leiksins gæti reynst heldur betur dýrmætt og nægir Bayern 2-0 sigur til að komast áfram eftir 4-2 tapið í fyrri leiknum. Ballack hefur legið undir harðri gagnrýni síðustu daga fyrir leikaraskap þegar hann fiskaði vítið en í gær tjáði hann sig loksins um atvikið.

„Þetta var klárt víti," staðhæfði Ballack ákveðinn. „Ef leikmenn Chelsea eru eitthvað að nöldra um vítaspyrnudóminn sýnir það bara að þeir eru stressaðir," segir Ballack jafnframt.

Jose Mourinho, sem verður aftur í leikbanni í kvöld, kveðst ætla að fá sér sæti í stúkunni á meðan leikurinn fer fram, en ekki horfa á hann í sjónvarpi rétt eins og hann gerði í fyrri leiknum. „Ég verð í sjónfæri við myndavélarnar," segir Mourinho en víst er að ófáar myndavélarnar munu beinast að honum til að sjá hvort hann verði í einhverju fjarskiptasambandi við varamannabekk Chelsea. Sá sem sagður var taka á móti skilaboðum frá Mourinho í fyrri leiknum, úthaldsþjálfarinn Rui Faria, segir ásakanirnar glórulausar.

„Ég verð að minnsta kosti aftur með húfuna á hausnum," segir Faria en hún var sögð fela búnað í hægra eyra hans. „Það var ekkert undir húfunni. Ég hef ekkert að fela," sagði Faria og bætti við að hann væri ekki hinn hefðbundni úthaldsþjálfari og því væri sjálfsagt mál að hann skipti sér af taktískum breytingum endrum og sinnum.

Fullvíst er talið að Eiður Smári Guðjohnsen verði í byrjunarliði Chelsea í stöðu fremsta miðjumanns og bendir allt til þess að Mourinho stilli upp nákvæmlega sama liði og í fyrri leiknum. Hann segist ekkert sjá því til fyrirstöðu að Chelsea komist yfir þá hindrun sem Bayern er. „Ég tel okkur vel geta farið alla leið í þessari keppni," segir Eiður Smári. Leikurinn verður í beinni útsendingu á Sýn kl. 18.45 í kvöld og strax að honum loknum verður viðureign Inter og AC Milan á dagskrá.

vignir@frettabladid.is

SVINDL Í BURÐARLIÐNUM? Jose Mourinho fylgist með Rui Faria segja leikmönnum Chelsea til á æfingu í München í gær.

AC Milan og Inter mætast í hinum leik Meistaradeildarinnar í kvöld:

Þurfum ekki kraftaverk – bara tvö mörk

FÓTBOLTI Roberto Mancini, þjálfari Inter Milan, segir fótboltaliðið sitt vera ótrúlegan leik sem búi yfir mörgum ótrúlegum hlutum. „Einn af þeim eru magnaðar endurkomur. Á einni slíkri þurfum við að halda í síðari leiknum gegn Milan," sagði Mancini við ítalska fjölmiðla í gær.

AC Milan fer með 2-0 forystu í leikinn í kvöld og mun liðið koma til með að byggja sinn leik á sinni gríðarlega öflugu vörn sem fær á sig tvö mörk. Inter mun hins vegar tefla fram Brasilíumanninum Adriano í fremstu víglínu, en hann er orðinn leikfær á ný eftir meiðsli. „Við munum spila með stolti í leiknum vitandi það að við höfum engu að tapa. Kraftaverk hafa gerst í fótbolta, en við þurfum ekki á þeim að halda hér. Við þurfum aðeins tvö mörk," segir Mancini.

Tiger Woods sigraði á Masters-mótinu fjórða sinni:

Sigraði fyrir pabba

GOLF Tiger Woods bætti enn einni skrautfjöðrinni í hatt sinn um helgina þegar hann vann fyrsta risamót ársins, Masters-mótið. Þetta var fjórði sigur Tigers á Masters og þar að auki níundi risatitill hans á ferlinum. Tiger á samt enn nokkuð langt í land með að ná Jack Nicklaus, sem sigraði á 18 risamótum á sínum ferli.

Þetta var líka fyrsti sigur Tigers á risamóti síðan hann vann opna bandaríska mótið árið 2002. Fyrir mann eins og Tiger Woods er það löng bið eftir titli.

Tiger fór á kostum á þriðja hring mótsins þegar hann nældi í sjö fugla í röð og jafnaði þar með met Steve Pate frá árinu 1999. Hann hafði þriggja högga forystu fyrir lokahringinn en það sótti landi hans, Chris DiMarco, fast að Tiger og náði fram umspili með mögnuðum leik.

Þar reyndust taugar Tigers sterkari og hann fagnaði gríðarlega í kjölfarið með móður sinni og eiginkonu. Faðir hans var aldrei þessu vant fjarri góðu gamni en hann var skammt frá og fylgdist með í sjónvarpi. Hann hefur barist við krabbamein og hafði ekki heilsu til þess að koma á völlinn og fylgjast með syni sínum.

„Hann hefur gengið í gegnum mikið og hlutirnir litu illa út á tímabili,“ sagði Tiger með tárin í augunum eftir mótið eftir að hafa verið klæddur í græna jakkann fræga, eitt helsta einkenni Masters-mótsins.

„Honum líður ekki vel þessa dagana og hafði ekki heilsu til að mæta. Hann á von á stóru faðmlagi frá mér þegar ég kem heim og ég tileinka honum þennan sigur. Pabbi, þessi var fyrir þig.“

- hbg

REMBINGSKOSS Hin sænskættaða eiginkona Tigers, Elin Nordegren, gaf sínum manni stóran koss þegar hann var búinn að landa sigrinum á Masters. Fréttablaðið/AP

Undanúrslit DHL-deildar kvenna fara af stað í kvöld:

Breiddin mun skipta sköpum í báðum einvígjum

HANDBOLTI Undanúrslitin í DHL-deild kvenna í handknattleik hefjast í kvöld. Stjarnan sækir ÍBV heim til Vestmannaeyja en Haukastúlkur taka á móti Val á Ásvöllum. Fréttablaðið fékk Stefán Arnarson, þjálfara íslenska kvennalandsliðsins, til að spá fyrir um gang mála. „Ég held að Valur og Haukar muni bjóða upp á hörkuleik,“ sagði Stefán. „Ég reikna þó með sigri Hauka. Liðið spilar mjög sterka vörn og skorar mikið úr hraðaupphlaupum.“

Stefán sagði að Valsstúlkur yrðu að enda allar sóknir með marki til þess að eiga möguleika. „Valur má ekki við því að hleypa Hönnu Guðrúnu í hraðaupphlaup. Ef liðið nær ekki að hafa hemil á henni í hraðaupphlaupunum á það enga möguleika.“

„Harpa Melsted og Inga Fríða Tryggvadóttir eru komnar inn í Haukaliðið að nýju og þar er einnig að finna langsterkustu skyttu sem spilar hér á landi, Ramune Pekarskyte. Haukar eiga að klára þetta ef liðin eru skoðuð út frá mannskap.“

STEFÁN ARNARSON

Stefán á von á að einvígi Stjörnunnar og ÍBV verði öllu jafnara. „Stjörnustúlkur spiluðu ekki jafn vel upp á síðkastið og margir vonuðust til. Út frá þessari breidd tel ég að Stjarnan muni vinna einvígið 2-1. Út frá leiknum sem ég sá með ÍBV gegn Víkingi spiluðu Eyjastúlkur mjög vel. Liðið er með marga útlendinga innanborðs og oft virkar ÍBV eins og höfuðlaus her inni á milli. Stjarnan er með þétta heild og þar eru fjórtán öflugir leikmenn. Ég held að það skipti miklu máli þegar á þetta stig er komið í keppninni,“ sagði Stefán Arnarson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í handknattleik.

ÚR SPORTINU

Dwyane Wade reið ekki feitum hesti frá viðureign Miami Heat og Detroit Pistons í NBA-körfuboltanum í fyrrinótt. **Wade**, sem hafði skorað 10 stig eða meira í 51 leik í röð, átti afleitan dag, hitti aðeins úr einu af sex skotum sínum og gerði aðeins 5 stig. Heat tapaði leiknum, 80-72, og strunsaði **Wade** út án þess að tala við blaðamenn eftir leikinn. **Richard Hamilton** var stigahæstur hjá Pistons með 17 stig en þetta var sjötti sigurleikur Detroit-liðsins í röð.

Áhorfendur á leik Real Madrid og Barcelona risu úr sætum og hylltu **Michael Owen** eftir að hann skoraði lokamark leiksins í 4-2 sigri Madrídarliðsins. **Owen** var hæstánægður að leik loknum en Real Madrid minnkaði forystu Börsunga í 6 stig. „Ég átti góðan dag og það var frábær tilfinning að skora,“ sagði **Owen**.

Áhangendur Hearts-liðsins í skosku úrvalsdeildinni í knattspyrnu bera ekki mikla virðingu fyrir Jóhannesi Páli páfa II ef marka má fregnir af leik Hearts og Celtic sem fram fór um helgina. Þeir bauluðu í hvívetna þegar áhorfendur voru beðnir um að taka þátt í einnar mínútu þögn til heiðurs páfanum, sem lést sem kunnugt er fyrir rúmri viku. Þetta fór mjög fyrir brjóstið á stuðningsmönnum Celtics en margir þeirra eru kaþólskir.

Samuel Eto'o, leikmaður Barcelona í spænsku úrvalsdeildinni í knattspyrnu, er ekki eins alvarlega meiddur og óttast var. Kappinn meiddist á hné í viðureign Barcelona og Real Madrid um helgina og óttast var að meiðslin væru það alvarleg að hann myndi ekki leika meira á tímabilinu. Samkvæmt læknum liðsins verður kappinn orðinn tilbúinn í slaginn eftir rúma viku, sem eru gleðitíðindi fyrir stjórann **Frank Rijkaard** og félaga í Barcelona.

SVAKA-SKÓDAGAR
skór frá kr. 990 allt að 75% afsláttur
ADIDAS - NIKE - CONVERSE - X-18 - POPLIFE - AGAIN&AGAIN
BRONX - DIESEL - SKECHERS - CAMPER - GOLA - KICKERS - BILLI BI
dæmi:

BOLIR FRÁ: 990 GALLABUXUR FRÁ: 2.490 PEYSUR FRÁ: 1.490 JAKKAR FRÁ: 2.490 JAKKAFÖT FRÁ: 12.500 DRAGTIR FRÁ: 7.990
opið
virka daga 11-18
laugardaga 11-16
OUTLET 10
FAXAFENI 10
S. 533 1710

ÞAÐ ER ENNÞÁ HÆGT AÐ GERA EITTHVAÐ NÝTT

VIÐTALIÐ > ANNA MARÍA SVEINSDÓTTIR

ÍSLANDSMEISTARI Í TÓLFTA SKIPTIÐ

Anna María Sveinsdóttir varð Íslandsmeistari í körfubolta í 12. sinn á ferlinum með Keflavík í vikunni. Tveir lykilmenn liðsins voru ekki fæddir þegar Anna María varð fyrst meistari 1988.

„Þegar ég kom heim eftir leikinn beið mín skeyti frá Jóni Kr. Gíslasyni. Þar stóð: Þú ert mesti sigurvegari hópíþróttar sem Ísland hefur alið. Mér fannst frábært að fá þetta frá mínum fyrsta þjálfara og er rosalega stolt yfir þessu,“ segir Anna María Sveinsdóttir, 35 ára körfuknattleikskona úr Keflavík sem á miðvikudaginn varð Íslandsmeistari í tólfta sinn á ferlinum.

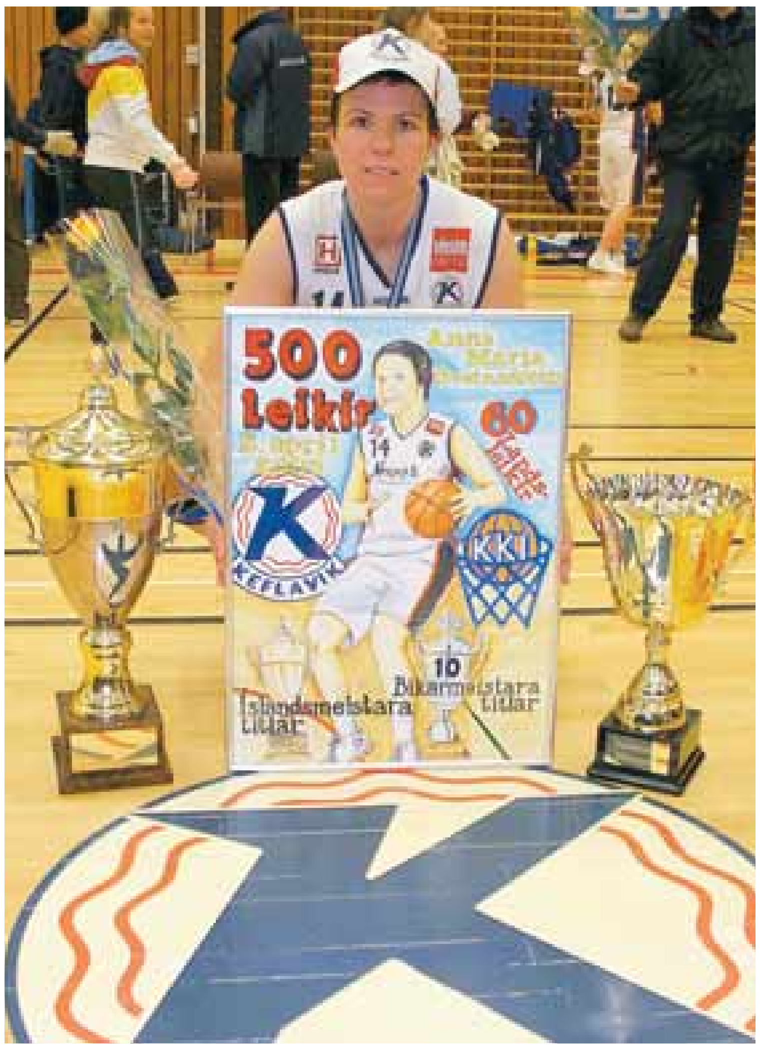
Tvær ekki fæddar

Anna María hefur verið á toppnum með Keflavík allar götur síðan hún varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn í apríl 1988, fyrir sautján árum síðan. Þær Bryndís Guðmundsdóttir og María Ben Erlingsdóttir, sem í dag spila með Önnu Maríu inni í teig, voru hvorug fædd þegar Anna María varð fyrst meistari – fæddust báðar seinna það ár.

„Eftir að við unnum í Grindavík fannst mér þetta aldrei vera spurning lengur. Það sást líka strax í fyrsta leik hvort liðið var í betra formi. Það var mjög sterkt að klára annan leikinn í framlengingu. Þar vorum við að gera það sem við höfum verið að gera seinni hluta vetrar eða allar götur síðan Alex kom til okkar. Við höfum verið að vinna þessa jöfnu leiki. Við höfum verið mjög sterkar í slíkum kringumstæðum í vetur, sem er eitthvað sem við höfum ekki verið þekktar fyrir í gegnum árin,“ segir Anna María, sem hefur lagt mikið á sig til að halda sér í toppformi.

Sjaldan verið í betra formi

„Það hafa verið stífar og erfiðar æfingar hjá okkur í allan vetur og slíkt skilar sér. Ég hef sjaldan verið í betra formi en síðasta eina og hálfa árið og það eru lyftingarnar sem eru að skila þar heilmiklu. Þegar við stelpurnar förum í lyftingasalinn í vetur horfðu þær bara á mig og trúðu því ekki að ég væri að gera þetta alltaf. Þeim fannst þetta vera mikið sem ég var að leggja á mig, því þær voru alveg búnar eftir þetta. Ég ætla að vona að þessar ungu stelpur taki mínum ráðleggingum og fari að lyfta meira sjálfar,“ segir Anna María, sem segir sigurinn í vetur vera einn þann sætasta á ferlinum.



TIL MINJA UM 500. LEIKINN Eftir þriðja og síðasta leikinn fékk Anna María Sveinsdóttir sérstaka viðurkenningu fyrir að hafa spilað 500. leikinn fyrir Keflavík. Hér sést hún með uppskeru kvöldsins. Fréttablaðið/Víkurfréttir

Misstu þrjá lykilmenn

„Við misstum þrjá sterka landsliðsmenn í byrjun vetrar. Erlurnar fóru til Grindavíkur og svo meiðist Marín Rós Karlsdóttir strax í upphafi tímabils. Þessi vetur hefur sannað það enn og aftur að þú kaupir þér ekki titil eins og Grindavíkurliðið var að reyna að gera. Þær náðu engan veginn saman sem lið, þetta eru stelpur úr öllum áttum sem þurfa örugglega meira en eitt ár til að ná saman.

Við erum hins vegar allar stilltar inn á sömu blaðsíðuna og auðvitað var sigurinn sætari af því að við misstum þrjá landsliðsmenn, vitandi það að ekkert annað lið hefði þolað það,“ segir Anna María, en liðsheildin í Keflavíkurliðinu er eins og hún gerist best.

Engin með skotgræðgi

„Það er engin í liðinu með neina skotgræðgi og það eru allar í liðinu tilbúnar að gefa sendinguna fyrir næsta auðvelda skot. Það skiptir okkur engu máli hver er með 20 stig og hver er með 10 stig. Sverrir hefur líka kennt okkur ýmislegt. Við lögðum mikla áherslu á að fá Sverri síðasta vor þegar við vissum að Siggi ætlaði að þjálfa karlana. Hann er gífurlega áhugasamur og metnaðarfullur þjálfari og ég held að við hefðum ekki getað verið heppnari,“ segir Anna María, sem lék mjög vel í úrslitaeinvíginu, skoraði 13,3 stig, tók 12,7 fráköst, stal 5 boltum og gaf 4,7 stoðsendingar að meðaltali í leik.

Hlutverk hennar mikið breytt

„Mitt hlutverk í liðinu hefur breyst mjög mikið. Ég er ekki lengur aðalskorarinn í liðinu. Fyrir nokkrum árum var maður alltaf stigahæsti leikmaðurinn í deildinni en það er löngu, löngu liðið. Ég sætti mig alveg við mitt nýja hlutverk. Það skiptir þannig ekki máli hvort ég skora eða skora ekki, bara ef ég hjálpa liðinu.

Mér finnst ég vera að skila mínu á öllum sviðum og veit að það er lykillinn að góðum árangri hvers liðs að allir leikmenn liðsins sætti sig við sitt hlutverk,“ segir Anna María, sem er ekkert búin að ákveða með framhaldið. „Ég ætla bara að halda mér í formi í líkamsræktinni og svo verður það bara að koma í ljós í haust hvort hungrið verði enn til staðar. Ég ætla ekki að spila með nema mig langi til.“

Anna María Sveinsdóttir hefur verið á toppnum sem leikmaður í öll þessi ár en hver er lykilinn?

„Þrotlausar æfingar og gífurlegur metnaður númer 1, 2 og 3,“ segir Anna María um lykilinn að velgengi sinni og bætir við.

Aldrei neitt hálfkák

„Ég hef alltaf lagt mig 100% fram í öllu sem ég tek mér fyrir hendur og aldrei farið á neina æfingu með einhverju hálfkáki. Ég hef fórnað öllu fyrir þetta og körfuboltinn hefur alltaf verið númer eitt. Svo eftir að ég eignaðist strákana eru það allir sem hjálpast að og fjölskylda mín hefur gert mér það kleift að halda áfram,“ segir Anna María, sem á tvo drengi með eiginmanni sínum Brynjari Hólm Sigurðssyni; Hafliða (12 ára) og Sigurð (4 ára), sem gerir sigurgöngu hennar að enn meira afreki.

Tólf Íslandsmeistaratitlar og tvö börn á 17 árum. Er hægt að hugsa sér meiri sigurvegara?

ooj@frettabladid.is

Hvað viltu?

Viðhorfskönnun á www.rafis.is

Lýkur í kvöld kl. 23:59

RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS

Námskeið um ábyrgð byggingastjóra

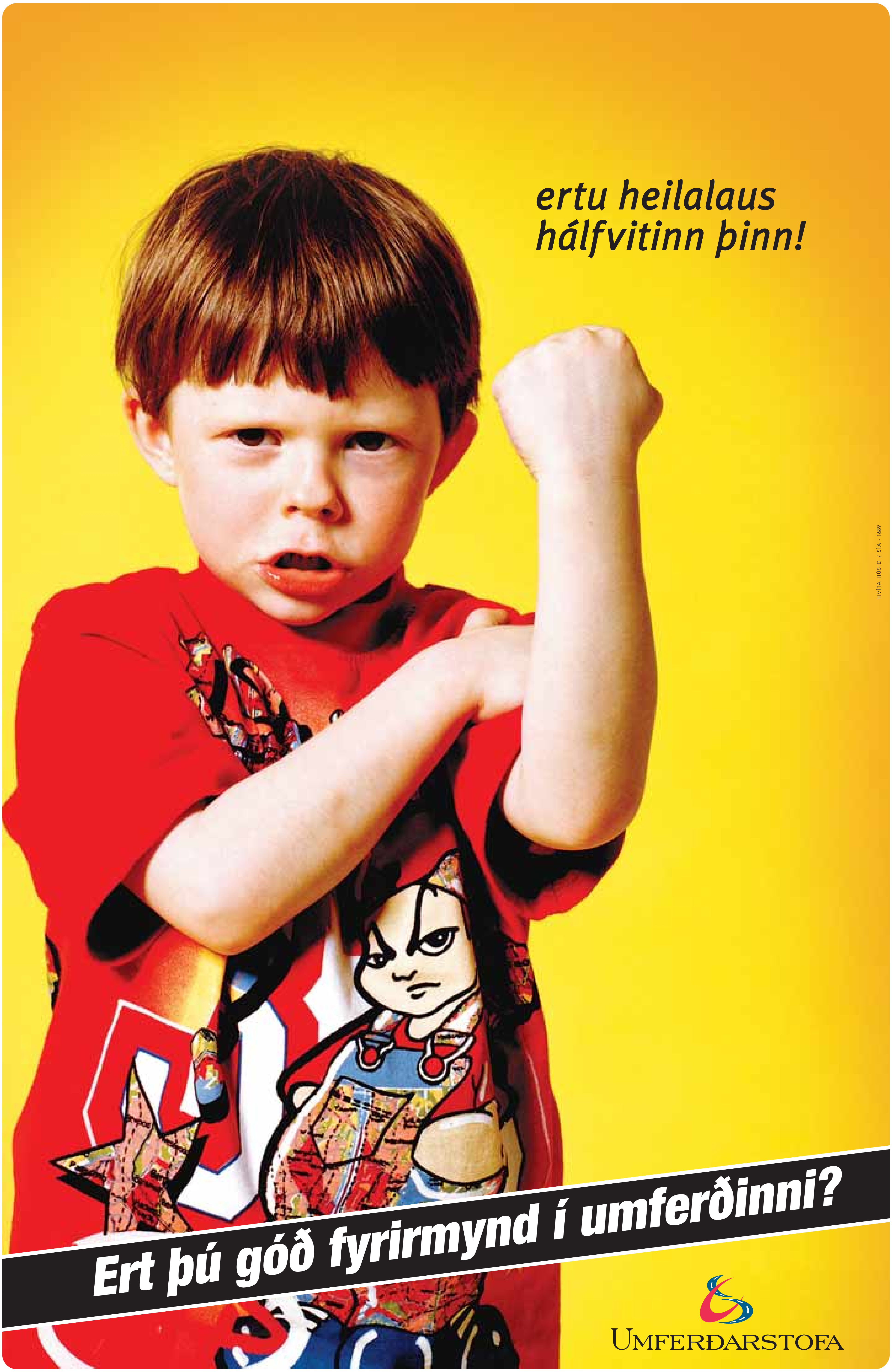
EFTIRFARANDI ATRIÐI VERÐA M.A. TEKIN FYRIR Á NÁMSKEIÐINU:

Um byggingastjóra og byggingaleyfi
Ábyrgð byggingastjóra – Vátryggingamál (GP)
Ábyrgð byggingastjóra – Verkframkvæmd
Tryggingaslit
Úttektir, t.d. áfangaúttektir og lokaúttektir

Tími: Laugardaginn 23. apríl 2005, kl. 9.00 – 17.00
Staður: Hallveigarstígur 1, Reykjavík
Leiðbeinendur: Magnús Sædal og Gunnar Pétursson
Verð: 4.000 kr. fyrir félagsmenn MFB. Aðrir greiða kr. 13.000
Skráning og upplýsingar: Sími 590 6430 og mfb@mfb.is

Starfandi húsasmíðameistarar eru sérstaklega hvattir til að sækja þetta námskeið!

Menntafélag byggingariðnaðarins



ertu heilalaus
hálfvitinn þinn!
HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 1689
Ert þú góð fyrirmynd í umferðinni?
UMFERÐARSTOFA

Birta er komin út!

Einkaviðtal við Svövu Johansen

Annað efni:

- » 16 síðna sérblað um tísku
- » Íslenskir skuldafíklar
- » Persónuleikapróf og stjörnuspá
- » Öflugasta sjónvarpsdagskrá landsins

birta
MEST LESNA TÍMARIT LANDSINS

ICELANDAIR MasterCard IH ICELANDAIRHOTELS Talstöðin FM 90,9

Sjáðu þessar í dag!

Sjá nánari dagskrá hátíðarinnar á
www.icelandfilmfestival.is

Ring of Fire
- eftir Ron Berger & Dan Klores

Shake Hands With The Devil
- eftir Peter Raymont

Sódóma Reykjavík
- eftir óskar Jónasson
Spurt og svarað með Óskari Jónassyni kl. 20:00 í Háskólabíói

Taxi Driver
- eftir Martin Scorsese

Iceland International Film Festival
iiff
www.icelandfilmfestival.is
JÓNSSON & LE'MACKS

STUÐ MILLI STRÍÐA | Draugagangur í skyndibitum

ÞÓRARINN ÞÓRARINSSON HITTI FURÐUFUGL OG ER EKKI SAMUR MAÐUR.

MYND: HELGI SIGURÐSSON

Blaðamenn eru alltaf að hitta fólk og tala við fólk. Þetta er stærsti bónusinn við djobbið og það sem gerir það að fíkn. Viðmælendurnir eru auðvitað jafn misjafnir og þeir eru margir og suma vildi maður gjarnan losna við að tala við en inni á milli leynast kynlegu kvistirnir sem gefa þessu öllu saman ærinn tilgang, bæði starfinu og mannlífinu öllu.

Ég hitti einn slíkan í síðustu viku. Kengruglaðan kvikmyndaframleiðanda frá Ameríku sem heitir Lloyd Kaufman. Hann er gamall hippi sem enn siglir gegn meginstraumnum og býr til súrar, skrýtnar og klikkaðar þjóðfélagsádeilur fyrir lítinn pening. Þessi öðlingur bjargaði fyrir mér þeim degi, ef ekki allri vikunni og jafnvel næstu mánuðum. Það er ekki oft sem maður tekur viðtal þar sem bæði blaðamaður og ljósmyndari kútveltast af hlátri yfir viðmælandanum en Kaufman náði þessum áhrifum fram fyrirhafnarlaust, bara með því að vera til.

Samtalið hélt áfram og varð skemmtilegra eftir að slökkt var á bandinu og viðfangsefnið hefði hæglega getað farið úr litlu viðtali með einni mynd yfir í ríkulega myndskreytta bók, slíkur var vaðallinn, æðibunugangurinn og látbragðið á þessum æringja. Hann var að dútla við handritið að næstu mynd sinni í flugvélinni á leið til Íslands en í henni ætlar hann að deila á skyndibitamenninguna. Sögusviðið verður kjúklingastaður sem er reistur á fornum indíánagrafreit. Andar hinna framliðnu taka sér bólfestu í hráefninu og menga kjúklingabitana þannig að mikið fjaðrafok byrjar þegar neytendur breytast í undarlega uppvakninga.

Þetta er alveg dásamleg della sem á greiniega brýnt erindi við samtímann. Við þurfum fleira fólk eins og Kaufman á þessum litlausu tímum markaðs- og peningahyggju þar sem öll neyslustýring beinist að því að gera alla eins. ■

myndasögur

PONDUS
Eftir Frode Överli

GELGJAN
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

PÚ OG PA
Eftir SÖB

KJÖLTURAKKAR
Eftir Patrick McDonnell

BARNALÁN
Eftir Kirkman/Scott

TÓNLEIKAR

Framhaldið af Únglíngnum

Tveir ungir söngvarar, þau Eyjólfur Eyjólfsson tenór og Hallveig Rúnarsdóttir sópran, verða með tónleika í Salnum í kvöld ásamt Árna Heimi Ingólfssyni píanóleikara.

Þau flytja sönglög eftir fjölmörg íslensk tónskáld, þar á meðal Emil Thoroddsen, Jón Leifs, Jórunni Viðar, Atla Heimi Sveinsson og Tryggva M. Baldvinsson. „Þetta eru sönglög sem spanna hundrað ár og margt af þeim heyrist ótrúlega sjaldan,“ segir Árni Heimir.

ÁRNI HEIMIR, EYJÓLFUR OG HALLVEIG Þau flytja íslensk sönglög á tónleikum í Salnum í kvöld.

Til dæmis ætla að þau að flytja söngva eftir Pál Ísólfsson við Ljóðaljóðin, sem sjaldan hafa heyrst.

„Þetta er tónlist sem við vissum varla að væri til, en svo kemur í ljós að þetta er mögnuð músík, ótrúlega erótísk og falleg. Einnig frumflytja þau lag eftir Jórunni Viðar, sem hún samdi árið 1946 en hefur aldrei leyft flutning á fyrr en nú.

„Þetta er framhaldið á Únglíngnum í skóginum, sem hún er búin að liggja á í 59 ár og enginn fengið að sjá það. Hún gaf okkur þetta lag.“

Jórunn hyggst jafnvel ætla að ljúka við þriðja lagið við síðasta hlutann af ljóði Halldórs Laxness, sem hún byrjaði einhvern tímann á en kláraði aldrei. Þá frumflytja þau Eyjólfur og Hallveig þrjú lög eftir Hildigunni Rúnarsdóttur, systur Hallveigar, við Vísur fyrir vonda krakka eftir Davíð Þór Jónsson. ■

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

APRÍL

9 10 11 **12** 13 14 15

Þriðjudagur

KVIKMYNDIR

☐ 20.00 **Kvikmyndasafn Íslands** sýnir í Bæjarbíói, Hafnarfirði, ítölsku kvikmyndin **Anna** frá árinu 1951 eftir Alberto Lattuada. Myndin sýnd var í Bæjarbíói árið 1954 og er ein af goðsögnunum í sýningarsögu bíósins.

TÓNLEIKAR

☐ 20.00 **Hallveig Rúnarsdóttir** sópran og **Eyjólfur Eyjólfsson** tenór flytja gömul og ný íslensk sönglög í Salnum ásamt **Árna Heimi Ingólfssyni** píanóleikara.

FYRIRLESTRAR

☐ 16.30 **Birgir Guðmundsson**, aðjunkt við Félagsavísinda- og lagadeild Háskólans á Akureyri, fjallar um lögin sem sett voru á Alþingi í fyrra um fjölmiðla og leitast við að meta hvort þau hafi verið "góð" eða "vond" lög í erindi sínu á Lögfræðitorgi Háskólans á Akureyri í stofu L201 í Sólborg við Norðurslóð.

☐ 17.00 **Messiana Tómasdóttir** flytur fyrirlestur í LHÍ í Skipholti í stofu 113. Fyrirlesturinn mun fjalla um hin þrjú sjónarhorn litafræðinnar: Hið sjónræna, hið táknræna og hið tilfinningalega með dæmum úr listasögunni og eigin verkum innan leikmynda og búningahönnunar.

☐ 20.00 **Sesselja Ólafsdóttir** flytur fyrirlestur í Reykjavíkurakademíunni á vegum Mannfræðifélag Íslands um menningarlega árekstra ungra Albana heima í Kaupmannahöfn og heima í Makedóníu.

SAMKOMUR

☐ 21.00 **Guðbergur Bergsson** les úr verkum sínum á 33. Skáldaspírukvöldinu, sem haldið verður á Kaffi Reykjavík. Einnig koma **Gunnar Dal, Kristján Hreinsson** og **Benedikt S. Lafleur** og lesa úr nýútkomnum bókum. Loks les **Eygló Ida Gunnarsdóttir** ljóð.

Upplýsingar um viðburði og sýningar sendist á **hvar@frettabladid.is** ekki síðar en sólarhring fyrir birtingu.

ÉG ER EKKI HOMMI
geggjað grínleikrit eftir DANIEL GUYTON
• Föstudag 15/4 kl 20 LAUS SÆTI
ALLRA SÍÐASTA SÝNING
SÍÐUSTU SÝNINGAR
Ekki missa af þessari sýningu!
Loftkastalinn ✦ Seljavegi 2 ✦ 101 Reykjavík ✦ Miðasalan er opin frá 13-18
Loft KASTALINN 10 ÁRA 2005
☎ 552 3000
www.loftkastalinn.is

Sýnt í Borgarleikhúsinu!

Fimmtudagur - Sumardagurinn fyrsti	21. apríl	FRUMSÝNING	kl. 14.00
Laugardagur	23. apríl	2. sýning	kl. 14.00
Sunnudagur	24. apríl	3. sýning	kl. 14.00
Sunnudagur	1. mai	4. sýning	kl. 17.00
Sunnudagur	1. mai	5. sýning	kl. 14.00
Fimmtudagur - Uppstigningardagur	5. maí	6. sýning	kl. 14.00
Laugardagur	7. mai	7. sýning	kl. 14.00
Sunnudagur	8. mai	8. sýning	kl. 14.00

MIÐASALAN hefst **1. apríl** á **www.borgarleikhus.is** og í síma **568 8000**

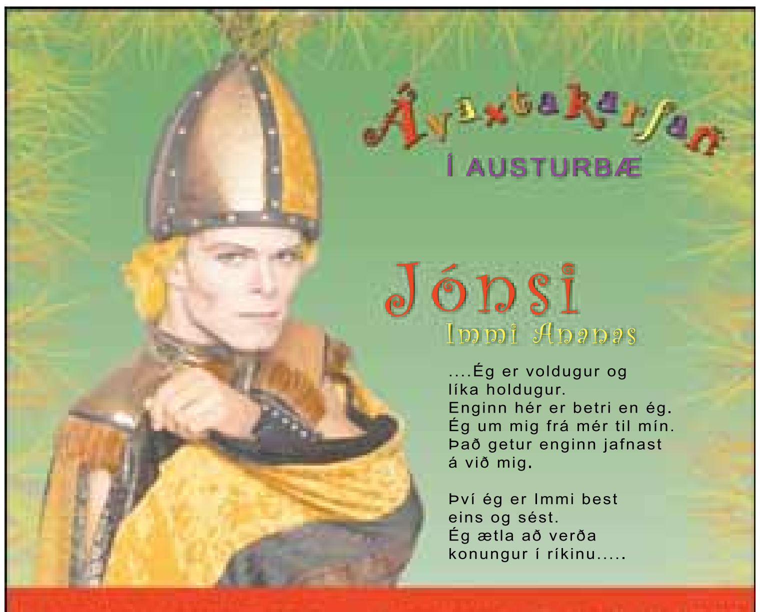
Tenórinn
Vegna fjölda áskorana verða tvær aukasýningar
Föstudaginn 15. apríl kl. 20 - *örfá sæti*
Laugardaginn 23. apríl kl. 20
IÐNÓ *Miðasala í síma 562 9700* *www.idno.is*

Milonga
Laugardagskvöldið 16. apríl kl. 21-01
Tangótríóið Custa Arribas frá Buenos Aires leikur.
Hany og Bryndís sýna.
Tjarnarbakkinn restaurant

Apótekarinn eftir Haydn
Óperustúdíó Listaháskóla Íslands og Íslensku óperunnar
29. apríl kl. 20 - **Frumsýning**
1. maí kl. 20 - 2. sýn - 3. maí kl. 20 - 3. sýn
8. maí kl. 20 - 4. sýn - 10. maí kl. 20 - 5. sýn - **Lokasýning**
Ath. Aðgangur ókeypis
www.opera.is | opera@opera.is | **Sími: 511 4200** | ÍSLENSKA ÓPERAN
Íslenska óperan v/Ingólfsstræti Pósthólf 1416 - 121 Reykjavík Sími: 511 6400

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
MISSIÐ EKKI AF MÝRARLJÓSI FÁAR SÝNINGAR EFTIR!

■ **Stóra sviðið kl. 20.00**
MÝRARLJÓS - *Marina Carr*
Fös. 15/4 **nokkur sæti laus**, fim. 28/4 **nokkur sæti laus**.
Sýningum fer fækkandi.
EDITH PIAF - *Sigurður Pálsson*
Lau. 16/4 **uppselt**, lau. 23/4 **uppselt**, lau. 30/4 **uppselt**, lau. 7/5 **örfá sæti laus**, fim. 12/5 **örfá sæti laus**, fös. 13/5 **örfá sæti laus**.
KLAUFAR OG KÓNGSDÆTUR - *Ævintýraheimur H.C. Andersen. Ármann Guðmundsson, Sævar Sigurgeirsson og Þorgeir Tryggvason.*
Sun. 17/4 kl. 14:00 **örfá sæti laus** og kl. 17:00 **örfá sæti laus**, sun. 24/4 kl. 14:00 **örfá sæti laus**, sun. 1/5 kl. 14:00 **örfá sæti laus**, sun. 8/5 kl. 14:00 **örfá sæti laus**, sun. 22/5 kl. 14:00 **nokkur sæti laus**.
■ **Smíðaverkstæðið kl. 20.00**
GRJÓTHARÐIR - *Hávar Sigurjónsson*
Fim. 14/4 **uppselt**, fös. 15/4 **örfá sæti laus**, fim. 21/4 **nokkur sæti laus**, fös. 29/4.
Ekki er hægt að hleypa inn í salinn eftir að sýning er hafin!
■ **Litla sviðið kl. 20.00**
KODDAMAÐURINN - *Martin McDonagh*
Frumsýning mið. 13/4 uppselt, fim. 14/4 **uppselt**, sun. 17/4 **uppselt**, fim. 21/4 **örfá sæti laus**, fös. 22/4 **nokkur sæti laus**, fös. 29/4.
Ekki er hægt að hleypa inn í salinn eftir að sýning er hafin!
Miðasölusími: **551 1200** Netfang: **midasala@leikhusid.is** Veffang: **www.leikhusid.is**
Opið kl. **12:30-18:00** mán.-þri. Aðra daga kl. **12:30-20:00**. Símapantanir frá kl. **10:00** virka daga.
Þjóðleikhúsið sími 551-1200



Miðasala í Austurbæ opin alla daga frá kl.14 til kl.18 pantanir í síma 551 4700 www.avaxtakarfan.is
Sunudagur 17. Apríl kl: 13:30
Sunudagur 24. Apríl kl: 13:30
www.midi.is

BORGARLEIKHÚSIÐ
Leikfélag Reykjavíkur • Listabraut 3, 103 Reykjavík

STÓRA SVIÐ

DRAUMLEIKUR
e. Strindberg. Samstarf: Leiklistardeild LHÍ.
Fi 14/4 kl 20, Su 24/4 kl 20,
Fi 28/4 kl 20 - **UPPSELT,**
Síðustu sýningar

HÍBÝLI VINDANNA
leikgerð Bjarna Jónssonar eftir vesturfarasögum Böðvars Guðmundssonar
Lau 16/4 kl 20, Su 17/4 kl 20, Fi 21/4 kl 20, Fö 22/4 kl 20, Lau 30/4 kl 20
- ***Fáar sýningar eftir***

HÉRI HÉRASON
e. Coline Serreau
Lau 23/4 kl 20, Fö 29/4 kl 20

KALLI Á ÞAKINU
e. Astrid Lindgren
Í samstarfi við Á þakinu
Aðalæfing Mi 20/4 kl 18 - **kr. 1.350,-**
Frumsýning Fi 21/4 kl 14 - **UPPSELT,**
Lau 23/4 kl 14, Su 24/4 kl 14, Su 1/5 kl 14
Su 1/5 kl 17

Börn 12 ára og yngri fá frítt í Borgarleikhúsið í fylgd fullorðinna
- gildir ekki á barnasýningar

NÝJA SVIÐ/LITLA SVIÐ/ÞRIÐJA HÆÐIN

TERRORISMI
e. Presnyakov bræður
Aðalæfing Fi 14/4 kl 20 - **kr. 1.000,-**
Frumsýning Fö 15/4 kl 20 - **UPPSELT,**
Mi 20/4 kl 20, Fi 28/4 kl 20

SEGÐU MÉR ALLT
e. Kristínu Ómarsdóttur
Su 17/4 kl. 20, Lau 23/4
Síðustu sýningar

AUSA eftir Lee Hall
Í samstarfi við LA.
Fi 21/4 kl 20 - ***Síðasta sýning***
- ***Ath: Miðaverð kr. 1.500***

ALVEG BRILLJANT SKILNAÐUR
Einleikur Eddu Björgvinsdóttur.
Fi 14/4 kl 20 - **UPPS.,** Fö 15/4 kl 20 **,**
Lau 16/4 kl 20, - **UPPS.,** Su 17/4 kl 20, - **UPPS.,**
Mi 20/4 kl. 20 - **UPPS.,** Fi 21/4 kl 20 - **UPPS.,**
Fö 22/4 kl 20 - **UPPS.,** Lau 23/4 kl 20 - **UPPS.,**
Su 24/4 kl 20**,** Lau 29/4 kl 20 - **UPPS.,**
Lau 30/4 kl 20 - **UPPS.,** Su 1/5 kl 20 - **UPPS.,**

SVIK
eftir Harold Pinter
Samstarf: Á SENUNNI,SÖGN ehf. og LA
Su 24/4 kl 20, Fö 29/4 kl 20 - ***Aukasýningar***

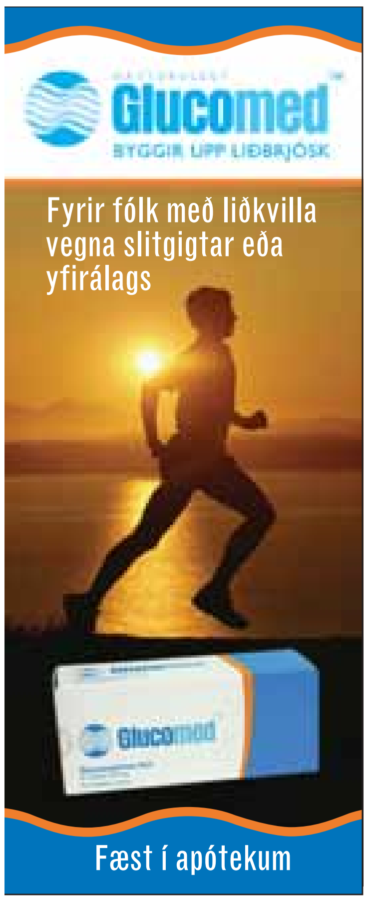
RIÐIÐ INN Í SÓLARLAGIÐ
e. Önnu Reynolds.
Í samstarfi við leikhópinn KLÁUS.
Fö 15/4 kl 20, Lau 16/4 kl 20
Fö 22/4 kl 20, Lau 23/4 kl 20

AUGNABLIKIÐ FANGAÐ

DANSLEIKHÚSIÐ
fjögur tímabundin dansverk
Fi 21/4 kl 19:09 **Frumsýning**
Su 24/4 kl 19:09, Su 1/5 kl 19:09
Aðeins þessar 3 sýningar

Miðasölusími 568 8000 • midasala@borgarleikhus.is
Miðasala á netinu www.borgarleikhus.is
Miðasalan í Borgarleikhúsinu er opin:
10-18 mánudaga og þriðjudaga, 10-20 miðviku-, fimmtu- og föstudaga
12-20 laugardaga og sunnudaga

STÖÐ 2-BÍÓ ER ALLTAF ÓKEYPIS FYRIR M12 ÁSKRIFENDUR STÖÐVAR 2
2 BÍÓ
Í OPINNI DAGSKRÁ Í KVÖLD
kl. 20 Better than Chocolate
kl. 22 My Best Friend's Wedding



Bakhliðin á Nick Cave

[TÓNLIST]

UMFJÖLLUN

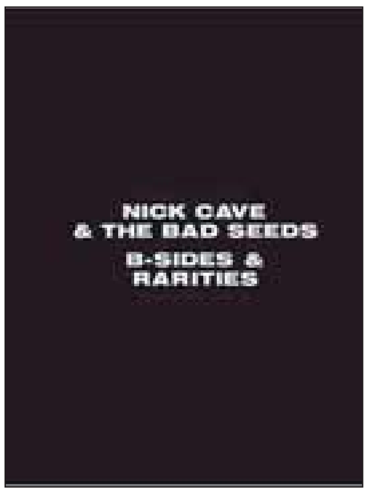
Fáir hafa verið jafn duglegir við útgáfu og Nick Cave. Frá því að hann hóf sólóferil sinn árið 1984 hefur hann gefið út 13 breiðskífur, auk tónleikaplatna og aukaverkefna. Öllum þessum breiðskífum hafa svo fylgt smáskífur, fullar af lögum sem ekki enduðu á plötunum. Þetta nýja þriggja diska box safnar öllu þessu aukaefni saman.

Boxið er fullt af b-hliðar lögum, nýjum útgáfum af þekktari lögum, tökulögum og alls kyns góðgæti. Sjálfur segir Cave að honum finnist þetta vera besta plata sem hann hefur gefið út. Og ég get alveg skilið út af hverju, því engin útgáfa hans fram til þessa hefur gefið jafn rétta mynd af honum sem listamanni.

Hér eru gæsahúðaraugnablik, eins og þegar hann tekur Neil Young-lagið Helpless upp á sína arma. Og ný útgáfa hans af Red Right Hand (gerð sérstaklega fyrir Scream 3) er, ótrúlegt en satt, betri en sú upphaflega. Hann skiptir alveg um texta, og bætir risastórri strengjasveit í pakkann, og eykur þannig kokkteilfílinginn í laginu. Á plötunni er líka að finna sóðalega útgáfu Cave af Louis Armstrong-slagaranum What a Wonderful World. Þar syngur hann, líklegast blindfullur, dúett með Shane McGowan sem er bókað fullur. Hér sýnir Cave sjálfan sig eins og hann er, óheflaður, óslípaður og langt frá því að biðjast afsökunar á einu eða neinu.

Já, það er aldeilis uppi á honum typpið núna, meistara Cave. Nýbúinn að gefa út eina bestu hljóðversplötu sína í mörg ár og fylgir henni eftir með svona skotheldum pakka. Þetta er skyldueign fyrir alla aðdáendur Cave.

Birgir Örn Steinarsson



NICK CAVE AND THE BAD SEEDS:
B-SIDES AND RARITIES

NIÐURSTAÐA: Meistari Cave gefur út þriggja diska box, fullt af efni sem endaði ekki á þrettán breiðskífum hans af einhverjum ástæðum. Sýnir ótrúlega skarpa mynd af listamanninum og er skyldueign í safnið.

BRITNEY SPEARS Hún leyfði tíu ára stúlku að taka viðtal við sig fyrir skólablaðið sitt. Þetta vakti mikla athygli því reyndustu blaðamenn eiga í mestu vandræðum með að fá viðtal hjá poppskvísunni.

Tíu ára stúlka tók viðtal við Britney

Tíu ára gömul stúlka skaut heimspressunni ref fyrir rass þegar hún tók viðtal við sjálfa Britney Spears fyrir skólablaðið sitt. Veronica You hafði lesið frétt þess eðlis að poppstjarnan væri stödd á hóteli nálægt heimili hennar í Santa Monica í Kaliforníu. Það er greinilega töggur í litlu stelpunni, sem fann út í hvaða herbergi stjarnan væri og renndi miða undir hurðina þar sem hún bað um viðtal fyrir skólablaðið.

Britney hringdi þá í gemsa Veronicu og sagði henni að spyrja hana að hverju sem hún vildi. Poppstjarnan vildi ekki staðfesta að hún væri ólétt en sagði þó að hana langaði í barn fljótlega. Þegar Veronica spurði hana hvað henni þætti best við að vera gift dansaranum Kevin Federline var svar Britney „að hafa einhvern sem styður alltaf við bakið á manni sama hvað á gengur. Þó svo að eitthvað fari úrskeiðis er hann alltaf til staðar fyrir mig,“ sagði Spears við blaðakonuna ungu. ■

ÁLFABAKKI

BOOGEYMAN	KL. 6-8-10	B.I. 16
SVAMPUR SVEINSSON ísl. tal	KL. 4-6	
SVAMPUR SVEINSSON enskt tal	KL. 4-6-8	
THE PACIFIER	KL. 4-6-8-10.10	
THE PACIFIER VIP	KL. 8-10.10	
LIFE & DEATH OF PETER SELLERS	KL. 8	
LIFE & DEATH OF PETER SELLERS VIP	KL. 5.30	
MISS CONGENIALITY 2	KL. 3.30-5.40-8-10.20	
THE RING TWO	KL. 10.20	B.I. 16
BANGSÍMON OG FRÍLLINN ísl. tal	KL. 4	
COACH CARTER	KL. 10.10	B.I. 12

KEFLAVÍK

THE PACIFIER	KL. 8-10	
MILLION DOLLAR BABY	KL. 8-10.30	

AKUREYRI

BOOGEYMAN	KL. 8-10	B.I. 16
SVAMPUR SVEINSSON	KL. 6	
THE PACIFIER	KL. 6-8	
MISS CONGENIALITY 2	KL. 10	

KRINGLAN

BOOGEYMAN	KL. 6-8.30-10.30	B.I. 16
SVAMPUR SVEINSSON ísl. tal	KL. 6	
THE PACIFIER	KL. 6-8-10	
MISS CONGENIALITY 2	KL. 8.15	
THE RING TWO	KL. 10.30	B.I. 16

SAMBÍÓIN

ÁLFABAKKI 587 8900 • KRINGLAN 588 0800 • AKUREYRI 461 4666 • KEFLAVÍK 421 1170

Háskólabíó
Iceland International Film Festival
7. - 30. apríl 2005

The Motorcycle Diaries	kl. 5.30, 8 og 10.30		Life Aquatic with Steve Zissou	kl. 5.45	b.i. 12
Don´t Move	kl. 5.30 og 8	b.i. 16	Life and Death of Peter Sellers	kl. 8 og 10.30	
A Hole in my Heart	kl. 10.30	b.i. 16	Million Dollar Baby	kl. 8	b.i. 14
Maria Full of Grace	kl. 6	b.i. 14	The Mother *	kl. 6	
Imaginary Witness */**	kl. 8		The Mayor of Sunset Strip *	kl. 10.30	
Fine art of Whistling */**	kl. 10				

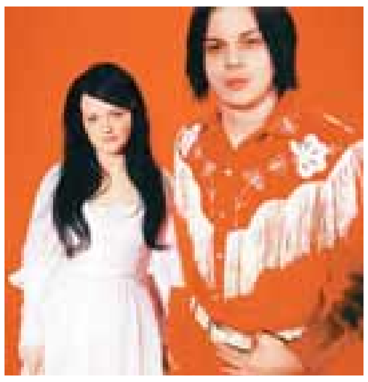
* enskt tal - ekki texti / ** Myndin er sýnd af skjávarpa

STÆRSTA KVIKMYNDAHÚS LANDSINS • HAGATORGI • S. 530 1919 • www.haskolabio.is

White Stripes með nýja plötu

Hljómsveitin White Stripes hefur tilkynnt nafn nýrrar plötu og mun sú heita Get Behind Me Satan. Platan kemur út 6. júní og mun fyrsta smáskífan, Blue Orchid, koma út 30. maí. Síðasta plata sveitarinnar, Elephant, var gríðarlega vinsæl og spennandi er að sjá hvort nýja platan nái að fylgja vinsældunum eftir.

Plön fyrir tónleika eru einnig að koma í ljós og sagði Jack White nýlega í viðtali að verið væri að skipuleggja „uppákomur“ frekar en tónleika til þess að kynna plötuna. White Stripes kemur fram á Glastonbury-hátíðinni í júní og verður það í fyrsta sinn sem dúettinn spilar á hátíðinni. ■



THE WHITE STRIPES Hefur nú tilkynnt um nafn á tilvonandi plötu en sú mun bera heitið Get Behind Me Satan.

QUICKSILVER

Sportbátar

www.velasalan.is

Skoðið úrvalið á heimasíðu okkar og tryggið ykkur bát fyrir sumarið.

VÉLASALAN

Ánanaust 1 - Sími 580 5300
velasalan@velasalan.is

HEITUSTU SAMSKIPTIN!

einkamal.is

Beint flug til hinna fögru miðaldarborgar

Tallinn í Eistlandi

Ótrúlegt verð - flug með sköttum, einungis 18.990 kr.
Örfá sæti eftir. Frá 15. júlí-26. júlí.

Tallinn hefur breyst í nútímaborg með alþjóðlegu yfirbragði á síðustu 10 árum. Þrátt fyrir það eru íbúarnir stoltastir af gamla bæjarhlutanum. Þar eru götur steini lagðar og við þær standa vel varðveittar stórkostlegar byggingar frá 11-15 öld. Þá setja markaðirnir mikinn svip á borgina. Tallinn hefur verið bætt við á heimslista UNESCO sem ein best varðveitta miðaldarborg N-Evrópu. Menningarlíf í Talllinn stendur með miklum blóma og geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Í Tallinn er hægt að gera góð kaup. Þar er ódýrt að versla, hótelgisting og matur á veitingahúsum er ódýr. Þá er, næturlífið fjörugt, barir, skemmtistaðir og kaffihús á hverju götuhorni.

Tallinn er borg sem fangar, borg sem skilur eitthvað eftir, löngu eftir að komið er heim.

Trans-Atlantic
Sími 588 8900 • www.transatlantic.is

Áttu eitthvað gott fyrir línurnar?

15%

METASYS

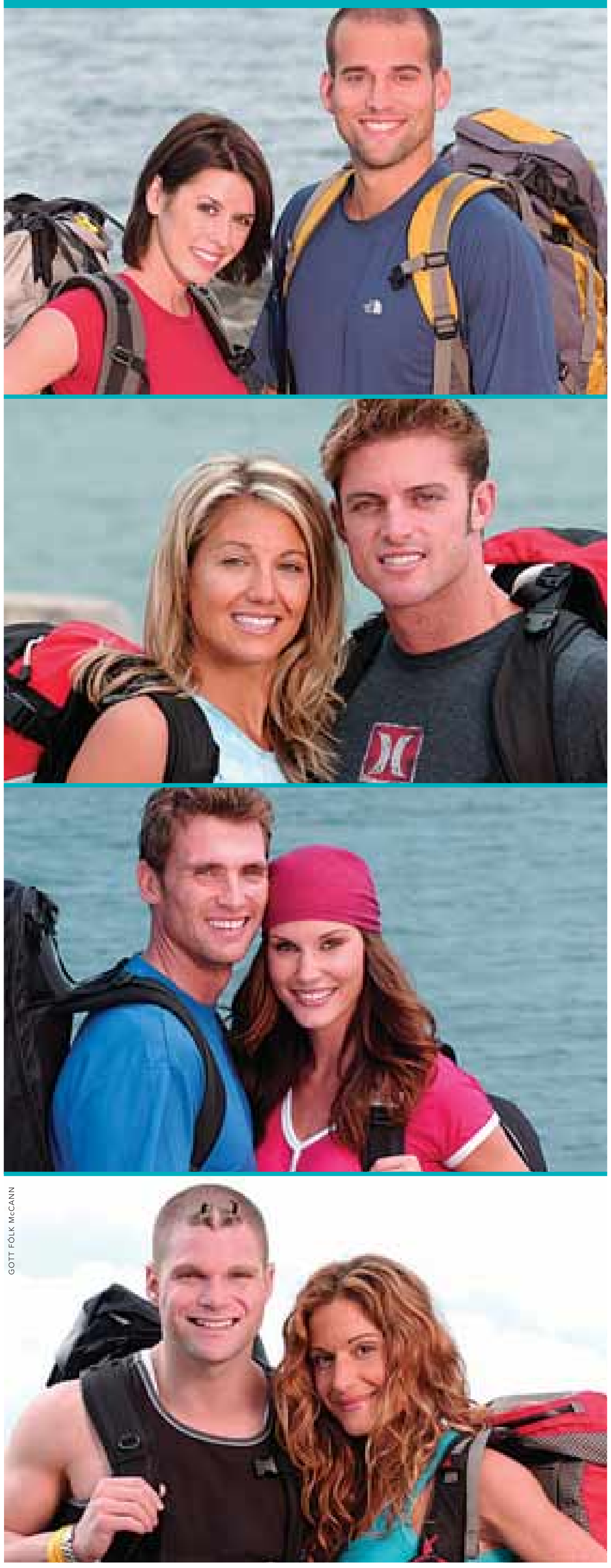
Bylting í þyngdarstjórnun.
Eykur orku og brennslu á við 30 mín. skokk á dag. Jafnar blóðsykur, vatnslosandi, andoxunarríkt og hressandi.

Lyf&heilsa
Við hlustum!

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

TVÖFALDUR LOKAÞÁTTUR

Amazing Race í kvöld kl. 20:30



GOTT FÓLK McCANN

VIÐ TÆKIÐ

Hamingjan holdi klædd

ÞÓRDÍS LILJA GUNNARSDÓTTIR SAKNAR HVÍTRA FJALLA OG FÁBROTINNA TJALDA.

Ég held svolítið upp á Camillu Parker Bowles. Hún hefur verið staðföst og heiðarleg gagnvart hjarta sínu, líkt og reyndar Karl Bretaprins, þótt déskoti syndug bæði tvö að standa lengst af í framhjáhaldi, teymd í lostans taumi síðan í pólóleiknum afdrifaríka 1971. Sumir mundu skýla sér bak við vafasamt máltæki, að allt sé leyfilegt í stríði og ástum, en það var örugglega ekki Guð sem sendi þau skilaboð frá sér. Það var gaman að sjá þau eigast. Þetta hefur klárlega verið eymdarlíf fyrir bæði, að lifa og þrá í forboðinni ást. Það er bragð að þessu í sögulegu samhengi. Safaríkur, kryddaður kafli í stíl við hefðarfólkið.

Allt síðan hjónakornin ákváðu að giftast hef ég fengið ótal skopmyndir af Camillu, þar sem hún oftar en ekki er komin með merarhaus. Mér fannst Camilla raunar sláandi sæt á brúðkaupsdaginn og hamingjan holdi klædd. Enda veit fólk að ekki er öll fegurð í andliti fólgin. Þau Karl hafa líka sannað öll gömlu máltækin, að lengi lifi í gömlum glæðum, að sönn ást sé aðeins ein en eftirlíkingarnar margar, að líkur sæki líkan heim og þar fram eftir götunum.

Upplifði svo mikla eftirsjá yfir heimildarmynd Svisslendingsins Hans Nick frá 1963, þar sem hann ferðaðist um Ísland á tímum lélegs vegakerfis og ósnortinnar náttúru. Var reyndar ekki fædd þegar Hans skrölti á jeppanum yfir hraun og móa, en man í söknuði þá tíð þegar fjöllin voru lengur hvít á vorin og

CAMILLA PARKER BOWLES Ekki besta myndin, en Camilla er sæt.

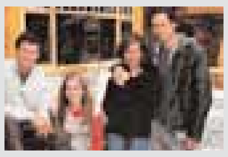
jöklarnir bráðnuðu ekki svona hratt. Þegar Íslendingar ferðuðust frumstætt og fábrotið, í stað þess að menga íslenskt landslag með plássfrekum, sjónmengandi fellihýsum og frekjulega miklum útbúnaði. Fannst myndin skuggaleg staðfesting á því hve gráðug við erum orðin og hvaða áhrif það hefur haft á jörðina okkar.

20.50 *Menning*

Mósaík. Þáttur um listir, mannlíf og menningarmál í umsjón Jónatans Garðarssonar.

20.00 **Gaman**

Strákarnir. Í kvöld halda Sveppi, Auddi og Pétur Jóhann uppteknum hætti og sprella.



20.00 *Drama*

The Mountain. Hinn uppreisnargjarni David erfir skíðaparadís af föður sínum.

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Arthur (99:105)

18.30 **Gló magnaða (2:19)**
19.00 **Fréttir, íþróttir og veður**
19.35 **Kastljósið**
20.00 **Íslandsmótið í handbolta** Úrslitakeppnin, undanúrslit kvenna, 1. leikur, bein útsending frá síðari hálfleik.
▶ **20.50** **Mósaík**
21.30 **Klezmer Nova** Upptaka frá tónleikum frönsku hljómsveitarinnar Klezmer Nova á Listahátíð í Reykjavík. Stjórn upptöku: Helgi Jóhannesson.
22.00 **Tíufréttir**
22.20 **Fjarvistarsönnun (1:3)** (Alibi) Breskur spennumyndaflokkur. Leikstjóri er David Richards og meðal leikenda eru Michael Kitchen, Sophie Okonedo, Phyllis Logan og Adam Kotz.

23.15 Króníkan **0.15** Kastljósið **0.35** Dagskrárlok

STÖÐ 2

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í fínu formi **9.35** Oprah Winfrey **10.20** Ísland í bítið

12.20 Neighbours **12.45** Í fínu formi **13.00** Perfect Strangers **13.25** Married to the Kellys (19:22) (e) **13.45** George Lopez 3 (14:28) (e) **14.05** Game TV **14.30** Scare Tactics (11:13) (e) **14.50** Derren Brown – Mind Control (5:6) (e) **15.15** Extreme Makeover (6:7) (e) **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.53** Neighbours **18.18** Ísland í dag
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**

19.00 **Ísland í dag**
19.35 **Simpsons** (Simpson-fjölskyldan)
▶ **20.00** **Strákarnir** Nýr þáttur með Sveppa, Audda og Pétri.
20.30 **Amazing Race 6 (14:15)** (Kapphlaupið mikla) Ellefu lið eru mætt til leiks, reiðubúin til þátttöku í sjötta Kapphlaupinu.
21.15 **Amazing Race 6 (15:15)** (Kapphlaupið mikla)
22.00 **Las Vegas 2 (14:22)** (Lie Is Cast) Dramatískur myndaflokkur sem gerist í spilaborginni Las Vegas.
22.45 **The Wire (12:12)** (Sölumenn dauðans 3) Myndaflokkur sem gerist á strætum Baltimore í Bandaríkjunum. Eiturlyf eru mikið vandamál og glæpaklíkur vaða uppi. Stranglega bönnuð börnum.

23.40 Twenty Four 4 (12:24) (Stranglega bönnuð börnum) **0.25** Cold Case 2 (12:24) (Bönnuð börnum) **1.10** Little Man Tate (e) **2.45** Fréttir og Ísland í dag **4.05** Ísland í bítið **6.05** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVí

SKJÁREINN

12.04 2005 Þriðjudagur **7.00** Malcolm In the Middle (e) **7.30** Innlit/útlit (e) **8.20** One Tree Hill (e) **9.10** Þak yfir höfuðið (e) **9.20** Óstöðvandi tónlist **17.50** Cheers – 2. þáttaröð (5/22) **18.20** One Tree Hill (e)

19.15 **Þak yfir höfuðið**
19.30 **Allt í drasli (e)**
▶ **20.00** **The Mountain** Fjölskyldufaðirinn David Carver byggði upp glæsilegustu og stærstu skíðaparadís landsins á viljanum einum saman, sem nú má muna fífil sinn fegri. Þegar hann deyr kemur hann fjölskyldunni í opna skjöldu með því að ánafna hinum uppreisnargjarna David yngri veldi sitt.
21.00 **Innlit/útlit** Vala Matt fræðir sjónvarpsáhorfendur um nýjustu strauma og stefnur í hönnun og arkitektúr með aðstoð valinkunnra fagurkera.
22.00 **Queer Eye for the Straight Guy**
22.45 **Jay Leno** Jay Leno tekur á móti gestum af öllum gerðum í sjónvarpssal.

23.30 Survivor Palau (e) **0.15** Law & Order: Criminal Intent (e) **1.00** Þak yfir höfuðið (e) **1.10** Cheers – 2. þáttaröð (5/22) (e) **1.35** Óstöðvandi tónlist

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

8.00 Hair **10.05** Gentlemen's Relish **12.00** Maid in Manhattan **14.00** My Best Friend's Wedding **16.00** Hair **18.05** Gentlemen's Relish **20.00** Better Than Chocolate (Bönnuð b.) **22.00** My Best Friend's Wedding **0.00** Maid in Manhattan **2.00** Birthday Girl (Bönnuð b.) **4.00** Shipping News (Bönnuð b.)

OMEGA

8.00 T.D. Jakes **8.30** Maríusystur **9.00** Gunnar Þorst. **9.30** Joyce M. **10.00** Daglegur styrkur **11.00** Um trúna **11.30** Maríusystur **12.00** Fíladelfía **13.00** Daglegur styrkur **14.00** Joyce M. **14.30** Acts Full Gospel **15.00** Ísrael **16.00** Daglegur styrkur **17.00** Ewald F. **17.30** Mack L. **18.00** Joyce M. **18.30** Miðnæturhróp **19.00** Daglegur styrkur **20.00** Um trúna **20.30** Gunnar Þorst. **21.00** Ron P. **21.30** Joyce M. **22.00** Daglegur styrkur

AKSJÓN

7.15 Korter

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
12.30 Football: UEFA Champions League Total **15.30** Football: UEFA Champions League the Game **17.00** Football: UEFA Champions League Happy Hour **18.00** Boxing **19.00** Boxing **21.00** Trial: World Indoor Championships Gelsenkirchen **22.00** News: Eurosportnews Report **22.15** Rally: World Championship New Zealand **23.15** News: Eurosportnews Report

BBC PRIME
12.00 Monarch of the Glen **12.50** Teletubbies **13.15** Tweenies **13.35** Fimbles **13.55** Balamory **14.15** Binka **14.25** Bill and Ben **14.35** The Raven **15.00** The Weakest Link **15.45** Bargain Hunt **16.15** Ready Steady Cook **17.00** Doctors **17.30** Eastenders **18.00** Attenborough in Paradise **19.00** Top Gear Xtra **20.00** The Human Mind **21.00** Casualty **21.50** Holby City **23.00** Great Romances of the 20th Century

ANIMAL PLANET
12.00 Weird Nature **12.30** Supernatural **13.00** Natural World **14.00** Animal Cops Houston **15.00** The Planet's Funniest Animals **15.30** Amazing Animal Videos **16.00** Growing Up... **17.00** Lyndal's Lifeline **18.00** Weird Nature **18.30** Supernatural **19.00** Natural World **20.00** Miami Animal Police **21.00** Elephant Trilogy **21.30** Animals A-Z **22.00** Pet Rescue **22.30** Breed All About It **23.00** Wildlife SOS **23.30** Aussie Animal Rescue **0.00** Sharks in a Desert Sea

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Dogs with Jobs **12.30** Totally Wild **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Super Predators **16.00** Battlefront **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Dogs with Jobs **18.30** Totally Wild **19.00** Super Predators **20.00** Air Crash Investigation **21.00** Seconds from Disaster **22.00** China's Titanic **23.00** Wanted – Interpol Investigates **0.00** Air Crash Investigation

DISCOVERY
12.00 American Casino **13.00** Battlefield **14.00** Extreme Machines **15.00** Rex Hunt Fishing Adventures **15.30** Hooked on Fishing **16.00** Airships **17.00** Scrapheap Challenge **18.00** Myth Busters **19.00** Ultimates **20.00** Building the Ultimate **20.30** Massive Machines **21.00** Blueprint for Disaster **22.00** Forensic Detectives **23.00** Extreme Machines **0.00** Weapons of War

MTV
13.00 SpongeBob SquarePants **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Dismissed **15.30** Just See MTV **16.30** MTV:new **17.00** The Rock Chart **18.00** Newlyweds **18.30** The Ashlee Simpson Show **19.00** Cribs **19.30** Jackass **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Punk'd **21.30** SpongeBob SquarePants **22.00** Alternative Nation **23.00** Just See MTV

VH1
15.00 So 80s **16.00** VH1 Viewer's Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Bands Reunited **20.00** Retro Sexual **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** VH1 Hits

CLUB
12.10 Vegging Out **12.40** Other People's Houses **13.30** Hollywood One on One **14.00** Cheaters **14.45** Girls Behaving Badly **15.10** Lofty Ideas **15.35** Paradise Seekers **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Other People's Houses **17.40** Paradise Seekers **18.05** Matchmaker **18.30** Hollywood One on One **19.00** Girls Behaving Badly **19.25** Cheaters **20.10** Ex-Rated **20.45** What Men Want **21.10** Men on Women **21.35** Sextacy **22.25** Great Gardens **23.10** Come! See! Buy! **23.40** Cheaters **0.25** City Hospital

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News **12.30** Extreme Close-Up **13.00** The E! True Hollywood Story **14.00** Style Star **14.30** Life is Great with Brooke Burke **15.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **17.00** Gastineau Girls **17.30** The Soup **18.00** E! News **18.30** Love is in the Heir **19.00** The E! True Hollywood Story **21.00** Love is in the Heir **22.00** 101 Juiciest Hollywood Hookups **23.00** E! News **23.30** Love is in the Heir **0.00** Stunts

CARTOON NETWORK
12.20 Samurai Jack **12.45** Foster's Home for Imaginary Friends **13.10** Ed, Edd 'n' Eddy **13.35** Codename: Kids Next Door **14.00** Dexter's Laboratory **14.25** The Cramp Twins **14.50** The Powerpuff Girls **15.15** Johnny Bravo **15.40** Megas XLR **16.05** Samurai Jack **16.30** Tom and Jerry **16.55** Scooby-Doo **17.20** Looney Tunes **17.45** Ed, Edd 'n' Eddy **18.10** Codename: Kids Next Door **18.35** Dexter's Laboratory

JETIX
12.10 Lizzie Mcguire **12.35** Braceface **13.00** Hamtaro **13.25** Moville Mysteries **13.50** Pokémon VI **14.15** Digimon I **14.40** Spider-Man **15.05** Sonic X **15.30** Totally Spies

MGM
13.45 Thrashin' **15.15** Lambada (cannon) **17.00** If It's Tuesday, It Still Must Be Belgium **18.40** Purple Haze **20.15** Hot Rhythm **21.35** Getting It Right **23.15** Hard Bodies 2 **0.45** Valdez is Coming **2.15** Killer Klowns from Outer Space

TCM
19.00 Gigi **20.55** The Last Time I Saw Paris **22.50** The Roaring Twenties **0.35** Father's Little Dividend **2.00** The Human Comedy

VIÐ MÆLUM MEÐ...

INNLIT/ÚTLIT

Skjár einn **kl. 21.00**

Dúndurflottar hugmyndir

Heimasíða þáttarisn er s1.is/innlitutlit/

Þórunn, stílisti þáttarins, sýnir áhorfendum hvernig til tókst með lagfæringu á íbúð foreldra Jónsa, Eurovision-söngvara með meiru. Þórhallur Gunnarsson, sjónvarpsmaður í Íslandi í dag, og Brynja Nordquist flugfreyja sýna áhorfendum byltingarkenndar breytingar á pínulitlu baðherbergi.
Einnig sýnir Vala Matt áhorfendum hvernig er að búa til veggfóðursmynstur á vegg með málningu og skapalóni. Einnig kynnast áhorfendur ungri stúlku sem smíðar öll sín húsgögn sjálf.

Vala Matt ræðir við Brynju og Þórhall.

ÚR BÍÓHEIMUM

Í hvaða kvikmynd hljómaði þessi setning:

„I am the broken heart of love. I am the disillusioned. I wish to enlist in the Foreign Legion so I may forget. Take me!“

Svar: Pepe Le Pew úr kvikmyndinni Little Beau Pepé frá árinu 1952.

TALSTÖÐIN FM 90,9

7.03 Góðan dag með Sigurði G. Tómassyni. **9.03** Dagmál Odds Ástráðssonar og Rósu Bjarkar Brynjólfsdóttur.

12.15 Hádegisútvarpið – Umsjón: Sigmundur Ernir Rúnarsson og Sigurjón M. Egilsson. **13.01** Hrafnaþing – Umsjón: Ingvi Hrafn Jónsson.

14.03 Dýraþátturinn - Umsjón: Begga og Júlía. E. 15.03 Allt og sumt með Hallgrími Thorsteinsson og Helgu Völu Helgadóttur.

17.59 Á kassanum – Illugi Jökulsson.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

6.05 Árla dags **7.30** Morgunvaktin **9.05** Laufskálinn **9.40** Þjóðbrók **9.50** Morgunleikfimi **10.13** Sáðmenn söngvanna **11.03** Samfélagið í nærmynd

12.20 Hádegisfréttir **12.50** Auðlind **13.05** Syrpa **14.03** Útvarpssagan, Karlotta Lövenskjöld **14.30** Rölt á milli grafa **15.03** Spegill tímans **16.13** Hlaupanótan **17.03** Víðsjá

18.00 Kvöldfréttir **18.25** Spegillinn **19.00** Vitinn **19.30** Laufskálinn **20.05** Slæðingur **20.15** Á þjóðlegu nótunum **21.00** Í hosíló **21.55** Orð kvöldsins **22.15** Lóðrétt eða lárétt

23.10 Með tónlistina að vopni

RÁS 2 FM 90,1/99,9

7.30 Morgunvaktin **8.30** Einn og hálfur með Gesti Einari Jónassyni **10.03** Brot úr degi

12.20 Hádegisfréttir **12.45** Poppland **16.10** Dægurmálaútvarp Rásar 2

18.25 Spegillinn **19.00** Sjónvarpsfréttir **19.15** Handboltarásin **21.00** Konsert **22.10** Rokkland **0.10** Glefsur

1.03 Ljúfir næturtónar **2.03** Auðlindin

BYLGJAN FM 98,9

5.00 Reykjavík Síðdegis endurflutt **7.00** Ísland í bítið **9.00** Ívar Guðmundsson

12.00 Hádegisfréttir **12.20** Óskalagahádegi Bylgjunnar **13.00** Bjarni Arason **16.00** Reykjavík Síðdegis

18.30 Kvöldfréttir og Ísland í dag **19.30** Bragi Guðmundsson - Með ástarkveðju **22.00** Lífsaugað með Þórhalli miðli

ÚTVARP SAGA FM 99,4

9.03 ÓLAFUR HANNIBALSSON **10.03** RÓSA INGÓLFSDÓTTIR **11.03** ARNÞRÚÐUR KARLSDÓTTIR

12.25 Meinhornið (endurfl. frá deginum áður) **12.40** MEINHORNIÐ **13.05** JÖRUNDUR GUÐMUNDSSON **14.03** KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR **15.03** ÓSKAR BERGSSON **16.03** VIÐSKIPTAÞÁTTURINN **17.05** HEILSUHORN GAUJA LITLA **18.00** Meinhornið (e) **19.40** Endurfl. frá liðnum degi.

AÐRAR STÖÐVAR

FM 95,7 Effemm / Zúúber tónlistarstöðin
FM 102,2 Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp
FM 102,9 Lindin / Kristilegt efni
FM 96,7 Létt / Tónlist og afþreying
FM 105,5 Útvarp Boðun / Kristilegt efni
FM 89,5 Kiss / Nýja bítið í bænum
FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni
FM 91,9 XFM / Tónlist og afþreying
FM 104,5 Radíó Reykjavík / Tónlist og afþreying

18.30
20.40

Íþróttir

Meistaradeildin í fótbolta. Bein útsending frá seinni leik Bayern München og Chelsea í 8 liða úrslitum.

SÝN

7.00 Olíssport

17.15 David Letterman **18.00** UEFA Champions League

18.30 UEFA Champions League (Bayern München – Chelsea) Bein útsending frá síðari leik Bayern München og Chelsea í 8 liða úrslitum.

20.40 UEFA Champions League Útsending frá síðari leik Inter Milan og AC Milan í 8 liða úrslitum. Erkifjendurnir í Mílanó hafa marga hildi háð á knattspyrnuvellinum í gegnum tíðina. Fram undan er enn ein orrustan þar sem ekkert verður gefið eftir. Þess má geta að AC Milan hefur sex sinnum hrósað sigri í keppninni, síðast fyrir tveimur árum.

22.30 Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis. Það eru starfsmenn íþróttadeildarinnar sem skiptast á að standa vaktina en kapparnir eru Arnar Björnsson, Hörður Magnússon, Guðjón Guðmundsson og Þorsteinn Gunnarsson.

23.00 David Letterman **23.45** UEFA Champions League **1.25** World Supercross

POPP TÍVÍ

7.00 Jing Jang **12.00** Íslenski popp listinn (e) **17.20** Jing Jang **18.00** Fríða og dýrið **19.00** Tvíhöfði (e) **19.30** Ren & Stimpy 2 **20.00** Animatrix **20.30** I Bet You Will **21.00** Real World: San Diego **22.03** Jing Jang **22.40** Amish In the City

HALLMARK

12.45 Life on Liberty Street **14.15** Breathing Lessons **16.00** Early Edition **16.45** Murder Without Conviction **18.30** The Hound of the Baskervilles **20.00** Law & Order Vi **20.45** Scarlett **22.15** Murder Without Conviction **0.00** Law & Order Vi **0.45** Scarlett

BBC FOOD

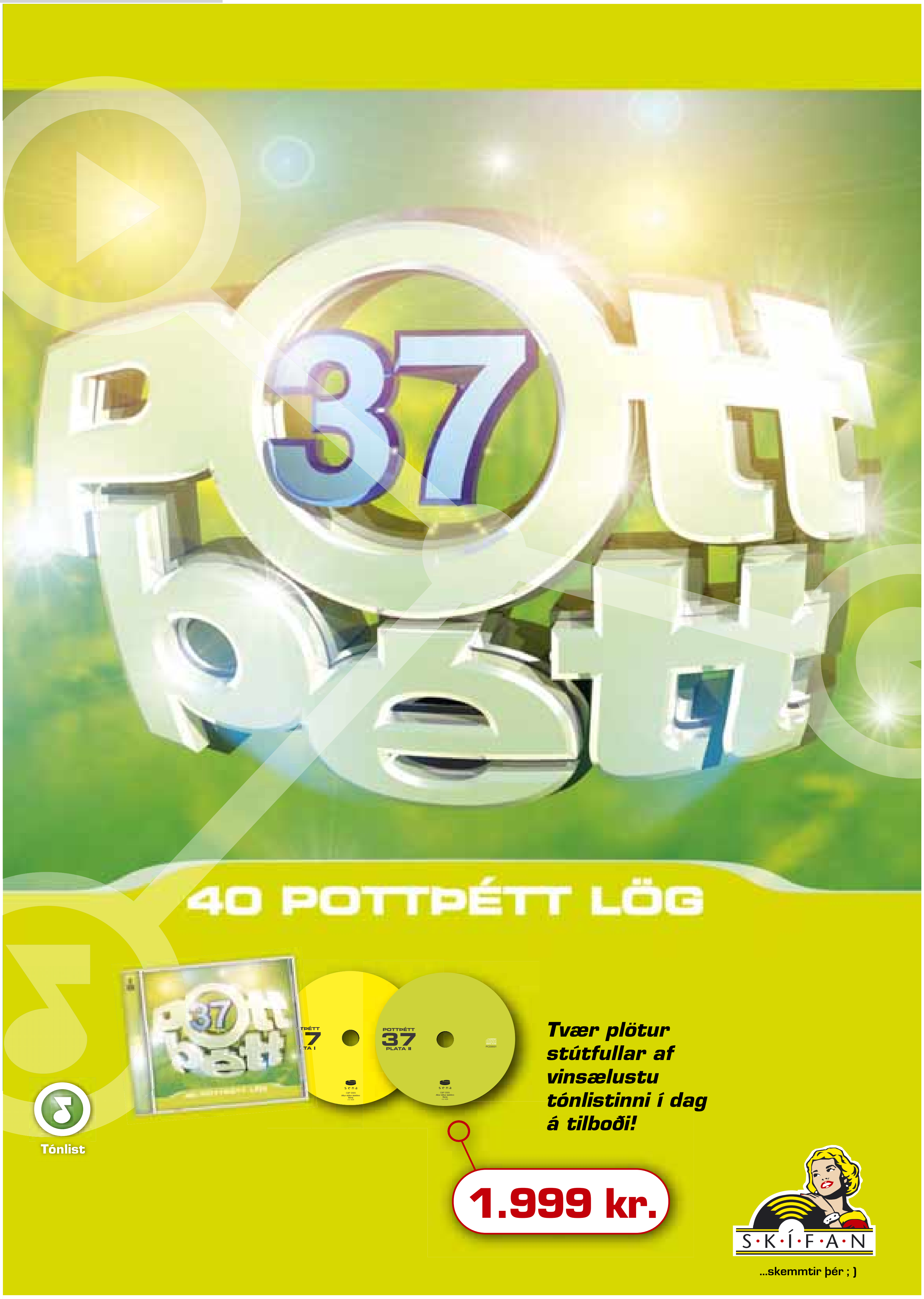
12.00 Friends for Dinner **12.30** Ready Steady Cook **13.00** Deck Dates **13.30** The Tanner Brothers **14.00** Can't Cook Won't Cook **14.30** Sophie's Weekends **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Jancis Robinson's Wine Course **16.30** The Thirsty Traveller **17.00** Beauty and the Feast **17.30** Tyler's Ultimate **18.30** Ready Steady Cook **19.00** Deck Dates **19.30** Kitchen Takeover **20.00** Can't Cook Won't Cook **20.30** A Cook On the Wild Side **21.30** Ready Steady Cook

DR1

12.20 Lægens bord **12.50** Konsum **13.20** Den nye have **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** Boogie **14.30** Ungefair **15.00** Vores vilde verden **15.05** Jagten på ilden **15.30** N¢rd **16.00** Lille N¢rd! **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Nyhedsmagasinet **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Mit ¢mme punkt **18.30** K¢bt eller solgt **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Inspector Morse **21.40** Blue Murder **22.25** Boogie **22.55** Ungefair

SV1

12.35 Pojken i trädet **14.00** Rapport **14.05** Mitt i naturen **14.35** Min galna familj **15.00** Ramp om historia **15.30** Krokodill **16.00** BoliBompa **16.01** Sagor från Zoo **16.10** Klara färdiga gå! **16.20** Hanna får ett syskon **16.30** Hjärnkontoret **17.00** Stallkompisar **17.25** Tracks video **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag Granskning **19.00** Orka! Orka! **19.45** 24 Nöje **20.00** Debatt direkt från Sverige **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyheterna **21.20** Sverige! **21.50** Raggadish **22.20** Sportsöndag: Rally-VM **23.10** Sändningar från SVT24



Skífan Laugavegi 26 opið til 22 öll kvöld • Skífan Smáralind • Skifan Kringlunni • www.skifan.is

HRÓSIÐ

...fær hinn ungi en stórflinki leikari Gael García Bernal fyrir að sækja Ísland heim á dögunum. Gael leikur í tveimur myndum á Iceland International Film Festival sem stendur nú yfir og eru það myndirnar The Motorcycle Diaries og La Mala educación. Þekktastur er Bernal fyrir leik sinn í hinni frábæru Amores perros.

DÓTAKASSINN

Dótið? The Segway/ Golf Transporter (GT)

Sem er? Ný, fullkomin golfkerra sem býður upp á einstaka möguleika á að gera golfhringinn eftirminnilegri en nokkurn tímann áður.

Segway GT virkar bæði sem golfkerra og golfbíll. Kylfingur getur staðið á henni og keyrt um iðjagræna velli og notið þess besta við golfið. Golfkerran gengur fyrir endingargóðum rafhlöðum, stórum dekkjum sem komast yfir meiri torfærur en hefðbundnar golfkerrur. Sérstakur hugbúnaður prýðir golfkerruna svo hægt sé að forrita hana eftir eigin höfði.

Aukahlutir Rafhlöðurnar í Segway GT eru af gerðinni Saphion/ lithium-ion og ferðast á tíu til fjórtán mílna hraða á golfbrautinni sjálfri en 15-22 mílna hraða á malbikuðum vegi. Rafhlöðurnar eru ótrúlega endingargóðar en hver hleðsla dugir að minnsta kosti í 36 holur.

Golfkerran er einstaklega stöðug og því litlar líkur á að hún detti um koll þó að torfærurnar séu miklar.

Flestir golfpokar passa á kerruna.

Fyrir þá sem vilja spila hratt er hægt að forrita kerruna þannig að hún keyri hægt áfram á meðan höggin eru slegin. Þannig missir kylfingurinn ekki úr eina einustu sekúndu heldur labbar kerruna uppi, flýtur með henni og heldur spilinu áfram.

Dekkin á Segway GT eru grófmynstruð en loftið í þeim er lítið svo að minni líkur eru á að jörðin skemmist undan þunga hennar og kylfingsins. Kerran er þó allt að átta sentimetrum fyrir ofan jörðu sem þýðir að hún á auðvelt með að keyra í gegnum hátt gras. Vegna mynstur dekkjanna drífur kerran yfir holt og hæðir. Þó að kerran sé krafmikil er hún nánast hljóðlaus.

Þótt kerran bjóði upp á alla ofantalda möguleika er hún einstaklega lítil og nett. Hún kemst meðal annars auðveldlega fyrir í skottinu á venjulegum fólksbíl en fyrir þá sem vilja er hægt að keyra á henni á golfvöllinn og aftur heim.

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

Lárétt: **2** skott, **6** slá, **8** húð fisks, **9** nóa, **11** iðn – g, **12** kvenvargur, **14** afleiðing, **16** tímabil, **17** vendi, **18** beljaka, **20** samhljóðar, **21** mikil ánægja.
Lóðrétt: **1** erfiðleikar, **3** rykkorn, **4** hrós, **5** hreyfast, **7** beiðni, **10** ílát, **13** þrír eins, **15** graftrarnabbi, **16** hjúp, **19** dýramál.

Lárétt: **2** hali, **6** rá, **8** roð, **9** ask, **11** fa, **12** skass, **14** orsök, **16** ár, **17** sný, **18** rum, **20** gl, **21** unun. Lóðrétt: **1** bras, **3** ar, **4** lofsöng, **5** iða, **7** áskorun, **10** kar, **13** sss, **15** kýli, **16** áru, **19** mu.

[VEISTU SVARIÐ]

Svör við spurningum á bls. 8

1 144.

2 Össur Skarphéðinsson, formaður Samfylkingar.

3 Nítján.

BJÖRN ALMROTH: AÐALLEIKARI ETT HÅL I MITT HJÄRTA

Beið ekki varanlegan skaða

Sænski leikarinn Björn Almroth hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir leik sinn í hinni umdeildu kvikmynd Ett hål i mitt hjärta eftir Lukas Moodysson. Hann var viðstaddur frumsýningu myndarinnar í Háskólabíói á föstudaginn og svaraði spurningum áhorfenda að lokinni sýningu. „Þetta var fínt," segir hann aðspurður um stemninguna í salnum, „en það var greinilegt að fólki var nokkuð brugðið. Það er alveg eðlilegt og ég er orðinn vanur því".

Björn leikur unglingspilt sem býr hjá föður sínum sem framleiðir klámmyndir frammi í stofu á meðan drengurinn lokar sig af í herberginu sínu og hlustar á tónlist. Myndin er áleitin og nærgöngul og það fer ekkert á milli mála að gerð hennar hefur reynt verulega á leikarana.

Björn segist þó ekki hafa beðið varanlegan skaða af myndinni. „Þetta tók samt á andlega. Ég lifði mig inn í hlutverkið og tengdist persónunni sterkum böndum þannig að þetta var erfitt en það er frábært að hafa fengið tækifæri til þess að taka þátt í þessu," segir Björn og sparar ekki lofið þegar talið berst að leikstjóranum. „Lukas er einn besti kvikmyndaleikstjóri í heimi og ég naut þess að fá að vinna með honum."

Björn segir að myndin hafi verið unnin hratt og að tökur hafi staðið yfir í nokkrar vikur. Myndin gerist meira og minna öll í sömu subbulegu blokkaríbúðinni. „Við bjuggum öll í íbúðum í sömu blokkinni en reyndum að vera sem minnst í þessari íbúð þegar við vorum ekki að taka. Ég var mest í minni íbúð að spila Play Station en um leið og maður gekk inn í íbúðina helltist drunginn yfir mann og maður fór strax í karakter."

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ett hål i mitt hjärta er fyrsta kvikmyndin sem Björn leikur í og hann veit lítið hvað tekur við í framtíðinni. „Ég er að leika á sviði í Stokkhólmi um þessar mundir en það getur vel verið að ég leiki í annarri bíómynd. Ég var búinn að leika eitthvað smá með áhugaleikfélögum áður en ég fékk þetta hlutverk og nú sé ég bara til hvað gerist næst. Ég er bara 19 ára þannig að það er allt opið."

Björn segir athyglina sem Ett hål i mitt hjärta hefur fengið vissulega hafa haft áhrif á líf sitt en aðallega þegar kemur að ferðalögum. „Við fáum mikið að ferðast í tengslum við myndina og þannig verð ég til dæmis í Singapúr í næstu viku, sem er frábært."

thorarinn@frettabladid.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Svo virðist sem kvikmyndahátíðin **Iceland International Film Festival**, sem hófst á föstudaginn var, sé að slá í gegn. Allir passar sem í boði voru seldust upp á skotstundu og telja forsvarsmenn hátíðarinnar að um fjögur þúsund manns hafi mætt fyrstu sýningarhelgina. Uppselt var á allar sýningar, bæði í Regnboganum og Háskólabíói, hvort sem um var að ræða kvöld- eða dagsýningar. Sú mynd sem hefur sennilega vakið hvað mesta athygli er *Ett hål i mitt hjärta* eftir sænska leikstjórann **Lukas Moodysson**. Sýningin þykir ekki vera fyrir viðkvæma og mega aðstandendur hátíðarinnar ekki sýna hana fyrr en eftir klukkan tíu á kvöldin til að tryggja það að ungar sálir álpist ekki á myndina. Og það sem meira er þá var þeim gert að setja vörð við dyrnar til að fylgja því eftir.

Þær sýningar sem hafa verið hvað vinsælastar á hátíðinni eru svokallaðar **Spurt og svarað** sýningar þar sem leikarar, leikstjórar eða handritshöfundar sitja fyrir svörum eftir sýningar. Mikla athygli vakti þegar **Björn Almroth**, aðalleikari Ett hål i mitt hjärta, sat fyrir svörum á föstudaginn var og þótti hann svala forvitni Íslendinga vel. Mikil spenna er einnig í kringum komu **Kieran O'Brien** sem fer með annað aðalhlutverka myndarinnar *9 songs*. Myndin hefur vakið mikil viðbrögð um allan heim en hún fjallar um strák og stelpu sem stunda kynlíf alla myndina á milli þess sem þau skreppa á næturklúbba til að fylgjast með vinsælustu hljómsveitum Bretlands. Mörgum þykir myndin full opinská enda er ekkert dregið undan og þurfti **Margot Stilley**, mótleikkona O'Brien, að þola mikið áreiti í kjölfar sýninga á myndinni á kvikmyndahátíðunum á Cannes og í San Sebastian.

Gekk út af mynd Moodyssons

Það vakti talsverða athygli þegar rithöfundurinn Hallgrímur Helgason gekk út af frumsýningu kvikmyndar sænska leiksstjórans Lukas Moodysson, *Ett hål i mitt hjärta*, á föstudagskvöldið. Myndin þykir með eindæmum bersögul og alls ekki fyrir viðkvæma, en viðstaddur frumsýninguna var einn aðalleikara myndarinnar, Björn Almroth, sem svaraði spurningum áhorfenda eftir sýninguna.

„Tíminn er dýrmætur og óþarfi að eyða honum í lélegar kvikmyndir," segir Hallgrímur, inntur eftir því hvort honum hafi verið ofboðið, hann verið tímabundinn eða einfaldlega leiðst þófið.

„Þetta var ansi nærri endinum og ég vildi frekar ganga út áður en myndin væri búin en eftir að leikarinn væri kominn á svið til að svara spurningum. Ég vildi ómögulega móðga hann, enda búinn að heilsa honum fyrir sýningu."

FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

HALLGRÍMUR HELGASON Telur Lukas Moodysson orðinn leiðan á frægðinni og reyna nú að berja velgengnina af sér.

Hallgrímur segir að sér hafi virst Björn Almroth vera vinsamlegur náungi.

„Hann sýndi afbragðsgóðan leik í mynd sem verður að segjast misheppnuð. Þó menn séu að fjalla um ömurleikann á verkið sjálft ekki að þurfa að vera ömurlegt. Moodyson er snillingur eins og fyrri myndir hans sýna, en virðist orðinn eitthvað leiður á frægðinni. Hann er greinilega að reyna að berja velgengnina af sér með þessari mynd." Þess má geta að *Ett hål i mitt hjärta* er stranglega bönnuð börnum innan sextán ára.

Grand
öryggi
Grand
gæði
Grand Vitara Limited er glæsilegur bíll hlaðinn búnaði. Til viðbótar við ríkulegan staðalbúnað Grand Vitara, er Limited útgáfan meðal annars með leðuráklæði á sætum, "Limited" álfelgum, vindskeið með hemlaljósi, þokuljósum í framstuðara, viðaráferð á mælaborði og krómuðum hurðarhúnum og grilli.
Grand
styrkleiki
Grand Vitara
Limited
Verð:
Beinskiptur kr.
2.640.000
27.044
á mánuði*
Sjálfskiptur kr.
2.790.000
29.206
á mánuði*
* bílasamningur Glitnis með 30% útborgun og eftirstöðvum í 84 mánuði.
50% íslenskar kr / 50% erlend mynt
Komdu í reynsluakstur, þú verður ekki fyrir vonbrigðum og verðið það hefur aldrei verið hagstæðara.
SUZUKI
SUZUKI BÍLAR HF.
Skeifunni 17. Sími 568 51 00.
www.suzukibilar.is
HUGTÖK Apr.05

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 550 5006, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000

ÞÚ HEYRIR ÞAÐ STRAX

Talstöðin færir þér fréttir oftar á sólarhring en nokkur önnur íslensk útvarpsstöð.

Talstöðin FM 90,9

BAKÞANKAR

KRISTÍNAR HELGU GUNNARSDÓTTUR

Að tjaldabaki

Að leggja spilin á borðið, koma hreint til dyranna og standa þar eins og maður er klæddur þykir mikill kostur. Þó virðast þeir sem forðast þessa eiginleika líklegastir til að hreiðra um sig á valdastólum. Að pukra og plotta er lykillinn að góðu gengi líkt og dæmin sanna daglega. Jarðeðlisfræðingur nokkur lagði fyrir langa löngu fram skýrslu um Kárahnjúkaframkvæmdir sem virðist ekki hafa verið yfirboðurum þóknanleg. Upplýsingarnar í skýrslunni voru neikvæðar og ekki til þess gerðar að auka á annars góða gullgrafarastemmningu. Þar kemur fram að hættumat í matsskýrslu Landsvirkjunar sé óviðunandi þar sem verulegar líkur séu á að stíflan verði reist á virku sprungusvæði og að líkur á stíflurofi séu umtalsverðar. En oft má satt kyrrt liggja þegar menn ætla sér stóra hluti.

LEYNDARDÓMSFULLA símasalan er athyglisverð framhaldssaga. Nýjasta tillagan á borðinu er að heildsalar kaupi pakkann og losi sig við hann að tilsettum tíma liðnum. Oftsinnis er vitnað í erlenda sérfræðinga sem allt vita, geta og kunna. Málið er í höndum Morgans Stanley og hann er útlenskur snillingur. Landsmenn eru kannski bara hvekktir á tímum einkavinavæðingarinnar – í það minnsta tvístígandi. Eru öll spilin á borðinu eða eru spil í ermum, sokkum og höttum? Er leiksýningin fyrir opnum tjöldum eða er verið að rogast með gullkistuna á silfurfati á bak við þykk gluggatjöld?

DAUÐASTRÍÐI, sem háð var á einum af þekktari svölum veraldar, er lokið – en margan verkjaði sáran að sjá helsjúkan öldung standa vaktina fram að lokastund. Í fréttum var því fleygt að hugsanlega yrði hjarta páfans flutt eitt og sér til Póllands og jarðsett þar. Myrkar miðaldir læddust aftan að heimsbúum og minntu rækilega á sig.

LOKUÐ og dularfull karlaklíka var þó á silkimjúkum nótum í jarðarför páfa á föstudag þar sem kardínálar feyktust um í rauðu silki í rokinu í Róm. Að tjaldabaki sitja þeir og velja nýjan páfa sem heldur efalaust áfram að mæla gegn getnaðarvörnum í fátækum löndum og fordæma fóstureyðingar og ástir samkynhneigðra. Einhverjir velta því fyrir sér hvort nýr páfi verði frá Afríku. Sumir segja að guð sé kona. Skyldi næsti páfi verða kona? ■

flugfelag.is | 570 3075

Suður Grænland
- paradís útivistarmannsins

Suðvesturströnd Grænlands, Eystribyggð, er heillandi heimur fyrir þá sem vilja njóta stórkostlegrar náttúrufegurðar á sólríkum sumardögum. Þarna eru góðar laxveiðiár og kjörlendi til gönguferða.

Leitið nánari upplýsinga um það sem er í boði á Suður-Grænlandi, ferðamöguleika, skipulagðar ferðir, gistingu og aðra ferðaþjónustu á **www.flugfelag.is**

Narsarsuaq við Eiríksfjörð
í beinu flugi tvisvar í viku í sumar (17. júní til 2. sept.), á þriðjudögum og föstudögum.

Sumartilboð á netinu:
Aðeins 29.900 kr.*

flugfarið á manninn þegar bókað er á netinu
- takmarkaður sætafjöldi

Þessi auglýsing er styrkt af SAMIK - samstarfi Íslands og Grænlands um ferðamál.

*Innifalið: Flugfar og flugvallarskattar.

Tikilluaritsi - Velkomin!

FLUGFÉLAG ÍSLANDS
Taktu flugið

Ráðgjöf og þjónusta í sérflokki

Kynntu þér málið á **spron.is** og **ibudalan.is**

spron
– fyrir allt sem þú ert