



FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

23. mars 2009 — 71. tölublað — 9. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

MÁNUDAGUR

Auglýsir íslenskt



Ökuþóririnn Felipe Massa verður andlit orkudrykkjarins Soccerade sem er í eigu Íslendinga.

FÓLK 20

Neyðarlínan

„Í fljótu bragði kemur fátt á óvart við upplýsingarnar um styrki til stjórnmalaflokka: snýst þetta ekki um einhvers konar hugsjónir?“ skrifar Guðmundur Andri Thorsson.

Í DAG 14

Gott veganesti í lífinu

KFUM og KFUK fagna 110 ára afmæli á árinu.

TÍMAMÓT 16



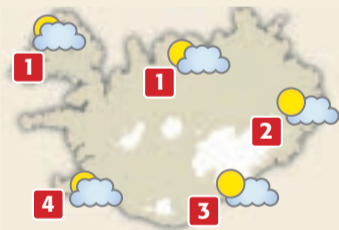
Léku sér að Eistlendingum



Strákarnir okkar sýndu sparihlíðarnar er þeir rúlluðu yfir Eistlendinga að Ásvöllum.

ÍPRÓTTIR 22

VEÐRIÐ Í DAG



Hægviðri í dag verður hæg breytileg átt um allt land en hvesir heldur í kvöld. Víða verður bjart, einkum suðaustanlands og að mestu úrkomulaust. Hiti 1-5 stig.

VEÐUR 4

Orkufyrirtæki REI í nær vonlausri stöðu

Iceland America Energy, félag í eigu REI, er svo gott sem gjaldþrota, að sögn stjórnarmanns þess. Tæplega tveggja milljarða króna fjárfesting virðist glötuð.

ORKUMÁL Iceland America Energy (IAE), félag í meirihlutaeigu REI, útrásararms Orkuveitu Reykjavíkur, er svo gott sem gjaldþrota og eignir félagsins í Bandaríkjunum eru flestar verðlittlar og duga ekki fyrir skuldum. Þetta kom fram í máli stjórnarmanns IAE á orkuráðstefnu í Bandaríkjunum í janúar. Kjartan Magnússon, stjórnarformaður REI, vill ekki staðfesta að fyrirtækið sé svo illa státt.

Fjárfesting í verkefnum í Bandaríkjunum á undanföllum árum nemur tæpum tveimur milljörðum króna. Sú fjárfesting er að mestu leyti íslensk og virðist að engu orðin, samkvæmt Tal Finney, stjórnarmanni IAE sem jafnframt á fimmtán prósent í félaginu. Finn-

ey kynnti viðskiptaáætlun til að bjarga IAE á orkuráðstefnu í janúar. Þar kemst Finney að þeirri niðurstöðu að félagið sé svo gott sem gjaldþrota og flestar eignir félagsins séu verðlittlar. Ekkert liggur eftir og eina raunverulega framkvæmdin, borun holu fyrir tæpan milljarð, mistókst.

Grunnhugsunin í áætlun hans til að bjarga IAE er að REI leggi félaginu til 340 milljónir króna í nýtt rekstrarfé. Hann telur að hægt sé að margfalda virði félagsins á nokkrum mánuðum, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru litlir möguleikar á því að rétta félagið við í því viðskiptaumhverfi sem nú er í Bandaríkjunum.

Kjartan fór til Bandaríkjanna nýlega til að kynna sér stöðu fyrir-

tækisins og fundaði með Tal Finney. Hann telur það ofsagt að IAE sé svo gott sem gjaldþrota. Hann segir að reynt sé að hámarka þau verðmæti sem búi í fyrirtækinu. Jafnframt segir Kjartan að það komi ekki til greina að REI leggi IAE til frekara rekstrarfé, eins og Tal Finney telur að sé nauðsynlegt til að fyrirbyggja gjaldþrot.

Hezy Ram, eigandi orkufyrirtækisins Ram Power Inc., sem Geysir Green Energy, fyrrum meirihlutaeigandi í IAE, fékk til að meta stöðu fyrirtækisins í desember 2008, komst einnig að þeirri niðurstöðu að fyrirtækið væri í alvarlegum vanda. Ram mælti með að umsvif IAE yrðu stórlega minnkuð með sölu eigna og skuldir greiddar. - shá / sjá síðu 4



PÁFINN Í AFRIKU Sjö daga heimsókn páfa til Afríku lauk í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Benedikt páfi í Afríku:

Vill að dragi úr stríðsátökum

AFRIKA Hundruð þúsunda Angólama söfnuðust saman í borginni Lúanda í gær til að hlusta á síðustu ræðu Benedikts páfa sextánda (XVI) á ferðalagi hans um Afríku.

Í ræðu sinni hvatti páfi meðal annars íbúa álfunnar til að draga úr þeim stríðsátökum sem hafa átt sér stað þar síðustu áratugi og sagði að „eyðileggingarmáttur borgaralegra átaka“ hefði ríkt of lengi í álfunni. Í ræðu sinni syrgði páfi líka konurnar tvær sem krömdust til bana á laugar-daginn var þegar fólk streymdi inn á íþróttaleikvang til að líta hann augum.

Með ræðunni í Lúanda lauk sjö daga heimsókn páfa til Afríku. - ve



BESTU SÆTIN Hvert sæti var skipað á áhorfendabekkjum í Frostaskjólínu í gær þegar heimamenn í KR tóku á móti Keflavík í fyrsta leik liðanna í undanúrslitum Iceland Express-deildarinnar. Það stoppar þó ekki uppátækjasamt ungt fólk, og þessir áhorfendur voru á besta stað til að fylgjast með afgerandi sigri heimamanna. Sjá síðu 22

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tveir hafa tilkynnt framboð til formanns Sjálfstæðisflokksins á landsfundi:

Kristján Þór býður sig fram

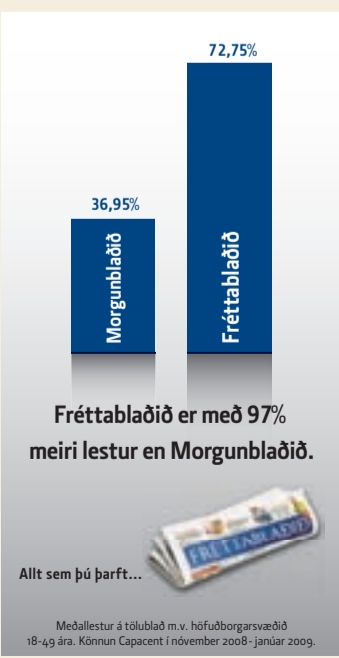
STJÓRNMÁL Kristján Þór Júlíusson tilkynnti um framboð sitt til formanns Sjálfstæðisflokksins í gær. Tveir hafa nú tilkynnt um framboð sitt; Kristján og Bjarni Benediktsson.

Kristján segist telja það styrkleikamerki fyrir Sjálfstæðisflokkinn að kosið sé á milli einstaklinga. „Það er nauðsynlegt fyrir landsfund að kjósa á milli ólíkra

einstaklinga með það að markmiði að hafa sem breiðasta og víðasta skírskotun til almennings í landinu.“

Kristján segir stjórnmalamann undanfarið hafa orðið fyrir réttmætri gagnrýni almennings og komið hafi fram eðlileg krafa um ábyrgð og endurnýjun. Sjálfur hafi hann aldrei fengið pólitískan frama eða völd á silfurfati.

„Sjálfstæðisflokkurinn verður, eins og aðrir að læra af því sem aflaga fór og endurheimta það traust sem hann hefur ávallt notið hjá þjóðinni. Það mikla verkefni verður forysta Sjálfstæðisflokksins að leysa af auðmýkt og með hagsmuni allra stétta í huga.“ Framboð sitt segir hann mega líta á með þessa kröfu um endurnýjun í huga. - kóp



Kafbátur mánaðarins

BMIT

SUBWAY

6 tommu bátur **349 kr.**

Gildir í mars 2009
Gildir ekki með öðrum tilboðum
Gildir ekki í Stjórnmalí

muundu eftir mjólkinni!

MUU

Núllaðu hjá Nova

2.000 kr. notkun á mánuði í 12 mánuði fylgir símatilboðum Nova!

3G farsímatilboðin gilda í áskrift og frelsi og þú getur flutt númerið með þér til Nova.

Greiðsludreifing: Mánaðarleg afborgun 2.000 kr. greidd með kreditkortu + 250 kr./mán. gjald vegna greiðsludreifingar. Staðgreitt: Þá þarf ekki kreditkort. Það er óþýrara að staðgreiða!

0 kr. Nova í Nova

1000 mín. og 500 SMS/MMS á mánuði.



0 kr.
útborgun

Nokia 3120

Afborgun 2.000 kr. á mánuði
2.000 kr. notkun á mánuði
í 12 mánuði fylgir öllum
símatilboðum Nova.

Staðgreitt: 24.000 kr.

Litur: Fjólublár og grár



3.900 kr. útborgun

Nokia 5320

Afborgun 2.000 kr. á mánuði
2.000 kr. notkun á mánuði
í 12 mánuði fylgir öllum
símatilboðum Nova.

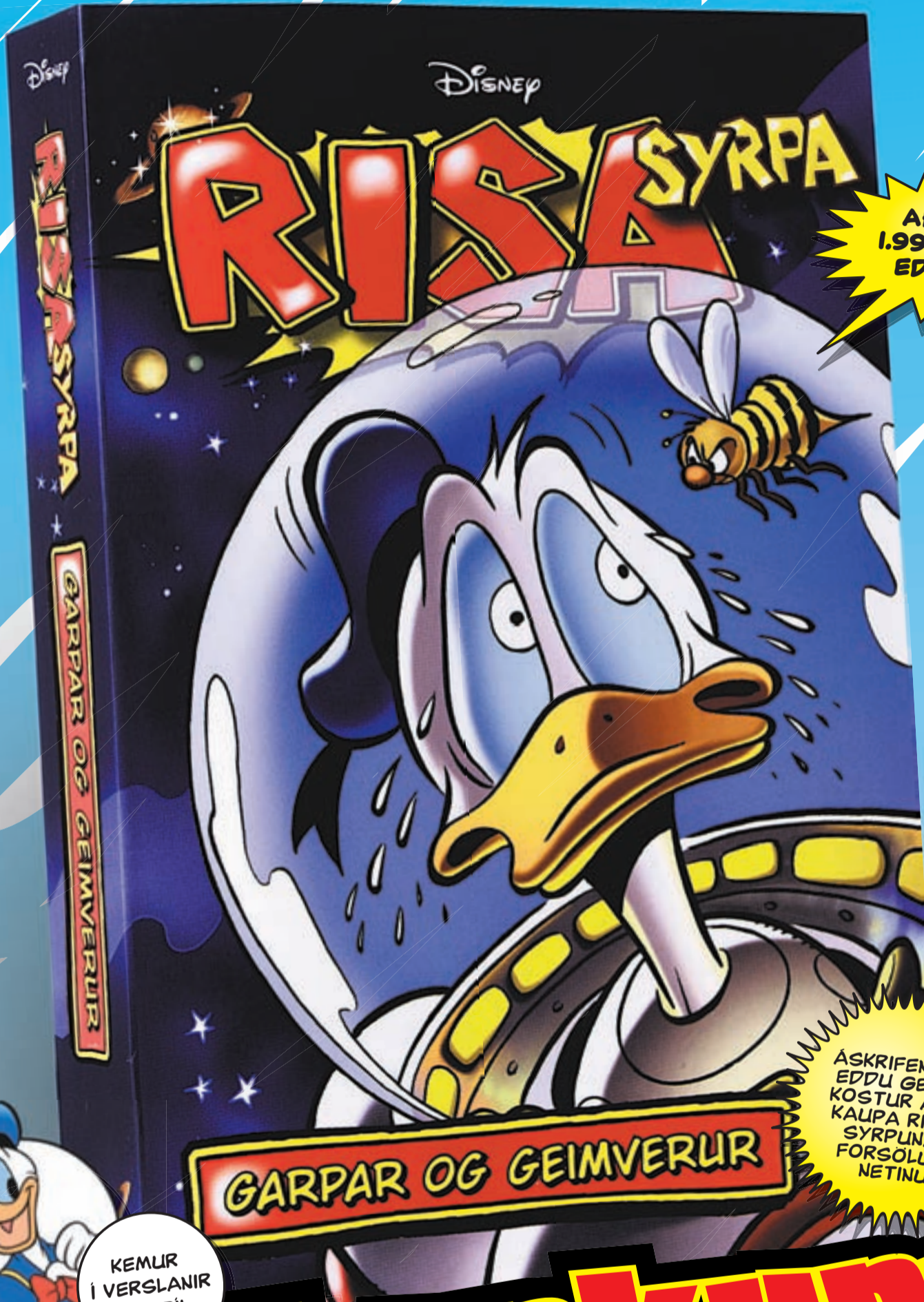
Staðgreitt: 27.900 kr.

Litur: Svartur/vínrauður
og svartur/blár



**Stærsti
skemmtistaður
í heimi!**

NOVA



ÁÐEINS
1.990 KR. Á
EDDA.IS

ÁSKRIFENDUM
EDDU GEFST
KOSTUR Á AÐ
KAUPE RISA-
SYRPUNA Í
FORSÖLU Á
NETINU

GARPAR OG GEIMVERUR

KEMUR
Í VERSLANIR
1. APRIL

Splunkunumý Risasyrpa

ALMENN VERÐ
2.490 KR.
FYRIR KLÚBBFÉLAGA
1.990 KR.

GARPAR OG GEIMVERUR
FLYTJA ÞIG Í GEGGJAF GEIMFERÐALAG
PAR SEM ANDRÉS OG FÉLAGAR LEYSA
VANDAMÁL ALHEIMSINS Á 448
BLAÐSÍÐUM!

ÁSKRIFENDUR
GETA NÁLGAST
RISASYRPUNA NÚNA Á
WWW.EDDA.IS
- Á LÆGRA VERÐI.

Svefnsófar með heilsudýnum



30% afsláttur út mars

á svefnsófum og svefnkollum frá 19. mars til og með 31. mars



Aðeins 15 sek. í uppsetningu!

Recor Collection svefnsófar

með heilsudýnu



Tilvalið í sumarbústaðinn.
Fullur salur af nýjum línum, litum og áklæðum.

Hollandia svefnkollar



Aðeins eitt handtak!



Sjá nánar á www.betrabak.is

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 588 8477
Ópið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16

Betra
BAK



1 Hvaða athafnamaður stendur á bak við hugmyndir um að flytja sjúklinga inn til meðferðar á Suðurnesjum?

2 Hver sýnir fyrir Íslands hönd á Tvíæringnum í Feneyjum?

3 Hvað heitir forseti Rússlands?

SVÖRIN ERU Á Síðu 26

Hækkun á heildarkostnaði við ættleiðingu nærri tvöfaldast milli ára:

Þykir órökstudd og óskýr

SAMFÉLAGSMÁL Hækkun á heildarkostnaði við ættleiðingu hefur ekki komið til framkvæmda. Þá er Íslensk ættleiðing hætt við að krefjast þess að umsækjendur greiði nýtt 60 þúsund króna gjald fyrir 1. apríl eða líta annars svo á að umsækjendur hafi fallið frá umsókn sinni. Þetta kemur fram í yfirlýsingu frá Ingibjörgu Birgisdóttur, varaformanni Íslenskrar ættleiðingar.

Í bréfi sem Íslensk ættleiðing sendi félagsmönnum nýlega var tilkynnt að kostnaðurinn verði 2,5-2,8 milljónir króna með ferðum, fyrst og fremst vegna gengisfalls íslensku krónunnar. Heildar-

kostnaðurinn mun samkvæmt því næstum tvöfaldast en hann hefur fram til þessa verið 1,2-1,5 milljónir króna, samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins.

Í yfirlýsingu varaformannsins segir að stjórnin harmi það að kynning á þessu nýja fyrirkomulagi hafi ekki verið nægilega skýr frá hendi félagsins. Gerð verði ítarlega grein fyrir henni á aðalfundi á næstunni.

Hópur umsækjenda hjá Íslenskrar ættleiðingu veltir fyrir sér að kanna réttarstöðu sína vegna hækkunar Íslenskrar ættleiðingar. Skýringar félagsins þykja óljósar og almenns eðlis og ákvörðunin

sjálf órökstudd og óskýrt hvar og af hverjum hún hafi verið tekin. Félagsmenn sem Fréttablaðið hefur rætt við benda á að heildarkostnaður sé ekki sundurliðaður, einstaka kostnaðarliðir ekki tilgreindir og ekki gerð grein fyrir því hver raunáhrif gengisfallsins eru.

- ghs



NÝTT GJALD Íslensk ættleiðing tilkynnti félagsmönnum sínum nýlega um nýtt gjald og nærri tvöföldun á heildarkostnaði ættleiðinga. Hækkunin hefur ekki enn komið til framkvæmda.

Kona nokkur í Norwich:

Rakst á geimveru í göngutúr

BRETLAND Frásagnir af fljúgandi furðuhlut sem líktist bjúgverpli (boomerang) og af góðlátlegri geimveru, eru á meðal leyniskjala sem breska varnarmálaráðuneytið hefur opinberað, greinir breska ríkisútvarpið frá.

Kona með hund á að hafa hitt geimveru í nóvember 1989. Sú kvaðst frá plánetu svipaðri jörðinni. Konan lýsti verunni sem ljóshærðum manni sem talaði með skandínavískum hreim. Hún varð hrædd og flúði, en sá á flóttanum hnöttótt fyrirbæri umvafið hvítu og appelsínugulu ljósi lyftast frá jörðu.

- ve

Bílstjóri ósáttur við gjald í Hvalfjarðargöngum:

Bíllinn ræður kerruverði

NEYTENDAMÁL Guðbjörn Magnússyni varð brugðið þegar komið var að því að borga fyrir ferð um Hvalfjarðargöngin fyrir skemmstu en hann hafði venjulega borgað 200 krónur fyrir kerru sem hann var með aftan í jeppabifreið sinni. Þegar hann kom með sömu kerru aftan í Ford-pallbíl varð hann hins vegar að borga 800 krónur fyrir kerruna.

„Það er ósköp undarlegt að borga margfalt meira fyrir sömu kerruna því hún er dregin af annars konar bíl,“ segir Guðbjörn sem býr í Reykjavík en gerir út á línubát frá Akranesi og þarf því oft að fara um göngin.

„Það er alveg skýrt í gjaldskrá að verðið ákvarðast af bílnum,“ útskýrir Marínó Tryggvason, afgreiðslustjóri Spalar. „Eins og segir þar; „ökutæki í öðrum gjaldflokk, með eftirvagn, færast upp í þriðja gjaldflokk ef heildarlengd er yfir 8 metrar“, það hlýtur að vera það sem um er að ræða.“

Hann segist ekki hafa fengið kvartanir vegna þessa áður. Hann segir enn fremur ástæðu fyrir ökumenn pallbíla til að vera kátir því gjald fyrir slíka bíla hefur lækkað um helming á undanförunum árum.

- jse



UNDIRSKRIFTIR AFHENTAR Austin Mitchell, þingmaður Verkamannaflokksins og formaður Íslandstengslanefndar breska þingsins, tekur við undirskriftalista indence. is úr hendi Lukku Sigurðardóttur í gervi íslensku fjallkonunnar. LÍÓSMYND/SHH/INDEFENCE.IS

Réttlæta beitingu hryðjuverkalaganna

Bresk stjórnvöld álíta það eftir sem áður réttlætlegt að hafa beitt hryðjuverkalögum gegn Íslendingum, að sögn talsmanna Indefence-hópsins sem afhenti mótmæli við þeim gerningi í London í vikunni.

UTANRÍKISMÁL „Forsvarsmenn breskra stjórnvalda, þar með taldir þingmenn úr báðum deildum breska þingsins, halda fast við þá afstöðu að það hafi verið fyllilega réttlætlegt að beita umdeildum hryðjuverkalögum til að frysta eigur Landsbankans og íslenskra stjórnvalda í Bretlandi í því skyni að verja hagsmuni breskra sparifjäreigenda.“ Þetta segir Ólafur Elíasson, einn talsmanna Indefence-hópsins svonefnda, eftir fund sem hópurinn átti í þinghúsinu í Lundúnum fyrr í vikunni.

Á fundinum afhenti Lukka Sigurðardóttir þær rúmlega 83.000 undirskriftir sem söfnuðust í vetur á vef indence.is við mótmælayfirlýsingu við beitingu hryðjuverkalaganna. Við undirskriftunum tók Austin Mitchell, þingmaður Verkamannaflokksins og formaður tengslanefndar breska þingsins við Alþingi.

Ólafur segir að á blaðamannafundi sem haldinn var í þinghúsinu hafi verið lesin upp ályktunin sem skrifað var undir í söfnuninni, en þar er beiting hryðjuverkalaganna fordæmd. Talsmenn hópsins röktu hvernig málavextir horfðu við Íslendingum, þar á meðal hvernig æðstu ráðamenn Breta hefðu beitt sér af hörku í áróðri gegn málstað Íslendinga, svert orðspor þjóðarinnar og valdið henni ómældu tjóni. Ítrekuðu þeir ósk þeirra er skrifuðu undir mótmælayfirlýsinguna um að bresk stjórnvöld bæðust afsökunar á þessu framferði sínu svo að leggja mætti þennan ljóta kafla í samskiptum þjóðanna að baki og hægt yrði að snúa sér að því að byggja þau samskipti upp á betri grunni.

“ Forsvarsmenn breskra stjórnvalda halda fast við þá afstöðu að fyllilega réttlætlegt hafi verið að beita umdeildum hryðjuverkalögum.“

ÓLAFUR ELÍASSON
EINN TALSMANNA INDEFENCE-HÓPSINS

Mitchell sagðist harma þessa atburðarás. En hann og aðrir viðmælendur hópsins, þar á meðal háttsettur fulltrúi úr utanríkisráðuneytinu, báru fyrir sig að bresk stjórnvöld hefðu „ekki átt annarra kosta völ“ en að grípa til þessara hryðjuverkalaga til að verja hagsmuni breskra sparifjäreigenda í íslensku bönkunum. Þessari fullyrðingu andmæltu breskir lögmenn sem voru í fylgd Indefence-manna. Að þeirra sögn hefði alls ekki þurft að beita þessum harkalegu aðferðum; næg önnur úrræði hefðu verið fyrir hendi til að verja hagsmuni sparifjäreigenda.

Ólafur segir hópinn einnig hafa spurt bresku þingmennina hvort þeir hefðu heyrt að einhverjar aðrar ástæður en vernd sparifjäreigenda kynni að hafa legið að baki ákvörðuninni um beitingu hryðjuverkalaganna, eins og sögusagnir hefðu heyrst um á Íslandi. Við það könnuðust þeir ekki, sem væri í samræmi við það sem fram hefur komið í umræðum um málið á breska þinginu. Þingmennirnir hefðu hins vegar boðist til þess að koma fyrirspurn um málið á framfæri í þinginu, og segir Ólafur hópinn ætla að þiggja það boð.

audunn@frettabladid.is

ÍSLAND INNAN EÐA UTAN EVRÓPUSAMBANDSINS?

FYRIRLESTRARÖÐ
MEISTARANÁMS Í EVRÓPUFRÆÐUM

Þriðjudagur 24. mars 2009, kl. 12.10

ER ÍSLANDI BETUR BORGÐ INNAN EÐA UTAN EVRÓPUSAMBANDSINS?

Þorsteinn Pálsson ritstjóri og Björn Bjarnason alþingismaður

Miðvikudagur 25. mars 2009, kl. 12.10

STAÐA ÍSLANDS Í SAMFÉLAGI ÞJÓÐANNA

Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra,
Ólöf Nordal og Þórunn Sveinbjarnardóttir alþingismenn

Þriðjudagur 31. mars 2009, kl. 12.10

EINHLÍÐA UPPTAKA EVRU EÐA UPPTAKA MEÐ INNGÖNGU ÍSLANDS Í EVRÓPUSAMBANDIÐ?

Jón Þór Sturluson, hagfræðingur við Háskólann í Reykjavík
og Ársæll Valfells, lektor við Háskóla Íslands

Staðsetning: Háskólinn í Reykjavík, Ofanleiti 2, stofa 231b

Fundarstjóri: Kristján Vigfússon, forstöðumaður MSc í Evrópufræðum

VERÐSPRENGJA!

35% AFSLÁTTUR AF KING KOIL HEILSURÚMUM!

HEILSURÚM

Sökum efnahagsástandsins ákvað Mark Kolovson, eigandi King Koil verksmiðjunnar, að bjóða Íslendingum **25% AFSLÁTT** af öllum King Koil heilsurúmum.

Nú vill Rekkjan gera enn betur og bætir við **10% AUKAAFSLÆTTI**.

Það þýðir **35% AFSLÁTTUR** af öllum King Koil rúmum í Rekkjunni næstu daga.

Komdu og fáðu þér hágæða rúm á einstöku tilboði.

Með öllum keyptum rúmum er **25% AFSLÁTTUR** af öllum vörum í mjúku deild Rekkjunnar.

CASTAWAY

- 7 svæðaskipt svefnsvæði
- 5 svæðaskipt gormakerfi
- 10 ára ábyrgð
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir góða slökun
- Studningur við bak og önnur viðkvæm svæði líkamans
- Tíhert sérvalið stál í gormakerfi
- Hreyfing milli svefnsvæða aldrei minni
- Steyptir kantar
- 20% stærri svefnflötur
- Þarf ekki að snúa

CASTAWAY
Queen size (153x203)
Verð 220.000 kr.

KK-TILBOÐ

165

= 5%

AFSLÁTTUR!

KK+REKKJAN

TILBOÐ

143.000 kr.

= 77.000 kr.

AFSLÁTTUR!

AVERY
Queen size (153x203)
Verð 155.000 kr.

AVERY

- 5 svæðaskipt svefnsvæði
- 3 svæðaskipt gormakerfi
- 5 ára ábyrgð
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir góða slökun
- Studningur við bak
- Tíhert sérvalið stál í gormum
- Styrktir kantar
- Þarf ekki að snúa

KK-TILBOÐ

140.250 kr.

= 50 kr.

AFSLÁTTUR!

KK+REKKJAN

TILBOÐ

100.750 kr.

= 54.250 kr.

AFSLÁTTUR!

ADVENTURE

- 7 svæðaskipt svefnsvæði
- 5 svæðaskipt gormakerfi
- 10 ára ábyrgð
- Svefnsvæði er úr þrýstjöfnunarsvampi og latexi sem skorid er með leysi (laser).
- Lagar sig að líkamanum
- Veitir fullkomna slökun
- Studningur við bak og önnur viðkvæm svæði líkamans
- Steyptir kantar
- 20% stærri svefnflötur
- Þarf ekki að snúa

ADVENTURE
Queen size (153x203)
Verð 303.900 kr.

KK-TILBOÐ

227

= 7%

AFSLÁTTUR!

KK+REKKJAN

TILBOÐ

197.535 kr.

= 106.365 kr.

AFSLÁTTUR!

FERMINGARTILBOÐ

30% AFSLÁTTUR!

Comfort Zone rúmin aðlaga sig á ótrúlegann hátt að líkamanum, hafa einstaka þyngdardreifingu og veita slökun sem er á fárra færi.

COMFORT ZONE
(120x200)
Verð 132.900 kr.

FERMINGARTILBOÐ
93.030 kr.

COMFORT ZONE
(97x200)
Verð 116.900 kr.

FERMINGARTILBOÐ
81.830 kr.

COMFORT ZONE

- 5 svæðaskipt svefnsvæði
- 5 svæðaskipt pokagormakerfi
- 10 ára ábyrgð
- Þrýstjöfnunarsvampi úr svefnsvæði

- Lagar sig að líkamanum
- Veitir góða slökun
- Steyptir kantar
- 20% stærri svefnflötur
- Þarf ekki að snúa

rekkjan

H E I L S U R Ú M



SPLASS! Drengur lætur sig gossa út í vatnstank til að kæla sig í hitanum í Hyderabad á Indlandi. Alþjóðlegi vatnsdagurinn var í gær, sunnudaginn 22. mars. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Þeir sem töpuðu í peningamarkaðssjóðum sækja um skattaívilnanir:

Tap í sjóðum lækki skattstofn

NEYTENDUR Talsmaður neytenda, Gísli Tryggvason, hvetur þá sem hafa tapað á peningamarkaðssjóðum við slit þeirra í haust að sækja um skattaívilnanir til ríkisskattstjóra. Skattaívilnun mundi þýða lægri tekjuskattstofn. Skattstjóri hafði áður hafnað því að einstaklingar ættu rétt á ívilnunum, en Gísli telur að meta beri hvert og einstakt tilvik.

Í lögum um tekjuskatt kemur fram að skattstjóri skal taka til greina umsókn manns um lækkun tekjuskattstofns ef „gjaldþol manns hefur skerst verulega vegna taps á útistandandi kröfum sem ekki stafa frá atvinnurekstri“.



FÓLK Talsmaður neytenda hvetur þá sem töpuðu á peningamarkaðssjóðum til að sækja um lækkun tekjuskattstofns hjá ríkisskattstjóra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ríkisskattstjóri hafnaði, í svari við erindi talsmannsins, því að þetta ákvæði ætti við. Talsmaður neytenda telur hins vegar að ekki

sé hægt að víkja lagaákvæði til hliðar í skattframkvæmd.

Talsmaðurinn bendir á að ekki sé skilgreint hverjar séu „útistandandi kröfur“ sem skattalöggin kveða á um. Hann hvetur því þá sem hafa tapað í sjóðunum að láta reyna á, að höfðu samráði við sérfræðinga, hvort tapið geti fallið þar undir.

Í áliti talsmannsins, sem birtist á heimasíðu hans, segir að líklegra sé að þeir sem nýlega fjárfestu í sjóðunum og fengu lægri útgreiðslu en þá sem nam upphaflegri fjárfestingu fái ívilnun en þeir sem fengu aðeins lægri arðgreiðslur.

- kóp

Hundrað þúsund Ítalir: Mafiunni mótmælt í Napolí

ITALÍA Hátt í hundrað þúsund manns mótmæltu mafiunni í Napolí á Ítalíu í gær.

Á meðal mótmælenda var rannsóknblaðamaðurinn Roberto Saviano. Í bók hans Gomorrah er fjallað um ýmsa glæpi mafiunnar. Saviano hefur notið lögregluverndar síðan bókinn kom út.

Talið er að ofbeldið sem fylgt hefur mafiunni hafi kostað um níu hundruð manns lífi á síðustu áratugum. Mótmælendur kröfðust aðgerða lögreglu. Ríkisstjórnin í Compania, Antonio Bassolino, sagði mafiuna ekki eilífa og kvað lögreglu í héraðinu þurfa aukinn liðsstyrk.

- ve

Sparnaður í heilbrigðisgeira: Niðurstöður um miðja viku

HEILBRIGÐISMÁL Ögmundur Jónasson heilbrigðisráðherra gerir um miðja þessa viku grein fyrir því hvernig ná eigi fram þeim sparnaði sem fór fyrir bí þegar hann ógilti og breytti áformum Guðlaugs Þórs Þórðarsonar fyrrverandi heilbrigðisráðherra. Þær sneru að breytingum á starfsemi St. Jósefsspítala og um sameiningu heilbrigðisstofnana og skipulagsbreytingar samfara þeim.

Þrjár nefndir eru að ljúka störfum, ein sem skoðar sérstaklega starfsemi á St. Jósefsspítala, önnur skoðar starfsemi Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja og sú þriðja starfsemi Heilbrigðisstofnunar Suðurlands á Selfossi. „Ég hef ákveðið að bíða eftir niðurstöðum þessara nefnda,“ segir Ögmundur.

- jse

Tvöföld gengisskráning hefur truflandi áhrif á ferðapjónustu hér á landi:

Ísland er engu að síður ódýrt

FERÐAPJÓNUSTA Tvöföld gengisskráning íslensku krónunnar hér á landi og erlendis truflar ferðapjónustuna hér á landi. Ferðamenn, sem skoða verð til dæmis á netinu, og miða við gengi íslensku krónunnar erlendis reikna út allt annað verð en miðað við gengið hér.

Steingrímur Birgisson, forstjóri Bílaleigu Akureyrar, kannast við þennan vanda og segir hann helst eiga við um einstaklinga sem skoði og kaupi ferðir á Netinu, umreikni verðið í sinn gjaldmiðil og noti þá gengi erlendis sem sé allt annað en hér. „Þá kemur upp þessi misskilningur en þegar maður útskýrir málið þá skilja menn þetta,“ segir Steingrímur.

Hann kveðst bregðast við með því að umreikna verðið í evrum á gengi Seðlabankans. „Ísland er

samt ódýrt þó að maður noti það gengi miðað við hvernig það var. Ef maður notar seðlabankagengið er það bara gefins,“ segir hann.

Steingrímur verður ekki mikið var við þetta vandamál. „Við höfum ekki mörg svona dæmi en örfá og þá hefur starfsmaðurinn bent viðskiptavininum á að við tökum að sjálfsgöðu við upphæðinni í krónum ef viðskiptavinurinn getur keypt krónur í sínum banka, til dæmis í Þýskalandi. Við gefum verðið upp í krónum á heimasíðunni og fáum þá uppsett verð.“

Ferðapjónustufyrirtæki eru með samninga við erlendar ferðaskrifstofur í evrum og annarri mynt og eru þeir miðaðir við gamalt gengi. Einstaklingar sem kaupa ferðina á Netinu hafa hins vegar ekki upplýsingar um gengisskráningu hér á landi. - ghs



ÁTTA SIG EKKI Á GENGINU Erlendir ferðamenn sem skoða verð hjá íslensku ferðapjónustufyrirtækjum, átta sig ekki á því að gengi íslensku krónunnar er annað erlendis en hér.

Héraðsdómur Reykjavíkur:

Insolidum greiði 300 milljónir

DÓMSMÁL Insolidum, þrotabúi í eigu Daggar Pálsdóttur og Páls Ágústssonar, sonar hennar, hefur verið dæmt til að greiða Saga Capital fjárfestingarbanka nær 300 milljónir króna, auk 2,8 milljóna í málskostnað. Dómur féll í Héraðsdómi Reykjavíkur fyrir helgi.

Málið varðar stofnfjárbréf sem Insolidum keypti í SPRON í gegnum Saga Capital í júlí 2007. Félagið keypti bréfin fyrir tæpar 600 milljónir. Saga Capital fjármagnaði hluta kaupanna.

Í kjölfar verðfalls stofnfjárbréfanna fór Saga Capital fram á auknið tryggingafé vegna þeirra. Í fyrstu hafnaði Insolidum ekki frekari tryggingum en óskaði eftir að leysa vandann í samráði við viðskiptabanka sinn. Á endanum gjaldfelldi Saga Capital lánið og fór fram á að fá bréfin. - jss

F plús



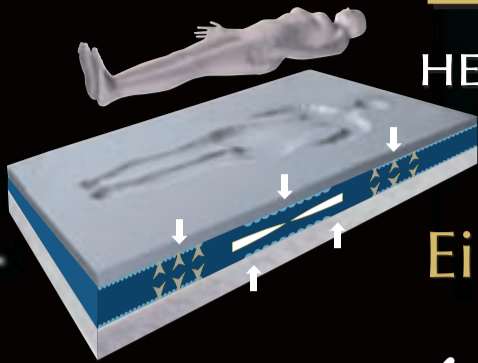
Vinsælasta íslenska fjölskyldutryggingin

Þarfir íslenskra fjölskyldna eru mismunandi. Þess vegna fæst vinsælasta fjölskyldutryggingin í nokkrum útgáfum. Eftir því sem heimilið stækkar og áhugamálin breytast velur þú þá vernd sem hentar þér best innan F plús trygginganna.

Þess vegna er F plús vinsælasta fjölskyldutryggingin á Íslandi.

IQ-CARE

HEILSUDYNNUR OG HEILSUKODDAR



Ein besta heilsudýna í heimi



iq-care.com

ÍSLENSK HÖNNUN

ATH.
Breyttir opnunartímar
12:00-18:00 virka daga
12:00-16:00 laugardaga

MARS-TILBOÐ



IQ-CARE

King

Áður 269.900

Nú 199.900

Cal. King

Áður 269.900

Nú 189.900

Queen

Áður 189.900

Nú 149.900



Sá nýjasti og besti frá Leggett

2x90 x 200 cm. Áður 684.900

Nú 499.000

FERMINGARTILBOÐ

Beauty Sleep

TwinXL 97x203 cm kr. 59.900

135x200 cm kr. 79.900

IQ-CARE

100X200 cm kr. 99.900



PROFLEX

Mest selda stillanlega rúmið frá S&H.

2x80x200 cm. Áður 384.900

Nú 279.900



30% afsláttur

af fylgihlutum við dýnukaup



20-50% afsláttur

af völdum vörum



Óseyri 2

AKUREYRI

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal

REYKJAVÍK

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Óseyri 2, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga kl. 12:00 - 18:00 - laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

RAUNÁVÖXTUN
VIÐBÓTALÍFEYRISSPARNADAR

MEDALÁVÖXTUN
2003-2008

KAMPBENGT

VISTA 1	0,75%
VISTA 2	2,64%
VISTA 3	2,44%
VISTA 4	2,12%
VISTA 5	6,10%
LÍFEYRISAMKI 1	0,80%
LÍFEYRISAMKI 2	3,01%
LÍFEYRISAMKI 3	2,44%
LÍFEYRISAMKI 4	2,26%
LÍFEYRISAMKI 5	6,09%

ÍSLANDBANKI

ÆVISAFTN 1	-1,09%
ÆVISAFTN 2	1,25%
ÆVISAFTN 3	-0,31%
ÆVISAFTN 4	1,37%

LANDSBANKINN

LÍF 1	0,78%
LÍF 2	0,23%
LÍF 3	-1,21%
LÍF 4	-8,21%

ALLIANZ

ALLIANZ

10,99%

SKÝRING

Ávöxtun í töflunni hefur verið staðfest af viðkomandi aðilum. Ávöxtun Allianz einnig staðfest af óháðum þýskum greiningaraðilum, m.a. Versicherungs Journal, Assekurata og Map-Report.

Meðaltal er rúmfræðilegt meðaltal (geometric mean) fyrir árin sem sýnd eru í tilviki hvers sjóðs. $m_n = ((1 + m_1)(1 + m_2)...(1 + m_n))^{1/n} - 1$

Tölur eru leiðréttar með vísitölu neysliverðs til verðtryggingar (VNV) skv. Hagstofu Íslands og einnig gengisleiðréttar þar sem við á.

TAKTU
ALLT MEÐ Í
REIKNINGINN

Allianz 
- tryggir þína framtíð

KAFFIBOLLAR dökkna venjulega að innan með mikilli notkun og erfitt getur verið að ná litnum úr þeim. Samkvæmt gömlu húsráði er gott að láta bollana liggja í klórvatni um stund og eiga þeir þá að verða skínandi hvítir á ný.



ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ

Sölufulltrúar Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 Hugi Garðarsson hugi@365.is 512 5447

HITA KÚTAR
Amerísk gæða framleiðsla

30-450 lítrar

Umboðsmenn um land allt

RAFVÖRUR

DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · RAFVORUR@RAFVORUR.IS

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki



Hér situr Ágústa Markúsdóttir við saumaskap og innan um sum af nýjustu bútasaumsteppunum sínum, en í hverju teppi liggur margra mánaða vinna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Eirberg

Stuðningshlífar fjölbreytt úrval

www.eirberg.is · 569 3100 · Stórhöfða 25

VÍSIR.IS

„...ég sá það á vísi“

Inn í heim bútasaumsins

Mestu dýrgripir kynslóðanna eru handunnir, heimagerðir hlutir ástvina, sem gefnir eru af heilum hug og unnir af natni með heitu hjarta. Dæmi um slíkar gersemar eru bútasaumsteppi sem skreyta hvílu okkar.

„Ég hef frá barnæsku verið höll undir hannyrðir, en eftir að ég kynntist bútasaumi datt ég alveg í hans heim og hef ekki dottið úr honum síðan,“ segir Ágústa Markúsdóttir bútasaumskona, sem síðastliðin 25 ár hefur saumað í höndunum yfir hundrað bútasaumsteppi handa vinum og vandamönnum. „Það var fyrst í gegnum Guðfinnu í Virku sem ég komst á snoðir um bútasaum, en svo jók ég við þekkinguna þegar dóttir mín bjó um tíma í Bandaríkjunum. Amish-fólkið er öðru handverksfólki þekktara fyrir bútasaum og á þeirra slóðir hef ég tvisvar farið, sem var mikið ævintýri að upplifa.“

Ágústa segir lita- og munstur-sköpun bútasaums heillandi, en bæði getur maður hannað sín eigin munstur og saumað eftir uppskriftum úr bútasaumsblöðum. „Bútasaumsteppi segja gjarnan sögur og það er áskorun að takast á við nýtt teppi. Ég er oftast með fimm til átta teppi í handraðanum, en það tekur mig fjóra mánuði að handstinga hvert teppi,“ segir Ágústa um þetta mesta áhugamál sitt. „Ég hef lítinn tíma til annars, en vann þó alltaf fullan vinnudag, þar til ég hætti 68 ára eftir 25 ár hjá Orkuveitunni. Þá fannst mér fljótt afslappandi og gaman að geta alltaf sest niður og tekið í nál, því til-

standið í kringum þetta gefur mér óskaplega mikið,“ segir Ágústa sem er nýorðin 75 ára. „Á afmælinu héldu börnin mín sýningu á 80 bútasaumsteppum mínum, en þau hafa alltaf sýnt saumaskap mínum mikinn áhuga, sem gleður mig mikið,“ segir Ágústa sem er í tveimur bútasaumsklúbbum. „Í öðrum sauma ég með Guðfinnu í Virku og tíu öðrum, en hinn er sautján kvenna bútasaumsþópur sem hittist vikulega vestur í Húsmæðraskóla. Það er virkilega góður félagsskapur og saman höfum við farið í ógleymanlega bútasaumsferð til Bandaríkja.“

thordis@frettabladid.is

AS 03

2009

Síðasti séns að láta skoða

Endastafurinn segir til um það hvenær bíllinn á að fara í skoðun. Forðastu óparfa kostnað og láttu skoða bíllinn þinn á réttum tíma.

Aðalskoðun

www.adalskodun.is

Skoðunarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu: Skeifunni 5, sími 590 6930 Hafnarfjörður, Hjallahrauni 4, sími 590 6900 Kópavogur, Skemmuvegi 6, sími 587 3344

HEIMILI

RUGGUSTÓLL er eitthvað sem ætti að vera á hverju heimili og róandi að rugga sér taktfast í honum. Ruggustólar eru eins misjafnir og þeir eru margir og geta bæði verið gamaldags og ömmulegir og framúrstefnulegir og flottir.



Vandaðir herraskór úr leðri í úrvali. Gæða skór á góðu verði.



Stærðir: 40 - 45
Litur: svart
Verð: 14.700.-



Stærðir: 40 - 47
Litur: svart
Verð: 12.450.-



Stærðir: 40 - 45
Litur: brúnt
Verð: 12.450.-

Misty skór

Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf

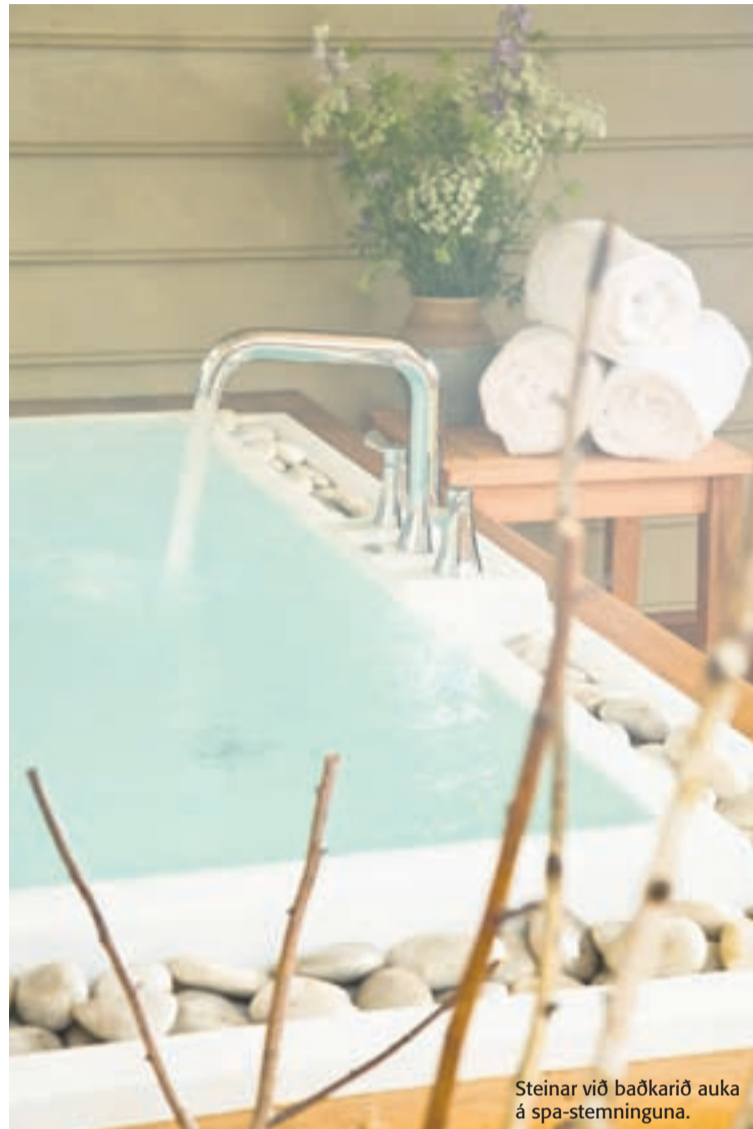
Laugavegi 178 • Sími: 551 2070
Opíð: mán - fös: 10 -18, lau 10 -14
www.misty.is

ALLT HEIMILI

Leitið upplýsinga hjá sölufulltrúum;

Jóna María
512 5473

Hugi
512 5447



Steinar við baðkarið auka á spa-stemninguna.



Gott getur verið að bursta húðina vel og vandlega fyrir baðið til að örva sogæðakerfið.



Sápur, sjámpó, olíur og og alls konar krem fullkomna baðferðina.



Það er alltaf kósí að baða sig við kertaljós.



HITI Í BÚSTAÐINN



Ryðfrír neysluvatnshitarar, hitöld (element), hitastíllar, hitastýringar, rafhitarar til húshitunar og flest annað til rafhitunar.

Við hjá Rafhitun erum sérfræðingar í öllu sem við kemur rafhitun. Við bjóðum einungis úrvals tæki sem hafa sannað sig með áranlangri reyngu.

Rafhitun Rafhitarar fyrir heita potta

Kaplahrauni 7a • Hafnarfirði • Sími: 565 3265 • www.rafhitun.is



Stór og góður sturtuhaus er munaður.



Gott er að hafa góðan félagsskap í baðinu.

NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES/

Heilsulind heimilisins

Eftir langa daga er fátt jafn gott og að koma heim og láta líða úr sér í heitu baði. Margt er hægt að gera til að auka enn á vellíðanina og slökunina.

Í amstri dagsins er mikilvægt að dekra svoltið við sjálfan sig og auðvelt er að koma sér upp notalegru heilsulind á heimilinu. Baðherbergið ætti alltaf að vera staður þar sem hægt er að láta sér líða vel og slaka á. Við búum svo vel að hafa góðan aðgang að heitu vatni og eigum að notfæra okkur það til hins ýtrasta. Með örfáum og ekki svo dýrum aukahlutum eins og kertum, kremum, blómum, ilmólíum og góðum handklæðum er hægt að láta sér líða á baðherberginu heima hjá sér eins og á virkilega flottri baðstofu.

emilia@frettabladid.is



Auglýsingasími

512
5050



- Mest lesið



Mjúkur sloppur og rjúkandi heitt kaffi á vel við eftir bað á köldum vetrarmorgni.



Stór og þykk handklæði er gott að hafa við hendina.



Blóm gera baðið enn þá meira aðlaðandi.



Stóreign



Fremri í atvinnufasteignum

Fasteignasala • Atvinnuhúsnæði • Lág múli 7 • 108 Rvk



fasteignir

23. MARS 2009

domus

FASTEIGNASALA



Egilsstaðir - Hjallasel

Glæsilegt 183,9 fm einbýlishús á tveimur hæðum. Húsið er fullklárað að utan, og skilast á hvaða byggingarstigi sem er eftir samkomulagi. Til greina getur komið að skipta húsinu upp í þrjár íbúðir til útleigu. Gott verð. Eigandi er tilbúinn að skoða makaskipti á eign á höfuðborgarsvæðinu.

Nánari upplýsingar á skrifstofu Domus á Egilsstöðum
440-6020 eða dungal@domus.is



Húsið stendur við Engimýri í Garðabæ.

Heitur pottur á verönd

Valhöll fasteignasala hefur til sölu 289 fermetra einbýlishús við Engimýri í Garðabæ.

Komið er inn í flísalagt anddyri, þar er hringstigi bæði upp og niður. Eldhús er rúmgott með nýlegri innréttingu og góðum borðkrók. Stofurnar eru stórar með útgengi á nýlega timburverönd með heitum potti sem á eftir að ganga betur frá. Hjónaherbergi er með góðum skápum og parketi á gólfi.

Barnaherbergin eru einnig parketlögð. Baðherbergi er nýlega endurnýjað með baðkari, innréttingu, glugga og flísum á veggjum og gólfi.

Á efstu hæð er fjölskylduherbergi eða sjónvarpsherbergi og úr því er gengið út á svalir. Tvö barnaherbergi með skápum og parketi á gólfum. Baðherbergi með flísum á veggjum og gólfi, sturtu og innréttingu.

Á neðstu hæð er um það bil 70 fermetra íbúð, sem skiptist í

stofu, eldhús, svefnherbergi og baðherbergi með sturtu. Við inngang í íbúð er stórt þvottahús og innangengt í 45 fermetra bílskúr, inn af bílskúr er geymsla.

Garður er með miklum gróðri og næg bílastæði eru við húsið. Möguleiki er að útbúa sérinnangang í íbúðina niðri. Þetta er í heild stórt og mikið hús sem býður upp á ýmsa möguleika. Stutt í alla þjónustu, skóla verslanir og fleira. Möguleg skipti á minni eign.

Auglýsingasími

512 50 50



- Mest lesið



heimili

FASTEIGNASALA



Bogi Pétursson
lögg. fasteignasali



Finnbogi Hilmarsson
lögg. fasteignasali

Sími
530 6500

Opíð mán.-fös. frá kl. 9-17

Finnbogi Hilmarsson og
Bogi Pétursson
löggiltir fasteignasalar



Viltu hafa makaskipti?
Nú er tíminn til makaskipta. Fjöldi aðila vill minnka eða stækka við sig. Óskum þess vegna eftir eignum á skrá, sérstaklega einbýlum, parhúsum og raðhúsum. Nánari uppl. á skrifstofu.



Reykjahvoll - Sveitasæla í borginni!
Glæsilegt 250 fm einbýlishús á einstökum útsýnisstað. Húsið er hið vandaðasta á allan hátt. Hönnun, innréttingar, tæki og allur aðbúnaður eins góður og hugsast getur. Makaskipti



Stórt einbýlishús - Þrjár íbúðir.
Mikið endurnýjað 330 fm einbýli á eignarlóð í Litla Skerjafirðinum. Í húsinu eru tvær aukaíbúðir og góðir tekjumöguleikar. Gott hús á góðum stað - makaskipti á ódýrari eign.



Háalind - 5 svefnherbergi.
Fallegt vel hannað 210 fm parhús með innbyggðum bílskúr. Sólfallur, svalir og mikið útsýni. Seljendur leita að minni eign.



Prastarhöfði - 5 herb sérhæð.
Ný fullbúin og mjög vönduð 140 fm efri sérhæð í fjórþýlishúsi. Fjögur góð svefnherbergi, þvottahús og geymsla innan íbúðar, stórar flísalagðar suður svalir og mikið útsýni.



Jónsgeisli.
Endaraðhús á tveim hæðum. Björt stofa með arni. Fjögur stór herbergi. Fallegt útsýni. Inn. bílskúr. Góð staðsetning með útsýni. Skipti á minni eign. Verð 54,5 millj.



Laugarnesvegur.
Endurnýjað einbýli (bakhús) ásamt bílskúr (innréttaður sem íbúð). Fallegt eldhús, parket og flisar á gólfum. Sólskáli og stórir sólpallar. V. 34,9 m.



Miðtún - Sérhæð.
Vönduð mikið endurnýjuð 133 fm íbúðarhæð. Eignin er hæð og ris í bakhúsi. Skjólsgóðu r bakgarður í suður, 3-4 svefnherbergi, og tvær bjartar stofur. V. 36,5 m. Áhv 22 m. hagstað lán.



Prestbakkí - Aukaíbúð.
Gott mikið endurnýjað 211 fm raðhús með innbyggðum bílskúr og aukaíbúðarrými í kjallara. V. 42,0. Makaskipti.



Breiðás í Garðabæ.
Góð mikið endurnýjuð neðri sérhæð í tvíbíl. 3-4 herbergi og stofa. Nýtt eldhús, bað, gólfefni o.fl. Verð 29,5 millj.



Fífusel - 4ra herb.
Góð mikið endurbætt 105 fm útsýnisíbúð á efstu hæð og stæði í bílskýli. Nýtt baðherbergi. Auðveld kaup. <HEAD> V. 23,0 m. Áhv 22,0 m.



Úthlíð - glæsileg 3ja.
Um 80 fm mikið endurnýjuð íbúð á jarðhæð með útgangi út á lóð. Fallegar innréttingar og gólfefni. Nýtt eldhús og bað. Verð 23,9 millj.



Hraunbær - 5 svefnherbergi.
Góð 120 fm íbúð á efstu hæð og aukaherbergi með baðherbergisaðstöðu í kjallara. Alls fimm svefnherbergi. V. 24,5 m. Seljandi leitar að dýrari eign/ sérþýli.



Hólmvað - Sérhæð með bílskúr.
Ný 160 fm sérhæð, þrjú svefnherbergi, sérgarður, verönd og svalir til suðvesturs. Afhendist fullbúin en án gólfefna. V. 37 m. Áhv. 23 m frá íbúðalánasjóði.



Telma Róbertsdóttir
Löggiltur fasteignasali
telma@husin.is



Kristín Sigurðardóttir
Löggiltur fasteignasali
kristin@husin.is

Vilt þú...
selja • skipta • kaupa
Sími 511 5005



Súluhöfði -270 Mos

Glæsilegt 216,7 fm hús með frábæru útsýni, tvöföldum bílskúr og auka íbúð við Súluhöfða í Mostellsbæ. *****Hægt að fá gegn yfirtöku lána***** **59,5 m**

Mjóahlíð - 105 Rvk.

Góð 3ja herbergja 69,2 fm íbúð í kjallara. Eignin er laus fjótlega. *****Hægt að fá gegn yfirtöku lána***** **19,9 m**

Hraunbær - 110 Rvk.

Falleg og vel skipulögð 3ja herb. 81,5 fm. talsv. endurnýjuð íbúð. ****ATH. skipti á 4-5 herb. í Vesturbænum**** **20,9 m**

Grænahlíð 8 - 105 Rvk.
Opið hús kl. 17:30 – 18:00.

Björt 3ja herb. 68,1 fm íbúð í kjallara með sérinnngangi. **16,9 m**

Lækjberg 6 221 Hafnfj.
Opið hús kl. 18:30 – 19:00.

Falleg 3 herb. 79,8 fm neðri sérhæð með sérinnngangi, tveimur sólpöllum, *****laus strax.***** **19,9 m**

Hafnarfjörður
Átt þú einbýli á Völlunum og vilt skipta í 4ra herb. íbúð?
Nánari uppl. Telma í 899 5611.

Hraunbær - 110 Rvk.

Góð 2ja herbergja 65,5 fm íbúð á 1.hæð með sérþvottahúsi í kjallara og geymslu. **15,9 m**

HÚSIN Í BORGinni • Klapparstíg 5 • 101 Reykjavík • Sími 511 5005 • www.husin.is



Laugavegi 170, 2. hæð • Opið virka daga kl. 9:00-17:00
Sími 552 1400 • Fax 552 1405 • www.fold.is • fold@fold.is

Viðar Böðvarsson viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
Þjónustusími sölumanna eftir lokun 694 1401

2ja herbergja



Þórufell - Breiðholt.
Vel skipulögð 56,7 fm íbúð á þriðju hæð. Stofa með útgengt á svalir. Eldhús með fellanlegu borði, baðherbergi m. sturtuklefa. Svefnherbergi m. fataskáp. V. 14,5 millj.

Sumarbústaðir



Sumarhús - Grímsnesi - Kerengi.
Fallegur og notalegur bústaður staðsettur á kjarri vöxnu eignarlandi í grennd við Kerid. Stofa með opið eldhús og parket á gólfi, góð innrétting í eldhúsi. Tvö svefnherb. með parketi á gólfi, annað þeirra með innfældum fataskápum. Baðherb. og útikeymsla. V. 18,9 millj. 8217

3ja herbergja



Gullsmári - Kópavogur. Skipti á ódýrari.
Falleg 4ra herbergja íbúð á jarðhæð í litlu fjölbýli í Kópavogi. 3 svefnherbergi. Afgirt verönd. Björt og falleg eign. Verð: 23,3 m



Austurströnd-Seltjarnarnesi m. bílgeymslu
Falleg 86 fm. útsýnisíbúð á 6. hæð. skiptist í stofu, 2 svefnherbergi, eldhús og baðherbergi. Þvottahús á hæð, staði í bílgeymslu fylgir. Gott verð 22,9 millj.

2ja herbergja



Víðimelur, 107 Reykjavík
Góð jarðhæðar íbúð, með rúmgóðri stofu og góðu herbergi með fataskáp. Eldhús með ljósri innréttingu. Þvottahús á hæðinni. V 15. 5 millj

Eign vikunnar

Sumarhús Grímsnesi á bakka Hvítár.



Húsið er með einstaka staðsetningu á mikið grónu eignarlandi með útsýni yfir ána. Tvö svefnherbergi, stofa og stórir sólpallar. Stutt í golfvelli og sund, sér hitaveita. Einstakt tækifæri til eignast hús á þessum frábæra stað V 22.0 millj

ÓSKUM EFTIR:

• Einbýli með tveimur íbúðum í skiptum f/ tvær íbúðir sem eru í Hlíðum og Hafnarfirði.

• Raðhúsi í hverfum 111 eða 112 í skiptum f/tvær íbúðir sem eru í Austurborginni (3ja) og Krummahólum (2ja)

• Sérhæð í hverfum 101 -104 - 105 og 107.

• Vantar 2 – 3 og 4ra herbergja viðsvegar í höfuðborginni.

• Einbýli á Seltjarnarnesi eða í Vesturbænum.

Einbýli í eldri hluta Hafnarfjarðar í skiptum fyrir 3ja herbergja í 101 Reykjavík.

Hvað kostar eignin mín? – Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Parft þú að **STÆKKA**
eða **MINNKA** við þig?
...nú eða bara selja beint!

Bogi Pétursson lögg. fasteignasali
Finnbogi Hilmarsson lögg. fasteignasali

Sími 530 6500
heimili@heimili.is

Erum með fjölda eigna á skrá þar sem fólk er tilbúið að skoða ýmis skipti.

Hafðu samband við okkur og kannaðu möguleika á eign í makaskiptum. Þú gætir verið komin í hentugri eign áður en þú veist af.

Á Heimili fasteignasölu starfa þrjú öflugir löggiltir fasteignasalar, með áratuga reynslu í fasteignasölu, sem eru tilbúnir að vinna fyrir **PIG!** Við leggjum áherslu á vönduð og traust vinnubrögð með hagsmunum þína að leiðarljósi.



heilsa og hreyfing

MÁNUDAGUR 23. MARS 2009



FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA



LINDBERG™

Barnagleraugu frá
LINDBERG

3ja ára ábyrgð!

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



Félagsskapurinn mikilvægastur úti á velli

Logi Bergmann Eðsson er mikill kylfingur og nýtir sumarið til þess að slá hvítu kúluna á völlum úti um allt land. Hann segir fátt jafn gott og að fara út á græna völinn og gleyma stað og stund.

„Maður verður alveg viðþolslaus þegar maður sér glitta í grænt,“ segir Logi en fyrir skömmu hoppuðu margir kylfingar hæð sína af kæti þegar snjó tók að leysa og frost fór úr jörðu. Þeim var þó fljótlega kippt aftur niður á jörðina þegar vetur konungur sýndi mátt sinn og megin. Venju samkvæmt var snjórinn horfinn á örskammri stundu og golfarar farnir að streyma út á völlum.

Logi byrjaði í golfinu fyrir fimmtán árum og er kominn með ellefu í forgjöf. Sjónvarpsmaðurinn viðurkennir að íþróttin hafi gripið hann frá fyrstu stundu en skortur á tíma hafi gert það að verkum að hann hafi ekki getað sinnt henni sem skyldi. „Þetta byrjaði af einhverri alvöru fyrir svona fimm árum, þá fór maður að stunda þetta af einhverju viti,“ segir Logi og þar skipti mestu að hann og félagar hans stofnuðu golfhópin Stullar. „Félagsskapurinn skiptir hvað mestu í þessari íþrótt og ég held að það eigi reyndar við um allar íþróttir,“ útskýrir Logi en Stullarnir hafa vaxið og dafnað í

þau fimm ár sem hópurinn hefur verið starfræktur.

Logi segist ekki vera neitt sérstaklega duglegur að æfa sig yfir vetrartímam. Hann sé bara yfir höfuð hreint ekki duglegur að æfa sig. „Nei, ég er bara miklu meira fyrir að spila. Ef ég verð alveg brjáláður af golfleysi þá fer ég upp í Bása og slæ nokkrar kúlur en svo nenni ég því ekkert og bíð bara eftir sumrinu.“ Logi nýtir sér reyndar reynslu og vísu vinar síns Þorsteins Hallgrímssonar yfir sumarið og spilar með honum einn til tvo hringi. „Hann segir mér til og lagar þessi smáatriði sem eru svo mikilvæg,“ segir Logi sem nýtir sér einnig golfkennara ef sveiflan er í einhverju rugli. „Þá er um að gera að láta laga það sem fyrst svo að maður geri ekki alla í kringum sig brjáláða yfir vitleysunni.“

Logi er meðlimur í Nesklúbbnum og kann ákaflega vel við sig þar. „Þetta er svona lítill klúbbur og mjög notalegur,“ segir Logi sem veit fátt jafn gott og að fara út á völlum og gleyma bæði stað og stund. Og hann er bjartsýnn á sumarið. „Þetta verður yndislegt golfsumar, það er bara ekkert annað í boði, ég treysti því að það verði gott veður og maður geti stundað þetta af miklum þrótti.“



„Crossfit er frábær leið til að auka lífsgæði, styrk, úthald og hreyfigetu, og allt lífið verður árangursríkara,“ segir Evert en að hans mati hentar þetta æfingakerfi öllum, óháð formi.



Crossfit er fyrir alla

Crossfit-æfingakerfið kemur fólki í gott form; bætir líkamlegt atgervi, almenna hreysti og andlega líðan.

„Crossfit er fyrir alla, sama hvernig formið er. Þetta er alhliða æfingakerfi og það kerfi sem er hvað mestri sókn í heiminum í dag, en Íslendingar eru með þeim fyrstu utan Bandaríkjanna til að tileinka sér það,“ segir Evert Viglundsson líkamsræktarþjálfari í World Class, um crossfit-æfingakerfið sem hannað er með almenna þátttöku í huga og þykir hið fullkomna líkamsræktarkerfi fyrir einstaklinga jafnt sem hópa, án tillits til getu eða reynslu af íþróttaiðkun.

„Öll erum við sköpuð eins og öll þurfum við að hreyfa okkur, en í crossfit kennum við fólki að hreyfa sig rétt. Því miður er of algengt að fólk beri sig vitlaust að, en með því að gera rétt kemur árangurinn fyrir í ljós og við færum til ákefð æfinga, hraða, þyngdir og endurtekningar, þannig að allir skili sömu hreyfingum,“ segir Evert og bætir við að þeir sem hafa hug á að æfa crossfit byrji á sex vikna grunnnámskeiði.

„Þá fer stór hluti tímans í tæknilega kennslu á framkvæmd allra æfinga, og eftir sex vikur eru flestir tilbúnir í áframhaldandi crossfit sem býðst með þjálfara alla daga vikunnar. Við mælum þó alltaf með



Evert Viglundsson er líkamsræktarþjálfari í World Class, þar sem byrjað var að kenna crossfit á haustdögum.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

að fólk taki þetta ekki með áhlaupi heldur hvíli sig á milli, því annars missir það móðinn og hættir.“

Evert segir crossfit vera kjörinn lífsstíll sem stunda megi alla ævi. „Crossfit er frábær leið til að auka lífsgæði, styrk, úthald og hreyfigetu, og allt lífið verður árangursríkara. Mælikvarði okkar er árangurstengdur. Við viljum ekki að fólk einblíni á fituprósentu og vigtina, heldur kennum því að setja miðið á aukna afkastagetu, enda finnur fólk fljótt hversu miklu sterkara það verður og úthaldsmeira í hreyfingum, lyftum og öðru,“

segir Evert sem varar við stöðluðum rúttinum sem stöðva framfarir í líkamsrækt.

„Mikill meirihluti þeirra sem mætir reglulega í ræktina gerir sömu æfingarnar ár eftir ár. Það tekur líkamann hins vegar ekki nema tvo mánuði að aðlagast ákveðnu álagi og læra þessar hreyfingar, og í framhaldi hættir hann að bæta sig. Í crossfit æfum við alla daga vikunnar en gerum aldrei sama hlutinn tvisvar,“ segir Evert og minnst á að hreyfigeta mannsins minnki þegar hann eldist, en orsökina sé ekki að finna í hærri lífaldri, heldur því að við hættum að hreyfa okkur.

„Ef við höldum áfram að hreyfa okkur, minnkur hreyfigetan hins vegar lítið sem ekkert, og maður á að geta læft reglulega þar til maður nær háum aldri og lífið tekur enda. Rétt mataræði skiptir svo meira máli en það eitt að mæta í ræktina, því ekki er hægt að æfa af sér lélegt mataræði, á meðan gott mataræði getur styrkt mann í lélegu æfingakerfi,“ segir Evert og ítrekar að crossfit sé hagstætt fyrir budduna í krepputíð. „Við reynum að koma til móts við fólk á þessum erfiðu tímum, því þótt maður missi vinnuna verður maður að halda áfram að lifa, en missi maður heilsuna hefur svo margt glatast.“

Sjá nánar á www.crossfiticeland.is.

-þlg



Logi er ekki mikið fyrir að slá kúluna hvítu yfir vetrartímam. Þótt snjóað hafi á meðan á myndatökunni stóð var byrjað að glitta í grænt nokkrum dögum síðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VINSÆLASTA KRYDDBLANDAN ÚR SMÍÐJU A. VOGEL

HERBAMARE

...og þú þarft nánast ekki annað krydd!

Herbamare er létt blanda af hafsalti og lifrænt ræktuðum kryddjurtum. Það er notað jöfnum höndum í matargerð og sem borðsalt.

Herbamare er kjörið til að krydda fisk, salöt, egg, grænmeti, súpur, sósur, pasta, grjón og kjötrétti og einnig kjörið á allan grillmat.

Herbamare er að sjálfsögðu algerlega laust við MSG (monosodium glutamat)

Fæst í heilsubúðum og matvöruverslunum.

-hafðu það gott

Danir andvaka út af hrot-

Hrotur trufla svefn mörg hundruð Dana á hverri nóttu. Þetta kemur fram á fréttavef Berlingske tidende en þar segir frá rannsókn sem 1.380 Danir tóku þátt í fyrir skömmu í tilefni af alþjóðlegum svefndegi þann 20. mars síðastliðinn.

Um 56 prósent þeirra sem tóku þátt sögðu hrotur, annaðhvort makans eða sínar eigin, trufla svefn og um 30 prósent lágu andvaka í einn eða fleiri tíma á nóttu út af hrotum. Þannig sefur um þriðjungur þátttakenda einungis um sex tíma á nóttu eða minna.

Of lítil svefn hefur áhrif á vinnugetu fólks á daginn og almennt heilsufar. Fullorðin manneskja þarf að meðaltali um sex til átta tíma svefn á nóttu. Sjá www.berlingske.dk.

-rat



Góður svefn er nauðsynlegur til að halda heilsu. Hrotur geta truflað svefn.



**Fæst nú í 100g
pakkningum!**

Voltaren®

Díklófenak tvíetýlamín 11,6 mg

Verkjastillandi og bólgu- eyðandi í túpu!

Voltaren má nota til meðferðar við:

- Vöðva- og liðmeiðslum
- Sinabólgu
- Vægri liðagigt í hnjám eða fingrum

Fæst án lyfseðils

Voltaren Gel® (Díklófenaktvíetýlamín 11,6 mg/g) er notað sem stað-bundin útvortis meðferð við vöðva- og liðverkjum. Lyfið má ekki bera á skrámur, opin sár eða á exem, varist snertingu við augu og slímhúðir, notist eingöngu útvortis og má aldrei taka inn. Þegar lyfið er notað án ávísunar læknis skal hafa samband við lækni ef einkenni batna ekki eða versna innan viku. Á meðgöngu skal ávallt leita ráða læknis eða lyfjafræðings áður en lyfið er notað, þó skal það ekki notað á síðasta þriðjungi meðgöngu. Voltaren Gel® er ekki ætlað börnum yngri en 12 ára. Lítil hættu er á ofskömmun vegna útvortis notkunar lyfsins. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL ...

1001 uppbyggileg slökunarheilræði fyrir fólk sem hefur lítinn tíma til að slaka á!

Falleg, tímabær og aðgengileg bók sem vekur hjá þér vellíðan og jákvæðni á krefjandi tímum.



Salka www.Salka.is



Hraunkot golfæfingarsvæði,
allir velkomnir.

Hraunkot

Golfæfingarsvæði

Opnunartími í sumar:
Mánudaga-fimmtudaga 9-22
Föstudaga og Laugardaga 9-20
Sunnudaga 9-21

Nánari upplýsingar í Hraunkoti í síma 565-3361 • www.hraunkot.is • hraunkot@keilir.is

parlogis

MARKVISS VÖRUSTJÓRNUN

aukin hagræðing fyrir kaupendur og seljendur



Parlogis er sjálfstætt starfandi vörustjórnunarfyrirtæki sem annast víðtæka dreifingu á lyfjum, hjúkrunarvörum, snyrtivörum, rannsóknarvörum, og ýmsum heilsutengdum vörum.

Nánari upplýsingar er að finna á www.parlogis.is



Of miklar setur fara illa með líkamann segir Haraldur Magnússon osteópat.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON.

Of mikil kyrrseta veldur bakverkjum

80 prósent Vesturlandabúa eiga við bakvandamál að stríða einhvern tíma á ævinni, þar af eru um tíu prósent sem glíma við þrálát vandamál. Allt byrjar þetta í skólum landsins þar sem krakkar sitja allt of mikið segir Haraldur Magnússon, hrygg- og liðskekkufræðingur (osteópat).

„Það er ekki til hin fullkomna setstaða, líkaminn reiðir sig á hreyfinguna og þannig má segja að við séum háð því að breyta um stöðu,“ segir Haraldur Magnússon, osteópat eða hrygg- og liðskekkufræðingur, sem í vinnu sinni aðstoðar fólk við að bæta líkamsstöðu sína.

Bakvandamál af ýmsu tagi eru sérlega algeng á Vesturlöndum segir Haraldur sem bendir á að rannsóknir sýni að 80 prósent Vesturlandabúa glíma við bakverki um ævina. „Vandamál í baki eiga að miklu leyti rætur sínar að rekja til vitlausrar líkamsstöðu, þar á meðal brjósklos sem margir kannast við.“

Vandamál Vesturlandabúa hefsta á unga aldri, með of löngum setum á stólum í skólum. „Stoðkerfi okkar miðast við hreyfingu, kerfið reiðir sig á hreyfinguna til að gera sig ferskt,“ segir Haraldur sem bendir á að stoðkerfi okkar verði auðvitað veikara því minni þjálfun sem við séum í og stoðkerfið, það er að segja vöðvarnir sem hafa að meginmarkmiði að halda okkur uppi, veikist við miklar setur.

ÁLAG Á BAKIÐ AÐ SITJA

„Þegar við sitjum kyrr þá drögum við úr styrk okkar. Við erum heldur ekki hönnuð til þess að sitja ef svo má að orði komast, rannsóknir sýna að það er 40 prósent meira álag á mjóbakið þegar við sitjum en þegar við stöndum,“ segir Haraldur.

Skólakrakkar standa auðvitað upp á milli tíma en það segir hann ekki nægja, þau þyrftu að standa upp í það minnsta á 20 mínútna fresti til þess að rétta úr sér og minnka líkurnar á því að líkamstaða þeirra versni. „Það er líka



Mjög margir sitja í vitlausri stöðu allan daginn með tilheyrandi álagi á bakið.

NORDICPHOTOS/GETTY



Bakvandamál eru sjaldgæfari hjá fólki sem ekki situr við skrifborð allan daginn.

NORDICPHOTOS/GETTY

sagt að krakkar haldi ekki einbeitingu lengur en í tuttugu mínútur og þannig er kominn enn frekari rökstuðningur fyrir því að gera pásu á tuttugu mínútna fresti.“

Gott ráð til þess að halda hreyfanleika líkamans bæði fyrir börn og fullorðna er að sitja á hreyfanlegum hlutum eins og til dæmis stórum boltum. Haraldur segir það tókast á meðal stórfyrirtækja í Þýskalandi að láta alla sitja á boltum. „Það er samt ekki rétt sem sumir halda fram að við sitjum alltaf rétt ef við sitjum á boltum, við getum rétt eins verið hokin á þeim.“

LÆRUM SJÓNÆRNT

Haraldur bendir á að við lærum sjónrænt og fullorðnir séu ekki góð fyrirmynd barna í líkamsburði, þau hermi eftir okkur hoknar stöður. „Svo er annað sem spilar inn í þetta, það eru tískusveiflur, dissaratískan svokallaða þar sem allir sitja kengbognir með buxurnar á hælunum. Hún er ekki beinlínis góð fyrirmynd fyrir krakka.“

Slæm líkamsstaða í vinnunni er að sögn Haraldar afar stór þáttur í vandamálum fólks. Fólk sem situr mikið í vinnunni er þar fremst í flokki og þar eiga Vesturlandabúar met. „Flestir venja sig á vitlausu líkamsstöðu og þó að líkaminn aðlagist því þá gerist það iðulega að allt í einu förum við yfir sársauka-

þröskuldinn og þá er illt í efni.“

Líkamsrækt er ekki lausn á vandanum svona út af fyrir sig segir Haraldur, vegna þess að þeir sem þegar eru í vitlausri stöðu æfa þá einnig í henni og styrkja þannig vöðva sem viðhalda rangri stöðu. „Ýmis líkamsræktartæki eru dæmi um æfingar sem geta aukið vandamál í baki í stað þess að draga úr þeim, til dæmis róðartæki.“

GÓÐ OG VOND LÍKAMSÆKT

Þílates-æfingar eru hins vegar að sögn Haraldar mjög góðar fyrir líkamsstöðukerfið, það er að segja ef maður veit hvernig á að vera beinn og æfir í réttri stöðu. „Í raun hafa allar æfingar möguleikann á því að vera góðar en líka slæmar,“ segir hann. „Jafnvel líkamsrækt sem allir myndu halda að væri góð, eins og að ganga, gerir bakinu ekki gott ef maður ber sig vitlaust; hún er auðvitað góð fyrir þolið en ekki fyrir bakið.“

Haraldur, sem lærði stoðkerfisfræði, hjálpar fólki sem á við bakvandamál að stríða og segir hann að aðstoðin snúi að einföldustu hlutum þegar fólk kemur í meðferð til hans, hann hjálpi því að sitja rétt, stíga upp úr rúminu, standa og þar fram eftir götunum.

Áhugasamir geta fræðst nánar um efnið í fyrirlestri Haraldar um líkamsstöðu í Manni lifandi, þriðjudaginn 31. mars.

-sbt

Saltneysla óholl en talin léttu lundina

Vísindamenn við Háskólann í Iowa gera því nú skóna að fólk sækir í saltan mat til að léttu lund sína. Þeir halda því fram að salt virki eins og náttúrulegt þunglyndislyf, að því er fram kemur á vef fréttastofunnar BBC. Tilraun þeirra á rottum sem fengu ekkert salt leiddi í ljós að þær hættu að gera hluti sem þær höfðu áður ánægju af, sem er merki um þunglyndi.

Vísindamennirnir vara þó við mikilli saltneyslu enda tengist ofneysla salts háum blóðþrýstingi, hjarta- og æðasjúkdómum. Menn ættu ekki að innbyrða meira en sex grömm af salti á dag en að jafnaði er neysla þess mun meiri og innbyrða Bretar að meðaltali 8,6 grömm af salti á dag.

Talsmaður Consensus Action on Salt and Health (CASH)-samtakanna sem ætlað er að vekja fólk til umhugsunar um skaðsemi af mikill saltneyslu segir: „Fólk þarf ekki nema lítið brot af því salti sem það innbyrðir á dag. Þessi



Salt getur virkað eins og náttúrulegt þunglyndislyf en hefur þó í miklu magni slæm áhrif á hjarta- og æðakerfi.

NORDICPHOTOS/GETTY

rannsókn hjálpar okkur að skilja hvers vegna fólk sækir í salt þrátt fyrir að það viti vel að það geti haft alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar.“

-ve



Hanna Harpa féll fyrst fyrir salsa í Kaupmannahöfn og leitaði það svo uppi á Íslandi.

NORDICPHOTOS/GETTY

Jafnrétti ríkir í salsa

„Það geta allir lært salsa. Ég hef ekki enn kynnst neinum sem hefur ekki getað lært þetta og fólk allt upp í sjötugt mætir á námskeiðin,“ segir Hanna Harpa Agnarsdóttir, viðskiptafræðingur og sérfræðingur hjá starfsmannadeild LRH. Hanna dansar salsa hjá Salsa Iceland, félagi áhugafólks um salsa á Íslandi, allt að fimm sinnum í viku og segir það afar góða hreyfingu og æfingu. „Það tekur á að dansa allt upp í fjóra tíma í senn. Maður svitnar stundum heil ósköp og strákarnir eru oft að skipta um boli tvisvar eða þrisvar á kvöldi,“ segir hún og skellir upp úr.

Hanna Harpa kynntist salsa fyrst þegar hún var við nám í Kaupmannahöfn. „Þar var alls staðar verið að auglýsa salsa-námskeið þannig að ég ákvað að skella mér. Ég varð bókstaflega ástfangin af öllu í kringum þetta, tónlistinni, menningunni og stemningunni, þannig að ég ákvað að leita uppi salsa þegar ég flutti aftur til Íslands. Ég sé ekki eftir því.“

Salsa Iceland var stofnað árið 2003 af

Hanna Harpa í suðrænni sveiflu á salsakvöldi í Óliver.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Eddu Blöndal, sem kynntist salsadansinum þegar hún var búsett í Svíþjóð. Frá 2006 hefur félagið átt í samstarfi við stærsta salsaskóla Norðurlandanna, SalsaAkademien í Stokkhólmi, og heimsækja kennarar þaðan Salsa Iceland reglulega og halda námskeið. Hanna Harpa segir Eddu vera eins konar guðmóður salsa á Íslandi. „Þetta er mjög skemmtilegur félagskapur. Það eru haldin námskeið á nokkrum erfiðleikastigum og líka skemmtileg salsakvöld þar sem gólfíð iðar. Eitt af því sem gerir námskeiðin svona vinsæl er að fólk þarf ekki að skrá sig í þörum. Það er alltaf rötterað á námskeiðunum svo einstaklingar geta skráð sig alveg eins og þör.

Svo bjóða dömur upp í dans jafnt á við herrana, þannig að það ríkir jafnrétti í salsa,“ segir Hanna Harpa. Hún stefnir ekki á keppni í salsa, þar sem dansinn sé skemmtun. „Í keppnisdans er alltaf fyrirfram ákveðin rúttína, en „social salsa“ er hundrað prósent af fingrum fram – engar reglur, nema helst takturinn.“

-kg

SAFNAÐU

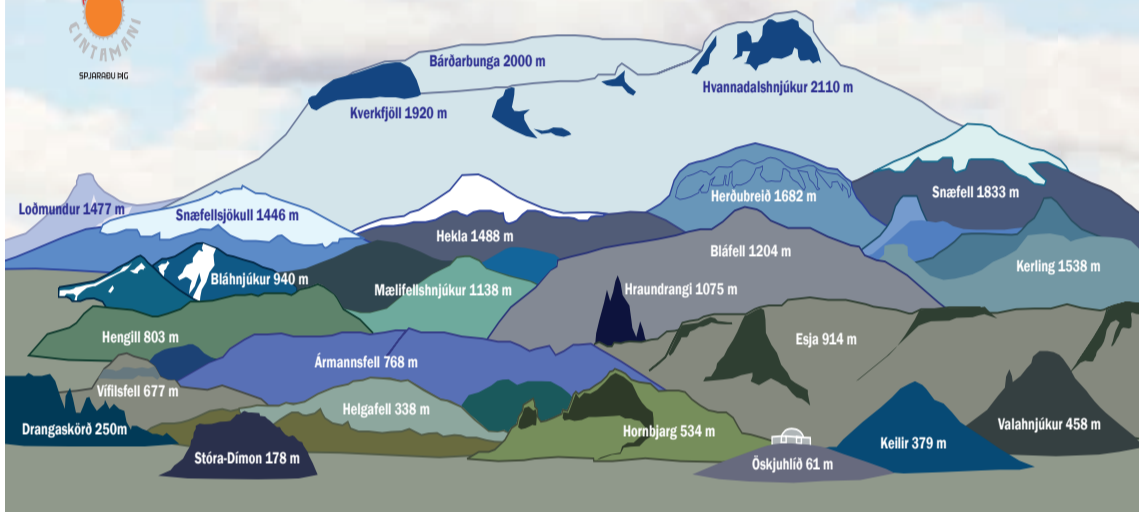


FJÖLLUM

MEÐ FERÐAFÉLAGI ÍSLANDS

Skráðu þau fjöll sem þú gengur á í Fjallabók FÍ. Í lok árs eru veittar viðurkenningar fyrir hverja fjallabók sem þú hefur fyllt út og ferðafélagi hefur staðfest með undirskrift.

SKRÁÐU ÞIG INN - DRÍFÐU ÞIG ÚT!



LAGER HREINSUN!

allt að 50% afsláttur!

VAXTALAUSIR LAGERHREINSUNARDAGAR!!

30% afsláttur af fjölbjálfum og hlaupabrautum
Allt að 50% afsláttur af handlöðum og lóðaplötum



50% afsláttur

30% afsláttur

GAP

WWW.GAP.IS

FJALLAHJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200 • MÁN - FÖS. KL. 9-18. • LAU. KL. 11-15

Allt að 6 mánaða vaxtalausar raðgreiðslur í boði á þrekkækjum



Tvo knapa þarf á hvern fil í filapólí.



Koddaslag geta allir stundað.



Mýrarköfun er heldur ókræsileg íþrótt.



Sláttuvélakappastur er glettilega skemmtileg íþrótt.

NORDICPHOTOS/GETTY

Aðeins öðruvísi íþróttir

Ekki líkar öllum við fótbolta, handbolta eða skíði. Sumir vilja einfaldlega kafa í drullu, veiða fisk með höndunum eða keppa í koddaslag.

Skrítnar íþróttir eru algengari en margur myndi halda. Hér verða taldar upp nokkrar og eru þær misaðlaðandi.

Mýrarköfun er íþróttgrein sem felst í því að keppendur synda tvisvar sinnum eftir 55 metra löngum skurði á sem stystum tíma. Oft er þessi skurður heldur óalitlegur, fullur af stöðnuðu og drullugu vatni. Keppendur eru með öndunarpípur og froskalappir. Yfirleitt eru notaðir blautbúningar en það er þó ekki nauðsynlegt. Keppendur verða að synda án þess að nota hendur, aðeins fætur. Heimsmeistararamótið í mýrarköfun, sem heitir Bog Snorkeling á ensku, var fyrst haldið árið 1985. Það er nú haldið árlega í skurði nálægt Llanwrtyd í Wales.

Fílapóló er útfærsla á hinu hefðbundna póló þar sem notaðir eru hestar. Fílapóló er spilað í Nepal, á Srí Lanka, Indlandi og í Taílandi. Notuð eru svipuð tól, pólókúla og löng kylfa. Völlurinn er töluvert styttri en venjulegur pólóvöllur enda fara filarnir hægar yfir. Tveir keppendur eru á hverjum fil, annar stýrir filnum meðan hinn segir honum hvert hann eigi að stýra og slær boltann. Þó fílapóló hafi fyrst verið spilað á Indlandi í upphafi tuttugustu aldar er uppruna íþróttarinnar að leita í Nepal. Tiger Tops í Nepal er miðstöð fílapólós og þar fara heimsmeistararnir fram. Englendingar eru núverandi heimsmeistarar í íþróttinni.

Noodling kallast all sérstæð íþrótt sem felur í sér að veiða leirgeddu (catfish) með berum höndum. Íþróttin er upprunnin í suðurhluta Bandaríkjanna. Mörg önnur heiti eru notuð yfir sömu iðju eða: catfishing, grabbling, graveling, hogging, dogging, gurgling, tickling og stumping. Leirgeddur lifa í holum undir bökkum áa eða vatna. Veiðimaðurinn byrjar á því að kafa og kanna umhverfið og leita að leirgedduholum.

Þá stingur hann hendinni í slíka holu og vonandi bitur fiskurinn á. Flestir veiðimenn hafa aðstoðarmann sem hjálpar þeim að koma fiskinum á land eða í bát en þegar fiskurinn hefur bitið á er líklegt að hann sleppi ekki alveg í bráð. Leirgeddur geta

orðið mjög stórar, allt að 50 til 60 pund, og því geta fæstir veitt einir.

Sláttuvélakappastur er all sérstakt mótorsport. Þar er keppt á mikið breyttum sláttuvélum, oft sláttuvélatraktorum. Þess má geta að hnífarnir eru fjarlægðir úr slíkum tólum enda mætti annars kalla þetta drápsvél. Keppendur eru á öllum aldri og venjulega ríkir glæðlegur keppnisandi í stað alvarlegrar keppnishörku. Íþróttin var fundin upp árið 1973 á Cricketers Arms-barnum í Wisborough Green í vesturhluta Sussex í Englandi. Ungum mönnum sem datt það snjallræði í hug að keppa á sláttuvélum þar sem þeim þótti leitt hversu dýrt var að taka þátt í öðrum mótorsportgreinum. Fljótlega urðu Bandaríkjamenn áhugasamir um íþróttina og blómstrar hún þar í landi í dag.

Koddaslag tengja líklega flestir við börn, rúm, fíður og læti. Færri vita að keppt er í koddaslag víða um heim. Þó virðist þessi „íþrótt“ oft tengjast kynórum karla enda til þess vitað að slíkum keppnum hafi verið slegið upp í tengslum við undirfatasyningar.

-sg



Leirgeddur fangaðar með berum höndum.



Vinnuskór sem fara vel með þig

Vinnuskór með stáltá frá 12.500

Marstilboð, öllum vinnuskóm fylgja vinnusokkar úr ull.

ICEFIN

Icefin • Nóatúni 17 • S. 5343177/8207746



Heillaðist af capoeira

„Það fyrsta sem kom upp í huga minn þegar ég sá þetta var hversu fallegar hreyfingar þetta eru á milli tveggja aðila,“ segir Sóley Stefánsdóttir, í hljómsveitinni Seabear, sem byrjaði nýlega að stunda capoeira í Mjólnishúsinu, en capoeira er sambland af bardagalist og dansi. Sóley dvaldi í Suður-Ameríku í hálf tveggja ár þegar hún komst í kynni við íþróttina.

„Áhuginn kviknaði 2006 þegar ég dvaldi í Gvatemala sem sjálfboðaliði í hálf tveggja ár og fór til Mexíkó og kynntist hópi fólks sem stundar capoeira. Ég heillaðist líka mikið af tónlistinni því allir stóðu í hring, sungu og spiluðu á hljóðfæri ef þeir voru ekki inni í hringnum að dansa,“ segir Sóley sem nemur tónsmíðar við

Listaháskóla Íslands og er í píanónámi í FÍH. „Ég keypti berimbau, hljóðfærið sem er notað til að spila í capoeira. Því fylgir þurrkaður ávöxtur sem má alls ekki blotna, en ég ferðaðist með það út um alla Mexíkó. Ég lenti samt í vandræðum í tollinum í Bandaríkjunum því þeir héldu að ég væri með vopn, en náði sem betur fer að komast með það heilu og höldnu heim,“ segir hún.

„Ég var með hrikalegar harðsperrur eftir fyrstu capoeira-æfinguna því ég hef varla farið í handahlaup í tíu ár, en fór þarna eflaust um sextíu,“ segir Sóley sem fer í sund til að slaka á. „Ég fer oft í Suðurbæjarlauginu. Það nærir bæði líkama og sál og er eitthvað sem maður getur alltaf gert.“

-ag



Sóley kynntist capoeira í Mexíkó og heillaðist af íþróttinni, en capoeira er eins konar sambland af bardagalist og dansi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heilsan endurheimt hjá NFLÍ í Hveragerði

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands (NFLÍ) býður upp á tvenns konar dvalarmöguleika. Annars vegar læknisfræðilega endurhæfingu, en þá er meðferð greidd að stórum hluta af íslenska ríkinu og í slíkum tilfellum er skilyrði að lækni sendi inn beiðni fyrir dvöl. Allir sem sækja um fá svarbréf þar sem fram kemur tilboð um dvöl og dvalartíma, en hægt er að velja um einbýli eða tvíbýli.

Dæmi um kvilla sem boðið er upp á meðferðir við í læknisfræðilegri endurhæfingu eru verkir, gigtar-sjúkdómar, offita, hjartasjúkdómar, liðskiptaaðgerðir, streita, áföll og missir, afleiðingar slysa, erfið veikindi, húðsjúkdómar, krabbamein, reykingar, þreyta, þunglyndi og kvíði og öldrunarendurhæfing.

Þá er boðið upp á hvíld, slökun og endurhæfingu á Heilsustofnun

NLFÍ, en þá koma dvalargestir á eigin vegum og bera allan kostnað sjálfir. Dæmi um slíkt eru heilsudagar og stakar meðferðir, en Heilsustofnunin hefur sérhæft sig í vatnsmeðferðum og sjúkranuddi. Því er hægt að panta sjúkranudd, partanudd og heilnudd, fara í fjölbreytt heilsuþöð og leirþöð þar sem djúpur hiti slakar á vöðvum og línar verki í stoðkerfi, ásamt því að hafa góð áhrif á psoriasis og önnur húðvandamál. Eins er boðið upp á nálastungur við ýmsum kvillum, eins og stoðkerfisverkjum, mjóbaksverkjum og verkjum eftir hálsnykki.

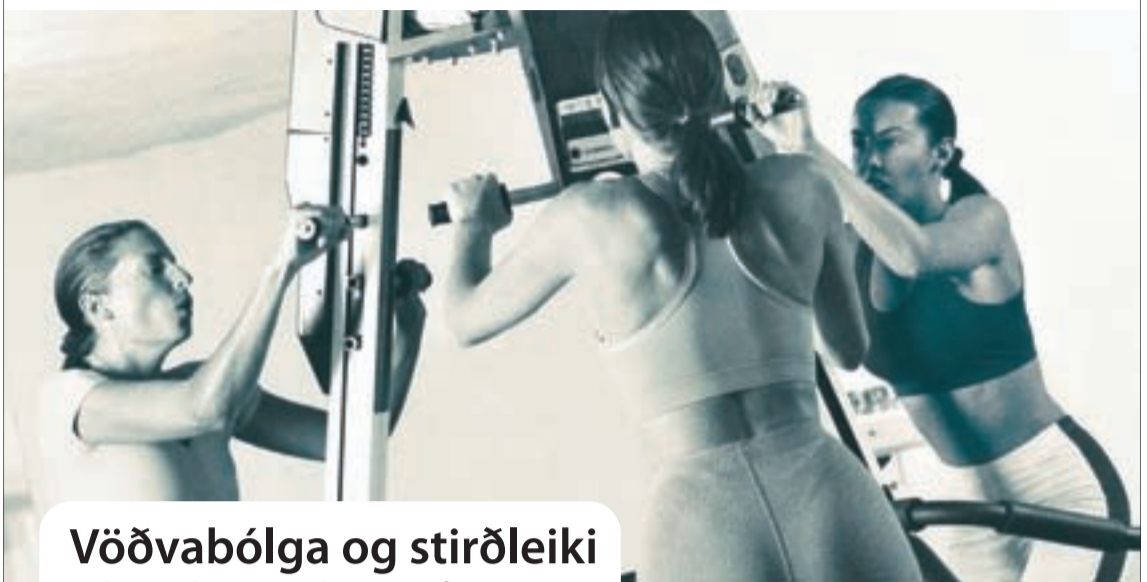
Þess skal getið að öllum stendur til boða að nýta sér aðstöðu í baðhúsinu Kjarnalundi þar sem er 25 metra útisundlaug, 15 metra innisundlaug, heitir pottar, nuddpottar og fleira. Heimilid: www.nfli.is.

-þlg



Fólk á öllum aldri leitar sér heilsuþöð hjá Heilsustofnun NFLÍ í Hveragerði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Eykur styrk og þol vöðva Betri árangur!



Vöðvabólga og stirðleiki

Byltingarkennt andoxunarefni !!

Lagar fljótt vöðvabólgu, stirðleika, eymsli, harðsperrur og sinaskeiðabólgu. Gefur aukna mýkt og vellíðan. Eykur styrk og þol vöðva. Greinilegur árangur við líkamsrækt, álagsvinnu og ferðalög.

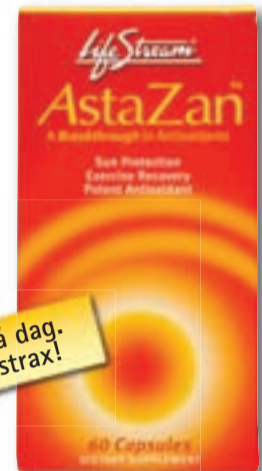
Íþróttafólk og sjúkrapjálfarar mæla með AstaZan

AstaZan styrkir einnig húðina sem verður fallegri og fyrr brún í sól eða ljósabekk.



Fæst í apótekum, heilsuþöðum og Fríhöfninni.

Rannsóknir staðfesta árangur - www.celsus.is



1 hylki á dag.
Virkar strax!

X

97-7

HARMAGEDDON

HLUSTIÐ - TRÚIÐ - HLYÐIÐ

FROSTI & MÁNI ALLA VIRKA DAGA KL. 15-17



Ávaxtasalat er almennt talið vera hollur og góður morgunverður.

Sælgæti eða hollusta

Mörg okkar tengja fulla skál af kornflexi eða All-Bran við hollustu og heilsusamlegt líf. Þar gætum við þó verið á villigötum ef marka má litla grein sem birtist á danska fréttavefnum Politiken.dk 20. mars síðastliðinn en þar er bent á sykurinnihald mismunandi morgunkorns.

Í töflu sem birt er með fréttinni kemur fram að í venjulegu kornflexi eru um 8 prósent af sykri, 10 prósent í Rice Crispies en 17 prósent í venjulegu Special K kornflexi. Örlítið minna, eða 13 prósent, er af sykri í heilkorna Special K kornflexi en 23 prósent í Special K Red Berries. Einnig kemur á óvart að í venjulegu All-Bran eru 22 prósent sykur, 27 prósent í All-Bran Apple & Fig og í All-Bran Plus eru 17 prósent sykur.

Ekki er því allt sem sýnist þegar velja á hollan morgunverð en greinina má nálgast á www.politiken.dk/tjek/dagliv.

-rat

C vítamín-ríkari en appelsínur

Paprikur eru fullar af vítamínum en í þeim eru A, B og C-vítamín auk steinefna og trefja. Rauð paprika inniheldur til dæmis þrefalt meira C-vítamín en appelsína og í grænni papriku er tvöfalt meira af C-vítamíni en í appelsínu.

Best er að geyma paprikur við átta til tólf gráðu hita en þær línast fyrir ef þær eru geymdar í kulda. Grænar paprikur geymast lengst. Þó má frysta paprikur eftir að hafa skolað þær vel og fjarlæggt himnur og fræ. Best er að skera þær niður í sneiðar eða bita í frystinn og neyta þeirra strax eftir að þær þiðna.

Af paprikunni er allt ætt nema stilkurinn, himnurnar og fræin sem geta verið bragðsterk.

Nánari upplýsingar um íslenskt grænmeti og meðhöndlun þess á vefsíðunni www.islenskt.is.

-rat



Paprikur eru ríkar af steinefnum og trefjum auk þess að innihalda A, B og C-vítamín.

NORDICPHOTOS/GETTY

Ofbeldi og slys á börnum

Lýðheilsustöð og Slysavarnaráð standa fyrir morgunverðarfundum miðvikudaginn 25. mars á Grand hóteli við Sigtún. Yfirskrift fundarins er Ofbeldi og slys á börnum.

Á fundinum verða fjórir fyrirlestrar. Brynjólfur Mogensen, yfirlæknir á slysa- og bráðasviði Landspítala Háskólasjúkrahúss, fjallar um slys á börnum; Sigrún Þorsteinsdóttir, sviðsstjóri slysavarnarsviðs Slysavarnafélagsins Landsbjargar, fjallar um slysavarnir fyrr og nú; Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi Barnaverndarstofu, fjallar um ofbeldi gegn börnum og íhlutun á grundvelli barnavernd-

arlaga; Jenný Ingudóttir, verkefnisstjóri hjá Lýðheilsustöð, talar um áverkavarnir í ljósi lýðheilsu.

Eftir fundinn gefst tækifæri til fyrirspurna og umræðna en fundarstjóri verður Eva María Jónsdóttir, dagkrágerðarmaður hjá RÚV.

Þátttakendur verða að skrá sig á fundinn fyrir klukkan 12 á hádegi þriðjudaginn 24. mars. Þáttökugjald er 2.000 krónur og er morgunverðarhlaðborð innifalið. Skráning fer fram á www.lydheilsustod.is/skraning og skal merkja sem „slysavarnir“.

-rat



Meðal þess sem rætt verður á fundinum á Grand hóteli á miðvikudag eru slys á börnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA



PI/PAN • SIA • 82289

Mælingar benda til þess að framtíðin sé björt

Allt sem þú gerir í dag hefur áhrif á vellíðan þína í framtíðinni. Gott líkamlegt ástand er lykillinn að betra lífi.

Með því að vera meðvituð um starfsemi líkamans og bera ábyrgð á heilsu þinni getur þú gripið inn í og komið

í veg fyrir þróun sjúkdóma. Lyf & heilsa leggur áherslu

á forvarnir í átt til betri heilsu og býður upp á þrenns konar mikilvægar mælingar sem segja til um líkamsástand þitt.

Ekki bíða lengur - komdu í heilsumælingu

- Blóðþrýstingur
- Blóðsykur
- Blóðfita

Komdu í næsta apótek okkar og við aðstoðum þig við næstu skref. Nánari upplýsingar á www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Fasteignablað Fréttablaðsins

**Viðar Ingi
Pétursson**

s. 512 5426
vip@365.is

**Hrannar
Helgason**

s. 512 5441
hrannar@365.is

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberinn þinn í
Skaftahlíð 24 alla virka daga
frá kl. 8-17.

Blaðberinn...



...góðar fréttir fyrir umhverfið

VÍSIR.IS

"...ég sá það á vísi"



Berg fasteignasala, Bolholt 4
Sími: 588 5530 • Netfang: berg@berg.is
Pétur Pétursson lögg. fasteignasali



Flétturimi.

Mjög falleg 61,2 fm. íbúð á 3.hæð í góðu fjölbýli. Gott áhv.lán frá íbúðalánasj 12 millj. Getur losnað strax. V. 15,0 m. 8076



Bjartahlíð - Mosfellsbæ

Mjög falleg og vel skipulögð 104 fm. íbúð á jarðhæð með sólpalli auk 28 fm. bílskúrs við Björtuhlíð í Mosfellsbæ. Vandaðar innréttingar og gólfefni. V. 28,5 m. 8188



Sóltún.

Glæsileg 86 fm. íbúð á 2. hæð auk staðis í bílageymsluhúsi við Sóltún. Flottar innréttingar og gott skipulag. Allt fyrsta flokks. Halldór tekur á móti áhugasömum milli kl. 18 og 19 í dag. V. 28,3 8170



Flúðasel.

Vönduð og vel innréttuð 106 fm. íbúð á 2. hæð auk staðis í bílageymsluhúsi við Flúðasel. Parket og flisar. Vandaðar innréttingar. Áhvílandi 9,7 millj. húsbref. V. 23,9 m. 5697



Hraunbær.

Falleg 86 fm. 3ja. herb. íbúð við Hraunbæ. Gott skipulag og góðar innréttingar. Áhvílandi 15 m. íbúðalánasjóður. Laus 1. júní nk. 8190



Hvannahólmi.

200 fm. einbýli á tveimur hæðum við Hvannahólmi í Kópavogi. Sér íbúð á neðri hæð. Fjölskylduvænt húsi. Stór garður í góðri rækt. Skipti á ódýrari eign kemur vel til greina. 8187

EIGNAMIDLUN
Mosfellsbæ



Einar Páll Kjærnested,
lögg. fasteignasali

10 ár
í Mosfellsbæ

www.fastmos.is

Sími: 586 8080 • Kjarna • Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær • www.fastmos.is

Laxatunga - Ný raðhús á ótrúlegu verði!

OPÍÐ HÚS



**OPÍÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG FRÁ KL 17:30 TIL 18:30 Í FULL-
BÚNUM SÝNINGARÍBÚÐUM VIÐ LAXATUNGU 90 OG 92.**

Vorum að fá í sölu sex ný 172,5 fm raðhús sem verða afhent fullbúin með innréttingum og gólfefnum í apríl nk á verði sem ekki hefur sést í langan tíma. 3 svefnherbergi, 2 baðherbergi - hvítar innréttingar og eikarparket og flisar á gólfi. Áhv. eru 20 millj. kr. ÍLS lán. Skipti á minni eign skoðuð! V. frá 37,5 m. 4528

Mosfellsbær



Grundartangi - Einbýlishús Mjög flott og vandað 223 fm einbýlishús á tveimur hæðum með tvöföldum bílskúr á glæsilegri lóð með hellulögðu plani, gosbrunn, læk, stórir afgirtri timburverönd með heitum potti og útigrilli. Húsið teiknaði Kjartan Sveinsson og Stanísla Bohic hannaði lóðina. **Ýmis skipti möguleg á minni eign! 57,0 m 3557**



Súluhöfði - M/auka íbúð Falleg 197,4 fm efri sérhæð með innbyggðum bílskúr og 62,7 fm auka íbúð í kjallara í tvíbýlishúsi við Súluhöfða 25. Hæðin skiptist í forstofu, hol, fjögur svefnherb., tvö baðherb., þvottahús, eldhús, sjónvarpshol, stofu, borðstofu og 37,5 fm bílskúr. Íbúðin á neðri hæð skiptist í opíð rými með eldhúsi og rúmgóðri stofu, forstofu, baðherb., svefnherb. og geymslu. V. 52,9 m. 4506



Prastarhöfði - 3ja herbergja Falleg 104,3 fm, 3ja herbergja endaíbúð á efstu hæð í 3ja hæða fjölbýli ásamt staði í bílageymslu við Prastarhöfða 4-6 í Mosfellsbæ. Mjög glæsilegt útsýni er úr íbúðinni, bæði til suðurs, norðurs og vesturs V. 26,9 m. 4545



Klapparhlíð - 2ja herbergja Falleg 66,9 fm, 2ja herbergja íbúð með sérinnngangi á 2. hæð í 3ja hæða fjölbýli við Klapparhlíð 30 í Mosfellsbæ. **Íbúðin er laus til afhendingar! V. 17,9 m. 4540**



TIL SÖLU - Hlín Blómahús Um er að ræða eina vinsælastu blómabúð landsins. Búðin hefur verið rekin af sömu aðilum í Mosfellsbæ sl. 16 ár við góðan orðstýr. Þetta er flott tækifæri fyrir t.d. tvo samhenta aðila sem vilja fara í skemmtilegan rekstur með góða sögu. **Allar nánari upplýsingar gefur Einar Páll, fasteignasali hjá Eignamiðlun í Mosfellsbæ í síma 586 8080. 4520**

Reykjavík



Berjarími - LÆKKAD VERÐ! Vel skipulögð 67 fm 2ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinnngangi og góðri verönd. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, baðherbergi, stofu, eldhús, sér þvottahús og hjónaherbergi. Í kjallara er sérgeymsla og hjólageymsla. Fallegt útsýni er af verönd vestur yfir borgina. **Íbúðin er laus til afhendingar! ÁHVÍLANDI! CA. 13,3 m. V. 15,9 m. 3815**

Kópavogur



Hörðukór 1 - 3ja herb. m/útsýni. Einstaklega vönduð 3ja herbergja 97,7 fm íbúð á 9. hæð við Hörðukór 1 í Kópavogi með glæsilegu útsýni. Staði í bílajakjallara fylgir. Frágangur í íbúðinni er sérstaklega góður, innréttingar eru úr kirsuberjavíð. Svalirnar eru yfirbyggðar og nýttast þær vel sem sólstofa. **Seljandi skoðar skipti á allt að 40 m. eign með bílskúr í Mosfellsbæ eða Grafarvogi! V. 28,9 m. 4487**



Hæðargarður - Reykjavík Góð og mikil endurnýjuð 62,4 fm, 2ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinnngangi við Hæðargarð 6. **Íbúðin er laus til afhendingar! V. 18,5 m. 4541**

FASTEIGNASALAN

GIMLI GIMLI

570 4800 Grensásvegi 13
Ánni Stefánsdóttir, viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali.



FALLEGT EINBÝLI

Fallegt og vel við haldið 200 fm einbýlishús á fallegum og barnvænum staði í Seljavhverfinu í Reykjavík. Þrjú rúmgóð svefnherbergi. Stór og björt stofa og borðstofa með útg. á fallega timburverönd til suðurs og vesturs. Góðar innréttingar. Parket og flisar á gólum. Risloft með miklum möguleikum. **Nánari uppl. um verð og greiðslukjör veitir Sveinbjörn í síma 892-2916**



LÆKJASMÁRI MEÐ BÍLSKÝLI - LYFTUHÚS

Falleg 111 fm 4ra herb. endaíbúð á 4. hæð í glæsilegu lyftuhúsi auk 27 fm staðis í bílag. Þrjú svefnherbergi. Vestursvalir yfirb. að hluta. Fallegar innréttingar. Parket og flisar. Glæsileg sameign. Stutt í alla þjónustu. **Nánari uppl. um verð og greiðslukjör veitir Sveinbjörn í síma 892-2916**



HÖRDALAND - FOSSVOGUR

Góð 86 fm 4ra herb. íbúð á 2. hæð (upp 1/2 hæð) í góðu fjölbýli. Þrjú svefnherbergi. Stór og björt stofa með útg. á suðursvalir. Útými. Góðar eldri innréttingar. Parket og dýkur á gólum. Eignin getur losnað fljótlega. **Nánari uppl. um verð og greiðslukjör veitir Sveinbjörn í síma 892-2916**



EYKTARÁS - EINBÝLI

Fallegt 290 fm tveggja hæða einbýli á glæsilegum útivistarsvæði í ESBárdalshöllum. Fjögur svefnherbergi. Tveir stórar og bjartar stofur. Innb. bílskúr. Fallegur garður. **Nánari uppl. um verð og greiðslukjör veitir Sveinbjörn í síma 892-2916**



ARNARHRAUN - HAFNARFJ.

Falleg 92fm 3ja herb. neðri hæð í tvíbýli auk 35 fm bílskúrs. Skipti möguleg á einotakings- eða 2ja herb. íbúð. **Nánari uppl. um verð og greiðslukjör veitir Sveinbjörn í síma 892-2916. Verð 26,4 millj.**



KRUMMAHÓLAR - M/BÍLSKÚR

91fm íbúð á 4. hæð auk 26 fm bílskúr fjölbýli með lyftu. Eignin getur losnað fljótlega. **Nánari uppl. um verð og greiðslukjör veitir Sveinbjörn í síma 892-2916**

AUÐVELD KAUP!! Erum með nokkrar eignir með allt að 80 til 100% áhvílandi lánum!!

VALHÖLL

FASTEIGNASALA

Siðumúla 27 - Sími 588 4477 - Fax 588 4479
www.valholl.is
Opið virka daga frá kl. 9-17

Bárdur Ingólfur Þórarinn Heiðar	s.896-5221 s.896-5222 s.899-1882 s.493-3336	Ellert Páll Sigursveinn	s.893-4477 s.864-0500 s.866-0160
---------------------------------	--	-------------------------	--

Óska eftir 2ja eða 3ja herbergja íbúð gegn staðgreiðslu á verðbilinu frá 14-20 millj. Upplýsingar gefur Bárdur í s.896-5221

Tveggja íbúða hús við Rauðagerði.

Mjög gott 221 fm hús með tveimur íb. og bílsk. Hæð og ris með 4 svefnherb. og sér 3ja herb. íbúð kj. - Mögul. á að hafa þrjár íb. í húsinu. V. 54,6 m. Uppl.veitir Heiðar.

Hvassaleiti - Frábær kaup.

Falleg nýmj 127 fm 4ra herb.útsýnisb. á 4.h. á frá. stað skammt frá Kringlunni. Íb. fylgir 13 fm aukaherb. í kj. (góðir útsýningarmögul) og 22 fm bílsk. (er í leigu). Þvottaðst. í íb. parket, suðuvale m. útsýni á Akrafjall, Snæf.nes og B. Laus fjöð. Fráb. verð 24,9 millj. áh. ca 21 m. Uppl. Ingólfur 896-5222.

Veghús- skipti á stærri.
Góð mjög velskipul. 2ja herb. íb. á 2.h. í góðu húsi, suðursv. V. 15,9. Mögul. skipti á stærri eign. Uppl. Ellert

Bólstaðarhlíð - 3.hæð
Góð 3ja-4ra herb.íb. á þessum frá. stað. Skipti á stærri eign í hverfinu. V. 22,5 m. Uppl. Páll

Hrisrimi-lækkað verð.
Björt 3ja herb. 100 fm.íb. m. staði í bílsk. Skipti á minni eign koma til gr.V.22,5 m. Uppl. Páll

Akurhvarf - lyftuhús.
Mjög björt og falleg ca 107 fm 3ja herb. velskipulíb. Staði í bílsk. V. 28,9 m. Uppl. Páll

Gunnarsbraut - einbýli - fjárfesting
Virðulegt ca 400 fm einbýli. Hentugt sem gistihéimili eða sem íbúðir. V.70,0 m. Uppl. Páll

Tröllakór - glæsil.
5. herb.162 fm á efstu hæð í góðu lyftuh. Staði í bílskylí. Skipti mögul. á ódýrari. V.39,9 m. Uppl. Páll

Suðurás-laust strax.
Velskipul.ca 200 fm raðh. 4 svefnherb. Fráb.staðs. Parket. Skipti á ód. mögul. V.43,9 m. Uppl. Bárdur

Flugskýli - Rvíkurflugv.
Einkasala 2 flugskýli, 76,5 fm og 90 fm. Mikil lofthæð, afgirt og vaktað svæði. Fráb. sem geymsluhúsn. Tilboð. Uppl. Bárdur.

Hlíðarhjalli - m. bílskýli.
Efri sérh. í tvíb./klisahúsi ásamt bílsk.Fráb. útsýni. Einstök staðs. Nýl. gegnumt. að utan. V.39,5 m.Uppl. Þórarinn

Asparfell - klætt hús.
94 fm 3ja herb.íb. á 1.h. Hús klætt að utan. Góður staður. V.17,9 m. eða tilb. Uppl. Þórarinn

Blönduhlíð - flott íb.
Í einkasölu falleg 61 fm 2ja herb. íb. á 1.h. í góðu húsi. Fráb. staðs. mögul. að yfirt. Hagst. lán. V. 17,9 m.Uppl. Þórarinn

Austurströnd. m. bílsk. engin útb. greiðslub.ca 105 þús.pr.mán
67,2 fm íb. á 7h. m. bílskylí, samt. ca 90 fm. Suðsv. m. glæsil. útsýni. Hagst að yfirtlán fyrir öllu kaupv. Greiðslub. 105 þús á mán. V. 19,4 m. uppl. Heiðar

Engimýri-einb. - skipti mögul.
290 fm einb. með aukabúð í kj. Fráb. staðs. Talsv. endurn. hús. Skipti mögul. á minni eign.V. 68,6 m. Uppl. Þórarinn

Parhús við Friggjarbrunn
198 fm parhús ath. rúmlega fólkhelt, með gróf. lóð. Húsið er tilbúið til afhendingar nú og selst eins og það er. Skipti möguleg. v. 32,9 m. Uppl. gefur Heiðar.

Valholl.is

nybyggingar.is

leigugeignir.is

Átt þú byggingarefni? Okkur vantar töluvert af byggingarefni. Það sem okkur vantar er:

Efni	Magn	Efni	Magn
Flisakerfi (utanhússklæðningu)	250-300 m2	Rotþró	2500-300 lítra
Gólfhítalagnir	350 m2 í gólfleti	Rafmagnstöflu fyrir einbýlihus	2 stk.
Bílskúrshurðir	2 stk.	Baðkar	2 stk.
Útidýra- og svalahurðir	2 stk af hvoru	Sturtuklefa	3 stk.
Parket	300 m2	Innihurðir	15 stk
Gífsveggjaefni	200 m2	Gólfplisar	20-30 m2
Eldhúsinnréttingu	2 stk.	Hellustein	80 m2
Baðherbergisinnréttingu	3 stk.	Eldhústæki	allt fyrir tvö eldhús
Bílskúrshurðaropnara	2 stk	Fataskápar	10 stk.
Sólpallaefni	450 m2	Forstofuskápar	3 stk.

Staðgreiðum allt efni. Ekki er skilyrði að allt sé keypt af sama aðila. Vinsamlegast sendið upplýsingar og verðhugmynd á netfangið fjarmagn@gmail.com.

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki

VILTU KAUPA, SELJA EÐA LEIGJA?
STÆRSTI OG ÖFLUGASTI
FASTEIGNA- OG LEIGUVEFUR
LANDSINS!

YFIR 15.000 EIGNIR Á SKRÁ

VÍSIR.IS

Glæsilegt Konukvöld

LÉTT BYLGJUNNAR
Í SMÁRALIND 25. MARS 2009

SKEMMTUN Í VETRARGARÐINUM

- ✿ Á móti sól
- ✿ Eyjólfur Kristjánsson
- ✿ Arnar Jónsson söngvari
- ✿ Fúlar á móti
- ✿ Afrekskona Létt Bylgjunnar kynnt og heiðruð
- ✿ Hera Björk er gestgjafi kvöldsins og tekur lagið

- ✿ Fordrykkur í boði K. Karlssonar
Passoa – San Miguel – San Pellegrino ölkelduvatn
- ✿ Glæsilegt happdrætti*

Skemmtileg og lifandi stemmning á göngum Smáralindar og verslanir opnar. Glæsileg tískusýning og skemmtilegar uppákomur.

* Helgarferð til Akureyrar með Flugfélagi Íslands og Leikhúsmiðar hjá LA. Gjafabréf að upphæð 20.000 kr. í Smáralind. Árskort í Hreyfingu heilsurækt og gjafabréf í fljótandi djúpslökun í Blue Lagoon Spa. Slendertone tæki frá Hreysti. Glæsilegar kórfur með hársnyrtivörum frá John Frieda o.fl.

www.lettbylgjan.is

 Smáralind



LÉTT
BYLGJAN
967

- RÉTTU LÖGIN...ALLTAF!

ROKKARINN DAMON ALBARN ER 41 ÁRS.

„Enginn og ekkert gerir mig hamingjusamari en fjölskyldan mín og starfið mitt.“

Breski tónlistarmaðurinn og Íslandsvinurinn Damon Albarn hóf ungur afskipti af tónlist og leiklist. Hann er aðalsprautan í hljómsveitinni Blur, þar sem hann syngur og spilar á hljómborð ásamt því að semja lög og gáfulega, kaldhæðnislega texta undir áhrifum tónsmíða Bítlanna, Rolling Stones, Kinks og Small Faces.



PETTA GERÐIST: 23. MARS 1987

Glæstar vonir frumsýndar vestra

Bandaríska sápuóperan Glæstar vonir, á frummálinu Bold and the Beautiful, var frumsýnd þennan dag fyrir 22 árum.

Sögusviðið er Englaborg Kaliforníu, þar sem Forrester-fjölskyldan stýrir tiskuhúsi sínu og fallega fólkið stundar dyggðir sínar og syndir til skiptis. Frá upphafi hafa margir sömu leikaranna staðið vaktina, eins og Susan Flannery, John McCook, Katherine Kelly Lang, Ron Moss og Hunter Tylo, en líkt og með aðrar langlífar sápuóperur hefur verið óhjákvæmilegt að endurráða í sum hlutverk á tuttugu ára ferli þáttarins. Glæstar vonir voru í upphafi systurþáttur The Young and the Restless, sem einnig var sköpunarverk Williams J. Bell og Lee Phillips Bell.

Síðan þátturinn var frumsýndur í dagsjónvarpi CBS hefur hann

mælist með mest áhorf allra sápuópera í veröldinni; áætlaðar 26,2 milljónir áhorfenda á hverjum degi, en eftir aldamót hefur þátturinn átt í aukinni samkeppni við veruleikabætti og spjallþætti á dagtíma.

Þátturinn hefur verið gagnrýndur fyrir að eyða löngum tíma í einfaldan söguþráð í stað þess að þróa meðfram hlíðarsögur til að gera hann flóknari. Þátturinn hefur einnig verið gagnrýndur fyrir að breyta söguþræði án fyrirvara, ekki síst þegar kemur að rómantískri þörun söguhetjanna, en um leið hrósað fyrir að dvelja ekki við vonlausan söguþráð og enda hann strax. Þó trúfjar enn marga að söguþráðurinn endar oft án viðhlitandi niðurstöðu.



MERKISATBURÐIR

- 1663 Sálmur Hallgríms Péturssonar, Allt eins og blómstrið eina, sunginn í fyrsta sinn við úttör.
- 1839 Hugtakið „ókei“ fyrst notað í Bandaríkjunum.
- 1919 Benito Mussolini stofnar Fasistaflokkinn í Milanó á Ítalíu.
- 1937 Sundhöllin í Reykjavík vígð að viðstöddu fjölmenni.
- 1960 Söngsveitin Filharmónía syngur í fyrsta sinn opinberlega í Þjóðleikhúsinu.
- 1970 Þrjú leikarar halda upp á 25 ára leikafmæli, þeir Baldvin Halldórsson, Gunnar Eyjólfsson og Róbert Arnfinnsson.

tímamót

timamot@frettabladid.is

AFMÆLI



VALGERÐUR SVERRISDÓTTIR alþingismaður er 59 ára.



EINAR SVEINBJÖRNSSON veðurfræðingur er 44 ára.



BJARNI ÁRMANNSSON athafnamaður er 41 árs.



ÁLFRÚN HELGA ÖRNÓLFSDÓTTIR leikkona er 28 ára.



CATHERINE KEENER leikkona er 51 árs.



HOPE DAVIS LEIKKONA er 45 ára.

ÍSLENSKAR LÍKKISTUR

Góð þjónusta - Gott verð

Starmýri 2, 108 Reykjavík 553 3032

Opíð 11-16 virka daga



Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@frettabladid.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Ingí Sævar Oddson

Asparási 1, Garðabæ,

lést á Landspítalanum Hringbraut fimmtudaginn 19. mars sl. Útför hans verður auglýst síðar.

Þuríður Antonsdóttir
Hrafnhildur Ingadóttir
Óddur Ingason
Gunnar Ingason
Ómar Ingason
og barnabörn.

Barði Ágústsson
Svanhildur Kristinsdóttir
Aníta Berglind Einarsdóttir



Okkar ástkæra,

Ester Magnúsdóttir

frá Hellissandi, Melalind 8 Kópavogi,

verður jarðsöngin frá Fossvogskirkju 25. mars kl. 13.00.

Alexander Alexandersson
Hjördís Alexandersdóttir
Bára Alexandersdóttir
Erla Alexandersdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Guðmundur Jón Jónsson
Þórarinn Hjálmarsson
Sigurður Jón Ragnarsson



ÆSKULÝÐSSTARF Í 110 ÁR Ástríður Jónsdóttir er kynningarfulltrúi KFUM og KFUK á Íslandi. Í vikunni kemur út afmælisrit í telfni af 110 ára afmælinu og um næstu helgi verður stórhátíð í höfuðstöðvum félaganna í Reykjavík og á Akureyri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KFUM OG KFUK Á ÍSLANDI: FAGNAR 110 ÁRA STÓRAFMÆLI SÍNU Á ÁRINU

Gott veganesti á lífsins braut

„Starf KFUM- og K er fjölbreytt og skemmtilegt, byggt á kristilegum boðskap. Við ræðum við börnin um Jesús Krist sem fyrirmynd, kærleikann, hvernig maður kemur fram við aðra og syngjum gömlu og góðu KFUM-söngvönum. Þá læra börnin að biðja og ýmis Biblíuvers, en margir hafa sagt okkur árum og áratugum seinna hvernig þeir fundu huggun í lærdómi æskuáranna úr KFUM- og K þegar eitthvað bjátadi á í lífinu. Starfið er því gott veganesti út í lífið, enda komin á það 110 ára reynsla,“ segir Ástríður Jónsdóttir, kynningarfulltrúi KFUM og KFUK á Íslandi, sem hóf æskulýðsstarf sitt fyrir 110 árum.

„Þá var séra Friðrik Friðriksson, oft nefndur æskulýðsfulltrúi 20. aldarinnar, nýfluttur heim frá Danmörku, þar sem hann hafði kynnst sams konar starfi, en í þá daga var afskaplega lítið um æskulýðsstarf fyrir íslensk börn. Friðrik var því fenginn til að stofna

Kristilegt félag ungra manna (KFUM) fyrir stráka og var fyrsti fundurinn haldinn 2. janúar 1899. Eftir nokkurra vikna starf komu fermingarstúlkur að máli við séra Friðrik og kröfðust þess að hann héldi svipaða fundi fyrir stelpur og að sjálfsögðu varð hann við bón þeirra og fór af stað með Kristilegt félag ungra kvenna (KFUK) í apríl sama ár,“ segir Ástríður um starfið sem síðan hefur haldist óslitið og er nú kraftmikið sem aldrei fyrr.

Alls taka yfir 5.000 börn þátt í starfi KFUM og KFUK á ári hverju. „Stærsti hópurinn er á aldersbilinu 9 til 18 ára, en elstu félögarnir eru komnir á tíraæðisaldur. Starfið skiptist í vetrar- og sumarstarf, og á veturna sækja yfir 50 hópar hefðbundna fundi og fjölbreyttar þemaeildir sem tengjast ýmsum áhugamálum,“ segir Ástríður, en þess má geta að rokkóperan Hero í Loftkastalanum er hluti af ungmennastarfi félaganna.

Samtökin reka fimm sumarþúðir á landinu. „Sumarþúðirnar njóta mikilla vinsælda og í fyrra var sett aðsóknarmet. Krakkar koma ár eftir ár, enda erfitt að hætta vegna skemmtilegheita og kærna vinabanda þeirra á milli.“

Mikill fjöldi sjálfboðaliða og sumarstarfsmanna tekur þátt í metnaðarfullu æskulýðsstarfi KFUM- og K. „Við leggjum mikið upp úr leiðtogaþjálfun, til að gera þá hæfa og tilbúna til að vera með börnin, eins og með námskeiðinu Verndum þau, ef koma upp vísbendingar um ofbeldi, misnotkun eða vanrækslu, því leiðtogar okkar þurfa að vera meðvitaðir, þekkja einkennin og að bregðast við þeim.“

Um næstu helgi verður glæsileg afmælishátíð hjá KFUM- og K í Reykjavík og á Akureyri. „Við munum svo halda áfram upp á afmælið árið um kring; ekki síst með þórnunum í æskulýðsstarfinu, jafnt sumar, vetur, vor og haust.“

thordis@frettabladid.is

Í sjoppuna með skattframtalið

Boðið er upp á aðstoð við að telja fram til skatts í söluturninum og veitingastofunni Fjöreggiu í Hafnarfirði. „Þetta eru mikið til fastakúnnar sem koma hingað og þeir eiga margir í smá vandræðum með þetta svo ég ákvað að bjóða fram aðstoð mína,“ segir Jóhann Sveinsson eigandi. „Ég var í þessu lengi en nú geri ég þetta bara frítt,“ segir Jóhann sem var með bókhaldsþjónustu hér áður fyrr. „Margir kúnnanna unnu hér í grenndinni og komu þá hér við, nú eru margir þeirra búnir að missa vinnuna en koma þá hingað frekar til að spjalla.“



Fólk kemur ekki eingöngu í Fjöreggið til að fá sér sætindi og í gogginn heldur einnig til að telja rétt fram. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Rannsóknarstofa í krabbameinsfræðum við HÍ.
FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

Rannsóknir flytjast til HÍ

Rannsóknarstofa í krabbameinsfræðum er nýtt heiti á rannsóknarstofu við Lífvísindasetur læknadeildar Háskóla Íslands. Rannsóknarstofan er sú eina sinnar tegundar innan háskólans og fyrsti áfangi í fyrirhuguðu sameiginlegu rannsóknasetri Háskóla Íslands og annara aðila í krabbameinsrannsóknum.

Upphaflega var rannsóknarstofan stofnuð fyrir tuttugu árum af Krabbameinsfélagi Íslands og hét þá Rannsóknarstofa í sameinda- og frumulíffræði. Þetta var um áratug áður en erfðarannsóknir og líftækni komust í almenna umræðu hér á landi.

Krabbameinsfélagið hætti rekstri rannsóknarstofunnar árið 2006 og var starfsemin flutt í áföngum yfir til læknadeildar Háskóla Íslands. Við rannsóknarstofuna starfar ungt fólk að vísindaverkefnum til háskólagráðu og hefur stofan unnið sér alþjóðlegan sess á sviði krabbameinsrannsókna.



Ásta R. Jóhannesdóttir, félags- og tryggingamálaráðherra, talaði fyrir mikilvægi sem flestra námsúrræða fyrir þá sem hafa misst vinnu.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Hannað í málm

Verkefnið Hannað í málm hlaut hæstu úthlutunina úr starfsmenntasjóði félags- og tryggingamálaráðuneytisins eða 1,7 milljón króna. Verkefnið skapar atvinnugrundvöll næsta hálfu árið fyrir þrjú hópa hönnuða og þrjú málmíðnaðarfyrirtæki.

Úthlutun styrkja fór fram á föstudaginn var en úthlutað var til 35 verkefna að þessu sinni, alls um 35 milljónum króna. Alls bárust starfsmenntaráði 102 styrkumsóknir þetta árið en markmið styrkveitinganna er að efla hæfni starfsfólks og styrkja stöðu atvinnugreina og fyrirtækja á Íslandi.

Ásta R. Jóhannesdóttir, félags- og tryggingamálaráðherra sagði við úthlutunina að það væri ekki síst mikilvægt að tryggja sem flest námsúrræði fyrir þá sem hafa misst vinnu í árferðinu sem nú ríkir. „Þannig getur fólk nýtt tímann þegar litla vinnu er að hafa til að efla sig og gera sig betur hæft fyrir ýmis störf þegar aðstæður glæðast á ný.“

Einnig hlutu styrki: námskeið um heimavinnslu mjólkurafurða og stofnun matvælafyrirtækja, menntasmíða karla, störf án staðsetningar og þróun náms í steinlagna og umhirdutækni.

Viðurkenning fyrir jafnrétti

Lyfjastofnun og leikskólarnir Mánabrekka og Sólbrekka hlutu jafnréttisviðurkenningu Seltjarnarnesbæjar fyrir kjörtímabilið 2006 til 2010.

Viðurkenningarnar voru veittar við hátíðlega athöfn á Bókasafni Seltjarnarness á Eiðistorgi síðastliðinn fimmtudag en þær hljóta þau fyrirtæki í bæjarfélaginu sem þótt hafa unnið ótúlega að framgangi jafnréttisáætlunar.

Leikskólarnir Mánabrekka og Sólbrekka eru fyrstu vinnustaðirnir í Seltjarnarnesbæ sem gefa út jafnréttisstefnu. Stefnan byggir á starfendarannsókn þar sem greint var frá hvort viðmót og samskipti við börnin, milli barn-

anna innbyrðis, starfsfólks innbyrðis og samskipti við foreldra væru byggð á jafnréttisgrunni.

Lyfjastofnun hefur einnig sett saman og unnið eftir jafnréttisáætlun þar sem konur jafnt sem karlar gegna stjórnendastörfum. Einnig fær starfsfólk tækifæri á sveigjanlegum vinnutíma til að sinna skyldum sínum gagnvart fjölskyldunni.

Jafnrétti Guðbjörg Jónsdóttir leikskólstýra á Mánabrekku með börnin í tónmennt. Mánabrekka fékk jafnréttisviðurkenningu Seltjarnarnesbæjar á dögnum.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Undirfatadagar til 29. mars

15%

afsláttur
af öllum
undirfötum

Komdu í mátun

Hjá okkur færðu ráðgjöf og mælingu við val á brjóstahöldurum. Komdu og nýttu þér frábæra þjónustu og gott verð.

DEBENHAMS

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI



Skoðaðu
Mín borg
ferðablað
Icelandair á
www.icelandair.is

ICELANDAIR
WWW.ICELANDAIR.IS



Ég heiti Rachel Corrie

NOKKUR ORÐ
Pórunn
Elísabet
Bogadóttir

Í síðustu viku varð ég fyrir mikilli upplifun í leikhúsi. Ég fór nefnilega á sýninguna Ég heiti Rachel Corrie í Borgarleikhúsinu. Ég hafði lesið eitthvað um Rachel þessa, vissi að hún var bandarískur friðargæsluliði og var drepin á Gasasvæðinu, og vissi að leikritið hafði verið gert upp úr dagbókum og tölvupósti hennar sjálfar. Ég vissi að hún dó eftir að ísraelsk jarð-ýta keyrði yfir hana þegar hún reyndi að koma í veg fyrir að hús palestínskra fjölskyldna yrðu eyðilögð. Ég vissi líka að hún var jafngömul mér þegar hún dó. Þrátt fyrir það var ég alls ekki búin undir það sem beið mín.

Ég er venjulega frekar hrifnæm og það þarf oft ekkert rosalega mikið til að ég fái kökk í hálsinn, en þetta skiptið var ólíkt öðrum. Það er nefnilega ekki oft sem leikhúsið er svona nálægt samtímanum,

og um leið raunveruleikanum, og í þessari sýningu. Öll sýningin er raunveruleg, hún fjallar um raunverulega atburði með orðum raunverulegrar konu sem upplifði þá. Við þekkjum líklega flest sögu Ísraels og Palestínu og höfum heyrt um hryllinginn sem þar gerist, en samt er þetta svo fjarlægt okkur. Dauði hennar hafði líka þau áhrif á marga Bandaríkjamenn að þeir tengdu betur við þá atburði sem þarna eiga sér stað, eins sorglegt og það nú er.



Ég held að flestir Íslendingar hefðu gott af því að sjá sýninguna og læra um Rachel Corrie. Það er ekki bara góð leið til að kynnst þessum málum á annan hátt heldur líka góð leið til að kippa okkur niður á jörðina og rifja upp hvað við höfum það í rauninni enn þá gott.

myndasögur

■ Pondus

Eftir Frode Øverli



■ Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



■ Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



■ Kjölturakkar

Eftir Patrick McDonnell



■ Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



LAGERSALA Opið virka daga frá 13 - 18 Helgar frá 13 - 16

Eldhúsvaskar
Frá kr. 3.900

Blöndunartæki
Frá kr. 3.900

Baðspeglar
Kr. 990

Símar 894-1411 og 861 7540
Norðurhella 10 Hafnarfjörður

NÝTT FRÁ SÓMA

VELDU ÚR 13 TEGUNDUM Í NÆSTU BÚÐ

SÓMA SALAT

NÝ SALATLÍNA FRÁ SÓMA SEM BYGGÐ ER Á LANGRI REYNSLU AF SAMLOKUGERÐ



SÓMI

Brad Pitt of myndarlegur

Kevin Macdonald, leikstjóri myndarinnar State of Play, er ánægður með að hjartaknúsarinn Brad Pitt hætti við að leika í myndinni. Ástæðan er sú að hann var of myndarlegur fyrir hlutverkið.

Pitt átti að leika blaðamann í myndinni á móti Ben Affleck, sem leikur stjórnálagmann, en hætti við vegna þess að hann var ósáttur við handritið. Í stað hans var fenginn Russell Crowe. „Að vissu leyti er ég ánægður með að þetta gekk ekki upp með Brad,“ sagði MacDonald. „Sambandið á milli blaðamannsins og stjórnálagmannsins átti að vera þannig að blaðamanninum átti að líða eins og hálfgerðum klunna sem gæti ekki náð í kærustu. Hann átti að líta upp til stjórnálagmannsins. Þannig er Brad Pitt ekki. Hann þarf ekki að horfa upp til neins og segja: „Ég vildi óska að ég væri með kærustunni þinni.““ Kvikmyndin, sem er byggð á samnefndum breskum sjónvarpsþáttum, er væntanleg í næsta mánuði.



BRAD PITT Hjartaknúsarinn Brad Pitt hætti við að leika í spennumyndinni State of Play.

Rihanna og Brown með kynlífsmyndband

Rihanna óttast nú að kynlífsmyndband sem hún er sögð hafa gert með fyrrverandi kærasta sínum Chris Brown verði gert opinbert. Samkvæmt heimildum bandaríska tímaritsins Star eru Chris Brown og Rihanna ekki saman sem stendur þrátt fyrir að hafa tekið aftur saman eftir að Brown réðst á hana í síðasta mánuði.

Umrætt kynlífsmyndband er meðal annars sagt sýna Rihönnu og Chris Brown stunda hlutverka-leiki, en heimildamaður Star segir þau hafa verið ófeimin í kynlífinu. Verði myndbandið opinbert verður það ekki það fyrsta sinnar tegund-



STRESSUÐ Rihanna óttast nú að kynlífsmyndband hennar og Chris Brown leki á netið.

ar því Paris Hilton, Pamela Anderson, Colin Farrell og Tom Sizemore hafa öll sést á slíkum upptökum.



MEÐ BLETT Á KJÓLNUM Anne Hathaway bað Valentino að árita kjól sinn eftir að hann rak sig í vínglas og úr því helltist yfir leikkonuna.

Bað um áritun Valentino

Anne Hathaway bað ítalska fatahönnuðinn Valentino Garavani um að árita kjól sinn í einkasamkvæmi síðasta þriðjudag. Atvikið átti sér stað í matarboði sem haldið var til heiðurs tiskukónginum sem er 76 ára. Hann var í þann mund að heilsa gestum sínum þegar hann rak sig í vínglas og helltist úr því yfir kjól Hathaway.

Samkvæmt heimildum bandaríska dagblaðsins New York Daily News brást leikkonan hin almennilegasta við, hló og bað Valentino að árita kjól sinn til minningar um atvikið. Margar stórstjórnur heiðruðu fatahönnuðinn í boðinu, en þar á meðal voru Madonna og Gwyneth Paltrow.



GWYNETH PALTROW Leikkonan fræga finnur til sektarkenndar vegna þátttöku sinnar í Iron Man 2.

Paltrow með sektarkennd

Leikkonan Gwyneth Paltrow finnur til sektarkenndar vegna þátttöku sinnar í hasarmyndinni Iron Man 2. Upptökur eru að hefjast í Bandaríkjunum og Paltrow finnst slæmt að þurfa að rífa börnin sín tvö, hina fjögurra ára Apple og hinn eins árs Moses, í burtu frá sínu hefðbundna umhverfi í London. „Ég finn til sektarkenndar sem móðir vegna þess að dóttir mín hlakkar til en sonur minn segir: „Ég vil ekki fara í burtu“,“ sagði Paltrow. „Ég leik samt eiginlega aldrei í kvikmyndum. Ég er eiginlega alltaf með börnunum mínum.“



Tæknibær

Tölvur og íhlutir síðan 1986



Öflug
ASUS Netbook færtölva
á fráberu verði!
Mikið færtölvuúrval!

VERÐ FRÁ **64.900**



Hagstæðir
vel útbúnir tumar

AMD AM2 3400+ örgjörvi
1GB DDR2 minni
80 GB harður diskur
þer byggir skjá, höfð- og netkort

VERÐ AÐEINS **34.900**



19" Acer
Wide Screen
LCD skjár

Upplausn 1440x900
Skerpa 2000:1
Ílirtustig 300 cd/m2

VERÐ AÐEINS **34.900**



Stílhreint þráðlaust lyklaborð og
laser-mús saman í setti

VERÐ AÐEINS **5.900**

Mikið úrval lyklaborða með
ábrenndum íslenskum stöfum



Stóra
tölvuorða-
bókin

Klassísk
fermingargjöf!

VERÐ AÐEINS **8.900**



Video
klippikort

Komdu nú gömlu
fjölskyldumyndböndunum
inn á Facebook og Youtube!
Tengist í USB 2.0 - hugbúnaður fylgir

VERÐ AÐEINS **8.900**



500 GB
Sjónvarpsflakkari
með fjarstýringu
og nettengingu!

VERÐ AÐEINS **29.900**



8 GB
USB minnislykill frá Super Talent

VERÐ AÐEINS **3.900**

Skipholt 50c • Sími: 582 6000 • www.tb.is

Up opnar Cannes-hátíð

Opnunarmynd Cannes-hátíðarinnar, sem verður haldin í 62. sinn í maí, verður þrívíddarteiknimyndin *Up* frá framleiðandanum Disney-Pixar. Þetta verður í fyrsta sinn sem teiknimynd frá Disney er sýnd við opnun hátíðarinnar.

Myndin fjallar um 78 ára gamla mann sem lendir í ýmsum ævintýrum þegar hann bindur þúsundir blaðra við húsið sitt og flýgur til regnskóganna í Suður-Ameríku. Flækir það málin þegar hann kemst að því að ungur skáti hefur gerst laumufarþegi um borð. „Þetta er mikill heiður og við erum stolt af þessari frábæru mynd. Við getum ekki beðið eftir því að sýna hana kvikmyndaheiminum hinn 13. maí,“ sagði Dick Cook, formaður Disney.



UP Teiknimyndin *Up* verður opnunarmynd Cannes-hátíðarinnar í vor.

Kassettan í útvarpið

Útvarpsþátturinn *Kassettan* hefur göngu sína á X-inu 977 næsta laugardag, 28. mars, í umsjón Ómars Eypórssonar. Í þættinum, sem verður á dagskrá frá 10 til 12, verður einblínt á nýja tónlist. Hljómsveitir geta sent lögin sín til þáttarins á síðuna omar@x977.is og eina skilyrðið er að upptökugæðin séu í lagi.

Að sögn Ómars myndast þarna kærkomið tækifæri fyrir hljómsveitir að koma sér á framfæri en margir kvarta yfir því að erfitt sé að komast að í útvarpi. Stefnt er að því að velja eitt lag í mánuði úr þeim sem berast og setja það í spilun.

ÓMAR EYPÓRSSON Leyfir nýjum hljómsveitum að koma sér á framfæri.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



GREEN DAY Rokkarnir í Green Day senda á næstunni frá sér plötuna *21st Century Breakdown*.

Vill pólitíska þáttöku

Billie Joe Armstrong, söngvari Green Day, segir að nýjustu plötu sveitarinnar, *21st Century Breakdown*, sé ætlað að hvetja almennig til pólitískrar þáttöku.

„Fullt af fólki fæddist á óheppilegum tíma, þegar George W. Bush réð ríkjum. Fólk er bjartsýnt núna vegna Obama en passið ykkur. Ekki líta á hann sem svarið við öllum ykkar bænum. Þið þurfið enn þá að vera vakandi og taka þátt,“ sagði Armstrong. Upp-tökustjóri plötunnar var Butch Vig sem er þekktastur fyrir *Nevermind* með Nirvana.



U2 Hljómsveitin mun ekki starfa endalaust að mati trommarans Larry Mullen Jr.

U2 hættir á endanum

Larry Mullen Jr., trommari U2, segir að hljómsveitin muni ekki starfa endalaust. „Sú stund mun renna upp að við segjum að nú sé best að hætta,“ sagði hinn 47 ára Mullen. „Hljómsveitin getur ekki haldið áfram endalaust, hún bara getur það ekki.“

Sveitin hefur verið önnur kafin að undanfögnu við kynningu á nýjustu plötu sinni, *No Line On The Horizon*, og hyggur á umfangsmikla tónleikaferð í sumar. „Það væri gott að hætta þegar þú ert enn þá að gera góða hluti í stað þess að vera á niðurléið. Mér fyndist það sorglegt,“ sagði hann.

UTJIV GIV AÙM? SUNIGAÞ

VISSIR ÞÚ AÐ...

- ... Fyrirtæki geta fengið allt að 75% niðurgreiðslu vegna þjálfunar?
- ... Atvinnulausir geta fengið allt að 75% niðurgreiðslu vegna þjálfunar?
- ... Við hjálpum fyrirtækjum að sækja um styrk og niðurgreiðslu?

NÁMSKEIÐ Í MARS OG APRÍL:

Er Dale Carnegie námskeið eitthvað fyrir þig?

Þriðjudaginn 24. mars frá kl. 9:00–11:00 kynnum við helstu markmið Dale Carnegie námskeiðsins.

Allir velkomnir. Aðgangur ókeypis.

Dale Carnegie grunnnámskeið
26. mars 2009, kl. 18:00–22:00.
12 vikur. Verð 124.900 kr.

Dale Carnegie framhald

Aðeins fyrir þá sem hafa lokið Dale Carnegie námskeiði.
30. mars 2009, kl. 17:30–21:30.
4 vikur. Verð: 39.000 kr.

Áhrifaríkar kynningar

30. og 31. mars,
kl. 8:30 og kl 16:00.
2 dagar. Verð: 114.900 kr.

Árangursrík sala

31. mars, kl. 8:30–12:00.
8 vikur. Verð: 134.900 kr.

Breytum mótlæti í sigra

15. apríl, kl. 8:30–16:30.
1 dagur. Verð: 24.900 kr.

Trúðu á sjálfan þig:

„Komdu fram af öryggi“
17. – 19. apríl, kl. 8:30–16:30.
3 dagar. Verð: 105.000 kr.

Dale Carnegie fyrir stjórnendur

23. og 24. apríl,
kl. 8:30–16:30.
2 dagar. Verð: 127.900 kr.

Vertu leiðtogi í þínu lífi

28. og 29. apríl,
kl. 8:30–16:30.
2 dagar. Verð: 59.000 kr.

Kynntu þér námskeiðin okkar á www.dalecarnegie.is
eða í síma 555-7080



DALE CARNEGIE®
ÞJÁLFUN

VIÐ GERUM BETUR

Gefum **15% afslátt** af kæli- og frystitækjum í tilefni stækkunar á heimilistækjudeild okkar!

HEIT TILBOÐ
KALT MAT



SEVERIN

KS9814

Hvítur kælikápur 50 lítra kæli og 5 lítra frystiboxi. Orkunýting B. Mál (hxbxd): 51x50,4x49,5sm

BETRA VERÐ

29.900

FULLT VERÐ **34.900**



SEVERIN

KS9840

Hvítur 144sm kælikápur með 166 lítra kæli og 46 lítra frysti. Orkunýting A. Frystigeta: 5kg á sólahring. Mál (hxbxd): 144x56x60sm.

BETRA VERÐ

64.900

FULLT VERÐ **75.900**



SEVERIN

KS9840

173sm stál kælikápur með 193 lítra kæli og 92 lítra frysti. Orkunýting A. Frystigeta: 12kg á sólahring. Mál (hxbxd): 173x60x60sm.

BETRA VERÐ

119.900

FULLT VERÐ **143.900**



Blomberg

SSM1550

Hvítur 121sm kælikápur með 204 lítra kæli. 2 grænmetisskúffur. Orkunýting A. Mál (hxbxd): 121x54x57.

BETRA VERÐ

73.900

FULLT VERÐ **86.900**



Blomberg

DSM1510

Hvítur 144sm kælikápur með 168 lítra kæli og 56 lítra frysti. Orkunýting A+. Frystigeta: 4kg á sólahring. Mál (hxbxd): 144x54x60sm.

BETRA VERÐ

81.900

FULLT VERÐ **95.900**



Blomberg

SOM1650X

173sm stál kælikápur með 168 lítra kæli og 56 lítra frysti. 25 lítra MaxiFresh™ skúffa 0-3°C. Orkunýting A. Mál (hxbxd): 173x60,5x60sm.

BETRA VERÐ

135.900

FULLT VERÐ **159.900**

Bauknecht

KRA3600

Hvítur 160sm kælikápur 323 lítra kæli og 5 glerhillum. Orkunýting A. Mál (hxbxd): 160x60x60sm.

BETRA VERÐ

92.900

FULLT VERÐ **109.900**



Bauknecht

KRA3800

Hvítur 180sm kælikápur 375 lítra kæli og 5 glerhillum. Orkunýting A. Mál (hxbxd): 185x60x60sm.

BETRA VERÐ

99.900

FULLT VERÐ **119.900**



Bauknecht

KRVA3857IX

Hvítur 179sm kælikápur 374 lítra kæli og 5 glerhillum. Orkunýting A. Stáláferð. Mál (hxbxd): 179x60x60sm.

BETRA VERÐ

118.900

FULLT VERÐ **139.900**



Aðeins brot af úrvalinu.
Verið velkomin í verslun okkar.



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.00
American Idol

Leitin að áttundu Idol-stjörnu Bandaríkjanna er í fullum gangi í vinsælasta skemmtiþætti veraldar. Tveir keppendur þurftu frá að hverfa í síðasta þætti svo eftir standa ellefu. Þema kvöldsins er kántrí og mun Carrie Underwood, fjórða Idol-stjarna Bandaríkjanna koma fram. Þau Simon Cowell, Randy Jackson, Paula Abdul og Kara DioGuardi sitja í dómnefnd en það er bandaríska þjóðin sem ræður úrslitum í þjóðaratkvæðagreiðslu. Hverjir komast áfram og hver dettur út?



► **VIÐ MÆLUM MED**
New Amsterdam, nýtt

Stöð 2 kl. 22.10
Dularfullur spennuþáttur um John Amsterdam sem hefur lifað í líkama 35 ára gamals manns í hjartnær 400 ár. Hann starfar sem lögreglumaður í New York og gjörþekkir orðið hugi glæpamanna. Ástæðan fyrir langlífinu er sú að lögð voru á hann álög sem verður ekki aflétt nema að hann finni sanna ást.



RÁS 1 FM 92,4/93,5

- 06.38 Morgunvaktin
- 06.40 Veðurfregnir
- 06.50 Bæn
- 07.03 Auðlindin
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.11 Morgunstund með KK
- 08.30 Fréttayfirlit
- 09.05 Okkar á milli
- 09.45 Morgunleikfimi
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.13 Stefnumót
- 11.03 Samfélagið í nærmynd
- 12.02 Hádegisútvarp
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.45 Veðurfregnir
- 13.00 Vít og breitt
- 14.03 Bak við stjórnurnar
- 15.03 Útvarpssagan: Sögur úr Síðunni
- 15.30 Lostafulli listræninginn
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.10 Veðurfregnir
- 16.13 Hlaupanótan
- 17.03 Víðsjá
- 18.00 Kvöldfréttir
- 18.16 Spegillinn
- 19.00 Endurómur úr Evrópu
- 20.00 Leynifélagið
- 20.30 Kvika
- 21.10 Stjórnskipan lýðveldisins
- 22.07 Veðurfregnir
- 22.12 Lestur Passíusálma
- 22.18 Ársól
- 23.08 Á tónsviðinu
- 00.07 Næturtonar+

FM 90,9 Talstöðin FM 99,4 Útvarp Saga FM 98,9 Bylgjan FM 95,7 FM957 / Topp tónlistarstöðin FM 102,2 Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp FM 102,9 Lindin / Kristilegt efni FM 96,7 Létt Bylgjan / Tónlist og afþreying FM 105,5 Útvarp Boðun / Kristilegt efni FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni FM 97,7 X-ið / Enginn viðbjóður

EXTRA

- 16.00 Hollyoaks (150:260)
- 16.30 Hollyoaks (151:260)
- 17.00 Seinfeld (8:22)
- 17.25 E.R. (4:22)
- 18.10 Osbournes (6:10)
- 18.30 Auddi og Sveppi
- 19.00 Hollyoaks (150:260)
- 19.30 Hollyoaks (151:260)

20.00 Seinfeld (8:22) Jerry Seinfeld er uppistandari sem nýtur mikillar kvenhylli en á í stökustu vandræðum með eðlileg samskipti við annað fólk.

20.25 E.R. (4:22) Þættir sem gerast á bráðamóttöku sjúkrahúss í Chicago þar sem erillinn er næstum óviðráðanlegur og læknamir fá nánast engan tíma til að taka ákvarðanir upp á líf og dauða.

21.10 Osbournes (6:10) Eins og flestum er kunnugt hefur mikið gengið á í lífi Osbournes fjölskyldunnar sem seint verður talin til fyrirmyndar.

21.30 Auddi og Sveppi Auddi og Sveppi eru mættir aftur í gamanþætti þar sem allt er leyfilegt.

22.00 Cold Case (12:23) Ein vinsælasta spennuþáttaröð Stöðvar 2 snýr aftur í sjöttu seríunni. Lilly Rush og félagar hennar í sérdeild lögreglunnar halda áfram að upplýsa sakamáli sem stungið hefur verið óupplýstum ofan í skjalakassann.

22.45 Damages (4:13)

23.30 Fringe (11:22)

00.15 Sjáðu

00.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

10.05 EastEnders 10.35 My Hero 11.05 Jonathan Creek 11.55 Dalziel and Pascoe 12.45 My Hero 13.15 The Weakest Link 14.00 EastEnders 14.30 My Hero 15.00 Blackadder the Third 15.30 The Weakest Link 16.15 Jonathan Creek 17.05 Dalziel and Pascoe 17.55 EastEnders 18.25 The Weakest Link 19.10 My Hero 19.40 Blackadder the Third 20.10 The Inspector Lynley Mysteries 21.00 The State Within 21.50 Blackadder the Third 22.20 My Hero 22.50 The State Within 23.40 Jonathan Creek 00.30 Dalziel and Pascoe

DR 1

10.00 Solens mad 10.30 Dyrehospitalet 11.00 DR Update - nyheder og vejr 11.10 21 Søndag 12.00 Reimers 12.40 Det lille hus på prærien 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 DR Update - nyheder og vejr 14.10 Boogie Mix 14.30 X Factor 15.30 X Factor Afgørelsen 16.00 Troldspejlet 16.15 Robotboy 16.30 Den travle by 17.00 Aftenshowet 17.30 TV Avisen med Sport 18.00 X Factor koncert direkte fra Rådhuspladsen 19.00 Miraklet på Hudson-floden 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 20.50 SportNyt 21.00 Kriminalkommissær Foyle 22.40 OBS 22.45

NRK1

10.00 NRK nyheter 10.05 Grønn glede 10.30 Landgang 11.00 NRK nyheter 11.10 Grosvold 12.00 NRK nyheter 12.05 Berlin, Berlin 12.30 Slipp naboene løs 13.00 NRK nyheter 13.05 Norge rundt 13.30 I sørhellinga 14.00 NRK nyheter 14.05 Par i hjerter 15.00 NRK nyheter 15.10 Dynastiet 16.00 NRK nyheter 16.10 Oddasat - nyheter på samisk 16.25 Tid for tegn 16.40 Mánáid-tv - Samisk barn-tv 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Mikkes klubbhus 17.25 Vennene på Solflekken 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Puls 19.00 Norsk småkonge i India 19.25 Redaksjon EN 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21 20.35 Livet i Fagenvik 21.20 Store Studio 22.00 Kveldsnytt 22.15 Inspektør Lynley 23.45 Nytt på nytt 00.15 Kulturmytt

SVT 1

10.00 UR-val - svenska som andraspråk 10.10 Tieddealus 11.00 Rapport 11.05 Sportspegeln 11.50 Djursjukhuset 13.10 Mia och Klara 13.40 Livet går vidare 15.00 Rapport 15.05 Gomorron Sverige 15.55 På liv och död 16.25 Var fan är min revy! 16.55 Sportnytt 17.00 Rapport med A-ekonomi 17.10 Regionala nyheter 17.15 Fråga doktorn 18.00 Kulturmytterna 18.15 Regionala nyheter 18.30 Rapport med A-ekonomi 19.00 183 dagar 20.00 Packat & klart 20.30 18 år 21.00 Shining stars - tio år efter bomben 22.05 Kulturmytterna 22.20 Grillad 23.05 Nip/Tuck 23.50 Babben & co 00.50 Sändningar från SVT24



STÓRKOSTLEG BÓK

Átakanleg en hlý skáldsaga um örlög einnar fjölskyldu og um leið heillar þjóðar á miklum umbrotatímum

„Heillandi ... Lesandinn leggur bókina frá sér bergnuminn.“

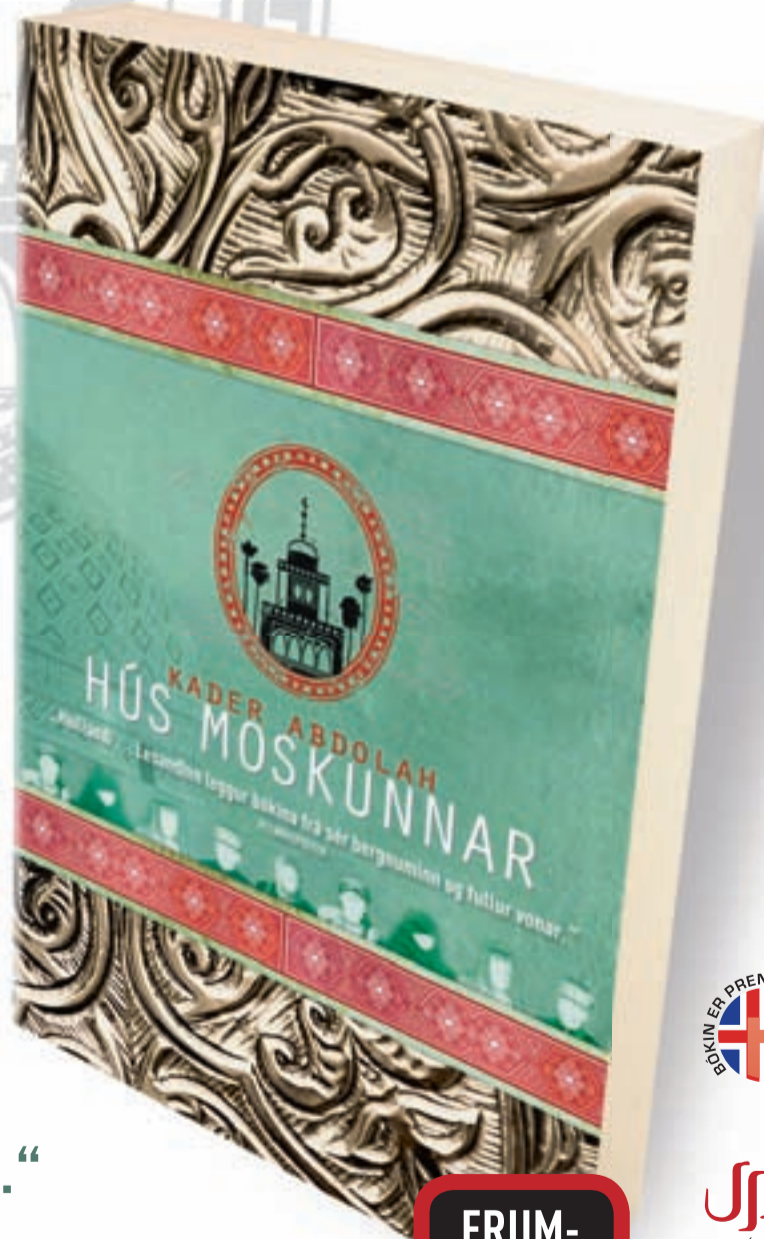
JYLLANDSPOSTEN

Heittrúarbylgjan skellur á Íran, hláturinn þagnar og skothrið tekur við af bænakalli.

Íbúarnir bregðast við á ólíkan hátt; sumir beygja sig undir ofurvald klerkanna, aðrir rísa upp til varnar og gjalda fyrir með frelsi sínu og lífi.

„Lifandi, litrík og dramatísk.“

AFTENPOSTEN



www.forlagid.is

FRUM-ÚTGÁFA Í KILJU



Söngleikurinn sem
allur heimurinn elskar!



Söngva Söngur



Einstakt tilboð
á opunardeg
forsölu!

**FORSALA HEFST
Á MIÐVIKUDAG!**

EFTIR
2
DAG!

Sérstakt
VISA tilboð!

1000 króna afsláttur ef greitt er með
VISA greiðslukorti* Eftir það býðst VISA
korthöfum 500 kr afsláttur af hverjum miða,
meðan birgðir endast, á fyrstu 20 sýningarnar.
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

*gildir á opunardegí forsölu fyrir allt að 10 miða

Tryggðu þér miða strax og forsalan hefst!

7/5, 8/5, 9/5, 10/5, 13/5, 14/5, 15/5, 16/5, 17/5, 21/5,
22/5, 23/5, 24/5, 28/5, 29/5, 3/6, 4/6, 6/6, 7/6

Sími 568 8000 / borgarleikhus.is

Sett upp í samstarfi við

VISA

Miðasala er í síma 568 8000
og á borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið



BAKPANKAR
Þórhildar Elínar
Elínardóttur

Fríríkið Ísland

Enginn þeirra fjármála-
spekúlanta sem hérlendis
gegndu hæstu stöðum þar til fyrir
skemmstu, hafði ímyndunarafl til
að forða frá hrúni stofnunum og
fyrirtækjum sem þeim var trúað
fyrir. Fram á þennan dag hanga
þeir í kenningum um heilagleika
hins frjálsa markaðar. Þrátt fyrir
allt. Gjaldþrotið var eiginlega bara
óheppni, engum að kenna nema þá
einna helst hinum sameiginlega
óvini, ríkinu.

EINSTAKLINGSFRAMTAKIÐ er
þó ekki dautt. Síðustu daga hefur
hugmyndaflugið og framtaks-
semin verið til sýnis í fréttatímum
þar sem heilu verksmíðjurnar sem
næstum enginn vissi af hafa komið
í ljós. Hér er enginn framleiðslu-
kvóti á kannabis. Hin græna orka
hefur þó augljóslega fundið sér
ábatasaman farveg í innanlands-
framleiðslu á þessu dópi sem land-
læknir telur að geti stundum gert
nokkurt gagn. Gamalt kinnverskt
máltæki segir eitthvað á þessa
leið: Ef þú vilt vera hamingjusamur
í einn dag skaltu elda gömsæta
máltíð. Viljirðu vera hamingju-
samur í viku skaltu giftast. En
þráirðu hamingju allt lífið skaltu
fá þér garð.

NÚ hefur ekki komið fram hvort
fólkið sem ræktaði garðinn sinn í
iðnaðarhúsnæði á Kjalarnesi og í
íbúðum víðs vegar er hamingju-
samara en við hin, eða kannski
bara fégráðugt og óheidarlegt.
Það er hins vegar athyglisvert að
eftir margra mánaða upphrópan-
ir um svakalegt rannsóknastarf
á kerfinu í heild, allt verði uppi
á borðum og öllum steinum skuli
velt við, hafi bókstaflega ekkert
komið upp úr kafinu nema heift-
arleg kannabisræktun. Eftir allt
gramsið hefur engum fjárglæfra-
manni verið stungið í steininn,
heldur bara útsjónarsömum dóp-
sölum sem komu tömu húsnæði í
gagnið. Miðað við fjölda auðra fer-
metra á landinu er ekki ólíklegt að
mörg fleiri gróðurhús standi nú í
fullum blóma. Einmitt á meðan
sérlega heimildarlaus saksóknari
snýr þumlum.

VIÐ gætum náttúrulega ákveð-
ið að hætta þessu hálfkákí bara.
Gert Ísland að fríríki og ræktað
kannabis í öllum tömu húskofun-
um. Mokað inn túristum með vas-
ana fulla af kræsilegum gjaldeyri
sem vilja bara fá að reykja sitt
gras í friði. Svo getum við látið
eins og árið 2007 hafi aldrei verið
til og reynt að gleyma þessu öllu
saman yfir friðarpípunni.

Þjónusta

Hafðu það gott um borð!

Express Café

Um borð er úrval létttra og
góðra rétta. Einnig heitir og kaldir
drykkir fyrir unga sem eldri.



Barnabox

með ýmsu góðgæti og
óvæntum glaðningi fást gegn
vægu gjaldi um borð í
vélum okkar.

Veldu þér sæti!

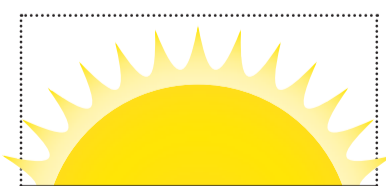
Pegar þú bókar flugsæti
geturðu á einfaldan og
ódyran hátt valið hvar
þú situr.

Við leggjum mikið upp úr því að ferðalag farþega okkar sé ánægjulegt frá
upphafi til enda. Skilvirkt bókunarkerfi, hlýtt viðmót og góð þjónusta um borð
tryggja skemmtilegt ferðalag með Iceland Express!

Við bjóðum upp á Ferðafélagann, sem er afþreyingarkerfi okkar um borð, og
geta farþegar valið á milli fjölda kvikmynda, horft á sjónvarpsþætti, hlustað á
tónlist eða spilað tölvuleiki á meðan fluginu stendur.

Bókaðu núna á www.icelandexpress.is

Iceland Express 
með ánægju



GÓÐAN DAG!
Í dag er mánudagurinn 23. mars,
82. dagur ársins.

	Sólarupprás	Hádeggi	Sólarlag
Reykjavík	7.17	13.34	19.53
Akureyri	7.01	13.19	19.39

Heimild: Almanak Háskólans