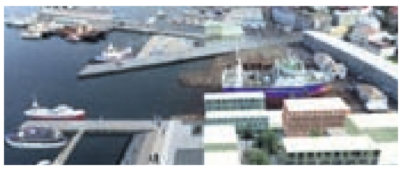


SKOÐUN Margt gæti orðið hagkvæmara og skilvirkara ef byggt yrði þéttar, skrifar Pawel Bartoszek. 27

MENNING Englar alheimsins fá flestar tilnefningar til Grímuverðlaunanna í ár. 44

SPORT Stelpurnar í handboltalandsliðinu hafa unnið vel í andlega þættinum og ætla að sigra Tékka. 60

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
31. maí 2013
126. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Erfiðast að farða á sjónum
Fríða María Harðardóttir er einn fremsti förðunarfræðingur landsins. Hún segir erfiðast að farða úti á sjó.

FRÉTTIR

Óvissa um gengislán Óvissa ríkir um afdrif þúsunda bílalána og annarra skammtímalána vegna dóms Hæstaréttar í gær. 2

Íbúfen verði lyfseðilskylt Hjartalæknir varar við ofnotkun íbúfens. 6

Exista-fléttan Lýður Guðmundsson var í gær sektaður fyrir þátt sinn í hlutafjáraukningu Exista. 12

26

Bolungarvík	8°	A	7
Akureyri	10°	SA	7
Egilsstaðir	10°	S	7
Kirkjubæjarkl.	9°	SSV	8
Reykjavík	9°	SA	11

Bjartast NA-til Í dag ríkja S- og SA-áttir með rigningu eða skúrum sunnan- og vestanlands. Norðan- og austan til verður úrkomulítið og sums staðar bjart. 4

4 SÉRBLÖÐ
Lífið | Golf | Köfun | Fólk

Íslenskar torrent-síður hýsa mjög gróft klám

Gróft klámefni er í dreifingu á milli Íslendinga á íslenskum vefsvæðum á borð við deildu.net. Fáliðuð kynferðisbrotadeild lögreglu getur lítið aðhafst þótt dreifingin sé skýrt brot á lögum. Ekkert er hægt að gera nema formleg kæra berist.

LÖGREGLUMÁL Töluverðu magni af grófu klámefni er dreift á íslenskum torrent-síðum. Slíkt er ólöglegt en þrátt fyrir það getur kynferðisbrotadeild lögreglu ekki komið í veg fyrir dreifinguna vegna skorts á fjármagni. Það reynist þeim einnig erfitt vegna þess að íslensku síðurnar eru flestar vistaðar erlendis.

Til eru nokkrar íslenskar torrent-síður. Síðunum er ætlað að auðvelda aðgengi Íslendinga að afþreyingarefni. Síðurnar eru á íslensku og notendur þeirra og stjórnendur eru Íslendingar. Allt efni inni á síðunum er því efni sem gengur á milli Íslendinga, frá einni tölvu í aðra, innanlands. Mun hagkvæmara er fyrir Íslendinga að notast við niðurhal á slíkum síðum þar sem erlendur gagnaflutningur eru dýr.

„Við getum lítið gert þegar þetta heyrir ekki undir okkar lögsögu og það er miður. Það er einnig mjög takmarkað hvað fáliðuð lögregla getur gert til þess að sporna við þessari þróun," segir Björgvin Björgvinsson, yfirmaður kynferðisbrotadeildar lögreglu.

Á vefsíðunni deildu.net má sjá lista yfir þær skrár sem hafa fengið mest niðurhal. Á meðal þeirra er myndbrot af grófri misnotkun gegn tékkneskri konu. Björgvin segir það sorglegt að slíku efni sé dreift án þess að nokkuð sé hægt að gera. „Við höfum heimild til þess að stöðva efni á borð við þetta, ef viðkomandi kærir birtingu þess. Þar sem þetta er erlend kona er nær útilokað fyrir okkur að aðhafast," segir Björgvin. - mlþ

„Við getum lítið gert þegar þetta heyrir ekki undir okkar lögsögu og það er miður.

Björgvin Björgvinsson yfirmaður kynferðisbrotadeildar

ÓBUGAÐUR Kvikmyndagerðamaðurinn Pétur Kristján Guðmundsson lætur lömun ekki aftra sér og vinnur nú bæði að nýrri kvikmynd og þróun spelku, í samstarfi við stoðtækjafyrirtækið Össur, sem aðstoða á mænuskaddaða við að ganga óstudda. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ekkert stöðvar Pétur Kristján Guðmundsson kvikmyndagerðarmann:

Lömunin er óásættanlegt ástand

FÓLK Pétur Kristján Guðmundsson kvikmyndagerðarmaður lamaðist fyrir neðan mitti fyrir tveimur árum í slysi við fjallaklifur í Austurríki.

Hann vinnur nú, í samstarfi við stoðtækjaframleiðandann Össur, að þróun spelku sem einfalda á mænusködduðum að ganga óstudd og hefur sjálfur náð árangri með aðstoð spelkunnar.

Hann hefur ekki látið fötlunina stoppa sig í gerð kvikmyndar sem hann vinnur úr myndbrotum frá íslenskri náttúru. Hann vinnur jafnframt að því að leysa þetta verkefni sem hann kallar fötlun sína. Hann segir að það að vera lamaður sé óásættanlegt ástand en draumurinn sé að vera alveg laus við hækjurnar. - mlþ / sjá síðu 24

MIKILL HEIÐUR Hjalti Karlsson hlaut hin virtu Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaun.

Fékk 19 milljónir í verðlaun:

Hlaut virt sænsk verðlaun

FÓLK Hjalti Karlsson, grafískur hönnuður, hlaut hin eftirsóttu Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaun í ár. Verðlaunaféð nemur einni milljón sænskra króna, sem er um 19 milljónir íslenskra króna.

„Úrslitin komu mér virkilega á óvart og eru mér mikill heiður," sagði Hjalti.

Hjalti útskrifaðist sem hönnuður frá hinum virta Parsons-skóla í New York árið 1992 og rekur nú hönnunarfyrirtækið Karlsson-Wilker. - sm / sjá síðu 66

Segja laxveiðileyfin of dýr:

Sala leyfa dregst saman um 30%

VEIÐI Ögurstund er runnin upp á íslenska stangaveiðimarkaðnum að mati Landssambands Stangaveiðifélaga. Í yfirlýsingu frá félaginu kemur fram að sala á veiðileyfum hafi dregist saman um 30 prósent í sumar samanborið við árið í fyrra.

„Veiðileyfi á Íslandi eru einfaldlega orðin of dýr í samanburði við hágæðalaxveiðileyfi í heiminum," segir í yfirlýsingunni og tekið er fram að nauðsynlegt sé að setjast niður með landeigendum til að bjarga því sem bjargað verði. Lækka verði leyfin strax ef ekki eigi illa að fara.

Óðinn Sigþórsson, formaður Landssambands Veiðifélaga, segir málið ekki einfalt. Það þýði ekki að vera með allsherjar samráð um verðlagningu á veiði. Það samræmist ekki lögum. - th / sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Ísólfur, étið þið ekki bara allt of mikið?

„Við borðum alveg passlega mikið, enda með frábært fyrirtæki eins og Sláturfélag Suðurlands og ekki hægt að komast hjá því að borða þær gæðavörur sem þeir framleiða.“

Sveitarstjórnamenn í Rangárþingi eystra vilja fá lágvöruverðsverslanir á Hvolsvöll svo lækka megi matarreikning heimamanna.

Hæstiréttur segir að óheimilt sé að reikna seðlabankavexti á skammtímalán:

Óvissa ríkir um gengislán upp á milljarða

DÓMSMÁL Óvissa ríkir um afdrif þúsunda skammtímalána að verðmæti milljarða króna eftir dóm Hæstaréttar í gær, skv. áliti lögmanns. Dómurinn kvað á um að óheimilt sé að reikna seðlabankavexti afturvirkt á skammtímalán, þar á meðal bílalán, eftir að gengistryggð lán voru dæmd ólögleg árið 2010.

Málið í gær fjallaði um 7 ára lánasamning upp á 5 milljónir króna sem SP fjármögnun, sem nú er hluti af Landsbankanum, gerði við Plastiðjuna um kaup á bifreið. Einar Hugi Bjarnason, lögmaður Plastiðjunnar, telur ljóst að fordæmisgildi málsins sé mikið.

„Það tekur bæði til þúsunda lánasamninga og til fjármálafyrirtækjanna í heild sinni. Hér var ekki fjallað um lánsformið sem slíkt, svo málið hefur afar víðtæka skírskotun. Þeir fjárhagslegu hagsmunir sem hér er um að tefla hlaupa á milljörðum króna.“ Einar Hugi hvetur fólk til að kanna réttarstöðu sína.

„Auðvitað ætti ekkert að vera því til fyrirstöðu að fjármálafyrirtækin hefjist handa við að endurreikna þessi skammtímalán.“

Kristján Kristjánsson, upplýsingafulltrúi Landsbankans, sagði að nú væri verið að skoða afleiðingar dómsins. „Við þurfum að gera þetta mjög vandlega því það er mikið undir í þessu máli fyrir okkur og mikilvægt að við vöndum okkur við úrlausn þess,“ sagði Kristján. Hann vonast til þess að málin skýrist frekar í dag. **- þj, khn**

ÓVISSA UM ENDURÚTREIKNINGA Dómur Hæstaréttar hefur mikið fordæmisgildi FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

ABDUL-BAKI TODASHEV Faðirinn sýndi fjölda mynda af líki sonar síns. Hann segir ómögulegt að sonurinn hafi tekið þátt í að skipuleggja ódæðin í Boston. NORDICPHOTOS/AFP

Faðir manns sem var drepinn af lögreglumönnum:

Sonurinn var „tekinn af lífi“

RÚSSLAND, AP Maður sem var drepinn í yfirheyrslu um tengsl sín við sprengjuárásirnar í Boston-maraþoninu var „tekinn af lífi“. Þetta sagði faðir mannsins við fjölmiðlamenn í Rússlandi í gær.

Maðurinn sem var drepinn í síðustu viku hét Ibragim Todashev. Þrír lögreglumenn yfirheyrðu hann á heimili hans vegna tengsla hans við Tamerlan Tsarnaev, annan sprengjumanninn. Lögreglumennirnir sögðu að maðurinn hefði ráðist á einn þeirra með hnífi og því hefðu þeir þurft að skjóta hann. Tveir þeirra sögðu þó síðar að þeir væru ekki vissir um hvað hefði átt sér stað. Faðir Todashev segir að sonur hans hafi verið óvopnaður. - þeb

Grunaður um kynferðisníð:

Bóndi settur í nálgunarbann

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær úrskurð Héraðsdóms Vesturlands um að rúmlega áttræður bóndi af Snæfellsnesi, sem grunaður er um að hafa níðst kynferðislega á þroskaskertri stjúpdóttur sinni í fjóra áratugi, skuli sæta nálgunarbanni.

Manninum var sleppt úr gæsluvarðhaldi í byrjun apríl en rannsókn lögreglu stendur enn yfir. Í úrskurði Hæstaréttar segir að manninum sé bannað að nálgast konuna eða setja sig í samband við hana með nokkrum hætti.

Bannið gildir á meðan rannsókn lögreglu stendur yfir en þó ekki lengur en sex mánuði. **- hó**

Lögleg viðskipti í Póllandi:

Nýfædd börn til sölu á netinu

PÓLLAND Hægt er að kaupa nýfætt barn fyrir jafngildi tæplega 80 þúsunda íslenskra króna í Póllandi með afborgunum. Í frétt Kristilega dagblaðsins í Danmörku segir að pólska tímaritið Newsweek hafi haft samband við marga sem bjóða börn til sölu á netinu.

Í sumum tilfellum er ekki verið að leyna sölunni en í öðrum auglýsa mæður eftir vel stæðum foreldrum sem vilja ættleiða barn. Fullyrt er að mæðurnar vilji í raun selja börnin.

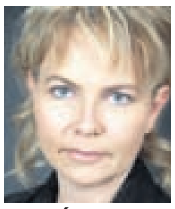
Samkvæmt pólskum lögum er ekki refsivert að kaupa barn í þeim tilgangi að ala það upp. **- ibs**

Sökuð um dylgjur um Vatnsendaskuldabréf

Fjármálastjóri Kópavogs segir misskilning að umdeild uppgreiðsla skuldabréfa tengist eignarnámi á Vatnsenda. Meirihlutinn sakar Guðríði Arnardóttur um ærumeiðingar. Hún ráðleggur bæjarstjóranum að endurskoða starfshætti sína.

KÓPAVOGUR „Það er afar slæmt að bæjarfulltrúinn skuli dylgja með þeim hætti sem gert hefur verið án þess að mál séu upplýst,“ segir meirihlutinn í bæjarráði Kópavogs og vísar til ummæla Guðríðar Arnardóttur, oddvita Samfylkingarinnar.

ÁRMANN KR. ÓLAFSSON



GUÐRÍÐUR ARNARDÓTTIR

Meirihlutinn sagði í bókun í bæjarráði í gær að Guðríður hefði með ummælum í Fréttablaðinu á mánudag látið að því liggja að starfsmenn Kópavogsbæjar hefðu vísvitandi brotið af sér í starfi með því að hafa komið peningum í „skjól“ frá réttmætum eigendum þeirra. Var þar vísað til þess að Kópavogsbær greiddi upp í desember 30 milljónir króna fyrir fram af skuldabréfum vegna eignarnáms bæjarins á Vatnsendalandinu. Guðríður sagði að vegna óljóss eignarhalds á Vatnsenda í kjölfar dómsmála væru peningarnir ekki að ganga til réttmætra eigenda.

Í svari fjármálastjóra bæjarins segir að fyrirspurn Guðríðar hafi verið byggð á misskilningi.

„Með uppgreiðslu á skuldabréfunum var ekki verið að greiða fyrir jarðarkaup eða eignarnám heldur að lækka skuldir bæjarins,“ útskýrir fjármálastjórinn. „Eðli máls samkvæmt“ hafi fjármálastjórinn einn ákveðið uppgreiðsluna án þess að hún væri kynnt bæjarstjóra sérstaklega.

„Það er slæmur ávani að skjóta fyrst og spyrja svo. Það er umræðuhefð sem ætti að heyra sögunni til. Í ljósi ærumeiðandi aðdróttana hefur endurskoðendum bæjarins verið falið að gera úttekt sem er ætlað að varpa skýru ljósi á málsatvik,“ bókuðu Rannveig Ásgeirsdóttir, Ármann Kr. Ólafsson, Ómar Stefánsson, bæjarfulltrúar meirihlutans.

Guðríður Arnardóttir bókaði þá að hefði bæjarstjóra ekki verið kunnugt um uppgreiðslu láns upp á 30 milljónir fram í tímann sem tengist umdeildu eignarnámi á Vatnsenda ætti hann endurskoða starfshætti sína.

„Það er ljóst að hér hafa verið gerð mistök, þegar umrætt skuldabréf var greitt upp þótt síðustu greiðslur væru ekki komnar á gjalddaga. Þessu til stuðnings er bent á erindi skiptastjóra dánarbús Sigurðar Hjaltested frá 21. maí þar sem þess er krafist að Kópavogur felli niður allar greiðslur til þinglýsts eiganda Vatnsenda á meðan dánarbúið er undir skiptum og skorið hefur verið úr um afdrif eignarréttar jarðarinnar,“ bókaði Guðríður Arnardóttir.

gar@frettabladid.is

> **Það er slæmur ávani að skjóta fyrst. Það er umræðuhefð sem ætti að heyra sögunni til.**
>
> *Ármann Kr. Ólafsson bæjarstjóri Kópavogs*

FRÉTTABLAÐIÐ Á MÁNUDAG Ummæli oddvita Samfylkingarinnar í bæjarstjórn Kópavogs um uppgreiðslu skuldabréfa sem gefin voru út í tengslum við eignarnám á Vatnsenda vekja hörð viðbrögð.

Réttir eigendur taldir missa af Vatnsendafé

Kópavogsbær greiddi fyrir fram 30 milljóna króna afborgun vegna eignarnáms á Vatnsenda þrátt fyrir dóm sem kollvarpaði eignarhaldi Þorsteins Hjaltesteds á jörðinni. Komið í veg fyrir að réttmætir eigendur fái þá greiðslu telja bæjarfulltrúar.

STJÓRNSÝSLA „Ég vil þetta allt upp á borðið,“ segir Guðríður Arnardóttir, oddviti Samfylkingarinnar í bæjarstjórn Kópavogs, um uppgreiðslu bæjarsjóðs á skuldabréfum sem gefin voru út í tengslum við eignarnám á hluta Vatnsendalandsins.

Guðríður, ásamt Hjálmari Hjálmarssyni, bæjarfulltrúa Næst besta flokksins, óskaði í bæjarráði eftir svari við því hvers vegna Kópavogsbær hafi í desember síðastliðnum greitt upp skuldabréf vegna eignarnámsins þótt afborgarnir væru ekki komnar á gjalddaga. Annað bréfið hafi ekki átt að borgast endanlega upp fyrr en árið 2015.

„Þessi gjörningur vekur athygli þar sem Héraðsdómur Reykjaness komst að þeirri niðurstöðu í nóvember 2012 að ábúandi á Vatnsenda væri ekki réttur eigandi jarðarinnar,“ segir í fyrirspurn Guðríðar og Hjálmars. Hæstiréttur staðfesti síðar dóminn um að ábúandinn, Þorsteinn Hjaltested, væri ekki eigandi Vatnsenda heldur dánarbú afa hans, Sigurðar Hjaltested.

Um var að ræða uppgreiðslur á tveimur skuldabréfum sem gefin voru út 1998 og 2000 til fimmtán ára, samtals hátt í 300 milljónir króna. Bærinn greiddi 75 milljónir í desember. Guðríður segir að þar af hafi 30 milljónir ekki verið komnar á gjalddaga.

„Þetta lán var á miklu hærri vöxtum en við erum annars að greiða. Það er einfaldlega hluti af fjárstýringu bæjarins að greiða upp slík lán,“ útskýrir Ármann Kr. Ólafsson bæjarstjóri. Bréfin hafi borið 6 prósent verðtryggða vexti en bænum bjóðist nú 3 prósent vextir. Svar frá fjármálastjóra bæjarins verði lagt fram á næsta fundi bæjarráðs.

„Undirrituð furðar sig á því að þegar eignarhald á Vatnsenda er óljóst skuli hafa verið tekin ákvörðun um að greiða upp eftirstöðvar af umræddum skuldabréfum og þannig komið í veg fyrir að réttmætir eigendur jarðarinnar fái þó þær greiðslur sem enn á eftir að inna af hendi vegna fyrri eignarnáma,“ segir í fyrirspurninni.

„Ég vil fá skýringar á því hver tekur þessa ákvörðun, af hverju og hvers vegna hún er ekki lögð fyrir bæjarráð,“ segir Guðríður. „Ef þessi ákvörðun hefði ekki verið tekin væru enn útistandandi 30 milljónir af þessu bréfi og menn hefðu getað tekist á um hvort þær ættu að renna inn í dánarbúið. Nú virðist eiginlega búið að koma þessum peningum í skjól.“

Það er einfaldlega hluti af fjárstýringu bæjarins að greiða upp slík lán. *Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri í Kópavogi.*

ÁRMANN KR. ÓLAFSSON

GUÐRÍÐUR ARNARDÓTTIR

VATNSENDI Á meðan afkomendur Sigurðar Hjaltested takast á um eignarhaldið á Vatnsenda heldur Kópavogsbær áfram að gera upp greiðslur til ábúandans í samræmi við samkomulag þar um.

gar@frettabladid.is

60 ára og eldri

Þjálfarar eru Elva og Sigurlín íþróttakennarar

Aukinn styrkur, betra jafnvægi og frábær félagsskapur

- Hefst 5. júní (4 vikur)
- Mán. og mið. kl. 11:00
- eða 15:00
- Verð kr. 9.900

Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Ný skýrsla Félagsvísindastofnunar um ofbeldi gegn fötluðum konum:

Segja frá margháttuðu ofbeldi

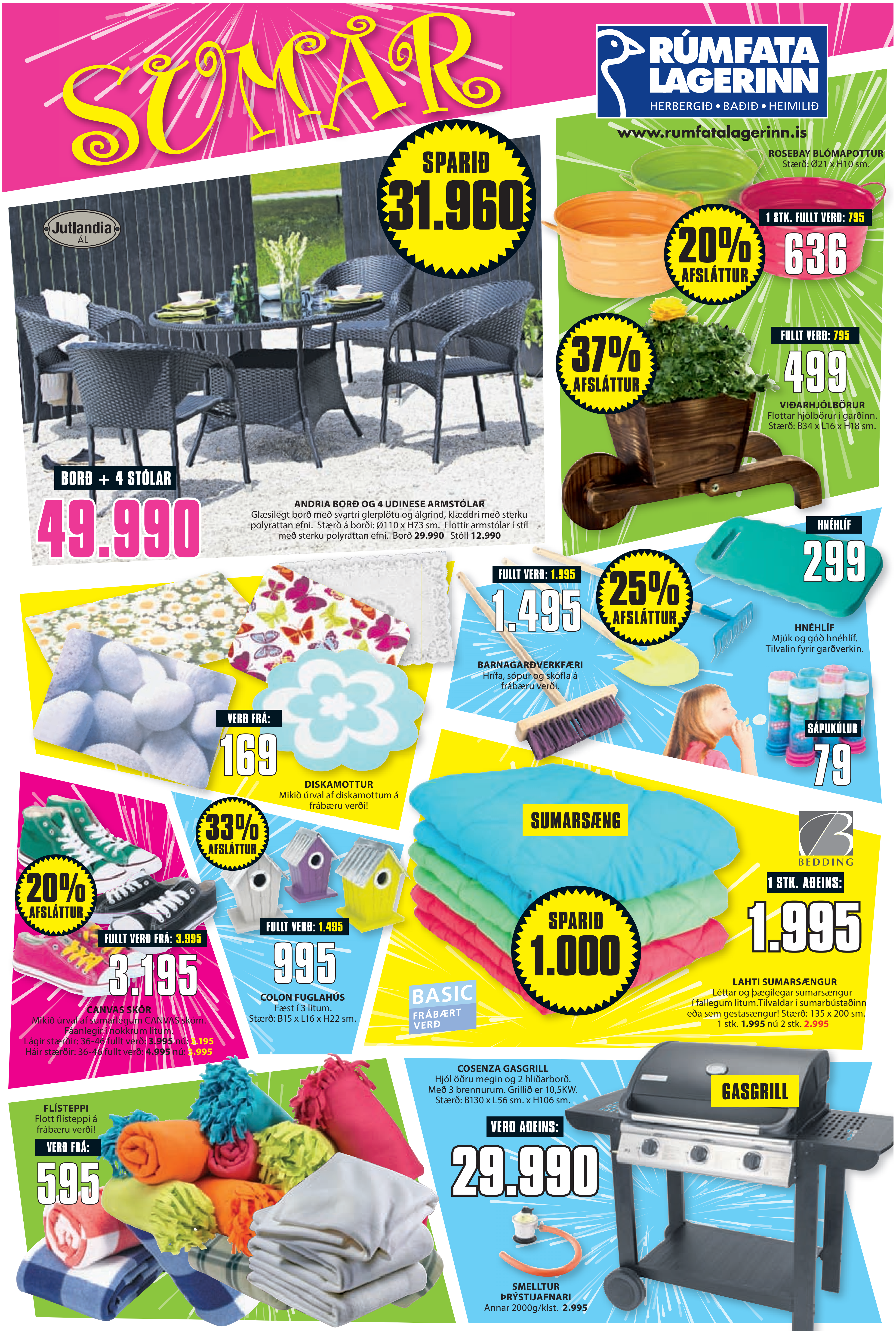
Samfélagsmál Í nýrri skýrslu Félagsvísindastofnunar um ofbeldi gegn fötluðum konum, sem unnin var fyrir velferðarráðuneytið, lýsa fatlaðar konur skelfilegu ofbeldi sem þær hafa orðið fyrir á lífsleiðinni. Markmið rannsóknarinnar var að gera grein fyrir eðli ofbeldis gegn fötluðum konum, kanna við hvers konar aðstæður ofbeldið á sér stað og hvaða afleiðingar það hefur fyrir fatlaðar konur að hafa verið beittar ofbeldi.

Skýrslan byggir á viðtölum við þrettán fatlaðar konur sem höfðu reynslu af margháttuðu ofbeldi í æsku og á fullorðinsárum. Fram komu sögur af líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi af hendi fólks sem stóð þeim nærri og einnig var því lýst hvernig vinnulag á heimilum fyrir fatlað fólk vó að sjálfræði þeirra. Í skýrslunni kemur fram að félagsleg einangrun og skert kynvitund eru á meðal afleiðinga þessa ofbeldis. Þá segir jafnframt að ofbeldinu hafi verið viðhaldið með þöggun.

Ásdís Aðalbjörg Arnalds, félagsfræðingur og skýrsluhöfundur, segir að margar konurnar hafi kallað eftir aukinni kynfræðslu. „Ásamt fræðslu um það hvað einkennir heilbrigt parasamband og úrræði til að takast á við það þegar annar aðilinn er orðinn það ráðandi að um valdbeitingu er að ræða.“ Ásdís hvetur til vitundarvakningar í þessum efnum.

„Enn fremur kom í ljós að þessar konur fengu ekki stuðning frá umhverfi sínu til að takast á við þetta ofbeldi. Umhverfið virðist hafa verið frekar afskiptalaust í þessu málum,“ segir Ásdís. **- hó, khn**

OFBELDI Í nýrri skýrslu Félagsvísindastofnunar segja þrettán fatlaðar konur frá margs konar ofbeldi sem þær hafa orðið fyrir á lífsleiðinni.



SUMAR
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
Jutlandia ÁL
SPARIÐ 31.960
BORÐ + 4 STÓLAR
49.990
ANDRIA BORÐ OG 4 UDINESE ARMSTÓLAR
Glæsilegt borð með svartri glerplötu og álgrind, klæddri með sterku polyrattan efni. Stærð á borði: Ø110 x H73 sm. Flottir armstólar í stíl með sterku polyrattan efni. Borð 29.990 Stóll 12.990
ROSEBAY BLÓMAPOTTUR
Stærð: Ø21 x H10 sm.
20% AFSLÁTTUR
1 STK. FULLT VERÐ: 795
636
37% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 795
499
VIÐARHJÓLBÖRUR
Flottar hjólbörur í garðinn.
Stærð: B34 x L16 x H18 sm.
VERÐ FRÁ:
169
DISKAMOTTUR
Mikið úrval af diskamottum á frábæru verði!
FULLT VERÐ: 1.995
1.495
25% AFSLÁTTUR
BARNAGARÐVERKFÆRI
Hrífa, sópur og skófla á frábæru verði.
HNÉHLÍF
299
HNÉHLÍF
Mjúk og góð hnéhlíf.
Tilvalin fyrir garðverkin.
SÁPUKÚLUR
79
20% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ FRÁ: 3.995
3.195
CANVAS SKÓR
Mikið úrval af sumarlegum CANVAS skóm.
Fáanlegir í nokkrum litum.
Lágir stærðir: 36-46 fullt verð: 3.995 nú: 3.195
Háir stærðir: 36-46 fullt verð: 4.995 nú: 3.995
33% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 1.495
995
COLON FUGLAHÚS
Fæst í 3 litum.
Stærð: B15 x L16 x H22 sm.
SUMARSÆNG
SPARIÐ 1.000
BASIC FRÁBÆRT VERÐ
BEDDING
1 STK. AÐEINS:
1.995
LAHTI SUMARSÆNGUR
Léttar og þægilegar sumarsængur í fallegum litum.Tilvaldar í sumarbústaðinn eða sem gestasængur! Stærð: 135 x 200 sm.
1 stk. 1.995 nú 2 stk. 2.995
FLÍSTEPPI
Flott flísteppi á frábæru verði!
VERÐ FRÁ:
595
COSENZA GASGRILL
Hjól öðru megin og 2 hliðarborð.
Með 3 brennurum. Grillið er 10,5KW.
Stærð: B130 x L56 sm. x H106 sm.
GASGRILL
VERÐ AÐEINS:
29.990
SMELLTUR ÞRÝSTIJAFNARI
Annar 2000g/klst. 2.995

SVONA ERUM VIÐ

30.000 álfar frá SÁÁ seldust í ár.

Um 32.000 álfar seldust í fyrra.

Sökum verðhækkunar eru tekjur meiri í ár, eða um 40 milljónir.

Í fyrra voru tekjurnar um 35 milljónir.

Frá því að sala álfsins hófst árið 1990 hafa um 470 milljónir safnast í SÁÁ.

Heimild: SÁÁ

Í nýrri skýrslu UNICEF um stöðu barna er lögð áhersla á að fötluð börn skuli meta að verðleikum:

Fötluð börn eru oft utanveltu og gleymd

SAMFÉLAGSMÁL Meta þarf fötluð börn að verðleikum og meðtaka þau sem mikilvæga þátttakendur í samfélaginu frekar en að einblína á takmarkanir þeirra og sjá þau sem þiggjendur. Breytt viðhorf eru til hagsbóta fyrir alla. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu UNICEF, Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna, um stöðu barna í heiminum.

Í fréttatilkynningu frá UNICEF á Íslandi kemur fram að á heimsvísu hafi fötluð börn margfalt minna aðgengi að menntun en önnur börn. Jafnframt segir að Ísland hafi ekki enn fullgilt samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks þótt vinna við fullgildinguna standi yfir í innanríkisráðuneytinu.

Í skýrslu UNICEF er undirstrikað að nær 130 ríki hafi fullgilt samninginn og þau sem eftir standa eru hvött til að gera það sama hið fyrsta. Enn fremur að ráðast þurfi í aðgerðir til að eyða fordómum og veita fjölskyldum þann stuðning sem þarf til að fötluð börn fái notið fullra mannréttinda.

Samkvæmt skýrslu UNICEF er tæplega fjórum sinnum líklegra að fötluð börn í 17 efnameiri ríkjum heims verði fyrir ofbeldi en önnur börn. Börn með þroskahömlun eru auk þess tæplega fimm sinnum líklegri til að verða fyrir kynferðislegu ofbeldi en önnur.

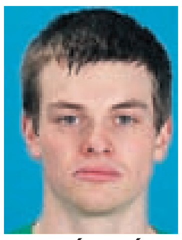
Í skýrslu sem UNICEF á Íslandi gaf út árið 2011 kemur fram að heyrnarlaus börn eru þrisvar sinnum líklegri til að verða fyrir kynferðislegu ofbeldi hér á landi en önnur börn. **- hó**

FÆR UM MARGT UNICEF undirstrikar að allir nytu góðs af ef horft væri til þess hvers fötluð börn eru megnug.

Stal vopnum og vistum:

Matthías Máni ákærður á ný

LÖGREGLUMÁL Matthías Máni Erlingsson, sem strauk af Litla-Hrauni um miðjan desember í fyrra, hefur verið ákærður af lögreglustjóranum á Selfossi fyrir hegningarlagabrot á meðan á flóttanum stóð. Matthías Máni er ákærður fyrir að hafa meðal annars stolið vopnum og farartækjum. Hann er einnig ákærður fyrir að hafa brotist inn í sumarbústaði og stolið fatnaði, mat og vistum. Mál Matthíasar var tekið fyrir í Héraðsdómi Suðurlands í morgun. Hann fékk frest til fimmtudagsins 6. júní.



MATTHÍAS MÁNI

Matthías Máni situr inni á Litla-Hrauni fyrir tilraun til manndráps. **- ósk**

LÖGREGLUFRÉTTIR

Fékk hjartaáfall á hafi úti

Farþegi á norsku farþegaskipi var sóttur með þyrlu Landhelgisgæslunnar síðdegis í gær og fluttur á Landspítalann í Fossvogi. Viðkomandi hafði fengið hjartaáfall, en skipið var þá staðsett um 47 sjómílur suður af Ingólfshöfða.

Eldur í íbúðarhúsi

Slökkviliðið á höfuðborgarsvæðinu réði niðurlögum elds sem kom upp í íbúð á annarri hæð í húsi við Möðrufell í gærkvöldi. Reykkafarar voru sendir inn í íbúðina, sem reyndist mannlaus.

LEIÐRÉTT

Ranglega var greint frá því að leikritið Óvitarnir væri byggt á skáldsögu eftir Guðrúnu Helgadóttur í frétt blaðsins um leikritið í gær. Óvitarnir voru upphaflega skrifaðir sem leikrit og komu síðar út í bókarformi. Beðist er velvirðingar á þessu.

Veiðileyfasalar óttast algjört hrun í sölu laxveiðileyfa

Ögurstund er runnin upp á stangaveiðimarkaðnum að mati Landssambands stangaveiðifélaga. Veiðileyfasalar segja aðgerða þörf. Allsherjar samráð stangast á við lög segir formaður Landssambands veiðifélaga.

VEIÐI Sala á veiðileyfum fyrir komandi sumar hefur dregist saman um 30 prósent miðað við árið í fyrra samkvæmt nýrri markaðsúttekt sem unnin var fyrir Landssamband stangaveiðifélaga (LS).

„Ögurstund er runnin upp á stangaveiðimarkaðnum á Ísland,“ segir í yfirlýsingu LS og tekið er fram að nauðsynlegt sé að setjast niður með landeigendum til að bjarga því sem bjargað verður.

„Kreppan er núna fyrst að koma fram á þessum markaði og á sama tíma er Evrópa í sárum. Ofan á þetta allt bættist mesta hrun sem orðið hefur í íslenskri laxveiði síðasta sumar. Veiðileyfi á Íslandi eru einfaldlega orðin of dýr í samanburði við hágæðalaxveiðileyfi í heiminum.“

Stangaveiðifélag Reykjavíkur bendir á að veiðileyfi hafi á síðustu 15 til 20 árum hækkað 100% umfram vísitölu og hafi því tvöfaldast að raungildi.

„Landssamband stangaveiðifélaga vissi að ástandið var alvarlegt en þessi úttekt sýnir og sannar að staðan er verri en við óttuðumst og ljóst að menn hafa hreinlega áhyggjur af vörumerkinu Íslandi í laxveiðinni,“ er haft eftir Viktori Guðmundssyni, formanni LS, í yfirlýsingunni. „Stjórn LS telur að bregðast þurfi strax við en að sama skapi er mikilvægt að allir hagsmunaaðilar komi að því borði og ræði málin með þeim hætti að lágmarka skaðann sem fyrirsjáanlegur er“.

Samkvæmt yfirlýsingunni er á bilinu 10 til 20 prósenta samdráttur á sölu veiðileyfa á besta tíma og tekið er fram að það sé jafnframt dýrasti tíminn og því séu fjárhagsleg áhrif þessa mikil. Erlendir veiðimenn hafa gjarnan keypt stóran hluta dýru leyfanna og óttast LS algjört hrun í sölu veiðileyfa til útlendinga.

„Íslenskir stangaveiðimenn halda einnig að sér höndum og þar mælist samdrátturinn allt að 40% samanborið við sama tíma í fyrra.“

trausti@frettabladid.is

NORÐURÁ Veiðimenn ganga yfir Norðurá fyrir ofan Laxfoss. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Samráð um verðlagningu er ólöglegt

„Ég get ekki litið á þessu yfirlýsingu öðruvísi en að þetta sé ákall um að menn setjist niður á breiðum grundvelli og reyni að ná einhverju samkomulagi um lækkun veiðileyfa,“ segir Óðinn Sigþórsson, formaður Landssambands Veiðifélaga.

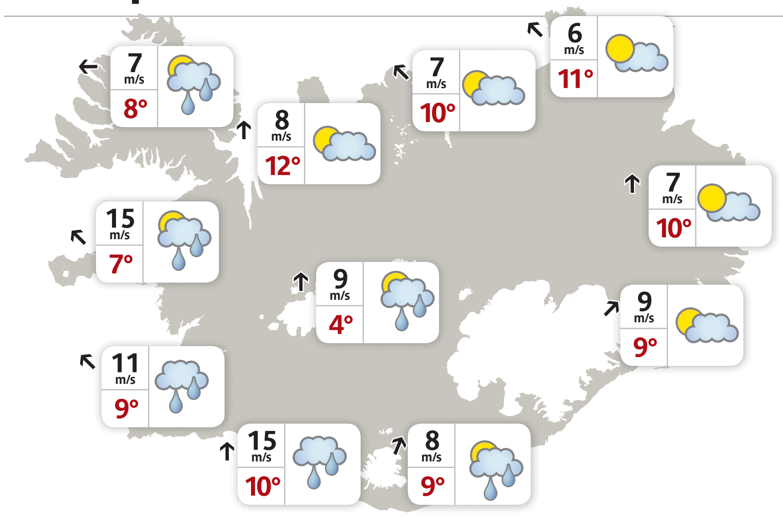
„Þetta er ekki eins einfalt og verið er að gefa í skyn. Menn verða að átta sig á því að veiðileyfamarkaðurinn lýtur ákveðnum lögmálum sem Samkeppniseftirlitið gerir mjög ríkar kröfur um að séu í heiðri hafðar og eitthvað allsherjar samráð á þessum markaði er eitthvað sem þeir sem þekkja til löggjafarinnar myndu aldrei láta sér detta í hug.

Ég verð að segja alveg eins og er að ég er dálítið undrandi yfir þessu. Þetta, ásamt mörgu öðru sem komið hefur úr þessum ranni síðan í haust, er til þess fallið að hafa áhrif á markaðinn og þá til þess verra. Þessi umræða skemmir fyrir öllum og mér finnst ekki rétt að fara fram með þessum hætti. Ef menn eru í erfiðleikum þá er rétti vettvangurinn að ræða við þá aðila sem þeir hafa gert samninga við. Þessi mál, eins og önnur viðskipti, eiga að vera á milli leigusalans og leigutakans.“

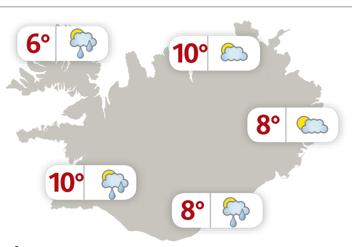
ÓÐINN SIGÞÓRSSON

Veðurspá

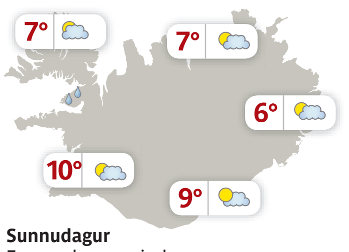
Gildistími korta er um hádegi



TÍÐINDALÍTIL HELGI Í dag má búast við rigningu eða skúrum sunnan og vestan til, á morgun eru horfur á stöku skúrum en á sunnudaginn verður úrkomulítið að mestu. Hiti breytist lítið en kólnar heldur norðan- og austanlands á sunnudaginn.



Á morgun
Hæg breytileg átt.



Sunnudagur
Fremur hægur vindur.

Alicante	24°	Berlín	24°	Friedrichshafen	9°	Las Palmas	21°	New York	30°	París	18°
Aþena	28°	Billund	20°	Gautaborg	21°	London	20°	Orlando	30°	San Francisco	20°
Basel	22°	Frankfurt	20°	Kaupmannahöfn	21°	Mallorca	22°	Ósló	24°	Stokkhólmur	21°

Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

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

GRILLAÐ LAMBAINNRALÆRI
MEÐ HEIMALAGAÐRI BBQ-SÓSU

fyrir 4 að hætti Rikku

0,8 - 1 kg lambainnralæri
2 msk ólífuolía
1 laukur
3 hvítlauksrif
50 g púðursykur
2 tsk chili flögur
1 tsk oreganókrydd
100 ml eplaedik
70 g sterkt sinnep
500 g tómatsósa
sjávarsalt
nýmalaður pipar

Stingið út litlar rifur í kjötið. Setjið ólífuolíu og lauka saman í matvinnsluvél og vinnið vel saman þar til að laukarnir eru orðnir fínsaxaðir. Bætið þá afgangnum af hráefninu saman við, fyrir utan salt og pipar, og vinnið saman. Penslið vel af sósunni á kjötið og látið marinerast í a.m.k 30 mínútur. Grillið kjötið á meðalheitu grilli í u.þ.b 12-15 mínútur á hvorri hlið eða þar til að kjarnhiti nær um 65°C. Penslið kjötið reglulega á meðan það er grillað. Kryddið kjötið með salti og pipar og pakkið því inn í álpappír og hvílið í 5-7 mínútur. Gott er að bera kjötið fram með hrásalati og bökuðum kartöflum.

HRÁSALAT MEÐ GRÁÐAOSTI FYRIR 6

200 g majónes
200 ml létt AB mjólk
100 g gráðaostur, mulinn
1/2 tsk hvítlaukskrydd
1/2 tsk laukkrydd
1 tsk hunang
1 msk hvítvínsedik
sjávarsalt
nýmalaður pipar
1/2 hvítkálshöfuð
1/2 rauðkálshöfuð

Hrærið majónes, AB mjólk, gráðaost vel saman og kryddið með laukkryddunum, hunangi, ediki, salti og pipar. Rífið kálhöfuðin niður í matvinnsluvél eða fínskerið. Blandið öllu saman og kælið þar til að salatið er borið fram.

Bogens kryddolíur
basil, chili og hvítlauks

Alvöru amerískar BBQ-sósur
Sweet Baby Ray og Weber

McCain Franskar
25% afsláttur á kassa

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg
og á Akureyri í sumar!

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hver hefur fest kaup á húsi Sögufélagsins í Fischersundi?
2. Hvað heitir rússneski ofurhuginn sem stökk af norðurhlíð Everest-fjalls?
3. Með hvaða körfuboltaliði leikur Jón Arnór Stefánsson?

SVÖR

1. Jón Þór Birgisson; Jónsi í Sigur Rós. **2.** Valery Rozov. **3.** CAI Zaragoza.

Ekkert gerst til að jafna launamun kynjanna í fjármálafyrirtækjum á Íslandi:

Konur fá talsvert minna greitt

JAFNRÉTTISMÁL Karlar sem starfa innan fjármálafyrirtækja fá að meðaltali 712.000 krónur í mánaðarlaun, en konur um 517.000 krónur. Kynbundinn launamunur er enn þá til staðar og fer ekki minnkandi, ef marka má skoðanakönnun sem Capacent Gallup gerði fyrir Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja. Í könnuninni, sem kom út í febrúar á þessu ári, kemur fram að konur fá 25 prósentum lægri heildarlaun en karlar. Þegar tekið er tillit til þátta

25% munur er á launum kynja innan fjármálafyrirtækja. Konur fá lægri laun.

eins og aldurs, menntunar, starfsaldurs og starfsstéttar er kynbundinn launamunur enn þá um 12,1 prósent. Að jafnaði fá konur um það bil 195.000 krónum minna í heildarlaun en karlmenn. Þannig hefur lítil sem engin breyting orðið á frá því síðasta könnun var gerð, í október árið 2010. Könnunin náði einnig utan um viðhorf starfsmanna til jafnréttis innan vinnustaðanna. Tæp 80 prósent karla telja jafnrétti vera fyrir hendi á vinnustöðum sínum, en rétt rúmlega 60 prósent kvenna eru sömu skoðunar. Þá töldu 25,5 prósent svarenda að karlar hefðu meiri möguleika til starfsframa innan vinnustaða sinna, en tæp 7 prósent töldu konur eiga meiri möguleika til þess að klífa metorðastigann. **- ósk**

Hæstiréttur staðfestir dóm:

Steinar fékk 18 mánaða dóm

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær átján mánaða fangelsisdóm Héraðsdóms Reykjaness yfir Steinari Aubertssyni. Hann er dæmdur fyrir að skipuleggja innflutning á rúmlega hálfu kílói af kókaíni frá Danmörku til Íslands.

Steinar var um tíma eftirlýstur af Interpol vegna málsins. Tveir aðrir voru dæmdir í málinu. Giovanna Soffía Gabríella Spanó var dæmd í 26 mánaða fangelsi og Magnús Björn Halldórsson í 24 mánaða fangelsi. **- hó**

Sérfræðingur varar við notkun Íbúfens

Sérfræðingur í hjartalækningum segir nýja rannsókn sýna að verkjalyfið Íbúfen auki líkurnar á hjartasjúkdómum. Lyfið er eitt hið vinsælasta sinnar tegundar á markaðnum. Hann vill að það verði lyfseðilsskylt.

VÍSINDI Ný rannsókn sýnir að neysla verkjalyfsins Íbúfens eykur hættuna á hjartavandamálum og hjartaáföllum verulega. Íbúfen er eitt mest notaða verkjalyfið í dag, eftir því sem fram kemur á vefnum MX.dk þar sem fjallað er um rannsóknina. 350 þúsund einstaklingar voru kannaðir í rannsókninni en það var Gunnar Gíslason, íslenskur sérfræðingur í hjartalækningum við Gentofte-spítalann í Danmörku, sem stóð að henni. Hann telur mikilvægt að lyf sem innihalda íbúprófen verði lyfseðilsskyld. „Við höfum séð í eldri rannsóknum að næstum því 60% allra Dana nota Íbúfen og það er sláandi,“ segir Gunnar í samtali við MX.dk.

GUÐMUNDUR ÞORGEIRSSON

Rannsóknin sýnir að þrír af hverjum 1.000 sjúklingum, sem eiga á hættu að fá hjartasjúkdóma, fá hjartaáfall eftir að hafa notað Íbúfen að staðaldri í eitt ár. Í einu af hverjum þremur tilfellum lætur viðkomandi lífið. „Menn nota Íbúfen við alls kyns verkjum en oft geta önnur lyf sem ekki hafa sömu aukaverkanir gert sama gagn og Íbúfen,“ segir Gunnar.

Fréttablaðið náði ekki tali af Gunnari Gíslasyni í gær en Guðmundur Þorgeirsson, hjartalæknir og prófessor við Háskóla Íslands, þekkir til rannsókna hans. Guðmundur tekur undir varnaðarorð Gunnars í samtali við Fréttablaðið.

ÍBÚFEN Sérfræðingur vill að það verði lyfseðilsskylt

„Við höfum lengi vitað að þessi lyf hækka blóðþrýsting. Þau geta haft skaðleg áhrif á nýrnastarfsemi en þetta er svona viðbót í sarpinn, að þau geti valdið hjartaáföllum. Þess vegna er vaxandi varkárni í að nota þessi lyf. Það bara vill svo til að þau eru stundum mjög dýrmæt til þess að gigtarsjúklingar geti lifað af nóttina, eða svo að segja, vegna verkja,“ segir Guðmundur.

Guðmundur segir að sjaldnast noti fólk Íbúfen án ástæðu eða án þess að leiða hugann að aukaverkunum. Engu að síður sé hægt að draga enn frekar úr notkun lyfsins. „Það er ástæða til þess að benda á þessa áhættu,“ segir Guðmundur. Þetta sé sérstaklega mikilvægt ef fólk hefur hjartasjúkdóma eða er í sérstakri hættu á að fá slíka sjúkdóma.“

Gunnar Gíslason varar við því að Íbúfen sé ofnotað og vill að það verði gert lyfseðilskylt. Í Danmörku getur fólk nálgast það án lyfseðils í stórmörkuðum eða apótekum. Hér á Íslandi getur fólk keypt það án lyfseðils í næsta apóteki. „Íbúfen er ofnotað og ég tel að það eigi ekki að vera hægt að kaupa það í lausasölu,“ segir Gunnar í samtali við vefinn MX.dk. Guðmundur segir fulla ástæðu vera til þess að íhuga það að gera Íbúfen lyfseðilskylt hér heima. Ábendingarnar um skaðsemina séu orðnar það alvarlegar. **jonhakon@365.is**

> **Íbúfen er ofnotað og ég tel að það eigi ekki að vera hægt að kaupa það í lausasölu**
>
> *Gunnar Gíslason*
> *sérfræðingur í hjartalækningum*

Talibanar í Pakistan æfir eftir að næstráðandi í þeirra röðum var felldur:

Bakka út úr friðarviðræðum

PAKISTAN, AP Talibanahreyfingin í Pakistan aflýsti í gær friðarviðræðum við stjórnvöld þar í landi eftir að næstráðandi í þeirra hópi var ráðinn af dögum í sprengjuárás Bandaríkjamanna.

Waliur Rehman stýrði aðgerðum talibana í landamærahéraðinu Waziristan, en hann féll í árás ómannaðrar sprengjuvélar í fyrradag, en hann var eftirlýstur fyrir að hafa staðið fyrir árás þar sem sjö starfsmenn leyniþjónustunnar CIA voru ráðnir af dögum árið 2009.

Talibanar, sem hafa það að markmiði að steypa stjórnvöldum í Pakistan fyrir fylgispekt við Bandaríkin, höfðu fyrr á árinu viðrað möguleika á friðarsamningum. Talsmaður þeirra sagði hins vegar í gær að þeir teldu árásir Bandaríkjamanna vera gerðar með samþykki pakistanskra stjórnvalda og því hefðu þeir slitið friðarferlinu.

Talibanar í Pakistan hafa síðustu ár staðið bak við fjölda mannskæðra árása, en eru taldir standa höllum fæti um þessar mundir.

Árásir Bandaríkjamanna með ómönnuðum flaugum hafa verið afar umdeildar undanfarið og lofaði Barack Obama forseti á dögunum að meira gegnsæi yrði viðhaft varðandi notkun þeirra. **- þj**

REIÐI Á GÖTUM ÚTI Hörð mótmæli brutust út í Pakistan í gær vegna sprengjuárása Bandaríkjamanna á vígamenn talibana. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Performer

JS Watch co. Reykjavik
og Gilbert úrsmiður kynna

JETHRO TULL'S
IAN ANDERSON FLYTUR

BEST OF JETHRO TULL

Tónleikar í Eldborgarsal Hörpu
Sunnudaginn 9. júní

Þekktustu lögin úr 45 ára sögu Jethro Tull verða flutt. Aqualung, Locomotive Breath, Bouree, Budapest, Living in the Past og fleiri perlur munu fá að hljóma í þessari einstöku tónleikaferð um landið.

Sérstakur gestur: Egill Ólafsson

JS Watch co. REYKJAVIK performer GILBERT ÚRSMIÐUR

Miðasala á midi.is, menningarhus.is og harpa.is. Miðasölusími Hörpu er 528 5050 og á Hof 450 1000.

Ný könnun í Svíþjóð:

Yfir helmingi kennara hótað

SVÍÞJÓÐ Meira en helmingur kennara í Svíþjóð hefur fengið hótanir frá foreldrum. Þetta eru niðurstöður nýrrar könnunar á vegum sænska ríkisútvarpsins.

Formaður sænska kennarasambandsins, Bo Jansson, segir það algjörlega óásættanlegt að foreldrar skuli hóta kennurum ofbeldi og að þeir skuli jafnvel beita ofbeldi.

Samkvæmt vinnustaðakönnun frá 2011 sögðu 16 prósent kennara að þeim hefði verið hótað. - ibs

Fyrirhugaðar endurbætur á friðuðu Hressingarhæli Kvenfélagsins Hringsins:

Lokað útboð vegna sérhæfingar

KÓPAVOGUR Guðríður Arnardóttir, fulltrúi Samfylkingar í framkvæmdaráði Kópavogs, gagnrýnir að útboð vegna endurbóta á hressingarhælinu í bænum sé ekki opið heldur sé efnt til lokaðs útboðs meðal sex valinna verktaka.

„Mjög óskýrar forsendur eru fyrir því að leitað sé til þröngs hóps verktaka og ekki liggur fyrir hvaða aðilum verður boðið að taka þátt í verkinu,“ bókaði Guðríður.

Gunnar I. Birgisson úr Sjálfstæðisflokki og Ómar Stefánsson úr Framsóknarflokki bókuðu þá að verkið væri mjög sérhæft og því eðlilegt að það færi í lokað útboð. „Sé verkið sérhæft er ekkert því til fyrirstöðu að setja um það ramma í opnu útboði,“ taldi Guðríður hins vegar.

Endurnýja á glugga, útihurðir og þak auk múrviðgerða og málunar utanhúss. Það var Kvenfélagið Hringurinn sem stóð fyrir byggingu Hressingarhælisins sem var tekið í notkun árið 1926. Húsið er friðað. - gar

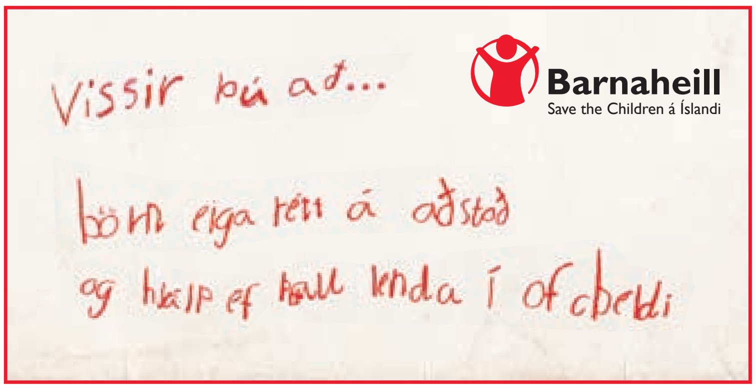
HRESSINGARHÆLIÐ Ýmsar endurbætur standa fyrir dyrum á Hressingarhælinu sem menntamálaráðherra friðaði í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Brugðist við lækkandi verði:

Alcoa dregur úr framleiðslu

ORKUMÁL Alcoa, móðurfélag Fjarðaáls, hefur brugðist við lækkandi álverði á heimsmarkaði og erfiðri fjárhagsstöðu með því að draga verulega úr framleiðslu sinni.

Eins og kunnugt er af fréttum hefur matsfyrirtækið Moody's lækkað lánshæfiseinkunn Alcoa niður í ruslflokk Skuldir Alcoa nema 8,6 milljörðum dollara eða ríflega 1.000 milljörðum króna. Frekari lækkun á lánshæfiseinkunninni er talin ólíkleg. - hmp



MIÐBORGIN Þetta er í fyrsta skipti sem aðalskipulag er unnið í sátt allra flokka. Meðal þess sem kveðið verður á um er að ekki skuli rísa háhýsi í miðbænum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Aðalskipulag klárað í sátt í næstu viku

Nýtt aðalskipulag fer fyrir borgarstjórn og í auglýsingu í næstu viku. Í fyrsta skipti sem allir flokkar kynna nýtt skipulag í sátt. Formaður borgarráðs segir ekki vanþörf á því að vinna skipulag vandlega og að reynt sé að læra af fyrri mistökum.

SKIPULAGSMÁL Nýtt aðalskipulag Reykjavíkurborgar verður samþykkt úr borgarstjórn og sett í auglýsingu í næstu viku. Einhugur er um málið í borgarstjórn, enda hafa allir flokkar komið að skipulagsvinnunni.

Nýja aðalskipulagið er það fyrsta í sögu Reykjavíkurborgar sem er unnið í sátt allra flokka. „Á vinnslutímanum hafa verið mjög margir meirihlutar eins og fólk veit, margir borgarstjórar og margir formenn skipulagsráðs, svo það hafa mjög margir komið að þessu,“ segir Dagur. „Alltaf hefur þetta haldið sjó og kúrsinn verið sá sami. Þetta aðalskipulag hefur að miklu leyti verið unnið undir forystu Sjálfstæðisflokksins, það var byrjað á þessu árið 2006. Allir flokkar hafa komið að þessu og þrír flokkar hafa stýrt þessu,“ segir Gísli Marteinn Baldursson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. „Þegar Hanna Birna Kristjánsdóttir hætti að stýra þessu og Svandís Svavarsdóttir tók við varð engin stefnubreyting, það er auðvitað mjög athyglisvert.“ Bæði Gísli Marteinn og Sóley Tómasdóttir, oddviti Vinstri grænna, kynntu málið á fundi með almenningi í gær.

Gísli Marteinn og Dagur eru sammála um að með þessari aðferð hafi orðið til betra og vandaðra skipulag.

„Að minnsta kosti er þetta eins vandlega unnið og nokkuð aðalskipulag hefur verið í Reykjavík og kannski ekkert vanþörf á. Það hefur ýmislegt farið öðruvísi en fólk ætlaði og hér er verið að reyna að læra af ýmsu sem fór úrskeiðis á árunum fyrir hrun. Þá sáum við gríðarlega mikil plön um uppbyggingu sem aldrei varð,“ segir Dagur. Nú sé hins vegar reynt að sníða stakk eftir vexti.

„Eins og síðasta ríkisstjórn brenndi sig á með stjórnarskrárbreytingar er þannig með svona stór mál að það er farsælast að reyna að fá alla að borðinu og vinna í sátt, jafnvel þótt allir þurfi að gefa aðeins eftir,“ segir Gísli.

Haldnir verða aukafundir í bæði umhverfis- og skipulagsráði og borgarráði á mánudag til þess að hægt verði að láta borgarstjórn afgreiða málið á fundi sínum á þriðjudag.

thorunn@frettabladid.is

Þétting byggðar er líka kjaramál

Lögð er áhersla á það í nýja skipulaginu að þétta byggðina. Engin ný úthverfi eru á dagskránni og 90 prósent allra nýrra íbúða rísa innan núverandi borgarmarka. „Það er ekki bara mikilvægt skipulagsmál heldur líka umhverfismál og kjaramál, því samgöngukostnaður kemur næst á eftir húsnæðiskostnaði og töluvert á undan matarkostnaði hjá venjulegri fjölskyldu,“ segir Dagur.

Gísli Marteinn leggur áherslu á samspil þéttingar byggðar og samgangna. „Við erum búin að láta gera fullt af rannsóknum sem sýna að í þéttari byggð ferðast fólk frekar gangandi, hjólandi eða í strætó og í þéttari byggð er meiri hverfisþjónusta þannig að hverfin eru sjálfbærari. Það eru meiri líkur á að þú hafir kaupmann á horninu og þjónustu og verslanir.“

DAGUR B. EGGERTSSON

GÍSLI MARTEINN BALDURSSON

172
Reykvíkingar bjuggu á hverjum hektara árið 1940

28
Reykvíkingar bjuggu á hverjum hektara árið 2000

netto
Kræsingar & kostakjör

KALKÚNABRINGUR
ÞÝSKAR

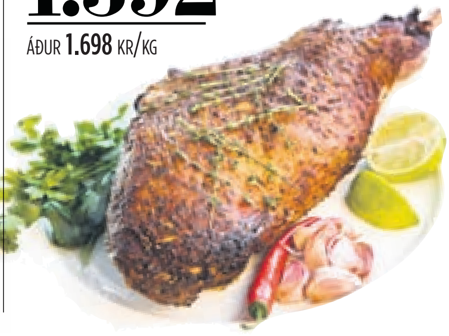
40% AFSLÁTTUR

1.979
ÁÐUR 3.298 KR/KG

KJÚKLINGAVÆNGIR
TEX MEX
ÍSFUGL
389
ÁÐUR 598 KR/KG

35% AFSLÁTTUR

GRILL LAMBALÆRI
HVÍTLAUKSKRYDDAÐ
KJÖTSEL
1.392
ÁÐUR 1.698 KR/KG



GRILL LAMBARIFJUR
KJÖTSEL
559
ÁÐUR 798 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

GRILL SVÍNABÓGSSNEIÐAR
999
ÁÐUR 1.298 KR/KG
KJÖTSEL

TOSCANABRAUÐ & CIABATTA BRAUÐ
BAKE OFF
199
ÁÐUR 398 KR/STK

50% AFSLÁTTUR

EGGALDIN
220
ÁÐUR 439 KR/KG

50% AFSLÁTTUR

KÚRBÍTUR
244
ÁÐUR 488 KR/KG
50% AFSLÁTTUR

PÍTUBUFF 6X60GR.
M/BRAUÐI
995
ÁÐUR 1.199 KR/PK

GOÐI

RÚLLUTERTA BRÚN
KRISTJÁNS BAKARÍ
479
ÁÐUR 798 KR/STK
40% AFSLÁTTUR

DISNEY SAFAR
99
ÁÐUR 139 KR/STK

29% AFSLÁTTUR

INDIAN TONIC WATER
1L
79
ÁÐUR 119 KR/STK
34% AFSLÁTTUR

COCA COLA DIET
6X330ML
349
ÁÐUR 498 KR/PK

30% AFSLÁTTUR

Tilboðin gilda 30.maí - 2.júní

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

Fjórðungshlutur til sölu:

Landsbankinn selur í Regin

VIÐSKIPTI Eignarhaldsfélag Landsbankans hefur ákveðið að bjóða til sölu 25% hlut sinn í fasteignafélaginu Regin. Reginn var áður alfarið í eigu Landsbankans en bankinn seldi 75% hlut í útboði í tengslum við skráningu félagsins í Kauphöllina í fyrrasumar.

Við lokun markaða í gær var verð hlutabréfa í Reginn 12,4 krónur hluturinn. Miðað við það verð er verðmæti 25% hlutarins sem nú er til sölu rétt ríflega 4 milljarðar króna. - mþl

Ný skýrsla sem unnin var fyrir Landsvirkjun bendir til mikilla tækifæra í uppbyggingu gagnavera á Íslandi:

Ísland hagstæðasti staðurinn fyrir gagnaver

VIÐSKIPTI Ísland er afar ákjósanlegur staður fyrir uppbyggingu netþjónabúa. Þetta er niðurstaða nýrrar skýrslu sem unnin var fyrir Landsvirkjun af alþjóðlega ráðgjafarfyrirtækinu BroadGroup.

Í skýrslunni kemur fram að Ísland uppfylli öll skilyrði sem lögð séu til grundvallar við uppbyggingu gagnavera. Hér sé að finna ódýra og græna orku og mikið orkuöryggi, auk þess sem nettengingar við umheiminn séu sterkar.

Þá séu stofnanir traustar og viðskiptaumhverfi hagstætt. Raunar telur BroadGroup að ódýrast sé að reka gagnaver á Íslandi sé litið til lengri tíma. Þannig sé umtalsvert ódýrara að reka gagnaver á Íslandi en í Bandaríkjunum, Bretlandi, Svíþjóð, Singapúr og Hong Kong en þessir staðir hafa verið leiðandi í uppbyggingu gagnavera hingað til.

Loks kemur fram í skýrslunni að áætluð sé umfangsmikil uppbygging gagnavera á næstu árum enda vaxi internetumferð um 40 til 60% á ári í þróuðum ríkjum og enn hraðar í vanþróaðri ríkjum. Áætlar Microsoft þannig að 50 milljörðum Bandaríkjadala, jafngildi ríflega 6.000 milljarða króna, verði varið í uppbyggingu gagnavera á þessu ári. Þá telur Microsoft að þessi tala vaxi um ríflega 50% til ársins 2020.

Tvö gagnaver hafa þegar verið reist á Íslandi, annars vegar Advania Thor Data Center í Hafnarfirði og hins vegar gagnaver Verne Global í Reykjanesbæ. - mþl

Í HAFNARFIRÐI Advania rekur gagnaverið Thor Data Center á Völlunum í Hafnarfirði.

Franskur orkurisi sektaður:

Greiddi milljarða í mútur

BANDARÍKIN Franski orkurisinn Total hefur verið sektaður um tæplega 400 milljónir dollara eða tæplega 50 milljarða kr. í Bandaríkjunum fyrir mútugreiðslur. Greiðslur þessar fóru til ráðamanna í Íran í skiptum fyrir leyfi til olíuborana þar í landi.

Fjallað er um málið á vefsíðunni CNNmoney. Þar segir að fyrir utan sektirnar í Bandaríkjunum vofi glæparannsókn, og réttarhöld, yfir Total í Frakklandi, heimalandi félagsins. Fram kemur að alls námu mútugreiðslurnar 60 milljónum dollara á árunum 1995 til 2004. Total mun hafa hagnast um 150 milljónir dollara í framhaldinu.

Tældi stúlku í Vesturbænum:

Héraðsdómur framlengir gæsluvarðhald

LÖGREGLUMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur féllst síðdegis í fyrradag á kröfu lögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins um að gæsluvarðhald yfir manni á fertugsaldri yrði framlengt um fjórar vikur. Maðurinn er grunaður um kynferðisbrot gegn tíu ára gamalli stelpu þegar hann nam hana á brott með valdi í Vesturbæ Reykjavíkur þann 14. maí síðastliðinn og braut gegn henni á afviknum stað utan höfuðborgarsvæðisins.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu miðar rannsókn málsins vel.

Segja höfupaurinn í málinu vera látinn

Þrír menn sem ákærðir eru fyrir að leggja á ráðin um innflutning á hátt í fjörutíu kílóum af amfetamíni með póstsendingum til landsins vörpuðu sökinni hver á annan fyrir rétti í gær. Þeir segja að höfuðpaurinn í málinu ekki vera á lífi í dag.

DÓMSMÁL „Ég er eini maðurinn í þessu máli sem segir sannleikann því enginn annars hefur pung í það,“ sagði Jón Baldur Valdimarsson, einn af sjö karlmönnum sem hafa verið ákærðir fyrir stórfelldan innflutning á amfetamíni frá Danmörku til Íslands, fyrir rétti í gær. Hann, ásamt bróður sínum, Jónasi Fannari, og gömlum skólafélaga þeirra úr Seljalandsskóla, Símoni Páli Jónssyni, hefur verið ákærður fyrir að leggja á ráðin um að flytja 19 kíló af amfetamíni og 1,7 lítra af amfetamínbasa til landsins í janúar síðastliðnum. Þeir neita allir að hafa skipulagt innflutninginn en játa að hafa komið að innflutningnum með einum eða öðrum hætti. Aðalmeðferð í málinu gegn þeim hófst í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Mennirnir þrír játa að þeir hafi farið til Danmerkur um miðjan janúar síðastliðinn þar sem þeir hittu tvo karlmenn frá Litháen, sem eru einnig ákærðir í málinu, en báðir eru þeir búsettir hér á landi. Þar fengu Íslendingarnir fíkniefnin sem þeir pökkuðu í þrjá kassa ásamt aðföngum keyptum í Magasin du Nord og sendu til Íslands. Svo sóttu tveir menn, sem einnig eru ákærðir í málinu, efnin.

Jón Baldur, brást illa við vitnisburði Símonar fyrir héraðsdómi í gær, sem hélt því fram að Jón hefði skipulagt allan innflutninginn og að sjálfur hefði hann fengið átta hundruð þúsund fyrir að aðstoða hann. Jón sagðist hafa staðið í þeirri trú að það ætti að flytja inn þrjú kíló af amfetamíni. Honum hefði brugðið verulega þegar lögreglan upplýsti hann um að samtals væru efnin á fjórða tug kílóa, sé amfetamínbasinn talinn með. Hann sakaði Símon á móti um helstu skipulagningu á fíkniefnainnflutningnum.

Jón Baldur upplýsti svo fyrir rétti að hann og bróðir sinn hefðu hitt karlmann í versluninni Skalla í Árbæ sem fjármagnaði og skipulagði innflutning á efnunum til landsins. Sá var kallaður ónefndur maður í ákæruskjali. Jónas Fannar staðfesti þetta og sagðist þekkja manninn undir viðurnefninu Ási morðingi, en nafn hans væri Ársæll Snorrason.

Jónas sagðist ekki hafa upplýst fyrr um þetta fyrr af ótta um öryggi fjölskyldu sinnar. Hann taldi hins vegar óhætt að nefna hann í dag þar sem maðurinn lést fyrir nokkrum vikum síðan.

Áfram verður réttað í málinu í dag.

valurg@365.is

Í HÉRAÐSDÓMI Nokkrir sakborninganna í dómssal. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Dæmdur fyrir stórfellt smygl árið 2006

Maðurinn sem bræðurnir saka um að hafa staðið á bak við innflutning á fíkniefnunum heitir Ársæll Snorrason. Hann var dæmdur árið 2006 fyrir að smygla 15 kílóum af amfetamíni til landsins ásamt nokkrum öðrum mönnum, auk tíu kílóa af kannabisefnum. Þá vann hann miskabótamál gegn ríkinu árið 2003 þegar hann var framseldur frá Hollandi til Íslands vegna gruns um að tengjast mannshvarfi Valgeirs Víðissonar árið 1994. Honum voru dæmdar 350 þúsund krónur í bætur.

Skrifstofur eftirtalinna stofnana
að **Stórhöfða 27** & **31**
verða lokaðar vegna útfarar
Stefáns Ó. Guðmundssonar
föstudaginn 31. maí frá kl 12.

Rafiðnaðarskólinn
Fræðsluskrifstofa rafiðnaðarins
Ákvæðisvinnustofa rafiðna
Virk, ráðgjafar Stórhöfða 27
Rafiðnaðarsamband Íslands
Félag bókagerðarmanna
MATVÍS
Stafir, lífeyrissjóður

Verðtryggð skuldabréf Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. LSS150434

Lánasjóður sveitarfélaga ohf. kt. 580407-1100, hefur birt viðauka við grunnlýsingu LSS150434 dagsett 24. apríl 2013 vegna töku skuldabréfa til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. í framhaldi af skiptiútboði. Viðaukann og gögn sem vitnað er til í honum er hægt að nálgast hjá Lánasjóði sveitarfélaga ohf., Borgartúni 30, 105 Reykjavík og á vefsíðu Lánasjóðs sveitarfélaga ohf. www.lanasjodur.is fram til lokagjalddaga skuldabréfanna.

Nafnverð útgáfu:
Heildarnafnverð skuldabréfanna sem óskað hefur verið að tekin verði til viðskipta 31. maí 2013 er 6.217.852.565 kr. heildarnafnverð flokksins er þá 9.591.852.565 kr. Nafnverð hverrar einingar er 1 kr.

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

Reykjavík, 31. maí 2013.
Lánasjóður sveitarfélaga ohf.

Hlutabréfaverð Vodafone lækkaði um 7,69% í Kauphöllinni í gær:

Erfitt uppgjör hjá Vodafone

VIÐSKIPTI Vodafone tapaði alls 16 milljónum króna á fyrsta ársfjórðungi ársins. Til samanburðar hagnaðist félagið um 119 milljónir á fyrsta ársfjórðungi í fyrra.

Þetta kemur fram í uppgjöri Vodafone vegna fyrsta ársfjórðungs sem birt var eftir lokun markaða á miðvikudag.

Uppgjörið fór illa í fjárfesta og lækkaði hlutabréfaverð félagsins um 7,69% í Kauphöllinni í gær. Var það við lokun 30 krónur á hlut og er komið niður fyrir verðið sem fékkst í útboðinu við skráningu félagsins á markað í desember. Það var 31,5 króna á hlut en í millitíðinni fór hlutabréfaverðið hæst í 34,4 krónur á hlut.

Samkvæmt uppgjörinu var rekstrarhagnaður Vodafone fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta 539 milljónir króna og lækkaði um ríflega fimmtung á milli ára.

Í tilkynningu segir Ómar Svavarsson, forstjóri Vodafone, að þrír þættir skýri að mestu afkomu tímabilsins. Í fyrsta lagi samdráttur í einkaneyslu, sem hafi haft neikvæð áhrif á fjarskiptanotkun einstaklinga, í öðru lagi breytingar á uppgjörsaðferðum og í þriðja lagi aukinn rekstrarkostnaður. „Við erum ósátt við þá niðurstöðu og höfum þegar hafist handa við að vinda ofan af þessu,“ er enn fremur haft eftir Ómari. - mþl

FORSTJÓRI VODAFONE Ómar Svavarsson segir að þegar sé byrjað að vinda ofan af því sem misfarist hafi í rekstrinum.

BORGARNES

núna enn meira í leiðinni

Í dag fögnum við opnun stærstu þjónustustöðvar landsins í Borgarnesi. Settu upp sólgleraugun og gerðu þér ferð að nýjum og reisulegum N1 Borgarnesi. Stimplaðu fjölskylduna inn í skemmtilegt ferðasumar með N1 Vegabréfinu. Fjölbreytt dagskrá fyrir smáfólkið, börn og fullorðna. Gleðjumst saman í íslensku sumarveðri.

SKEMMTIDAGSKRÁ KL. 15–18

- **Þrautabraut frá Skólahreysti**
- **Heavy Metan tekur lagið**
- **Andlitsmálning**
- **Handverksmarkaður**
- **Pylsur, drykkir & ís***
- **& margt fleira**

**meðan birgðir endast*

FACEBOOK Stjórnendur Facebook Inc. segja að þeim hafi ekki tekist sem skyldi að koma í veg fyrir það sem má flokka sem hatursfulla og fordómafulla umræðu.

Hatursfull umræða á netinu:

Facebook í vandræðum

JAFNRÉTTISMÁL Stjórnendur Facebook Inc. segja að þeim hafi ekki tekist sem skyldi að koma í veg fyrir það sem má flokka sem hatursfulla og fordómafulla umræðu og að auglýsendur sumir hverjir hafi dregið auglýsingar sínar til baka vegna þessa. Í tilkynningu á þriðjudag lýsa þeir þessu sem vandamáli og að þeim hafi ekki tekist að fjarlægja síður sem innihalda móðgandi efni eins og þeir ætluðu, svo sem síður sem innihalda kvenfyrirlitningu. Reuters greinir frá.

Í síðustu viku birti hópur sem kallar sig Women, Action & the Media opið bréf á Facebook þar sem fyrirtækið var hvatt til að bregðast við síðum sem gera lítið úr konum og/eða hefja upp ofbeldi gegn þeim. Jafnframt var skorað á Facebook-notendur að tilkynna fyrirtækjum um það ef auglýsingar þeirra birtust nálægt slíkum síðum. -jbg

Lýður sektaður fyrir 50 milljarða Exista-fléttu

Lýður Guðmundsson var í gær sakfelldur í héraðsdómi fyrir þátt sinn í hlutafjáraukningu Exista. Hann og Bjarnfreður Ólafsson voru hins vegar sýknaðir af ákærum um vísvitandi blekkingar með tilkynningu um kaupin.

DÓMSMÁL Lýður Guðmundsson, fyrrverandi stjórnarformaður Exista, var í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær fundinn sekur um brot á hlutafélagalögum vegna hlutafjáraukningar í félaginu í desember 2008. Lýður og Bjarnfreður Ólafsson hæstaréttarlögmaður voru hins vegar sýknaðir af ákæru um að skýra vísvitandi rangt frá gjörningnum í tilkynningu til Fyrirtækjaskrár.

Refsiramminn í málum af þessu tagi er allt að tveggja ára fangelsi og saksóknari hafði krafist átján mánaða fangelsis. Dómarinn í málinu, Arngrímur Ísberg, taldi hins vegar tveggja milljóna króna sekt hæfilega refsingu.

Málið snýst um hlutafjáraukningu í Exista upp á fimmtíu milljarða króna að nafnvirði, en fyrir þann hlut greiddi BBR ehf, félag í eigu Lýðs og Ágústs bróður hans sem voru stærstu eigendur Exista, andvirði eins milljarðs króna í formi dótturfélags BBR að nafni Kvakkur.

Sagði saksóknari við aðalmeðferð málsins að eini tilgangurinn með þessari fléttu hefði verið að tryggja bræðrunum, sem oftast eru kenndir við Bakkavör, áframhaldandi yfirráð yfir félaginu, en Nýja Kaupþing hafði áður opinberað áform um að taka félagið yfir.

Dómurinn kemst að þeirri niðurstöðu að Lýður hafi, sem stjórnarformaður BBR, brotið vísvitandi gegn ákvæðum hlutafjárlaga með því að greiða Exista minna en nafnverð fyrir hlutinn.

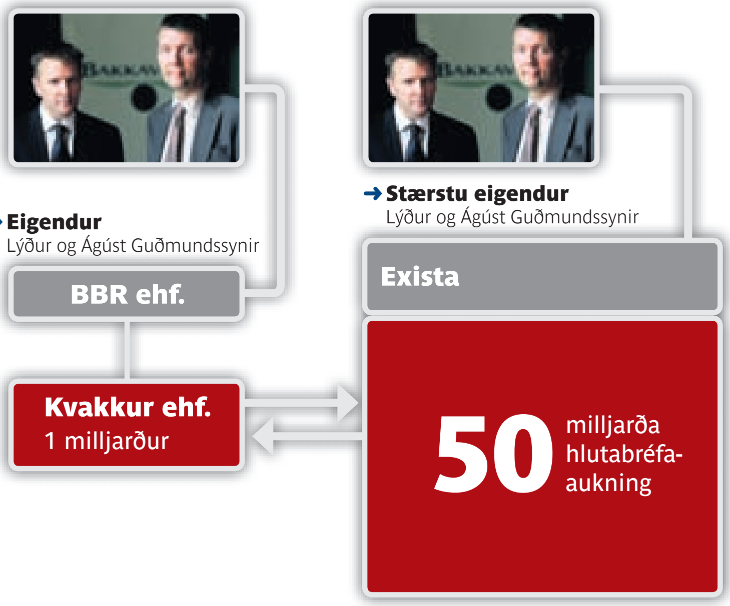
Í seinni ákæruliðnum, var ekki talið sannað að Lýður hefði komið að fyrrnefndri tilkynningu. Bjarnfreður bar hins vegar fyrir dómi að þó að hann hefði haft efasemdir um að kaupin stæðust, hefði tilkynningin verið rétt þar sem stjórn Exista hefði samþykkt gjörninginn. Dómurinn tók undir það sjónarmið og voru þeir því báðir sýknaðir.

Gestur Jónsson, verjandi Lýðs, vildi ekki tjá sig um dóminn, en svaraði því þó til að ekki hefði verið ákveðið hvort dómnum yrði áfrýjað. Þorsteinn Einarsson, verjandi Bjarnfreðs, fagnar hins vegar niðurstöðunni sem er afdráttarlaus og skýr að hans mati.

„Það var engin ástæða til að ákæra minn umbjóðanda. Hann sætti rannsókn og var með stöðu grunaðs manns í þrjú ár að ástæðulausu. Ég hef áhyggjur af því að menn skuli fara með vald sitt eins og gert er í þessu máli.“

thorgils@frettabladid.is

Exista-fléttan



Hegningarauki fyrir umferðarlagabrot

Athygli vakti að í niðurstöðu héraðsdóms er Lýði gerður hegningarauki fyrir að hafa verið sektaður fyrir umferðarlagabrot árið 2010. Heimildir Fréttablaðsins herma að þarna hafi verið um að ræða hraðakstur.

Helmingur málsvarnarkostnaðar Lýðs og allur málsvarnarkostnaður Bjarnfreðs fellur á ríkissjóð, um 8,5 milljónir króna samtals.

REYKJAVÍK Teikningar húsanna í bænum eru nú aðgengilegar á netinu. FRÉTTABLAÐIÐ/

Efast um vef með 130 þúsund húsateikningum:

Lögin setja takmörk á birtingu teikninga

SKIPULAGSMÁL „Það er ekki takmarkalaust svigrúm til að birta teikningar,“ segir Þórður Sveinsson, lögfræðingur hjá Persónuvernd, um birtingu Reykjavíkurborgar á um 130 þúsund uppdráttum af byggingum í borginni.

„Þetta er sparnaður fyrir alla og stórt skref fram á við,“ segir Einar Þórðarson, verkefnastjóri nýja vefsins. Hingað til hafa afrit af teikningunum aðeins verið aðgengileg í afgreiðslu þjónustuvers Reykjavíkurborgar.

Undirbúningur að vefnum hefur staðið yfir í nokkur ár. Sum önnur sveitarfélög hafa þegar sett slíkar teikningar á stafrænt form, meðal annars Kópavogur og Hafnarfjörður.

„Við höfum fundið fyrir mikilli ánægju með vefinn. Fyrirkomulagið sparar til dæmis fasteignasölum, arkitektum og fólki í íbúðaleit mikla vinnu,“ segir Einar.

Þórður Sveinsson, sem er staðgengill forstjóra Persónuverndar, segir hins vegar að birting og afhending teikninganna kunni að vera í ósamræmi við upplýsingalög, til að mynda vegna öryggissjónarmiða. „Það er ákvæði í upplýsingalögum sem leggur bann við birtingu upplýsinga sem geta verið viðkvæmar af ýmsum ástæðum,“ segir hann.

Teikningasafnið nær til flestra bygginga í borginni, að undanskildum sendiráðum erlendra ríkja og byggingum Alþingis af öryggisástæðum. Húseigendur geta óskað eftir því að teikningar af húsum þeirra séu fjarlægðar úr gagnagrunninum. -þþo

CHAR-BROIL FERÐAGRILL
Grillflötur 440 mm, 1 brennari.

34.900 KR.
Léttgreiðslur **5.817 KR.** í 6 mán.

ZAMBERLAN CROSSER
Stærðir 37–48. Litur: Svartir/gráir.

27.992 KR.
FULLT VERÐ 34.990 KR.

MERIDA S-PRESSO 100-D 45 HERRA

139.990 KR.
Léttgreiðslur **23.332 KR.** í 6 mánuði.

Stærðir:	45, 50, 55, 60 cm
Bremsur:	Tectro, diska
Gírar:	Shimano Alivio
Þyngd:	11,5 kg

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 440 mm, 1 brennari.

49.900 KR.
Léttgreiðslur **8.317 KR.** í 6 mán.

COLUMBIA TRAIL
Stærðir XS–XL. Litur: Fjólublá.

13.592 KR.
FULLT VERÐ 16.990 KR.

MERIDA CROSSWAY 10 GÖTUHJÓL DÖMU

79.990 KR.
Léttgreiðslur **13.332 KR.** í 6 mánuði.

Stærðir:	46, 50, 54 cm
Bremsur:	Tectro Novela
Gírar:	Shimano Acera-x

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 450x470 mm, 2 brennarar.

79.900 KR.
Léttgreiðslur **13.317 KR.** í 6 mán.

DIDRIKSONS CAMPO
Stærðir S–2XL. Litur: Blár, svartur.

15.992 KR.
FULLT VERÐ 19.990 KR.

MERIDA BIG NINE TFS300 FJALLAHJÓL

169.990 KR.
Léttgreiðslur **28.332 KR.** í 6 mánuði.

Stærðir:	15, 17, 19, 21"
Bremsur:	Tectro, diska
Gírar:	Shimano XT-9
Þyngd:	13,8 kg

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 670x470 mm, 3 brennarar.

129.900 KR.
Léttgreiðslur **21.650 KR.** í 6 mán.

DIDRIKSONS ODYSSEY
Stærðir 36–46. Litur: Rautt/svart.

15.992 KR.
FULLT VERÐ 19.990 KR.

MERIDA BELLA 16 BARNAHJÓL 4–6 ÁRA

29.990 KR.
Léttgreiðslur **4.998 KR.** í 6 mánuði.

Bremsur:	Fót- og handbr.
Þyngd:	7,9 kg
Dekk:	16"

Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • **ellingsen.is**

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA • 131758

WOW

TAKK

FYRIR

Við hjá WOW air erum í hátíðarskapi og höldum upp á **eins árs flugafmæli** okkar í dag. Af því tilefni viljum við þakka ykkur, gestunum okkar, fyrir að treysta okkur fyrir ferðalaginu ykkar til útlanda á þessu frábæra og viðburðaríka ári sem við höfum verið í loftinu.

Við lofum að halda áfram að veita flugbeitta samkeppni, betra verð, betri þjónustu og ekki má gleyma breiðasta brosinu.

Sjáumst skýjum ofar!

LÆGRA VERÐ
NÝRRI VÉLAR
LOFORÐ WOW
BREIÐASTA BROSIÐ

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 13-1518

VIÐ ÞÖKKUM FYRIRTÆKJUNUM Í LANDINU

Á síðastliðnu ári hafa **220 fyrirtæki** áttað sig á kostunum við **fastan ferðakostnað** og gert samning við **WOW air**.

WOW HVAÐ ÞETTA ER EINFALT!

WOW býður fyrirtækjunum í landinu alltaf **fastan ferðakostnað**. Og þá meinum við alltaf. Þú getur valið um tvær verðleiðir:

Pakki I

19.900 KR.

EINFALT OG ÓDÝRT

Pakki II

29.900 KR.

AUKINN SVEIGJANLEIKI

„Mjög ánægður með allt"

Pétur - Marel

„Fínt flug og góð þjónusta"

Kolbrún Ýr - Lýsi hf.

„Mjög gott að fljúga með ykkur"

Unnur - Actavis Group ehf.

Hafðu samband við okkur á vip@wow.is ef þú vilt borga minna og brosa meira.

90% stundvísi á árinu 2013

WOW MOMENT

VILTU FÁ FLUGMIÐA MEÐ WOW AIR?

Það er sama hvar, hvenær og hvernig þú upplifir **WOW moment**, við viljum sjá það.

Sendu okkur þitt **WOW moment** og þú gætir unnið **tvo flugmiða** til Evrópu með **WOW air.**

VIÐ VILJUM ÞITT WOW!

Farðu inn á **wow.is** og sendu okkur þín **WOW moment** á myndbandi eða á ljósmynd.

WOW moment getur verið tekið hvar sem er í útlöndum og það getur alveg eins verið eitthvað gamalt úr myndasafninu. Þitt er valið, bara eitthvað sem segir **WOW**!

Allt um leikinn á wow.is

WOW

Vilníus >> Amsterdam >> Düsseldorf >> Mílanó >> Barcelona >> Varsjá >> Lyon >> London >> Kaupmannahöfn >> Alicante >> Zürich >> Berlín >> Stuttgart >> París

wow.is >> Katrínartún 12 >> 105 Reykjavík >> 590 3000

LANDIÐ

Vara við aurskriðum

1 **SEYÐISFJÖRÐUR** Talið er að nokkrar kindur og lömb hafi orðið undir aurskriðum sem féllu í sjó fram norðanmegin og utanvert í Seyðisfirði fyrr í vikunni. Skriðurnar voru 500 metra langar og hátt í hundrað metra breiðar. Í fyrradag féll önnur skriða úr fellinu skammt frá Ystafelli í Köldukinn, en á þriðjudag lokaði aurskriða þjóðveginum þar. Almannavarnadeild Ríkislögreglustjóra varar því fólk sem er á ferð undir hlíðum og fellum á Norður- og Austurlandi næstu daga við aurskriðum.

Setja eyfirskt heimsmet

2 **EYJAFJÖRÐUR** Kórinn Hymnodia hyggst setja heimsmet, eða í það minnsta „eyfirskt heimsmet“, á morgun. Tilefnið er tíu ára afmæli kórsins og metið skal sett með því að halda tíu tónleika á tíu klukkustundum í tíu kirkjum. Samkvæmt fréttavef Akureyrarbæjar hafa ekki „fundist heimildir um að þetta hafi verið gert áður hér á landi og þótt víðar væri leitað“.

Saltvinnsla á Reykhólum

3 **REYKHÓLAR** Saltvinnslan Norður & Co opnar eftir mánuð á Reykhólum. Aðstandendur saltvinnslunnar eru þeir Garðar Stefánsson og Søren Rosenkilde og hyggjast þeir félagar nefna saltið sjálft Norðursalt.

Saltið verður frumframleiðslan í verksmiðjunni en síðan er ætlunin að hefja mjög fljótlega framleiðslu á fleiri vörum, til dæmis garum-sósu sem er fiskisósa.

Festist undir Stekkjabakkabrú

Á FERÐ MEÐ OF HÁAN FARM Vörubíll festist undir Stekkjabakkabrú á Reykjanesbraut klukkan tvö í fyrradag vegna þess að farmurinn á bílnum var of hár. Bílstjórinn þurfti aðstoð lögreglu á meðan hann greiddi úr málunum. Engar skemmdir urðu á brúnni en smávægilegar tafir urðu á umferð í kjölfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

UPPLIFÐU NÝJA TÍMA MEÐ HYUNDAI

Nýr Hyundai i20 með 1,1l dísilvél er einn sparneytnasti millistærðarbíll sem völ er á.

Öllum nýjum Hyundai bílum fylgir 5 ára ábyrgð og ótakmarkaður akstur auk árlegra öryggis- og viðhaldsskoðana sem eru viðskiptavinum að kostnaðarlausu. Við bjóðum ykkur velkomin í hóp ánægðra Hyundai eigenda.

Hyundai í Kauptúni 1 er opið frá kl. 07.45–18.00 alla virka daga og 12.00–16.00 á laugardögum.

HYUNDAI
Kauptúni 1 – 210 Garðabæ – Sími: 575 1200
www.hyundai.is – www.facebook.com/hyundai.is

B|L Hyundai / BL ehf. Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070

SPARAKSTUR
BORGAR SIG

Arion banki óskar þátttakendum í Sparaksturskeppni FÍB og Atlantsolíu góðs gengis. Keppnin er ræst í dag kl. 9 og ekið verður milli Reykjavíkur og Akureyrar á bílum frá Toyota, Brimborg, Heklu, BL, Öskju og Bílabúð Benna.

Fylgist með keppendum í beinni á fib.is milli kl. 9 og 15

HAGKVÆM BÍLAFJÁRMÖGNUN

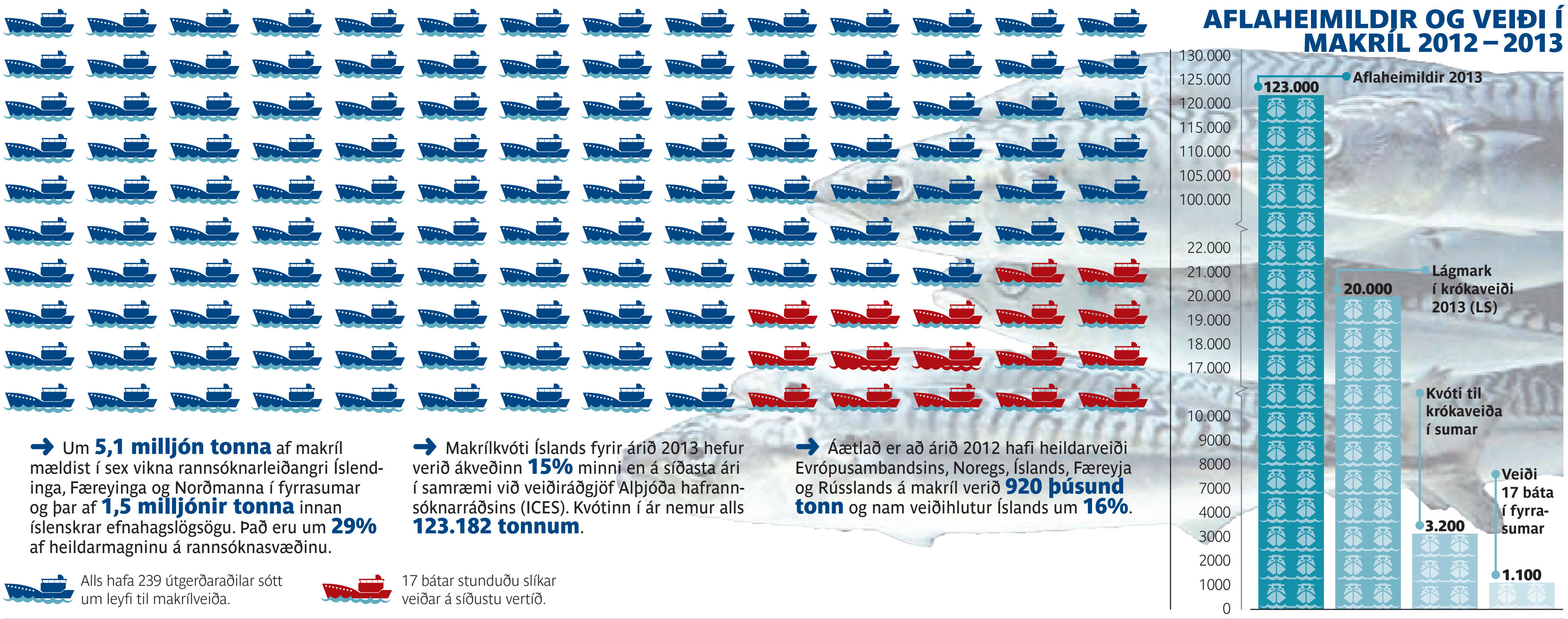
Arion banki býður nú kaupleigu og bílalán til að fjármagna bílakaup.

Á **arionbanki.is** finnur þú reiknivél sem sýnir með einföldum hætti muninn á þeim valkostum sem í boði eru.

Arion bílafjármögnun auðveldar þér að eignast og reka bílinn þinn á hagkvæman hátt.

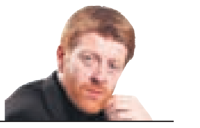
REYKJAVÍK • AKUREYRI
SPARAKSTURSKEPPNI

Arion banki



Krókasjómenn flykkjast á makríl

Þegar hafa 239 útgerðir sótt um leyfi til Fiskistofu til að færaveiða makríl í sumar. Um sprenginguna er að ræða þar sem aðeins 17 bátar stunduðu veiðarnar í fyrra. Áætlaður kvóti til veiðanna er 3.200 tonn, sem er um 17.000 tonnum undir því sem sjómenn telja nægjanlegt.



Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Áhugi smábátasjómanna á makrílveiðum er langt umfram það sem búist var við. Alls hafa 239 útgerðaraðilar sótt um leyfi til slíkra veiða, en þær stunduðu aðeins 17 bátar á síðustu vertíð. Aflaheimildir til veiðanna eru hins vegar svo fátæklegar að hver bátur fær úr litlu að moða.

Mikill áhugi

Þegar umsóknarfrestur til að sækja um makrílveiðar rann út 6. maí síðastliðinn höfðu Fiskistofu borist 239 umsóknir um færaveiðar. Af umsækjendum eru 98 skip ekki með haffæri sem gildir 1. júlí, en þann dag má hefja makrílveiðar með línu og handfærum. Ekki verða gefin út leyfi til þeirra fyrr en það skilyrði er uppfyllt. Þá eru 23 af þeim skipum sem sóttu um nú þegar með strandveiðileyfi og því er ekki unnt að gefa út leyfi til þeirra fyrr en 1. september.

Örn Pálsson, framkvæmdastjóri Landssambands smábátaeigenda (LS), segir að um hreina sprengingu sé að ræða en nokkur óvissa sé um hversu margir muni skila sér til veiðanna. Þó sé ljóst að um gríðarlega fjölgun frá því í fyrra sé að ræða, þegar 17 bátar stunduðu veiðarnar.

„En samkvæmt reglugerð eru 3.200 tonn ætluð til veiðanna, sem er náttúrulega ekki upp í nös á ketti. Við hvöttum Steingrím J. Sigfússon atvinnuvegaráðherra til að ætla verulegt magn til færabáta, enda makríll frá þeim mun verðmætari en hjá vörpuskipum," segir Örn.

Markmið LS er að 20 þúsund tonn af makríl komi í hlut færabáta, en afli þeirra 17 báta sem stunduðu veiðarnar í fyrra var samtals 1.100 tonn. Örn segir að LS muni hvetja Sigurð Inga Jóhannsson sjávarútvegsráðherra til að auka myndarlega við veiðiheimildirnar frá því sem nú er. Um þetta ályktaði aðalfundur LS og hvatti til þess að makrílpottur fyrir smábáta, báta undir 15 brúttótonnum, yrði aukinn í 18% af heildarafla í makríl að erlendri fyrirmynd, til dæmis í Noregi.

Þegar frekar er rýnt í reglugerð um stjórn makrílveiða íslenskra fiskiskipa árið 2013 sést að þessum 3.200 tonnum skal skipt þannig að veiða megi 1.300 tonn í júlí og 1.900 lestir það sem eftir lifir árs. Heildar aflaheimildir íslenskra skipa eru hins vegar um 123.000 tonn.

Tækifærin til staðar

Óttar Már Ingvason sjávarútvegsfræðingur segir tækifærin í nýtingu makríls með krókaveiðum mikil. Hann segir það hafa hamlað veiðum til þessa að uppsjávarvinnslur hafi ekki verið tilbúnar að greiða eðlilegt verð fyrir krókaveiddan makríl, heldur hafi hann verið verðlagður á sama hátt og makríll til bræðslu og frystingar úr uppsjávarveiðiskipum. Verðmyndunin hafi orðið til þess að áhugi á makrílveiðum hafi verið mjög takmarkaður meðal smábátaútgerðarinnar.

„Þróunin hefur verið sú að þær fiskvinnslur sem eru háðar hráefniskaupum á frjálsum markaði fóru að sýna krókaveiddum makríl aukinn áhuga og á síðustu vertíð voru þær að borga 2,5 til 3 sinnum hærra verð fyrir krókaveiddan makríl," segir Óttar og segir ástæðuna vera þá að krókaveiddur makríll sé mun verðmætara og betra hráefni en sá sem er veiddur með stórtækari veiðarfærum.

„Á síðustu vertíð sýndu menn og sönnuðu að krókaveiðar á makríl eru mjög raunhæfur kostur á miðum umhverfis Ísland," segir Óttar. „Í dag er það staðreynd að nokkuð stór hluti smábátaútgerðarinnar lítur á makrílveiðar sem eitt helsta sóknarfærið í sinni útgerð, eins og tölurnar sýna."

Störfin heim

Óðinn Gestsson, framkvæmdastjóri Íslandssögu á Suðureyri, skrifaði grein á fréttavefinn Bæjarins besta í byrjun febrúar þar sem hann reifar rök fyrir því að krókaveiða makríl í frekari mæli. Þar bendir hann á að einn helsti vandi í íslenskri fiskvinnslu sé skortur á hráefni til vinnslu. Óðinn telur að með því að beina hluta veiðiheimilda í makríl á smábáta megi áætla að fiskvinnslur sem glími við skort á hráefni, og það um allt land, njóti góðs af því. „Með því mætti auka verkefni hjá því fólki sem þar starfar. Þá gætu sprottið upp einhverjir sem vildu búa til vörur sem gæfu meiri verðmæti, ef það sýndist hagkvæmt. Við myndum í einhverjum tilfellum búa til fullunnar vörur. Mest af þeim makríl sem er fer í blokk og er lausfrystur fer til framhaldsvinnslu erlendis hjá einhverjum vinnslum sem búa til störf þar sem þau eru staðsett. Þetta gæfi að minnsta kosti tækifæri á aukinni fullvinnslu," skrifar Óðinn.

HÖFNIN Á ARNARSTAPA Óvissa er um hversu margir bátar munu sækja á krókaveiðar á makríl en fjölgunin verður alltaf margföld frá fyrra ári. Fjölmargir útgerðaraðilar hafa líklega sótt um makrílveiðileyfi til að halda þeim möguleika opnum að hefja veiðar en eru óákveðnir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

En samkvæmt reglugerð eru 3.200 tonn ætluð til veiðanna, sem er náttúrulega ekki upp í nös á ketti

Örn Pálsson
framkvæmdastjóri LS

Fjölþætt samfélagsleg áhrif krókaveiði

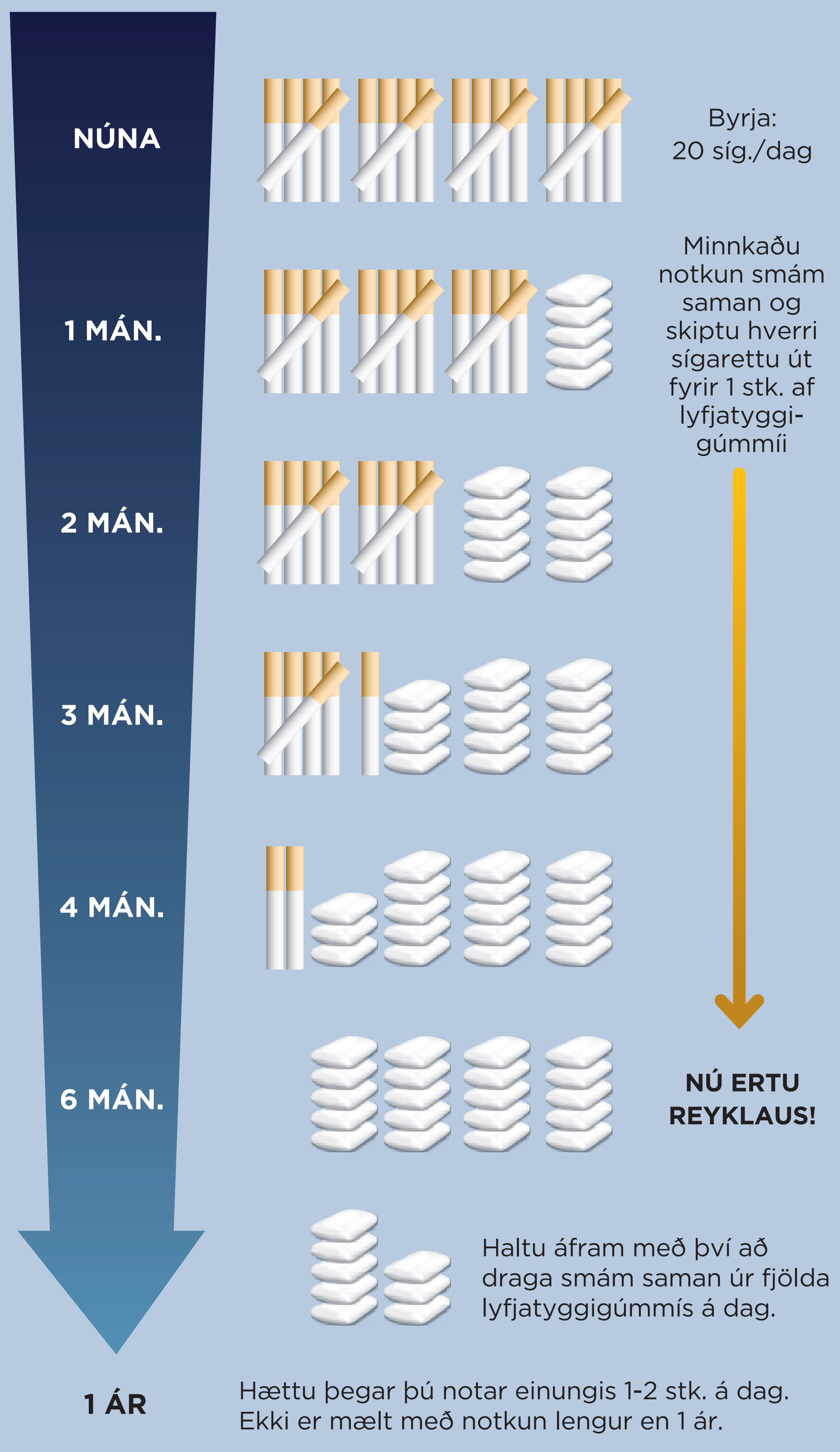
- Veiðarnar eru hagkvæmar og umhverfisvænar því útgerðarkostnaður er tiltölulega lágur.
- Enginn meðafli eða seiðadráp er við veiðarnar.
- Krókabátarnir geta athafnað sig á grunnsævi þar sem rányrkja makrílsins er hvað skaðlegust fyrir ungviði helstu nytjastofna.
- Stórauknir möguleikar fyrir fiskvinnslur sem eru háðar frjálsum markaði við öflun hráefnis.
- Aðgangur margra sjávarútvegsbyggða að hráefni frá sjávarútvegsbyggðum hefur verið mjög heftur. Má þar nefna Vesturland, Vestfirði og Norðurland, jafnvel þótt sum árin hafi stór hluti aflans verið veiddur úti fyrir miðum þessara landsfjórðunga. Með aukinni krókaveiði á makríl mun aðgengi fiskverkenda á þessum svæðum aukast með jákvæðum áhrifum á atvinnustig og búsetu einstakra byggðarlaga.

nettó
Kræsingar & kostakjör
20% afsláttur frá 23.maí–2.júní

Herbamare er blanda lífrænna jurta og grænmetis með hreinu sjávarsalti.
Einstök bragðgæði Herbamare draga fram góða bragðið í hverjum rétti á náttúrulegan hátt.
HERBAMARE FÆST Í NETTÓ
www.netto.is
| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

MINNKAÐU SÍGARETTUNOTKUN SMÁM SAMAN OG VERTU REYKLAUS MEÐ NICOTINELL

Dæmi um minnkun reykinga með Nicotinell 2 mg lyfjatyggigúmmíi - valkostur á leið til reykleysis



Hættu þegar þú notar einungis 1-2 stk. á dag.
Ekki er mælt með notkun lengur en 1 ár.

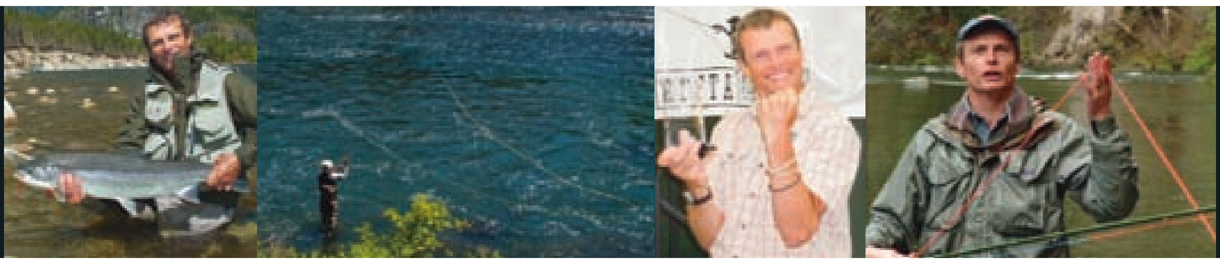
Nicotinell Tropical Fruit lyfjatyggigúmmí inniheldur 2 mg eða 4 mg nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hættv, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Þeir sem reykja ekki eiga ekki að nota lyfjatyggigúmmíið. Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmíi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmísins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangs lyfjatyggigúmmí þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Nota má lyfið til að lengja reyklaus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjartasjúkdóma, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321 **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða.
Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

FULLKOMIN ÁBYRGÐ!
Treystu Rio og ráðleggingum okkar. Ef þú ert ekki ánægður með Rio línuna þína máttu skila henni innan 10 daga og við endurgreiðum þér.

RIO MAINSTREAM FLUGLÍNA
Frábær WF lína! Rio Mainstream kemur sem flotlína en einnig með glærum "intermediate" haus eða í sökkhraða 3 og 6. Rio Mainstream er góð lína á góðu verði.
Verð aðeins **6.995,-**

VEISLA Í
OPIÐ ALLA HELGINA

RIO PRODUCTS
Fullkomnar línur fyrir allar aðstæður. Allar rio línur eru framleiddar í Bandaríkjunum

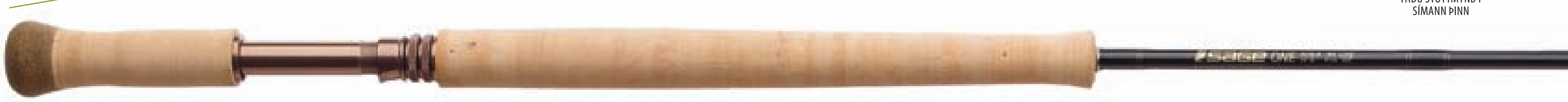


VEIÐIHORNIÐ

SAGE ER VINSÆLASTA FLUGUSTÖNGIN. ÞAÐ ER EKKI TILVILJUN.

Simon Gawesworth
Simon Gawesworth á heiðurinn af vinsælu Rio flugulínunum.
Simon er einn virtasti kastkennari veraldar og hefur haldið kastsýningar um allan heim auk þess sem eftir hann liggur frábært kennsluefni á bókum og DVD.
Simon Gawesworth er einn besti tvíhendukastari í heiminum í dag.
Hittu Simon í Veiðihorninu um helgina.

FÁÐU STUTTMYND Í SÍMANN ÞINN



Sage ONE er flaggskipið frá Sage. Með þessari nýju stöng fær nákvæmni ný viðmið. Þriggja ára þróunarvinna. Nýja Konnetic tæknin. Handgerð stöng frá grunni. Við leyfum okkur að fullyrða að Sage ONE er merkasta nýjung í flugustöngum frá því grafít kom til sögunnar. Sage ONE er hin fullkomna flugustöng.

BEST FRESHWATER ROD
BEST SALTWATER ROD
- International Dealer Show í New Orleans

BEST OF THE BEST
- Field & Stream 2012

BEST FLY ROD
- Efftex

BEST ALL ROUND ROD
- Fly Fisherman Gear Guide 2012

BEST NEW FLY ROD
- Field & Stream feb. 2012

TOPO FLUGUVEIÐIPAKKI
Redington Topo stöng, Crosswater fluguhjól, Rio Mainstream flotlína, Rio undirlína, tilbúinn taumur, taumaefni, klippur, flugubox og flugur.
Verð aðeins **36.900,-**

CROSSWATER FLUGUVEIÐIPAKKI
Redington Crosswater stöng, Crosswater fluguhjól, Rio Mainstream flotlína og Rio undirlína.
Verð aðeins **29.900,-**

PURSUIT FLUGUVEIÐIPAKKI
Redington Pursuit stöng, Pursuit fluguhjól, Rio flotlína og Rio undirlína.
Verð aðeins **39.900,-**

VOYANT FLUGUVEIÐIPAKKI
Redington Voyant stöng, Surge fluguhjól, Rio flotlína og Rio undirlína.
AÐEINS **59.900,-**

SAGE APPROACH FLUGUSTÖNG
Sage Approach er miðhröð stöng sem hentar byrjendum einstaklega vel.
Sage Approach er eins og allar stangir frá Sage með lífstíðarábyrgð frá framleiðanda.
Verð aðeins **49.900,-**

SAGE RESPONSE FLUGUSTÖNG
Response kemur í framhaldi af gömlu góðu „grafít 2" stönginni frá Sage sem allir veiðimenn þekkja. Hér er á ferð skemmtileg stöng sem hentar jafnt byrjendum sem lengra komnum.
Verð aðeins **59.900,-**

SAGE VXP FLUGUSTÖNG
Frábær stöng enda var gamla góða XP stöngin sem naut gríðarlegra vinsælda á sínum tíma höfð til hliðsjónar þegar Sage VXP var hönnuð.
Verð aðeins **85.900,-**

SAGE CIRCA FLUGUSTÖNG
Sage Circa er ný byltingarkennd silungastöng byggð á Konnetic tækninni sem notuð var fyrst í Sage ONE. Karakter og mýkt gömlu glertrefjastanganna var haft til hliðsjónar við hönnun Sage Circa. Jerry Siem tókst að búa til stöng sem er mjúk og skemmtileg í silungsveiði en hefur um leið snerpu og mikinn línuhraða.
Verð aðeins **119.900,-**

1998 — 2013

Framúrskarandi fyrirtæki 2010
Framúrskarandi fyrirtæki 2011
Framúrskarandi fyrirtæki **2012**

TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI Í 15 ÁR

VEIÐIHORNINU

ÞÉR ER BOÐIÐ

sage

Sage flugustangir eru ekki framleiddar í stórum verksmiðjum í Asíu. Allar Sage flugustangir eru handgerðar í Bandaríkjunum.

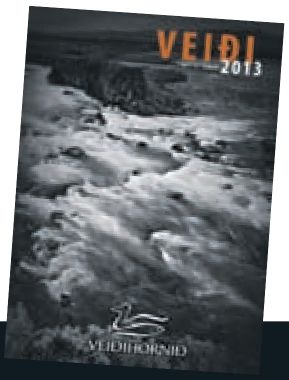
VEIÐIHORNIÐ

Jerry Siem
Jerry Siem er maðurinn á bak við töfra Sage flugustanganna. Jerry hefur verið með puttana í grafíti í áratugi og er stærsta nafnið í stangahönnun í dag.
Sage ONE og Sage Circa eru nýjustu stangir Jerry.
Jerry Siem er án efa einn fremsti flugukastari samtímans.
Hittu Jerry í Veiðihorninu um helgina.

STÓRVIÐBURÐUR Í VEIÐIHORNINU SÍÐUMÚLA 8 HELGINA 1. OG 2. JÚNÍ. TVEIR AF BESTU FLUGUKÖSTURUM Í HEIMINUM Í DAG HEIMSÆKJA ÍSLAND. - JERRY SIEM OG SIMON GAWESWORTH

Fjölmargt verður á dagskrá helgarinnar

- **Einstök og ómótstæðileg tilboð á Sage – Rio – Redington en bara um helgina**
- **Happdrætti – Glæsilegir vinningar. Sage ONE, Redington Sonic Pro vöðlur, Redington fluguveiðisett, veiðileyfi**
- **Flugulínuleikur Rio – Simon gefur flugulínur á heila tímanum um helgina. Vertu viðstaddur**
- **Steingrímur Einarsson kynnir íslenska fluguhjólið, Einarsson. Eldri gerð á sérstöku tilboði um helgina**
- **Helstu veiðileyfasalar landsins kynna veiðileyfi sumarsins**
- **Engilbert Jensen hnýtir leynivopnin**
- **Úlfar Finnbjörnsson heitreykir silung og lax**
- **Ingimundur Bergsson kynnir Veiðikortið sem verður á sérstöku tilboði**
- **Einar Guðnason hjá Veiðiheimi kynnir námskeið sumarsins**
- **Við fírum upp í grillinu af og til og bjóðum léttar veitingar**
- **Veiði 2013 – Nýr bæklingur Veiðihornsins frumsýndur. Náðu þér í ókeypis eintak**



Komdu, hittu bestu flugukastara í heiminum í dag og heyrðu söguna á bak við Sage og Rio

HÖLDUM UPP Á SUMARKOMUNA MEÐ VEIÐIFÉLÖGUNUM

VEIÐIHORNIÐ

sage | RIO PRODUCTS

SÍÐUMÚLI 8 - 108 REYKJAVÍK
SÍMI 568 8410

STRANDGATA 49 - 220 HAFNARFIRÐI
SÍMI 555 6226

VEIDIHORNID.IS

REDINGTON | Einarsson fly fishing

ANDERS BEHRING BREIVIK Var dæmdur í 21 árs fangelsi fyrir ódæðin í Útey og hryðjuverk í Ósló sumarið 2011 en alls létust 77 manns í þeim.

Studdi ódæði í smsi:

Dæmdur fyrir stuðning við ódæði Breiviks

DANMÖRK 44 ára gamall maður frá Vejle í Danmörku hefur verið dæmdur í sextíu daga skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa lýst yfir stuðningi við fjöldamorðingjann Anders Breivik.

Hann var einnig dæmdur fyrir að sýna fölsuð skilríki sem virtust sýna fram á að hann hefði tekið þátt í ódæðunum í Útey sumarið 2011 með Breivik. Um kvöldið eftir hryðjuverkaárásina sendi maðurinn smáskilaboð úr tölvu sinni með stuðningsyfirlýsingu. Hann reyndi einnig að láta líta út fyrir að skilaboðin hefðu verið send rétt upp úr hádegi daginn sem ódæðið var framið. Það er að segja rétt áður en Breivik lét til skarar skríða.

Maðurinn var líka dæmdur fyrir brot á vopnalöggjöf. Lögreglan fann mynd á Facebook-síðu hans þar sem hann birtist með riffil eins og danski herinn notar. Dómurinn var kveðinn upp í Kolding í Danmörku. -jhh

Animal Planet vildi veiða Lagarfljótsorminn á stöng

Ísland fær mikla landkynningu í lokaþætti River Monsters á Animal Planet þar sem rennt er fyrir Loch Ness-skrímslið og Lagarfljótsorminn. Þáttagerðarmennirnir urðu algerlega kjaftstopp yfir tærleika Þingvallavatns.

SJÓNVARP Fjallað er um Lagarfljótsorminn og Þingvallaurriðann í lokaþætti hinnar vinsælu þáttaseríu River Monsters á sjónvarpsstöðinni Animal Planet.

Jeremy Wade og aðstoðarmenn hans í Rivers Monsters komu til Íslands í júlí í fyrra. Í sama þætti leitar Wade að Loch Ness-skrímslinu í Skotlandi og tekur einnig hús á Norðmönnum.

Fyrir austan naut Wade aðstoðar Skúla Björns Gunnarssonar, forstöðumanns Skriðuklausturs, sem segir Wade hafa reynt að veiða Lagarfljótsorminn á stöng. Það hafi ekki tekist. „En hann var greinilega búinn að kynnast ýmsu úr djúpunum,“ segir Skúli.

Áhugi á Lagarfljótsorminum snarjókst eftir frægt myndband bóndans Hjartar Kjerúlfs. Þar sjást torkennileg fyrirbæri hreyfast í fljótinu.

Myndskeið Hjartar, sem Wade spjallaði einmitt við, var skoðað um fimm milljón sinnum á Youtube. Að sögn Óðins Gunnars Óðinssonar, menningarfulltrúa Fljótsdalshéraðs, komu tvær bandarískar sjónvarpsstöðvar hingað í kjölfarið og fjallað var um Orminn á rússneskri sjónvarpsstöð.

> **Þetta er sniðug skepna sem hefur vit á að sýna sig ekki nema þegar henni hentar.“**
>
> *Björn Ingimarsson bæjarstjóri Fljótsdalshéraðs.*

Björn Ingimarsson, bæjarstjóri Fljótsdalshéraðs, er ekki undrandi á því að Lagarfljótsormurinn sé ófundinn.

„Þetta er sniðug skepna sem hefur vit á að sýna sig ekki nema þegar henni hentar,“ segir Björn, sem aðspurður kveður aðeins suma erlenda ferðamenn vita af hinum dularfulla Ormi.

„Kannski hafa menn ekki verið nógu duglegir að vekja athygli á sögunni og það er einmitt það sem verið er að vinna með núna,“ upplýsir Björn. „Það verður lögð áhersla á tilvist Ormsins og ævintýrinu í kring um hann.“

Wade og félagar komu við á urrriðaslóðum í Þingvallavatni. Þar nutu þeir aðstoðar Jóhannesar Sturlaugssonar fiskifræðings, sem kom þeim í samband við urriða af stærri gerðinni, þó að þeir alstærstu hafi ekki fundist, enda þátturinn tekinn upp í júlílok þegar hvað erfiðast er að nálgast urriðana.

„Þegar við sigldum á vatninu voru þeir andaktugir yfir tærleika þess. Þeir voru eiginlega algerlega kjaftstopp,“ segir Jóhannes, sem telur sýninguna á Animal Planet óhemju dýrmæta landkynningu.

gar@frettabladid.is

JEREMY WADE OG JÓHANNES STURLAUGSSON Urriðinn í Þingvallavatni leitar í djúpið í lok júlí og var ekki til viðtals um stangveiði. River Monster-gengið skoðaði í staðinn þessa tignarlegu fiska með aðstoð Jóhannesar Sturlaugssonar fiskifræðings. MYND/LAXFISKAR EHF.

ÚR MYNDBANDI HJARTAR KJERÚLFS.

1. JÚNÍ TIL 5. ÁGÚST

SUMAR GÖTUR ERU SUMARGÖTUR

Sumargötur Reykjavíkur verða opnaðar gangandi umferð nú um helgina!

Laugardaginn 1. júní verður lokað fyrir bílaumferð neðst á Laugavegi og Skólavörðustíg, Austurstræti, Pósthússtræti og við Ingólfstorg.

Á hverjum morgni verður opið fyrir bílaumferð og aðfangaakstur á þessum götum.

Bílana má hvíla í fjölmörgum bílastæða-húsum í grenndinni (sjá kort) og njóta þess að ganga um miðborgina.

Göngum vel um borgina okkar í sumar.

Reykjavíkurborg

MIÐBORGIN OKKAR

BÍLASTÆÐASJÓÐUR

Brandenburg/Teikning: Sól Hrafnsdóttir

LAMAÐIST Í SLYSI

Ef mér tekst þetta þá get ég allt

Fyrir rúmum tveimur árum féll kvikmyndagerðarmaðurinn **Pétur Kristján Guðmundsson** fram af kletti í Austurríki. Hann lamaðist fyrir neðan mitti og læknar sögðu honum að hann myndi aldrei stíga í fæturna á ný. Í dag notar hann hjólastólinn aðeins heima við, en gengur með stuðningi þess utan. Hann leggur lokahönd á kvikmynd, auk þess sem hann vinnur að þróun nýs stoðtækis með Össuri.

María Lilja Þrastardóttir
maria@frettabladid.is

Pétur Kristján Guðmundsson kvikmyndagerðarmaður lamaðist fyrir neðan mitti fyrir rúmum tveimur árum síðan. Hann féll fram af kletti við borgina Innsbruck í Austurríki. Þrátt fyrir það leggur hann nú lokahönd á kvikmynd sem hann hefur unnið úr myndbrotum frá íslenskri náttúru sem hann hefur tekið upp síðustu tvö árin. Auk þess hefur hann, þvert á spár lækna, lært að ganga á nýjan leik með aðstoð stoðtækninnar.

Myndi ekki byrja á þessu í dag

„Ég er búinn að keyra yfir fjörutíu þúsund kílómetra og taka upp í tvö ár. Núna er ég að klippa, sem er frekar seinlegt. Ég stefni samt að því að myndin verði tilbúin í sumarlok. Þetta hefur verið mikil vinna og ég skil eiginlega ekki hvaðan ég fékk orkuna í að gera þetta þegar ég horfi til baka. Ég hef alltaf verið mjög „aktívur“ og var líklega enn þá í sama hugarástandi svona rétt eftir slysið þegar ég ákvað að ráðast í þetta,“ segir Pétur. Hann smíðaði tæki til þess að einfalda sér myndatökuna á meðan hann var að mestu bundinn við hjólastól. Síðasta árið hefur hann að mestu staðið við myndatökuna. „Ég held að ég myndi ekki byrja á myndinni í dag vitandi hversu mikil vinna fór í þetta en ég er feginn og pínulítið hreykinn af sjálfum mér fyrir að hafa látið vaða,“ segir hann og bætir við, „og lært að labba aftur í leiðinni.“

Raunsær en mjög bjartsýnn

Pétur vakti strax mikla athygli við heimkomuna frá Austurríki. Hann var æðrulaus og ákveðinn í að láta slysið ekki hafa áhrif á framtíðina. Í dag segist hann vera örlítið raunsærri, einfaldlega vegna þess að hann sé reynslumeiri. Krafan er þrátt fyrir það enn þá sú sama, að ganga. „Ég er ekkert hættur við takmarkið mitt um að ganga óstuddur. En ég átta mig á því að það þarf meira til en ég hélt í fyrstu. Ég bjóst við að það að læra að labba á spelkunum væri nóg til þess að búa til tengingar aftur. Ég get lært að labba aftur á spelkunum, en um leið og ég er farinn úr þeim þá get ég ekki labbað. Þetta er byrjunarskrefið í að halda líkamanum í réttri stöðu þegar þetta loksins kemur.“

Hjólastólar viðhalda ástandinu

Pétur þróar nú, í samstarfi við stoðtækjaframleiðandann Össur, spelku sem einfalda á mænusködduðum gang án þess að notast við hækjur. „Það er svo vitlaust að ef maður lendir í slysi árið 2013 þá sé það eina í stöðunni að setjast bara niður. Fyrir mér er það bara ekki rökrétt í samhengi við alla þá tækni sem við búum við. Við erum að þróa frumgerð með hné með gervigreind. Slíkt er ekki til núna og það er fáránlegt,“ segir Pétur og tekur fram að á meðan hann hjálpi sjálfum sér þá gæti farið svo að á endanum komi þrautseigjan til með að hjálpa milljónum manna í sömu stöðu. Í dag notast Pétur mest við spelku sem er fimmtíu ára gömul hönnun. „Mörgum finnst of flókið að tileinka sér hana og ég virði það alveg. Það hefur samt gefið mér mjög mikið og aukinn kraft. Það er nefnilega mikil heilbrigðistilfinning sem fylgir því að standa upp og að geta staðið eitthvað alla daga. Það segir sig svolítið sjálft að með því að standa heldur þú líkamanum að efninu. Það er mjög óhollt til lengri tíma að sitja bara og gefast upp. Stóllinn gerir ekkert fyrir mig og ég sé hann ekki sem neina lausn. Stóllinn setur alla þróun á „pásu“ og ég vil ekki fresta batanum.“

LEGGUR LOKAHÖND Á KVIKMYND Pétur hefur undanfarin tvö ár, allt frá því að hafa lamast fyrir neðan mitti, tekið upp kvikmynd í anda Barraka og Koyaanisqatsi í íslenskri náttúru. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vill ekki aðlagast fötluninni

Pétur bjó í Austurríki fyrir slysið. Hann var mjög virkur innan snjóbrettasenunnar fyrir slysið en segist þrátt fyrir það hafa litla löngun til þess að stunda sportið þar til hann getur staðið á snjóbrettinu óstuddur. „Það er til eitthvað sem heitir setuskíði (e. sit-ski) en ég hef ekki áhuga á að prófa það. Ég vil ekki fara á brettið nema standandi. Ég hef engan áhuga á að aðlaga mig þessum aðstæðum, hvorki í sportinu né almennt. Það er glatað að vera kominn í þessa stöðu, ég vík ekkert frá því. Það er svo ótal margt sem mig langar að gera og einmitt þess vegna ætla ég að ná mér upp úr þessu,“ segir Pétur staðfastur.

Erfið tímabil óumflýjanleg

Þrátt fyrir ótrúlega bjartsýni og þrautseigju getur Pétur ekki alltaf verið léttur í lund. Það koma stundir þar sem hlutirnir eru ekki jafn auðveldir og hann vildi hafa þá og það segir Pétur að reyni óneitanlega á. Síðasta haust reyndist honum til að mynda afar erfitt andlega. Í fyrsta sinn eftir slysið fann hann fyrir alvarlegu vonleysi og skapið fór niður með því. „Það koma stundir þar sem hlutirnir eru erfiðari og ég verð þungur. Það helst stundum í hendur við verkina sem ég fæ, en þeir geta stundum orðið miklir. Það er svo mikið vonleysi sem fylgir því að finna mikið til og svo fyllist maður reiði yfir því að fæturnir virki ekki sem skyldi og að þurfa í ofanálag að finna fyrir miklum sársauka í þeim. Þá er erfitt að vera bjartsýnn og í góðu skapi. Síðasta haust varð líka mikil stöðnun og ég þoli ekki að stoppa. Það verður að vera framþróun.“

Sambúð slitið vegna erfiðleika

Þegar Pétur lenti í slysinu var hann í sambúð með konu. Þau slitu samvistum síðasta haust þegar andleg líðan Péturs var í ólestri. Hann segir það engu sérstöku um að kenna, aðeins því álagi sem slysið hafði í för með sér. „Ég þurfti að finna sjálfan mig algjörlega upp á nýtt og þá gat ég ekki gefið henni það sem mér fannst að hún ætti skilið. Til þess að geta verið til staðar fyrir einhvern þarftu að vera í lagi sjálfur. Ég þurfti að hafa mig allan við að komast upp úr þessum doða og þannig flosnaði upp úr þessu. Við erum samt miklir vinir í dag og ég mun alltaf elska hana. Hún gekk með mér í gegnum umbrotatíma og verður þar af leiðandi alltaf stór hluti af mínu lífi.“

Pétur fór í kjölfar vanlíðunar til Bretlands þar sem hann hitti fyrir dávald. Sá kenndi honum á mátt hugans. Pétur útskýrir að allur sársauki sé hugarástand. Þar af leiðir að hægt er að meðhöndla hann með því að ná tökum á hugsunum sínum. „Um leið og ég fattaði það þá breytti það öllu. Ég gerði þetta fyrst til að geta slökkt á verkjunum en ég er að æfa mig í að taka þetta lengra. Ef ég get lagað mig að einhverju marki bara með því að hugsa um það, þá er það magnað. Engin lyf, ekkert kjaftæði.“

„Sorry vinur þetta er búið“

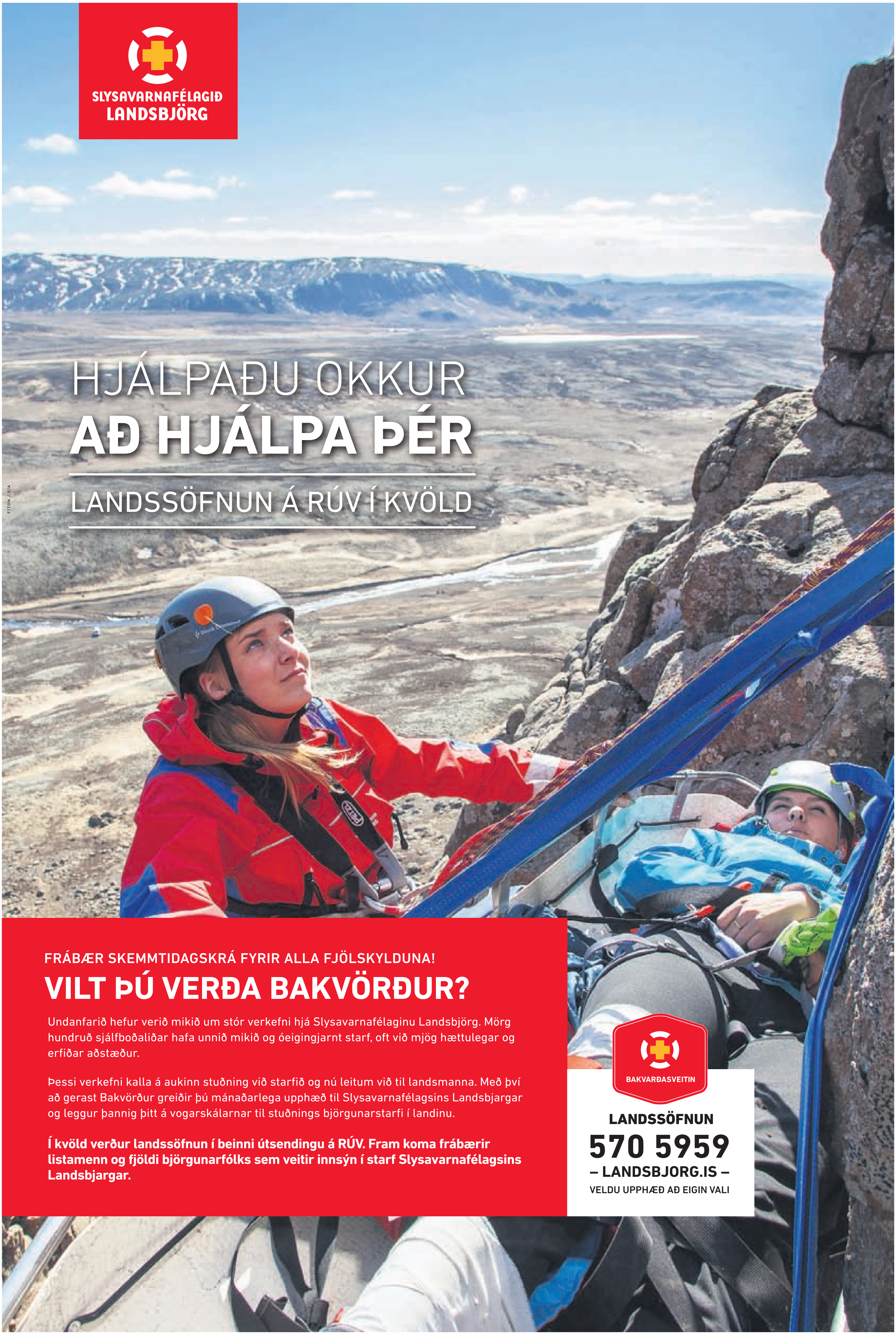
Pétur segir að þrátt fyrir erfiðleikana hafi hann verið ákveðinn í því að einangra sig ekki. „Það hefur ekkert upp á sig,“ útskýrir hann. Hann segir jafnframt að það hafi verið honum til happs að hafa ekki meðtekið almennilega þau skilaboð sem hann fékk frá læknum þegar hann vaknaði. „Það sem mér var sagt í byrjun var líka einhver algjör steypa. Þeir sögðu mér eiginlega að þetta væri bara búið, mænan hefði farið í sundur. Svolítið svona „sorry vinur“. Það eru í raun fáránleg vinnubrögð að segja svona við einstakling eftir áfall. Sem betur fer lét ég það ekki hafa áhrif á mig og ég hlustaði eiginlega ekki á það.“

Pétur segist horfa á lömunina sem stórt verkefni sem þurfi að leysa. „Að vera lamaður að hluta er óásættanlegt ástand fyrir mig. Það er því ekki í boði að hugsa að þetta gangi ekki upp. Ég sem persóna finn mig ekki passa inn í hugarástandið sem fylgir því að búa við fötlun svo ég vona að þetta verði úr sögunni á komandi árum. Draumurinn er að vera alveg laus við hækjurnar. Að nota aðeins fæturna til að koma mér á milli staða. Ég þarf hendurnar í annað. Þær eru til þess að skapa, ekki til að koma fólki á milli staða.“

> Ég er ekkert hættur við takmarkið mitt um að ganga óstuddur. En ég átta mig á því að það þarf meira til en ég hélt í fyrstu.

Hefur tekið út mikinn þroska

Þrátt fyrir að halda fast í framtíðarsýnina segir Pétur að hann reyni að taka bara einn dag fyrir í einu. Það hafi hann lært á þessu öllu saman. „Maður þroskast mest á erfiðum tímum. Andlega hef ég því tekið minn þroska út mjög hratt. Ég er samt enn þá sami gaur og áður. Kannski aðeins vitrari og í öðruvísi aðstæðum. Mér finnst þetta oft leiðinlegt og ég er þekktur fyrir að dvelja ekki lengi við neitt sem mér þykir leiðinlegt,“ segir Pétur kíminn.



SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG
HJÁLPAÐU OKKUR
AÐ HJÁLPA ÞÉR
LANDSSÖFNUN Á RÚV Í KVÖLD
FÍTON / SÍA
FRÁBÆR SKEMMTIDAGSKRÁ FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA!
VILT ÞÚ VERÐA BAKVÖRÐUR?
Undanfarið hefur verið mikið um stór verkefni hjá Slysavarnafélaginu Landsbjörg. Mörg hundruð sjálfboðaliðar hafa unnið mikið og óeigingjarnt starf, oft við mjög hættulegar og erfiðar aðstæður.
Þessi verkefni kalla á aukinn stuðning við starfið og nú leitum við til landsmanna. Með því að gerast Bakvörður greiðir þú mánaðarlega upphæð til Slysavarnafélagsins Landsbjargar og leggur þannig þitt á vogarskálarnar til stuðnings björgunarstarfi í landinu.
Í kvöld verður landssöfnun í beinni útsendingu á RÚV. Fram koma frábærir listamenn og fjöldi björgunarfólks sem veitir innsýn í starf Slysavarnafélagsins Landsbjargar.
BAKVARÐASVEITIN
LANDSSÖFNUN
570 5959
– LANDSBJORG.IS –
VELDU UPPHÆÐ AÐ EIGIN VALI

Fátt er svo með öllu illt að ei boði gott:

Tækifærin sem urðu til í hruninu

Frá hruni hafa flest ný störf orðið til í ferðaþjónustu og fiski. Fiskiðnaðurinn einn og sér hefur skapað yfir ellefu hundruð ný störf og bara í hótel- og veitingahúsarekstri hafa skapast átján hundruð ný störf síðan árið 2008. Flest þessara starfa urðu til hjá litlum og meðalstórum fyrirtækjum. Þetta kom fram í úttekt í Markaðnum sem fylgdi Fréttablaðinu fyrr í vikunni.

Mikael Torfason
mikael@frettabladid.is

Þróunin hefur lengi verið þannig að vinnuafl fari úr framleiðslugreinum yfir í þjónustustarfsemi. Þannig kemur fjölgun starfa í ferðaþjónustu í sjálfu sér ekki á óvart. Þetta eru nokkuð sjálfsögð sannindi. Við vitum öll að eftir 2008 fækkaði störfum í mannvirkjagerð stórkostlega en hefðbundin íslensk störf í sjávarútvegi og landbúnaði héldu sér og vel það.

Tíðindin eru hins vegar þau að það fór sem margir höfðu spáð í hruninu að það leysti ákveðinn kraft úr læðingi. Allt í einu var fjöldi hæfileikafólks á milli vita og margt af því vildi leita á ný mið. Að sjálfsögðu. Íslenskt efnahagslíf hafði á árunum fyrir hrun verið keyrt áfram á stóriðju og uppgangi bankanna. Fólk var misjafnlega lengi að jafna sig á hruninu en strax í byrjun árs 2009 varð til óformlegur klúbbur sem kallaðist Hugmyndaráðuneytið. Þar voru haldnir reglulegir fundir í rúmt ár. Einn af þeim sem sóttu þá fundi er Hjálmar Gíslason, framkvæmdastjóri Datamarket, en það fyrirtæki var stofnað árið 2008. Hann sagði í viðtali við Markaðinn að meðal þáttakanda á þessum fundum Humyndaráðuneytisins hefði verið fólk sem stofnaði upp frá því ný fyrirtæki á borð við Oz, Clara, Gogogic, Meniga, Carbon Recycling International, Plain Vanilla og ReMake Electric. Allt eru það fyrirtæki sem ratað hafa í fréttir fyrir frábæran árangur á sínu sviði.

„Þessi hópur var mjög miðaður við hugbúnaðargeirann en er hins vegar bara hluti af þessari gerjun sem átti sér stað á þessum tíma. Fjöldi annarra fyrirtækja hefur sprottið upp í hefðbundnum þjónustugeirum sem ég hef kannski ekki jafn góða innsýn í,“ sagði Hjálmar í vikunni.

Fyrir þetta fólk markaði hrunið þáttaskil sem voru kannski byggð á neikvæðum grunni en urðu að jákvæðri uppbyggingu. Þetta eru einstaklingar sem sáu tækifæri í miklum breytingum. Í stað þess að einblína á gjaldþrot og atvinnuleysi sá það von og nýja tíma. Allt í einu var fullt af hæfileikafólki á lausu. Þetta var kannski ekki óskastaða. Í það minnsta óskaði sér enginn þess að hér yrði hrun og að íslenskt samfélag lenti í þessum ógöngum. En það er auðvitað miklu betra að horfa á glasið hálffullt en hálftómt.

Við getum öll rætt lengi um hvaða lærdóm við eigum að draga af hruninu og árunum sem leiddu okkur að því. Hins vegar er það alveg jafn merkileg spurning að spyrja okkur hvaða lærdóm við ætlum að draga af árunum eftir hrun.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.
ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Málsmeðferð stytt
Fátt hefur verið ritað um meira síðustu daga en aðgerð Útlendingastofnunar þegar hún kom hópi Króata úr landi brott með hraði. Leigð var flugvél undir hópinn, svo ekkert tefði brottför þeirra. Nú hefur komið fram að peningarnir, alls um átta milljónir, sem notaðir voru í aðgerðina voru teknir úr átaksjóði ætluðum til að stytta málsmeðferð hælisleitenda. Það var og. Vissulega má færa fyrir því rök að varla sé hægt að stytta málsmeðferðina meira en að moka fólki upp í leiguflugvél og fljúga því af landi brott. Trauðla var það þó tilgangurinn þegar umræddur sjóður var stofnaður.

Ætli hann hafi ekki verið til að létta á stofnuninni, sem hefur verið ansi dugleg að kvarta yfir fjárskorti, með hagsmuni hælisleitendanna sjálfra í huga.

Stjórnvöld ábyrg
Öll spjót standa á Útlendingastofnun þessa dagana og forstjóra hennar, Kristínu Völundardóttur. Margt má gagnrýna varðandi málsmeðferð stofnunarinnar, en ekki má þó gleyma því að stofnunin starfar eftir lögum frá Alþingi og er því á ábyrgð stjórnvalda. Innanríkisráðherra, núverandi jafnt sem fyrrverandi, er því ábyrgur fyrir því verklagi sem hefur myndast.

Formaður í fári
Flugfélagið WOW air var í ruglinu í gær. Netheimar loguðu eftir að tvær konur bentu á að í auglýsingabæklingi frá félaginu væri að finna stæka kvenfyrirlitningu. Upplýsingafulltrúi WOW kom fram með hefðbundið yfirklór um að orð væru slitin úr samhengi. Eins og það sé hægt að slíta það úr samhengi að karlmenn séu hvattir til að hunsa gamlar og ljótar hórur. Talað hefur verið um PR-klúður og hlýtur það að vera áhyggjuefni fyrir umræddan upplýsingafulltrúa, Svanhvíti Friðriksdóttur. Hún er nefnilega nýkjörinn formaður Almannatengslafélags Íslands.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Húsverndarráðherrann

SKIPULAG

Hjálmar Sveinsson
varaformaður skipulagsráðs

Ritstjóri Fréttablaðsins, Ólafur Stephensen, kallaði nýja forsætisráðherrann, í leiðara í síðustu viku, öflugan bandamann borgaryfirvalda. Hann hvatti yfirvöldin til að fagna þessum nýja bandamanni og vinna með honum að því að „snúa af braut Kringlu- og Smáralindarvæðingar miðbæjarins“. Leiðarinn bar titilinn „Húsverndarráðherrann“. Ólafur vitnar þar í stefnuyfirlýsingu nýrrar ríkisstjórnar þar sem vikið er að mikilvægi þess að vernda söguleg byggð. Ólafur minnist einnig á tillögu Sigmundar Davíðs í skipulagsráði frá því í maí 2010 um að gera skuli miðborg Reykjavíkur að sérstöku verndarsvæði.

Skemmst er frá því að segja að allir borgarbúar hljóta að fagna stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar. Það er líka rétt að bundnar eru miklar vonir við að Sigmundur Davíð reynist öflugur bandamaður borgarinnar.

Mér finnst samt mikið í lagt að kalla Sigmund Davíð strax á fyrsta degi húsverndarráðherra. Það er ekki nóg að hafa uppi fyrirheit um að skora mörg mörk í fótbolta til að vera kallaður markaskorari. Af hverju minnist ritstjórinn ekki á Katrínu Jakobsdóttur úr því að hann telur húsvernd svo mikilvæga? Bara á síðasta ári skrifaði Katrín undir friðlýsingu 35 húsa og mannvirkja. Mig grunar að Katrín hafi á sínum farsæla ráðherraferli verið einn öflugasti húsverndarráðherrann frá upphafi.

➜ Undanfarin ár hefur borgin sett miklar fjárhæðir í viðhald og endurgerð gamalla húsa við Aðalstræti, Lækjargötu/Austurstræti og Laugaveg.

Ólafur segir að borgin hafi í gegnum tíðina sýnt aumingjaskap við að vernda byggingararfleifð miðborgarinnar. Ég er sammála því en viðhorfin og verklagið hafa breyst. Undanfarin ár hefur borgin sett miklar fjárhæðir í viðhald og endurgerð gamalla húsa við Aðalstræti, Lækjargötu/Austurstræti og Laugaveg. Stefna borgarinnar í þessum málaflokki er alveg skýr og hún er bundin í nýju aðalskipulagi í ítarlegum kafla undir titlinum „Borgarvernd“.

Að lokum vil ég nefna hina séríslensku „hlutlægu bótareglu“ sem tryggir verktökum skaðabætur ef borgaryfirvöld breyta gömlu deiliskipulagi og minnka byggingarmagn á lóðum sem þeir hafa keypt. Embættismenn skipulagssviðs hafa reynt að fá löggjafann til að endurskoða þessa reglu, án árangurs. Ég skrifaði grein í Fréttablaðið fyrir tveimur árum og hvatti Sigmund Davíð til að beita áhrifum sínum á þingi til að fá löggjöfinni breytt. Án árangurs.

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

Þétt er betra

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Reykjavík er dreifð borg. En samt ekkert „ógeðslega“ dreifð. Þungamiðja íbúðarbyggðar höfuðborgarsvæðisins er í Fossvoginum. Þeir sem hjóla temmilega hratt komast þaðan hvert sem er á innan við klukkutíma. Jafnvel þeir sem skokka eða labba komast ansi langt á 60 mínútum. Þeim sem gera fæst af þessu kemur það stundum á óvart. „Voðalega varstu snöggur,“ segir fólk stundum. Viðbúið að það taki labbakút 45 mínútur að komast úr Hlíðunum upp í Skeifu.

Margt af þessu gæti samt orðið betra, hagkvæmara og skilvirkara ef við byggjum aðeins þéttar. Það gefur augaleið. Ef við byggjum íbúðir við Reykjavíkurhöfn eða við Suðurlandsbraut mun því fólki fjölga sem getur valið um að fara í vinnuna gangandi eða á hjóli. Ef við byggjum við Esjurætur mun fólki sem það getur gert fækka.

Nú getur einhver auðvitað sagt að fólk ætti líka að hafa valkost um að búa í úthverfi, og keyra allt, ef það vill. Það er auðvitað alveg rétt. Hins vegar verður því varla haldið fram að þeir valkostir séu ekki þegar til. Nánast allt sem byggt hefur verið í Reykjavík undanfarna hálfa öld hefur verið úthverfabyggð. En við höfum ekki verið að auka við valkostinn „þétt miðborgarbyggð“. Ekki að neinu ráði.

Ekki fyrir alla? Kannski ekki.

Nú les þetta kannski einhver, hristir hausinn og segir: „Hvaða vitleysa og 101 snobbrómantík er þetta? Það geta ekki allir hjólað eða tekið strætó. Ég þarf að fara í vinnuna, sækja annað barnið til dagmömmu, hitt í skólann, svo þarf að fara í búð og svo framvegis. Ég ætla ekki að eyða öllum tíma mínum í strætó eða á hjóli.“

Og vitið þið hvað? Það er örugglega rétt. Uppskáldaða manneskjan hér að ofan veit örugglega betur en ég hvernig best er fyrir hana að haga lífi sínu. Enda er ekkert að því að fólk sé á bíl. Það að fjölga möguleikum fyrir fólk sem vill ganga, hjóla eða taka strætó snýst ekki um það að „troða öllum í strætó“ eða „neyða alla til að hjóla“ heldur um að gefa fólki umhverfisvænni og ódýrari valkosti. Reynslan sýnir nefnilega að margir eru til í að nýta sér slíka valkosti ef þeir bjóðast.

Á hverjum degi fara til dæmis þúsundir einhleypra, barnlausra menntaskóla- og háskólanema akandi í skólann. Fólk sem, miðað við mína námsárareynslu, hefur meiri tíma en peninga. Segjum að verulegur hluti þessa fólks myndi ákveða að skipta yfir í strætó, hjól eða fætur. Við það eitt myndi bílum á götum Reykjavíkur fækka um nokkur þúsund á dag. Það að fækka bílum á götunum væri eitthvert ódýrasta og hagkvæmasta „samgöngumannvirki“ sem hægt er að hugsa sér. Fáir myndu græða meira á því en þeir sem sannarlega þurfa eða vilja ferðast á bíl.

Fólkið sem valdi

Nú segir stundum einhver að „fólkið hafi valið einkabílinn“.

> Nánast allt sem byggt hefur verið í Reykjavík undanfarna hálfa öld hefur verið úthverfabyggð.

Það er allavega rétt að fólkið sem skipulagði borgir um öll Vesturlönd á síðari hluta 20. aldar valdi flest einkabílinn. Hús voru rifin til að rýma fyrir götum. Sporvagnaleiðir voru lagðar niður til að fjölga akreinum. Þyngri umferð kallaði á meiri umferðarmannvirki og fleiri úthverfi. Reykjavík var hér engin sérstök undantekning. „Byggjum lengra frá“ var mottóið svo áratugum skipti. Fyrir 16 árum var kosið um sameiningu Kjalarness við Reykjavík. Þá átti að byggja hálfgerða sveitabyggð hjá Esju og byggja brú yfir. Og það á meðan meðan „vinstrimenn voru við völd“.

Það heyrist stundum: Að þétt byggð og grænar áherslur séu einhver vinstriforræðishyggja. Varla er það satt. Einkaaðili með lóð í miðbænum vill oftast nýta hana það vel að nóg þykir um. Oftast er það nú stjórnmálamannanna að hafa hemil á metnaði hans og berjast gegn „þéttingunni“. Vissulega getur uppbygging í grónum hverfum verið vandasöm. Fyrir stjórnmálamenn er stundum auðveldara að byggja uppi á heiði, fjarri öllum íbúum og hagsmunaárekstrum. Þannig fáum við fleiri úthverfi í hlíðum fjalla, með botnlöngum, safngötum og lóðum undir markaðsverði. Hinum „frjálsa markaði“ til dýrðar.

Stefna um lýðheilsu sparar stórfé

HEILBRIGÐISMÁL
Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir
formaður Félags lýðheilsufræðinga

Um leið og ég óska nýrri ríkisstjórn til hamingju með að hafa tekið við stjórn fallega landsins okkar fagna ég því að í sáttmála hennar eru lýðheilsa og forvarnir sett á oddinn. Rannsóknir hafa sýnt að stefnur í málefnum um lýðheilsu spara þjóðarbúinu stórfé og við vitum að stærsti útgjaldaliður ríkisins er á höndum velferðarráðuneytisins, sem fer með málefni sem viðkoma heilsu og þar af leiðandi lýðheilsu. Það er ekki langt síðan orðið lýðheilsa varð til á okkar ylhýra máli. Hugtök og stefnur málefna í lýðheilsu eru nefnilega tiltölulega nýtt fyrirbæri og hérlendis hefur orðið mikil vakning en betur má ef duga skal.

Heilsueflandi leikskólar

Lýðheilsustefna snýst um að beina aðgerðum að hópum í samfélaginu, litlum eða stórum, með það að markmiði að bæta heilsu þeirra, hvort sem er andlega eða líkamlega. Fagleg stefna í lýðheilsu tekur mið af mörgum þáttum, s.s. rannsóknum, aðgengi að heilsusamlegri valkostum og fræðslu. Án rannsókna vitum við ekki hvar við erum stödd og getum því ekki byggt stefnu. Án fræðslu verðum við ekki upplýst og án auðveldara aðgengis hjálpum við ekki hópum sem eiga erfiðara með aðgengi að heilsusamlegu lífserni. Smitunaráhrif jákvæðra valkosta eru óneitanlega mikil innan samfélaga og áhrif af stefnum til bættrar lýðheilsu almennings eru ómetanleg.

Dæmi um vel unnin lýðheilsuverkefni sem eru unnin af Embætti landlæknis í dag eru heilsueflandi framhaldsskóli og heilsueflandi grunnskóli. Unnið er að mótun stefnu heilsueflandi leikskóla og heilsueflandi samfélags hjá Embætti landlæknis, sem er afar jákvæð þróun. Vel hefur gengið að fá skólana til liðs við embættið að vinna að góðu aðgengi að hollari valkostum varðandi næringu og auknu aðgengi að hreyfingu fyrir alla, ekki bara þá sem finna sig í hópíþróttum. Þá er aukið aðgengi að geðrækt og fræðsla um forvarnir einn þáttur sem unnið er að í verkefnunum. Góð sjálfsmynd er sem dæmi mikilvægur hlekkur á því æviskeiði sem börn og ungmenni eru á og gott að nálgast styrkingu hennar í gegnum skólastarfið.

En það eru einnig önnur æviskeið sem eru mikilvæg og gríðarlega mikið verk fyrir höndum í mótun stefnu fyrir öll aldursskeið frá vöggu til grafar, bæði af hendi ríkisstjórnarinnar og svo borgar- og sveitarfélaga. Í Félagi lýðheilsufræðinga eru um 90 faglærðir lýðheilsufræðingar sem starfa í þágu lýðheilsu víðs vegar um samfélagið í ýmsum störfum og búa að mikilli þekkingu. Ég hvet nýja ríkisstjórn til að nýta krafta þeirra og leita til félagsins þegar kemur að stefnumótun í málefnum um lýðheilsu. Þá hlakka ég til þess að sjá orðin í sáttmálanum er snúa að lýðheilsu og forvörnum verða að gjörðum.

Reyklausi dagurinn er í dag og af því tilefni bjóðum við

reykleysis-ráðgjöf

í Lyfju Lágmúla milli kl. 15:30 og 17:30.

Sérmenntaður reykleysisráðgjafi frá Nicorette verður á staðnum og leiðbeinir um notkun nikótínlyfja.

Nýttu tækifærið og fáðu ráðgjöf.

Nicorette nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð til meðferðar á nikótínfíkn og til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið hefur verið reykt en hámarksdagskammtar eru: Lyfjatyggigúmmí 24 stk, Innsogslyf 12 hylki, Nefúði 80 úðar, Forðaplástur 1 stk. Tungurótartöflur 40 stk. Munnsogstöflur 15 stk. Munnholsúði 64 úðar - nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Gæta skal að úða ekki í augu. Munnholsúðinn inniheldur lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða. Ekki má nota Nicorette ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum þess. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun Nicorette ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette, og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára nema í samráði við lækni. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf.,Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

LYFJA
- Lífið heil

Betri heilsa og léttara líf án tóbaks

HEILBRIGÐISMÁL

Kristján Þór Júlíusson
heilbrigðisráðherra

Alþjóðlegur dagur án tóbaks er haldinn 31. maí ár hvert og er að þessu sinni helgaður banni við auglýsingum, kynningu og kostun á tóbaksvörum. Hér á landi tók bann við tóbaksauglýsingum gildi árið 1972, en frumkvæði að lagasetningunni átti Jón Ármann Héðinsson, fyrrverandi alþingismaður.

Mikið vatn er til sjávar runnið frá því að auglýsingabannið tók gildi og án efa hefur það átt drjúgan þátt í þeim árangri sem síðar átti eftir að nást hér á landi í baráttunni gegn þeim heilsuspilli sem tóbak hefur reynst mannfólkinu.

Ár frá ári hefur fækkað í hópi þeirra sem reykja daglega hér á landi. Samkvæmt nýjustu könnunum reyktu árið 2012 um 13,8% landsmanna á aldrinum 15–89 ára á móti 14,3% árið áður. Árið 1991 reyktu 30% landsmanna daglega en hlutfallið var um 40% árið 1985. Þetta er mikil breyting sem tvímælalaust hefur bætt lýðheilsu hér á landi umtalsvert eins og gefur augaleið þegar skoðað er hvað reykingar er stór áhættuþáttur þegar litið er til sjúkdóma á borð við hjarta- og kransæðasjúkdóma, tiltekinna krabbameina og sjúkdóma í lungum og öndunarfærum svo eitthvað sé nefnt. Reykingar eru algengari meðal karla en kvenna. Árið 2012 reyktu 14,9% karlmanna daglega en 12,8% kvenna.

Íslenskir unglingar reykja minnst jafnaldra sinna í Evrópu. Þetta er niðurstaða evrópsku vímuefnarannsóknarinnar ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Drugs) sem kynnt var fyrir ári. Þar kom í ljós að mikið hefur dregið úr tóbaksreykingum ungmenna hér á landi síðastliðin 16 ár og hefur þróunin hér verið önnur og mun jákvæðari en í öðrum Evrópulöndum.

Munntóbaksnotkun

Tóbaksnotkun er ekki einungis bundin við reykingar og á liðnum árum hefur færst í vöxt að ungir karlmenn noti munntóbak. Könnun Landlæknis sýndi að árið 2012 tóku þrír af hverjum hundrað körlum í vörina. Neyslan er mest hjá þeim yngri, en um 15% karla á aldrinum 18–24 ára nota munntóbak. Notkun þess er hins vegar fátíð hjá konum. Niðurstöður könnunarinnar benda til þess að notkun tóbaks í vör dragi ekki úr reykingum heldur sé hrein viðbót. Þetta er alvarlegt, því í munntóbaki er mikill fjöldi krabbameinsvaldandi efna auk þess sem notkun þess er tengd hjartasjúkdómum og sykursýki. Ég er nýsestur í stól heilbrigðisráðherra en get sagt það strax að í því embætti mun ég leggja mikla áherslu á að efla starf á sviði forvarna og lýðheilsu til að auka almenn lífsgæði landsmanna – og það er einnig eitt af skilgreindum forgangsverkefnum ríkisstjórnarinnar. Þannig má jafnframt draga úr beinum og óbeinum kostnaði fyrir samfélagið allt til framtíðar og því er að öllu leyti til mikils að vinna.

Stefnumörkun í tóbaksvörnum

Í byrjun þessa árs skipaði forveri minn í velferðarráðuneytinu, Guðbjartur Hannesson, starfshóp til að leggja fram tillögu að heildstæðri stefnu í tóbaksvörnum með fulltrúum ráðuneytisins, fjármálaráðuneytis, mennta- og menningarmálaráðuneytis, Sambands íslenskra sveitarfélaga og Embættis landlæknis. Hópurinn

➜ Ár frá ári hefur fækkað í hópi þeirra sem reykja daglega hér á landi.

hefur í vinnu sinni tekið mið af þeim áherslum sem fram koma í tillögu til þingsályktunar sem lögð var fram á síðasta þingi um velferðarstefnu – heilbrigðisáætlun til ársins 2020. Einnig er horft til rammasamnings Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um tóbaksvarnir sem Ísland er aðili að og tók gildi árið 2005, auk laga og annarra stjórnvaldsfyrirmæla og nýjustu þekkingar og þróunar á sviði tóbaksvarna á liðnum árum. Starfshópurinn hefur leitað eftir samstarfi við fulltrúa frá ýmsum stofnunum og félagasamtökum og er fyrirhugað að samráðsferlið standi fram á haust. Stefnt er að því að stefna og meginmarkmið liggi fyrir í árslok 2013.

Í fréttum var þetta helst

HEILBRIGÐISMÁL

Sigríður Guðmundsdóttir
hjúkrunardeildarstjóri Grensási

Við heyrum í fréttum af alvarlegum slysum á fólki sem fer á gjörgæslu og í fréttum heyrum við aðeins sagt „líðan er eftir atvikum“. Þar stoppar fréttaflutningurinn af slysinu en viðkomandi einstaklingur á jafnvel eftir margra mánaða erfiða vinnu í endurhæfingu. Fréttirnar segja okkur ekki hvernig einstaklingunum farnast heldur aðeins hvort þeir lifa eða deyja. Afdrifin geta orðið mjög alvarleg fyrir þann sem slasast og einnig alla fjölskylduna. Að lamast eftir slys eða alvarlegan sjúkdóm er áfall sem tekur langan tíma fyrir einstakling að aðlagast og að læra upp á nýtt að lifa við breyttar aðstæður.

Á Grensásdeildinni er reynt eftir bestu getu að skapa umgjörð fyrir einstaklingana þar sem jákvæðni, gleði og hvatning ríkir. Hvatningin er að gera aðeins meira í dag en í gær. Öll sú umönnun og þjálfun sem einstaklingurinn fær er miðuð við að gera hann sjálfstæðan og færan um að sjá um sig sjálfur. Það að þurfa að læra að klæða sig upp á nýtt, fara á klósett, borða sjálfur, tala, ganga eða læra að verða sjálfstæður í hjólastól gerist ekki yfir nótt.

Á Grensádeildinni er unnið eftir kanadískri fyrirmynd um fjölskylduhjúkrun. Þar er reynt að koma til móts við þarfir sjúklingsins og fjölskyldu hans og líkamlegri og andlegri vanlíðan er sinnt. Grensásdeildin hefur á að skipa úrvalsstarfsfólki úr fjölmörgum starfsstéttum sem vinna sameiginlega að því markmiði að gera sjúklinginn færan um að sjá um sig sjálfur og takast á við aðlögun að breyttu lífi.

Hetjur

Endurhæfing er mikil vinna. Sjúklingarnir vakna á morgnana og klæða sig og fara fram í morgunmat áður en vinnan (endurhæfingin) hefst. Það eitt að klæða sig og ganga í eigin fötum gerir starfsemi á endurhæfingardeild frábrugðna frá öðrum deildum Landspítalans. Næringin er afar mikilvæg í endurhæfingu og það hjálpar til að sjúklingar geta borðað saman í borðsal þar sem andrúmsloftið er létt og samkenndin á milli sjúklinga mikil.

Húsnæði Grensásdeildar var ekki hannað fyrir sjúklinga í endurhæfingu og er orðið úr sér gengið og gamaldags. Nútíma kröfur eins og um einbýli fyrir sjúklinga, rennandi vatn inni á stofum og aðstaða fyrir aðstandendur er ekki hægt að uppfylla. Sjúklingar sem liggja í 6-9 mánuði á deildinni og aðstandendur þeirra þurfa aðstöðu til að vera út af fyrir sig og rými fyrir dægrastyttingu. Herbergi sem aðstandendur gætu nýtt sér og þar sem þeir gætu m.a. eldað einfaldan mat er lágmarkskrafa í dag.

➜ Það eitt að klæða sig og ganga í eigin fötum gerir starfsemi á endurhæfingardeild frábrugðna frá öðrum deildum Landspítalans.

„Líðan er eftir atvikum“

Margra mánaða þung og erfið vinna er fram undan sem tekur bæði á líkama og sál. Sjúklingurinn er í þjálfun alla virka daga. Kvöldum og helgum ver hann síðan í æfingar sem hann hefur lært í vikunni. Þannig nær sjúklingurinn árangri með stöðugum æfingum og hvatningu frá starfsfólki. Það eru hetjur sem lifa af alvarleg slys og veikindi. Það vitum við sem vinnum á Grensásdeild.

Að finna sína hillu – reynsla kennaranema

MENNTUN

Kristín Dýrfjörð
dósent við Háskólann á Akureyri

Nýlega fékk ég það skemmtilega hlutverk að lesa yfir dagbækur og verkefni kennaranema við Háskólann á Akureyri. Í þeim fjalla þau um 10 vikna reynslu af heimsóknum í leik- og grunnskóla. Þau lýsa starfsháttum í skólum, samskiptum kennara og barna, hugmyndafræði sem unnið er eftir og svo framvegis. Eftir að hafa lesið nokkra tugi slíkra verkefna er ég margs vísari um skólastarf. Ég hef séð dæmi um hugmyndaríka kennara, kennara sem þora að fara ótroðnar slóðir, kennara sem feta hina þekktu braut. Kennara sem eru góðar fyrirmyndir ekki bara barnanna í bekknum eða á deildinni heldur líka kennaranemanna sem hjá þeim eru.

Fjölbreyttir kennsluhættir

Eftir lestur verkefnanna sé ég að kennarar, t.d. í erlendum tungumálum, nota margir fjölbreytta og frjóa kennsluhætti til að gera efnið áhugavert og skemmtilegt. Þeir leggja mikið upp úr skilningi og því að virkja áhugahvöt nemanna. Meðal dæma er að horfa á Klovn ótextað og ræða svo á eftir það sem þar var til umfjöllunar. Annað sem ég hef líka hrifist af, sérstaklega á mið- og efsta stigi grunnskólans, er hvernig sumir kennarar nýta bekkjarfundi markvisst og meðvitað. Á einum slíkum fundi kom fram ósk 9. bekkinga um að fá sjálfir að kenna tiltekið námsefni. Kennarinn skipti bekknum í tvo hópa og fékk þeim efni til umfjöllunar. Hvor hópur um sig sá svo um kennslustund.

Ég hef líka komist að því að aðstæður kennara og barna eru afar ólíkar jafnvel í sama bæjarfélagi og jafnvel innan sama skólans. Í sumum skólum eru börn sem hafa ekki fundið eigin skólahillu og skólinn ekki náð að móta með þeim hillu. Í öðrum sé ég dæmi um skóla sem leggja sig fram um að fagna fjölbreytileika í hópi barnanna, sem gera sitt besta til að móta skólann eftir þörfum barnahópsins.

Ekki ferkantaður

Einn kennaranemi sagði eitthvað á þá leið að það hefði komið henni þægilega á óvart hvað skólinn var ólíkur minningum hennar úr grunnskóla – þar sem allt var ferkantað. Það kom á óvart hvað börnin og kennarar þeirra voru í góðum og nánum samskiptum, hve mikill trúnaður ríkti á á milli þeirra. Hvað starfið er skemmtilegt.

➜ Í sumum skólum eru börn sem hafa ekki fundið eigin skólahillu og skólinn ekki náð að móta með þeim hillu.

Aðdáun mín á kennurum á öllum skólastigum hefur ekki minnkað við yfirferðina. Auðvitað hef ég líka séð dæmi um starf og starfshætti sem ég fell ekki fyrir en sem betur fer eru það undantekningar en ekki regla.

Nú er margt ungt fólk að velja sér háskólanám. Kennaranám er heildstætt nám sem gagnast í margvíslegum störfum, kennslu sem öðrum störfum.

Samsærismenn

SAMFÉLAGSMÁL

Hermann Stefánsson
rithöfundur

„Í miðri Evrópu hafa menn gert með sér samsæri,“ segir í ljóðinu „Samsærismennirnir“ eftir argentíska skáldið Jorge Luis Borges. Samsærismennirnir eru af öllu mögulegu tagi en hafa sæst á eitt: „Þeir hafa tekið þá furðulegu ákvörðun að vera skynsamir.“

Menntun er furðulegt samsæri um furðulega ákvörðun, hún er samkomuleg fjölda fólks um að ástunda skynsemi. Samfélagið setur á fót skóla svo að börn geti lært að vera skynsöm, orðið góðir, þroskaðir, víðsýnir og heilsteyptir einstaklingar sem taka ábyrgan þátt í samfélaginu. Til þess eru ráðnir kennarar sem hafa til þess bæra menntun. Að vera barnakennari er merkilegt starf sem fylgir merkileg viðurkenning: Við, þetta samfélag, treystum þessu fólki fyrir börnunum okkar og ekki öðrum. Ég nefni þetta vegna þess að ég er ósáttur við að íslenskir skólar hafa leyft ofstopafólki að heimsækja skólana til að þylja upp boðskap sem í mörgum meginatriðum stríðir gegn heilbrigðri skynsemi, fólki sem hefur enga kennaramenntun og ekkert tilkall til þess að njóta þess trausts að uppfræða börn.

Ekki kynnt sér málflutninginn

Ég er að tala um Blátt áfram, einkarekin samtök um forvarnir gegn kynferðisofbeldi gegn börnum. Vegur Blátt áfram hefur vaxið mjög og sjónvarpsauglýsingar samtakanna hafa líklega ekki farið framhjá neinum. Hins vegar ímynda ég mér að fólk hafi almennt ekki kynnt sér málflutninginn sérlega vel. Þegar farið er á Facebooksíðu samtakanna blasir við mynd af höfuðlausri konu með slagorðinu: „Þú treystir henni en gæti verið að barnið þitt þekki hana betur en þú?“ Gott og vel. Höfuðlausa konan gæti vissulega haft illt í hyggju. En hvar nemur sú hugsun staðar að gruna hverja manneskju um græsku? Ef marka má röð „Ábendinga“ á Facebook-síðu Blátt áfram á hún sér lítil takmörk. Ekki er laust við að hrollur fari um hvern sem hefur séð Jagten eftir Thomas Winterberg við þennan lestur:

Ábendingar

Ábending: „Ef þú þarft að fá pössun fyrir börnin, vertu búin að baða þau og klæða í náttföt fyrir svefninn [svo!] áður en hann/hún mætir.“ Stöldrum við þetta heilræði. Getur verið að undir niðri liggi kyndug hugmynd um að það sé sök foreldranna ef barnfóstra misnotar barn?

Ábending: „Þegar þú ert að skoða leikskóla fyrir barnið þitt, mundu að spyrjast fyrir um hvaða reglur gilda um bleyjuskipti. Aðstæður ættu að vera þannig að fleiri en einn fullorðinn sé viðstaddur eða geti fylgst með yfir daginn.“ Afsakið, en er verið að biðja fólk um að vera hreint út sagt frávita? Spurningar sem byggja beinlínis á þeirri hugmynd að hver manneskja sé sek um barnaníð þar til annað kemur í ljós – hvert erum við þá komin?

Ábending: „Reyndu að forðast að vera einn/ein í bíl með einu barni/unglingi, öðru/öðrum en þínu/þínum eigin.“ Varla gæti nein ábending verið meira uppljóstrandi um forvarnarstarf á villigötum. Hér er beinlínis mælst til þess að einstaklingurinn setji sjálfan sig undir grun, eða geri ráð fyrir grunsemdum hvarvetna. Hvers konar samfélag er verið að skapa þegar samtök með kennivald gefa ráð af þessu tagi í skólum?

➜ Þannig málflutningur er skýrasta einkennið á kreddum.

Ábending: „Ef einhver í þínu nánasta umhverfi er alltaf tilbúin að hjálpa með börnin og býðst oft til þess að fyrrabragði, er eitthvað sem ber að staldra við og athuga.“ Ja, seisei, maður skyldi sannarlega vara sig á hjálpfýsi náungans.

Nú er ákveðinn undirtónn í því sem kemur frá Blátt áfram: Þeir sem efast um skilaboðin, aðferðirnar og hugmyndafræðina eru annaðhvort í afneitun, hylma yfir með barnaníðingum eða eru barnaníðingar sjálfir. Þess háttar málflutningur er skýrasta einkennið á kreddum. Rétt er að halda því til haga að ég efast ekki um orð fórnarlamba barnaníðinga að það er gott að fórnarlömb barnaníðinga hafi samtök á borð við Blátt áfram til að hjálpast að við að takast á við áfallið. En það gerir þau ekki að kennurum.

Ég trúi ekki á þá hugmyndafræði sem Blátt áfram boðar, það ofsóknaræði sem samtökin vilja að fólk lifi í. Ég trúi ekki á ábendingar sem byggðar eru á ofstæki. Ég trúi ekki þeim sem segjast trúa börnum – en gera það bara þegar það hentar þeirra eigin heimsmynd. Samtökin eiga nákvæmlega ekkert erindi í skóla.

Við höfum gert með okkur ofurlítið samsæri um að vera skynsamar mannverur. Það er furðuleg ákvörðun. En þegar hún á annað borð hefur verið tekin virðist allt annað svo gersamlega út í hött.

Málfrelsi og skömm

MÁLFRELSI

Inga María Árnadóttir
nemi

Hver er tilgangur þess að skrifa niðrandi athugasemdir við skoðanir annarra, greinar eða fréttir? Hefur sá sem birtir slík ummæli hugsað út í það áður en hann lætur skoðanir sínar í ljós? Það er sáraeinfalt og krefst ekki mikillar umhugsunar að sitja við tölvuskjá og rita hugsanir sínar niður á augabragði. En með því að þrýsta á einn hnapp eru þær orðnar skriflegar og sýnilegar öllum þeim sem kæra sig um að lesa þær, eða þeim sem kæra sig einmitt ekki um að lesa þær.

➜ Það að gaspra einhverju niðrandi út úr sér á kaffistofunni eða í matarboði hjá ömmu er gjörólíkt því að láta skoðanir sínar í ljós á netinu

Helsta vandamálið

Mér stendur veruleg ógn af tæknivæðingunni og þessari öru framþróun á vefnum sem hefur tekið stakkaskiptum á síðustu árum. Ég fæ hroll þegar ég hugsa til þess hvað framtíðin mun bera í skauti sér. Að mínu mati er eitt helsta vandamálið skortur á aðlögun almennings að þeim öru breytingum sem eiga sér stað með þróun internetsins. Mikilvægt er að fólk geri sér grein fyrir afleiðingum þess að birta ummæli sín opinberlega. Það að gaspra einhverju niðrandi út úr sér á kaffistofunni eða í matarboði hjá ömmu er gjörólíkt því að láta skoðanir sínar í ljós á netinu. Með því að birta skoðanir sínar á vefnum breytast þær úr munnlegri tjáningu í skriflega.

Lítilsvirða málfrelsið

Ég á ekki við að fólk eigi ekki að hafa tök á því að birta skoðanir sínar á netinu. Langt því frá. En það er fyrir löngu komin þörf á að fólk hugsi vandlega um afleiðingar þess sem það skrifar áður en það birtir það.

Skoðanir mínar eru mér hjartans mál. Mér þykir vænt um þær skoðanir sem ég hef og sem ég má hafa. Stundum verður mér á og þá get ég skipt um skoðun eða mótað hana. Ég reyni eftir fremsta megni að hafa skoðanir sem særa ekki blygðunarkennd annarra en ef svo er reyni ég að halda þeim út af fyrir mig. Það virðist þó ekki vera algilt.

Ég ber virðingu fyrir málfrelsinu enda er það ómetanlegt. En allar þessar vanhugsuðu, niðrandi athugasemdir sem birtast víðs vegar á vefnum stinga mig í hjartað. Þær lítilsvirða málfrelsið og þá baráttu sem lönd víða um heiminn eiga í til að öðlast sama frelsi.

HVERNIG HÆTTUM VIÐ AÐ NOTA TÓBAK?

Hegðunarbreyting gerist í þrepum og lýsa þau ólíkri aðstöðu og viðhorfum og hvað er vænlegast til að hafa jákvæð áhrif á breytinguna. Í hverju þrepi notar hver og einn mismunandi aðferðir við að færa sig yfir á næsta þrep.

Tóbakshegðunarþrepin geta nýst þér til að hætta eða til að hjálpa einhverjum að hætta.

Lærum á þrepin og lærum að hætta að nota tóbak!

ÞRIÐJA ÞREP: UNDIRBÚNINGSÞREP
(HEFUR TEKIÐ ÁKVÖRÐUN UM AÐ HÆTTA)

★ Hefur tekið ákvörðun um að breyta hegðun sinni
★ Metur kosti þess að breyta hegðun mikilvægari en ókostina
★ Einstaklingar stoppa stutt á þessu stigi

HLUTVERK „VINARINS“: Hrósar fyrir ákvörðunina og býður aðstoð sína og bendir á leiðir sem gagnast við að hætta að nota tóbak.

FJÓRÐA ÞREP: FRAMKVÆMDARÞREP
(ER HÆTT(UR) AÐ NOTA TÓBAK)

★ Breytti hegðun sinni fyrir minna en sex mánuðum
★ Þarf mikið að hafa fyrir hegðunarbreytingunni og áhættan á bakslagi mikil
★ Metur ávinning með hegðunarbreytingu sinni meiri en kostnaðinn

HLUTVERK „VINARINS“: Hrósar, styður og bendir á leiðir til að koma í veg fyrir bakslag.

FIMMTA ÞREP: VIÐHALDSÞREP
(HEFUR EKKI NOTAÐ TÓBAK Í EINHVERN TÍMA)

★ Ný hegðun orðin stöðug, hefur varað í meira en sex mánuði
★ Vinnur að því að koma í veg fyrir bakslag
★ Hugsar lítið um gömlu hegðunina

HLUTVERK „VINARINS“: Hrósar, styður og bendir á hættur í umhverfinu og hvernig hugarástand getur aukið líkur á bakslagi.

Embætti landlæknis
Directorate of Health

DAGUR ÁN TÓBAKS! 31. MAÍ 2013

dagurantobaks.is

ÞARFTU AÐSTOÐ VIÐ AÐ KOMAST UPP Á NÆSTA ÞREP?
FÁÐU RÁÐGJÖF Í SÍMA: 800 60 30

Við hjólum í verkin

Undanfarnir mánuðir hafa sannarlega verið viðburðaríkir hjá Íslandsbanka

Við endurgreiddum um 20 þúsund viðskiptavinum okkar vexti upp á samtals um 2,5 milljarða króna. Ergo hefur **endurreiknað yfir 7.200 lán** einstaklinga og fyrirtækja. **Nýtt og endurbætt app Íslandsbanka** með Hraðfærslum og stöðuyfirliti leit dagsins ljós. **Netbankinn er betri** en nokkru sinni með umbótum á notendaviðmóti. Við unnum að breytingum á útsendingu greiðsluseðla til að efla **pappírslaus viðskipti** og settum okkur metnaðarfull markmið í umhverfisstjórnun. Við vorum **hreyfiafl** í uppbyggingu verðbréfamarkaðarins með útgáfu víxla og skuldabréfa og vorum umsjónaraðilar í **hlutafjárútboði í Tryggingamiðstöðinni hf.**

Við bjóðum góða þjónustu

ENNEMM / SÍA / NM56580

Þriðja árið í röð bárum við sigur úr býtum í átakinu Hjólað í vinnuna í flokknum 800+ starfsmenn.

Vilborg Arna pólfari kom til liðs við okkur og kenndi okkur og viðskiptavinum markmiðasetningu með fyrirlestraröðinni „Það er svalt að setja sér markmið“. VÍB og Kauphöllin **stóðu að verkefninu Raddir atvinnulífsins,** við héldum **námskeið í notkun á Meniga** og settum upp **fasteignamælaborð** á vefnum okkar í samvinnu við DataMarket. Við **efndum til funda og fræðslu** um Warren Buffet, Steve Jobs, tækifæri á norðurslóðum, skráningum VÍS og TM, húsnæðismál, efnahagsmál, séreignarsparnað og margt fleira.

Við buðum hjálparhönd og gáfum starfsfólki tækifæri til að verja vinnudegi í sjálfboðavinnu í þágu góðs málefnis. **Við veittum Hvatningarverðlaun í ferðaþjónustu**, stóðum að **Frumkvöðlakeppni kvenna** ásamt FKA og Opna háskólanum í Reykjavík, **veittum styrki úr Frumkvöðlasjóði** til verkefna á sviði orku- og sjávarútvegs og **styrkjum barna- og unglingastarf** Golfsambands Íslands.

Já, og svo þeystum við rúmlega 30.000 kílómetra í Hjólað í vinnuna og tókum okkar flokk með trompi.

Íslandsbanki

Ekki vanmeta sveigjanleika og aðlögunarhæfni Excel

MENNTUN

Haraldur F. Gíslason
formaður Félags leikskólakennara

„Kartöflubóndi ætlar að prófa nýja ræktunaraðferð.“ Með þessum orðum hefst grein Pawel Bartoszek sem fjallar um kennaramenntun. Þar líkir hann fækkun nema í kennarafræðum við uppskerubrest kartöflubónda. Það er gaman að því þegar menn leika sér með íslenskuna og búa til samlíkingar.

Þó að kartöflur séu ágætis fæða er takmarkað hvað neytandinn er tilbúinn að borga fyrir kílóið. Þar fer að mínu mati samlíkingin við kennarann að verða skrítin. Ef þú spyrð foreldra hvort þeir vilji hækka laun kennara til samræmis við aðra sérfræðinga á markaði, svara flestir því játandi. Auðvitað vilja allir að þeir sem framleiða (svo við höldum nú áfram að nota hugtök markaðarins) vel menntaða nemendur hafi góð laun. Auðvitað vilja allir foreldrar að þeir sem vinna með gullin þeirra séu hæfustu einstaklingar sem völ er á. Þegar þú spyrð sveitarstjórnarmenn áður en þeir komast í meirihluta hvort þeir vilji hækka laun kennara, svara þeir flestir játandi. Það er ekki fyrr en fylla þarf upp í Excel-skjalið að málið fer að flækjast fyrir þeim.

Misjafnt eftir skólastigum

Áður en komið er að fjárhagslegri skynsemi þess sem ætlar í fimm ára kennaranám er mikilvægt að átta sig á því hvaða kennara Pawel er að tala um. Kennari er samheiti yfir kennara á öllum skólastigum. Það þarf ákveðna rannsóknarvinnu til að komast að því hvort Pawel er að tala um framhaldsskólakennara, grunnskólakennara, leikskólakennara eða tónlistarskólakennara. Það er nefnilega misjafnt eftir skólastigum hvernig meistarapróf er metið og hjá KÍ eru gerðir margir kjarasamningar, bæði hjá kennarafélögunum sem og stjórnendafélögunum. Á leikskólastiginu er meistarapróf í dag metið á um 8,7%. Það gerir fyrir nýútskrifaðan leikskólakennara, yngri en 34 ára, um 27.000 kr. hækkun á mánuði.

➜ Slíkt nám gæti orðið vinsælt og laðað að sér fjölda umsækjenda þar sem að fjölbreyttur starfsvettvangur heillar og flæði milli skólastiga er gert mögulegt.

Sú tala hækkar síðan í samræmi við aldur, starfsreynslu og starfsheiti. Þó að ég sé sammála því að sú tala ætti að vera miklu hærri, þá er það nokkuð frá 16.000 kr. eins og Pawel segir í grein sinni.

Mikilvægt er að halda því til haga að hækkanir vegna breyttrar menntunarkröfu eru verkefni kjarasamninga 2014. Það hefur verið ljóst frá því að lögin voru sett árið 2008. Allt tal um uppgjöf er því í besta falli fullkomlega ótímabært.

Sveigjanleiki er mikilvægur þegar fólk velur sér starf. Til þess að fá leyfisbréf til kennslu á leik- grunn- og framhaldsskólastigi þarf nú fimm ára meistaranám. Til að viðhalda áframhaldandi jákvæðri og framsækinni skólaþróun er það mitt mat að mikilvægt sé að skoða heildrænt kennaranám þar sem nemendur útskrifast með leyfisbréf til kennslu á þremur skólastigum. Slíkt nám gæti orðið vinsælt og laðað að sér fjölda umsækjenda þar sem fjölbreyttur starfsvettvangur heillar og flæði milli skólastiga er gert mögulegt.

Forgangsröðun

„Það er dýrt að bæta launin svo um munar,“ segir Pawel og það er rétt hjá honum. Hins vegar snýst hækkun launa kennarastéttarinnar um forgangsröðun. Við verðum að gera upp við okkur hvernig samfélag við viljum skapa. Laun kennara á Íslandi eru lág í alþjóðlegum samanburði. Sérstaklega verður það áberandi ef tekið er tillit til þess að landsframleiðsla á mann á Íslandi mælist enn tiltölulega há. Íslendingar og Finnar eru þar nánast á pari. Í Finnlandi getur grunnskólakennari vænst þess að fá laun sem eru um 124% af landsframleiðslu á mann en sambærileg tala fyrir grunnskólakennara á Íslandi er 84%. Meðaltalið í OECD-löndunum er 126%. Þessar tölur endurspegla muninn á viðhorfi þjóðanna til menntunar og starfsaðstæðna kennara.

Fólk lifir ekki að eilífu. Það er staðreynd sem ekki er hægt að hrekja. Ég hef hins vegar ekki séð neinar rannsóknir á því að í öðrum starfsgreinum þar sem fimm ára meistaraprófs er krafist og góð laun eru í boði að lokinni útskrift, séu lífslíkur meiri.

Í stefnu EI, alþjóðasamtaka kennara, kemur fram skýr stefna um að grunnmenntun kennara á öllum skólastigum sé fimm ára meistarapróf. Mörg lönd eru komin langt á veg með að ná því takmarki, þar á meðal Ísland. Af því eigum við að vera stolt. Annað er metnaðarleysi.

AF NETINU

Misrétti kynslóðanna

Rányrkja felur í sér misrétti kynslóðanna. Ein eða örfáar kynslóðir taka sér það vald að klára auðlindir svo að kynslóðirnar sem á eftir koma njóti einskis af þeim og standi jafnvel frammi fyrir stórfelldum ófórum og vá vegna græðgi og siðleysi fyrri kynslóða.

Þetta er að gerast nú og í stað þess að Íslendingar séu til fyrirmyndar í auðlindanýtingu og auglýsi það óspart um allan heim að við séum það, gerum við í raun þveröfugt í stórum hluta orkunýtingar okkar og ætlum að bæta í með vinnslu olíu á Drekasvæðinu.

http://omarragnarsson.blog.is/
Ómar Ragnarsson

FÍTON / SÍA FI014881

Starfsmenntun gefur forskot þegar komið er út á vinnumarkaðinn.

Starfsnám á Íslandi er fjölbreytt og nýtist á öllum sviðum atvinnulífsins. Starfsnám er skapandi og skemmtilegt nám. Því fylgja oft alþjóðleg starfsréttindi sem opna möguleika á störfum erlendis. Hugsaðu um sjálfa(n) þig í haust og veldu nám sem veitir ótal tækifæri. Kynntu þér málið nánar á ***WWW.MENNTAGATT.IS***

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

NÁM ER VINNANDI VEGUR

RISA
TAX
FREE
ALLAR VÖRUR*
Í HÚSASMIÐJUNNI OG BLÓMAVALI
VIÐ FRAMLENGJUM
FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS
TVÖFALDUR TAXFREE AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SUMARBLÓMUM!
40,64% afsláttur
*Gildir ekki af vörum í timbursölu
*Gildir ekki af Weber grillum
*Gildir ekki af lægsta lága verði Húsasmiðjunnar og tilboðsvörum
blómaval
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
LÆGSTA LÁGA VERÐ
Tax free tilboð jafngildir 20,32% afslætti af almennum vörum og 6,54% af matvörum.
Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til Ríkissjóðs.
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

MERKISATBURÐIR

1735 - Stærri Lóndrangurinn á Snæfellsnesi er klifinn, í fyrsta sinn svo vitað sé. Næst er drangurinn klifinn árið 1938.

1962 - Nasistaforinginn Adolf Eichmann er hengdur í Ísrael fyrir þátt sinn í Helförinni.

LAUFÁS Gamli bærinn í Laufás opnar dyr sínar um helgina.

Sumaropnun Laufáss

Gamli bærinn opnaður á morgun

Gamli bærinn í Laufási opnar dyr sínar upp á gátt laugardaginn 1. júní klukkan 9 og býður velkomna alla þá gesti, innlenda og erlenda, sem leggja land undir fót í sumar. Sunnudaginn 2. júní er tilvalið að gera sér ferð í Laufás því klukkan 14-16 verður handverksfólk úr Þjóðháttafélaginu Handraðanum að störfum í Gamla bænum og starfsfólk Pólarhesta kemur með hesta og teymir undir ungum gestum á flötinni.

Kaffi Laufás verður einnig opið með þjóðlegt bakkelsi á boðstólnum.

Gamli bærinn í Laufási er í umsjón Minjasafnsins á Akureyri en í eigu Þjóðminjasafns og er opinn í sumar daglega frá klukkan 9-17 til 1. september.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

LOVÍSA H. BJÖRNSSON

sem lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund þann 21. maí sl. verður jarðsungin föstudaginn 31. maí kl. 13.00 frá Áskirkju.

Árni Gunnarsson
Rannveig Gunnarsdóttir **Tryggvi Pálsson**
Sigurjón Gunnarsson **Sigríður Olgeirsdóttir**
Gunnar Örn Gunnarsson **Olga Bergljót Þorleifsdóttir**
Halldór Gunnarsson **Anna Persson**
Þórarinn Gunnarsson **Berglind Garðarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

ÓLAFUR A. ÓLAFSSON
málarameistari, Árskógum 8, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi þriðjudaginn 28. maí. Útförin fer fram frá Neskirkju þriðjudaginn 4. júní kl. 13.

Gísli Örvar Ólafsson
Valgerður Björk Ólafsdóttir **Reynir Jóhannsson**
Helga H. Ólafsd. Gustafsson **Roger Gustafsson**
Hulda Sjöfn Ólafsdóttir **Ólafur Sturla Kristjánsson**
Ólafur Örn Ólafsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURÐUR KR. ARNÓRSSON
frá Ási,
Jófríðarstaðarvegi 19, Hafnarfirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi miðvikudaginn 29. maí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 14. júní klukkan 15.00.

Friðfinnur Sigurðsson **Christina Wieselgren**
Sólveig Sigurðardóttir **Jóhannes Kristjánsson**
Arnór Sigurðsson
Sigríður Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

FRÉTTABLAÐIÐ

Vegna stærðar blaðsins á morgun, laugardag, verður Fréttablaðið prentað í tvennu lagi.

Frestur til að skila inn dánarauglýsingum í laugardagsblað færist því fram til kl. 13.30.

DAGUR ÁN TÓBAKS Verkefnisstjórinn Viðar Jensson er meðal þeirra sem standa fyrir morgunarverðarfundi Landlæknisembættisins í tilefni af Degi an tóbaks sem er í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Dagurinn án tóbaks í dag

Í dag er alþjóðlegi dagurinn án tóbaks og segir Viðar Jensson að nota eigi daginn til að beina athygli tóbaksnotenda að aðstoðinni sem er í boði til að hætta. Vefurinn Dagurantobaks.is er farinn í loftið, þar sem fimm spora kerfi í átt að reyklausu lífi er kynnt til sögunnar.

„Tilgangurinn og markmiðið með deginum er meðal annars að beina athyglinni að þeirri aðstoð sem er í boði fyrir þá sem vilja hætta að nota tóbak," segir Viðar Jenson, verkefnisstjóri hjá Landlæknisembættinu sem stendur fyrir dagskrá í tilefni af alþjóðlegum Degi án tóbaks sem er í dag.

Fyrsti Reyklausi dagurinn var haldinn árið 1979 og hefur hann verið haldinn árlega síðan 1987. Árið 2006 var nafninu breytt í Dagur án tóbaks. Alþjóða heilbrigðisstofnunin setur þema dagsins á hverju ári, en að þessu sinni er það bann við auglýsingum, kynningu og kostun á tóbaksvörum. Klukkan 8.15 í dag fer af stað morgunverðarfundur á Grand hóteli á vegum Landlæknisembættisins.

„Þar munum við veita Jóni Ármanni Héðinssyni, fyrrverandi alþingismanni, heiðursverðlaun fyrir frumkvæði í baráttu gegn tóbaki, en hann setti fram frumvarp á Alþingi árið 1979 þess efnis að banna allar auglýsingar á tóbaki."

Einnig verða Landspítalanum og Reyklausa símanum veitt sérstök hvatningarverðlaun fyrir vel unnin störf í tóbaksvörnum.

„Við viljum einblína á og vekja athygli á því ferli sem felst í því að breyta um hegðun og lifa tóbakslausu lífi."

alfrun@frettabladid.is

Fimm þrepa kerfið

Á vefsíðunni Dagurantobaks.is er hægt að nálgast fimm þrepa kerfi í átt að tóbakslausu lífi.

Fyrsta þrep: Foríhugunarþrep – hefur engar áætlanir um að breyta um hegðun.
Annað þrep: Íhugunarþrep – er meðvitaður um áhætturnar og er alvarlega að hugsa um að breyta um heðgun.
Þriðja þrep: Undirbúningsþrep – hefur tekið ákvörðum um að breyta hegðun sinni.
Fjórða þrep: Framkvæmdaþrep – hefur breytt hegðun sinni í einn dag til mánaðar.
Fimmta þrep: Viðhaldsþrep – ný hegðun orðin stöðug, hefur varað í meira en sex mánuði.
Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á vefsíðunni.

Íslandsmótið í skák hefst í dag

Í ár er 100 ára afmæli Íslandsmótsins í skák og af því tilefni er mótið með óvanalegu sniði. Mótið fer fram á 20. hæð við Höfðatorg.

Íslandsmótið í skák hefst í dag klukkan 17, en það fer fram á 20. hæð í Turninum við Höfðatorg. Það er menntamálaráðherra, Illugi Gunnarsson, sem setur mótið og leikur fyrsta leik.

Mótið á hundrað ára afmæli í ár, en það hét upphaflega Skákþing Íslendinga og var fyrst haldið árið 1913. Af því tilefni er mótið með óvenjulegu sniði. Í fyrsta sinn er það opið og í fyrsta sinn í hundrað ára sögu mótsins tefla allir í sama flokki. Mótið er einnig Íslandsmót kvenna og ríflega 70 keppendur eru skráðir til leiks.

Nánast allir sterkustu virku skákmenn landsins taka þátt og því er mótið mjög sterkt. Meðal keppenda eru stórmeistararnir Héðinn Steingrímsson, Hannes Hlífar Stefánsson, Henrik Danielsen og Stefán Kristjánsson og alþjóðlegu meistararnir Hjörvar Steinn Grétarsson, Bragi og Björn Þorfinnssynir, Guðmundur Kjartansson og Sævar Bjarnason.

Hannes er ellefufaldur Íslandsmeistari í skák, sá langsigursælasti í íslenskri skáksögu, en titlana vann hann á tímabilinu 1998-2010. Héðinn Steingrímsson hefur tvisvar sinnum orðið Íslandsmeistari. Í fyrra sinnið var það árið 1990 þegar hann sigraði á Höfn í Hornafirði, þá aðeins 15 ára, sem er aldursmet sem enn stendur. Henrik Danielsen vann mótið árið 2009.

OFTAST ORÐIÐ MEISTARI Guðfríður Lilja Grétarsdóttir, fyrrum alþingismaður sést hér tefla þann 6. september 1984.

Aðrir keppendur á mótinu hafa ekki orðið Íslandsmeistarar í skák.

Íslandsmót kvenna var fyrst haldið árið 1975 og í ár taka nánast allar sterkustu virku skákkonur landsins þátt. Þrettán konur hafa orðið Íslandsmeistarar kvenna. Guðfríður Lilja Grétarsdóttir hefur unnið langoftast, ellefu sinnum, Guðlaug er næst með sex sigra og Lenka Ptácníková hefur unnið titilinn fjórum sinnum.

70

manns hafa nú þegar skráð sig til leiks í mótið sem hefst í dag.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

MATARKISTA HAFSINS

Matgæðingar fá að bragða á lostæti úr hafinu á Hátíð hafsins sem fram fer um helgina. Meðal annars verður hægt að gæða sér á síld, makrílpaté, fiskistöngum og hrefnukjöti svo eitthvað sé nefnt. Tónlistin mun dynja á bryggjunni og mörg veitingahús verða með tilboð.

LJÚFFENGT Úlfar Finnbjörnsson býður upp á frábæra kjúklingarétti. MYND/VALLI

ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að kjúklingi með engifer- og chilli-bættri teriyaki-sósu og penne pasta. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

KJÚKLINGUR MEÐ ENGIFER- OG CHILLI-BÆTTRI TERIYAKI-SÓSU OG PENNE PASTA

FYRIR 4-6 MANNS

MEÐ ENGIFER- OG CHILLI-BÆTTRI TERIYAKI-SÓSU
2 dl teriyaki-sósa
2-3 hvítlauksrif, smátt söxuð
0,5 steinlaust chilli, smátt saxað
1,5 msk. engifer, smátt saxað
2 msk. balsamedik
1 msk. hlynsíróp

Allt sett í skál og blandað vel saman.

2 msk. olía
1 paprika skorin í bita
10 shiitake-sveppir skornir í báta
1 laukur skorinn í bita
8 vorlaukar skornir í 4 cm bita, má sleppa
Salt og nýmalaður pipar
2 msk. olía
500 g kjúklingabringur í teningum
4-600 g soðið Barilla penne pasta
3 msk. kóríander smátt saxað, má sleppa

Hitið 2 msk. af olíu í wok-pönnu eða annarri stórri pönnu og steikið papriku, sveppi og laukana í 2 mínútur. Kryddið með salti og pipar. Takið allt af pönnunni og haldið heitu. Bætið þá 2 msk. af olíu á sömu pönnu og steikið kjúklinginn

í 3-4 mínútur, snúið reglulega. Þá er grænmeti, pasta og teriyaki-sósu bætt á pönnuna og blandað vel saman. Látið krauma í u.þ.b. 2 mínútur eða þar til allt er orðið vel heitt í gegn. Stráið kóríander yfir og berið fram með góðu brauði.

SJÓMENNSKAN ER EKKERT GRÍN

Á SJÓ *Seglin verða þanin á tvennum stórtónleikum í Hörpu á morgun þegar vinsælustu sjómannalög Íslendinga verða flutt.*

Jón Ólafsson er tónlistarstjóri sjómannatónleikanna og segir hann að undirbúningur hafi staðið í nokkra mánuði. „Það fylgir þessu alls konar stúss og brölt, enda að mörgu að hyggja. Ætli þeir séu ekki orðnir þó nokkuð margir fundirnir sem við höfum haldið í tilefni af þessum viðburði," segir hann.

Íslensk sjómannalög verða í aðalhlutverki á tónleikunum, en þau eiga sér langa sögu hér á landi. Sumir segja allt frá tímum Egils Skallagrímssonar, en blómaskeið þeirra stóð yfir í tuttugu ár, frá 1950-1970.

ÓSKALÖG SJÓMANNA

Jón segir að af nógu sé að taka þegar sjómannalög séu annars vegar. „Flestir tengja auðvitað strax við alla þessa sjómannavalsa sem margir Íslendingar þekkja til dæmis úr Óskalögum sjómanna á Rás 1 í gamla daga. Ég hafði mjög gaman af því að skoða þessa kategóríu úr íslenskri dægurlagahefð og vona að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Til að byrja með spurði ég auðvitað söngvarana hvaða sjómannalög þeir myndu helst vilja flytja. Það er ómögulegt að vera með söngvara á sviði að syngja eitthvað sem honum finnst leiðinlegt, ekki satt? Magni Ásgeirs ætlar að flytja Fiskisögu sem Dúmbó og Steini gerðu vinsælt. Raggi Bjarna verður á sínum stað með Vertu sæl mey og þær Guðrún Gunnars og Sigríður Thorlacius flytja Bjartar vonir vakna. Þorvaldur Halldórsson er svo auðvitað á sínum stað með Á sjó. Annað væri ómögulegt," útskýrir Jón.

Jón segir að það verði sannkallað stórskotalið söngvara á sviðinu eins og Gylfi Ægisson, Valdimar Guðmundsson, Sigríður Thorlacius, Guðrún Gunnarsdóttir, Þorvaldur Halldórsson, Magni Ásgeirsson, Raggi Bjarna, KK, Maggi Eiríks og Matthías Matthíasson.

„KK ætlar t.d. að flytja lag sitt Æðruleysið, sem var mjög vinsælt fyrir nokkrum árum. Það fjallar um hans eigin bát sem heitir einmitt Æðruleysið."

Í SJÓGALLA?

Þegar Jón var spurður hvort hann ætti einhverjar skemmtilegar minningar sjálfur um sjómannalög segir hann: „Mínar minningar eru mikið bundnar við Rás 1 og Óskalög sjómanna. Ég velti því oft fyrir mér hvort sjómenn okkar, lengst úti á sjó, hafi ekkert orðið þreyttir að fá helst ekkert annað en sjómannalög send með kveðjunum."

Jón bætir því við að sviðið í Hörpu verði í anda sjómennskunnar. „Ég bíð spenntur eftir því hvar ég verð staðsettur á sviðinu og hvort mér verði skellt í einhvern sjómannagalla."

TÓNLISTARSTJÓRINN Jón Ólafsson segir að ekkert verði til sparað til að gera tónleikana sem glæsilegasta.

VINSÆLT

Þess má til gamans geta að þótt sjómannalög og aðrir slagarar hafi þurft að lúta í lægra haldi fyrir erlendu poppi á sínum tíma kom Gylfi Ægisson fram á sjónarsviðið á fyrri hluta áttunda áratugarins með ófá saltstorkin lög. Gylfi náði til dæmis miklum vinsældum með Áhöfninni á Halastjörnunni upp úr 1980 með laginu Stolt siglir fleyið mitt. Ekki má heldur gleyma því að Bubbi Morthens söng um sjómennsku og farandverkamenn af mikilli snilld, til dæmis með laginu Laus og liðugur þar sem segir frá Sigurði sjómanni, sönnum Vesturbæingi sem alltaf er upplagður að fara út að skemmta sér þegar hann er í landi. Lagið var hins vegar í talsvert öðruvísi útfærslu en áður þekktist. ■ **elin@365.is**

KAPTEINNINN Gylfi Ægisson náði miklum vinsældum með Áhöfninni á Halastjörnunni.

ÓSKALÖG

Sjómannalögin verða í Hörpu á morgun kl. 17 og 21 en kynnir er Örn Árnason leikari.

HÆTTI Á HORMÓNUM OG VALDI FEMARELLE

ICE CARE KYNNIR *Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er úr jurtaefnum og slær á einkenni tíðahvarfa.*

Kristín Bjarnadóttir fór í aðgerð þar sem þurfti að fjarlægja móðurlíf og báða eggjastokka árið 2000. „Þar sem ég var aðeins 44 ára á þeim tíma var mér ráðlagt af kvensjúkdómalækni mínum að fara á hormónalyf, sem ég hef tekið síðan," segir hún.

„Um síðustu áramót fór ég að velta fyrir mér að hætta að taka hormón. Ég var samt í vafa því ég hafði áhyggjur af hvernig mér mundi líða án þeirra og eins hvað ég mundi geta tekið í staðinn til þess að draga úr einkennum breytingaskeiðs.

Þegar mér var bent á Femarelle ákvað ég að prófa það og sé ekki eftir því. Ég komst að því að ég hafði verið með miklar aukaverkanir af hormónunum. Mér líður miklu betur að öllu leyti eftir að ég byrjaði að taka Femarelle, verkir í stoðkerfi hafa minnkað stórlega og svæsnum og þrálátum höfuðverkjaköstum hefur fækkað en þau stóðu oft yfir í nokkra daga.

Í dag líður mér miklu betur að öllu leyti, þökk sé Femarelle."

Virkni Femarelle er staðfest með rannsóknum síðustu 14 ár.

Kristín segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Femarelle.

MYND/GVA

FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur tofu-extract og flaxseed-duft.
- Inniheldur engin hormón.

FEMARELLE ER SELT Í ÖLLUM APÓTEKUM, HEILSUVERSLUNUM OG Í HEILSUHILLUM STÓRMARKAÐA.

GÓÐ LAUSN VIÐ FRJÓKORNAOFNÆMI

ICE CARE KYNNIR *Hay Max fyrirbyggir frjókornaofnæmi og kemur í veg fyrir hnerra.*

Hay Max er áhrifaríkur, lífrænn og lyfjalaus frjókornatálmi fyrir þá sem þjást af frjókornaofnæmi. Hann hefur fengið fjölda viðurkenninga, meðal annars frá bresku astma- og ofnæmissamtökunum. Hay Max er einfaldur í notkun og kemur í veg fyrir að frjókorn komist inn í líkamann. Hay Max er framleiddur úr hágæða, vottuðum lífrænum efnum, býfvaxi, ilmkjarnaolíum, aloe vera og sólblómaolíu og er vottaður fyrir grænmetisætur. Jón Páll Pálmason, þjálfari í knattspyrnu, hefur góða reynslu af notkun Hay Max. „Þar sem ég er að þjálfa fótbolta er ég mikið úti á sumrin. Ég hef verið mjög slæmur; alltaf pirraður í augunum þegar frjókornin eru sem mest í loftinu. Ég ákvað að prófa Hay Max og smurði því í kringum augun og við nasirnar. Það var eins og við manninn mælt, ég fann mikinn mun á mér og er núna alltaf með dósina á mér þegar ég er úti. Ég mæli hiklaust með Hay Max gegn frjókornaofnæmi."

Jón Páll Pálmason fótboltaþjálfari notar Hay Max.

Hay Max-salvinn er lyfjalaus sem þýðir að syfja er ekki ein aukaverkana öfugt við mörg ofnæmislyf. Það er því óhætt að aka bíl þó svo Hay Max sé notað. Salvinn er einfaldlega borinn vandlega á svæðið umhverfis hvora nös nokkrum sinnum á dag á meðan á frjókornatímabilinu stendur. Einnig má setja salvann aðeins inn í nasir og í kringum augu. Hay Max hentar ófrískum konum, konum með barn á brjósti og börnum.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega. | Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is,** s. 512 5473 | **Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is,** s. 512 5432 | **Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is,** s. 512-5427

GOLF

FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2013

Draumabyrjun

Bryndís María Ragnarsdóttir fór holu í höggi í sínu fyrsta höggi á fyrsta stigamóti Íslandsbankamótaraðar unglinga um miðjan maí. SÍÐA 2

Bónorð á 9. holu

Björn Steinar Stefánsson bað Huldu Alfreðsdóttur á níundu holu golfvallar á Spáni. SÍÐA 6

Harður vetur setur mark sitt á vellina

Snjóþungur vetur á Norður- og Austurlandi hefur sett mark sitt á golfvellina sem margir opna seinna en venjulega. SÍÐA 8

Fór holu í höggi í upphafshöggi

Bryndís María Ragnarsdóttir fékk draumabyrjun á fyrsta stigamóti Íslandsbankamótaraðar unglinga um miðjan maí. Hún hóf leik á 10. braut Þorláksvallar og fór holu í höggi. Þetta er í annað sinn á ungri ævi sem kúlan hennar ratar beint ofan í.

Hin átján ára Bryndís María Ragnarsdóttir úr golfklúbbnum Keili í Hafnarfirði fór holu í höggi í sínu fyrsta höggi á fyrsta stigamóti Íslandsbankamótaraðar unglinga sem fór fram í Þorlákshöfn 18. og 20. maí.

Sjö mót verða á mótaröðinni í sumar, en þar keppa 144 efnilegustu kylfingar landsins í barna- og unglingaflokki. Bryndís María hóf leik á tíundu braut Þorláksvallar, sem er 108 metra löng par þrjú hola, og átti ekki til orð þegar kúlan hafnaði ofan í holunni. „Ég trúði þessu varla," segir hún innt eftir tilfinningunni.

Það hlýtur að vera draumur hvers kylfings að fara holu í höggi en þetta er í annað skipti sem Bryndís María afrekar það. „Í fyrra skiptið var ég þrettán ára en það var bara á æfingu."

Faðir og systir Bryndísar Maríu eru líka í golfi en hafa hvorugt farið holu í höggi enda ekki sjálfgefið að ná því nokkru sinni.

Bryndís María fór hringinn á 83 höggum, eða 12 yfir pari. „Ég hefði getað gert betur, en þetta var ágætis byrjun á sumrinu," segir Bryndís María, sem var í fjórða sæti eftir fyrsta keppnisdag. En er stefnan sett á atvinnumennsku? „Það er alveg draumur en ég á nú ekki endilega von á því að hann rætist. Ég geri þó alltaf eins vel og ég get."

Bryndís á sér þó fleiri drauma. Hún stundar nám á náttúrufræðibraut í MR og stefnir á verkfræði.

Bryndís trúði því varla þegar upphafshöggið rataði beint ofan í holuna. MYND/VALLI

Meðlimir samtakanna vekja athygli fyrir gleði og jákvæðni.

Gleði og jákvæðni ræður ríkjum

Golfsamtök fatlaðra á Íslandi (GSFÍ) voru stofnuð í nóvember árið 2001. Upphaf þeirra má þó rekja til ársins 1994, þegar Golfsamband Íslands (GSÍ) fóru að berast boð frá útlöndum um golfmót fyrir hreyfihamlaða í Svíþjóð. Á þessum tíma voru fatlaðir víða í Evrópu farnir að huga að félagslegri starfsemi í golfi. Árið 1995 stofnuðu GSÍ og Íþróttasamband fatlaðra á Íslandi golfnefnd sem hafði það hlutverk að skoða þátttöku fatlaðra í golfi. Árið 2000 tóku sömu aðilar þátt í stofnun Evrópusamtaka um golf fyrir fatlaða og var GSFÍ stofnað ári síðar. Aðalhvatamaður að stofnun samtakanna var Hörður Barðdal og var hann burðarstólpi í sambandinu allt til dauðadags. Meðlimir samtakanna vekja ávallt athygli þar sem þeir koma fram fyrir mikla gleði og jákvæðni og hafa margir þeirra náð góðum tökum á íþróttinni þó svo að ekki fari allir boltar langt. Keppendur frá samtökunum kepptu meðal annars á Special Olympics í Aþenu árið 2011.

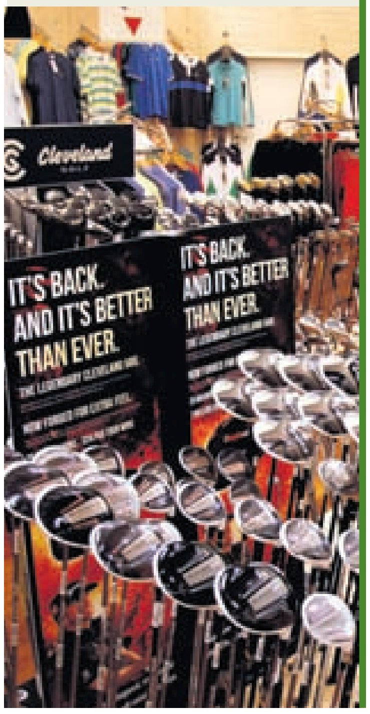
Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmaður auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, kolli@365.is, s. 512-5447
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

STÆRSTA GOLFVERSLUN LÝÐVELDISINS

Örninn golfverslun er stærst sinnar tegundar á landinu og þótt víðar væri leitað. Úrval af golf- og útivistarfatnaði er einstakt í versluninni auk þess sem verslunin sérpantar vörur og sér um merkingar fyrir hópa og fyrirtæki.

ALLT FYRIR BYRJENDUR SEM LENGRA KOMNA

Þótt fermetrar hjá Erninum golfverslun séu allnokkrir má segja að þeir séu fullnýttir og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Í versluninni má finna kylfur frá öllum umsvifamestu framleiðendum heims ásamt frábæru úrvali af golfpokum, golfskóm, kúlum og ýmsum smávörum sem gera Erninum kleift að mæta jafnvel allra kröfuhörðustu kylfingum.



NÁKVÆM SÉRSMÍÐI Á GOLFKYLFUM

Örninn golfverslun hefur lengi sérhæft sig í mælingum og sérsmíði á golfkylfum og stendur þar mjög framarlega. Örninn notast við Flight-Scope, sem er ein albesta græjan sem völ er á í dag. Flightscope notar Doppler-radartækni við að mæla útkomu úr höggum, bæði innan- og utanhúss. Sé tækið notað utandyra fylgir radarinn boltanum alveg þar til hann stoppar.

Örninn gerir fyrirtækjum, klúbbum og hópum tilboð í að fara með græjuna á æfingasvæði utandyra þar sem mælingar fara fram. Flightscope mælir nákvæman sveifluhraða, boltahraða, útkastshorn, hliðarspuna og bakspuna auk þess að sýna lengd högga með mikilli nákvæmni. Flest önnur tæki sem notuð eru við sömu aðstæður nota reikniformúlur til að áætla útkomur úr höggum en Flightscope mælir það allt. Flightscope veitir því ómetanlega hjálp við kylfuval, hvort sem um er að ræða dræver eða járn.

Með mælingum Flightscope er hægt að finna hina fullkomnu kylfu fyrir kylfinginn.

GALVIN GREEN®
— We never compromise!
www.galvingreen.com

WHEREVER GOLF TAKES YOU
YOU'LL HAVE THAT EXTRA EDGE
GET SERIOUS

Kiktu á netverslunina og gerðu góð kaup!
www.orninngolf.is

Ertu með réttu kylfurnar?
Komdu í mælingu

ÖRNINN GOLFVERSLUN
HÚSGAGNAHÖLLINNI Sími: 577 2525
Kíktu á netverslunina www.orninngolf.is

KORTER.IS

Úrvalið í golfbúð Intersports er einstakt. Hér má sjá gljáandi flottar Nike-kylfur, litrík sköft frá hinum ýmsu framleiðendum og innlit í eitt af mörgum hornum verslunarinnar. MYND/ANTON

Bestu kylfingar heims nota Nike

Í **Intersport Lindum** er draumaverslun kylfingsins. Þar fást helstu merkin í golfbransanum ásamt mesta úrvali landsins af golfbúnaði frá Nike Golf sem nú sigrar heiminn. Í Intersport er einnig hægt að fá nákvæma sveiflugreiningu fyrir rétta útbúnaðinn.

Metnaður er aðalsmerki Nike, sem linnir ekki látum fyrr en það er orðið best í sinni röð. Golflína Nike ber þess öll merki," segir Guðjón Gunnarsson, verslunarstjóri í Intersport Lindum, sem býður landsins mesta úrval af golfvörum og -fatnaði frá Nike Golf.

„Nike er á mikilli siglingu þótt merkið sé tiltölulega nýtt í golfheiminum. Þeir eru komnir einna lengst í ýmsum tækniatriðum og þróun á stillanlegum kylfum," útskýrir Guðjón.

Nike er líka eina merkið sem kylfingar þarfnast til að græja sig upp, því það er fyrsta merkið í bransanum sem býður upp á heildarlínu frá toppi til táar.

„Nike inniheldur allt frá skóm, fatnaði og hönskum yfir í kúlur, kylfur og poka. Það er einstakt því flest golfmerki sérhæfa sig í einstökum útbúnaði fyrir kylfinga."

Óhætt er að segja að Nike sé orðið eitt stærsta merkið í golfheiminum því tveir sterkustu kylfingar heims, þeir Tiger Woods og nýstirnið Rory McIlroy, nota eingöngu golfbúnað frá Nike.

„Margir af þeim allra sterkustu hafa fært sig yfir í Nike því með Nike þarf ekki að leita lengra. Merkið mætir öllum kröfum kylfinga, hvort sem þeir eru byrjendur eða á meðal þeirra allra bestu. Það er mikill kostur að geta fengið allt í sama merkinu og hefur vitaskuld flottasta yfirbragðið ef fólk vill vera með lúkkið á hreinu," segir Guðjón.

Fleira en Nike fæst í golfbúð Intersport, sem býður öll helstu merki í golfvörum og -fatnaði.

„Við erum með öll helstu merkin og glæsilega prufuaðstöðu þar sem kylfingar geta fengið mælingu, prófað kylfur og púttað á sérstakri púttflöt. Æ fleiri gera kröfur um sérsmíðaðar og sérmældar kylfur og við leggjum mikla áherslu á að kylfingar notist við rétta útbúnaðinn," segir Guðjón.

Nákvæm mæling felst í sveiflugreiningu til að finna réttu kylfuna og mælingu á sveifluhraða til að finna rétta skaftið.

„Flókin mæling borgar sig þó ekki fyrir algjöra byrjendur, en um leið og menn eru komnir með þokkalega stöðuga sveiflu er mikilvægt að fá þetta á hreint og flestum líður betur að sjá svart á hvítu hvaða kylfur henta sveifluhraða þeirra best," segir Guðjón.

Guðjón Gunnarsson verslunarstjóri á púttflötinni góðu í Intersport. MYND/ANTON

Gæða bílar á góðu verði

Áltak hefur til sölu Excar-golfbílana, sem reynst hafa afar vel á íslenskum golfvöllum. Þeir eru á góðu verði og þurfa afar lítið viðhald.

Mjög góð reynsla er af Excar-golfbílunum hér á landi. Þeir hafa verið notaðir hér í nokkurn tíma og hafa ekki þurft neitt viðhald.

Magnús Ólafsson, framkvæmdastjóri Áltaks. MYND/ANTON

Excar-golfbílarnir eru afar vel útbúnir. Þá er hægt að fá svarta eða hvíta, með klakaboxi, bolta- og kylfuþrifkistu og hrífu ásamt tjaldi ef rignir," segir Magnús Ólafsson, framkvæmdastjóri Áltaks sem fer með umboð golfbílanna. „Mjög auðvelt er að stjórna þessum bílum, en gírinn er milli ökumanns og farþega," lýsir Magnús og bætir við að allir bílarnir séu með ljós og stefnuljós auk þess sem þeir séu búnir stærri dekkjum en aðrir golfbílar.

Magnús segir reynsluna af bílunum mjög góða. „Nokkrir slíkir hafa verið í notkun hér á landi með góðum árangri," segir Magnús, en bílarnir hafa ekki þurft nokkurt viðhald.

Magnús segir mikla breytingu hafa orðið á rafmagnsbílum undanfarin ár. „Rafhlöður duga mun lengur og auðvelt er að halda þeim við um veturinn. Þeir eru nær alveg hljóðlausir og trufla því ekkert á golfvellinum og eru auk þess umhverfisvænir," lýsir hann og bendir á að hleðslan í Excar-bílunum dugi vel 36 holur. Rafgeymarnir eru af merkinu Trojan, sem Magnús segir að þyki það allra besta. „Svo er hægt að stinga hleðslutækinu í venjulega innstungu."

Verðið á golfbílunum er afar gott. „Við bjóðum þá á 950 þúsund krónur án VSK með öllu," upplýsir Magnús og hvetur fólk til að koma og prófa.

Bónorðið borið upp á níundu holu

Golfvöllurinn á Islantilla á Spáni var vettvangur skemmtilegs bónorðs um páskana. Björn Steinar Stefánsson var búinn að fela hringinn í holu á níunda teig þegar verðandi kona hans sótti kúluna þangað. Skálað var í kampavíni eftir golfhringinn.

Dagurinn 24. mars rennur Birni Steinari Stefánssyni og Huldu Alfreðsdóttur vafalaust seint úr minni. Þau voru stödd með stórum hópi íslenskra kylfinga á Islantilla á Spáni þegar Björn bað Huldu óvænt á níundu. holu golfvallarins. „Ég fékk hjálp frá golffélögum mínum, Sigrúnu Jónsdóttur og Ragnari Hilmarssyni. Ragnar plantaði hringnum niður í holuna á teig níu á meðan ég reyndi að tefja fyrir Huldu og tala við hana svo hún sæi ekki hvað hann var að gera. Það munaði nú minnstu að þetta klúðraðist því hún ætlaði ekki að klára að pútta holuna. Ragnar benti henni nú samt á að hún yrði að gera það í dag þannig að hún lét tilleiðast og kláraði púttið.“

Þegar Hulda teygði sig eftir boltanum fann hún hringinn. Þegar hún sneri sér við með spurningarsvip var Björn búinn að skella sér niður á hnén og bað hennar. „Þá fyrst rann upp fyrir henni hvað var í gangi. Hún sagði auðvitað já en ég var svo forsjáll að vera búinn að skipuleggja myndatöku af atburðinum.“

Kampavín í golfskálanum

Vitorðsmaðurinn Ragnar lét fararstjóra hópsins, Peter Salmon, vita og hann beið þeirra í golfskálanum með kampavín að golfhring loknum.

> **Hún sagði auðvitað já en ég var svo forsjáll að vera búinn að skipuleggja myndatöku af atburðinum.**

„Fréttin lak svo smátt og smátt út á meðal hópsins þannig að við vorum að taka á móti hamingjuóskum alla ferðina.“

Björn og Hulda eru bæði félagar í golfklúbbnum GKG. Björn hefur stundað golf í 17 ár og fyrir tveimur árum tókst honum loksins að plata Huldu með á völlinn. „Hún fékk golfbakteríuna strax og hefur ekki stoppað síðan. Í morgun lukum við einum hring og hún er strax farin að tala um næsta hring, sem við tökum í kvöld. Golfið er algjör snilld fyrir hjón og ég ráðlegg öllum svo sannarlega að draga maka sinn með í þessa skemmtilegu íþrótt.“

Brúðkaupið verður haldið í september og mánuði síðar fara nýgiftu hjónin í brúðkaupsferð og stefna aftur á Islantilla á Spáni. „Ættingjar okkar og vinir áttu nú svo sem alveg von á þessu en bónorðið þótt nokkuð frumlegt. Mér þykir nú mest skrýtið að hafa ekki heyrt um þetta fyrr, en maður verður jú að hafa gaman af lífinu.“

„Viltu giftast mér?,“ spyr Björn Steinar Stefánsson við holu 9 á Islantilla á Spáni. MYND/SIGRÚN JÓNSDÓTTIR

Verðandi brúðhjón kyssast eftir bónorðið við holu níu. MYND/SIGRÚN JÓNSDÓTTIR

Skálað í kampavíni með Peter Salmon, fararstjóra hópsins. MYND/SIGRÚN JÓNSDÓTTIR

Golfklúbburinn Dalbúi
- fallegur golfvöllur við Laugarvatn

Golfklúbburinn Dalbúi er 9 holu völlur á einkar fallegu svæði í Miðdal, um 4 km. austan við Laugarvatn.

- Góð aðstaða fyrir vinnustaðaog fjölskyldumót
- Léttar veitingar í skála
- Veislutjald, grill ofl.

Tilboð til nýrra félaga!

!

Allir nýir félagar sem ganga í klúbbinn fyrir 30. júní fá gjafakort* fyrir fjölskylduna í Laugarvatn FONTANA ásamt Vildarkorti - afsláttarkort fyrir ýmsa þjónustu á Laugarvatni.

* sjá nánar á heimasíðu.

Nánari upplýsingar á www.dalbui.is

eða í síma 893 0200 / 856 2918

Innifalið í Ljúflingsaðild er:
Ótakmarkað golf á Ljúflingi
Aðild að golf.is / GSÍ
Áskrift að GOLF á ÍSLANDI
Aðgengi að 5 vinavöllum
Einn golfhringur á Urriðavelli
Eitt boltakort

Golfklúbburinn Oddur
Urriðavelli
Garðabæ

skrifstofa@oddur.is
Sími: 565 9092

KÖFUN

FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2013

Undraveröld kafara

Um allan heim er að finna áhugaverða staði til köfunar. Dæmi um slíkan stað er Strýtan í Eyjafirði. SÍÐA 3

Óhræddur við hafið

Köfunarþjónusta Sigurðar ehf. sérhæfir sig í hinum ýmsu verkefnum tengdum sjó og vötnum, köfun og björgun skipa. SÍÐA 2

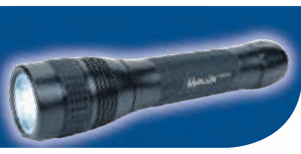
Búnaður fyrir alla

Verslunin Hafberg köfunarvörur býður upp á úrval köfunarbúnaðar fyrir alla kafara. SÍÐA 2

Ekki adrenalínsport

Birgir Skúlason, eigandi Freedive.is, segir fríköfun slökunarsport sem tengir fólk náttúrunni. SÍÐA 4

Köfunarvörur!


Vatnsheld vasaljós

Mikið úrval af fylgihlutum til sport- og atvinnuköfunar, sjósunds- og kajakfólks.

Köfunarkennara má finna á heimasíðunni kofunarvorur.is

Köfunargallar
frá Hollis, Oceanic og Santi diving.

Loftpressur
Útvegum loftpressur frá 80-560 l. Mynd: 100 l/min. 300 bar pressu.

Köfunarvesti
frá Ocenic, Hollis og Aeris.

Loftkútar
Frá 1 l. til 18 l. 232 bar.

Lungu
Köfunarlungu frá Hollis.

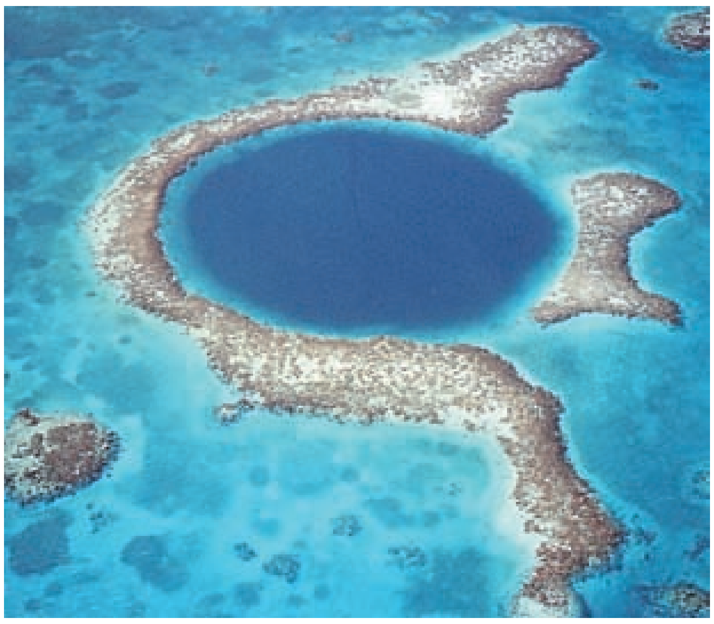
HAFBERG

kofunarvorur.is

GSM: 612 5441 • valdi@kofunarvorur.is

Köfunarvörur • Fatnaður

Leigubúnaður • Viðgerðaþjónusta



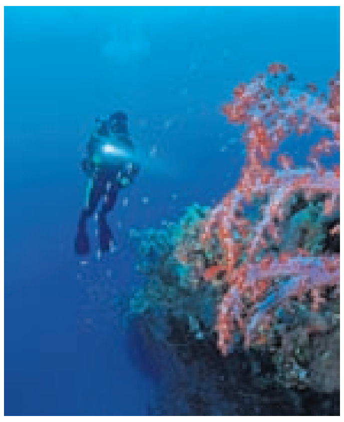
Undraveröld kafara

Um allan heim er að finna áhugaverða staði til köfunar. Ferðasíða Telegraph bendir á nokkra köfunarstaði sem eru einstakir í sinni röð.

Great Blue Hole í Belís

Séð að ofan líkist Great Blue Hole helst sjáaldri í auga. Sýnin er þó ekki síðri neðan frá, enda er holan á heimsminjaskrá UNESCO og þykir einstakt augnayndi fyrir kafara. Holan er um 400 að breidd og 145 metra djúp. Á 40 metra dýpi eru fimmtán metra háir dropasteinar sem eru meginaðdráttarafl holunnar, enda er lítið sem ekkert sjávarlíf að finna þar.

Chuuk-lónið í Míkrónesíu

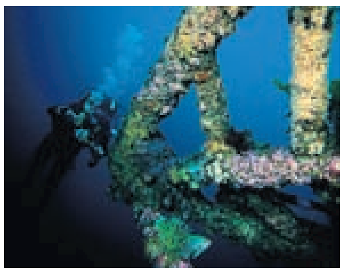


Lónið er ríkt af litríkum kórölum og hitabeltisfiskum. Aðalaðdráttarafl kafara í lóninu, sem er 70 km á breidd, er hins vegar fjöldi skipsflaka á botni þess. Lónið var japönsk flotastöð í seinni heimsstyrjöldinni og fjölda skipa var sökkt þar af bandaríska hernum árið 1944. Meðal skipa má nefna Fujikawa Maru, en þar má sjá heillegar orrustuflugvélar um borð.

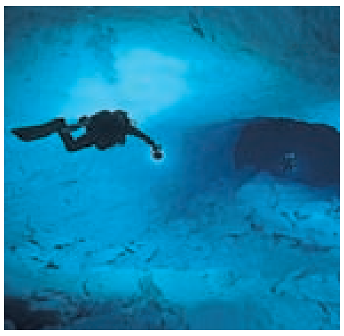
Manta Ray Village á Havaí

Farið er í köfunarferðir út frá Kona-ströndinni á Havaí að næturlagi. Björtum ljósum er beint í vatnið til að draga að svif, sem síðan laðar að stingskötur. Þessi sjávardýr eru glæsileg á að líta en ekki hættulaus enda flest með eitraðan gadd á halanum. Ekki er áreiðanlegt að sjá stingskötur í hvert sinn en best þykir að fara á nýju tungli.

Rainbow Warrior í Nýja-Sjálandi



Skipi Greenpeace var sökkt árið 1985 í höfninni í Auckland. Flakið var síðar flutt í Matauri-flóann. Þar geta kafarar skoðað skipið og fjölda litríkra kórala og dýralífs. Skipið liggur á 25 metra dýpi.



Cocklebiddy-hellir í Ástralíu

Nullarbor-sléttan í Ástralíu lítur út fyrir að vera vatnslaus en undir sléttum kalksteininum er fjöldi hella sem eru fullir af vatni, meðal annars Cocklebiddy-hellirinn og Weebubbie-hellirinn sem myndin er af. Mikið ævintýri er að kafa um hellana en aðeins á færi mjög reyndra kafara.

Óhræddur við hafið

Köfunarþjónusta Sigurðar ehf. var stofnuð árið 1998, en fyrirtækið sérhæfir sig í hinum ýmsu verkefnum tengdum sjó og vötnum, köfun og björgun skipa.

Sigurður Stefánsson kafari hefur starfað við köfun í fjórtán ár. „Við tökum að okkur öll verkefni sem snúa að köfun og vinnu tengda sjó og vötnum um allt land. Höfum til dæmis unnið mikið fyrir hafnir landsins, þá helst í viðhaldi og uppsetningum á bryggjum neðansjávar, og fyrir skipaútgerðafélög landsins. Einnig vinnum við mikið fyrir kvikmyndaiðnaðinn," segir Sigurður.

Sigurður Stefánsson kafari fæst við margvísleg verkefni og engir tveir dagar eru eins. MYND/GVA

Hann bætir við að starfið sé gríðarlega fjölbreytt og hver dagur bjóði upp á ný og ögrandi verkefni. „Einn daginn þurfum við að bjarga sökkvandi skipi en hinn daginn erum við að vinna með Hollywood-stjörnum. Það eru margvísleg verkefni sem koma á okkar borð," segir Sigurður, sem hefur farið lengst 150 sjómílur frá landi til að hreinsa veiðarfæri úr skrúfu. Hann segist vera óhræddur við hafið þótt ekki sé hann alveg óttalaus.

Sigurður hóf fyrst störf sem björgunarsveitakafari og í beinu framhaldi fór hann í atvinnuköfun. Hann segir námið ekki hafa tekið langan tíma en verið mjög kostnaðarsamt. Hjá honum starfa þrír starfsmenn. „Það hefur verið mikil eftirspurn eftir köfurum, sérstaklega þar sem við erum með svo breitt verksvið," segir Sigurður, sem hefur fengið fyrirspurnir frá útlöndum, sérstaklega frá Grænlandi. Fyrirtækið er staðsett í Reykjanesbæ og er með heimasíðuna dive4u.is þar sem skoða má ýmsan búnað sem kafararnir nota við vinnu sína. Sigurður er með síma 899 6345 og svarar kalli allan sólarhringinn.

Meðal verkefna Köfunarþjónustu Sigga

- Björgun skipa og báta bæði af hafsbotni og úr strandi
- Köfun, hvort sem er fyrir hafnir landsins, byggðir (útrásir), útgerðarfélög, skipafélög eða laxeldi
- Köfun fyrir kvikmyndir og auglýsingar
- Björgun skipa og báta er stór þáttur í starfsemi fyrirtækisins. Við tökum að okkur allar tegundir af björgunum, hvort sem um er að ræða skip, báta eða önnur tæki sem fara á kaf í sjó, vötn eða ár.
- Tankahreinsun er stór hluti af starfinu. Til þess að geta stundað þessa erfiðu og ógeðfelldu vinnu höfum við tækjað okkur upp með mjög góðum og sterkbyggðum búnaði til að tryggja öryggi starfsmanna okkar og fagleg vinnubrögð. Gott samstarf er við Vinnueftirlitið, sem gasmælir tanka sé þess óskað.

Búnaður fyrir alla

Verslunin **Hafberg köfunarvörur** býður upp á úrval köfunarbúnaðar fyrir alla kafara. Auk þess býður verslunin upp á viðgerðarþjónustu og leigir út búnað.

Hafberg köfunarvörur býður upp á mikið úrval þurrgalla og almennan köfunarbúnað fyrir kafara frá mörgum þekktum gæðamerkjum. Þorvaldur Hafberg, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir fyrirtækið þjóna sport- og atvinnuköfurum og einnig svokölluðum „technical" köfurum, sem eru að sögn hans sportkafarar sem eru lengra komnir. „Við bjóðum upp á gott úrval af lungum, vestum og í raun bara allt sem þarf til köfunar og allt sem kafarinn þarfnast."

Þorvaldur Hafberg er framkvæmdastjóri Hafbergs köfunarvara. MYND/VILHELM

Fyrirtækið leigir einnig út köfunarbúnað til lærðra kafara sem ekki eiga búnað eða vantar hluta af búnaði til köfunar. „Við bjóðum upp á allan almenn búnað til leigu en þó þarf að framvísa köfunarskírteini frá viðurkenndum samtökum við afhendingu búnaðar. Um leið þurfa þeir sem leigja vörur frá okkur að vera með þurrgallaréttindi. Við höfum einnig leigt út þurrgalla til göngufólks og þeirra sem stunda sjósund og snorkelköfun. Þannig að við þjónustum breiðan hóp fólks."

Hentug greiðsludreifing

Verslunin býður einnig upp á Lavacore-öndunarfatnað sem bæði er regnheldur og vindheldur. „Hann hentar mjög vel fyrir hjólreiðafólk og kajakræðara og fleiri greinar. Um er að ræða þriggja laga fatnað með micro-flísefni næst húðinni, öndunarfilmu á milli og regnheldu næloni í ysta lagi." Þorvaldur bendir á að hægt sé að dreifa greiðslum hjá versluninni til allt að 36 mánaða, sem einfaldi kaup á mjög dýrum búnaði.

Almenn viðgerðarþjónusta

Fyrirtækið býður einnig upp á almenna viðgerðarþjónustu. „Við gerum til dæmis við lungu, þurrgalla, vesti og slíkan búnað. Einnig má nefna í þessu sambandi að við erum eina fyrirtækið hérlendis sem býður upp á lífstíðarábyrgð á varahlutum í lungu, vesti og köfunartölvur gegn því að þeir komi til skoðunar einu sinni á ári, en það eykur til muna öryggi kafara."

Heimasíða verslunarinnar inniheldur mjög góðar og aðgengilegar upplýsingar um vörur og þjónustu fyrirtækisins. „Við erum einnig með tvær Facebook-síður undir nafninu Hafberg köfunarvörur, bæði hefðbundna vinasíðu og svokallaða „like"-síðu. Ég mæli sérstaklega með vinasíðunni, sem inniheldur meiri upplýsingar."

Nánari upplýsingar má finna á **www.kofunarvorur.is** og símanúmerið er 612-5441. Vefurinn inniheldur meðal annars nöfn köfunarkennara sem fyrirtækið mælir með.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Sigurður Helgi Grímsson, 512 5464, sigurdurhg@365.is
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Lífið

FÖSTUDAGUR
31. MAÍ 2013

Hildur Halldórsdóttir
GALDRAR FRAM BRAGÐGÓÐA OG HOLLA SAFA 6

Steinunn Edda Steingrímsdóttir
ALLT LEYFILEGT Í FÖRÐUN FYRIR SUMARIÐ 12

Sandra Dís Magnúsdóttir
EKKI LÁTA SVEFN-HERBERGIÐ MÆTA AFGANGI 14

Hættir aldrei að læra í faginu

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Teitur Jónasson, útgáfustjóri Fréttatímans hélt upp á fertugsafmælið sitt síðustu helgi í Kvosinni Downtown Hotel, sem er nýtt hótel í hans eigu og fleiri. Margt var um manninn

og glæsilegar veitingar voru á boðstólum sem yfirkokkur Bergsson, Þórir Bergsson, sá um. Á meðal gesta var bróðir Teits og verðlaunaljósmyndarinn Hari. Ritstjóri

Fréttatímans, **Sigríður Dögg Auðunsdóttir,** lét að sjálfsögðu sjá sig sem og **Erla Hlynsdóttir** fréttakona og Þorvaldur Örn ljósmyndari.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Ellý Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Saga Sig.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

FÓLK ÍSLENDINGAR ALMENNT ÁNÆGÐIR MEÐ POPPDÍVUNA BEYONCE

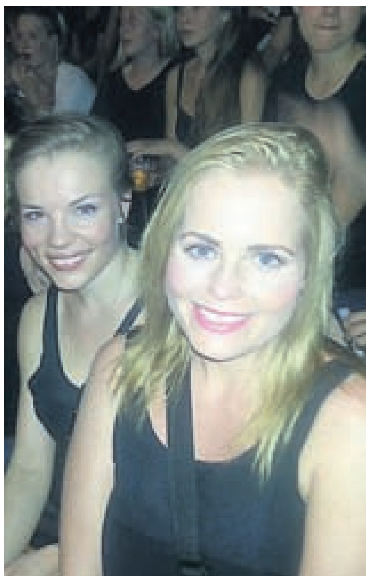
Eins og Lífið fjallaði um í síðasta blaði lagði fjöldinn allur af Íslendingum leið sína á tónleika Beyonce í Danmörku og Svíþjóð þar sem dívan kom fram í vikunni.

Misjafnir dómar féllu um tónleikana erlendis en það er óhætt að segja að Íslendingarnir hafi flestir verið mjög sáttir við dívuna ef marka má myndir og athugasemdir sem komu fram á Facebook.

Brot af Facebook:

Dívan gjörsamlega ÁTTI sviðið í kvöld, hef sjaldan skemmt mér jafn vel!
Queen B toppaði allt í kvöld!
Mættar í röð, bara sex tímum fyrir show!
Trúi ekki að það sé komið að þessu.
Í alvöru það kemst enginn nálægt henni…

Jóhanna Margrét Gísladóttir skellti sér til Svíþjóðar til að sjá dívuna.



Ásdís Ólafsdóttir og Anna Birna Helgadóttir ánægðar í Kaupmannahöfn.

Íslendingar voru mjög ánægðir með Beyonce.

Íris Erla Gísladóttir, Aníta Rögnvaldsdóttir og Rakel Guðmundsdóttir voru alsælar með dívuna.

Marta Björnsdóttir, Jóhanna Margrét Gísladóttir og Margrét Pála Valdimarsdóttir.

Kristín Birna Birnisdóttir ásamt góðum vinum í Kaupmannahöfn.

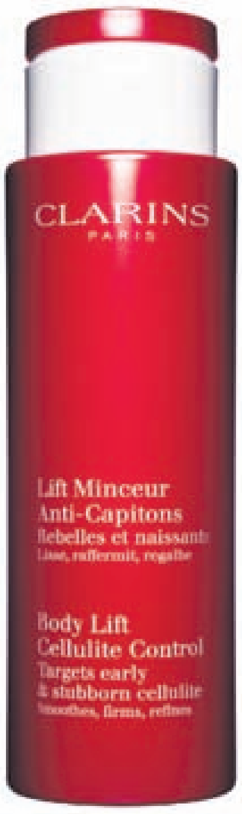
Auður Gunnarsdóttir, Brynja Gunnarsdóttir, Kristrún Gunnarsdóttir og Berglind Marteinsdóttir spenntar í röðinni.

DEBENHAMS

NÝTT

Body Lift Cellulite Control

Ertu búin að setja þér markmið fyrir sumarið? Leyfðu Clarins að hjálpa þér.



CLARINS

Clarins kynning í Debenhams dagana 30. maí – 5. júní. Glæsilegur kaupauki fylgir þegar verslaðar eru tvær vörur frá Clarins.

20% afsláttur af Clarins líkamsvörum.

Finndu okkur á facebook

Gerðu lífið skemmtilegra

DEBENHAMS – Lífstílsbúð í SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Sterkir litir einkenna heimilið.

HEIMSÓKNIN SIGURÐUR EINARSSON

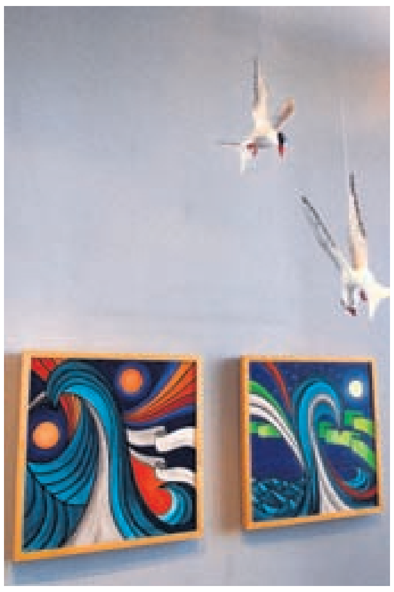
TEIKNAÐI HÚSIÐ SITT SJÁLFUR

Hann á óvenjulegt en glæsilegt hús í Hafnarfirði sem hann teiknaði sjálfur. Við bönkum upp á hjá Sigurði Einarssyni arkitekt í Heimsókn helgarinnar.

Bjart og fallegt rými hér.

Húsbóndastóllinn.

Flott flæði úr eldhúsi inn í stofu.



Litrík listaverk skreyta veggina.

INGROW GO

20% afsláttur
31. maí - 7. júlí

- Fjarlægir inngróin hár sem myndast við rakstur eða vaxmeðferð
- Virkar á innan við sólahring
- Má nota á bikiní línu, undir hendur og á fætur
- Fjarlægir rakstursbólur

SKIN DOCTORS
ÞRÓAÐ AF LÝTALÆKNUM

Lyf & heilsa
Við hlustum!

Uppáhalds

FLÍK SEM GENGUR VIÐ ALLT

Kristín Hafdís Ottesen, verslunarkona og almennur fagurkeri, kann að meta klassíska hluti sem hafa gott notagildi.

UPPÁHALDSFLÍKIN: Marglit silkimussa í björtum litum.

AF HVERJU? Af því að ég get notað hana við flest tækifæri. Svo gleður hún sál og auga og það er gott að klæðast henni.

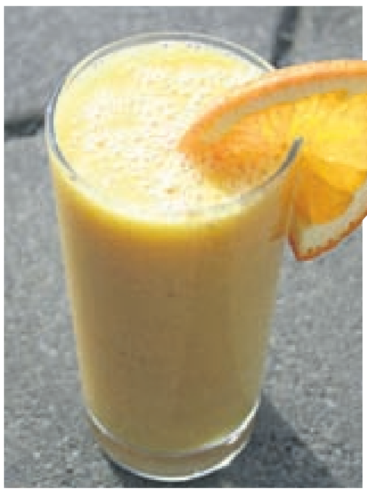
HVAÐAN ER HÚN? Úr Ilse Jacobsen.

HVENÆR KLÆDDISTU HENNI SÍÐAST? Í vinnunni og uppáhaldsversluninni minni, Ilse Jacobsen.

HVAÐ KEYPTIRÐU ÞÉR SÍÐAST? Ég keypti mér Brako-skó frá GS skóm sem eru eins konar fínir hermannaklossar – æðisleg útfærsla.

DRAUMAFLÍKIN: Hinn fullkomni sandlitaði mittisleðurjakki. Vonandi eignast ég einn slíkan við tækifæri.

LANGAR
ÞIG Í BÍÓ?
Það er sama hvað er að gerast - við seljum miðana.
FÍTON / SÍA
SMÁRABÍÓ
HÁSKÓLABÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ
BORGARBÍÓ
BÍÓ★PARADÍS
midi.is



HEILSA SUMARLEGIR OG HOLLIR SAFAR

Hildur Halldórsdóttir heldur utan um síðuna Heilsudrykkir Hildar á Facebook. Þar gefur hún einfaldar uppskriftir að heilsusöfum sem henta í byrjun dags, en hugmyndin varð til þegar hún var orðin þreytt á tilbreytingarlausri fæðu á meðan hún var í fæðingarorlofi. Söfunum fylgir næringarinnihald, en Hildur segir safa geta innihaldið margar hitaeiningar og því sé mikilvægt að vera meðvitaður um safagerðina. Hér má sjá uppskriftir að nokkrum sumarlegum og bragðgóðum söfum.

UNGFRÚ DETOX (267 kcal)

4 g prótein, 68 g kolvetni, 0,96 g fita

Mjög frískandi og góður detox-drykkur sem kemur kerfinu af stað eftir mikið sukk.
1 sítróna
1 appelsína
80 g frosinn mangó (2 dl)
1 banani
1 tsk. akasíuhunang eða önnur sæta, t.d. 2 döðlur eða agave
Örlítið af cayenne-pipar
Örlítið af rifnu fersku engifer
Grænt te. Ég nota extrakt-duft í 1 g pokum en það er líka hægt að sjóða vatn, setja tepoka í og kæla síðan.
Vatn eftir þörfum, alls ekki ískalt.
Allt sett saman í blandarann og blandað vel.

Sítrónur eru algjör ofurfæða. Þær eru stútfullar af C-vítamíni auk þess sem þær innihalda A-vítamín, bíóflavóníða, níasín og þíamín. Sítrónur innihalda meira kalíum en epli og vínber. Kalíum er t.d. mjög gott fyrir hjartað. Sítrónur geta hjálpað til við alls konar vandamál en þrátt fyrir að vera súr ávöxtur gera þær líkamann basískan og eru því t.d. mjög hollar fyrir meltingarfærin, magann og blóðið. Þær eru einnig bakteríudrepandi og brennsluaukandi, en C-vítamínið eykur framleiðslu líkamans á karnitíni, sem er amínósýra sem eykur fitubrennslu. Sítrónur eiga að geta komið í veg fyrir gallsteinamyndun. Flestir gallsteinar myndast vegna þess að of mikið af kólesteróli safnast upp í líkamanum þannig að lifrin og gallblaðran ráða ekki við það, en sítrónan hjálpar til við að koma jafnvægi á þetta ferli. Þær eiga einnig að koma í veg fyrir þvagfærasýkingar, háan blóðþrýsting, æðahnúta, hóstaköst, exem, vöðvabólgu, hægðatregðu og marga aðra kvilla.

FRÁBÆR OG FRÍSKANDI (173 kcal)

1,8 g prótein, 42 g kolvetni, 0,5 g fita

Æðislegur á heitum sumardögum og frábært að frysta sem frostpinna fyrir krakkana. Um að gera að stækka uppskriftina.
2 dl frosin jarðarber (u.þ.b. 80 g)
200 g vatnsmelóna
200 ml granateplasafi (ég nota safann frá The Berry Company)
Engifer eftir smekk
Klakar.
Allt nema klakarnir sett í blandarann og blandað vel. Klökunum bætt saman við og þeir blandaðir aðeins svo að þeir verði eins og krap.

ENGIFERDRYKKUR (175 kcal)

2 g prótein, 41,5 g kolvetni, 0,4 g fita

Mjög bragðgóður og frískandi drykkur sem hentar mjög vel sem millimál.
1 frosinn þroskaður banani, má vera ófrosinn
2 dl frosin jarðarber (u.þ.b. 80 g)
1 msk. akasíuhunang eða annað hunang
10 g rifin engiferrót, u.þ.b. 2 cm.
2-3 dl vatn
Öllu blandað saman nema vatninu, sem er bætt smátt og smátt saman við. Hrært þar til það er silkimjúkt og fallegt.

JARÐARBERJA OG BLÁBERJA (340 kcal)

26,4 g prótein, 55 g kolvetni, 2,3 g fita

Mæli með þessum, rosalega bragðgóður og ferskur og krakkarnir elska hann.
200 g jarðarberja- og bláberjaskyr frá KEA
100 g frosin jarðarber (u.þ.b. 3 dl)
2 döðlur, gott að leggja aðeins í bleyti ef þær eru harðar.
100 ml léttmjólk
Allt sett í blandarann og hrært vel.

SUMARLEGUR OG SÆTUR (318 kcal)

4,3 g prótein, 56 g kolvetni, 9,7 g fita

Þessi er æðislegur bæði fyrir fullorðna og krakka. Um að gera að gera bara stóra uppskrift á heitum sumardögum og setja í stóra könnu með fullt af klaka. Hann klárast á augabragði. Er stútfullur af góðri næringu.
150 g gulrætur
1 lítið avókadó (u.þ.b. 60 g)
½ banani
1 dl frosið mangó
1 dl frosin jarðarber
2 dl appelsínusafi
Vatn og klakar eftir þörfum
Gulræturnar brytjaðar eða rifnar, fer eftir því hversu kraftmikill blandarinn er. Það er síðan best að setja þær út í blandarann ásamt safanum og leyfa þeim að blandast meðan annað hráefni er tekið til. Restinni er síðan bætt saman við.

Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI

Dönsku astma- og ofnæmissamtökin

Astma- og ofnæmisfélagið á Íslandi mælir með vörum frá Neutral

HAFÐU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum og dúnúlpum hæfir 30 til 40 gráðu þvottur í höndum eða vél með Neutral Uld- og finvask.

STÓR ÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við Neutral Storvask til að komast til botns í þvottakörfunni. Hentar fyrir þvott af öllu tagi.

NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir svartan glæsileikann svo hann tapi ekki lit sínum. Upplitað er bara ekki í tísku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta þennan lenda í hvíta þvottinum.

Létt er að flokka litríka sokka

NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask losa þig við erfiða bletti og óhreinindi. Það skilar sér í björtum og hvítum þvotti. Fljótandi Neutral leysist vel upp og hentar því líka vel í handþvottinn.

HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color í hólfið og njóttu þess að fá þvottinn jafn litríkan úr vélinni aftur. Þetta er kröftugt, þú notar bara lítið af dufti í hverja vél. Fljótandi Neutral Color endist líka og endist.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS

SPJALLIÐ MIKILVÆGT AÐ VERA TILBÚIN AÐ

Eftir að hafa lokið námi við Myndlista- og handíðaskóla Íslands ákvað Fríða María Harðardóttir að læra förðun. Hún sá fyrir sér að það gæti verið praktískt meðfram því að starfa sem myndlistarmaður að farða öðru hvoru. Hún áttaði sig hins vegar fljótt á því að annaðhvort væri hún af heilum hug í faginu eða ekki. Í dag á hún vægast sagt flottan feril að baki. Lífið spjallaði við Fríðu.

Hvenær hófst ferillinn og af hverju varð förðunarfræðin fyrir valinu? Ég fór í mín fyrstu verkefni í lok árs 1998 en byrjaði fyrir alvöru árið 1999. Það er nú algjör tilviljun að ég datt inn í þann heim. Ég var að ljúka námi við Myndlista- og handíðaskóla Íslands, sem var einn af þeim skólum sem stóðu að stofnun Listaháskóla Íslands tveimur árum síðar. Með náminu hafði ég starfað í verslun í Kringlunni og við hliðina á þeirri verslun var önnur sem seldi förðunarvörur og rak auk þess förðunarskóla. Ég var farin að sniglast svolítið þar í kring og fór að átta mig á því að förðunarbransinn var annað og meira en að farða konur fyrir árshátíðir. Það var einhver skapandi hlið á þessu sem mér fannst dálítið spennandi. Ég skellti mér í skólann strax að lokinni útskrift úr myndlistarnáminu, sá fyrir mér að ég gæti kannski tekið eitt og eitt svona verkefni til hliðar við starf mitt sem myndlistarmaður, það væri svo aldeilis praktískt. En fljótlega áttaði ég mig á því að þetta virkar ekki þannig, annaðhvort er maður í þessu alla leið eða ekki, þannig að þetta fór ekki alveg eins og ég hafði planað.

Áttu þér einhverja fyrirmynd í faginu? Hér heima á ég tvær svokallaðar „sminkumömmur“, þær Systu Thors og Ástu Hafþórs. Systa tók mig að sér í upphafi ferils míns, réð mig til starfa í leikhúsi, kenndi mér heilan helling og var alltaf tilbúin að gefa ráð þegar á þurfti að halda. Seinna þegar ég fetaði mig í áttina að kvikmyndabransanum var það Ásta Hafþórs sem hjálpaði mér og leiðbeindi. Þær eru báðar einstakir fagmenn, hvor á sinn hátt, búa yfir miklu listfengi og eru það öruggar innra með sér að þær eru óhræddar við að miðla og ég hef reynt að taka þær mér til fyrirmyndar hvað það varðar. Þá er líka ein svakalega klár íslensk sminka sem býr og starfar í Bandaríkjunum, Heba Þóris. Mér finnst gaman að fylgjast með hennar verkum, en hún hefur verið „key makeup artist“ í mörgum flottum Hollywood-myndum. Erlent förðunarfólk sem ég fylgist hvað mest með er í tískubransanum, þau Dick Page og Pat McGrath, en líka Kabuki, Michelangelo di Battista og Lisa Haughton sem leika sér á línunni milli förðunar og listar, ótrúlega flott vinna alltaf hjá þeim.

Rúllað vel eftir hrun

Nú ertu búin að vera „freelance“ í bráðum 15 ár, hefur alltaf verið nóg að gera? Já, eiginlega get ég ekki sagt annað en að það hafi alltaf verið nóg að gera. Ég man eftir tímabili fljótlega eftir aldamótin, þegar slatti af auglýsingastofum og framleiðslufyrirtækjum fór á hausinn ▶

Ég var farin að sniglast svolítið þar í kring og fór að átta mig á því að förðunarbransinn var annað og meira en að farða konur fyrir árshátíðir.

FULLT NAFN
Fríða María Harðardóttir.

ALDUR
Þrjátíu og níu.

HJÚSKAPARSTAÐA
Gift, eiginmaðurinn heitir Albert Þorbergsson.

BÖRN
Sunneva Líf á fimmtánda ári og Þorgeir Atli tíu ára.

STARF
Sminka (förðunarfræðingur).

lit cosmetics er komið!

Lit cosmetics er eitt fremsta glimmer förðunarmerkið í heiminum í dag!

Merkið sem stjörnurnar nota!

Lit cosmetics fæst hjá NN-Studio
Hlíðasmára 8, 200 Kópavogi
Opið í dag (föstudag 12 - 18), þriðjud. 12 - 16, fimmtud. 12 - 18.
www.noname.is - sala@noname.is - 662-3121

HLAUPA

MYND/SAGA SIG

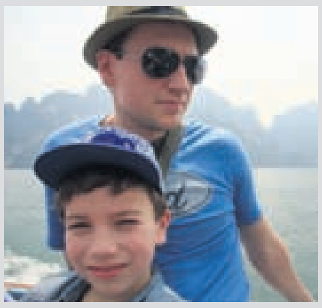
Verkefnin

Fríða María Harðardóttir bak við tjöldin.

Kjólasprengja
ótrúlegt úrval
Áður 9.900
Nú aðeins 5.990
st. 38-46

COSMO
Kringlunni

Myndaalbúmið



Fríða María Harðardóttir með fjölskyldunni.

Uppáhalds

MATUR Það er svo margt, indverskur, japanskur, taílenskur, ítalskur, það er svo margt gott til.

DRYKKUR Sódavatn er sennilega það sem ég drekk mest af, auk venjulega vatnsins, Earl Grey tebollans á morgnana og Naturfrisk lífræna engiferölsins sem ég fæ mér stundum á kvöldin, en gott kampavín er toppurinn þegar það býðst.

VEITINGAHÚS Café Flóra auðvitað, alltaf gott að droppa þar inn, knúsa mömmu í eldhúsinu og pabba úti í grænmetisræktuninni og fá eitthvað gott í gogginn, en svo er ég líka svona hversdags mjög hrifin af stöðum eins og Krúsku, Gló, Núðluskálinni og Ostabúðinni. Svona spari held ég að ég nefni Fiskmarkaðinn sem uppáhalds því þar fær maður svo frábært sushi, en annars eigum við hér á Íslandi ótrúlega mörg góð veitingahús.

TÍMARIT Ég hef leitað ansi mikið í dönsk tískutímarit undanfarið eins og t.d. Eurowoman, danska Elle og Cover, en ítalska Vogue hefur átt sérstakan stað í tískuhjartanu mínu mjög lengi.

VEFSÍÐA Cafesigrun.com er ein af mínum uppáhaldsvefsíðum en svo er ég alveg að tapa mér á Pinterest þessa dagana.

VERSLUN Kiosk, Aftur, GK og Aurum svo einhverjar séu nefndar.

HÖNNUÐUR Svo margir, við eigum fjölmarga virkilega góða hönnuði á Íslandi og ég bara get ekki gert upp á milli þeirra, en ef ég á að nefna einhverja erlenda tískuhönnuði sem ég kann vel að meta eru það Marc Jacobs, Vivienne Westwood, Threeasfour og Ann Demeulemeester.

HREYFING Ég tek mínar rispur í Hreyfingu heilsulind og fer þá mest í spinning-tíma og svokallað Club Fit, það er svona lotuþjálfun sem mér finnst mjög skemmtileg. En annars var ég að byrja í hlaupahópi og er að reyna að koma mér af stað í hlaupunum. Á sumrin er ég vön að fara líka í einhverjar fjallgöngur.

DEKUR Ætli mitt mesta dekur sé ekki kósíkvöldin með fjölskyldunni og föstudagsmorgnarnir með Hekluklúbbnum mínum; við heklum ekkert en njótum þess að eiga gott spjall og drekka kaffi og te en erum með það á planinu að læra að hekla.

▶ og hin börðust í bökkum. Þá var eitthvað minna að gera, ég var frekar ný í bransanum, ekki komin með neitt sérlega stórt tengslanet og fann því aðeins fyrir því. En síðan þá hefur bara alltaf verið nóg, það var auðvitað algjör sprengja á uppgangsárunum fyrir hrun, en eftir hrunið hefur þetta alveg rúllað hjá mér. Það er svo undarlegt að þegar það koma tímabil þar sem t.d. auglýsingabransinn dettur niður kemur alltaf eitthvað annað í staðinn, mjög fjölbreytilegir hlutir eins og að vinna með stjórnmálamönnum, listamönnum, vinna við stóra tónleika og hanna förðun fyrir tölvuleik svo eitthvað sé nefnt. Ég er svo heppin að sviðið mitt innan þessa geira er mjög stórt. Fyrir nokkrum árum var ég alltaf eitthvað að vinna fyrir kvikmyndir og leikhús en þetta hefur þróast þannig seinni ár að ég er mjög mikið, auk auglýsinganna, í tísku, tískusýningum, tónlistarmyndböndum, vinnu við ýmiss konar tónleika og fyrir kosningar hef ég alltaf nóg að gera. Erlendis er fólk í þessu fagi oft mun meira sérhæft, sem er að mörgu leyti betra, en á móti kemur fjölbreytnin hjá okkur.

Það er ekki hægt að segja annað en að þú getir státað af flottum ferli. Hver er galdurinn? Já, þetta er allavega búið að ganga í þennan tíma án stóráfalla. En ætli sér einhver að reyna að komast inn í þennan bransa og halda sér þar er sennilega mikilvægast að vera alltaf tilbúinn að hlaupa, ekki vera vandlátur þegar verkefni bjóðast þrátt fyrir að ekki fáist greiðsla fyrir sum þeirra því þegar maður er að byrja lærir maður svo mikið á því að vinna. Bransinn hefur samt breyst töluvert síðan ég byrjaði og í dag held ég að lykillinn sé að komast í það að aðstoða starfandi förðunarfræðinga. Þannig bæði lærir maður helling og kemst í réttu samböndin, en með nýrri tækni varðandi ljósmynda- og kvikmyndatökurnar hafa kröfurnar aukist. Því er mjög margt sem þarf að læra eftir að námi lýkur.

Góður starfsandi mikilvægur

Hvaða verkefni standa upp úr og af hverju? Yfirleitt standa þau verkefni upp úr þar sem unnið er með góðu fólki, starfsandinn er mjög mikilvægur þáttur í starfi sem oft felur í sér erfiðar aðstæður og mikla fjarveru frá fjölskyldunni. En ekki síður er það gefandi að vinna með virkilega kláru fólki og fólki sem sýnir að það kann að meta það sem maður hefur fram að færa. Það eru nokkur tónlistarmyndbönd sem ég hef starfað við undanfarið ár sem vissulega standa upp úr. Andy Huang leikstýrði tveimur þeirra við lögin Mutual Core með Björk og Brennisteinn með Sigur Rós. Andy er þvílíkur snillingur, gerir miklar kröfur, hefur einstakt auga og skapar heima sem eru engu líkir. Yoann Lemoine leikstýrði tónlistarmyndbandi við eigið lag, I Love You, en sem tónlistarmaður gengur hann undir nafninu Woodkid. Það er sama að segja um hann, hann gerir miklar kröfur og ég var t.d. á þriðja tíma með honum að gera tilraunir með efni og áferð til þess að láta leikarann vera skítugan á höndum og andliti. Hann er ótrúlega nákvæmur og fyrir mig var þetta mjög gefandi, ég fékk tækifæri til að vinna vel, vanda mig við smáatriðin, gera tilraunir, sem sjaldan er gefinn mikill tími í í bransanum hér heima.

Erfiðast að vinna úti á sjó

Hverjar eru erfiðustu aðstæðurnar sem þú hefur unnið við? Í þau skipti sem ég hef verið dregin út á sjó að vinna spyr ég mig alltaf að því hvernig ég hafi eiginlega komið mér í þær aðstæður. Ég er svo hræðilega sjóveik og er einfaldlega ekki vinnuhæf í því ástandi. Ég man sérstaklega eftir einu slíku þar sem

> *Erlendis er fólk í þessu fagi oft mun meira sérhæft, sem er að mörgu leyti betra, en á móti kemur fjölbreytnin hjá okkur.*

ég lá í nokkra klukkutíma á þilfari báts og faðmaði einhvern stólpa. Ég gat ekki lyft höfði og öldurnar gusuðust yfir mig en sem betur fer var ég í regngalla. Svo hef ég auðvitað oft verið í tökum uppi á jökli, ekkert klósett og allt það. Hossast í bíl. Það getur alveg tekið dálítið á. En maður lætur sig hafa það ef verkefnið er áhugavert og gefandi.

Hver er þekktasti einstaklingurinn sem þú hefur farið höndum um og var það skrítin tilfinning? Björk er vissulega mjög fræg, en við sjáum hana svo oft hér á Íslandi og okkur finnst allt bara mjög eðlilegt við það. En ætli það sé ekki Yoko Ono. Mér finnst ekkert skrítin tilfinning almennt að farða þekkt fólk. Vandist því fljótt því að í upphafi ferilsins vann ég nokkur ár í Þjóðleikhúsinu og fór þar höndum um margt þekkt andlitið. Ég verð stundum kannski smá stressuð svona fyrir fram, aðallega af því að þetta er oftast fólk sem er vant því að láta farða sig og getur verið kröfuhart. En svo eru þau almennt bara ósköp almennileg og þægileg, það eru miklu frekar nýstirnin sem geta verið svolítið erfið en það stafar yfirleitt af óöryggi. Og þá hugsa ég bara um það, að manneskjan þurfi að láta hugsa vel um sig, og þá gengur yfirleitt allt vel. Annars hef ég sennilega upplifað mest þá tilfinningu sem kennd er við að vera „starstruck“ þegar ég var heima hjá Björk að farða hana og von var á erlendum ljósmyndara. Þangað mætti svo Juergen Teller, sem er einn af mínum uppáhaldstískuljósmyndurum. Einnig upplifði ég einhverjar svipaðar tilfinningar þegar ég fékk tækifæri til að fara höndum um meistara Megas fyrir forsíðu tímarits Geysis fyrir síðustu jól. Mér finnst hann svo mikill snillingur.

Kostir og gallar við uppganginn

Ferðalög og langir vinnudagar, hvernig fer tveggja barna móðir að? Börnin mín eru sem betur fer ekki eingetin, en ég sæi þetta ekki alveg gera sig ef ég væri ein. En svo erum við líka mjög vel sett með að eiga tvö sett af öfum og ömmum sem hafa oft reynst okkur vel. En jú, þetta er samt meginástæðan fyrir því að vinnan mín hefur þróast þannig að ég er orðið töluvert meira í ljósmyndatökum og styttri verkefnum. Löngu verkefnin eru svo slítandi til lengri tíma og álagið bitnar á öllum í kringum mann, og þegar maður skoðar stóru myndina fær maður ansi lítið peningalega út úr þessum stóru miðað við vinnuframlag og almennt álag. Núna er svo mikil umræða um kvikmyndaiðnaðinn, hugmyndir um að gera Ísland að kvikmyndaparadís. Það er vissulega margt jákvætt við það en ég vona að sú markaðssetning verði keyrð á öðru en ódýru vinnuafli, starfsfólki sem hægt er að pína til að vinna við hvaða aðstæður sem er langa bjarta daga. Við erum nefnilega ekki með neitt stéttarfélag sem passar upp á okkur. Það veldur mér áhyggjum.

Hvað ætlið þið fjölskyldan að gera í sumar? Já, það er góð spurning, ég held að við höfum sjaldan verið jafn sein í að plana sumarfríið. Við erum að vonast til að komast aðeins í frí til útlanda en það er ekki frágengið enn þá. Annars erum við búin að plana að vera dugleg að fara í fjallgöngur og þvælast eitthvað um fína landið okkar.

Partíréttir

við öll tækifæri - afmælið, garðveisluna, ferminguna, saumaklúbbinn og útskriftina

Fullt af frábærum, einföldum hugmyndum í partíið þitt – lítið sem stórt!

Ertu að fara að halda barnaafmæli, saumaklúbb eða útskriftarveislu? Er veisla í vændum? Eða viltu bara halda upp á daginn í dag með þeim sem þér þykir vænst um?

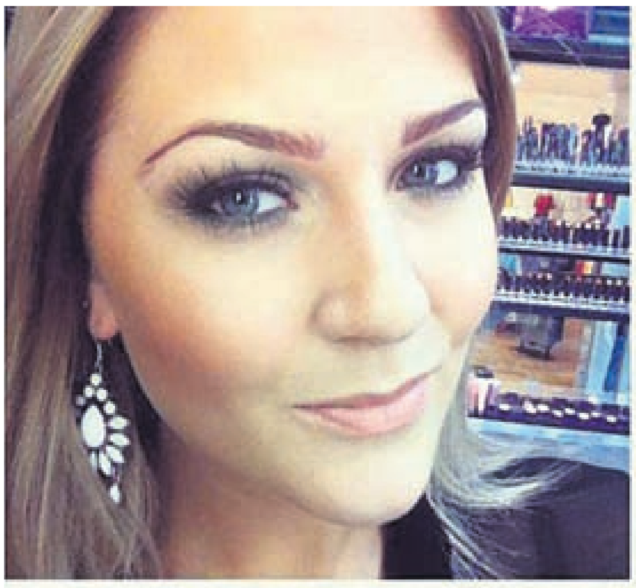
Smáréttir, brauðréttir, súpur, kökur, ávaxta- og ísréttir, drykkir, fingrafæði, krakkakræsingar og fleiri freistandi partíréttir.

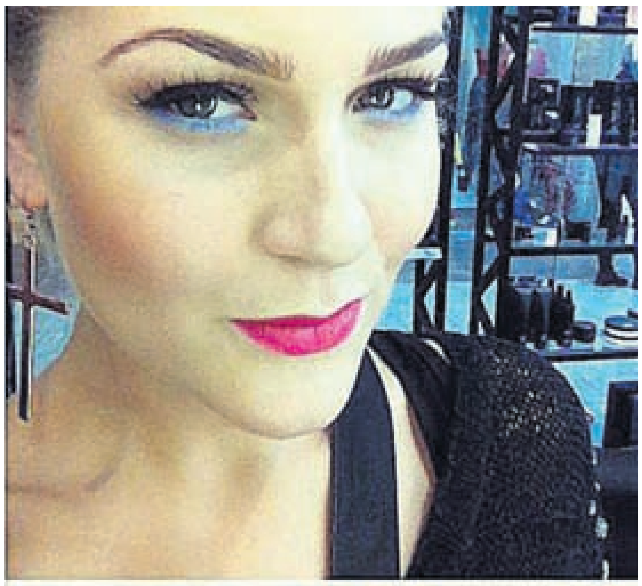
KOMIN Í VERSLANIR

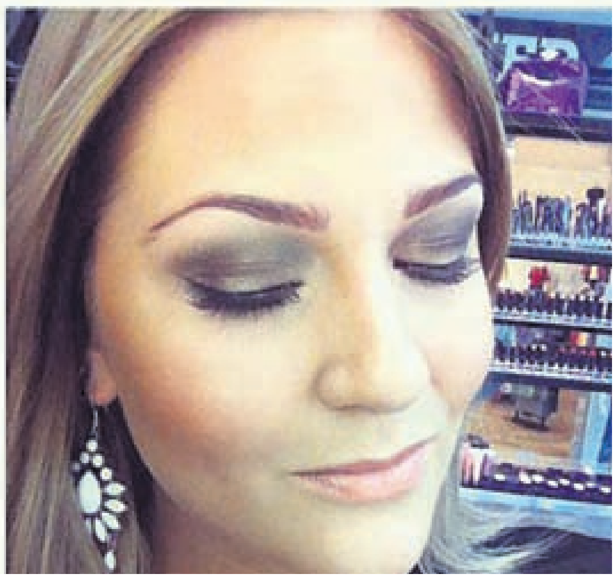
Rósa hefur skrifað og fjallað um mat og matargerð um langt árabil í tímaritum, blöðum, útvarpi og sjónvarpi og er þekkt fyrir spennandi, góðar en um leið einfaldar uppskriftir. Síðasta matreiðslubók hennar ***Eldað af lífi og sál***, hefur notið mikilla vinsælda og margir réttir úr þeirri bók orðnir fastir liðir í eldhúsum landsmanna.

BÓKAFÉLAGIÐ

bokafelagid.is | facebook.com/partirettir







Allt verður leyfilegt í tískunni í sumar og koma litaðir maskarar sterkir þar inn, ásamt lituðum eyeliner.

Steinunn Edda segir að skærir litir haldi áfram að vera í tísku í sumar.

FÖRÐUN ALLT LEYFILEGT Í SUMAR

Förðunarmeistarinn Steinunn Edda Steingrímsdóttir segir einstaklega skemmtilegt sumar fram undan í förðunarheiminum. Hún deilir hér broti af því sem koma skal.

Þegar veðurfarið breytist vill förðunartískan oftast breytast með, enda leggur maður áherslu á aðra hluti þegar sólin fer að skína,“ segir Steinunn Edda Steingrímsdóttir, förðunarmeistari í MakeUpStore, spurð um förðun sumarsins. „Húðin verður oftast betri og ferskari, enda fær hún smá lit, jafnvel einstaka freknu, farðinn verður léttari og varirnar byrja að vera aðalmálið enda fátt sætara en skær og fallegur varalitur við sólkyssta húð.“

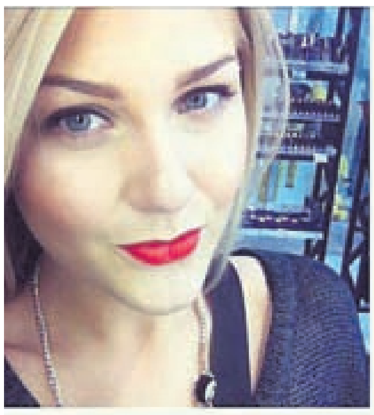
Segir Steinunn sumarið 2013 einstaklega skemmtilegt að því leyti að allt sé leyfilegt í förðuninni. „Það getur vissulega valdið valkvíða en er þó hrikalega skemmtilegt, og þegar ég segi allt, þá meina ég ALLT!

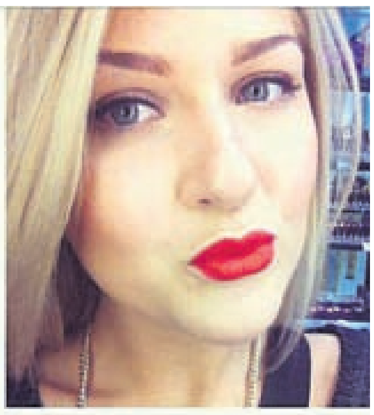
Skærir varalitir halda áfram að vera í tísku eins og síðustu ár og er appelsínugulur klárlega liturinn í sumar, en bleikur, rauður og fjólublár halda þó velli. Augun hafa oftast verið lítið áberandi á sumrin en í ár eru litaðir maskarar og litaður eyeliner að koma ótrúlega sterkir inn enda ekkert smá töff trend.“

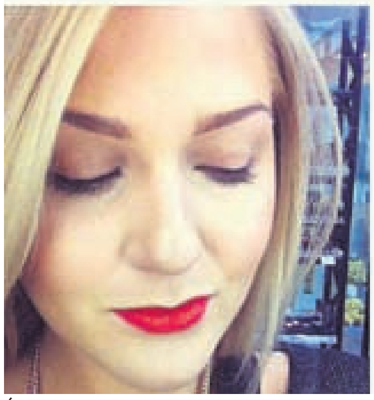
Steinunn mælir með því að fólk prófi til að mynda að bæta skærgrænum eða bláum eyeliner inn í vatnslínuna eða undir neðri augnhárin þegar það skellir á sig svörtum blautum eyeliner. „Það er skemmtileg tilbreyting.“

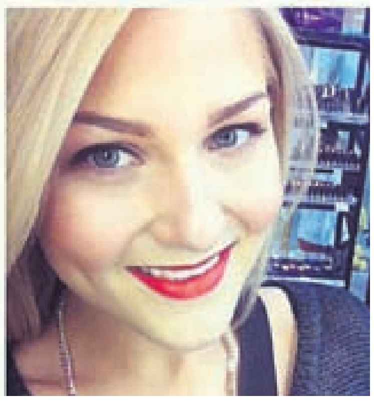
Fersk og falleg húð er nokkuð sem við sækjumst öll eftir á sumrin, enda á sólin það til að sýna hverja einustu misfellu í húðinni þegar hún skín þannig á andlitið. Þess vegna er einstaklega mikilvægt að næra húðina vel með góðu kremi, serumi og rakaspreyi og toppa hana svo með fallegu steinefnapúðri til að fá þennan extra ljóma.

www.mstore.is
www.makeupstore.is
www.facebook.com/makeupstoreiceland









Áhersla verður lögð á varirnar og fátt fegurra en skærlitaður varalitur við sólkyssta húð.

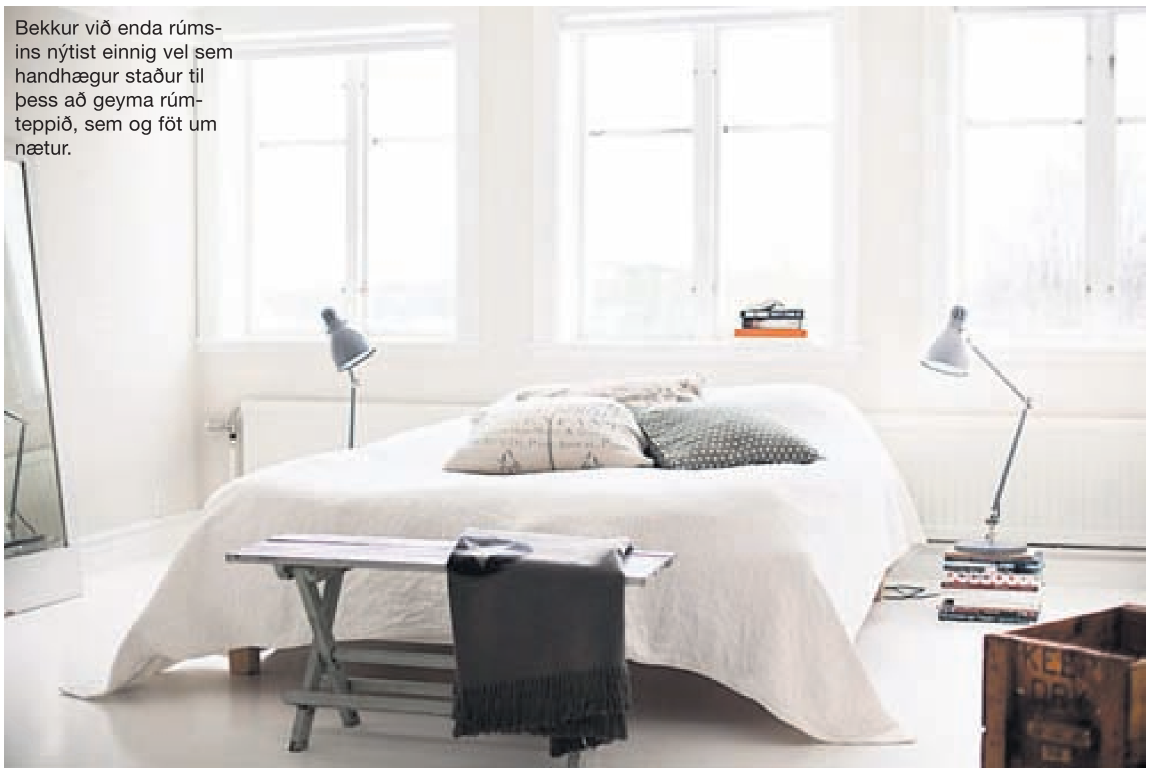
„MUST HAVE“ VÖRUR SUMARSINS

- Face Mist
- Hydra Serum
- Wonder Powder
- Liquid Foundation
- Cover All Mix
- Colored Mascara
- Eyeliner Green Card, Tropical, Endless Ocean & Go Wild
- Varalitur Dare, Citrus, Crimson, China Red, Gate, Pink Panther & Pretty Baby
- Tri Brow
- Varablýantur Fluffy, Strawberry Daiquiri & Kiss On The Lips
- High Tech Lighter
- Blush A Touch Of Peach, Must Have & Oh So Fresh
- Sólarpúður Bronzing Powder Shimmer, Beam & Tan

Nýtt frá
Hawaiian Tropic
Silk Hydration sólarvörn
rakakrem og sólarvörn
létt og silkimjúkt
kókosilmur
HAWAIIAN Tropic
Silk HYDRATION
50
HAWAIIAN Tropic
Silk HYDRATION
30
HAWAIIAN Tropic
Silk HYDRATION
15
HAWAIIAN Tropic™
EST. 1969

Litlir og látlausir hangandi lampar hvor sínum megin við rúmið gefa bæði fallega og milda birtu inn í herbergið.

Það er allt í lagi að leyfa rúmteppinu að flæða aðeins fram á gólfið.



Bekkur við enda rúmsins nýtist einnig vel sem handhægur staður til þess að geyma rúmteppið, sem og föt um nætur.

Viljir þú komast hjá því að mála herbergið getur verið skemmtilegt að nota húsgögn í lit til að brjóta aðeins upp hvíta litinn.

Ef þú ert með skrautkodda og rúmteppi á rúminu getur verið gott að hafa stóra fallega körfu inni í herberginu til að geyma koddana og teppið í þegar það er ekki í notkun.

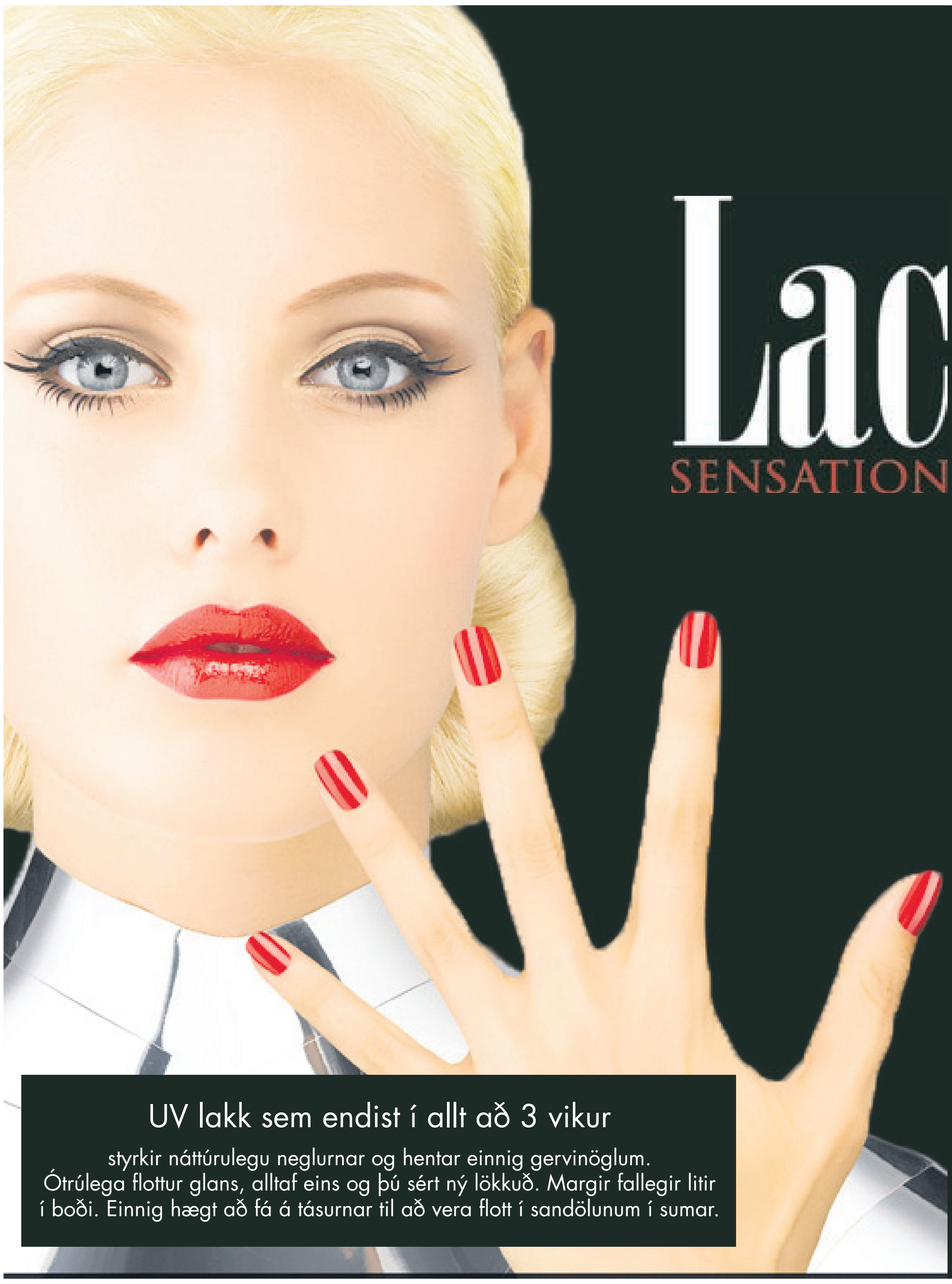
HÖNNUN EKKI LÁTA SVEFNHERBERGIÐ MÆTA AFGANGI

Það þarf ekki að útheimta mikla vinnu að búa til hlýlegt og aðlaðandi svefnherbergi, hvort sem það er fyrir hjónin á heimilinu, unglinginn eða barnið.

Sandra Dís Sigurðardóttir
innanhússarkitekt

Varist að nota of sterka liti á veggina.

Það er enginn einn stíll réttur þegar kemur að svefnherberginu, aðalatriðið er að þér líði vel. Margir falla í þá gryfju að láta þennan hluta heimilisins mæta afgangi þegar kemur að hönnun heimilisins með þeim rökum að þetta sé einungis herbergið sem það sjálft notar. Engu að síður á þetta að vera aðlaðandi staður fyrir þig og þína, þar sem þú ert í rólegu og jafnframt slakandi umhverfi, þar sem þér líður vel og langar til þess að hefja nýjan dag. Varist samt sem áður að hafa of mikið af skrautmunum og of mikla liti.



alessandro INTERNATIONAL

býður upp á seiðandi sumar með Lac Sensation

LAC Sensation - útsölustaðir

Reykjavík og nágrenni:
• Snyrtistofan Helena Fagra Laugavegi 63, 105 Rvk.
• Snyrti og nuddstofan Paradís Laugarnesvegi 82, 105 Rvk.
• Dekurhornið Snyrtistofa Faxafeni14, 108 Rvk.
• Snyrtistofa Grafarvogs Hverafold 1-3, 112 Rvk.
• Snyrtistofan Ágústa Hafnarstræti 5, 101 Rvk.
• Snyrtihús Bergdísar Ólafsgeisla 65, 113 Rvk.
• Snyrtimiðstöðin Kringlunni 7, 105 Rvk.
• Snyrtistofan Gyðjan Skipholti 50d, 105 Rvk.
• Snyrtistofan Ársól Efstalandi 26, 108 Rvk.
• Verði Þinn Vilji Borgartún 3, 105 Rvk.
• Eygló Heilsulind Langholtsvegi 17, 104 Rvk.
• Heilsustofan Háaleytisbraut 58-60, 108 Rvk.
• Snyrtistofan Xanadú Hamrabergi 4, 200 Kóp.
• Snyrtistofan Rós Engihjalla 8, 200 Kóp.
• Snyrtistofan Hrund Grænatún 1, 200 Kóp.
• Snyrtistofan Cara Bæjarlind 1-3, 200 Kóp.
• Snyrtistofan Garðatorgi Garðatorgi 7, 210 Garðabæ.
• Snyrtistofan Lipurtá Staðarbergi 2-4, 221 Hafnafirði.
• Snyrtistofan Þema Dalshrauni 11, 220 Hafnafirði.
• Snyrtistofan Líkami og Sál Þverholti 11, 270 Mosfellsbæ.

Landsbyggðin:
• Abaco Heilsulind Hrísalundi 1a, 600, Akureyri.
• Í Lit Snyrtistofa Ráðhúsið 2. hæð, 600 Dalvík.
• Snyrtistofan Alda Tjarnarbraut 19, 700 Egilsstaðir.
• Riverside Spa Eyrarvegi 2, 800 Selfossi.
• Snyrtistofa Ólafar Austurvegi 9, 800 Selfossi.
• Snyrtistofa Jennýar Lind Borgarbraut 3, 310 Borgarnesi.
• Snyrtistofan Dekur Dalsbraut 1, 300 Akranesi.
• Snyrtistofan Fagra Hafnargötu 7b, 240 Grindavík.
• Snyrtistofan Spes Suðurgötu 10, 250 Sandgerði.
• Snyrtistofan Mánagull Aðalstræti 21-23, 415 Bolungarvík.
• Snyrtistofa Ágústu Hilmisgötu 2a, 900 Vestmannaeyjum.

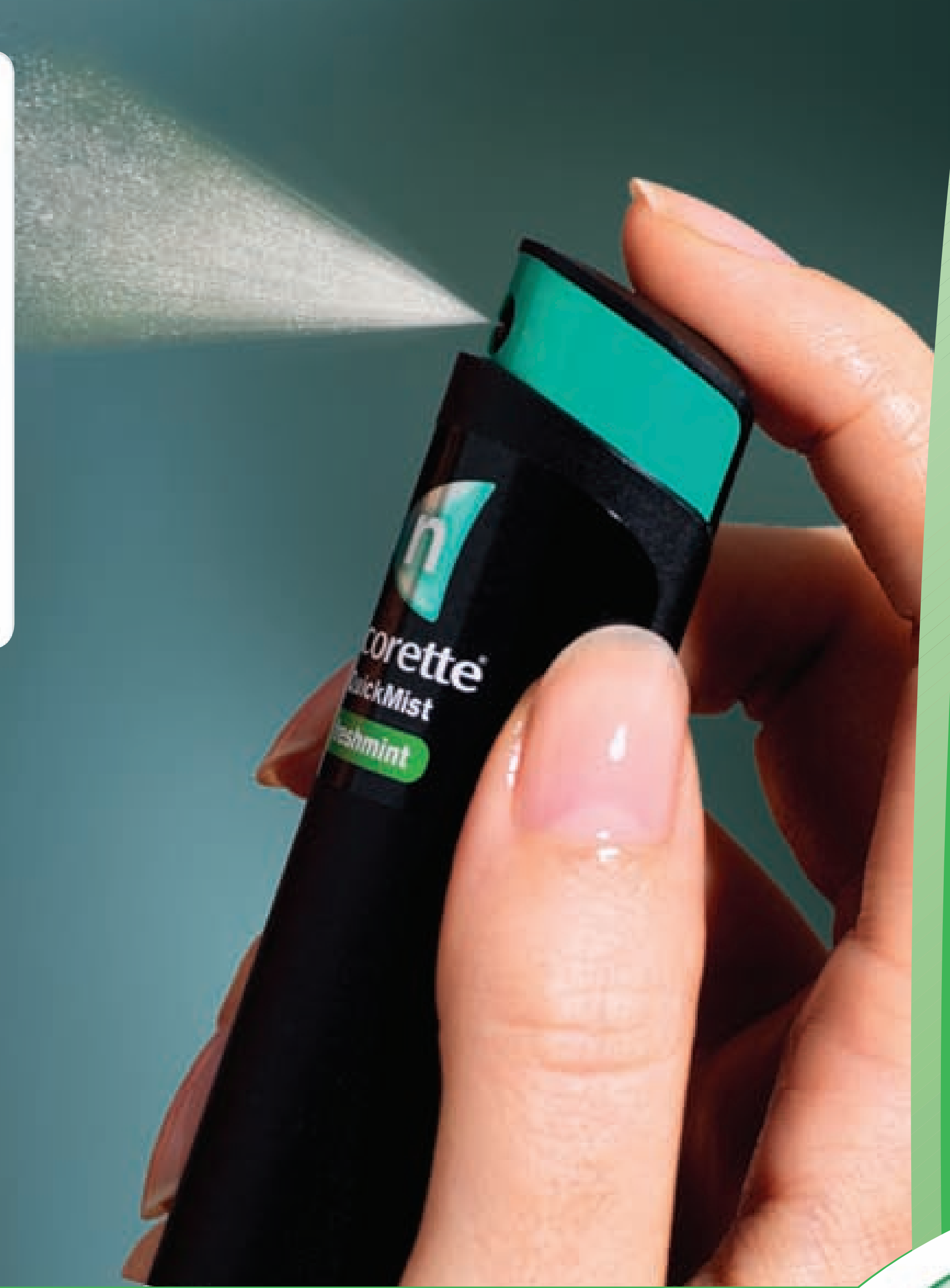
Nýtt!

Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg nikótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er nikótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fáanlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á nikótínfíkn, til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

...spjörunum úr

Hlín Einarsdóttir

ALDUR 36
STARF RITSTÝRA BLEIKT.IS

Hvern faðmaðir þú síðast? Manninn minn.

En kysstir?

Manninn minn!

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?

Ástin mín sendi mér flugmiða í tölvupósti og beið þolinmóður eftir að ég opnaði póstinn minn og sæi glaðninginn.

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

Að viðurkenna fyrir sjálfri mér að vera „besserwisser“. Fyrsta skrefið í bataferlinu er víst að gangast við því...

Ertu hörundsár?

Já.

Dansarðu þegar enginn sér til?

Nei, það geri ég ekki, en ég syng í bílnum!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig?

Þegar ég hitti gamla bekkjarsystur á Leifsstöð og sagði henni að ég væri að fara til London. Málið var að ég var ekkert á leiðinni til London, ég var á leiðinni til Köben. Ég þurfti svo að leiðrétta það við hana.

Hringirðu stundum í vælubílinn?

Já, ef ég kemst ekki út að hlaupa reglulega þá slæ ég inn númerið.

Tekurðu strætó?

Já, furðulegt nokk – ég er búin að taka strætó tvisvar á þessu ári.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?

Ég vinn á netinu þannig að það er kannski frá tveimur tímum upp í tólf og hálfan.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?

Ég er feimin sko, og á erfitt með að þykjast þekkja einhvern sem ég þekki ekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?

Já kannski, ég heillast mjög af yfirgefnum húsum og borgum. Minn æðsti draumur er að komast einhvern tíma til Chernobyl og skoða þar og upplifa.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?

Ég ætla alls ekki að sleppa því að fara í golf.

HELGARMATURINN

Kolbrún Ýr Gunnarsdóttir

deilir hér unaðslegum kjúklingarétti sem hentar vel á föstudagskvöldi þegar þú vilt elda eitthvað ljúffengt en ekki eyða öllu kvöldinu í eldhúsinu.

4 kjúklingabringur
1 krukka mangó chutney (Sharwood's)
1 msk. karrý
1 msk. tandoori masala krydd
½ l matreiðslurjómi

Skerið kjúklingabringurnar í bita, steikið á pönnu (ekki fullelda) og kryddið með tandoori masala kryddinu. Mangó chutney, matreiðslurjóminn og karrýið í pott og mallað saman við vægan hita. Kjúklingurinn settur í eldfast mót, sósunni úr pottinum hellt yfir og sett inn í ofn og kjúklingurinn fær að klára eldunina þar.
Í ca 20-30 mín. við 180 °C (fer eftir hversu lengi þú steikir kjúklinginn á pönnunni).

Hrísgrjón
4 bananar skornir í bita og kókos stráð yfir (börnin elska þetta meðlæti)
Naan-brauð

Sósa
2 dollur sýrður rjómi
1 gráðostur
2 hvítlauksrif

Skerið gráðostinn í bita og hrærið út í sýrða rjómann, kremjið hvítlaukinn og hrærið út í.

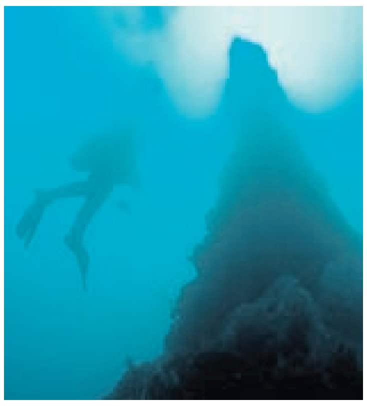
Magnað sjónarspil á botni Eyjafjarðar

Strýturnar í Eyjafirði þurfa allir kafarar að sjá og upplifa. Strýtusvæðin eru tvö, við Ystuvík og Arnarnes. Stærsta strýtan er 55 metra há og er skiljanlega meginaðdráttaraflið fyrir kafara, enda finnast svo stórar strýtur yfirleitt aðeins á mörg þúsund metra dýpi.

Tvö hverastrýtusvæði er að finna í Eyjafirði. Annars vegar eru svokallaðar Ystuvíkurstrýtur og hins vegar Arnarnesstrýtur. Þessi svæði eru einstök í heiminum, þar sem hvergi annars staðar hafa fundist strýtusvæði þetta grunnt.

Ystustrýtur fundust á tíunda áratugnum og voru friðlýstar sem náttúruvætti árið 2001. Þær voru fyrstu náttúruminjar á hafsbotni sem friðlýstar voru á Íslandi. Arnarnesstrýturnar fundust svo árið 2004 þegar Baldur, rannsóknarskip Landhelgisgæslunnar, var að kortleggja hafsbotninn í nágrenni Arnarness. Fjöldýptarmælingar sýndu röð strýtulaga myndana á hafsbotninum. Arnarnesstrýturnar liggja á um 500 metra langri línu. Dýpi í nágrenni strýtanna er 25 metrar þar sem grynnst er en um 50 metrar þar sem er dýpst.

Arnarnesstrýturnar eru nokkuð frábrugðnar Ystuvíkurstrýtunum skammt frá, en Arnarnessvæðið er bæði grynnra og mun stærra, og er í raun samsett af fjölmörgum strýtum af ýmsum stærðum.



Kafað að strýtu í Eyjafirði.

Ystuvíkurstrýturnar eru hins vegar mun hærri en Arnarnesstrýturnar, enda eru þær á meira dýpi og vaxa því hærra áður en rof vegna öldugangs stöðvar vöxt þeirra.

Vistkerfið í kringum Arnarnesstrýturnar er fjölbreyttara. Þar er mikið af botnföstum dýrum eins og hveldýrum, mosadýrum, svömpum, sæfíflum og kræklingi, en einnig er mikið af rauðþörungum á grynnri svæðunum. Í kringum strýturnar og inni á milli þeirra hafa svo sést fjölmargar fisktegundir, svo sem steinbítur, sprettfiskar, hrognkelsi, þorskur, ýsa og ufsi.

Jarðhiti er mikill á svæðinu og heitt vatn kemur upp úr sprungum. Svæðin beint fyrir ofan útstreymi eru svo til ber, því að vatnið hefur mælst um 78 °C heitt og því er einungis á færi harðgerðustu örvera að lifa í snertingu við það.

Stærstu strýtuna er að finna meðal Ystuvíkurstrýtanna. Hún er 55 metra há, rís af 70 metra dýpi og er einstök í sinni röð. Toppur strýtunnar er á 15 metra dýpi en áætlað er að 100 lítrar af 75 gráða heitu vatni komi út úr strýtunni á sekúndu. Líklegt þykir að strýtan hafi byrjað að myndast við lok síðustu ísaldar fyrir tíu þúsund árum. Einstakt er fyrir kafara að nálgast strýtuna, enda er álíka strýtur yfirleitt að finna á tvö til sex þúsund metra dýpi.

Hæsta strýtan er 55 metra há og rís af 70 metra dýpi. Myndina af strýtunni teiknaði Sigurður Valur Sigurðsson fyrir Umhverfisstofnun.

Hvalir eru algeng sjón í Eyjafirði, en hvalaskoðunarskip koma reglulega við á Hjalteyri á ferðalagi sínum um fjörðinn.

Gaman er að skella sér í smá sjóbað í Eyjafirði, eins og þessir ungu menn geta vitnað um.

Á Hjalteyri er köfunarmiðstöðin Strýtan rekin. Þaðan er farið í köfunarleiðangra að strýtunum í Eyjafirði.

Bjóða upp á ferðir í Strýtuna

Sportferðir ehf. er ferðaskrifstofa sem sérhæfir sig í skipulagningu hvataferða og hópeflis fyrir einstaklinga og hópa. Fyrirtækið selur meðal annars köfunarferðir að hinum ægifögru strýtum í Eyjafirði í samstarfi við köfunarmiðstöðina Strýtuna á Hjalteyri.

Smáþorpið Hjalteyri á vestursströnd Eyjafjarðar var ein af aðalstöðvum síldveiða snemma á tuttugustu öldinni. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan þá. Í dag er engin síldarvinnsla í gömlu verksmiðjunni en í staðinn hefur ferðaþjónusta byggst upp í bænum. Þar eru nú haldnar listsýningar, þar er sútun og hákarlaverkun auk þess sem hvalaskoðunarskip koma þar við á siglingu sinni um Eyjafjörð.

Á Hjalteyri rekur Erlendur Bogason köfunarmiðstöðina Strýtuna. Frá Hjalteyri er siglt út á Eyjafjörð til að kafa niður að hinum einstöku strýtum sem myndast hafa á þúsundum ára. Sportferðir eru í samstarfi við köfunarmiðstöðina og selja köfunarferðir með Strýtunni. Þá hentar vel að Sportferðir reka og eiga sumarhús að Ytri-Vík, steinsnar frá Hjalteyri.

Boðið er upp á fleiri köfunarferðir, til dæmis í Öxarfirði og við Grímsey. Þá bjóða Sportferðir upp á aðra afþreyingu á borð við vélsleða-, jeppa-, göngu-, hesta- og sjóferðir auk fjallaskíðaferða.

Sportferðir annast einnig viðburðaskipulagningu og hafa á boðstólum ýmsan búnað til útleigu er tengist viðburðum, veislum og ferðalögum. Fyrirtækið skipuleggur einnig margs konar ferðir fyrir hópa og hefur umsjón með hvers konar viðburðum. Til dæmis hefur það milligöngu um leigu á ýmsu, s.s. tjöldum, borðum, bekkjum, græjum, grillum, o.fl. til viðburða, ferða og veisluhalda.

Nánari upplýsingar er að finna á www.sportferdir.is og www.strytan.is. Einnig má fá upplýsingar um póstfangið Sporttours@sporttours.is

Sportferðir eiga og reka sumarhús að Ytri-Vík, steinsnar frá Hjalteyri.

Silfra er af mörgum talin einn áhugaverðasti köfunarstaður í heimi. MYND/VILHELM

Köfunarstaðir á Íslandi

Silfra

Silfra á Þingvöllum er af mörgum talin einn áhugaverðasti köfunarstaður á landinu og jafnvel einn af þeim áhugaverðustu í heiminum. Vatnið í gjánni er tveggja til fjögurra gráðu heitt allan ársins hring og skyggnið er um og yfir 150 metrar.

Hvalfjörður

Vinsælt er að kafa í kringum gömlu bryggjuna sem stendur innarlega í firðinum. Á botni Hvalfjarðar hafa fundist ýmsir hlutir frá hernámsárunum, en Bandamenn komu sér upp aðstöðu í Hvalfirði og þar fóru um mörg stærstu herskip veraldar.

Sykurskipið

Sykurskipið svokallaða liggur norður af Álftanesi og dregur nafn sitt af farminum sem skipið flutti þegar það sökk. Botninn á skipinu er heillegur og þar er að finna vélina, stýri og skrúfu.

El Grillo

Flakið af El Grillo liggur á botni Seyðisfjarðar á 30 til 45 metra dýpi og því geta einungis vanir kafarar skoðað það.

Vestmannaeyjar

Kaplagjóta við Vestmannaeyjar er áhugaverður köfunarstaður þar sem oft sjást kolkrabbar. Gjótan er þó einungis fær vönum köfurum, þar sem mikið sog getur myndast í gjótunni.

Nánari upplýsingar um fleiri áhugaverða köfunarstaði á Íslandi er að finna á www.kafarinn.is

Ekki adrenalínsport

Birgir Skúlason, fríköfunarkennari og eigandi Freedive.is, segir fríköfun slökunaríþrótt. Hún tengi fólk náttúrunni og eigi ekkert skylt við adrenalínsport.

Fríköfun snýst um sjálfsstjórn og slökun. Búnaðurinn samanstendur af galla, löngum fitum, gleraugum og snorku. Hún er bæði heilsusamleg og gefandi og fríkafarinn er í miklum tengslum við náttúruna. Þetta er mest vaxandi vatnasport í heiminum í dag,“ segir Birgir Skúlason, fríköfunarkennari og eigandi Freedive.is.

Freedive heldur úti reglulegum námskeiðum, en Birgir er sá eini hér á landi með alþjóðleg kennsluréttindi í fríköfun. Hann segir fríköfun íþrótt sem allir ættu að geta stundað.

„Fríköfun er mörg hundruð ára gamalt sport og stundað af fólki á öllum aldri um allan heim. Lágmarksaldur á námskeiðin er sextán ár en sá elsti sem lært hefur hjá mér er 76 ára. Fríkafarinn lærir að halda niðri í sér andanum lengur en áður og allir sem komið hafa á námskeið hafa bætt við sig minnst einni og hálfri mínútu. Fólk er yfirleitt í kafi í 1-3 mínútur í einu. Fríköfun er ekki adrenalínsport,“ segir Birgir, sem sjálfur getur verið í kafi í meira en fimm mínútur.

„Til að ná kennsluréttindum þarf að geta kafað 40 metra niður og getað haldið niðri í sér andanum í fjórar mínútur,“ segir hann og ítrekar að engin hætta sé á ferðum ef rétt er að farið.

„Fólk lendir ekki í vandræðum ef það fer eftir reglunum og óhætt er að segja að þetta sé mjög öruggt sport. Í fríköfun er ekki hætta á kafaraveiki og í raun getur ekkert gerst sem getur ekki alveg eins gerst þegar við erum úti að skokka. Mesta fiskalífið er líka á 5-10 metra dýpi, svo að fríkafarar eru yfirleitt ekki að sækja neitt dýpra. Það er auðvelt að veiða sér í soðið, tína krabba og skeljar í fríköfun. Grunnnámskeið í fríköfun tekur tvö kvöld og svo er hægt að kaupa allan búnað hjá okkur.“

Allar nánari upplýsingar á **www.freedive.is**

Birgir Skúlason köfunarkennari segir fríköfun tengja sig við náttúruna. MYND/ANTON

freedive Iceland

Minna að fletta

meira að frétta

Frábært úrval afþreyingar, ferskar fréttir, fjölbreytt efnisval, myndrænt viðmót og færri flettingar.

Þess vegna var visir.is kosinn **besti frétta- og afþreyingarvefur ársins á Íslensku vefverðlaununum 2012.**

visir.is

BESTI FRÉTTA- OG AFÞREYINGARVEFURINN

Úr umsögn dómnefndar: *„Vefurinn býður upp á margskonar afþreyingu auk gífurlegs úrvals frétta. Vefurinn er léttur og skemmtilegur auk þess sem einfalt og fljótlegt er að finna það efni sem leitað er að.“*

Golfvöllurinn er mikilvæg heilsulind og hefur félagslegt gildi fyrir eldri borgara. „Hér er góður hópur sem mætir og spilar allan ársins hring, oft við afar erfiðar aðstæður yfir veturinn," segir Úlfar. MYND/GVA

Golf er fjölskyldusport

Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar, GKG, skilgreinir sig sem fjölskylduvænan golfklúbb. Barna- og unglingastarfið er enda afar öflugt, en síðasta sumar voru hátt í 1.000 börn og unglingar sem æfðu og spiluðu golf hjá GKG yfir sumarið.

Markmið okkar er að kynna íþróttina fyrir öllum iðkendum, hvort sem það eru börn, fullorðnir eða eldri borgarar," segir Úlfar Jónsson, íþróttastjóri GKG. Þótt biðlisti sé fyrir hinn almenna kylfing í golfklúbbinn er enginn biðlisti fyrir börn og unglinga. „Við tökum alltaf við þeim enda erum við með langfjölmennasta barna- og unglingastarfið af öllum golfklúbbum landsins," segir Úlfar.

Úlfar Jónsson, íþróttastjóri GKG.

Golf er heiðursmannaíþrótt og mörg góð gildi eru í hávegum höfð. Þau gildi læra krakkarnir í GKG. „Golfið hefur því góð uppeldisleg áhrif. Krakkarnir læra góða framkomu og tillitssemi. Þá ert þú þinn eigin dómari í leiknum og lærir þannig heiðarleika," segir Úlfar. Hann segir golfið einnig ákveðna forvörn. „Margir krakkar eru hér allan daginn yfir sumarið, fara á æfingu og eru svo áfram að spila og æfa sig." Þá fá krakkar afar góðan félagsskap í íþróttinni. „Hér er sterkur kjarni af krökkum sem nýtur þess að vera saman." Hann bendir einnig á að golfvöllurinn sé mikilvæg heilsulind og hafi félagslegt gildi fyrir eldri borgara. „Hér er góður hópur sem mætir og spilar allan ársins hring, oft við afar erfiðar aðstæður yfir veturinn."

Úlfar segir golfið frábært fjölskyldusport og stuðla að aukinni samveru barna og foreldra. „Við sjáum oft þrjá ættliði spila saman golfhring, sem er mjög skemmtilegt," segir Úlfar glaðlega. Hann segir að barna- og unglingastarfið fjölgi ekki aðeins ungum spilurum heldur einnig öðrum. „Áður var það þannig að foreldrarnir voru í golfi og kynntu íþróttina fyrir börnum sínum. Nú hefur þetta oft og tíðum snúist við. Krakkarnir fara að æfa, til dæmis af því að vinirnir eru að æfa. Í kjölfarið fá foreldrarnir áhuga og fylgja börnunum í sportið."

Mót fyrir börnin

Úlfar segir GKG leggja áherslu á að vera með mót sem henta hverju stigi. Haldin er barnamótaröð fyrir 12 ára og yngri sem eru að stíga sín fyrstu skref í golfinu. „Þá eru brautirnar styttri og viðráðanlegri og áhersla lögð á að hafa gaman." Í lok sumars er svo uppskeruhátíð þar sem öll börn fá viðurkenningu fyrir árangurinn.

Barna- og unglingastarfið í GKG er afar öflugt.

Andrés prins, verndari Duke of York-mótsins, afhendir Ragnari Má verðlaun fyrir fyrsta sæti á mótinu.

Einnig er haldin innanfélagsmótaröð fyrir krakka sem komnir eru með einhverja forgjöf og aðrir sem eru komnir enn lengra geta farið á opin mót.

Ekki treysta sér allir í keppni. Fyrir hina eru haldnar spilaæfingar. „Þá eru brautirnar mjög stuttar, 40 til 60 metrar, og holurnar eru stærri fyrir þau allra yngstu. Þar kennum við þeim reglurnar og kynnum þau fyrir íþróttinni," segir Úlfar og telur mikilvægt að aðrir klúbbar hugi að því að gera byrjendum kleift að æfa sig án þess að þeir þvælist fyrir reyndari spilurum.

Öflugt afreksstarf

Hið góða barna- og unglingastarf stuðlar að fjölgun afrekskylfinga í klúbbnum. „Það hefur verið mjög góður stígandi í öllu afreksstarfi, en GKG hefur eignast 34 Íslandsmeistara í gegnum tíðina. Í fyrrahaust eignuðumst við meistara á alþjóðavísu þegar Ragnar Már Garðarsson sigraði á Duke of York-mótinu. Það mót er aðeins fyrir landsmeistara 17 til 18 ára í heiminum," segir Úlfar og telur að Ragnar Már sé einn af fjölmörgum efnilegum unglingum í GKG. Þá er ekki hægt að tala um afreksstarf GKG án þess að minnast á Birgi Leif Hafþórsson, sem hefur verið besti kylfingur Íslendinga og hefur náð lengst allra á alþjóðlegum vettvangi.

Við viljum verða best

„Þó að GKG sé ekki gamall klúbbur, aðeins tæpra 20 ára, hefur átt sér stað gríðarlega mikil uppbygging á skömmum tíma. „Við erum með 27 holu golfvöll sem er á góðri leið með að verða sá besti á landinu, ágæta æfingaaðstöðu inni og úti og gríðarlega öflugt félagsstarf," segir Agnar Már Jónsson, framkvæmdastjóri Golfklúbbs Kópavogs og Garðabæjar.

Agnar Már Jónsson framkvæmdastjóri GKG.

GKG er annar stærsti golfklúbbur landsins, með um 2.000 meðlimi. „Markmið okkar er ekki endilega að verða stærst heldur best," segir Agnar með áherslu. Þessu markmiði ætlar GKG að ná með því að leggja lykiláherslu á barna- og unglingastarfið ásamt því að reka öfluga afreksstefnu. „Við trúum því að með þeim hætti byggjum við upp þann fjölskylduanda sem er ríkjandi í klúbbnum. Með starfinu koma foreldrarnir að klúbbnum, en golfið er einstakt að því leyti að fjölskyldan getur sinnt íþróttinni öll saman," segir Agnar og telur að barna- og unglingastarf GKG sé það öflugasta í golfíþróttinni á landinu. „Við erum með fleiri krakka en GR og Keilir til samans og það er langt í frá að þeir klúbbar séu að slá slöku við. Samkeppnin er hörð en íþróttaandinn svífur yfir vötnum og þrátt fyrir samkeppni vinna klúbbarnir ötullega að því saman að efla golfíþróttina á Íslandi."

Mikinn mannskap þarf til að sinna vel velli og félagsstarfi. Hjá GKG eru níu fastráðnir starfsmenn en á sumrin fer starfsmannatalan upp yfir sextíu. „Flestir vinna við hirðingu og slátt en síðan er fjöldi leiðbeinenda á sumarnámskeiðum fyrir krakka," upplýsir Agnar og leggur áherslu á að hlúa vel að starfsmönnum. „Til að ná markmiðum okkar er nauðsynlegt að vera með einvala starfslið sem sinnir starfi sínu vel."

Agnar segir félagið í heildina standa mjög vel. Golfvöllurinn sé einn sá besti á landinu og öll umgjörð um félagsstarfið mjög góð. „Framtíðarverkefni okkar verður að byggja upp stærra félagsheimili og efla æfingaaðstöðuna," segir hann, en hafnar eru viðræður við Kópavog og Garðabæ um aðkomu bæjarfélaganna að uppbyggingunni. „Klúbburinn er vel settur fjárhagslega en við munum ekki fara út í neinar framkvæmdir nema fjáröflun þeirra sé ljós."

Agnar segir nauðsynlegt að byggja upp æfingaaðstöðu GKG. MYND/GVA

Völlurinn í stöðugri þróun

Golfvöllur GKG hefur stækkað og þróast mikið frá því að klúbburinn var stofnaður árið 1994. Til ársins 1996 voru einungis níu holur til afnota fyrir félagsmenn en það ár voru teknar í notkun níu holur til viðbótar og var þá völlurinn orðinn 18 holur. „Enn frekari endurbætur voru gerðar á vellinum 2002 og árið 2007 var Kópavogshluti vallarins tekinn í notkun og bættust þá níu holur við," segir Guðmundur Árni Gunnarsson, sem hefur starfað sem vallarstjóri GKG síðan 2001. GKG er þannig eini klúbburinn á landinu sem er fullgildur 27 holu völlur.

Guðmundur Árni Gunnarsson vallarstjóri.

Völlurinn liggur bæði í Kópavogi og Garðabæ eins og nafn klúbbsins gefur til kynna. Fyrri völlurinn Garðabæjarmegin var hannaður af Svíanum Jan Sederholm en Andrés Guðmundsson hannaði síðustu níu holurnar.

En hvað einkennir völlinn? „Hluti af honum er í Vetrarmýri í landi Vífilsstaða og þar er nokkuð um tjarnir og vötn. Kópavogsmegin er hann byggður í mel og því má segja að þessi tveir hlutar vallarins séu eins og svart og hvítt," segir Guðmundur og bendir á að völlurinn sé afar fjölbreyttur og skemmtilegur. Þá sé hann talinn sá næsterfiðasti á landinu.

Ekki er von á að völlurinn stækki mikið í framtíðinni enda lítið byggingarland til slíks. Hins vegar er völlurinn í stöðugri þróun. „Í vetur vorum við að klára malbikun á göngustígum og svo erum við að breyta níu holu vellinum, byggja nýja flöt og slíkt," segir Guðmundur, en mikil vinna fer í viðhald á svo stórum velli. „Í sumar verðum við í kringum 30 sem vinnum á vellinum við að slá, tyrfa og lagfæra."

Næsta stóra verkefnið við völlinn verður að taka æfingasvæði hans í gegn, endurnýja og byggja betri aðstöðu fyrir félagsmenn og iðkendur golfíþróttarinnar.

Aðeins byrjaðir að slá bolta

Snjóþungt hefur verið í vetur á Norður- og Austurlandi. Golfvellirnir koma misvel undan vetrinum og fresta hefur þurft mótum vegna ástandsins. Umsjónarmenn golfvalla eru þó nokkuð bjartsýnir á að vellirnir verði komnir í gott lag í sumar. Jaðarsvöllur á Akureyri hefur verið opnaður að hluta og eins á Egilsstöðum. Á Seyðisfirði er stefnt á að opna golfvöllinn um miðjan júní en fresta þurfti fyrsta móti sumarsins þar.

Það er búið að hleypa inn á Norðurvöllinn, inn á vetrarflatir, en veturinn var okkur afar erfiður hér á Norðurlandinu. Það byrjaði að snjóa 11. september og strax í nóvember myndaðist klaki á flötum," segir Heimir Jóhannsson, umsjónarmaður Jaðarsvallar á Akureyri.

„Flatirnar eru mjög illa farnar en þó ekki eins illa og 2011, þá var ástandið verra. Við náðum tvisvar í gegnum klakann í vetur og eins endursáðum við í flatirnar í haust. Sú spírun er að koma fram núna. Við sjáum mun dag frá degi," segir Heimir og reiknar með að búið verði að opna allan völlinn stuttu eftir 17. júní. Hann segir allan snjó farinn af vellinum en að hann sé mjög blautur. Þá liggja fyrir betrumbætur á vellinum í sumar.

„Þetta átti að vera síðasta framkvæmdaárið, en undanfarin ár höfum við staðið í mikilli vinnu við völlinn. Í vetur voru opnuð nokkur sár sem þarf að tyrfa. Við fáum þökur á næstu dögum og þá verður farið í að koma vellinum sem hraðast í gott ástand. Það er mikil vinna fram undan en völlurinn verður í fínu standi í sumar. Við erum miklu bjartsýnni núna en við vorum fyrr í vetur."

Sjómannadagsmóti frestað á Seyðisfirði

„Flatirnar eru illa farnar eftir veturinn og ekki tilbúnar," segir Unnar Jósepsson, formaður mótanefndar á Seyðisfirði, en þar verður völlurinn ekki opnaður fyrr en um miðjan júní. „Yfirleitt höfum við opnað völlinn í maí og haldið fyrsta mótið í kringum Sjómannadaginn. Við höfum frestað því fram í miðjan júní. Þetta er þó allt í áttina og það er mikil gróska í flötunum."

Hann segir golfara fyrir austan eðlilega vera orðna óþreyjufulla eftir því að komast í golf, en um fimmtíu manns stunda golfvöllinn að staðaldri.

Byrjað að slá bolta á Egilsstöðum

Á Egilsstöðum er búið að opna völlinn fyrir félagsmenn. Formaður vallarnefndar, Guttormur Kristmannsson, segir völlinn þó talsvert kalinn. „Oft höfum við getað byrjað í lok apríl, byrjun maí en flatirnar eru varla orðnar grænar núna. Það eru töluverðir kalblettir á vellinum og við þurfum að fara í einhverjar lagfæringar á honum í sumar. Það er ekki alveg komið í ljós hvað þarf að gera. Vorið hefur verið mjög slæmt en menn eru samt aðeins byrjaðir að slá bolta."

Heimir Jóhannesson, umsjónarmaður Jaðarsvallar á Akureyri, segir ástandið á vellinum fara batnandi dag frá degi. Hann vonast til að hægt verði að opna allan völlinn stuttu eftir 17. júní. MYND/ÚR EINKASAFNI

Öll toppmerkin á Akureyri

Golfarinn Haukur Dór Kjartansson og kona hans Sunna Dís Klemensdóttir opnuðu fyrir stuttu nýja golfverslun, Eagle, í miðbæ Akureyrar, en þar hefur ekki verið sérverslun fyrir golfara lengi. Loksins er komin almennileg golfverslun á Akureyri, en viðtökurnar hafa verið mjög góðar. „Margir eru búnir að sakna þess að hafa ekki slíka verslun," segir Haukur. „Mikill golfáhugi er á Akureyri og nágrenni en hingað til hafa menn verið að kaupa það sem þá vantar á höfuðborgarsvæðinu eða netinu. Nú geta þeir komið hingað og fengið öll toppmerkin á einum stað."

Eagle er með öll stærstu og þekktustu merkin í fatnaði, skóm og kylfum. „Við erum með allt sem golfarinn þarfnast. Þeir sem koma hingað inn eru lengi að skoða, enda margt forvitnilegt og mikið úrval bæði fyrir byrjendur og þá sem eru lengra komnir." Þar sem Haukur er sjálfur golfari veit hann hvað hentar hverjum og einum. Hann veitir ráðgjöf í versluninni, auk þess sem Eagle er í samstarfi við golfkennara GA, Brian Jenssen.

Eagle er í Strandgötu 9 og síminn er 440 6800.

Gæðin ofar öllu

Ecco setti byltingarkennda hybrid-golfskó á markað árið 2010. Skemmst er frá því að segja að þeir slógu í gegn og hafa aðrir framleiðendur fylgt á eftir.

Sautján þúsund kylfingar eru skráðir í golfklúbba hér á landi og eru þeir eflaust mun fleiri sem spila golf að einhverju marki. Íslenskir golfarar virðast hrifnir af Ecco-golfskóm. Í fyrra seldum við fjögur þúsund pör, sem þykir mjög gott, og erum við langstærstir á markaðnum," segir Adolf Óskarsson hjá Ecco-umboðinu. Árið 2010 setti Ecco hybrid-golfskó á markað. Þeir slógu rækilega í gegn og hafa aðrir framleiðendur fylgt á eftir.

Hefðbundnir golfskór eru búnir skiptanlegum tökkum sem er hægt að smella af. „Hybrid-skórnir eru með föstum tökkum – um hundrað talsins undir hverjum skó. Takkarnir gefa frábært grip en skórnir eru auk þess mun sportlegri en fyrri golfskór og er jafnvel hægt að nota þá hversdags," segir Adolf.

Ecco hybrid-golfskórnir eru mun sportlegri en fyrri golfskór og er jafnvel hægt að ganga í þeim hversdags. MYND/GVA

Ecco er danskt merki og framleiðir eina milljón golfskóa á ári. Fyrirtækið fagnar fimmtíu ára afmæli í ár og hefur verið í eigu sömu fjölskyldunnar frá upphafi. Framleiðslan fer alfarið fram innan fyrirtækisins og hafa eigendur því fullkomna yfirsýn yfir allt ferlið. Fyrirtækið hefur það að markmiði að verða best en ekki stærst.

„Það er því ekki verið að keppa við framleiðendur sem bjóða ódýra golfskó. Ecco-skórnir eru úr gæðaleðri og er sólinn soðinn á, sem kemur í veg fyrir að hann losni og skórnir leki," segir Adolf. Hann segir fólk ekki eiga að spara við sig í golfskóm. „Kylfingur gengur um tíu kílómetra ef hann fer átján holur og því er nauðsynlegt að vera í góðum skóm."

Hybrid-skórnir hafa sem fyrr segir slegið í gegn. Frá því 2010 þegar þeir komu fyrst á markað hefur orðið gríðarleg aukning í sölu á þeim; aukningin frá 2010 til 2011 var 182% og frá 2011 til 2012 var hún 194%. „Árið 2011 átti Ecco 90 prósent af öllum hybrid-skóm en í dag er hlutdeild Ecco 55,2 prósent. Samt sem áður er Ecco að auka söluna um 46% á milli ára."

Kylfingar leggja margir hverjir mikið upp úr því að vera snyrtilegir til fara. Hér má sjá Ecco-hybrid í sparibúningi.

GOLFDAGAR

30.MAÍ - 2.JÚNÍ

ALLIR GOLFSKÓR Í ECCO KRINGLUNNI VERÐA Á

20% AFSLÆTTI!

ATVINNUKYLFINGAR MUNU SJÁ UM AÐ VEITA RÁÐGJÖF SÍNA LAUGARDAGINN 1.JÚNÍ!

EINNIG VERÐUR PÚTTKEPPNI Á LAUGARDEGINUM!

biom natural motion by ecco®

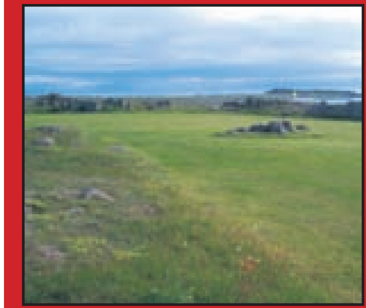
Ströndin og hafgolan setja svip sinn á Golf Novo Sancti Petri golfvöllinn.

Nýr Nicklaus Academy golfskóli opnaður á Spáni

Golfvöllurinn Golf Novo Sancti Petri í Cadiz-héraði á Spáni hefur opnað Nicklaus Academy golfskóla. Skólinn er kenndur við goðsögnina Jack Nicklaus, en skólar hans hafa fest sig í sessi í hópi virtustu golfskóla heims. Nicklaus Academy beitir kennsluaðferðum sem þróaðar eru af Jack Nicklaus sjálfum, en þær ganga út á að laga golfsveifluna að sérkennum nemandans en ekki öfugt.

IBEROSTAR Golf Novo Sancti Petri er fyrsti golfvöllurinn á Spáni sem hannaður var af goðsögninni Severiano Ballesteros. Þar eru tvær 18 holu brautir (báðar par 72) sem eru hannaðar þannig að allir frá byrjendum upp í atvinnumenn geta spilað vellina í takt við eigin getu. IBEROSTAR-hótelkeðjan rekur tvö hótel í bænum Chiclana sem eru í um 250 metra fjarlægð frá golfvellinum. Nánari upplýsingar má finna á www.iberostar.com og www.nicklausacademies.com.

Golfklúbbur Skagastrandar



Háagerðisvöllur

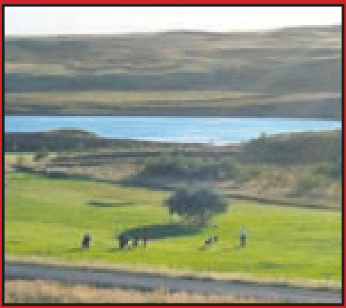
Frábær völlur í fallegu umhverfi

Nánari upplýsingar:
www.golf.is/gsk

Vallargjöld 2013:

Einstaklingar	2.000.- kr.
Hjón	3.000.- kr.
12-15 ára	1.000.- kr.
11 ára og yngri	frítt

Golfklúbburinn Ós, Blönduósi



Vatnahverfisvöllur

Komið og njótið kyrrðarinnar

Nánari upplýsingar:
www.golf.is/gos

Vallargjöld 2013:

Einstaklingar	2.000.- kr.
Hjón	3.000.- kr.
15 ára og yngri	1.000.- kr.

Rafmagnað golf

Það munar miklu að spila golf með rafmagnsgolfkerrum frá GoKartgolfi. Þær henta öllum aldurshópum. Sérstakt tilboð verður á þeim í júní.

Fyrirtækið GoKartgolf hóf á síðasta ári sölu á rafmagnsgolfkerrum frá GoKart sem vöktu mikla athygli og fengu góðar móttökur meðal golfspilara. Um er að ræða breska hönnun og framleiðslu að sögn Björns Reynalds, framkvæmdastjóra fyrirtækisins. „Þessar rafmagnsgolfkerrur eru mikil gæðasmíð enda breskar. Þær eru mjög frábrugðnar hefðbundnum rafmagnskerrum og byggja á nýstárlegri hönnun. Kerrurnar eru til dæmis úr hertu plasti í stað áls og eru mjög sterkar. Þegar búið er að setja þær saman fer mjög lítið fyrir þeim og þær passa í öll bílskott.“

GoKartgolf býður upp á tvær tegundir af rafmagnskerrum og felst mismunurinn í hraðastillinum. „Hægt er að fá GoKart-rafmagnskerrurnar með 18 holu rafhlöðu eða litíumrafhlöðu. Kerrurnar eru mjög einfaldar í notkun. Takki sem kveikir og slekkur og svo er hraðastillir. Sannarlega einfalt og þægilegt. GoKart-rafmagnskerran með 18 holu rafhlöðu kostar frá 89.900 kr. en með litíumrafhlöðunni kostar hún frá 132.300 kr.“

GoKartgolf selur tvær gerðir rafmagnsgolfkerra og fallega golfpoka. MYND/VALLI

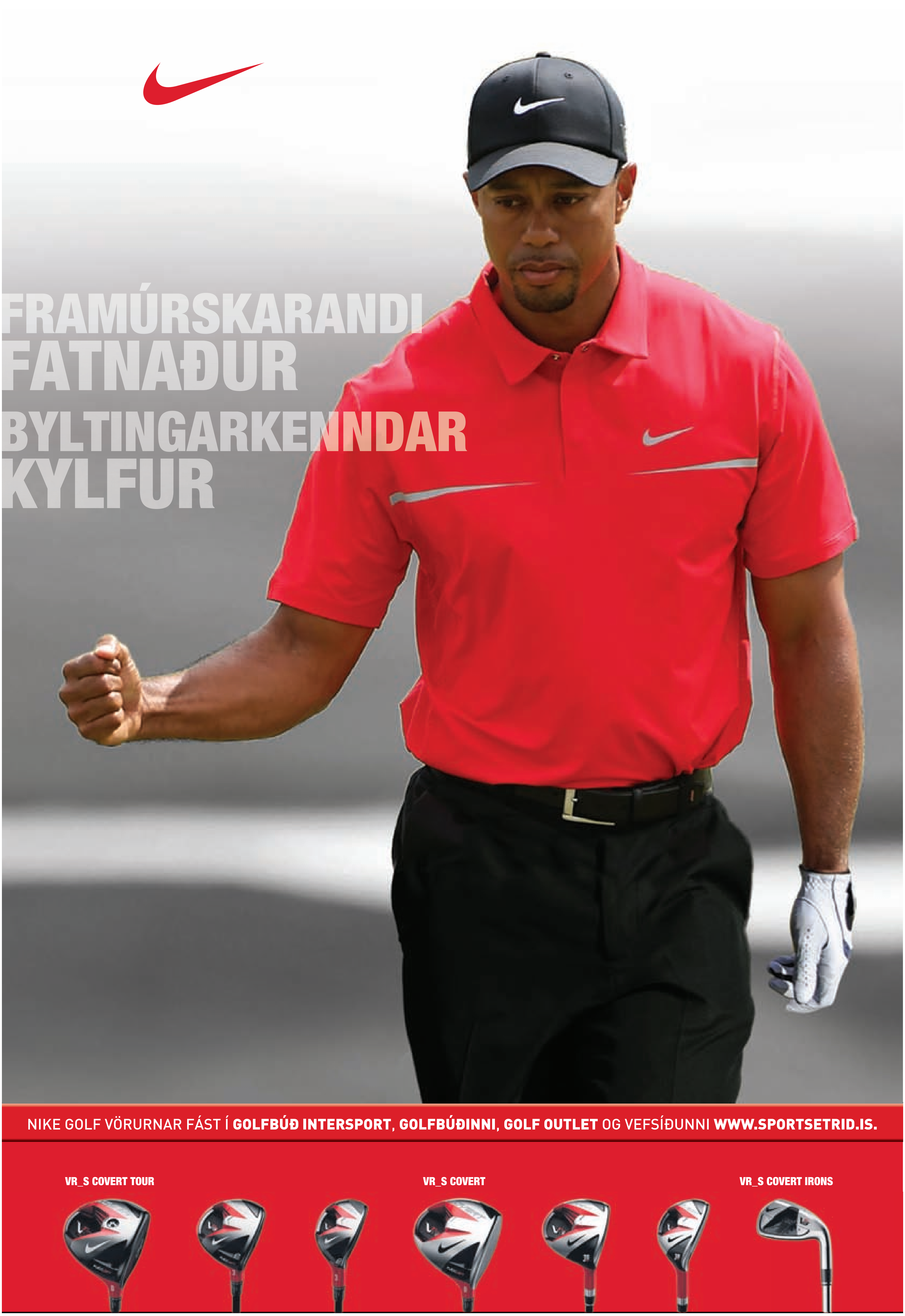
Rafmagnskerrur henta fyrir alla aldurshópa að sögn Björns og eru mjög vinsælar hjá eldri kylfingum. „Í Bretlandi og á meginlandinu eru til dæmis 60-70% golfspilara með rafmagnskerrur í stað hefðbundinna sem maður ýtir sjálfur. Við finnum einnig að áhuginn hefur vaknað hérlendis undanfarið ár.“

Fyrirtækið selur einnig fallega golfpoka í sex mismunandi litum. Pokarnir hafa fjórtán einangruð hólf og sérhólf fyrir pútter. „Við bjóðum líka mikið úrval aukahluta eins og regnhlífar, töskupoka og töskuhlífar. Tveggja ára ábyrgð er á GoKart-rafmagnsgolfkerrunum en eins árs ábyrgð á rafhlöðum.“ GoKartgolf leggur mikla áherslu á góða þjónustu og að kúnnarnir séu ánægðir.

GoKartgolf rekur ekki hefðbundna verslun en heldur úti öflugum vef þar sem finna má upplýsingar um síma og póstfang ásamt bæklingi, myndum og upplýsingum um vörur fyrirtækisins.

Júnítilboð: Með hverri GoKart-rafmagnsgolfkerru fylgir taska fyrir kerruna á meðan birgðir endast.

Nánari upplýsingar eru á www.gokartgolf.is.


FRAMÚRSKARANDI
FATNAÐUR
BYLTINGARKENNDAR
KYLFUR
NIKE GOLF VÖRURNAR FÁST Í GOLFBÚÐ INTERSPORT, GOLFBÚÐINNI, GOLF OUTLET OG VEFSÍÐUNNI WWW.SPORTSETRID.IS.
VR_S COVERT TOUR
VR_S COVERT
VR_S COVERT IRONS

pepsi deildin
SPENNAN MAGNAST
Í PEPSI-DEILDINNI
2 HD
HART TEKIST Á
Í SUMAR
Pepsi-deildin hefur farið frábærlega af stað. Sum lið hafa farið betur af stað en önnur, eins og gengur og gerist, en það er nóg eftir af mótinu og fjöldi spennandi leikja framundan. Snilldartaktar, óvænt úrslit og dramatík – í leiftrandi háskerpu.
FÁÐU MEIRA ÚT ÚR SJÓNVARPINU
Ert þú með HD sjónvarp? Tryggðu þér aðgang að frábærri dagskrá í bestu mögulegu myndgæðum.
Í OPINNI DAGSKRÁ
NÓG AÐ GERAST
Í FORMÚLU 1
Það verður allt á fleygiferð í Formúlunni í sumar þar sem hinir bestu í heimi takast á. Frábært sumar fyrir áhugafólk þessarar stórkostlegu akstursíþróttar.
Formula 1
BORGUNAR-
BIKARINN
Það verða bikarleikir af bestu gerð í Borgunar-bikarnum í sumar. Hverjir koma á óvart? Hvaða lið fara alla leið? Fylgstu með í allt sumar.
SUMAR-
MÓTIN
Flottir krakkar sýna snilldartilþrif í stórskemmtilegum þáttum um fótboltaiðkun æskunnar.
PEPSI-
MÖRKIN
Í Pepsi-mörkunum er farið yfir helstu atriði leikja með þjálfurum og leikmönnum, sérfræðingarnir rýna í tölfræði og skoða vafaatriðin frá öllum sjónarhornum.
NBA
Línur eru farnar að skýrast í NBA og aðeins fjögur lið eftir. Þegar úrslit ráðast í Austur- og Vesturdeildinni er svo komið að ögurstundu, úrslitunum sjálfum.
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is
2 SPORT HD

GRILLAÐAR TORTILLUR

■ GOTT

Hér kemur léttur, hollur og góður sumarréttur þar sem útigrillið kemur við sögu. Í réttinn þarf tortillakökur, kjúklingabita, mangó og avókadó. Uppskriftin miðast við fjóra.

4 grillaðar kjúklingabringur, skornar í lengjur
- 4 tortillakökur
- salt og pipar
- olía til að pensla
- 1 mangó
- 2 lárperur (avókadó)
- 1 rauðlaukur
- jöklasalat

SALATSÓSA
- 1 dós hrein jógúrt
- 2-4 msk. sæt chili-sósa eftir smekk

Gott er að setja bringurnar í grillsósu í smá stund áður en þær eru grillaðar og krydda þær með salti og pipar. Skerið mangó og lárperu til langs og takið burt steina. Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar.
Grillið kjötið í sex mínútur á hvorri hlið. Síðan er mangó og lárpera sett á grillið í um það bil 3 mínútur, munið að snúa við á grilltímanum.
Blandið jógúrt og chili-sósu saman.
Skerið bringurnar í lengjur og setjið allt sem á að fara á tortillurnar á stórt fat.
Grillið hveitikökurnar á báðum hliðum og síðan getur hver og einn fyllt þær með kjúklingi og meðlæti. Hægt er að nota aðrar kjöt- eða ávaxtategundir eftir smekk. Einnig er gott að setja ost í vefjurnar.

KJÚKLINGUR MEÐ CHILLI

■ AUÐVELT

Þetta er einföld uppskrift fyrir grillið en mjög góð. Kjúklingastrimlar eru kryddlegnir í tilbúinni satay-sósu í að minnsta kosti tvær klukkustundir, helst lengur. Þeir eru þræddir upp á tréspjót sem hafa legið í vatni. Grillið kjúklingastrimlana í þrjár til fjórar mínútur á hvorri hlið. Dreifið sesamfræjum yfir. Með þessu er borin fram chili-sósa sem eins konar ídýfa. Hrærið saman sætri chili-sósu, pressuðum hvítlauksrifum, sojasósu og ólífuolíu.
Það sem þarf:
4 kjúklingabringur, skornar í hæfilegar lengjur
4 hvítlauksrif
1 dl sæt chili-sósa
2 msk. sojasósa
2 msk. ólífuolía

LAXAÍDÝFA RÓSU GUÐBJARTS

Í nýrri bók Rósu Guðbjartsdóttur, Partíréttum, er frábær uppskrift að laxaídýfu. „Reyktur lax verður oft ofan á þegar von er á mörgum gestum," segir Rósa, „enda hef ég ekki enn hitt þann sem ekki líkar hann. Guðdómlegir litir og frísklegt bragð eru aðalsmerki þessa partíréttar sem enginn fær staðist."

300 g reyktur lax eða silungur
1 msk. laukur, saxaður (gjarnan skalotlaukur) eða graslaukur)
2 msk. sítrónu- eða límónusafi
2-4 msk. grísk jógúrt eða sýrður rjómi
salt og sítrónupipar, að smekk
ferskt dill, að smekk

Setjið laxinn í bitum í matvinnsluvél ásamt lauknum og maukið vel saman. Bætið sítrónusafa út í og síðan grískri jógúrt. Kryddið og smakkið til með salti og sítrónupipar. Athugið að magnið af grísku jógúrtunni eða sýrða rjómanum fer eftir því hve þykka þið viljið hafa ídýfuna og er það smekksatriði. Blandið fersku dilli saman við.
Berið fram með niðurskornu fersku grænmeti, kexi eða ristuðu snittubrauði.

NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúrleg bætiefni fyrir liðina

Liðheilsan skiptir mig miklu máli

Sem 3ja barna móðir, hlaupari /- þríþrautakona og hársnyrtir verð ég að passa vel upp á líkamann minn. Ég er rétt skriðinn yfir þrítugt, í líkamlega krefjandi vinnu og var farin að finna fyrir stirðleikum í liðum, sérstaklega fingrum og ökkla sem hefði getað komið niður á starfi og íþróttum. Sú tilfinning var óþægileg. En var svo heppin að fá ábendingu frá viðskiptavini um ágæti NutriLenk sem ég hef notað síðan með frábærum árangri.

Fann árangur fljótt

Ég ákvað að fjárfesta í bæði í Nutrilenk GOLD og ACTIVE og tók inn samkvæmt leiðbeiningum og strax á annarri viku var ég farin að finna gríðarlegan mun. Ökklarnir eru orðnir miklu betri, minni stirðleiki í fingrum, ég er ferskari í líkamanum og get stundað mitt sport án þess að finna fyrir verkjum og stirðleika.

Nutrilenk verður tekið með morgunmatnum mínum um ókomin ár svo ég geti haldið áfram að lifa lífinu verkjalaus, sinnt börnunum mínum, starfinu og bætt mig í sportinu mínu..

Ebba Særún Brynjarsdóttir

NUTRILENK Active og NUTRILENK Gold eru efni sem geta unnið mjög vel saman fyrir fólk sem þjáist af liðverkjum.

NUTRILENK Gold
- Fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum.
- Unnið úr fisk- og hvalbrjóski, hátt hlutfall af kóntrótín súlfat.
- Eitt mest selda fæðubótaefnið fyrir liðina á Íslandi síðastliðinn ár.

NUTRILENK Active
- Eykur liðleika og sér til þess að liðirnir séu heilbrigðir og vel smurðir.
- Hjálpar liðunum að jafna sig eftir æfingar og átök.
- Inniheldur vatnsmeðhöndlaðan hanakamb, hátt hlutfall af Hýalúrónsýru.

Nánari upplýsingar á **www.gengurvel.is**

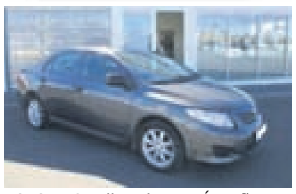
PRENTUN.IS

Skráðu þig á facebook síðuna
Nutrilenk fyrir liðina
- því getur fylgt heppni!

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

BÍLAR & FARARTÆKI

TOYOTA
Notaðir bílar Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

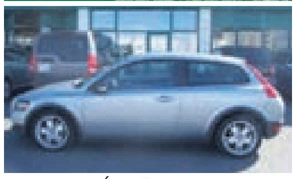


TOYOTA Corolla s/d terra. Árgerð 2007, ekinn 92 Þ.KM,5 gíra dísel 6 L meðaleyðsla,sumardekk á álfelgum fylgja. Verð 1.920.000. Rnr.221169. uppl. í síma 570-5220 Toyota Kletthálsi.

TOYOTA Rav4 gx. Árgerð 2004, ekinn 152 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.550.000 Tilboð 1.190.000. Rnr.221013. uppl. í síma 570-5220 Toyota Kletthálsi.

Notaðir bílar Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotakletthalsi.is

BÍLASALA REYKJAVÍKUR



VOLVO C30. Árgerð 2007, ekinn 69 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 1990þús. ásett 2490þús. Rnr.410470.

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

Bilás
Bílasala Akranes

Nýtt hjólhýsi á afmælistilboði. Hobby 495 ul excellent. Tilboðsverð 3.850.000. Rnr.123304. Erum með fleiri ný Hobbyhús á staðnum.

Palomino colt. Árgerð 2008 Grjótgrind , Fortjald ,Tengi í bíl fyrir hleðslu. Tilboðsverð 1,290,000 gott hús. Rnr.123302.

Fleetwood americana cheyenne. Árgerð 2006 Sólarsella, Grjótgrind. Marcisa. Tilboðsverð 1.390.000. Lítur mjög vel út Rnr.123303.

Bílasalan Bílás Akranes
Smiðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas

SUZUKI

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

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

KIA Ceed lx 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 28 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.590.000. Rnr.990342. Staðgreiðsluverð kr: 2.900.000,-

NISSAN Qashqai. Árgerð 2008, ekinn 106 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.110256. Staðgreiðsluverð kr: 2.290.000,-

TOYOTA Avensis wagon sol . Árgerð 2011, ekinn 30 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.160593. Staðgreiðsluverð kr: 3.690.000,-

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is
Við seljum bíla!
Söluhæsta netbílasala landsins!
NETBÍLAR
www.netbilar.is · Sími 588 5300

Netbílar er nú þegar orðin ein vinsælasta bílasalan í bænum. Beinið viðskiptunum til okkar það mun reynast yður happa drjúgt. Símakall til bílasala yðar útvegar yður fullar Upplýsingar.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN

LAND ROVER DISCOVERY LR3 HSE 7 MANNA 11/2007, ekinn 76 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, leður, einn eigandi. Verð 4.990.000. Rnr.250992 á www. bilo.is - Jeppinn er á staðnum!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

LAND ROVER Discovery 3 hse 7 manna. Árgerð 2007, ekinn 146 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. tilboðsverð Verð 4.990.000. Rnr.148221.

HARLEY DAVIDSON Sportster xl 883c custom. Árgerð 2006, ekinn 2 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.050.000. Rnr.147013. visa og Euro lán allt að 100%

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

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

FIAT Miller. 08/2005, ekinn 29 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 4.700.000. Rnr.121386. Toyota Akureyri 4604300 Sigurður 8928209

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

100 bílar.is bílasala
Skráðu bílinn frítt hjá okkur
Skráðu bílinn frítt hjá okkur
100 bílar.is bílasala

VILTU KAUPA EÐA SELJA!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn og ferðavagninn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bílar.is

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

Bílar til sölu

SUZUKI TILBOÐ 195ÞÚS!

Suzuki Vitara 1600 árg.' 99 ek.215þús. sk. ,14 Krókur, beinssk. góður bíll. Verð 195þús. S. 891 9847.

Plymouth Grand Voyager 7 manna, árg. ,99, ek. 178þ.km. Verð 490Þús. Sími 699 2570.

Nærri 50% lægra verð. Nissan Leaf frá Kr. 2.995.000 heimkomið með öllu. Prufukeyrðu hann! Útvegum nýja og nýlega bíla frá öllum helstu framleiðendum, sýningarbíla, eftirársbíla og útsölutilboð. Rafbílar, Metanbílar, Metanbreytingar, Bensín og Díselbílar. Höfum selt hundruði bíla til Íslands. www.islandus.is S. 5522000.

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

Audi A3 Turbo ,99. Ek. 217 þús. Skoðaður ,14. Verð 300 þús. Uppl. í s. 777 4426.

Bílar óskast

KAUPI BILAÐA BÍLA

Kaupi bíla sem þarfnast viðgerðar á ca. 30 - 300 þús. S. 896 6744.

Óska eftir bíl á bilinu 30-400þ +. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

BÍLL ÓSKAST
Á 25-250ÞÚS.

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

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

Til sölu Suzuki Marauder VZ800, blátt, árgerð 2001. Ásett verð kr. 650.000. Nánari upplýsingar í síma 893 9454 (Magnús)

Fjórhjól

Til sölu Buggy bíll, verð 450þús., skipti koma til greina. Uppl. í s. 895 8299.

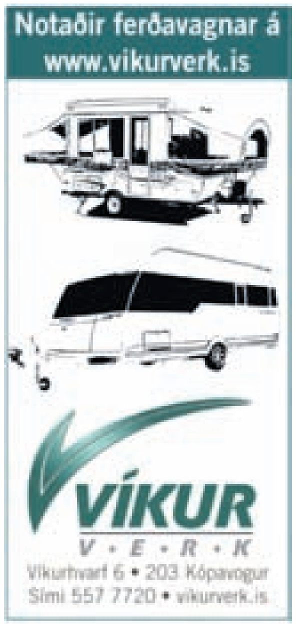
Reiðhjól

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

Hjólhýsi

Bustner city árg. ,86 ný skoðað, fortjald, miðstöð, wc, eldavél. Verð 800þús. S.696 3911.

Fellihýsi



Bátar

Suzuki 25hö fjórgengis keyrt 25 tíma árg. ,06 Kostar nýr 700þús. Verð 400þús. Uppl. í s. 895 8299.

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR
BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

FELGUR

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

SMÁPARTAR.IS

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

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

Vinnuvélar

Bílaþjónusta

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

ÓDÝR GARÐSLÁTTUR
Ódýr og mjög vandaður garðsláttur trjáklippingar fyrir húsfélög og einstaklinga. Engi ehf, sími 615-1605

Bókhald

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

Málarar

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

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
20% afsláttur fyrir eldriborgara og öryrkja. Frítt verðtilboð. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

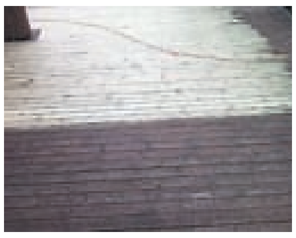
Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Sími 567 6699 kristjan@vidhald.is



SÓLPALLA/PARKET-SLÍPUN
Tökum að okkur parket og sólpallaslípun, parketlagnir og viðgerðir. Vönduð vinna og frábær verðtilboð. Láttu okkur gera þér tilboð og gera parketið/pallinn eins og nýjan. Uppl. í s. 773 4949.

ÞAKMÁLUN.IS
Símar 899 2008 og 661 7444

MÚRVIÐHALD SÍMI 770 4520 HÚSAVIÐHALD - NÝBYGGINGAR
Allar múrviðgerðir - steining - múrar - áratuga reynsla.
Smiðir - málarar - háþrýstiþvottur - píparar.
Netfang: murvinna@gmail.com

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

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

Nudd

Sulanuddstofan býður uppá slakandi heilsunudd. Opið frá 9-18 líka um helgar. Síminn er 771 2117.

Rafvirkjun

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

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

ÞARFNAST BÍLAPLANIÐ ÞRIFA EÐA VIÐHALDS?
Við bjóðum upp á eftirfarandi:

Götusópun

Gangstéttarsópun

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

Malbiks- og kantsteinaviðgerðir

Grasslátt og umhverfishreinsun

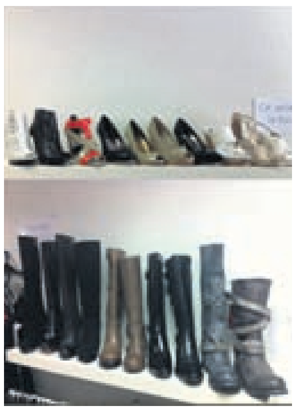
Allar nánari upplýsingar veita ráðgjafar Íslenska Gámafélagsins. www.gamur.is S: 577 5757 eða gamur@gamur.is

KEYPT & SELT

Til sölu

FALLEGAR TÆKIFÆRISGJAFIR!
Saltkristalslampar, selenite lampar, mortel ofl. Ditto ehf, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös 14-18. Lau 12-15. www.ditto.is

TROÐFULL BÚÐA AF NÝJUM VÖRUM
Frábær verð Mussa á mynd 4.990,- Kjóll á mynd 6.790,- Taska á mynd 6.990,- Jakkar í mörgum litum Súpersól Hólmaseli 2 587-0077 / 567-2077 Erum á facebook.



Mikið úrval af vönduðum leður stígvélum og skóm. Verð frá 7.900, Lagersalan, Faxafeni 12.

Vantar Fellihýsi og Hjólhýsi á staðinn

Ætlar þú að hafa það þægilegt í sumar?
- Ferðabílar
- Hjólhýsi
- Fellihýsi
- Tjaldvagnar

Stærsti innisalur landsins 2200 m²

Komdu við og skoðaðu úrvalið.

BÍLAKAUP S:577.1111 bilakaup.com

Þetta er bara lítið sýnishorn af þeim möguleikum sem við bjóðum uppá til að gera sumarið ógleymanlegt!!!!!!!!!!!

Opið virka daga 10-18 – lau 12-16 – sun 13-15

Korputorgi - www.bilakaup.com - Sími 577 1111

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Eigum til á lager lok í stærðum, 217x217, 217x235, 235x235, 217x174, 8 hyrndlok á Unaðskel og Blómaskel frá Trefjum. Lokin þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag. Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sogavegur 3, Sími 777 2000.

GASHITARAR MEÐ GLERTÚPU
VERÐ 74.600
EL - BIKE.IS
Bindir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

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

Til sölu ný týndir laxa og silunga maðkar. Nýtt 400 lítra fiskabúr verð 8 þús. Mjög gott fjallahjól verð 8 þús. Mjög gott 28 „ sjónvarp verð 7 þús. Uppl. í s: 778 7680.

Ný gas eldavél og blásturofn (sett) Mosagræn með gullituðum tökkum. Kostar ný 230þús. Verð 100þús.Uppl. í s. 895 8299.

Óskast keypt

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

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

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

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

Sjónvarp

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

Verslun

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

HEILSA

Heilsuvörur

GREEN PEOPLE - ORGANIC LIFESTYLE
Breyttu um lífstíl og notaðu lífrænt vottaðar snyrtivörur. Dömu, herra, unglinga og barnalína. Sala og dreifing: Ditto ehf, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös 14-18. Lau 12-15. S 517-8060, www.ditto.is

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

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

Nudd

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

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 693 0348 eða 823 5669.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ
Lærðu að sigla seglskút, kænu eða kjölbát. Námskeið fyrir börn og fullorðna. Sjá nánar inn á www.brokey.is

HÚSNÆÐI

Sumarbústaðir

NÝTT HÚS Í HÚSAFELLI
Heilsárshús til sölu á 1250fm eignarlóð með heitu og köldu vatni og manngengu risi. Sanngjarnt verð, óska eftir tilboðum.
Upplýsingar í síma 893 1335

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
20 - 50 fm vel staðsettar skrifstofur eða skrifstofuhæðir 3 - 400 fm með glæsilegu útsýni, fjölmörg bílastæði, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Möguleiki á að leigja stakar skrifstofur eða heila hæð.
Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
150 - 750 fm húsnæði sem hægt er að nýta sem lagerhúsnæði, fyrir léttan iðnað eða verkstæði. Öflugt loftræstikerfi, niðurföll með olíugildrum, stórar innkeyrsludyr, allt að 4 metra lofthæð, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

Til leigu 2 herbergja íbúð á Grandavegi fyrir 55 ára+ með aðgang að mötuneyti, heitum potti, gufubaði o.fl. Leigist rólegum og reglusömum einstakling. Uppl. í s. 661-7000.

51,6 M2 IÐNAÐARBIL
Tvö bil af þessari eftirsóttu stærð til sölu eða leigu. Lofthæð: 3,9 m. Hurð 3,6 m. Góðir gluggar. Sýningarbíl á staðnum. Facebook/Steinhella 14. S: 660-1060 og 661-6800.

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

VÉLAMIÐSTÖÐIN
Vélamiðstöðin óskar eftir reynsluboltum til bíla- og vélaviðgerða. Umsóknir óskast á heimasíðu fyrirtækisins gamur.is

HRESS STARFSKRAFTUR ÓSKAST Í FERÐAMANNAVERSLUN.
Góð enskukunnátta skilyrði, önnur tungumál mikill kostur. Umsækjendur þurfa að vera 20 ára og eldri.
Aðeins ferilskrár með mynd sendist á puffin@puffin.is

TMÍ
Óskum eftir fólki í úthringistarf á kvöldin. Góðir tekjumöguleikar fyrir réttan aðila. Hentar vel sem aukastarf. Uppl. gefur Ágúst í 770-2277 eða agust@tmi.is

SÖLUFULLTRÚAR ÓSKAST TIL STARFA!
Óskum eftir að ráða jákvæða og vandvirka einstaklinga til starfa í símsölu, unnið er frá kl. 17:00 til 22:00. Vinsamlegast sendið umsóknir og ferilskrá á netfangið oflun@oflun.is.

YFIRÞERNA/ HEADHOUSEKEE
Íbúðarhótel í miðborg RVK óskar eftir yfirþernu í fullt starf. 100% trúnaði heitið. 1-2 ára starfsreynsla skilyrði. Umsóknir sendast á job@apartmentk.is

Guesthouse one hour drive from Reykjavík requesting employee for reception work and housekeeping. Applicant must be well organized, disciplined and good at communication. Work plan for every month is to work for two weeks and vacation for two weeks. Driving license is desirable. Please send yours application to: greatnorth@simnet.is

Óska eftir starfsmanni í bílaumsjón á rótgróna bílaleigu í Reykjanesbæ. Viðkomandi þarf að hafa bílpróf og vera eldri enn 18 ára. Umsóknir sendist á: starf.bilaleiga@gmail.com

Atvinna óskast

VERKAMENN • SMIÐIR
KRANAMENN • PÍPARAR
MÚRARAR • JÁRNAMENN
UPPSLÁTTARMENN
ERUM MEÐ VANA MENN SEM ÓSKA EFTIR MIKILLI VINNU.
HANDAFL EHF
SÍMI 777 2 333

TILKYNNINGAR

Einkamál

RAUDATORGID.IS
Símastefnumót. Rómantík, skyndikynni, gay karlar. Íslenzkar spjalldömur. Skoða núna.

skóla-hittingur

Skóla-hittingur hjá gömlum nemendum Höfða og Öskjuhlíðarskóla.

Hittingur hjá gömlu skólafélögum sem eru fæddir frá 1950 til 1975 verður núna á laugardaginn 1. júní upp í Klettaskóla frá kl. 14:00 til kl 18:00 (2 til 6). Getið komið á þeim tíma sem hendar ykkur. Já – við ætlum að hafa góða stund upp í Skóla. Það verður boðið upp á léttar veitingar - kaffi og gos. Sýndar verða gamlar myndir af okkur sem verður varpað upp á vegg.

atvinna

Landakotsskóli
Íslenskukennari

Íslenskukennari óskast að Landakotsskóla í hálfa stöðu á unglingastigi. Gerð er krafa um BA-próf að lágmarki og kennsluréttindi. Hér er um framtíðarstarf að ræða og hafi umsækjandi einnig réttindi til að kenna samfélagsgreinar verður starfið aukið í heila stöðu haustið 2014.
Umsóknarfrestur er til 5. júní næstkomandi.

Nánari upplýsingar veitir Sölvi Sveinsson í netfanginu solvi.sveinsson@landakotsskoli.is eða í síma 510 8200. Umsókn skal senda í ofangreint netfang ásamt ferilskrá og námsvottorðum.
Skólastjóri

ERT ÞÚ FYRIR OKKUR?

HVAÐ: Starfsmaður í verslun á Laugavegi í sumar og mögulega sem framtíðarstarf. ☐

ANNAÐ: Eins vantar starfsmann í helgarstarf. ☐

GRUNNMENNTUN: Stúdentspróf æskilegt. ☐

TUNGUMÁLAKUNNÁTTA: Enska skilyrði. ☐

EIGINLEIKAR: Hressleiki ☐ dugnaður ☐ stundvísi ☐ ófeimni ☐ ábyrgð ☐ frumkvæði ☐ sjálfstæði ☐ skipulagning ☐ og umfram allt þjónustulund. ☐

HVERT: vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá og meðmælum á katla@volcanodesign.is

volcano ICELANDIC DESIGN

skemmtanir

Boltinn í beinni

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

Sjómannadagsball

Hljómsveitin Upplyfting spilar í kvöld
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Snyrtilegur klæðnaður áskilinn • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:
App sem þú þarft
Nýtt í spjaldtölvuna og snjallsímann

FRÉTTABLAÐIÐ

ASUS

10" Memo Pad

ASUS

10" SPJALDTÖLVA FYRIR SUMARFRÍIÐ !

Fullkominn ferðafélagi fyrir alla fjölskylduna í sumarfríinu. Frábær fyrir leikina, til að komast á netið, Facebook, lesa rafbækur, horfa á bíómyndir og hlusta á tónlist.

VIKUTILBOÐ

59.990

MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Asus spjaldtölva í hæsta gæðaflokki sem hentar öllum í fjölskyldunni, bæði fullorðnum og börnum. Hraðvirk og sterkbyggð fyrir daglega heimilisnotkun og fullkomin myndgæði. Nvidia Tegra 3 örgjörvi, 10 punkta IPS skjár og löng rafhlöðuending. Aðgangur að þúsundum ókeypis leikja og skemmtilegra smáforrita í gegnum Google Play. Nýja Android Jelly Bean 4.1 stýrikerfið sem er sérhannað fyrir spjaldtölvur. Vegur aðeins 580 grömm.

Asus gæði
Asus er einn stærsti og virtasti tölvuframleiðandi heims, þekktur fyrir gæðaframleiðslu og lága bilanatíðni á sínum vörum.

Sterkbyggð í sumarfríið
Spjaldtölvur þurfa að þola ýmsa meðferð, sérstaklega á ferðalagi. MemoPad stendur vel undir því álagi sem fylgir daglegri spjaldtölvunotkun allra fjölskyldumeðlima.

Hraðvirk með kröftugum örgjörva
Hraðinn skiptir miklu máli. Kröftugur nVidia Tegra 3 fjögurra kjarna örgjörvi. Öll vinnsla gengur hratt fyrir sig. Þú þarft ekki að bíða lengi eftir að forritin opni sig eða að síður á netinu séu lengi að hlaðast.

10 punkta IPS snertiskjár
Memopad státar af mjög góðum IPS skjá sem jafnframt er mjög næmur og getur numið allt að 10 fingur samtímis.

Rafbækur fyrir fríið
Stærðin og gæðin í skjánum á MemoPad gera hann sérstaklega hentugan til lesturs rafbóka.

Android 4.1 Jelly Bean
Nýjasta og fullkomnasta stýrikerfið fyrir Android spjaldtölvur. Allt það nýjasta frá Google og aðgangur að öllum þeim leikjum og smáforritum sem gera miklar kröfur til vélbúnaðarins.

Tengimöguleikar og tæknibúnaður
Micro USB, micro HDMI og rauf fyrir Micro SD minniskort. GPS, G-sensor, Gyroscope, E-compass, Ambient ljósskynjari.

Löng rafhlöðuending
Á ferðinni er sérstaklega gott að vera með spjaldtölvu sem ekki þarf sífellt að hlaða. Rafhlöðuendingin er allt að 8,5 klukkutímar.

700.000 leikir og smáforrit
Með Google Play er hægt að velja úr alls kyns skemmtilegum smáforritum og þúsundum ókeypis leikja fyrir börnin. Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

tl.is

TÖLVU LISTINN

YFIR 30 GERÐIR AF SPJALDTÖLVUM

OPIÐ 10-18 ALLA VIRKA DAGA

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

SUDOKU

LÉTT

6		1			2	5		
		2		5	9	8	1	
					3		4	6
	6		8				2	
	5	8	1		7			9
				6				
1	9	5		4				
				7			3	
4		7	9			1	8	

MIÐLUNGS

		3		1	9			
7	8				6			
	2	4	7		5			
	3		5				7	
2		5			1			
1		9			8	2		
			6		7	9	5	
4		8					1	
5							8	

ÞUNG

7			6		2	4		
	6	2	4			5	7	
							8	
		6	8	4	7			
					1		4	6
		5	2					7
				6	9			
	4			7		1		
6	1	7					3	

7	5	8	2	9	3	1	6	4
1	9	3	6	8	4	5	2	7
6	4	2	5	7	1	3	8	9
9	7	5	3	1	2	6	4	8
3	6	1	7	4	8	2	9	5
8	2	4	9	5	6	7	1	3
2	8	6	4	3	7	9	5	1
4	3	9	1	6	5	8	7	2
5	1	7	8	2	9	4	3	6

8	9	3	4	1	5	7	2	6
7	5	1	2	3	6	9	4	8
6	2	4	7	9	8	1	5	3
3	1	6	8	4	2	5	9	7
9	4	8	5	7	3	6	1	2
5	7	2	9	6	1	3	8	4
4	3	5	6	2	9	8	7	1
1	8	7	3	5	4	2	6	9
2	6	9	1	8	7	4	3	5

9	5	2	6	7	3	8	1	4
1	7	8	2	5	4	3	6	9
3	4	6	8	9	1	5	2	7
4	6	7	3	8	2	9	5	1
8	3	5	9	1	7	6	4	2
2	9	1	4	6	5	7	8	3
5	2	3	7	4	8	1	9	6
6	1	4	5	3	9	2	7	8
7	8	9	1	2	6	4	3	5

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS

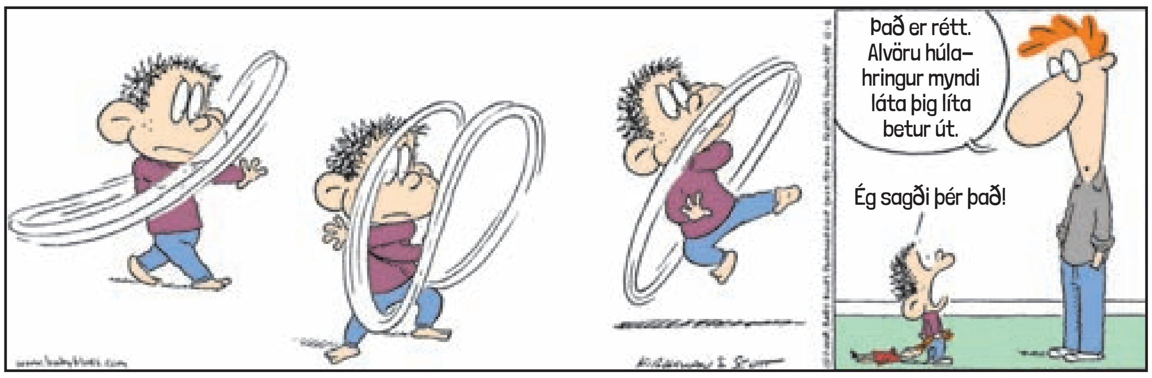
Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

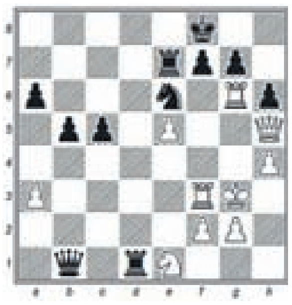
„Þegar öllu er á botninn hvolft, þá fer allt einhvernveginn, þótt margur efist um það á tímabili.“

Halldór Kiljan Laxness

SKÁK

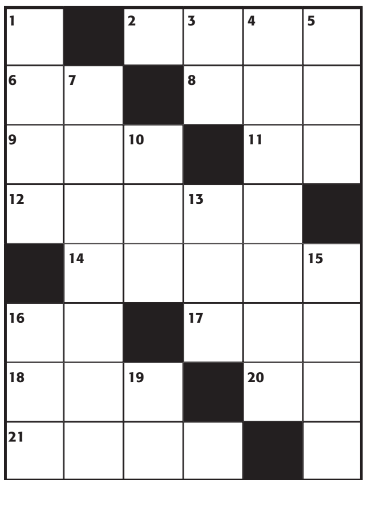
Gunnar Björnsson

Davíð Kjartansson jafnaði metin í annarri skák úrslitaeinvígis Íslandsmótsins í atskák gegn Arnari E. Gunnarssyni. Arnar lék síðast 40. Bb2-c3? Svartur á leik



40...Dd3! Hótar 41...Dxg3+. Hvítur lék 41. Rf3 en tapaði þá biskupnum á c3 eftir 41...Hc7. Svartur vann öruggan sigur nokkrum leikjum síðar. Á morgun fylgjumst við með því hvernig Arnar vann bráðabanaskákina.

www.skak.is Íslandsmótið í skák hefst í dag í Turninum Borgartúni kl. 17.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. samsull, **6.** frá, **8.** fæðu, **9.** hár, **11.** í röð, **12.** hljóðfæri, **14.** kambur, **16.** hvað, **17.** fjór, **18.** kærleikur, **20.** bókstafur, **21.** högg.

LÓÐRÉTT

1. viðskipti, **3.** umhverfis, **4.** olíusósa, **5.** stykki, **7.** kvarnast, **10.** þunnur vökvi, **13.** bjargbrún, **15.** skældi, **16.** rámur, **19.** í röð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gums, **6.** af, **8.** mat, **9.** ull, **11.** jk, **12.** píanó, **14.** spöng, **16.** ha, **17.** fer, **18.** ást, **20.** sé, **21.** stuð. **LÓÐRÉTT: 1.** kaup, **3.** um, **4.** majónes, **5.** stk, **7.** flísast, **10.** lap, **13.** nöf, **15.** grét, **16.** hás, **19.** tu.

Fjallalambs fjallalæri
1.398,kr./kg
verð áður 1.598,-/kg

Fjallalambs skyndi grill
2.379,kr./kg

FK kryddaðar svínakótilettur
1.398,kr./kg

KF grillsneiðar
1.849,kr./kg

Thai cube
640,kr./pk.

Fjarðarkaup

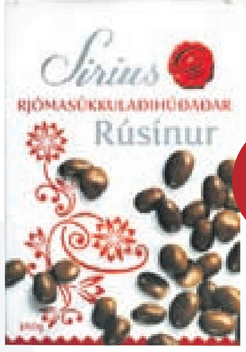
31. maí - 1. júní

Hunts tómatsósa 680g
198,kr.

Pizza Mozzarella
539,kr.
verð áður 698,-

Ali Spareribs soðin
1.257,kr./kg
verð áður 1.733,-

KF Íslenskt heiðarlamb
1.398,kr./kg
verð áður 1.598,-/kg



Nýtt

Síríus rúsínur rjómasúkkulaði
398,kr.

Nýtt

Nóa kropp karamellu 200g
298,kr.

Kit Kat 3 x 45g
198,kr.

Súpukjöt
659,kr./kg
verð áður 779,-/kg

1/2 L appelsín, pepsí eða pepsí max
98,kr./stk.

Myllu súkkulaðiterta
998,kr.

Cheerios tvenna 2x518g
998,kr.

Ballerina Kladdkaka
198,kr./stk.

Ballerina Mumsbit
198,kr./stk.

VISA

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - **Tilvalið gjafakort**

Tilboð gilda til laugardagsins 1. júní

FK FJARÐARKAUP

Opið mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00, fimmtudaga 09:00 - 18:30, föstudaga 09:00 - 19:00 og laugardaga 10:00 - 16:00, lokað sunnudag - www.fjardarkaup.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
AMERÍSKAR SÆTAR KARTÖFLUR
298 KR. kg
SPÁNSKAR VATNS-MELÓNUR RAUÐAR
279 KR. kg
BÓNUS NÝBAKAÐIR KLEINUHRINGIR
259 KR. 2 stk
HUGGIES super dry
1498 KR. 60 STK
Nr. 3 fyrir 4-9 kg. 60
1498 KR. 52 STK
Nr. 4 fyrir 7-14 kg. 52 stk.
1498 KR. 48 STK
Nr. 4+ fyrir 9-16 kg. 48 stk.
1498 KR. 44 STK
Nr. 5 fyrir 11-19 kg. 44 stk.
EGILS MIX
MOUNTAIN DEW
FAXE KONDI
mix
79 KR. 33cl
Mountain Dew
79 KR. 33cl
FAXE KONDI
79 KR. 33cl
pepsi
pepsi MAX
198 KR. 2 ltr.
Coca-Cola light
Coca-Cola zero
198 KR. 2 ltr.
Coca-Cola light
Coca-Cola
Coca-Cola zero
79 KR. 33cl
Kolsýrt vatn
BÓNUS
129 KR. 2 ltr.
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
SÉRSKORIÐ FERSKT LAMBALÆRI ÞAR SEM EFSTI HLUTI MJAÐMABEINS OG RÓFUBEINIÐ ER SKORIÐ FRÁ OG ÞVÍ ER MEIRA KJÖT OG MINNA BEIN Á LÆRINU!
ÍSLANDS LAMB
ÍSLANDSLAMB FERSKT KRYDDAÐ LAMBALÆRI
1498 KR. kg
SÉRSKORIÐ FERSKT LAMBALÆRI
ÍSLANDS LAMB
SÉRSKORIÐ FERSKT LAMBALÆRI ÞAR SEM EFSTI HLUTI MJAÐMABEINS OG RÓFUBEINIÐ ER SKORIÐ FRÁ OG ÞVÍ ER MEIRA KJÖT OG MINNA BEIN Á LÆRINU!
ÍSLANDSLAMB FERSKT SÉRSKORIÐ LAMBALÆRI
1498 KR. kg
GOTT VERÐ Í BÓNUS GOTT VERÐ Í BÓNUS GOTT VERÐ Í BÓNUS
KS FROSIÐ LAMBALÆRI Í SNEIÐUM
1598 KR. kg
KS FROSINN GRILL SAGAÐUR FRAMPARTUR
798 KR. kg
KS FROSIÐ LAMBASÚPUKJÖT I.FL
798 KR. kg
1998 KR. KG
KJÖRFUGL: FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR
ÍSLANDS NAUT
TVEIR 140 GR
398 KR. 2 stk.
100% UNGNAUTAHAMBORGARAR
779 KR. KG
KJÖRFUGL FERSKUR
HEILL KJÚKLINGUR
BLANDAÐ HAKK
998 KR. KG
100% NAUTA- LAMBA & GRÍSAKJÖT
Doritos
198 KR. 165g
Barilla SPAGHETTI n.5 1Kg
259 KR. 1 kg
BARILLA SPAGHETTI 1 KG
198 KR. 680g
Essential EVERYDAY PASTASÓSUR
198 KR. 510g
Essential EVERYDAY BBQ GRILLSÓSUR
NICKY 3 Free Rolls
898 KR. 12 stk
NICKY SALERNISPAPPÍR 12 RÚLLUR
Neutral STORVASK
698 KR. pk
NEUTRAL ÞVOTTAEFNI 16 ÞVOTTAR
45 ÞVOTTAR
ARIEL ACTILIFT
1998 KR. pk
ARIEL ÞVOTTAEFNI 45 ÞVOTTAR
Ferskt íslenskt salat
398 KR. 150g
BÓNUS LAMBHAGA-SALATBLANDA 150 gr. ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

Að takast hið ómögulega

Jón Kalman Stefánsson rithöfundur er staddur á bókmenntahátíðinni í Lyon, sem stendur nú yfir. Hann tók þátt í pallborðsumræðum á miðvikudaginn, þar sem hann gerði skáldskapinn að umfjöllunarefni en daginn áður birti franska stórblaðið Le Monde grein þar sem skáldið gerði grein fyrir uppleggi sínu. Fréttablaðið fékk góðfúslegt leyfi til að birta grein Jóns Kalmans á frummálinu.

William Faulkner sagði einu sinni að hann reyndi alltaf, í sífellu, gott ef ekki hverri setningu, að fanga það sem ekki væri hægt að fanga, að ná því sem ekki er hægt að ná: ég reyni alltaf – sagði hann – að ná hinu ómögulega í skáldskap mínum.

Og bætti við: ég veit auðvitað að mér mun aldrei takast það, en ég ætla samt aldrei að hætta að reyna.

Mér hefur alltaf fundist, frá því að ég hnaut fyrst um þessa yfirlýsingu Faulkners, að hann hafi náð að lýsa því sem öll skáld eiga að gera. Öllu heldur: eiga að reyna að gera. Því skáldskapur er í eðli sínu, eins og öll list, tilraun til að fanga hið ónefnanlega, að veiða það upp úr djúpunum sem við skiljum ekki.

Og þessvegna eru öll skáldverk misheppnuð.

Jafnvel ljóðið, sem kemst þó dýpst, og lengst, og hæst af öllum skáldskaparformum, nær ekki því sem það stefnir að. Það er auðvitað dapurlegt að hugsa til þess, gott ef ekki niðurdrepandi, að allt það sem þú reynir í skáldskap er fyrirfram misheppnað!

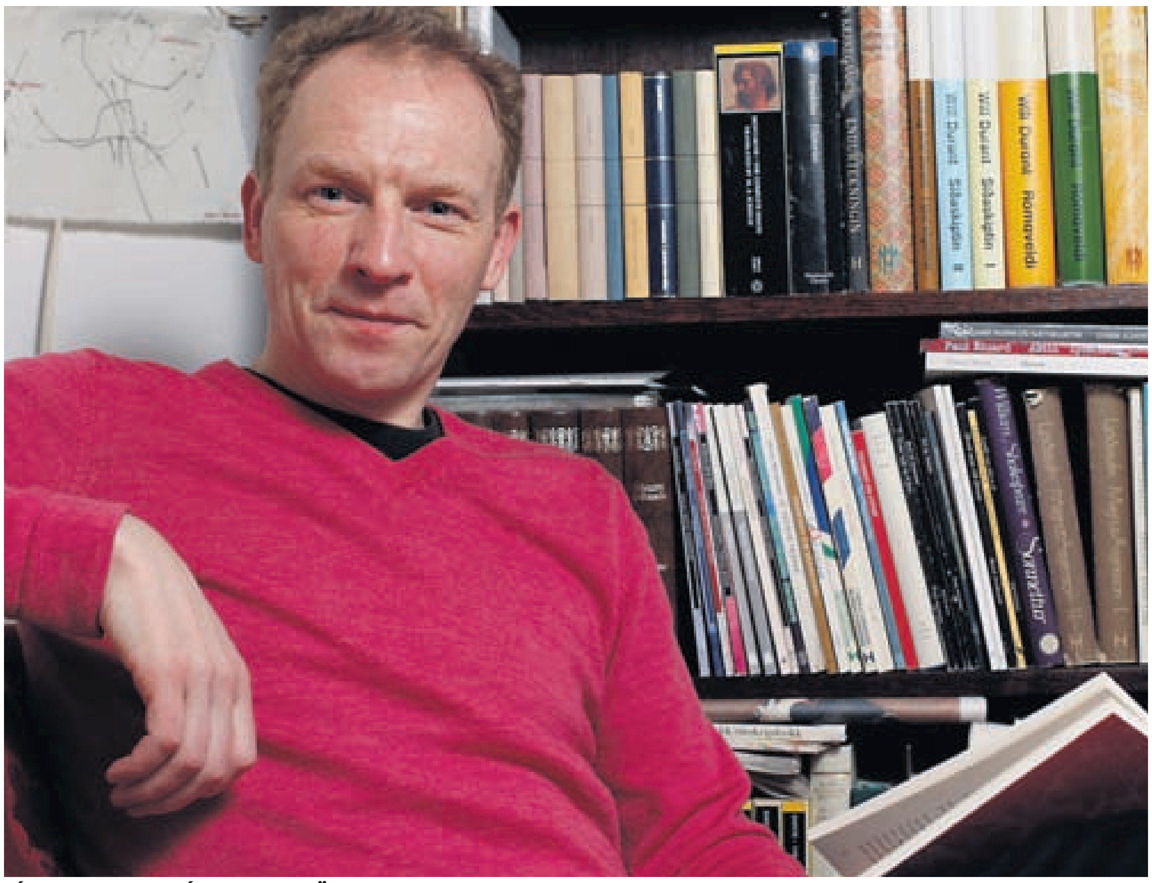
Kannski ekki skrýtið að geðveiki, ofdrykkja, þunglyndi og sjálfsmorð hafa fylgt höfundum frá upphafi…

Einn af helstu höfundum okkar Íslendinga á síðustu öld var Gunnar Gunnarsson. Hann skrifaði meðal annars mikið skáldverk sem nefnist Fjallkirkjan. Verk í þremur bindum sem hann byggir á ævi sinni. Gunnar missti ungur móður sína, alveg eins og aðalpersóna skáldverksins. Lýsingin á sorg drengsins er sígild í íslenskum bókmennum, og hefur snert íslenska lesendur afar djúpt síðan verkið kom út, fyrir tæpum 100 árum, það snerti raunar og hreif með djúpum trega sínum lesendur víða í Evrópu, því verk Gunnars voru þýdd yfir á fjöldamörg tungumál. Líklega hefur enginn íslenskur höfundur lýst sorginni yfir móðurmissi betur en Gunnar, og það er satt að segja erfitt að ímynda sér að hægt sé að gera betur í skáldskap – það er eins og Gunnari hafi þarna tekist hið ómögulega: að lýsa því sem ekki á að vera hægt að lýsa, en eingöngu upplifa. Enginn getur lesið þennan hluta ógrátandi. Eða mun nokkurntíma gleyma honum.

Samt sagði Gunnar einhverju sinni að þessi rómaða og grípandi lýsing hans á sorginni hefði alls ekki náð að fanga þá sorg sem hann upplifði sjálfur sem barn, að honum hefði mistekist að koma harmi sínum í orð.

En hérna erum við kannski komin nálægt einhverskonar kjarna, eða þá einum af leyndardómum skáldskaparins – eða kannski bara því sem við köllum töfra: nefnilega því sem gerist þegar ófullkominn texti höfundar mætir lesandanum.

Ég er viss um að það hafi ekki verið nein látalæti í Gunnari Gunnarssyni þegar hann lýsti því yfir að honum hefði mistekist að fanga harm æskunnar í orð sín, ég á við, hann var ekki að fiska eftir hrósi, fullyrðingum um hið gagnstæða, að honum hefði þvert á móti tekist það glæsilega. Hann talaði í einlægni, lituðum vonbrigðum höfundar yfir takmörkum sínum, að hann næði aldrei að fanga hið ómögulega. Og hann hafði alveg rétt fyrir sér – en samt ekki.


JÓN KALMAN STEFÁNSSON RITHÖFUNDUR

Ég efast ekki um að þegar Gunnar bar þann harm sem textinn hans bjó yfir saman við harm æsku sinnar, sá hann að þar var óravegur á milli. En það skemmtilega er að það kemur okkur – lesendum – bara ekki neitt við. Okkur má vera nákvæmlega sama hvað höfundur sér eða sér ekki í texta sínum, hvað hann upplifir, skoðanir hans skipta engu máli, þær eru kannski forvitnilegar, en hlutverki hans lýkur um leið og hann sendir bókina frá sér, um leið og hann ákveður með sjálfum sér að textinn er fullunninn. Ég held að í þessu tilviki hafi Gunnar gleymt því að hann er ekki dómbær á takmarkanir eða takmarkaleysi eigin texta. Eða öllu heldur: gleymdi að spyrja þá einu sem geta þar um dæmt, nefnilega lesendur.

Því skáldskapurinn verður fyrst til þegar lesandinn kemur að textanum, mætir honum með minningar sínar, reynslu, tilfinningar, sinn harm, sína gleði. Þá fyrst verður til þessi sérkennilega, mikilvæga, efnablanda sem við nefnum skáldskap. Og þá fyrst getur hið ómögulega átt sér stað: þá skyndilega reynast orðin búa yfir svimandi dýpi, setningarnar duldum, óvæntum merkingum. Þá kemur í ljós að skáldskapur getur náð hinu ómögulega. Eina sem þarf – þetta eina er raunar ekki svo lítið – er höfundur sem fylgir ráðum Faulkners og leggur sig allan fram, helst rúmlega það, í skrifum sínum, reynir í sífellu að finna nýjar leiðir með form, tungumál, frásagnarhátt; og síðan þurfum við hinn síleitandi lesanda, sem vill krefjandi texta, vill skáldskap sem leitar svara og reynir að nema ný lönd, sem neitar að nema staðar. Ef við höfum þetta tvennt, leitandi höfund, leitandi lesanda, þá eignumst við áfram merkilegan skáldskap sem getur fangað allt lífið – og meira að segja aðeins meira: Getur búið til nýtt líf.

VIÐ AFHENDINGU Það kom í hlut Illuga Gunnarssonar, nýbakaðs menntamálaráðherra, að afhenda styrkþegum og fulltrúum þeirra styrkina í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

Menntamálaráðherra veitti nýræktarstyrki

Bókmenntasjóður styrkir fjögur verk þrettán höfunda.

Illugi Gunnarsson mennta- og menningarmálaráðherra afhenti tólf höfundum fjögurra bókmenntaverka styrki úr nýræktarsjóði Bókmenntasjóðs í gær.

Þetta er í sjötta sinn sem Bókmenntasjóður úthlutar úr nýræktarsjóði sínum en honum er ætlað að hvetja til útgáfu á nýjum íslenskum skáldskap.

Þeir sem hlutu styrki í ár eru Halldór Armand Ásgeirsson fyrir smásagnasafnið Vince Vaughn í skýjunum; Roald Eyvindsson fyrir barna- og unglingabókina Leynireglu Pólýbíosar og Alexander Dan Vilhjálmsson fyrir skáldsöguna Crymogæu; síðustu. Fjórða verkefnið sem hlaut styrk nefnist Innvols – smásögur, ljóð og prósi og er eftir níu höfunda: Herthu Richardt Úlfarsdóttur, Kötlu Ísaksdóttur, Valdísi Björt Guðmundsdóttur, Guðrúnu Heiði Ísaksdóttur, Bergþóru Einarsdóttur, Selmu Leifsdóttur, Þórunni Þórhallsdóttur, Elínu Ósk Gísladóttur og Nönnu Halldórsdóttur.

Alls bárust 49 umsóknir um nýræktarstyrk úr Bókmenntasjóði í ár. Hver styrkur er að upphæð 250 þúsund krónur.

FYLLT'ANN FYRIR 1.999 KR.

STÚTFULLUR POKI FYRIR 1.999 KR.

STÆRÐIN Á POKANUM
25X35 CM

SÍÐUSTU DAGAR LAGER-SÖLUNNAR

FYLLTU POKA AF ÚTSÖLUVÖRUM FYRIR AÐEINS 1.999 KR!

LAGERSALAN STENDUR TIL 6. JÚNÍ

Auglýsingin gildir til og með 6.06.2013. eða á meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.

GRIFFILL
ALLTAF ÓDÝR

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

SKEIFUNNI 11 · 108 REYKJAVÍK · SÍMI 5331010 · OPIÐ ALLA DAGA TIL KL. 19

Englar alheimsins með níu tilnefningar

Tilnefningar til Grímuverðlaunanna voru kunngjörðar í gær. Leiksýningin Englar alheimsins fékk flestar tilnefningar, alls níu, en Gullregn og Mary Poppins fylgdu fast á hæla hennar með átta tilnefningar hvor.

Bergsteinn Sigurðsson
bergsteinn@frettabladid.is

Leiksýningin Englar alheimsins í leikgerð Þorleifs Arnar Arnarssonar og Símons Birgissonar hlýtur níu tilnefningar til Grímuverðlaunanna í ár. Tilnefningarnar voru kunngjörðar við athöfn á Stóra sviði Þjóðleikhússins í gær, sama sviði og Englar alheimsins eru sýndir á um þessar mundir.

Fast á hæla Englanna komu tvær sýningar Borgarleikhússins, Gullregn eftir Ragnar Bragason og Mary Poppins í leikstjórn Bergs Þórs Ingólfssonar. Verkin þrjú eru öll tilnefnd sem sýning ársins, auk Macbeth, sem fær alls sjö tilnefningar, og Blam!, sem fær alls sex tilnefningar.

Englar alheimsins og Gullregn eru auk þess tilnefnd í flokknum leikrit ársins ásamt Jónsmessunótt eftir Hávar Sigurjónsson, Karma fyrir fugla, eftir Kari Ósk Grétudóttur og Kristínu Eiríksdóttur og Grande eftir Tyrfing Tyrfingsson.

Alls komu 63 verk til greina til Grímuverðlauna í ár, þar af þrettán dansverk og sjö útvarpsverk en tilnefningar eru 83 talsins í átján flokkum.

Athygli vekur að þrátt fyrir að Macbeth fái sjö tilnefningar, þar á meðal sem sýning ársins, er Björn Thors ekki tilnefndur fyrir leik sinn í titilhlutverkinu, rullu sem verkið stendur og fellur með.

Listafólk og uppfærslur Þjóðleikhússins hljóta 26 tilnefningar, auk þess sem þrjár tilnefningar falla í skaut samstarfsverkefna sjálfstæðra leikhópa og Þjóðleikhússins. Listafólk og uppfærslur Borgarleikhússins hljóta 21 tilnefningu. Að auki fær Blam!, samstarfssýning Neander-leikhússins í Danmörku og Borgarleikhússins sex tilnefningar og fjórar tilnefningar falla í hlut samstarfsverkefna sjálfstæðra leikhópa.

Listafólk og uppfærslur Íslenska dansflokksins hljóta átta tilnefningar, Íslensku óperunnar fimm tilnefningar, Leikfélags Akureyrar eina tilnefningu og þrjár uppfærslur Útvarpsleikhússins eru tilnefndar.

Grímuverðlaunin verða veitt við hátíðlega athöfn í Þjóðleikhúsinu 12. júní næstkomandi.

Meðfylgjandi eru tilnefningar í helstu flokkum. Tilnefningar í öllum flokkum má finna á Vísi.

➜ Atli Rafn Sigurðsson er tilnefndur sem leikari ársins í aðalhlutverki í Englum alheimsins. Þorleifur Arnarsson er tilnefndur fyrir leikstjórn og Sólveig Arnarsdóttir fyrir leik í aukahlutverki.

Skóli með sterkan prófíl

MYNDLISTASKÓLINN Á AKUREYRI auglýsir inntöku nýnema fyrir skólaárið 2013 - 2014

GRAFÍSK HÖNNUN

LISTHÖNNUNARDEILD veitir starfsmenntun í grafískri hönnun. Á námstímanum öðlast nemendur yfirgripsmikla þekkingu og þjálfun í faginu sem gerir þá hæfa til að fást við krefjandi verkefni á sviði hönnunar fyrir prentmiðla og margmiðlun.

FRJÁLS MYNDLIST

FAGURLISTADEILD veitir starfsmenntun í frjálsri myndlist. Nemendur fá alhliða þjálfun í hefðbundnum greinum þar sem áhersla er lögð á tæknilega og listræna ögun.

MYNDLIST - HÖNNUN - ARKÍTEKTÚR

FORNÁM - Alhliða undirbúningur fyrir nám í hönnun og listum. Myndlistaskólinn á Akureyri býður upp á hnitmiðað 72 feininga heildstætt nám í sjónlistum. Listrænn og tæknilegur undirbúningur fyrir framhaldsnám á sviði myndlistar, hönnunar og arkitektúrs.

Umsóknarfrestur til 5. júní.

Kaupvangsstræti 16 - Sími. 462 4958 - info@myndak.is - www.myndak.is - www.facebook.com/myndak

TILNEFNINGAR TIL EDDUVERÐLAUNA Í NOKKRUM FLOKKUM

SÝNING ÁRSINS
Englar alheimsins
Blam!
Mary Poppins
Macbeth
Gullregn

LEIKRIT ÁRSINS
Englar alheimsins
Gullregn
Karma fyrir fugla
Grande

LEIKSTJÓRI ÁRSINS
Þorleifur Örn Arnarsson fyrir Engla alheimsins
Egill Heiðar Anton Pálsson fyrir Leigumorðingjann
Bergur Þór Ingólfsson fyrir Mary Poppins
Kristín Jóhannesdóttir fyrir Rautt
Ragnar Bragason fyrir Gullregn

LEIKARI ÁRSINS í aðalhlutverki
Atli Rafn Sigurðarson fyrir Engla alheimsins
Jóhann Sigurðarson fyrir Rautt
Ólafur Darri Ólafsson fyrir Mýs og menn
Benedikt Erlingsson fyrir Ormstungu
Kristján Ingimarsson fyrir Blam!

LEIKKONA ÁRSINS í aðalhlutverki
Margrét Vilhjálmsdóttir fyrir Macbeth

Jóhanna Vigdís Arnardóttir fyrir Mary Poppins
Sigrún Edda Björnsdóttir fyrir Gullregn
Kristbjörg Kjeld fyrir Jónsmessunótt
Þórunn Arna Kristjánsdóttir fyrir Karma fyrir fugla

LEIKARI ÁRSINS í aukahlutverki
Hilmar Guðjónsson fyrir Rautt
Hallgrímur Ólafsson fyrir Gullregn
Hilmir Snær Guðnason fyrir Macbeth
Eggert Þorleifsson fyrir Tveggja þjónn
Pálmi Gestsson fyrir Fyrirheitna landið

LEIKKONA ÁRSINS í aukahlutverki
Halldóra Geirharðsdóttir fyrir Gullregn
Brynhildur Guðjónsdóttir fyrir Gullregn
Halldóra Geirharðsdóttir fyrir Ormstungu
Maríanna Clara Lúthersdóttir fyrir Jónsmessunótt
Sólveig Arnarsdóttir fyrir Engla alheimsins

LEIKMYND ÁRSINS
Börkur Jónsson fyrir Bastarða
Petr Hloušek fyrir Mary Poppins
Vytautas Narbutas fyrir Engla alheimsins
Finnur Arnar Arnarson fyrir Fyrirheitna landið
Kristian Knudsen fyrir Blam!

HJÓLAÐU NIÐUR Í MÓT
20% AF ÖLLUM HJÓLUM
Í SMÁRALIND OG GLÆSIBÆ
ÚTILÍF
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FÖSTUDAGUR

Það er mikið að gerast í Hafnarfirði um helgina og fullt af skemmtilegum viðburðum. Í kvöld er það árlegi viðburðurinn Gakktu í bæinn sem er í aðalhlutverki. Þar bjóða listamenn fólki heim, menningarstofnanir iða af lífi og verslanir í miðbænum verða með opið til klukkan 22 og með ýmis konar tilboð og viðburði í gangi. Þeirra á meðal er umhverfisvæna lífsstílsverslunin Radísa, Strandgötu 17.

Kíkir á gamla félaga á Faktorý

Maggi trymbill ætlar að skella sér á tónleika með hljómsveitinni Valdimar.

Trommarinn Magnús Ingi Sveinbjörnsson, betur þekktur sem Maggi trymbill, ætlar að kíkja á Faktorý í kvöld og hlýða þar á vin sinn Valdimar. „Ég myndi segja að ég væri meira en aðdáandi, við Valdimar erum ágætis félagar líka. Ég varð þess heiðurs aðnjótandi að fá að ferðast með honum til Færeyja og víðar þegar við vorum saman í skólalúðrasveitinni í gamla daga svo við höfum upplifað ýmislegt saman. Svo þekki ég Þorvald trommara líka, við trommararnir þekkjumst auðvitað allir. Við eigum okkar leynigrúppu á Facebook. Þú kemst ekkert inn í hana nema þú kunnir að þyrla,“ segir hann og hlær. Hann er mjög spenntur að kíkja á félaga sína í kvöld þar sem hann hefur ekki náð að fara á tónleika með þeim í langan tíma. „Ég hlusta samt mikið á þá og nýja platan er búin að vera föst á fóninum hjá mér í dágóðan tíma núna en hún er alveg rosalega góð. Svo er ég ekkert síður hrifinn af þeirri gömlu,“ segir hann.

LEYNIGRÚPPA TROMMARA Maggi segir engan komast í leynigrúppu trommara á Facebook nema hann kunni að þyrla.

Sýningar

18.00 Guðlaugur Jón Bjarnason (Gulli) opnar myndlistarsýningu í Samfylkingarhúsinu í Strandgötu 43, Hafnarfirði. Sýningin ber heitið Í tilefni sjómannadagsins og tengist menningarhátíðinni Bjartir dagar sem stendur nú yfir.

Hátíðir

10.00 Menningar- og listahátíð Hafnarfjarðar, Bjartir dagar, hefst í dag. Nánari upplýsingar og dagskrá má finna á heimasíðunni hafnarfjordur.is.

12.05 Listahátíð í Reykjavík heldur áfram. Nánari upplýsingar um hátíðina má finna á heimasíðunni artfest.is.

22.00 Sjómannahelginni verður fagnað með dagskrá á Akureyri. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni visitakureyri.is

Tónlist

12.00 Bjartmar Sigurðsson tenór, Sólrún Gunnarsdóttir fiðluleikari og Lilja Eggertsdóttir píanóleikari flytja sígild íslensk einsöngslög á hádegistónleikum í Háteigskirkju. Almennt miðaverð er kr. 1.000.

22.00 Krakkbot, Dj. flugvél og geimskip og Helgi Mortal Kombad koma fram á tónleikum á Hemma og Valda. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Magnús Einarsson og félagar skemmta á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8.

23.00 Pungarokksveitin DIMMA blæs til rokkveislu á Gamla Gauknum. Þar verður nýja platan þeirra, Myrkraverk, spiluð í heild sinni, ásamt eldra efni. Sérstakir gestir verða Dead Sea Apple.

23.00 Landslið íslenskra plötusnúða þeytir skífum á svokölluðu TriAngular kvöldi á Volta. Þar koma fram BenSol, CasaNova og Hendrik. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Valdimar spilar á Faktorý. Aðgangseyrir er kr. 1.500. Dj. Óli Dóri og Dj Plan B verða einnig þar þetta kvöld.

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

Súpergrúppa siglir um landið

Hljómsveitin Áhöfnin á Húna spilar til styrktar Slysavarnafélaginu Landsbjörg í sextán höfnum um land allt

ÁHÖFNIN Á HÚNA Guðni Finnsson, Jónas Sig, Lára Rúnars, Mugison, Ómar Guðjónsson og Arnar Gíslason mynda Áhöfnina á Húna.

„Þetta er allt gert fyrir Landsbjörg. Við erum bara að fara að skemmta okkur og eiga frábært sumarfrí,“ segir Jón Þór Þorleifsson, túrpabbi hljómsveitarinnar Áhöfnin á Húna.

Það eru engir nýgræðingar sem standa að baki hljómsveitinni en hana skipa Mugison, Jónas Sig, Lára Rúnars, Ómar Guðjónsson, Guðni Finnsson og Arnar Gíslason. „Við erum öll vinir og við tókum okkur bara saman um að gera þetta. Þetta er ótrúlega klikkuð og skemmtileg hugmynd og auðvitað algjör súpergrúppa,“ segir Jón Þór en sveitin var stofnuð sérstaklega til að sigla hringinn í kringum landið í júlímánuði og halda tónleika í sextán höfnum. Allur ágóðinn rennur svo til Slysavarnafélagsins Landsbjargar. „Hvað gerist svo eftir júlímánuð er alveg óráðið. Það verður bara að koma í ljós,“ segir Jón Þór.

Fararskjóti sveitarinnar er 50 ára gamli eikarbáturinn Húni II, en hún dregur einmitt nafn sitt af bátnum líka. Jón Þór segir mennina sem fylgja bátnum vera frábæran hóp stórskemmtilegra áhugamanna um að halda honum gangandi, svo það verði gaman að verja þessum mánuði á sjó með þeim.

Áhöfnin á Húna mun spila lög eftir Mugison, Jónas, Láru og Ómar en öllum hefur þeim verið breytt svo hljómsveitin flytji þau í sameiningu. „Þetta verður ekki þannig að hvert þeirra stígur á svið með sitt lag heldur er þetta bara ein heild sem gerir hlutina saman. Við erum öll með gæsahúð á æfingum, þetta kemur svo vel út,“ segir Jón Þór.

Áhöfnin á Húna kemur fram í fyrsta skipti í söfnunarþætti fyrir Slysavarnarfélagið Landsbjörg á RÚV í kvöld. RÚV verður svo viðloðandi verkefnið áfram í sumar og fylgir sveitinni eftir. „Það verða beinar útsendingar frá nokkrum tónleikum og svo verður fylgst með hópnum bæði á viðburðunum og á bátnum þeirra á milli. Þetta verður heljarinnar sirkus,“ segir Jón Þór. „Það getur auðvitað ýmislegt gerst í bátnum,“ bætir hann við dularfullur.

tinnaros@frettabladid.is

Slysavarnafélagið Landsbjörg

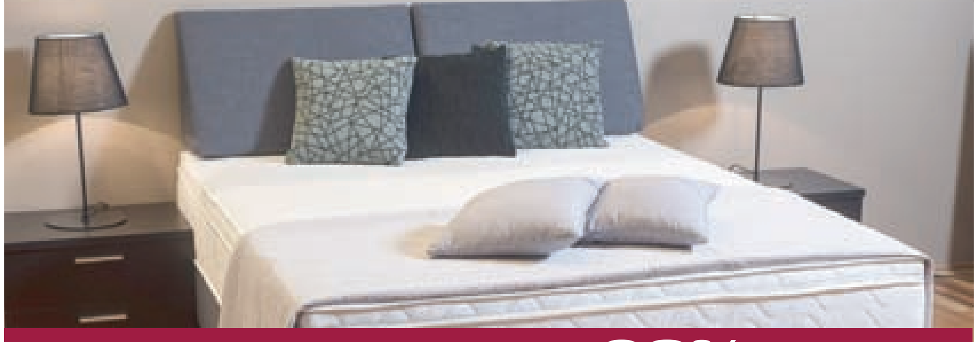
Slysavarnafélagið Landsbjörg hefur verið starfandi frá árinu 1928. Innan þess eru starfræktar 33 slysavarnadeildir um land allt sem hafa það að meginmarkmiði að koma í veg fyrir slys og óhöpp í sínu sveitarfélagi. Þar að auki styður félagið við bakið á björgunarsveitunum á ýmsan hátt.

Bjartmar Sigurðsson tenór syngur einsöngslög í Háteigskirkju undir yfirskriftinni Síðasta lag fyrir fréttir. Hann er útskrifaður með mastersgráðu í óperusöng frá Royal Scottish Academy of Music and Drama og hefur meðal annars stigið á svið á Ítalíu, í Skotlandi, í Danmörku og hér á Íslandi.

Furðuleg raftónlist verður spiluð á Hemma og Valda, í bland við hressandi hrylling og einstaka fallega laglínu.

FURÐULÖG Dj. flugvél og geimskip eru á meðal þeirra sem koma fram.

DÝNUDAGAR



STARLUX OG MEDILINE HEILSURÚM 20% AFSLÁTTUR

Stærðir: 80 x 200 cm, 90 x 200 cm, 100 x 200 cm, 120 x 200 cm, 140 x 200 cm, 160 x 200 cm, 180 x 200 cm

Koddar og sængur 20% afsláttur

YFIRDÝNUR 20% AFSLÁTTUR

Yfirdýnur gera rúmið þitt notalegra
Kaldasvampur - þrýstijöfnunarsvampur - latex

SVAMPDÝNUR 20% AFSLÁTTUR

Svampdýnur og pokagormadýnur framleiddar eftir máli og sniðum - margir stífleikar og mikið úrval áklæða

STARLUX SPRINGDÝNUR 20% AFSLÁTTUR

Stærðir: 80 x 200 cm, 90 x 200 cm, 100 x 200 cm, 120 x 200 cm, 140 x 200 cm, 160 x 200 cm, 180 x 200 cm

SÉRSKORINN SVAMPUR

20% AFSLÁTTUR

Dýnur og púðar sniðnir eftir máli eða sniðum - með eða án áklæðis - mikið úrval áklæða

EGGJABAKKADÝNUR

30% AFSLÁTTUR

Eggjabakkadýnur mýkja og verma rúmið þykktir 4-6 cm. Tilvaldar í sumarhúsið, ferðabílinn og tjaldvagninn

SVEFNSÓFAR

20 -40% AFSLÁTTUR

Mikið úrval af svefnstólum og sófum í stöðluðum stærðum eða skv. máli

> Mörkinni 4 > 105 Reykjavík > Sími: 533 3500
> Hofsbót 4 > 600 Akureyri > Sími: 462 3504
www.lystadun.is

LYSTADÚN

Tiltekt

Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

**FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
ARTIFORT OG ALLIR HINIR**

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

epal

15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG
OG Á SUNNUDAG,
30. MAÍ - 2. JÚNÍ**

Bindur fyrst á sig hægri skóinn

Sumt fótboltafólk fylgir ákveðnum venjum fyrir leiki. Aðrir klæðast sömu flíkunum til að tryggja liði sínu sigur á vellinum. Íslendingar eru gjarnan taldir óvenju hjátrúarfullir fyrir menntaða þjóð að vera. Meðal þess sem varast ber er áhrifamáttur ósýnilegra vera á borð við álfa og huldufólk og vondir fyrirboðar drauma. Hjátrúin á sér djúpar rætur í þjóðarsálinni og ná angar hennar alla leið til íþróttaiðkenda. Fréttablaðið hafði samband við nokkra leikmenn í efstu deild og spurði þá út í hjátrú, lukkudýr og aðra heillagripi. - sm

1 Fylgirðu ákveðinni rútínu fyrir leik?

2 Áttu þér heillagrip sem þú hefur með þér á leik?

3 Er fótboltafólk hjátrúarfullt þegar kemur að þessum hlutum?

→ Atli Sigurjónsson KR

Staða: Miðjumaður
Aldur: 21 árs

1 „Ég er ekki með neina heilaga rútínu og hún breytist bara á milli leikja. En mér finnst gott að taka göngutúr á leikdag og ég hlusta mikið á tónlist. Í síðustu leikjum hef ég verið að hlusta á hipphopp beat með kannski píanói og/eða fiðlu og engum söng, mæli með því.“

2 „Ég á mér engan heillagrip eða neitt svoleiðis, enda snýst þetta ekki um lukku heldur lúkkið.“

3 „Ég veit ekki um marga, nema nokkra sem vilja fara í hægri legghlífina fyrst og eitthvað svoleiðis. Man að Nenad Zivanovic burstaði alltaf tennurnar rétt fyrir leik. Síðan upp yngri flokkana kom mamma stundum með Rolo-súkkulaði í hálfleik ef við vorum lélegir og það virkaði alltaf eins og töfravatnið í Space Jam.“

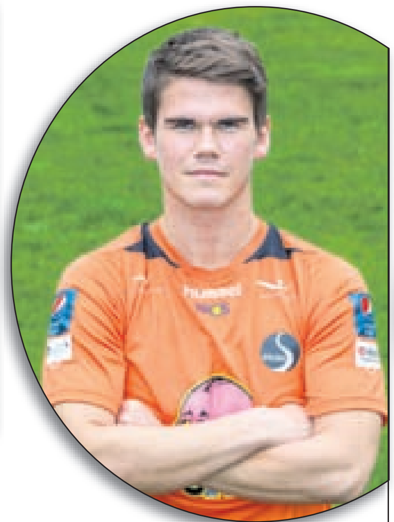
→ Harpa Þorsteinsdóttir Stjarnan

Staða a vellinum: Framherji
Aldur: 26 ára

1 „Ég er ekki sérstaklega hjátrúarfull en ég hef auðvitað fundið út ýmislegt sem hentar mér hvað varðar mataræði, svefn á leikdag og fleira.“

2 „Ég er ekki með neitt slíkt, ég hef samt gert tilraunir um það, sem sagt ef mér hefur gengið vel í einhverju eða með eitthvað þá spila ég með það aftur næst eða eitthvað slíkt, en ég er búin að komast að því að það hefur lítið að segja.“

3 „Já, ég held að margir íþróttamenn yfir höfuð séu hjátrúarfullir og hafi tileinkað sér sérstakar hefðir fyrir keppni. Ásgerður Stefanía, fyrirliði Stjörnunnar, er gott dæmi og er með marga skemmtilega kæki fyrir leik. Til að mynda er hún með stórt Liverpool-hjarta og hefur í mörg ár spilað með mynd af Carragher inni á legghlífinni hjá sér, segir að hún tækli betur.“



→ Viðar Örn Kjartansson Fylkir

Staða á vellinum: Framherji
Aldur: 23 ára

1 „Já, ég er með ótrúlega mikið af alls konar rútínum, og mér líður frekar illa ef ég sleppi einhverri af þeim. Til dæmis borða ég undantekningarlaust sömu máltíðina daginn fyrir leik, sem er pasta sem ég hef verið að mastera í nokkur ár. Reyni líka alltaf að sofa mikið og vera alveg úthvíldur ef möguleiki er á. Fer snemma að sofa kvöldið áður og vakna frekar snemma og reyni að hreyfa mig smá, göngutúr eða eitthvað slíkt og svo tek ég svona tveggja tíma lögn. Mér finnst líka mjög mikilvægt að taka svona um það bil hálftíma rúnt með græjurnar í botni af tónlist sem er ekki fyrir alla, helst hljómsveitinni Skítamóral frá Selfossi, til að komast í gírinn.“

2 „Ég á engan sérstakan heillagrip kannski, en ég hef spilað í sömu legghlífunum í nokkur ár núna og líður mjög illa ef ég er ekki með þær. Þær eru hálfónýtar og hvor af sinni tegundinni en hafa reynst mér ótrúlega vel. Síðan set ég alltaf teip á úlnliðina á mér og ég hreinlega veit ekki út af hverju ég geri það. Það er bara einhver ávani sem ég hef verið með í nokkur ár núna og mér líður skringilega ef ég gleymi því.“

3 „Það eru margir mjög hjátrúarfullir. Sumir klæðast alltaf sama bolnum innan undir og aðrir fara í hægri skóinn fyrst og eitthvað álíka. Svo á ég frekar skrýtinn vin sem setur alltaf einn kanadískan dollara undir innleggið í skónum sínum, sem er svolítið skemmtilegt.“

→ Jóhann Laxdal Stjarnan

Staða á vellinum: Hægri bakvörður
Aldur: 23 ára

1 „Ég fylgi alltaf ákveðinni rútínu á leikdegi, enda leikdagur heilagur dagur hjá mér. Ég byrja á hafragraut í morgunmat á milli 9 og 10 og í hádegismat fæ ég mér frá Nings lífræn brún hrísgrjón með kjúklingi, eggjum og grænmeti á milli 12 og 13. Svo enda ég á lokamáltíð fyrir leik á Serrano. Tek gott kjúklingaburrito um það bil þremur tímum fyrir leik. Þegar ég er svo kominn á leikstað þá er ég tilbúinn með Ipodinn minn með nóg af þungarokki til að velja úr, enda er það eina tónlistin sem lætur mér líða vel og gerir mig tilbúinn fyrir komandi átök. Þegar kemur að því að hita upp þá skil ég treyjuna og legghlífarnar eftir í klefanum og klæði mig í rétt áður en leikur hefst.“

2 „Ég er farinn að spila alltaf í sömu sokkum núna, Trusox-sokkum, annars hef ég ekkert tileinkað mér lukkugrip eða eitthvað í þá átt. Kannski að Ipodinn minn myndi flokkast undir heillagrip því hann er mér nauðsynlegur.“

3 „Já, ég held að margir finni sér hluti sem þeim líður vel með og finnst hjálpa þeim. Margir eru með sínar rútínur til að líða betur og geta einbeitt sér í boltanum. Ég hef ekki upplifað það að einhver hafi verið með skemmtilegan eða skrýtinn heillagrip, en ég á mörg ár eftir í boltanum og vonandi fæ ég tækifæri til að sjá eitthvað skemmtilegt.“

→ Kristín Ýr Bjarnadóttir Valur

Staða á vellinum: Framherji
Aldur: 29 ára

1 „Ég er ekki með neina niðurnjörvaða rútínu á leikdegi. Enda geta aðstæður verið breytilegar. Ég var nokkuð slæm með þetta og liðsfélagar mínir hafa gert grín að því hvað ég er hjátrúarfull. En það er meira svona í daglegu lífi, ekkert endilega tengt rútínu á leikdeginum sjálfum. Ég reyni að borða skynsamlega, oft og rétt magn fyrir leiki. Leikirnir hér á Íslandi eru oftast á kvöldin og þá er það alltaf Saffran eða Nings í hádeginu og hafragrautur með banana og rúsínum í morgunmat. Í Noregi eru leikirnir oftast um helgar og klukkan 13 eða 14. Þá vaknaði maður til þess að borða og taka svo kríu eða slökun milli mála. Svo er alltaf smá göngutúr tekinn. Smá svona landsliðsfílingur í því, maður er alltaf að reyna að vera í landsliðsklassanum sko!“

2 „Ég spila reyndar alltaf í sama íþróttatoppnum og hef gert það síðan ég komst í gang aftur árið 2008. Ég er í pínu vandræðum með þetta þar sem hann er orðinn heldur þreyttur og ég hef ekki enn þorað að taka áhættuna á að prufa nýjan topp. Svo set ég eyrnalokkana og hálsmen alltaf í hægri vasann á mætingajakkanum. Ég get ekki rakað lappirnar daginn áður eða á leikdegi og ég verð að skora að minnsta kosti eitt mark í skotunum í upphitun áður en ég get farið inn.“

3 „Ég held að fótboltafólk sé ekkert meira hjátrúarfullt en annað íþróttafólk. Ég held að við séum öll eins misjöfn og við erum mörg. Ég vil meina að ég hafi tekið upp allt þetta hjátrúar- og happa/óhappa-dæmi eftir að ég kom í Val þegar ég var 12 ára. Við vorum alltaf með alls konar æfingar í kringum þetta í yngri flokkum. En ég virðist vera sú eina sem hefur ekki vaxið upp úr þessu. Til dæmis þá var alltaf bannað að stíga á holræsi og labba undir stiga. Ég held alltaf í mér andanum þegar ég keyri fram hjá álverinu. Ég vil meina að það hafi ég lært í Val en það vill engin kannast við það og mér finnst oft illa að mér vegið þegar kemur að því að finna út hver byrjaði þetta allt. En ætli ég sé svo ekki bara sek um alla þessa vitleysu, enda er ég sú eina sem rígheld í allar þessar hefðir enn þann dag í dag. Nú þegar ég segi frá þessu skil ég betur þá sem segja mér að ég sé kannski ekki alveg eins og fólk er flest. Ég er bara dauðfegin að ég skuli ekki enn vera að druslast með einhvern risastóran bangsa í Valsbúning í alla leiki og setja hann í hornið á markinu eins og við gerðum á Pæjumótinu back in the day!“

ÓLÍKAR VENJUR Fótboltafólkið er með ólíkar venjur fyrir leiki. Sumir borða alltaf sama matinn, aðrir hlusta á ákveðna tegund af tónlist við upphitun og aðrir geyma skartið sitt alltaf í hægri vasa yfirhafnar sinnar.

BRJÁLUÐ...

LAGERSALA NTC

Lynghálsi 5

aðeins í nokkra daga

6 verð !!

500 - 1000 - 2000 - 3000 - 4000 - 5000

jakkar - buxur - kjólar - skyrtur - bolir - peysur - úlpur - skór - stígvél - fylgihlutir

Ekki missa af þessu !

flott merki frá verslunum NTC :

gallerisautján – Kultur menn – gs skór – focus – KARAKTER KONUR – Kultur

COMPANYS – Deres – SMASH – Sparkz – URBAN – eva

Opið í dag

og alla helgina frá kl. 11-18

Nýjar vörur daglega

Lagersala NTC- Lynghálsi 5 - 110 Reykjavík

Geimverur, grín og uppvakningar í bíó

Sumarmyndirnar eru á leiðinni í bíó þar sem geimverur, hasar og uppvakningar verða áberandi. Léttleikandi afþreying verður sem fyrr í aðalhlutverki í sumar.

1. The Hangover Part III
Í þetta sinn er úlfahjörðin hvorki á leiðinni í brúðkaup né steggjun, heldur er hún á bílaferðalagi. Íslendingar flykktust á fyrstu tvær myndirnar. Rúmlega 60 þúsund miðar seldust á þá fyrstu árið 2009 og námu tekjur rúmum 50 milljónum króna. Árið 2011 seldust rúmlega 40 þúsund miðar á The Hangover Part II. Samanlagt hafa því um 100 þúsund miðar selst á myndirnar tvær hérlendis.
Frumsýnd 29. maí

2. Man Of Steel
Þetta er dýrasta mynd sumarsins og er áætlaður kostnaður 225 milljónir dala. Henni er ætlað að blása nýju lífi í Superman-myndirnar sem nutu vinsælda á áttunda og níunda áratugnum. Síðasta tilraun, Superman Returns sem kom út 2006, þótti ekki heppnast nógu vel. Í þetta sinn fer Henry Cavill með hlutverk skikkjuklæddu ofurhetjunnar. Leikstjóri er Zack Snyder (Watchmen, 300).
Frumsýnd 21. júní

3. The Lone Ranger
Johnny Depp og leikstjórinn Gore Verbinski hafa áður starfað saman við Pirates of the Caribbean-myndirnar vinsælu. The Lone Ranger er byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum um grímuklæddan löggæslumann (Armie Hammer) og vin hans, indíánann Tonto (Depp). Framleiðandi er Jerry Bruckheimer, sem einnig stóð á bak við Pirates of the Caribbean.
Frumsýnd 5. júlí

4. World War Z
Spennumynd sem fjallar um Gerry Lane (Brad Pitt), starfsmann Sameinuðu þjóðanna sem leitar leiða til að stöðva kolbrjálaða uppvakninga sem eru að leggja undir sig heiminn. Leikstjóri er Marc Forster, sem gerði Bond-myndina Quantum of Solace. Þetta er næstdýrasta mynd sumarsins með áætluðum kostnaði upp á 170 milljónir dala.
Frumsýnd 12. júlí

5. Monsters University
Þessi Pixar-teiknimynd gerist tíu árum á undan Monsters, Inc. sem kom út 2001 og sló rækilega í gegn. Sulley og Mike hittast í menntaskóla og ganga í sama bræðrafélagið. Fyrst eru þeir miklir óvinir en svo tekst með þeim vinátta. John Goodman og Billy Crystal ljá þeim Sulley og Mike raddir sínar.
Frumsýnd 19. júlí

6. The Wolverine
Hugh Jackman snýr aftur á hvíta tjaldið sem hinn stökkbreytti James Howlett, betur þekktur sem Logan, eða hinn ofurmannlegi Wolverine. Síðast var gerð mynd um Wolverine árið 2009 sem hlaut heldur dræmar viðtökur og er ætlunin að gera betur í þetta sinn. Þetta er fyrsta myndin með Wolverine þar sem hvorki X-Men né Avengers-hetjurnar koma við sögu að undanskilinni Jean Grey (ofurhetjunni Phoenix).
Frumsýnd 24. júlí

7. 2 Guns
Þetta er nýjasta Hollywood-mynd Baltasars Kormáks. Tæplega þrjátíu þúsund Íslendingar sáu þá síðustu, Contraband, í bíó og námu tekjurnar tæpum 30 milljónum króna. Myndin fjallar um fíkniefnalögreglumann og leyniþjónustumann hjá bandaríska flotanum (Denzel Washington og Mark Wahlberg), sem rannsaka hvor annan.
Frumsýnd 7. ágúst

8. Elysium
Matt Damon leikur aðalhlutverkið í þessari framtíðarmynd sem gerist árið 2159. Tvær tegundir manna eru til, þeir sem búa í geimstöðinni Elysium og hinir sem búa á jörðinni.
Frumsýnd 30. ágúst

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

FEÐGIN Á SJÓNUM

Ólafi Finnbogasyni og Þórdísi Ólafsdóttur svellur báðum sjómannsblóð í æðum. Ólafur byrjaði á sjónum 1955 og aðstæðurnar þá og nú eru eins og svart og hvítt.

Brautryðjandi fallinn frá

Kristján Davíðsson, einn fremsti myndlistarmaður sinnar kynslóðar, lést í vikunni. Hann málaði allt undir það síðasta.

Til Borgarleikhússins

Þorvaldur Davíð Kristjánsson hefur gengið frá fastráðningarsamningi við Borgarleikhúsið og fer með aðalhlutverkið í sýningunni Furðulegt háttalag hunds um nótt á næsta leikári.

Landið rís á ný

Mikill vöxtur virðist vera í íslensku rappi á ný eftir lægð síðustu ára. Fréttablaðið fer yfir sögu hipphopp-tónlistar á Íslandi.

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Af hverju er KFC
svoo gott?
Gamla leyniuppskriftin frá Kentucky
Við notum fyrsta flokks hráefni frá íslenskum kjúklingaframleiðendum.
Við notum ferskt og heilnæmt grænmeti frá íslenskum grænmetisbændum.
Allt þetta frábæra hráefni er eldað á staðnum samkvæmt ströngustu gæðastöðlum KFC.
PIPAR\TBWA • SÍA • 131409
KFC
svooogott™

Hélt að leiklistarferlinum væri lokið

Rob Lowe hélt að hlutverkið í Behind the Candelabra yrði hans síðasta. Myndin hefur hlotið góða dóma.

Leikarinn Rob Lowe fer með hlutverk lýtalæknisins Jacks Startz í kvikmyndinni Behind the Candelabra. Myndin skartar Michael Douglas og Matt Damon í aðalhlutverkum og segir frá sambandi söngvarans Liberace og Scott Thorson. Leikstjóri myndarinnar er Steven Soderbergh, en sá hefur leikstýrt myndum á borð við Erin Brockovich, Traffic og nú síðast spennumyndinni Side Effects.

Lowe kveðst stundum hafa efast um þá ákvörðun að taka að sér hlutverkið. „Suma daga hugsaði ég með mér: „Þetta eru endalok ferils míns.“ Þegar ég gekk svo inn á tökustað og sá Michael íklæddan kaftan og Matt klæddan í flauelsstuttbuxur og með hárkollu, hugsaði ég: „Þetta eru endalok okkar allra,“ sagði Lowe í nýlegu viðtali. Behind the Candelabra var frumsýnd í Bandaríkjunum þann 26. maí og hefur fengið lofsamlega dóma og var enginn dauðadómur fyrir leikarana sem tóku aðalhlutverkin að sér.

LÝTALÆKNIR Rob Lowe fer með hlutverk lýtalæknis í kvikmyndinni Behind the Candelabra.

Passar upp á Nirvana-lögin

Courtney Love, ekkja Kurts Cobain úr Nirvana, passar vel og vandlega upp á notkunarréttinn á lögum hljómsveitarinnar. „Einhver verður að passa upp á þetta. Um leið og ég myndi selja réttinn færu lögin í söngleiki sem myndu græða milljarða dollara og þá eru komnar djasshendur á loft á Broadway,“ sagði Love við tímaritið Bust. „Eða að Kurt yrði kominn í auglýsingar fyrir Gatorade. Ég mun aldrei selja minn hluta af réttinum vegna þess að enginn annar myndi nenna að vernda hann.“ Love er að undirbúa nýja sólóplötu og segist eiga tvö frábær lög á lager.

COURTNEY LOVE

LAMBCHOP Jaðarkántrísveitin er á leið til Íslands.

Lambchop til Íslands í júlí

Bandaríska jaðarkántrísveitin Lambchop endar tónleikaferð sína um Evrópu með tónleikum í Iðnó sunnudagskvöldið 7. júlí. Lay Low mun hita upp.

Lambchop kemur frá Nashville og hefur verið starfandi í um tuttugu ár. Hún er þekkt fyrir að fara ótroðnar slóðir í tónlistarsköpun og flutningi en þó halda í hefðir þjóðlaga- og sveitatónlistar Tennessee. Tónleikar Lambchop þykja mikil upplifun og því ættu tónlistarunnendur ekki að láta þá fram hjá sér fara. Tónleikarnir hefjast kl. 20.30 og standa til miðnættis. Miðasala hefst á Midi.is í dag klukkan 10.

Vinirnir gera grín að Tatum

Leikarinn Channing Tatum segir í nýlegu viðtali við Cosmopolitan að vinir hans geri stólpagrín að honum vegna frægðar hans.

„Mér þykir erfitt að ná utan um frægðina. Rokkstjörnur eru stjörnur því þær eru stærri en lífið sjálft. Leikarar leika venjulegt fólk. Það færi manni ekki vel að ætla sér að koma fram við annað fólk eins og það sé aðstoðarfólk þitt. Vinir mínir halda mér niðri á jörðinni og gera stanslaust grín að mér,“ sagði leikarinn sem á von á sínu fyrsta barni í sumar ásamt eiginkonu sinni, leikkonunni Jennu Dewan.

AÐHLÁTURSEFNI Leikarinn Channing Tatum segir vini sína gera mikið grín að sér.

NORDICPHOTOS/GETTY

HEILDSÖLU

lager h...

...r á alla fjölskylduna

Útsölunni að ljúka

Fyllið fataskápinn fyrir spottprís

Vönduð og góð merkjavara á mögnuðum afslætti:

Allt á fullum snúningi, nóg til

Jakkaföt frá 4.000 kr.	Herraskyrtur frá 1.990 kr.
Peysur frá 1.500 kr.	Ýmiss konar barnafatnaður
Sokkar frá 100 kr.	frá 499 kr.
Gallabuxur frá 3.000 kr.	Dömu- og herrabolir frá 990 kr.

Lagerhreinsunin fer fram að Höfðabakka 9, fyrir aftan þetta þekkta hús á höfðanum.

VISA MasterCard

RÚN HEILDVERSLUN

Höfðabakka 9 110 Reykjavík

Opnunartímar:

Laugardag	10-16
Sunnudag	10-16
Virkir dagar	11-19

Metallica á Hróarskeldu

Bandaríska rokksveitin kemur fram á hátíðinni góðu.

Bandaríska rokksveitin Metallica kemur fram á Hróarskelduhátíðinni í sumar. Tilkynnt var um þetta í dag, og verða tónleikarnir einu tónleikar sveitarinnar í Evrópu í sumar.

Drengirnir vinna hörðum höndum að nýrri hljóðversplötu, en fimm ár eru liðin frá því að sú síðasta, Death Magnetic, kom út. Þeir ætla hins vegar að vera svo elskulegir að taka sér hlé frá upptökum til þess að spila fyrir rokkþyrsta Norðurlandabúa.

Tíu ár eru liðin frá því að sveitin spilaði síðast á hátíðinni, en hefð er fyrir því að trommuleikarinn Lars Ulrich tali dönsku á sviðinu á Hróarskeldu. Það fer hann létt með, enda danskur.

TIL DANMERKUR Tónleikar Metallicu á Hróarskeldu eru einu tónleikar sveitarinnar í Evrópu í sumar.

Meðal helstu listamanna á hátíðinni í ár verða hljómsveitirnar Kraftwerk, Slipknot, Queens of the Stone Age, Sigur Rós, Of Monsters and Men og Kris Kristoffersson.

Heldur dagbækur

Emma Watson skrifar um vandamál sín í dagbækur.

Leikkonan Emma Watson fer með hlutverk í nýrri kvikmynd leikstjórans Sofia Coppola, The Bling Ring. Leikkonan er um þessar mundir á ferð og flugi til að kynna kvikmyndina og í nýju viðtali sagðist hún halda fjölda ólíkra dagbóka.

„Ég hef alla tíð verið heilluð af dagbókum. Ég á örugglega um tíu dagbækur; eina draumadagbók, eina jógadagbók, dagbók um fólk sem ég hef kynnst eða hitt og leiklistardagbók. Með dagbókunum hef ég getað áttað mig betur á sjálfri mér, margar af þessum hugsunum eru of persónulegar til að ég geti rætt þær við aðra. Með þessu get ég tæmt hugann og unnið úr málunum á öruggan hátt," sagði leikkonan.

HELDUR DAGBÆKUR Emma Watson heldur fjölda ólíkra dagbóka. NORDICPHOTOS/GETTY

GEFA ÚT SJÓMANNAPLÖTU KK og Maggi Eiríks hafa sent frá sér sjómannaplötuna Úti á sjó. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tileinka sjómönnum plötuna

Nýjasta plata KK og Magga Eiríks, Úti á sjó, hefur að geyma gömul sjómannalög.

„Engin stétt manna á Íslandi frá landnámstíð hefur fært meiri fórn en sjómenn og fjölskyldur þeirra. Enda er platan tileinkuð þeim," segir KK um nýjustu plötu sína og Magga Eiríks, Úti á sjó. Hún hefur að geyma sjómannalög frá seinni hluta síðustu aldar.

„Vinur okkar Magga, sem er skipstjóri á togara í Vestmannaeyjum, hringdi í mig og spurði: „Kristján, af hverju gefið þið Maggi ekki út plötu með sjómannalögum?" Magga leist bara vel á þetta og við ákváðum að fara í hljóðver," segir KK.

Hann er sjálfur strandveiðimaður og á litla trillu sem heitir Æðruleysi. „Margir eldri Íslendingar hafa verið eitthvað til sjós. Maggi var til sjós í gamla daga og feður okkar voru sjómenn. Sjómennskan var það sem allt snerist um hér áður fyrr, og gerir mikið enn þá."

KK og Maggi hafa gefið út þrjár vinsælar ferðalagaplötur. Spurður hvort fleiri sjómannaplötur séu á leiðinni hlær hann og segist ekki búast við því enda séu þeir Maggi að undirbúa plötu með eigin efni.

Þeir félagar spila á tónleikunum Óskalögum sjómanna í Hörpu á laugardag. „Ef ég á frí á sjómannadaginn ætla ég að setja fánann upp og sigla út á hafið. Það yrði rosalega gaman," segir KK. -fb

➜ Fyrsta lagið á plötunni er Á sjó sem Þorvaldur Halldórsson söng fyrst inn á plötu árið 1965.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu. 60% landsmanna skoða fjölpóst. Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

75% íbúa höfuðborgarsvæðisins lesa Fréttablaðið daglega.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

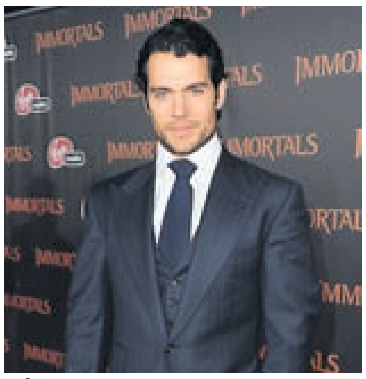
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup nóv.-sept. 2012

Cavill í stað Cruise

Henry Cavill gæti farið með hlutverk Napoleons Solo.

Leikarinn Henry Cavill mun að öllum líkindum fara með hlutverk Napoleons Solo í kvikmyndinni Man From U.N.C.L.E. í stað Toms Cruise. Myndin er byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum er sýndir voru á árunum 1964 til 1968.

George Clooney átti upphaflega að fara með hlutverk Solos en varð frá að hverfa vegna bakmeiðsla. Síðan þá hafa Johnny Depp, Channing Tatum, Bradley Cooper, Joel Edgerton, Ryan Gosling og Michael Fassbender verið orðaðir við hlutverkið auk Cruise, sem gat ekki tekið að sér hlutverkið vegna vinnu sinnar við Mission: Impossible 5. Man From U.N.C.L.E segir frá tveimur njósnurum, Napoleon Solo og Illya Kuryakin, sem starfa hjá U.N.C.L.E., leynilegri stofnun. Ian Fleming, skapari James Bond, átti tillöguna að persónunum en handrit þáttanna var samið af Robert Towne, Sherman Yellen og Harlan Ellison. Í seinni tíð hefur Towne meðal annars skrifað handrit að myndum á borð við Chinatown og Mission: Impossible.



NÝR SOLO? Henry Cavill gæti farið með hlutverk Napoleons Solo í stað Toms Cruise. NORDICPHOTOS/GETTY

TIL FINNLANDS Pörupiltar eru á leiðinni til Finnlands.

Pörupiltar til Finnlands

Pörupiltar verða með uppistand í finnsku leikhúsi.

Pörupiltar verða með uppistandið sitt Homo Erectus á leiklistarhátíðinni Pop Up Art House í leikhúsinu Diana Scenen í Helsinki þriðjudaginn 4. júní.

Uppistandið verður lokasýningin á leiklistarhátíðinni, sem leikhópurinn Blaue Frau stendur fyrir. Pörupiltarnir Nonni, Dóri og Hemmi hafa notið vinsælda Þjóðleikhúskjallaranum sl. tvö ár með uppistandi sínu. Þeir eru með nýtt uppistand í bígerð, Blómin og býflugurnar, sem verður sýnt hér á landi næsta haust. Alexía Björg Jóhannesdóttir, María Pálsdóttir og Sólveig Guðmundsdóttir eru konurnar á bak við Pörupilta.

ÞJÓÐHÁTÍÐ
STUÐMENN
SKÁLMÖLD | GUS GUS
RETRO STEFSON | ÁSGEIR TRAUSTI
PÁLL ÓSKAR | BUBBI
SÁLIN | HELGI BJÖRNS
2013
Miðasala á dalurinn.is
TUBORG
OPEN FOR MORE
N1
lenovo
pepsi MAX
#dalurinn

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075
5%
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.
EIN STÆRSTA SPENNUMYND SUMARSINS
VINSÆLASTI GRÍNÞRÍLEIKUR ALLRA TÍMA!

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
EPIC 3D	3.40	L
EPIC 2D	4	L
HANGOVER III	5.50, 8, 10.10	12
FAST & FURIOUS	7, 8, 10, 10.40	12
THE CROODS 3D	3.40	L
OBLIVION	5.30	12

KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is
EIN STÆRSTA SPENNUMYND SUMARSINS
ALL ROADS LEAD TO THIS
„TOPPAR ALLA FORVERA SÍNA Í STÆRÐ, BRJÁLÆÐI OG HRAÐA.“
FRÁBÆR GRÍNMYND
VINSÆLASTI GRÍNÞRÍLEIKUR ALLRA TÍMA!
BRADLEY COOPER, ZACH GALIFIANAKIS & ED HELMS ERU STÓRKOSTLEGIR Í NÝJUSTU MYND TODD PHILIPS
„STÓRFENGLEG“
„FRÁBÆR“
„EXHILARATING“

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

HANGOVER - PART 3	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20 - 10:50	12
HANGOVER - PART 3 VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20	VIP
EPIC ÍSL TAL 3D	KL. 3:40 - 5:50	L
EPIC ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	L
FAST & FURIOUS 6	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
THE GREAT GATSBY 2D	KL. 5:10 - 8	12
STAR TREK INTO DARKNESS 3D	KL. 10:40	12
PLACE BEYOND THE PINES	KL. 8	12
OLYMPUS HAS FALLEN	KL. 10:50	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

HANGOVER - PART 3	KL. 5:50 - 8 - 10:20	12
FAST & FURIOUS 6	KL. 8 - 10:40	12
EPIC ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

HANGOVER - PART 3	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
FAST & FURIOUS 6	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
EPIC ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
EPIC ÍSL TAL 2D	KL. 5:20	L
THE GREAT GATSBY 2D	KL. 8 - 10:50	12
STAR TREK INTO DARKNESS 3D	KL. 8 - 10:50	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

HANGOVER - PART 3	KL. 5:50 - 8 - 10:20	12
THE GREAT GATSBY 2D	KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
IRON MAN 3 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

HANGOVER - PART 3	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
THE GREAT GATSBY 2D	KL. 8	12
STAR TREK INTO DARKNESS 3D	KL. 10:50	12
IRON MAN 3 2D	KL. 5:20	12

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
MISSIÐ EKKI AF ÞESSARI STÓRKOSTLEGU TEIKNIMYND FRÁ HÖFUNDUM ICE AGE
ALL ROADS LEAD TO THIS
EIN STÆRSTA SPENNUMYND SUMARSINS!
LÚXUS

SMÁRABÍÓ 5%

EPIC 2D ÍSL.TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
EPIC 3D ÍSL.TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
EPIC 3D ENSKT TAL ÓTEXTAÐ	KL. 5.45 - 8	L
FAST & FURIOUS 6	KL. 5 - 8 - 10.45	12
FAST & FURIOUS 6 LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.45	12
STAR TREK 3D	KL. 8 - 10.45	12
STAR TREK	KL. 8 - 10.45	12
EVIL DEAD	KL. 10.15	18
THE CROODS 2D ÍSL.TAL	KL. 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

EPIC 3D ÍSL.TAL	KL. 5.45	L
FAST & FURIOUS 6	KL. 6 - 9	12
THE GREAT GATSBY 3D ÓTEXTAÐ	KL. 9	12
THE GREAT GATSBY	KL. 6 - 9	12
PLACE BEYOND THE PINES	KL. 6 - 9	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

EPIC 3D KL. 6 / EPIC 2D	KL. 6	L
FAST & THE FURIOUS 6	KL. 8 - 10.20	12
OBLIVION	KL. 8	16
MAMA	KL. 10.20	16

Raunsætt um töfraraunsæi

BAKÞANKAR

Magnúsar Þorláks Lúðvíkssonar

Þetta er ekki rétt, þú hefur ekki hugsað mjög vandlega um þetta,“ hugsaði ég með mér á dögunum þegar félagi minn lýsti ákveðinni afstöðu í rökræðum okkar á milli. Ég var viss um að ég hefði hann því ég las einu sinni bók þar sem var sett fram mjög sterk röksemdafærsla (hún í það minnsta sannfærði mig) um það af hverju afstaða félaga míns var röng. Ég leyfði honum að klára en hóf síðan af mikilli sannfæringu að útskýra af hverju hann hefði rangt fyrir sér. Ég var rétt byrjaður þegar ég fraus enda mundi ég ekkert hvað stóð í helvítis bókinni.

EINS og dagur fylgir nótt þá er hver lesandi dæmdur til þess að gleyma með tíð og tíma megninu af því sem hann les. Í tilfelli skáldsagna er það plottið og svo kannski tvær til þrjár sterkustu myndirnar sem vara í minninu. Í tilfelli fræðibóka eru það einstaka áhugaverðar hugmyndir, eftirminnilegustu anekdóturnar og svo oft niðurstöðurnar sem verða eftir. Yfirleitt ekki nóg til þess að hægt sé að endursegja hugmyndirnar í bókinni af nákvæmni nema rétt eftir lestur.

ÞETTA skapar vandamál. Ekki bara getur orðið komið út eins og fífl í rökræðum heldur verða kokkteilboð félagsleg jarðsprengjusvæði. Þú lendir á spjalli við ókunnugan menningarvita við mini-pylsurnar og fyrr en varir er hann byrjaður að tala um Hundrað ára einsemd. Þú verandi hégómlegur getur ekki stillt þig um að minnast á að þú hafir líka lesið skáldsöguna. Menningarvitinn brosir, enda ekki á hverjum degi sem hann fær tækifæri til að ræða kólumbískt töfraraunsæi, og spyr hvað þér hafi fundist um persónusköpunina í bókinni. „Hún var mjög… iiih… forvitnileg,“ svararðu enda búinn að gleyma svo til öllu sem fór fram í bókinni fimm og hálfu ári eftir lestur.

SÍÐASTA áratuginn hef ég lesið kannski 150 bækur samanlagt. Ég er hins vegar efins um að ég gæti haldið uppi vitrænum samræðum um helminginn af þeim. Af hverju er maður þá að þessu? Er lausnin kannski sú að lesa færri bækur en lesa hverja bók oft? Ætti maður kannski bara að sætta sig við minnisleysið og njóta lestursins, líta raunsætt á töfraraunsæið? Mér finnst reyndar eins og ég hafi lesið svörin við þessum spurningum einhvern tímann en ég bara man þau ekki alveg lengur.

Undratæki á Rage-tónleikum

Tónleikar til heiðurs Rage Against the Machine á föstudag og laugardag.

Tónleikar til heiðurs Rage Against The Machine verða haldnir á Græna Hattinum á Akureyri í kvöld. Á laugardaginn verða þeir svo í Reykjavík á Gamla Gauknum. Einnig verða ókeypis tónleikar í Tónabúðinni á Akureyri klukkan 17 í dag.

21 ár er liðið síðan fyrsta plata sveitarinnar kom út og setti hún mark sitt á rokksöguna með pólitísku rappi og rokki.

Þessir heiðurstónleikar voru frumfluttir 18. janúar fyrir fullu húsi. Í hljómsveitinni eru Egill „Tiny“ Thorarensen, Franz Gunnarsson, Arnar Gíslason og Guðni Finnsson.

„Maður er búinn að vera með þessi lög í blóðinu frá fyrstu plötu. Tiny ólst upp við þetta líka. Þetta var það fyrsta sem hann gleypti við þegar hann byrjaði að rappa,“ segir Franz.

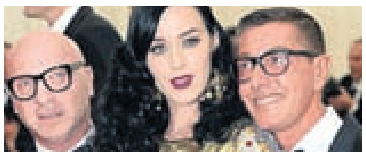
Hann segir tónleikana mjög krefjandi fyrir hann sem gítarleikara, enda er Tom Morello úr Rage Against the Machine mikill töframaður. „Hann er ekki þessi hefðbundni gítarleikari. Þegar allir voru að herma eftir Van Halen og Stevie Vai var hann frekar að stúdera plötusnúða,“ segir Franz, sem nýtur aðstoðar Whammy-pedala á tónleikunum. „Með því undratæki nær maður þessu sándi sem hann hefur búið til.“

-fb

21

Fyrsta plata Rage Against the Machine kom út fyrir 21 ári, eða árið 1992.

TIL HEIÐURS RAGE Egill „Tiny“ Thorarensen bregður sér í hlutverk söngvarans Zack de la Rocha á tónleikunum.



NEITA Dolce og Gabbana ásamt Katy Perry. NORDICPHOTOS/AFP

Kærðir fyrir skattsvik

Hönnunarteymið Dolce og Gabbana eyðir nú tímanum fyrir rétti í Mílanó. Þeir Stefano Gabbana og Domenico Dolce eru ákærðir fyrir skattsvik og krefst saksóknari tveggja og hálfs árs fangelsis. Mun fyrirtækið hafa sleppt því að gefa upp um 15 milljarða íslenskra króna til skatts síðan árið 2004 en þeir neita allri sök. Dómur í málinu er væntanlegur síðar í sumar.

Dolce og Gabbana gáfu út sína fyrstu kvenfatalínu árið 1985 og síðan þá hafa þeir byggt upp tískuveldi sem er eftirsótt út um allan heim.

Rif undirbýr fyrstu plötuna

Fyrsta plata Rif kemur út snemma á næsta ári

Rif er að undirbúa sína fyrstu plötu sem ætti að koma út snemma á næsta ári. Lagið Sól í sinni er nýjasta afurðin frá hljómsveitinni og hefur það hljómað á Rás 2 síðustu vikur.

Rif hefur verið starfandi í rúmlega ár. Hún spratt upp úr endurkomu hljómsveitarinnar Náttfari sem gaf út plötuna Töf árið 2011.

Andri Ásgrímsson gítarleikari og Haraldur Þorsteinsson bassaleikari skipa Rif ásamt góðum gestum eins og Arnari og Nóa úr Leaves og söngkonunni Bryndísi Helgadóttur.

Tónlistin er þjóðlagaskotið popp/rokk með íslenskum textum eftir Andra og Harald sem og Stein Steinarr og fleiri.

ANDRI ÁSGRÍMSSON Andri og félagar í hljómsveitinni rif undirbúa nýja plötu.

SIGHTSEERS | ERNEST OG CELESTÍNA | KARATE STRÁKURINN | WADJDA
MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS
Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas
BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn
NEMAR, ÖRYRKJAR, ELDRI BORGARAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS!
BÍÓ ★ PARADÍS
EUROPA CINEMAS

ERNEST OG CELESTÍNA	(L)	18:00
KARATE STRÁKURINN	(L)	20:00
ÍSLENSKAR STUTTMYNDIR	(L)	18:00
WADJDA	(11)	20:00
SIGHTSEERS	(16)	18:00, 20:00, 22:30
JAGTEN	(12)	22:00
DÁVALDURINN	(16)	22:00

VIÐ ÆTLUM AÐ ÚTRÝMA SKJÓHENGJUNNI

30% AFSLÁTTUR

AF OUTLET VERÐUM Á SKÓM UM HELGINA*

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Six Mix dömuskór úr leðri
Líka bláir og grænir - Stærðir: 36-41
Outlet verð: kr. 10.995
Verð með afslætti kr. 7.697

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Dömuskór - glimmer
Líka svartir og gylltir - Stærðir: 36-41
Outlet verð: kr. 4.995
Verð með afslætti kr. 3.497

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Piano dömuskór úr leðri
Líka til í brúnu - Stærðir: 36-41
Outlet verð: kr. 9.995
Verð með afslætti kr. 6.997

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Six Mix dömuskór úr leðri
Líka d.brúnir og svartir - Stærðir: 36-41
Outlet verð: kr. 12.995
Verð með afslætti kr. 9.097

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Barnaskór - Mína Mús
Stærðir: 25-37
Outlet verð: kr. 1.990
Verð með afslætti kr. 1.393

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Barnaskór með bangsamynd
Stærðir: 22-24
Outlet verð: kr. 1.995
Verð með afslætti kr. 1.397

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Barna íþróttaskór
Stærðir: 25-37
Outlet verð: kr. 2.990
Verð með afslætti kr. 2.093

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Six Mix herraskór úr leðri, renndir
Líka til í gráu - Stærðir: 41-46
Outlet verð: kr. 9.995
Verð með afslætti kr. 6.997

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐI

Six Mix herraskór úr leðri
Líka til í brúnu - Stærðir: 41-46
Outlet verð: kr. 11.995
Verð með afslætti kr. 8.397

*Gildir ekki af íþrótta- og fótboltaskóm

AFSLÁTTURINN GETUR VERIÐ ALLT AÐ 80% FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

KORPU OUTLET

TAX FREE

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Tuttugu gullverðlaun í húsi í Lúxemborg

SPORT Íslenska íþróttafólkið á Smáþjóðaleikunum í Lúxemborg hélt áfram að sanka að sér verðlaunum á þriðja keppnisdeginum í gær.

Eygló Ósk Gústavsdóttir bætti eigið Íslandsmet í 200 metra skriðsundi og Anton Sveinn McKee sigraði í 100 metra bringusundi. Aníta Hinriksdóttir bætti sinn besta árangur í 400 metra hlaupi og vann sín önnur gullverðlaun á leikunum. Fimleikakonan Dominique Belanyi vann gullverðlaun á tvíslá og Nroma Dögg Róbertsdóttir gerði hið sama í keppni í stökki.

Lúxemborg hefur unnið flest gullverðlaun á leiknum, eða 31, og alls 75 verðlaunapeninga. Íslendingar eru í öðru sæti með tuttugu gull og 66 verðlaun alls. Kýpverjar eru í þriðja sæti með 15 gull og 42 verðlaun alls. **-ktd**

Engin rómantík í bikarnum

FÓTBOLTI Breiðablik, Fram, FH, KR, Stjarnan og Víkingur Ólafsvík tryggðu sér sæti í 16-liða úrslitum Borgunarbikars karla í gærkvöldi.

Mesta dramatíkin var norðan heiða þar sem bráðabana í vítaspyrnukeppni þurfti til að knýja fram úrslit. Víkingur úr Ólafsvík marði sigur á Álftanesi sem leikur í fjórðu deild. Víkingar léku manni færri stóran hluta leiksins en tókst að knýja fram sigur.

Dregið verður í 16-liða úrslit keppninnar í höfuðstöðvum KSÍ hádeginu á mánudag.

LIÐIN Í 16-LIÐA ÚRSLITUM

PEPSI-DEILDIN: ÍBV, Fylkir, ÍA, Breiðablik, KR, Víkingur Ólafsvík, FH, Fram, Stjarnan
1. DEILDIN: Leiknir R., Tindastóll, BÍ/Bolungarvík, Víkingur R.
2. DEILDIN: Grótta, Sindri.
3. DEILDIN: Magni.

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Í AÐALHLUTVERKUM Almarr skoraði fyrir Fram og Haukur Páll sá rautt hjá Valsmönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

BORGUNARBIKARINN
ÚRSLIT

HK - BREIÐABLIK 0-4
0-1 Sverrir Ingi Ingason, víti (30.), 0-2 Nichlas Rohde (55.), 0-3 Árni Vilhjálmsson (83.), 0-4 Ellert Hreinsson (90.)

KR - GRINDAVÍK 3-1
1-0 Atli Sigurjónsson (29.), 1-1 Jósef Kristinn Jósefsson (63.), 2-1 Baldur Sigurðsson (69.), 3-1 Jónas Guðni Sævarsson (76.)

ÁLFTANES - VÍKINGUR Ó. 1-2
0-1 Sjálfsmark (20.), 1-1 Guðbjörn Alexander Sæmundsson, 1-2 Guðmundur Steinn Hafsteinsson (71.)

FH - KEFLAVÍK 3-2
1-0 Atli Viðar Björnsson (22.), 1-1 Haraldur Freyr Guðmundsson (44.), 2-1 Atli Viðar Björnsson (50.), 3-1 Kristján Gauti Emilsson (90.), 3-2 Magnús Þórir Matthíasson (92.)

VALUR - FRAM 1-2
0-1 Almarr Ormarsson (29.), 1-1 Rúnar Már Sigurjónsson, víti (48.), 1-2 Hólmbert Aron Friðjónsson (77.)

ÞÓR - STJARNAN 3-3*
0-1 Halldór Orri Björnsson (23.), 1-1 Jóhann Helgi Hannesson (27.), 1-2 Baldvin Sturluson (60.), 2-2 Jóhann Helgi Hannesson (90.), 2-3 Veigar Páll Gunnarsson (96.), 3-3 Jóhann Þórhallsson (118.).
**Stjarnan fór áfram eftir bráðabana í vítaspyrnukeppni.*

BÆJARSLAGUR Rautt spjald á 18. mínútu gerði það að verkum að slagurinn um Kópavog varð aldrei spennandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fjarnám ÍSÍ í þjálfaramenntun!

1. stig alm. hluta hefst 24. júní nk. Opið öllum sem lokið hafa grunnskólaprófi og gildir jafnt fyrir allar íþróttagreinar.
Skráning á ***námskeið@isi.is*** eða í síma 514-4000.
Nánari uppl. í síma 460-1467 og á vidar@isi.is
sjá einnig á www.isi.is

Getan hjá okkur er til staðar

Jóhann Þórhallsson er leikmaður 5. umferðar hjá Fréttablaðinu. Framherjinn fór á kostum með Þór í 4-1 sigri gegn sínum gömlu félögum í Fylki. Hann segir stefnu Þórs að enda fyrir ofan miðja deild í lok sumars.

FÓTBOLTI Það gekk ekki vel hjá Þórsurum í upphafi móts. Liðið tapaði fyrstu þremur leikjum sínum en hefur síðan rétt úr kútnum og unnið síðustu tvo leiki. Leikurinn gegn Fylki í síðustu umferð var sérstaklega góður en Þórsarar unnu þar stórsigur, 4-1.

„Það eru forréttindi að fá að búa á Akureyri. Ég er harður Akureyringur sem hefur verið í útlegð fyrir sunnan í tíu ár,“ segir Jóhann en bætir við að sér hafi nú engu að síður liðið vel fyrir sunnan. „Við vorum mjög lélegir í fyrstu leikjunum. Það verður að viðurkennast. Þetta er aðeins að koma hjá okkur og við vorum mjög sáttir við Fylkisleikinn.“

Verðum fyrir ofan miðja deild

Jóhann segir að hópurinn hjá Þór sé góður og vel samstilltur. „Ég geri mér væntingar um að við verðum fyrir ofan miðja deild. Það býr mjög mikið í þessum hópi þó svo að hann sé lítill. Getan hjá okkur er til staðar. Við höfum reynt að æfa að halda bolta þó svo að það hafi ekki alltaf sést í leikjum sumarsins.“

Jóhann er orðinn 33 ára gamall og segir að á þessum tímapunkti taki hann aðeins eitt ár í einu. Það liggi ekki fyrir hvenær hann leggi skóna á hilluna.

„Ég sagði nú við Einsa Dan og þessa kalla í gamla daga að það væri eitthvað í mér ef ég væri enn að spila eftir þrítugt. Þetta er greinilega einhver baktería sem erfitt er að losna við.“

> **Ég held að helmingurinn af þeim sem voru í þessu flugi séu flughræddir í dag.**
> *Gunnar Gunnarsson þjálfari liðs*

Jóhann glímir við ákveðið vandamál, sem er flughræðsla. Hann var ekki alltaf flughræddur en erfitt flug til Eyja fyrir rúmum tíu árum breytti því.

Erfitt flug til Eyja

„Við Þórsarar vorum að fljúga til Vestmannaeyja í leik. Aðstæður voru mjög erfiðar og flugið ansi skrautlegt. Við flugum þarna yfir í einhvern tíma, reyndum að lenda en það gekk ekki svo við flugum aftur til baka. Ég held að helmingurinn af þeim sem voru í þessu flugi séu flughræddir í dag. Það var ekkert spes,“ segir Jóhann þegar hann rifjar upp þetta eftirminnilega flug.

„Ég flýg ekki mikið innanlands en þurfti að fljúga út er ég var í framhaldsnámi í Englandi. Þetta er vond fóbía og ég þarf að gera eitthvað í þessu. Það þarf að komast yfir þetta. Það er ekki hægt að vera svona búandi á eyju.“

Þórsarar hafa ekkert flogið í útileik enn sem komið er en mun Jóhann fljúga með þeim ef á reynir síðar í sumar? „Ég ætla ekki að koma með neinar yfirlýsingar um það núna. Það verður bara að koma í ljós þegar á reynir. Það er líka alltaf fínt að keyra,“ sagði Jóhann léttur.

Þór mætir næst Valsmönnum á heimavelli sínum þann 9. júní en fram undan er næstkomandi landsleikjafrí í Pepsi-deildinni.

henry@frettabladid.is

LJÓMANDI Í LAUTINNI Jóhann hrökk í gírinn á sínum gamla heimavelli. Hann er hér í búningi Fylkis síðasta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

LIÐ UMFERÐARINNAR

Græjurnar í garðinn
... færðu hjá okkur

Úrval MTD sláttutraktora
Verð frá **345.000**

Úrval MTD sláttuvéla
Verð frá **49.000**

ÞÓR HF 1963 2013

Mikið úrval aukabúnaðar fyrir sláttutraktora

Kawasaki
Kawasaki alvöru vélorf

Wolfgarten áburðardreifarar
Verð frá **4.100**

Wolfgarten handsláttuvélar
Verð frá **11.000**
„Bumbubaninn öflugi“

Öflugir Wolfgarten 40 - 45 mm greinakurlarar

Opið virka daga kl. 8 - 18, laugard. 10-16 (maí/júní).
Allar nánari upplýsingar á www.thor.is

ÞÓR HF | Reykjavík: Krókhálsi 16 | Sími: 568-1501 | Akureyri: Lónsbakka | Sími: 568-1555 | www.thor.is

Regatta GREAT OUTDOORS® CRAGHOPPERS DARE 2b BEAR GRYLLS CRAGHOPPERS

OKKAR VERÐ

NÝJAR VÖRUR!
SUMAR 2013

FLÍSPEYSUR 3.990.-

KÁPUR 7.490.-

BOLIR 1.990.-

JAKKAR 8.490.-

JAKKAR 12.990.-

JAKKAR 9.490.-

VERÐDÆMI

Börn

Bolir	1.990,-
Flíspeysur	2.990,-
Softshell peysur	4.490,-
Zip off buxur	4.990,-
Softshell buxur	5.490,-
Regnbuxur	1.990,-
Regnjakkar	2.490,-
Skór	6.990,-

Dömur & herrar

Bolir	1.990,-
Skyrtur	3.990,-
Flíspeysur	3.990,-
Softshell peysur	5.990,-
Core Stretch peysur	4.990,-
Buxur	4.990,-
Softshell buxur	7.990,-
Zip off buxur	8.990,-
Stretch buxur	8.990,-
Regnbuxur	1.990,-
Regnjakkar	2.990,-
Hjólajakkar	5.990,-
Isotex 20000 jakkar	16.490,-
Skór	7.490,-
Bakpokar	4.990,-

o.fl. o.fl.

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16

facebook.com/
utivistogsport

„Lækaðu" síðuna og vertu með!
Drögum út
25.000 kr.
vöruúttekt mánaðarlega
(1. hvers mánaðar.)

Hjá okkur má skila og skipta

ÚTIVIST & SPORT

Faxafen 12 S. 533-1550 www.utivistogsport.is

MARK HUGHES Ætlar sér stóra hluti með Stoke. NORDICPHOTOS/GETTY

Hughes tekinn við Stoke

FÓTBOLTI Stoke City hefur staðfest að Mark Hughes er orðinn nýr knattspyrnustjóri liðsins. Hann tekur við liðinu af Tony Pulis sem var látinn fara á dögunum.

Hughes hefur víða komið við á ferli sínum sem knattspyrnustjóri og stýrt Fulham, Man. City, Blackburn og að sjálfsögðu síðan QPR.

Margir stuðningsmenn Stoke eru óánægðir með þessa ráðningu en það truflar ekki stjórann sem var rekinn frá QPR í nóvember og hefur verið atvinnulaus síðan.

„Þetta var mjög erfiður tími hjá QPR og það voru gerð mistök. Ég gerði mistök sem ég hef lært af,“ sagði Hughes.

„Nú er kominn tími til þess að nýta alla þá reynslu sem ég hef viðað að mér og koma Stoke enn ofar á töfluna. Ég veit hvað fólk er að segja um mig og sú gagnrýni hvetur mig til dáða.“ - hbg

Sjálfstraustið á að vera í lagi

Íslenska kvennalandsliðið í handknattleik spilar á sunnudag gríðarlega mikilvægan leik gegn Tékkum í umspili um laust sæti á HM. Allt þarf að ganga upp hjá stelpunum svo HM-draumurinn haldi lífi. Rakel Dögg Bragadóttir segir að liðið sé búið að vinna mikið í andlega þættinum og að sjálfstraustið sé í góðu lagi.

HANDBOLTI Íslenska liðið undirbjó sig fyrir umspilsleikina gegn Tékkum með því að spila á sterku æfingamóti í Svíþjóð. Þar tapaði liðið öllum þremur leikjum sínum gegn Svíþjóð, Noregi og Serbíu en þetta eru allt gríðarlega öflug lið. Spilamennska íslenska liðsins var upp og ofan á mótinu.

Íslensku stelpurnar þekkja ágætlega til tékkneska liðsins og spiluðu í tvígang gegn þeim í undirbúningi fyrir EM. Þá vann Ísland einn leik og Tékkland einn.

„Ég held að við eigum helmingslíkur í þessu einvígi. Það er engin klisja heldur staðreynd. Þetta eru jöfn lið þó svo að Tékkar eigi að vera með sterkara lið en við,“ sagði Rakel Dögg Bragadóttir en hún verður að sjálfsögðu í eldlínunni með landsliðinu í Vodafonehöllinni.

Erum með sterkt lið

„Ég veit alveg hvað býr í okkar liði. Við erum með gríðarlega sterkt lið og þegar við spilum okkar besta leik þá getum við lagt margar af stærstu þjóðum heims og það höfum við gert á síðustu árum.“

Íslenska liðinu gekk illa á síðasta Evrópumeistaramóti og var það smá áfall eftir gott gengi í talsvert langan tíma. Hafði sú frammistaða mikil áhrif á sjálfstraust liðsins?

„Mér fannst það já. Síðan í desember höfum við verið að vinna í þessum málum. Við höfum fundað saman og Viðar Halldórsson hefur fundað með okkur en hann er alvanur því að vinna með íþróttafólki í andlegu málunum. Hann er kominn inn í teymið sem er alveg nýtt. Hans innkoma hefur haft góð áhrif og í dag höfum við enga ástæðu til þess að vera með lítið sjálfstraust. Mér líður sjálfri vel og ég held að slíkt hið sama eigi við hinar stelpurnar.“

Það er oft sagt að það sé betra að eiga heimaleikinn inni í svona umspili en íslenska liðið þarf að glíma núna við það að spila fyrst heima.

REYNSLUMIKIL Rakel Dögg er búin að vera lengi í landsliðinu og það mun mæða mikið á henni í leikjunum gegn Tékkum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hópurinn

Markmenn:	
Guðný Jenný Ásmundsdóttir	Valur
Florentina Stanciu	ÍBV
Dröfn Haraldsdóttir	FH
Aðrir leikmenn:	
Arna Sif Pálsdóttir	Aalborg
Ásta Birna Gunnarsdóttir	Fram
Dagný Skúladóttir	Valur
Ramune Pekarskyte	Levanger
Hanna G. Stefánsdóttir	Stjarnan
Hildur Þorgeirsdóttir	Blomberg-Lippe
Hrafnhildur Skúladóttir	Valur
Jóna Margrét Ragnarsdóttir	Stjarnan
Karen Knútsdóttir	Blomberg-Lippe
Karólína Lárudóttir	Valur
Rakel Dögg Bragadóttir	Stjarnan
Rut Jónsdóttir	Tvis Holstebro
Steinunn Björnsdóttir	Fram
Stella Sigurðardóttir	Fram
Þórey R. Stefánsdóttir	Tvis Holstebro

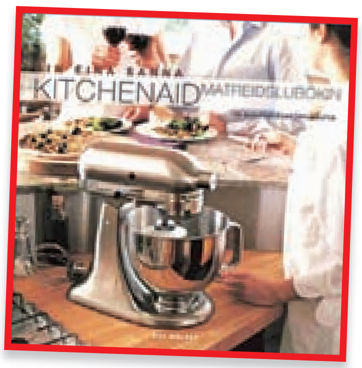
„Það er alveg ljóst að við verðum að vinna þennan leik. Það er erfitt að segja til um hversu stórt við þurfum að vinna. Ég yrði himinlifandi með fjögur plús mörk en það er samt ekki trygging fyrir neinu,“ sagði Rakel. En hvað þarf að laga frá æfingamótinu fyrir þessa leiki?

„Það voru alltaf miklar sveiflur í okkar leik í Svíþjóð. Við verðum að ná meiri stöðugleika. Spila sterka vörn, fækka teiknifeilum og vera agaðri í okkar leik. Þetta eru alltaf sömu hlutirnir. Ef við náum að gera það þá vinnum við Tékkana.“ henry@frettabladid.is

Sérstök brúðkaupsgjöf

KitchenAid

Öll brúðhjón fá glæsilega svuntu með nöfnum sínum og brúðkaupsdegi ísaumuðum.



Íslensk kennslubók í matreiðslu fylgir!
Gildir um KitchenAid hrærivélar.

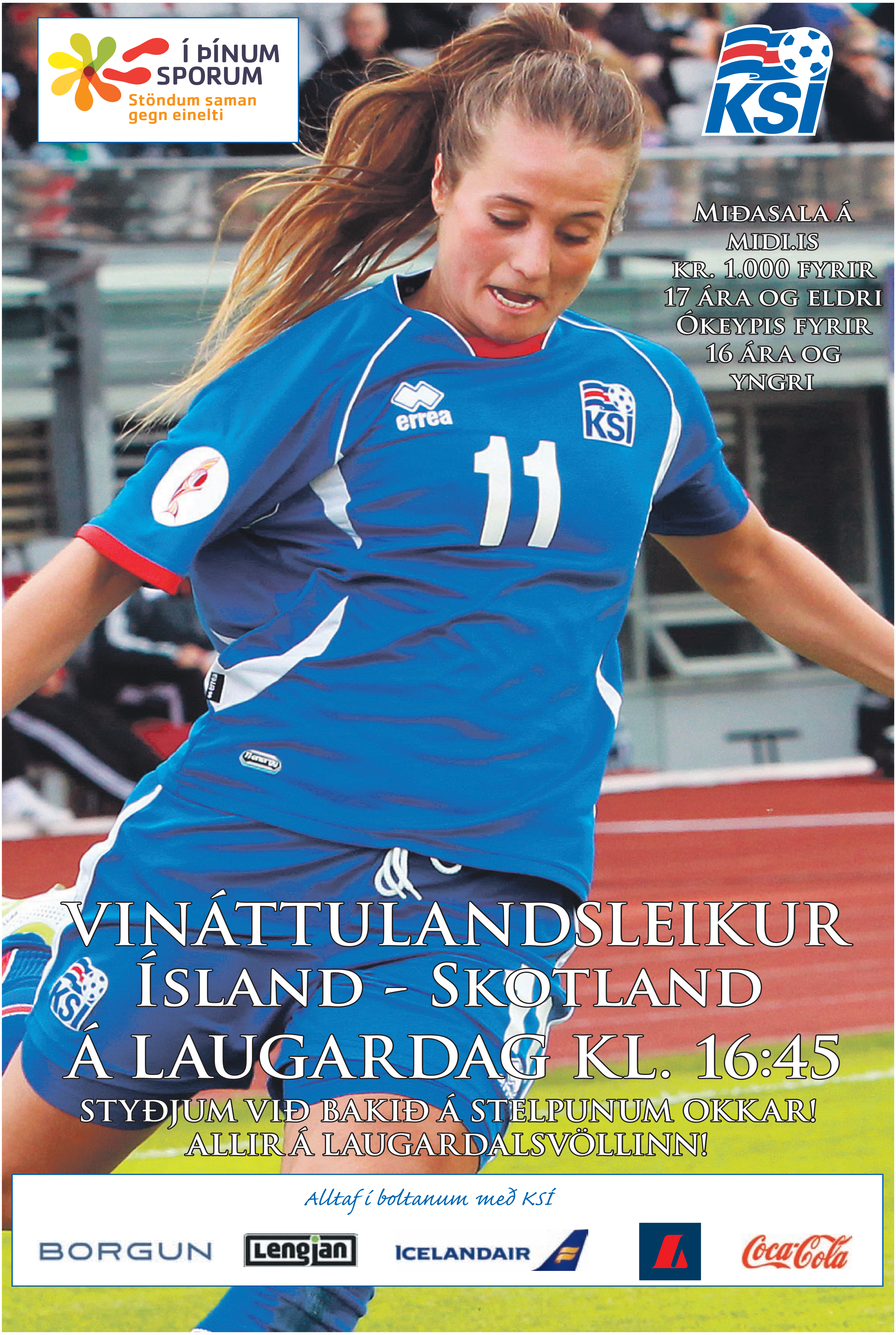
Brúðarleikur

Þau brúðhjón sem koma við í verslun okkar og skrá sig á brúðargjafalista fá nöfnin sín sjáfkrafa skráð í pott. Í lok sumars verða heppin brúðhjón dregin út og hljóta þau að launum nýju KitchenAid matvinnsluvélina, nýju KitchenAid brauðristina, nýja KitchenAid blandarann og nýja KitchenAid töfrasprotann, samtals að verðmæti um 200 þúsund krónur.

Nýjar KitchenAid vörur

KitchenAid
FOR THE WAY IT´S MADE

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


Í ÞÍNUM SPORUM
Stöndum saman gegn einelti
KSÍ
MIÐASALA Á MIDI.IS
KR. 1.000 FYRIR 17 ÁRA OG ELDRI
ÓKEYPIS FYRIR 16 ÁRA OG YNGRI
VINÁTTULANDSLEIKUR
ÍSLAND - SKOTLAND
Á LAUGARDAG KL. 16:45
STYÐJUM VIÐ BAKIÐ Á STELPUNUM OKKAR!
ALLIR Á LAUGARDALSVÖLLINN!
Alltaf í boltanum með KSÍ
BORGUN
Lengjan
ICELANDAIR
Coca-Cola

TÁRIN ÞURRKUÐ Abidal átti erfitt með tilfinningarnar í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Abidal felldi tár

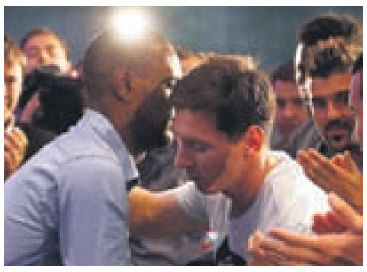
FÓTBOLTI Varnarmaðurinn Eric Abidal er í leit að nýju félagsliði. Barcelona mun ekki endurnýja samning sinn við Frakkann 33 ára.

Abidal, sem verið hefur á mála hjá Barcelona undanfarin sex tímabil, greindi frá því á blaðamannafundi í gær að hann væri á förum.

„Ég sé ekki fyrir mér að leggja skóna á hilluna. Ég hef lagt hart að mér eftir veikindin og heilsa mín er betri nú. En ég mun hlýða líkamanum þegar hann segir stopp.“

Frakkinn hefur átt í miklum vandræðum með lifur sína. Fyrst gekkst hann undir aðgerð vegna æxlis í lifur árið 2011 og var aftur frá keppni í vetur vegna lifrarígræðslu.

„Ég hefði kosið að vera áfram hjá Barcelona en félagið er ekki á sama máli,“ sagði Abidal. Honum stendur þó til boða að þjálfa hjá félaginu að leikmannaferlinum loknum. -ktd



KVEÐJUSTUND Lionel Messi faðmar Abidal að sér í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Þetta kemur allt á endanum

Stjörnumaðurinn Garðar Jóhannsson á enn eftir að opna markareikninginn sinn í Pepsi-deild karla þetta árið. Síðan hann kom til Stjörnunnar árið 2011 hefur biðin eftir fyrsta markinu lengst með hverju árinu.

FÓTBOLTI „Ég hafði sjálfur vel gert mér grein fyrir þessu. Þess vegna hef ég engar áhyggjur, þetta kemur allt á endanum,“ sagði markahrókurinn og Stjörnumaðurinn Garðar Jóhannsson um markaþurrð sína í maímánuðum undanfarin ár. Frá því að hann kom aftur til Íslands og gekk til liðs við Stjörnuna árið 2011 hefur bið hans eftir fyrsta marki tímabilsins lengst með hverju árinu, eins og sést í meðfylgjandi úttekt.

„Ég hef svo sem ekki mikið pælt í þessu. Helsta skýringin á þessu nú er að ég gat lítið æft í vetur. Ég meiddist í nóvember og byrjaði að æfa í apríl. Ég er því enn á undirbúningstímabilinu – mitt tímabil byrjar í júní.“

En þó svo að Garðar hafi ekki enn skorað hefur tímabilið byrjað vel hjá Stjörnunni. Liðið hefur ekki tapað síðan í fyrstu umferð og er í fjórða sæti deildarinnar með tíu stig af fimmtán mögulegum.

„Við erum búnir að skora í hverjum leik. Hefðum við haldið hreinu í þeim værum við núna með fimmtán stig,“ sagði hann í léttum dúr.

Liðið er þar að auki með nýjan þjálfara, Loga Ólafsson, og nokkra nýja leikmenn. Þeirra á meðal er Veigar Páll Gunnarsson, sem er ekki heldur búinn að finna netmöskvana þetta tímabilið.

„Menn eru enn að spila sig saman og það er ekki eins og að þetta hafi verið slæmt hjá okkur. Árangurinn nú er betri en á sama tíma í fyrra sem er auðvitað hið besta mál.“

Garðar er greinilega ekki upptekinn af árangri sínum fyrir framan markið og setur sér til að mynda ekki markmið um fjölda marka sem hann vill skora yfir sumarið. „Það hef ég aldrei gert og ég mun ekki byrja á því í sumar. Ég kem inn í leiki með það að markmiði að ná þremur stigum. Mér er sama hvort ég skora eða ekki,“ segir hann og bætir við:

„Ef Stjarnan verður Íslandsmeistari yrði mér hjartanlega sama þótt ég næði ekki að skora eitt einasta mark.“

eirikur@frettabladid.is
ooj@frettabladid.is

2011

236 mínútur
Fyrir utan víti: **355 mínútur**
Fyrsta markið: **Úr víti á móti Þór Ak. 11. maí**

2012

396 mínútur
Fyrir utan víti: **465 mínútur**
Fyrsta markið: **Úr víti á móti ÍA 24. maí**

2013

438 mínútur
Fyrsta markið: **Enn að bíða**

GARÐAR Í MAÍ 2011-13

15 leikir, 3 mörk — **434** mínútur á milli marka

GARÐAR Í JÚNÍ-OKTÓBER 2011-12

29 leikir, 20 mörk — **106** mínútur á milli marka

LEIKIR OG MÖRK EFTIR MÁNUÐUM 2011-13

Maí	15 leikir / 3 mörk	**434** mín. milli ma
Júní	3 leikir / 3 mörk	**69** mín. milli marka
Júlí	9 leikir / 4 mörk	**171** mín. milli marka
Ágúst	8 leikir / 7 mörk	**86** mín. milli marka
Sept/okt	9 leikir / 6 mörk	**94** mín. milli marka

Á ÚTLEIÐ Leiðir Bjarka Más og uppeldisfélags hans HK skildi í fullkominni sátt. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Bjarki hvílir ristina

Hornamaðurinn metur aðstæður hjá erlendu félagi.

HANDBOLTI „Ég er mættur til Þýskalands,“ voru fyrstu orð handknattleikskappans Bjarka Más Elíssonar í samtali við Fréttablaðið í gær. Bjarki Már nýtti sér á dögunum uppsagnarákvæði í samningi sínum við HK og er laus allra mála. „Ég er samt bara á leiðinni á úrslitahelgina í Meistaradeildinni,“ sagði Bjarki Már léttur en óvissa ríkir um hvar hornamaðurinn mun leika á næstu leiktíð.

„Ég stefni á að spila erlendis, það er bara þannig. Hvert ég fer veit ég ekki sem stendur,“ segir Bjarki Már. Hann viðurkennir þó að hann sé að velta einu erlendu félagi fyrir sér en geti ekki gefið upp hvert það er sem stendur.

Bjarka Má stóð til boða að ganga í raðir rússneska félagsins Medvedi í vor en ekkert varð af félagaskiptunum vegna fjárhagsvandræða hjá Medvedi. „Það fór aldrei opinberlega af borðinu en umboðsmanninum mínum líst ekki vel á ástandið hjá þeim,“ segir Bjarki.

Íslenska landsliðið mætir Hvíta-Rússlandi og Rúmeníu í júní. Bjarki Már verður ekki með landsliðinu þar sem hann er að reyna að ná sér góðum af meiðslum á ristinni. Meiðslin voru að plaga hann í vetur en Bjarki Már segir ástæðuna þá að hann sé með óvenjulega háar ristar.

„Í samráði við landsliðsþjálfarann verð ég ekki með að þessu sinni,“ segir Bjarki. Ákvörðunin hafi verið sameiginleg hjá þeim Aroni Kristjánssyni landsliðsþjálfara, sem hefur skilning á meiðslum hornamannsins.

Bjarki Már sleikir sólina næstu daga og tók að sér að vera lukkudýr fyrir fulltrúa Íslands í Köln um helgina. Þar verða Aron Pálmarsson og Guðjón Valur Sigurðsson í eldlínunni með Kiel og Þórir Ólafsson í hægra horninu hjá Kielce. Liðin mætast einmitt í undanúrslitum á morgun. - ktd

FRÁBÆR VERÐ
Á FLOTTUM MERKJUM

Krakkaskór

frá Puma í miklu úrvali

Xenon jr. 40%
Stærðir 34 - 39
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

Xenon jr. 40%
Stærðir 34 - 39
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

Xenon V 40%
franskur rennilás
Stærðir 28 - 34
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

Xenon V 40%
franskur rennilás
Stærðir 28 - 35
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

v6.10 - junior 70%
Gervigrasskór
Stærðir 37 - 38
Verð: 6.990 kr.
Outlet-verð: **1.990 kr.**
(ekki til í öllum stærðum)

v6.10 - junior 70%
Gervigrasskór
Stærðir 37 - 38
Verð: 6.990 kr.
Outlet-verð: **1.990 kr.**
(ekki til í öllum stærðum)

Benecio jr. 40%
Stærðir 36 - 39
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

Benecio jr. 40%
Stærðir 36 - 39
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

Benecio jr. 40%
Stærðir 36 - 39
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

Mikið úrval af skóm á börn og fullorðna í stökum stærðum.

Tallula jr. 30%
Stærðir 34-38
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **6.990 kr.**

Tallula jr. 30%
Stærðir 33-39
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **6.990 kr.**

S Vulc jr. 42%
Stærðir 34 - 39
Verð: 11.990 kr.
Outlet-verð: **6.990 kr.**

S Vulc jr. 42%
Stærðir 34 - 39
Verð: 11.990 kr.
Outlet-verð: **6.990 kr.**

S Vulc jr. 42%
Stærðir 34 - 39
Verð: 11.990 kr.
Outlet-verð: **6.990 kr..**

S Vulc V jr. 40%
Franskur rennilás
og teyjgureimar
Stærðir 21 - 34
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

S Vulc V jr. 40%
Franskur rennilás
og teyjgureimar
Stærðir 21 - 34
Verð: 9.990 kr.
Outlet-verð: **5.990 kr.**

ÖRFÁ PÖR EFTIR

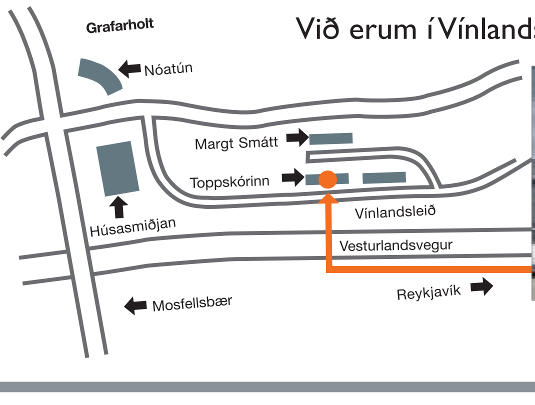
Axis jr 55%
Stærðir 35 - 37
Verð: 8.990 kr.
Outlet-verð: **3.990 kr.**

SPORT OUTLET

Vínlandsleið 6
113 Reykjavík

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

Við erum í Vínlandsleið í Grafarholti



Stöð 2 Kl. 21.00
The Five-Year Engagement

Jason Segel og Emily Blunt fara með aðalhlutverkin í þessari rómantísku gamanmynd um par sem gengur afar illa að komast upp að altarinu, þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir til þess.

Í KVÖLD

Bakvarðasveitin – Söfnunarþáttur fyrir Landsbjörg

RÚV KL.19.40 Sérstakur söfnunarþáttur verður haldinn á RÚV fyrir Slysavarnafélagið Landsbjörg. Ekki þarf að kynna starf björgunarsveita og slysavarnadeilda félagsins fyrir landsmönnum en þær gegna stóru hlutverki þegar kemur að slysavörnum, leit og björgun á sjó og landi. Í útsendingunni verða gefnar upplýsingar um starfið og fólki boðið að gerast meðlimir í öflugri sveit bakvarða sem styrkir og styður við bakið á fórnfúsu starfi sjálfboðaliðanna. Þar verður líka mikið um skemmtun og meðal þeirra sem fram koma er stórsveitin Áhöfnin á Húna, sem er meðal annars skipuð Mugison, Jónasi Sig, Láru Rúnars og Ómari Guðjóns.

FM 957 KL. 07.00
Sverrir og Óli

Geimtíví-bræðurnir Sverrir Bergmann og Óli Jóels hafa nýtekið við morgunþættinum á FM957. Þar fara þeir yfir helstu fréttir, fá fólk í létt spjall og spila topptónlist.

Póst dreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 Malcolm In The Middle *(14:22)*
08.30 Ellen *(157:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(93:175)*
10.15 The Mentalist *(3:22)*
11.00 Celebrity Apprentice *(9:11)*
12.35 Nágrannar
13.00 Arctic Tale Fylgst er með tveimur afskaplega ólíkum heimsskautadýrum á Norðurskautinu, ísbjarnarhúninum Nanu og rostungskálfinum Seela.
14.25 Extreme Makeover: Home Edition *(3:25)*
15.05 Sorry I've Got No Head
15.35 Ævintýri Tinna
16.00 Leðurblökumaðurinn
16.25 Ellen *(158:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan Bart ákveður að fullorðnast og vinna sér inn peninga með því að selja stuttermaboli með krassandi slagorðum. Bolirnir slá í gegn og Bart fer að þéna svo mikið að Hómer ákveður að hætta að vinna.
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan *(16:22)*
19.40 Garfield: The Movie Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna um Jon Arbuckle sem kaupir sér hundinn Odda. Pau kaup leggjast vægast sagt illa í köttinn Garfield sem Jon átti fyrir og upphefst hið endalausa stríð á heimilinu milli hunds og kötts... aðallega kötts.
21.00 The Five-Year Engagement Rómantísk gamanmynd. Þegar Tom *(Jason Segel)* biður um hönd Violet *(Emily Blunt)* grunar þau hvorugt hvað á eftir að ganga á í þeirra lífi áður en þau ná að ganga saman upp að altarinu.
23.00 Off the Black Áhrifamikil mynd um gamlan áfengissjúkling *(Nick Nolte)* sem reynir að fá sér yngri mann til að mæta með sér á skólaendurfundi, og þykjast vera sonur hans.
00.35 The Red Baron
02.40 Appaloosa
04.35 The Mentalist *(3:22)*
05.20 Fréttir og Ísland í dag

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(4:22)*
17.20 Íslenski listinn
17.50 Pretty Little Liars *(20:22)*
18.35 Sjáðu
19.00 Friends
19.25 Two and a Half Men *(23:24)*
19.50 Simpson-fjölskyldan *(6:25)*
20.15 Crusoe *(7:13)*
20.55 The O.C *(23:25)*
21.40 Hellcats *(18:22)*
22.20 Crusoe *(7:13)*
23.05 The O.C *(23:25)*
23.50 Hellcats *(18:22)*
00.35 Tónlistarmyndbönd

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Gestagangur hjá Randver **21.30** Eldað með Holta

SPORT *besta sætið*

07.00 Borgunarmörkin 2013
08.00 Borgunarmörkin 2013
15.20 Borgnarbikark.: Valur - Fram
17.10 Borgunarmörkin 2013
18.10 Austurdeildin: Miami - Indiana, leikur 5
20.00 Meistarad. Evrópu: fréttaþáttur
20.30 La Liga Report
21.00 Meistaradeild Evrópu: Dortmund - Bayern
23.05 Borgunarmörkin 2013 Mörkin og marktækifærin í leikjunum í Borgunarbikarkeppni karla í knattspyrnu.
00.05 Without Bias Einstök heimildamynd um körfuboltamanninn Len Bias sem lést langt fyrir aldur fram. Hann þótti standa jafnfætis Michael Jordan í hæfileikum og það kom engum á óvart þegar meistaralið Boston Celtics valdi Bias í nýliðavalinu sumarið 1986. En aðeins tveimur dögum síðar lést Bias eftir ofneyslu kókaíns.

SPORT 2 *enski boltinn*

18.20 Man. Utd. - Stoke
20.00 Football League Show 2012/13 Svipmyndir úr leikjunum í næstefstu deild enska boltans.
20.30 PL Classic Matches: Man. Utd. - Arsenal, 2001
21.00 Premier League World 2012/13 Stjörnurnar í ensku úrvalsdeildinni heimsóttar og fjallað er um líf leikmanna innan sem utan vallar.
21.30 West Ham - Chelsea
23.15 Season Highlights 2012/2013

krakkar

07.00 Lalli **07.10** Refurinn Pablo **07.15** UKI **07.20** Strumparnir **07.45** Svampur Sveinsson **08.10** Könnuðurinn Dóra **08.30** Waybuloo **08.50** Áfram Diego, áfram! **09.15** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.35** Histeria! **09.55** Skógardýrið Húgó **10.20** Brunabílarnir **10.40** Skógardýrið Húgó **11.05** Doddi litli og Eyrnastór **11.15** Njósnaraskólinn **11.40** Sorry I've Got No Head **12.05** Ofuröndin **12.30** iCarly **12.55** Victourious **13.20** Big Time Rush **13.45** Lalli **14.00** Refurinn Pablo **14.05** UKI **14.10** Strumparnir **14.35** Waybuloo **14.45** Svampur Sveinsson **15.05** Könnuðurinn Dóra **15.30** Áfram Diego, áfram! **15.50** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.15** Histeria! **16.35** Skógardýrið Húgó **17.00** Brunabílarnir **17.20** Doddi litli og Eyrnastór **17.30** Njósnaraskólinn **17.55** Sorry I've Got No Head **18.25** Ofuröndin **18.50** iCarly **19.10** Victourious **19.35** Big Time Rush

GULL

20.00 Bandið hans Bubba *(2:12)*
20.50 A Touch of Frost
22.40 Breaking Bad
00.10 Bandið hans Bubba *(2:12)*
01.00 A Touch of Frost
02.45 Breaking Bad
04.25 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.25 Serious Moonlight
12.50 Flash of Genius
14.45 Charlie and the Chocolate Factory
16.40 Serious Moonlight
18.05 Flash of Genius
20.05 Charlie and the Chocolate Factory
22.00 Brüno
23.20 Push
01.10 Köld slóð
02.50 Brüno

RÚV

15.35 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.
17.15 Babar
17.37 Unnar og vinur
18.00 Hrúturinn Hreinn
18.10 Táknmálsfréttir
18.20 Andraland II *(2:5) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.40 Bakvarðasveitin - Söfnun fyrir Landsbjörg Bein útsending frá söfnunarþætti fyrir Slysavarnafélagið Landsbjörg.
23.15 Greenberg *(Greenberg)* Maður frá Los Angeles kemur aftur heim eftir langa dvöl í New York og verður ástfanginn af aðstoðarkonu bróður síns. Leikstjóri er Noah Baumbach og meðal leikenda eru Greta Gerwig, Ben Stiller og Rhys Ifans. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
01.00 Grunlaus pabbi *(The Switch)* Gamanmynd um mann sem áttar sig á því sjö árum eftir fæðingu sonar vinkonu sinnar að hann er pabbi drengsins.
02.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.40 Pepsi MAX tónlist
15.15 The Good Wife *(6:23)*
16.00 Necessary Roughness *(9:12)*
16.45 How to be a Gentleman *(3:9)*
17.10 The Office *(8:24)*
17.35 Dr. Phil
18.15 Royal Pains *(4:16)*
19.00 Minute To Win It
19.45 The Ricky Gervais Show *(6:13)* Teiknimyndasería frá snillingunum Ricky Gervais og Stephen Merchant, sem eru þekktastir fyrir gamanþættina The Office og Extras. Þessi þáttaröð er byggð á útvarpsþætti þeirra sem sló í gegn sem „podcast" á Netinu. Þátturinn komst í heimsmetabók Guinnes sem vinsælasta „podcast" í heimi.
20.10 Family Guy *(6:22)* Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.
20.35 America's Funniest Home Videos *(24:44)*
21.00 The Voice *(10:13)* Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki.
23.30 Excused Nýstárlegir stefnumótaþáttur um ólíka einstaklinga sem allir eru í leit að ást.
23.55 Cinderella Pact Skemmtileg kvikmynd um konu sem fær háðsglósur frá samstarfélögum sínum á daginn en á kvöldin umbreytist hún í ómótstæðilegan útlitsráðgjafa sem eftir er tekið. Sannkölluð Öskubuskusaga.
01.25 Psych *(3:16)*
02.10 Lost Girl *(9:22)*
02.55 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.15** The Memorial Tournament **2013** *(1:4)* **12.15** PGA Tour - Highlights *(21:45)* **13.10** The Memorial Tournament **2013** *(1:4)* **17.10** Inside the PGA Tour *(22:47)* **17.35** Champions Tour - Highlights *(9:25)* **18.30** The Memorial Tournament **2013** *(2:4)* **22.30** Golfing World **23.20** The Open Championship Official Film **1978 00**.15 ESPN America

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

Coca-Cola
Coca-Cola
Wilson'S PIZZA
GEÐVEIKIN Á WILSONS
16" Pizza
2 áleggstegundir
1000
ef þú sækir
PANTAÐU Á NETINU
581 15 15
wilsons.is
Ánanaustum
Gnoðavogi 44
Eddufelli 6
Vesturlandsvegi
Brekkuhúsum

HELGIN

„Ég verð að vinna alla helgina í Dalbæ á Dalvík. Þess á milli verð ég í slökun uppi í sófa með kærastanum.“

Ellen Ýr Gunnlaugsdóttir, söngkona og systir Eyþórs Inga Gunnlaugssonar.

Egill fær ungu kynslóðina í lið með sér

Egill Ólafsson og Moses Hightower leiða saman hesta sína á afmælistónleikum Egils í Hörpu.

Í tilefni sextugsafmælis Egils Ólafssonar verða haldnir afmælistónleikar í Hörpu 26. október. Egill hefur fengið til liðs við sig hljómsveitina Moses Hightower og munu þau koma fram sem ein heild og flytja lagabálk söngvarans.

„Moses Hightower er eitt af mínum uppáhaldsböndum. Sveitin ætlar að taka lög eftir mig og setja þau út í stíl sem hentar henni. Svo kem ég og fæ að vera með,“ segir Egill. „Við munum hafa endaskipti á lögunum og endurskapa músíkina svolítið.“

Lay Low og Högni Egilsson verða gestasöngvarar. „Þau eru dálítið mínir uppáhaldssöngvarar. Þetta verður svolítið skemmtilegur fundur, get ég ímyndað mér.“ Eftir Egil liggur fjöldi vinsælla laga, með hljómsveitum á borð við Stuðmenn, Þursaflokkinn og Spilverk þjóðanna. Honum líst einkar vel á að starfa með ungu kynslóðinni á tónleikunum. „Hún er svo fjölhæf og víðsýn þessi kynslóð að hún kann alla þessa músík fyrri ára.“

Tilkynnt verður um miðasölu síðar. **-fb**

➜ Til stendur að gefa út eitt lag með Moses Hightower og Agli í tilefni tónleikana.

AFMÆLISTÓNLEIKAR FRAM UNDAN Högni Egilsson og Lay Low verða gestasöngvarar á afmælistónleikum Egils. F66300513 EGILL

Hjalti hlýtur nítján milljónir í verðlaun

Hjalti Karlsson, grafískur hönnuður, hlaut virt sænsk hönnunarverðlaun.

Hjalti Karlsson, grafískur hönnuður búsettur í New York, hlaut hin eftirsóttu sænsku Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaun í ár. Verðlaunaféð nemur einni milljón sænskra króna eða um 19 milljónum króna. Verðlaunin verða afhent í Gautaborg 4. nóvember við hátíðlega athöfn og um leið opnar sýning á verkum Hjalta í Röhsska-safninu.

„Harpa [Þórsdóttir], forstöðumaður Hönnunarsafnsins, bað mig um að vera með í hópi hönnuða sem sænsk dómnefnd hitti vegna verðlaunanna. Ég hitti dómnefndina fyrir rúmum mánuði og sýndi þeim það sem ég hef unnið að síðustu fimmtán árin – í raun allan minn feril. Ég veit ekki hvað hún hitti marga en úrslitin komu mér virkilega á óvart og eru mér mikill heiður,“ útskýrir Hjalti. Hann var staddur á flugvellinum í Frankfurt þegar blaðamaður náði af honum tali í gær og var þá á leið til New York.

Hjalti flutti til Bandaríkjanna árið 1989 og hóf nám í grafískri hönnun við hinn virta Parsons-skóla. Hann stofnaði hönnunarfyrirtækið KarlssonWilker ásamt Jan Wilker árið 2000, en þeir höfðu áður starfað saman hjá hönnunarfyrirtækinu Sagmeister Inc.

Inntur út þau verk sem sýnd verða í Röhsska-safninu í nóvember segist Hjalti hafa viljað hanna nokkuð alveg sérstakt inn í salinn. „Planið er að gera eitthvað spes fyrir sýninguna og ekki bara að sýna eldri verk. Salurinn er stór og flottur og það væri gaman að hanna verk sérstaklega inn í hann. Við Jan höfum sex mánuði til að skipuleggja þetta, ég er bara rétt byrjaður að pæla,“ segir hann.

Aðspurður segir Hjalti óráðið í hvað verðlaunaféð muni fara. „Ég veit það ekki. Ég er ekki búinn að fá peninginn, en ég býst við því að deila honum með Jan, hann á þetta jafn mikið og ég,“ segir hann glaðlega að lokum.

sara@frettabladid.is

VERÐLAUNAÐUR Hjalti Karlsson, grafískur hönnuður í New York, hlaut hin virtu Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaun í ár.

Tveir Íslendingar unnið áður

Torsten og Wanja Söderberg-hönnunarverðlaunin voru stofnuð 1992 og fyrst veitt tveimur árum síðar. Verðlaunin eru veitt norrænum hönnuðum og listamönnum sem þykja hafa skarað fram úr. Danska leirlistakonan Jane Reumert var sú fyrsta sem fékk verðlaunin árið 1994. Tveir Íslendingar hafa hlotið verðlaunin; fatahönnuðurinn **Steinunn Sigurðardóttir** árið 2008 og arkitektinn Sigurður Gústafsson árið 2003. Danski fatahönnuðurinn **Henrik Vibskov** hlaut verðlaunin árið 2011.

Grétu yfir íslenskri stuttmynd

Stuttmyndin We Are Weather er hluti af einkasýningu Maríu Kjartans í London.

Stuttmynd Maríu Kjartans og tónlistarmannsins Birgis Hilmarssonar, We Are Weather, var frumsýnd í DegreeArt Gallery í London á dögunum. Hún er hluti af einkasýningu Maríu, Spiritual Landscapes.

Myndin var tekin upp í brjáluðu veðri á Suðurlandi rétt fyrir síðustu jól. „Hún er búin að fá rosalega góð viðbrögð. Það fóru tveir að gráta. Ég bjóst ekki við því að Ísland væri svona fallegt,“ segir María og hlær. „Ég held að fólk sem býr í London og er umvafið múrsteinum fatti hvað náttúran skiptir það miklu máli og finnur hvað það er nauðsynlegt að tengjast því sem okkur Íslendingum finnst alveg sjálfsagt.“

Myndin verður líklega sýnd á listahátíð Zürich í næsta mánuði og svo verður hún í Edinborgarhúsinu á Ísafirði frá 2. ágúst.

Sýningin Spiritual Landscapes samanstendur af þrettán stórum ljósmyndaprentum og þremur stuttmyndum. Hluti verkanna er unninn í blandaðri tækni í samstarfi við listakonuna Hörpu Einarsdóttur, sem myndskreytir hluta ljósmyndanna. **-fb**

MARÍA KJARTANS Stuttmyndin We Are Weather er sýnd á einkasýningu Maríu í London.

➜ Opnunarkvöld sýningarinnar verður 6. júní. Það hefst með tónleikum Birgis og frumsýningu nýrrar stuttmyndar.

Verslun
Ármúla 26

522 3000

hataekni.is

Opið:
virka daga
9.30–18
laugardaga
12–17

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ

LG LED+ 55" FHD 400HZ Mci LAN Cinema 3D
55", LED+,FullHD, Cinema 3D Smart TV, WiFi, 4 x HDMI, USB, DVB-T2, snúningsfótur, 400Hz MCI, örþunnt með litlum ramma

Tilboðsverð: 399.995
100 ÞÚS. KR. AFSLÁTTUR
Verð áður: 499.995

55LM640T

PIPAR\TBWA • SÍA • 131751

Tilboðsverð: 99.995
40 ÞÚS. KR. AFSLÁTTUR
Verð áður: 139.995

PS43E450A1WXXN

SAMSUNG 43" PLASMA HD READY
43" Plasma, HD ready, 2 x HDMI, USB, 600Hz, DVB-T, SRS TheatreSound HD.

Tilboðsverð: 69.995
10 ÞÚS. KR. AFSLÁTTUR
Verð áður: 79.995

TV32LB2000

ORION 32" LED Full HD
32" LED, Full HD, 4 x HDMI, USB, 100Hz, DVB-T, Surround sound, örþunnt.

Tilboðsverð: 79.995
30 ÞÚS. KR. AFSLÁTTUR
Verð áður: 109.995

GRUNDIG 32" FULL HD 100HZ
32" LCD, Full HD, 3 x HDMI, USB, 100Hz, DVB-T, SRS True Surround sound 40w

2013 LÍNAN

Tilboðsverð: 249.995

60PN6504

LG 60" Plasma Full HD
60" Plasma, Full HD, 2 x HDMI, USB, 600Hz, Clearvoice DVB-T, Razorframe.

Tilboðsverð: 179.995

50PN6504

LG 50" Plasma Full HD
50" Plasma, Full HD, 2 x HDMI, USB, 600Hz, Clearvoice DVB-T, Razorframe.

Hátækni

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

Vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

40 tónleikar á 60 dögum

Hljómsveitin Retro Stefson er á tónleikaflakki um meginland Evrópu þessa dagana til að kynna plötuna Retro Stefson. Það er ekki hægt að segja annað en að **Þorbjörg Roach** og félagar hennar í stuðsveitinni séu dugnaðarforkar því þau hafa nú spilað á 40 tónleikum á aðeins 60 dögum. Ferðamáti þeirra milli hátíða og tónleikastaða er sendiferðabíll en alls telur hópurinn níu manns. Meðal þeirra landa þar sem Retro Stefson hefur spilað eru Pólland, Þýskaland og Austurríki. Ekkert lát er á tónleikaflakkinu því þau eru einnig að spila á mörgum hátíðum í sumar.

-áp

Sveitabrúðkaup

Rakel Garðarsdóttir, fyrirliði knattspyrnuliðsins FC Ógn og framkvæmdastjóri Vesturports, kemur til með að gifta sig næstu helgi. Hún mun ganga að eiga Björn Hlyn Haraldsson leikara. Parið hefur verið saman um nokkra hríð, en það er þekkt fyrir skemmtileg veisluhöld þannig að mikil eftirvænting vegna brúðkaupsins er meðal vina og vandamanna. Athöfnin fer fram á Suðureyri á Súgandafirði. Þannig eru margir landsþekktir leikarar á gestalista brúðkaupsins. Þar má nefna Víking Kristjánsson, Nínu Dögg Filippusdóttur, Gísla Örn Garðarsson, bróður Rakelar og fleiri.

- ósk

Mest lesið Vísir

1 Reykja áfengi í stað þess að drekka
2 Femínístar gagnrýna WOW Air harðlega
3 Segja Ása morðingja höfuðpaurinn í amfetamínmálinu
4 Grunaður um að hafa myrt 17 ára stúlku
5 Játar til að sleppa við dauðarefsingu

„... óendanlega skemmtileg lesning.“

UNNUR EGGERTS, SÖNG- OG LEIKKONA

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

FYRIR ÞÍNAR BESTU STUNDIR

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 32.573 kr. á mán.

STILLANLEGT Á FRÁBÆRU VERÐI
20% Afsláttur

DELUXE STILLANLEGT RÚM
2x90x200 cm
Tilboðsverð kr. 375.750
Fullt verð 477.000

TEMPUR SPRING heilsurúm

TEMPUR DYNUR OG KODDAR

TEMPUR SPRING
Verðdæmi 160x200 cm
Rúm, dýna og lappir
Verð frá kr. 251.000
Aukahlutur á mynd gafl.

Fæst einnig í stærðunum
180x200 cm
180x210 cm
192x203 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 21.989 kr. á mán.

C&J STILLANLEGT með Tempur Cloud

Charlotte Julien

TEMPUR DYNUR OG KODDAR

C&J STILLANLEGT
með Tempur Cloud dýnu
Verðdæmi 2x90x200 cm
Verð kr. 740.900
Aukahlutur á mynd gafl.

Með fjarstýringu

Fæst einnig í stærðunum
2x80x200 cm
2x90x210 cm
2x100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 64.243 kr. á mán.

C&J GOLD heilsurúm

Charlotte Julien

C&J GOLD
Verðdæmi 180x200 cm
Rúm, dýna og lappir
Verð frá kr. 133.000
Aukahlutur á mynd gafl.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 11.812 kr. á mán.

Fæst einnig í stærðunum
100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm
160x200 cm

LEVANTO hægindastóll með skemli
Verð kr. 97.980
Til í rauðu og gráu áklæði.
Einnig til í leðri, svart, hvítt og rautt.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 8.450 kr. á mán.

TIMEOUT hægindastóll með skemli
Verð 379.980
Til í mörgum litum og útfærslum.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 32.938 kr. á mán.

Opus hægindastóll með skemli
Verð kr. 169.980
Til í orange og gráu áklæði.
Einnig til í leðri, svart og hvítt.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 14.660 kr. á mán.

* með 3,5% lántökugjaldi og 340 kr. greiðslugj. pr. afb.

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

www.betrabak.is

betrabak@betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18
Laugardaga frá kl. 11-16