SKOÐUN Pawel Bartoszek segir karlmenn sem taka fæðingarorlof lenda í vandræðum. 19

MENNING Rut Ingólfsdóttir heldur fatamarkað í kjallaranum heima sér á morgun. 46

SPORT Strákarnir okkar setja mikla pressu á sig fyrir leikinn við Slóvena sem fram fer í kvöld. 56

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
7. júní 2013
132. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

Yfir 200 börnum var hjálpað eftir ofbeldi

Tilraunaverkefni Barnaverndarstofu leiddi í ljós mikla þörf á sértækri aðstoð fyrir börn sem voru þolendur heimilisofbeldis. Treyst er á að loforð stjórnvalda frá því í apríl um stækkun Barnahúss verði efnt til að veita þolendum áfallahjálp.

FÉLAGSMÁL Tilraunaverkefni Barnaverndarstofu (BVS) vegna heimilisofbeldis leiddi í ljós að þörfin fyrir sértæka þjónustu við börn var mun meiri en í fyrstu var talið. Á þeim 20 mánuðum sem verkefnið stóð fylgdi sérfræðingur á vegum BVS lögreglu inn á heimili 217 barna og sinnti þörfum þeirra sérstaklega á staðnum. Stór hópur barna fékk einnig áfallahjálp síðar.

Verkefnið hófst í september árið 2011 og var sérfræðingur BVS kallaður til á heimili 35 barna fyrstu þrjá mánuðina sem verkefnið stóð. Allt árið 2012 voru útköllin 69 á heimilum 114 barna. Um mánaðarmótin hafði sérfræðingurinn fylgt lögreglu á heimili 67 barna.

„Það sýndi sig að þörfin er hafin yfir allan vafa. Það voru uppi efasemdir um það en hún var sannarlega fyrir hendi og mikill fjöldi barna sem hefur notið þessarar áfallahjálpar á þessu tímabili," segir Bragi Guðbrandsson, forstjóri BVS, en fyrir fram var talið að sérfræðingurinn þyrfti að sinna einu útkalli á viku.

Nú verður sú breyting á að barnaverndarnefndirnar á höfuðborgarsvæðinu fóstra verkefnið. „Þetta er í raun langþráður draumur sem er að verða að veruleika því þessi þjónusta er þeirra lögbundna hlutverk; að sinna þessum útköllum og bregðast við með fullnægjandi hætti," segir Bragi.

Varðandi meðferðarþáttinn þá stendur til að stækka Barnahús og fjölga fagfólki þar innandyra.

- shá / sjá síðu 8

> **Það sýndi sig að þörfin er hafin yfir allan vafa.**
>
> *Bragi Guðbrandsson*
> *forstjóri Barnaverndarstofu*

ÆTLAR AÐ VERÐA HJARTALÆKNIR Donika Kolica kom til Íslands 2007 ásamt móður sinni, Lejllu, og tveimur systkinum. Það tók hana sjö mánuði að læra íslensku, sem hún talar nú eins og innfædd, ásamt fimm öðrum tungumálum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Flutti í Breiðholtið frá Kósóvó með fjölskyldu sinni einungis tíu ára gömul:

15 ára og talar sex tungumál

FÓLK „Það er sagt að það sé auðveldast að læra tungumál fyrir tólf ára aldur, svo ég reyndi að læra sem flest þá," segir Donika Kolica, fimmtán ára nemandi í Hólabrekkuskóla í Breiðholti.

Donika flutti til Íslands frá Kósóvó með fjölskyldu sinni árið 2007 og er nú orðin formaður nemendafélagsins, margfaldur skákmeistari og talar sex tungumál; serbnesku, albönsku, íslensku, ensku, dönsku og spænsku.

Hún segir flutningana hafa verið erfiða, bæði fyrir sig og fjölskyldu sína.

„Ég skildi ekki orð og það var alveg svakalega erfitt. En ég náði taki á málinu þegar ég var búin að vera hérna í sjö mánuði og þá varð allt mun betra," segir hún.

En þrátt fyrir að hafa komið sér vel fyrir í Breiðholtinu, gengið vel í námi og eignast vini saknar Donika heimalandsins innilega.

„Ég sakna þess meira en allt," segir hún. „Mig langar að flytja þangað aftur, en um leið og ég hugsa það betur þá á ég auðvitað að vera hér og klára skólann. Ég ætla í MR og svo í læknisfræði til að verða hjartalæknir."

- sv / sjá síðu 16

LÍFIÐ

Berglind flutt heim

Berglind Ólafsdóttir, fyrirsæta til rúmlega 20 ára, er flutt heim til Íslands. Hún þráir að upplifa móðurhlutverkið og segir Ísland rétta landið til að ala upp börn.

FRÉTTIR

Páll Óskar grunlaus Söngvarinn Páll Óskar kveðst aldrei mundu hafa spilað á balli hestamanna í Borgarbyggð hefði hann vitað að aldurstakmarkið væri aðeins 16 ár. 2

Þorskkvóti aukinn Hafrannsóknastofnun leggur til myndarlega aukningu þorskkvótans á næsta fiskveiðiári. Búhnykkur fyrir hagkerfið. 10

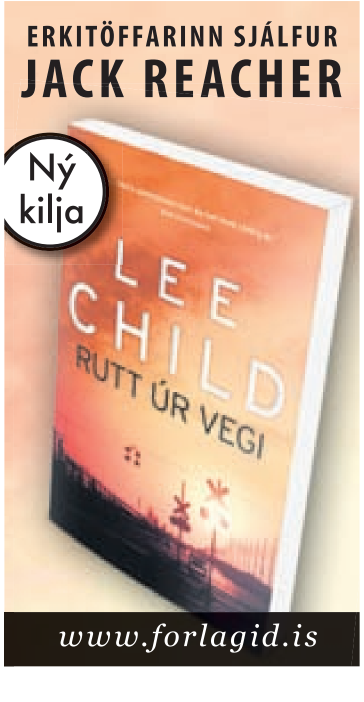
18

Bolungarvík	12°	SA	1
Akureyri	16°	N	1
Egilsstaðir	16°	N	1
Kirkjubæjarkl.	16°	SV	2
Reykjavík	13°	SA	5

YFIRLEITT ÞURRT Í dag verður hæg suðlæg átt og úrkomulaust að mestu en gengur í SA-átt með vætu SV-til seint í kvöld. Hiti 10-20 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



Nýjung í viðskiptum á Íslandi:

Fiskaheilsulind á Hverfisgötu

VIÐSKIPTI „Fiskarnir hafa engar tennur og bíta ekki en þeir sleikja eða sjúga dauða húð," segir Hallgrímur Andri Ingvarsson, framkvæmdastjóri nýrrar heilsulindar sem senn opnar á horni Hverfisgötu og Barónsstígs, Fish Spa Iceland. Þar verða fiskar í aðalhlutverki en Fish Spa-snyrtingin tekur um það bil tuttugu mínútur og kostar tæplega fimm þúsund krónur.

HALLGRÍMUR ANDRI INGVARSSON

Hallgrímur segir fiskana skilja eftir dítranól-ensím þegar þeir sjúga fæturna, sem örvar endurnýjun húðarinnar.

- mmm / sjá síðu 46

Skýra þarf réttarstöðu fólks:

Bið eftir aðgerðum tefur fasteignasölu

VIÐSKIPTI Stjórnvöld þurfa að skýra réttarstöðu fólks vegna mögulegrar leiðréttingar lána til þess að komið verði í veg fyrir endurtekið frost á fasteignamarkaði. Þetta segir Kristján Baldursson, lögmaður og fasteignasali.

Kristján segir fjölmarga sem séu á þeim buxunum að selja fasteign ætla að bíða vegna óvissu um boðaðar aðgerðir ríkisstjórnarinnar. „Það er bara staðreynd að þetta stoppar mjög marga," segir hann.

Um leið kveðst Kristján þeirrar skoðunar að ákvæði í lögum um vexti og verðtryggingu tryggi að enginn eigi að verða af leiðréttingu. Leiðrétting kæmi alltaf í hlut þess sem hafi verið skráður skuldari á þeim tíma sem mögulega leiðrétting eigi að ná til.

- óká / sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Óli, er partíið búið?

„Nei nei, en það má segja að staðurinn sé á ákveðnum vegamótum.“

Óli Már Ólason er annar eigenda veitingastaðarins Vegamóta. Staðurinn hefur verið einn vinsælasti skemmtistaður Reykjavíkur um árabil en framvegis verður honum lokað fyrr og meiri áhersla lögð á veitingastaðinn.

Lárus Már Hermannsson er sakaður um að hafa beint riffli að mönnum og berja lögreglumann:

Dæmdur hrotti ákærður fyrir hótanir

DÓMSMÁL Ríkissaksóknari hefur gefið út ákæru á hendur Lárusi Má Hermannssyni, 43 ára, fyrir alvarlegar hótanir og ofbeldi. Hæstiréttur dæmdi Lárus í tveggja og hálfs árs fangelsi fyrir hrottafengna árás á barnsmóður sína árið 2006.

Í þetta skipti eru Lárusi gefin að sök brot sem samkvæmt ákæru voru öll framin í Borgarnesi í fyrra. Í fyrsta lagi er hann ákærður fyrir hótun með því að hafa tekið á móti þremur mönnum á heimili sínu í ágúst og beint að þeim óhlöðnum riffli. Þá er hann ákærður fyrir vopnalagabrot með því að eiga riffilinn, sem hann hafði ekki leyfi fyrir.

Það mál tengdist deilum hans við fyrrverandi unnustu og nýjan kærasta hennar. Lárus er einnig ákærður fyrir að senda unnustunni fyrrverandi ítrekað hótanir í sms-skilaboðum um að hann mundi vinna hinum nýja kærasta mein.

„Hann verður í stöðugri hættu þangað til þessu lýkur,“ stóð í einum skilaboðunum.

Að síðustu er hann ákærður fyrir að kýla lögreglumann í andlitið á lögreglustöðinni í Borgarnesi og hóta öðrum lífláti. - sh

Lúbarði barnsmóðurina með felgulykli

Í ágúst 2005 barði Lárus barnsmóður sína og fyrrverandi sambýliskonu ítrekað með felgulykli í höfuðið vegna afbrýðisemi. Konan slapp án alvarlegra áverka en í dómnum segir að það hafi verið mesta mildi að ekki hlaust alvarlegri skaði af áverkunum.

Héraðsdómur Vesturlands dæmdi Lárus í fimm og hálfs árs fangelsi fyrir tilraun til manndráps en Hæstiréttur mildaði dóminn í tvö og hálft ár, þar sem ekki væri sannað að Lárus hefði haft ásetning til að bana konunni.

MÓTMÆLI Fjöldi manna kom saman til mótmæla á Taksim-torgi í Istanbúl í Tyrklandi í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Forsætisráðherra Tyrklands slær nýjan tón vegna mótmæla:

Erdogan dregur úr yfirlýsingum

TYRKLAND, AP Nokkru mýkri tóns er nú að gæta hjá Recep Tayyip Erdogan, forsætisráðherra Tyrklands, í garð mótmælenda sem hafa risið upp gegn meintu ofríki hans og alræðistilburðum.

Erdogan, sem hafði áður úthrópað mótmælendur sem skríl, gekkst við því á blaðamannafundi í Túnis í gær að hluti mótmælenda í Istanbúl hefði sannarlega haft umhyggju fyrir umhverfinu að leiðarljósi í aðgerðum sínum.

Hann sagði hins vegar að öfgahópar hefðu tekið þátt í mótmælunum og að byggingaráformin sem mótmælin snerust um yrðu til lykta leidd þrátt fyrir allt. - þj

Sviptingar í Kauphöllinni:

Bréf Vodafone enn að lækka

VIÐSKIPTI Hlutabréfaverð Vodafone lækkaði enn í gær og stóð í 27,5 krónum á hlut við lokun. Verðið hefur lækkað um 21% frá því að það fór hæst í lok mars.

Vodafone birti í síðustu viku uppgjör vegna fyrsta ársfjórðungs sem fór mjög illa í fjárfesta. Lækkaði hlutabréfaverð félagsins daginn eftir birtingu uppgjörsins um 7,69% og hefur haldið áfram að falla síðan.

Eins og áður sagði var hlutabréfaverðið 27,5 krónur á hlut við lokun í gær sem er lægra verð en fékkst í útboðinu við skráningu félagsins á markað í desember. Það var 31,5 króna á hlut. - mþl

Ráðherra um streptókokka:

Óléttar konur verði skimaðar

HEILBRIGÐISMÁL Nýskipaður heilbrigðisráðherra, Kristján Þór Júlíusson, hyggst skoða hvort skimun fyrir streptókokkum b verði hluti af reglulegu eftirliti með barnshafandi konum. Sóttvarnalæknir hefur ítrekað fimm ára gamla tillögu sína við ráðherra um að sá háttur verði tekinn upp.

Árið 2008 lagði sóttvarnalæknir það til við heilbrigðisráðherra að allar barnshafandi konur yrðu skimaðar fyrir GBS-bakteríunni.

Talið er að það myndi kosta á bilinu 5 til 7 milljónir króna á ári að skima allar barnshafandi konur. Kristján sagði á Stöð 2 í gær að það sé ekki há fjárhæð í samhengi hlutanna. - hh

Páll Óskar grunlaus á flöskuballi unglinga

Söngvarinn Páll Óskar Hjálmtýsson segist aldrei mundu hafa spilað á balli hestamanna í Borgarbyggð ef hann hefði vitað að aldurstakmarkið væri aðeins sextán ár. Auðvelt sé að koma fram vilja sínum við dauðadrukkna unglinga eftir dansleik.

FÉLAGSMÁL „Ég var grunlaus um að þetta væri sextán ára flöskuball,“ segir Páll Óskar Hjálmtýsson, sem skemmti á umdeildum dansleik í reiðhöllinni Faxaborg í Borgarnesi síðasta vetrardag.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær hunsuðu hestamannafélögin Faxi og Skuggi reglur Borgarbyggðar og tilmæli forvarnarhóps um átján ára aldurstakmark á slíka dansleiki. Sagði forsvarsmaður hestamanna ballið fjárhagslega nauðsyn til að halda reiðhöllinni.

„Ég hefði aldrei komið þarna fram ef ég hefði vitað að aldurstakmarkið væri sextán ára en ekki átján. Að búa til stökkpall fyrir sextán ára krakka að fara á fyllerí er stórhættulegt og ég vil ekki stuðla að því,“ ítrekar Páll Óskar, sem kveðst hafa uppgötvað hvernig í pottinn var búið við lestur Fréttablaðsins í gær. Hann hafi nú fengið afsökunarbeiðni frá þeim sem bókaði hann.

Að sögn söngvarans hafði hann aldrei þar til nú í ár komið fram á svokölluðum flöskuböllum. Fyrsta skiptið hafi verið í Njálsbúð í Rangárþingi á páskadag þar sem einnig var sextán ára aldurstakmark. Eftir það hafi hann ákveðið að spila aldrei aftur á flöskuböllum þar sem yngri en átján ára hafa aðgang.

„Það er gríðarlegur þroskamunur á sextán og átján ára krökkum,“ segir Páll Óskar og varar við því viðhorfi að það sé í lagi að hleypa sextán ára börnum inn á böll bara vegna þess að þar þekkist allir persónulega.

> **Að búa til stökkpall fyrir sextán ára krakka að fara á fyllerí er stórhættulegt og ég vil ekki stuðla að því.**
>
> *Páll Óskar Hjálmtýsson*

Þegar Páll Óskar spilar á skólaböllum fyrir yngri krakka segist hann gera þá kröfu að það sé auglýst að ballið sé vímulaust, að ölvun ógildi miðann og að foreldrar megi hvenær sem er mæta frítt til að tékka á börnum sínum. Einnig að gæslan sé samsett af atvinnumönnum og kennurum sem þekki krakkana.

„Krakkarnir eru í fínum fíling með þetta fyrirkomulag. Forvarnaátakið sem hefur verið í gangi síðustu ár, þar sem krakkar eru hvattir til að hinkra eins lengi og þeir geta með að taka fyrsta sopann, hefur svínvirkað,“ segir Páll Óskar, sem hvetur hestamannafélögin í Faxaborg og alla aðra staðarhaldara til að setja ekki eigin hagsmuni ofar velferð krakkanna. Það hljóti að vera aðrar til aðferðir við að safna peningum.

„Þetta er ekki bara spurning um það sem gerist á ballinu. Hættan sem við bjóðum heim er allt það sem gerist eftir ballið. Það er svo auðvelt að koma fram vilja sínum við sextán ára, dauðadrukkna unglinga.“

gar@frettabladid.is

PÁLL ÓSKAR Kveðst ekkert hafa á móti því að fullorðnir „fari á fyllerí“ en vera alfarið á móti unglingadrykkju og virkur í forvarnarstarfi gegn henni.

Forseti Íslands ræddi um stjórnarskrána og ESB í þingsetningarávarpi sínu:

Þingstörf hefjast á þriðjudag

STJÓRNMÁL Alþingi var sett í gær í fyrsta sinn eftir kosningar en þingstörf hefjast á þriðjudag. Ávarp Ólafs Ragnars Grímssonar, forseta Íslands, bar hæst en í því talaði Ólafur tæpitungulaust um stjórnarskrána og umsókn Íslands að Evrópusambandinu.

Dagskráin var hefðbundin við þingsetninguna. Þingmenn gengu til guðsþjónustu með biskupi Íslands. Þingmenn Pírata voru þó ekki viðstaddir þar sem þeir töldu sig ekkert erindi eiga í guðshús. Að lokinni guðsþjónustunni setti Ólafur Ragnar þingið.

Í ávarpi sínu var forseta tíðrætt um stjórnarskrána. Hann sagði hana hafa verið traustan ramma um lýðræðisskipan Íslendinga og auk þess hafa staðið af sér eldraun hrunsins. Þá hefði hún verið farvegur breytinga þótt enn mætti bæta hana á afmörkuðum sviðum.

Þá fjallaði Ólafur um aðildarviðræður Íslands við ESB. Sagði hann viðræðurnar hafa gengið hægt og að ekki hefði tekist á liðnu kjörtímabil að ræða þá efnisþætti sem mestu máli skiptu fyrir Íslendinga. Atburðarásin og viðræður sínar við evrópska áhrifamenn hefðu þar að auki sannfært sig um að ekki væri ríkur áhugi af hálfu ESB á því að ljúka viðræðunum.

Loks minntist Ólafur Ragnar á síðasta kjörtímabil. Sagði hann mest um vert að friðsæld íslenska samfélagsins hefði verið endurheimt og færði hann síðustu ríkisstjórn og Alþingi þakkir fyrir störf sín. - mþl

RÁÐHERRAR, FORSETI OG BISKUP 27 nýir þingmenn voru við sína fyrstu þingsetningu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ALGHERO BORÐ OG 2 GENOVA ARMSTÓLAR
Vandað borð með sterkum granítfæti og klætt með sterku polyrattan efni.
Stólar í stíl með örmum, klæddir með sterku polyrattan efni.
Stærð á borði: B70 x L70. Borð **24.990** Stóll **8.995**

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

BORÐ + 2 STÓLAR
19.990

SAFARI BORÐ OG 2 MARINE STÓLAR
Vandað garðhúsgagnasett úr gegnheilum harðviði.
Þolir íslenska veðráttu. Stólana er auðveldlega hægt að leggja saman. Stærð á borði: Ø70 sm.
Borð **12.990** Stóll **7.995**

BARNA FLÍSPONCHO MEÐ HETTU
Margir litir fáanlegir.
Ein stærð.

20% AFSLÁTTUR

VERÐ ÁÐUR: 1.995
1.595

BRESCIA SÓLSTÓLL
Traustur og nýtískulegur sólstóll úr stáli og sterkum striga. Sólstólinn er hægt að leggja saman.
Fáanlegur í svörtum, bláum og rauðum lit á frábæru verði!

SÓLSTÓLL
7.995

SUMARSÆNG
Létt og þægileg sumarsæng með fallegu munstri.
Tilvalin í sumarbústaðinn eða sem gestasæng.
Koddi: 50 x 70 sm. **1.495**
Sæng: 135 x 200 sm. **3.495**
Nú 2 stk. **5.990**

SÆNG 1 STK.
3.495

HANDY DÝNA
7.995

PLUS F5 HANDY DÝNA
Flott og handhæg dýna sem hægt er að leggja saman. Tekur lítið pláss! Stærð: 63x 190 sm.

FULLT VERÐ: 2.995
1.995

DÖMU- OG HERRABOLIR
Gæðabolir fyrir dömur og herra.
Dömustærðir: S-XXL. Herrastærðir: S-XXXL.

VERÐ FRÁ:
399

PLASTKASSAR
Góðir plastkassar og box. Margar stærðir.

SPORTSKÓR
Góðir sportskór fyrir stelpur og stráka á frábæru verði!
Stærðir: 24-33.

FULLT VERÐ: 4.995
3.995

Coca-Cola

FULLT VERÐ: 1.695
1.295

24% AFSLÁTTUR

COCA COLA GLÖS
Flott COCA COLA glös.
6 stk. í pakka.

VERÐ FRÁ:
299

ÁLMYNDA-RAMMAR
10 x 15 sm. **299**
13 x 18 sm. **399**
18 x 24 sm. **499**
24 x 30 sm. **595**
30 x 40 sm. **795**

SVONA ERUM VIÐ

153,9 milljarðar króna var aflaverðmæti íslenska fiskiskipaflotans á árinu 2011.

Á bak við töluna er rúmlega 1,1 milljón tonna af afla sem landað var um allt land og erlendis á árinu. 2001 var heildaraflinn rúmlega 1,9 milljónir tonna. *Heimild: Hagstofa Íslands*

Ávinningur af alþjóðlegri mynt myndi dekka kostnað við mennta- og menningarmál og meira til:

Krónan kostar þjóðina 80 til 110 milljarða

EFNAHAGSMÁL Ávinningur þjóðarbúsins af því að skipta út krónunni fyrir evru gæti numið 80 til 110 milljörðum króna á ári. Þetta kemur fram í útreikningum Benedikts Jóhannessonar, tryggingastærðfræðings, útgefanda og ritstjóra, í nýjasta tölublaði efnahagsritsins Vísbendingar.

Til samanburðar má nefna að heildarframleiðsluvirði íslensks landbúnaðar árið 2011 var 43 milljarðar króna. Þá er tæpum 70 milljörðum króna varið til mennta- og menningarmála á fjárlögum ársins.

Fram kemur að við útreikninginn hafi ekki verið horft til kostnaðar landsins við að halda krónunni í núverandi stöðu, þar sem hún sé í raun ónýt sem gjaldmiðill því enginn vilji nota hana í alþjóðaviðskiptum, heldur hafi verið horft til „eðlilegs“ ástands. Þá byggir útreikningurinn að stórum hluta á gögnum frá Seðlabanka Íslands.

Þar á meðal er vísað til þess að með nýjum gjaldmiðli sé talið að álag á innlenda raunvexti gæti lækkað um 1,5 prósent. „Ef miðað er við 1.200 milljarða skuldir heimilanna eru 1,5 prósent á ári um 18 milljarðar,“ segir í Vísbendingu. Sparnaður fyrirtækja er talinn enn meiri, eða um 30 milljarðar.

Að auki er lagt mat á áhrif lægri vaxta á landsframleiðslu, ávinning af auknum stöðugleika, áhrif til aukinna utanríkisviðskipta og fleiri þætti. **- óká**

NEMAR Í A-hluta ríkisfjármála eru 69,6 milljarðar króna eyrnamerktir mennta- og menningarmálaráðuneyti. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Prestur vekur athygli:

Söng Gangnam Style í fermingu

DANMÖRK Það vakti óhug að sjá prestinn syngja og dansa „Gangnam Style“ fyrir framan börnin við fermingarmessu í kirkjunni. Þetta skrifar danskur guðfræðinemi í grein á vef Kristilega dagblaðsins í Danmörku. Greinarhöfundur, Hans Nørkjær, segir að komi maður til móts við unglinga á því stigi sem þeir eru sjálfir á fái þeir eingöngu að njóta flatneskjulegrar poppmenningar.

Guðfræðineminn segir margt undarlegt á seyði í dönskum kirkjum. Svo virðist sem engin takmörk séu fyrir því til hvaða bragða prestar grípi til að fá fólk til að sækja messur. - ibs

ÁRÉTTING

Í frétt blaðsins um Guðmund Inga Þóroddsson, sem var dæmdur í 12 ára fangelsi í Danmörku á mánudag, kom fram að Guðmundur hefði fengið fimm ára dóm fyrir fíkniefnasmygl sem hann skipulagði úr fangaklefa sínum. Fimm aðrir voru ákærðir í málinu, þar á meðal faðir hans. Það skal tekið fram að faðir Guðmundar Inga var sýknaður af öllum ákærum í málinu.

Send af stjórninni

Birna G. Konráðsdóttir, formaður Veiðifélags Norðurár, undirstrikar að það hafi ekki verið hún persónulega sem taldi fulltrúa Lífsvals hafa lekið upplýsingum af veiðifélagsfundi. Það hafi ekki verið hún heldur stjórn veiðifélagsins sem tók ákvörðun um að óska eftir því að fulltrúi Lífsvals sæti ekki næsta félagsfund. Stjórnin hafi hins vegar falið henni að koma óskinni til Lífsvals. Þá hafi það verið í nafni stjórnar veiðifélagsins sem hún las upp yfirlýsingu um málið á síðasta félagsfundi en ekki í eigin nafni. Það hafi verið stjórnin öll sem þar bað fulltrúa Lífsvals afsökunar en ekki hún persónulega.

STEFNIR HÁTT Aung San Suu Kyi stefnir ótrauð að því að bjóða sig fram til forseta í Mjanmar. NORDICPHOTOS/AFP

Andófskona ætlar alla leið:

Suu Kyi stefnir á forsetastólinn

MJANMAR, AP Baráttukonan Aung San Suu Kyi, leiðtogi stjórnarandstöðunnar í Mjanmar, ítrekaði í gær áform sín um að bjóða sig fram til forseta landsins í næstu kosningum.

Suu Kyi, sem er handhafi friðarverðlauna Nóbels og var um árabil pólitískur fangi í heimalandi sínu, lét ummæli um áformin falla á ráðstefnu með helstu fyrirmennum Asíu á sviðum viðskipta og stjórnmála.

Thein Sein, núverandi forseti, talaði einnig á ráðstefnunni þar sem hann lagði áherslu á umbótastarf sem hefur verið unnið í landinu síðustu ár.

Stjórnarskrárbreytinga er þörf til þess að Suu Kyi geti tekið við embætti forseta. **- þj**

ALÞJÓÐASAMSKIPTI

OECD að stækka

Efnahags- og framfarastofnunin (OECD) hóf í vikunni viðræður við Kólumbíu og Lettland um aðild að stofnuninni. Þá stendur til að hefja einnig viðræður við Kosta Ríka og Litháen. Alls 34 þróuð ríki eiga aðild að stofnuninni en markmið hennar er að ríkin geti miðlað af reynslu sinni, leitað svara við sameiginlegum vandamálum og aukið samstarf sín á milli.

Fólk bíður aðgerða áður en það selur

Lögmaður og fasteignasali segir lög tryggja að réttur til lánaleiðréttingar tapist ekki þótt eign sé seld eða lán gert upp. Kallar um leið eftir að stjórnvöld skýri réttarstöðu fólks. Fasteignamarkaður mallar meðan fólk bíður aðgerða.

VIÐSKIPTI Óhætt er að skipta um húsnæði og gera upp lán án þess að nokkur réttur tapist komi til endurskoðunar eða leiðréttingar á verðtryggðum lánum. Þetta segir Kristján Baldursson, lögmaður og eigandi fasteignasölunnar Trausta.

Ládeyðu á fasteignamarkaði segir Kristján að stórum hluta mega rekja til þess að fólk haldi að sér höndum vegna óvissu um væntanlegar leiðréttingaraðgerðir nýrrar ríkisstjórnar.

„Markaðurinn er náttúrulega ekki djúpfrystur eins og hann var eftir hrunið,“ segir Kristján en bætir um leið við að hann sé mikið spurður út í mögulegar leiðréttingaraðgerðir og áhrif þeirra. „Fólk er að spá í hvort það eigi að setja eign í sölu eða hvort það eigi að bíða. Og maður heyrir þetta gjarnan: Ég ætla að bíða og sjá hvað Sigmundur Davíð ætlar að gera við lánin.“ Fólk segist þá gjarnan ætla að bíða fram á næsta haust, eða vetur. „Það er bara staðreynd að þetta stoppar mjög marga, sem af einhverjum ástæðum þurfa að skipta um húsnæði, í því að setja á sölu og kaupa sér nýtt.“

Kristján segir hins vegar að fólk eigi óhrætt að geta selt og keypt fasteignir án þess að tapa á því nokkrum rétti. Í grein sem hann skrifar og birtist á Vísi.is í dag bendir Kristján á að ákvæði í 18. grein laga um vexti og verðtryggingu tryggi að leiðrétting eigi að lenda á réttum stað. „Komi til leiðréttingar er varðar upphæð höfuðstóls, eða greiðsluleiðréttingar fyrir tímabilið fyrir skuldaraskipti, kæmi leiðréttingin alltaf í hlut þess aðila er var skráður skuldari á þeim tíma,“ segir Kristján.

Yrði farin önnur leið en að verðtryggð lán væru dæmd ólögmæt, þá þyrfti að setja sérlög um framkvæmd leiðréttingar. „Þá mætti með lögjöfnun beita lagareglunni í lögum um vexti og verðtryggingu um þá framkvæmd.“

Í grein sinni kallar Kristján þó líka eftir að stjórnvöld kynni landsmönnum betur réttarstöðu sína til þess að forða því að fasteignamarkaður lendi aftur í frosti.

Í úttekt sem hagfræðideild Landsbankans birti um fasteignamarkaðinn í gær segir að lítil merki séu um breytingar á honum á næstunni.

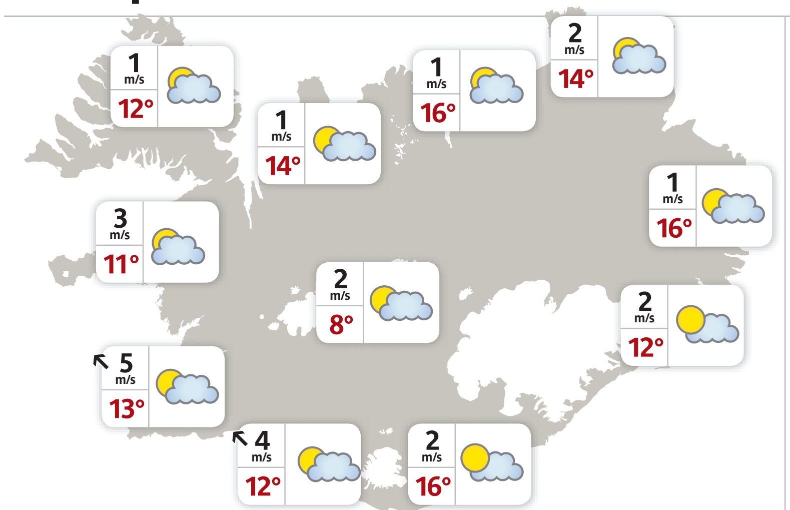
REYKJAVÍK Í nýrri úttekt hagfræðideildar Landsbankans kemur fram að lítil merki séu um að breytinga sé að vænta á fasteignamarkaði. Miklar sveiflur séu í sölu fasteigna, en frá áramótum sé lítil breyting frá því í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Og maður heyrir þetta gjarnan: Ég ætla að bíða og sjá hvað Sigmundur Davíð gerir við lánin.**
>
> *Kristján Baldursson eigandi fasteignasölunnar Trausta*

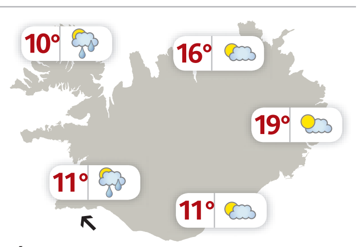
Frá áramótum hafi að meðaltali verið seldar 106 eignir á viku, lítillega meira en á sama tíma í fyrra þegar seldar voru 102 eignir. Veltan á fasteignamarkaði sé hins vegar mjög sveiflukennd, þar skiptist á góðar vikur og slæmar. „Í góðum vikum koma fréttir um mikið fjör á markaðnum, en sveiflur eru miklar og minna látið af lítilli veltu,“ segir í umfjölluninni. **olikr@frettabladid.is**

Veðurspá

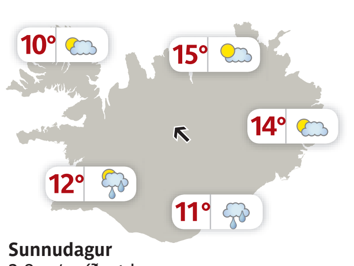
Gildistími korta er um hádegi



HELGARVEÐRIÐ Það verður þurrt að mestu um allt land í dag og víða nokkuð bjart í veðri. Hins vegar þykknar upp vestan til seint í kvöld með vætu á morgun en rigning sunnanlands á sunnudag. Bjartviðri og hlýtt NA-til.

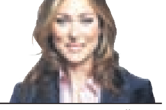


Á morgun
5-10 m/s SV-til annars hæg breytileg.



Sunnudagur
3-8 m/s víðast hvar.

Alicante	24°	Billund	22°	Gautaborg	20°	London	20°	Orlando	31°	San Francisco	21°
Basel	25°	Frankfurt	24°	Kaupmannahöfn	20°	Mallorca	25°	Ósló	20°	Stokkhólmur	21°
Berlín	25°	Friedrichshafen	25°	Las Palmas	23°	New York	20°	París	25°		



Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

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

Lækkum verð
um þriðjung (33%)
á öllum barnafatnaði og barnaskóm

33%
AFSLÁTTUR
af öllum
barnafatnaði og
barnaskóm
7.-10. júní

Skorum á nýja ríkisstjórn að efna kosningaloforðin og endurskoða skatta og gjöld á barnafatnaði og barnaskóm!
Það er aukinn kaupmáttur!

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir sólóplatan sem Hemmi Gunn gaf út árið 1984?
2. Í hvaða landi eiga Hezbollah-samtökin rætur?
3. Hver var nýlega ráðinn þjálfari enska úrvalsdeildarfélagsins Everton?

Svör:
1. Frískur og fjörugur. 2. Líbanon. 3. Roberto Martinez.

Flett ofan af víðtækum heimildum bandarískra yfirvalda til gagnasöfnunar innanlands:

Fylgjast með símtölum tugmilljóna manna

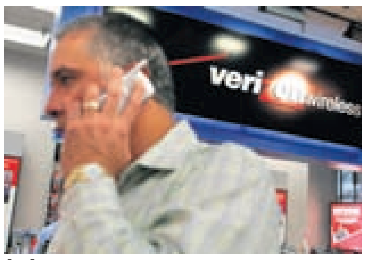
BANDARÍKIN, AP Þjóðaröryggisstofnun Bandaríkjanna (NSA) hefur undanfarnar vikur safnað gögnum frá milljónum notenda símafyrirtækisins Verizon.

Í frétt Guardian segir að gagnasöfnun þessi sé á grundvelli leynilegrar heimildar sem byggir á hinum svokölluðu föðurlandsvinalögum, sem sett voru í kjölfar árásanna 11. september 2001, til að berjast gegn hryðjuverkum.

Samkvæmt umræddri heimild er Verizon gert að afhenda NSA upplýsingar um öll símtöl innan kerfis fyrirtækisins frá 25. apríl fram til 19. júlí. Þar er um að ræða upplýsingar um númer beggja aðila, staðsetningu, tímasetningu og lengd símtalanna, en ekki um hvað notendum fór á milli.

Ekki hefur áður frést af jafn víðtækri heimild til eftirlits, en Verizon telur rúmlega 120 milljónir viðskiptavina. Jafnan takmarkast heimildir við einstaklinga eða hópa sem grunaðir eru um að starfa með hryðjuverkahópum eða á vegum erlends ríkis. Þetta er í fyrsta sinn sem upp kemst um svo víðtækar aðgerðir undir stjórn Baracks Obama Bandaríkjaforseta, en á valdatíð George W. Bush stundaði NSA símhleranir án réttarheimilda, og vakti það mikla óánægju.

Ekkert hefur enn komið í ljós um ástæður þess að þörf þótti á að fylgjast með þessum mikla fjölda. Talsmenn Verizon hafa ekki viljað tjá sig um málið, frekar en talsmenn NSA eða Hvíta hússins. - þj



Í SÍMANUM Breska blaðið Guardian fletti ofan af heimildum Þjóðaröryggisstofnunar Bandaríkjanna til þess að afla gagna um símtöl tugmilljóna manna.

MIKIL UMFERÐ Erlendir ferðamenn hafa fjölmennt í þjóðgarðinn á Þingvöllum undanfarna daga. MYND/EINAR SÆMUNDSSEN

Náttúruperlur undir gríðarlegu álagi

Fregnir af slæmu ástandi svæða við Goðafoss, Þingvelli, Dimmuborgir og fleiri þekktar náttúruperlur vekja enn frekari athygli. Umhverfisstofnun ver 150 milljónum í ár í umbætur á friðlýstum svæðum. Talsvert fjármagn vantar upp á.

UMHVERFISMÁL „Það er mikilvægt að byrja strax að taka ákvarðanir um hvaða svæði þarf að einblína á. Hvar við viljum byggja upp innviði, eða halda þeim við, og hvar við viljum hreinlega takmarka umferð ferðamanna í einhvern tíma,“ segir Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar.

Sífellt fleiri láta síaukna umferð ferðamanna um helstu náttúruperlur þjóðarinnar sig varða. Ekki alls fyrir löngu hélt Landsvernd tvö málþing, eitt í Mývatnssveit og annað í Reykjavík, um ferðamennsku á jarðhitasvæðum en umræðurnar leiddust út í ferðamennsku almennt. Fregnir af bágu ástandi svæða eins og við Goðafoss, Þingvelli, Dimmuborgir, Seljalandsfoss og fleiri þekktar náttúruperlur hafa orðið til þess að þessi málaflokkur hefur fengið aukna athygli. Enda engin vanþörf þar á.

Hjalti J. Guðmundsson, teymisstjóri náttúrusvæða hjá Umhverfisstofnun, bendir á að heilmiklar framkvæmdir séu í gangi víðs vegar um landið til að sporna við þessari þróun. „Við erum að gera heilmikið. 2013 er í raun og veru stærsta framkvæmdaár okkar á friðlýstum svæðum í mjög langan tíma, ef ekki frá upphafi. Það er mikilvægt að þessi svæði missi ekki verndargildi sitt.“

Hjalti telur að um 150 milljónum sé varið í uppbyggingu svæða sem hafa illa orðið úti, meðal annars vegna mikillar umferðar ferðamanna. En vinnan er ekki öll unnin. „Það er ljóst að það þarf að verja miklu meiri fjármunum í byggingu á innviðum, aðstöðu eins og útsýnispöllum, göngustígum, salernisaðstöðum og þar fram eftir götunum. Þannig getum við stjórnað umferð ferðamanna um svæðin. Svo bætir það gráu ofan á svart að túrisminn stendur lengur yfir núna en hann hefur áður gert. Til að mynda á vorin og haustin, þegar landið og gróðurinn eru hvað viðkvæmust,“ sagði Hjalti jafnframt.

> **150** milljónir
> króna er sú upphæð sem talið er að þurfi að eyða í uppbyggingu svæða sem hafa orðið illa úti.

Einar Sæmundsen, fræðslufulltrúi Þingvalla, sagði í samtali við fréttastofu 365 að örtröð hefði þegar myndast á Þingvöllum, þrátt fyrir veðurfar. „Það er hér örtröð af ferðamönnum og við erum að gera okkar besta, en við erum þannig fjársvelt að okkur vantar virkilega stórt framlag til að ná að anna öllu þessu fólki. Ég hef til dæmis ekkert bætt við starfsfólki fyrir sumarið nema í fræðslumiðstöðinni.“

olof@frettabladid.is

Ráðuneyti vinnur að nýjum úrræðum gegn misnotkun á læknalyfjum:

Læknar geti séð lyfjasöguna

HEILBRIGÐISMÁL Heilbrigðisyfirvöld vinna nú að úrræðum til að sporna við misnotkun lyfseðilsskyldra lyfja, meðal annars rítalíns, og stendur til að gera læknum kleift að sjá sögu sjúklinga áður en skrifað er upp á lyf sem mögulegt er að misnota.

Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, sagði nýlega í samtali við Fréttablaðið að rítalín hefði tekið yfir stóran hluta af neyslu örvandi lyfja hér á landi; frá þriðjungi allt undir helming neyslunnar.

Fram hefur komið að meirihluti þess rítalíns sem er í umferð er fengið út á lyfseðla sem læknar skrifa upp á.

RÍTALÍN Heilbrigðisyfirvöld vinna nú að nýjum úrræðum til að sporna við misnotkun lyfseðilsskyldra lyfja.

Gunnar Alexander Ólafsson, sérfræðingur í velferðarráðuneytinu, segir að yfirvöldum sé ljóst hvernig staðan sé og full ástæða sé til að hafa áhyggjur af henni.

„Við höfum alvarlegar áhyggjur af ástandinu en það hefur verið gripið til ýmissa aðgerða til að draga sérstaklega úr rítalínnotkun hér á landi. Meðal annars er í undirbúningi að læknar muni geta séð hjá sér lyfjaskráningasögu sjúklings, áður en skrifað er upp á lyf fyrir viðkomandi.“

Aðspurður um hvenær þetta nýja fyrirkomulag gæti verið komið í gagnið, segir Gunnar að hann vonast sé til þess að það verði síðar á þessu ári. - þj

LYSTADÚN

ENGINN ER BETRI

DÝNUDAGAR

STARLUX OG MEDILINE HEILSURÚM

Stærðir:

80 x 200 cm	120 x 200 cm
90 x 200 cm	140 x 200 cm
100 x 200 cm	160 x 200 cm
	180 x 200 cm

20% AFSLÁTTUR

VAXTALAUSAR GREIÐSLUR Í 12 MÁNUÐI*

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 sumar-
húsið, ferðabílinn og tjaldvagninn

SVEFNSÓFAR

20 -40% AFSLÁTTUR

Mikið úrval af
svefnstólum
og sófum í stöðluðum stærðum eða skv. máli

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	120 x 200 cm
90 x 200 cm	140 x 200 cm
100 x 200 cm	160 x 200 cm
	180 x 200 cm

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.
* Þar af lántökugjald 3.25% og þóknun sem nemur 340 kr. á hverja greiðslu

Koddar og sængur **20%** afsláttur

> **Mörkinni 4** > 105 Reykjavík > Sími: 533 3500
> **Hofsbót 4** > 600 Akureyri > Sími: 462 3504
> **www.lystadun.is**

LYSTADÚN

LANDIÐ

Vilja olíuskrifstofu norður

1 AKUREYRI Bæjarráð Akureyrar hvetur ríkisstjórnina til að sjá til þess að höfuðstöðvar nýs ríkisolíufélags verði á Akureyri. Þetta var rætt á fundi ráðsins í gær.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er lagt til að stofnað verði slíkt félag, sem mun hafa þann tilgang að halda utan um leyfi til olíu- og gasvinnslu og leggja grunn að því að mögulegur ávinningur nýtist öllu samfélaginu.

Bæjarráð telur að skrifstofur nýs félags geti verið tengdar starfsemi á sviði orku- og norðurslóðamála.

Hælisleitendur teknir í Eyjum

2 VESTMANNAEYJAR Tveir hælisleitendur reyndu að komast með erlendu skemmtiferðaskipi frá Reykjavíkurhöfn til Kanada en voru stöðvaðir í Vestmannaeyjum í gærmorgun.

Mennirnir fundust um borð í skipinu skömmu eftir að það lagði úr höfn í Reykjavík. Skipið stoppaði í Eyjum þar sem lögregla tók við mönnunum en skipið er nú á leið til Færeyja. Mennirnir verða sendir aftur til Reykjavíkur.

Starfsmenn fá sumargjöf

3 GRINDAVÍK Allir starfsmenn Grindavíkurbæjar munu á næstunni fá sérstaka sumargjöf frá bæjarfélaginu vegna þess hversu vel rekstur þess gengur. Þetta kemur fram á vef Víkurfrétta.

Bæjarstjórn ákvað þetta á fundi sínum eftir að hafa staðfest ársreikning fyrir síðasta ár. Afgangur af rekstrinum var rúmar 230 milljónir króna. Rekstrartekjur bæjarins voru rúmum 200 milljónum yfir áætlun en bærinn segir það mega rekja til breytinga á gjaldskrám, fjölgunar íbúa, minnkandi atvinnuleysis og aukinna umsvifa í bænum.

217 börnum í neyð hjálpað

Á þeim 20 mánuðum sem tilraunaverkefni Barnaverndarstofu vegna heimilisofbeldis stóð var 217 börnum veitt sértæk aðstoð. Barnaverndarnefndir taka við keflinu á næstunni með sameiginlegu bakvaktakerfi.

FRÉTTASKÝRING

Hvernig hefur tilraunaverkefni Barnaverndarstofu vegna heimilisofbeldis miðað?

Tilraunaverkefni Barnaverndarstofu (BVS) vegna heimilisofbeldis leiddi í ljós að þörfin fyrir sértæka þjónustu við börn var mun meiri en í fyrstu var talið. Á þeim 20 mánuðum sem verkefnið stóð fylgdi sérfræðingur á vegum BVS lögreglu á heimili 217 barna. Nú munu barnaverndarnefndir fóstra verkefnið í sameiginlegu bakvaktakerfi. Bundnar eru vonir við að stjórnvöld efni loforð um stærra og öflugra Barnahús til að annast áfallameðferð.

BRAGI GUÐBRANDSSON

Tilraun

Hefðbundin íhlutun barnaverndarnefnda vegna heimilisofbeldis var um langan tíma fólgin í því að einn starfsmaður frá barnaverndinni kom inn á heimilið, ásamt lögreglu, reyndi að sætta deiluaðila og sinna málinu að öðru leyti. Rannsóknir hafa hins vegar sýnt, bæði hér og erlendis, að foreldrar sem í hlut eiga eru svo þurftafrekir á athygli að börnin verða út undan. Í því kristallast tilraunaverkefnið sem Barnaverndarstofa hefur haldið úti í rúmlega eitt og hálft ár: að börnin fá sérstaka athygli.

Reynslan er sú að sérfræðingur BVS var kallaður til á heimili 35 barna fyrstu þrjá mánuði verkefnisins. Allt árið 2012 voru útköllin 69 á heimilum 114 barna. Það sem af er þessu ári hefur sérfræðingurinn fylgt lögreglu á heimili 67 barna.

„Það sýndi sig að þörfin er hafin yfir allan vafa. Það voru uppi efasemdir um það, en hún var sannarlega fyrir hendi og mikill fjöldi barna sem hefur notið þessarar áfallahjálpar á þessu tímabili," segir Bragi Guðbrandsson, forstjóri BVS, og bætir við að á þessum tíma hafi verið þróuð aðferðafræði sem byggt verður á, og sannast hafi að lögregla og barnaverndarstarfsmenn geti unnið mjög vel saman. Tilraunaverkefnið hafi slípað það samstarf og auðveldi frekari samvinnu. Bragi segir að barnaverndarnefndirnar á höfuðborgarsvæðinu séu að ljúka við að koma á sameiginlegum bakvöktum allan sólarhringinn. Það gerir það kleift að kalla til tvo starfsmenn nefndanna í þeim aðstæðum þegar börn eru á heimili þar sem ofbeldi er beitt. Því standi væntingar til þess að haldið verði uppi sömu þjónustu og undanfarna mánuði til langrar framtíðar.

Líf og dauði

Fréttablaðið fjallaði um tilraunaverkefni BVS þegar því hafði verið haldið úti í eitt ár, eða í september í fyrra. Þá þegar hafði sérfræðingur komið að nokkrum tilvikum þar sem konum höfðu verið veittir alvarlegir áverkar; jafnvel lífshættulegir. Fimm af 35 konum þurftu að leita sér aðstoðar á Bráðamóttöku Landspítala (LSH) fyrstu sex mánuðina sem verkefnið stóð yfir.

Þá hafði Bragi þetta að segja um starfið: „Í ljósi óhugnaðarins sem þessi börn upplifa, er það fráleitt að þetta skuli ekki hafa verið í viðunandi horfi í gegnum árin. Það dettur engum annað í hug en að hjálpa barni sem hefur verið beitt líkamlegu ofbeldi. Hvers vegna ættum við ekki að tryggja bráðaþjónustu til barna sem eru limlest á sálinni? Málið snýst einfaldlega um geðheilsu þessara barna og framtíð þeirra alla."

Barnahús lykillinn

Varðandi meðferðarþáttinn þá stendur til að stækka Barnahús og fjölga fagfólki þar innandyra. „Við vonumst til að geta boðið börnum sem hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi og/eða orðið vitni að heimilisofbeldi upp á áfallameðferð á vettvangi Barnahúss, en áður sinnti sérfræðingur okkar þeirri vinnu. Þetta er framtíðarsýnin og er í pípunum núna," segir Bragi og vísar til samþykktar fyrri ríkisstjórnar um uppbyggingu Barnahúss og 110 milljóna króna fjárveitingar sem var eyrnamerkt verkefninu. „Þetta er í vinnslu og bíður afgreiðslu hjá nýjum ráðherra. En ég vænti þess að þetta nái fram að ganga þar sem góð samstaða var um þetta á þinginu í vetur sem leið."

Bragi segir að í raun sé að verða skipulagsbreyting með því að barnaverndarnefndirnar fóstri verkefnið. „Þetta er í raun langþráður draumur sem er að verða að veruleika því þessi þjónusta er þeirra lögbundna hlutverk; að sinna þessum útköllum og bregðast við með fullnægjandi hætti. Það fer ekki vel á því að BVS, sem fer með eftirlit með því að barnaverndarnefndirnar ræki sínar skyldur samkvæmt lögum, annist svona þjónustu. Þetta eru því merk tímamót þótt ég hafi ekki fengið á hreint hvenær þetta starf hefst. Ég vænti þess að barnaverndarnefndirnar bregðist strax við," segir Bragi.

svavar@frettabladid.is

NEYÐ Börn verða vitni að, og eru beitt, ofbeldi sem getur haft varanleg áhrif á þau ef ekkert er að gert. NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

Verkefni Barnaverndarstofu í hnotskurn

- Að veita sérhæfða þjónustu fyrir börn sem búa við að ofbeldi hefur verið þáttur í heimilislífi þeirra.
- Sérfræðingur sinnti einungis málum barna sem verða vitni að eða eru viðstödd ofbeldi á milli foreldra á heimili sínu og lögregla er kölluð á staðinn.
- Tilraunaverkefnið náði til barna 18 ára og yngri eins og barnaverndarlög kveða á um.
- Sérhæfður starfsmaður Barnaverndarstofu brást við tilkynningu frá lögreglu eftir klukkan 16 virka daga og um helgar.
- Starfssvið sérfræðings var að ræða við barnið eða börnin og kanna líðan þeirra, upplifun og viðhorf; leggja svo mat á þörf barnanna fyrir áfallahjálp og veita þeim meðferðarviðtöl eins fljótt og auðið var.
- Verkefnið hófst 15. september 2011, fyrst til sex mánaða. Verkefnið var síðan framlengt til 31. desember 2012 og aftur til 1. júní 2013.
- Samstarfsaðilar Barnaverndarstofu voru lögreglan og barnaverndarnefndir á höfuðborgarsvæðinu. 1. júní færðust bakvaktir vegna heimilisofbeldismála alfarið til barnaverndarnefnda á ný.

VOTTUNIN VEITT Umslag tekur við öryggisvottun. MYND/UMSLAG

Umslag ehf. fær vottun:

Öryggismálin sett á oddinn

ATVINNULÍF Prentsmiðjan Umslag hefur fengið öryggisvottunina ISO 27001 og er fyrst íslenskra fyrirtækja í prentiðnaði til þess að fá slíka vottun.

Með vottuninni er tryggt að fyrirtækið fylgi ströngum kröfum um rétta meðhöndlun gagna og upplýsinga sem og notkun ferla í rekstri og aðbúnaði. Vottunin er endurnýjuð árlega af bresku staðlastofnuninni BSI, sem gerir þá úttekt á öllum þáttum sem snúa að vottuninni.

Þess má geta að Umslag hefur verið valið Framúrskarandi fyrirtæki ársins þrjú ár í röð af Creditinfo. - le

Landsbanki seldi hlut sinn:

Stefnir á 13% hlut í Regin

VIÐSKIPTI Stefnir hf., fyrir hönd sjóða í rekstri félagsins, á orðið 12,82 prósenta hlut í Regin hf. Send var flöggun til Kauphallar þar sem hlutur Stefnis fór yfir 10 prósenta markið.

Fram kemur í tilkynningunni að Stefnir hafi bætt við sig 40 milljónum hlutum í Regin og þar með hafi félagið farið yfir fyrrgreind mörk.

Eignarhaldsfélag Landsbankans seldi fjórðungshlut sinn Regin í útboði á miðvikudag. Miðað við 12,5 krónu meðalgengi á hlut í útboðinu hefur Stefnir greitt nálægt hálfum milljarði króna fyrir fyrrgreinda hluti. - fi

netto
Kræsingar & kostakjör

LAMBAFILE
FERSKT

3.799
ÁÐUR 4.577 KR/KG

NAUTAFILE
FERSKT
3.499
ÁÐUR 4.429 KR/KG

GRÍSAHNAKKSNEIÐAR
BEINLAUSAR, PIPAR/BBQ
1.846
ÁÐUR 2.398 KR/KG

KALKÚNASNEIÐAR
M/SÍTRÓNUGRASI
1.398
ÁÐUR 2.219 KR/KG

37% AFSLÁTTUR

LÆRISNEIÐAR
SALT & PIPAR
KJÖTSEL
1.884
ÁÐUR 2.298 KR/KG

GRILL
GRÍSARIFJABITAR
KJÖTSEL
449
ÁÐUR 598 KR/KG

25% AFSLÁTTUR

ÚRVALS
PIPAR/HVÍTLAUKS/
BERNAISSÓSUR 270 ML
259

AGÚRKUR ÍSL.
75
ÁÐUR 150 KR/STK

50% AFSLÁTTUR

COCA COLA DIET
6X330ML
398
ÁÐUR 498 KR/PK

PEPSI & PEPSI MAX
33CL DÓSIR
79
ÁÐUR 99 KR/STK

HUNANGSTERTA
KRISTJÁNS BAKARÍ
699
ÁÐUR 998 KR/STK

30% AFSLÁTTUR

SUNPRIDE
SAFI 200ML
APPELSÍNU
ANANAS/EPLA
47
ÁÐUR 59 KR/STK

EMERGE
ORKUDRYKKUR
250 ML
79
ÁÐUR 119 KR/STK

34% AFSLÁTTUR

NATROL ACAI BERRY
BRENNSLUTÖFLUR 60 HYLKI
2.498 KR PK
ÁÐUR 2998 KR
500 KR AFSLÁTTUR!

HYDROXYCUT
WILDBERRY 21 BRÉF
4.990 KR PK
ÁÐUR 5.990 KR
1000 KR AFSLÁTTUR!

Tilboðin gilda 6.júní - 9.júní

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

Bjóða 240 milljarða króna:

Pepsi vill kaupa SodaStream

VIÐSKIPTI Bandaríski gosdrykkjarisinn Pepsico, sem meðal annars framleiðir Pepsi, 7UP og Mountain Dew, á í samningaviðræðum um að kaupa SodaStream, sem framleiðir tæki til heimagerðar á gosdrykkjum.

Í frétt Bloomberg segir að kaupverðið sé um tveir milljarðar dala eða rúmir 240 milljarðar króna. Er það umtalsvert yfir 1,4 milljarða markaðsvirði SodaStream á hlutabréfamarkaði í Bandaríkjunum. - fi

Aðstoðaryfirlögregluþjónn segir flest benda til þess að vopnaburður sé að aukast í undirheimunum:

Vígaleg skaðræðistól gerð upptæk eftir rán

LÖGREGLUMÁL Karl Steinar Valsson aðstoðaryfirlögregluþjónn segir staðreynd að glæpagengi hér á landi séu að vopnbúast frekar en verið hefur. Þetta megi sjá á því mikla magni af vopnum sem lögreglan hefur lagt hald á undanfarið, meðal annars í kjölfar ráns í heimahúsi í Grafarholti um síðustu helgi.

Skotvopnin sem rænt var af manninum í Grafarholti voru til sýnis fyrir fjölmiðla á lögreglustöðinni á Hverfisgötu í gær, ásamt öðrum vopnum sem lagt var hald á í húsleitum í kjölfarið.

Á meðal þess sem fannst í húsleit hjá manni sem tengist Outlaws-samtökunum var það sem Karl Steinar sagði að væri „samblanda af hnúajárni og kaststjörnu. Þetta er flugbeitt, það þarf ekki að spyrja að því ef þessu tæki yrði beitt gegn einstaklingi að það hefði afdrifaríkar afleiðingar,“ segir Karl Steinar.

Fjórir menn sitja í varðhaldi vegna ránsins. Það rennur út á mánudag. - sh, ig

ÓÁRENNILEGT Þetta vopn er eins og úr teiknimyndasögu eða vísindaskáldskap, en fannst þó á íslensku heimili. MYND/SIGURJÓN

Frímerkjasýningin NORDIA 2013

7.–9. júní í íþróttahúsinu Ásgarði í Garðabæ

NORDIA 2013

NORDIA, stærsta og fjölbreyttasta frímerkjasýning Norðurlanda, er haldin á Íslandi að þessu sinni.

Á sýningunni er fjöldi áhugaverðra frímerkjasafna. Má þar m.a nefna Íslandssöfn Indriða Pálssonar í 8 römmum og Douglas Storckenfeld í 8 römmum. Einnig er Þjóðskjalasafn Íslands með safnið „Þjónustubréf“ í 5 römmum.

Frímerkjasafnarar veita upplýsingar um frímerki og frímerkjasöfnun auk þess sem ýmislegt er í boði fyrir börn og unglinga.

Póststjórnir allra Norðurlandanna, Kína og Þýskalands eru með sölubása auk frímerkjasala og uppboðshaldara. Þrír sérstimplar verða í notkun á vegum Íslandspósts, einn fyrir hvern sýningardag.

Eftirfarandi aðilar eru með sölubása:

- Íslandspóstur
- Posten Norge
- Posten Sverige
- Posten Finland
- Posten Åland
- Post Danmark
- Post Greenland
- Posta Føroyar
- China National Philatelic Corporation
- Deutsche Post
- Landssamband íslenskra frímerkjasafnara
- Saso Andonov Philatelists
- Islandsspecialisten AB
- David Feldman
- Bruun-Rasmussen A/S
- Postiljonen AB
- Sverrir Jóhann Sverrisson
- Reynir Sverrisson
- Gísli Geir Harðarson

AÐGANGUR ÓKEYPIS

Opnunartímar NORDIA 2013

Föstudagur, 07.06	kl. 13.00-18.00
Laugardagur, 08.06	kl. 10.00-17.30
Sunnudagur, 09.06	kl. 10.00-16.00

www.nordia2013.is

posten posti Deutsche Post Posta POSTEN ÅLAND POST GREENLAND 中国集邮总公司 CHINA NATIONAL PHILATELIC CORPORATION POST

FÍTON / SÍA

LANGAR ÞIG Á VÖLLINN?

KSÍ HSÍ KKÍ

Það er sama hvað er að gerast - við seljum miðana.

midi.is

ÞORSKUR Aukinn þorskkvóti gæti einn og sér valdið 0,3% hagvexti varlega áætlað. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þorskkvótinn verður aukinn

Hafrannsóknastofnun leggur til myndarlega aukningu á þorskkvóta fyrir næsta fiskveiðiár. Auknar þorskveiðar gætu skilað þjóðarbúinu miklum ávinningi.

SJÁVARÚTVEGUR Hafrannsóknastofnun leggur til að þorskafli verði aukinn úr ríflega 195 þúsund tonnum í 215 þúsund tonn á næsta fiskveiðiári. Stofnunin kynnti í gær tillögur sínar um hámarksafla þrjátíu fiskistofna á næsta fiskveiðiári.

Jóhann Sigurjónsson, forstjóri Hafró, segir í formála skýrslu stofnunarinnar að veiðihlutfall þorsks hafi á síðasta áratug lækkað úr 35 til 40% af stofni í um 20%. Þessi þróun hafi haft í för með sér að árgangar endist betur í stofninum og hann fari því vaxandi.

Ljóst er að aukning þorskkvótans er nokkur búhnykkur fyrir íslenskt efnahagslíf. Fljótt á litið gæti aukning þorskkvótans upp í 215 þúsund tonn skilað um 2 til 2,5 milljörðum króna í auknum útflutningstekjum á þessu ári og á næsta ári gæti aukningin numið 5,5 til 6,5 milljörðum miðað við núverandi þorskverð.

Að teknu tilliti til aukins innflutnings aðfanga gæti hreint gjaldeyrisinnflæði aukist um allt að 1,5 milljarða á þessu ári og allt að 4 milljarða á því næsta. Aukin þorskveiði gæti því ein og sér valdið hagvexti upp á ríflega 0,3% varlega áætlað.

Viðmiðunarstofn þorsks hefur stækkað um nær 55% á síðustu sex árum og mældist 1.173 þúsund tonn í byrjun árs. Hefur stofninn ekki verið jafn stór í þrjá áratugi. Segir í skýrslunni að verði 20% aflareglunni fylgt áfram sé útlit fyrir að stofninn styrkist enn frekar. Þá geti aflamark verið komið upp í 250 þúsund tonn árið 2017.

JÓHANN SIGURJÓNSSON

Aflareglan felur í sér að leyfa skuli veiðar á 20% af viðmiðunarstofni en raunar valda ýmsar viðbótarheimildir og tilfærslur milli ára því að veiðar geti vikið frá viðmiðinu.

Hafró leggur til að aflamark ýsu verði 38 þúsund tonn á næsta fiskveiðiári samanborið við 36 þúsund tonn á yfirstandandi ári. Samkvæmt mælingum Hafró fer ýsustofninn þó minnkandi þar sem síðustu árgangar hafa verið litlir.

Þegar kemur að öðrum helstu nytjastofnum leggur stofnunin til að leyfður ufsaafli verði 57 þúsund tonn samanborið við 50 þúsund tonn afla á yfirstandandi ári. Þá er gerð tillaga um 52 þúsund tonna hámarksafla á gullkarfa samanborið við 45 þúsund tonn í ár.

Tillögur Hafró um aflamark annarra stofna eru flestar í takti við tillögur ársins í fyrra.

magnusl@frettabladid.is

Tillögur Hafró fyrir næsta fiskveiðiár

Tegund	Tillaga í þús. tonna	Tillaga 2012	Ákvörðun 2012
Þorskur	215	196	195,4
Ýsa	38	32	36
Ufsi	57	49	50
Gullkarfi	52	45	45
Steinbítur	7,5	7,5	8,5
Langa	14	12	11,5
Grálúða	20	20	26

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 • 131541

KYNNTU ÞÉR NÝJAN SPARNEYTINN OPEL

Opið á morgun laugardag

Verð frá*: 2.890.000 kr.
Opel Corsa 1.2 bensín.*** Einnig fáanlegur ssk.
5,1 l /100 km**

Verð frá*: 3.690.000 kr.
Opel Astra 1.4 bensín. Einnig fáanlegur ssk.
5,5 l /100 km**

Verð frá*: 4.990.000 kr.
Opel Insignia 2.0 dísil. Einnig fáanlegur ssk.
4,3 l /100 km**

Komdu í heimsókn í nýjan sýningarsal okkar að Ármúla 17

Wir leben Autos.

Opel | Ármúli 17 | 108 Reykjavík | 525 8000

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

ENNEMM / SÍA / NM58199

Hlynur Hallsson myndlistarmaður sá kunnuglega mynd á sýningu í Berlín:

Von Bismarck segist saklaus

LÖGREGLUMÁL Listamaðurinn Júlíus von Bismarck vísar því á bug að hann beri ábyrgð á náttúruspjöllunum í Mývatnssveit þar sem orðin Crater og Cave voru máluð í gíg og í Grjótagjá.

Það var myndlistarmaðurinn Hlynur Hallsson sem var á sýningarrölti í Berlín þegar hann rakst á listaverk eftir listamanninn, en þar komu náttúrufyrirbrigðin við Mývatn við sögu eftir að búið var að mála á þau orð. Greint var frá málinu í Akureyri vikublaði.

Myndir sem Hlynur tók á listasýningunni benda til þess að fleiri náttúruspjöll hafi verið framin hér á landi en greint hefur verið frá. Umhverfisstofnun hefur kallað gjörninginn „náttúruterrorisma“ og stangast hann á við íslensk lög.

Von Bismarck sendi frá sér yfirlýsingu vegna málsins í gær þar sem hann neitar alfarið sök.

„Það var ekki ég sem letraði þessi orð á Íslandi,“ sagði hann í yfirlýsingunni sem hann sendi Vísi og bar heitið „Iceland-shit-storm“.

> **Það var ekki ég sem letraði þessi orð á Íslandi.**
> *Júlíus von Bismarck listamaður*

Þar sagði meðal annars að átta ljósmyndir sem eru á sýningunni í Berlín væru teknar í fjórum löndum á árunum 2012 og 2013. Þær væru unnar í samstarfi við nafnlausa listamenn á hverjum stað um sig. Von Bismarck segist því ekki ábyrgur fyrir gjörðum viðkomandi listamanna. - hva / jbg

RÆKTAR Rúnar Björn Þorkelsson við gróðurhúsaaðstöðu sem hann hefur komið upp í einu herbergjanna á heimili sínu.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Blómstrar í garðrækt þrátt fyrir lömunina

Rúnar Björn Þorkelsson lamaðist fyrir neðan háls fyrir tíu árum en stundar garðyrkjunám og ræktar matjurtir af miklum áhuga. Hann heldur úti heimasíðu með upplýsingum varðandi ræktun. Rúnar langar til að starfa við fagið í framtíðinni.

FÓLK Rúnar Björn Þorkelsson lamaðist fyrir neðan háls eftir að hann féll niður úr ljósastaur fyrir tíu árum. Í dag er hann lamaður fyrir neðan háls en hefur með tímanum öðlast styrk í öxlum og upphandleggjum. Hann hefur þó ekki látið fötlun sína aftra sér frá því að sinna sínu helsta hugðarefni, sem er ræktun matjurta og annarra plantna.

Deilir upplýsingum og ráðum

Rúnar býr nú ásamt kærustu sinni í íbúð á vegum SEM, samtaka endurhæfðra mænuskertra, þar sem ræktunaráhuginn leynir sér ekki, en víða um íbúðina má sjá plöntur og blóm á hinum ýmsum stigum ræktunar.

Ásamt því að rækta sjálfur heldur Rúnar úti heimasíðunni www.plantan.is. Þar tekur hann saman alls kyns fróðleik um ræktun en hann segist hafa orðið tilfinnanlega var við að slíkar upplýsingar vantaði á íslensku. „Þegar ég byrjaði fannst mér erfitt að finna upplýsingar. Einu upplýsingarnar sem ég fann voru á ensku og þá aðallega um hvernig ætti að rækta kannabis, “ segir hann og hlær. „Ég vildi deila með fólki upplýsingum og ráðum og segja frá hvað hefur reynst mér best.“

Rúnar er þó ekki aðeins áhugamaður um garðyrkju því hann hefur lokið einu ári í garðyrkjuskólanum og stefnir á að starfa við garðyrkjuráðgjöf í framtíðinni.

Hann segir garðyrkjuáhugann frekar nýtilkominn en inn í hann blandist líka græjufíkn sem hann hafi löngum verið illa haldinn af.

„Ég var alltaf eitthvað að gera fyrir slysið. Búa til eitthvað með höndunum og dunda mér inni í bílskúr. Nú held ég því áfram en með hjálp aðstoðarfólks. Það er mér líka mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni,“ segir hann og bendir blaðamanni á rafmagnskassa sem hann hefur útbúið með hjálp aðstoðarfólks. Þar hefur hann sett saman stjórnbúnað fyrir tímastillt vökvakerfi sem er í metnaðarfullri gróðurhúsaaðstöðu sem hann hefur komið upp í einu herbergjanna. Hann segist helst rækta matjurtir, eitthvað sem hann getur nýtt sjálfur.

Langar að starfa við fagið

Við slysið hálsbrotnaði Rúnar á fjórða, fimmta og sjötta hálslið. Í kjölfarið tók við eins og hálfs árs endurhæfing á Grensásdeild þar sem hann öðlaðist smám saman mátt í upphandleggjum.

Slysið varð þegar Rúnar var tvítugur að fagna áramótum ásamt vinum sínum á Sauðárkróki. „Þetta var bara fíflaskapur. Ég klifraði upp í ljósastaur og kom öfugur niður,“ segir hann um nóttina örlagaríku.

Í dag er hann mikið háður aðstoðarfólki sínu við daglegt líf en hann er með svokallaða NPA-þjónustu eða notendastýrða persónulega aðstoð. „Án hennar væri ég bara heima að horfa á sjónvarpið. Þjónustan veitir mér mikið frelsi. Án hennar gæti ég til dæmis ekki farið í skólann eða stundað ræktun hérna heima.“ Hann bendir þó á að hann geti sjálfur keyrt bíl sem er sérútbúinn fyrir hans þarfir, en segist vera öruggari með aðstoðarmanneskjuna sér við hlið þar sem ýmislegt geti komið upp á.

> **Ég var alltaf eitthvað að gera fyrir slysið. Búa til eitthvað með höndunum og dunda mér inni í bílskúr. Það er mér mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni.**

Í framtíðinni langar Rúnar Björn að halda áfram ræktun og sér þá helst fyrir sér að starfa við ráðgjöf tengda henni. „Ég held að ég verði ekki inni í einhverju gróðurhúsi en ég hef áhuga á að þjónusta einstaklinga og fyrirtæki sem til dæmis vilja rækta eigið grænmeti og kryddjurtir að setja upp kerfi og halda því við,“ segir hann og bendir á röð þroskaðra plantna af ýmsum gerðum sem hann hefur við gluggann. „Sjáðu bara, hver myndi ekki vilja hafa svona? Þetta er líka svo flott svona grænt einhvern veginn og villt,“ segir hann.

hanna@frettabladid.is

ASUS

7" Memo Pad

ASUS

FULLKOMIN SPJALDTÖLVA FYRIR BÖRNIN !

7" er mjög hentug stærð fyrir börnin í leikina. Hún er sterkbyggð og þolir það álag sem fylgir barnanotkun á spjaldtölvum. Asus Memo Pad er hin fullkomni millivegur milli ódýrari gerða af spjaldtölvum og þeirra allra fullkomnustu og dýrustu. Gott verð en toppgæði.

VIKUTILBOÐ

34.990

MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Nýja Android Jelly Bean 4.1 stýrikerfið sem er sérhannað fyrir spjaldtölvur. Aðgangur að þúsundum ókeypis leikja og fræðandi smáforrita í gegnum Google Play. Vegur aðeins 360 grömm. 16GB innbyggt Flash minni sem hægt er að stækka með micro SD korti. Cortex A9 Mali 400 örgjörvi og 1GB vinnsluminni. Skarpur og skýr snertiskjár með 1024x600 punkta upplausn.

Asus gæði
Asus er einn stærsti og virtasti tölvuframleiðandi heims, þekktur fyrir gæðaframleiðslu og lága bilanatíðni á sínum vörum.

Sterkbyggð fyrir börn
Spjaldtölvur þurfa að þola ýmsa meðferð, sérstaklega hjá börnum. MemoPad stendur vel undir því álagi sem fylgir daglegri notkun á barnaheimilum.

1GB vinnsluminni
Vinnsluhraði spaldtölvunnar skiptir miklu máli. Með góðum örgjörva og 1GB vinnsluminni gengur vinnsla hennar vel fyrir sig. Minni tími fer í bið eftir forritum eða þyngri leikjum.

Skýr og skarpur skjár
Litaskerpan í skjánum skiptir miklu máli. MemoPad státar af góðri skerpu og litadýpt.

Barnabækur í spjaldtölvuna
Fjöldi íslenskra barnabóka er nú fáanlegur í rafbókaformi auk þess sem hægt er að finna skemmtilegar erlendar barnabækur og sögur á Google Play þar sem myndskreytingar hreyfast og þar sem börnin geta leyst alls kyns þrautir.

Stækkanlegt minni
Kemur með 16GB minni en hægt að stækka í allt að 48GB með 32GB micro SD korti. Með því myndast enn meira pláss fyrir leiki, bíómyndir, rafbækur, sögur og tónlist í framtíðinni.

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.

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.

Löng rafhlöðuending
Á ferðinni er sérstaklega gott að vera með spjaldtölvu sem ekki þarf sífellt að hlaða. Rafhlöðuendingin er allt að 7 klukkutímar.

YFIR 30 GERÐIR AF SPJALDTÖLVUM

OPIÐ 10-18 ALLA VIRKA DAGA

tl.is

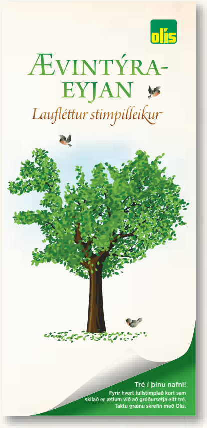
TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

Nú hefst

Laufléttur stimpilleikur fyrir alla fjölskylduna.
Vertu með í allt sumar!

Náðu þér í stimpilkort á næstu Olís-stöð. Þú finnur nánari upplýsingar um leikinn á olis.is og á Olís-stöðvum.



VERÐLAUN ÞEGAR ÞÚ VERSLAR

VIKULEGIR VINNINGAR

- **120.000 Vildarpunktar** Icelandair
- **50.000 kr. eldsneytisúttektir** hjá Olís

AÐALVINNINGAR Í LOK SUMARS

1. **Fjölskylduferð til New York**
   með Icelandair, flug og gisting fyrir 4
   að verðmæti **600.000 kr.**
2. **Eldsneytisúttekt** hjá Olís
   að verðmæti 200.000 kr.
3. **Merida Big Nine 300 reiðhjól**
   frá Ellingsen
   að verðmæti **170.000 kr.**

ICELANDAIR olís Ellingsen

Ævintýratilboð hjá Olís í dag!

-10 kr.
eldsneytisafsláttur
með lyklum, Staðgreiðslu- og tvennukorti

25%
afsláttur af Quiznos

25%
afsláttur af Grill 66

25%
afsláttur af SS-pylsum

25%
afsláttur af bílavörum

PIPAR\TBWA · SÍA · 131574

olís Vinur við veginn

ævintýrið

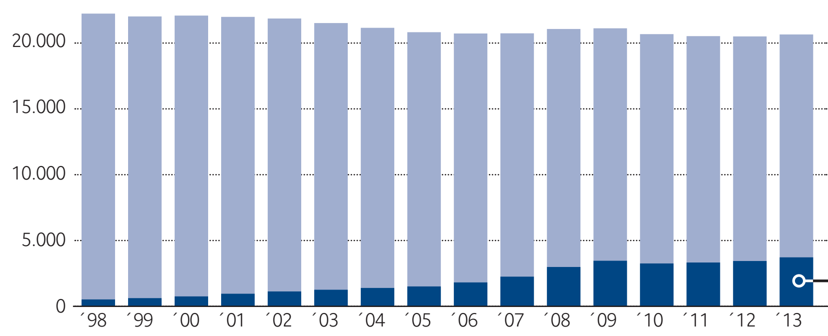
Tré í þínu nafni!

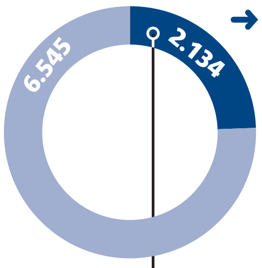
Fyrir hvert fullstimplað kort sem skilað er
ætlum við að gróðursetja eitt tré.
Taktu grænu skrefin með Olís.

ÆVINTÝRA-
EYJAN
Lauféttur stimpilleikur

www.olis.is

→ Fólksfjöldi í Breiðholti





→ Efra-Breiðhot

Mikill munur er á hlutfalli innflytjenda eftir hverfum Reykjavíkur. Af fjölmennari hverfum borgarinnar stendur Efra-Breiðholt langt upp úr hvað hlutfall innflytjenda varðar.

Þar eru innflytjendur 2.134 af 8.679 íbúum hverfisins. Hlutfall þeirra í Efra-Breiðholti er þannig 24,6 prósent. Það var 7,4 prósent fyrir tíu árum.

19,1% Í miðbænum er hlutfallið 19,1 prósent. Hæst er hlutfallið í dreifbýlishluta Kjalarness þar sem innflytjendur eru 103 af 301 íbúa. Flestir þar starfa á svína- og hænsnabúum. Hlutfall þeirra í dreifbýli Kjalarness er því 34,2%. Í miðbænum er hlutfallið 19,1 prósent.

1,9% Lægst er hlutfall innflytjenda í Staðarhverfi í Grafarvogi, eða 24 af 1.247 íbúum hverfisins og hlutfall þeirra 1,9 prósent.

Í Reykjavík búa 119.764 manns og af þeim eru innflytjendur 13.295 af 130 þjóðernum, sem gerir hlutfallið 11,1%. Það var 5,5% fyrir tíu árum. **11,1%**

Undrabarn frá Kósóvó í Fellunum

Donika Kolinca flúði frá Kósóvó til Íslands með fjölskyldu sinni þegar hún var tíu ára gömul. Hún stefnir nú á læknisfræði, er formaður nemendafélagsins og talar sex tungumál. Henni og móður hennar líður vel í Breiðholti en segjast hafa fundið fyrir fordómum; bæði vegna uppruna síns og hverfisins sem þær búa í. Báðar sakna þær Kósóvó innilega en segja tækifæri þar til menntunar fá og kjósa því að búa hér.

Sunna Valgerðardóttir
sunna@frettabladid.is

Hún er margfaldur skákmeistari, formaður nemendafélagsins, talar sex tungumál og ætlar að verða hjartalæknir. Hún er nemandi í tíunda bekk Hólabrekkuskóla og fékk íslenskuverðlaun þegar hún hafði dvalið á Íslandi í einungis tvö ár.

Donika Kolica kom með fjölskyldu sinni til Íslands árið 2007 þar sem aðstæður í heimalandi hennar, Kósóvó, voru svo slæmar að fjölskyldan sá sér ekki fært að dvelja þar lengur. Hún var þá tíu ára gömul.

Hafa bara búið í Breiðholti

„Ég skildi ekki orð og það var alveg svakalega erfitt. En ég náði taki á málinu þegar ég var búin að vera hérna í sjö mánuði og þá varð allt mun betra," segir Donika, sem kom ásamt móður sinni, Lejllu, í Menningarmiðstöðina Gerðuberg í Breiðholti til að segja Fréttablaðinu sögu sína. Mæðgurnar búa í blokk í Breiðholti og hafa gert það frá því þær komu hingað sem flóttamenn fyrir sex árum síðan.

Upplifun Lejllu af því að koma frá heimalandi sínu var erfið, en til að geta séð börnunum sínum fremur fyrir góðri framtíð ákvað hún að yfirgefa Kósóvó þar sem aðstæður þar eftir stríðið voru það slæmar að tækifærin voru nær engin.

„Mér leið mjög illa fyrst," segir hún. „Þetta var eins og annar heimur. Mér leið eins og ég væri ekki á jörðinni. Og svo skildi ég auðvitað ekki neitt."

Grætur úr móðurstolti

Engar beinar þýðingar úr albönsku eða serbnesku, megintungumálum Kósóvó, yfir á íslensku voru í boði þegar fjölskyldan flutti til Íslands svo þau þurftu að byrja á því að læra ensku. Lejlla segist hafa verið uppgefin á tímabili en náði þó tökum á málinu eftir nokkur ár. Hún talar nú afar góða íslensku en það er ekki hægt að greina hjá Doniku að hún sé af erlendu bergi brotin, hún hefur það gott vald á málinu. Enda fékk hún íslenskuverðlaun árið 2009.

HUGSA ALLTAF HEIM Þrátt fyrir að líka vel að búa á Íslandi sakna mæðgunar Kósóvó innilega og segjast hugsa heim á hverjum degi. Þær heimsækja landið reglulega og fóru einmitt að utan í gær til að eyða sumrinu í heimabænum Peja. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Ég er mjög stolt af henni. Ég táraðist úr stolti og græt núna við að hugsa um þetta," segir Lejlla og brosir í gegnum tárin.

Hugurinn er alltaf heima

Þrátt fyrir að hafa komið sér vel fyrir í Breiðholtinu, gengið vel í námi og eignast vini sakna mæðgurnar Kósóvó innilega.

„Ég sakna þess meira en allt," segir Donika. „Mig langar að flytja þangað aftur, en um leið og ég hugsa það betur þá á ég auðvitað að vera hér og klára skólann. Ég ætla í MR og svo í læknisfræði til að verða hjartalæknir."

Mamma Doniku er sama sinnis. „Þótt hugurinn sé alltaf í Kósóvó þá er ég fyrst og fremst mamma og vill að börnin mín séu í góðu umhverfi og geri eitthvað merkilegt í lífinu," segir Lejlla, sem er menntuð sem tanntæknir í heimalandi sínu. Hún fékk þó ekki vinnu á Íslandi sökum tungumálaörðugleika. Á síðasta ári fékk hún svo alvarlega sýkingu í mænuna sem varð til þess að hún lamaðist alveg og þurfti að hætta að vinna. Hún er nú á batavegi en gengur við hækju.

Líður eins og hún sé í öðru sæti

Spurðar hvort þær hafi sjálfar upplifað fordóma fyrir það eitt að vera frá öðru landi segir Donika svo ekki vera. Móðir hennar hefur þó aðra sögu að segja.

„Mér líður stundum pínulítið út úr, en ekki alltaf. Ég hugsa alltaf að við séum í öðru sæti hér sem við séum útlendingar, þótt ég reyni að hugsa ekki mikið um það," segir hún. „Við reynum öll að vera jákvæð og halda okkar striki, læra og vera alltaf í menningunni. En stundum er það erfitt því þetta er fast í hugsun manns. Að við munum alltaf vera útlendingar."

Lejlla er afar þakklát konu sem bjó í blokkinni þar sem fjölskyldan fluttist fyrst. Hún segir hana hafa hjálpað sér mikið og orðið allt í senn; mamma, amma, vinkona og kennari. „Hún var alveg yndisleg," segir hún. „Hún hjálpaði mér að hugsa jákvætt og ég á henni allt að þakka."

Fólk hrætt um að vera stungið

Mæðgurnar eru báðar ánægðar í hverfinu og vilja ekki flytja þaðan í bráð. Donika segist þó hafa orðið vör við fordóma og jafnvel ótta gagnvart Breiðholtinu frá vinum sínum sem búa á öðrum stöðum.

„Þetta hverfi er ekki eins og fólk heldur. Fólk er uppfullt af fordómum og heldur að það gerist allt í Breiðholtinu, en það er svo sannarlega ekki þannig," segir hún. „Margir vinir mínir sem búa ekki hér eru hræddir við Breiðholtið og þora jafnvel ekki að fara af ótta við að verða stungnir. En það eru auðvitað bara fordómar vegna þess að þeir þekkja þetta ekki."

> **Margir vinir mínir sem búa ekki hér eru hræddir við Breiðholtið og þora jafnvel ekki að fara af ótta við að verða stungnir. En það eru auðvitað bara fordómar vegna þess að þau þekkja þetta ekki.**
>
> *Donica Kolica*

Talar sex tungumál

Að mati Doniku er gott að alast upp í Breiðholtinu og hún er afar ánægð með Hólabrekkuskóla. Eins og áður sagði hefur hún unnið marga titla í skák, en afi hennar kenndi henni manngangin þegar hún var einungis sex ára gömul.

„Svo hafði ég lítið að gera eftir að ég byrjaði í skólanum hér svo ég var dregin inn í skákheiminn, byrjaði að mæta á mót, vann fleiri og fleiri titla og þannig þróaðist þetta. Lífið getur stundum verið óvænt," segir Donika, sem talar líka sex tungumál; albönsku, serbnesku, íslensku, ensku, dönsku og spænsku.

„Hún er búin að vera svo dugleg," segir mamma hennar. Donika brosir til mömmu sinnar.

„Og ég ætla að halda áfram að vera það þar til ég verð hjartalæknir. Ef ég ætla mér eitthvað þá bara geri ég það. Ég hef alltaf hugsað þetta þannig."

Yfir 50% nemenda með annað móðurmál en íslensku

Meira en helmingur nemenda í Fellaskóla skiptir yfir í annað tungumál en íslensku þegar heim er komið eftir skóla. Enn fleiri nemendur eru af erlendum uppruna og er hlutfallið hvergi hærra en þar.

Kristín Jóhannesdóttir, skólastjóri Fellaskóla, segir að á undanförnum árum hafi nemendahópurinn tekið miklum breytingum. Breyttur nemendahópur kallar á breytingar og sífellt þróunarstarf með það að markmiði að koma sem best til móts við þarfir nemenda. „Við þurfum að leggja ríka áherslu á íslensku og læsi og beita fjölbreyttum aðferðum við kennsluna. Kennarar hér þurfa því ekki aðeins að vera móðurmálskennarar heldur þurfa þeir einnig að búa yfir aðferðum sem nýtast við að kenna íslensku sem annað mál. Góð íslenskukunnátta er grundvöllur þess að innflytjendur geti staðið jafnfætis innfæddum í námi og geti með góðu móti tekið virkan þátt í íslensku samfélagi," segir hún. „Við vinnum að því að mæta þörfum nemenda eins vel og kostur er svo hver og einn finni sig á heimavelli".

> **Við vinnum að því að mæta þörfum nemenda eins vel og kostur er svo hver og einn finni sig á heimavelli**
>
> *Kristín Jóhannesdóttir skólastjóri Fellaskóla*

Umræðan um árangur nemenda í Fellaskóla í samræmdum prófum hefur ratað í fjölmiðla undanfarin ár, en nemendur skólans hafa ekki alltaf náð góðum árangri á prófunum. „Einkunnir á samræmdum könnunarprófum segja ekki allt og sjaldnast er nokkurs getið um þær framfarir sem nemendur hafa náð á skólagöngunni. Þessar upplýsingar liggja fyrir en ég vænti þess að fólk átti sig á sérstöðu skólans og að nemendasamsetning hér er öðruvísi en annars staðar," segir hún.

FJÖR Í FRÍMÍNÚTUM Börn af yfir 20 þjóðernum stunda nám í Fellaskóla. Skólastjórinn segir að fordómar og árekstrar vegna þjóðernis komi aldrei upp, enda sé fjölmenningin jákvæður eiginleiki skólans sem beri að rækta með öllum ráðum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

▶ Á MORGUN ÍBÚAR BREIÐHOLTS FYRR OG NÚ

ICELAND Á GRANDA LOKAR

Ótrúlegur afsláttur!

40-70%

í Iceland á **Granda**

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

ALLT Á AÐ SELJAST!

- Frosin matvara
- Fersk matvara
- Leikföng
- Búsáhöld
- Hreingerningavörur
- Hreinlætisvörur
- Pakkavara
  og margt fleira...

GILDIR AÐEINS Í Iceland Á GRANDA

Meðan birgðir endast!

Opið kl. 9-20

Iceland

Afslátturinn gildir aðeins í Iceland á Granda. Munið að það er opið Iceland Engihjalla allan sólarhringinn.

Ávinningur alþjóðlegrar myntar er gífurlegur.

Hvað má vitleysan kosta?

Nýverið var upplýst að Ísland hefði fallið um þrjú sæti í árvissri mælingu á samkeppnishæfni þjóða. Skortur á framtíðarstefnu í gjaldeyrismálum þjóðarinnar til lengri tíma hjá þeirri ríkisstjórn sem nú hefur tekið við er tæpast til þess fallinn að auka fólki bjartsýni um að í vændum sé betri tíð.

Raunar er það svo að með yfirlýsingum um hlé, jafnvel ótímabundið, á aðildarviðræðum við Evrópusambandið virðast heldur aukast líkur á að hér haldi þjóðin áfram að stíga í sem flesta polla og dý á hægri leið sinni frá afleiðingum þess hruns gjaldmiðils, efnahagsstefnu og fjármálafyrirtækja sem hér varð fyrir tæpum fimm árum síðan.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Engu að síður virðist hagfelldur samningur um aðild að Evrópusambandinu og myntsamstarf vísasta leiðin til þess að auka hér hagsæld og tryggja þann stöðugleika sem þarf til að efnahagsávinningurinn verði ekki tekinn aftur af fólki.

Í nýjasta tölublaði efnahagsritsins Vísbendingar er mælistika lögð á kostnað íslensku þjóðarinnar við að halda úti krónunni. Fram kemur að árlegur ávinningur þjóðarinnar af nýrri alþjóðlegri mynt gæti numið fimm til sjö prósentum af vergri landsframleiðslu, eða 80 til 110 milljörðum króna. Í umfjöllun í frétt Fréttablaðsins í dag er bent á að á þessu ári sé gert ráð fyrir að kostnaður við mennta- og menningarmál þjóðarinnar nemi rétt tæpum 70 milljörðum króna.

Ávinningurinn af alþjóðlegri mynt gæti sem sagt staðið undir þessum kostnaði öllum og afgangur væri upp á 10 til 40 milljarða. Koma mætti fyrir veglegum niðurfærslum á sköttum fyrir tölur sem þessar og komin að þeim raunhæf leið með því að klára aðildarviðræðurnar.

Í staðinn er fólki boðið upp á lítt útfærðar hugmyndir um skattalækkanir sem á einhvern þokukenndan máta eiga að greiða fyrir sig sjálfar. Engu ljósara er hvernig standa á undir loforðaflaumi um arfavitlausar hugmyndir um flatar afskriftir á verðtryggðum skuldum fólks. Hugmyndir sem vitað er að gagnast þeim síst sem eru í raunverulegum vandræðum með húsnæðisskuldir sínar.

Þá má líka vera ljóst að með áframhaldandi krónubúskap verður verðbólgan fljót að éta burt fimm eða sex þúsund króna lækkunina sem „leiðrétting" gæti skilað á mánaðarlegri afborgun húsnæðisláns.

Sumir halda því fram að krónan sé haldreipi í efnahagsstjórn lands sem plagað sé af miklum og öðruvísi hagsveiflum en önnur lönd. Það er rangt. Hagfræðingar hafa bent á að krónan ýki fremur sveiflurnar og sé verðbólguvaldur í sjálfri sér.

Spurt er hvað vitleysan megi kosta? Svarið virðist vera 80 til 110 milljarðar króna á ári.

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

Hýenur

Brynjar Níelsson byrjar þingmannsferil sinn með hvelli. Hann hefur talað fyrir ofstækislausri umræðu, og einkum beint spjótum sínum að vinstrimönnum. Hann heldur áfram á sömu braut í nýjustu bloggfærslunni: „Rétt eins og hýenan rennur á blóðslóð, ráðast vinstri sósíalistar af hörku gegn öllum þeim sem andmæla hinni „réttu skoðun","skrifar hann. Já, skrattans harkan í umræðunni. Ef allir mundu nú bara gæta hófs eins og Brynjar og láta nægja að líkja ágreiningsmönnum sínum við blóðþyrstar hýenur.

Skotinn í fótinn

En ef við viljum nú halda líkingunni á lífi þá mætti kannski segja að sá eini sem þyrfti að óttast hýenurnar væri Brynjar sjálfur – með öll þessi skotsár af eigin völdum á fótunum.

Þá og nú

Það er gömul saga og ný að umskipti verða á fólki þegar það fer úr stjórn í stjórnarandstöðu, eða öfugt. Hér á þessum stað var því hrósað að ríkisstjórnin byði stjórnarandstöðunni formennsku í tveimur fastanefndum og varaformennsku í fleiri nefndum. Rétt er að rifja upp að árið 2011 bauð ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur stjórnarandstöðunni upp á formennsku í nefndum. Stjórnin ætti formennsku í fjárlaga- og utanríkismálanefnd, en síðan yrðu stærðarhlutföll látin ráða. Það þótti stjórnarandstöðunni – núverandi stjórn – ekki nógu vel boðið og afþakkaði. Boð ríkisstjórnarinnar nú er þó sýnu verra en það sem afþakkað var árið 2011.

stigur@frettabladid.is

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Ferðin til framtíðar

MENNTUN

Oddný Sturludóttir
borgarfulltrúi og formaður skóla- og frístundaráðs

➜ Leikskólastarf í Reykjavík er á heimsmælikvarða og jarðvegur leikskólans fyrir fyrstu skref barna á menntabrautinni er dásamlega frjór.

Sjónvarpsþátturinn Tossarnir hefur skapað mikla umræðu um brotthvarf og þá sóun sem í því felst að ungt fólk flosnar upp úr námi. Mér finnst freistandi að tengja menntun barna í heild sinni við þá umræðu og hvet til þess að fyrsta skólastigið, leikskólinn, gleymist ekki. Þar á metnaður okkar að vera jafn mikill og í grunn- og framhaldsskólum því í leikskólanum eru mikil tækifæri til að treysta grunn barna í frumþáttum skapandi starfs, læsis, mál- og félagsþroska. Á leikskólaárunum læra börn að stjórna tilfinningum sínum, hegðun og athygli og hvernig til tekst getur haft mikil áhrif á hvernig þeim gengur að takast á við verkefni sín síðar á menntabrautinni.

Stóra leikskóladeginum er fagnað í Reykjavík í dag. Uppskera vetrarins er kynnt í Ráðhúsi og Tjarnarbíói og hún er ekki rýr. Leikskólastarf í Reykjavík er á heimsmælikvarða og jarðvegur leikskólans fyrir fyrstu skref barna á menntabrautinni er dásamlega frjór. Síðustu misserin hefur skilningur á mikilvægi leikskólastigsins í þróun læsis aukist mikið á alþjóðlegum vettvangi. Í Reykjavík er mikil gerjun og ekki minnkaði hún með nýjum aðalnámskrám þar sem einn af grunnþáttunum er læsi í víðum skilningi. Athyglisverðar eru niðurstöður rannsóknar dr. Hrafnhildar Ragnarsdóttur, Freyju Birgisdóttur og Steinunnar Gestsdóttur, sem greinarhöfundur hafði forgöngu um að styrkja árið 2007. Rannsóknin varpar ljósi á tengsl málþroska leikskólabarna við þróun læsis og framfarir nemenda í námi síðar meir.

Nú er verið að ljúka við gerð fyrstu læsisstefnu reykvískra leikskóla. Leikskólinn hefur lengi unnið með læsið með fjölbreyttum aðferðum. Markmið nýrrar læsisstefnu er að byggja ofan á það starf og styðja að markvissri vinnu með helstu grunnstoðir lestrarnáms; málskilning, málvitund, viðhorf til lesturs og orðaforða. Með því getur leikskólinn gripið fyrr þau börn sem líkleg eru til að eiga í erfiðleikum með nám og stutt við þau. Þannig geti þau átt jafn góð tækifæri og önnur börn í námi til framtíðar. Besta veganestið fyrir skólagönguna er að þessar grunnstoðir læsis, sem eru að mótast á leikskólaárunum, séu sem sterkastar. Yfirskrift Stóra leikskóladagsins er „Ferðin til framtíðar" og hún á vel við. Það ferðalag hefst í leikskólanum.

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:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Feður undir smásjá?

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Ég fékk nýlega skyndilegan áhuga á ýmsum álitaefnum tengdum fæðingarorlofi. Áhuginn barst til mín í skömmtum, í formi nokkurra bréfsendinga frá Fæðingarorlofssjóði á Hvammstanga, þar sem ég var beðinn um skýringar á hinu og þessu. Við þessum bréfum hef ég samviskusamlega brugðist, vitanlega með bréfpósti. Því ekki á ég fax. Gaman að því.

Líkt og margir karlmenn tók ég mér tveggja vikna leyfi þegar sonur minn fæddist. Þegar menn taka sér frí hluta mánaðar til að vera með erfingjanum vill ríkið væntanlega að maður sé sannarlega að gera það en ekki að mæta í vinnuna og krukka í Excel í laumi. Til þess að tryggja að svo sé reiknar Fæðingarorlofssjóður heildartekjur yfir mánuðinn og skoðar hvort þær séu eitthvað óeðlilega háar miðað við meðaltekjurnar þar á undan. Þetta er svo sem ekki algalið en ef menn til dæmis fá nýja vinnu skömmu fyrir fæðinguna, eða eru með óreglulegar tekjur, getur þetta orðið vesen.

Í samtölum við vini mína komst ég að því að stór hluti þeirra karlmanna sem ég þekki og tekið hefur fæðingarorlof nýlega hefur lent í einhverjum vandræðum: Sumir hafa oft þurft að endurgreiða stóran hluta þeirra tugþúsunda króna sem þeir töldu sig eiga rétt á fyrir að vera með börnum sínum, með álagi. Ég hef hins vegar ekki hitt margar konur sem lent hafa í sambærilegum vandræðum.

Ekkert svar

Ég sendi því fyrirspurn á Fæðingarorlofssjóð um fjölda endurkröfumála, sundurliðuðum eftir kyni og ári. Ég fékk það svar að þau gögn væru ekki til og það væri kostnaðarsamt að afla þeirra. Ég spurði þá hve mikið það kostaði. Fékk ekki svar í mánuð. Ég ítrekaði þá fyrirspurn og fékk ekki neinar upplýsingar um kostnað aðrar en þær að það stæði ekki til að fara í þessa vinnu. Ég sendi velferðarráðuneytinu erindi og bað um íhlutun þeirra til að veita mér gögnin. Ráðuneytið gaf sjóðnum frest til 23. maí til að svara mér. Nú hafa liðið tvær vikur frá því að sá frestur rann út og enn bíð ég spenntur.

Sem sagt: Opinber stofnun hefur aðgang að ákveðnum, almennum upplýsingum sem gætu þótt nauðsynlegt innlegg í umræðu um jafnrétti vegna töku fæðingarorlofs. Þær upplýsingar eru ekki til annars staðar. Stofnunin vill ekki veita þær, ber fyrir sig kostnað, en neitar að gefa upp hver hann kynni að vera. Hver ætli sé ástæða þess? Veit stofnun virkilega ekki hve mörg mál hún er að reka? Er kostnaðurinn við að kynjaflokka málin svona óheyrilegur? Hvað annað? Óttast stofnunin að gögnin muni sýna hana sjálfa í neikvæðu ljósi?

Kynjahlutföll

Á einum stað í stjórnkerfinu má raunar finna upplýsingar um kynjahlutföll þeirra sem lenda í veseni vegna fæðingarorlofs. Séu menn ósáttir við afgreiðslu Fæðingarorlofssjóðs er hægt að kæra til úrskurðarnefndar fæðingar- og foreldraorlofsmála. Ég skoðaði alla úrskurði nefndarinnar árið 2012. Af þeim voru 40 sem vörðuðu endurkröfubeiðnir. Þar af voru 37 sem varða karla, 3 sem varða konur.

> Af þeim sem kærðu kröfu um endurgreiðslu fæðingarorlofs árið 2012 voru karlar 92,5%.

Sem sagt: Af þeim sem kærðu kröfu um endurgreiðslu fæðingarorlofs árið 2012 voru karlar 92,5%. Ýmsar skýringar gætu verið á þessu kynjamisvægi. Ein gæti verið sú að 92,5% þeirra sem taka orlof séu karlar. Sú skýring er augljóslega röng. Önnur gæti verið sú að karlmenn séu margfalt líklegri til að kæra. Án gagna frá Fæðingarorlofssjóði er ómögulegt að fullyrða hvort það er tilfellið. Þriðja ástæðan gæti verið sú að lögin henti körlum verr en konum, því til að halda því til haga þá vinnur sjóðurinn flest sín mál fyrir kærunefndinni. Loks gæti verið að Fæðingarorlofssjóður hafi ákveðið að gera sérstakt átak í því að taka fyrir karlmenn sem fara í fæðingarorlof. Það væri skýring sem maður vildi helst útiloka. En þögn sjóðsins um nauðsynlega tölfræði hjálpar ekki til.

Færri karlar taka fæðingarorlof. Á því eru eflaust ýmsar skýringar. Ein er menningarleg. Kannski er önnur sú að sumir feður eru ekki áhugasamir um að stórlækka tekjur sínar. Og vera síðan tólf sinnum líklegri en móðirin til að lenda í veseni út af því.

Útlit. Innlit

UMHVERFI
Pétur Gunnarsson
rithöfundur

Ég átti þess kost að heimsækja Helsinki á dögunum. Mikið sem það er áreynslulaus borg, samræmisfull með stílhreinum hverfum og höfn sem dregur að sér mannfjölda með markaðstorgi, ferjum í háhýsastærð og minnibátaferðum út í eyjarnar. Athygli vakti hvað umferð bíla um borgina er strjál, minnti á Reykjavík kringum 1970. Það skýrist væntanlega af hinu öfluga almenningssamgangnaneti: strætisvagnar, sporvagnar og lestar eru stöðugt og jafnt að anna erindagjörðum fólksins. Vorið var nýútsprungið í sumar og svipmót manna passaði engan veginn við staðalmyndina um hinn þungbúna Finna.

Mesta athygli vakti þó hvað borgin var ýkt snyrtileg. Hvar sem á hana var litið. Hvergi sást svo mikið sem snifsi af rusli á víðavangi og nálgaðist óraunveruleika á útihátíð sem við vorum viðstödd. Hanami heitir sú upp á japönsku, en það virðist vera einhver leyniþráður á milli Japana og Finna. Mér skildist að hér væri verið að fagna blómgun kirsuberjatrésins, mikill mannfjöldi sat flötum beinum á víðáttustórri grasflöt og maulaði nestið sitt, en fyrir endanum var upphækkað svið þar sem japanskar geisjur stigu þokkafullan dans og plokkuðu strengi. Að samkomu lokinni reis fólkið á fætur og þá brá svo við að ekki var svo mikið sem ein krumpuð servétta eftir skilin, allur úrgangur hafði ratað í snyrtilega svarta kassa á stangli innan um mannfjöldann. Sama var raunar uppi á teningnum á torgflæminu framan við aðalbrautarstöðina. Já, hvert sem litið var!

Sálarkröm

Kannski þess vegna sem viðbrigðin voru svo mikil að koma heim til Reykjavíkur. Að líta öll þau ógrynni af rusli sem borgarbúar megna að kasta frá sér á víðavangi og vindurinn sér um að hengja í tré og runna og bólstra með girðingar. En í skotum hlaðast upp haugar sem geta náð meðalmanni í mitti. Hvaða eiginlega sálarkröm býr hér að baki? Þetta nær þeim hæðum að slær eiginlega yfir í ofbeldisverknað. Hvaða innibyrgða reiði fær hér útrás?

Íslendingar eru þjóð sem sjaldan eða aldrei gefst tækifæri til að líta í spegil. Áhrifamesti fjölmiðillinn beinir helst aldrei myndavélinni að umhverfi okkar. Og maður sem hefði aldrei litið í spegil, hvernig liti hann eiginlega út? Einstaklingur sem hefði aldrei fengið viðmót, sem enginn hefði brugðist við, hvernig væri komið fyrir honum?

Oft og iðulega er talað um „þjóðirnar sem við viljum bera okkur saman við“. En hvernig væri að bera okkur saman við þessar þjóðir? Láta útsendara okkar í höfuðborgum Norðurlanda gera úttektir á þessum stöðum og við hér heima bera jafnóðum saman við það sem tíðkast okkar á meðal. Vetur sumar vor og haust.

Fyrir fram leyfi ég mér að fullyrða að engin þjóð á byggðu bóli norðan Alpa sýni sjálfri sér jafn djúprætta lítilsvirðingu og Íslendingar þegar kemur að umgengni. Við svo búið má ekki standa. Við hljótum að þurfa að taka okkur tak.

GERÐU HVERN DAG AÐ UPPLIFUN!

Enginn annar bílaframleiðandi hefur jafn staðfastlega og jafn lengi leitað nýrra leiða til að draga úr eldsneytiseyðslu og BMW. Það er komið að þér að upplifa BMW gæði, sparneytni og afl. BMW 116d með 116 hestafla dísilvél er skemmtilegur millistærðarbíll sem sameinar alla helstu kosti BMW. Við bjóðum þig velkominn að reynsluaka og upplifa BMW.

BMW 116d DÍSIL BEINSKIPTUR Verð frá 4.190 þús.

4,4 l/100 km* – CO_2 115 g

BMW EfficientDynamics
Less emissions. More driving pleasure.

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM57898

B|L
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

Bílahúsið
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
421 8808

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

Lausn á skuldavanda heimila byggir á stöðugleika

FJÁRMÁL

Hannes G. Sigurðsson
aðstoðarframkvæmdastjóri SA

Varanleg lausn á skuldavanda heimila felst í ábyrgri efnahagsstefnu og efnahagslegum stöðugleika með lágri verðbólgu og lágum vöxtum. Verðtrygging íbúðalána er ekki rót vanda heimilanna heldur óstöðugt efnahagslíf og afleiðingar þess. Samanburður á sambærilegum heimilum sem hefðu tekið jafn há verðtryggð og óverðtryggð lán fyrir áratug sýnir að þau síðarnefndu hefðu allan tímann síðan verið mun líklegri til að lenda í vanskilum.

Engu að síður er æskilegt að minnka vægi verðtryggingar á næstu árum og stefna að því að hún verði notuð í undantekningartilvikum, t.d. á löngum ríkisskuldabréfum. Það næst þó ekki nema ríkjandi sé almenn sannfæring fyrir því að stöðugleiki í efnahagsmálum sé varanlegur. Verkefni stjórnvalda og aðila vinnumarkaðarins er að stuðla sameiginlega að því.

Dæmi af þremur fjölskyldum

Það er ástæða til að spyrja hvort erfið staða margra skuldara íbúðalána sé vegna verðtryggingar eða hvort vandinn liggi fremur í verðbólgunni og háum raunvöxtum.

Til að leita svars við spurningunni má setja upp dæmi um þrjár fjögurra manna fjölskyldur, með sömu ráðstöfunartekjur, sem tóku jafn há lán árið 2003. Lánin voru verðtryggt jafngreiðslulán Íbúðalánasjóðs (ÍLS-lán), verðtryggt lífeyrissjóðslán (LSJ-lán) og óverðtryggt lán í krónum.

Í dæminu voru ráðstöfunartekjur fjölskyldnanna 280 þúsund krónur á mánuði árið 2002. Það jafngildir 535 þúsund krónum árið 2012.

Fjölskyldurnar tóku 11 milljóna króna lán með 4,7% raunvöxtum til 20 ára í ársbyrjun 2003. Það jafngildir 20 milljónum á núverandi verðlagi.

Fjölskylda A tók verðtryggt jafngreiðslulán hjá Íbúðalánasjóði (ÍLS-lán), fjölskylda B tók verðtryggt lífeyrissjóðslán (LSJ-lán) með jöfnum afborgunum og fjölskylda C óverðtryggt lán í krónum í banka.

Greiðslumat

Áður en til lánveitingar kemur þurfa lántakendur að fara í gegnum greiðslumat. Samkvæmt reiknivél Íbúðalánasjóðs er framfærslukostnaður fjögurra manna fjölskylda nú 409 þúsund krónur á mánuði og hafi hún 535 þúsund í ráðstöfunartekjur telst hún geta greitt 129 þúsund á mánuði af lánum. Það jafngildir 24% af ráðstöfunartekjum í þessu dæmi.

Fjölskylda B hefði ekki staðist greiðslumat fyrir 11 milljóna króna LSJ-láni árið 2003 heldur einungis fyrir 9 milljóna láni og fjölskylda C hefði staðist greiðslumat fyrir 7,5 milljóna óverðtryggðu láni.

Á núverandi verðlagi (apríl 2013) hefði fjölskylda A staðist greiðslumat fyrir 20 milljóna króna láni, fjölskylda B 16 milljóna láni og fjölskylda C 13 milljóna láni.

Greiðslubyrðin

Greiðslubyrði lánanna hefði verið mjög mismunandi, sbr. meðfylgjandi töflu. Greiðslubyrði ÍLS-lánsins er 25% af ráðstöfunartekjum í upphafi, LSJ-lánsins 30%, og óverðtryggða lánsins 36%.

Þróun greiðslubyrði fjölskyldu A, sem tók ÍLS-lán, er tiltölulega jöfn allan lánstímann. Fyrstu átta árin er greiðslubyrðin léttari en hjá fjölskyldu B, sem tók LSJ-lán, en þyngri eftir það. Greiðslubyrði fjölskyldu C, sem tók óverðtryggða lánið, er eðlilega langmest í byrjun, hækkar nokkuð vegna vaxtahækkana í kjölfar gengislækkunar og verðbólguskots árið 2006, og eykst gríðarlega í kringum bankahrunið.

Ljóst er að fjölskylda C, með óverðtryggða lánið, hefði lent í vanskilum árið 2008 vegna mikilla vaxtahækkana ef hún hefði fengið umrætt 11 milljóna króna lán í ársbyrjun 2003.

➜ Verðtrygging íbúðalána er ekki rót vanda heimilanna. Heimili sem hefðu tekið óverðtryggð íbúðalán fyrir áratug hefðu verið mun líklegri til að lenda í vanskilum frá þeim tíma en þau sem tóku verðtryggð lán. Vandamálin eru hvatar til of mikillar skuldsetningar, háir vextir og sveiflukennd verðbólga.

Greiðslubyrði 11 milljóna króna láns sem tekið er 2003
Greiðslur sem hlutfall af ráðstöfunartekjum

	Fjölskylda A ÍLS-lán	Fjölskylda B LSJ-lán	Fjölskylda C Óverðtryggt lán
2003	25%	30%	36%
2004	24%	29%	37%
2005	24%	28%	36%
2006	23%	26%	38%
2007	22%	25%	29%
2008	23%	26%	42%
2009	25%	26%	31%
2010	25%	25%	21%
2011	24%	24%	20%
2012	24%	23%	17%

Vanskilin hefðu líklega byrjað mun fyrr vegna mjög þungrar greiðslubyrði. Samanburður við fjölskyldur A og B er óhagstæður, hvað greiðslubyrði varðar, og möguleikar A og B vænlegri til þess að standa í skilum með sín verðtryggðu lán.

Jafngreiðslulán

Samanburður á þessum lánaformum sýnir að jafngreiðslulán eins og ÍLS veitir hvetja til mikillar skuldsetningar. Jafngreiðslulánin gefa heimilum færi á að skuldsetja sig mun meira en önnur lánaform. Himinn og haf skilur á milli þeirra möguleika sem 20 og 13 milljóna króna lán veita til íbúðakaupa.

Stökkbreytt lán og stökkbreytt laun

Vísitala neysluverðs hækkaði um 80% frá ársbyrjun 2003 til ársbyrjunar 2013 og launavísitala um 85%. Ef verðuppfærslu verðtryggðra lána er lýst með hugtakinu stökkbreytingu þá á það ekki síður við um launin.

Verðbólga og háir vextir

Verðtrygging íbúðalána er ekki rót vanda heimilanna. Heimili sem hefðu tekið óverðtryggð íbúðalán fyrir áratug hefðu verið mun líklegri til að lenda í vanskilum frá þeim tíma en þau sem tóku verðtryggð lán.

Vandamálin eru hvatar til of mikillar skuldsetningar, háir vextir og sveiflukennd verðbólga. Umfjöllun um skuldir heimila þarf í ríkari mæli að snúast um ábyrga útlánastefnu og leiðir til að viðhalda efnahagslegum stöðugleika svo unnt verði að halda verðbólgu og vöxtum lágum.

(Ítarlegri útgáfa af þessari grein er á vef SA: www.sa.is)

Eru hvalveiðar nauðsynlegar?

SJÁVARÚTVEGUR

Birna Björk Árnadóttir
barnabarn eins af stofnendum Hvals hf. og hluthafi í félaginu

Árið 1947 var fyrirtækið Hvalur hf. stofnað og hvalveiðar voru stundaðar til ársins 1989. Veiðar og vinnsla hvalaafurða fyrirtækisins skapaði fjölda starfa og mikilvægar tekjur. Hvalveiðibannið 1989 kom til vegna mikillar andstöðu við hvalveiðar á alþjóðavettvangi, m.a. í helstu markaðslöndum Íslendinga, og óvissu um ástand hvalastofna. Hvalveiðibannið stóð í 20 ár en árið 2009 var gefin heimild til að veiða langreyði út árið 2013. Í ár er heimilt að skjóta að hámarki 154 langreyðar og þessi dýr ætlar Hvalur hf. að veiða í sumar.

Lengi vel var ég hlynnt hvalveiðum með þeim rökum sem hvalveiðar eru oftast réttlættar með: Tegundirnar sem við veiðum eru ekki í útrýmingarhættu, það er réttur fullvalda þjóðar að nýta auðlindir á sjálfbæran hátt, hvalurinn er að éta okkur út á gaddinn og síðast en ekki síst eru hvalveiðar arðbær grein sem skilar útflutningstekjum í þjóðarbúið. Ég er búin að skipta um skoðun og það hafa líklega fleiri gert.

Þrátt fyrir að tilteknir hvalastofnar séu ekki lengur á bláröskuldi útrýmingar eru hvalveiðarnar hluti af fortíð okkar en ekki framtíð. Rökin um að við eigum að veiða hvali af því að við megum það og getum það eru bæði úrelt og hallærisleg í alþjóðasamfélaginu sem við búum í. Þess vegna er sorglegt að heyra nýjan ráðherra sjávarútvegsmála vísa til aldagamallar hefðar við nýtingu auðlinda og skorts á skilningi þegar hvalveiðar eru gagnrýndar í erlendum fjölmiðlum. Vegna samkeppni um fæðuna í sjónum má benda á að aðrar hvalategundir stunda einnig fiska- og krabbadýraát, auk þess sem ýmsir aðrir þættir ógna lífríkinu umhverfis landið, svo sem hlýnun og súrnun hafsins vegna loftslagsbreytinga.

Dræm sala

En hversu nauðsynlegt og skynsamlegt er að veiða 154 langreyðar? Við erum náttúrulega ekki að stunda frumbyggjaveiðar og því er þetta ekki spurning um byggðasjónarmið þó að tímabundin atvinna skapist í Hvalfirðinum. Einhverra hluta vegna stendur íslenskum almenningi ekki til boða að kaupa afurðir af langreyðum en allt kjötið er flutt út. Engar vörur eru fullunnar hér á landi og því er í raun um að ræða hráefnisútflutning. Eina markaðslandið er Japan og þar gengur ekki betur að selja kjötið en svo að hluti aflans frá vertíðunum 2009-10 er enn óseldur og geymdur í frystigeymslum þar í landi.

Þetta er staðan þrátt fyrir fjölmargar söluferðir til Japans á undanförnum árum og reglulegar fullyrðingar um að markaðurinn sé að glæðast. Svörin við dræmri sölu eru samdráttur í japanska efnahagslífinu vegna jarðskjálftans árið 2011. Sá hörmulegi atburður veikti japanskt efnahagslíf og einkaneyslu, en getur ekki líka verið að nýjar kynslóðir Japana hafi breyttan matarsmekk og kjósi aðrar matvörur fram yfir langreyðina? Líklega hefur þrýstingur frá umhverfis- og dýraverndunarsamtökum haft sitt að segja en nýlega bárust fréttir frá Japan um að framleiðsla á lúxushundamat úr hvalkjöti hafi verið hætt.

➜ Erum við ef til vill að fórna meiri hagsmunum fyrir minni.

Hvað það er sem drífur stjórn Hvals hf. áfram til hvalveiða í óþökk heimsbyggðarinnar er mér öllu óskiljanlegt. Forsvarsmenn fyrirtækisins hafa engan áhuga á að upplýsa um kostnaðinn við hvalveiðarnar eða hversu miklum fjármunum á yfirleitt að fórna til að koma hvalkjötinu ofan í Japani. Erum við ef til vill að fórna meiri hagsmunum fyrir minni? Gleymum ekki að þær þjóðir sem við eigum í mestum viðskiptum við leggjast gegn hvalveiðum í atvinnuskyni og viðskiptum með hvalaafurðir. Eins og staðan er í dag er aðeins einn maður sem hefur það í hendi sér hvort þessar langreyðar verða veiddar eða ekki. Mikið vildi ég óska að hann léti af þessari hvalveiðiþrjósku og fyndi kröftum sínum og fjármunum annan farveg. Braggabyggðin í Hvalfirði og gömlu hvalveiðiskipin bjóða nefnilega upp á ótal tækifæri.

AF NETINU

Ríkisstjórn forseta Íslands

Menn hafa furðað sig aðeins á utanríkisráðherravali Sigmundar Davíðs af því að nýi utanríkisráðherrann hefur ekki mikla reynslu á því sviði þótt hann sé hinn vaskasti að öðru leyti. En kannski þarf hann ekki mikla reynslu? Hún er næg á Bessastöðum!

http://blog.pressan.is/mordur/

Mörður Árnason

Heimsókn

3 sérfræðingar frá eftirtöldum fyrirtækjum verða hjá okkur núna um helgina, 7 – 8 júní.

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM PÖNTUNUM OG SÝNINGARVÖRUM FRÁ ÞESSUM AÐILUM UM HELGINA

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

epal

eilersen since 1895

Tiltekt

Lokahelgin!

15-70% AFSLÁTTUR

Valdar vörur
á stórlækkuðu
verði

Carl Hansen & Søn

hreysti

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
25
ára 1988 - 2013

af því tilefni bjóðum við veglegan

Hreysti er

fjölskyldufyrirtæki sem var stofnað 7. júní árið 1988 af bræðrunum Eggerti, Þórhalli og Sigvalda. Þórhallur og Eggert reka fyrirtækið enn þann dag í dag. Við erum lítill hópur sem leggur áherslu á gæði og persónulega þjónustu.

25% afsláttur

MAXIMUSCLE

Cyclone
Einstök samsetning af mysupróteini og nauðsynlegum næringarefnum sem styðja vöðvavöxt, auka styrk og úthald auk mikilvægrar endurhleðslu.

Afmælistilboðsverð kr. 7.496.-

25% afsláttur

PROMAX DIET
er einstök blanda , hönnuð fyrir fólk sem vill hágæða fæðu-aukablöndu sem styður þyngdarstjórnun og þyngdartap.

Afmælistilboðsverð kr. 7.496.-

25% afsláttur

RedKick
Orkuspark fyrir æfingar. Einhver magnaðasti orkudrykkurinn á markaðinum! Inniheldur koffein, guarana og kolvetni, tilvalið fyrir erfiðar æfingar.

Afmælistilboðsverð kr. 2.246.-

25% afsláttur

af öllum **UNDER ARMOUR** fatnaði.

25% afsláttur

af öllum **HREYSTI 1988** bómullarfatnaði.
Hettupeysur, bolir o.fl.
Bolir **Afmælistilboðsverð kr. 2.246.-**
Hettupeysur **Afmælistilboðsverð kr. 3.746.-**
Hettupeysur renndar **Afmælistilboðsverð kr. 3.746.-**

25% afsláttur

SLENDERTONE™

Stinnari og sterkari á aðeins 4 vikum. Nýju og endurbættu Slendertone ABS beltin og Bottom buxurnar eru lang öflugustu vöðvamóturnartækin frá Slendertone sem byggja á CSI tækninni til að örva og styrkja kvið-, rass- og lærvöðva. Notaðu Slendertone í 20-40 mínútur, allt að 5 sinnum í viku til að ná hámarks árangri.
Belti **Afmælistilboðsverð kr. 25.495.-**
Buxur **Afmælistilboðsverð kr. 11.246.-**

25% afsláttur

Eldri model af Slendertone á sérstöku tilboðsverði
Afmælistilboðsverð kr. 19.995.-

25% afsláttur

TRX® Suspension Training®

Eitt öflugasta æfingakerfi sem völ er á og hefur farið sigurför um heiminn.

Afmælistilboðsverð kr. 22.486.-

tilboð

15-20% afsl.
af völdum tækjum

Life Fitness

LifeFitness, mest seldu líkamsræktartæki í heimi eru af slíkum gæðum að þú getur aðeins vænst þess besta.

maxifuel · TRX Suspension Training · MAXIMUSCLE · MAXIMUSCLE maxitone · Life Fitness · IRON GYM · SLENDERTONE™ · PhD · YORK FITNESS · Reebok · POLAR · BBE · SPORTLINE · EAS · MULTIPOWER · REJUVENATION

Hreysti hefur stutt við bakið á afreksfólki í íþróttum um árabil.

afmælisafslátt í takmarkaðan tíma

25% afsláttur

af **YORK** bekkjum, Olympic stöngum, bumper lóðum og ketilbjöllum

IRON GYM

25% afsláttur

af Push Up og Push Up Max. Armbeyjustandar með snúningi og upphækkun (Max)
Afmælistilboðsverð Push Up kr. 3.746.-
Afmælistilboðsverð Push Up Max kr. 5.996.-

25% afsláttur

af öllum Yoga og nuddvörum **frá Natural Fitness og Rejuvenation** t.d. Yogadýnum, handklæðum, boltum, nuddrúllum og nuddkeflum

Samanbrjótanleg yogadýna
Afmælistilboðsverð kr. 4.496.-

Æfingadýna Powerhouse
Afmælistilboðsverð kr. 3.746.-

Fótanuddrúllur
Afmælistilboðsverð kr. 3.746.-

Æfingadýna Powerhouse Pro
Afmælistilboðsverð kr. 7.496.-

Nuddbolti
Afmælistilboðsverð kr. 2.246.-

Nuddkefli
Afmælistilboðsverð kr. 4.496.-

EcoSmart yogadýna 4 mm
Afmælistilboðsverð kr. 2.996.-

25% afsláttur

Yogahandklæði
Afmælistilboðsverð kr. 5.996.-

Teygjustrappar
Afmælistilboðsverð kr. 2.246.-

Nuddrúlla 59 cm
Afmælistilboðsverð kr. 8.996.-

Nuddrúlla 33 cm
Afmælistilboðsverð kr. 5.996.-

Nuddrúlla 45 cm
Afmælistilboðsverð kr. 3.746.-

Nuddrúlla 90 cm
Afmælistilboðsverð kr. 5.246.-

Boltar með þyngingum
55 cm Afmælistilboðsverð kr. 5.246.-
65 cm Afmælistilboðsverð kr. 5.996.-
75 cm Afmælistilboðsverð kr. 6.746.-

25% afsláttur

POLAR RC3 GPS vegalengdar- og púlsmælir, hentar vel fyrir alla. Hvort sem markmiðið er að auka fitubrennslu, vöðvauppbyggingu eða bæta þol.
Afmælistilboðsverð kr. 36.496.-

25% afsláttur

af **GYMBOSS** tímastjórnunartækjum. Frábært létt og þægilegt tæki fyrir æfingarnar, hlaupin, líkamsræktina o.fl.
Afmælistilboðsverð kr. 2.996.-

tilboð

Flott - Flottari - Flottust
Nýtt æfingakerfi fyrir maga, rass og læri.
RopeYoga ferðasett + dýna kr.19.995.-
RopeYoga bekkur kr. 59.995.-

ROPE YOGA WORKOUT

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS
OPIÐ MÁN - FÖST.10:00 - 18:00 - LAUGARD. 11:00 - 16:00

†

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

GUÐRÚN ÓLAFSDÓTTIR
Hjallabraut 33, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans þann 5. júní. Útför verður auglýst síðar.

Ríkharður Kristjánsson
Sigurjón Ríkharðsson
Hjalti Ríkharðsson **Magnhildur Erla Halldórsdóttir**
Hildur Ríkharðsdóttir **Bragi Þór Leifsson**
Ragnheiður Ríkharðsdóttir
Jóhann Ríkharðsson **Fríða Rut Baldursdóttir**
Sigríður Ríkharðsdóttir **Jón Gunnar Jónsson**
barnabörn og fjölskyldur þeirra.

†

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

VIGNIR GÍSLI JÓNSSON
Skógarflöt 23, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness mánudaginn 3. júní. Útförin fer fram frá Akraneskirkju þriðjudaginn 11. júní kl. 14.00.

Sigríður Eiríksdóttir
Eiríkur Vignisson **Ólöf Linda Ólafsdóttir**
Katrín Björk Þórhallsdóttir **Sindri Már Atlason**
Vignir Gísli Eiríksson
Eiríkur Hilmar Eiríksson
Ólafur Atli Sindrason

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður, fósturföður, tengdaföður, afa og langafa,

ÓLAFS ÓLAFSSONAR
stýrimanns,
Furuhlíð 1, Hafnarfirði.

Sigrún Oddsteinsdóttir
Örn Snævar Ólafsson **Halldóra Garðarsdóttir**
Ólafur Ólafsson
Arndís Gísladóttir **Ingvi Þór Ástþórsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma, systir og frænka,

ÞÓRDÍS LÁRA JÖRGENSEN
F. ÞÓRDÍS LÁRA BERG
hjúkrunarfræðingur,
Taastrup, Danmörku,

sem fæddist 7. júní 1946, lést að heimili sínu á nýársdag og hvílir nú í Taastrup kirkjugarði. Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar, og stuðning í veikindum hennar.

Preben W. Jörgensen
Unnur Pia
Ásta Majken **Bo Valdemar Johannessen**
barnabörn, systkini og aðrir ættingjar á Íslandi.

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

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

Vilja létta ímynd sígildrar tónlistar

Ingibjörg Friðriksdóttir, tónskáld og söngkona, er meðal þeirra sem standa fyrir klassísku tónlistarhátíðinni Podium festival í þriðja sinn hér á landi.

Hugmyndin á bak við hátíðina er í raun tvíþætt, að krakkar í klassísku tónlistarnámi fái tækifæri til að hittast og spila saman og líka að freista þess að kynna sígilda tónlist á dálítið annan hátt en oft er gert. Að létta ímynd klassískrar tónlistar örlítið og vekja áhuga þeirra sem annars hefðu ekki áhuga,“ segir Ingibjörg Friðriksdóttir, tónskáld og söngkona. Ingibjörg, ásamt Þorgerði Eddu Hall sellóleikara, stendur fyrir klassísku tónlistarhátíðinni Podium festival sem var sett í gær í Selinu á Stokkalæk og stendur yfir fram á sunnudagskvöld í Norræna húsinu og Hörpu.

Fjórtán ungir tónlistarmenn koma fram á hátíðinni, sem haldin er í þriðja sinn hér á landi í ár, en hugmyndin að henni kemur frá samnefndri hátíð í Noregi sem sett var á fót árið 2008. Tónlistarfólk frá Íslandi, Noregi, Svíþjóð, Hollandi og Þýskalandi kemur fram á hátíðinni, sem hingað til hefur verið haldin eingöngu í Selinu á Stokkalæk og þar fara æfingar enn fram, en í ár er tekin upp sú nýbreytni að færa stærstan hluta sjálfrar dagskrárinnar í höfuðborgina. „Við beitum ýmsum ráðum til að létta ímyndina,“ segir Ingibjörg. „Sem dæmi má nefna að við leggjum mikið upp úr því að áhorfendur sitji ekki endilega í röðum heldur reynum við að skipuleggja salina á annan hátt. Þannig viljum við gera andrúmsloftið á tónleikunum afslappaðra. Einnig leitum við að verkum sem gætu vakið áhuga fleiri hópa en þeirra sem vanalega hlusta á klassíska tónlist, verkum sem kveikja í okkur á einhvern annan hátt, og bjóðum líka upp á nýja og spennandi tónlist.“

PODIUM Ingibjörg Friðriksdóttir er einn skipuleggjenda Podium festival.

Hátíðartónskáld Podium í ár er hinn sænski Petter Ekman, sem útskrifaðist frá Listaháskóla Íslands síðastliðið vor og stundar nú framhaldsnám í Stokkhólmi. Hann hefur meðal annars unnið með Caput, Nordic Chamber Soloist og Daníel Bjarnasyni. Frekari upplýsingar um dagskrá er að finna á heimasíðu hátíðarinnar, Podiumfestival.com.

kjartan@frettabladid.is

†

Hjartkær móðir okkar, tengdamamma, amma og langamma,

HALLDÓRA ÓLAFSDÓTTIR
fyrrv. bóndi og húsmóðir að Skálá,
hjúkrunarheimilinu Mörk,

lést að morgni laugardagsins 1. júní. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju, þriðjudaginn 11. júní klukkan 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Parkinsonsamtökin.

Jóhanna Lind Ásgeirsdóttir **Jón Stefánsson**
G. Sigurður Jóhannesson
Björn Jóhannesson **Eva Hjaltadóttir**
Rannveig María Jóhannesdóttir **Árni Guðni Einarsson**
Guðbjörg Sólveig Jóhannesdóttir
Ólafur Ágúst Jóhannesson **Kirsten Winum Hansen**
Ingimar Þór Jóhannesson **Tinna Mansvell Stefánsdóttir**
ömmubörn og langömmubörn.

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ARNDÍSAR SIGURÐARDÓTTUR
Brunnum 11, Patreksfirði.

Bjarni Valur Ólafsson **Anna Sigmarsdóttir**
Sigurður Ólafsson **Gróa Lárusdóttir**
Ólafur Örn Ólafsson **María Beatriz Fernandes**
Sigurveig J. Ólafsdóttir **Árni Long**
Páll Ólafsson **Nili Ben-Ezra**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

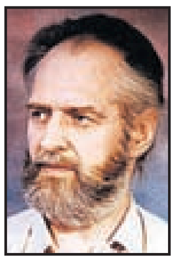
Yndisleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

KATHERINE L. WESTLUND
Sóltúni 2 í Reykjavík,

er látin. Katherine lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni 26. maí 2013. Útförin hefur þegar farið fram í kyrrþey, að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir færum við fjölskyldan starfsfólkinu á Sóltúni fyrir framúrskarandi umönnun.

Kristín María Westlund **Sigurður Guðmundsson**
Margrét Westlund
Edward Jóhannes Westlund
Súsanna Rós Westlund **Sigurbergur Árnason**
Katrín Guðlaug Westlund **Karl Ingi Guðjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†



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

RUNÓLFUR ELENTÍNUSSON
Melateig 21, Akureyri,

lést á heimili sínu 3. júní. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju 12. júní. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð Heimahlynningar á Akureyri.

Gréta Guðmundsdóttir
Pétur Runólfsson **Þórdís Grettisdóttir**
Jódís Runólfsdóttir **Páll I. Pálsson**
Björn Runólfsson **Sjöfn Sigurbjörnsdóttir**
Guðmundur Guðlaugsson **Guðrún Guðfinnsdóttir**
Nína Koerner **Vincent Koerner**
Erla Runólfsdóttir **Stefán Ásmundsson**
Hildur Runólfsdóttir
barnabörn og fjölskyldur þeirra.

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður og ömmu,

VIGDÍSAR MAGNÚSDÓTTUR

er lést þann 23. apríl sl. Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki hjúkrunarheimilisins Sóltúns fyrir að annast móður okkar af einstökum kærleika, alúð og vináttu.

Magna Salbjörg Sigbjörnsdóttir
Gunnar Hallsson
Þóra Guðbjörg Hallsdóttir
Erla Kristín Hallsdóttir
Hallur Vignir Hallsson
tengdabörn og aðrir aðstandendur.

Graníthöllin Legsteinar

ÁVÍSUN

35.000.-

35.000.- krónur

Þessi ávísun að upphæð þrjátíu og fimmþúsund krónur gildir sem hluti af innáborgun á einn legstein.

Gildir af öllum tilboðum frá 1. júní 2013 til og með 31. ágúst 2013.

Klipptu út miðann og notaðu hann sem 35.000 kr. greiðslu upp í legstein, óháð öðrum tilboðum.

Graníthöllin Bæjarhrauni 26 í Hafnarfirði · Sími 555 3888 · granithollin.is

FJÖR Á SELFOSSI

Kótelettuballið er annað kvöld á Selfossi í tengslum við bæjarhátíðina Kótelettan sem fram fer um helgina. Páll Óskar, Love Gúrú, Skítamórall, Greifarnir, Matti Matt og Björgvin Halldórsson ásamt Rokkabillíbandinu skemmta gestum. Ballið er bæði úti- og innisviði þar sem öllu er til tjaldað.

-10% 60% -20%

RÝMINGARSALA

VEGNA FLUTNINGA

-50% -90% -30

Tungusófi verð 149.000 áður ~~268.900~~

Sýningareintök og útlitsgallaðar vörur með allt að 90% afslætti fyrstir koma fyrstir fá

Barnarúm verð 35.900 Kommóða 15.000

Fjarstýringa vasar verð 2.500 áður ~~4.900~~
Hornborð verð 15.970 áður ~~19.900~~
Speglar verð 5.000 áður ~~47.900~~
Heilsukoddar verð 2.900 áður ~~6.000~~
Baststólar verð frá 5.000 áður ~~25.000~~
Púðar verð frá 2.900

OPNUM KL.9

Opnum á nýjum stað í júní

Patti HÚSGÖGN

Verslun okkar er opin:
Virka daga kl.9-18
Laugardaga kl.11-16
Sunnudaga lokað

Patti verslun | Dugguvogi 2 | Sími: 557 9510 | vefsíða www.patti.is

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 grilluðum útflöttum kjúklingi með rósmarín og hvítlauk. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

GRILLAÐUR ÚTFLATTUR KJÚKLINGUR MEÐ RÓSMARÍN OG HVÍTLAUK

KJÚKLINGUR
1 heill kjúklingur
2 msk. olía
8-10 rósmaríngreinar
3 hvítlauksrif, skorin í sneiðar
Salt og nýmalaður pipar

Klippið eða skerið hvorum megin við hryggjarsúluna og losið hana frá. Skerið þá óskabeinið frá og fletjið fuglinn út. Penslið með olíu og kryddið með salti og pipar. Leggið fuglinn útflattan á grillgrind og kryddið á báðum hliðum með rósmaríni og hvítlauk. Lokið grillgrindinni og grillið fuglinn á milliheitu grilli í 30-40 mínútur eða þar til kjarnhiti nær 71°C. Snúið reglulega. Berið fuglinn fram með rósmarínbættri hvítlaukssósu og t.d. grilluðum kartöflum, paprikum og kúrbít.

RÓSMARÍNBÆTT HVÍTLAUKSSÓSA
1 dl AB mjólk
1 dl sýrður rjómi
1 dl majónes
Safi úr einu lime eða hálfri sítrónu
1 msk. hlynsíróp
Salt og nýmalaður pipar
1 hvítlauksgeiri, smátt saxaður

Allt sett í skál og blandað vel saman.
Geymið sósuna í kæli í klukkustund áður en borðað er.

NINGS
SUMARTILBOÐ

1995 á mann
verð fyrir tvo 3990
gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri
Yasmin hrísgrjón, Soyasósa ásamt 2l Coke fylgir með

Veitingastaðir okkar eru opnir alla daga frá 11:30 - 22:00
Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði
www.nings.is | sími: 5889899

NÝ SENDING Í FLASH

TROÐFULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

1.990 kr.
st 38-48

mussur 5.000 kr.
st. xl-xxl
litir, rautt og ferskju

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Vertu vinur

MÚSAGANGUR Á GLJÚFRASTEINI

MAXÍMÚS *Hallfríður Ólafsdóttir flautuleikari verður ásamt tónelsku músinni Maxímús Músíkús í stofunni á Gljúfrasteini klukkan 16 á sunnudaginn.*

Hallfríður Ólafsdóttir flautuleikari verður í stofunni á Gljúfrasteini á sunnudaginn ásamt Maxímús Músíkús, sem býr í holu sinni í Hörpu og hlustar á alla tónlistina sem hljómar í tónlistarhúsinu. Hallfríður er höfundur bókanna um Maxímús.

„Ég ætla að lesa upp úr bókunum fyrir börnin, sýna þeim myndirnar sem starfsbróðir minn, Þórarinn Már Baldursson víóluleikari teiknaði, og spila tónlist. Kannski fæ ég þau líka til að hjálpa mér við lesturinn með því að búa til alls konar hljóð. Við fáum líka leynigesti í heimsókn sem ætla að spila með mér á hljóðfæri,“ segir Hallfríður en þau Maxi hafa ekki komið saman í Gljúfrastein áður. „Við hlökkum mikið til.“

Fyrsta bókin um tónelsku músina kom út árið 2008 og tvær fylgdu í kjölfarið. Fjórða bókin um ævintýri Maxímúsar kemur út næsta vor og fæst Hallfríður til að ljóstra örlitlu upp um innihaldið. „Í henni verður fjallað um körsöng og söng yfirleitt. Við erum að vinna bókina núna og njótum aðstoðar 250 barna í samansöfnuðum kór sem hefur hlotið nafnið Barna- og unglingakór Íslands en í honum eru nokkrir frábærir kórar. Þau koma í upptökur með Sinfóníuhljómsveitinni í haust og svo verða tónleikar í apríl á næsta ári. Ég ætla einmitt að kenna krökkunum á Gljúfrasteini skemmtilega vísu eftir Örlyg Benediktsson sem verður í nýju bókinni,“ segir hún sposk.

Spurð hvort framhald verði á sögunum um Maxímús segir hún að með fjórðu bókinni loki þau hringnum.„Með henni höfum við náð utan um þá fjóra aðalfleti tónlistarlífsins sem okkur fannst við verða að sinna, hljómsveitarleik, hljóðfæranámi, dans og söng. Bókin verður blá að lit og með henni klárum við líka regnbogann en hinar bækurnar eru rauð, gul og græn."

■ **heida@365.is**

MÚSÍKÖLSK MÚS Hallfríður Ólafsdóttir og Maxímús Músíkús verða í Gljúfrasteini á sunnudaginn klukkan 16 og lesa og spila fyrir áhorfendur. MYND/STEFÁN

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

Minna að fletta
meira að frétta

visir.is

Íslensku vefverðlaunin 2012

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.“*

Afleysingamenn leigubílstjóra
Námskeið

Með vísun til laga nr. 134/2001 um leigubifreiðar, gengst Vegagerðin fyrir námskeiði fyrir afleysingamenn leigubílstjóra í Ökuskólanum í Mjódd dagana 18 til 20. júní n.k. Þátttaka tilkynnist í síðasta lagi 14. júní til Ökuskólans í Mjódd í síma 567-0300

Næsta námskeið verður í september 2013

VEGAGERÐIN

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á næðum svefni

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel- og matvælaskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn
Digranesvegi 51
sími 594 4000
www.mk.is

Stúdentsnám
- Félagsfræðabraut
- Málabraut og ferðagreinar
- Náttúrufræðibraut
- Viðskipta- og hagfræðibraut
- Listnámsbraut

AN3 Grunndeild matvælagreina fyrir þá sem stefna á að verða:
- Bakari
- Framreiðslumaður (þjónn)
- Kjötiðnaðarmaður
- Matreiðslumaður (kokkur)

Framhaldsskólabraut
Kynntu þér málið á www.mk.is
og á facebooksíðu skólans
MK – Menntaskólinn í Kópavogi
Sími 594 4020

Lífið

FÖSTUDAGUR
7. JÚNÍ 2013

Kolbrún Björnsdóttir útvarpskona
LJÚFSÁR KVEÐJUSTUND Í BEINNI ÚTSENDINGU 2

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir
HUGSAÐ ÚT Í SMÁATRIÐIN Í ÁRBÆNUM 4

Heiðrún Sigurðardóttir einkaþjálfari
AFTUR TIL STARFA EFTIR FÆÐINGARORLOF 10

Flutt heim eftir 20 ára fyrirsætuferil

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Nýrri húsgagnalínu eftir arkitektinn **Gullu Jónsdóttir** sem búsett er í Los Angeles var fagnað á Ion-hótelinu á Nesjavöllum á dögunum. Ásdís Spanó sýndi einnig málverk á sama tíma og

Ella það nýjasta í tískunni. Á meðal gesta voru þær Svava Björk Jónsdóttir, Elísabet Ásberg, Dísa Þorvaldsdóttir, **Laufey Johansen**, María Fjóla Pétursdóttir og Nadia

Banine. Mætti þá einnig parið Þóra H. Ólafsdóttir og Jón Ólafsson sem og nýgiftu hjónin þau **Jakob Frímann** og Birna Rún Gísladóttir.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

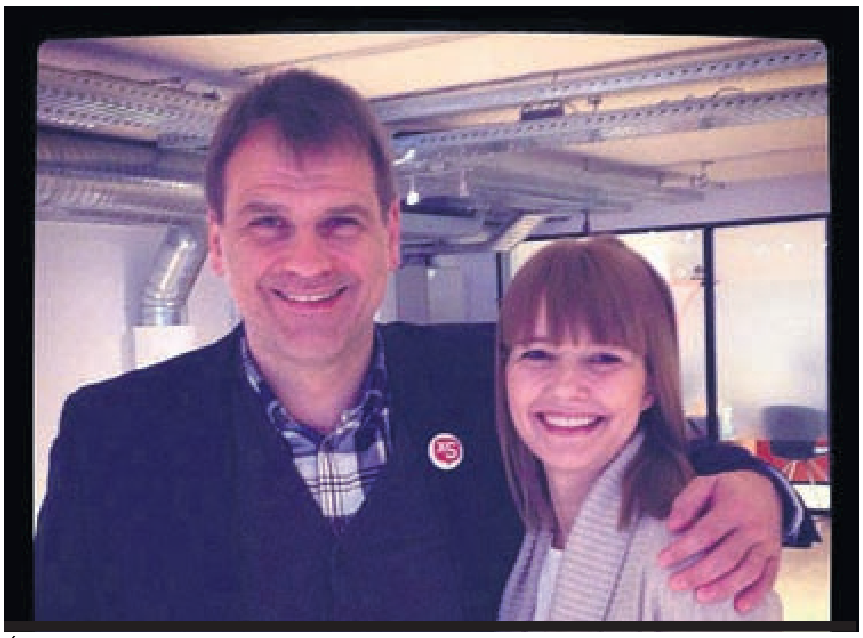
Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Árni Páll og Kolla snemma morguns.

Með gleðigjafanum Hemma Gunn sem þjóðin syrgir þessa dagana.

Kolla og Sigmundur Davíð.

Samstarfsfélagarnir Kolla, Heimir og Sigga í stuði.

KOLLA KVADDI MEÐ TÁRIN Í AUGUNUM

Kolbrún Björnsdóttir, útvarpskona á Bylgjunni til sex ára, lauk sinni síðustu útsendingu í gærmorgun með tárin í augunum að eigin sögn.

Það var óneitanlega ljúfsárt að kveðja samstarfsfélagana og hlustendur,“ viðurkennir Kolla en hún segir þennan síðasta dag þó ekki þann erfiðasta á ferlinum. „Næstsíðasta útsendingin var sú erfiðasta sem ég hef upplifað, það var erfitt að komast í gegnum hana þá nýbúin að fá fréttirnar af andláti Hemma Gunn, samstarfsmanni okkar til margra ára og vini. Það eru allir búnir að vera í rusli.“ Þegar Lífið náði tali af Kollu var hún með bók í hönd og með tilhlökkun í röddinni yfir löngu og góðu sumarfríi með fjölskyldunni. „Ég ætla að njóta sumarsins í botn og huga að framhaldinu þegar líður á haustið,“ sagði Kolla að lokum.

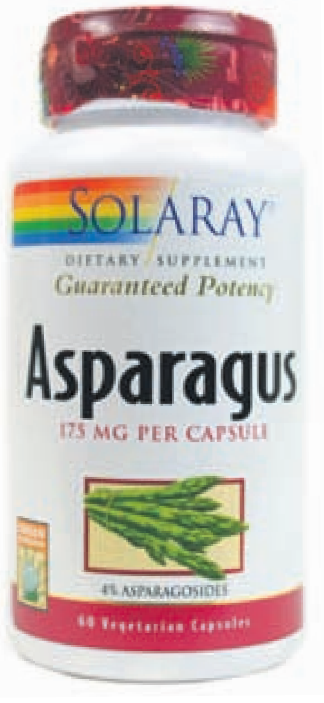
Lífið óskar Kollu alls hins besta.

Með Loga á góðri stundu.

Þau Heimir og Kolla eru góðir vinir utan vinnunnar.

Asparagus frá Solaray léttir á okkur

Tískutímaritin hafa sagt frá því að leikkonan Kate Hudson taki inn Asparagus frá Solaray í nokkra daga áður en hún þarf að ganga rauða dregilinn. Hún tekur Asparagus frá Solaray en virku næringarefnin í asparagus hreinsa lifrina og eru vatnslosandi. Góð blanda þegar maður vill líta sem allra best út. En Asparagus er ekki bara vatnslosandi heldur hefur marga aðra góða eiginleika. Nýsprottnir sprotarnir, rótin og jarðstilkarnir eru notaðir til að búa til bætiefni og lyf. Aspas er notað með vatni til að örva þvagmyndun og létta á okkur. Asparagus hefur einnig verið talin hjálpa gegn þvagfærasýkingum, og öðrum óþægindum frá þvagfærunum sem valdið geta verkjum og bólgu.



Aspargus er líka talin hjálpa við:
- verkjum í liðum en oft eru þeir verkir vegna vökvasöfnunar í kringum liðina
- hægðatregðu,

Asparagus inniheldur náttúrulegar trefjar og er hreinsandi. Sumir nota asparagus til að hreinsa húðina, tilvalið að nota á bólur. Þá er best að taka hylkið í sundur blanda innihaldinu saman við vatn þangað til svona létt kremkennt áferð fæst (verður samt alltaf soldið gróft) og bera beint á bólurnar, láta bíða í ca. 10 mínútur strjúka svo af, þetta er talið þurrka upp fituna og koma jafnvægi á rakann í húðinni. Asparagus er góð uppspretta af trefjum, fólín sýru, C-vítamíni, E-vítamíni, B6- vítamíni og nokkrum steinefnum.

Fæst aðeins í apótekum og heilsuvöruverslunum.

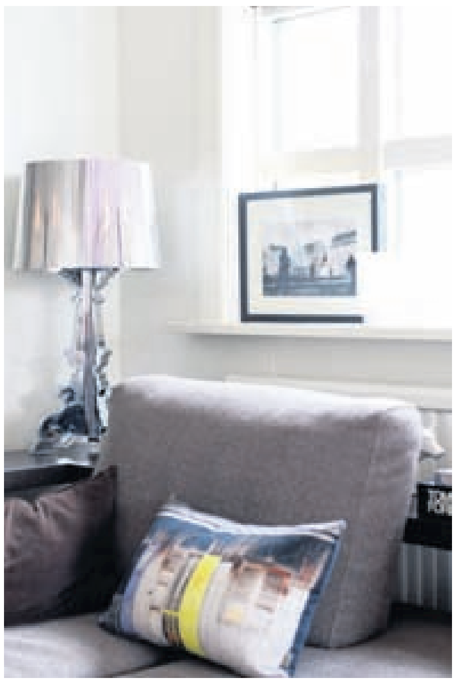
SOLARAY
DIETARY SUPPLEMENT

SORPA
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

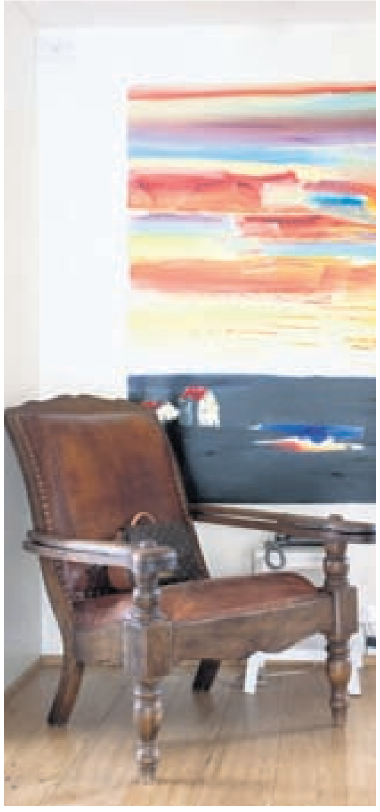
Framtíðin er í okkar höndum

Leggur þú þitt af mörkum? Skilum úrgangsefnum á næstu endurvinnslustöð, þar sem tekið er við 36 flokkum til meðhöndlunar og endurvinnslu.

Kynntu þér Flokkunartöfluna á sorpa.is



Heimili Evu er stílhreint en á sama tíma mjög hlýlegt.



Eva hefur augljóslega hugsað út í hvert smáatriði.

HEIMSÓKN EVA DÖGG SIGURGEIRSDÓTTIR

TÍSKUGÚRÚ BÝÐUR HEIM

Hún býr í fallegu skandinavísku húsi í Árbænum ásamt eiginmanni og börnum. Við bönkum upp á hjá helsta tískugúrú landsins, Evu Dögg Sigurgeirsdóttur, í næsta þætti af Heimsókn.

Nokkur skemmtileg listaverk prýða veggi heimilisins.

VEIN AWAY

20% afsláttur
31. maí - 7. júlí

- Dregur úr sýnileika háræðaslits á aðeins 4-6 vikum!
- Eykur blóðflæði til fóta um 26% á aðeins 4 vikum.

SKIN DOCTORS
ÞRÓAÐ AF LÝTALÆKNUM

Lyf & heilsa
Við hlustum!

TROMMUSETT EFST Á LISTA

Gassi Ólafsson ljósmyndari var ekki lengi að velja uppáhaldsgræjuna enda er hún notuð daglega

Uppáhalds

UPPÁHALDSGRÆJAN? Apple TV frá Apple.

HVENÆR NOTAÐIR ÞÚ HANA SÍÐAST? Í gær og alla daga þar á undan.

HVAÐ KEYPTIRÐU ÞÉR SÍÐAST? Dewalt borvélar og verkfæri.

DRAUMAGRÆJAN? Yamaha live custom trommusett.

CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie
OPNUNARTILBOÐ
2 fyrir 1
Klassíska línan
20% afsláttur af
öðrum vörum
Verslunin opnar 7. júní kl.: 11
GRAND OPENING
CHANGE
Lingerie
SMÁRALIND
TEL: +354-544-5600
CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie CHANGE Lingerie

SPJALLIÐ SEGIR SKILIÐ VIÐ GLAMÚRLÍFIÐ

Berglind Ólafsdóttir, fyrirsæta til rúmlega tuttugu ára, er flutt heim en hún er búin að búa erlendis frá sautján ára aldri. Hún þráir að upplifa móðurhlutverkið og segir Ísland rétta staðinn til að ala upp börn. Lífið spjallaði við Berglindi um fyrirsætuferilinn og dvölina í LA.

FULLT NAFN Berglind Ólafsdóttir

ALDUR 36 ára

HJÚSKAPARSTAÐA Sjálfstæð

BÖRN Engin

Þú ert nýkomin til Ísland, að þessu sinni með gám í för. Hvernig er tilfinningin að vera komin heim til að vera eða í bili að minnsta kosti? Það er auðvitað bara yndislegt að getað notið þess að vera meira með foreldrum, öfum og systkinum og geta drukkið ferskt og gott vatn beint úr krananum, eftir að hafa átt heima erlendis frá 17 ára aldri. Ég bý hér í fyrsta sinn sem fullorðinn einstaklingur og þarf að læra margt upp á nýtt. Eitt er víst að lífið hérna er mun rólegra og lausara við áreiti en úti. Núna er ég ákveðin í að gefa mér heilt ár til að sjá hvernig mér líkar að búa hérna. Svo tek ég stöðuna á ný.

Stóð alltaf til að koma heim á einhverjum tímapunkti eða breyttist eitthvað hjá þér? Ég var á þeim tímapunkti í lífi mínu að ef ég flytti ekki heim til Íslands núna þá myndi ég líklega aldrei gera það. Ég fékk gullið tækifæri til að láta af því verða núna og ákvað að nýta það. Ég er líka nokkuð viss um það að ég hefði alltaf séð eftir því að hafa ekki látið á það reyna.

Líf óháð tíma

Er mikill munur á lífstaktinum úti og hér heima? Ég get sagt að ég finn meira fyrir tímanum hér á landi þar sem LA er eins, og ég kalla það, „timeless entity“. Fólk er alls ekkert að flýta sér að eldast, það eru náttúrulega kostir og gallar við það. Það er ekki gott að festast bara í að vera í glamúrnum og átta sig á því einn daginn að þeir sem manni var annt um eru ekki lengur hér. Ég er alltaf jafn hissa yfir því hversu mikið af börnum er alls staðar á Íslandi, sem er auðvitað bara fallegt. Í LA sér maður voða sjaldan börn þar sem þau eru yfirleitt í skólum, inni í görðum eða í pössun. Það fólk sem maður sér mest af er á aldrinum 21 til 65 ára. Veðrið spilar líka alltaf stórt hlutverk, við sjáum það öll að þegar sólin skín á okkur þá lifnar yfir öllu hér á landi.

Hverjir eru helstu kostirnir og gallarnir við LA? Það er auðvitað mjög erfitt að alhæfa um lífið í LA, rétt eins og á Íslandi. Veðrið hefur náttúrulega mjög mikil áhrif á hvernig fólki líður. Í LA hefur veðrið aldrei áhrif á það sem maður ætlar sér að gera svo maður hoppar alltaf beint út. En mín reynsla af LA eða „Hollywood“ getur verið allt öðruvísi en annarra. Áherslurnar eru allt aðrar úti þar sem uppeldi og umhverfið hefur náttúrulega sterk áhrif. Það er mun ódýrara að lifa heilsusamlegu lífi fyrir minni pening í LA, samanber kaup á lífrænu grænmeti, heilsufæði og fleiru. Ég get svo sem alveg viðurkennt það að ég er orðin mjög góðu vön eftir að hafa búið í LA í svona langan tíma, en mun fljótt aðlagast lífinu hér. Með tímanum hef ég fundið mjög gott jafnvægi á milli þessara tveggja heima og það er náttúrulega bara best. Þessir tveir heimar eru svo gjörólíkir, ævintýralegir og spennandi hvor á sinn hátt.

Ertu búin að vera dugleg að halda sambandi við vini og vandamenn á Íslandi í gegnum árin? Já, ég hef alltaf verið dugleg að halda tveimur lífum gangandi. Ég reyndi að koma sem oftast heim til að virkja vinskap og reyna að vera til staðar fyrir fjölskyldu og vini, sem mér fannst mjög mikilvægt. Ég er enn mjög náin öllum æskuvinkonum mínum.

Gamaldags og þrjósk

Eins og þekkt er orðið ertu búin að starfa lengi sem fyrirsæta, leika og upplifa margt. Ertu sátt við þennan tíma þegar þú lítur til baka? Þetta hefur verið alveg ótrúlegur tími og ég má bara vera mjög þakklát fyrir að hafa getað unnið sem fyrirsæta í 21 ár. Ég hef unnið fyrir alls kyns tímarit og vörumerki og verið að leika í yfir tíu ár og hef getað lifað á því

Uppáhalds

MATUR Ég hef ekki borðað rautt kjöt í sjö ár. Ég borða mjög hreina fæðu, elska sushi og bragðmikinn mat. Hef prófað skordýr og leðurblöku og fleira sem tengist því landi sem ég er í hverju sinni.

DRYKKUR Vatn, grænn djús sem ég bý til í safapressu og rauðvín.

VEITINGAHÚS Ég reyni að upplifa nýja staði sem oftast, og á meira svona uppáhaldsrétt á hverju veitingahúsi.

VEFSÍÐA www.ted.com, www.reddit.com og www.pandora.com. Ég er mikill fróðleiksfíkill.

VERSLUN Ég þræði yfirleitt búðirnar og vel mér bara það sem mig langar í.

HÖNNUÐUR Ég get ekki valið uppáhalds, það eru svo margir snillingar til!

HREYFING Hérna á Íslandi er það hot yoga, húllahopp, tækjasalur, fjallgöngur og snjóbretti.

DEKUR Ég fór alltaf einu sinni í viku í kóreskt spa í LA og mun sakna þess, ég þarf að finna mér nýtt dekur hér á landi.

Myndaalbúmið

Berglind hefur upplifað margt undanfarin ár og hitt mikið af fólki. Hér má sjá hana með vinum og vandamönnum og bak við tjöldin.

í öll þessi ár. Ég hef aldrei verið hið týpíska, langa, beinabera módel sem maður sér alls staðar en oft er þetta spurning um að gera sig að vörumerki, vinna vel, mæta tímanlega og vera „good sport“. Ég hef oft þurft að vinna við alls kyns aðstæður eins og myndatöku í botni á kaldri sundlaug, í miklum hita í miðri eyðimörk eða í snjó og þá þýðir ekkert nema að haga sér eins og atvinnumaður. Þetta er náttúrulega mjög hraður heimur og alls kyns fólk sem lifir í honum og reynir að notfæra sér sína aðstöðu. Það er mjög mikilvægt að stelpur standi við sitt og geri ekki hluti sem þær vilja ekki gera og eru rangir eða hættulegir. Það sem hefur líklega hjálpað mér og staðið í vegi mínum í gegnum tíðina er að vera ótrúlega þrjósk að gleypa ekki við hverju sem er eða vera dolfallin yfir stjörnuheiminum. Ég er svo gamaldags og er með mínar eigin reglur. Sem kona í bransanum verður maður að fara varlega og setja sér sín eigin mörk, en það á auðvitað við um allt lífið.

Blessaði indíána á íslensku

Hvað stendur upp úr? Það er mjög erfitt að segja hvað stendur upp úr eftir öll þessi ár erlendis þar sem hver dagur var alltaf fullur af ævintýrum og reynslu, ég gæti í raun skrifað margar bækur um líf mitt. Það var samt mjög sérstök upplifun þegar mér var boðið að taka þátt í „sweat lodge ceremony“ á Pine Ridge-verndarsvæðinu, af síðasta eftirlifandi „medicine man“ (sem iðkar allar gömlu hefðir þeirra) frá Lakota Sioux-ættbálknum á síðasta ári. Þar var ég eina konan í hópi tólf indíána. Fólk í þessum ættbálki er á meðal fátækasta fólks Bandaríkjanna. Hjá þeim fékk ég að upplifa mjög „private“ athöfn sem var mjög mikill heiður. Ég var klædd í síðan kjól innfæddra sem huldi allt hold og fór inn í eldgamalt „sweat lodge“ sem var bara metri á hæð. Þar hélt ég á fornri pípu og skreið inn í kolniðamyrkur á undan öllum þar sem reglan er sú að konan fer fyrst inn. Þegar við vorum svo öll komin inn og sest í hring var lokað. Tuttugu og fimm risasteinar, sem voru búnir að vera á báli, voru bornir inn í myrkrið og við vorum þarna inni í þrjár klukkustundir. Konurnar í þessum ættbálki blessa alla fyrst þannig að ég ákvað að blessa þá á íslensku. Þar sem ég er kona þurfti hver og einn að blessa mig með söng, restin fór svo fram á þeirra tungumáli. Þetta var ekkert smá einstakt og fallegt, tárin á mér streymdu niður en enginn sá það þar sem við vorum í kolniðamyrkri og svitinn lak af okkur vegna hitans. En það var ótrúlegur heiður að fá að upplifa þeirra menningu.

Aðalatriðið er það að ég sé ekki eftir neinu, enda hefur allt sem ég hef upplifað gert mig að þeirri manneskju sem ég er. Maður lærir líka að ef ein hurð lokast þá verður maður bara að standa uppréttur og opna næstu og gera sitt besta til að ná því í gegn sem maður ætlar sér.

Vill betrumbæta heiminn

Hvað ertu að fást við núna? Frá

Veðrið hefur náttúrulega mjög mikil áhrif á hvernig fólki líður. Í LA hefur veðrið aldrei áhrif á það sem maður ætlar sér að gera svo maður hoppar alltaf beint út.

því árið 2006 er ég búin að vera að einbeita mér að ýmsum verkefnum erlendis sem tengjast hreinni orku og er mjög ákveðin í því að halda áfram að leggja mig fram við það. Í fyrra vann ég til dæmis með fyrirtæki sem var að vinna við „Green island“-verkefni en í tengslum við það hitti ég ríkisstjórnina í Taívan, Kinmen Island og Palau. Ég hef verið svo heppin að hafa kynnst frábæru fólki í gegnum tíðina með svipaðar skoðanir og ég sjálf sem er að vinna að verkefnum sem snúa að því að betrumbæta þessa fallegu jörð sem við búum á, sem er eitt af mínum markmiðum. En að núinu, ég er búin að vera að vinna að mjög stóru umhverfisvænu verkefni hérna á Íslandi í rúmt ár. Margir smáir hlutir verða að smella saman til að það gangi upp og það mun taka sinn tíma, þetta er mitt svokallaða „passion project“ og ég verð mjög sátt ef ég næ því í gegn. Einnig er ég ein af eigendum vöruþróunarfyrirtækis í Asíu sem býr til dæmis til rafsígarettur og rafvindla (e. e-cigs, e-cigars) fyrir stór vörumerki. Ég mun að sjálfsögðu halda áfram að fást við þau verkefni sem mér bjóðast í LA. Til dæmis er ég andlit tveggja fyrirtækja þetta árið, annað þeirra er Obliphica Professional, sem er hárlína stjörnuhárgreiðslumannsins Johns Blaine. Macy Gray, Mariah Carey, Dita von Teese, Paris og Pamela Anderson eru einnig partur af herferðinni, ekki slæmt það.

Hefur elskað fallegar sálir

Eru einhver tækifæri hér á landi sem þú ert að skoða? Ég er svo nýkomin heim að ég er átta mig á því að vera flutt hingað. En ég er mjög opin fyrir nýjum tækifærum og þætti mjög gaman að vera hluti af íslensku samfélagi og geta notað mína reynslu, kunnáttu og mitt tengslanet erlendis frá hér heima.

Hvað langar þig að gera og upplifa á Íslandi? Ég var að kaupa mér lítinn jeppling og er búin að ákveða að njóta þess í botn að ferðast um landið í sumar og virða fyrir mér þetta fallega land upp á nýtt.

Nú hafa ástarmál þín ratað í miðlana endrum og eins. Er ástin í lífi þínu núna? Ég hef verið mjög heppin og hef elskað mjög fallegar sálir á minni lífsins leið. En ég er ekki í sambandi eins og er.

Langar í börn

Hvað með móðurhlutverkið, er það eitthvað sem þig langar að upplifa? Já, það væri yndislegt að verða móðir. Ein af ástæðum þess að ég kom heim er sú að fara að hugsa um að stofna mína eigin fjölskyldu, ef ég verð svo lánsöm. Börn eru mjög mikilvægur hluti af þroska einstaklings. Þar sem ég er kona þá væri náttúrulega ekkert betra en að fá að upplifa það til fulls.

Ef þú yrðir þeirrar gæfu aðnjótandi, hvar í heiminum myndirðu velja það að ala þau upp? Ísland er að mínu mati mjög góður staður til að ala upp börn, það býður upp á svo heilbrigt uppeldi. En ég mun ferðast erlendis með þeim við hvert tækifæri og leyfa þeim að aðlagast menningu, þjóðarháttum, tungumálum og svo framvegis. Ég á orðið svo rosalega mikið af mjög nánum og yndislegum vinum úti um allan heim eftir öll þessi ferðalög, að þau verða líklegast bara eins og ég, börn alheimsins.

Eitthvað að lokum? Ég bíð bara spennt eftir sumrinu, vonandi fer sólin að skína á land og þjóð.

Culiacan
MEXICAN GRILL

LÁG KOLVETNA

Lág kolvetna réttirnir eru þróaðir af Maríu Kristu sem er ástríðu kokkur og hönnuður. Hún hefur náð frábærum árangri með þessu mataræði. Lág kolvetna lífsstíllinn byggist á því að líkaminn brenni frekar fituforðanum þegar maturinn inniheldur lítið af kolvetnum. Kolvetni hafa einnig áhrif á blóðsykur (glúkósa) en prótein og fita ekki. Ef blóðsykurinn helst jafn yfir daginn ætti sykurþörfin síður að kvikna.

8.6g net carb **1.790 KR**

LÁG KOLVETNA

1. HOT PLATE

Grillað eggaldin, nautahakk eða kjúklingur, chorozo-pylsa, mild sósa, rjómaostur og ostur. Borið fram með káli og guacamole.

7.5g net carb **1.890 KR**

LÁG KOLVETNA

2. SALAT

Iceberg kál, dressing, ostur, kjúklingur, ferskt salsa, jalapeno, macademia hnetur og guacamole.

4.9g net carb **390 KR**

LÁG KOLVETNA

3. DESERT

Þeyttur rjómi með 70% súkkulaði og hindberjasósu.

Culiacan, Suðurlandsbraut 4a. s. 533 1033 www.culiacan.is Culiacan HollurogGóður

Hér má sjá Heiðrúnu með dóttur sinni Örnu.

LJÓSMYNDARI/HEIDA.IS

HEIÐRÚN SNÝR AFTUR EFTIR FÆÐINGARORLOF

Heiðrún Sigurðardóttir einkaþjálfari hlakkar til að takast á við ný verkefni eftir að hafa verið heima í 11 mánuði með dóttur sinni.

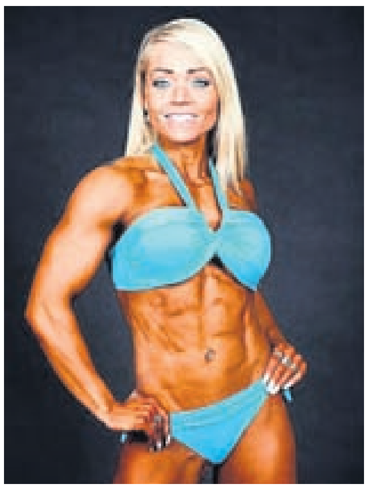
Líf Heiðrúnar Sigurðardóttur, 31 árs einkaþjálfara, hefur alltaf snúist um heilsu og heilsusamlegt líferni en hún hefur starfað sem einkaþjálfari í rúman áratug. Fyrir 11 mánuðum eignaðist Heiðrún sitt fyrsta barn, dótturina Örnu, og er því búin að njóta móðurhlutverksins undanfarið. Hún heldur nú aftur til starfa í Átaki á Akureyri þar sem hún ætlar að koma Norðlendingum í form. „Það er rosalega góð tilfinning að vera að fara að vinna aftur, en samt líka pínu erfitt. Ég hlakka samt mikið til að takast á við ný verkefni hérna fyrir norðan.“ Heiðrún segir helstu breytinguna á starfinu verða þá að vinnudagurinn verði styttri en áður.

„Núna verður vinnudagurinn minn bara jafnlangur og dóttirin dvelst hjá dagmömmunni.“ Heiðrún er þó fljót að benda á það að þrátt fyrir að vera orðin móðir hafi hún ekkert linast sem þjálfari. „Ég mun ekki gefa neitt eftir á því sviði.“

Besta hlutverkið

Heiðrún segir móðurhlutverkið án efa það besta sem hún geti hugsað sér. „Það er búið að vera gaman hjá okkur mæðgunum enda er hún mikill orkubolti hún dóttir mín og lítið fyrir að slaka á. Ég geri mér svo sem grein fyrir því að hún á ekki langt að sækja það.“ Aðspurð hvað hefur komið mest á óvart við það að verða móðir nefnir Heiðrún tímann. „Það er ótrúlegt hvað hún er búin að stækka hratt og hvað tíminn hefur flogið. Við höfum ekki undan að fylgjast með öllum þroskanum og breytingunum á henni. Núna er hún byrjuð að labba og þá er friðurinn líklegast alveg úti. Ég get samt eiginlega ekki beðið, enda fátt skemmtilegra en að hlaupa á eftir litla stuðboltanum.“

Allar mömmur ættu að hafa smá tíma fyrir sig á hverjum degi til að hreyfa sig lítillega.



Fylgjast nánar með Heiðrúnu á heidrunfitness.is

Rétti tíminn til að slaka á

Heiðrún segist hafa verið duglegleg að ganga með vagninn í fæðingarorlofinu og þakkar hún það skemmtilegum mömmuhóp á Akureyri sem hún er hluti af. „Við reynum að fara reglulega í góðar göngur. Annars hef ég mikið bara verið að njóta þess að vera mamma. Ef tíminn er ekki núna til að slaka á, þá kemur hann aldrei held ég.

Heiðrún segist alltaf hafa hugsað vel um líkamann og að það hafi sýnt sig vel á meðgöngunni. Það að vera í góðu formi áður en ég varð ólétt varð til þess að ég fékk enga meðgöngukvilla alla meðgönguna. Einnig vandaði ég vel hvað ég setti ofan mig og leið því dásamlega fram á síðasta dag. Þetta var einn besti tími sem ég hef upplifað. Og í dag er ég komin aftur í mjög gott form án þess samt að hafa verið að stunda mjög miklar æfingar.“

Býr til prógramm fyrir mömmur

Heiðrún mælir með að nýbakaðar mæður fari rólega af stað og byrji á léttum göngutúrum. „Það er alveg ótrúlegt hvað það gerir manni gott. Frískt loft í lungun og það að finna aðeins fyrir lærunum í brekkunum við að ýta vagninum gerir mikið fyrir sálartetrið. Þetta er allt spurning um að skipuleggja tímann sinn vel. Allar mömmur ættu að hafa smá tíma fyrir sig á hverjum degi til að hreyfa sig lítillega. Svona rétt til að koma sér af stað.“ Sjálf hefur Heiðrún verið að útbúa léttar æfingar fyrir nýbakaðar mæður til að iðka þrisvar í viku heima við. Maður finnur fljótt mun á sér ef maður fylgir þessu prógrammi. Það er svo auðvelt að gleyma sér og vilja helst bara liggja og kúra með gullinu sínu og áður en þú veist af er fæðingarorlofið búið.“

Langar að keppa aftur

Heiðrún á farsælan fitness-feril að baki og þegar hún er spurð út í það hvort hún ætli sér að keppa á ný er hún snögg til svara. „Já veistu, alveg örugglega. Ég á örugglega eftir að taka þátt í eins og einu móti. Það verða allir að koma með smá „comeback“ allavega einu sinni á ferlinum.“

Livostin verkar innan 15 mínútna

Livostin®

Livostin® (levokabastin); nefúði 50 míkróg/skammt og augndropar 0,5 mg/ml. Livostin er fáanlegt án lyfseðils og er notað gegn ofnæmisbólgum í nefi og augum. Verkun lyfsins hefst innan 15 mínútna og er virkni þess langvarandi. Skammtastærðir eru þær sömu fyrir börn og fullorðna: Nefúði: 2 úðaskammtar í hvora nös 2 sinnum á dag. Hver úðaskammtur inniheldur um 50 míkróg af levokabastini. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkennin eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvort auga 2 sinnum á dag. Ef þess gerist þörf má gefa skammtinn allt að 4 sinnum á dag. Hver dropi inniheldur u.þ.b. 15 míkróg af levokabastini. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkennin eru horfin. Varúð: Ekki má nota Livostin ef þekkt er ofnæmi fyrir levokabastini eða einhverju hjálparefnanna. Ekki er ráðlegt nota mjúkar augnlinsur með Livostin augndropum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. Aukaverkanir: Nefúði: Tímabundin erting í nefi strax eftir gjöf lyfsins er algeng, höfuðverkur, ógleði, þreyta, skútabólga, sundl, svefnhöfgi, verkur í koki og barkakýli, blóðnasir, hósti. Augndropar: Tímabundin erting í augum, strax eftir gjöf lyfsins er algeng, þokusýn. Ofnæmi hefur í einstaka tilvikum komið fram. Meðganga og brjóstagjöf: Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstagjöf. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Handhafi markaðsleyfis: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

...spjörunum úr

Adda Soffía Ingvarsdóttir

ALDUR 27 ÁRA
STARF FÖRÐUNARKENNARI HJÁ FASHION ACADEMY REYKJAVÍK OG STARFSMAÐUR ARION BANKA

Hvern faðmaðir þú síðast? Man það ekki, líklega kærastann minn.

En kysstir? Ég kyssti kærastann minn bless í morgun.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég held að ég hafi nú bara komið sjálfri mér á óvart!

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég er allt of dugleg að klára ekki hluti sem ég byrja á; hálflesnar bækur, hálfprjónaðir treflar og hálfkláraðar myndir eru mitt „thing".

Ertu hörundsár? Já smá, en ég var verri þegar ég var yngri.

Dansarðu þegar enginn sér til? Ó, já! Og syng líka í bílnum.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Þegar ég geri mig að fífli reyni ég að gleyma því sem fyrst!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, alls ekki.

Tekurðu strætó? Nei.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Alltof miklum! Þetta er ekki svona skemmtilegt.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég er meira svona „stop, stare and scream" ef það er einhver sem ég dýrka.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Nei, ég held ekki.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Slaka á – það er sko nóg að gera, er að farða nokkrar flottar konur og fer svo í skemmtilegan stelpuhitting. Nóg að gera, það er best þannig!

HELGARMATURINN BESTA SALATIÐ

Elín G. Ragnarsdóttir

heldur úti grænmetisgarði í sveitasælunni sinni og á því ekki langt að sækja undirstöðuna í þetta dásamlega salat sem gengur eitt og sér með rauðvínsglasi og sem gott meðlæti með grillmatnum í sumar.

Klettasalat
Avókadó
Parmesanostur (skorinn með ostaskera/ekki rifinn)
Ólífuolía, lífræn
Maldon-salt

Blandið salatinu, avókadóinu og parmesanostinum saman. Setjið því næst olíuna yfir og stráið saltinu síðast yfir. Njótið vel!

ÚT Á GRANDA
VEIÐIPORTIÐ
10 ÁRA
Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 9–16.
Opið á sunnudögum í allt sumar 10 – 14

Við erum 10 ára á þessu ári og erum að halda uppá það þessa helgi

VIÐ GRILLUM Á LAUGARDAG PYLSUR OG KALDIR DRYKKIR Í BOÐI

Jaxon 4 og 5 laga öndunarvöðlur

Engir saumar á innan verðum skálmun góðar sandhlífar, belti,poki og vasi ótrúlega sterkar og góðar vöðlar .
Fullt verð 34.900 kr
Afmælistilboð 24.900 kr

10.000 KR AFSL.

Strandveiðisett

14 eða 15 feta Jaxon stöng stórt 6 legu hjól með aukaspólu, 250 m af 80 punda ofurlínu, sökkur og slóðar fylgja.
Allt að 200m köst !

Fullt verð 41.750 kr
Afmælistilboð
31.750 kr

10.000 KR AFSL.

Tvíhendu tilboð

Jaxon Eternium 14 feta tvíhenda ,stórt large arbour hjól, undirlína og skotlína frá Gloomis .
Fullt verð 43.900 kr. Afmælistilboð 33.900 kr

10.000 KR AFSL.

Flugustangarsett.

Jaxon XT pro besta stöngin frá jaxon .
Lína 4, 5, 6, 7, eða 8 large arbour hjól, okkar besta flotlína, undirlina og hólkur. Frábærar stangir sem gefa dýru stöngunum ekkert eftir.
Fullt verð 43.900 kr. Afmælistilboð 33.900 kr

10.000 KR AFSL.

Jaxon slöngubátar 50.000 kr afsláttur

50.000 KR AFSL.

320cm fullt verð 289.000 kr
Afmælisverð 249.000 kr

290 cm fullt verð 249.000 kr
Afmælisverð 199.000 kr

Allar nánari uppl.um bátana á veidiportid.is

Yukon nætursjónaukar

Yukon nætursjónauka kitt á haglabyssu 3x42 ,titanium festing, laiser mið mjög léttur
Fullt verð 69.900 kr
Afmælistilboð
59.900 kr

10.000 KR AFSL.

Yukon nætursjónaukar á byssur NVRS 2,5 X 50
Fullt verð 118.900 kr
Afmælistilboð
108.900 kr

10.000 KR AFSL.

Yukaon Sentinel 3x60
Fullt verð 149.000 kr
Afmælistilboð
129.000 kr

20.000 KR AFSL.

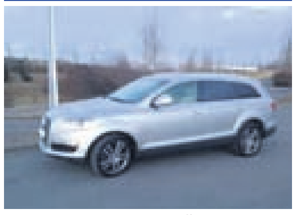
Jaxon splendid
8 legu kasthjól, aukaspóla, 2 ára ábyrgð
Fullt verð 8.900 kr
Afmælistilboð 6.900 kr

Jaxon Ayrton 400 9 legu hjól, aukaspóla ,2 ára ábyrgð 7 ára reynsla á Íslandi fanta gott hjól
Fullt verð 9.900 kr
Afmælis tilboð 7.900 kr

Jaxon Bossman
4 legu sjóhjól með raðara og teljara
verð 12.900 kr
Afmælisverð 9.900 kr

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111



AUDI Q7 quattro.Umboðsbíll Árgerð 2007, ekinn 65 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.190.000. Mjög gott eintak Rnr.116176.

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

Bílalíf

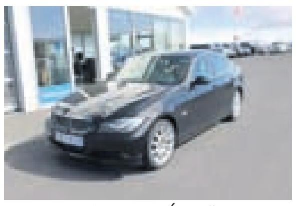
6 MANNA - DÍSEL- 4WD

M.BENZ R 320 DÍSEL 4WD. Árgerð 2007,ekinn aðeins 29.þ km,sjálfskipturVerð áður 6.980.000.- Tilboð 5.990.000.- Rnr.103180.S:562-1717.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

FORD Explorer xlt 4wd. Árgerð 2003, ekinn 150 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.160373.



BMW 3 325i s/d e90. Árgerð 2008, ekinn 37 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.140545.

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

STÓRA BÍLASALAN

Ford Expedition EL Limited Árgerð 12/2007, ekinn 133þ.km. Stórglæsilegur vagn með öllu og er á staðnum. Verð 4.350.000kr. Raðnúmer 160081. Sjá nánar á www.stora.is

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

BÍLALIND.IS

HOBBY 680. Árgerð 1994, gengið báðu megin við rúmið. Skoða skipti á ódýrara húsi. Verð 1.990.000. Rnr.150457.

Bílalind
Funahöfði 1, 110 Reykjavík
Sími: 5808900
Hlökkum til að sjá þig :)
www.bilalind.is

NETBÍLAR
www.netbilar.is

CHRYSLER Pt cruiser wagon ltd. Árgerð 2005, ekinn 120 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 690 uppl. 588-5300 netbilar.is

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

BÍLALIND.IS

MMC Pajero did. Árgerð 2002, ekinn 225 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Lækkað verð 1.490.000. Rnr.322504.

Bílalind
Funahöfði 1, 110 Reykjavík
Sími: 5808900
Hlökkum til að sjá þig :)
www.bilalind.is

SUZUKI

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

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

KIA Ceed ex 1.6 new 2012. Árgerð 2012, ekinn 17 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.210007.

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

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

TOYOTA LAND CRUISER 120 GX 02/2009, ekinn 75 Þ.km, dísel, sjálfskiptur, 33" breyting, mjög fallegur bíll. Verð 6.990.000. Raðnr.250815 Komdu og sjáðu!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

J.R.BÍLASALAN
BÍLDSHÖFÐA 3, 110 REYKJAVÍK
S: 567-0333 www.jrbilar.is

VW Transporter kasten langur 4x4. Árgerð 2004, ekinn 148 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.980.000 með VSK Rnr.155230.

JR Bílasala
Bíldshöfði 3, 110 Rvk
Sími: 567 0333
Okkur vantar bíla á skrá og í stæði
www.jrbilar.is

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

Vantar bíla á skrá og á staðinn!

Góð sala og góður sölutími framundan.

20 ára traust og góð þjónusta!

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

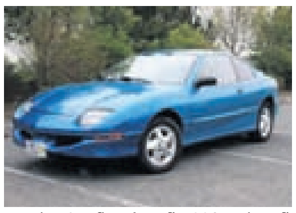
Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

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

Toyota camry LE ág.98. Amerisk týpa. Verð 250 þús. Sjáfskiptur, þarfnast smá lagfæringar. Ek.129 þús. S. 864 5184.



Pontiac Sunfire, árgerð 1998. Vel með farinn bíll í topp standi. Skoðaður 2014, ekinn 47.824 mílur. Verð kr. 250.000,- Uppl í síma 659 1146.

HYUNDAI TUCSON ÁRG. 2008, 1690Þ.KR.

Sprækur og þægilegur jepplingur, ásett verð 2560þ.kr., til sölu á 1690 þ.kr., staðgr., 2,7l vél, ný tímareim, heilsár dekk, sjálfsk., 4x4, ekinn 107 þ.km, uppl: 695 5524.

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

250-499 þús.

4X4 SPARIBAUKUR 280 ÞÚS

DAIHATSU TERIOS 4X4 árg'98 ek 150 þús, beinskiptur, með skoðun, abs, air-bag, eyðir litlu og er í góðu standi verð 280 þús s.841 8955

RAUÐUR YARIS 420 ÞÚS

TOYOTA YARIS 1,3 VVT-I linea luna árg'00 ek.152 þús, beinskiptur, ný skoðaður 14, cd, filmur, góður bíll sem eyðir litlu verð 420 þús 841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST
Á 25-250ÞÚS.

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

VANTAR JEPPA 50-300ÞÚS

Vantar jeppa bensín- Dísel. Skoða allt. Einnig picup, má þarfnast lagfæringar. Sími 776 7507

Óska eftir bíl sem þarfnast viðgerðar. Allt kemur til greina. Ekki eldra en 98 módel. Sími 893 5517

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!

Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Uppl. í S. 691 9374.

Óska eftir ódýrum og sparneytnum - vel með förnum 4 dyra bíl á sanngjörnu verði gegn staðgreiðslu. Verðhugmynd 250 - 300 þ. Upplýsingar í síma 8920018

Óska eftir bíl á bilinu 30-400þ +. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól

JS LJÓSASMIÐJAN VELAVERKSTÆÐI SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN

Reiðhjólaviðgerðir

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

Nett og lipurt hjólhýsi til sölu! Travelbird 340 árg. ,08 Hýsið er tæp 700 kg og vel með farið. Í því er sjónvarpsloftnet, sólarsella, klósett og góð miðstöð. Uppl: 8983637 v. 1.700.000.-

Lítið notað Hobby 560ul exclusive 640x250. Nýskráð 2007. Isabella fortjald. Myndir á facebook.com/Hjolhysi. Uppl. í S. 8202643

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

TOYOTA

KRAFTVÉLAR

Dalvegur 6-8
201 Kópavogur
Sími 535 3500
www.kraftvelar.is
kraftvelar@kraftvelar.is

Sýning hjá Kraftvélum
8-9 júní frá kl. 12:00-17:00
í samstarfi við Toyota Kauptúni

Komdu og kynntu þér breitt vöruúrval Kraftvéla og Toyota og fáðu ráðgjöf og upplýsingar hjá sölumönnum.

Allir velkomnir í heimsókn, léttar veitingar í boði, gosdrykkir, heitt á könnunni og glaðningur fyrir börnin.

Fellihýsi

Bátar

Til sölu 6 metra plast bátur með 6 cl ford vél. Uppl. í s. 896 5658.

LÆKKAÐ VERÐ
Quicksilver 470 sportbátur árg. ,06. Mercury 90 he árg. ,06 keyrður 120 klst. Dr.vagn og 2-yfirbr. fylgja með. Verð 2,3 m. S. 863 0151, 863 0152.

Varahlutir

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

Hreingerningar

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

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

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

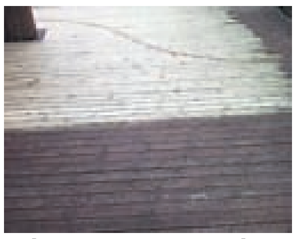
MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
20% afsláttur fyrir eldriborgara og öryrkja. Frítt verðtilboð. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

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

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



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.

MÚRVIÐHALD SÍMI 770 4520 HÚSAVIÐHALD - NÝBYGGINGAR
Allar múrviðgerðir - steining - múrar -

áratuga reynsla.

Smiðir - málarar - háþrýstiþvottur - píparar.

Netfang: murvinna@gmail.com

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

Dulspeki-heilun

Spákona. Miðla með aðstoð kaffibolla. Miðla til þín því sem þú þarft að heyra. Get einnig komið út á land. S. 866 6597 Ásdís Spámiðill.

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna Volkova.

Ertu aum/aumur í hálsi, höfði, mjóbaki þá er þetta rétta stofan fyrir þig. Nudd fyrir heilsuna. Síðumúla 25 S: 698 2260.

Slökurnudd, heilsunudd á nuddstofunni á svæði 200. Tímapantanir í Síma 771 2117.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

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

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

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

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

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

FLÓAMARKAÐURINN NÝBÝLAVEGI 8 GAMLA TOYOTAHÚSINU,
Dvd myndir, húsgögn, pelsar, vínilplötur, silfurmunir, plötuspilarar, frímerki og ýmislegt fleira fyrir lítið sem ekkert. Heitt á könnunni og heimabakaðar kleinur á vægu verði.
Opið allar helgar frá kl 11:00 - 17:00 Borðapantanir floi@markadir.is

NÝJAR VÖRUR
Frábær verð - kjóll á mynd 4990, Mussa men fylgir með 4990. Mikið úrval af töskum. Súpersól Hólmaseli 2 587-0077 / 567-2077 Erum á facebook

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Eigum til á lager lok í stærðum, 217x217, 217x235, 235x235, 217x174, 8 hyrndlok á Unaðskel og Blómaskel frá Trefjum. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag. Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sogavegur 3, Sími 777 2000.

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

Sófi með tungu, sófaborð og stóll til sölu. Verð eftir samkomulagi. Uppl. í síma 581 2336

Sjónvarp

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

Vélar og verkfæri

Öflug Honda garðsláttuvél til sölu. Framhjóladrif. 53cm sláttu breydd, 75L safnkassi. Krónur 15þús. Uppl 8986375

Óskast keypt

TRAMPOLÍN ÓSKAST KEYPT
Er einhver sem vill losna við trampolínið sitt úr geymslunni eða garðinum?

Óska eftir að kaupa 3-4 m., trampolín með öryggisneti, vel með farið og á góðu verði.
Nánari upplýsingar í s. 699 2778

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

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.

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.

Verslun

NÝ SKEMMTILEG SENDING KOMIN
Vinsælasta unaðsvara heims We-Vibe II og III, Butt plugs, S&M ástarkúlur, egg o.fl. Sendum um allt land - tökum við millifærslu og greiðslukorti www.hush.is

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ
Lærðu að sigla seglskút, kænu eða kjölbát. Námskeið fyrir börn og fullorðna. Sjá nánar inn á www.brokey.is

Flug

Við kennum þér að flúgja Flugkennsla síðan 1964 Sími 5510880 / 8959028 Flugskóli Helga Jónssonar

HÚSNÆÐI

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 150fm Iðnaðarhúsnæði á skemmuvegi í Kóp, Stórar innkeyrsludyr, lofthæð tæpir 4m, uppl. í síma: 699 0778.

51,6 M2 FRÍSTUNDABIL TIL SÖLU
Eitt bil af þessari eftirsóttu stærð er til sölu. Lofthæð: 3,9 m. Hurð 3,6 m. Góðir gluggar. Sýningarbil á staðnum. Facebook/Steinhella 14. S: 660-1060 og 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Góðir tekjumöguleikar fyrir réttan aðila. Hentar vel sem aukastarf. Uppl gefur Ágúst í 770-2277 eða agust@tmi.is

A company providing garden service is looking for an employee this summer. Doesn't have to speak Icelandic. S. 820-7870

GRÖFUMENN - MEIRAPRÓF
Óskum eftir að ráða gröfumenn, meiraprófsbílstjóra og verkamenn til starfa. Góð laun í boði. Uppl: í síma 893 3915

MEIRAPRÓF!
Óska eftir lestunarmanni á flutningastöð með meirapróf. Uppl. í s. 893 5444.

Óska eftir smið eða manni vönum byggingarvinnu, þarf að vera tilbúinn í 10-15 daga vinnu úthald með góðum fríum á milli. Góð laun, frítt fæði,frítt húsnæði og ferðir á milli staða. Uppl í s: 869-9633 lekta ehf

Atvinna óskast

Karlmaður um 20, ný stúdent óskar eftir vinnu sem fyrst. Uppl. í s: 6591188 eða 8974720.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Skemmtanir

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingum á deiliskipulagi í Reykjavík.

Auglýsing er hér birt á ný með leiðréttri lokadagsetningu á athugasemdarfresti.

Efstaleiti 5
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi lóðarinnar nr. 5 við Efstaleiti. Í breytingunni felst aukning á nýtingarhlutfalli vegna viðbyggingar.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Nauthólsvík
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Nauthólsvíkur. Í breytingunni felst að ákvæði um stríðsminjasafn er fellt niður en í stað þess verði ákvæði um að húsin verði fyrir veitingarekstur eða aðra starfsemi og þjónustu sem fellur að nýtingu útivistarsvæði og starfsemi í Nauthólsvík.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15. **Kynning hófst þann 29. maí 2013 og er athugasemdafrestur til og með 11. júlí 2013.** Einnig má sjá tillögurnar á heimasíðunni, ***www.skipbygg.is***. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega, til umhverfis – og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 11. júlí 2013. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 7. júní 2013
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

SUDOKU

LÉTT

8			9					5
	1			2	6			
6	2	7					8	1
	7	8		4				
2	4							9
3		9						7
			5	7		6		
5			4	9	3			
			6	8	1		4	

MIÐLUNGS

			5			1	8	
7		4		8		2	3	
2					4	6		
		6		5	2	3		
	2			1				8
		9						6
3		1					9	
	5							3
	9			7		8		

ÞUNG

1					5		3	
5				2			7	
				8	4			1
			4	9				
2			3		7	6		
		1						
		9			1	8		
4			7			9		
	7			5		1		

8	1	5	9	2	6	3	4	7
9	2	4	7	1	3	8	5	6
6	7	3	4	8	5	9	1	2
1	4	6	5	9	7	2	3	8
5	9	7	8	3	2	1	6	4
2	3	8	1	6	4	7	9	5
7	8	9	6	5	1	4	2	3
3	6	1	2	4	8	5	7	9
4	5	2	3	7	9	6	8	1

9	1	4	5	8	6	7	2	3
8	5	7	3	9	2	4	6	1
2	6	3	4	1	7	8	5	9
3	8	1	7	5	4	2	9	6
4	7	2	9	6	1	5	3	8
6	9	5	8	2	3	1	7	4
1	3	8	6	7	5	9	4	2
7	2	6	1	4	9	3	8	5
5	4	9	2	3	8	6	1	7

1	2	9	7	3	4	8	6	5
3	8	6	5	9	1	7	4	2
4	5	7	2	6	8	9	1	3
5	7	1	8	4	6	3	2	9
6	3	8	9	2	7	4	5	1
9	4	2	1	5	3	6	7	8
8	6	5	3	7	2	1	9	4
2	1	4	6	8	9	5	3	7
7	9	3	4	1	5	2	8	6

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

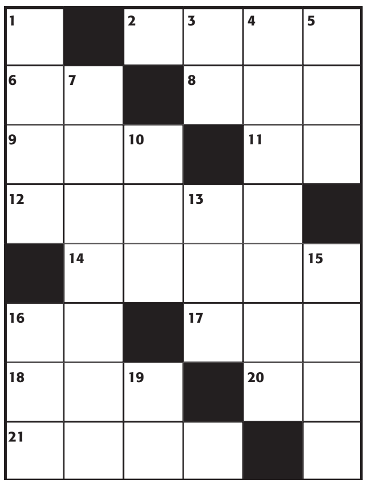
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Gott líf felst í því að gera þá hluti vel sem maður getur gert vel.

Aristóteles

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. berjast, **6.** íþróttafélag, **8.** efni, **9.** farvegur, **11.** tveir eins, **12.** kappsemi, **14.** teygjudýr, **16.** rás, **17.** að, **18.** fát, **20.** kvað, **21.** handa.

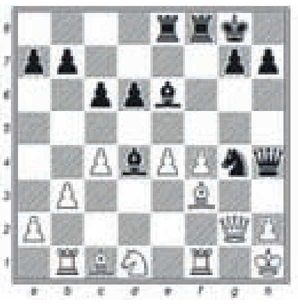
LÓÐRÉTT
1. skrifa, **3.** tveir eins, **4.** asfalt, **5.** drulla, **7.** röndóttur, **10.** er, **13.** flík, **15.** bor, **16.** þjálfa, **19.** tala.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. etja, **6.** kr, **8.** tau, **9.** rás, **11.** rr, **12.** ákefð, **14.** amaba, **16.** æð, **17.** til, **18.** fum, **20.** ku, **21.** arma.
LÓÐRÉTT: 1. skrá, **3.** tt, **4.** jarðbik, **5.** aur, **7.** rákaður, **10.** sem, **13.** fat, **15.** alur, **16.** æfa, **19.** mm.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Hannes Hlífar Stefánsson var efstur á Íslandsmótinu eftir 7 umferðir. Í 6. og 7. umferð vann hann bræðurna Braga og Björn Þorfinnssyni. Bragi lék síðast 21. De2-g2.



Svartur á leik 21...Re5! Byggir á djúpri fléttu. Ef 22. fxe5 þá 22...Bh3 23. De2 Bxf1 24. Dxf1 Hxf3! 25. Dxf3 Hf8 26. De2 Hf1+! 27. Dxf1 Dxe4+ 28. Dg2 De1+. Bragi reyndi 22. f5 en Hannes vann öruggan sigur enda með alla stöðuna.
www.skak.is Níunda og næstsíðasta umferð hefst í dag kl. 17 í Turninum, Borgartúni (20. hæð).

20% afsláttur

af garni í Kringlunni dagana 7.-9. júní

Stærri og glæsilegri garndeild í Hagkaup Kringlunni

GJESTAL®

LOPI

TINNA 30 ára

Gildir aðeins í Kringlunni dagana 7. - 9. júní.

HAGKAUP

Ein ferð betra verð

Í tilefni af þjóðhátíðardegi Svía bjóðum við ykkur á

IKEA FESTIVAL

helgina 8.-9. júní
kl. 13-17

IKEA®

ARNGUNNUR ÝR Landslagsmyndir hennar og Ásgríms Jónssonar verða settar í samhengi á Listasafni Árnesinga.

Tíminn í landslaginu

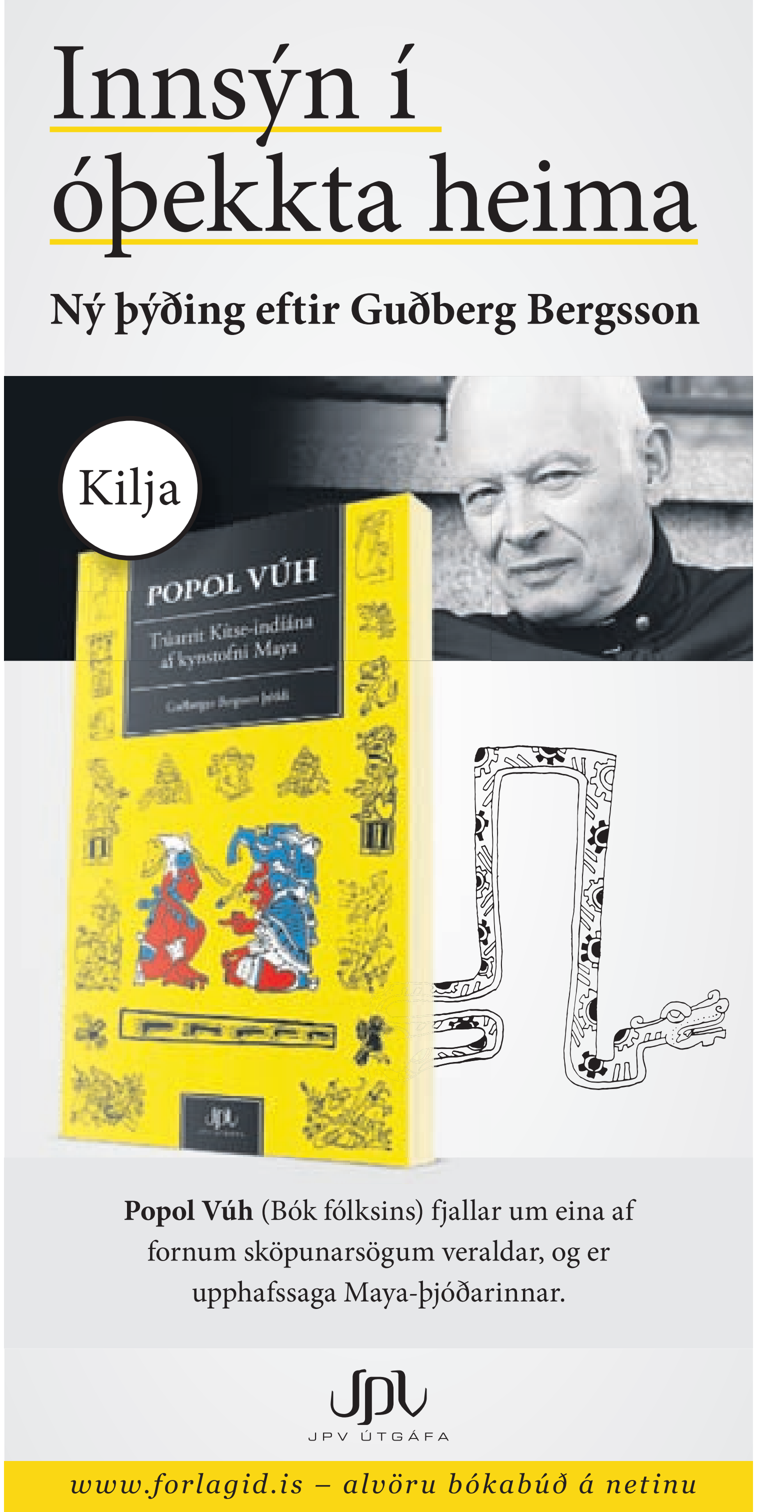
Verk Ásgríms Jónssonar og Arngunnar Ýrar til sýnis.

Sýningin Tíminn í landslaginu verður opnuð í Listasafni Árnesinga á morgun. Á henni verða til sýnis verk eftir Ásgrím Jónsson og Arngunni Ýri.

Þetta er önnur sýningin í röð þriggja í tilefni af því að 50 ár eru liðin síðan Bjarnveig Bjarnadóttir og synir hennar gáfu Árnesingum stóra málverkagjöf, sem lagði grunninn að stofnun Listasafns Árnesinga. Alls gáfu þau sjötíu og þrjú verk á nokkurra ára tímabili. Þar af eru nítján eftir Ásgrím Jónsson, sem var fæddur og uppalinn í Flóanum.

Í tilkynningu Listasafns Árnesinga segir að tímaskeið móti sýn manna á landslagið hvort sem litið er til náttúrunnar eða málverksins. Verkum Ásgríms og Arngunnar Ýrar sé því stillt saman til að skoða tengsl og rof milli kynslóða.

Sýningarstjóri er Jón Proppé.



VÍKINGUR HEIÐAR Hefur lengi haft áhuga á straumum og stefnum sem hafa gengið í endurnýjun lífdaga á mismunandi tímum. Reykjavík Midsummer Music er helguð tímaskekkju í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Víking Heiðar vantar hundrað taktmæla

Tónlistarhátíðin Reykjavík Midsummer Music verður haldin í annað sinn. Listrænn stjórnandi er Víkingur Heiðar Ólafsson píanóleikari, sem leitar logandi ljósi að hundrað gamaldags taktmælum fyrir opnunaratriði hátíðarinnar.

„Við ætlum að setja tímann út af sporinu með margvíslegum ráðum.“ segir Víkingur Heiðar Ólafsson, upphafsmaður og listrænn stjórnandi tónlistarhátíðarinnar Reykjavík Midsummer Music sem haldin verður í Hörpu dagana 19. til 21. júní. Titillinn á hátíðinni í ár er Anochronism eða Tímaskekkja og dregur dagskráin dám af því, bæði í formi tónlistar og kvikmynda.

Setningaratriði hátíðarinnar nefnist Poème symphonique eftir György Ligeti, ljóðasinfónía fyrir 100 taktmæla.

„Mælunum verður raðað upp á ólíkum stöðum og stilltir á mismunandi tempó. Útkoman er stórskemmtileg; margir rytmar sem fara úr algjörri kakófóníu og yfir í afmarkaðri tímapælingar.“

Verkið hefur aldrei verið flutt á Íslandi áður, svo Víkingur Heiðar viti til, enda hægara sagt en gert að verða sér úti um 100 taktmæla. Hann biðlar því til þeirra sem eiga slíka mæla til að verða sér að liði.

„Við erum að leita að gamaldags mælum með upptrekktu gangverki, ekki með rafhlöðum,“ segir hann. „Ef fólk væri reiðubúið til að lána okkur slíkan mæli væri það afar kærkomið.“

Á annan tug viðburða verða á hátíðinni í Hörpu, auk „off venue“-viðburðar á Volta, þar sem sýndar verða nýjar kvikmyndir í þöglum stíl og rýnt í tónverk gamaldags tónskálda sem voru þó á undan framtíðinni.

„Ég hef alltaf haft áhuga á stefnum og straumum sem hafa flogið inn og út um gluggann og svo aftur inn í gegnum tíðina. Einn viðburðurinn snýst til dæmis um hvernig við metum hluti öðruvísi í samtíma okkar en í stærra samhengi. Á opnunartónleikunum leik ég til dæmis verk eftir Bach og Rachmaninoff. Sumir segja Bach vera mesta tónskáld allra tíma en enginn tók mark á honum síðustu 20 ár ævi hans. Hann þótti staðnaður og fastur í gömlum klisjum, sem síðar kom í ljós að var mjög framúrstefnuleg músík. Það sama var uppi á teningnum með Rachmaninoff; hann fékk harðar umsagnir í lifanda lífi og var sagður semja sykursætar tuggur. Það var ekki fyrr en eftir hans dag sem menn fóru að átta sig á hvað var að finna í tónlist hans.“ Á opnunartónleikunum fléttar Víkingur kvikmyndum vesturíslenska kvikmyndagerðarmannsins Guy Maddin saman við tónlistina.

> **Sumir segja Bach vera mesta tónskáld allra tíma en enginn tók mark á honum síðustu 20 ár ævi hans. Hann þótti staðnaður og fastur í gömlum klisjum, sem síðar kom í ljós að var mjög framúrstefnuleg músík.**

Á hátíðinni verður líka sýnd mynd Werners Herzog, Death for Five Voices, sem fjallar um ítalska prinsinn, endurreisnartónskáldið og morðingjann Carlo Gesúaldo. „Hann samdi madrígala í kringum 1600 sem voru í raun hátt í 300 árum á undan sínum tíma; það var ekki fyrr en undir lok 19. aldar sem við komumst á sama hljómræna stað og hann var á.“

Þeir sem vilja lána Víkingi Heiðari taktmæli fyrir setningaratriðið geta afhent hann í afgreiðslu Hörpu. Þar verða þeir skráðir samviskusamlega niður og skilað að lokinni hátíðinni. Nánari upplýsingar um dagskrána má finna á reykjavikmidsummermusic.com.

bergsteinn@frettabladid.is

Hlynur í Kartöflugeymslunni

Yfirlitssýning á verkum Hlyns Hallssonar myndlistarmanns opnuð á Akureyri

Sýning – Ausstellung – Exhibition er yfirskriftin á sýningu Hlyns Hallssonar sem opnuð verður í Kartöflugeymslunni í Listagilinu á Akureyri á morgun.

HLYNUR HALLSSON

Sýningunni lýsir Hlynur sem „nokkurs konar yfirlitssýningu á verkum frá síðustu tíu árum ásamt nýjum verkum“. Á henni má finna ljósmynda- og textaverk, spreyverk, prentverk og fleira, auk þess sem ný bók kemur út í tilefni sýningarinnar.

Hlynur Hallsson er fæddur á Akureyri 1968. Hann stundaði myndlistarnám á Akureyri, í Reykjavík, Hannover, Hamborg og í Düsseldorf. Hann hefur verið nokkuð iðinn við að setja upp sýningar og nú tekur hann þátt í sýningum í firstlines gallery og Halle50 í München.

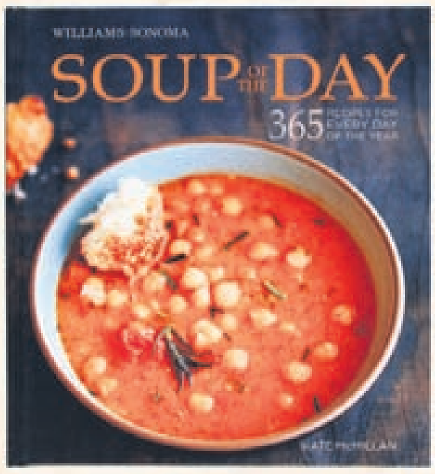
Í verkum sínum vinnur Hlynur gjarnan með aðstæður, texta, innsetningar, ljósmyndir og gjörninga, allt eftir því sem hentar í hverju tilfelli. Hversdagslegir atburðir eru í verkum hans en einnig landamæri, samskipti fólks og viðhorf. - bs

ÚR SÝNINGU Á sýningunni má finna ljósmynda- og textaverk, spreyverk, prentverk og fleira. MYND/HLYNUR HALLSSON

Spennandi bækur í miklu úrvali

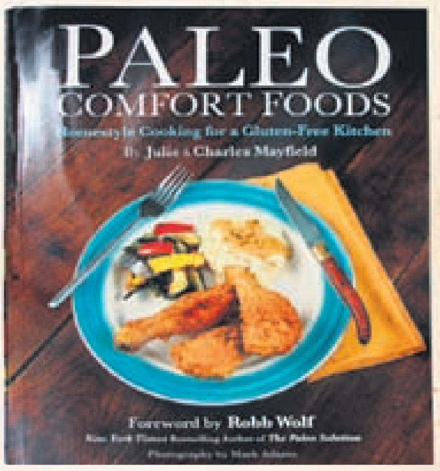
Low-Carb Bible & Gluten-Free Bible

2.998 KR



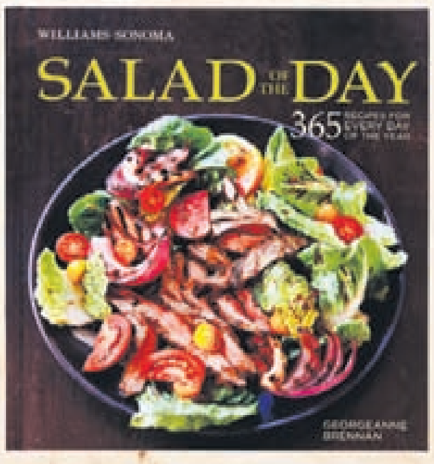
Soup of the Day **3.998** KR

Feel Good Food **2.498** KR



Paelo Comfort Food **3.998** KR

Crock Pot **2.498** KR



Salad of the Day **3.998** KR

Hershey's Kisses **1.998** KR

netto bækur

Kræsingar & kostakjör

www.netto.is

Mjódd · Salavegur · Hverafold

Höfn · Grindavík · Reykjanesbær

Borgarnes · Egilsstaðir

Selfoss · Akureyri

Allir í stuði á opnun

Góðir gestir mættu á opnun Reykjavík Lights Hotel við Suðurlandsbraut á dögunum. Boðið var upp á léttar veitingar og virtust allir í góðu partístuði.

HÖNNUÐUR Júlíus Hafsteinsson og Hafsteinn Júlíusson, hönnuður hótelsins.

Á OPNUN Arnbjörn Ólafsson og Þuríður Aradóttir mættu á opnunina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

GUNNAR OG ÞORLEIFUR Gunnar Valur Sveinsson og Þorleifur Þór Jónsson voru á meðal gesta.

VALGERÐUR OG DANÍELLA Valgerður Ómarsdóttir og Daníella Reynisdóttir voru á meðal gesta.

Í PARTÍI Sigríður Dröfn Tómasdóttir og Robyn Mitchell mættu í partíið.

BROSMILDAR Hildur Björk Hilmarsdóttir og Steinunn Hreinsdóttir brostu fallega í partíinu.

PRINSPÓLÓ Hljómsveitin Prins Póló og Helgi Björnsson verða á Flateyri.

Mikið fjör á Flateyri

Prins Póló og Helgi Björns með tónleika á morgun.

„Við ætlum að enda vinnuvikuna okkar á því að slá upp tónleikum og dansleik," segir tónlistarmaðurinn Svavar Pétur Eysteinsson, forsprakki hljómsveitarinnar Prins Póló. Hljómsveitin er stödd á Flateyri um þessar mundir en þar standa tökur yfir á kvikmynd Hafsteins Gunnars Sigurðssonar, París norðursins. Prins Póló og söngvarinn góðkunni Helgi Björnsson semja tónlist fyrir myndina, en hún skartar meðal annars Helga og Birni Thors í aðalhlutverkum. Á laugardaginn fara fram tónleikar í Vagninum á Flateyri þar sem Prins Póló, Helgi Björnsson, stórsveit Óla Popp og gleðisveitin Hlaupkarlarnir leika fyrir dansi. Tónleikarnir hefjast kl. 23 og er aðgangseyrir kr. 1.500. Fyrr um daginn verður vöffluveisla á Vagninum fyrir alla aldurshópa og hefst skemmtunin kl. 15. -ka

Algjör dansveisla

Sannkölluð dansveisla verður á Volta um helgina.

Sannkölluð dansveisla verður á boðstólunum á skemmtistaðnum Volta um helgina þegar margir af fremstu plötusnúðum landsins þeyta skífum. Frítt er inn föstudags- og laugardagskvöld og happy hour á milli 23 og 01. Báðir viðburðirnir hefjast klukkan 23.

Í kvöld verður grimm danstónlist í boði RawHam-gengisins. Í þetta sinn þeyta skífum D Mar, Gótóna, Thizone og RawHam (Untitled2Music & LaFontaine).

Annað kvöld heldur klúbbaserían 303 áfram göngu sinni. Exos og Bjössi fá til liðs við sig fallbyssurnar Oculus, Frímann, Rix og Damian Eie sem munu koma sér fyrir við spilarana og hrista fram það nýjasta í bland við gamla 303-tóna.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 7. JÚNÍ 2013

Uppákomur

14.00 Brúðubíllinn frumsýnir leikverkið Brúðutangó á Árbæjarsafni.

Tónlist

22.00 Andrea Gylfa,Björgvin Gíslason, Jón Indriðason, Magnús Einarsson og Tómas Tómasson koma fram á tónleikum á Café Rósenberg.

23.00 Grimm dansveisla á Volta. D Mar, Gótóna, Thizone og fleiri þeyta skífum.

Myndlist

11.00 Listasafn Reykjavíkur býður enskumælandi gesti velkomna á Kjarvalsstaði, alla föstudaga í sumar. Almennur aðgangseyrir gildir inn á safnið, aðgangsmiðinn gildir einnig í Hafnarhúsið og Ásmundarsafn. Ekki þarf að greiða aukalega fyrir leiðsögnina.

11.00 Norræna frímerkjasýningin NORDIA 2013 í íþróttahúsinu Ásgarði Garðabæ. Opið er til klukkan 18. Um 120 sýnendur frá öllum Norðurlöndum, Bandaríkjunum og Þýskalandi. Sjaldgæfustu frímerki Íslandssögunnar. Leiðsögn í boði. Safnaramarkaður og hægt að fá verðmat á frímerkjum, seðlum, mynt og svo framvegis.

12.00 Síðasti dagur sýningar Steinunnar Marteinsdóttur, Vættir og væntumþykjufólk, í Listasal Mosfellsbæjar. Opið er til klukkan 18.

12.05 Stutt hádegisleiðsögn um sýninguna Art=Text=Art í Hafnarborg. Boðið er upp á slíkar leiðsagnir alla föstudaga meðan sýningin stendur yfir. Enginn aðgangseyrir.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

ÁFRAM ÍSLAND

Allir velkomnir

Þróttarar blása til

UPPHITUNAR fyrir áhorfendur

kl. 16-18 í anddyri Laugardalshallar

Njóttu Coke með...

16:00 Hreimur gefur tóninn

17:00 Leikgreining sérfræðinganna

Sölubásar með landsliðsvarning

#njottuCoke

í boði Þróttar & Coca-Cola

Coca-Cola, the Contour Bottle and the Dynamic Ribbon are registered trademarks of The Coca-Cola Company

Skrifar um kvenhetjuna Ráðgríð

Þorsteinn Mar gefur út fantasíuna Vargsöld sem er sú fyrsta í nýjum bókaflokki.

HÖFUNDUR VARGSALDAR Þorsteinn Mar gefur út fantasíuna Vargsöld þar sem Ráðgríð er í aðalhlutverki. FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

„Mig langaði til að skrifa fantasíu þar sem væri að finna kvenhetju, því mér finnst stundum halla á konur í hefðbundnum fantasíum," segir rithöfundurinn Þorsteinn Mar.

Ný íslensk fantasía fyrir ungmenni, Vargsöld, er komin út eftir Þorstein Mar. Hún er fyrsta bókin í bókaflokki sem nefnist Roðasteinninn.

Í Vargsöld segir frá heimi þar sem óvættir, tröll og stríð ógna íbúum þorpsins Vegamót í landi sem nefnist Norðmæri. Segir þar frá ungri konu, Ráðgríð, og ævintýrum hennar.

Þorsteinn Mar byrjaði að skrifa um Ráðgríð fyrir sex til sjö árum. „Ég og dóttir mín erum mikið að lesa fantasíur saman. Mér fannst skorta sögur þar sem konur væru í aðalhlutverki því þær fylgdu alltaf karlmönnum," segir Þorsteinn. „Þannig að ég ákvað að skrifa sögu sem ég las svo upp fyrir hana. Þar varð þessi persóna til, sem ég ákvað að nýta í þessa sögu."

Í sögum sínum sækir Þorsteinn Mar jafnt í brunn þjóð- og Íslendingasagna og til hefðbundinna fantasía.

Vargsöld er gefin út af bókaútgáfunni Rúnatý, sem hyggst einbeita sér að ýmsum jaðarbókmenntum, s.s. hrollvekjum, fantasíum og vísindaskáldsögum. -fb

➜ Út hafa komið tvær aðrar bækur eftir Þorstein Mar, smásagnasafnið Myrkfælni og skáldsagan Poka.

ÞJÁIST AF GEÐHVARFASÝKI Leikarinn og grínistinn Stephen Fry hefur í tvígang reynt að fremja sjálfsvíg.

Reyndi að fyrirfara sér

Stephen Fry gerði tilraun til sjálfsvígs í fyrra, en hinn 55 ára gamli leikari þjáist af geðhvarfasýki. Gleypti leikarinn töflur í bland við vodka en það var framleiðandi hans sem fann hann meðvitundarlausan inni á hótelherbergi. „Ég er fórnarlamb eigin skapgerðar, líklega meira fórnarlamb en flest annað fólk. Ég er með sjúkdóm sem veldur því að ef ég tek ekki inn lyfin mín verð ég annaðhvort ofvirkur eða þunglyndur með sjálfsvígshugsanir," sagði leikarinn í viðtali við grínistann Richard Herring á uppistandi í Leicester Square-leikhúsinu. Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Stephen gerir tilraun til sjálfsvígs. Árið 1995 reyndi leikarinn að binda enda á líf sitt eftir að hafa gengið út af leikritinu Cell Mates sem sýnt var í West End-leikhúsinu.

BARA SLÚÐUR Fréttastöðin CBS segir að Beyoncé sé alls ekki ófrísk.

Alls ekki ólétt

Svo virðist sem búið sé að kveða niður allar sögusagnir um að söngdívan Beyoncé beri annað barn sitt undir belti. „Ég fékk símtal í gær frá nánum samstarfsfélögum Beyoncé og þeir eru að biðja um að þessar sögusagnir hætti. Hún er alls ekki ófrísk. Þetta byrjaði sem eitthvað slúður sem erfitt er að kveða niður svo þeir vildu að við hjá CBS vissum að hún ætti ekki von á sér," sagði fréttakonan Gayle King í fréttum CBS á dögunum. Frumburður þeirra Beyoncé og Jay-Z, Blue Ivy, verður því alveg örugglega ekki stóra systir í bráð.

41 hljómsveit mætir á Eistnaflug

SKÁLMÖLD Rokkararnir í Skálmöld taka þátt í Eistnaflugi í júlí. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Tónlistarhátíðin Eistnaflug verður haldin í níunda sinn í sumar í Neskaupstað.

„Þessi hátíð verður rosalega falleg,“ segir Stefán Magnússon, skipuleggjandi þungarokkshátíðarinnar Eistnaflugs.

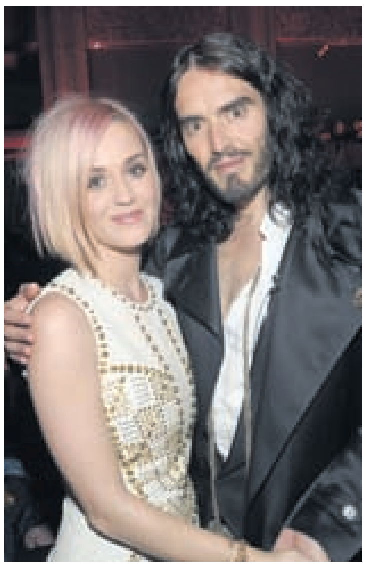
Hátíðin verður haldin í níunda sinn í sumar, dagana 11.-13. júlí, í Egilsbúð, Neskaupstað.

Alls mun 41 hljómsveit stíga á stokk og þar af sjö erlendar. Meðal íslenskra sveita koma fram Sólstafir, Skálmöld, Brain Police, Dimma, Legend, Muck, Kontinuum, The Vintage Caravan, Angist og Morðingjarnir.

Fremst í flokki erlendra hljómsveita er Red Fang frá Bandaríkjunum sem mun enda Evróputúr sinn á Neskaupstað. „Við fengum Napalm Death 2010 sem er vel þekkt en Red Fang er alveg frábær líka. Þetta er algjört partíband,“ segir Stefán. Sigurvegarar Wacken Metal Battle 2012, Hamferð frá Færeyjum, munu einnig mæta, ásamt Earth Divide.

Á Eistnaflug eru væntanlegir blaðamenn frá bresku blöðunum Metal Hammer, Terrorizer, Rock n Rolla og Iron Fist og þýsku útgáfunni af Metal Hammer.

Í ár verður breytt til og bætt við tónleikum fyrir alla aldurshópa 10. júlí kl. 19. Skálmöld, Sólstafir og Dimma koma fram og kostar 2.000 kr. Miðasala fer fram í Egilsbúð. Miðasalan á hátíðina sjálfa er hafin á Midi.is. „Það er alltaf uppselt og alltaf ógeðslega gaman. Það er ástæðan fyrir því að maður nennir þessu,“ segir Stefán. -fb



STUTT GAMAN Þau Russell Brand og Katy Perry skildu eftir 14 mánuði.

Hélt aldrei fram hjá

Russell Brand segist aldrei hafa verið Katy Perry ótrúr. Brand og Perry skildu árið 2012 en höfðu þá verið gift í 14 mánuði. Leikarinn viðurkenndi fyrir nokkru að vera haldinn kynlífsfíkn og að hann ætti erfitt með að ímynda sér að bindast einni manneskju ævilangt. „Þegar ég er í föstu sambandi er ég ekki með neinum öðrum. Ég fer algjörlega eftir settum reglum í sambandinu,“ segir Brand. Samband þeirra Brands og Perry stóð þó á brauðfótum frá upphafi en strax í kjölfar giftingarinnar lagði söngkonan af stað í tónleikaferðalag um heiminn með plötu sína Teenage Dream.

Vill draga úr hungursneyð

Little Britain-leikarinn David Walliams hitti breska forsætisráðherrann David Cameron ásamt eitt hundrað skólabörnum til að vekja athygli á baráttunni gegn hungursneyð. Walliams, sem nýlega eignaðist sitt fyrsta barn með eiginkonu sinni, fyrirsætunni Löru Stone, mætti með börnunum í Downingstræti 10 í tilefni herferðarinnar Nægur matur fyrir alla. Leikarinn hvatti Cameron til að láta að sér kveða á ráðstefnu vegna næringarmála og hungursneyðar í heiminum sem verður haldin í London á morgun.

DAVID WALLIAMS Leikarinn hitti forsætisráðherra Bretlands.

FRÍSALA

2 fyrir 1

af öllum vörum, sú ódýrari FRÍ

LOKAHELGIN

Við erum á Höfðabakka 9, fyrir aftan þetta þekkta hús á höfðanum.

Ýmiss konar barnafatnaður; náttföt, nærföt, sokkar, dömuskyrtur og –bolir, sokkar, nærföt, bikiní o.m.fl. á niðursprengdu verði og þar að auki 2 fyrir 1 af öllum vörum. Sú ódýrari frí.

VISA MasterCard

ÚTSÖLU MARKAÐURINN

Höfðabakka 9 110 Reykjavík

Opnunartímar:

Laugardag	10-16
Sunnudag	10-16
Mánudag	ALLT BÚIÐ

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

BEINHREINSAÐUR FERSKUR LAX 1998 KR. kg

FERSKUR GRILL MARINERAÐUR LAX 2298 KR. kg

FJÓRIR FERSKIR
100% ÍSLENSKIR MEÐ BRAUÐI
UNGNAUTAHAMBORGARAR
4 stk 80gr 798 KR.
4 stk 120gr 998 KR.

KJARNAFÆÐI
1398 KR. KG
KJARNAFÆÐIS
ÍSLENSKT HEIÐALAMB
MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM
BLÓÐBERG-BIRKILAUF-AÐALBLÁBERJALYNG-EINIR

pepsi 198 KR. 2 ltr.

AÐEINS MIÐLÆRIS-SNEIÐAR 2298 KR. kg
GRILL LAMBALÆRISSNEIÐAR ÚR MIÐLÆRI

AÐEINS MIÐLÆRIS-SNEIÐAR 2298 KR. kg
GRILL HVÍTLAUKSKRYDDAÐAR LAMBALÆSRISNEIÐAR ÚR MIÐLÆRI

Coca-Cola light / Coca-Cola zero / Coca-Cola 79 KR. 33cl

Coca-Cola light / Coca-Cola zero 198 KR. 2 ltr.

259 KR 400gr
298 KR 400gr
BÓNUS PIZZADEIG 400 gr

198 KR 4 stk
BÓNUS NÝBAKAÐ: MJÚKAR KRINGLUR 4 STK

Egils APPELSÍN 245 KR. 2 ltr.

KS FROSIÐ LAMBALÆRI Í SNEIÐUM 1598 KR. kg

KS FROSINN GRILL SAGAÐUR FRAMPARTUR 798 KR. kg

1198 KR. KG
BÓNUS GRILL GRÍSAKÓTILETTUR

1198 KR. KG
BÓNUS GRILL ÚRB. GRÍSAHNAKKI

mix / Mountain Dew 79 KR. 33cl

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
Gott verð í Bónus
ÍSLENSK VISTVÆN FRAMLEIÐSLA
398 KR. 150gr
BÓNUS FERSKT LAMBHAGASALAT 150gr
198 KR. KG
Beint frá Spáni
Rauðar vatnsmelónur
359 KR. 1.7 kg.
FERSKUR STÓR ANANAS ca. 1.7 kg
259 KR. 75gr
BÓNUS FERSKT KLETTASALAT 75gr
459 KR. 750gr
Ferskt Avocado
Ómissandi í salatið
DALA FETA
229 KR. 150gr
OS DALA FETI 150gr
AMERÍSKAR SÆTAR KARTÖFLUR
279 KR. kg
BÓNUS FERSKT SPÍNAT
359 KR. 200gr
BÓNUS FERSKT SPÍNAT 200gr
NICKY
3 Free Rolls
12 Rolls for the Price of 9
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
Íssósa
198 KR. 300ml
EMMESS ÍSSÓSUR 300ml
Rjómaís með karamellukú
Rjómaís með súkkulaði
Rjómaís með vanillu
598 KR. 1.5 ltr
EMMESS RJÓMAÍS 1.5 ltr.
coco drink
398 KR. 500ml
Rauðrófusafi
498 KR. 750ml
Engiferdrykkur
198 KR. 330ml
Tómatsafi
198 KR. 370ml
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

Tittlingadýrkun

BAKPANKAR
Stígs Helgasonar

Strákar dýrka á sér tittlinginn. Það er alkunna. Og ekki bara strákar, heldur karlar á öllum aldri. Þeir vilja veg hans sem mestan og eru reiðubúnir í alls kyns heimskulegar typpakeppnir til að vinna honum brautargengi.

ÉG tók þátt í slíkum metingi fyrr í vikunni. Í félagi við þrjá mæta menn heimsótti ég hamborgarastað sem ku bjóða upp á sterkustu kjúklingavængi í víðri veröld. Ég pantaði auðvitað tólf fyrir borðið – hversu sterkir gátu þeir svo sem verið þótt þeir væru kenndir við napalm? – og fann strax á lyktinni þegar þeir bárust að ég hefði líklega gert mistök.

ÞAÐ er skemmst frá því að segja að þessir vængir Lúsífers gengu næstum því af einum okkar dauðum og þegar útlit var fyrir að við þyrftum að leifa ellefu og hálfum væng af tólf eftir tárfellingar, snöggsvita og formælingar sagði tittlingurinn á mér til sín – ég hafði jú pantað ósköpin – ég neyddi ofan í mig sex stykkjum, komst í einhvers konar eitrunarástand en umfram allt vann ég þessa óformlegu typpakeppni og gekk frá borði með félagsmótað stolt og hjartsláttartruflanir í brjósti og náladofa niður í tær.

ÞESSI hvöt á sér ýmsar birtingarmyndir. Strákar keppa í því hver getur haldið niðri mestum bjór úr trekt og tekið flest rótsterk skot á bar. Þeir sofa ekkert í tvo sólarhringa, fara svo í ræktina og valda sjálfum sér skaða með því að lyfta allt of þungum lóðum, gorta af því að hafa þennan og hinn daginn drukkið sautján bolla af niðsvörtu kaffi, borðað hálft kíló af kjöti og látið berja sig í bænum og reyna að koma sem flestum neðanbeltisvísunum fyrir í pistli í borgaralegu dagblaði.

ÞEGAR menn toppast svona hver við annan getur það auðvitað aldrei endað öðruvísi en með því að þá brandsvíði, skelþunna, í rassgatið á salernisbás í kjallaranum á Kastrup-flugvelli. Og þeirri lífsreynslu gleymir enginn strákur … fyrr en sirka sex klukkutímum síðar.

Linda súpermódel er á lausu

Fyrirsætan Linda Evangelista er hætt með Peter Morton eftir sjö ára samband.

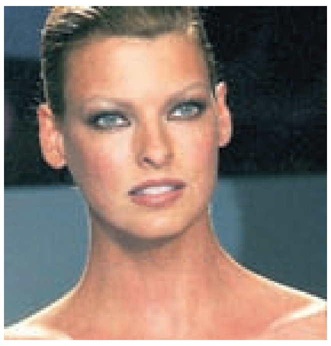
Hin kanadíska Linda Evangelista og stofnandi Hard Rock Cafe, Peter Morton, hafa slitið samvistum eftir sjö ára samband. Parið kynntist árið 2006 þegar Linda Evangelista var ólétt að syni sínum, Augustin, eftir stutt ástarsamband með núverandi eiginmanni Salma Hayek, Francois-Henri Pinault.

Fyrirsætan virtist hamingjusöm þrátt fyrir að vera einsömul á rauða dreglinum við verðlaunaafhendingu Ráðs tískuhönnuða Bandaríkjanna í New York á dögunum.

Ekki hefur mikið borið á Evangelista undanfarin ár þrátt fyrir að hafa prýtt yfir sex hundruð forsíður ýmissa tískublaða á ferlinum.

Hún hlaut mikla gagnrýni á sínum tíma fyrir þessa frægu setningu: „Við förum ekki á fætur fyrir minna en 10.000 dali á dag“

-mmm



48
Linda Evangelista er 48 ára og fæddist í Kanada.

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

NOW YOU SEE ME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
NOW YOU SEE ME VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30	VIP
HANGOVER - PART 3	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20 - 10:50	12
EPIC ÍSLTAL 3D	KL. 3:40 - 5:50	L
EPIC ÍSLTAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	L
FAST & FURIOUS 6	KL. 8 - 10:40	12
THE GREAT GATSBY 2D	KL. 5:10 - 8	12
STAR TREK INTO DARKNESS 3D	KL. 10:50	12
PLACE BEYOND THE PINES	KL. 8	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

NOW YOU SEE ME	KL. 8 - 10:30	12
AFTER EARTH	KL. 5:50 - 8	12
HANGOVER - PART 3	KL. 10:10	12
EPIC ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

NOW YOU SEE ME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
AFTER EARTH	KL. 8 - 10:10	12
HANGOVER - PART 3	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
FAST & FURIOUS 6	KL. 10:40	12
EPIC ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L
STAR TREK INTO DARKNESS 3D	KL. 5:20 - 8	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

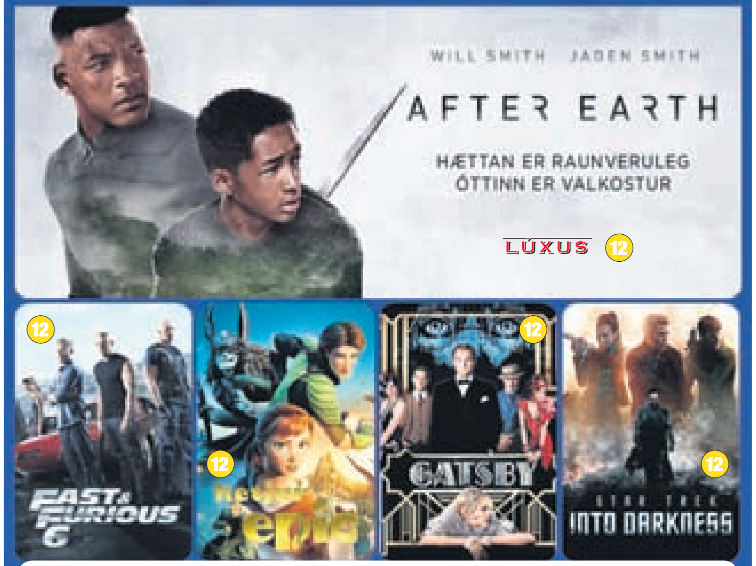
NOW YOU SEE ME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
HANGOVER - PART 3	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
IRON MAN 3 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

NOW YOU SEE ME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
HANGOVER - PART 3	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ 5%

AFTER EARTH	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
AFTER EARTH LÚXUS	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
EPIC 2D ÍSL.TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
EPIC 3D ÍSL.TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
FAST & FURIOUS 6	KL. 5 - 8 - 10.45	12
STAR TREK 3D	KL. 8 - 10.45	12
STAR TREK	KL. 8 - 10.45	12
THE CROODS 2D ÍSL.TAL	KL. 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

AFTER EARTH	KL. 6 - 9	12
EPIC 3D ÍSL.TAL	KL. 5.45	L
FAST & FURIOUS 6	KL. 6 - 9	12
THE GREAT GATSBY	KL. 6 - 9	12
PLACE BEYOND THE PINES	KL. 9	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

AFTER EARTH	KL. 6 - 8 - 10	12
FAST & THE FURIOUS 6	KL. 8 - 10.20	12
EPIC 2D	KL. 6	L

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.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
AFTER EARTH	5, 8, 10.10	10
THE INTERNSHIP	10.10 - FORSÝNING	7
EPIC 3D	4.30	L
HANGOVER III	5, 8, 10	12
FAST & FURIOUS	7	12

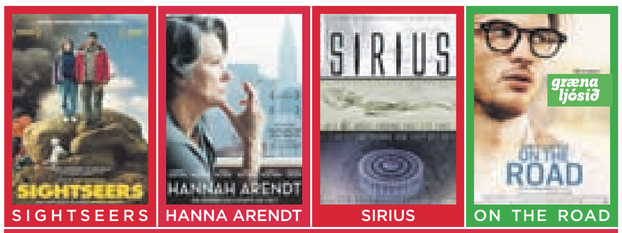
Umsóknir um styrki
jafnréttis- og mannréttindaráðs Kópavogs

Jafnréttis- og mannréttindaráð Kópavogs auglýsir eftir umsóknum um styrki til einstakra verkefna sem hafa mannréttindi og jafnrétti að leiðarljósi.

Verkefnin geta verið samstarfs- eða þróunarverkefni, námskeið, þróun námsefnis, útgáfa o.s.frv. Styrkir eru veittir einstaklingum, stofnunum og hagsmunasamtökum eða öðrum hópum.

Umsóknum skal skila fyrir 1. september 2013 til jafnréttisráðgjafa, Fannborg 4, 200 Kópavogur eða á *asakr@kopavogur.is* á eyðublaði sem nálgast má hjá jafnréttisráðgjafa.

Kópavogsbær
kopavogur.is



SIGHTSEERS HANNA ARENDT SIRIUS ON THE ROAD
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

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

- Tax frí -

VIÐ AFNEMUM VIRÐISAUKASKATTINN AF ÖLLUM VÖRUM
Í VERSLUNINNI FRÁ FÖSTUDEGI TIL SUNNUDAGS!*

AFSLÁTTURINN GETUR NUMIÐ ALLT AÐ

80%

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!**

Gerðu flott kaup á fatnaði fyrir fríið

ATH! • TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR • ALLA DAGA •

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

Fylgstu með okkur á Facebook!

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

*Afnám vsk. jafngildir 20,32% afslætti og er alfarið á kostnað KorpuOutlet. **Afslátturinn gildir af Outletverðum og getur því verið allt að 80% frá upphaflegu verði!

Raðandi - auglýsingastofa ehf

Ísland klifrar hratt upp FIFA-listann

FÓTBOLTI Það er af sem áður var hjá íslenska landsliðinu, sem undanfarin ár hefur verið í lóðréttu falli niður styrkleikalista alþjóðaknattspyrnusambandsins, FIFA.

Síðan Svíinn Lars Lagerbäck tók við stjórnartaumunum hefur gengið verið allt annað og betra og liðið hækkar sig nú á listanum í nánast hverjum einasta mánuði.

Ísland er komið í 61. sæti listans sem var birtur í gær. Ísland er í 30. sæti á Evrópulistanum en þar eru 53 þjóðir. Andstæðingar Íslands í kvöld, Slóvenía, er í 55. sæti listans.

Fyrir ári síðan var Ísland í 131. sæti listans og liðið hefur því hækkað sig upp um heil 70 sæti á aðeins einu ári, sem er magnaður árangur.

Ísland hefur hæst náð 34. sæti listans en það var árið 1994 og þjálfari liðsins þá var Ásgeir Elíasson.

Spánn situr á toppnum en næst kemur Þýskaland.

LARS LAGERBÄCK

Slóvenar fegnir að Gylfi Þór skuli ekki spila í dag

FÓTBOLTI Það er mikil stemning fyrir leik Íslands og Slóveníu sem fram fer í kvöld, enda á Ísland góða möguleika á því að tryggja sér umspilssæti fyrir HM.

Leikurinn í kvöld er fjórði landsleikur þjóðanna. Slóvenar unnu fyrstu tvo leikina og þar af annan þeirra 1-7. Það var fyrsti landsleikur Loga Ólafssonar með landsliðið og Ísland komst yfir í leiknum. Svo hrundi allt.

Íslensku strákarnir unnu frækinn sigur í Slóveníu er liðin mættust þar í mars síðastliðnum. Þá skoraði Gylfi Þór Sigurðsson gull af marki beint úr aukaspyrnu og var hetja íslenska liðsins. Gylfi Þór er í banni í kvöld og Slóvenar eru dauðfegnir að þurfa ekki að glíma við Gylfa.

BARÁTTA Emil Hallfreðsson er hér á ferðinni í fyrri leiknum. NORDICPHOTOS/GETTY

„Ef hann hefði ekki spilað fyrri leikinn þá hefðum við kannski unnið. Það munaði svo sannarlega um hann en þessi leikur verður engu að síður gríðarlega erfiður," sagði Milivoje Novakovic, framherji liðsins.

Slóvenar hafa talsvert talað um hversu gróft íslenska liðið sé en það hefur brotið oftast af sér hjá liðunum í riðlinum.

Gestirnir frá Slóveníu virðast hafa bætt leik sinn nokkuð síðan þeir léku gegn Íslandi því þeir skelltu Tyrkjum, 2-0, í vináttulandsleik fyrir nokkrum dögum.

1. DEILDIN 2013

ÞRÓTTUR - LEIKNIR 0-1

0-1 Hilmar Árni Halldórsson (64.)

STAÐAN

Leiknir	5	3	2	0	8:3	11
Grindavík	4	3	0	1	12:4	9
Haukar	4	3	0	1	6:4	9
BÍ/Bolungarvík	4	3	0	1	8:10	9
Víkingur R.	4	2	1	1	9:6	7
KF	4	1	2	1	7:5	5
Tindastóll	4	1	2	1	5:7	5
Fjölnir	4	1	1	2	5:8	4
KA	4	1	1	2	4:7	4
Selfoss	4	1	0	3	7:9	3
Þróttur R.	5	1	0	4	6:8	3
Völsungur	4	0	1	3	2:8	1

NÆSTU LEIKIR

Laugardagur 8. júní: 14.00 KA - Víkingur R., Selfoss - Tindastóll, Fjölnir - BÍ/Bolungarvík. 16.00 Grindavík - Völsungur, KF - Haukar.

MARKASKORARINN Emil Atlason var á skotskónum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Emil hetja Íslands

FÓTBOLTI Íslenska U21 árs landsliðið í knattspyrnu vann frábæran útisigur, 2-1, á Armeníu í undankeppni Evrópumótsins í gær en leikið var í Yerevan.

Emil Atlason, leikmaður KR, skoraði fyrsta mark leiksins rétt fyrir lok fyrri hálfleiks.

Armenar náðu að jafna metin um tuttugu mínútum fyrir leikslok þegar Ashot Sardaryan skoraði laglegt mark.

Emil Atlason var síðan hetja liðsins rétt fyrir leikslok þegar hann tryggði Íslendingum sigurinn í leiknum.

Ísland er því með fullt hús stiga í riðlinum eftir tvær umferðir. Frábær árangur hjá lærisveinum Eyjólfs Sverrissonar, þjálfara liðsins. Ísland hefur því unnið tvo fyrstu leikina í riðlinum, sem báðir fóru fram á útivelli, en liðið bar sigur úr býtum gegn Hvíta-Rússlandi í fyrsta leik riðlakeppninnar.

Það gekk allt á afturfótunum hjá U21 árs liði Íslendinga í síðustu undankeppni fyrir stórmót en strákarnir fara vel af stað að þessu sinni.

Næsti leikur liðsins er gegn Hvít-Rússum þann 13. ágúst á Vodafone-vellinum. **- sáp**

Setjum mikla pressu á okkur

Íslensku strákarnir hræðast ekki umtal um að liðið sé á leiðinni á lokamót HM í Brasilíu árið 2014. Leikmenn liðsins setja sjálfir þá pressu á sig og telja sig vel eiga innistæðu fyrir því. Mikilvægt er samt sem áður að taka einn leik í einu. Lagerbäck hræðist ruddaskap Slóvena.

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið í knattspyrnu mætir því slóvenska á Laugardalsvelli í undankeppni heimsmeistaramótsins í Brasilíu sem fram fer á næsta árið.

Ísland hefur níu stig í öðru sæti eftir fimm umferðir en Slóvenar eru í neðsta sæti með þrjú stig. Liðin áttust við ytra í mars fyrr á þessu ári þar sem íslenska liðið vann frækinn sigur, 2-1, en Ísland getur með sigri, annað kvöld, komist í efsta sæti riðilsins, tímabundið í það minnsta.

Lars Lagerbäck, þjálfari íslenska landsliðsins, telur að leikurinn á morgun verði mun erfiðari en í Slóveníu.

„Ég get ekki kvartað yfir neinu nema kannski veðrinu að undanförnu, en við þurftum að flytja eina æfingu inn vegna veðurs," sagði Lars Lagerbäck á blaðamannafundi íslenska landsliðsins í gær.

Slóvenar unnu fínan sigur á Tyrkjum, 2-0, í vináttuleik í síðustu viku.

„Þeir eru mikið mun sterkari í dag en þegar við mættum þeim í mars. Þetta verður því gríðarlega erfiður leikur en okkar leikmenn eru samt sem áður í frábæru standi og ég hef það mikla trú á þeim að ég býst alltaf við sigri."

Gylfi Þór Sigurðsson verður fjarri góðu gamni í leiknum annað kvöld en leikmaðurinn tekur út leikbann.

„Það er alltaf slæmt að missa leikmann eins og Gylfa úr liðinu en það getur samt sem áður skapast ákveðið svigrúm fyrir breytingar á liðsuppstillingu okkar með brotthvarfi hans."

Aron Einar Gunnarsson, fyrirliði íslenska landsliðsins, telur að liðið eigi ágæta möguleika gegn slóvenska liðinu annað kvöld.

„Andinn í hópnum er fínn eins og alltaf og menn vilja gera vel," segir Aron Einar.

ÆTLA SÉR STÓRA HLUTI Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu ætlar sér sigur gegn því slóvenska á Laugardalsvellinum í kvöld en takist liðinu ætlunarverk sitt verður það í efsta sæti riðilsins í einn sólahring í það minnsta. FRÉTTABLAÐIÐ / VILHELM

Það má skynja mikla eftirvæntingu frá íslensku þjóðinni fyrir leikinn.

„Við höfum gríðarlega mikla trú á því sem við erum að gera og setjum bara þessa pressu á okkur sjálfir. Það er samt mikilvægt að hugsa bara um einn leik í einu og við munum mæta fullir sjálfstrausts á morgun," segir Aron Einar.

„Við finnum að það er mikill meðbyr með okkur," segir Kolbeinn Sigþórsson, framherji íslenska landsliðsins.

„Við erum allir til í slaginn og vonumst eftir góðum úrslitum. Ef það hefst er liðið komið í hrikalega góð mál í riðlinum."

Leikurinn hefst kl 19.15 á Laugardalsvelli í kvöld.

stefanp@frettabladid.is

Verður erfiður leikur að dæma

Lars Lagerback hefur töluverðar áhyggjur af hörkunni í Slóvenum og býst við að dómarinn verði í aðalhlutverki í leiknum í kvöld. Slóvenska liðið sýndi mikla hörku í vináttulandsleiknum gegn Tyrkjum í síðustu viku og voru beinlínis grófir.

„Ég vona að leikmenn mínir geti einbeitt sér einungis að leiknum á morgun," segir Lagerback.

„Við þurfum ekki að hræðast neitt varðandi leikskipulagið hjá þeim en við þurfum aftur á móti að bera mikla virðingu fyrir þeim. Ég hef miklar áhyggjur af hlutverki dómarans í leiknum á morgun. Slóvenar voru gríðarlega grófir gegn Tyrkjum í síðustu viku og þetta verður líklega erfitt verkefni fyrir dómaratríóið."

Þjóðverjinn Felix Zwayer mun dæma leikinn í kvöld.

„Þetta verður gríðarlega líkamlegur leikur og við verðum að vera skynsamir. Leikmenn liðsins þurfa að vera einbeittir allan leikinn og þá sérstaklega þegar Slóvenar fá tækifæri úr föstum leikatriðum," segir Lagerback.

Snorri Steinn var nærri því að semja við Val

Landsliðsmaðurinn telur engan eiga eftir að leika eftir afrek Ólafs Stefánssonar á handboltavellinum.

HANDBOLTI Landsliðsmaðurinn Snorri Steinn Guðjónsson verður að óbreyttu í herbúðum danska liðsins GOG á næstu leiktíð. Háværr orðrómur hefur verið uppi um að Snorri Steinn væri á leið í herbúðir Valsmanna þar sem Ólafur Stefánsson þjálfar.

„Ég hef talað helling við Valsmenn og Óla. Ég get alveg viðurkennt það að ég var nálægt því að koma heim. Það fór ansi nærri," segir Snorri. Ýmsar ástæður hafi hins vegar komið í veg fyrir að af samstarfinu gæti orðið.

„Það verður því miður að bíða aðeins. Það hefði verið spennandi og gaman," segir Snorri sem er samningsbundinn GOG.

„Ég verð úti í eitt ár í viðbót og þá líklegast í Danmörku," segir Snorri.

Íslenska landsliðið mætir Hvíta-Rússlandi og Rúmeníu í lokaleikjum sínum í undankeppni EM 2014. Fjölmarga lykilmenn vantar í íslenska liðið en liðið hefur þegar tryggt sæti sitt í lokakeppninni.

EKKI Á LEIÐ HEIM STRAX Snorri Steinn reiknar með því að spila áfram með GOG í Danmörku næsta vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Hópurinn er auðvitað töluvert vængbrotinn sem skrifast að einhverju leyti á það hvað við erum í góðri stöðu. Það eru eflaust einhverjir sem hefðu harkað af sér og spilað þessa tvo leiki ef þetta hefði verið upp á líf og dauða," segir Snorri.

Snorri segir að leikurinn gegn Rúmeníu 16. júní verði sérstakur þegar Ólafur Stefánsson verður kvaddur. Hann minnir á að Ólafur sé líklega besti handboltamaður sögunnar.

„Það gera sér ekki allir grein fyrir því hve stórt það er. Að vera enn 39 ára og nánast aldrei dalað eða eitthvað svoleiðis. Hann hefur verið besti handboltamaður í tíu ár eða meira. Það leikur það enginn eftir." **- ktd**

Af hverju er KFC
SVOOO
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.
KFC
svoooogott™
PIPAR\TBWA • SÍA • 131409

TÆKIFÆRIÐ Bjarki í landsliðið sem hluti af nýrri kynslóð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Klár þegar kallið kemur

HANDBOLTI Bjarki Már Gunnarsson, leikmaður HK, var í gær valinn í 17 manna hóp íslenska landsliðsins í handknattleik fyrir leikina gegn Hvíta-Rússlandi og Rúmeníu í undankeppni Evrópumótsins sem fram fer í Danmörku á næsta ári. Bjarki hefur aldrei leikið með A-landsliðinu í alvöru leik og því frábært tækifæri fyrir hinn unga leikmann.

„Þetta er mikill heiður og gaman að fá að taka þátt í þessu verkefni," segir Bjarki.

„Ég er líklega hugsaður sem varnarmaður í liðinu og verð bara klár þegar tækifærið kemur."

„Æfingarnar í þessum úrtakshóp voru frábærar og gerðu mikið fyrir mig sem leikmann. Þetta var frábært framtak hjá Aroni Kristjánssyni og HSÍ í heild sinni."

- sáp

Tækifæri fyrir þá ungu

Mikið mun mæða á ungum og efnilegum leikmönnum í næstu verkefnum íslenska landsliðsins í handknattleik. Sjö lykilmenn verða fjarverandi í leikjunum gegn Hvíta-Rússlandi og Rúmeníu og aðrir fá því tækifæri til að sanna sig. Ólafur Gústafsson og Bjarki Már Gunnarsson gætu myndað nýtt varnarpar.

HANDBOLTI Aron Kristjánsson, landsliðsþjálfari í handknattleik, valdi í gær 17 manna landsliðshóp fyrir leikina gegn Hvíta-Rússlandi og Rúmeníu sem fara fram 12. og 16. júní næstkomandi.

Um er að ræða tvo síðustu leiki í undankeppni Evrópumótsins sem fer fram í Danmörku á næsta ári. Ísland hefur nú þegar tryggt sér sæti á mótinu en þjálfarinn vill samt sem áður fara í alla leiki til að vinna. Margir lykilleikmenn eru utan hópsins vegna meiðsla og því fá ungir strákar tækifæri til að láta ljós sitt skína.

Bjarki Már Gunnarsson, leikmaður HK, var valinn í landsliðshópinn en þar er á ferðinni framtíðarvarnarmaður landsliðsins. Ólafur Gústafsson mun spila stórt hlutverk með liðinu í sókn sem og í vörn, en Aron þjálfari lítur einnig á hann sem framtíðarmann í hjarta varnarinnar. Það er því spurning hvort nýtt varnarpar sé að fæðast í liðinu.

„Bjarki Már hefur verið valinn áður í úrtakshópinn og þar hefur hann staðið sig virkilega vel. Vonandi fær hann einhverjar mínútur í leikjunum og getur þá sýnt hvað í honum býr. Ólafur Gústafsson mun aftur á móti vera í stóru hlutverki með liðinu og spilar líklega töluvert, bæði í vörn og sókn," segir Aron Kristjánsson.

„Fyrir okkur skiptir miklu máli að ná hópnum saman og að leikmenn finni taktinn sem ein liðsheild. Það mun mæða mikið á ungu strákunum og þeir verða bara að taka áskoruninni og standa í lappirnar," segir Aron.

ÞARF AÐ STÍGA UPP Ólafur Gústafsson verður í lykilhlutverki með íslenska landsliðinu í næstu verkefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rúnar Kárason kemur inn í hópinn en hann hefur verið að glíma við meiðsli í hendi. Í fyrstu var talið að leikmaðurinn væri brotinn en hann virðist vera klár í slaginn.

„Það verður frábært að fá Rúnar aftur í liðið eftir þó nokkra fjarveru. Læknar landsliðsins og sérfræðingar hjá Grosswallstadt hafa myndað Rúnar og eins og staðan er í dag er leikmaðurinn alveg heill."

Ólafur Guðmundsson fær annað tækifæri í liðinu eftir dapra frammistöðu á heimsmeistaramótinu á Spáni í janúar á þessu ári. Það gekk ekkert hjá skyttunni á mótinu, sem endaði með því að hann var sendur heim. Nú kemur Hafnfirðingurinn aftur inn í hópinn en hann þarf að sanna sig, og rúmlega það.

„Ólafur er efnilegur leikmaður sem stóð sig ágætlega í úrtakshópnum sem ég valdi á dögunum. Hann þarf samt sem áður að vinna í ákveðnum þáttum í sínum leik til að verða virkilega góður. Núna fær hann tækifærið á nýjan leik og vonandi nýtir hann það vel."

Þann 16. júní fer leikurinn gegn Rúmeníu fram en það verður sérstakur kveðjuleikur fyrir Ólaf Stefánsson sem kemur aftur inn í landsliðshópinn.

„Við ætlum okkur að sjálfsögðu að kveðja Ólaf með sigri og það verður allt lagt undir fyrir þann leik," segir Aron.

stefanp@frettabladid.is

HÓPURINN

MARKVERÐIR

Aron Rafn Eðvarðsson, Haukar
Björgvin Páll Gústavsson, Magdeburg

AÐRIR LEIKMENN

Arnór Þór Gunnarsson, Bergischer
Arnór Atlason, Flensburg
Atli Ævar Ingólfsson, Sonderjyske
Bjarki Már Gunnarsson, HK
Guðjón Valur Sigurðsson, Kiel
Ernir Hrafn Arnarson, Emsdetten
Kári Kristján Kristjánsson, HSG Wetzlar
Ólafur Guðmundsson, Kristianstad
Ólafur Gústafsson, Flensburg
Ólafur Bjarki Ragnarsson, Emsdetten
Ragnar Jóhannsson, FH
Rúnar Kárason, TV Grosswallstadt
Snorri Steinn Guðjónsson, GOG
Stefán Rafn Sigurmannsson, RN Löwen
Sverre Jakobsson, Grosswallstadt

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

SIGRAÐIST Á KRABBAMEINI

Handknattleiksmaðurinn **Hannes Jón Jónsson** greindist með krabbamein í upphafi tímabilsins en lauk því sem besti leikmaður þýsku B-deildarinnar. Hannes gerir upp árið ótrúlega og ferilinn í ítarlegu viðtali.

Brjóst teistunnar

Náttúran og mannlífið í Kulusuk á Grænlandi í allri sinni dýrð.

Reyna við heimsfrægðina

Sísý Ey, Ólafur Arnalds, Samaris og **Gluteus Maximus** spila á einni virtustu tónlistarhátíð í Evrópu, Sónar í Barcelona, í sumar.

Tónlistin á mig

Margrét Kristín Blöndal, **Magga Stína,** stendur á tímamótum í fleiri en einum skilningi. Hún er að útskrifast frá tónsmíðadeild Listaháskólans, er orðin fyrsti varaborgarfulltrúi Besta flokksins, einstæð móðir með þrjú börn og veltir fyrir sér hvort kannski sé tímabært að hætta að fela skrifin sín í skúffunni.

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

netto
Kræsingar & kostakjör

NETTÓ LÆKKAR VERÐ Á BARNAMAT

20% afsláttur

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

DAGSKRÁ

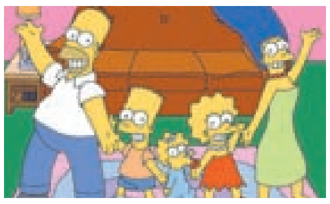
Í KVÖLD

Stöð 2 Sport 2 kl. 20
Manstu

Guðmundur Benediktsson stýrir skemmtilegum spurningaleik um enska boltann. Tvö tveggja manna lið mætast og svara spurningum sem tengjast sögu þessa sigursælasta félagsliðs Bretlands. Þetta er fjörugur þáttur á léttum nótum þar sem gleðin verður í fyrirrúmi.

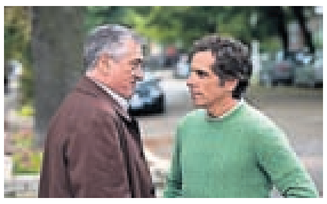
The Ricky Gervais Show
SKJÁR 1 KL. 19.45
Bráðfyndin teiknimyndasería frá snillingunum Ricky Gervais og Stephen Merchant, sem eru þekktastir fyrir gamanþættina The Office og Extras.

TV.COM 8,5 IMDb 7,6



The Simpsons
STÖÐ 2 KL. 19.15
Þetta er 24. þáttaröðin um Simpsons-fjölskylduna. Homer og Marge búa í Springfield ásamt börnum sínum þremur, Bart, Lísu og Maggie. Þau eru þekkt fyrir að koma sér í stórfurðulegar aðstæður.

TV.COM 9,1 IMDb 8,7



Little Fockers
RÚV KL. 22.40
Kvikmyndin Little Fockers er framhald myndanna Meet the Parents og Meet the Fockers. Í myndinni reynir Gaylord M. Focker enn allt sem hann getur til að sanna sig fyrir tengdaföður sínum.

Rotten Tomatoes 10% IMDb 5,3

X97,7 kl. 7.00
Harmageddon

Harmageddon er á dagskrá alla virka daga frá klukkan 7 til 10. Þeir félagar Máni og Frosti taka púlsinn á öllu því helsta sem gerist í þjóðfélaginu, sama hvort það skiptir máli eða ekki. Þátturinn er eins alvarlegur og hann er fyndinn.

SJÓÐHEIT Í SUMAR!

Ný æsandi íslensk skáldsaga eftir Karl Fransson

KEMUR Í VERSLANIR Í DAG!

VAKA-HELGAFELL

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 Malcolm In The Middle (19:22)
08.30 Ellen (162:170)
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors (98:175)
10.15 The Mentalist (4:22)
11.00 Celebrity Apprentice (10:11)
12.35 Nágrannar
13.00 Bob the Butler
14.30 Extreme Makeover: Home Edition (4:25)
15.10 Sorry I've Got No Head
15.40 Barnatími Stöðvar 2
16.25 Ellen (163:170)
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan (10:21)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 Simpson-fjölskyldan (17:22) Tuttugasta og fjórða þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu.
19.40 Stand By Me Sérstök og einstaklega vönduð kvikmynd um vináttu og ævintýri fjögurra stráka í smábæ í Bandaríkjunum á sjötta áratugnum.
21.10 Erin Brockovich Erin Brockovich átti tvö misheppnuð hjónabönd að baki og var einstæð móðir með þrjú börn þegar hún hóf störf hjá lögfræðistofu eftir að hafa grátbeðið eigandann um vinnu. Erin tók að sér það verkefni að rannsaka öflugt orkufyrirtæki sem losaði úrgang með hörmulegum afleiðingum. Petta virtist vonlaus barátta en trúin á réttlætið fleytti Erin áfram.
23.15 Cinema Verite
00.50 Transsiberian
02.40 The A Team
04.35 Bob the Butler
06.05 Simpson-fjölskyldan (17:22)

POPP TÍVÍ

19.00 Friends (3:24)
19.25 Two and a Half Men (4:24)
19.45 Simpson-fjölskyldan (10:25)
20.10 Crusoe (8:13)
20.55 The O.C. (24:25)
21.40 Hellcats (19:22)
22.20 Crusoe (8:13)
23.00 The O.C. (24:25)
23.45 Hellcats (19:22)
00.30 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

ÍNN

20.00 Hrafnaþing
21.00 Motoring
21.30 Eldað með Holta

SPORT *besta sætið*

07.00 Miami - San Antonio
14.00 Kanada 2013 - 1 BEINT frá fyrstu æfingu ökumanna fyrir kappaksturinn í Montreal í Kanada.
18.00 Kanada 2013 - 2 BEINT frá annarri æfingu ökumanna fyrir kappaksturinn í Montreal í Kanada.
19.30 Þýski handboltinn: Kiel - Wetzlar
20.50 Miami - San Antonio
22.40 Box: Arreola - Stiverne

SPORT 2 *enski boltinn*

17.50 Man. Utd. - Wigan
19.30 PL Classic Matches. Tottenham - Man. Utd. (2001)
20.00 Manstu Skemmtilegur spurningaleikur um enska boltann í umsjón Guðmundar Benediktssonar. Þetta er fjörugur þáttur á léttum nótum þar sem gleðin er í fyrirrúmi og allir vinna.
20.50 Man. Utd. - Swansea
22.40 Manstu
23.30 Man. Utd. - Barcelona
00.00 Man. Utd. - Liverpool

krakkar

07.00 Lalli **07.05** Lalli **07.10** Refurinn **07.15** Litlu Tommi og Jenni **07.40** Svampur Sveinsson **08.00** Dóra könnuður **08.25** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Áfram Diego, áfram! **09.10** Strumparnir **09.30** Lína langsokkur **09.55** Waybuloo **10.15** Brunabílarnir **10.35** Doddi litli **10.45** Histeria! **11.05** Ofuröndin **11.30** Sorry I've Got No Head **11.55** iCarly **12.20** Njósnaskólinn **12.45** Victourious **13.05** Big Time Rush **13.30** Mörgæsirnar frá Madagaskar **13.50** Lalli **13.55** Lalli **14.05** Refurinn **14.10** Litlu Tommi og Jenni **14.30** Svampur Sveinsson **14.55** Dóra könnuður **15.20** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Áfram Diego, áfram! **16.05** Strumparnir **16.30** Lína langsokkur **16.55** Waybuloo **17.15** Brunabílarnir **17.35** Histeria! **17.55** Ofuröndin **18.15** iCarly **18.40** Njósnaskólinn **19.10** Victourious **19.35** Big Time Rush

BÍÓ

10.55 Flash of Genius
12.50 Spy Next Door
14.25 The Notebook
16.25 Flash of Genius
18.20 Spy Next Door
19.55 The Notebook
22.00 The Big Year
23.40 Tree of Life
01.55 Predator
03.40 The Big Year

GULL

20.00 Það var lagið
21.00 A Touch of Frost
22.45 Breaking Bad
23.35 Breaking Bad
00.25 Það var lagið
01.25 A Touch of Frost
03.05 Breaking Bad
03.55 Breaking Bad
04.45 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

RÚV

14.35 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* **Endursýndir þættir vikunnar.**
16.15 Babar *(22:26) (Babar and the Adventures of Badou)*
16.37 Unnar og vinur *(8:26) (Fanboy & Chum Chum)*
17.00 Hrúturinn Hreinn *(11:20) (Shaun the Sheep)*
17.10 Andraland II *(3:5) (e)*
17.45 Táknmálsfréttir
18.00 Fréttir
18.30 Veðurfréttir
18.40 Landsleikur í fótbolta *(Ísland - Slóvenía, karlar)* BEINT frá leik karlalandsliða Íslands og Slóveníu í undankeppni HM í Brasilíu 2014.
21.05 Lewis – Sál snillinnar *(Lewis VI: The Soul of Genius)* Bresk sakamálamynd þar sem Lewis lögreglufulltrúi í Oxford glímir við dularfullt sakamál.
22.40 Focker-fjölskyldan *(Little Fockers)* Í þessari mynd sem er framhald af Meet the Parents og Meet the Fockers er Gaylord M. Focker enn að reyna að sanna sig fyrir tengdapabba sínum. Bandarísk gamanmynd frá 2010.
00.15 Fyrirmyndarbörn *(The Kids Are All Right)* Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. *(e)*
02.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
15.10 The Good Wife *(9:23)*
15.55 Necessary Roughness *(10:12)*
16.40 How to be a Gentleman *(4:9)*
17.05 The Office *(9:24)*
17.30 Dr. Phil
18.15 Royal Pains *(5:16)*
19.00 Minute To Win It
19.45 The Ricky Gervais Show *(7:13)*
20.10 Family Guy *(7:22)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.
20.35 America's Funniest Home Videos *(25:44)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
21.00 The Voice *(11:13)* Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í stjörnum prýddan hóp dómara hafa bæst Shakira og Usher.
23.30 Excused Nýstárlegur stefnumótaþáttur um ólíka einstaklinga sem allir eru í leit að ást.
23.55 Do you know me
01.25 Psych *(4:16)*
02.10 Lost Girl *(10:22)*
02.55 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America
07.00 Fedex St. Jude Classic 2013 *(1:4)*
10.00 PGA Tour - Highlights *(22:45)*
10.55 Fedex St. Jude Classic 2013 *(1:4)*
13.55 Golfing World
14.45 Fedex St. Jude Classic 2013 *(1:4)*
17.40 Champions Tour - Highlights *(10:25)*
18.35 Inside the PGA Tour *(23:47)*
19.00 Fedex St. Jude Classic 2013 *(2:4)*
22.00 The Players Championship 2013 *(2:4)*
01.00 ESPN America

ÚTVARP

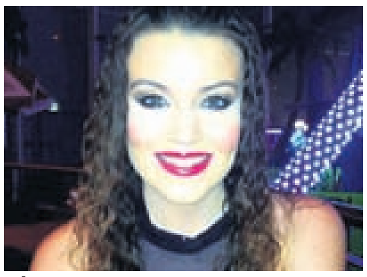
FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

MAX Kauptúni 1 - Garðabæ
Sími 412 2200 - www.max.is

Beint á móti IKEA

HELGIN



„Ég og kærastinn erum á leið á nuddnámskeið. Svo verður öll litla fjölskyldan að vinna að skemmtilegu verkefni sem birtast mun fljótlega á Hún.is, sem er bæði skemmtilegt fyrir krakka og foreldra.“

Bryndís Gyða Michelsen eigandi Hún.is

Bjó til brynju úr fimm þúsund dósaflipum

Tölvunarfræðingurinn Björn Elíeser hefur eytt þremur árum í verkið. Óvíst er hvað hann gerir við brynjuna.

„Þessi hugmynd kviknaði í einhverri vísindaferð þegar ég var í tölvunarfræðinni,“ segir Björn Elíeser Jónsson, tölvunarfræðingur hjá leikjaframleiðandanum Plain Vanilla Games.

Fyrir um þremur árum hófst Björn handa við að búa til brynju úr dósaflipum sem fengust af gos- og bjórdósum. „Ég rakst á þetta á netinu. Ég gerði mér þó ekki alveg grein fyrir því hversu mikil vinna fólst í þessu,“ segir Björn, sem nú hefur notað um 5.000 dósaflipa í verkið. Hann segist eiga örlítið í land með að klára brynjuna en nú minnir hún einna helst á kjól.

Spurður segir hann óljóst hvað hann geri við gripinn. „Ætli ég mæti ekki í henni í fermingar á tyllidögum eða eitthvað. Ég þori ekki að mæta í henni í bæinn því það er alltaf einhver þar sem er til í að lemja gaur sem er í brynju.“

Vinnufélagarnir hjá Plain Vanilla Games gerðu tilraun með brynjuna í gær. „Yfirmaðurinn prófaði að slá til mín með hníf í hádeginu, rétt til að prufukeyra þetta,“ segir Björn, sem slapp heill frá atvikinu. **-ka**

➜ Það tók Björn 3 ár að búa til brynjuna

Í BRYNJUNNI Björn Elíeser í brynjunni glæsilegu sem hann bjó til úr 5.000 dósaflipum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fiskaheilsulind opnar á Hverfisgötu

Garra Rufa-fiskar nærast á viðskiptavinunum hjá Fish Spa Iceland.

„Fiskarnir hafa engar tennur og bíta ekki en þeir sleikja eða sjúga dauða húð,“ segir Hallgrímur Andri Ingvarsson, framkvæmdastjóri hjá Fish Spa Iceland.

Í júní opnar ný og fersk heilsulind, Fish Spa Iceland, á horni Hverfisgötu og Barónsstígs. Þar verða fiskar í aðalhlutverki, en Fish Spa-snyrtingin tekur um það bil tuttugu mínútur og kostar tæplega fimm þúsund krónur.

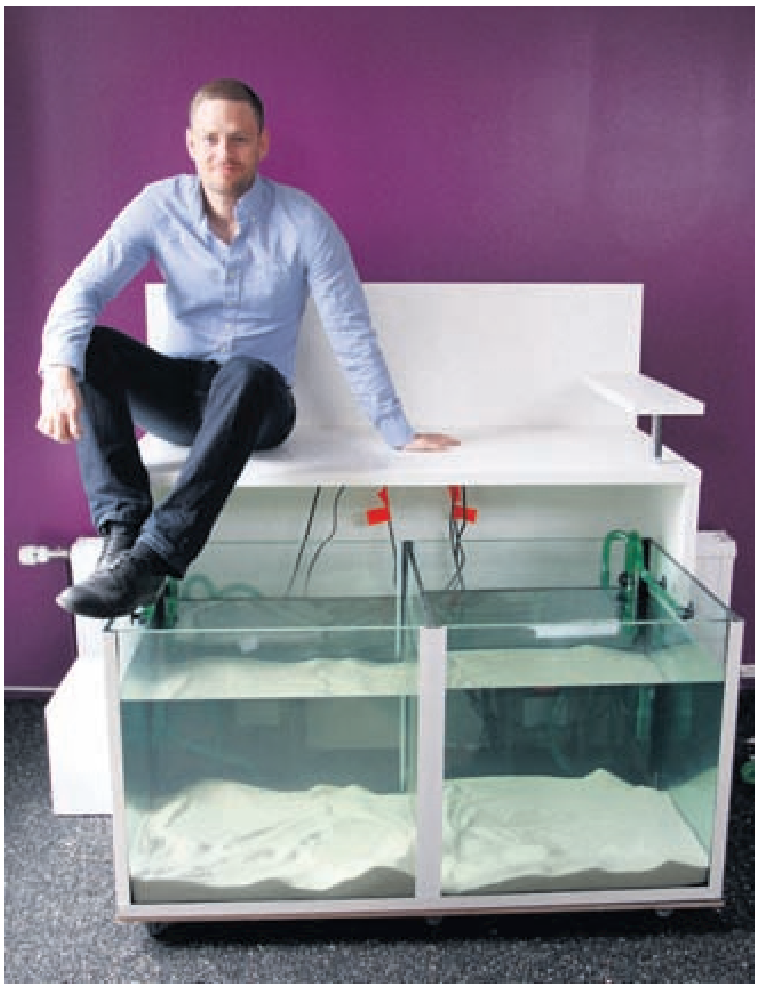
Hallgrímur segir fiskana skilja eftir dítranól-ensím þegar þeir sjúga fæturna, sem örvar endurnýjun húðarinnar. „Eðlishvöt fiskanna er að finna taugaenda í löppunum og róa allar taugar í líkamanum. Það er því einstök upplifun að prófa þetta og láta sér líða vel á líkama og sál,“ segir hann.

Eigendurnir ákváðu að opna fiskaheilsulindina eftir að hafa sjálfir upplifað mikla vellíðan eftir meðferðina erlendis.

Garra Rufa-fiskarnir eiga rætur sínar að rekja til Tyrklands en þeir hafa fengið viðurnefnið „doctor“-fiskar þar sem þeir eru notaðir í meðferðum sóríasissjúklinga, en fiskurinn nærist á húðflögum. Engin lækning við sóríasis er fyrir hendi en meðferð Garra Rufa-fisksins þykir draga úr einkennum sjúkdómsins.

„Við erum með í kringum þúsund fiska. Garra Rufa eru ferskvatnsfiskar og því erum við með sírennsli í búrunum og fullkominn hreinsibúnað til að gæta fyllsta hreinlætis, bæði fyrir viðskiptavini okkar og fiskana. Þetta er tilvalið fyrir vinkonuhópa, gæsun eða bara alla sem vilja upplifa þægilega fótsnyrtingu,“ segir Hallgrímur.

marinmanda@frettabladid.is



FISH SPA ICELAND Innan skamms geta viðskiptavinir dýft fótunum í þessi fiskakör. FRETTABLADID/ GUNNAR V. ANDRÉSSON

➜ Garra Rufa-fiskarnir finnast í vötnum í Norður- og Mið-Austurlöndum, einkum í Tyrklandi, Sýrlandi, Írak og Íran.

Fyrrverandi ráðherrafrú selur föt

Rut Ingólfsdóttir selur síðkjóla og fylgihluti úr skápnum sínum á fatamarkaði.

„Mér datt í hug að halda fatamarkað þegar ég var að taka til í skápunum mínum. Ég þurfti einnig að taka almennilega til í kjallaranum í vetur og þá ákvað ég að gera eitthvað í þessu,“ segir Rut Ingólfsdóttir.

Fatamarkaðurinn verður haldinn á laugardaginn milli klukkan 11 og 15 í kjallara hjónanna en Rut Ingólfsdóttir er gift Birni Bjarnasyni, fyrrverandi ráðherra. Þau eru til húsa í Háuhlíð 14 í Reykjavík.

„Ég er fiðluleikari og er búin að vera mikið á sviðinu og hef því keypt mér ýmsar fallegar flíkur. Þetta eru alls konar föt af mér en það eru meðal annars vintage flíkur, veski, skór, slæður og bæði síðir og stuttir kjólar. Það eru allir velkomnir,“ segir Rut. **-mmm**

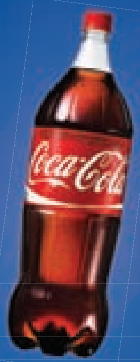
➜ Rut er heiðursforseti og umsjónarmaður útgáfumála hjá Kammersveit Reykjavíkur.

SMEKKKONA Rut Ingólfsdóttir selur marga fallega kjóla á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

Wilson's PIZZA

VISSIR ÞÚ AÐ 16" WILSONS PIZZAN ER 40% STÆRRI EN STÓR DOMINOS PIZZA

samkvæmt mælingum DV þann 23.jan þar sem Dominos pizzan mældist 13,5" uppgefin stærð er 14,5" sem gerir pizzuna 22% stærri



af því tilefni verðum við með 40% afslátt af öllum pizzum af matseðli yfir helgina!

16" Rambo
Pizzasósa, ostur, kjúklingur, pepperoni, sveppir, jalapeno, cheddarostur

~~2750~~
1674 kr.

16" Hawaiian
Pizzasósa, ostur, skinka, ananas

~~2050~~
1254 kr.

16" Double pepp
Pizzasósa, auka ostur, tvöfalt pepperoni, chilli (litið)

~~2350~~
1434 kr.

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi Brekkuhúsum 1

FRÉTTABLAÐIÐ

9 771670 387005

Póst dreifing

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

VÍSIR
Meiri Vísir.

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fyrir ofan Dan Brown

Franska útgáfan af Sólkrossi eftir **Óttar Norðfjörð**, Le Sang d'Odin, komst í efsta sæti franska Amazon Kindle-metsölulistans um síðustu helgi og velti um leið nýjustu bók Dans Brown, Inferno, úr efsta sætinu í það næstefsta. Le Sang d´Odin kom út í byrjun apríl og hefur fengið góða dóma í frönskum tímaritum og á netsíðum. Til stendur að þýða hana yfir á ensku. Nóg er fram undan hjá Óttari í Frakklandi því búið er að bjóða honum á tvær bókmenntahátíðir, aðra í París og hina í Caen. **- fb**

FÓLK Í FRÉTTUM

Ber að neðan í Vesturbænum

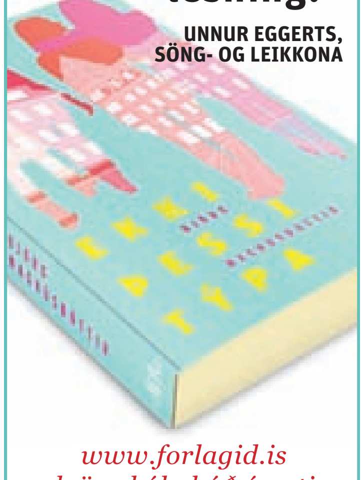
Leikkonan Saga Garðarsdóttir virðist ekki hafa haft heppnina með sér við morgunverkin í gærmorgun er henni tókst buxnalausri að læsa sig úti. Hún virðist þó ekki hafa dáið ráðalaus enda ekki þekkt fyrir annað. „Að byrja daginn á að læsa sig bera að neðan úti, ganga hálft hverfið í leit að stiga, detta í kaffi hjá nágrönnunum ber að neðan með stiga og príla svo upp á svalirnar án þess að fá flís eða vekja ungabarn er ágætt skemmtun," sagði leikkonan síkáta á Facebook-síðu sinni í gær.

- mlþ

Mest lesið VÍSIR

1 Gengjastríðunum í Breiðholti er lokið
2 Bó vill jarðsyngja Hemma í beinni
3 Valsmenn minntust Hemma með þakklæti og virðingu
4 Unglingsstúlkur eru fórnarlömb spjallsíðu
5 Töldu sig á leið til Kanada - enduðu í fangaklefa í Vestmannaeyjum

„... óendanlega skemmtileg lesning."
UNNUR EGGERTS, SÖNG- OG LEIKKONA



www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

15% afsláttur
á Tempur heilsudýnum og koddum í júní!

Mest selda TEMPUR
heilsudýna í heimi*

TEMPUR þrýstijöfnunarefnið er mjúkt þar sem þú vilt og stíft þar sem þú þarft™ og veitir þannig réttan stuðning við allan líkamann og hámarksþægindi.

Cloud heilsudýnan *frá* Tempur mun hjálpa líkamanum að finna þægilegustu svefnstöðu og hámarkshvíld.

Komdu í dag og upplifðu Tempur® Cloud.

TEMPUR WARRANTY 15 YEARS LIMITED WARRANTY MATTRESSES

SPACE
EINA DÝNAN OG KODDINN SEM VIÐURKENND ERU AF NASA OG VOTTUÐ AF GEIMFERÐASTOFNUNINNI

Frábært verð!
Cloud heilsudýnan fæst í öllum stærðum.
Verðdæmi: 160x200 cm
Verð kr. ~~266.000~~,-
Kr. 226.100,- á kynningarafsætti
Þú sparar kr. 39.900,-

Opnum í Húsgagnahöllinni Akureyri
á morgun laugardag kl. 12⁰⁰

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16