



SKOÐUN Mikilvægt er að hægt sé að greina gigt snemma skrifar Teitur Guðmundsson læknir. **13**



MENNING Steindi jr. leikur Hrein Skjöld í nýrri sjónvarpsþáttaröð sem sýnd verður á nýju ári. **26**



SPORT Það leynast nokkur fyrirliðaefni í íslenska landsliðshópnum en Katrín ber af. **34**

OPÍÐ 24 TÍMA

Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
16. júlí 2013
165. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt öreintölublaðsönnun Capacent Gallup janúar - maí 2014

FRÉTTIR



Túnfiskævintýrið búið
Félag íslensks túnfiskbónda skuldar fyrrverandi dótturfélagi sínu jafnvirði rúmra tveggja milljarða króna. Dótturfélagið var stærsta túnfiskeldi í heimi en forsvarsmenn þess virðast hafa skriðið inn í skelina. **2**

Garðsláttur tekjutengdur
Eldri borgarar sem hafa fengið ókeypis garðslátt í boði Grindavíkurbæjar þurfa nú að greiða fyrir þjónustuna. **2**

Zimmerman ekki laus
Bandaríska dómismálaráðuneytið kannar hvort sækja megj einkamál á hendur George Zimmerman. **8**

Rannsókn á lokametrum
Rannsókn á manndrápi á Egilsstöðum í maí er á lokametrunum. Maður sem grunaður er um verknaðinn hefur sætt geðrannsókn. **10**

Ráðherrar krafðir svvara um óráðsúu hjá ríkisstofnunum

Formaður fjárlaganefndar mun leggja það til við nefndina að ráðherrar skýri frá því hvernig bjarga á fjármálum stofnana sem farið hafa fram úr heimildum. Sömu stofnanirnar fara ítrekað fram úr fjárlögum.

FJÁRMÁL Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, mun leggja til við nefndina að hún verði við ábendingum Ríkisendurskoðunar og krefji viðkomandi ráðherra svara um hvenær og hvernig fjármálastjórn nokkurra ríkisstofnana verði komið í lag. Ríkisendurskoðun segir nokkrar stofnanir ítrekað hafa verið reknar með halla og stofnað til útgjalda umfram heimildir án þess að hlutadeigandi ráðherrar hafi gripið til fullnægjandi ráðstafana til að ráða bót á fjármálastjórn þeirra.

„Ég ætla að leggja það til við fjárlaganefnd, eftir nefndarhlé sem lýkur 10. ágúst, að hún verði

við þessum ábendingum,“ segir Vigdís.

Meðal þeirra stofnana sem sérstaklega eru nefndar í skýrslunni eru Landbúnaðarháskóli Íslands, Háskólinn á Hólum, Flensborgarskóli, Heilbrigðisstofnun Austurlands, Heilbrigðisstofnun Suðurlands og Heilbrigðisstofnunin í Vestmannaeyjum.

Sveinn Arason ríkisendurskoðandi segir að í tilfellum heilbrigðisstofnana séu þess dæmi að þær hafi verið dæmdar til hallareksturs. „Þaðan komu tillögur um niðurskurð sem ráðuneytinildu ekki samþykkja þannig að það er kannski ekki við þær að sakast,“ segir hann.

Uppsagnir á næsta skólaári í Flensborg



EINAR BIRGIR STEINÞÓRSSON

Flensborgarskóli verður að mæta hallarekstri með uppsögnum og tilheyrandi þjónustuskerðingu á næsta skólaári, segir Einar Birgir Steinþórsson, fráfarandi skólameistari þar. Hann segir að skólinn beri lögbundnar skyldur gagnvart fólki með sérþarfir í Hafnarfirði og rekstur fyrir þá nemendur hafi reynst afar erfiður á tímum niðurskurðar. Hann segir ekki unnt að svara því hversu mörgum verði sagt upp eða nákvæmlega hvenær tilkynnt verði um uppsagnirnar.

Ágúst Sigurðsson, rektor Landbúnaðarháskóla Íslands á Hvanneyri, sem hefur ítrekað farið fram úr heimildum mörg undanfarin

ár, segir að ekki sé unnt að reka skólann án halla meðan starfsemi hans sé dreift á þrjá staði.

- jse, gar / sjá síðu 6

TRIKISREK SHALDOR 12

| | | |
|----------------|-----|------|
| Bolungarvík | 10° | NA 5 |
| Akureyri | 12° | NA 2 |
| Egilsstaðir | 14° | SA 2 |
| Kirkjubæjarkl. | 13° | SV 2 |
| Reykjavík | 12° | SV 3 |

VÍÐA VÆTA Í dag verður yfirleitt hæg breytileg átt og dálftil væta í flestum landshlutum. Hiti 10-15 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Ryksugur

BÍL AD RYKSUGUR



HRAÐAKSTUR Hrafnhildur Hafsteinsdóttir hefur unnið að því ásamt fleirum að hraðahindrunum verði komið fyrir á Meðalfellsvegi. Hér er hún ásamt dætrum sínum, þeim Apenu Lind og Dögun París Morthens, við Meðalfellsveginn umrædda. MYND/DANIEL

Gripið til aðgerða til að stöðva hraðakstur við Meðalfellsveg í Kjós: Blóm verða ekki hraðahindrun

UMFERÐARMÁL „Þessi vegur er stórhættulegur. Fólk keyrir gríðarlega hratt og áttar sig ekki á því að það er að keyra í gegnum þetta íbúðarbyggð þar sem er mikið af fólki og börnum að leik,“ segir Hrafnhildur Hafsteinsdóttir, íbúi við Meðalfellsveg í Kjós, sem hefur unnið að því síðan árið 2008 að komið verði upp hraðahindrunum við veginn.

Í síðustu viku var ákveðið að koma fyrir blómappottum sitthvoru megin við sumarhúsabyggðina til þess að hægja á umferðinni en hönnunarskrifstofa Vegagerðarinnar samþykkti það ekki þegar til kastanna kom. Var í staðinn ákveðið að setja upp ljósaskilti og viðvörunarlínur. „Ég fagna því að

það sé forvörn í gangi hjá hreppsnefndinni og Vegagerðinni. Það er svo oft sem það þarf að verða slys áður en það er gripið inn í,“ segir Hrafnhildur. Hún segist sjálf hafa verið hrifin af hugmyndinni um að nota blómappotta sem hraðahindrun en treysti Vegagerðinni ef hún telur að aðrar leiðir séu betur til þess fallnar að minnka hraða á svæðinu.

Guðný Ingadóttir, sveitarstjóri Kjósarhrepps, sem hefur barist fyrir því með sumarhúsaeigendum og íbúum á svæðinu að fá hraðahindranir á veginn, átti hugmyndina að blómappottunum.

„Það er svo oft sem það þarf að verða slys áður en það er gripið inn í.“
Hrafnhildur Hafsteinsdóttir íbúi við Meðalfellsveg

Peir reikna með að þetta muni pirra fólk mikið og menn ýti pottunum út af.

Hámarkshraðinn á veginum er 50 kílómetrar á klukkustund. „Fólk bara virðir það ekki,“ útskýrir hún. Til stóð að koma blómappottunum fyrir í þessari viku. Guðný vonar að ljósaskiltin og viðvörunarlínurnar sem Vegagerðin vill koma fyrir í staðinn verði sem fyrst sett upp.

Halli lífeyrissjóða: Nemur fjárlögum heils árs

LÍFEYRISMÁL Halli lífeyrissjóða sem heyra undir ábyrgð hins opinbera nemur 574 milljörðum króna. Það er svipuð upphæð og árleg fjárlög ríkisins.

Stefnt er að því að samræma réttindi opinberra starfsmanna og almennra launþega en ýmis ljón virðast í veginum. Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir að hið opinbera vilji fjármagna hluta af þessum halla með því að hækka iðgjöld og það geri það erfiðara að ná slíku markmiði.

Hækkun eftirlaunaaldurs opinberra starfsmanna, úr 65 í 67 ár, gæti hins vegar fjármagnað hallann að einhverju leyti og telur Þorsteinn að brýnt sé að ráðast í slíkar aðgerðir áður en farið verður í annars konar aðgerðir til að fjármagna hallann.

- le, jse / sjá síðu 4

TILBOÐ! TILBOÐ!

Húsavíkurgúrt á tilboði

ÚTSALAN ER HAFIN

40% TIL 60% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

next

KRINGLUNNI • SÍMI 551 3200

SPURNING DAGSINS



Guðrúnur, þurfið þið ekki að sýna þessum kattareigendum klærnar?

Ætli að við látum ekki duga að hvæsa á þá.

Íbúi í Kópavogi lagði fram kvörtun til bæjarráðs um ónæði vegna katta fyrr í vikunni. Óskað var eftir bótum vegna fjáruhlátá sem viðkomandi varð fyrir vegna umgangs katta á lóð sinni. Bæjarráð varð ekki við óskinni.

Gjald sem lagt var á eldri borgara og öryrkja í Grindavík verður endurskoðað:

Tekjutengja garðsláttarafslátt

SVEITARSTJÓRNIR Við afgreiðslu fjárhagsáætlunar ársins 2013 í Grindavík var ákveðið að leggja á gjald fyrir garðslátt fyrir eldri borgara og öryrkja.

„Slík gjaldtaka tíðkast mjög víða í sveitarfélögum. Ákveðið var að hafa gjaldið hóflegt og enga afslætti,“ segir í fundargerð bæjarráðs.

Þar segir að gjaldið sé tvö þúsund krónur fyrir smærri lóðir og fjögur þúsund fyrir stærri lóðir. Algengt sé að gjald fyrir slátt

fyrir eldri borgara og öryrkja í öðrum sveitarfélögum sé á bilinu fjögur til átta þúsund krónur.

„Grindavíkurbæ hafa borist ábendingar vegna gjaldtöknar þar sem gerðar eru athugasemdir við að ekki séu tekjutengd afsláttarkjör,“ segir bæjarráð sem samþykkti því að endurskoða gjaldið fyrir næsta ár.

GRINDAVÍK Eldri borgarar og öryrkjar í Grindavík borga minna fyrir garðslátt en tíðkast í öðrum sveitarfélögum segir bæjarráðið.



Atvinnuleysi 3,9 prósent: Færri atvinnulausir í júní

ATVINNUMÁL Atvinnulausum fækkaði um 580 að meðaltali frá maí og var því skráð atvinnuleysi 3,9 prósent í júní samkvæmt Vinnu- málaflokkun. Fækkaði körlum um 417 að meðaltali en konum um 163.

Meira atvinnuleysi er því meðal kvenna, eða 4,6 prósent, á meðan atvinnuleysi á meðal karla mælist 3,3 prósent.

Atvinnuleysið var mest á Suðurnesjum, 5,3 prósent, en minnst á Norðurlandi vestra, aðeins 1 prósent.



VERKAMENN Vinnan við lagningu strengsins fór fram hratt og örugglega.

Hamagangur við lagningu sæstrengs til Vestmannaeyja:

Vinnu við lagningu strengs lokið

FJARSKIPTI Lagningu sæstrengs til Vestmannaeyja lauk nú síðastliðinn föstudag eftir aðeins fjögurra daga vinnu. Byrjað var á því að koma strengnum á land. Reyndist það erfiðara en búist var við. Hvolfdi bát í fjöruborðinu með þeim afleiðingum að maður var sendur á sjúkrahús.

Við útlagningu sæstrengs var notaður fjarstýrður kafbátur. Landtaka sæstrengsins fór svo fram eftir hádegi á föstudegi. Var hann dreginn á land með handaflí. Næsta verkefni er að klára lagningu jarðstrengja og tengja við sæstrenginn. Stefnan er að ljúka þeirri vinnu í ágústmánuði. -nej

Jóhann G. Jóhannsson látinn

Jóhann G. Jóhannsson laga- höfundur lést aðfaranótt mánu- dags á líknaardeild Landsspít-



alans 66 ára að aldri eftir nokkurra ára glímu við krabbamein. Yfir 200 lög og textar hafa komið út eftir Jóhann og hefur fjöldi þeirra notið mikilla vinsælda í flutningi ýmissa listamanna, auk hans sjálfs. Jóhann gerðist tónlistarmaður að atvinnu árið 1966 með stofnun hljómsveitarinnar Óðmenn, sem söngvari og bassaleikari. Á ferlinum lék hann með fjölda hljómsveita. Jóhann var meðal annars frumkvöðull stofnunar FTT, Félags tónskálda og texta- höfunda. -ósk

Ahmadinejad gagnrýndur: Efnahagurinn sagður í rúst

ÍRAN, AP Hasan Rúhani, sem tekur við sem Íransforseti í næsta mánuði, gagnrýnir forvera sinn harðlega og segir efnahags- ástandið í landinu mun verja en Mahmúd Ahmadinejad hefur gefið til kynna.



HASAN RÚHANÍ

Rúhani segir að verðbólgan sé komin í 42 prósent en ekki 32 prósent, eins og gengið hefur verið út frá. Þá segir hann að á árunum 2006 til 2012 hafi aðeins 14 þúsund ný störf orðið til í landinu, sem stangast mjög á við yfirlýsingar Ahmadinejads um að stjórn hans hafi skapað hundruð þúsunda starfa frá því hann tók við árið 2005. -gb

Túnfisksævintýri Íslendinga á enda

Félag íslensks túnfisksbónda skuldar fyrrverandi dótturfélagi sínu jafnvirði rúmra tveggja milljarða. Dótturfélagið, Umami Sustainable Seafood, var stærsta túnfiskeldi í heimi en hefur nú sagt upp fjölda starfsmanna og svarar ekki skilaboðum.

SJÁVARÚTVEGSMÁL Túnfisksævintýri Íslendinga í Mexíkó og Króatíu, undir merkjum Umami Sustainable Seafood, virðist vera úti. Nú, þremur mánuðum eftir að félagið lýsti því yfir að framtíð þess væri ótrygg, fá hvorki fjölmiðlar, hluthafar né kröfuhafar nokkur svör um stöðuna.

Þetta kemur fram í grein norska blaðamannsins Evu Tallaksen á vefnum Undercurrent News, sem sérhæfir sig í fréttum af sjávarútvegsfyrirtækjum.

Umami var stofnað af Óla Val Steindórssyni árið 2010 í gegnum fjárfestingafélagið Atlantis, sem hann fór fyrir og stofnaði ásamt öðrum. Óli hafði áður unnið í Japan, meðal annars hjá félaginu Stolt Sea Farm.

Atlantis, félag Óla Vals sem áður átti 62 prósent í Umami, varð gjaldþrota í janúar. Það skuldaði dótturfélaginu rúmlega 18 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði rúmlega 2,2 milljarða króna, í júní í fyrra.

Umami var orðið langstærsta túnfiskeldisfyrirtæki heims, að því er sagði í íslenskum fréttum fyrir nokkrum árum. Óli Valur sagði þegar árið 2010, þegar fyrirtækið keypti Baja Aqua Farms í Mexíkó, að það væri fjórúmtíli til fimm sinnum stærra en önnur í geiranum.

Óli Valur var forstjóri þangað til um síðustu áramót, þegar hann



MERK HEIMSÓKN Össur Skarphéðinsson, þáverandi utanríkisráðherra, heimsótti starfsstöð Umami í Króatíu fyrir þremur árum. MYND/STÖÐ 2

hætti fyrirvaralítið, að því er fram kemur í grein Tallaksen vegna miskliðar á milli hans og fjármála- stjórans Tims Fitzpatrick, sem nú hefur tekið við sem forstjóri.

Fitzpatrick þessi svaraði ekki beiðnum Undercurrent um viðtal vegna málsins, sagðist í tölvupósti til vefjarins í maí ætla að svara síðar en sagðist svo 19. júní ekki geta tjáð sig af lögfræðilegum ástæðum, án þess að útskýra það frekar.

Umami er skráð félag en í grein Undercurrent er fullt af hluthafar og kröfuhafar fá engar upplýsingar um það hvernig félagið er stutt – hvorki símtölum né tölvupósti sé svarað.

Sjú öðrum lykilstjórnendum félagsins hefur verið sagt upp án skýringa frá því seint á síðasta ári og Undercurrent fullyrðir að einungis þrír vinni nú í höfuðstöðvunum. Ekki náðist í Óla Val í gær.

stigur@frettabladid.is

Refsiaðgerðir gegn Íslendingum vegna makrílveiða ákveðnar á næstu vikum:

Samningsvilji Íslands enginn

SJÁVARÚTVEGUR Enginn samningsvilji er hjá Íslendingum og Færeyingum í makríldeilunni, sagði María Damanaki, sjávarútvegs- stjórnari Evrópu- sambandsins, að loknum fundi sjávarútvegsráð- herra sambands- ins í gær.



MARÍA DAMANAKÍ

Damanaki sagðist þurfa að íhuga alvarlega refsiaðgerðir gegn þessum þjóðum. Damanaki sagði að tíðinda yrði að vænta af því á næstu vikum.

Sjávarútvegsráðherrar Evrópu- sambandsins fjölluðu um viðbrögð vegna veiða Íslendinga og Færey- inga á makríl á fundi sínum í gær. Írar og Bretar tilkynntu fyrir fund-



MAKRÍLL Coveney fullyrðir að Íslendingar stundi ofveiði á makríl og skaði stofninn.

inn að tími væri kominn til að fara í hart vegna deilunnar.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra fundar með forseta framkvæmdastjórnar Evrópu- sambandsins vegna málsins í dag.

Simon Coveney, sjávarútvegs- ráðherra Írlands, kallar eftir því að framkvæmdastjórn Evrópusam-

bandsins beiti Íslendinga og Færey- inga hörku ef þeir undirgangist ekki kröfur sambandsins um veiðar á makríl.

Fullyrðir hann að Íslendingar og Færeyingar hafi veitt of mikið um langt skeið og skaðað stofninn. Samningaviðræður hafi engu skilað.

-kk, nej

Suðrænir
sagnatöfrar

Mögnuð og
grípandi
skáldsaga

VAKA-HELGAPELL



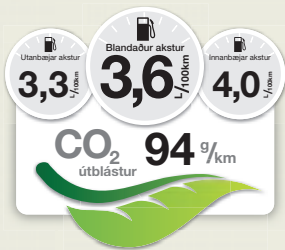
www.forlagid.is – alvöru bókaúð á netinu

HONDA
The Power of Dreams



Bill á mynd: Honda Civic 1.6i-DTEC Executive.

HONDA CIVIC 1.6 DÍSIL



3,6 L/100KM Í BLÖNDUÐUM AKSTRI
CO₂ ÚTBLÁSTUR AÐEINS **94g**

CIVIC 1.6i-DTEC FRÁ KR. **3.840.000**

EARTH DREAMS
TECHNOLOGY

Earth Dreams Technology er ný lína af umhverfsvænum og eyðslugrönnum dísilvélum frá Honda. Sú fyrsta 120 hestafla 1.6i-DTEC sem er með 300Nm í tog er nú kominn í Honda Civic og býður upp á einstakt samspil sparneytni og krafts. Komdu og upplifðu einstaklega sprækan og sparneytinn Honda Civic.

Umboðsaðilar:
Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800
Bilver, Akranesi, sími 431 1985
Höldur, Akureyri, sími 461 6020
Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

BERNHARD
Vatnagördum 24-26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is



VW Passat Highline Ecofuel

Árgerð 2013, bensín/metan
Ekinn 800 km, sjálfsk.

Ásett verð:
4.990.000,-

Meðal búnaðar
bífreiddarinnar eru 17"
álfelgur, leiðsögu-
kerfi fyrir Ísland,
bakkmyndavél,
climatronic miðstöð,
aðgerðarstýri, leður-
og alcantara áklæði á
sætum, sóllúga o.fl.

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI



Audi A4 2,0 TDi At
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 32.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **4.890.000,-**



Audi A4 Avant 2,0 TDi
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 23.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.490.000,-**



Audi Q7 TDi v8
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 104.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **8.490.000,-**



Mitsubishi ASX
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 23.000 km, beinskíptur
Ásett verð: **4.150.000,-**



VW Passat Highl. 2,0TDI
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 104.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.590.000,-**



VW Passat Highl. 2,0T
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 82.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **1.990.000,-**



VW Fox 1.2 Basicl.
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 110.000 km, beinskíptur
Ásett verð: **740.000,-**



VW Golf Trendl. AT
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 20.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.890.000,-**



Tilboð **1.990.000,-**

MM Pajero 3.5 GLS
Árgerð 2004, bensín
Ekinn 110.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.590.000,-**



Tilboð **1.990.000,-**

Subaru Forester 2000 cs
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 104.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.290.000,-**



Tilboð **1.350.000,-**

M. Benz ML55AMG
Árgerð 2000, bensín
Ekinn 177.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **1.790.000,-**



Tilboð **2.790.000,-**

VW Touareg v8
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 120.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.450.000,-**



Tilboð **4.990.000,-**

Toyota RAV4
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 24.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.390.000,-**



Tilboð **3.590.000,-**

Nissan Pathfinder 2500 SE
Árgerð 2008, dísil
Ekinn 106.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **4.490.000,-**



Tilboð **2.990.000,-**

VW Touareg R5 2,5 tdi
Árgerð 2004, dísil
Ekinn 136.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.490.000,-**



Tilboð **1.690.000,-**

Hyundai Tucson 2700 4x4
Árgerð 2008, bensín
Ekinn 128.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **1.890.000,-**



**NOTAÐIR
BÍLAR**

Komdu og skoðaðu úrvalið!

Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

Kíkið inná:

heklanotadirbilar.is



1. Hvað heitir hvalaskoðunarbatúrinn sem hnúfubakur skoðaði í bak og fyrir á Skjálfandaflóa á sunnudag?
2. Hvert segist Stefán Logi Sívarsson aldrei hafa komið?
3. Í hvaða tveimur borgum Evrópu er ávöxtun leigusala hærrí en í Reykjavík?

SVÖR:

1. Anna Sígga. 2. Tí Stokkseyrar. 3. í Chisinau í Moldövu og Kiev í Úkraínu.

Láru Hönnu Einarsdóttur gert að sanna hæfi sitt til að geta tekið sæti sem varamaður í stjórn RÚV: Segir það sérstakt að vera tekin ein út úr

ALÞINGI „Ég fékk tölvupóst daginn eftir kosninguna hjá Alþingi, á föstudeginum, þar sem lögfræðingi ráðuneytisins hafði verið gert að afla upplýsinga um hæfi mitt til að taka sæti sem varamaður í stjórn Ríkisútvarpsins,“ segir Lára Hanna Einarsdóttir samfélagsrýnir.

Hún var tilnefnd sem varamaður í stjórn RÚV fyrir hönd Pírata. Hún hefur starfað sem verktaki við þýðingar á sjónvarpsþáttum fyrir 365 miðla.



LÁRA HANNA EINARSDÓTTIR



RAGNHEIÐUR RÍKHARÐSDÓTTIR

Lára Hanna segir að eftir því sem hún komist næst þurfi engir aðrir af þeim sem skipa stjórn og

varastjórn RÚV að sanna hæfi sitt.

Hún segir einkennilegt að vera ein í þeirri stöðu. „Já já, það er náttúrulega mjög sérkennilegt. Um er að ræða átján manns og mjög sérkennilegt að ég ein sé tekin út úr. Ekki síst ef lítið er til þess hverjir skipa stjórn og varastjórn.“ Hún segir ekkert óeðlilegt að fleiri en hún verði skoðaðir.

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, segist ekki kannast við að skipan Láru Hönnu í stjórn

RÚV hafi valdið uppnámi á Alþingi, eins og fram kom í viðtali við Birgittu Jónsdóttur, þingmann Pírata, í Fréttablaðinu í gær.

„Eina nafnið sem Birgitta Jónsdóttir nefnir nokkurn tímann í mína áheyrn er Pétur Gunnarsson. Ég hef aldrei heyrt hana minnst á Láru Hönnu Einarsdóttur sem aðalman. Þetta kemur mér verulega á óvart, ég hef aldrei heyrt á þetta minnst. Þetta er sérkennilegur spuni hjá henni að mínu mati,“ segir Ragnheiður. -jgb, nej



STRAUMURINN LIGGUR TIL ÚGANDA Fólk flýr átakasvæði þar sem uppreisnarhópur gerði mannskæða árás fyrir helgi. NORDICPHOTOS/AFP

Tugir þúsunda flýja herskúa uppreisnarmenn í Kongó: Flóttafólk streymir til Úganda

ÚGANDA, AP Fyrir helgi gerði hópur uppreisnarmanna, sem falist hefur árum saman í frumskógi í austanverðu Kongó, árás á bæinn Kamango. Óttast er að uppreisnarmennirnir búi sig undir frekari árásir.

Síðan þá hafa íbúar á þessum slóðum flúið yfir landamærin til Úganda. Meira en 60 þúsund manns eru komnir yfir landamærin og þar af hefur Rauði krossinn skráð hjá sér 41 þúsund flóttamenn. Catherine Ntabadde, talsmaður Rauða krossins, segist reikna með að minnsta kosti 20 þúsund manns í viðbót. -gb

Bregst við ólöglegri notkun: Gluggamiðar fyrir konditori

IBNAÐUR Konditorsamband Íslands hefur, vegna fregna af ólöglegri notkun margra bakaríá á nafninu konditori, ákveðið að útbúa sérstaka gluggamiða. Miðarnir eru rauðir með merki sambandsins og á þeim stendur „Hér starfar konditor.“ Samkvæmt Konditorsambandi Íslands hafa nú þegar þau fyrirtæki sem eiga félagsmenn í sambandinu nú þegar sett límímið þessa í glugga verslana sinna. Sambandið ábyrgist að allir meðlimir þeirra séu fagmenntaðir og þeir einir sem lokið hafa námi sem konditorar geta rekið konditori. -nej

Kona sakfelld fyrir stuld:

Stal handtösku og fékk dóm

DÓMSMÁL Tuttugu og átta ára kona var síðastliðinn föstudag sakfelld fyrir þjófnað í Héraðsdómi Norðurlands eystra. Stal konan handtösku að verðmæti 14.999 krónum úr versluninni Ice in a bucket á Glerártorgi. Neitaði konan sök í málinu og sagðist hún ekki vita hvernig taskan endaði í fórum hennar. Upptökur úr eftirlitsmyndavél í versluninni og skýr framburður lögreglumannsins sem tók skýrslu af henni var talið nægilegt til þess að sanna sekt hennar. Fékk hún 30 daga skilorðsbundna fangelsisvist. -nej

Ráðherrar hunsuðu halla ríkisstofnana

Átta ríkisstofnanir eru sérstaklega nefndar af Ríkisendurskoðun sem dæmi um stofnanir sem ítrekað eyða meiri peningum en Alþingi ætlar þeim. Ráðherrar sem bera ábyrgð hafa ekki gripið til fullnægjandi ráðstafana segir Ríkisendurskoðun.

RÍKISFJÁRMÁL Ríkisendurskoðun segir átta ríkisstofnanir ítrekað hafa verið reknað með halla og stofnað til útgjalda umfram heimildir án þess að hlutaðeigandi ráðherra hafi gripið til fullnægjandi ráðstafana til að ráða bót á fjármálastjórn þeirra.

„Eðlilegt er að fjárlaganefnd kalli eftir svörum viðkomandi ráðherra um hvernig og hvenær fjármálastjórn þessara aðila verði komið í lag,“ segir í skýrslu Ríkisendurskoðunar. Stofnanirnar átta má sjá hér til hliðar.

Nokkrar stofnanir sem fóru fram úr fjárheimildum hafi náð að laga reksturinn en sitja uppi með halla fyrri ára. Þetta eigi einkum við um Lögreglustjórn á Suðurnesjum, Landspítalann og Heilsugæsluna á höfuðborgarsvæðinu.

Ríkisendurskoðun segir að ráðuneyti eigi ekki að samþykka ársáætlanir nema þar sé gert ráð fyrir svigrúmi til að greiða niður halla af þessu tagi.

„Þar sem ekkert liggur fyrir um að halli þessara fjárlagaliða verði bættur með aukafjárveitingu eða felldur niður í lokafjárlögum ber ráðherra að sjá til þess að dregið sé úr kostnaði þannig að unnt sé að greiða jafnt og þétt niður eldri halla. Eðlilegt er að fjárlaganefnd kalli eftir svörum viðkomandi ráðherra um hvernig því marki verði náð,“ bendir Ríkisendurskoðun á.

Landbúnaðarháskóli Íslands hefur lengi fyllt flokk þeirra stofnana sem fara fram úr heimildum. „Skólinn verður til árið 2005 þegar þrjár stofnanir voru gefnar saman og heimanmudurinn var hallarekstur,“ segir



ÁGÚST SIGURÐSSON Rektor Landbúnaðarháskólans segir viðvarandi hallarekstur skólans mega rekja til dreifingar stofnunarinnar á þrjá staði. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Sigurður Ágústsson rektor. Hann segir að reynt hafi verið að leysa þennan vanda sem er fyrir löngu öllum ljós. „Það hefur einhvern veginn ekki verið tekið af skarið með það. Við höfum gert allt sem í okkar valdi stendur en þær róttæku breytingar sem gera þarf verða ekki gerðar öðruvísi en í samráði við stjórnvöld.“ segir hann. Flensborgarskóli mun þurfa að segja upp starfsfólki og skerða þjónustu til að mæta undangengnum hallarekstri, segir Einar Birgir Steinþórsson, fráfarandi skólameistari.

gar@frettabladid.is
jse@frettabladid.is

Ítrekað reknar með halla

Þær stofnanir sem sérstaklega eru nefndar í skýrslunni eru:

- Landbúnaðarháskóli Íslands
- Háskólinn á Hólum
- Flensborgarskóli
- Sýslumaðurinn í Borgarnesi
- Sýslumaðurinn á Selfossi
- Heilbrigðisstofnun Austurlands
- Heilbrigðisstofnun Suðurlands
- Heilbrigðisstofnunin í Vestmannaeyjum

ED DU MED DÍBBLAD NEB?



Parftu að losa um stífluna?
 Notaðu **Nezeril** og andaðu léttar.

ÚTSALA!

30% - 50% AFSL. AF HÚSGÖGNUM
15% AFSL. AF ALLRI GJAFVÖRU



KAK 1281 tungusófi í leðri

Stærð: 282 x 103 x 173 cm
Litir: svart og kastaniubrunnt
Verð: 649.000,- nú **454.300,-**



idp Nadir leðursófasett

Stærð: 3ja 215x107x75, 2ja 165x107x75
Litir: ljóst og grátt
Verð: 3ja + 2ja 1.155.000,- nú **577.500,-**



Crescent tungusófi

Stærð: 285 x 165 cm
Verð í áklæði: 686.000,-, nú **480.200,-**



HTL 7908 sófasett í leðri 3+1+1

Litir: svart og brúnt
Verð: 496.000,- nú **347.200,-**



Chesterfield original leðursófi

Stærð: 3ja sæta 227 x 112 x 74 cm, 2,5 sæta 227 x 112 x 74 cm
Litir: brúnt
Verð: 3ja 589.000,- nú **412.300,-**, 2, 5 sæta 537.000,-, nú **375.900,-**



KAK 1166 leðursófar með stillanlegum höfuðpúðum

Stærð: 4ra sæta 287 x 109 cm, 3ja sæta 224 x 109 cm, 2ja sæta 162 x 109 cm.
Litir: svart og dökkgrátt
Verð: 4ra 538.000,- nú **376.600,-** 3ja 463.000,- nú **324.100,-**, 2ja 343.000,- nú **240.100,-**



Candy tungusvefnsófi með rúmfatageymslu

Tveir höfuðpúðar fylgja. Lausir púðar fylgja ekki með.
Stærð: 260 x 164 cm
Litir í leðri: svart, grátt og brúnt
Verð: 695.000,- nú **486.500,-**

HEIMA HÚSIÐ

VIÐ ERUM Á FACEBOOK 

VISTVÆNAR VÖRUR

Í Rekstrarlandi finnurðu mikið úrval af vistvænum og vottuðum vörum.



MILD HÚÐ- OG HÁRSÁPA
til daglegra nota,
lágt ph-gildi
(4,5)
Verð 396 kr.



HÚÐÁBURÐUR
án ilms, 200 ml
Verð 396 kr.



GLERHREINSIR
með dælu, 750 ml
Verð 599 kr.



VISTVÆNN RUSLAPOKI
100% niðurbrotanlegur úr
maíssterkju, 10 lítra, 25 stk. í pakka
Verð 490 kr.



REKSTRARLAND

Skeifunni 11 | Sími 515 1100

www.rekstrarland.is

Zimmerman ekki enn laus allra mála

Bandaríska dómismálaráðuneytið er að kanna alla möguleika á því að sækja George Zimmerman til saka í einkamáli. Mótmælendur vonast til að geta haldið áfram þrýstingi á stjórnvöld og dómskerfið. Mótmælin hafa verið friðsamleg.

BANDARÍKIN Skipulögð mótmæli gegn sýknudómnum yfir George Zimmerman héldu áfram víða í borgum Bandaríkjanna í gær, annan daginn í röð. Mótmælendur vonast til að geta haldið dampinum áfram, en leggja áherslu á að mótmælin verði friðsamleg.

Bandaríska dómismálaráðuneytið segist hins vegar byrjað að kanna möguleika á því að draga Zimmerman á ný fyrir alríkisdóm í einkamáli. Óljóst er þó hvort bandarísk lög heimila það.

Hann er því ekki laus allra mála þótt hann hafi gengið frjáls maður út úr réttarsalnum í Flórída á laugardag. Hann var sýknaður af ákæru um að hafa myrt sautján ára pilt að óyfirlögðu ráði.

Pilturinn hét Trayvon Martin og var dökkur á húð en Zimmerman er af suður-amerískum ættum. Sýknudómurinn hefur því verið gagnrýndur fyrir að bera öll merki kynþáttafordóma.

Barack Obama Bandaríkjaforseti hefur hvatt fólk til að sýna stilli, þrátt fyrir að málið vekur upp sterkar tilfinningar.

Ekki er um það deilt að Zimmerman varð Martin að bana í febrúar á síðasta ári. Zimmerman var sjálfboðaliði í nágrannavörslu þegar hann kom auga á Martin



DEILT VIÐ DÓMARANN Þúsundir manna héldu út á götur Bandaríkjanna um helgina til að mótmæla sýknudómnum.

MYND/AP

í húsagarði. Martin flúði þegar Zimmerman hljóp til hans, en viðureign þeirra lauk með því að Martin lá í valnum.

„Hefði nú Trayvon Martin veifað byssu og elt óvopnaðan George Zimmerman, og síðan skotið hann til bana... Þarf ég nokkuð að ljúka þessari setningu?“ spurði kvikmyndagerðarmaðurinn Michael Moore á Twitter-síðu sinni.

gudsteinn@frettabladid.is

Tvær leiðir opnar

Tvær leiðir eru mögulegar til að draga Zimmerman til ábyrgðar fyrir dómi. Hægt er að höfða skaðabótamál á hendur honum með einkamáli. Hin er sú að höfða alríkismál á hendur honum fyrir að hafa brotið borgaraleg réttindi á Trayvon Martin og fjölskyldu hans.

FRAMÚRSKARANDI

www.landrover.is



ABOVE AND BEYOND



NÝR RANGE ROVER EVOQUE – VERÐ FRÁ 8.770.000 KR.

4x4 - TD4 2,2 dísil, sjálfskiptur - Eyðsla 6,5 l/100 km.*

Þú veist það strax og þú sérð hann. Það er eitthvað sérstakt við Range Rover Evoque. Hönnunin togar í þig um leið. Útlitið hvíslar að þér einhverju um ævintýri, þægindi og óbeislaða upplifun. Búnaðurinn er á heimsæmlikvarða, hvort sem um ræðir aksturseginnleika, fjöðrunarbúnað, drifkerfi eða afl.

Leyfðu honum að heilla þig. Komdu og reynsluaktu Evoque. Hafðu samband í síma 525 8000 eða komdu í heimsókn.



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



Íslandsmeistarar í þríþraut 2013: Birna Björnsdóttir (5:02:31 - Íslandsmet) og Hákon Hrafn Sigurðsson (4:16:24 - Íslandsmet).

Glæsileg Íslandsmet

HERBALIFE á Íslandi óskar Birnu Björnsdóttur og Hákonu Hrafn Sigurðssyni hjartanlega til hamingju með glæsileg Íslandsmet sem þau settu í HERBALIFE hálfum járnmanni sl. sunnudag. Við þökkum þátttakendum hetjulega frammistöðu og þríþrautardeild Sundfélags Hafnarfjarðar ánægjulegt samstarf við undibúning Íslandsmótsins í þessari stærstu þríþrautarkeppni landsins.

Yfir 50 keppendur tókust á við 1.900 metra sund, 90 kílómetra hjólreiðar og 21.1 kílómetra hlaup eða hálf maraþon. Hálfur járnmaður er mikil þolraun á sál og líkama og HERBALIFE er stolt af því að leggja sitt af mörkum til afrekanna með margvíslegum vítamínum, orkudrykkjum og bætiefnum sem grundvallast á yfir þrjátíu ára löngu vísinda- og þróunarstarfi.



HÁLFUR JÁRNMAÐUR 2013

HERBALIFE 24 - ný lína alhliða íþróttanæringar fyrir hvers konar líkamsrækt og álag. www.herbalife24.is



Herbalife er stoltur bakhjarl Íslandsmótsins í þríþraut í Hafnarfirði, alþjóðlegur samstarfsaðili Cristiano Ronaldo knattspyrnumanns í Real Madrid í næringarmálum og leggur fjölmörgum öðrum íþróttaviðburðum og íþróttamönnum lið um allan heim.



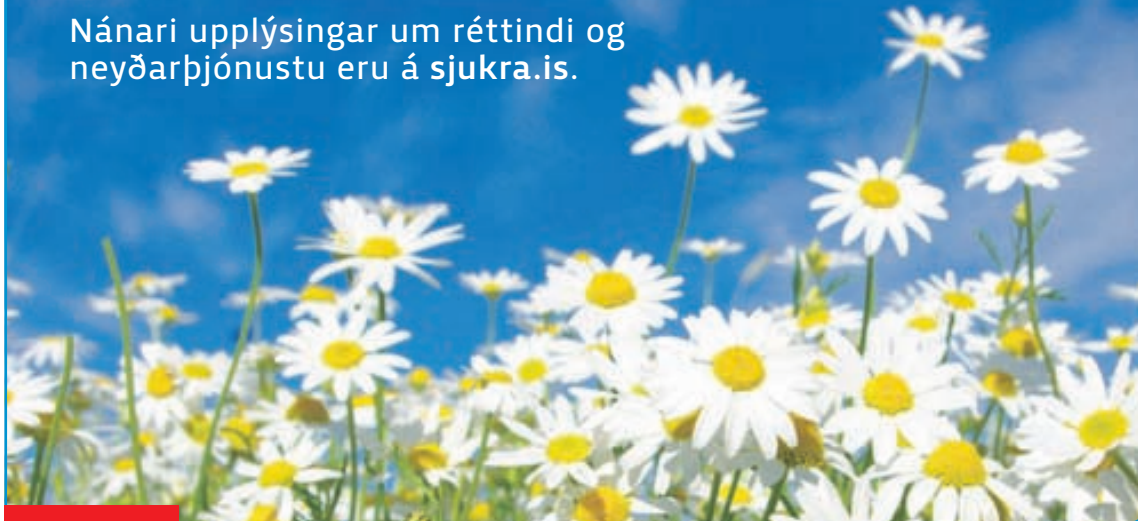
www.sjukra.is

Sjúkratryggingar
Íslands

Sumarlokun Sjúkratrygginga Íslands

Sumarlokun Sjúkratrygginga Íslands verður frá 18. júlí til og með 7. ágúst nk.

Nánari upplýsingar um réttindi og neyðarþjónustu eru á sjukra.is.



Á VETTvangi Karl Jónsson fannst látinn á svölum íbúðar sinnar og svo virtist sem honum hefði verið ráðinn bani með stórum hníf. MYND/AUSTURFRÉTT

Meintur morðingi verið látinn sæta geðrannsókn:

Morðrannsóknin á lokametrunum

LÖGREGLUMÁL Rannsókn á manndrápi í blokkaríbúð við Blómvang á Egilsstöðum í maí er á lokametrunum, að sögn Elvars Óskarssonar hjá lögreglunni á Eskifirði.

„Það tekur tíma, til dæmis fyrir tæknideildina, að vinna úr gögnunum sem berast til hennar og skila heildstæðri skýrslu. En einhvern tímann þurfum við að skila af okkur gögnum í hendurnar á ríkissaksóknara. Það fer að stytast í það – það verður á næstu vikum,“ segir Elvar.

Hálfþrítugur maður, sem bjó í sömu blokk og fórnarlambið Karl

Jónsson, hefur setið í gæsluvarðhaldi frá því að málið kom upp. Það var framlengt á föstudaginn var til 30. júlí og verður gert áfram að minnsta kosti þangað til ríkissaksóknari hefur ákveðið hvort hann verði ákærður.

Maðurinn vildi lítið tjá sig um málið í upphafi og að sögn Elvars hefur lítið breyst í þeim efnum. Hann hefur verið látinn gangast undir geðrannsókn en hvorki Elvar né Guðrún Sesselja Arnardóttir, verjandi mannsins, vilja gefa upp hvort hann sé talinn sakhæfur eða ekki.

-sh

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Nýr ŠKODA Octavia Combi.

Breiðari, lengri, léttari og hlaðinn búnaði

Nýr ŠKODA Octavia Combi er glæsilegur og rúmgóður fjölskyldubíll, hlaðinn staðalbúnaði. Má þar meðal annars nefna nálgunarvara að aftan, 16" álfelgur, fjarstýringar í stýri fyrir útvarp og síma og Bluetooth búnað fyrir síma og tónlist.

ŠKODA Octavia Combi
kostar aðeins frá:*

3.970.000,-

* Octavia Combi Ambition 1.2 TSI,
105 hestöfl, beinskíptur



Eyðsla frá 3,8 l/100 km

Sjáðu úrvalið í stærsta sýningarsal landsins í Korputorgi



Sumarið er komið!

Útilegumaðurinn - Þar sem grasið er grænna



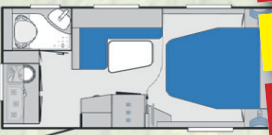
Knaus



Knaus Sport 500 EU
Verð 3.990.000



Knaus Sudwind 580 QS
Verð 4.785.000



Knaus Sport 460 XB
Verð 3.895.000kr.



Weinsberg



Weinsberg CaraOne 480
Verð 4.798.000 kr.



Weinsberg Aero Style 470 DB
Verð 4.998.000 kr.



Weinsberg Nomad 560 RET ALDE
Verð 6.298.000 kr.



Dethleffs



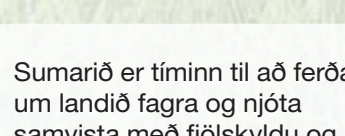
Dethleffs Aero Style 470 DB
Verð 4.998.000 kr.



Dethleffs Nomad 560 RET ALDE
Verð 6.298.000 kr.



Rockwood



Sumarið er tíminn til að ferðast um landið fagra og njóta samvista með fjölskyldu og vinum.

Á Íslandi er mikilvægt að geta elt sólina, góða veðrið, hátíðir og samkomur.

Tími til að eignast ferðavagn fyrir sumarið er runninn upp.

Útilegumaðurinn sérhæfir sig í þýskum gæða hjólhýsum og auðvitað hinum vinsælu Rockwood fellihýsum.

Í Útilegumanninum finnur þú örugglega ferðavagn við þitt hæfi.

500.000 kr.

250.000 kr afsláttur

af öllum nýjum (sýningar) hjólhýsum og

250.000 kr aukahlutapakki

að eigin vali fylgir frítt með

ROCKWOOD

Dethleffs

KNAUS

WEINSBERG
simply you

75% lán



Korputorg | 112 Reykjavík
Sími 551 5600 | utilegumadurinn.is

Opnunartími: mán-fös kl: 10-18 - lau-sun kl: 12-16



Útilegu
maðurinn®

Sjokkerandi dómsúrskurður í BNA:

Má drepa svarta í hettupeysum?

Niðurstaða kviðdóms í máli George Zimmerman fyrir rétti í Flórída á dögnum hefur vakið hörð viðbrögð og mikla reiði. Zimmerman var sýknaður af því að hafa skotið ungan svartan pilt, Trayvon Martin, til bana á þeim forsendum að það hefði verið í sjálfsvörn. Engu að síður hafði margkomið fram í málflutningi fyrir dómi að Zimmerman, sem er sjálfboðaliði í

nágrannavörslu í hverfinu sínu, hefði tekið það upp hjá sjálfum sér að veita Martin eftirför á þeim forsendum að honum hefði þótt Martin grunsamlegur. Hvað síðan gerðist er Zimmerman einn til frásagnar um en hann bar fyrir dómi að Martin hefði ráðist á sig og hann því átt þann kost einan

Friðrika Benónýsdóttir

friðrikab@frettabladid.is



að skjóta hann, jafnvel þótt Martin væri óvopnaður. Þessi rök sættist kviðdómurinn á og sýknaði Zimmerman af öllum ákærum.

Bandarískt réttarkerfi er frumskógur sem erfitt er fyrir óinnvígða að átta sig á, en óhjákvæmilega hljóta að vakna grunsemdir um rasíska undirtóna þessarar niðurstöðu, einkum ef horft er til þess að fimm af sex konum í kviðdómnum voru hvítar. Þau rök að Zimmerman sé sjálfur úr minnihlutahópi, ættaður frá rómönsku Ameríku, og því sé ekki hægt að tala um kynþáttahatur í þessu samhengi halda engan veginn vatni, enda rasismi síst minni á milli minnihlutahópa en hjá hvítum. Hvernig sem málinu er snúið er erfitt að horfa fram hjá kynþáttabættinum og skilaboðin sem dómurinn sendir út í samfélagið virðast nokkuð skýr: Það má drepa unga svarta menn í hettupeysum ef þeir eru að þvælast í hverfinu þínu eftir að dimmt er orðið og þér persónulega þykir þeir líta grunsamlega út.

Það er auðvelt að yppa öxlum og hrylla sig lítilliga yfir svona fréttum utan úr heimi. Hvað kemur okkur þetta við? Átök ólíkra þjóðarbrota í Bandaríkjunum eru ekki okkar mál. Þar liggur að baki löng og flókin saga sem við höfum engar forsendur til að setja okkur inn í, hvað þá fordæma. Hér á Íslandi búum við ekki við rasisma, hér eru engin fátæktarhverfi, hér eru allir góðir við alla. Eða hvað? Sú umræða sem sprottið hefur upp í kringum leyfisveitingu fyrir byggingu mosku í Reykjavík ber nú ekki vott um það að dýpra sé á kynþáttafordómum og -hatri hjá Íslendingum en öðrum þjóðum. Nema síður sé. Við höfum bara fram undir þetta verið það einangruð að lítið hefur reynt á umburðarlyndi gagnvart fólki af öðrum kynþáttum. Nú er einangrunin fyrir bí og þá spretta fordómarnir sem illgresi í rigningu. Og þarf hvorki langa né flókna sögu til. Sú áráttu mannfólksins að skipta heiminum í „okkur“ og „hina“ hefur aldrei leitt neitt gott af sér. Og á tímum þegar þjóðerniskennend er opinber stefna stjórnvalda er sérstök þörf á því að halda vöku sinni, hugsa út fyrir túngarðinn og gera sér grein fyrir því að fordómar og hatur leiða aðeins til ills. Við erum nefnilega öll hinir í einhverju samhengi.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. 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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Dinnmjúkar brúðargjafir
Úrval brúðargjafa á tilboðsverði
Lin DESIGN
Lín Design Laugavegi 176 & Glerártorgi Akureyri lindesign.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Vanhæfur sápuþýðandi

Styr stendur um skipun í útvarpsráð, eftir að í ljós kom að sérstaklega var ákveðið að láta kanna hæfi Láru Hönnu Einarsdóttur, bloggara og þýðanda, til setu í ráðinu. Píratar ætluðu að tilnefna hana sem aðalmann í ráðið en hættu við þegar þeir, að eigin sögn, fréttu að til stæði að gera mál úr því að hún ynni sem þýðandi hjá 365. Og það stóð heima: Um leið og Lára var skipuð í vararáð þá barst henni bréf frá menntamálaráðherra þar sem henni var tjáð að vafi léki á hæfi hennar. Af því að hún er í hlutastarfi, sem verktaki, við að þýða sápuóperur.

í aðalráðið fékk hún samt nefndarsæti. Hún var nefnilega, sama dag, skipuð í nefnd þingsins um erlenda fjárfestingu—enda mikinn áhuga haft á slíkum málum eins og lesendur bloggsíðunnar hennar vita mætavel. Hún hefur til dæmis skrifað reiðinnar

býsn um Magma-málið og mun því eflaust láta duglega til sín taka í nefndinni.

Hryllilegur gjörningur svika
Annars var Birgitta Jónsdóttir píratí ekkert að skafa utan af því í Fréttablaðinu í gær þegar hún ræddi um málefni Láru Hönnu. Hún sagði orðið á göngunum hafa verið „að það ætti að hjóla í Láru og mannorðsmyrða hana upp í þingsal“. „Við vildum ekki gefa þeim tækifæri til að réttlæta þennan hryllilega gjörning svika,“ bætti hún við. Shakespeare hefði varla getað lýst þessu á dramatískari hátt.

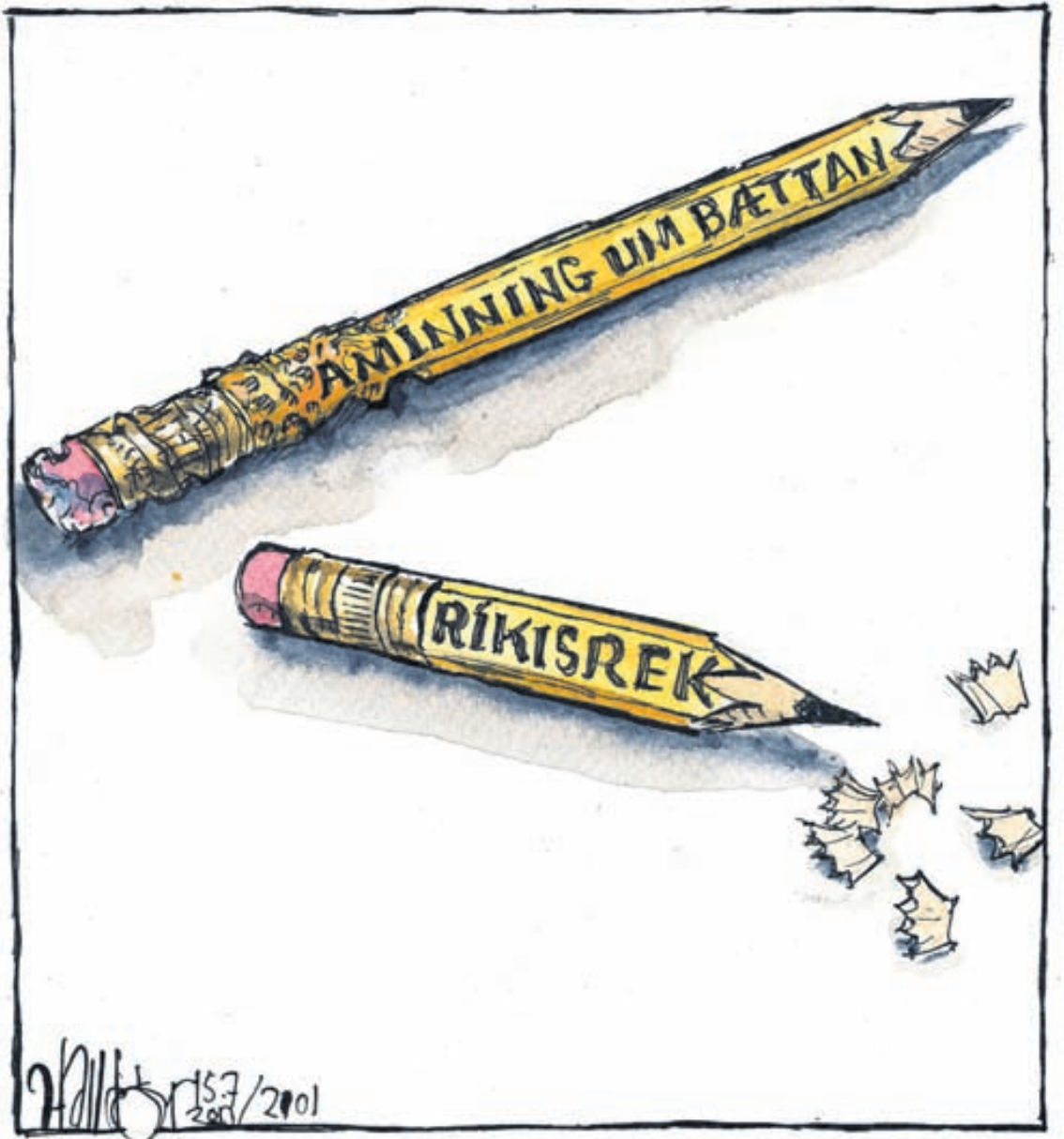
stigur@frettabladid.is



Veður í Magma-málin

En þótt Lára hafi lent í þessum hremmingum og ekki komist

HALLDÓR



Fyrir börnin

SAMFÉLAG



Oddný G. Harðardóttir
Þingmaður Samfylkingar og fv. fjármálaráðherra

Ríkisstjórninni nýju virðist vera mikið í mun að afturkalla ákvarðanir þeirrar fyrri. Byrjað var á að draga til baka hækkun á neysluskatti á hótelpjónustu og gefa útgerðinni afslátt á veiðigjaldi. Þegar ráðherrar ræða um niðurskurð á móti tekjutapinu eru helst nefndar ýmsar af síðustu ákvörðunum fyrri ríkisstjórnar.

Barnabætur

Eitt af forgangsmálunum í fjárlögum fyrir árið 2013 var að hækka barnabætur um 30%. Reiknireglu um tekjur og barnafjölda var breytt þannig að mun fleiri njóta bótanna en áður var. Allar greiningar á greiðsluvanda heimila hafa leitt í ljós að hann er mestur hjá barnafjölskyldum. Bæði barnafjölskyldum sem eru skuldugar vegna húsnæðiskaupa og einnig þeim sem hafa ekki keypt sér húsnæði. Besta leiðin til að mæta þessum vanda með almennum hætti er að hækka barnabæturnar. Þær þyrfti að hækka enn frekar á næstu árum. Það er því afar mikilvægt að barnabæturnar verði ekki skertar frá því sem nú er og sett verði í forgang að finna leiðir til að hækka þær á næstu árum.

Fæðingarorlof

Í síðustu fjárlögum voru einnig stigin skref til að hækka greiðslur í fæðingarorlofi og samþykkt áætlun um að lengja

→ Það var forgangsmál ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur að bæta hag barna um leið og færi gafst. Í þá átt voru tekin ákveðin skref...

Það í 12 mánuði í áföngum. Markmiðið er að tryggja barni samvistir við báða foreldra og gera bæði konum og körlum kleift að samræma fjölskyldu- og atvinnulíf. Með lengingu fæðingarorlofs eru aðstæður barnafjölskyldna bættar. Skyldi þessum áætlunum verða breytt til að bæta upp tekjutap ríkissjóðs vegna veiðigjalda?

Tannlækningar barna

Ein af slæmum aukaverkunum þess þegar barnafjölskyldur ná ekki endum saman er að þær spara tannlækningar við fjölskylduna. Tímamótasamningur um fríar tannlækningar barna var eitt af síðustu verkum fyrri ríkisstjórnar. Þar fara saman bætt tannheilsa barna og bætt kjör heimila.

Það var forgangsmál ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur að bæta hag barna um leið og færi gafst. Í þá átt voru tekin ákveðin skref sem nýja ríkisstjórnin og hagræðingarhópur hennar skipta vonandi ekki út fyrir afslátt á veiðigjaldi og undanþágur fyrir erlenda ferðamenn.

Liðbólsgur, stirðleiki og verkjavandamál

HEILSA

Teitur
Guðmundsson
læknir



Þegar við horfum til þess hversu mikilvægur þáttur í vellíðan okkar eðlileg hreyfigeta er, að finna ekki til og halda liðleika, skilur maður kvöl þeirra sem glíma við gigtarsjúkdóma. Flest þekkjum við það að einhver segist vera með gigt, sé handviss um það en ekki búinn að fá greiningu, nú eða jafnvel að vegna ættarsögu sinnar sé deginum ljósara að viðkomandi muni fá gigt fyrir en síðar. Það er rétt að gigtarsjúkdómar liggja í ættum en þarna koma fleiri þættir við sögu. Þegar við skilgreinum gigt eru ansi fjölbreytt heiti notuð í daglegu tali og þau geta valdið ruglingi.

Við þekkjum slitgigt, sem kemur til vegna álags og í raun notkunar líkamans, jafnvel vegna ofnotkunar eða rangrar líkamsbeitingar sem eyðir brjóska liðanna. Liðagigt er sjálfsónæmissjúkdómur þar sem líkaminn ræðst í raun gegn sjálfum sér og myndar bólgu í liðum með þeim afleiðingum að brjóska og bein eyðileggjast. Ýmsar aðrar orsakir fyrir liðbólsgum eru til sem geta valdið viðlíka einkennum og því er nauðsynlegt að greina skýrt þar á milli, en þar má nefna psoriasis, þvagsýrugigt, rauða úlfa og svo auðvitað bólguviðbragð eftir sýkingar.

Að mörgu að hyggja

Það er því að mörgu að hyggja þegar við skoðum einstaklinga með slíkar kvartanir. Þau einkenni sem oftast eru til staðar eru verkir, stífleiki, bólgur, roði og

þroti, auk hreyfiskerðingar. Almennum líkamlegum einkennum eins og þreytu, slappleika, svefnvandamálum, sjóntruflunum, munþurrki, hita og þyngdartapi, auk fleiri þátta, er einnig lýst. Þar sem við vitum af ættlægri slíkra sjúkdóma eru einstaklingarnir meira á varðbergi sjálfir, en við vitum að hærri aldur og það að vera kvenkyns, með fyrri sögu um áverka á liði eða einfaldlega of þungur eykur verulega líkurnar á því að þróa með sér slík vandamál.

Greining þessara vandamála getur verið vandasöm og getur þurft ýmsar rannsóknir til að staðfesta hvers eðlis er. Algengt er að nota röntgenmyndir og ýmsa myndgreiningu, blóðrannsóknir, stinga á liði og skoða vökvann en það getur ráðið úrslitum um það á hvaða grunni liðvandamálin byggja. Þá er oftsinnis gerð speglun til að meta ástand liðanna, sér í lagi ef vangaveltur eru uppi um þörfina á aðgerð og jafnvel gervi-lið.

Það má segja að það taki oft langan tíma að greina vandann. Þróun sjúkdóms í liðum gengur vanalega ekki mjög hratt fyrir sig og því getur maður vanist óþægindunum sem aftur getur tafið rétta greiningu og þá í kjölfarið auðvitað viðeigandi meðferð. Sumir koma fullseint til lækni og eru úrræðin þá orðin fátæklegra og verri, því miður. Margir eru búnir að tyggja verkja- og bólgueyðandi lyf svo árum skiptir án þess að vita hvað hrjáir þá raunverulega. Lífstíll hefur hér áhrif, sem annars staðar, og er honum einnig oft kennt um það hvernig viðkomandi liður. Þá verða oft hinar ýmsu breytingar þar á, sem bera mismunandi árangur.

Lyfin geta gert kraftaverk

Þar sem við getum í raun ekki læknað gigtarsjúkdóma, hvort heldur er slitgigt eða liðagigt, byggir öll meðferð fyrst og fremst á því að draga úr verkjum og óþæg-

Almennt er mælt með hreyfingu, og þá frekar þeirri tegund þar sem ekki verða mikil högg á liðina, samanber sund og hjólreiðar svo dæmi séu tekin. Mikilvægt er að halda kjörþyngd til að draga úr álagi á liðina og viðhalda liðleika.

indum auk þess að auka hreyfigetu. Þar til fyrir nokkrum árum síðan áttum við til-
tölulega lítið vopnabúr í formi lyfja sem öll hafa sínar takmarkanir, en með svokölluðum líftæknilyfjum hefur okkur tekist að gjörbylta lífi margra einstaklinga sem þjást af liðbólsgusjúkdómum og gera þá því sem næst einkennalaus. Lyfin geta því gert sannkölluð kraftaverk hjá sumum sjúklingum, en því miður er það aðeins mögulegt hjá þröngum hópi sjúklinga.

Rétt greining mikilvæg

Við beitem í dag, sem fyrr, meðferð fyrir sjúklinga sem þjást af gigtarsjúkdómum til viðbótar eða í staðinn fyrir lyf þegar slíkt á við. Almennt er mælt með hreyfingu, og þá frekar þeirri tegund þar sem ekki verða mikil högg á liðina, samanber sund og hjólreiðar svo dæmi séu tekin. Mikilvægt er að halda kjörþyngd til að draga úr álagi á liðina og viðhalda liðleika. Margir nota heita og kalda bakstra á víxl, nálastungur vegna verkja, streitulosun og þannig mætti lengi telja. Bætiefni sem eru talin brjóska-
uppbyggjandi og bólgueyðandi, til dæmis hákarlalýsi, ómega3-ólíur, brúnþörungur og ýmislegt fleira er í þessari umræðu og hjálpar sumum. Einna mikilvægast er þó að fá rétta greiningu og viðeigandi meðferð því það mun lengja „líftíma“ liðanna umtalsvert.

AF NETINU

Jöfnun lífeyrisréttinda

Á almennum vinnumarkaði er kerfinu gert að vera sjálfbært og iðgjöld og ávöxtun þeirra að standa undir lífeyrisréttindum, en aftur á móti eru það ríki og sveitarfélög sem ábyrgjast tiltekin réttindi í sjóðum opinberra starfsmanna.

Það er óþolandi að sumir búi við ríkistryggð réttindi en öðrum er gert að standa undir þeim réttindum og á sama tíma að búa við skerðingar í sínum sjóðum.

<http://gudmundur.eyjan.is/>

Guðmundur Gunnarsson

Umferðarreglur óskast

Fáir staðir á höfuðborgarsvæðinu eru dásamlegri en Elliðaárdalurinn með öllum sínum stígum og ævintýrum. Ég er ein af þeim fjölmörgu sem hlaupa og skokka reglulega um stígana í dalnum fagra þar sem veðrið er alltaf gott.

Umferðin um stígana er þó farin að valda mér áhyggjum, enda líkist hún á göðum degi einna mest umferðinni á götum Kairó en öllu ægir þar saman, gangandi, hlaupandi, hjólandi, skautandi; börnum, fullorðnum, fyrirmyndarhundum í ólum og kaninum sem eiga heima þarna, að ótöldum hestum og knöpum.

Undanfarið hefur borið meira á þeirri gerð hjólreiðamanna sem hjóla mjög hratt sem og fólk á ýmiss konar vélknúnum hjólum.

<http://blog.pressan.is>

Margrét Tryggvadóttir

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Nýr ŠKODA Octavia Combi.

Breiðari, lengri, léttari og hlaðinn búnaði

Nýr ŠKODA Octavia Combi er glæsilegur og rúmgóður fjölskyldubíll, hlaðinn staðalbúnaði. Má þar meðal annars nefna nálgunarvara að aftan, 16" álfelgur, fjarstýringar í stýri fyrir útvarp og síma og Bluetooth búnaði fyrir síma og tónlist.

ŠKODA Octavia Combi
kostar aðeins frá:*

3.970.000,-

* Octavia Combi Ambition 1.2 TSI,
105 hestófl, beinskiptur



Eyðsla frá 3,8 l/100 km

MERKISATBURÐIR

1627 Þrjátíu og sex eru drepnir og 242 numdir brott frá Vestmannaeyjum af sjóræningjum frá Algeirsborg.

1661 Fyrstu peningaseðlar í Evrópu eru gefnir út af Stokkhólmsbanka.

1930 Haile Selassie Eþíópíukeisari undirritar fyrstu stjórnarskrá Eþíópíu.



1990 Yfir 1600 manns látast í jarðskjálfta á Filippseyjum.

1999 Flugvél með John F. Kennedy yngri, Carolyn Bassette eigin konu hans og systur hennar ferst á Atlantshafi.

2005 Skáldsagan Harry Potter og blendingsprinsinn kemur út á sama tíma um allan heim. 287.564 eintök seljast að meðaltali á hverri klukkustund fyrsta sólarhringinn.

2009 Alþingi Íslendinga samþykkir með 33 atkvæðum gegn 28 að senda umsókn um aðild til Evrópusambandsins. Tveir sitja hjá.



ALLTAF HAFT ÁHUGA Á BÖRNUM
Guðbjörg með tvö af þremur börnum sínum, þau Önnu og Tryggva. Slaufa kanína vildi líka endilega fá að vera með á myndinni.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
STEINUNN GUÐMUNDSDÓTTIR
Sóltúni 2, Reykjavík,

lést laugardaginn 6. júlí á hjúkrunarheimilinu Sóltúni. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík, föstudaginn 19. júlí kl. 13.00.

Marta Guðriður Valdimarsdóttir
Anna Steinunn Valdimarsdóttir
Björn Valdimarsson
Guðmunda Valdimarsdóttir
Ásta Valdimarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Sigríður Líba Ásgeirsdóttir
Hafsteinn Árnason

+

Móðir okkar og tengdamóðir,
GUÐRÚN GÍSLADÓTTIR
bókasafnsfræðingur,

til heimilis í Hamraborg 32 í Kópavogi, verður jarðsett frá Fossvogskirkju í dag, þriðjudaginn 16. júlí kl. 15.00.

Gísli Ólafur Pétursson
Bjarni Pétursson
Vikar Pétursson
Pétur Örn Pétursson
Björg Pétursdóttir

Ragna Freyja Karlsdóttir
Helga Hermansen
Vilborg Sigurðardóttir
Hólmfríður Þórisdóttir
Friðgeir Magni Baldursson

+

Ástkær dóttir mín, móðir okkar, tengdamóðir, systir, mágkona og amma,
ÞÓRDÍS BRYNJA AÐALSTEINSDÓTTIR

sem lést laugardaginn 6. júlí, verður jarðsöngin frá Háteigskirkju miðvikudaginn 17. júlí klukkan 13.00.

Halldóra Karlsdóttir
Aðalsteinn H. Oddsson
Andri H. Oddsson
Arnar H. Oddsson
Guðriður H. Aðalsteinsdóttir
Áslaug H. Aðalsteinsdóttir
Halldóra Aðalsteinsdóttir
barnabörn og aðrir aðstandendur.

Sara R. Davis
Helena Einarsdóttir
Kristín H. Magnúsdóttir
Ragnar Þorgeirsson
Jóhann G. Sveinsson
Holger P. Clausen

+

Eiginmaður minn,
MAURICE G. DEELEY
dýralæknir,
Túngötu 52, Eyrarbakka,

lést þann 11. júlí síðastliðinn.

Þórunn Gunnarsdóttir

+

Elskulegur sonur, bróðir og mágur,
GUÐMUNDUR ÞÓRARINSSON
Sóleyjaríma 3,

verður jarðsöngin frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 18. júlí kl. 13.00.

Edda Guðmundsdóttir
Þórarinn J. Óskarsson
Íris D. Vilhelmsdóttir
Birgir Halldórsson

Hlaðborð af íslensku efni fyrir hressa krakka

Krakkalakkar er nýtt tímarit fyrir litla snillinga. Þar eru hugmyndir að skemmtilegum leikjum sem meðal annars henta vel á ferðalögum. Ritstjóri er Guðbjörg Gissurardóttir.

„Það kom margt gott fólk að þessu verkefni, bæði með efni og hugmyndir,“ segir Guðbjörg Gissurardóttir, ritstjóri hins nýja barnablaðs Krakkalakkar. „Þegar við fórum að skipuleggja blaðið fundum við að okkur langaði að miðla því sem við gerðum í okkar æsku því síðan hefur svo margt breyst. Það er komið hlaðborð af afþreyingu fyrir börn sem krefst ekki mikils af þeim. Við erum ekkert á móti tölvum eða góðu sjónvarpsefni en þetta er annar miðill og með honum langar okkur að örva sköpunargáfu barna og framkvæmdagleði og gefa þeim hugmyndir að viðfangsefnum, meðal annars með því að sýna þeim góðar fyrirmyndir.“

Guðbjörg hefur gefið út tímarit í þrjú ár sem heitir Í boði náttúrunnar. Þar kveðst hún hafa náð að koma öllum sínum áhugamálum á einn stað,

nema börnum. „Síðan ég hóf útgáfu hef ég haft bak við eyrað að gefa út tímarit bara fyrir krakka og nú er ég loksins að láta verða af því,“ segir hún. „Þetta er prufa. Það hefur vantað barnablað á Íslandi í áraradír.“

Krakkalakkar er ætlað börnum á aldrinum 6 til 12 ára og er án auglýsinga. Eva Þorgeirsdóttir er aðstoðarritstjóri og Erla Björg Gunnarsdóttir er líka í ritstjórn. „Við tókum ár í að safna í blaðið og afraksturinn er hlaðborð af íslensku efni fyrir hressa krakka, til dæmis um fjársjóð í fjör- unni, veiðiferðina miklu og svo kennum við þeim að gera krossgátur sjálf.“

Orðatiltæki eru á flestum síðum Krakkalakka og Hafsteinn krabbi leynist víða. Aftast eru svo spurningar um efni blaðsins, allt þetta býður upp á að farið sé í gegnum það aftur og aftur. „Hvernig skyldu viðtökur svo hafa verið? „Allir virðast

„**Þetta er prufa. Það hefur vantað barnablað á Íslandi í áraradír.**“

Guðbjörg Gissurardóttir
ritstjóri barnablaðsins Krakkalakkar

glaðir sem sjá tímaritið, jafnt fullorðnir sem börn. Það er líka lykillinn að því að svona blað geti gengið að foreldrar sjái eitthvað þar sem þeir vilja að barnið skoði.“

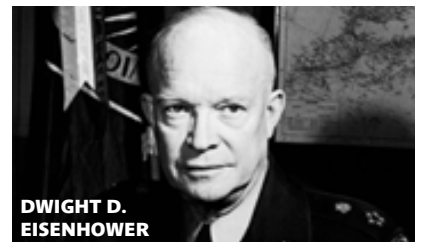
Guðbjörg kveðst alltaf hafa haft áhuga á börnum. „Ég var forfallin barnapía þegar ég var að alast upp í Fellahverfinu í Breiðholti. Var með lista yfir krakka sem ég fékk að passa og þegar flest var voru 18 á þeim lista. Eg smalaði börnum í blokkinni saman, rak þau út á róló og var þar í dagmömmuleik. Allt fyrir ánægjuna.“
gun@frettabladid.is

PETTA GERÐIST: 16. JÚLÍ 1955

Bandaríkjaforseti heimsótti Ísland

Dwight D. Eisenhower, forseti Bandaríkjanna, kom í stutta heimsókn til Íslands þennan dag árið 1955. Hann var á leið til Genfar til að flytja þar ræðu á ráðstefnu um afvopnunarmál og staldraði aðeins við í tvo tíma á Íslandi, með Mamie Eisenhower, eigin konu sinni, og syninum John. Þetta var hátíðleg stund á Keflavíkurflugvelli. Þjóðsöngvar beggja landa voru leiknir þegar hinir tignu gestir höfðu stigið frá

borði, þar sem Ásgeir Ásgeirsson forseti Íslands, Ólafur Thors forsætisráðherra, Bjarni Benediktsson dómsmálaráðherra og Eysteinn Jónsson fjármálaráðherra tóku á móti þeim, ásamt eigin konum sínum. Íslendingarnir buðu bandarísku forsetahjónunum og syninum til miðdegisverðar þar sem snæddur var íslenskur lax. Eisenhower hélt ræðu og sagði meðal annars för sína vera farna í leit að friði.



+

Faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,
ÁGÚST ÍSFELD SIGURÐSSON
Suðurhólum 24, Reykjavík,

lést 10. júlí á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu, Reykjavík. Úförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Soffía Guðrún Ágústsdóttir
Ósk Sigurrós Ágústsdóttir
Anna Björk Ágústsdóttir
Hafrún Lára Ágústsdóttir
Ágúst Ísfeld Ágústsson
Cecilía Heiða Ágústsdóttir
Erla Hildur Ísfeld
Óskar Steinn
barnabörn, barnabarnabörn og systkini hins látna.

Einar Jónsson
Porsteinn Tryggvason

Simon Teitsson

Helga Lára Pálsdóttir

+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
SIGRÚN GISSURARDÓTTIR

lést aðfaranótt sunnudagsins 14. júlí. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju, þriðjudaginn 23. júlí kl. 13.00.

Sigurður Þór Jørgensson
Guðni Þór Sigurðsson
Sigprúður Sigurðardóttir
Sigrún Ása Guðnadóttir
Arnar Þór Guðnason
Sigurður Þór Ómarsson
Magnús Orri Lárusson
Kristjana Ása Lárusdóttir
Lilja Björg Lárusdóttir
Aron Gauti Lárusson

Guðlaug Guðjónsdóttir
Lárus Ingi Magnússon

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



STELPUROKK MEÐ ANDREU

Andrea Gyldadóttir söngkona fagnar 50 ára afmæli sínu með ferilstónleikum þar sem hún tekur fyrir sýnishorn af öllum ferlinum með hjómsveitum eins og Todmobile, Grafík, Tweety, Blúsmönnum Andreu og Bíóbandinu. Tónleikarnir verða á Græna hattinum á Akureyri á föstu- dags- og laugardagskvöld kl. 22.

ÚTSALA!

WEEKEND

MaxMara

MARINA RINALDI

B/A/S/L/E/R *Parisar* TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770



NEITA AÐ BORÐA Til að kenna börnunum að borða eitthvað nýtt og til að draga úr matvæðni er ráð að hafa fyrir reglu að börnin skammti sér eitthvað af öllum mat sem er í boði og fái tækifæri til að kynnst bragðinu. Sjónin hefur áhrif á lystina og því ætti maturinn að líta gírnilega út.

MATVÖND BÖRN

HVAÐ ER TIL RÁÐA? Foreldrar barna á leik- eða grunnskólaaldri þekkja hversu erfitt það getur reynst að koma mat ofan í þau á kvöldmatartíma. Sumir verðlauna börnin fyrir að borða en aðrir verða pirraðir og hóta þeim.

Dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, var spurð að því hvort nauðsynlegt væri fyrir börn að borða heita máltíð að kvöldi. Þau hafa flest fengið heitan mat í skólanum í hádeginu.

„Að miklu leyti felst lystarleysið á kvöldmatartíma líklega í því hversu seint við borðum kvöldmatinn hérlandis. Þegar barn kemur heim klukkan fjögur eða fimm má vænta þess að það sé svangt og flest börn borða nokkuð vel á þeim tíma. Því styttra sem er á milli þessarar síðdegishressingar og kvöldmatarins og því stærri sem síðdegishressingin er þeim mun minni líkur eru á að barnið sé nógu svangt til að borða vel á kvöldmatartíma og það hreinlega orðið of syfjað,“ svarar hún og bætir við. „Það getur verið gott ráð að reyna að færa kvöldmatartímann fram, að minnsta kosti einhverja daga vikunnar, til að auka fjölbreytnina í fæðu barnsins. Annars skiptir það ekki endilega máli að barnið fái heitan mat að kvöldi en það þarf að huga að gæðunum og sjá til þess að barnið fái

nógu fjölbreytt fæði. Lykilatriði er að barnið fái grænmeti og/eða ávexti í hvert mál og það er kannski helst að grænmetið verði út undan ef ekki er heit eða hefðbundin máltíð að kvöldi. Annað lykilatriði ef síðdegishressingin vegur þungt og minna er borðað í kvöldmatnum er að tryggja að milli-bitinn sé hollur og fjölbreyttur, til dæmis gróft brauð með fjölbreyttu áleggi og grænmetis- og ávaxtabitar,“ segir Anna Sigríður.

EKKI VERÐLAUNA MEÐ ÖÐRUM MAT

Þegar hún er spurð hvort verðlauna ætti barnið til að fá það til að borða, svarar hún: „Það ætti aldrei að verðlauna mat með öðrum mat, þá er hætta á að barnið líti á matinn sem þarf að klára til að fá umbunina sem refsingu. Þannig verður maturinn sem fer á undan sífellt óvinsælli á meðan barnið fer að meta eftirrættinn að enn meiri verðleikum. Það þarf að venja sig á jákvæðni og hrós við matarborðið, segja barninu hvað það er duglegt í stað þess að reyna að stjórna



NÆRING Dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir segir að hægt sé að vinna með barninu þegar kemur að matarlystinni.



LISTALAGERINN

JARN&GLER

Járn & Gler hf. - Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin. - 104 Reykjavík S: 58 58 900. www.jarngler.is

40%-70%

NÚ AUKA 20% AF ÖLLUM BUXUM TIL MIÐVIKUDAGS

Opnunartími: mánud-miðvikudag 11.00-18.00 lokað á fimmtudag og föstudag vegna sumarleyfa

Bonito ehf. Friendtex Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2870 - www.friendtex.is

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir lðjubjálfarar, sjúkrabjálfarar og lækna hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0-45° timbur/gífsloft.

Vilji vilji.is

...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225-307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

Stuðningsstöngin Yfir 8000 ánægðir notendur á Íslandi

SLÖKUN MAGNESÍUM GERIR KRAFTAVERK

MAMMA VEIT BEST KYNNIR Slökun er mest selda fæðubótarefnið hér á landi tvö ár í röð. Efnið er leyst upp í vatni og fer strax í gegnum kerfi líkamans.

Náttúruleg Slökun er í duftformi og er blandað við vatn. Með þeim hætti verður inntakan inn í blóðrásina mun meiri, eða 60% til 80% samanborið við efni í töfluformi sem skila sér aðeins 10%.



Hallgrímur Þ. Magnússon lækni.

Hallgrímur Magnússon lækni hefur lengi fylgst með óhefðbundnum lækningum og náttúrulækningum. Hann segir magnesíum vera afar mikilvægt efni fyrir öll efnaskipti líkamans. „Magnesíum er þriðja algengasta efni líkamans á eftir vatni og súrefni. Við hreyfum hvorki vöðva né hugsum eina hugsun án þess að magnesíum komi þar við sögu. Stress, áfengisneysla og streita hefur til dæmis neikvæð áhrif á okkur því líkaminn færir magnesíum út úr frumum í blóðið til að kæla líkamann og hægja á streitusvörnuninni.“

Magnesíum má finna í ýmsum fæðutegundum, til dæmis dökkgrænu grænmeti, fræjum, hnetum, sjávarfangi og ávöxtum. Hallgrímur bendir þó á að magn magnesíums sé að minnka í ýmsum matvælum. „Rannsóknir sem gerðar voru í miðríkjum Bandaríkjanna, fyrst árið 1941 og svo aftur árið 1990, sýna að magnesíuminnihald ýmissa grænmetistegunda og kornmetis hefur

minnkað um 40%. Það er því minna af magnesíum í grænmeti í dag miðað við þessar rannsóknir. Þetta eru auðvitað rannsóknir frá Bandaríkjunum en ég held að þetta sé svipað í flestum löndum.“

Hallgrímur bendir einnig á að rannsóknir frá Bandaríkjunum sýni að 70-80% þjóðarinnar þjáist af magnesíumskorti. Hann getur verið afleiðing margs konar álags á líkamann, til dæmis vegna streitu, lyfjaneyslu, ofþjálfunar og of mikillar koffín- og sykurneyslu. Sem dæmi má nefna of lítið magnesíum í fæðunni, meltingarvandamál eða mikið af kalki í fæðunni. Ofneysla kalks getur nefnilega valdið magnesíumskorti þar sem það yfir magnesíum úr líkamann og getur þá valdið æðakölkun og kölkun líffæra.

Ekki sé nógu gott að bregðast við slíku með inntöku magnesíumtaflna því þær leysast upp á misjöfnum stöðum í þörmum líkamans. „Það er langsniðugast að taka magnesíum í fljóttandi formi. Þá er efnið leyst upp í heitu vatni og þannig fer það strax gegnum kerfi líkamans með betri hætti en ef töflur væru teknar inn.“

Hallgrímur segir inntöku magnesíums ekki bundna við einn

aldurshóp. „Ef ég væri ráðamaður myndi ég setja magnesíum í vatn á Íslandi. Þá taka allir landsmenn það inn. Það er með magnesíum eins og mörg efni í líkamanum, við getum ekki fengið of mikið af þeim. Ef magnesíums er neytt í of miklum mæli þá opna nýrun og við þissum aukaeftunum út enda er efnið vatnsleysanlegt.“

Hann ítrekar þó að magnesíum sé ekki lyf heldur náttúrulegt efni. Þannig vita þeir sem taka það inn ekki hvort ákveðin einkenni láti undan eftir fáeinir vikur eða jafnvel nokkra mánuði. „Líkamin veit það einn sjálfur. Sjálfur hef ég tekið inn magnesíum á hverjum degi í langan tíma. Ég er alveg óhræddur við að taka stóra skammta af efninu.“

Hallgrímur segir mikla vakningu á Vesturlöndum í notkun magnesíumfæðubótarefna, auk annarra fæðubótarefna sem hafa það markmið að bæta heilsu og líðan fólks. Hann segir það til marks um að almenn-ingur hafi ekki sömu trú og áður á lausnum heilbrigðiskerfisins.

Náttúruleg Slökun fæst í öllum apótekum, heilsuþúðum, heilsutorgi Blómavals, Fjarðarkaupum, Hagkaupum, Skeifunni, Garðabæ, Kringlunni og Afreksvörum Glæsibæ.



20%
þakklætisafsláttur af slökun út júlí

Þökkum fyrir þær frábæru viðtökur sem SLÖKUN hefur fengið á Íslandi

MAGNESÍUM

Byggir upp og styrkir bein líkamans.

Er jafn mikilvægt og kalk til að vinna gegn beinþynningu og eykur líka beinþéttingu.

Tekur þátt í yfir 300 lífefnafræðilegum ferlum í líkamanum.

Hefur áhrif á stjórnun blóðsykurs, líkamshita og stöðugleika hjartans.

Stuðlar að eðlilegri vöðva- og tauga-starfsemi.

Meiri verðlækkun!



Vertu vinnur okkar á Facebook



Hjá Grafhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18

laugardaga frá kl. 10-16

BOLTA RÉTTUR

Quesadillas með kjúklingi, nautahakki, fersku salsa, kornsalsa og osti.

Culiacan
Suðurlandsbraut 4a
533 1033 www.culiacan.is

► eða skamma og nota boð og bönn. Foreldri sem styður við barnið, sýnir hluttekningu og setur ákveðnar reglur en beitir ekki þrýstingi er að hjálpa barninu að taka sjálfstæðar ákvarðanir og byggja upp góðar matarvenjur til framtíðar á meðan skipun um að borða eitthvað dregur frekar úr ánægju eða vilja til að borða tiltekinn mat. Annars konar verðlaun en matur geta komið til greina, til dæmis með því að nota umbunarkerfi þar sem barnið fær verðlaunin eftir að hafa staðið sig vel í nokkur skipti, en það getur verið vandmeðfarið og þarf að vera skipulagt til að það gangi upp.“

FORELDRARNIR RÁÐA

„Helst eiga börnin að borða það sem er í matinn hverju sinni. Gott ráð er að bjóða ekki upp á sérvalkost fyrir börnin en leyfa þeim í staðinn að velja innan þess sem er í boði þann daginn. Almenn er það foreldranna að stjórna hvað er í boði en barnanna að velja hvort og hversu mikið þau borða. Stundum getur verið tilefni til að hafa eitthvað annað í boði fyrir börnin en þá fullorönu en það á frekar að vera undantekning en regla, enda snýst matmálmáttinn ekki bara um að við fáum næringu heldur hefur hann bæði félagslegt og menningarlegt gildi,“ segir Anna Sigríður.

ÞURFA AÐ SMAKKA

„Ungbörn eru almennt ekki matvönd en í kringum tveggja ára aldurinn byrjar matvöndni oft að gera vart við sig og er mest á leikskólaaldrinum. Hjá flestum snýr matvöndni frekar að mat sem er beiskur eða bragðmikill en sætum mat sem rennur ljúflega niður. Við þekkjum það flest af eigin raun sem fullorðin að beiskt bragð, eins og til dæmis af kaffi eða ólífum, er ekki endilega gott í fyrsta skipti en með því að smakka endurtekið



GOTT AÐ BORÐA Foreldrar hafa mikil áhrif á matarvenjur barna.

venjumst við bragðinu og okkur fer að líka það. Sama gildir um börnin, það þarf að gefa sér talsvert langan tíma til að kenna barni að meta nýtt bragð og oft getur tekið margar tilraunir bara að fá það til að smakka. Flest börn þurfa allt að 15 skipti til að venjast matnum, en sem foreldri er líklegt að maður sé búinn að gefast upp og hættur að reyna áður en svo langt er komið. Síundurtekin kynning er vænlegust. Þá er maturinn sem barnið á að venjast hafður sýnilegur og oft á borðum og barnið ekki pín til að bragða hann heldur aðeins veitt hvatning og barnið bara látið sjá hvað hinum finnst maturinn góður. Rannsóknir sýna líka að öll kynning á mat, til dæmis í gegnum myndir, sögur, ræktun, matargerð og innkaup, yfir undir að barnið borði betur. Að lokum má ekki gleyma að foreldrar eru besta fyrirmyndin og því betur sem þeir borða af hollum og góðum mat þeim mun líklegri er að það skili sér í matarvenjum barnanna.“

■ elin@365.is



ÁVEXTIR Ef ávextir eru skornir niður fyrir börnin vilja þau frekar borða þá. Litríkur matur höfðar til barna.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432
Kolbeinn Kolbeinsson, kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

RYKSUGUR

ÞRIÐJUDAGUR 16. JÚLÍ 2013

Kynningarblað Einar Farestveit, Fönix, sýning á gömlum heimilistækjum.



Það fer lítið fyrir þessum víftum en loftstreymið er engu að síður 15 sinnum meira en í venjulegum spaðaviftum.



Ryksugurnar byggja á svokallaðri Root Cyclone tækni eða sílendrum sem auka loftstreymið og skilja að óhreinindi sem safnast í ryksugutank og hreint loft sem ryksugan blæs frá sér. MYND/GVA



Handryksugurnar eru þráðlausar og ganga í um tuttugu mínútur á hverri hleðslu.

Pokalausar og þægilegar í notkun

Breski iðnhönnuðurinn og uppfinningamaðurinn Sir James Dyson setti í kringum síðustu aldamót á markað öflugar, pokalausar ryksugu sem hefur farið sigurför um heiminn og verið margverðlaunuð fyrir einstaka hönnun. Hann hefur síðan markaðssett handryksugur byggðar á sömu tækni auk þess sem Dyson á heidurinn að nýstárlegum víftum.

Einar Farestveit selur Dyson-ryksugur sem byggja á bresku hugviti. Þær eru með svokallaðri Root Cyclone tækni eða með sílendrum sem auka loftstreymið og skilja að óhreinindi sem safnast í ryksugutank og hreint loft sem ryksugan blæs frá sér. Aflið sem vélin notar við þetta jafngildir allt að 100.000G.

„Breski iðnhönnuðurinn og

uppfinningamaðurinn Sir James Dyson kom fyrst fram með þessa tækni en ryksugurnar eru pokalausar og nota minna rafmagn en hefðbundnar ryksugur með poka. Það kemur þó á engan hátt niður á sogkraftinum. Þegar tankurinn er fullur er auðvelt að losa hann af og þrifa. Síurnar er sömuleiðis hægt að þrifa. Þá eru fáanlegar ryksugur sem eru sérstaklega hugsaðar til

að ryksuga dýrahár,“ segir Hlökkver Þorsteinsson, framkvæmdastjóri hjá Einar Farestveit. Vélarnar eru byggðar úr vönduðu, sterku plastefni og eru að hans sögn afar liprar í notkun.

Dyson-handryksugur

Einar Farestveit & Co hf býður upp á fjórar gerðir af gólfryksugum, sem eru í tveimur mismunandi

sogstyrkleikum og þar að auki tvær gerðir af handryksugum. Handryksugurnar eru þráðlausar og búnar sömu tækni og gólfryksugurnar. „Þær eru líka með löngu skafti þannig að það er hægt að nota þær sem gólfryksugu og ganga þær í um tuttugu mínútur á hverri hleðslu,“ segir Hlökkver.

Dyson-viftur

Dyson hefur sömuleiðis sett á

markað handhægar og nettar viftur sem byggja á túrbínunum. Þær draga loftið inn að neðan og blása því út í gegnum rauf í hringnum en loftstreymið er um 15 sinnum meira en í venjulegum spaðaviftum. „Hönnunin er glæsileg og er ýmist hægt að stilla á heitan eða kaldan blástur. Vifturnar fást í tveimur gerðum og fjórum stærðum.“

dyson

Sem verkfræðingar verðum við að sjá handan við núverandi tækni og spyrja hvort til séu betri lausnir. Það er í raun drifkrafturinn hjá Dyson – ný hugsun sem leysir hversdagsleg vandamál. „Ég fann upp og þróaði Dyson Cyclone tæknina á þessum forsendum. Ég vissi að það hlyti að vera betri leið en gamla stíflaða tæknin. Einhverjum 5.127 frumgerðum síðar, hafði ég lausnina.“



Hágæða pokalausar ryksugur og mjög öflugar handryksugur fyrir þá sem vilja aðeins það besta.

James Dyson

JAMES DYSON
uppfinningarmaður
cyclone vacuum
tækninnar



Einar Farestveit & Co.hf.

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

75 YEARS **KÄRCHER®**

Iðnaðarryksugur

Pegar gerðar eru hámarkskröfur

TACT
Triggered Air draft
Cleaning Technology

Sjálfvirk hreinsun á síu

NT 45/1 Eco
Ryksugar blautt og þurrt
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.

NT 35/1 Eco
Ryksugar blautt og þurrt
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.

NT 25/1 Eco
Ryksugar blautt og þurrt
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.

NT 55/1 Eco
Ryksugar blautt og þurrt
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.

RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · www.rafver.is · rafver@rafver.is
FAGMENNSKA ALLA LEIÐ



Guðfinna Karlsdóttir bókavörður prufar bresku Hoover-ryksuguna sem notuð var í Hveragerði árið 1954.

Heimilistæki fyrri ára í Þorlákshöfn

Á sumarsýningu Byggðasafns Ölfuss sem sett hefur verið upp á bókasafninu í Ráðhúsinu í Þorlákshöfn eru sýndir munir safnsins sem tengjast hannyrðum og ýmsum heimilisstörfum.

Barbara Guðnadóttir, forstöðumaður Bóka- og byggðasafns Ölfuss, segir að á sýningu hafi verið safnað ýmsum hlutum frá heimilum í sveitinni. „Íbúar hafa verið duglegir að gefa til safnsins muni sem þeir hafa notað í gegnum tíðina en á sýningunni eru margar gerðir af sauma- og prjónavélum, vefstóll, knipltinnar og kefli, eldavél, taurullur og strauvél. Þar er líka sokka-prjónavél, spólurokkur, rokkur og margt fleira,“ segir Barbara og bætir við munirnir komi frá fólki sem býr eða hefur búið í Ölfusi. „Þarna má sjá gamla strauvél sem kona í sveitinni átti en hún fékk hana frá systur sinni sem rak þvottahús í Reykjavík. Strauvélin á því mikla sögu að baki. Við vitum ekki sögu allra hluta á sýningunni en höfum reynt að draga fram það helsta sem vitað er um.“

Barbara segir að yfirleitt hafi hannyrðirnar verið í höndum kvenna en þó eru undantekningar á því. „Oft unnu karlarnir við handverk tengt leðri, víði og fleira. Einstakur karlmaður átti það þó til að grípa í að sauma og prjóna og var Gunnar Markússon, fyrsti safnstjóri Bóka- og byggðasafns Ölfuss, mikill hagleiksmaður hvað prjónaskap snerti. Hann hannaði og prjónaði meðal annars hökul handa prestinum í Þorlákshöfn og eingirniskjóra á konurnar í fjölskyldu sinni,“ segir Barbara enn fremur. „Fleira en hannyrðir eru hluti af heimilisstörfunum og tekur sýningin mið af því að stór hluti heimilisstarfa var, og er enn, að elda, hugsa um börnin og að sjálf-sögðu að halda heimilinu hreinu. Það hefur verið mikil hjálp að eiga góða ryksugu.“

Safnið á eina merkilega ryksugu, en það er bresk Hoover-ryksuga sem hönnuð var af Henry Dreyfuss, sama iðnaðarhönnuði og hannaði fyrri típur ryksugunnar. Módelið sem



Sigrún Ágústsdóttir er hér búin að setja upp prjónavél móður sinnar. Margir muna á sýningunni koma frá Sigríði Guðjónsdóttur, móður Sigrúnar. Nýjasti munurinn kom af tilefni sýningarinnar en það er rokkur sem Sigrún færði safninu.



Anna Jórunn Stefánsdóttir sýnir starfsfólki safnsins hvernig á að knipla. Hún færði safninu kniplpinna að gjöf.

safnið á er númer 612. Það kom fyrst á markað í Bandaríkjunum árið 1940 en á Bretlandi kom það ekki á markað fyrr en árið 1949.

Ryksugan á safninu var notuð í Hveragerði upp úr árinu 1954 en íbúi í Þorlákshöfn færði safninu ryksuguna.“

Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:

App sem þú þarft

Nýtt í spjaldtölvu og snjallsímann



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvu og snjallsímann með nýja Fréttablaðsappinu. Nú er hægt að nálgast Fréttablaðið hvar sem er, á hverjum morgni. Sláðu inn Fréttablaðið á Google Play eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndis@365.is, s. 512 5434

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

BÍLAR

FRÍÐJUDAGUR
16. JÚLÍ 2013



GM Selur fleiri bíla í Kína
Reynsluakstur Renault Clio
Toyota Með flest einkaleyfi

PLATAÐI ALLA MÓTSGESTI Á SELFOSSI

Setti gervivélvirkja undir bílinn með rafstýrða fætur og var hann undir bílnum „að gera við“ alla sýningarhelgina.

Gamlir bílar þurfa gott viðhald og vissara að einhver sé tilbúinn að liggja undir þeim í tíma og ótíma. Það er þó kannski fullmikið í lagt að liggja undir þeim heilu dagana. Þessi lá undir forlata Rover þrjá daga í röð á bíla-sýningu Fornbílaklúbbsins á Selfossi á dögum, en það var ástæða fyrir því. Hann var ekki af holdi og blóði, heldur er hann smíði eiganda bílsins, Halldórs Friðriks Olesen, sem er

greinilega stríðinn mjög. Halldóri tókst með þessu að blekkja svo til alla sýningargesti með þessum forlata gervivélvirkja, sem hann kallar Bíla-Berg.

Með rafstýrða fætur

Til þess að gera hann enn eðlilegri er hann drifinn rafmótorum og sveiflar fótunum með taktföstum hætti. Að auki var gott úrval af verkfærum í kringum hann svo hann liti nú út fyrir að vera störfum hlaðinn allan tímann. „Guð, sjáðu manninn undir bílnum, mamma.

Hann er búinn að vera að í allan dag og finnur ekkert út úr þessu. Hann er varla með réttindi þessi, búinn að baksa við þetta í allan dag.“ Svona setningar heyrðust alla mótshelgina og margir furðuðu sig á veru hans undir bílnum öllum stundum. Rover-bíllinn sem Halldór Friðrik var með á sýningunni á Selfossi er af árgerð 1961, stífbónaður og gullfallegur.

Áður í eigu Gísla Halldórssonar leikara

Halldór er fjórði eigandi Rover-bílsins, en einn ástsælasti

leikari landsins, Gísli Halldórsson, keypti bílinn frá Bretlandi árið 1977 af öðrum eiganda hans. Bíllinn fékk skráningarnúmerið R 54564 og síðar G 2512. Halldór eignaðist svo bílinn árið 1989 og var hann geymdur í bílskúrnum til ársins 2006 þar sem hann fékk gagngerar endurbætur með vænum hléum á milli. Halldór hefur greinilega vandað mjög til verks. Rover-bíllinn er með sex strokka línuvél, 2,4 lítra sprengirými og er 105 hestöfl, sem er dágott fyrir bíla þessa

tíma. Hægt er að handsnúa bílinn í gang og er sveifin í vélarhúsinu. Hann er byggður á grind og því mjög sterklega byggður bíll, enda heil 1.650 kíló þótt hann sé tiltölulega lítill. Mikill fjöldi fólks sótti þessa glæsilegu sýningu Fornbílaklúbbsins á Selfossi en klúbburinn sýndi þar 150 bíla, hvern öðrum glæsilegri. Fullyrða má að margar vinnustundirnar liggja að baki glæstu útliti þeirra. Með vinnu sinni stuðla félagar í klúbbnum að varðveislu bílasögu okkar Íslendinga.

Plasthlífar
á húdd, glugga og ljós

FÁANLEGAR
Á FLESTAR TEGUNDIR
FÓLKSBÍLA OG JEPPA

EGR

ARCTIC TRUCKS
arctictrucks.is





PÓLYHÚÐUM FELGUR
LÁNUM DEKK OG FELGUR Á MEÐAN

DEKKJASALAN

Dalshrauni 16 | 220 Hafnafjörður | Sími: 587 3757 - 777 3757

JEPPARAFAGEYMAR

Er bíllinn tilbúinn fyrir ferðalagið?



Öflugir **TUDOR** High Tech rafgeymar fyrir jeppa.

- 100 Ah, 850 Amper
- 30% meiri ræsikraftur
- Alveg lokaðir og viðhaldsfríir
- Öruggræsing í miklum kulda
- Sýna hleðslu: Fullhlaðinn, hálfur eða tómur
- Góðir fyrir jeppa með miklum auka rafbúnaði

Mikið úrval • Taust og fagleg þjónusta • 30 ára reynsla

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • www.skorri.is

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolfostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

RENAULT CLIO



**1,5 L. DÍSIL, 90 HESTÖFL-
FRAMHJÓLADRIF**

**Eyðsla: 3,4 l./100 km í
blönduðum akstri**

Mengun 90 g/km CO2

Hröðun 11,9 sek.

Hámarkshraði 180 km/klst



Laglegur hvar sem á hann er litið og rísandi lína aftur eftir bílnum gefur honum sportlegt útlit.

LAGLEGUR OG SPRÆKUR SPARIGRÍS

Sérdeilis sparneytin 1,5 lítra dísilvélin eyddi svo til aldrei yfir 4 lítrum á hundraði, hvort sem var innan- eða utanbæjar.

Það er ekki svo oft sem bíl er ekið og eyðslan fer sjaldan upp fyrir fjóra lítra á hundraði. Þannig var þó reynslan af nýjum Renault Clio með 1,5 lítra dísilvél. Engu máli skipti hvort bílnum var ekið innan- eða utanbæjar, svo til alltaf sást tala undir fjórum lítrum. Undarlegt var það í raun að eyðslan breyttist heldur ekkert hvort sem ekið var um götur borgarinnar eða farið langt austur fyrir fjall. Á slíkt frekar við í hybrid-bílum sem endurheimta alla þá orku sem tapast við hemlun innanbæjar, en líka þessum. Uppgefin eyðsla Renault Clio er 3,4 lítrar í blönduðum akstri, svo þessar tölur koma ekki á óvart. Það á þó bara við svo fáa bíla að raunveruleikinn slái nálægt uppgefni eyðslu frá framleiðanda og munar oftast 20-30% þar á og er ávallt mjög svekkjandi. Stór þáttur í lítilli eyðslu Clio er sú staðreynd að hann er 100 kílóum léttari en síðasta kynslóð Clio.

Tvisvar bíll ársins í Evrópu

Ný kynslóð bílsins ber nafnið Renault Clio 4, er fjórða kynslóð þessa netta bíls og var kynnt til sögunnar í fyrra. Renault kynnti Clio-bílinn fyrst til sögunnar árið 1990 og á hann því brátt ald-

arfjórðungsafmæli. Hann hefur frá upphafi verið einn af söluhæstu bílgerðum í Evrópu og með tilkomu hans fyrir 23 árum er hann talinn hafa bjargað Renault frá gjaldþroti eftir mögulegum á undan. Clio hefur tvisvar sinnum verið kjörinn bíll ársins í Evrópu, 1991 og 2006, og er annar tveggja bíla sem því hefur náð. Hinn er Volkswagen Golf. Clio býst með tveimur bensínvélum, 0,9 og 1,2 lítra sem eru 75 eða 90 hestafla. Hann er þó ekki síður vinsæll með 1,5 lítra dísilvél sem er dCi 90. Með þessari vél er hann skrambi öflugur og eyðir einstaklega litlu. Reyndur var bíll með dísilvélinni og beinskriptur og kostar sá bíll 2.890.000 krónur, en ódýrasta útgáfa bílsins með aflminni bensínvélinni er á 2.390.000. Er sá bíll þó nokkuð síður búinn og útlitslega einnig síðri.

Stórgóð nett dísilvél

Dísilvélin í Clio, sem fær hjálpr frá forþjöppu, er mjög skemmtileg vél sem kaupendum hefur frá upphafi líkað vel en er nú orðin skemmtilega aflmikil og skilar því á breiðu snúningsbili. Það þýðir að ekki þarf að hræra mikið í girunum til að fá úr henni hámarksaflið. Hún er að auki þýðgeng, hljóð-

lát og fágúð. Vélin togar 200 Nm og því hendist þessi létti bíll áfram með henni og aflleysi finnst seint, allra síst upp brekkur, eins og fannst vel upp Kambana. Þar var hann í essinu sínu og virkaði eins og vedhlaupahestur sem skildi aðra eftir í reyk. Full ástæða er þó að minnast á spræka bensínvélna, sem ekki var reynd, en fögrum sögum fer af henni einnig, enda selst bíllinn fullt eins vel með henni og eyðsla hennar einnig til fyrirmyndar. Með henni er bíllinn heilum 62 kílóum léttari og því batna aksturseginnleikar bílsins eftir því. Clio með dísilvélinni verður þó ekki skammaður fyrir slaka aksturseginnleika, hann er lipur bíll og stýring hans og tilfinning fyrir vegi er með hreinum ágætum. Þrátt fyrir ágætt afl þarf það þó að verða meira til að bíllinn verði sportlegur. Fjöðrun bílsins er nokkuð mjúk og þægileg fyrir farþega en fyrir vikið er ekki hægt að henda honum eins hratt í beygjur og gætir þá nokkurs hliðarhalla. Allt er þetta spurning um málamiðlun og fyrir vikið er Clio þægilegur fyrir flesta en svarar ekki alveg kröfum þeirra sem kjósa akstursgetu umfram þægindi. Hann er því aðeins á eftir aksturseginnleikum sumra bíla í hans flokki.

BÍLAR
www.visir.is/bilar

Umsjón blaðsins
Finnur Thorlacius
finnurth@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000

Auglýsingar
Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbirgir@365.is
Sími 5125432

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is



Fjöldi hurða: 5
Verð 2.890.000 kr.
Umboð BL

- ▼ Lítill eyðsla
- Fallegur
- Verð
- ▲ Sæti í langkeyrslu
- Akstursgeta

Einungis framleiddur með fimm hurðum

Að utan er Clio ferlega sætur bíll, en miklu munar reyndar á hvaða útfærsla hans er valin. Talsvert vantar á ódýrustu útfærslu hans miðað við þær dýrari og því hafa víst fáir valið sér þá ódýrustu heldur leggja frekar til 200.000 kr. aukalega fyrir bæði meiri staðalbúnað og fallegra útlit. Clio fæst eingöngu með fimm hurðum þó svo að hann líti út fyrir að vera aðeins með þrjár. Því veldur óvenjuleg opnun afturhurðanna, en handfangið sést varla og er staðsett fyrir aftan gluggann ofarlega á hurðinni. Sportleg rísandi lína fer aftur um bílinn og að mati greinarstjofara er sama hvar litið er á bílinn, hann er fríður frá öllum sjónarhornum og hefur batnað gríðarlega frá síðustu kynslóð. Að innan fullnægir Clio flestum þörfum en þar er enginn íburður. Þar fer samt um frísklegur vindur og nútímalegt útlit þó svo að efnisvalið sé ekki af dýrari gerðinni. Frakkar hafa alltaf farið sínar eigin leiðir og bílar þeirra oft skemmtilega öðruvísi og á það einnig við hér. Ef setja á út á eitt-hvað hvað innanrími bílsins varðar er það helst að sætin eru eiginlega ekki nógu góð til lengri aksturs og gætti þreytu við slíkan akstur. Á heildina litið er Clio flottur og vel heppnaður bíll með góðar vélar og á góðu verði, enda ódýrasta útfærsla hans líklega sú ódýrasta sem býðst í þessum stærðarflokki. Freistandi er þó að kaupa hann í örlítið betri útfærslu og þarf ekki leggja mikið til að auki.



Skýrir mælur og gott að hafa staf-rænan hraðamæli.



GM ætlar að gera Opel að lúxusmerki

Eittvað róttækt þarf General Motors að gera við Opel-merkið sitt í Þýskalandi, sem hefur eins og Chevrolet tapað miklu fé á undanföllum 13 árum á Evrópumarkaði. Svo virðist sem GM ætli að taka þá stefnu að lyfta merkinu upp í gæðum og keppa með því við bílamerkin BMW, Audi og Mercedes Benz sem gengur vel þrátt fyrir dræma sölu bíla í Evrópu. Ekki aðeins er Opel-merkið undir því systurmerki þess í Bretlandi, Vauxhall, verður í leiðinni partur af þessari stefnu. Með þessari stefnu yrði meiri greinarmunur gerður á merkjum Opel og Vauxhall og Chevrolet-merkinu í Evrópu og Chevrolet látið eftir sviðið á ódýrari gerðum bíla þar. Byggt verður á góðum viðtökum Mokka-jeplingsins frá Opel og smábílnum Adam, sem einnig er af vandaðri gerð smábíla.

Opel hélt markaðshlutdeild milli ára
 Ekki er meiningin hjá GM að markaðssetja bíla Opel og Vauxhall utan Evrópu í meira mæli en nú er heldur verður heimaálfan að mestu undir. Hlutur Opel á bílmarkaði í Evrópu var 6,8% á fyrstu 5 mánuðum ársins, líkt og á síðasta ári. Á sama tíma tapaði Chevrolet markaðshlutdeild og fór úr 1,5% í 1,1% svo það virðist gæfulegra að styðja við Opel til frekari sóknar á Evrópumarkaði. Þetta er reyndar ekki í fyrsta skipti sem GM hefur lýst því yfir að fyrirtækið ætli að aðgreina Opel frá Chevrolet, en það gerði það einnig árið 2010 og þá einnig með þeim formerkjum að lyfta ætti Opel-merkinu upp í gæðum. Það virðist þó að því leyti hafa heppnast að bílar Opel hafa hlotið margs konar verðlaun fyrir gæði og þykja nú afar traustir og bilanafrír bílar. Þó virðist merkið ekki hafa að sama skapi klifrað upp gæðastigann í huga íbúa Evrópu, en það tekur jú ávallt langan tíma.



FJÖLSKYLDUBÍLLINN

.....FRÁBÆRT VERÐ

RÍKULEGUR STAÐALBÚNAÐUR

16" álfelgur • Tölvustýrð miðstöð með loftkælingu • Fjarlægðarvari að framan og aftan Bluetooth handfrjáls símabúnaður • Aðfallanlegir rafmagnsspeglar • Aðgerðahnappar í stýri • Hraðastillir (Cruise control) • Hiti í framsætum • iPod og Aux-tengi • Regnskynjari • LED ljósabúnaður

RENAULT SCENIC

DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR

EYÐSLA 4,7 L/100 KM
VERÐ 4.290.000 KR.



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

Bilahúsið
 Reykjanesbæ
 www.bilahusid.is
 421 8808

Bílasalan Bílás
 Akranesi
 www.bilas.is
 431 2622

Bílasala Akureyrar
 Akureyri
 www.bilak.is
 461 2533

Bilaverkstæði Austurlands
 Egilsstöðum
 www.bva.is
 470 5070

Bíll myndir með Dynamic audehluþapaból og 17" álfelgur.

GM selur fleiri bíla í Kína en Bandaríkjunum

Það hefur loksins gerst sem margir biðu eftir, General Motors í Bandaríkjunum selur nú fleiri bíla á stærsta bílamarkaði heims en í heimalandinu. Heilum 200.000 bílum munaði á fyrri helmingi þessa árs, en í Kína seldust 1,6 milljónir bíla og 1,4 í Bandaríkjunum. Sala GM jókst um 10,6% í Kína á fyrri helmingi ársins, sem getur þó ekki talist mikil aukning í samanburði við

þá aukningu í sölu sem Ford náði þar, eða 47%. General Motors hefur áætlanir um það að selja meira en 5 milljónir bíla í Kína við lok áratugarins. Ef það gengur eftir verður Kínamarkaður orðinn næstum helmingi stærri en heimamarkaðurinn í Bandaríkjunum.

Sýningarsalur General Motors í Kína.



Rússlandsmarkaður á hraðri niðurleið

Markaður fyrir bíla í Rússlandi minnkaði um 11% í nýliðnum júnímánuði og er það fjórði mánuðurinn í röð þar sem lægri bílasala er á milli ára. Er heildarsala ársins nú 5% minni en á sama tíma í fyrra. Þessi dræma sala hefur komið illa við þau bílafyrirtæki sem treysta mikið á Rússlandsmarkað, svo sem Chevrolet, Ford, Volkswagen og Renault. Sala ýmissa bílamerkja tók verulega dýfu og minnkaði hún t.d. um 34% hjá Nissan, 28% hjá Chevrolet og 24% hjá Ford. Sala heimaframleiðandans Lada varð fyrir örlítið minna höggi og féll um 17%. Sala Renault minnkaði um 5% og Volkswagen um 7%. Mörg bílafyrirtæki hafa fjárfest mjög mikið í framleiðslu í Rússlandi og eiga GM, Ford, Renault og Fiat mikið undir að salan þar haldi áfram að aukast eins og á undaförnum árum, enda hefur því verið spáð. Því er þessi minnkun nú áhyggjuefni, en þeir vona að salan taki aftur kipp á seinni hluta ársins.



Toyota með flest einkaleyfi

Toyota slær við öllum öðrum bílaframleiðendum hvað fjölda veittra einkaleyfa varðar á síðasta ári. Voru þau 1.491 talsins og kveður svo rammt að að tveir verkfræðingar fyrirtækisins fengu yfir 20 einkaleyfi skráð hvor. Fjöldi einkaleyfa gefur til kynna hversu kröftugt þróunarstarf á sér stað innan raða hvers fyrirtækis og það kemur kannski ekki á óvart að stærsta bílafyrirtæki heims tróni á toppnum, auk þess sem Toyota hefur að undanförunu sótt mjög fram við þróun nýrra bíla sinna, ekki síst á sviði tvinnbíla. Aukning Toyota á þessu sviði á milli ára var um 30% frá árinu 2011.

Skráning í mótið á heimasíðu FM957

FM957

POPPARA GOLF MÓT

27. júlí á Hlíðavelli í Mosfellsbæ

Vinningar að verðmæti 2 milljónum króna

- 150 þúsund króna gjafabréf í Kringluna
- Eins árs kort í Baðstofuna Laugum, World Class
- Gjafabréf á veitingastaðinn Gló
- El Go rafmagnsfjallahjól frá Suzuki umboðinu
- Toshiba fartölva með Intel 7 örgjörva frá Tölvulistanum
- Snjallsímar frá Vodafone
- Afnot af Fiat 500 Sport í heilt ár frá Diesel.is
- Birgðir af Egils Gull Léttöl
- Árskort í Golfklúbbinn Kjöl Mosfellsbæ
- Fullt af öðrum frábærum vinningum



Umboðsaðili Nilfisk í nærri 70 ár

Saga íslenska fyrirtækisins Fönix er nátengd Nilfisk-ryksugunni. Úrvalið af ryksugum er afar mikið í Fönix en þar má fá allt frá litlum heimilsvélum upp í flóknar iðnaðarvélar. Nilfisk-ryksugurnar endast afar vel og þó nokkrar sem framleiddar voru á sjötta áratugnum eru enn í notkun.

Upphaf Nilfisk-ryksugunnar má rekja aftur til fyrsta áratugar tuttugustu aldar en árið 1906 stofnuðu P. A. Fisker og H. M. Nielsen fyrirtæki sem bar nafnið Fisker & Nielsen. Fisker var rafmagnsverkfræðingur og hafði unun af öllu sem sneri að rafmagnsmóturum. Hann fór að framleiða mótora í ýmis tæki á borð við viftur, eldhúslýftur og bora. „Hans stærsta afrek var hins vegar að hanna ryksugu árið 1910 sem aðeins vó 17,5 kíló. Þannig gat ein manneskja stjórnað ryksugunni en önnur hreingerningartæki á þessum tíma þurftu í það minnsta fjóra stjórnendur. Nilfisk C1 ryksugan var auk þess fyrsta rafmagnsryksugan í Evrópu og því bylting á heimilum,“ segir Sveinn Sigurðsson, framkvæmdastjóri Fönix, en fyrirtækið hefur farið með umboð fyrir Nilfisk-ryksugur í bráðum sjötíu ár.

Hugmyndina að nafni ryksugunnar fékk Fisker frá símskeytaheimilisfangi fyrirtækisins, sem var Nilfisk. „Fisker fékk síðan einkaleyfi á ryksugunni og árið 1954 hafði fyrirtækið selt eina milljón slíkra,“ upplýsir Sveinn. Fisker & Nielsen hefur tekið ýmsum breytingum í gegnum tíðina en heitir í dag Nilfisk-Advance og hefur höfuðstöðvar í Kaupmannahöfn.

Rótgróid íslenskt fyrirtæki

Fönix sjálf t á sér langa sögu en það var stofnað á Íslandi um 1934 af dönskum kaupmanni. „Í fyrstu voru fluttar inn vefnaðar- og gjafavörur, rennilásar og sokkabönd. Verksmiðjan Fönix framleiddi til dæmis sokkabönd á þessum milli- stríðsárum,“ segir Sveinn glettinn en fyrirtækið hefur tekið miklum breytingum frá þeim tíma.

Fönix fékk umboð fyrir Nilfisk-ryksuguna rétt eftir seinni heimstyrjöldina og var það mikið gæfuspör fyrir heimilin í landinu að sögn Sigurðar. Fólk kepptist við að eignast þetta galdratól og margir söfnuðu í langan tíma



Nilfisk á sér afar langa og góða sögu.

fyrir slíku tæki. „Ætli ein ryksuga á þeim tíma hafi ekki kostað rífleg mánaðarlaun,“ segir Sveinn en á fyrstu árunum lagði fólk inn pantanir og greiddi inn á í marga mánuði áður en það fékk ryksuguna í hendurnar.

Fjölbreytt úrval

Nilfisk-ryksugurnar má fá í fjölmörgum útfærslum. „Við erum með allt frá minnstu heimilsvélunum upp í stærstu iðnaðarvélar,“ segir Sveinn og bætir við að Nilfisk-ryksugur séu til að mynda notaðar til að færa til heilu sandfjöllin í Miðausturlöndum. „Við þjónustum allt frá heimilum upp í lyfjageirann,“ segir Sveinn en margar ryksugurnar eru mjög sérhæfðar. Fönix býður auk þess ryksugukerfi í vegg sem hafa verið nokkuð vinsæl undanfarnin ár.

Sveinn segir verðið á ryksugunum mjög gott. „Við bjóðum upp á heimilisryksugur frá 26 þúsund krónum og upp í 118 þúsund krónur, en aðalmunurinn



Sveinn Sigurðsson, framkvæmdastjóri Fönix, með nokkrar af fjölmörgum ryksugum sem eru í boði hjá Fönix í Hátúni 6a.

MYND/GVA

á slíkum vélum er sogkraftur og súbúnaður,“ segir Sveinn og bendir á að einnig sé í boði mikið úrval af atvinnuvélum frá Nilfisk. „Við erum með fjölmargar vélar til sýnis hér hjá okkur en það er þó aðeins brotabrot af því sem er í boði frá framleiðandanum,“ segir Sveinn og tekur sem dæmi að hefðbundnar gerðir af ryksugum séu 300 talsins og þá eigi eftir að telja allar hinar fjölmörgu sérhæfðu vélar sem Nilfisk framleiðir.

Góð ending og frábær gæði

Nilfisk-ryksugan sjálf hefur í grunninn verið eins upp byggð í áratugi að sögn Sveins. „Ryksugan

hefur auðvitað aukist bæði að afl og gæðum enda er filteringin orðin mjög góð í dag. Bestu vélarnar eru þannig að ekki kemur eitt rykkorn frá þeim,“ upplýsir Sveinn og telur að rótgróin saga Nilfisk-ryksugunnar auki á gæði vélanna. „Nilfisk-vélin hefur hundrað ára þróun á bak við sig og því mikil reynsla sem liggur hjá framleiðandanum.“

Nilfisk er gæðamerki sem sést til að mynda á því hve lengi vélarnar endast. „Ef vélarnar eru framleiddar eftir 1970 eru miklar líkur á því að við komum þeim í gang,“ segir Sveinn og bendir á að enn séu vélar í gangi sem framleiddar eru í kringum 1955.

„Það kom ein vél hér inn um daginn sem var frá því fyrir 1960 og hún var enn í notkun,“ segir hann glaðlega.

Skilvirk viðgerðarþjónusta

„Nilfisk leggur afar mikla áherslu á að veita góða þjónustu og það sama má segja um Fönix,“ segir Sveinn og bendir því til staðfestingar á að enn megi fá varahluti í eldgamlar ryksugur. Fönix rekur verkstæði í verslun sinni að Hátúni 6a þar sem fólk getur komið með vélar sínar og fengið fyrirtaks þjónustu.

Nánari upplýsingar um Fönix og Nilfisk-ryksugurnar má finna á vefsíðunni www.fonix.is.

NILFISK EXTREME

FYRIR HEIMILIÐ

Nilfisk

- fyrsta flokks. Stór orð sem reynslan réttlætir

NILFISK GD5 BACK

NILFISK POWER

FYRIR IÐNAÐINN

NILFISK GD 930

NILFISK VP 300

FÖNIX
Hátúni 6a - 105 Rvk - Sími 552 4420



SAGA RYKSUGUNNAR

Ryksugan á sér langa sögu en hún hefur ekki alltaf verið í þeirri mynd sem við þekkjum í dag. Árið 1869 bjó uppfinningamaðurinn Ives McGaffey til fyrstu ryksuguna. Hún innihélt þó ekki mótör heldur þurfti að knýja hana áfram með handafla.

1899 bjó John Thurman til ryksugu sem gekk fyrir bensíni og innihélt mótör. Það var stórt skref í þróun ryksugunnar.

Húsvörðurinn James Spangler bjó til fyrstu rafmagnsryksuguna sem auðvelt var að færa á milli og halda á. Hann stofnaði fyrirtæki og hóf framleiðslu en seinna keypti frændi hans, William Hoover, framleiðsluna af honum. Árið 1919 voru ryksugur komnar inn á hvert einasta heimili í Bandaríkjunum. Frá þessum tíma hefur rafmagnsryksugan þróast í ýmsar stærðir og gerðir.



HANDHÆGIR FYLGIHLUTIR

Finnst þér leiðinlegt að þurrka af? Skilur tuskan eftir sig blautar rákir?

Flestum ryksugum fylgja nokkrir fylgistútar. Smelltu þessum með burstanum framan á ryksuguna, settu hana í gang og renndu yfir hillur, raftæki, skrautmuni, borð og gluggakistur. Vittu til, þetta er mun fljótlegri en að þurrka af auk þess sem ekki þarf að hlaupa í vask til að skola tuskuna í tíma og ótíma. Það er líka upplagt að nota þessa aðferð við að þurrka ofan af bókunum í bókaskápnunum sem vilja safna miklu ryki. Með tuskunni tekur það óratíma auk þess sem bækurnar geta blotnað. Með minni stútum er líka gott að ryksuga sófa og stofustóla eins og flestir þekkja en gleymið ekki rúmunum. Ef vel er að gáð má þar oft finna mikið ryk á undirdýnum og milli laga.

HEIMSINS STÆRSTA RYKSUGA

Ryksugur fást í ótal stærðum og gerðum. Þó er engin í líkingu við stærstu ryksugu í heimi. Reyndar er varla hægt að kalla hana ryksugu í venjulegum skilningi enda var hún ekki hönnuð til að halda heimilinu hreinu, heldur er fremur um að ræða ryksuguhólf. Geimstöðin Nasa byggði hólfíð árið 1965 í Ohio og er það notað til þess að gera prófanir á geimförum og aukahlutum til þess að sjá hvernig úthaldið er í erfiðum aðstæðum út í geimi. Hólfíð er í laginu eins og risastór byssukúla og er 30 metrar á breidd og 37 metrar á hæð. Þessa dagana er verið að nota hólfíð í prófun á geimskutlunni Orion sem á að ferðast til tunglsins á næsta ári.



Sérfræðingar í RYKSUGUM

MÚRBÚÐARVERÐ

Fyrir fyrirtækin



Ryk/blautsuga Drive ZD10-50L
1000W, 50 lítrar

28.900,-

Fyrir alvöru verktaka



Ryk/blautsuga Drive ZD98-3B 3000W, 3 mótórar
90 lítrar, PP vatnstankur

49.900,-

Fyrir meistara



Ryk/blautsuga Drive ZD98A-2B 2000W, 70 lítrar

43.900,-

Fyrir minni spámenn



Arges HKV-100GS15 1000W, 15 lítrar

23.900,-

Fyrir stærri spámenn



Arges HKV-100GS30 1000W, 30 lítrar

27.900,-

Fyrir iðnaðarmanninn



Pullman Ermator S 13

254.600,-

Fyrir húsbóndann



Spandy heimilisryksuga
1600W, HEPA filter

5.990,-

Fyrir bílskúrinn



Drive Biskúrsryksuga 1200W, 20 lítrar

7.490,-

Fyrir alla



Cyclon ryksuga Model-LD801
2200W, 3 lítrar

8.990,-

| | | |
|----------------|----------------|---------------------------------------|
| Reykjavík | Kletthálsi 7. | Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16 |
| Reykjanesbær | Fuglavík 18. | Opið virka daga kl. 8-18 |
| Akureyri | Furuvöllum 15. | Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-14 |
| Vestmannaeyjar | Flótum 29. | Opið virka daga kl. 8-18 |



MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!



SYKURLAUSIR DRYKKIR

Gervisætan er verri en venjulegur sykur.

■ HÆTTULEGT Í ÓHÓFI

Drykkja á sykurlausum gosdrykkjum hefur slæm áhrif á líkama og heilsu. Bandaríski háskólinn Pardue hefur gert samantekt á niðurstöðum rannsókna á viðfangsefninu seinustu fimm ár. Niðurstöðurnar komu virkilega á óvart. Það sem gerist er að manneskja drekkur sykurlausan drykk með gervisætuefnum og þá heldur líkaminn að hann sé að fá alvöru sykur. Líkaminn verður ruglaður þar sem hann fær þá ekki næringuna sem hann átti von á. Þeir sem neyta sykurlausra drykkja í miklum mæli eiga á hættu að þyngjast mikið og mun meiri líkur eru á sykursýki og hjartaáfalli. Ef slíkra drykkja er aðeins neytt í mjög hóflegu magni ættu þeir ekki að vera slæmir fyrir heilsuna.



SNJALLSÍMINN FÍKN

■ VANDAMÁL

Sænskur rithöfundur og blaðamaður, Katarína Bjärvall, hefur skrifað bókina „Var är du? Människan och mobilen“ en þar fjallar hún um manneskjuna og snjallsíma og hvernig tæknin hefur breytt mannlegri tilveru. Hún segir að snjallsíminn sé á vissan hátt hvati fyrir félagsleg vandamál. Bjärvall heldur því fram að of mikil notkun á snjallsímanum trufla heilastarfsemi, geti skemmt skammtímaminni og einbeitingu fólks. Fólk verður háð símanum sínum og félagsleg samskipti minnka til muna. Bjärvall veltir einnig fyrir sér spurningunni um hvernig fólk fór að áður en netið og snjallsímar komu til sögunnar. Ung þór hafa viðurkennt að þau séu upptekin af snjallsímanum meðan á stefnumóti stendur og því sé lítið talað saman. Astaratlot, faðmlög eða kossar verða út undan vegna snjallsímans. Fólk kynnist ekki á meðan það er upptekið af símanum sínum. Í bókinni er fjallað um að snjallsíminn sé á vissan hátt eins og fikniefni því fólk geti ekki lifað án hans. Það fær kvíðatilfinningu sé það ekki með símann á sér.

KLÍKUR HÆTTULEGAR ANDLEGRI HEILSU

Ungir menn í klíkum í Bretlandi eru mun líklegri til að þjást af geðkvillum af ýmsu tagi en aðrir. Þetta kemur fram í nýlegri breskri rannsókn sem framkvæmd var af teymi innan Queen Mary háskólans í London og var birt í tímaritinu American Journal of Psychiatry.

Þátt tóku 4.664 karlmenn á aldrinum 18 til 34 ára. Meðal annarra voru margir menn af svæðum á borð við Hackney og Glasgow East þar sem félagsleg vandamál eru ríkjandi. Þar eru

einnig margir viðriðnir glæpaklíkur.

Af 108 klíkumeðlimum í könnuninni þjást helmingurinn af kvíðaröskun, yfir 85 prósent voru með persónuleikaröskun og fjórðungur mældist jákvæður fyrir geðtruflun. Þá hafði þriðjungur reynt sjálfsmorð.

Talið er líklegt að nálægð við ofbeldi sé ástæða hárrar tíðni geðraskana í þessum afmarkaða hópi. Klíkumeðlimir séu því að öllum líkindum haldnir áfallastreituröskun.



NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúrleg bætiefni fyrir liðina



Liðheilsan skiptir mig miklu máli

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

Fann árangur fljótt

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

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



Ebba Særún Brynjarsdóttir



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

NUTRILENK Gold

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

NUTRILENK Active

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

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



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

NutriLenk er fánlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

SKEMMTILEGT PRÍÐJUDAGSKVÖLD

Með áskrift að Stöð 2 fylgja:



20:00

THE BIG BANG THEORY

Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnördana Leonard og Sheldon sem hefur slegið í gegn.



20:20

MIKE & MOLLY

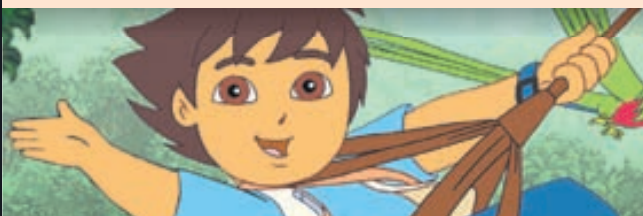
Gamanþáttaröðin um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn heldur áfram.



20:40

HOW I MET YOUR MOTHER

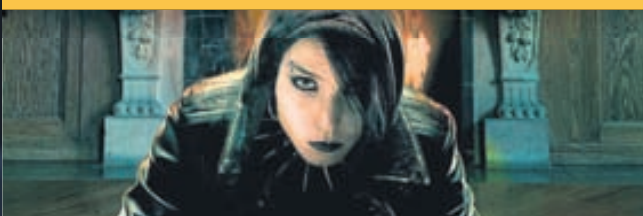
Gamanþáttaröðin um Lily, Robin, Ted, Marshall og Barney og söguna góðu af því hvernig Ted kynntist barnsmóður sinni.



7:00-20:00

krakkar BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Stöð 2 Krakkar.



22:00

BIÓ KARLAR SEM HATA KONUR

Fyrsta myndin í ógleymanlegum þrileik sem byggður er á metsölubókum Stiegs Larsson.

Fáðu þér áskrift
512 5100
stod2.is



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 6 | | | | |
| | | 4 | 1 | 5 | | | | 8 |
| 8 | | | | 3 | | | | |
| | 8 | | 5 | 1 | | | | 3 |
| 2 | | | 6 | 9 | | | | 1 |
| | | 1 | | 4 | 3 | 6 | 9 | |
| 9 | | | | | | | 4 | |
| 3 | 5 | | 8 | | | 1 | | |
| 1 | | | 5 | 6 | | | | |

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri ný 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.

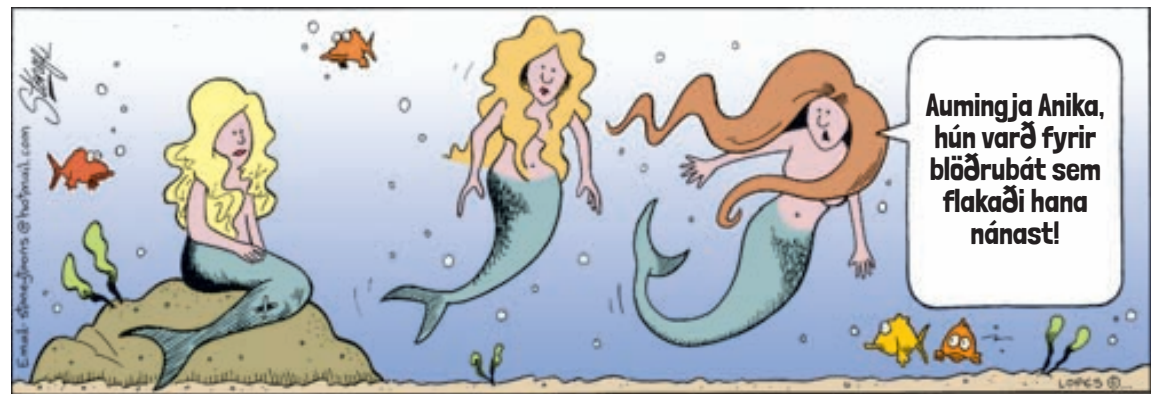
Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNID



Eftir Tony Lopes

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Ellin er eins og fjallanga, maður mæðist að sönnu, en það er miklu betra útsýni.

Ingrid Bergman

SKÁK

Gunnar Björnsson

Aserinn Skakhryar Mamedyarov er efstur fyrir lokaumferð umferð Peking-mótsins í 9. umferð vann hann Anish Giri.

Hvítur á leik



22. Rxd4+! (lagleg drottningarförn) 22...Rxc4+ 23. Bxc4+ Kh8 24. Re6 Hc8 25. Bd5 Bxb2 26. Hb1 Hc2 27. Hxb2! Hxb2 28. Bc3+ Svartur gafst upp. Grischuk er annar. Morozevich og Leko eru í 3.-4. sæti. www.skak.is. Lokaumferðin í Peking fer fram í dag.

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | | 8 | | |
| 9 | | 10 | | 11 | |
| 12 | | | 13 | | |
| | 14 | | | | 15 |
| 16 | | | 17 | | |
| 18 | | 19 | | 20 | |
| 21 | | | | | |

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. sett, 6. skóli, 8. púka, 9. angan, 11. gangbófi, 12. frárennsli, 14. öðruvísi, 16. skammstöfun, 17. skordýr, 18. borg, 20. fæddi, 21. ljómi.

LÓÐRÉTT

1. margskonar, 3. í röð, 4. verkfæri, 5. mál, 7. vínandi, 10. mælieining, 13. tilvist, 15. tala, 16. gröm, 19. eldsneyti.

LAUSN

19. er, 16. mól, 19. mól, 13. líf, 15. tólf, 17. alkóhól, 10. mól, 13. líf, 15. tólf, 5. LÖRÉTT: 1. ýmis, 3. að, 4. grípríki, 5. fíó, 18. róm, 20. ól, 21. glói.

Verslaðu betur á netinu



Einfalt



Öruggt



Hentugt

Með Netgíró hefurðu 14 daga greiðslufrest. Þú þarft ekki greiðslukort og þarft aldrei að gefa upp viðkvæmar upplýsingar þegar þú verslar.

Skráðu þig núna á netgiro.is og byrjaðu strax að versla á þægilegan máta.

Úthugsað sölutrix eða uppljóstrun?

Fjölmiðlar hafa undanfarna daga gert sér mat úr þeirri uppljóstrun The Sunday Times að höfundur glæpasögunnar The Cuckoo's Calling sé metsöluhöfundurinn J. K. Rowling en ekki Robert Galbraith. Aðdragandi uppljóstrunarinnar vekur þó ýmsar spurningar.

J. K. Rowling skrifaði glæpasöguna The Cuckoo's Calling undir dulnefninu Robert Galbraith og útgáfa hennar, Little, Brown and Company, gaf bókina út í apríl síðastliðnum. Gagnrýnendur lofuðu bókina í hástert og töluðu um að það væri enginn byrjendabragur á henni, auk þess að velja upp þeirri spurningu hvort karlmaður gæti haft jafn mikið vit á klæðnaði kvenna og höfundurinn greinilega hefði (!). Á sunnudag var síðan upplýst hver hinn rétti höfundur er eftir „rannsóknarblaðamennsku“ blaðamanns hjá The Sunday Times, í kjölfar nafnlausrar ábendingar á Twitter.

Bæði Rowling sjálf og útgefandi hennar staðfestu um hæl að hún væri höfundurinn og allt ferlið lýktar af vandlega undirbúnu plotti til að auka

sölu bókarinnar, sem ekki hefur selst nema í 1.500 eintökum hingað til. Brellan virðist hafa snarvirkað og innan sólarhrings var The Cuckoo's Calling orðin söluhæsta bókina á Amazon.

Hvers vegna ákveðið var í upphafi að notast við dulnefni við fyrstu útgáfu bókarinnar er önnur saga, en Rowling sjálf hefur sagt að það hafi veitt henni frelsi undan væntingum lesanda og bent hefur verið á að gagnrýnendur hafi farið mun mildari höndum um The Cuckoo's Calling en um Hlaupið í skarðið, sem fékk ansi misjafna dóma.

Rowling er langt frá því fyrsti frægi höfundurinn sem velur að gefa út undir dulnefni og verður væntanlega ekki sá síðasti. Stephen King skrifaði bækur undir nafninu Richard Bachman, Sylvia Plath kallaði sig Victoriu Lucas þegar hún gaf út The Bell Jar, C. S. Lewis notaði tvö dulnefni, kallaði sig Clive Hamilton þegar

hann gaf út ljóð og N. W. Clerk þegar hann skrifaði bók um sorg og missi, svo nokkur dæmi séu tekin. „Okkar eigin“ Stella Blómkvist er sögð vera miðaldra glæpasagnahöfundur og nú síðast gaf „frægur glæpasagnahöfundur“ út erótísku bókina Elskhugann undir dulnefninu Karl Fransson.

Það er reyndar engin nýlunda fyrir J. K. Rowling að skrifa undir dulnefni því hennar rétta nafn er Joanne Murray, sem er reyndar eftirnafn eiginmanns hennar, en Rowling er föðurnafn hennar. Upphaflega ætlaði hún að gefa fyrstu Harry Potter-bókina undir nafninu Joanne Rowling en útgefandinn taldi að ungir drengir yrðu tregari til að ágirnast bókina ef þeir vissu að hún væri skrifuð af kvenmanni og báðu um tvo upphafsstafi í stað Joanne-nafnsins. Sú hefð á sér enn dýpri rætur en feluleikur frægra höfunda enda hafa margar fremstu skáldkonur bókmenntasögunnar notað karlmennsnöfn til að koma bókum sínum á framfæri, nægir þar að nefna George Eliot og George Sand að ógleymdum Brontë-systrum, sem allar notuðu karlmennsnöfn við útgáfu á bókum sínum. Það er fátt nýtt undir sólinni.

fridrikab@frettabladid.is



GEORGE SAND

C. S. LEWIS

STEPHEN KING

SUMARTILBOÐ

Allt að 40% afsláttur!

| | |
|--------------------|--------------------|
| Sturtuhorn m/botni | Verð frá kr.21.900 |
| Sturtuhurðar | Verð frá kr.16.900 |
| Sturtuveggir 6mm | Verð frá kr.27.900 |
| Baðkarshlífar | Verð frá kr.14.900 |
| Sturtustangasett | Verð frá kr.1.900 |

Baðinnréttingar
Allt að 60% afsláttur
Yfir 40 mismunandi innréttingar í sýningarsal
Verð frá kr. 12.900.-

Speglar með ljósum
allt að 50% afsláttur

www.i-t.is

INNRETTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

* Ármúli 31 * 108 Reykjavík * Sími: 588-7332 *
* Opíð virka daga frá kl. 9-18 *

Leiðinleg lögga, sílikonkonur og aðrir englar

BÆKUR ★★★★★

Dauðaengillinn

Sara Blædel
Þýðing: Árni Óskarsson og Magnús Sigurðsson
Uppheimar

Dauðaengillinn er fimmta bók Söru Blædel sem kemur út á íslensku. Ég hef enga hinna lesið og það verður að segjast eins og er að það er dálítið erfitt fyrir óinnvígða að komast inn í söguna og aðstæður Louise Rick, aðalhöfundarinnar. Það er stór galli, þar sem varla er hægt að ætlast til að allir lesendur hafi forsöguna á hreinu og viti allt um það sem á undan er gengið. Öllu verra er þó að aðalpersónan nær ekki slíkum tókum á lesandanum að hann langi sérstaklega til að lesa fyrri bækur, eins og oft er raunin í svona lögguseríum.

Plott Dauðaengilsins er dálítið langsótt og lýsingar í upphafi bókar á manningum sem „stoppar konur upp“ með sílikoni virka ansi langt frá veruleikanum. Þegar ofan á bætist eltingaleikur við mörg hundruð ára gamla helgimynd sem stolið var úr Ægisif í Tyrklandi áratugum fyrr, er manni skapi næst að leggja bókina frá sér dásandi: „Nei, hættu nú algveg.“

Sem betur fer lætur maður það ekki eftir sér því eftir mjög hæga og langdregna byrjun verður sagan nokkuð spennandi og heldur athygli lesandans

ágætlega allt til enda, þrátt fyrir þetta langsóttu plott. Stærsti gallinn er persónusköpunin og dálítið flautursleg afgreiðsla á þeim vandamálum sem að persónunum steðja. Louise Rick er frekar tilprifaltil aðalpersóna og vekur ekki löngun lesandans til að kynna henni betur. Hún er allavega enginn Carl Mörck eða Wallander, hvað þá Harry Hole, svo mikið er víst.

Það er mikið trend í dönskum krimmum að útmála ríka fólki og yfirstéttina sem nokkurs konar djöfla í mannsmynd og ekki er brugðið út af þeim vana hér. Meðlimir Sachs-Smiths-fjölskyldunnar, sem plottið hverfist í kringum, eru hver öðrum meira dusilmenni og eiginlega staðalmyndir fremur en skáldsagnapersónur. Aðrar persónur eru betur dregnar og þegar upp er staðið reynist sú margbrotnasta af þeim auðvitað vera vondi kallinn. Það hefði maður átt að geta sagt sér sjálfur.

Blædel er heldur ekki besti penninn í bransanum og þrátt fyrir að tveir afburðabýðendur, Árni Óskarsson og Magnús Sigurðsson, hafi farið höndum um textann er hann flatur og tilprifaltil. Á köflum svo mjög að maður nærri roðnar fyrir hönd höfundarins. Þeir klóra þó í bakkann og reyna að bjarga því sem bjargað verður, en dugir skammt.

Friðrika Benónýsdóttir



NIÐURSTAÐA:
Ágætlega spennandi glæpasaga, en langsótt plott og dauflugar persónur draga hana nokkuð niður.

SJÓNVARP SEM ER BÆÐI GÁFAÐ OG FALLEGT

Nýja Philips DesignLine SmartTV tækið er óhefðbundið sjónvarp. Bakvið glerið er einstök Ambilight tæknin, sem ásamt LED ljósum skapar takmarkalausa upplifun. Og að sjálfsgöðu er mögulegt að tengjast þráðlaust og deila efni með öðrum gáfuðum tækjum á heimilinu!

PHILIPS AMBILIGHT TV - BEYOND THE ORDINARY

PHILIPS

 **Heimilistæki** ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

Vegabréf fyrir álfa

BAKPANKAR Ólafur Skaftadóttur

Einu sinni spurði bandarísk kona sem ég hitti í flugvél á leið til Bandaríkjanna mig að því hvort við Íslendingar gæfum út vegabréf fyrir álfa og huldufólk. Hún hafði dvalið á Íslandi í fáeina daga, ferðast svölítið um landið og hafði kynnst landi og þjóð nokkuð vel, taldi hún. Henni virtist full alvara með spurningunni.

Ég vissi ekki alveg hvernig ég átti að svara. Einhvern veginn buðu aðstæður ekki upp á að málinu yrði slegið upp í grín, sem var náttúrulega hið rökrétta framhald. Henni fannst við sveitó. Ég reyndi þess vegna að gera henni grein fyrir að trúin á álfa og huldufólk hefði sannarlega verið nokkuð útbreidd í gamla daga, fyrir tíma rafmagnsins, en aldrei svo sterk, að handanheimafólk hefði verið skráð í þjóðskrá, sem væri skilyrði fyrir því að fá vegabréf.

Það olli henni vonbrigðum – henni fannst við eiginlega beita þessar verur órétti.

En vegna þess að þetta var afskaplega hugguleg kona og virtist alls enginn rugladur hefur mér oft orðið hugsað til þessa samtals. Kannski var þetta sagt í einhverjum hálfkæringi, það hlýtur eiginlega að vera, en grunntóninn var ákveðinn – þessu fylgdi einhver alvara.

Hvaða mynd af Íslandi og Íslendingum festist í kolli fólks sem heimsækir landið? Þær eru auðvitað margar en þetta er greinilega ein þeirra.

Mér finnst þetta svölítið skemmtileg mynd. Hún sýnir að sennilega skiptir veruleikinn litlu máli þegar ferðafólk raðar saman mynd af landi og þjóð. Auðvitað á það líka við um okkur þegar við ferðumst til útlanda. Líklega getum við sjálf að miklu leyti gefið tóninn án tilvísunar í nokkuð handfast.

Ég legg samt til, að við verðum heiðarleg í landkynningu og reynum að festa í sessi myndina af því hvað við erum dásamlega sveitó.



SMÁRABÍÓ **HÁSKÓLABÍÓ**

| | | | | | |
|----------------------|----------------------|----|------------------|----------------------|----|
| WORLD WAR Z 3D | KL. 5.30 - 8 - 10.30 | 12 | THE HEAT | KL. 5.30 - 8 - 10.30 | 12 |
| WORLD WAR Z 3D LÚXUS | KL. 5.30 - 8 - 10.30 | 12 | THIS IS THE END | KL. 5.30 - 8 - 10.30 | 16 |
| THE HEAT | KL. 5.30 - 8 - 10.30 | 12 | WHITE HOUSE DOWN | KL. 8 - 10.50 | 16 |
| THIS IS THE END | KL. 5.30 - 8 - 10.30 | 16 | THE PURGE | KL. 10.35 | 16 |
| THE LONE RANGER | KL. 5 - 8 | 12 | THE INTERNSHIP | KL. 5.25 - 8 | 7 |
| WHITE HOUSE DOWN | KL. 11 | 16 | EPIC 3D ISL.TAL | KL. 5.45 | L |
| EPIC 2D ISL.TAL | KL. 3.20 | L | | | |
| EPIC 3D ISL.TAL | KL. 3.20 | L | | | |

Miðasala á: **midi.is** og **eMiði**

midi.is **LAUGARÁS BÍÓ**

www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075

| | | |
|-----------------|------------------|----|
| WORLD WAR Z | 8 - 10.30 | 16 |
| THE HEAT | 5.30 - 8 - 10.30 | 12 |
| THIS IS THE END | 8 - 10.20 | 16 |
| THE ICEMAN | 5.40 | 16 |
| EPIC 2D | 5.40 | L |

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

SAMBÍÓIN KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM

Á TOPPNUM Í 30 ÁR KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á **SAMBIO.IS**

WORLD WAR Z 3D KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE LONE RANGER KL. 5 - 6 - 8 - 10.10 - 11 12
MAN OF STEEL 3D KL. 5 - 8 - 11 12
MAN OF STEEL 2D KL. 11 12
THE BIG WEDDING KL. 9 12
HANGOVER - PART 3 KL. 8 12
SAMMY 2 ISL.TAL 2D KL. 6 TILBOÐ 400 KR. 12

WORLD WAR Z 3D KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE LONE RANGER KL. 5 12
THE HEAT KL. 8 - 10.30 12

WORLD WAR Z 3D KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE LONE RANGER KL. 8 - 11 12
MAN OF STEEL 2D KL. 5 12

WORLD WAR Z 3D KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE LONE RANGER KL. 5 - 7 - 10 12
MAN OF STEEL 2D KL. 10 12
THE BIG WEDDING KL. 8 12
PAIN AND GAIN KL. 10 16

WORLD WAR Z 2D KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE LONE RANGER KL. 5 - 10 12
THE BIG WEDDING KL. 6 - 8 - 10.30 12
NOW YOU SEE ME KL. 8 12

WORLD WAR Z 3D KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE LONE RANGER KL. 8 - 11 12
MAN OF STEEL 2D KL. 5 12



LEÐUR Leðrið er ólíklegur sumarsmellur, þá helst vegna hitans, en flott er það. Alexander Wang, Balenciaga og Christopher Kane sýndu meðal annars leðurflíkur í línun sínum.

MAGABOLIR Magaboli mátti sjá í ýmsum stærðum og gerðum í vorlínun fjölda hönnuða. Þessi er frá Balenciaga.

Sumarið er tíminn

Það má vissulega spá í sumartískuna þótt íslenska sumarið hafi verið heldur stopult og blautt fram að þessu. Það heitasta í tískunni í sumar er án efa litríkir strigaskór og derhúfur. Blómamynstur, leðurflíkur og magabolir eru þó einnig vinsælir sumarsmellir.



BLÓMAMYNSTUR Mynstraðar flíkur eru vinsælar á sumrin og engin breyting verður þar á í sumar. Blómamynstrið mátti til dæmis sjá í sumarlinum Kenzo, Phillip Lim og Isabel Marant.

BÍÓ PARADÍS Heimil kvikmyndanna

DAGSKRÁIN ER Á **WWW.BIOPARADIS.IS** OG **MIDI.IS**

EUROPA CINEMAS ISLANDS

Alltaf í aðalhlutverk.



Kata er hinn fullkomni fyrirliði

Í íslenska landsliðshópnum á Evrópumeistaramótinu í Svíþjóð eru fjórir leikmenn sem eru fyrirliðar sinna félagsliða. Þetta eru þær Sif Atladóttir, Dóra María Lárusdóttir, Guðbjörg Gunnarsdóttir og Elísa Viðarsdóttir en tvær þeirra eru fyrirliðar hjá atvinnumannaliðum.

EM KVENNA 2013

Óskar Ófeigur Jónsson
oos@frettabladid.is
Skrifar frá Svíþjóð



FÓTBOLTI Katrín Jónsdóttir og Sara Björk Gunnarsdóttir eru fyrirliðar íslenska kvennalandsliðsins sem nú stendur í stórræðum á EM í Svíþjóð. Það leynast líka fleiri fyrirliðar í hópnum því fjórir leikmanna íslenska landsliðsins eru fyrirliðar sinna félagsliða.

Fréttablaðið hitti fyrirliðana fjóra og spurði út í fyrirliðastarfið. Tvær þeirra eru fyrirliðar hjá atvinnumannaliðum (Guðbjörg Gunnarsdóttir og Sif Atladóttir) en hinar tvær (Dóra María Lárusdóttir og Elísa Viðarsdóttir) eru fyrirliðar liða sinna í Pepsi-deildinni.

„Ég hef kannski ákveðinn karakter sem leiðir liðið áfram með öskrum eða baráttu,“ segir Sif, fyrirliði Kristianstad, en „undirmenn“ hennar þar eru til að mynda tveir sænskir landsliðsmenn og einn danskur, auk Margrétar Láru Viðarsdóttur og Guðnýjar Bjarkar Óðinsdóttur.

„Rakel Logadóttir er alltaf svo mikið meidd þannig að þetta er mitt hlutverk hjá Val. Það þarf að vera einhver í liðinu sem nær til allra og fólk treystir. Ég er kannski ekki mikill öskrari en stelpurnar geta leitað til mín,“ segir Dóra María, sem er hjá Val.

Ég skil alla í liðinu

„Kannski eru töluð fleiri tungumál núna en oft áður og það

hentar vel að ég tala sænsku, ensku og norsku. Ég skil allavega alla í liðinu,“ sagði Guðbjörg, sem fékk fyrirliðabandið á arminn í fyrsta leik sínum með Avaldsnes í norsku úrvalsdeildinni.

„Við erum með ungt lið í Eyjum og ég er kannski ein af þeim sem eru búnar að vera hvað lengst. Ég er fæddur og uppalinn Eyjamaður og það er flott að hafa Eyjamann í þessu hlutverki,“ sagði Elísa Viðarsdóttir en þrátt fyrir að vera bara 22 ára hefur hún verið fyrirliði ÍBV í þrjú ár.

„Þetta ýtir manni kannski út í það að taka virkilega meiri ábyrgð en ég veit samt ekki hvort þetta breytir miklu fyrir mig því markvörðurinn er vanur að stjórna vörninni,“ segir Guðbjörg.

„Ég er kannski meðvitadri um það að ég sé fyrirmynd og megi ekki gera neina vitleysu,“ segir Dóra María í létum tón. „Ég er í þessari stöðu af því að ég er leikmaðurinn sem ég er og þetta breytir mér held ég ekki mikið. Það fylgir þessu samt að hugsa meira um heildina og allan hópinn. Maður er kannski að hjálpa þeim yngri meira og grípur inn í þegar það kemur einhver ágreiningur upp,“ segir Sif. Dóra María skýtur þá inn í: „Svo má ekki gleyma því að maður er á stífum aukæfingum í að æfa uppköstin,“ segir Dóra og allur hópurinn hlær en fyrirliðar hittast alltaf hjá dómara leiksins fyrir leik.

Geislar af Kötu sem fyrirliða

Þær hrósa allar fyrirliða íslenska landsliðsins, Katrínu Jónsdóttur, sem hefur verið fyrirliði liðsins undanfarnin sex ár.



Elísa

ÍBV
22 ára varnarmaður
Enginn undirmaður á EM
Fyrirliði ÍBV síðan hún var 19 ára.

Guðbjörg

Avaldsnes (Noregi)
28 ára markvörður
Tveir undirmenn á EM:
Hólmfríður Magnúsdóttir, Íslandi
Pórunn Helga Jónsdóttir, Íslandi

Dóra María

Valur
27 ára miðjumaður
Tveir undirmenn á EM:
Dagný Brynjarsdóttir, Íslandi
Elín Metta Jensen, Íslandi

Sif

Kristianstad (Svíþjóð)
27 ára varnarmaður
Fimm undirmenn á EM:
Margrét Lára Viðarsdóttir, Íslandi
Guðný Björk Óðinsdóttir, Íslandi
Johanna Rasmussen, Danmörku
Hedvig Lindahl, Svíþjóð
Josefine Öqvist, Svíþjóð

„Kata er frábær leiðtogi og hún hefur sýnt það og sannað í gegnum árin. Hún er fyrst og fremst leiðtogi inni á vellinum. Við lítum allar upp til hennar,“ segir Sif um Katrínu. „Kata er hinn fullkomni fyrirliði. Hún er yfirveguð þegar þess þarf, mjög diplómáttísk í öllum sínum aðgerðum og mikill leiðtogi,“ bætir Dóra við.

„Ég er sammála stelpunum.

Það geislar af Kötu sem fyrirliða. Hún mun aldrei gefast upp og dregur liðið með sér,“ segir Guðbjörg en Elísa hefur kannski minnsta reynslu af Katrínu. „Allan tímann sem ég hef verið með hópnum þá hef ég litið mikið upp til Kötu. Hún er frábær fyrirliði eins og stelpurnar segja,“ sagði Elísa.

Sara Björk Gunnarsdóttir hefur einnig borið fyrirliðabandið í

nokkrum leikjum hjá LdB FC Malmö á þessu tímabili eða þegar fyrirliðinn Malin Levenstad er ekki með. Katrín Jónsdóttir er á sínu fyrsta ári hjá Umeå og lék áður með Djurgården. Hún var fyrirliði Valsliðsins í mörg ár áður en hún fór aftur út í atvinnumennsku.

citroen.is

C3

MEÐ FRUMLEIKA KEMUR FRELSI



CITROËN C3

FRÁ 2.490.000 KR.

Einstaklega sparneytinn, lipur og þægilegur. Notar einungis frá 3,4 l/100 km í blönduðum akstri. Há sætisstaða, gnótt rýmis og ríkulegur staðalbúnaður veita þér hámarks notagildi og frelsi. Auk þess fær hann fritt í staði í Reykjavík.

Nýir og notaðir bílar: Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17.

Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050



Öruggur staður til að vera á



Nýkomin úr heitri laug á fjöllum

Nýliðarnir Anna Björk og Soffía Arnþrúður eru enn að bíða eftir busuninni.

FÓTBOLTI Tveir leikmenn í íslenska landsliðshópnum eiga enn eftir að spila sinn fyrsta landsleik en þetta eru þær Anna Björk Kristjánsdóttir og Soffía Arnþrúður Gunnarsdóttir sem báðar spila með toppliði Stjörnunnar í Pepsi-deild kvenna.

Anna Björk er 23 ára gömul og var valin í 23 manna hópinn en Soffía, sem er 25 ára, kom inn í hópinn þegar Katrín Ásbjörnsdóttir gat ekki verið með vegna meiðsla.

„Það var mjög góð stund þegar ég var valin. Ég var í vinnunni og það voru vinnufélagarnir sem voru að athuga þetta því ég þorði ekki því ég var svo stressuð. Svo heyrði ég bara öskur og ég öskraði bara líka,“ segir Anna brosandí um þegar hún frétti það að hún væri að fara á EM. Aðeins aðra sögu er að segja af Soffíu.

„Ég var bara komin í útilegu og var stödd uppi á miðhálandinu. Ég var nýkomin upp úr heitri laug þegar ég fékk símtalið klukkan níu um kvöldið. Þá frestaði ég bara öllu og brunaði í bæinn,“ rifjar Soffía upp.

„Það er mikill heiður og þetta er mjög gaman,“ segir Soffía. „Ég var búin að stefna að þessu lengi þannig að það er gaman að vera komin hingað inn,“ segir Anna Björk.

En hefur engin nýliðabusun farið fram? „Það er mjög vel tekið á móti okkur nýliðunum og ég bíð eiginlega eftir einhverjum hrekk,“ segir Soffía og Anna tekur undir það: „Ég held að það eigi eftir að koma stór bomba.“ Soffía er sammála. „Við eigum þetta eftir en vonandi verðum við teknar saman,“ segir Soffía.



NÝLIÐAR Soffía Arnþrúður Gunnarsdóttir og Anna Björk Kristjánsdóttir voru kátar í Vaxjö í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKARÓ

„Þó að við séum ekki enn þá búnar að fá að spila þá eru æfingarnar skemmtilegar,“ segir Soffía. „Þetta er góð gullrot og hvetur mann til að standa sig enn þá betur,“ segir Anna og Soffía bætir við: „Ég sætti mig ekki við það að vera á bekknum og verð að fara að setja pressu á þessar reynslumiklu í liðinu,“ segir Soffía í léttum tón að lokum. - 66j

1-1 Fylkisvöllur Áhorf.: 1.206 Erlendur Eiríksson (5)

Mörkin: 0-1 Ármann Smári Björnsson (72.), 1-1 Finnur Ólafsson (86.).

Rauð spjöld: Tómas Þorsteinsson, Fylkir, (40.)

FYLKIR (4-3-3): Bjarni Þórður Halldórsson 7 - Andri Þór Jónsson 6, Sverrir Garðarsson 5, Kristján Hauksson 5, Tómas Þorsteinsson 4 - Finnur Ólafsson 6, Árni Freyr Guðnason 6 (89. Hákon Ingi Jónsson -), Oddur Ingi Guðmundsson 3 (80. Elís Rafn Björnsson -) - Ásgeir Örn Arnþórsson 7, *Andrés Már Jóhannesson 7 (89. Egill Trausti Ómarsson -), Viðar Örn Kjartansson 5.

ÍA (4-4-2): Páll Gísli Jónsson 6 - Einar Logi Einarsson 5, Kári Ársællsson 6, Andri Geir Alexandersson 5, Joakim Wrele 6 - Arnar Már Guðjónsson 3, Maksims Rafalskis 4, Jón Vilhelm Ákason 5 - Eggert Kári Karlsson 4, Garðar Bergmann Gunnlaugsson 5, Ármann Smári Björnsson 6 (80. Hafþór Ægír Vilhjálmsson -).

Skot (á mark): 17-10 (8-4) Horn: 3-6

Varin skot: Bjarni 3 - Páll 5

0-0 Vodafone-v. Áhorf.: 1.067 Örvar Sær Gíslason (5)

Rauð spjöld: Insa Bohigues Fransisco, Víkingur Ólafsvík, (83.)

VALUR (4-3-3): Fjalur Þorgeirsson 7- Jónas Tór Næs 5, Magnús Már Lüðvíksson 5, Matarr Jobe 5, Bjarni Ólafur Eiríksson 6 - Haukur Páll Sigurðsson 7 (79. Stefán Ragnar Guðlaugsson -), Andri Fannar Stefánsson 5, Rúnar Már Sigurjónsson 5 (42. Kristinn Freyr Sigurðsson 5) - Arnar Sveinn Geirsson 5 (80. Matthías Guðmundsson -), Þórir Guðjónsson 4, Kolbeinn Kárason 3.

VÍKINGUR Ó (4-3-3): Einar Hjörleifsson 7 - Emir Dokara 5, Damir Muminovic 6, Insa Fransisco 5, Tomasz Luba 5 - Björn Pálsson 6, Farid Zato 7*, Eldar Masic 6 - Alfred Már Hjaltalín 6 (72. Eyþór Helgi Birgisson -), Steinar Már Ragnarsson 5 (72. Guðmundur Steinn Hafsteinnsson -), Guðmundur Magnússon 7 (89. Fannar Hilmarrsson -).

Skot (á mark): 11-9 (1-5) Horn: 4-2

Varin skot: Fjalur 5 - Einar 1

EM KVEMNA 2013

C-RÍÐILL
ENGLAND - RÚSSLAND 1-1
0-1 Nelli Korovkina (38.), 1-1 Toni Duggan (92.)
SPÁNN - FRAKKLAND 0-1
0-1 Wendie Renard (5.)

PEPSI DEILDIN 2013

| | | | | | | |
|------------|----|---|---|---|-------|----|
| KR | 10 | 8 | 1 | 1 | 24-11 | 25 |
| FH | 11 | 7 | 2 | 2 | 21-11 | 23 |
| Stjarnan | 10 | 7 | 2 | 1 | 15-8 | 23 |
| Breiðablik | 10 | 6 | 2 | 2 | 17-10 | 20 |
| ÍBV | 10 | 5 | 3 | 2 | 14-8 | 18 |
| Valur | 10 | 4 | 5 | 1 | 18-10 | 17 |
| Fram | 11 | 4 | 3 | 4 | 14-13 | 15 |
| Þór | 11 | 4 | 1 | 6 | 17-26 | 13 |
| Keflavík | 10 | 2 | 1 | 7 | 12-21 | 7 |
| Víkingur Ó | 11 | 1 | 3 | 7 | 6-17 | 6 |
| Fylkir | 11 | 0 | 4 | 7 | 10-20 | 4 |
| ÍA | 11 | 1 | 1 | 9 | 11-24 | 4 |

TJALDAÐU EKKI TIL EINNAR NÆTUR

HIGH PEAK COMO
32.990 / 42.990 KR.
4 og 6 manna
Tvískipt innratjald með fortjaldi á milli. Vatnsvörn 2.000 mm. Yfirlímdir saumar. Hæð 190/200 cm.

HIGH PEAK ANCONA
56.990 KR.
5 manna
Rúmgott fjölskyldutjald. Vatnsvörn 3.000 mm. Yfirlímdir saumar. Dúkur í fortjaldi. 2 inngangar. Hæð 200 cm.

HIGH PEAK CAVE
19.990 / 23.990 KR.
2 og 3 manna
Göngutjald sem er auðvelt í uppsetningu og aðeins 2,9 kg. Vatnsvörn 2.000 mm. Yfirlímdir saumar. Fibersúlur. Hæð 90 cm.

THE NORTH FACE TADPOLE
59.990 KR.
2 manna
Létt göngutjald - 2,4 kg. Vatnsvörn 1.500 mm taffeta. Botn 5.000 mm taffeta. Álsúlur. Hæð 100 cm.

FRÁBÆRT ÚRVAL AF TJÖLDUM Í TJALDALANDI Í GLÆSIBÆ. (VIÐ HLÍGINA Á TBR HÚSINU)
UPPSETT TJÖLD TIL SÝNIS ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-17.

ÚTILÍF



HEIMKAUP

SENDUM FRÍTT HEIM STRAX Í KVÖLD

INNAN
HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

Risa vefverslun – aukin þjónusta

Heimkaup.is er risa vefverslun með vöruhúsi í Turninum, Kópavogi þar sem allt er til á lager og fæst þar með sent heim að dyrum með örskömmum fyrirvara. Heimkaup sendir frítt (sjá nánar um sendingamöguleika á heimkaup.is) hvert á land sem er og kemur vörum til skila sama kvöld ef pantað er fyrir kl. 18.

Viðskiptavinum er einnig velkomið að kíkja við í sýningarsal okkar þar sem hægt er að kaupa vörur á staðnum og fá aðstoð og ráðleggingar um kaupin. Þar er einnig hægt að sækja vörur sem keyptar eru í vefversluninni á heimkaup.is. Heimkaup gengur lengra þegar kemur að vöruúrvali og þjónustu!

- Heimilistæki
- Raftæki
- Tölvur
- Skrifstofuvörur
- Heimilið
- Heilsa & útlit
- Afþreying
- Barnavörur
- Leikföng
- Bækur
- Íþróttir & útivera
- Íslenskt

Angelcare®

illy

playmobil

PHILIPS

UNDER ARMOUR

scöbstream™

Jumbo

weber.

OROBLU

NESCAFÉ
Dolce
Gusto

KitchenAid

PS3
PlayStation 3

FABER-CASTELL

LG

LEGO

lenovo

SELECT
UNIFORMS & EQUIPMENT

Whirlpool

chicco

XBOX 360

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Nuby™

Apple

SONY

L'ORÉAL®

BRAUN

SENNHEISER

htc

NOKIA

JOHN FRIEDA
LONDON PARIS NEW YORK

Canon

hp

Samsonite

KRUPS

SAMSUNG

WELEDA

SUMARFRÍÐ



Í sumarfríinu ætla ég að skrifa nýja LKL-bók sem kemur út í haust og fara svo á sólarströnd með alla fjölskylduna þegar því er lokið í ágúst.

Gunnar Már Sigfússon rithöfundur.

Vildi deila eigin reynslu með vinkonunum

Setti á laggirnar bloggsíðuna „Kæra vinkona“ til að deila ráðum og reynslu af meðgöngu og uppeldi.

„Ég var með þeim fyrstu í mínum vinnuhópi til að eignast barn. Vinkonur mínar hafa sagt við mig að þegar þær eignast barn ætli þær að spyrja mig um allt þannig að mig langaði til að skrifa þetta allt niður á meðan það var mér í fersku minni,“ segir Þórhildur Magnúsdóttir, sem heldur úti bloggsíðunni „Kæra vinkona“.

Á síðunni bloggar Þórhildur um eigin reynslu af meðgöngu og umönnun ungarbarns en sonur hennar, Esjar Kári, er í dag eins árs gamall.

„Ég byrjaði að skrifa þegar Esjar Kári var níu mánaða. Ég fann að það var svo margt sem ég vildi koma frá mér og til að halda utan um þetta allt saman ákvað ég bara stofna

svona blogg. Þegar ég hugsaði lengra áttaði ég mig á því að mér myndi eflaust aldrei finnast vera nóg komið af bréfum. Esjar er alltaf að þroskast og ný verkefni koma upp og ég mun örugglega endalaust hafa ný ráð til að gefa.“

Að sögn Þórhildar eru allir boðnir og búnir að veita nýbökkuðum mæðrum ráð og oft getur reynst erfitt að finna hvað hentar hverjum og einum best. „Ég er bara að deila minni upplifun og skrifa um það sem hefur reynst mér best en einnig set ég inn fræðigreinar og bloggþistla um áhugaverð efni sem tengjast börnum og uppeldi. Þetta er svona síða sem ég hefði sjálf viljað hafa aðgang að.“ -hó



MÖMMUBLOGG Þórhildur Magnúsdóttir heldur úti bloggsíðunni Kæra vinkona þar sem hún deilir eigin reynslu af móðurhlutverkinu.

Óli Geir styður kærustu sína alla leið

Ásdís Lísu í feegurðarsamkeppni í Filippseyjum

„Keppnin stendur yfir í um tvær vikur og hún er í fullum gangi núna. Henni gengur bara alveg ótrúlega vel, enda er þetta stórglæsileg stelpa,“ segir Ólafur Geir Jónsson, betur þekktur sem DJ Óli, um kærustu sína, Ásdís Lísu Karlsdóttur. Hún er nú stöð í Filippseyjum þar sem hún tekur þátt í feegurðarsamkeppni sem er undankeppni fyrir Ungfrú heimur.

Ásdís Lísu hefur búið á Íslandi alla tíð en móðir hennar er frá Filippseyjum og faðir hennar er íslenskur. Hún hefur áður tekið þátt í feegurðarsamkeppni sem haldin var í Noregi þar sem hún hafnaði í öðru sæti og fékk þá boð um að taka þátt í keppninni í Filippseyjum.

Að sögn Óla Geirs er dagskrá keppninnar ströng og umfang hennar allt mun stærra en í feegurðarsamkeppnum hér á landi. „Þær vakna



FEGURÐ Ásdís Lísu er hálfíslensk en tekur þátt í feegurðarsamkeppni í heimalandi móður hennar.

Klukkan fimm á hverjum morgni og eru með stanslausa dagskrá til klukkan tvö að nóttu. Þær eru ekkert á djammínu eða neitt svoleiðis og mega ekki einu sinni hafa síma á sér. Það myndu ekki allir ferðast einir hinum megin á hnöttinn og taka þátt í svona keppni. Þetta er stór biti í reynslubankann en hún stendur sig eins og hetja.“

Óli Geir er í góðu sambandi við kærustu sína úti sem hann styður vel við bakið á. „Þetta getur opnað mörg tækifæri fyrir hana úti og við vitum að módelstífstofurnar eru að fylgjast vel með henni.“ -hó

Hvetur fólk til að „læka.“

Samhliða keppninni fer fram netkosning sem að sögn Óla Geirs getur haft áhrif á gengi Ásdísar Lísu í keppninni. Sem stendur er hún í 3 til fjórða sæti með um 3200 „læk,“ og hvetur Óli Geir landa sýna til að smella einu læki á stelpuna og sýna stuðning í verki.



STOLTUR Óli Geir er stoltur af kærustu sinni.



EINFÖLD PERSÓNA Steindi jr. fer með hlutverk Hreins Skjaldar í nýrri sjónvarpsþáttaröð sem sýnd verður á Stöð 2 á nýju ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR

Leikur einfaldan og áhrifagjarnan Hrein

Steindi jr. fer með hlutverk Hreins Skjaldar í nýjum sjónvarpsþáttum sem hann skrifar og framleiðir ásamt Ágústi Bent Sigbertssyni og Magnúsi Leifssyni.

„Aðalpersónan heitir Hreinn Skjöldur og þáttaröðin fjallar um hann, bestu vinkonu hans og bróður hennar. Þetta eru sjö þættir og við nýtum hverja einustu sekúndu í brandara. Dagurinn sem serían fer í loftið verður stór dagur fyrir grínunnendur,“ segir grínistinn Steinþór Hrór Steinþórsson, eða Steindi jr., um nýja sjónvarpsþáttaröð sem hann skrifar og framleiðir ásamt Ágústi Bent Sigbertssyni og Magnúsi Leifssyni. Tökur á þáttunum hefjast í haust og verða þeir sýndir á Stöð 2 snemma á næsta ári. Steindi fer með hlutverk Hreins

Skjaldar og lýsir persónunni sem einföldum manni og áhrifagjörnum. Söguþráður þáttanna er að venju ýktur og óvenjulegur og kemst Hreinn Skjöldur meðal annars í tæri við andsetinn skólastjóra, neðanjarðaráttkeppni og djammara sem yfirtaka Herjólf. Þetta er í fyrsta sinn sem þremmingarnir skrifa handrit að sjónvarpsþáttaröð af þessu tagi en áður höfðu þeir skrifað handrit að sketsaþáttum sem sýndir voru á Stöð 2. „Þetta var mikil vinna og við skráðum okkur meðal annars í ritsmiðju hjá Hafsteini Gunnari [Sigurðssyni] og Árna

Ólafi [Ásgeirssyni]. Svo lágum við yfir bókum og öðru efni á netinu,“ segir hann.

Inntur eftir því hvort honum þyki handritsskrifin skemmtilegri en leikurinn segist Steindi ekki geta gert upp á milli. „Þetta er ólíkt en jafn skemmtilegt. Þegar maður er búinn að skrifa í einhvern tíma saknar maður þess að fara á sett og djöflast allan daginn. En svo þegar maður er búinn að vera lengi á setti, þá saknar maður þess að geta sest niður, skrifað og hlustað á tónlist,“ segir hann að lokum.

sara@frettabladid.is

Startup Reykjavík
Arion banki
Innovit
Klak

SPENNANDI HUGMYNDIR VERÐA AÐ VERULEIKA

Startup-Reykjavík verkefnið er í fullum gangi. Tíu sprotafyrirtæki þróa hugmyndir sínar með aðstoð frá Arion banka og Klak-Innovit.

Fylgstu með á www.startupreykjavik.com og á [Facebook.com/StartupReykjavik](https://www.facebook.com/StartupReykjavik).

Arion banki

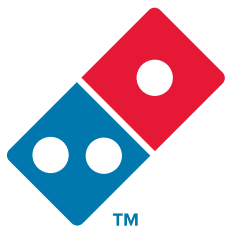
Y-Z

Golf Pro Assistant

Mindlantis

SAReye

Snjóhús Software



ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali. Ef þú sækir.
Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauffléttan botn.



VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!

KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk

SÍMI 58 12345 □ DOMINO'S APP □ WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTIR AF FÓLKI

Vignir Rafn 35 ára

Vignir Rafn Valþórsson leikari hélt upp á 35 ára afmæli sitt á laugardaginn síðastliðinn. Margir landsþekktir leikarar og skemmtikraftar lögðu leið sína í veisluna en þar á meðal voru Sveppi, Villi naglbítur, Björn Hlynur Haraldsson, sem tók lagið til heiðurs afmælisbarninu, Rakel Garðarsdóttir, framkvæmdastjóri Vesturports, Gunnar Valþórsson, bróðir afmælisbarnsins og fréttamaður á Bylgjunni, og Brynhildur Guðjónsdóttir, leikkona.



- ósk

Marabontónleikar á Kexi

Útitónleikarnir KEXPORT verða haldnir við Kex Hostel laugardaginn 20. júlí næstkomandi. Tónleikarnir fara fram í portinu á Kexi Hosteli og hefjast klukkan 12 á hádegi og lýkur um miðnætti.

Alls munu 12 hljómsveitir koma fram á klukkutíma fresti, þar á meðal hljómsveitin Hjaltalín, með **Sigríði Thorlacius** í broddi fylkingar, Moses Hightower, Sísý Ey, Sykur, Samúel J. Samúelsson Big Band, TBA og fleiri góðir gestir.



- ósk

Mest lesið

- 1 „Hefur aldrei komið til Stokkseyrar“
- 2 Tilnefning Láru Hönnu sögð hafa breytt RÚV-samkomulagi
- 3 Fyrir mig snýst þetta um hvernig barninu mínu líður
- 4 Ofsahræðsla á hnefaleikakeppni
- 5 Samsung auglýsingin kærð - sögð veða að samkeppnisaðila

60 ný kort í mælikvarðanum 1: 300 000 **2013 14. útgáfa**

Kortabók
1:300 000

Head Atlas
Ströfn Atlas
Atlas Heilur

www.forlagid.is

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

Gerðu gæða- og verðsamanburð



RÝMINGARSALA Á ÝMI HEILSUDÝNUM

5 ára ábyrgð



Hágæða 5 svæðisskipt sjálfstætt pokagormakerfi sem styður mun betur við líkamann en venjuleg gormakerfi. Réttur stuðningur við líkamann sem gefur hámarkshvöld. Mýkra og betra axlarsvæði. Vandaðar kantstyrkingar.

| Stærð | Verð áður | Rýmingarsöluverð með PU leðurbotni og fótum stgr. |
|---------|-----------|---|
| 90x200 | 89.900.- | 74.900.- |
| 100x200 | 94.900.- | 79.900.- |
| 140x200 | 119.900.- | 104.900.- |
| 180x200 | 149.900.- | 134.900.- |

Reverie
Vönduð stillanleg heilsurúm

Hægt að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.

- Inndraganlegur sterkur stálbotn. Rúm dregst upp að vegg þegar baki er lyft upp
- 10 mismunandi nuddstillingar
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastöpparar svo dýnur færast ekki í sundur.
- Val um dökkan eða ljósan lit í bólstrun

5 ára ábyrgð

Ótrúlegt tilboð á gæðarúmum

REVERIE 7S með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 379.900.-
Proflex stillanlegur botn með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 249.900.-
Kíktu á www.reverie.com

REVERIE 7S með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-
Proflex stillanlegur botn með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 369.900.-



*3.5% lántökugjald

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Frábært kynningarverð á MEMORY HEALTH CARE þrýstijöfnunar-heilsudýnum

Mótast að líkamanum og veitir mjög góðan stuðning. Þyndardreifingin er mjög góð og álagspunktur við axlir og mjaðmir svo til engir. Kaldþrýstijöfnunarefni í efst lagi sem hjálpar við að viðhalda jöfnu hitastigi í líkamanum.

| Stærð | Kynningarverð |
|---------|------------------|
| 80x200 | 94.900.- |
| 90x200 | 99.900.- |
| 120x200 | 119.900.- |
| 140x200 | 139.900.- |
| 160x200 | 149.900.- |
| 180x200 | 169.900.- |

5 ára ábyrgð

Svefn & heilsa

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is