SKOÐUN Pawel Bartoszek skrifar um þjóðrembingslegan skipunartón KSÍ og segir stjórnina eiga að fara. **17**

MENNING Theodóra Skúladóttir leggur drög að nýrri hárgreiðslubók. Fyrri bókin seldist sérstaklega vel. **34**

SPORT Íslenska körfuboltalandsliðið á í fyrsta sinn raunhæfa möguleika á að komast á EM. **30**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
2. ágúst 2013
180. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar – mars 2012

LÍFIÐ

Fjölskyldan í fyrsta sæti

Helga Ólafsdóttir, yfirhönnuður barnafata hjá fyrirtækinu Ígló&Indí, lifir og hrærist í heimi barna. Reksturinn blómstrar og merkið er orðið þekkt víða um heim.

FRÉTTIR

Hleypur hundrað mílur Ágúst Kvaran efnafræðiprófessor er 61 árs en hleypur tugi kílómetra á fjöllum þrátt fyrir aldurinn. **2**

Verja hnúfubakinn Hvalaskoðunarmenn og náttúruverndarsinnar telja hugmyndir um hnúfubaksveiðar eins og hvert annað grín. **8**

Snowden laus Edward Snowden fær dvalarleyfi í Rússlandi. **12**

Bolungarvík	12°	NNA	1
Akureyri	10°	NA	4
Egilsstaðir	7°	NNA	5
Kirkjubæjarkl.	13°	NA	4
Reykjavík	13°	NV	7

Víða bjart Í dag eru horfur á norðlægum áttum, víða 3-10 m/s. Nokkuð bjart sunnan- og vestanlands en skýjað og lítilsháttar væta NA-til. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

FULLKOMIN SKVÍSUBÓK Í FRÍIÐ!

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

Vindorkan dugar 1.200 íslenskum heimilum

Vindmyllurnar tvær sem Landsvirkjun setti upp í lok síðasta árs norðan við Búrfell gætu annað raforkuþörf 1.200 heimila. Sérfræðingur segir að vindorkan geti, þegar fram líða stundir, hugsanlega orðið þriðja stoðin í orkukerfi Landsvirkjunar.

ORKUMÁL Tilraunaverkefni Landsvirkjunar með beislun vindorku þykir hafa gengið vonum framar. Vindmyllurnar tvær, sem voru settar upp á hraunsléttu norðan við Búrfell, Hafinu svokallaða, undir lok síðasta árs, gætu annað raforkuþörf 1.200 íslenskra heimila.

Úlfar Linnet, deildarstjóri rannsóknardeildar Landsvirkjunar, segir fyrstu mælingar sýna að það sem af er árinu hafi þær framleitt 2.660 megavattsstundir.

„Það er 500 megavattsstundum meiri orka en meðalvindmylla í heiminum hefði náð að vinna, en munurinn svarar til allrar raforkunotkunar 111 heimila," segir Úlfar.

Vindmyllurnar eru hvor um sig um 900 vött. Áætluð ársframleiðsla þeirra beggja er 5,4 gígavattsstundir og myndi nægja til að sjá um 1.200 íslenskum heimilum fyrir raforku til daglegra nota.

Notkun vindorku hefur aukist mikið á heimsvísu síðustu ár og komu til dæmis þrjú prósent af allri raforkuframleiðslu heimsins í fyrra frá vindmyllum, að því er fram kemur í upplýsingum frá Landsvirkjun. Þá spá Alþjóðlegu vindorkusamtökin því að uppsett afl frá vindmyllum muni tvöfaldast í heiminum fyrir lok árs 2016.

> **Til framtíðar getur vindorka hugsanlega orðið þriðja stoðin í orkukerfi Landsvirkjunar**
>
> *Úlfar Linnet, deildarstjóri hjá Landsvirkjun*

- þj / sjá síðu 10

MÁVAR Á TJARNARBAKKANUM Þeir virtust nokkuð áhugasamir um það hvað drengurinn væri að bauka þarna, að öllum líkindum í von um að eitthvað ætilegt gæti ratað til þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Danskir fuglafræðingar segja vel hægt að finna mávunum betri stað:

Gera mætti gervieyjar í hafinu

NÁTTÚRA Danskir fuglafræðingar segja vel hægt búa í haginn fyrir máva til að fækka árekstrum við þá í hafnarborgum.

Þeir leggja til að búnar verði til gervieyjar, gömlum sílóum breytt í fuglafjöll eða útbúin sérstök varpsvæði fyrir máva, kríur og vaðfugla sem verði afgirt. Þannig geti borgarbúar fengið innsýn í fjölskyldulíf fuglanna.

Í frétt á vef Jyllands-Posten vitnar Egon Østergaard, formaður Danska fuglaverndarfélagsins, í aðgerðir í Bretlandi þar sem sérstaklega hönnuð varpsvæði virki eins og segull á fuglana.

Einar Ólafur Þorleifsson náttúrufræðingur segir þetta ekki útilokað hér á landi.

„Þetta eru áhugaverðar tillögur en þeir eru að fást við vandamál sem eru ólík okkar. Hann segir að bent hafi verið á ýmsar lausnir eins og að planta víðirunnum við tjarnarbakkana. Þangað gætu endurnar forðað sér með ungana.

„Mér líst heldur ekki illa á tillögur Kjartans Magnússonar borgarfulltrúa um að tína reglulega egg undan mávunum í varpinu í eyjunum við Reykjavík," segir Einar.

Að mati hans mætti einnig hugsa sér að útbúa einhverja staði þar sem mávar fengju að vera í friði til þess að þeir verði ekki á sífelldum vergangi, eins og hann orðar það. „Við viljum ekki að allir mávar hverfi. Það mætti kannski hugsa sér slíkan stað á Geldinganesi eða í Þerney."

> **Við viljum ekki að allir mávar hverfi. Það mætti kannski hugsa sér slíkan stað á Geldinganesi eða í Þerney.**
>
> *Einar Ólafur Porsteinsson náttúrufræðingur*

- ibs / sjá síðu 6

HOFSÁ Hinn níu ára gamli Max Schmidt tók 96 sentimetra lax í Hofsá. MYND/VERNDARSJÓÐUR VILLTRA LAXASTOFNA.

33 prósent yfir meðalári:

Frábær gangur í laxveiðinni

VEIÐI Laxveiðin í ár gengur afar vel samkvæmt tilkynningu frá Verndarsjóði villtra laxastofna.

Flestar ár eru mun gjöfulli en árið áður, sem var mjög slakt í flestum ám. „Miðað við það hvernig þetta veiðisumar er að þróast er ekki ólíklegt að veiðimet verði slegin í ám víða um land," segir í tilkynningunni.

Best hefur veiðin verið á Vestur- og Norðvesturlandi.

Veiðin hefur hins vegar verið slök víða á Norðurlandi enda mjög snjóþungur vetur svo ár voru kaldar og vatnsmiklar fram eftir sumri.

Þá hefur veiði á Suðurlandi víða verið undir væntingum. - js

Sjö hafa sætt varðhaldi:

Báru eld að fórnarlambinu

LÖGREGLUMÁL Eldfimum vökva var skvett á fórnarlamb hrottafenginnar líkamsárásar sem barst til Stokkseyrar í upphafi júlí. Eldur var síðan borinn að manninum. Auk þess reyndu árásarmennirnir að sauma saman stóra skurði á fórnarlambinu eftir að hafa sprautað það með deyfilyfjum, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins.

Sjö manns hafa sætt gæsluvarðhaldi vegna árásarinnar og fjögurra annarra sem eru til rannsóknar, þar af hefur tveimur verið sleppt. Sá síðasti sem var handtekinn var úrskurðaður í gæsluvarðhald fyrir tveimur vikum. Ekki er útilokað að fleiri verði handteknir vegna málsins.

- sh / sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Gunnar, þið eruð ekki af baki dottnir?

„Nei, það er ekkert slíkt kvalræði hér.“

Gunnar Bergman Jónsson, framkvæmdastjóri Hrefnuveiðimanna, hvetur til þess að veiðar verði hafnar á hnúfubak í vísindaskyni.

Millidómstigi verður komið á koppinn og nefnd á vegum innanríkisráðuneytis undirbýr stofnun þess:

Nýja millidómstigið verður að veruleika

DÓMSMÁL „Með skipan þessarar nefndar erum við að fylgja eftir stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar um að taka upp millidómstig, bæði í einkamálum og sakamálum, og að Hæstiréttur verði í einni deild,“ segir Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra. Hún skipaði nefnd sem hefur það hlutverk að undirbúa að koma á fót þriðja dómstiginu, á milli héraðsdóms og Hæstaréttar.

„Það hefur mikil vinna farið fram á undanförnum árum og það hefur skapast samstaða um að það sé mikils virði að fara í málið,“ segir Hanna Birna.

Hún segir nefndinni ekki ætlað að kanna kosti og galla fyrirkomulagsins heldur hafi ákvörðun verið tekin um millidómstigið af hálfu ríkisstjórnarinnar. „Nú er bara komið að því stigi að velta fyrir sér útfærslunni, fyrirkomulaginu, tímamörkunum, kostnaðinum og svo framvegis,“ segir Hanna.

Hún segir millidómstigið mikilvægt til að koma réttarkerfinu á Íslandi í betra horf. „Þetta er í samræmi við dómstólaskipan í flestum þeim nágrannalöndum sem við berum okkur saman við,“ bætir hún við.

Hanna segir að nýtt dómstig muni líkast til ekki fela í sér mikinn kostnað. „Þetta er ekki talið þurfa fela í sér mikinn kostnað vegna þess að þetta getur líka haft í för með sér ákveðna hagræðingu í dómskerfinu almennt, segir Hanna Birna Kristjánsdóttir, innanríkisráðherra. - js

MILLIDÓMSTIG Nefndina skipa Hervör Þorvaldsdóttir, Kristín Edwald formaður og Hafsteinn Þór Hauksson.

MYND/INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ.

LOFTBELGJAKRAÐAK Meira en 400 loftbelgir svifu til himins í Chambley á austanverðu Frakklandi í gær, og féll þar með metið frá árinu 2009 þegar 329 loftbelgir fóru samtímis á loft.

NORDCIPHOTOS/AFP

Met slegið á samkomu loftbelgjafólks í Frakklandi:

Hundruð loftbelgja svifu til lofts

Frakkland Í Chambley á austanverðu Frakklandi, þar sem NATO hafði herstöð í eina tíð, svifu í gær 408 loftbelgir til himna.

Þetta gerðist á árlegri samkomu áhugafólks um loftbelgi, sem jafnan er haldin í Frakklandi. Með þessu var fellt metið frá 2009 þegar 329 loftbelgir svifu til lofts samtímis.

Allt gekk þetta stórslysalaust fyrir sig og öllum tókst að lenda sínum belg. - gb

Undirrituðu samning í gær:

Breikkun vegar um Hellisheiði

VEGAMÁL Samningur milli Vegagerðarinnar og Ístaks hf. um breikkun hringvegarins yfir Hellisheiði og niður Kambana var undirritaður í gær. Stendur til að breikka þjóðveg 1 á 14,8 kílómetra kafla. Verður vegurinn svokallaður 2+1 vegur yfir heiðina að framkvæmdum loknum, eða þrjár akreinar, en vegurinn niður Kambana 2+2, eða fjórar akreinar. Framkvæmdir hefjast í haust og stendur til að ljúka þeim árið 2015. - nej

Gestastofurnar vinsælar:

9.000 gestir hjá Landsvirkjun

FÓLK Landsvirkjun hefur tekið á móti rúmlega 9.000 gestum í sumar. Þar eru þrjár gestastofur, staðsettar í þremur mismunandi stöðvum; Búrfellsstöð, Kröflustöð og Fljótsdalsstöð. Einnig hefur verið staðið fyrir sérstakri móttöku alla laugardaga í júlí við nýjar vindmyllur virkjunarinnar. Þær eru á Hafinu, nálægt Búrfellsstöð. Komu 1200 gestir þangað í júlí. Landsvirkjun mun taka á móti gestum út ágústmánuð. - nej

Engin gengisfelling á hundraðkallinum

Ágúst Kvaran efnafræðiprófessor við HÍ var fyrsti Íslendingurinn til að hlaupa hundrað kílómetrana. Hann er nú sextíu og eins árs, ný risinn upp úr erfiðum meiðslum og löngu fjallahlaupi en stefnir á hundrað mílna hlaup í Grikklandi.

SAMFÉLAGSMÁL Þeir sem fylgjast með knattspyrnu þekkja það vel að í þeim harðneskjulega heima er farið að slá í menn þegar þeir nálgast þriðja áratuginn. Ef meiðsli bætast síðan ofan á er næstum öll nótt úti. En því er öðruvísi háttað í langhlaupunum og sérstaklega þegar Ágúst nokkur Kvaran á í hlut.

Ágúst er sextíu og eins árs og var að keppa um síðustu helgi í 81 kílómetra fjallahlaupi. Svokölluðu Hengilshlaupi. Lenti hann í þriðja sæti en mest þykir honum um að geta hlaupið af krafti á ný en hann er nýlega risinn upp úr erfiðum og langvarandi meiðslum.

Ágúst er fyrsti hundraðkallinn en eins og hlaupagikkir þekkja eru þeir kallaðir hundraðkallar sem hlaupið hafa hundrað kílómetra hlaup. Ágúst reið á vaðið árið 1999 en síðan þá hefur fimmtíu og einn maður náð slíkum áfanga. Ekki eru einungis karlmenn í hundraðkallafélaginu því þeirra á meðal er meðal annarra kvenna Elísabet Margeirsdóttir, sem vann Hengilshlaupið um síðustu helgi.

En Ágúst ætlar ekki að setjast í helgan stein eftir 81 kílómetra hlaupið. „Nú stefni ég á að hlaupa hundrað mílna hlaup á Grikklandi í haust,“ segir hann. „Það eru rúmlega hundrað og sextíu kílómetrar. Þetta er mjög erfið keppni því hlaupið verður um fjalllendi og um grýttar slóðir. En ég er nú nokkuð viss um að ég komist þetta en það er ekki nóg, menn verða að klára hlaupið innan fjörutíu og tveggja klukkustunda.“

Mörgum þætti eflaust nóg um því Ágúst fótbrotnaði í hjólaslysi í Sviss á sextugsafmæli sínu fyrir einu ári. Þar að auki hefur hann rifið liðþófa á báðum hnjám. „Jú, maður var stundum hálf smeykur um að þetta væri búið en nú kláraði ég þetta hlaup um helgina og ég fann ekki fyrir neinum óþægindum,“ segir hann.

Þeir sem vilja slá Ágústi við hafa aldeilis verk að vinna því afrekskráin er löng og fær menn á besta aldri og í fantaformi til að kikna. Til dæmis fór hann árið 2009 með bak- og kviðpokann sinn hlaupandi Kjalveg á fjórum dögum sem eru um 175 kílómetrar og sama ár hljóp hann 200 kílómetra eyðimerkurhlaup í Sahara. Ferðalangar víða um land skula því ekki láta sér bregða ef þeir sjá hundraðkall að hita upp fyrir Grikklandshlaupið mikla.

jse@frettabladid.is

FYRSTI HUNDRAÐKALLINN Í BLÓMA Prófesorinn slakar hér á í garðinum en hann er þó þekktur fyrir allt annað og meira en að taka því rólega.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FRÁ HENGILSHLAUPINU Hér er sá sextugi á hlaupum í Hengilshlaupinu um síðustu helgi.

MYND/ KÁRI STEINAR KARLSSON

Starfshópur hefur óskað eftir umsögnum 38 aðila um staðgöngumæðrun:

Enn beðið eftir frumvarpinu

SAMFÉLAGSMÁL Starfshópur sem vinnur að undirbúningi frumvarps til laga sem heimilar staðgöngumæðrun í velgjörðarskyni hefur óskað eftir umsögnum frá 38 aðilum.

„Okkur finnst þessi vinna ekki ganga neitt sérstaklega hratt fyrir sig,“ segir Soffía Fransiska R. Hede, talskona Staðgöngu, stuðningsfélags staðgöngumæðrunar á Íslandi. Tæpt ár er síðan starfshópurinn var skipaður. „Þetta hefði getað tekið helmingi styttri tíma,“ segir hún en umræðan hófst á Alþingi árið 2007.

Kristrún Heimisdóttir, formaður starfshópsins, segir að vanda þurfi til verka. „Þessi undirbúningstími löggjafar um staðgöngumæðrun þætti hvergi í öðru ríki of langur því að það er alls staðar talið svo flókið úrlausnarefni,“ segir hún.

Starfshópurinn var skipaður af fyrrverandi velferðarráðherra í fyrra. Núverandi heilbrigðisráðherra, Kristján Þór Júlíusson, segir að eitt af fyrstu verkum hans hafi verið að koma starfshópnum af stað.

„Þetta er þannig vaxið mál að við þurfum að gefa því þann tíma sem þarf,“ segir hann. Aðilarnir 38 hafa til 20. ágúst til þess að skila umsögnunum. - kh, nej

ÓLÍK VIÐMIÐ Talskona Staðgöngu er þeirrar skoðunar að vinna að frumvarpið hafi gengið of hægt en formaður starfshópsins segir það eðlilegt þegar um svo flókið mál er að ræða.

MYND/GETTY IMAGES

SVEFNPOKAR VERÐ FRÁ:

1.995

SVEFNPOKAR

1. NEPTUNE svefnpoki. Stærð: 220 x 50/75 sm. Þyngd: 1200 gr. Poki fylgir með **2.995**

2. MARS svefnpoki. Virkilega vandaður svefnpoki á frábæru verði! Stærð: 225 x 55/85 sm. Má þvo í vél. Poki fylgir með **7.995**

3. TARTU svefnpoki. Stærð: 220 x 74 sm. Þyngd: 840 gr. Má þvo í vél **1.995**

STÓLL FULLT VERÐ: 12.990

8.990

SPARIÐ **4000**

VELOUR VINDSÆNGUR

Virkilega góðar og vandaðar vindsængur með velour efni. Fást í nokkrum stærðum.
B76 x L191 x H22 sm. **1.895**
B137 x L191 x H22 sm. **3.895**
B152 x 201 x H22 sm. **4.495**
B183 x 201 x H22 sm. **5.995**

VINDSÆNGUR VERÐ FRÁ:

1.895

ALLT Í ÚTILEGUNA OG FERÐALAGIÐ!

MIKIÐ ÚRVAL AF TJÖLDUM!

TJÖLD VERÐ FRÁ:

2.495

PUMPUR VERÐ FRÁ:

1.995

PUMPUR

1. TORNADO 12V rafmagns-pumpa **2.995**

2. Tvívirk HAMMER 3 lítra pumpa **1.995**

3. HURRICANE rafmagnspumpa. Gengur fyrir 12 volta og 220 volta innbyggðri hleðslurafhlöðu. **4.995**

ÚTILEGUSTÓLL

1.350

PISA ÚTILEGUSTÓLL

Góður útilegustóll með örmum og glasahaldara. Hægt að leggja saman. Fást í nokkrum litum.

KÆLIBOX

Gott 24 lítra kælibox **2.995**

Kæli-kubbur 2 stk. **169**

2 STK.

KÆLIBOX

24 LTR. 2.495

2 STK.

169

DELUXE SKJÓLTJALD, ÚTILEGUBORÐ OG ÚTILEGUSTÓLL

Sterkt og gott skjóltjald með 3 vængjum og gluggum. Hælar og stangir fylgja með. Stærð: 4,0 x 1,4 m. **7.995** nú **5.995** Útileguborð með stillanlegri borðplötu. Stærð: 60 x 80 sm. **2.995** Útilegustóll úr hvítlakkaðri röragrind með doppóttu áklæði, fæst í 3 litum **2.495** nú **1.995**

SPARIÐ **2000** AF SKJÓLTJALDI

FULLT VERÐ: 7.995

5.995

SPARIÐ **500** AF ÚTILEGUSTÓL

FULLT VERÐ: 2.495

1.995

BORÐ

2.995

FRÁBÆRT VERÐ!

VÍKINGASPIL

2.499

KUBB VÍKINGASPIL

Sniðugt í ferðalagið, útileguna eða garðinn. Frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna!

MINNUM Á:

SUMAR ÚTSALA

20-60%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GARÐHÚSGÖGNUM OG SESSUM!

PLASTKLOSSAR

1.695

PLASTKLOSSAR

Léttir og góðir plastklossar. Stærðir: 37-46. Litur: Svartur.

24% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 1.695

1.295

ÚTILEGUTEPPI

Flott teppi með vatns-þolnu undirlagi. Frábært í útileguna, sumarbústaðinn, göngutúrinn eða á fótboltavöllinn!

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

Gildir til 07.08.13

SVONA ERUM VIÐ

4.218 einstaklingar hafa leitað til ráðgjafa

hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði frá því að sjóðurinn hóf að veita þjónustu haustið 2009.

Konurnar sem leitað hafa ráðgjafar eru í meirihluta, eða 65%, en karlarnir 35%.

Mikill viðbúnaður í Vestmannaeyjum til að til að koma í veg fyrir kynferðisofbeldi um helgina:

Vonast eftir Þjóðhátíð án nauðgana

SAMFÉLAGSMÁL „Þetta er blettur á íslensku þjóðfélagi og á ekki að vera á neinni hátíð neins staðar," segir Birgir Guðjónsson, formaður Þjóðhátíðarnefndar, um kynferðisofbeldi á útihátíðum.

Þjóðhátíðarnefnd vonast til þess að hátíðin í ár verði án nauðgana og annars kynferðisofbeldis. „Við erum með allar klær úti til að koma í veg fyrir þetta og mjög öflugt lið. Við erum tilbúin að leggja mikið á okkur til að útrýma þessu," segir Birgir.

Öryggismyndavélar verða víða í Herjólfsdal og forvarnarteymi ÍBV, Bleiki fíllinn, verður á hátíðarsvæðinu.

„Bleiki fíllinn verður með okkur í ár og verður mjög öflugur. Það er forvarnarhópur sem var stofnaður á vegum ÍBV gegn kynferðisofbeldi. Hann reyndist okkur mjög vel í fyrra," segir Birgir.

Þá verða um hundrað manns í gæslu á svæðinu, fyrir utan hefðbundna viðveru lögreglu.

Ef allt kemur fyrir ekki verða sérfræðingar á svæðinu í svokölluðu áfallateymi.

„Í þessu teymi eru sjö einstaklingar sem eru háskólamenntaðir á sviði félags- og heilbrigðisvísinda. Við erum á sólarhringsvöktum og erum með aðsetur í sjúkraskýlinu," segir doktor Hjalti Jónsson.

Búist er við mjög mikilli aðsókn á Þjóðhátíð. „Það er mikið bókað í allar ferðir. Veðrið hefur sitt að segja í þessu en spáin er mjög góð fyrir okkur um helgina," segir Birgir Guðjónsson. - js

BREKKUSÖNGUR Viðbúnaður er vegna kynferðisofbeldis á Þjóðhátíð.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. FRIÐIKSSON.

MATSELD Ástandið í Kína sést hvað best hér þar sem drengur steikir egg og rækjur á brunnloki. Engum sögum fer af því hvernig rétturinn smakkaðist. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ógnarskæð hitabylgja hefur kostað tugi manna lífið:

Steikja mat á brunnlokum í Kína

KÍNA, AP Ógnarskæð hitabylgja hefur gengið yfir Kína þar sem mælar hafa sýnt 40 gráðu hita og tugir hafa látist af hennar völdum. Svo heitt er víða að jafnvel er hægt að laga mat á brunnlokum, eins og sést á meðfylgjandi mynd þar sem ungur drengur í Jinan-borg í austurhluta Kína steikir rækjur og egg.

Hitabylgjan er sú versta í Kína í að minnsta kosti 140 ár og hefur komið verst mest niður á íbúum í suður- og austurhluta landsins. - þj

Jarðhitaskóli Háskóla SP:

Forstöðumaður tekinn til starfa

ATVINNUMÁL Lúðvík S. Georgsson verkfræðingur tók við stöðu formanns Jarðhitaskóla Háskóla Sameinuðu þjóðanna í gær.

Staðan var auglýst laus fyrr á árinu og rann umsóknarfrestur út 11. mars. Var Lúðvík valinn úr hópi sex umsækjenda með þeim fyrirvara að rektor Háskóla Sameinuðu þjóðanna í Tókíó samþykkti ráðninguna. Það samþykki barst í júlí og var í kjölfarið ákveðið að Lúðvík tæki við stöðu forstöðumanns í ágúst. Skólinn var stofnaður árið 1979 og hefur fráfarandi forstöðumaður, Ingvar Birgir Friðleifsson, starfað við hann síðan þá. - nej

Rajoy reynir að verjast:

Játar mistök en neitar allri sök

SPÁNN, AP Mariano Rajoy, forsætisráðherra Spánar, segist hafa gert mistök með því að treysta árum saman Luis Barcenas, fyrrverandi fjármálastjóra flokks síns, sem nú situr í fangelsi sakaður um að hafa geymt stórfé á leynireikningum í Sviss.

Rajoy segir hins ekkert hæft í yfirlýsingum Barcenas, um að flokkurinn hafi verið með sérstakan mútusjóð, sem hann sjálfur og fleiri ráðamenn flokksins hafi fengið fé úr.

Þetta sagði hann á þingi í gær og ítrekaði að hann hefði ekki í hyggju að segja af sér.

- gb

Enn einn í varðhald vegna grófra árása

Sjö manns hafa sætt gæsluvarðhaldi vegna rannsóknar á nokkrum hrottafengnum líkamsárásarmálum. Tveimur þeirra hefur verið sleppt. Ekki útilokað að fleiri verði handteknir. Eldfimum vökva var skvett á eitt fórnarlambið og eldur borinn að.

LÖGREGLUMÁL Enn einn maðurinn hefur verið úrskurðaður í gæsluvarðhald vegna rannsóknar á hrottafengnum líkamsárásarmálum, meðal annars einu sem teygði sig til Stokkseyrar þar sem fórnarlambinu var haldið föngnu um lengri tíma.

Sá nýjasti sem situr í varðhaldi var handtekinn fyrir tveimur vikum og hefur setið inni síðan. Hann er 22 ára Hafnfirðingur sem hefur áður komist í kast við lögin.

Sex aðrir hafa sætt varðhaldi vegna málanna undanfarnar vikur. Fyrst voru tveir úrskurðaðir í varðhald 10. júlí, annars vegar 21 árs margdæmdur ofbeldismaður og hins vegar 37 ára íbúi á Stokkseyri sem hýsti fórnarlamb einnar árásarinnar um skeið. Þeir eru báðir enn í haldi.

Að kvöldi 11. júlí voru svo tveir menn stöðvaðir í bíl við Laugarvatn, handteknir og úrskurðaðir í varðhald daginn eftir. Þeir eru 21 og 22 ára og eru báðir með dóma á bakinu. Sá eldri hefur síðan verið látinn laus.

Á þeim tíma stóð yfir víðtæk leit að meintum höfuðþaur að minnsta kosti tveggja árásanna, Stefáni Loga Sívarssyni. Sérsveit lögreglunnar fann hann í sumarbústað í Grímsnesi að kvöldi föstudagsins 12. júlí. Hann var úrskurðaður í gæsluvarðhald daginn eftir og sætir því enn.

Sama dag var annar maður úrskurðaður í einnar viku gæsluvarðhald en honum var sleppt úr haldi örfáum dögum síðar.

HÚSIÐ Á STOKKSEYRI Hér var manninum haldið. Ekki er ljóst hvort pyntingarnar áttu sér stað inni í húsinu eða áður en farið var með hann þangað. MYND/SIGURJÓN

STEFÁN LOGI SÍVARSSON

JÓN H.B. SNORRASON

Fram hefur komið að hópurinn sé grunaður um fimm árásir, þótt mennirnir tengist hver mismörgum málum.

Sú sem barst til Stokkseyrar er langgrófust, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Árásarmennirnir eru meðal annars taldir hafa reynt að sauma sjálfir saman stóra skurði á fórnarlambinu, ungum manni, eftir að hafa sprautað það með deyfilyfjum. Þá mun eldfimum vökva hafa verið skvett á manninn og eldur borinn að.

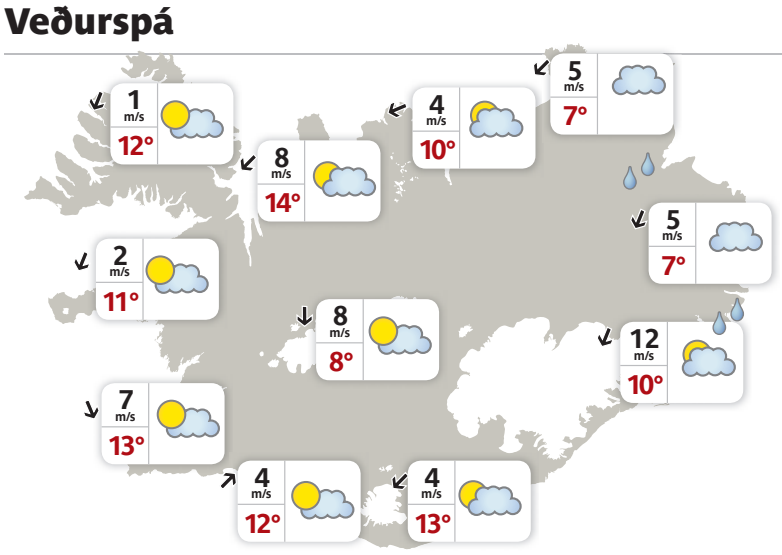
Jón H. B. Snorrason aðstoðaryfirlögregluþjónn segir rannsóknina enn í gangi og að henni miði ágætlega en verst fregna að öðru leyti. „Það er eðlilega ekki hægt að fara ofan í saumana á máli sem er til rannsóknar og menn sæta gæsluvarðhaldi út af," segir hann.

Jón útilokar ekki að fleiri verði handteknir vegna málsins.

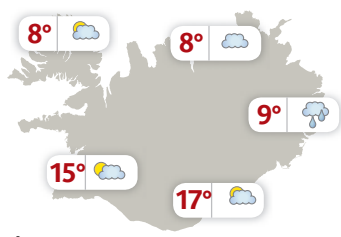
stigur@frettabladid.is

Veðurspá

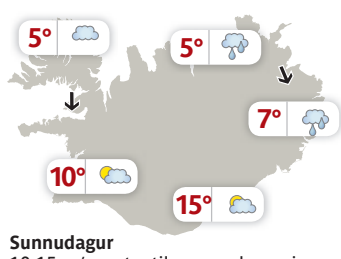
Gildistími korta er um hádegi



BEST SV-TIL UM HELGINA Mesta ferðamannahelgi ársins er fram undan og horfurnar eru bestar fyrir suðvesturhornið. Á laugardag bætir í úrkomu N- og A-til en það léttir til er líður á sunnudaginn. Kólnar heldur á landinu, einkum NA-til.

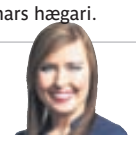


Á morgun
Strekkingur á annesjum, einkum A-til.



Sunnudagur
10-15 m/s vestantil, annars hægari.

Alicante	31°	Berlín	33°	Friedrichshafen	34°	Las Palmas	26°	New York	29°	París	32°
Aþena	32°	Billund	28°	Gautaborg	26°	London	28°	Orlando	32°	San Francisco	19°
Basel	32°	Frankfurt	34°	Kaupmannahöfn	26°	Mallorca	33°	Ósló	23°	Stokkhólmur	26°



Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Guðmundur Steinsson gudmundurs@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@365.is, Sigurður Helgi Grímsson sigurdurhg@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is
FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

VERKIN STREYMA INN

ERT ÞÚ MEÐ?

Fjölmargir listamenn hafa sent myndir af verkum af öllum gerðum á Götusýninguna 2013 – stærstu listsýningu landsins. Myndir af 500 verkum verða sýndar á götuskiltum höfuðborgarsvæðisins dagana 20.–27. ágúst. Öll innsend verk verða einnig aðgengileg á **arionbanki.is**.

Tilgangurinn er að draga fram sköpunarkraftinn í samfélaginu og leyfa almenningi að njóta listar um allt höfuðborgarsvæðið.

Það er einfalt að taka þátt: Þú finnur verk eftir þig eða gerir nýtt, tekur svo af því ljósmynd og sendir inn á arionbanki.is.

Opið fyrir þátttöku til miðnættis 9. ágúst.

Arion banki

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu margir leitarmenn leituðu fimm ferðamanna síðastliðinn þriðjudag?
2. Hin efnilega söngkona Birta Birgisdóttir hefur vakið athygli fyrir útgáfu sína á þekktum bandarískum slagara. Hvaða slagari er það?
3. Hversu margar kvikmyndir eru í bígerð um hjólreiðamanninn Lance Armstrong?

SVÖR

1. 88 2. when i was your man 3. Þrjár

Ungir geislafræðingar á Landspítalanum íhuga nú stöðu sína. Ljóst er að sumir munu ekki snúa aftur:

Óvissa ríkir í hópi ungra geislafræðinga

KJARAMÁL „Ég er ekki viss, ég er enn þá að ákveða mig og ætla að taka mér helgina til að meta stöðuna," segir ungur geislafræðingur sem ekki vill láta nafns síns getið í samtali við Fréttablaðið.
Ljóst er að sumir þeirra ungu geislafræðinga sem starfa á Landspítalanum og hafa sagt upp störfum vegna óánægju með kjör sín munu ekki hefja störf þar að nýju.

Nokkrir í þessum hópi sem Fréttablaðið ræddi við hafa þegar tekið ákvörðun um að snúa ekki aftur og aðrir ætla að taka sér frest yfir helgina til að íhuga stöðu sína.

Eins og kom fram í fréttum Stöðvar 2 í gærkvöldi eru ungir geislafræðingar síst ánægðir með nýjan samning sem þeim stendur til boða á Landspítalanum.

Það er vegna þess að í samningnum er gert ráð fyrir yfir 15% hækkun launa þeirra geislafræðinga sem eldri eru samkvæmt aldursþrepakerfi á meðan hinir yngri fá mun minna í sinn hlut.

Sérfræðimenntun verður einnig metin til tekna í auknum mæli.
„Maður fann það alveg strax að yngra fólkið er ekki mjög ánægt," sagði Katrín Sigurðardóttir, formaður Félags geislafræðinga, í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær. - js

GEISLAFRÆÐINGAR Það blæs ekki byrlega hjá ungum geislafræðingum sem eru margir óánægðir.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA.

SILVER SHADOW Á SIGLINGU Starfsmenn skipsins eru sakaðir um slæleg vinnubrögð.

Subbuskapur í Silver Shadow:

Sóðaskapur á skemmtiskipi

UMHVERFISMÁL Bandaríska heilbrigðiseftirlitið afhjúpaði mikinn sóðaskap í lúxusskemmtiferðaskipinu Silver Shadow þegar eftirlitsmenn komu óvænt um borð þar sem skipið var í Alaska. Undir kojum í klefum eldhússtarfsmanna fannst bæði hrár og eldaður matur sem tilbúinn var til framreiðslu. Eldhúsáhöld voru einnig á gólfum í klefum starfsmanna. Greinilegt þótti að starfsmenn hefðu flýtt sér að fela bæði matvæli og áhöld þegar eftirlitsmennirnir komu um borð. Eftirlitsmennirnir fleygðu meirihluta matarins vegna mögulegrar hættu fyrir heilsu manna. Til þess að tryggja að matvælin yrðu ekki notuð eftir að eftirlitsmennirnir væru farnir helltu þeir klór yfir þau. - ibs

UNGUR STUÐNINGSMAÐUR Hinn brottrekni Morsi nýtur enn fylgis í Egyptalandi. MYND/AP

Talin ógna þjóðaröryggi:

Stuðningsmenn Morsi mótmæla

EGYPTALAND, AP Stuðningsmenn forsetans Mohammed Morsi, sem vikið hefur verið úr embætti, hafa komið upp búðum fyrir utan moskuna Rabaah al-Adawiya. Núverandi stjórnvöld í Egyptalandi, sem studd eru af hernum, hafa fyrirskipað lögreglu að stöðva sitjandi mótmæli stuðningsmannanna. Er því haldið fram að þeir ógni þjóðaröryggi. Á myndinni má sjá unga egypska stúlku, Qurbah, sem er aðeins sex mánaða gömul. Hún sótti mótmæli í gær með móður sinni. Á enni hennar stendur á egypsku „Morsi". - nej

LÖGREGLUMÁL

Fíkniefni fundust við húsleit

Lögreglan fann 13 grömm af kannabis og ögn af LSD í húsi á Selfossi eftir að dómsúrskurður fékkst til húsleitar. Samkvæmt lögreglu er óalgengt í dag að finna LSD. Húsráðandi viðurkenndi að eiga efnin og hafði sá ætlað þau til sölu.

Leggja til gervieyjar gegn mávaplágunni í borginni

Danskir fuglafræðingar vilja búa í haginn fyrir máva og stinga upp á gervieyjum eða afgirtum varpsvæðum. Ekki útilokað hér á landi, segir Einar Ólafur Þorleifsson náttúrufræðingur, sem vill að mávar fái einhvers staðar að vera í friði til þess að þeir verði ekki á sífelldum vergangi.

NÁTTÚRA Danska fuglaverndarfélagið, Dansk Ornitologisk Forening, segir hægt að búa í haginn fyrir máva í borgum þannig að ekki verði árekstrar milli þeirra og íbúa í stórum hafnarborgum þar sem hafnarsvæði hefur verið breytt í íbúðarhúsnæði, skrifstofur og verslanir.
Félagið leggur til að búnar verði til gervieyjar, gömlum sílóum breytt í fuglafjöll eða útbúin sérstök varpsvæði fyrir máva, kríur og vaðfugla sem verði afgirt. Þannig geti borgarbúar fengið innsýn í fjölskyldulíf fuglanna.

Í frétt á vef Jyllands-Posten vitnar formaður félagsins, Egon Østergaard, í aðgerðir í Bretlandi þar sem sérstaklega hönnuð varpsvæði virki eins og segull á fuglana. Slík varpsvæði séu betri lausn heldur en tilraunir til að koma í veg fyrir varp þeirra ár eftir ár á flötum húsþökum í borgum.

„Þetta eru áhugaverðar tillögur en þeir eru að fást við vandamál sem eru ólík okkar. Mávum hefur fjölgað óskaplega mikið alla síðustu öld og í Danmörku og Bretlandi hafa mávarnir gengið skrefinu lengra en hér þar sem þeir verpa á þökum í stórum stíl," segir Einar Ólafur Þorleifsson náttúrufræðingur.

Nú er mávum hins vegar farið að fækka vegna minna framboðs á fæðu, að því er Einar bendir á. „Frágangur á sorphaugum er að verða betri og fiskúrgangur er ekki jafnaðgengilegur. Mávarnir verða þess vegna aðgangsharðari inni í borgum og bæjum. Þeir eru bara að reyna að bjarga sér. En þótt ætið sem fylgir nútímamenningu lokki þá inn í borgirnar er það ekki nóg og það er alveg ljóst að þeim mun halda áfram að fækka á komandi árum."

Einar tekur það þó fram að atgangur máva við Tjörnina sé vandamál. „Það hefur verið bent á ýmsar lausnir eins og til dæmis að planta víðirunnum við bakkana sem endurnar geti forðað sér í með ungana þegar mávarnir gera atlögu. Mér líst heldur ekki illa á tillögur Kjartans Magnússonar borgarfulltrúa um að tína reglulega egg undan mávunum í varpinu í eyjunum við Reykjavík. Það myndi hugsanlega duga til að þeir hættu að verpa í Akurey, Engey og Viðey. Það er hvimleitt að hafa þá í svona ofboðslega miklu magni við Tjörnina eða sveimandi yfir grillmat borgarbúa."

Að mati Einars mætti vel hugsa sér að útbúa einhverja staði þar sem mávar fengju að vera í friði til þess að þeir verði ekki á sífelldum vergangi, eins og hann orðar það. „Við viljum ekki að allir mávar hverfi. Það mætti kannski hugsa sér slíkan stað á Geldinganesi eða í Þerney."

ibs@frettabladid.is

VIÐ TJÖRNINA Einar Ólafur Þórðarson náttúrufræðingur segir hvimleitt að hafa máva í svona ofboðslega miklu magni við Tjörnina.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Það er hvimleitt að hafa þá í svona ofboðslega miklu magni við Tjörnina eða sveimandi yfir grillmat borgarbúa.**
> *Einar Ólafur Þórðarson náttúrufræðingur*

Fyrsti endanlegi dómurinn yfir Silvio Berlusconi fallinn á Ítalíu:

Fangelsisdómurinn staðfestur

ÍTALÍA, AP Hæstiréttur Ítalíu staðfesti í gær að refsa skuli Silvio Berlusconi, fyrrverandi forsætisráðherra, fyrir skattsvik með fjögurra ára fangelsi.

Dómurinn staðfesti hins vegar ekki að Berlusconi verði bannað að gegna opinberu embætti næstu fimm árin, sem hefði þýtt að hann gæti ekki gegnt þingmennsku lengur. Því banni var vísað aftur til undirréttar. Ólíklegt þykir að Berlusconi þurfi að afplána dóminn í fangelsi. Dómurinn styttist sjálfkrafa um þrjú ár vegna þess að brotin voru framin fyrir 2006.

Berlusconi er auk þess orðinn 76 ára, og fær vegna aldurs líklega að velja á milli þess, hvort hann vilji vera eitt ár í stofufangelsi eða gegna samfélagsþjónustu. Hann hefur áður sagt að hann muni velja stofufangelsið.

Í heila þrjá áratugi hafa málaferli gegn Silvio Berlusconi, fyrrverandi forsætisráðherra, staðið yfir á Ítalíu. Sum málin eru fyrnd, öðrum hefur verið áfrýjað aftur og aftur, en nú er sem sagt fallinn endanlegur dómur í einu þessara mála. - gb

SILVIO BERLUSCONI Fyrrverandi forsætisráðherra Ítalíu fer líklega í stofufangelsi. NORDICPHOTOS/AFP

Úrúgvæjar eygja lögleiðingu:

Lögleg kannabisefni í augsýn

STJÓRNMÁL Neðri deild úrúgvæska þingsins samþykkti í vikunni lög sem gera það að verkum að viðskipti með kannabisefni verða lögleg þar í landi.

Lögin taka ekki gildi strax og bíða nú samþykkis öldungadeildarinnar. Ráðgert er að lögin verði samþykkt þar og taki svo gildi á næstu vikum.

Hugmyndin um lögleiðingu hefur fengið byr undir báða vængi í Suður-Ameríku vegna stríðsástands sem hefur ríkt á milli lögreglu og fíkniefnagengja.

Andstæðingar lögleiðingar telja lögin munu hafa í för með sér aukna fíkniefnaneyslu. - js

REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI I | REYKJAVÍ

HÚSGAGNAHÖLLIN – fyrir lifandi heimili

ÞAR SEM HÖNNUN, GÆÐI OG GOTT VERÐ FARA SAMAN!

AÐEINS 30.352 KRÓNUR
Afb. á mán. m.v. 12 mán. vaxtalaust lán 3,5% lántökugj.

UMBRIA HORNSÓFI
2-HORN-2 – ÁKLÆÐI
349.990
FULLT VERÐ: 399.990

ÞÚ SPARAR 50.000 KRÓNUR

UMBRIA Hornsófi: B 265x265 H 78 cm.
Margar útfærslur fáanlegar af Umbria sófum.
Faáalegir í mögum litum í áklæði og leðri.

ÞÚ SPARAR 70.000 KRÓNUR

AÐEINS 45.877 KRÓNUR
Afb. á mán. m.v. 12 mán. vaxtalaust lán 3,5% lántökugj.

UMBRIA HORNSÓFI
2-HORN-2 – LEÐUR
519.990
FULLT VERÐ: 589.990

25% AFSLÁTTUR

HOT barstóll,
krómlappir.
Litir: svart og hvítt.

14.990
VERÐ: 19.990

MELBOURNE
Svefnsófi
Stærð: 243x170
H:70 cm
Slitsterkt
áklæði. Litir:
Svargrár, grænn
og rauður.
Vinstri og hægri
tunga.

15% AFSLÁTTUR

AÐEINS 14.827 KRÓNUR
Afb. á mán. m.v. 12 mán. vaxtalaust lán 3,5% lántökugj.

MELBOURNE
SVEFNSÓFI
169.990
FULLT VERÐ: 199.990

25% AFSLÁTTUR

AÐEINS 2.752 KRÓNUR
Afb. á mán. m.v. 12 mán. vaxtalaust lán 3,5% lántökugj.

SYLAN – ELDHÚSBORÐ
29 .990
FULLT VERÐ: 39.990

SYLAN
eldhúsborð.
Svart hert gler
í borðplötu.
Stærð: 160 x
90 x H: 75 cm.

ERUM AÐ TAKA UPP NÝJA OG FALLEGA SMÁVÖRU FRÁ
POMAX
INTERSTIL
BLOOMINGVILLE
KÍKTU VIÐ HJÁ OKKUR OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ

LÍF OG FJÖR Á husgagnahollin.is
og með vinum okkar á facebook

LAZBOY®

AÐEINS 8.789 KRÓNUR
Afb. á mán. m.v. 12 mán. vaxtalaust lán 3,5% lántökugj.

EDEN
Lazboy. Rautt áklæði.
B:80 D:80 H:102 cm.
99.990
FULLT VERÐ: 119.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

HÚSGAGNAHÖLLIN · Bíldshöfða 20 • Reykjavík • OPIÐ Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17
OG Dalsbraut 1 • Akureyri OPIÐ Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 EITT SÍMANÚMER 558 1100

Þjóðarpúls Gallup í vikunni:

Stjórnarflokkar tapa enn fylgi

ALÞINGI Ríkisstjórnin nýtur enn minni stuðnings en áður ef marka má könnun Gallup sem tekin var í vikunni. Stuðningur við ríkisstjórnina mældist 54 prósent á meðal kjósenda sem er fjórum prósentustigum minna en í síðustu könnun. Stuðningurinn hefur því minnkað um átta prósentustig frá kosningum. Af þeim sem tóku afstöðu myndu 26 prósent þeirra kjósa Sjálfstæðisflokkinn og 18 prósent kjósa Framsóknarflokkinn. Aðrir flokkar fengu minna. - nej

Ný skýrsla um dauðsföll í umferðinni í Bretlandi sýnir slæma þróun:

Fleiri banaslys vegna ölvunar

BRETLAND Ölvunarakstur orsakaði 290 dauðsföll í Bretlandi á síðasta ári, sem er fjórðungsaukning frá árinu 2011. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu samgöngustofnunar í Bretlandi. Langflestir þeirra sem létust í slysunum, eða tveir af hverjum þremur, voru ölvaðir ökumenn.
Þessi aukning þykir sérstaklega slæm þar sem með henni er snúið við afar jákvæðri þróun síðustu ára frá því að farið var að halda utan um þessar tölur árið 1979.

Fyrstu árin létust yfirleitt yfir 1.400 manns á ári í slysum af völdum ölvunaraksturs, en sú tala lækkaði nokkuð stöðugt. Eftir síðustu aldamót létust árlega á bilinu 500 til 600 manns í slysum sem þessum, og síðustu fimm ár hefur enn orðið mikil bragarbót á í þessum efnum, þar til nú.

Hér á landi var eitt dauðsfall á síðasta ári rakið til aksturs undir áhrifum áfengis eða vímuefna, en frá árinu 2006 hafa 25 látist af þeim sökum hér á landi. - þj

STÚTUR UNDIR STÝRI Fjölgun banaslysa í Bretlandi vegna ölvunaraksturs snýr við jákvæðri þróun í þessum efnum síðustu fimm árin.

Mikill viðbúnaður í Eyjum:

Fundu þrjátíu grömm af grasi

LÖGREGLUMÁL Lögreglan í Vestmannaeyjum lagði hald á 30 grömm af marijúana síðdegis í gær. Fundust eiturlyfin í heimahúsi og sagðist eigandi þeirra hafa ætlað þau til einkanota.
Var þetta í annað sinn á einum sólahring sem yfir 25 grömm af kannabis finnast í Eyjum. Á miðvikudagskvöld fundust 25 grömm á manni sem var á leið til Eyja í Herjólfi. Nú í dag hefst Þjóðhátíð formlega og er mikill viðbúnaður hjá lögreglu. - nej

FUNDUR Borgarstjórinn er einn af aðalræðumönnum ráðstefnunnar.

Jón Gnarr staddur í Belgíu:

Heldur tölu um mannréttindi

FÓLK Jón Gnarr borgarstjóri er staddur á alþjóðlegri ráðstefnu um mannréttindi í Antwerpen í Belgíu. Er hún haldin á vegum borgarinnar í tilefni af World Outgames 2013 sem settir verða á laugardag. World Outgames er íþrótta- og menningarviðburður sem haldinn er af samfélagi samkynhneigðra.

Yfirskrift ráðstefnunnar er „From safe harbours to equality“ og verða fjölmargir baráttumenn í mannréttindum á staðnum. Jón Gnarr er einn af aðalræðumönnum ráðstefnunnar. Ráðstefnan hófst í fyrradag og henni lýkur í dag. - nej

Ætla að verja hnúfubakinn

Skipstjórar á uppsjávarskipum segja tímabært að veiða hnúfubak. Þeir þurfi að nota hvalafæli á loðnuveiðum. Árni Finnsson segir hugmyndir hrefnuveiðimanna vera auglýsingatrikk. Hvalaskoðunarfyrirtæki munu verja hnúfubakinn ef með þarf.

SJÁVARÚTVEGUR Skiptar skoðanir eru um hugmyndir hrefnuveiðimanna um veiðar á hnúfubak í vísindaskyni. Stefán Guðmundsson, framkvæmdastjóri hvalaskoðunarfyrirtækisins Gentle Giants á Húsavík, segir að þeir muni verja hnúfubakinn með ýmsum hætti komi til þeirra.

SIGURSTEINN MÁSSON

„Reyndar trúi ég ekki öðru en menn séu að grínast með þessum bollaleggingum, það er sumar og gáski í mönnum,“ segir Stefán. „En ef svo er ekki þá munum við verja hnúfubakinn með kjafti og klóm. Það er mjög auðvelt að torvelda slíkar veiðar og við munum grípa til slíkra aðgerða ef á reynir. Kannski þurfum við ekkert að gera því þrýstingurinn yrði svo mikill erlendis frá að það myndi aldrei fást friður til þessara veiða.“

Loðnusjómenn segja hins vegar löngu tímabært að veiða og rannsaka hnúfubakinn sem hafi fjölgað gríðarlega síðustu ár. Árni Finnsson, formaður Náttúruverndarsamtaka Íslands, segist ekki taka þessu tali hrefnuveiðimanna alvarlega. „Þeir nota svona yfirlýsingar til að auglýsa hrefnukjötið, það hefur verið svo dræm salan hjá þeim í sumar,“ segir hann.

Skipstjórar á uppsjávarskipum sem Fréttablaðið ræddi við eru aftur á móti á því að það sé tímabært að veiða og rannsaka hnúfubakinn sem hafi fjölgað gríðarlega síðustu ár. „Það er svo gríðarlega mikið af þessari skepnu að það getur verið alveg hrikalegt að koma nótinni út,“ segir Arnþór Hjörleifsson, skipstjóri á Lundey NS. Reyndar hafa flest loðnuskip brugðist við þessu með því að setja svokallaðan hvalafæli á nætur sínar til þess að getað kastað án þess að flækja hnúfubakinn í þeim. „Það væri nú ómaksins vert að vita hvað þetta er að éta,“ bætir hann við og segir að ekki sæi högg á vatni þótt nokkrir væru teknir. Skipstjórar á Hugin og Aðalsteini Jónssyni voru sama sinnis.

Sigursteinn Másson, talsmaður Alþjóðadýraverndunarsjóðsins, segir að hugmyndir um þessar veiðar séu allsendis óraunhæfar. „Það væri gegn öllum samþykktum Alþjóðahvalveiðiráðsins,“ segir hann. „Svo er þarna verið að fara fram á ríkisstyrktar veiðar og ég held, að nú þegar verið er að skera niður hjá ríkinu, þá sé ekki hljómgrunnur fyrir því að setja peninga í svona til að stafla nýjum stöflum í hvalkjötfjallið sem er fast á landinu.“

jse@frettabladid.is

HNÚFUBAKUR Í SÍLDARNÓTINNI Sjómenn segja svo mikið af hnúfubaki að það sé hin mesta kúnst að kasta nótinni án þess að fá einn í hana.

> **Það væri gegn öllum samþykktum Alþjóðahvalveiðiráðsins**
> *Sigursteinn Másson talsmaður Alþjóðadýraverndunarsjóðsins*

MICHELLE KNIGHT Eitt fórnarlamba Castros segist hafa verið ellefu ár í helvíti.
FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Mannræninginn Castro hlaut ævilangt fangelsi:

Segist vera sjúkur

BANDARÍKIN Ariel Castro bað í gær konurnar þrjár, sem hann rændi og hélt nauðugum árum saman, afsökunar. Hann sagðist hins vegar ekki vera nein ófreskja: „Ég er sjúkur og háður klámi,“ sagði hann, og reyndi að halda því fram að konurnar, sem hann rændi, hafi sjálfar samþykkt að stunda kynlíf með honum.
Hann hlaut í gær ævilangt fangelsi án möguleika á náðun. Áður en refsingin var ákveðin voru haldnar vitnaleiðslur, þar sem lögreglumenn skýrðu frá aðstæðum á heimili Castros, þar sem hann hélt konunum nauðugum.
„Ég var ellefu ár í helvíti. Nú er þitt helvíti rétt að hefjast,“ sagði Michelle Knight, ein kvennanna þriggja, í yfirlýsingu sem hún las upp í réttarsalnum í gær.

Hún sagðist hafa grátið á hverju einasta kvöldi og árin sem hún dvaldi í prísundinni hafi „snúist upp í eilífð“.

Í síðustu viku játaði Castro sig sekan af samtals 937 ákæruliðum. Hann á yfir höfði sér fangelsisdóm upp á meira en þúsund ár, sem tryggði að hann sæti í fangelsi til æviloka.

Hann rændi Michelle Knight, Amöndu Berry og Ginu DeJesus á árunum 2002 til 2004, þegar þær voru 14, 16 og 20 ára gamlar. Þær losnuðu úr prísundinni ekki fyrr en á þessu ári, þegar einni þeirra tókst að vekja athygli nágranna Castros. - gb

NÝ VERSLUN
NETTÓ GRANDA

Velkomin á opnunarhátíðina!

OPNUM Í DAG KL. 13:00 !

nettó

lágt verð dag & nótt

- **BYLGJAN** Í BEINNI
- VINNUR ÞÚ **GJAFAKORT** FRÁ NETTÓ?
- **LANDSLIÐSSTELPURNAR Í FÓTBOLTA** ÁRITA PLAKÖT
- **300 FYRSTU** FÁ GJAFABRÉF FRÁ ÍSBÚÐINNI VALDÍSI
- **100 FYRSTU** FÁ ÓVÆNTAN GLAÐNING!

SJÁÐU BÆKLINGINN Á WWW.NETTO.IS

NÝR BÆKLINGUR

FULLUR

AF FRÁBÆRUM OPNUNARTILBOÐUM

Forstöðumaður Árnastofnunar vongóður um að framkvæmdir við Hús íslenskra fræða komist á góðan skrið á árinu:

Segir framlag háskólans duga til að steypa upp húsið

MENNTAMÁL Hægt væri að steypa upp Hús íslenskra fræða við Suðurgötu og ganga frá umhverfi þess fyrir eftirstöðvarnar af beinu framlagi Háskóla Íslands til verkefnisins, að sögn forstöðumanns Árnastofnunar.

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra sagði í samtali við RÚV fyrir viku að til greina kæmi að hætta alveg við byggingu hússins í sparnaðarskyni, þótt hann væri ekki hlynntur þeirri leið, og alltént þyrfti að skoða það að gera breytingar á verkhraðanum.

„Það er mjög eðlilegt, og í raun æskilegt, að ný stjórnvöld fari vel yfir allar opinberar framkvæmdaáætlanir," segir Guðrún Nordal, forstöðumaður Árnastofnunar. „Undirbúningur við byggingu Húss íslenskra fræða hefur staðið í fimm ár. Hönnun er að fullu lokið og framkvæmdir þegar hafnar. En það er vitaskuld spurning um verkhraðann," segir hún.

GUÐRÚN NORDAL

„Það gleymist hins vegar stundum í umræðunni um Hús íslenskra fræða að byggingin er sameiginlegt verkefni ríkisins og Háskóla Íslands. Nú þegar hafa þessir aðilar varið um sex hundruð milljónum króna til verksins, og hægt væri að steypa húsið upp og ganga frá umhverfi þess með eftirstöðvum af framlagi Háskóla Íslands eingöngu. Ég er því vongóð að byggingarframkvæmdir við þetta mikilvæga hús komist á góðan skrið á þessu 350. afmælisári Árna Magnússonar," segir Guðrún Nordal. - sh

HÚS ÍSLENSKRA FRÆÐA Svona á húsið að líta út tilbúið.

LÖGREGLAN AÐ STÖRFUM Á SELFOSSI Það gæti orðið í mörg horn að líta hjá fáliðuðum lögreglumönnum á Suðurlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓKÁ

Ósátt vegna lítillar löggæslu:

Hvergerðingar krefjast úrbóta

SVEITARSTJÓRNARMÁL Bæjarráð Hveragerðisbæjar krefst úrbóta í löggæslumálum svæðisins en það stefnir í að aðeins tuttugu og einn lögregluþjónn verði hjá embættinu á Suðurlandi en Ríkislögreglustjóri hafði áður sagt að þeir ættu að vera þrjátíu og fimm.

Minnt er á í bókun bæjarráðs að umdæmið sé stórt og á því búi fimmtán þúsund manns auk þess sem tíu til tuttugu og fimm þúsund dvelji þar í sumarbústöðum og því sé það hrein óhæfa að einn lögreglubíll sé á vakt hverju sinni eins og allt stefnir í. - jse

Endurgreiddi tryggingafé:

Afhenti fjögur tonn af klinki

BANDARÍKIN, AP Roger Hernin greiddi fyrsta hlutann af tryggingafé, sem hann var dæmdur til að endurgreiða, með nærri fjórum tonnum af mynt í pokum.

Tryggingaféð, sem nam 500 þúsund dölum, fékk hann vegna bílslyss sem sonur hans lét lífið í. Áfrýjunarréttur dæmdi hann til að endurgreiða féð, vegna þess að því hafði ekki verið réttilega skipt á milli þeirra sem eiga um sárt að binda eftir slysið. Hernin mætti á miðvikudag á skrifstofur lögfræðifyrirtækis í bænum Marion í Illinois með þriðjung fjárins í pokum, fullum af 25 senta mynt. - gb

LIV BERGPÓRSDÓTTIR Framkvæmdastjóri Nova.

Nova býður upp á 4G:

Tíu sinnum hraðari tenging

Í gær hóf Nova að bjóða viðskiptavinum sínum upp á 4G þjónustu í farsíma, fyrst íslenskra fyrirtækja.

4G þjónustan styður 10 sinnum meiri hraða en hefðbundið 3G samband og þrefalt meiri hraða en ADSL-tenging.

Erlendis hafa viðtökurnar við 4G þjónustu verið mjög góðar og er netnotkun í farsímum sífellt að aukast samhliða auknum hraða. - le

Vindmyllurnar gætu sinnt orkuþörf 1.200 heimila

Vindmyllurnar tvær sem Landsvirkjun setti upp í lok síðasta árs hafa gefið góða raun. Þær gætu annað raforkuþörf 1.200 heimila. Sérfræðingur segir að vindorka gæti orðið þriðja stoðin í orkukerfi Landsvirkjunar.

ORKUMÁL Tilraunaverkefni Landsvirkjunar með beislun vindorku þykir hafa gengið vonum framar. Vindmyllurnar tvær, sem voru settar upp á hraunsléttu norðan við Búrfell, Hafinu svokallaða, undir lok síðasta árs, gætu annað raforkuþörf 1.200 íslenskra heimila.

Úlfar Linnet, deildarstjóri rannsóknardeildar Landsvirkjunar, segir að niðurstöður fyrstu mælinga hafi verið vonum framar.

„Fyrstu mælingar sýna að vindmyllurnar á Hafinu hafa það sem af er ári framleitt 2.660 megavattsstundir," segir Úlfar.

„Það er 500 megavattsstundum meiri orka en meðalvindmylla í heiminum hefði náð að vinna, en munurinn svarar til allrar raforkunotkunar 111 heimila."

Úlfar bætir því við að spennandi verði að sjá hvernig málin muni þróast með haustinu þegar öflugir haustvindar fara að gera vart við sig. Rannsóknin miðar að því að kanna hvort hægt sé að breyta hinu íslenska roki í verðmæta auðlind; hvernig sé að reka vindmyllur við sériślenskar aðstæður og hvaða áhrif ísing, skafrenningur og sand- og öskufok hafi þar á.

Vindmyllurnar eru hvor um sig um 900 vött. Áætluð ársframleiðsla þeirra beggja er 5,4 gígavattsstundir og myndi nægja til að sjá um 1.200 íslenskum heimilum fyrir raforku til daglegra nota.

Staðsetningin á Hafinu ræðst af aðstæðum, en þar liggja náttúruleg vindgöng með stöðugum vindstyrk á bilinu tíu til tólf metrar á sekúndu. Þá er þar lítið fuglalíf og nægt rými til að setja upp fleiri myllur ef þurfa þykir.

Notkun vindorku hefur aukist mikið á heimsvísu síðustu ár og komu til dæmis þrjú prósent af allri raforkuframleiðslu heimsins í fyrra frá vindmyllum, að því er fram kemur í upplýsingum frá Landsvirkjun. Þá spá Alþjóðlegu vindorkusamtökin því að uppsett afl frá vindmyllum muni tvöfaldast í heiminum fyrir lok árs 2016.

Aðspurður um framhaldið hér á landi segir Úlfar að möguleikarnir séu miklir.

„Til framtíðar getur vindorka hugsanlega orðið þriðja stoðin í orkukerfi Landsvirkjunar."

thorgils@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Vindorkan í tölum

➜ Myllurnar tvær eru 55m háar og hver spaði er 22 metrar á lengd. Þegar spaðinn er í hæstu stöðu er heildarhæð myllunnar 77 metrar.

Með orkunni sem myllurnar hafa framleitt á því hálfa ári sem liðið er frá uppsetningu, 2660 Mwh, mætti meðal annars:

➜ koma um 8.000.000 manns með lyftu upp í Hallgrímskirkjuturn og niður aftur.

➜ hlaða um 500.000.000 farsíma

➜ sjá um 600 íslenskum heimilum fyrir rafmagni til daglegra nota í eitt ár.

Vindur sem þriðja stoðin

Úlfar Linnet, deildarstjóri rannsóknardeildar Landsvirkjunar, segir möguleikana vera mikla í beislun vindorku hér á landi.

HÁMARKSFRAMLEIÐSLA VIÐ 15 M/SEK

- Vindmyllurnar vinna á bilinu 16-34,5 snúningum á mínútu (rpm).
- Raforkuvinnsla hefst við 3 m/s og nær hámarki við 15 m/s. Vindmyllurnar stöðvast af öryggisástæðum við 34 m/s.
- NA-átt er ríkjandi á Hafinu. Vindurinn sem streymir ofan af hálendinu myndar vindgöng milli Næfurholtsfjalla og Búrfells þar sem vindstyrkur er mikill og stöðugur.
- Í 55 metra hæð er vindhraðinn að meðaltali 10 m/s. Yfir vetrarmánuðina er hann þó heldur meiri eða um 12 m/s.

Heimild: Landsvirkjun

GÆÐI Á BETRA VERÐI Í DORMA!

C&J STILLANLEGT heilsurúm með Shape dýnu

Stærð	Verð
2x80x200	kr. 375.800
2x90x200	kr. 399.800
2x90x210	kr. 405.800
2x100x20	kr. 423.800
120x200	kr. 230.900
140x200	kr. 257.900

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- 5 ára ábyrgð

NATURE'S SHAPE heilsurúm

Gafl seldur sér

Stærð cm.	Dormaverð
90x200	89.900
100x200	101.900
120x200	115.900
140x200	136.900
160x200	153.900
180x200	171.900

Heilsudýna sem:

- Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
- 24 cm þykk heilsudýna
- Engin hreyfing
- AloaVera áklæði
- 5 ára ábyrgð!

NATURE'S REST heilsurúm

Stærð cm.	Dormaverð
90x200	68.900
100x200	72.900
120x200	83.900
140x200	92.900
160x200	104.900
180x200	117.900

- Mjúkt og slitsterkt áklæði
- Svæðaskipt gormakerfi
- Aldrei að snúa
- Sterkur botn
- Gegnheilar viðarlappir
- Frábærar kantstyrkingar
- 320 gormar pr fm²

EASY & EGON hægindastólar

EASY hægindastóll með skemli

Topgrain leður á slitflötum. Hægt að halla aftur og á snúningsfæti.

Kynningarverð **aðeins kr. 69.900**
Fullt verð 89.900

EGON hægindastóll með skemli

Slitsterkt áklæði. Hægt að halla aftur.

Kynningarverð **aðeins kr. 69.900**
Fullt verð 89.900

FLORIDA tungusófi XL

Verð aðeins kr. 219.900

Stærð: 320x200

Vinsælu **FLORIDA** sófarnir eru til í ótal útfærslum. Með annars hornsófi 3H2 / 2H3, hornsófi 2H2, tungusófi og Chase long

KÍKTU VIÐ OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ

Holtagörðum
Pöntunarsími 512 6800

DORMA
– býður góða nótt

DORMA er einnig í **HÚSGAGNAHÖLLINNI** á Akureyri og í Reykjavík

OPIÐ: Virka daga frá kl. 10.00-18.00 • Laugardaga frá kl. 11.00-17.00 • Sunnudaga: 13.00-16.00 (Akureyri lokað á sunnudögum)

UMFERÐ Umferð um Hvalfjarðargöng hefur aukist um tæp þrjú prósent í júlí. MYND/PJETUR

Fleiri keyra hringveginn:

Meiri umferð en í júlí í fyrra

UMFERÐ 3,7 prósentustiga aukning varð í umferðinni á hringveginum í júlí frá sama mánuði í fyrra. Samkvæmt Vegagerðinni er því útlit fyrir að aksturinn í ár aukist um 3-4 prósent. Jókst umferðin í öllum landshlutum nema á Suðurlandi. Þar varð tæplega tveggja prósenta samdráttur í umferðinni. Umferð um Hvalfjarðargöng jókst um 2,8 prósent í júlí miðað við júlí í fyrra. - nej

Kosningar í Simbabve:

Algjör farsi

SIMBABVE Morgan Tsvangirai, sem bauð sig fram gegn Robert Mugabe í forsetakosningum í Simbabve í fyrradag, segir kosningarnar hafa verið farsa. Sagt er að um milljón kjósendum hafi verið vísað frá kjörstað. Kjósendum var frekar vísað frá í borgum þar sem Tsvangirai er sterkastur fyrir, heldur en í dreifðari byggðum þar sem Mugabe nýtur meiri stuðnings. Niðurstöður kosninganna eiga að liggja fyrir í upphafi næstu viku. - þj

Edward Snowden laus af flugvellinum í Moskvu

Rússnesk stjórnvöld hafa veitt bandaríska uppljóstraranum Edward Snowden dvalarleyfi í eitt ár. Barack Obama segist afar vonsvikinn og íhugar að hætta við leiðtogafund með Vladimír Pútín vegna þessa máls.

RÚSSLAND, AP Edward Snowden er áfram í felum, þótt hann hafi komist út af alþjóðaflugvellinum í Moskvu í gær. Hann er kominn með dvalarleyfi í Rússlandi í hendurnar, má vera þar í eitt ár en leitar enn að ríki sem vill veita honum pólitískt hæli til frambúðar.

Bandaríkjastjórn hefur brugðist ókvæða við þessu. Talsmaður Baracks Obama segir hann afar vonsvikinn og íhugi nú að hætta við fyrirhugaðan leiðtogafund með Vladimír Pútín Rússlandsforesta.

„Undanfarnar átta vikur höfum við séð stjórn Baracks Obama sýna bæði alþjóðalögum og innanlandslögum algert virðingarleysi, en á endanum eru það lögin sem bera sigur úr býtum," segir í yfirlýsingu frá Snowden, sem birt var á vefsíðu Wikileaks. „Ég þakka rússneska sambandsríkinu fyrir að veita mér hæli í samræmi við rússnesk lög og alþjóðlegar skyldur."

Anatólí Kútsjerana, lögmaður Snowdens í Rússlandi, segir það fyrst og fremst öryggisatriði að hann kjósi að vera áfram í felum.

„Hann er nú einn eftirsóttasti maður í heimi," sagði hann við fréttamenn í Moskvu í gær. „Öryggismál skipta gríðarlega miklu máli fyrir hann."

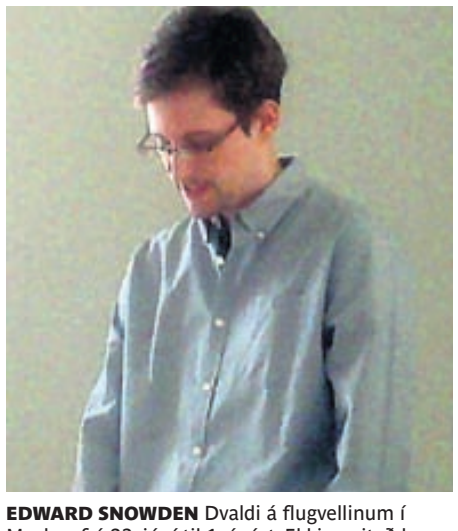
Pútín Rússlandsforseti hefur sagt að Snowden megi vera í Rússlandi svo fremi sem hann birti ekki fleiri upplýsingar, sem gætu reynst Bandaríkjunum skaðleg.

Snowden tók vel í það, en á miðvikudaginn birti breska dagblaðið The Guardian bandarískt áður óbirt leyniskjal, sem fengið var frá Snowden. Þar kemur fram að bandarískir leyniþjónustumenn hafi yfir að ráða enn öflugra njósnakerfi en áður hefur komið fram. Þar sé að finna ítarlegar skráningar yfir alla netnotkun einstaklinga víða um heim, og auðvelt að leita í því að hverju því sem leyniþjónustunni dettur í hug.

Kútsjerana, lögmaður Snowdens, segir að The Guardian hafi fengið þetta skjal í hendurnar áður en Snowden lofaði að hætta að birta skjöl, sem gætu reynst Bandaríkjunum skaðleg.

gudsteinn@frettabladid.is

DVALARLEYFI SNOWDENS Anatólí Kútsjerana, lögmaður Snowdens í Moskvu, sýnir dvalarleyfið sem batt enda á einangrunarvist hans á flugvellinum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP



EDWARD SNOWDEN Dvaldi á flugvellinum í Moskvu frá 23. júní til 1. ágúst. Ekki er vitað hvar hann heldur til nú. NORDICPHOTOS/AFP

Nýjar uppljóstranir um njósnir

Á miðvikudaginn birti breska dagblaðið The Guardian enn eitt leyniskjalið frá Edward Snowden. Skjalið er kynning á bandarísku njósnakerfi, sem nefnist XKeyscore.

XKeyscore er mun öflugra njósnakerfi en bæði hið bandaríska Prism og hið breska Tempora, sem Snowden hefur áður ljóstrað upp um.

XKeyscore auðveldar leyniþjónustumönnum alla leit í safni upplýsinga um netnotkun einstaklinga víða um heim. Meðal annars er það sagður leikur einn að leita símanúmerum, tölvupóstföngum, notendanöfnum, eða tilteknum orðum sem koma fyrir í tölvupóstsamskiptum einstaklinga.

Notendur XKeyscore geta meðal annars flett upp í Facebook-færslum aftur í tímann, og þeir geta fundið út hvaða tölvur, skráðar eftir IP-tölum, hafa verið notaðar til að skoða tilteknar vefsíður.

HLJÓMTÆKJA- OG SKRIFSTOFUTÆKJADEILD

ORMSSON

FLYTUR Í **SKEIFUNA 11** HJÁ BT

Flott tilboð af því tilefni!

Pioneer HLJÓMTÆKI X-DS301-K

Útvarpsvekjari
með iPod/iPhone vöggu

Fm útvarp með 20 stöðva minni · Hleður iPod/iPhone · Fjarstýring með „snooze" takka.

LISTAVERÐ: 19.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **14.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI X-HM11-K

Hljómtækjastæða

FM útvarp · 40 stöðva minni · Spilar: CD, MP3, WMA, CD-R/RW, USB, RCA · Heyrnartól 2x15W hátalarar · 4 Ohm

LISTAVERÐ: 34.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **26.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI X-HM30-K

Hljómtækjastæða
með iPod/iPhone vöggu

FM útvarp · 40 stöðva minni · CD · 2x15W magnari.

LISTAVERÐ: 69.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **49.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI DV-2022

DVD spilari

Spilar DVD, CD, CD-R/RW og DVD-R/RW, DivX, MP3, VMA og JPEG · Uppfærir mynd í HD upplausn
Tenglar: USB, Component, Coaxial, Video, Audio

LISTAVERÐ: 14.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **10.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI PIX-SMC1

iPod vagga

FM útvarp · Spilar og hleður iPod og iPhone · Spilar DVD og CD, MP3, DivX, JPEG · HDMI, USB, Audio in, Composite og fl. · Möguleiki á Blue-tooth · 2 x 20W hátalarar · 8 Ohm

LISTAVERÐ: 35.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **27.900**

SHARP LC32LE244E

32" LED sjónvarp

Full háskerpu upplausn 1920x1080 · LED baklýsing DVB-T, DVB-C, MPEG2/MPEG4

LISTAVERÐ: 119.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **94.900**

Haier C800H

32" LED sjónvarp

HD Ready 1366x768 · Dynamic Contrast · 100Hz · DVB-T og DVB-C sjónvarpsmóttakarar · 2xHDMI, SCART, Optical, USB, VGA · Heyrnartól · USB afspilun á myndböndum, tónlist og ljósmyndum

LISTAVERÐ: 79.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **69.900**

SHARP LC60LE751

60"-3D-LED

Full HD (1920x1080) · LED baklýsing · 100Hz · Breytir 2D í 3D · USB afspilun · DLNA · Netvafri · TimeShift

LISTAVERÐ: 449.900 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **379.900**

SAMSUNG

SAMSUNG-UExxF6675SB — SAMSUNG-UExxF6475SB

STÓRKOSTLEG NÝ SAMSUNG SJÓNVÖRP

6000 LÍNAN

OPNUNAR TILBOÐ:

UExxF6475SB:
40" = 199.900
46" = 249.900
55" = 379.900
65" = 699.900
75" = 1.290.000

UExxF6675SB:
40" = 259.900
46" = 319.900
55" = 459.900

Komið og sjáið þetta undratæki!

KYNNING!

3D-PRENTARI FYRIR HEIMILIÐ

Cube® 3D prentari fyrir heimilið.
Virkar beint upp úr kassanum.
0,200mm prentnákvæmni.
Allt að 16 mismunandi prentlitir.
WiFi þráðlaus tenging við tölvu.
Auðveldur hugbúnaður fylgir.

Verbatim

30% afsláttur

Minniskort og USB lyklar

Nintendo

20% afsláttur

Tölvuleikir

THRUSTMASTER Y-250x Xbox360

Heyrnar-tól

LISTAVERÐ: 19.999 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **14.999**

Hercules XPS 40 Slim 2.0

Tölvu-hátalar

LISTAVERÐ: 6.999 — ***TILBOÐSVERÐ:*** **4.999**

Pioneer HLJÓMTÆKI

Heyrnartól

Skullcandy

30% afsláttur

OPIÐ: Mánudaga–föstudaga kl.10-19 / Laugardaga kl.11-19 / Sunnudaga kl.13-19

ORMSSON

BT

SÍMI 550 4444
WWW.BT.IS

SKEIFAN 11 · SÍMI 530 2800 · WWW.ORMSSON.IS

KJÖTSEL

LAMBALÆRI
BLÁBERJAKRYDDAÐ
1.494
ÁÐUR 1.698 KR/KG

LAMBAGRILLSNEIÐAR
ÞURRKRYDDAÐAR, SALT&PIPAR
1.791
ÁÐUR 2.559 KR/KG

afsláttur 30%

coop

✓ Grillkol 2,5kg 589 kr. ✓ Uppkveikilögur 1l 589 kr.
✓ Einnota Grill 600g /45 mínútur 398 kr.

CAFÉ LIEGE. KAFFIPÚÐAR
KOFFEINL. /MAGNIF. 18STK
396
ÁÐUR 489 KR/PK

CAFÉ PREM. KAFFIPÚÐAR
REGULAR/STRONG 36STK
396
ÁÐUR 498 KR/PK

afsláttur 50%

VATNSMELÓNA
FERSK & FRÍSKANDI
125
ÁÐUR 249 KR/KG

JUBBLY FROSTPINNAR
COLA/APPELSÍNU/JARÐARBERJA
248
ÁÐUR 359 KR/PK

afsláttur 31%

COCA COLA 4X2L KIPPA
OG CAPRÍTVENNA
1.196

Tilboðin gilda 01. - 05. ágúst

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

Opnunartímar
á frídegi Verslunarmanna - 5.ágúst

Nettó Egilsstaðir	10.00-18.00
Nettó Akureyri	Lokað
Nettó Borgarnes	Lokað
Nettó Grindavík	Lokað
Nettó Hverafold	Lokað
Nettó Höfn	10.00-18.00
Nettó Salavegi	Lokað
Nettó Mjódd	Lokað
Nettó Reykjanesbær	Lokað
Nettó Selfoss	10.00-20.00
Nettó Grandi	dag og nótt

netto

Góða helgi!

NAUTABORGARAR
M/BRAUÐI 4X90GR
694
ÁÐUR 798 KR/PK

KJÖTSEL

ST.VÆNGIR Í FÖTU
800GR.
589
ÁÐUR 879 KR/FATAN

afsláttur 33%

Matur og Mörk
...alveg ekta

KARTÖFLUSALAT 500 GR.
MATUR OG MÖRK
389
ÁÐUR 469 KR/STK

HRÁSALAT 380 GR.
MATUR OG MÖRK
257
ÁÐUR 329 KR/STK

COCA COLA 6X330ML
DIET EÐA VENJULEGT
448
ÁÐUR 498 KR/PK

OPNUM NÝJA & GLÆSILEGA VERSLUN
NETTÓ GRANDA
Í DAG KL.13:00!

netto
lágt verð dag & nótt

netto.is

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

Eitt dauðsfall er einu dauðsfalli of mikið:

Tæp tvö þúsund óku drukkin í fyrra

Í fyrra lést 24 ára karlmaður eftir útafakstur á þjóðvegi 1. Í skýrslu Rannsóknarnefndar umferðarslysa segir að ökumaðurinn hafi misst stjórn á bifreiðinni í beygju vegna hraðaksturs: „Bifreiðin valt á veginum og hafnaði út af vinstra megin miðað við akstursstefnu. Ökumaður notaði ekki bílbelti og var í óökuhæfu ástandi sökum neyslu vímuefna. Kastaðist hann út úr bifreiðinni sem valt síðan yfir hann.“

Árið 2012 var ótrúlega gott ár hvað varðar banaslys í umferðinni því aðeins níu dóu í fyrra. Í ár er útlit fyrir verri tölur því þegar hafa sex manns látist í umferðarslysum og minnst einn af þeim ók undir áhrifum. Samkvæmt opinberum tölum voru 1.885 einstaklingar teknir fyrir ölvunar- eða lyfjaakstur í fyrra. Það er ótrúlega há tala og við getum rétt ímyndað okkur hversu margir Íslendingar í heild velja að setjast undir stýri og hætta lífi sínu og annarra því ekki eru allir stöðvaðir af lögreglu.

Mikael Torfason
mikael@frettabladid.is

Um tuttugu prósent þeirra sem keyra undir áhrifum brjóta aftur af sér innan árs. Hér er auðvitað bara verið að ræða um þá ökumenn sem næst en miðað við niðurskurð til löggæslumála síðustu ár er fjöldi ökumanna sem keyra fullir eða dópaðir miklu meiri. Rannsóknarnefnd umferðarslysa hefur lagt til að innanríkisráðuneytið skipi hóp fagaðila sem falið verði „að vinna tillögur til sóknar gegn þessari vá í umferðinni“.

Við höfum unnið þrekvirki í forvörnum í umferðarmálum síðustu áratugi. Auðvelt er hins vegar að fara aftur í sama farið. Þannig horfa Bretar á mikla fjölgun dauðsfalla vegna ölvunaraksturs. Um fjórðungi fleiri Bretar dóu í fyrra en árið þar á undan en þar í landi hafði náðst undraverður árangur við að sporna við ölvunarakstri. Fyrir um þrjátíu árum létust um 1.400 manns á ári vegna aksturs undir áhrifum í Bretlandi.

Það eru ekki mörg ár síðan tuttugu til þrjátíu manns létust í umferðaslysum á Íslandi ár hvert. Þrjú til sex þessara dauðsfalla mátti rekja til aksturs undir áhrifum, en áfengi er lengi að fara úr líkamanum. Þannig er ekki óhætt að keyra bíl strax daginn eftir drykkju. Fólk verður að hafa það í huga, sérstaklega nú um verslunarmannahelgi.

Í Bandaríkjunum hafa mörg ríki ákveðið að taka mun harðar á þeim sem aka undir áhrifum vímuefna og valda banaslysi, og krefjast þyngstu refsingar. Það keyrir nefnilega enginn óvart fullur. Ölvunarakstur er dauðans alvara. Það veit hvert heilvita mannsbarn.

Ef tveir af hverjum tíu ökumönnum keyra aftur undir áhrifum innan árs frá broti er spurning hvort við verðum ekki að herða löggjöfina enn frekar. Það þarf líka að koma fólki til hjálpar sem keyrir undir áhrifum og veita því viðeigandi meðferð til að koma í veg fyrir fleiri brot. En okkur ber líka að stórefla löggæslu og fjölga lögreglumönnum til að tryggja öryggi okkar.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Skrifræðið

Sigurður Ingi Jóhannsson hefur ekki talað neina tæpitungu síðan hann tók við sem ráðherra sjávarútvegs-, landbúnaðar-, umhverfis- og auðlindamála í maí, frekar en fyrir kosningar. Yfirlýsingar hans hafa stundum vakið úlfúð, en hann sjaldnast dregið nokkuð af sér. Þess vegna vekur nokkra furðu að hann skuli ekki vilja taka afstöðu til þess hvort heimila skuli hnúfubaksveiðar í vísindaskyni, eins og hrefnuveiðimenn óska eftir og sérfræðingar Hafrannsóknastofnunar telja meira að segja skynsamlegt.

Allt í einu vill hann bíða eftir að formleg beiðni berist um málið áður en hann myndar sér skoðun á því. Hvaðan kom þessi bjúrókratíski Sigurður Ingi?

Brenndur

Kannski er hann brenndur eftir að hann þurfti að draga í land með yfirlýsingar um nauðsyn, eða öllu heldur þarfleysi, þess að starfrækja sérstakt umhverfisráðuneyti á Íslandi. Þrátt fyrir það mætti ætla að jafnmikill áhugamaður um landsins gagn og nauðsynjar hefði skoðun á því hvort veiða megi nokkra hnúfubaka.

Fylgið á niðurleið

Framsóknarflokkur Sigurðar Inga og félaga hefur tapað umtalsverðu fylgi frá kosningum, þar sem hann var ótvíræður sigurvegari. Nú er flokkurinn rétt aðeins vinsælli en Vinstri hreyfingin – grænt framboð.

Petta er þó tæpast Sigurði að kenna, heldur hinu, að allir þeir sem kusu Framsókn út á loforð um skjóta og fumlausa skuldaniðurfærslu eru orðnir langeygir eftir aðgerðum. **Sigmundur Davíð Gunnlaugsson** treystir væntanlega á að fylgið glæðist á ný þegar og ef loforðin verða efnd.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Að elska bíla og mat

SKIPULAG

Dagur B. Eggertsson
formaður borgarráðs

Í nýju aðalskipulagi Reykjavíkur er lagt upp úr betri strætó og góðri borg fyrir gangandi og hjólandi. Borgin á að þróast inn á við, þannig að styttra verði fyrir fólk flest að ferðast milli heimilis og vinnu. Þannig minnkar bílaumferð þótt borgarbúum muni fjölga. Það er gott. Áhyggjur af umferð og umferðarhraða eru nefnilega eitt helsta áhyggju- og umkvörtunarefni borgarbúa.

Ritstjóri Moggans rekur þessa stefnu til þess að þrettán borgarfulltrúar af fimmtán (þeir sem samþykktu að auglýsa skipulagið) hati bíla. Ætli það? Áður miðaðist skipulagið langmest við einn ferðamáta: einkabílinn. Með því að gefa fólki aðra valkosti viljum við að í stað þess að 75% allra ferða verði farnar með einkabíl árið 2030, lækki það hlutfall í 58% allra ferða. Hlutdeild gangandi, hjólandi og strætó hækki að sama skapi. Þetta eru hófleg markmið.

Einkabíllinn var ein merkilegasta og áhrifaríkasta uppfinning 20. aldar. Með tilkomu hans var hægt að dreifa borgum um stærri svæði og fjölskyldur öðluðust frelsi til að kanna náttúruna og sinna erindum víðar en áður. Við elskum líka að keyra, alveg eins og við elskum að borða mat. Óhóf getur þó verið jafnvont í báðum tilvikum. Þeir sem vara við óhófi, og hvetja til aukinnar hreyfingar, hatast hvorki við

➜Borgin á að þróast inn á við, þannig að styttra verði fyrir fólk flest að ferðast milli heimilis og vinnu. Þannig minnkar bílaumferð þótt borgarbúum muni fjölga.

bíla né mat heldur vilja stuðla að góðum lífsgæðum, langlífi og heilsusamlegum lífsstíl. Þessi stefna vinnur líka gegn útblæstri gróðurhúsalofttegunda, svifryki og mengun. Minni umferð gerir borgina okkar líka öruggari, ekki síst fyrir börn. Og það er vandfundin betri kjarabót en ef meðalheimilið kemst af með aðeins einn bíl. Bílarnir okkar koma nefnilega næst á eftir húsnæðiskostnaði í heimilisbókhaldinu. Langtum dýrari en matarkarfan.

Miðað við allt sem við vitum um áhrif dreifðrar byggðar á aukna umferð, minni hreyfingu, meiri mengun og verri borg væri það ábyrgðarleysi að taka ekki á málinu. Með tillögu að nýju aðalskipulagi er Reykjavík að ganga í takt við þau hundruð borga í Evrópu og Bandaríkjunum sem leggja stóraukna áherslu á gott umhverfi, fjölbreyttan samgöngumáta, lýðheilsu og lífsgæði í skipulagsmálum. Hún er tákn nýrra tíma. Ég hvet borgarbúa til að kynna sér málið.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

EINSTAKT UPPFLETTIRIT

Yfir 350 fisktegundum gerð skil

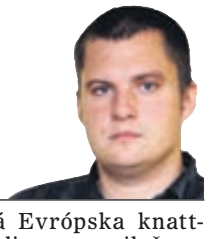
www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is*
VÍSIR: Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

KSÍ bandbrjálað

Í DAG

Pawel Bartoszek
stærðfræðingur



Auglýsing frá Evrópska knattspyrnusambandinu sem spiluð var fyrir Evrópukeppni kvenna sýndi fólk af öllum stærðum og gerðum skiptast á fótboltatreyjum. Boðskapurinn var „Respect" – virðing.

Í vikunni valdi ungur knattspyrnumaður að gefa kost á sér í annað landslið en það íslenska. KSÍ sýndi þessari treyjuskiptingu ekki mikla virðingu. Ákvörðun knattspyrnumannsins er hugsanlega dramatískari en hún þyrfti að vera vegna þess að FIFA bannar mönnum að skipta um landslið. Flestar aðrar íþróttagreinar eru ekki svona stífar. En leikmaðurinn ræður þessum reglum ekki. Það gerir KSÍ hins vegar, með þátttöku sinni í FIFA.

Raunar nægir FIFA ekki að menn hafi ekki spilað með öðru landsliði. Þeir verða að hafa „tengsl við landið", til dæmis verða þeir að hafa fæðst þar eða átt þar ömmu. Nú talar KSÍ með þeim hætti að leikmaðurinn sem um ræðir sé að nýta sér „glufu" í þessum reglum FIFA. Það er nú meira ruglorðalagið. Reglurnar eru bara svona. Þeir sem keyra á grænu eru ekki að nýta sér „glufu" í umferðarlögum þótt lögin banni þeim að keyra á rauðu.

Innskot um uppeldi

Maður er alltaf að læra á þetta foreldrahlutverk. Stundum lofar maður ís ef barnið tekur til í herberginu sínu. Og svo fattar barnið kannski einhvern tímann að segja bara „mig langar ekkert í ís". Og þá verður maður alveg snar: „Þú þarft samt að taka til! Það verða allir krakkar að taka til í herberginu!" Og svo fattar maður kannski að maður er að láta eins og fáviti með því að breyta reglunum þegar það hentar. Það er þó ágætt ef maður fattar það.

„Hann svindlaði"

Nú er KSÍ alveg brjálað og vill að þátttaka í ungmennalandsliðum stimpli þjóðernið til æviloka. Formaður KSÍ sagðist telja að leikmaður sem spili fyrir U21 árs landslið „sé orðinn alveg nógu þroskaður til að vita hvað hann gerir og eigi ekki að fá neina möguleika eftir það".

Það er einmitt það. Leikmaður sem spilar fyrir U21 landslið getur hæglega verið 17 eða 18 ára. Við treystum fólki undir 18 ára varla til nokkurs skapaðs hlutar. Hvað þá til að taka óafturkræfar ákvarðanir um líf sitt. Aðstæður fólks geta breyst. Þessar hugmyndir KSÍ eru ekki góðar.

„Alvöru-Íslendingur"

Eftirfarandi er úr yfirlýsingu sambandsins: „Aron Jóhannsson er Íslendingur fæddur í Bandaríkjunum 1990 hvar hann bjó fyrstu ár ævinnar. Foreldrar Arons eru Íslendingar." […] „Aron er Íslendingur í húð og hár sem við þörfnumst í harðri keppni á alþjóðavettvangi."

Sem sagt. „Þessi gaur er enginn Kani. Eða einhver svona plat-Íslendingur sem búið hefur í útlöndum hálfa ævina. Foreldrar hans eru Íslendingar og allt. Hann er eins og lopapeysuliðið í Góðosts-auglýsingunum. Íslendingur í húð og hár."

> Stjórn KSÍ á að fara. KSÍ á ekki að vera stýrt af fólki sem getur ekki...

Kannski er það fyrirsjáanleg ofurviðkvæmni, en mér þykir það ekki endilega til eftirbreytni þegar rætt er um hve miklir Íslendingar hinir eða þessir séu. Í raun á þetta bara að vera spurning um ríkisfang. Frekari greiningar á magni íslenskunnar í hverjum og einum munu ekki gera okkur gott.

Þú skuldar okkur

„Aron fékk knattspyrnulegt uppeldi innan vébanda KSÍ hjá Fjölni upp alla yngri flokki […]." Sem sagt, KSÍ telur að Aron skuldi sér eitthvað. Eða jafnvel íslenskum almenningi, enda er sá almenningur hvattur til að beita hann þrýstingi til að skipta um skoðun.

Já, svona er þetta. Jafnt háskólar, fyrirtæki sem íþróttafélög eyða oft dýrmætum tíma í að mennta fólk, til þess eins að sjá á eftir því annað. Kannski er það svekkjandi. En við búum í frjálsu samfélagi og það að maður hjálpi einhverjum þegar hann er barn gefur manni ekki rétt til skipa honum fyrir um alla framtíð.

Að lokum

Titillinn í yfirlýsingunni segir allt sem þarf: „Aron Jóhannsson á að leika fyrir Ísland." Ekki „hvattur til" ekki „beðinn um". Nei: „Á". Ég skal þá segja þetta með sama hætti: Stjórn KSÍ á að fara. KSÍ á ekki að vera stýrt af fólki sem getur ekki tjáð hug sinn öðruvísi en í þjóðrembingslegum skipunartón.

Einn á móti þremur

KJARAMÁL

Ögmundur Jónasson
alþingismaður

Formaður félags forstöðumanna ríkisstofnana, Magnús Guðmundsson, segir menn gera úlfalda úr mýflugu þegar óskapast sé yfir því að Kjararáð „leiðrétti" kjör fáeinna forstöðumanna sem áður hafi verið lækkaðir vegna hrunsins og eigi lögum samkvæmt að búa við áþekk laun og forstjórar á almennum markaði. Eflaust má líta þannig á málin og vissulega er það rétt hjá formanninum að hjá hinu opinbera þurfi „góða stjórnendur og öflugt vel menntað starfsfólk sem á skilið virðingu og hrós fyrir störf sín," eins og hann kemst ágætlega að orði í Fréttablaðsgrein.

En það á ekki aðeins við um stjórnendur heldur starfsfólk almennt, að það vilji láta sýna sér virðingu. Ég er ekki alveg viss um að fólk geri sér almennt grein fyrir því hve launin eru víða lág hjá hinu opinbera. Ég hygg að láglaunafólki þar finnist laun um eða yfir eina milljón á mánuði óeðlileg miðað við það sem því er boðið upp á. Allt er þetta spurning um innra samhengi.

Úlfaldahluti umræðunnar hefur einmitt stjórnast af hinu táknræna sem fram kemur með ákvörðun Kjararáðs. Alveg óháð lögmæti þeirrar ákvörðunar og þá einnig því hvort um „leiðréttingu" er að ræða, þá vekur hún upp umræðu um kjaramuninn í samfélaginu. Frjáls verslun og DV hafa á undanförnum dögum veitt okkur innsýn í forstjórakjörin á almennum vinnumarkaði. Enda þótt ríkisforstjórar séu varla hálfdrættingar á við fjármálamenn og forstjóra á almennum markaði, þá er það engu að síður staðreynd að hjá hinu opinbera er mjög margt fólk með tvö til fjögur hundruð þúsund krónur á mánuði og finnst sexfaldur munur á eigin kjörum og forstöðumannsins óeðlilegur.

Innistæða fyrir réttlæti

Í þriðja lagi hefur þessi umræða beint athygli að því hvort innistæða sé fyrir launahækkunum almennt í komandi kjarasamningum. Þarna kann að vera erfitt að alhæfa. Í sumum atvinnugreinum eru miklir peningar. Vinnslustöðin í Vestmannaeyjum hafði svigrúm til að greiða eigendum sínum eitt þúsund og eitt hundrað milljónir króna í arð fyrir síðasta ár. Allavega þar er svigrúm eftir að ríkisstjórnin ákvað að frekar skyldi greiddur arður til eigenda en að láta Landspítalann njóta sjávarauðlindarinnar.

Þetta breytir því ekki að mörg fyrirtæki eru aðþrengd. Það á líka við um ríkið og flest sveitarfélög. Þar er innistæðan lítil. En alls staðar er þó til innistæða fyrir réttlæti. Það er alls staðar hægt að skipta á réttlátari máta en nú er gert. Hvernig væri að gera samkomulag um það í þjóðfélaginu að lægstu laun verði ekki lægri en þriðjungurinn af hæstu launum? Þessari hugmynd hefur margoft verið hreyft – m.a. af minni hálfu sem formaður BSRB nema hvað þá þótti mér einn á móti þremur heldur of mikið. Í síðustu ríkisstjórn orðaði ég einnig þessa hugmynd.

Einn á móti þremur launaformúlan hefði í för með sér réttlæti sem innistæða er fyrir. Myndi félag forstöðumanna ríkisstofnana styðja slíka hugmynd? Og hvað með SA, ASÍ, BSRB, BHM og KÍ?

Guðni Páll Viktorsson hefur hætt lífi og limum á 2300 km lífróðri sínum á kajak í kringum landið. Förina fór Guðni Páll í fjáröflunarskyni fyrir Samhjálp. Hann lagði upp frá Höfn í Hornafirði 30. apríl á vegum Styrktarfélags Samhjálpar og kom þar aftur í land 1. ágúst.

Lýsing er einn helsti styrktaraðili Samhjálpar og erum við afar stolt af því afreki sem Guðni Páll hefur unnið.

Hægt er að styrkja málefnið með því að leggja inn á reikning styrktarfélagsins **0101 - 26 - 31880** merkt „Lífróður Samhjálpar" **kt. 690104-2880.** Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu framtaksins www.aroundiceland2013.com.

Lýsing leggst á árarnar með Samhjálp www.samhjalp.is. Móttaka til heiðurs Guðna Páli í Reykjavík verður auglýst síðar.

LÝSING

Öruggir innviðir

ÖRYGGISMÁL

Böðvar Tómasson
verkfræðingur og stjórnarnefndarfulltrúi í 7. rammaáætlun Evrópusambandsins – þema öryggi.

➜ Tryggja þarf að tekið verði tillit til heildaröryggis …

Samfélag okkar er sífellt háðara tæknilegum innviðum og þolið gagnvart truflunum í þjónustu sem það veitir er takmarkað. Því þarf að byggja þessa innviði með heildaröryggi samfélagsins í huga og taka tillit til þess við hönnun kerfanna, en einnig við skipulag og landnotkun.

Margar þjóðir hafa sérstaklega skilgreint mikilvæga innviði, svo sem veitukerfi, samskiptakerfi, samgöngukerfi, heilbrigðisþjónustu og fleira, til að geta meðhöndlað öryggi þeirra með viðunandi hætti. Opinber skilgreining á mikilvægum innviðum á Íslandi er ekki til og óljóst hvaða markmið eru sett varðandi öryggi þeirra. Unnið hefur verið að auknu öryggi á afmörkuðum sviðum, til dæmis fyrir fjarskipti og fjármál, en heildstæða nálgun vantar.

Lög um almannavarnir taka til samhæfðra almannavarnaviðbragða til þess að takast á við afleiðingar neyðarástands sem kann að ógna lífi og heilsu almennings, umhverfi og/eða eignum, en ekki til öryggis þeirra innviða sem nauðsynlegir eru til að tryggja viðbrögðin. Því eru gloppur þegar kemur að því að tryggja heildaröryggi landsmanna. Öryggi samfélagsins byggist ekki eingöngu á stökum innviðum heldur eru innviðirnir innbyrðis háðir hver öðrum. Það er þáttur sem oft yfirsést við mat á öryggi þeirra. Milli þeirra eru margs konar tengsl sem geta verið áþreifanleg, landfræðileg, tölvutengd eða jafnvel rökræn. Bilun í einu kerfi getur auðveldlega leitt til þess að annað kerfi dettur út og þannig valdið keðjuverkun eða þrepamögnun bilunarinnar.

Framtíðarverkefni

Nýlegt dæmi frá Vestfjörðum sýnir þessi tengsl ágætlega og hvernig þrepamögnun verður. Óveður olli víðtæku rofi á rafmagnslínum og rafmagnsleysi á stóru svæði. Fjarskiptasendar eru aðeins með varaafl í takmarkaðan tíma og flestir símar landsmanna eru þráðlausir og þarfnast reglulega hleðslu. Fjarskipti lögðust því niður að miklu leyti, sem torveldaði viðbragðsaðilum að sinna hlutverkum sínum. Varaaflstöðvar ýmist virkuðu ekki þegar til þurfti að taka eða kláruðu olíubirgðirnar. Dæling olíu á eldneytisstöðvum er yfirleitt háð rafmagni.

Í nýrri skipulagsreglugerð (nr. 90/2013) er eitt af markmiðunum að hafa öryggi að leiðarljósi við þróun byggðar og landnotkunar. Í því samhengi þarf að tryggja öryggi samfélagsins í víðu samhengi og strax á svæðisskipulagsstigi þarf að átta sig á áhættum tengdum innviðum þess. Fyrir dreifikerfi rafmagns getur öryggið t.d. falist í því að hafa óháðar dreifileiðir, næga flutningsgetu og möguleika á að lagfæra dreifikerfið með skjótum hætti, við bilanir.

Framtíðarverkefni yfirvalda í öryggismálum er að skilgreina mikilvæga innviði samfélagsins og setja viðmið um ásættanlegt öryggi þeirra. Í mörgum tilvikum þarf að auka áfallaþol þeirra og tryggja að samtenging þeirra hafi ekki margföldunaráhrif þegar áföll dynja yfir. Tryggja þarf að tekið sé tillit til heildaröryggis í skipulagi strax á fyrstu stigum skipulagsferlisins.

Hvers virði eru bankarnir?

FJÁRMÁL

Aðalsteinn Júlíus Magnússon
hagfræðingur

➜ Augljóslega er viturlegt að skoða hvort heildarforðakerfi er ekki betra fyrirkomulag en „peningaprentun“ bankanna.

Núverandi fyrirkomulag þar sem einkabankar sjá að mestu um útgáfu „peninga“ er ein af ástæðum þess að ójafnvægi ríkir í hagkerfinu. Fyrirkomulag peningaútgáfunnar hefur tekið breytingum í gegnum tíðina og sumar þeirra hafa aukið á vanda okkar. Hvernig er þessum málum háttað í dag?

Peningar eru lagðir inn á banka. Í framhaldi veitir bankinn jafn hátt lán og þá „skuldar“ bankinn tvöfalt það sem inn var lagt og „peningum“ í umferð hefur fjölgað. Upphæðin sem lögð var inn hefur tvöfaldast. Bæði sparifjáreigandinn og lántakinn eiga reikning í bankanum sem sýna plús og fé til ráðstöfunar. Eignir bankans á móti eru peningarnir sem lagðir voru inn og svo viðurkenning frá lántakandanum um að borga seinna. Í krafti orðspors síns og með millibankalánum getur bankinn haldið áfram að lána einstaklingum. Fleiri fá inneign á reikningana sína gegn loforði um að borga síðar og „peningum“ í umferð fjölgar.

Í dag takmarkar bindiskylda útlánagetu, þ.e. peningaútgáfu bankanna, með því að klípa alltaf svolítið af hverju innláni, lítinn hluta, sem ekki má lána út aftur – hluta sem er settur til hliðar og geymdur, þ.e. brotaforðinn. Brotaforðakerfið setur því ákveðnar hömlur en bankar vilja að sjálfsögðu hafa útlánin sem mest, enda fást af þeim vextir.

Bankar gætu aukið magn útlána hömlulaust ef ekki væri einhver bindiskylda. Aðrar takmarkanir eru eiginfjárreglur og lausafjárskylda sem þó eru ekki meira hamlandi fyrir „peningaprentunina“. Bankar eru í raun alla daga að búa til peninga í formi útlána þótt flestir hugsi um þetta fyrirbæri sem pappírsseðla og mynt útgefna af ríkinu. Það form peninga er aðeins lítið brot af „peningum“ í umferð. Og þrátt fyrir bindiskyldu og brotaforða hafa skapast gífurleg vandamál á Vesturlöndum, sbr. Northern Rock í Bretlandi haustið 2007 þar sem of margir vildu fá peningana sína samtímis.

Hvað er heildarforðakerfi?

Þegar vel gengur vilja bankar lána sem mest og peningamagn vex með samsvarandi þenslu í hagkerfinu. Þegar illa gengur vilja bankar eðlilega innkalla lán, sem aftur dregur úr peningamagni í umferð. Augljóst er að þetta fyrirkomulag skapar vanda og áhugaverð lausn á því er heildarforðakerfi.

Heildarforðakerfi grundvallast á því að „sjálfstæð óháð stofnun“ ákvarði og gefi út allt peningamagn í umferð, byggt á stærð og verðmætasköpun hagkerfisins. Augljóslega er viturlegt að skoða hvort heildarforðakerfi er ekki betra fyrirkomulag en „peningaprentun“ bankanna. Ekki má gleyma að aukið magn peninga, umfram raunverulega verðmætasköpun í samfélaginu, rýrir verðgildi þeirra og skapar verðbólgu.

Þessi hugmynd er hvorki ný né óumdeild en hefur samt ekki verið sett í framkvæmd. Hagsmunir banka og ótti við breytingar eru sennilega besta svarið. Það að óháð nefnd eða ráð ákveði peningamagn í umferð kallar líka á umræðu. Hvernig er hægt að tryggja að peningamagn í umferð samsvari stærð hagkerfis og hagvexti? Að sjálfsögðu verður að tryggja sjálfstæði, hlutlægni og gegnsæi slíkra ákvarðana.

Bankar myndu áfram sjá um „verðbréfasjóði“, umsýslu sparnaðar og fjármálaþjónustu. Með „verðbréfasjóði“ er átt við sjóði sem fjárfesta í margvíslegum skilríkjum, þ.e. pappírum sem vísa á undirliggjandi verðmæti. Slíkir pappírar geta verið mjög seljanlegir eða nánast ígildi peninga eða fjárfest er til lengri tíma í varanlegri eignum. Þótt heildarforðakerfi byggi á að sparnaður sé meira bundinn heldur en í brotaforðakerfi geta fjármunir samt verið mjög aðgengilegir.

Almenningur í Bandaríkjunum leggur t.d. mikið af sparnaði í verðbréfasjóði (e. mutual funds) og getur með tengdum veltureikningum notað þá fjármuni fyrir daglegum útgjöldum. Vel mætti hugsa sér að slíkir reikningar nytu aukinnar verndar. Bankar hafa því stórt hlutverk þótt þeir fái ekki að búa til peninga.

Til frekari fróðleiks er bent á vefinn betrapeningakerfi.is og umsögn Frosta Sigurjónssonar til stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis í desember 2012.

SUMARGLAÐNINGUR
FRÁBÆR KAUP FRÁ THOMSON

Ótrúlega vel búið 46“ SmartTV LED sjónvarp með ótal tengimöguleikum, háskerpu upplausn og þrívídd. Eitt með öllu.

Myndgæði
Tækið er með háskerpu upplausn 1920x1080, 200Hz clear motion index, Mega Contrast og öflugum Pure Image Ultra Intelligent örgjörva sem gefur framúrskarandi myndgæði og liti.

Þrívídd
Tækið er með innbyggðri þrívídd og notar active tækni sem er öflugasta tæknin sem í boði er í dag. Tækið getur breytt venjulegri mynd í þrívídd (2D to 3D conversion). 2 Active þrívíddargleraugu fylgja.

SmartTV og Margmiðlun
Tækið er með hefðbundinn DVB-T móttakara og DVB-S móttakara fyrir þá sem nota gervihnattadisk. Ennfremur er tækið með innbyggðum margmiðlunarspilara, hægt að taka upp á flakkara af tækinu og innbyggður þráðlaus móttakari (dongle). Tækið er með Smart TV viðmóti og hægt að tengjast fjölda forrita, fara á netið og fleira.

Tengimöguleikar
Tækið er vel tengjum búið með 4 HDMi, CI kortarauf, 2 USB, nettengi, VGA, Scart, Optical og heyrnartólstengi.

Ultra Pure Image · Color Extender · Mega Contrast · Digital Pure Sound · x4 HDMI · PVR Ready · USB multimedia browser · 2 USB · eco mode · LEDedge · HD TV 1080p · 200Hz CMI ClearMotionIndex · 3D intense · Smart TV · Share & See Home Network Devices

Thomson 46FU7765
169.990

Sjónvarpsmiðstöðin
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS
THOMSON

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

NEISTAR UM NESKAUPSTAÐ
Neistaflug fer fram í Neskaupstað um verslunarmannahelgina. Dagskráin er fjölbreytt og fjölskylduvæn. Skemmtun og margs konar afþreying er í boði fyrir alla fjölskylduna, bæði foreldrana, unga fólkið og yngstu kynslóðina. Meðal þeirra sem koma fram er Eyþór Ingi og hljómsveit.

praxis
... þegar þú vilt þægindi

Vatteraðir jakkar

fást í 5 litum Svörtu, rauðu, ljós lime, fjólubláu, og kónabláum

Erum einnig með gott úrval af bómullarbolum og mikið úrval að vinnufatnaði kíkið á praxis.is

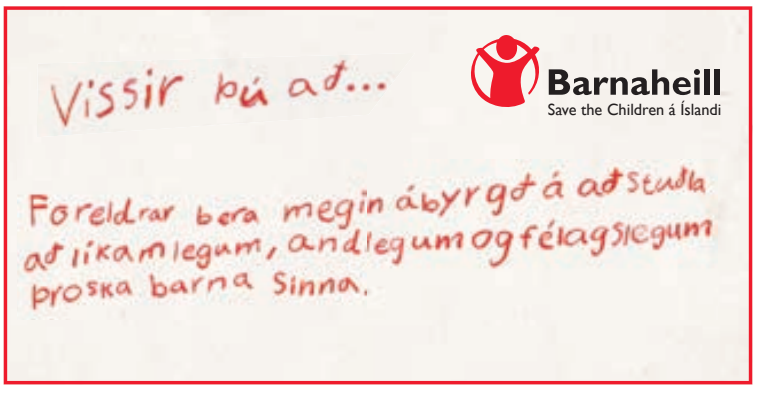
Boníto ehf. • Praxis
Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2878 • www.praxis.is
Opið 11-18 virka daga og lokað laugardaga

LOKA – ÚTSÖLULOK

Núna færð þú 50% viðbótar-afslátt af öllum útsöluvörum

Flott föt fyrir flottar konur
Verslunin Belladonna á Facebook
Stærðir 38-58

belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517-6460
www.belladonna.is



ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

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

SUMARLEGT
Kjúklingur er alltaf góður og vinsæll réttur.
MYND/GVA

GRILLAÐAR KJÚKLINGABRINGUR „GRAND ORANGE“ MEÐ BLAÐLAUK OG BYGGSALATI MEÐ PAPRIKU

FYRIR 4

4 kjúklingabringur „Grand orange“ frá Holta
2 stórir blaðlaukar
Olía
Salt og nýmalaður pipar

Penslið blaðlaukinn með olíu og kryddið með salti og pipar. Grillið blaðlaukinn og kjúklingabringurnar á milliheitu grilli í um það bil 15-17 mínútur eða þar til kjarnhitinn á bringunum nær 70°C. Snúið lauknum og bringunum reglulega.

Berið bringurnar fram með blaðlauknum, byggsalati og til dæmis hunangs-Dijon jógúrtsósu frá Gott í kroppinn.

BYGGSALAT MEÐ GRILLUÐUM PAPRIKUM

400 g soðið íslenskt bygg
4 paprikur
Olía
Fínt rifinn börkur af 1 appelsínu og safinn
Fínt rifinn börkur af 1/2 sítrónu og safinn
2 msk. olía
1 dl minta, smátt söxuð
1 dl steinselja, smátt söxuð
Salt og nýmalaður pipar

Penslið paprikurnar með olíu og grillið á vel heitu grilli í um það bil 7 mínútur eða þar til paprikurnar eru orðnar vel brenndar allan hringinn. Losið þá öll fræ frá og skerið holdið í teninga. Setjið paprikuteningana í skál ásamt öllu sem er í uppskriftinni og blandið vel saman.

GIRNILEGT
Kjúklingabringur með íslensku byggi.
MYND/GVA

SOHO MARKET

Vinsælu blúndu **aðhaldstopparnir** komnir aftur.

Blúnda að framan og aftan.

Litir: Svart og húðlitur

Stærðir: S–XXL

Verð aðeins 3.990 kr.

SOHO / MARKET Á FACEBOOK

Grensásvegur 16 - sími 553 7300 - Opið mán-fös 14–19. Laugd. 12–17

VILD er snilld

ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á **www.stod2.is/vild**

EFNALAUGIN BJÖRG MJÓDD

20% AFSLÁTTUR

20% afsláttur af fatahreinsun.

MICHELSEN

15% AFSLÁTTUR

15% afsláttur af völdum vörum á bilinu 10.000 kr. – 400.000 kr.

FÍTON / SÍA

GOÐSÖGN SNÝR AFTUR Í BREIÐHOLTIÐ

ÚTITÓNLEIKAR *Tónlistarhátíðin Rykkrokk verður endurvakin um helgina. Hún var haldin í Breiðholti árin 1984-1995 og naut mikilla vinsælda.*

Hinir goðsagnarkenndu Rykkrokk-tónleikar sem haldnir voru árlega í Breiðholti árin 1984-1995 verða endurvaktir um helgina. Tónleikarnir verða sérstakur „off venue"-atburður á tónlistarhátíðinni Innipúkanum sem fer fram um verslunarmannahelgina í Reykjavík. Flestir þeirra listamanna sem koma fram hafa sterka tengingu við Breiðholtið. Einn þeirra er Svavar Pétur Eysteinsson, meðlimur hljómsveitanna Skakkamanage og Prins Póló en síðarnefnda hljómsveitin spilar á tónleikunum. „Rykkrokk var mjög spennandi bæjarhátíð í Breiðholti þegar ég ólst upp. Ég sótti hátíðina árið 1995 og nokkur ár þar á undan. Það var geggjað að sjá svona margar frábærar hljómsveitir á þessum árum og þessir tónleikar voru mikill innblástur fyrir mann tónlistarlega séð."

Rykkrokk var haldið á lóð Fellaskóla í Breiðholti og þar komu yfirleitt fram vinsælar rokksveitir og hljómsveitir úr jaðarsenunni í bland við vinsælli listamenn. Meðal þeirra sem komu fram á hátíðinni á blómaskeiði hennar voru Sykurmolarnir, HAM, Risaeðlan, Langi Seli og skuggarnir, Megas og GCD.

„Ég byrjaði að hlusta á HAM, Svarthvítan draum og Sykurmolana um 12 ára aldurinn. Að sjá þessi bönd ásamt öðrum svo nokkrum árum síðar á sviði í Breiðholtinu var alveg klikkað. Án Rykkrokks hefði ég aldrei séð þessar hljómsveitir svona ungur og þær höfðu mikið að segja um smekk minn á tónlist."

Tónleikarnir voru oft mjög vel sóttir og voru flestir áhorfendur um 6.000 árið 1990. Ekkert kostaði inn á þá og voru tónleikagestir á öllum aldri.

Svavar segir það góða og sérstaka tilfinningu að taka þátt í tónleikunum um helgina. „Mér finnst spennandi tilraun að endurvekja þessa tónleika og er þakklátur fyrir að vera hluti af þeim."

Tónleikarnir verða á laugardaginn kl. 16-20 á planinu hjá verslunarkjarnanum Fellagörðum. Dagskrá Rykkrokks og Innipúkans má finna á Facebook undir Innipukinnfestival.

Risaeðlan á sviði árið 1990. MYND/JÓHANN A. KRISTJÁNSSON

GÓÐAR MINNINGAR
Tónlistarmaðurinn Svavar Pétur á góðar minningar frá Rykkrokki unglingsáranna. Rykkrokk verður endurvakið í Breiðholti á laugardaginn.
MYND/GVA

VINSÆL
Sykurmolarnir spiluðu á Rykkrokki árin 1989 og 1990.
MYND/JÓHANN A. KRISTJÁNSSON

Megas og Bubbi tóku lagið saman árið 1987. MYND/SVEINN ÞORMÓÐSSON

Hljómsveitin Funkstrasse á sviðinu árið 1995. Þarna má meðal annars sjá Sigurjón Kjartansson og Óttarr Proppé sem starfa saman í HAM. MYND/TEITUR JÓNASSON

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**

Lífið

FÖSTUDAGUR
2. ÁGÚST 2013

Margrét Sigrún og Katrín Ragna
SAUMA SÆT KODDAKRÍLI FYRIR BÖRNIN 2

Katrín H. Árnadóttir umhverfisfræðingur
FRAMLEIÐIR HEILSUSAMLEGAR SPÍRUR 6

Jóhannes Haukur Jóhannesson
ER MINNA HÖRUNDSÁR MEÐ ALDRINUM 8

Helga Ólafsdóttir

FJÖLSKYLDAN ER ALLTAF Í FYRSTA SÆTI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Ragnar Kjartansson sat inni á Kaffibarnum í vikunni ásamt fríðu föruneyti, uppáklæddur í góðu fjöri. Hann var meðal annars með galleríeigandanum Berki Arnarsyni í i8. **Högni Egilsson** söngvari úr hljómsveitinni Hjaltalín var í stórum hópi og urðu fagnaðarfundir þegar Unnsteinn Manuel í Retro Stefson gekk inn á Kaffibarinn til að heilsa upp á vin sinn. **Elín Eyþórsdóttir** söngkona í Sísý Ey hafði einnig tyllt sér inn á staðinn og sat í rólegheitum ásamt vinkonum sínum og ræddi málin.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Ellý Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Stefán Karlsson
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid
Hár og makeup
Þórunn Hulda Vigfúsdóttir

HANDVERK EITT KODDAKRÍLIÐ ER EINS OG SONURINN SEM ER ÆTTLEIDDUR

Systurnar Margrét Sigrún og Katrín Ragna Höskuldsdætur opna vefverslunina skeggi.is

Við höfum alltaf verið að dúllast í höndunum og okkur í hug að opna vefverslun og sjá hvort einhver hefði áhuga á vörunum. Fyrst og fremst fórum við að gera hluti fyrir okkar börn en Koddakrílapælingin kom upp á yfirborðið því við vildum að börnin gætu fengið eitthvað annað en púðakríli með blá augu og hvíta húð. Ég á sjálf tvo ættleidda syni og eitt koddakrílið lítur eiginlega bara eins út og sonur minn, " segir Margrét Sigrún Höskuldsdóttir glöð í bragði.

Systurnar Margrét Sigrún og Kristín Ragna Höskuldsdætur vinna sem leikskóla- og grunnskólakennarar en ákváðu í lok síðasta árs að opna vefverslunina *Skeggi.is* og selja handverk sitt. „Við erum með þetta í heimahúsi og seljum á netinu og í tveimur búðum, Fiðrildinu og Púkó og smart. Nú eru vinsælustu vörurnar okkar farnar að vera fyrir mömmurnar eða heimilið en hreindýraóróarnir hafa verið mjög vinsælir," segir Margrét og heldur áfram: „Við búum einnig til uglur úr gömlum nótnabókum og landakortum. Þetta er allt handútskorið og svo skreytum við með perlum en það eru ekki margar eins. Á sum landakortin er búið að krota, sem okkur finnst bara aðlaðandi og ef fólk er hrifið af þessu þá er það bara bónus." Nafnið á netversluninni er komið frá fjalli í Arnarfirði sem stendur fyrir ofan bæinn þar sem faðir þeirra fæddist. Margrét segir fjallið Skeggja standa sterkt eins og hnífsblað og hafi nafnið mikla merkingu fyrir þær systur.

Systurnar gera bæði uglupúða og ugluóróa.

Innblástur koddakrílisins var sonurinn.

Koddakrílin eru í ýmsum stærðum og gerðum.

Margrét Sigrún Höskuldsdóttir er með vinnustofuna á heimilinu.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur 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.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Blómahárböndin eru sérdeilis rómantísk og eru fáanleg bæði í barna- og fullorðinsstærðum.

TÍSKA HÁRBÖND Í BLÓMA

Hálsmenin urðu óvart að hárböndum með blómum

„Þetta byrjaði þannig að ég var að leika mér að gera hálsmen með blómum sem ég handgerði en ákvað síðan að prófa að setja þetta á höfuðið og úr varð hárband með blómum. Þetta hefur verið ótrúlega vinsælt en ég útbý böndin eftir sérpöntunum í dag," segir Kristjana Björg Reynisdóttir, sem er ung Reykjavíkurmær.

Kristjana hefur verið að læra myndmennt og textílhönnun og rekur skemmtistaðinn Harlem ásamt kærastanum og öðru pari dagsdaglega. Hárböndin hannar hún í hjáverkum og segist hafa nóg að gera. Blómahárböndin eru sérdeilis rómantísk og eru fáanleg bæði í barna- og fullorðinsstærðum. Litirnir eru ófáir en hægt er meðal annars að panta sægræn, ferskjulit og beinhvít hárbönd. Barnahárböndin fást í versluninni Fiðrildið en einnig er hægt að er panta í gegnum Facebook-síðuna Kristjana hönnun.

ALLT SEM PÚ ÞARFT Í SUMAR

SKIN DOCTORS

VEIN AWAY fyrir fallega leggi í sumar. VEIN AWAY fríska upp á húðina, dregur úr myndun marbletta, hárœðaslits og eykur collagen framleiðslu og blóðlæði í fótum.

XEN-TAN

LJÓMAÐU Í SUMAR MEÐ XEN-TAN BRÚNKUKREMINU. Brúnkulína sem inniheldur ekki paraben né olíur. Xen-tan er auðvelt í notkun, ilmar dásamlega og gefur fallegan ólívutóna húðlit.

GULLKREMIÐ gefur húðinni ljósbrúna og gullslegna áferð. Fullkomið fyrir sérstök tilefni en gefur ekki
varanlegan lit. Inniheldur 24K gullflögur.

BURT´S BEES

BURT´S BEES SHIMMER. Varanœring með piparmyntukeim sem gefur léttan og glansandi blœ.
Náttúruleg og til í 7 mismunandi litum.

SILK HYDRATION

- rakakrem og sólarvörn
- létt og silkimjúkt
- kókosilmur

NIKE FREE SKÓR

Fóturinn hreyfist á eðlilegri og frjálsari hátt en í hefðbundnum skóm sem gerir það að verkum að með tímanum styrkist fóturinn þar sem litlu vöðvarnir í fætinum eru meira notaðir.
Nike free run skór koma í 3.0,4.0 og 5.0
3.0 er sveigjanlegastur
5.0 er mýkstur
4.0 er brúin á milli 3.0 og 5.0

HELGA VAR VARKÁR OG TÓK LÍTIL

Helga Ólafsdóttir lifir og hrærist í heimi barna en hún er þriggja barna móðir og yfirhönnuður barnafata hjá fyrirtækinu Ígló&Indí. Helga er með margra ára reynslu innan fagsins og lét verða af því að stofna sitt eigið merki þegar markaðurinn var óöruggur. Í dag blómstrar reksturinn og merkið er orðið þekkt víða um heiminn. Lífið ræddi við Helgu um Ígló-heiminn, barnalán og það sem raunverulega skiptir máli í lífinu, fjölskylduna.

ALDUR 38 ára

STARF Yfirhönnuður Ígló&Indí

HJÚSKAPARSTAÐA Gift Jóni Hauki Baldvinssyni

BÖRN Viktoría Þóra 11 ára, Baldvin 7 ára og Indíana Svala 10 mánaða

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú varst yngri? „Mér fannst svo margt spennandi sem barn og átti mér drauma um að verða búðarkona, flugfreyja, hjúkrunarkona, smiður eða sjónvarpskona.“

Hvenær kviknaði áhuginn á hönnun? „Ég hafði mikinn áhuga á því að sauma og prjóna. Ömmur mínar og mamma voru duglegar að kenna mér og langamma Sigga vann á Gefjun við að sauma, Ég fékk stundum að fara að heimsækja hana þangað. Þegar ég flutti til Danmerkur fór ég að skoða hönnunarnámið þar og það varð fyrir valinu.“

Hvar menntaðir þú þig? „Ég útskrifaðist með BA-gráðu frá Hellerup Textil College árið 2000. Skólinn hefur breyst mikið síðan en ég lærði hönnun, sniðagerð og annað sem viðkemur framleiðslu. Ég fór síðan í skiptinám til London og bjó síðar þar í tvö ár. Ég bjó í alls sjö ár í Danmörku og eitt ár í Bandaríkjunum. Þá var ég í fæðingarorlofi með soninn. Það var þá sem ég fór alvarlega að spá í barnafötum en mér fannst vera til svo lítið töff á stráka, allt ljósblátt.“

Þú hefur góða starfsreynslu innan bransans en þú hefur meðal annars unnið fyrir All Saints, Nikita og Ilse Jacobsen, segðu örlítið frá því? „Ég er búin að vinna sem hönnuður og í vöruþróun í 13 ár í þremur löndum. Mér fannst mikilvægt að fá sem mesta reynslu erlendis frá ólíkum merkjum. Ég byrjaði að starfa sem aðstoðarhönnuður hjá All Saints, eftir það vann ég við vöruþróun við hlið Heiðu, yfirhönnuðar Nikita. Þá var fyrirtækið að vaxa mjög hratt og ég lærði óendanlega mikið. Ég fékk einnig frábært tækifæri þegar ég var ráðin yfirhönnuður Ilse Jacobsen og hannaði hennar fyrstu fatalínur sem voru sýndar á tískuvikunni í Kaupmannahöfn.“

Árið 2008 stofnaðir þú hönnunar- og framleiðslufyrirtækið Ígló&Indí. Hvað varð til þess? „Ég ákvað snemma á lífsleiðinni að mig langaði til að hanna mín eigin föt og eftir að hafa lært fatahönnun lagði ég mikla áherslu á að fá sem besta starfsreynslu áður en ég stofnaði mitt eigið fyrirtæki. Þegar ég taldi mig vera komna með mjög góðan grunn þá stofnaði ég Ígló&Indí. Það hefur skipt miklu máli að ég lagði áherslu á að fá til liðs við mig frábært fólk.“

Upphafið á ævintýrinu

Varstu ekkert hrædd við að taka þetta skref á þessum tíma? „Nei, alls ekki, ég var auðvitað varkár og tók lítil skref. Það sem hjálpaði mér fjárhagslega var að á þessum tíma var ég „freelance“ í Danmörku og gengið var ótrúlega hagstætt svo ég náði að vinna að stofnun Ígló&Indí ásamt því að fara á milli landa. Ég var allan tímann með sterka sýn og mér fannst vanta á markaðinn flott barnaföt sem væru praktísk og hönnuð út frá þörfum barna. Mér finnst mjög merkilegt í dag að fyrirtækið hafi verið stofnað daginn fyrir „Guð blessi Ísland“.“

Er barnafatamarkaðurinn mjög ólíkur kvenfatamarkaðnum? „Það er allt annað tempó innan barnafatamarkaðsins – ekki mikið um háa hæla og kampavín. Það er algengt innan bransans að konur færi sig yfir í barnafatnað þegar þær sjálfar eignast börn. Ég held að það fari betur saman. Annars er vinnan sú sama. Það eru sömu hönnunarferli, sölusýningar og tískuvikur.“

Þið Tinna Ólafsdóttir rekið fyrirtækið saman, hvað varð til þess að þið fóruð að vinna saman? „Við vorum leiddar saman af þriðja aðila en Tinna kom fyrst til að vinna að ákveðnu verkefni og síðan þá höfum við unnið saman. Í dag eigum við fyrirtækið saman og Tinna er framkvæmdastjóri. Ég var mjög meðvituð um að ég þyrfti að vinna með fjármála- og rekstrarmanneskju til að taka fyrirtækið á næsta stig. Tinna hefur gífurlega reynslu, hún er með meistaragráðu í fjármálum og stjórnun frá HÍ. Hún starfaði hjá Baugi Group, lengst af við stjórnun á smásölufyrirtækjum Baugs á Norðurlöndum. Má þar nefna Haga, Magasin du Nord, Illum, Day Birger et Mikkelsen og Topshop. Hún hefur innleitt innra skipulag, ferla og heildarsýn og stefna fyrirtækisins er mjög skýr og markviss. Ígló&Indí er nú rekið eins og hvert annað erlent „retail“-fyrirtæki.“

Nú hefur reksturinn stækkað ört undanfarin ár. Hversu margir vinna hjá Ígló&Indí í dag? „Við erum með fjóra starfsmenn á skrifstofu. Ótrúlega flotta starfsmenn með mikla alþjóðlega reynslu sem er nauðsynlegt þar sem við erum bæði að sinna innlendum og erlendum mörkuðum. Það eru allir með mikinn drifkraft og tilbúnir að leggja sitt af mörkum í að byggja fyrirtækið upp. Við höfum einnig ekki hikað við að starfa með ráðgjöfum og fagfólki fyrir minni verkefni. Við rekum okkar eigin Ígló&Indí verslun í Kringlunni og vefverslun og þar erum við með verslunarstjóra og fullt af yndislegum stelpum.“

Hvenær ertu mest skapandi og hvaðan færð þú hugmyndir fyrir næstu línu? „Hugmyndirnar koma frá mínum eigin börnum ásamt börnum sem ég sé og hitti. Svo bý ég við sjóinn og ég get endalaust horft út á hafið og himininn og fengið hugmyndir. Ég tek tarnir þegar ég er að hanna nýja línu og vinn dag og nótt, en áður en sú vinna hefst er ég búin að safna í góðan hugmyndabanka.

Ígló eignast litla systur

Fyrirtækið skipti um nafn á dögunum og heitir núna Ígló&Indí. Hvað varð til þess og hvaðan koma nöfnin? „Dóttir mín ▶

Uppáhalds

MATUR Ítalskur matur.

DRYKKUR Vatn, kaffi og hvítvín í þessari röð.

VEITINGAHÚS Ég fór á tryllt-an stað um daginn sem heitir Mint og er í Sjanghaí þar eru hákarlar syndandi í búri og útsýni yfir alla borgina. Ég fékk mat frá öllum heimshornum, ég fékk meðal annars humarsalat með íslenskum humri.

VEFSÍÐA igloandindi.com

VERSLUN Whole Foods sem selur endalausar gersemar.

HÖNNUÐUR Sonia Rykiel, Stella McCartney og Vivienne Westwood.

HREYFING Skíði.

DEKUR Góðar stundir með fjölskyldunni þar sem er hlegið, borðað og rifist um hvaða lag á næst að hlusta á.

Ég mátti ekki snerta hana fyrstu dagana. Að fara heim af sjúkrahúsinu með ekkert barn var ótrúlega sorglegt en ég hef aldrei grátið jafn mikið og það kvöld.

SKREF

Indíana Svala er kölluð Indí og þaðan kemur Indí nafnið. Ungbarnalínan okkar er mjög vinsæl en sú lína er að stækka mikið og þegar ég varð ólétt á síðasta ári var ég mikið að spá í ungbarnaföt. Okkur fannst tilvalið að Ígló karakterinn myndi eignast litla systur sem heitir Indí, hún er viðbót við Ígló karlinn sem skipar stóran sess í merkinu sem og samspil hans við öll dýrin sem eru á flíkunum. Einnig töldum við nauðsynlegt að breyta um nafn vegna einkaleyfa á nokkrum mörkuðum sem við höfum verið að skoða.“

Nú er Ígló&Indí ekki einungis hönnunarfyrirtæki heldur einnig framleiðslufyrirtæki. Hvernig verður hugmynd að veruleika? „Við erum alltaf að vinna með þrjú „season“ í einu, eitt í verslunum, eitt í framleiðslu og eitt í hönnunarferli. Tíminn frá hugmynd að vöru er um ellefu mánuðir. Það er aldrei nein pása í ferlinu, Á bak við hverja flík er langt vinnuferli sem byrjar á hönnun þar sem ég hanna, vinn svo með Karítas, grafíska hönnuðinum, í að hanna grafík á flíkunum. Síðan fæ ég ótal prufur til að þróa snið og stærðir. Flíkurnar fara svo á sýningar erlendis og þar eru þær seldar hálfu ári fram í tímann í verslanir erlendis. Eftir það ferli hefst framleiðslan sem tekur oftast 4-6 mánuði.
Einnig þarf að gera allt markaðsefnið. Ég vil alltaf gera betur með hverri línu, bæði út frá hönnun og gæðum. Við erum mjög gagnrýnar í fyrirtækinu á það sem við erum að gera og þiggjum allar athugasemdir hvort sem þær eru góðar eða slæmar. Við viljum gera betur og það gerist í samvinnu við börnin og foreldrana sem nota Ígló&Indí flíkurnar dags daglega. Ígló hefur náð fimm ára aldri við erum samt bara rétt að byrja því við erum í samkeppni við fyrirtæki sem hafa verið 30-50 ár í bransanum.“

Hvar er Ígló&Indí fáanlegt erlendis í dag? „Í Bretlandi, Finnlandi, Írlandi, Þýskalandi, Svíþjóð, Noregi og Taívan.“

Eru Íslendingar duglegir að nýta sér vefverslunina ykkar? „Já, mjög. Okkur hefur gengið vel að selja í gengum vefverslunina okkar. Fyrir tíu dögum vorum við að opna nýja síðu sem er mun betri og notendavænni. Þar ætlum við að búa til Ígló&Indí heim bæði fyrir börn og foreldra. Hún mun von bráðar opna fyrir erlendan markað.“

Myndaalbúmið

Baldvin, sonur Helgu, á strætóskýlum að auglýsa Ígló&Indí. • Indíana Svala og Helga í myndatöku. • Indíana Svala var mjög veik á vökudeildinni. • Viktoría, dóttir Helgu, með handprjónaða Ígló&Indí-húfu úr íslenskum lopa. • Jón Haukur, maður Helgu, og Baldvin, sonur þeirra, eru miklir fótboltastrákar.

Áfallið sem breytti lífinu

Þarftu að skipuleggja vikuna vel þegar þú ert með þrjú börn og blómstrandi rekstur á sama tíma? „Já, það er mikið skipulag að koma öllu frá sem þarf að gera á 24 tímum. Ég á endalaust af góðum vinum og fjölskyldu sem hjálpar til þegar skipulagið er ekki að ganga upp. Einnig er ég vel gift og Jón Haukur hefur stutt við bakið á mér í súru og sætu og hann hefur alltaf haft mikla trú á mér og því sem ég er að gera. Börnin mín hafa tekið þátt í Ígló&Indí frá fyrsta degi og ég er þeim óendanlega þakklát. Þegar ég er ekki að vinna vil ég helst skipuleggja sem minnst, ég þarf svigrúm til að gera það sem mér dettur í hug þegar ég vakna þann daginn.“

Getur verið erfitt að slökkva á símanum og vera í fríi? „Já, það getur verið erfitt að slökkva á símanum. Forgangsröðunin þarf samt sem áður að vera rétt og fjölskyldan er í fyrsta sæti. Þegar dóttir mín fæddist í október á síðasta ári var hún mjög veik og í lífshættu. Hún var tekin af mér strax eftir fæðingu, ég mátti ekki snerta hana fyrstu dagana. Að fara heim af sjúkrahúsinu með ekkert barn var ótrúlega sorglegt og ég hef aldrei grátið jafn mikið og það kvöld. Ég keyrði algerlega á vegg og vissi ekki hvernig ég ▶

Katrín H. Árnadóttir er býflugnabóndi og ræktar einnig margar spírutegundir.

HEILSA ORKUMIKIÐ SPÍRUFÆÐI Á ÍSLANDI

Katrín H. Árnadóttir leitaði í óhefðbundnar leiðir til að lækna veikindi og stofnaði sjálf framleiðslufyrirtæki með heilsuvörum

Eftir nokkurra ára veikindi sem heilbrigðiskerfið hafði lítil ráð við leitaði ég óhefðbundinna leiða. Lausnina fann ég á endanum í Púertó Ríkó á heilsustofnun sem byggir á spíruðu lifandi fæði. Á tólf dögum losnaði ég við margra ára verkjasögu ásamt því að endurheimta fulla orku. Sú upplifun varð ákveðinn vendipunktur í mínu lífi. Ég fór að skoða rannsóknir á heilsutengdu matarræði, m.a. spíruðu fæði og þeim eiginleikum sem spírað fæði hefur á líkamsstarfsemina. Niðurstöður þeirrar vinnu fannst mér svo áhugaverðar að ég ákvað að stofna matvælafyrirtæki undir vörumerkinu ECOSPÍRA sem hefði það að markmiði að framleiða hágæða heilsufæði byggða á spíruðu hráefni til að auka aðgengi almennings að slíkri fæðu," segir Katrín H. Árnadóttir sem er viðskipta- og umhverfisfræðingur að mennt.

ECOSPÍRA hefur nú hafið framleiðslu á ýmsum tegundum heilsu- og kryddspíra úr nokkrum tegundum fræja, ertum og baunum sem hafa samkvæmt rannsóknum góða heilsufarslega eiginleika eins og brokkólíspírur, radísuspírur, smáraspírur, blaðlauksspírur, hvítlauksspírur, rauðrófuspírur, grænkálsspírur auk fleiri spírutegunda.

Katrín ræktar margar tegundir af heilsu- og kryddspírum.

Engin kemísk efni, aukaefni eða rotvarnarefni eru notuð við framleiðsluna og hefur fyrirtækið hlotið lífræna vottun frá Vottunarstofunni Tún.

Tilurð fyrirtækisins

„Þegar ég fór af stað með fyrirtækið þá var markhópur minn fyrst og fremst heilsuáhugafólk og fólk sem glímir við heilsuvandamál. Það sem kom mér skemmtilega á óvart er hve spírur hafa fallið vel í kramið í „gourmet"-menninguna hér á landi og eru nánast allir bestu veitingastaðirnir og fyrirtækjamötuneyti á höfuðborgarsvæðinu viðskiptavinir mínir í dag," segir Katrín og heldur áfram: „Nú er ég að undirbúa að fjölga tegundum kryddspíra sem koma á markað með haustinu auk þess að skoða erlenda markaði fyrir íslenskar spírur. Spírur eru um 80% vatn og hér á landi höfum við mikla og góða auðlind í vatninu okkar sem og endurnýjanlega orku sem margar þjóðir geta ekki keppt við."

Katrín stundar einnig býflugnarækt og framleiðir íslenskt hunang. Hunang er sem kunnugt er mikil ofurfæða og inniheldur m.a. tólf mismunandi mjólkursýrugerla, er bakteríudrepandi auk þess sem það inniheldur fjölmörg næringarefni og vítamín.

Nánari upplýsingar eru á Facebook-síðu fyrirtækisins undir Ecospira.

▶ átti að höndla þessar aðstæður. Ég reyndi að vera alger töffari suma daga og tala við stelpurnar í vinnunni. Ég hélt að það myndi gera mér gott að tala um eitthvað annað en veikindin en ég fékk það í bakið síðar og er að reyna að vinna úr þeim flækjum í dag. Eftir á að hyggja vildi ég óska þess að ég hefði lagt símanum algerlega á þessu tímabili. Svona lífsreynsla breytir manni mjög mikið og maður lærir að taka engu sem sjálfsögðum hlut. Í dag er Indíana Svala hraust og mjög kröftugt barn og ég er óendanlega þakklát og er full aðdáunar á því starfi sem starfsfólk vökudeildarinnar vinnur allan sólarhringinn.

Hverjir eru svo framtíðardraumarnir? „Draumarnir mínir eru að halda áfram að vinna við það sem ég elska, ala upp börnin mín og njóta með fjölskyldunni. Framtíðardraumar Ígló&Indí eru að skapa skemmtilegan heim fullan af upplifunum. Mig dreymir um að hanna margar vörur sem tengjast Ígló&Indí heiminum. Annars upplifi ég drauminn minn á hverjum degi þar sem ég sé krakka út um allt land að leika sér í Ígló&Indí-fötum.

Mér finnst mjög merkilegt í dag að fyrirtækið hafi verið stofnað daginn fyrir „Guð blessi Ísland".

TAKK FYRIR GÓÐAR MÓTTÖKUR

अच्छा स्वागत के लिए धन्यवाद

3495 KRÓNUR

1295 KRÓNUR

1295 KRÓNUR

4495 KRÓNUR

7495 KRÓNUR

4495 KRÓNUR

2795 KRÓNUR

HAUSTLÍNAN 2013

INDISKA

Jóhannes Haukur Jóhannesson

ALDUR: 33 ára
STARF: Leikari

Hvern faðmaðir þú síðast? Börnin mín bæði samtímis.

En kysstir? Annað barna minna, vil ekki segja hvort til að gera ekki upp á milli. Það verður allt brjálað ef maður gerir upp á milli. Ekki rugga bátnum.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Góí félagi minn. Við áttum góða dagsferð á Grundarfjörð um daginn og spjölluðum mikið í bílnum. Hann ljóstraði upp ýmsu um efnistök í Stundinni okkar sem hann stjórnar í vetur. Þetta er allt trúnaðarmál en hann kom mér skemmtilega á óvart með fyrirætlunum sínum.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ofát eða skammtastærðir. Þetta er ein af dauðasyndunum sjö og minn eini veikleiki. Það er nefnilega heldur ekkert gott að borða of mikið af góðum hitaeiningum. Hófsemi er eitthvað sem ég þrái að ná tökum á.

Ertu hörundsár? Minna með aldrinum. Held það sé þroskamerki. Ég reyni að leggja mig fram við að skilja hvað fólki gengur til með því sem það segir og gerir, það er ekki hollt að horfa alltaf á hlutina bara frá sínum bæjardyrum.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, mikið. Það er til að æfa mig fyrir það þegar fólk er að horfa.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Held að maður geri sig mest að fífli með dónaskap og vanvirðingu gagnvart öðrum. En ég vil síður tíunda mína mannlegu bresti á blaðsíðum fjölmiðla og fer því ekki nánar út í þá sálma.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, ég veit að hann er mjög upptekinn annars staðar.

Tekurðu strætó? Já, það kemur oft fyrir. Þá er gott að eiga strætómiða, því þeir eru mjög hagkvæmir.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? 5-10 mínútum, kannski.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég heilsa þeim, enda landsfrægur maður sjálfur. Það er til siðs meðal frægra að heilsast á götum úti, þó svo við þekkjumst kannski ekki persónulega. Þetta hefur eitthvað með sameiginlega stöðu eða upplifun að gera. Svona eins og þegar maður stendur í röð, þá má maður eiga orðaskipti við aðra í röðinni.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla mér alls ekki á útihátíð. Enda allt of seint að pæla í því núna. Mér er nær.

HELGARMATURINN STJÁNA BLÁA KJÚKLINGUR

María Krista Hreiðarsdóttir er menntuð sem grafískur hönnuður og rekur Krista-design.is. María Krista er þriggja barna móðir og mikill matgæðingur en LKL-mataræðið hefur verið í miklu uppáhaldi.

4-5 kjúklingabringur
1 Tex mex smurostur
1 poki ferskt spínat
1-2 dl rjómi
Smjör
Pipar og salt eftir smekk

Steikið kjúklinginn í smáum bitum upp úr smjöri og kryddið með pipar. Takið af pönnunni og leggið til hliðar.

Hellið heilum poka af spínati á pönnuna og steikið, má bæta við dálitlu smjöri. Þegar laufin hafa skroppið saman þá bætið þið við smurostinum og látið hann bráðna. Hellið rjóma út á ostinn og bræðið allt vel saman.

Að lokum fer kjúklingurinn aftur í pönnuna og allt látið krauma í nokkrar mínútur.

Hvítlauksbrauð LKL

6 msk. möndlumjöl Funksjonell, eða 3 msk. kókoshveiti Funksjonell
2 egg
4 dl rifinn ostur
1 tsk hvítlauksduft

Blandið öllu saman í skál, hellið blöndunni á smjörpappírsklædda bökunarplötu og dreifið gróflega úr deiginu. Bakið í ofni í 10-15 mín. á 180 gráðum. Skerið brauðið niður í ferninga og hér má dreypa hvítlauksolíu yfir áður en brauðið er borið fram.

Fljótlegt og gott hvítlauksbrauð og létt í kolvetnum í þokkabót.

Sigurgangan heldur áfram! Sænska neytendablaðið Råd & Rön gerði á þessu ári nýja úttekt á uppþvottavélum frá ýmsum framleiðendum og Siemens uppþvottavélin SN 45M231SK kom best út. Þetta er fjórða árið í röð sem Siemens uppþvottavél hlýtur fyrsta sætið*. Vélin fær toppeinkunn fyrir þurrkhæfni, þökk sé einstakri nýjung: **zeolite**-þurrkun, sem skilar sérlega þurru og glitrandi hreinu leirtaui. Frekari upplýsingar um þessa uppþvottavél er að finna á heimasíðu okkar, www.sminor.is.

*SN 45M203SK, Råd & Rön, 8. tbl. 2010; SN 45M206SK, Testfakta, 16.9. 2011 (www.testfakta.se); SN 45M205SK, Råd & Rön, 4. tbl. 2012; SN 45M231SK, Råd & Rön, 3. tbl. 2013.

Råd & Rön HÆSTA EINKUNN
Apríl 2013

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

bifreidar.is
577 4777

PALOMINO YEARLING IY-4102 10 FET Árgerð: 2011 Verð 2.200.þús Tilboð: 1990.þús Lítið sem ekkert notað. Skoðar skipti.

COMANCHE Montana. Árgerð 2001, vel með farinn. Verð 390. þús. Rnr.105331.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

SUZUKI

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

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

HYUNDAI Terracan glx. Árgerð 2004, ekinn 172 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.990510.

KIA Ceed EX 1.6 disel sjálskiptur. Árgerð 2013, dísel, sjálfskiptur, Nýr bíll !. Verð 4.450.000. Rnr.210099.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

CAN-AM Outlander 800. Árgerð 2008, ekinn 8 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.230þ. Götuskráð Rnr.123104.

BMW 118i h/b E87. Árgerð 2007, ekinn 55 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. leður luga ofl . TILBOÐ 2.690þ Rnr.125582.

Höfðabílar
Fosshálsi 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Óskum eftir bílum á söluskrá og á staðinn
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu

BMW 330 IX
Til sölu BMW 330 IX, árgerð 2001, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, ekinn 220þ. ljós leður sæti. Ásett verð 1490þ. TILBOÐ 1190þ. upplýsingar s:661-4444.

Til sölu suzuki baleno árg 2001 ek 150 þús frábær bíll sem lítur mjög vel út ný skoðaður, með dráttarkrók verð 430.000 kr uppl í síma 895-7679 Rósa

Til sölu Ford Focus ,99, sk. ,14. S:663 8071.

Nissan Almera árg.99. Sk. til 07/14. Í góðu standi og prýðis bíll fyrir lítinn pening. Verð 220 þús. Uppl. í s.659 2895

VW Polo, 5 dyra, diesel, árg. 2011, ek. 77.000 km. Eyðir litlu. V. 1.950þús. s. 8216375.

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815
eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS BÍLA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

Til sölu Kawasaki kxf 450 árg ,07, topp hjól. Verð 450þ. Einnig tveggja hjóla kerra 90þ Uppl. I síma 897 8001

Til sölu Yamaha Seca II 600cc, árg. ,92. Ekið 32.000. Verð 330.000. Uppl. í s. 8939777.

Kawasaki KLR 650 E8F árg. 2008 ekið 1500milur til sölu. Verð 890.000 þús. upplýsingar í síma 8998087 eða icelandfresh@gmail.com.

Til Sölu CRF 250 R árg. 2010. Frábært hjól í toppstandi. Ekið ca. 90 tíma Nýlegur stimpill. Gott viðhald. Alltaf skipt um olíu og síu með reglulegu millibili. Auka plast, sætisáklæði og loftsíur fylgja. Verð 800 þús. Uppl. í s. 897 5012.

Reiðhjól

Fellihýsi

Til sölu Coleman Taos ,98 nýskoðað. Fæst á aðeins 499.000. Markisa með hliðum, ferðaklósett, Nýr rafgeymir, 220v rafmagn og gaskútur. Vel með farið. Skipti á tjaldvagni koma til greina. S: 8435311 eftir kl: 13:00

COLEMAN FELLIHÝSI
Til sölu vel með farið 8 ft fellihýsi, fortjald, sólarsella o.fl. Árg. 1999. Verð 550,000. uppl. í síma 8405372.

Colman Taos árg. ,97, eitt með öllu, mjög vel með farið. Sk. ,13, S:822 2154.

Tjaldvagnar

Til sölu Ægisvagn, árg. 2003 með yfirbreiðslu, fortjaldi og geymslukassa. Nýskoðaður. Verð 390þús. Sími 8617749

Bátar

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

VAKA

FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

SMÁPARTAR.IS
Eigum mikið úrval af varahlutum í Subaru árg. ,97 til ,02, Skoda Octavía árg. ,00 til ,07. Honda CR-V árg. ,05.W Polo ,07 Passat ,01. Suzuki Baleno árg. ,00. Smápartar.is Sími 5675040-7785040.

VW - SKODA - VARAHLUTIR

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyotu Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315 & 699 6069.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1999

Garðaumsjón: Öll almenn garðyrkja. Halldór garðyrkjum. S. 698 1215.

Alhliða garðþjónusta
Garðaþjónusta Íslands ehf
www.gardathjonustaislands.is
Vönduð vinnubrögð.
Róbert S. 866 9767

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. JS Vélaverkstæði. S. 554 0661.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S:695-4464 malningartjonusta@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MÚRVIÐHALD S. 770 4520
HÚSAVIÐHALD - NÝBYGGINGAR
Allar múrviðgerðir - Steining
- Múrarar -
Áratuga reynsla.
Smiðir - Málarar - Háþrýstiþvottur.
GS múrviðhald ehf.
Netfang: murvinna@gmail.com

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningarvinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- raflagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

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

til sölu

Til sölu hjá Olíudreifingu ehf.

Scania R 470 6x4 árgerð 2006 akstur 621.000 km
Scania R 500 6x4 árgerð 2006 akstur 509.000 km
MAN H29 6x4 26.480 árgerð 2006 akstur 575.000 km
MAN H29 6x4 26.480 árgerð 2005 akstur 476.000 km

Bifreiðarnar eru til sýnis hjá Olíudreifingu á Hólmaslóð 8-10

Upplýsingar í síma 550 9946 / 860 6884

Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

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

Spádómar

MIÐLA TIL ÞÍN, ÞVÍ SEM ÞEIR SEM FARNIR ERU SEGJA MÉR UM FRAMTÍÐ ÞÍNA.
Einkatímar.
Tímapantanir í s. 587 4517 Erla.

SPÁSÍMI LÁRU 907 2012
Spámiðlun, tarotlestur, hvað viltu vita á nýju ári ? Algjör trúnaður. Opið frá 13-22.

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

Allt fyrir bæjarhátíðina, tugir vörulíða í hverjum lit, gulur, rauður, grænn, blár, appelssínugulur, fjólublár, bleikur. Kúrekahattar (sjá mynd) á 1,490. Sendum í póstkröfu. Partýbúðin, Faxafeni 11, s. 534-0534

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Eigum einnig til á lager: 8 hyrndlok á Unaðskel, Hörpuskel, Blómaskel frá Trefjum. Snorralaug og Unnarlaug frá Normex. Eigum einnig til á lager lok: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag.Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

www.stolpiehf.is
Geymslugámar til sölu og leigu
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

KAUPUM GULL
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2,
220 Hafnarfjörður S. 565 4854
www.siggaogtimo.is

KAUPI GULL !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Sjónvarp

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

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

Býð upp á gott nudd, heilnudd og íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 21 á kvöldin. 105 Rvk/síðumúli S. 894 4817.

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

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU !
Til leigu 230 fm, 7 herbergja íbúð í parhúsi í Grafarvogi frá 1 september í 1 ár (hugsanlega lengur) Leigist aðeins rólegum og reglusömum aðilum með góð meðmæli.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Íbúð til leigu í miðbæ Rvk. s. 6615219.

Herbergi til leigu. s. 6615219

Geymsluhúsnæði

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

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphituð og vaktað. S: 564-6500.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Heimavík ehf. S. 892 8655 www.heimavik.is

ATVINNA

Atvinna í boði

AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST!
„ERUM Á 12 STÖÐUM"
á virkum dögum í bakaríin okkar í um 60% starf. Framtíðarstarf.
Umsóknir sendist á netfangið umsokn@kornid.is eða kornid.is

MÁLARAR ATHUGIÐ!
Óskum eftir málurum eða vönum mönnum í fullt starf. íslenskukunnátta nauðsynleg.
Umsóknir sendist á thjonusta@365.is Merkt: „málari"

HÚSAVIÐGERÐIR
Óska eftir manni í múr- og sprunguviðgerðir o.fl. Reynsla er skilyrði. Uppl. s. 6185286 Þórður.

Vanur handflakari óskast á Suðurnesjum, þarf að geta flakað flatfisk og bolfisk. Upplýsingar í síma: 8998087

Sakebarinn leitar að hressum og reynsluríkum þjónum. Áhugasamri sendið ferilskrá ásamt mynd á ingunn@hresso.is

Íbúðarhótel í miðborg RVK óskar eftir starfsfólki í þrif. Hlutastörf + full störf. Umsóknir sendast á job@apartmentk.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta S. 776-7080 Proventus.is

TILKYNNINGAR

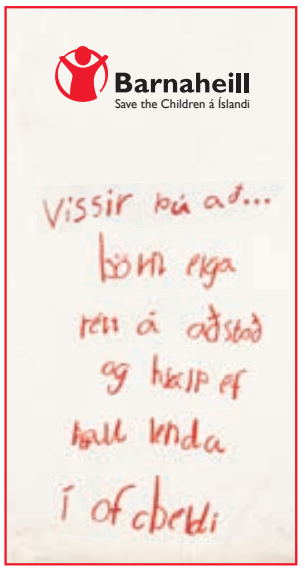
Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur o live spjall
908-6000 • 535-9999

59 ára gömul kona leitar af félagsskap. Vill kynnast eldri/miðaldra manni. Sendu sms í síma 666-7731.

Daisy símadama vill spjalla við karla flest kvöld frá kl. 21-01 í síma 908-6000 eða 535-9999. Sjáðu prófílinn hennar á Sexyiceland.com/Daisy.

Konur sem leita skyndikynna eða rómantískra ævintýra auglýsa og vitja skilaboða frítt hjá símastefnumóti Rauða Torgsins í síma 535-9923. Símastefnumót.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi


Fjallabyggð

Auglýsing um deiliskipulag Siglufjörður

Samkvæmt samþykkt bæjarráðs f.h. bæjarstjórnar Fjallabyggðar er hér með auglýst skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulagstillögu.

Þormóðseyri, athafnasvæði
Skipulagssvæðið nær til norðaustur hluta Þormóðseyrar og afmarkast af fyrirhugaðri stofnbraut sem liggur um hafnarsvæðið, frá Gránugötu að Túngötu. Landnotkun innan reitsins er skilgreind sem athafnasvæði.
Deiliskipulagstillagan ásamt greinargerð verður til sýnis á tæknideild Fjallabyggðar að Gránugötu 24 á Siglufirði, á skrifstofutíma frá föstudeginum 2. ágúst til og með föstudagsins 13. september 2013. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á vefslóðinni www.fjallabyggd.is.
Skriflegar athugasemdir og ábendingar við skipulagstillöguna skulu hafa borist skipulags- og umhverfisnefnd eigi síðar en **kl. 15:00 föstudaginn 13. september 2013** og skulu þær vera skriflegar.
Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

Bæjarstjóri Fjallabyggðar.

Reykjavíkurborg
Umverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

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

Hafnarstrætisreitur, reitur 1.118.5
Tillaga að breytingu á breytingu deiliskipulagi Kvosarinnar vegna Hafnarstrætisreits 1.118.5. samkvæmt uppdrætti THG arkitektar dags. 9. júlí 2013. Reiturinn markast af Hafnarstræti, Pósthússtræti og Tryggvagötu.
Í breytingunni felst uppbygging við Tryggvagötu og reiturinn stækkaður til austurs. Einnig er gert ráð fyrir torgi á horni Pósthússtrætis og Tryggvagötu þar sem gert er ráð fyrir spennistöð og pylsuvagni.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Norðurstígsreitur, reitur 1.132.0
Tillaga að endurskoðun deiliskipulags Norðurstígsreits vegna lóðanna að Vesturgötu 24, Nýlendugötu 5a, 7 og 9 (Hlíðarhús), Tryggvagötu 4-6 og Norðurstíg 5.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Reykjavíkurflugvöllur
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Reykjavíkurflugvallar. Í breytingunni felst stækkun á Flugstjórnarmiðstöðinni í Reykjavík.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Suðurhlíð 9, Klettaskóli
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Suðurhlíða vegna lóðarinnar nr. 9 við Suðurhlíð (Klettaskóla). Í breytingunni felst uppbygging á lóðinni m.a. breyting á byggingarreit, aukning á byggingarmagni og því að gert er ráð fyrir boltagerði á lóðinni.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Öskjuhlíð, Ásatrúarfélagið
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Öskjuhlíðar vegna lóðar Ásatrúarfélagsins. Í breytingunni felst breyting á byggingarreit og lóðarmörkum ásamt fækkun bílastæða.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **2. ágúst 2013 til og með 13. september 2013**. Einnig má sjá tillögurnar á heimasíðunni, ***www.skipbygg.is***. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 13. september 2013. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 2. ágúst 2013
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Góða ferð!

VERSLUNARMANNAHELGIN Í BÓNUS

3/8 LAUGARD. **10:00-18:00**
4/8 SUNNUD. **12:00-18:00**
MÁNUDAGUR LOKAÐ
6/8 ÞRIÐJUD. **11:00-18:30**

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

†

Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við fráfall elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

BORGÞÓRS ÞÓRHALLSSONAR
fyrrv. lögreglumanns,
Miklubraut 86, Reykjavík.

Sveinbjörg Eyþórsdóttir
Þórhallur Borgþórsson — **Gróa Reykdal Bjarnadóttir**
Eyþór Borgþórsson — **Bára Emilsdóttir**
Sigurborg Borgþórsdóttir — **Jón Svanþórsson**
Halldór Borgþórsson — **Aðalheiður Alfreðsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir fyrir samhug og hlýhug vegna andláts móður okkar, tengdamóður, systur, ömmu og langömmu,

BRYNDÍSAR MAGNÚSDÓTTUR
Lækjasmára 6,
Kópavogi.

Geir Magnússon — **Áslaug S. Svavarsdóttir**
Unnur Magnúsdóttir — **Daníel Helgason**
Guðlaugur Hilmarsson
Sigurbjörg Magnúsdóttir — **Kurt Nielsen**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GISSUR KR. BREIÐDAL
fyrrverandi veghefilsstjóri,
Hrafnistu í Hafnarfirði,

sem lést þann 25. júlí, verður jarðsunginn frá Garðakirkju miðvikudaginn 7. ágúst kl. 13.00.

Ingibjörg Gissurardóttir — **Stig Svensson**
Skarphéðinn Gissurarson — **Ragnheiður E. Stefánsdóttir**
Smári Gissurarson
Víðir Gissurarson
Ellert Gissurarson — **Selma Björk Petersen**
Stefanía Gissurardóttir — **Ásgeir Helgason**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

VALGERÐUR MARGRÉT INGIMARSDÓTTIR
Síðumúla 21, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi föstudaginn 26. júlí. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 6. ágúst, kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á blóðlækningadeild LSH, Ljósið og líknardeild LSH í Kópavogi.

Kristinn Gestsson
Jón Ingi Hilmarsson — **Helen Long**
María Huld Hilmarsdóttir — **Sigurjón Pálmarsson**
Kolbrún Kristín Kristinsdóttir — **Sigurður Árni Waage**
Einar Valur Kristinsson — **Guðný Lára Jóhannesdóttir**

WWW.KVEDJA.IS
Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS

571 8222 · 820 3939 SVAFAR · 820 3938 HERMANN

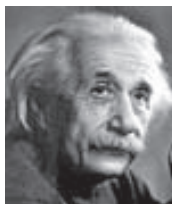
Fjölbreytt úrval legsteina
Frí áletrun og uppsetning

Sjá nánar á granithollin.is sími 555 38 88
Bæjarhrauni 26 (á móti Fjarðarkaupum)
Graníthöllin
Bæjarhrauni 26 - 220 Hafnarfirði
www.granithollin.is
Sími 555 38 88

ÞETTA GERÐIST: 2. ÁGÚST 1939

Hvatt til kjarnorkukapphlaups

Þennan dag, árið 1939 sendu vísindamennirnir Albert Einstein og Leó Szilárd bréf til þáverandi Bandaríkjaforseta, Franklin D. Roosevelt, og hvöttu hann til að byrja opinbera þróun kjarnorkusprengjunnar. Bréfið markar upphaf „The Manhattan Project" en það kallaðist ferlið sem leiddi til smíði fyrstu kjarnorkusprengjunnar. Bandaríkin, Bretland og Kanada stóðu að verkefninu og var það leitt af bandaríska vísindamanninum J. Robert Oppenheimer. Verkefnið fór fram á yfir 30 stöðum víðs vegar um Norður-Ameríku og í Bretlandi en 130.000 manns komu að verkinu á einn eða annan hátt. Ferlið kostaði tvo milljarða dollara og ef sú upphæð er framreiknuð jafngildir það 24 milljörðum dollara í dag.



Ein af meginástæðum þess að Einstein og Szilárd hvöttu Roosvelt til að gera kjarnorkusprengju að veruleika var óttinn við að nasistar væru að þróa slíka sprengju. Þar sem þeir höfðu nokkurt forskot á bandamenn, en Þjóðverjarnir höfðu unnið að smíðinni frá 1930, mátti engan tíma missa.

Það verður að teljast kaldhæðið að Einstein, einn af feðrum kjarnorkusprengjunnar, hafði áður hvatt alla vísindamenn til að neita allri vinnu er sneri að vopnaþróun og vopnasmíði. Það var átta árum fyrr upp á dag, 2. ágúst 1931.

KAMMERKÓR REYKJAVÍKUR Sigurður Bragason stjórnandi, lengst til hægri, segir meðlimi Kammerkórs Reykjavíkur mjög spennta fyrir Ítalíuförinni.

Kammerkórinn á leiðinni til Ítalíu

Kammerkór Reykjavíkur heldur tónleika með trúarlegum verkum í Laugarneskirkju á miðvikudag. Sama dagskrá verður flutt á Ítalíu á viðamikilli tónlistarhátíð.

„Það vill nú svo til að yngsta verkið er eftir mig sjálfan," segir Sigurður Bragason, óperusöngvari og stjórnandi Kammerkórs Reykjavíkur. Kórinn verður með tónleika í Laugarneskirkju á miðvikudaginn næsta, 7. ágúst klukkan 20, og á efnisskránni verða trúarleg verk frá hinum ýmsu tímum og löndum. Í framhaldinu ferðast kórinn svo með sömu dagskrá til Ítalíu þar sem honum hefur verið boðið að koma fram á tónlistarhátíð í Foligno í Umbríahéraði.

Verkin á efnisskránni eru samin allt frá í kringum árið 1500 og þar til fyrir fimm árum. Yngstu verkin eru eftir téðan Sigurð kórstjóra, Jónas Tómasson, Atla Heimi Sveinsson, Þorkel Sigurbjörnsson og fleiri en höfundar eldri verkanna eru meðal annars Jón Leifs, Franz Liszt, Igor Stravinsky og fleiri. „Við flytjum einnig nýlegt verk eftir Julian Hewlett, sem er þekktur organisti og syngur í kórnum," segir Sigurður.

Kammerkór Reykjavíkur var stofnaður árið 2002 og hefur Sigurður verið við stjórnvölinn frá upphafi. Kórinn hefur haldið tónleika víða um land, meðal annars tekið þátt í hljómleikaröðinni Fíkn er fjötur, og einnig komið fram í Kaupmannahöfn.

„Kórinn er mestmegnis skipaður fólki sem hefur lokið söngnámi eða er að læra. Við höfum gert ýmsa skemmtilega hluti, en nú er sem sagt komið að því að fara til Ítalíu á þessa alþjóðlegu listahátíð sem okkur var boðið að koma fram á," útskýrir Sigurður, en kórinn kemur fram á hátíðinni Amici della Musica di Foligno þann 14. ágúst. „Það er óvenjulegt að kór komi fram á listahátíð og fái fín laun fyrir að syngja, því oftast tekur fólk sig saman og fer á kóramót eða eitthvað slíkt. Þessi hátíð í Foligno hefur verið starfrækt nokkuð lengi og er viðamikil. Þar verður Madame Butterfly meðal annars flutt og Dame Evelyn Glennie, einn þekktasti slagverksleikari heims, stígur á svið og flytur meðal annars verk eftir Áskel Másson. Við erum eini kórinn á hátíðinni og komum fram í kirkju frá 12. öld, svo kringumstæðurnar eru hentugar fyrir þessa dagskrá," segir Sigurður að lokum.

Ókeypis er á tónleikana í Laugarneskirkju á miðvikudaginn, en frjáls framlög til kórsins eru velkomin.

kjartan@frettabladid.is

†

Okkar ástkæri,

JÓHANNES JÓNSSON
kaupmaður,
Fagraþingi 8, Kópavogi,

lést á Landspítalanum laugardaginn 27. júlí. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju miðvikudaginn 7. ágúst kl. 15.00.
Þeim sem vildu minnast hans er bent á Barnaspítala Hringsins.

Guðrún Þórsdóttir
Erna og Þór
Kristín Jóhannesdóttir — **Sigurður Rúnar Sveinmarsson**
Gunnhildur og Berglind
Jón Ásgeir Jóhannesson — **Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir**
Ása Karen, Anton Felix, Stefán Franz, Sigurður Pálmi, Júlíana Sól og Melkorka
Ragnheiður Ester Jónsdóttir — **Einar Vilhjálmsson**

Gefið verður út minningarblað um Jóhannes Jónsson miðvikudaginn 7. ágúst.

Minningargreinar sendist á netfangið „minning@365.is" fyrir kl. 12.00 þriðjudaginn 6. ágúst.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

HELGU SVANLAUGSDÓTTUR
Kársnesbraut 27, Kópavogi.

Jónas Finnbogason
Eyrún Eyþórsdóttir
Aðalbjörg J. Finnbogadóttir — **Bjarni Ingvarsson**
Svanlaug R. Finnbogadóttir — **Ómar Einarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu mér samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar konu minnar,

ERLU PÁLSDÓTTUR
Skálateigi 1, Akureyri.

Sérstakar þakkir til starfsfólks í Lögmannshlíð fyrir góða umönnun.

Örn Óskarsson

tl.is

TÖLVU LISTINN

SKÓLATILBOÐIN KOMIN !

TOSHIBA

EIN SÚ VINSÆLASTA

TOS-C8501KW

Þessi verður örugglega ein af okkar vinsælustu fyrir skólann og heimilið. Mjög hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel örgjörva. Heilmikið geymslupláss á 750GB hörðum diski og 6GB vinnsluminni svo auðvelt sé að vinna í mörgum gluggum og forritum samtímis.

79.990

HAGKVÆM HEIMILISTÖLVA

Góður kostur fyrir alla almenna tölvuvinnslu eins og netið, tölvupóstinn, ritvinnslu og þetta helsta. Intel Dual Core örgjörvi, 4GB vinnsluminni og 500GB harður diskur.

TOS-C8501GL

69.990

HVÍT MEÐ 8GB VINNSLUMINNI

Ein sú heitasta í úrvalinu. Glæsileg hvít 15,6" fartölva með 8GB vinnsluminni og stórum 750GB hörðum diski. Hraðari gagnaflutningur með USB3 og HDMI til að tengja við sjónvarp eða skjá.

15,6"

TOS-C855D154

89.990

HAGKVÆMASTA INTEL i3

Lægsta verð sem við höfum náð á Toshiba Intel i3 fartölvu með 15,6" skjá. Stór 750GB harður diskur.

TOS-C8501MZ

94.990

RAUÐ MEÐ INTEL CORE i3

15,6"

Glæsilega rauð úr nýju L-línunni frá Toshiba. Þynnri, nettari og sterkbyggðari með Intel Core i3 örgjörva, 500GB hörðum diski og Bluetooth 4.

TOS-L8501Z4

99.990

FLOTTUR 17.3" LED SKJÁR

Ein af okkar vinsælustu 17,3" fartölvum fyrir þá sem vilja stóran og góðan skjá og Intel örgjörva. Mjög stór 750 GB harður diskur og gott geymslupláss.

TOS-C8701HD

89.990

PROMENNT

ÓKEYPIS WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM !

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

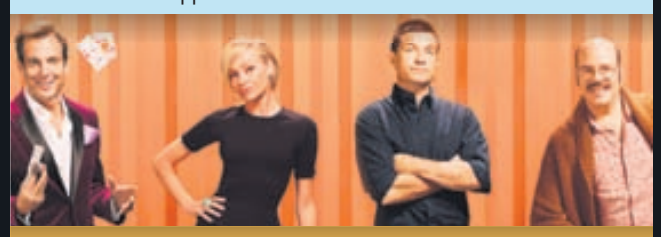
HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD

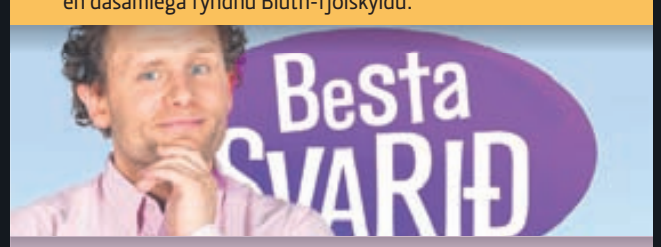
Með áskrift að Stöð 2 fylgja:

Stöð 2 GULL Stöð 2 BÍÓ Stöð 2 krakkar Popptíví

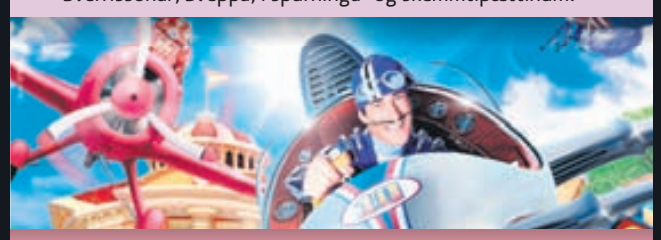
19:15
THE SIMPSONS
Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátektarsamari.



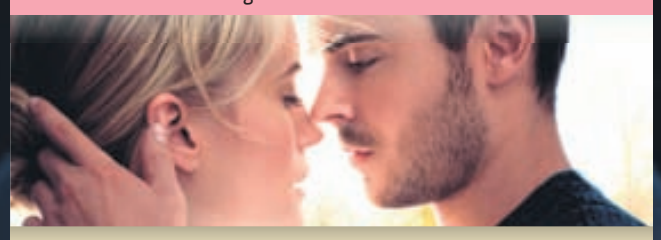
19:35
ARRESTED DEVELOPMENT
Stórskemmtileg gamanþáttaröð um hina stórskrýtnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu.



20:15
BESTA SVARIÐ
Jóhannes Haukur Jóhannesson verður gestur Sverris Þórs Sverrissonar, Sveppa, í spurninga- og skemmtiþættinum.



7:00-20:00
Stöð 2 krakkar BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Stöð 2 Krakkar.



22:00
Stöð 2 BÍÓ THE LUCKY ONE
Áhrifamikil mynd um ungan hermann sem snýr aftur heim með Zac Efron og Taylor Schilling í aðalhlutverkum.

Fáðu þér áskrift
512 5100
stod2.is

Stöð 2 HD

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

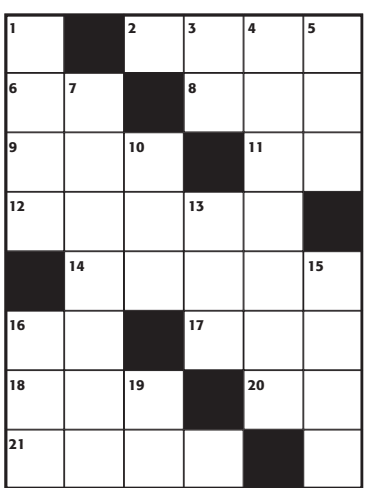
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Þegar maður er vanur því að lifa á engu er hægt að lifa á litlu.

Gunnar Gunnarsson



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. ónæði, **6.** klukka, **8.** kerald, **9.** eyrnamark, **11.** fisk, **12.** frárennsli, **14.** samband, **16.** ekki, **17.** mjög, **18.** angan, **20.** samtök, **21.** krafs.

LÓÐRÉTT
1. ríki í Mið-Ameríku, **3.** í röð, **4.** verslun, **5.** frostskemmd, **7.** byssa, **10.** bjálki, **13.** spíra, **15.** drykkjarílát, **16.** tré, **19.** svörð.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. rask, **6.** úr, **8.** ama, **9.** bít, **11.** ál, **12.** afrás, **14.** félag, **16.** ei, **17.** all, **18.** ilm, **20.** aa, **21.** klór.
LÓÐRÉTT: 1. kúba, **3.** að, **4.** smásala, **5.** kal, **7.** riffill, **10.** tré, **13.** ála, **15.** glas, **16.** eik, **19.** mó.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Á Sumarmóti við Selvatn sem fram fór í júlílok mættust Guðfinnur Kjartansson og Jóhann Örn Sigurjónsson.

Hvítur á leik

1. Rg5! Jóhann gafst upp enda ræður hann ekki við hótanirnar 2. Dxh7# og 2. Rf7+. Bragi Halldórsson sigraði á mótinu, Stefán Bergsson varð annar og Ögmundur Kristinsson þriðji. **www.skak.is.** Röðun 16 liða úrslita Hraðskákkeppni taflfélaga ljós.

HEIMSMEISTARAMÓT Í BEINNI!

BEIN ÚTSENDING ALLA DAGA FRÁ MORGNI TIL KVÖLDS

4.–11. ÁGÚST

WM 2013
world championships
for icelandic horses berlin

VEISLA FYRIR HESTAMANNINN

Heimsmeistaramót íslenska hestsins verður haldið í Berlín í Þýskalandi dagana 4.–11. ágúst og verður Stöð 2 Sport með beinar útsendingar frá mótinu alla keppnisdagana og samantektarþætti á kvöldin. Keppt er í sjö keppnisgreinum: tölti, slaktaumatölti, fjórgangi, fimmgangi, gæðingaskeiði, 250 metra skeiði og 100 metra flugsskeiði. Mótið verður formlega sett næstkomandi sunnudag en þá mun Dorrit Moussaieff, forsetafrú, ríða í gegnum Brandenborgarhliðið í Berlín. Fylgstu með færustu knöpunum og flottustu fákunum á Stöð 2 Sport.

Telma Tómasson, Logi Laxdal og Steindór Guðmundsson munu hafa umsjón með íslenskum lýsingum frá Heimsmeistaramóti íslenska hestsins á Stöð 2 Sport.

FÍTON / SÍA FI014881

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

VÍS

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VÍKING
Léttöl

SPORT HD

Leiða saman tónskáld og tónlistarflytjendur

Kammer - Tónlistarhátíð er nýtt nafn á Tónlistarhátíð unga fólksins sem haldin hefur verið fimm undanfarin ár. Hátíðin byrjar í næstu viku.

Tónlistarhátíð unga fólksins hefur verið starfrækt í fimm ár en nú höfum við skipt pínulítið um áherslur og þess vegna breytt nafninu í Kammer – Tónlistarhátíð," segir Guðný Þóra Guðmundsdóttir, ein forsvarskvenna hátíðarinnar. „Við hlúum að grasrótinni, gefum ungu fólki tækifæri til að koma fram og bjóðum upp á fjölda námskeiða fyrir þetta unga fólk til að víkka sjóndeildarhringinn."

Í boði verða tólf opinberir tónleikar á tímabilinu 7. til 17. ágúst, fjögur málþing, fyrirlestrar og fjöldi námskeiða. En hver stendur fyrir þessu? „Við erum fjórar tónlistarkonur sem höfum staðið fyrir hátíðinni frá upphafi," segir Guðný Þóra. „Þetta er í rauninni bara einkaframtak. Við erum allar tónlistarkonur og í rauninni var þetta upphaflega til að svala ákveðinni þörf. Við fundum fyrir því að það var ekki alltaf hægt að rjúka til útlanda á námskeið til að auka við sig. Síðan við byrjuðum hefur framboðið á námskeiðum hins vegar aukist mikið, þannig að þetta hefur greinilega haft áhrif út í samfélagið, sem er sérlega ánægjulegt og ber að fagna."

Eitt af markmiðum hátíðarinnar er að leiða saman tónskáld og tónlistarflytjendur. „Mér hefur þótt vanta svolítið meira samtal á milli þessara aðila," segir Guðný Þóra. „Það hefur reyndar orðið mikil vakning varðandi nýja tónlist undanfarið, en það má alltaf gera betur."

SPRATT AF ÞÖRF Guðný Þóra segir hátíðina upphaflega hafa sprottið af þörf fyrir fleiri námskeið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Um fjörutíu viðburðir verða á hátíðinni sem fer að mestu fram á Menningarreit Kópavogs og Salnum en auk þess í Hafnarhúsinu Tryggvagötu, Norræna húsinu og bílastæðahúsi Hörpu. Frekari upplýsingar má finna á www.musicfest.is.

- fsb

Tónlistarbrú til Japans

Futuregrapher leggur lokahönd á nýja plötu sem heitir Crystal Lagoon, með kanadískum sellóleikara og japönskum hljóðlistamanni sem hann hefur aldrei hitt.

Raftónlistarmaðurinn Árni Grétar, betur þekktur sem Futuregrapher og einn stofnenda plötufyrirtækisins Möller Records, er að leggja lokahönd á nýja plötu. Í þetta sinn fékk hann tvo erlenda tónlistarmenn með sér í lið, annars vegar japanska hljóðlistamanninn Hidekazu Imashige og hins vegar kanadíska sellóleikarann Veronique Vaka. Platan heitir Crystal Lagoon. Samstarfið kom skemmtilega til.

„Ég hef nú aðeins hitt annan tónlistarmanninn í þessu verkefni sem er Veronique Vaka. Ég kynntist henni aðeins í gegnum vin minn Anton Kaldal, en hún spilaði á selló með honum," segir Árni Grétar.

„Hidekazu Imashige hef ég aðeins kynnst í gegnum netheima – en við gáfum báðir út sveimplötu hjá Somehow Recordings, sem er breskt plötuútgáfufyrirtæki og þetta er í annað skiptið sem við vinnum saman með því að skiptast á hljóðskrám í gegnum tölvupóst," útskýrir Árni.

Árni Grétar gaf síðast út smáskífuna Fjall, í samstarfi við Jelenu Schally, ásamt því að gefa út hina marglofuðu breiðskífu LP síðasta sumar og því ljóst að Árni hefur mörg járn í eldinum.

„Ég held að lykillinn á bak við það sé að vera óhræddur við að koma frá sér tónlistinni," segir Árni Grétar.

„Ég hef mjög gaman af því að semja og hlusta á tónlist og líf mitt snýst nánast eingöngu um það, fyrir utan föðurhlutverkið – sem er mikilvægast," segir Árni.

HELTEKINN AF TÓNLIST Árni Grétar segir líf sitt snúast að nánast öllu leyti um tónlist, en segir föðurhlutverkið þó mikilvægara.

MYND/JELENA SCHALLY

Árni Grétar segir ferlið við að semja andlegt í hans tilviki.

„Ég í rauninni dett í trans með listagyðjunni. Líf mitt er tónlist, því fyrir utan að koma minni tónlist á framfæri, eru ég, Jóhann (Skurken), Stefán (Steve Sampling) og Frosti (Bistro Boy) að hjálpa öðrum að gefa út tónlist hjá Möller Records," bætir Árni við.

Pælingin á bak við Crystal Lagoon er að hefja samstarf Möller Records við japanska tónlistarmenn að sögn Árna.

„Ég vil byggja raftónlistarbrú á milli Japans og Íslands," útskýrir Árni Grétar.

„En þessi plata er mjög frábrugðin því sem ég er þekktur fyrir, því hún er tregafull sveimplata með bryggjuselló-hljóm," segir Árni Grétar.

„En það er alltaf gaman að stíga út fyrir kassann og gera eitthvað nýtt," segir hann að lokum.

olof@frettabladid.is

ERTU KLÁR FYRIR HELGINA?

durex

LÉK Í KVIKMYNDINNI Stefán Hallur lék skipstjóra bátsins í kvikmyndinni Djúpið og segir það hafa gefið sér aukna innsýn í verkið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Einleikir í Kaldalónssal

Stefán Hallur Stefánsson sýnir einleikinn Djúpið eftir Jón Atla Jónasson á ensku í Hörpu í sumar. Sýningin er liður í því að bjóða ferðamönnum upp á fjölbreyttara úrval íslenskrar menningar.

Við byrjuðum að prófa að sýna þetta í maí og höfum verið að sýna svona eina og eina sýningu," segir Stefán Hallur. „Eftir því sem áhuginn hefur aukist höfum við svo verið að bæta við sýningum."

Stefán Hallur segir sýninguna spyrjast vel út meðal ferðamanna og að þetta framtak veki mikla ánægju. Það er höfundur verksins, Jón Atli Jónasson, sem leikstýrir, en hann leikstýrði einnig fyrstu uppfærslunni þar sem Ingvar E. Sigurðsson lék. Hvernig komu þessar sýningar í Hörpunni til? „Þetta er samstarf milli Jóns Atla og Hörpunnar um að bjóða upp á íslenskar leiksýningar á ensku í Kaldalónssalnum," segir Stefán Hallur. „Bjarni Haukur er líka að sýna How to be Icelandic in 60 minutes hérna og þetta er liður í því að auka framboðið á íslenskri menningu fyrir ferðamanninn okkar og aðra sem vilja."

Bæði Ingvar E. og Ólafur Darri hafa slegið hressilega í gegn í þessu hlutverki, er ekkert ógnvekjandi að feta í fótspor þeirra? „Jú, vissulega. Það eru stórir skór að fylla. En maður reynir bara sitt besta. Þetta er líka svolítið fyndið því ég lék einmitt skipstjórann á bátnum í myndinni hans Balta. Ég held það hafi gefið manni aukna innsýn í verkið."

Hefurðu verið á sjó? „Nei, reyndar ekki. Það var í kvikmyndinni Djúpinu sem ég komst í fyrsta sinn í snertingu við sjómennsku. Enda hlógu þeir bara að okkur alvöru sjómennirnir."

Sýningar á Djúpinu verða að minnsta kosti út ágúst og síðan verður framhaldið skoðað. „Mér heyrist það á öllum að það sé áhugi fyrir að halda þessu áfram," segir Stefán Hallur. „Og þar sem sýningin er á ensku er líka hægt að fara með hana til útlanda og eru fyrirhuguð ýmis ferðalög í haust. Hún hefur reyndar verið sett upp bæði í Þýskalandi og Danmörku með þarlendum leikurum, en þetta er í fyrsta skipti sem hún er leikin á ensku af íslenskum leikara. Svo verð ég að taka fram að Kaldalónssalurinn hentar mjög vel fyrir einleiki, góður hljómburður og gott andrúmsloft. Og þegar fólk gengur út blasir Faxaflóinn við, sem er svona rúsínan í pylsuendanum."

fridrikab@frettabladid.is

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Pósdreifing

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreif-

SJÓNVARPSTILBOÐ

FRÁBÆR KAUP FRÁ THOMSON

DVB T DVB C CI+

Einfalt en gott 42“ sjónvarp með háskerpu 100 riða LED skjá á ómótstæðilegu verði.

Myndgæði
Vandaður háskerpu LED skjár með 1920x1080 punkta upplausn og 100Hz Clear Motion Index ásamt Pure Image 2 örgjörva.

Tengimöguleikar
Tækið er vel tengjum búið með 3 HDMI tengjum, USB tengi, Scart, Component, VGA, CVBS, Coaxial og Heyrnatólstengi ásamt CI+ Rauf.

Thomson 42FU2253

99.990

VERÐ ÁÐUR **119.990**

HD TV 1080p · 100Hz CMI ClearMotionIndex · Pure image2 Intelligent 1080p Engine · COLOR extender · HIGH contrast · DIGITAL pure sound · x3 HDMI · PVR READY · USB multimedia browser · eco mode

Fleiri sjónvarpstilboð á sm.is

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

THOMSON

Hátíðarútgáfa Lunch Beat

Lunch Beat Reykjavík kveður tónleikastaðinn Faktorý með stæl í dag. Ásrún Magnúsdóttir, einn skipuleggjenda Lunch Beat á Íslandi, hvetur fólk til að koma og dansa.

„Þetta er alveg sérstakt Lunch Beat“ segir Ásrún Magnúsdóttir, sem heldur sérstaklega skemmtilegt Lunch Beat í hádeginu í dag á tónleikastaðnum Faktorý, en plötusnúðurinn og tónlistarmaðurinn Hermigervill kemur til með að þeyta skífum.

LunchBeat er skemmtilegt framtak sem hefur vakið mikla lukku um allan heim og á rætur sínar að rekja til Stokkhólms þegar lítill hópur tók sig til og dansaði í sig meiri orku í hádegishléi í vinnunni. Síðan þá hefur uppátækið breiðst til um 25 landa.

„Þetta er náttúrulega bæði líkamsrækt og skemmtun og maður gengur út orkumeiri í algjöru stuði til að takast á við daginn,“ útskýrir Ásrún.

Ásrún og félagar í hópnum Choreography Reykjavík sem standa að baki Lunch Beat á Íslandi eru vön að flakka með Lunch Beat á milli staða. „Núna ætlum við að kveðja uppáhalds tónleikastaðinn okkar Faktorý sem er að loka eftir nokkra daga og hryggir flesta,“ segir Ásrún. „Við erum eiginlega að halda upp á ársafmæli Lunch Beat á Faktorý og kveðja staðinn um leið. Þannig að þetta verður extra-skemmtilegt í dag og við hvetjum alla til að koma og dansa með okkur í hádeginu,“ bætir Ásrún við.

- ósk

SÝNIR María Kjartans sýnir í Edinborgarhúsinu.

Sýning á faraldsfæti

María Kjartans opnar sýningu í Edinborgarhúsinu í dag. Sýningin ber heitið Spiritual Landscapes og er hluti sýningarinnar unninn í samstarfi við tónlistarmanninn Bigga Hilmars og fatahönnuðinn Hörpu Einarsdóttur.

María hefur verið á faraldsfæti með sýninguna í sumar og er þetta í þriðja sinn sem hún er sett upp. Áður var hún sett upp í Degree Art Gallery í London og í Keskula Space í Zürich. Biggi Hilmars og María munu koma fram á opnuninni klukkan 18.

HJÁLPSAMUR Benedict Cumberbatch aðstoðar kærustu sína við æfingar.

NORDICPHOTOS/GETTY

Kennir kærustu sinni

Breski leikarinn Benedict Cumberbatch miðlar af leiklistarþekkingu sinni til kærustu sinnar, rússnesku fyrirsætunnar Katiu Elizarova. Fyrirsætan þreytir frumraun sína á sviði í London í haust.

Elizarova fer með hlutverk í leikriti sem byggt er á verkum Antons Chekhov. „Ben hefur hjálpað mér mikið við æfingar, en hann er afskaplega strangur,“ sagði Elizarova í viðtali við Telegraph.

FÖSTUDAGUR:

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Tónlist

20.00 Í kvöld kl. 20 munu Rannveig Káradóttir sópran, Nathalía Druzin Halldórsdóttir mezzósópran og Birna Hallgrímsdóttir píanóleikari flytja íslenskar söngperlur í Björtuloftum Hörpu.

21.00 Hljómsveitin Ljótu Hálfvitarnir verða á Flúðum um verslunarmannahelgina. Peir halda tvenna tónleika í Félagsheimili Hrunamanna, í kvöld föstudag og á morgun laugardag. Tónleikarnir hefjast kl. 21 bæði kvöldin en húsið opnar kl. 20.

22.00 Hr. Halli mun leiða trúbadoratónleika á Ob-La-Dí-Ob-La-Da í kvöld kl. 22. Staðurinn er til húsa að Frakkastíg 8.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

STYÐUR SIMON Hann mun standa sig vel. NORDICPHOTOS/GETTY

Hann verður frábær faðir

Fyrrum American Idol-stjarnan, Jennifer Hudson, er viss um að X-Factor dómarinn Simon Cowell verði frábær faðir.

Jennifer, sem á þriggja ára son, er vongóð um að föðurhlutverkið muni falla Cowell vel. Hún hefur þó áhyggjur af því að Cowell muni koma fram við barnið eins og hann gerði við keppendur í American Idol. „Vertu góður við barnið," sagði hún í gríni, en sem kunnugt er gat Cowell verið harður við keppendur í sjónvarpsþáttaröðinni American Idol. Cowell á von á sínu fyrsta barni með Lauren Silverman.

LÍKAR EKKI FRÆGÐIN Amber Heard segir að ljósmyndarar muni ekki ná myndum af henni og Depp saman í nánustu framtíð. GETTY/NORDICPHOTOS

Ekki eins og Brangelina

Leikkonan Amber Heard segir að ljósmyndarar muni aldrei ná myndum af henni og kærastanum, Johnny Depp, að spóka sig saman í Hollywood því þau vilja ekki verða eins og Angelina Jolie og Brad Pitt, sem einu nafni eru kölluð Brangelina af slúðurpressunni ytra. „Þetta er ekki það sem ég vil gera. Ég vil vera listamaður en ekki einhver stjarna. Það er alveg hægt að finna myndir af mér að setja bensín á bílinn, sækja fötin í hreinsun eða úti að labba með hundinn, en það er ekki hægt að finna myndir af mér í stjörnufansi á skemmtistað," sagði leikkonan í viðtali við tímaritið Flare á dögunum. Kærustuparið leiddist hönd í hönd á frumsýningu nýjustu myndar Johnny Depp, The Lone Ranger, og sagði Amber að þetta hefðu þau bara gert við þetta sérstaka tilefni.

Nýtur mikillar velgengni

Plata söngkonunnar Selenu Gomez, Come and get it, vermir toppsæti bandarísku Billboard-plötulistans. Rapparinn Jay Z var efstur á listanum með plötunni Magna Carta Holy Grail en verður nú að lúta í lægra haldi fyrir hinni ungu Gomez sem seldi 97.000 eintök í fyrstu söluvikunni. Gomez, sem varð 21 árs á dögunum, er sú næstyngsta sem kemst á topp Billboard-listans en Taylor Swift komst á toppinn árið 2010 með plötu sinni Speak Now, þá aðeins tvítug. Hlutirnir virðast ganga gríðarlega vel hjá Selenu Gomez þessa dagana. Hún er þó ekki enn viss um samband sitt og Justins Bieber en þau eru ýmist saman eða í sundur um þessar mundir.

„Wipeout"-garðurinn opnaður á eyrinni

Ferðaþjónustufyrirtækið Bakkaflöt hefur tekið í gagnið eina wipeout-garð landsins í Skagafirði.

„Það var í rauninni ákveðinn skortur á svona upplifun. Það vantaði eitthvað meira til að keppa í og við í fjölskyldunni vorum búin að velta fyrir okkur lengi hvernig við gætum notað náttúruna og í leiðinni útbúið eitthvað sem væri meiri áskorun fyrir fólk. Því opnuðum við „wipeout"-garð hér á eyrinni," segir Finnur Sigurðarson, starfsmaður ferðaþjónustufyrirtækisins Bakkaflöt. Garðurinn er sá eini sinnar tegundar á Íslandi.

Í Skagafirði, rétt hjá Varmahlíð, er ferðaþjónustustaðurinn Bakkaflöt en þar er boðið upp á ævintýralegar fljótasiglingar niður Austari- og Vestari-Jökulsá. Fyrir þremur árum þótti eigendum staðarins tímabært að bæta aðstöðuna með ýmsum nýjungum og hafa nú opnað „wipeout"-garð. Einnig er boðið upp á litbolta, klettaklifur og reiðtúra. Jafnframt hafa þeir hafið samstarf með Skotfélaginu Ósmann og þá hafa viðeigandi leyfi verið fengin hjá sýslumanni svo ungmenni megi skjóta úr haglabyssum. Finnur segir að nú sé mikið um ferðamenn sem nýta sér gistingu á staðnum. „Við fáum sömu hópana til okkar ár eftir ár til að fara í „river rafting" og alltaf bætast nýir í hópinn. Jökulsáin er ein af toppám í Evrópu og stórbrotið umhverfið í kring er alveg einstakt", segir Finnur Sigurðarson að lokum. - mmm

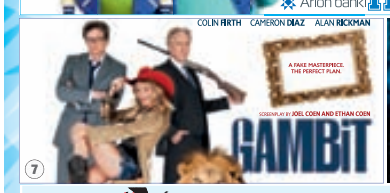
WIPEOUT-GARÐUR Rétt hjá Varmahlíð í Skagafirði má finna eina „wipeout"-garð landsins.

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075
5%

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
ONLY GOD FORGIVES	6, 8, 10	16
STRUMPARNIR 2	3.50, 6 3D	L
STRUMPARNIR 2	3.50 2D	L
GROWN UPS 2	8	L
R.I.P.D.	8, 10 3D	10
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN	3.50 2D	L
THE HEAT	10.10	12

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



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

RED 2	kl. 5:40 - 8 - 10:30
RED 2 VIP	kl. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
GAMBIT	kl. 6 - 8:30 - 10:30
PACIFIC RIM 3D	kl. 5:15 - 8 - 10:45
MONSTERS UNIVERSITY ísl.tal 3D	kl. 3:20
MONSTERS UNIVERSITY ísl.tal 2D	kl. 3 - 3:20 - 5:40
MONSTERS UNIVERSITY ens.tal 2D	kl. 3:40-8
WORLD WAR Z 2D	kl. 6 - 8 - 10:30
THE LONE RANGER	kl. 10:20
SAMMY 2 ísl.tal 2D	kl. 4 TILBOÐ 400 KR.

SAMBÍÓIN AKUREYRI

RED 2	kl. 8 - 10:30
GAMBIT	kl. 8
MONSTERS UNIVERSITY ísl.tal 3D	kl. 5:40
WORLD WAR Z 3D	kl. 10:45
THE LONE RANGER	kl. 10

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

RED 2	kl. 8 - 10:30
SMURFS 2 ísl.tal 3D	kl. 3 - 5:30
SMURFS 2 ísl.tal 2D	kl. 3:20 - 5:40
THE WOLVERINE 3D	kl. 5:20 - 8 - 10:40
PACIFIC RIM 3D	kl. 8 - 10:45
MONSTERS UNIVERSITY ísl.tal kl. 2D: 3:20 - 5:40 3D: 3	
WORLD WAR Z 2D	kl. 8 - 10:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

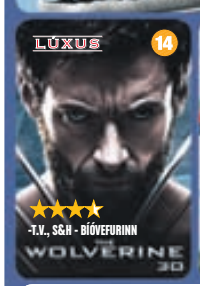
SMURFS 2 ísl.tal 3D	kl. 1 - 3:20 - 5:40 - 8
SMURFS 2 ísl.tal 2D	kl. 1 - 3:20 - 5:40
RED 2	kl. 8 - 10:30
GAMBIT	kl. 8
PACIFIC RIM 2D	kl. 10:20
MONSTERS UNIVERSITY ísl.tal 3D	kl. 1:20 - 3:40
WORLD WAR Z 2D	kl. 10
THE BIG WEDDING	kl. 6

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

RED 2	kl. 8 - 10:10
SMURFS 2 ísl.tal 3D	kl. 5:40
THE WOLVERINE 3D	kl. 10:30
MONSTERS UNIVERSITY ísl.tal 2D	kl. 5:40
GROWN UPS 2	kl. 8

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ



SMÁRABÍÓ 5%

STRUMPARNIR 3D ÍSL. TAL	kl. 3.20 - 5.40 - 8	L
STRUMPARNIR 2D ÍSL. TAL	kl. 3.20 - 5.40	L
STRUMPARNIR 3D ENS. TAL ÓTEXT.	kl. 5.40 - 10.20	L
WOLVERINE 3D	kl. 8 - 10.40	14
WOLVERINE 3D LÚXUS	kl. 5.20 - 8 - 10.40	14
GROWN UPS 2	kl. 8 - 10.20	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN 3D ÍSL. TAL	kl. 3.20 - 5.40	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN 2D ÍSL. TAL	kl. 3.20	L
RIPD 3D	kl. 10.30	10
THE HEAT	kl. 8	12

HÁSKÓLABÍÓ 5%

STRUMPARNIR 2D/3D ÍSL. TAL	kl. 5.40	L
ONLY GOD FORGIVES	kl. 8 - 10.10	16
WOLVERINE 3D	kl. 8 - 10.40	14
GROWN UPS 2	kl. 5.40 - 8 - 10.20	L
RIPD 2D	kl. 8	10
THE HEAT	kl. 5.30	12
THIS IS THE END	kl. 10.10	16

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIDI.IS

STRUMPARNIR 3D	kl. 6			L
ONLY GOD FORGIVES	kl. 8 - 10			16
WOLVERINE 3D	kl. 10	X	GROWN UPS 2 kl. 6 - 8	L

Flugnafælan

BAKÞANKAR
Stígs Helgasonar

Ótti er órökrétt tilfinning. Fólk óttast ólíka hluti, sumir óttast margt, aðrir fátt. Ég óttast til dæmis eftirtalið: hæð (en þó ekki of mikla – mér líður illa á svölum fimm hæða fjölbýlishúss en ágætlega á þverhníptri, 200 metra hárri klettabrún), hafið (það er einhvern veginn endalaust á alla kanta, dimmt og djúpt og hýsir allskyns hættu – en samt hef ég snorklað innan um risaskötur þar sem ekki sér til botns og líkað vel), sársauka (sem er síðan aldrei svo slæmur þegar á reynir) og síðast en ekki síst, það órökréttasta af öllu: skordýr.

ÉG óttast ekki öll skordýr jafnt, en einkanlega þau sem eru með langar lappir. Því loðnari sem þau eru þeim mun ólíklegri eru þau líka til að vekja með mér viðbjóð. Mér er svo sem ekki sérlega gefið um tarantúlur, en ég gæti miklu heldur umborið þær en sléttrakaðar frænkur þeirra. Ég kann ekki að skýra þetta – kannski hárprýðin geri þær svona hvolpslegar. Og þó.

FÁTT óttast ég því meira en eina meinlausustu skepnu þessarar jarðar, hrossafluguna. Fljúgandi köngulóna, kalla ég hana. Hræðsla við þá aulalegu óværu hefur ásótt mig frá því að ég var pínulítill. Mig hefur oft dreymt martraðir um að hrossafluga fljúgi óvart upp í munninn á mér og vaknað kófsveittur með andfælum.

ÞESS vegna voru það mér engin sérstök gleðitíðindi þegar svokölluð folafluga nam hér land fyrir nokkrum árum. Hún er alveg eins og hrossafluga, bara stærri, og þessa dagana fer ég varla fram úr rúminu án þess að þurfa að myrða eina slíka í sturtuhenginu inni á baði, aðra á kornflexpökkunum í eldhúsinu og þá þriðju við loftljósið í svefnherberginu. Svo stórar eru þær að ég finn þær streitast á móti og heyri þær nánast emja þegar ég krem þær og óttast svo að þær stífli klósettið þegar ég reyni að sturta þeim niður. Og ekki get ég farið rólegur að sofa fyrr en einhvern tíma í september.

ÓTTI er órökrétt tilfinning. Það óttast til dæmis ekki margir verslunarmannahelgina, sem slíka, og er hún þó miklu hættulegri en nokkur leggjalöng fluga.

HANNAR FÖT Jessica hannar föt með yngri systur sinni, Ashlee. NORDICPHOTOS/GETTY

Simpsonsystur í samstarfi

Söngkonurnar senda frá sér fatalínu innblásna af kúrekum.

Yngri systir Jessicu Simpson, Ashlee Simpson situr fyrir í nýjustu haustlínu Jessicu. Þegar Jessica fór að að leita að nýjum fyrirsætum fyrir fatalínuna sína sagði hún að systir hennar, Ashlee hefði verið efst á blaði. Fatalínan sem er innblásin af kúrekum og villta vestrinu þurfti á öruggu og ögrandi útliti yngri systir sinnar að halda svo hún yrði ekki of væmin. Ashlee segir að systir sín sé með stelpulegri stíl en hún sjálf og þess vegna hafi þær ákveðið að hún skyldi koma með ögrandi útlit sitt í bland við látlausan smekk Jessicu. Ashlee segir systur sína vera flotta og svala með einstaklega góðan smekk. Hún var mjög snortin þegar eldri systir hennar bað hana um að fá að hjálp við nýjustu fatalínuna. „Við viljum halda þessu innan fjölskyldunnar og það er frábært að vinna með systir minni." „Það var aldrei óþægilegt að vinna með Jessicu. Ef ég fann mig ekki í einhverju dressi þá fór ég bara í eitthvað annað." Fatalínan einkennist af skemmtilegri blöndu þeirra systra og þær hika ekki við að vera í grófum ökklaskóm við sætt blómapils.

Hamingjusöm eftir sjöttu meðferðina.

Partíljónið heldur áfram að berjast við vímuefnin

Svo virðist sem Lindsey Lohan ætli sér nú að feta beinu brautina. Eftir 90 daga meðferð, sem Lindsey var skipuð í af dómara, er hún frjáls á ný, en þetta er sjötta meðferð leikkonunnar.

Í þetta skiptið hefur leikkonan ekki aðeins losað sig við vímuefnin heldur líka lokað á alla vini sem eru í neyslu og hafa slæm áhrif á hana. Stuðningsfulltrúi mun fylgja henni næstu daga þar sem hún fetar sig áfram á beinu brautinni. Fyrir stuttu gerði leikkonan samning við Opruh Winfrey, þar sem átta heimildarþættir verða gerðir um hana og eiga þeir að sýna okkur hver Lindsey Lohan er í raun og veru, en flest okkar þekkja bara það sem birtist í slúðurdálkunum. Það er því mikil pressa á hana að halda sig fjarri áfengi og vímuefnum. Áætlað er að þættirnir fari í loftið á næsta ári.

HAMINGJUSÖM Hin 27 ára gamla leikkona nýkomin úr meðferð.
NORDICPHOTOS/GETTY

NÓG FRÍ Matt Damon segist fá nóg frí á milli verkefna. NORCIPHOTOS/GETTY

Fær nóg frí

Matt Damon kveðst ekki þurfa meira frí frá vinnu en hann fær nú þegar. Þetta kemur fram í viðtali við Huffington Post.

„Ég hef tekið mér frí á meðan eiginkona mín var ólétt, og ég hef tekið sex mánuði hér og þar. Flest vinnandi fólk fær ekki nema tvær vikur á ári í frí, það eru afskaplega fáir leikarar sem vinna það mikið. Mér líður aldrei eins og ég hafi færst of mikið í fang, þvert á móti," sagði leikarinn geðþekki.

Nýjasta mynd Damons, Behind the Candelabra, var sýnd á HBO sjónvarpsstöðinni skömmu eftir frumsýningu hennar í Cannes. Myndin fjallar um líf og ástir tónlistarmannsins Liberace.

BÍÓ ★ PARADÍS Heimili kvikmyndanna
EUROPA CINEMAS
ÍSLANDS
DAGSKRÁIN ER Á WWW.BIOPARADIS.IS OG MIDI.IS

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR ÚTVÖRP BÍLTÆKI
HÁTALARAR DVD SPILARAR BÍLHÁTALARAR HEYRNARTÓL
SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
Sléttujárn og krullujárn í miklu úrvali frá 995 kr.
AIDA búsáhöld með 50% afslætti
Sjónvörp með allt að 150.000 kr. afslætti
Heimabíókerfi með allt að 40% afslætti
7kg þvottavélar frá 69.995 kr.
Ofnar og helluborð með allt að 50.000 kr. afslætti
40“ Philips sjónvörp frá 109.995 kr.
Uppþvottavélar með allt að 40.000 kr. afslætti
Nikon myndavélar með allt að 38% afslætti
Bluetooth hátalarar með miklum afslætti

Sjá allt úrvalið á ht.is

ATH. Lokað er um verslunar-mannahelgina

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco AUDIO-VIDEO NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete Bauknecht elna exido VESTFROST INDESIT DeLonghi Whirlpool

Ekki enn haft samband við Grétar

„Ég heyri að tyrknesk lið hafa áhuga en ég veit voðalega lítið," segir Gunnar Heiðar Þorvaldsson hjá Norrköping. Sænskir fjölmiðlar fjalla um áhuga tyrkneska félagsins á framherjanum sem hefur skorað grimmt í Svíþjóð.
„Þeir þurfa að ná samkomulagi við Norrköping. Það er ekki komið að mínum hluta í þessu," segir Gunnar Heiðar. Hann segir þó hlutina geta gerst hratt.
„Áður en maður veit af er maður kannski fluttur þangað," segir Gunnar Heiðar sem er uppalinn í Vestmannaeyjum. Hann segist ekki vera búinn að setja sig í samband við Grétar Rafn Steinsson, sem leikur með tyrkneska félaginu Kayserispor. „Ekki enn þá," segir Gunnar Heiðar og hlær.
Krister Eriksson, yfirmaður íþróttamála hjá Norrköping, staðfesti í samtali við Fréttablaðið að viðræður hefðu verið í gangi. Hann vildi ekki tjá sig nánar um málið. - ktd

Mikil spenna í undanúrslitum Borgunarbikarsins í gærkvöldi

MIKIL SPENNA Stjarnan og KR buðu upp á dramatík í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

FÓTBOLTI Það varð að framlengja hjá Stjörnunni og KR í undanúrslitum Borgunarbikarsins í Garðabæ í gær. Gary Martin tryggði KR 1-1 jafntefli í uppbótartíma efir að Halldór Orri Björnsson hafði komið Stjörnunni yfir þremur mínútum fyrir leikslok. Leiknum var ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun en það má finna allt um leikinn inni á Vísi. - óój

visir.is

Frekari umfjöllun um Borgunarbikarinn

Balbi ekki með KR-ingum

FÓTBOLTI Ekkert verður af því að Spánverjinn Gonzalo Balbi leiki með KR á tímabilinu.

Hinn 21 árs gamli Balbi hefur æft með KR-ingum í tvo mánuði og fyrr í mánuðinum staðfesti Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, að til stæði að semja við hann. Balbi er hér á landi þar sem hann á íslenska kærustu.

Ekki tókst að ljúka viðeigandi pappírsvinnu til þess að fá félagaskipti Balbi í gegn áður en félagaskiptaglugganum var lokað á miðvikudaginn. Balbi mun áfram æfa með KR. Spánverjinn er mágur Luis Suarez, framherja Liverpool. - ktd

GUNNLEIFUR GUNNLEIFSSON
Hélt markinu hreinu í 449 mínútur í Evrópukeppni sem er nýtt íslenskt met.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þvílík synd fyrir Blika

FÓTBOLTI Gunnleifur Gunnleifsson og félagar í Breiðabliki voru ótrúlega nálægt því að halda marki sínu hreinu í fimmta sinn í Evrópukeppninni í ár þegar liðið tapaði 0-1 á móti Aktobe í Kasakstan í gær í forkeppni Evrópudeildar karla.

„Við stóðum okkur mjög vel í leiknum og þvílík synd að þetta skyldi fara svona," segir Gunnleifur eftir leikinn en hann átti stórleik í marki Breiðabliks.

Þórður Steinar Hreiðarsson fékk á sig víti á lokamínútunni.

„Leikmaðurinn veiddi þetta víti vel. Hann flækist í raun í Þórði og sótti þetta víti vel. Þetta leit kannski ekki svona vel út fyrir dómarann en í raun aldrei vítaspyrna," segir Gunnleifur sem var búinn að halda marki sínu hreinu í 449 mínútur í Evrópukeppni.

„Núna tekur við ferðalag heim og síðan fer liðið að búa sig undir bikarleik gegn Fram á sunnudaginn. Menn mega ekki hugsa lengra en það. Ég tel samt sem áður að við eigum fína möguleika gegn Aktobe heima. Síðast þegar ég vissi þá fer sá leikur fram á Laugardalsvelli og vonandi fáum við góðan stuðning." - sáp, óój

Ísland á EM – nú er tækifærið

Hlynur Bæringsson og félagar hans í íslenska landsliðinu hafa aldrei átt jafnmikla möguleika á sæti í úrslitakeppni EM en eitt sæti er í boði fyrir liðin sem urðu eftir í síðustu undankeppni.

KÖRFUBOLTI Tíu leikir á einum mánuði, ferðalög fram og til baka út um alla Evrópu og lítill möguleiki á að komast áfram. Síðasta haust sat í íslensku landsliðsmönnunum en nú er allt annað upp á teningnum. Hafi íslenska körfuboltalandsliðið átt einhvern tímann raunhæfa möguleika á að komast á EM þá er það núna.

„Möguleikinn á að komast inn á EM hefur verið frekar lítill í gegnum tíðina ef hann hefur verið einhver. Við teljum okkur fá gott tækifæri núna á móti þessum liðum," segir Hlynur Bæringsson, fyrirliði íslenska liðsins.

Ísland er í riðli með Búlgaríu og Rúmeníu og efsta liðið kemst í fjögurra liða úrslitakeppni. Þar er spilað heima og heiman í undanúrslitum og úrslitum og sigurvegarinn verður meðal 24 þjóða á EM í Úkraínu árið 2015.

„Maður leyfir sér alltaf að vona. Við eigum tvo síðustu leikina á heimavelli og mitt takmark er því að vera í góðum „sjens" með að geta klárað þetta hérna heima," segir Hlynur en bætir svo við:

Ætlar að vinna riðilinn

„Takmarkið hjá mér er að vinna þennan riðil og ég þori alveg að segja það. Það er bara þannig. Auðvitað eru þetta góð lið og við þurfum að eiga virkilega góða leiki en það verður bara að gerast," segir Hlynur.

Landsliðið hefur verið á miklu skriði og er búið að vinna fjóra leiki í röð, tvo á vináttumóti í Kína (Svartfjallaland og Makedónía) og svo tvo vináttulandsleiki við Dani.

Staðan á Jóni Arnóri

Jón Arnór Stefánsson gat ekki spilað á mótinu í Kína og var ekki kominn í sitt allra besta form á móti Dönum.

„Við erum búnir að fá Hörð Axel aftur inn síðan í fyrra og hann á eftir að vera með stórt hlutverk. Jón er okkar besti leikmaður og verður að eiga góða leiki ef við ætlum að fara áfram. Ég held að við lifum það alveg af þótt að hann sé ekki alveg hundrað prósent," segir Hlynur.

„Við ætlum að fara í alla leiki til að vinna þá. Búlgarar eru taldir sterkastir en það þýðir ekki að við löbbum yfir Rúmeníu. Búlgaríuleikurinn er algjör lykilleikur fyrir okkur og hann má ekki fara illa. Við verðum eiginlega að vinna hann en hann má alls ekki fara illa því þá setjum við okkur í holu," segir Hlynur. Hann fagnar tækifærinu til að fá að spila landsleiki en liðið spilaði ekki leik árið 2010.

„Það er gaman að fá verkefni það hefði ekki verið skemmtilegt ef það hefði ekkert verkefni verið. Það er aldeilis gulrót ef allt gengur upp en það er ansi langt í það enn þá," segir Hlynur. Liðið sem vinnur riðilinn mætir sigurvegara úr C-riðli en þar leika Danmörk, Sviss, Austurríki og Lúxemborg.

Tvíeggjað sverð

Hlynur er sjálfur í rosaformi og sýndi það meðal annars með frábærri frammistöðu á móti Dönum. „Mér hefur gengið mjög vel og ég þekki þetta kerfi ákaflega vel. Ég pikka upp stig hér og þar með því að kunna kerfið og það hjálpar mér mjög mikið. Það er tvíeggjað sverð að vera alltaf á móti þessum stóru slánum. Það er hægt að nota ýmislegt á móti þeim og ég er oft töluvert sneggri heldur en þeir. Ég reyni að nýta mér það í þessum landsleikjum. Fæstir af þeim eru mjög hrifnir af því að hreyfa lappirnar en vilja bara vera inni í teignum og passa körfuna," segir Hlynur.

Hann hefur mikla trú á leikkerfi sænska þjálfarans Peters Öqvist. „Við verðum að vera með gott kerfi til þess að geta tæklað okkar veikleika. Það hjálpar lítið að væla yfir því að við séum eitthvað minni. Þegar við erum með djöfulgang og læti þá getum við núllað það út að einhverju leyti. Við reynum að gera okkar veikleika að styrkleika," segir Hlynur. ooj@frettabladid.is

FYRIRLIÐINN Hlynur Bæringsson er rosalega mikilvægur fyrir íslenska landsliðið og áhrif hans innan liðsins fara ekki fram hjá neinum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Búinn að bíða lengi eftir svona manni

Hlynur Bæringsson er búinn að fá hjálp undir körfunni og í fyrsta sinn í langan tíma er hann ekki hæsti maðurinn í íslenska liðinu. Hinn 22 ára gamli og 218 sentimetra hái Ragnar Á. Nathanaelsson (sjá mynd til hægri) er að stíga sín fyrstu spor.
„Það munar miklu þótt það séu ekki nema nokkrar mínútur í leik þar sem Raggi getur komið og breytt einhverju. Það er erfitt fyrir alla að skjóta yfir mann sem er 2,20 metrar á hæð," segir Hlynur.
„Ég er búinn að bíða lengi eftir manni eins og Ragga. Það hefur verið okkar veikleiki í gegnum tíðina að við höfum ekki náð að passa körfuna okkar nógu vel," segir Hlynur og bætir við:
„Hann er að læra hratt strákurinn. Ég segi kannski ekki að hann sé kominn á þetta getustig sem við þurfum að hann sé en hann lærir mjög hratt hvað varðar allar hreyfingar og það að vera á hreyfingu," segir Hlynur og það leiðist heldur engum við hlið hins skemmtilega Ragga Nat. „Þetta hlýtur að verða uppáhaldsíþróttamaður þjóðarinnar einhvern daginn," segir Hlynur í léttum tón.

Kynslóðaskiptin fram undan gætu tekið tíma

Sigurði Ragnari Eyjólfssyni stendur til boða að halda áfram starfi sem þjálfari kvennalandsliðs Íslands.

FÓTBOLTI Stjórn Knattspyrnusambands Íslands ákvað á fundi sínum í vikunni að veita Þóri Hákonarsyni umboð til þess að ganga til samninga við Sigurð Ragnar Eyjólfsson.
„Við Þórir erum búnir að ákveða að hittast eftir helgina og fara yfir málið saman," segir Sigurður Ragnar sem tók við liðinu í árslok 2006. Ráðning hans á sínum tíma vakti nokkra athygli enda var starfið hans fyrsta á þjálfaraferlinum. Sigurður þekkti þó vel til hjá KSÍ þar sem hann starfaði sem fræðslustjóri og gerir enn.
Liðið fór í úrslitakeppni Evrópumótsins árið 2009 undir stjórn Sigurðar og endurtók leikinn í sumar þar sem liðið komst í átta liða úrslit. Draumurinn um að koma íslensku landsliði á HM er þó enn óuppfylltur.
„Það er markmiðið sem við eigum eftir og settum okkur fyrir löngu síðan. Það er krefjandi verkefni hvort sem það kemur í minn hlut eða einhver annar stýrir liðinu," segir Sigurður Ragnar sem segir liðið standa á ákveðnum tímamótum.
„Það þarf að fara að huga að því að byggja upp nýtt lið. Þau kynslóðaskipti gætu tekið tíma. Það gæti þó verið skemmtilegt og krefjandi verkefni," segir Sigurður. Athygli vakti að Sigurður Ragnar valdi reynsluboltann Eddu Garðarsdóttur ekki í lokahóp sinn fyrir EM í sumar. Líklegt verður að telja að Edda, sem gengin er í raðir Vals, hafi leikið sinn síðasta landsleik undir stjórn Sigurðar. Þá hefur fyrirliðinn Katrín Jónsdóttir lagt skóna á hilluna. Saman eiga stöllurnar 235 A-landsleiki að baki. - ktd

EFTIR SVÍALEIKINN Sigurður Ragnar Eyjólfsson þakkar áhorfendum fyrir stuðninginn eftir lokaleikinn á EM ásamt einum framtíðarleikmanni liðsins; Dagnýju Brynjarsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FUNHEITAR EÐA SVALAR *í grillveisluna*

Þykkvabæjar
forsoðnar grillkartöflur
eða kartöflusalat
með hrásalati.

Einfalt og gott!

DAGSKRÁ

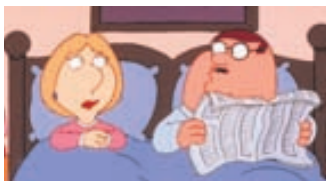
Stöð 2 kl. 20.15
Besta svarið

Leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson er gestur þáttarins Besta svarið á Stöð 2 í kvöld. Þetta er lokaþátturinn í þessari skemmtilegu þáttaröð þar sem gleðin ræður ríkjum. Sverrir Þór Sverrisson stýrir þættinum en með Jóhannesi mæta þrír bestu vinir hans, þeir Guðjón Davíð Karlsson, Guðjón Þorsteinn Pálmarsson og Kjartan Arnald Hlöðversson, og svara fjölbreyttum spurningum um vin sinn.

Arrested Development

STÖÐ 2 KL.19.35 Fjórða þáttaröðin um hina stórskrýtnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu. Michael tók við fjölskyldufyrirtækinu eftir að faðir hans var settur í fangelsi. En hinir fjölskyldumeðlimirnir gera honum lífið leitt.

TV.COM 9,0 IMDb 9,2



FAMILY GUY

SKJÁR 1 KL. 19.40 Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á Skjá einn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

TV.COM 8,9 IMDb 8,4

Animal Practice

RÚV KL. 19.45 Bandarísk gamanþáttaröð um dýralæknirinn George Coleman sem þykir afar vænt um dýrin en fyrirlítur gæludýraeigendur. Dýrin eru eins ólík og þau eru mörg og ýmislegt gengur á í leik og starfi.

TV.COM 7,7 IMDb 5,4

Rás 2 kl. 16.05
Síðdegisútvarpið

Síðdegisútvarpið er dægurmálaþáttur á vegum Rásar 2. Þátturinn er á dagskrá alla virka daga. Við rýnum í mikilvægustu og skemmtilegustu þjóðmálin hverju sinni og skoðum lífið í landinu. Umsjónarmenn eru Guðfinnur Sigurvinsson, Guðrún Gunnarsdóttir og Gunnar Hansson.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

RÍSANDI STJARNA

Sigríður María Egilsdóttir er fulltrúi nýrrar kynslóðar kvenna. Hún sigraði Morfís í ár, hefur slegið í gegn á Youtube með jafnréttisfyrirlestri, leikur í nýrri bíómynd og kynntist kærastanum þegar hann var að læra til kaþólsks prests en hann gaf þann draum upp á bátinn fyrir ástina.

Fékk hvatningu frá Jóni Jónssyni

Íslenskunördinn **Einar Lövdahl** sendir frá sér sína fyrstu plötu, Tímar án ráða.

Umdeilt val

Aron Jóhannsson, framherji AZ Alkmaar í hollenska boltanum, valdi bandaríska knattspyrnulandsliðið fram yfir það íslenska. Fréttablaðið bregður upp nærmynd af umtalaðasta manni vikunnar.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 Malcolm in the Middle *(15:22)*
08.30 Ellen *(13:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(37:175)*
10.15 Fairly Legal *(7:10)*
11.00 Drop Dead Diva *(3:13)*
11.50 The Mentalist *(11:22)*
12.35 Nágrannar
13.00 Extreme Makeover. Home Edition *(13:25)*
14.25 Diary of A Wimpy Kid
16.00 Ævintýri Tinna
16.25 Ellen *(14:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan *(7:22)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 Simpson-fjölskyldan *(3:22)*
19.35 Arrested Development *(8:15)* Fjórða þáttaröðin um hina stórskrýtnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu. Michael tók við fjölskyldufyrirtækinu eftir að faðir hans var settur í fangelsi. En restin af fjölskyldunni gerir honum lífið leitt því þau eru ekki í tengslum við raunveruleikann.
20.15 Besta svarið *(8:8)* Frábær spurninga- og skemmtiþáttur sem hinn eini sanni Sverrir Þór Sverrisson, Sveppi, stýrir af einstakri snilld.
21.00 La Delicatesse
22.50 Triage
00.30 The Terminator
02.15 The A Team
04.10 Scott Pilgrim vs. The World
06.00 Simpson-fjölskyldan *(3:22)*

POPPTÍVÍ

19.00 Friends *(11:24)*
19.25 Two and a Half Men *(4:24)*
19.45 The Simpsons *(17:22)*
20.10 Don't Tell the Bride *(1:6)*
21.10 The Lying Game *(1:20)*
21.50 The Lying Game *(2:20)*
22.30 Friends *(11:24)*
22.55 Two and a Half Men *(4:24)*
23.15 The Simpsons *(17:22)*
23.40 Don't Tell the Bride *(1:6)*
00.35 The Lying Game *(1:20)*
01.20 The Lying Game *(2:20)*
02.00 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

ÍNN

20.00 Hrafnaþing
21.00 Motoring
21.30 Eldað með Holta

SPORT *besta sætið*

07.00 Audi Cup 2013 Útsending frá leik um 3. sæti í Audi Cup 2013
17.55 Audi Cup 2013 Útsending frá úrslitaleik í Audi Cup 2013
19.35 Goals of the Season 1999/2000
20.30 Premier League World
21.00 Audi Cup 2013 Útsending frá leik Manchester City og AC Milan.
22.40 Audi Cup 2013 Útsending frá leik Bayern Munchen og Sao Paulo.
00.20 Audi Cup 2013 Útsending frá leik um 3. sæti í Audi Cup 2013
02.00 Audi Cup 2013 Útsending frá úrslitaleik í Audi Cup 2013

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Stjarnan - KR
17.55 Sumarmótin 2013
18.40 ÍBV - Stjarnan
20.20 Kraftasport 2013
21.00 San Antonio - Miami
22.50 Stjarnan - KR

krakkar

07.00 Lalli **07.05** Lalli **07.10** Refurinn Pablo **07.15** Litlu Tommi og Jenni **07.40** Brunabílarnir **08.05** Svampur Sveinsson **08.25** Dóra könnuður **08.50** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.10** Strumparnir **09.35** Waybuloo **09.55** Fjörugi teiknimyndatíminn **10.20** Áfram Diego, áfram! **10.40** Histeria! **11.00** Doddi litli og Eyrnastór **11.10** Ofuröndin **11.35** Lalli **11.40** Lalli **11.45** Refurinn Pablo **11.50** Litlu Tommi og Jenni **12.15** Svampur Sveinsson **12.35** Dóra könnuður **13.00** Mörgæsirnar frá Madagaskar **13.25** Strumparnir **13.45** Waybuloo **14.05** Áfram Diego, áfram! **14.30** Fjörugi teiknimyndatíminn **14.55** Histeria! **15.15** Doddi litli og Eyrnastór **15.25** Ofuröndin **15.50** Lalli **15.55** Lalli **16.00** Refurinn Pablo **16.05** Litlu Tommi og Jenni **16.30** Svampur Sveinsson **16.50** Dóra könnuður **17.15** Mörgæsirnar frá Madagaskar **17.40** Strumparnir **18.00** Waybuloo **18.20** Áfram Diego, áfram! **18.45** Histeria! **19.05** Fjörugi teiknimyndatíminn **19.25** Doddi litli og Eyrnastór **19.35** Ofuröndin

GULL

20.00 Það var lagið
21.05 Touch of Frost *(2:4)*
22.50 Monk *(7:12)*
23.35 It's Always Sunny In Philadelphia *(6:7)*
00.00 Það var lagið
01.05 Touch of Frost *(2:4)*
02.50 Monk *(7:12)*
03.35 It's Always Sunny In Philadelphia *(6:7)*
04.00 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

BÍÓ

12.05 Time Traveler's Wife
13.50 Her Best Move
15.30 The Three Stooges
17.00 Time Traveler's Wife
18.45 Her Best Move
20.25 The Three Stooges
22.00 The Lucky One
23.40 Slumdog Millionaire
01.40 Appaloosa
03.35 The Lucky One

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Sumar í Snædal *(3:6)*
17.47 Unnar og vinur *(16:26)*
18.10 Smælki *(3:26)*
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Hið sæta sumarlíf *(6:6) (Det søde sommerliv) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Gunnar á völlum
19.45 Dýralæknirinn *(8:9) (Animal Practice)*
20.10 Húðlatir sjóræningjar *(The Pirates Who Don't Do Anything: A VeggieTales Movie)* Ævintýramynd um þrjá letingja sem langar að verða sjóræningjar. Þeir fara aftur á 17. öld og reyna að bjarga konungsfjölskyldu úr greipum illmennis.
21.35 Lewis – Ægifögur form *(Lewis VI: Fearful Symmetry)* Bresk sakamálamynd þar sem Lewis lögreglufulltrúi í Oxford glímir við dularfullt sakamál.
23.10 Kanína á kvennavist *(The House Bunny)* Shelley, 27 ára Playboy-kanína, er rekin af Playboy-setrinu og tekur að sér ráðskonustarf á kvennavist.
00.45 Chuck og Larry ganga í það heilaga *(I Now Pronounce You Chuck & Larry)*
02.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.45 Pepsi MAX tónlist
13.15 The Voice *(6:13)*
16.15 The Good Wife *(11:22)*
17.00 The Office *(17:24)*
17.25 Dr. Phil
18.10 Royal Pains *(13:16)*
18.55 Minute To Win It
19.40 Family Guy *(15:22)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á Skjá 1. Peter Griffin og fjölskylda, ásamt hundinum Brian, búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.
20.05 America's Funniest Home Videos *(34:44)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
20.30 The Biggest Loser *(6:19)* Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný.
22.00 Rocky Balboa Bandarísk kvikmynd frá árinu 2006. Petta er síðasta kvikmyndin um ítalska folann Rocky Balboa.
23.45 Excused Nýstárlegir stefnumótaþáttur um ólíka einstaklinga sem allir eru í leit að ást.
00.10 Nurse Jackie *(6:10)*
00.40 Flashpoint *(7:18)*
01.30 Lost Girl *(18:22)*
02.15 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **06.50** World Golf Championship *(2013) (1:4)* **10.50** PGA Tour - Highlights *(26:45)* **11.45** World Golf Championship *(2013) (1:4)* **15.45** PGA Tour - Highlights *(27:45)* **16.40** Champions Tour - Highlights *(8:25)* **17.35** Inside the PGA Tour *(31:47)* **18.00** World Golf Championship *(2013) (2:4)* **22.00** World Golf Championship *(2013) (2:4)* **02.00** ESPN America

ÚTVARP

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

HUMARSÚPA

Fiskikóngsins

Gott að taka með í ferðalagið. Bara að hita og skella nokkrum humarhölum ofan í, jafnvel hægt að nota löngu,lax, steinbít eða þorsk. 1 líter dugir fyrir 2-3 í aðalrétt. 4-5 í forrétt.

1.390 kr. líter

ÞESSI SJÚKLEGA GÓÐI

Harðfiskurinn frá Stykkishólmi.
ATH. Þessi harðfiskur fæst bara hjá Fiskikónginum.

STÓR HUMAR

Flottur á Grillið

OPIÐ
LAUGARDAG 10-15.00

SEXY SAL SÉR UM AFGREIÐSLUNA

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3 • www.fiskikongurinn.is

HELGIN

„Eftir vinnu á morgun ætla ég að bruna upp í bústað til tengdó í grill og heita pottinn. Á sunnudaginn fer ég svo aftur í bæinn og fer þá á tónleika með Ben Pearce og Sísí Ey á Faktorý.“

Jana Maren Óskarsdóttir verslunarstjóri.

Gefur út hárgreiðslubók fyrir ungar stúlkur

Theodóra Mjöll Skúladóttir gaf út hárgreiðslubókina Hárið í fyrra. Hún leggur drög að bók þar sem kenndar verða auðveldar greiðslur fyrir yngri kynslóðina og leitar að hárprúðum stúlkum sem vilja sitja fyrir.

„Það var alveg greinilegt að fólk þurfti á ráðleggingum að halda varðandi hárið,“ segir Theodóra Mjöll Skúladóttir, höfundur metsölubókarinnar Hárið, sem kom út fyrir jólin í fyrra.

Bókin sló rækilega í gegn og hefur Theodóra nú lagt drög að næstu bók. „Ég er að vinna að barnabók fyrir stelpur á aldrinum 2-12 ára, þar sem ég ætla að kenna auðveldar greiðslur sem bæði mamma og pabbi geta hæglega gert áður en stelpurnar fara í skólann eða leikskólann.“ Hún segir ljóst að áhugi á bókum sem þessum hafi verið gríðarlegur. „Hárið sló alveg í gegn hjá yngri kynslóðinni og ég fór að bölva því að hafa ekki haft fleiri barnagreiðslur.“

Vinnsla bókarinnar er í fullum gangi enda er stefnt að því að gefa hana út fyrir jólin. „Við förum frekar seint af stað en það er allt í lagi, ég vinn miklu betur undir álagi. Bókin verður alveg ótrúlega spennandi en við viljum að hún sé aðeins meira en bara um hár og hárgreiðslu. Það á að vera skemmtilegt að skoða hana áður en maður fer að sofa,“ segir Theodóra.

Hún leitar að hármódelum á aldrinum 2-12 ára og geta áhugasamir sent ljósmynd af barni sínu á netfangið harmodel@edda.is, með upplýsingum um nafn og aldur barnsins, nafn forráðamanns og símanúmer eða netfang. **- ka**

SLÓ Í GEGN Bók Theodóru, Hárið, sló algjörlega í gegn hjá ungum stúlkum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

FLOTTAR FRÆNKUR Stelpurnar í knattspyrnuliðinu Frænkur á pungnum eru klárar fyrir Mýrarboltann. Þær spila til heiðurs Erpi frænda.

Frænkur á pungnum spila fyrir frændann

Greta Mjöll Samúelsdóttir og frænkur hennar spila til heiðurs Erpi Eyvindarsyni, frænda sínum, á Mýrarboltanum. Lið stúlknanna ber heitið Frænkur á pungnum.

„Við frænkurnar vorum á Frank Ocean þegar við ákváðum að búa til lið og skella okkur saman á Mýrarboltann. Þá kom hugmyndin að nafninu, Frænkur á pungnum, til heiðurs Erpi frænda,“ segir knattspyrnukonan Greta Mjöll Samúelsdóttir. Greta er frænka tónlistarmannsins Erps Eyvindarsonar en í einu laga hans lætur hann orðin „frænkur á pungnum“ falla. Frænkur hans tóku þetta til sín og græjuðu búninga fyrir drulluboltann á Ísafirði með yfirskriftinni „Frænkur á pungnum“. „Við erum ekki þessar frænkur sem hann talar um í laginu, við erum þessar frænkur í bókstaflegri merkingu og ætlum að vera á pungnum,“ segir Greta Mjöll og hlær, en búninginn hönnuðu þær stúlkur á miðvikudagskvöldið. „Mamma er svo mikill reddari. Hún fór í apótekið og keypti alls konar drasl. Við fylltum smokka og keyptum einhverja stressbolta til að búa til pung og svo er þetta einhvers konar blanda af nælonsokkum, bómull og gamalli hárkollu. Þetta verður mjög grafískt og flott.“ Hún segir þó að Erpur sjálfur verði fjarri góðu gamni á Mýrarboltanum. „Það er svekkjandi að hann verður ekki á svæðinu. Hann verður í bænum á einhverju tónleikastandi og á Þjóðhátíð. Hann hefði verið alveg rosalega flottur liðstjóri.“ Spurð að því hvort þær ætli ekki að spila til sigurs á Ísafirði, svarar Greta því játandi. „Við erum nátt-úrulega með eina í liðinu sem hitaði sig upp á EM í knattspyrnu, hana Rakel Hönnudóttur. Við bættum henni inn í frænkuhópinn svona rétt fyrir Mýrarboltann. En í fyrsta sinn ætla ég að reyna að leggja keppnisskapið aðeins á hilluna og reyna að hafa umfram allt gaman,“ segir Greta Mjöll hress að lokum. kristjana@frettabladid.is

Stoltur af frænkunum

Erpur Eyvindarson var ánægður með framtak frænkna sinna. „Þetta er náttúrulega meiriháttar „legendary“, frænkur á pungnum? Þetta er stórkostlegt, þær eru svo mikil „legend“ þessar frænkur mínar. Ég stend náttúrulega þvílíkt með þeim og verð eiginlega að reyna að koma á Mýrarboltann um leið og ég kemst frá vinnu,“ segir tónlistarmaðurinn, sem spilar á Þjóðhátíð á föstudaginn og á Dillon á laugardag.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur 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 fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Myndatakan fyrir Elle stóð upp úr

Magdalena Sara Leifsdóttir sat fyrir í myndaþætti hjá franska Elle í sumar.

MAGDALENA SARA LEIFSDÓTTIR

Magdalena Sara Leifsdóttir bar sigur úr býtum í Elite-keppninni á Íslandi árið 2011, þá aðeins 14 ára gömul. Eftir sigurinn hér heima fór hún til Sjanghaí í Kína þar sem hún keppti fyrir Íslands hönd í Elite Model World-keppninni. Eftir Sjanghaí kom Magdalena heim með fyrirsætusamning við Elite World sem er stærsti samningur sem íslensk fyrirsæta hefur fengið.

Hún fór á vegum Elite til Parísar og Mílanó í sumar þar sem hún vann sem fyrirsæta. „Ég hef haft nóg að gera í sumar en líklega stendur myndatakan fyrir Elle upp úr, þær myndir voru birtar í júlíblaði franska Elle,“ segir Magdalena. „Ég vann einnig að verkefni hjá Miu Miu í Mílanó og var í verkefnum í Feneyjum og Bologna á Ítalíu.“ Miu Miu er eitt af stóru nöfnunum í tískuheiminum og hafa Katie Holmes og Kirsten Dunst til að mynda setið fyrir hjá merkinu.

Á sunnudaginn fer hún til London þar sem hennar bíða fleiri verkefni. „Verslunarmannahelgin fer í að safna kröftum, borða mömmumat, hitta vini mína og sofa eins mikið og ég get,“ segir hún að lokum. **- áo**

EFNILEG Magdalena Sara sat fyrir hjá hinum virta ljósmyndara Fabio Nosotti.

Extra

NÝTT BRAGÐ

XYLITOL

WRIGLEY'S Extra BUBBLE MINT sugarfree gum

XYLITOL

ra

ugarfree gum

BORÐA DREKKA TYGGJA

FYRIR STERKAR OG HREINAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

OPIÐ 24 TÍMA
Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Ellen í Game of Thrones

Fjölmargir Íslendingar hafa lagt sitt af mörkum í tökum á þáttaröðinni Game of Thrones hér á landi síðustu vikur. Þeirra á meðal er stílistinn og fatahönnuðurinn **Ellen Loftsdóttir**, en hún vinnur við búningana í þáttunum annað árið í röð. Ellen hefur annars notið velgengni erlendis að undanförnu. Hún býr nú í Danaveldi þar sem hún á og rekur framleiðslufyrirtækið Narvi Creative ásamt kærasta sínum, Þorbirni Ingasyni. Narvi Creative hefur meðal annars framleitt tónlistarmyndband fyrir Þórunni Antoníu og Reptile Youth, sem er með efnilegri rokkhljómsveitum Danmerkur. Þá hefur hún einnig verið ráðin til að stílisera tvær sýningar á tískuvikunni í Kaupmannahöfn. - þj

Fékk blóðtappa í lungun

Ljósmyndarinn og fyrirsætan **Nína Björk Gunnarsdóttir** þurfti að leggjast inn á spítala í vikunni vegna blóðtappa í lunga.
Á Facebook-síðu sinni segir hún að orsök blóðtappans kunni að vera getnaðarvarnapilla sem hún hafi tekið inn síðustu misserin.
Nína Björk er flutt til Íslands á ný eftir fjögurra ára búsetu í Lúxemborg.
Í nýlegu viðtali við Lífið sagði hún spennandi tíma fram undan þar sem hún ætlar að hella sér af fullum krafti í ljósmyndunina ásamt því að vera með margar hugmyndir í kollinum sem hún ætti eftir að framkvæma.

- hó

Mest lesið VÍSIR

1 Nektarmyndir Ara Jóseps og Icebody - Ari verður næst nakinn
2 Leik lokið: Aktobe - Breiðablik 1-0 | Sigurmarkið í uppbótartíma
3 Bílstjóri í djúpum skít
4 Jeppi fastur í Krossá
5 Lofaði syninum að fara aldrei aftur til Bandaríkjanna
6 Flugdólgurinn í haldi

EINSTAKT UPPFLETTIRIT
Yfir 350 fisktegundum gerð skil

www.forlagid.is

ÚTSALA Í BETRA BAKI!

25% afsláttur af Chiro Collection heilsudýnum

Chiro Deluxe dýna (aukahlutir á mynd botn og lappir)
Verðdæmi: 160x200 cm. Verð nú kr. 131.250 • 180x200 cm. Verð nú kr. 141.750

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl

Levanto hægindastólar
20% afsláttur
Verðdæmi
LEVANTO leður hægindastóll með skemli
Kr. 111.840
Fullt verð kr. 139.800
Fæst í svörtu, hvítu og rauðu leðri.
Einnig til í mörgum litum í áklæði.

Stillanleg heilsurúm í sérflokki!
20%-45% afsláttur

HOLLANDIA
stillanlegt að þínum þörfum!

Prime hægindastólar
25% afsláttur
Verðdæmi
PRIME hægindastóll með skemli
Kr. 284.985
Fullt verð kr. 379.980
Til í kremlitu leðri með botni úr hnotu og svörtu leðri með svartlökkuðum botni.

Sængurver í sérflokki !
20% afsláttur

Tempur® Original SMALL heilsukoddi!
50% afsláttur
Útsöluverð **kr. 8.950**
Verð kr. 17.900

Allir aðrir Tempur® heilsukoddar **25% afsláttur**

Temprakon dúnsæng
30% afsláttur
140x200
kr. 33.162
Verð kr. 47.375

TEMPRAKON

Vandaðar C&J heilsudýnur!
20% afsláttur
Verðdæmi
C&J Platinum heilsudýnur og -rúm

STÆRÐ	TILBOÐ DÝNA	TILBOÐ DÝNA OG NAN-BOTN
100x200	35.200	56.000
120x200	40.800	64.800

C&J Gold heilsudýna

STÆRÐ	TILBOÐ DÝNA	TILBOÐ DÝNA OG NAN-BOTN
100x200	44.000	64.800
120x200	51.200	75.200
160x200	66.400	97.600
180x200	72.800	106.400

Charlotte Julien Dream your world™
Frábært verð!

Svefnsófar margar gerðir
15%-35% afsláttur

Dýnustærð 140x200 cm
Verðdæmi
SENSEO svefnsófi
Afsláttarverð **kr. 267.800**
Fullt verð kr. 412.000

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

www.betrabak.is

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16