SKOÐUN Sigurður Ingi Jóhannsson skrifar um sóun á mat og bætta lífshætti. **16**

TÍMAMÓT Þrír ættliðir unnu bók og geisladisk undir nafninu Óskasteinar. **18**

LÍFIÐ Ingvar E. Sigurðsson tókst á við náttúruöflin í tökum á Everest. **38**

SPORT Grindvíkingar ætla að jafna gegn KR í „sokkabuxunum" í kvöld. **34**

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
25. apríl 2014
96. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Ég er svakaleg keppnismanneskja

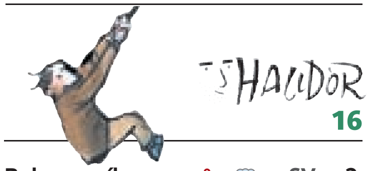
Kristbjörg Jónasdóttir hefur gert fitness að lífibrauði sínu. Hún kolfell fyrir sportinu fyrir nokkrum árum og hefur helgað sig heilbrigðum lífsstíl allan ársins hring. Kristbjörg deilir lífi sínu í Englandi með Aroni Einari Gunnarssyni, kærasta sínum, en hann spilar knattspyrnu með Cardiff.

FRÉTTIR

Vantar þráðlaust net Skortur á þráðlausri nettengingu hamlar námi í leikskólum. Ekki er hægt að nota efni fyrir spjaldtölvur. **2**

Enn er barist Stjórnarhermenn í Úkraínu lögðu í gær til atlögu gegn aðskilnaðarsinnum. **6**

Til hjálpar skógarfjárfestum Á meðan dregið hefur úr fjárveitingum hafa tekjur af skógrækt aukist. **10**



16

Bolungarvík	5°		SV	2
Akureyri	8°		S	5
Egilsstaðir	11°		SV	4
Kirkjubæjarkl.	9°		SA	2
Reykjavík	9°		NV	3

Hægviðri í dag Dálítil rigning N-til en bjart A- og S-lands. Dálítil væta SV-til um tíma. Hiti 5-14 stig, hlýjast A-til. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Krefjast 120 til 130 þúsunda króna hækkunar á mánuði

Framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins segir að flugvallarstarfsmenn séu með um hálfa milljón í mánaðarlaun. Hann segir þá krefjast 26 prósenta hækkunar á launum sem komi ekki til greina að semja um.

VINNUDEILUR Deila flugvallarstarfsmanna og Isavia er í hnút. Þriðja vinnustöðvun flugvallarstarfsmanna var í morgun.

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir enga efnislega innistæðu fyrir kröfugerð flugvallarstarfsmanna. Þeir krefjist mun meiri hækkunar en samið var um í desember á almenna markaðnum. „Það kemur ekki til greina af okkar hálfu að hverfa frá þeirri línu sem var mörkuð þá," segir hann.

Þorsteinn segir flugvallarstarfsmenn að meðaltali með um hálfa milljón á mánuði. Þeir krefjist 25,6 prósenta hækkunar á mánaðarlaunum, sem myndi þýða 120 til 130 þúsund króna hækkun á mánaðarlaunum á samningstímanum. „Það er ekkert í launaþróun þessa hóps á undanförnum misserum sem kallar á leiðréttingu. Kröfur þeirra eru óásættanlegar."

ÞORSTEINN VIGLUNDSSON

KRISTJÁN JÓHANNSSON

Kristján Jóhannsson, formaður Félags flugmálastarfsmanna ríkisins, segir að meðallaunin á bilinu 450-480 þúsund, með yfirvinnu, vaktaálagi og bílastyrkjum. Flugvallastarfsmenn fari fram á launaflokkahækkanir og prósentuhækkanir á launatöflu. „Við höfum látið reikna út að heildarkostnaður Isavia yrði 18 prósent á samningstímanum en við höfum rætt um að gera samning til 29 mánaða," segir hann. Það jafngildi 5 til 6 prósenta hækkun mánaðarlauna á tæplega tíu mánaða fresti út samningstímann.

Þorsteinn segir flugvallarstarfsmenn með góð laun miðað við menntun. Öryggisverðir þurfi til dæmis bara að hafa lokið tveggja vikna námskeiði hjá Isavia. Þá hafi öryggisverðir á flugvöllum fengið 18 prósenta hækkun 2010 á sama tíma og aðrir starfsmenn hafi fengið 11 prósent. Kristján segir að það ár hafi tekist góðir samningar.

Flugvallarstarfsmenn hafa boðað til ótímabundins verkfalls frá og með næsta miðvikudegi, hafi ekki samist fyrir þann tíma. Koma verði í ljós hvort stjórnvöld beiti lögbanni. „Ef ef þeir setja lög frestar það bara aðgerðum," segir hann. -jme

SUMRI FAGNAÐ Það var notalegt að vera í hlýrri úlpu og með vettlinga á höndunum á sumardaginn fyrsta, eins og þessi hnáta sem fór fyrir skrúðgöngunni um Langarima í Grafarvogi ásamt skátunum sem báru íslenska fánann. Fjölbreytt skemmtidagskrá var í gær í hverfum borgarinnar fyrir unga og aldna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Vill aðskilnað ríkis og kirkju:

Bretadrottning verði ekki yfir ensku kirkjunni

BRETLAND Nick Clegg, aðstoðarforsætisráðherra Bretlands, vill að skilið verði með formlegum hætti á milli ensku biskupakirkjunnar og breska ríkisins.

NICK CLEGG

Verði þetta að veruleika yrði Elísabet Bretadrottning að öllum líkindum ekki yfirboðari kirkjunnar lengur.

Breska dagblaðið The Telegraph skýrir frá þessu á vefsíðum sínum.

Breskir kóngar og drottningar hafa verið yfirboðarar ensku biskupakirkjunnar allar götur frá árinu 1534, þegar Hinrik áttundi komst í ónáð hjá páfanum og setti í kjölfarið ensku biskupakirkjuna á stofn. - gb

Framboðsmál Framsóknarflokksins í borginni í óvissu eftir að Guðni sagði nei:

Framsókn leitar að oddvita

STJÓRNMÁL Framsóknarmenn í Reykjavík leita að kandídat til að leiða lista þeirra í borgarstjórnarkosningunum í Reykjavík eftir rúman mánuð. Vegna þess hve stutt er í kosningar er helst leitað að einhverjum þekktum.

Það kom mönnum í opna skjöldu að Guðni Ágústsson skyldi hætta við að taka fyrsta sætið en fyrir nokkru hafði verið ákveðið að kynna framboðslista sem Guðni leiddi á sumardaginn fyrsta.

Þórir Ingvarsson, formaður kjördæmisráðs Framsóknarmanna í Reykjavík, segir að nýr framboðslisti verði kynntur á þriðjudag í næstu viku. Hann segist ekki líta svo á að það sé einhver vandræðagangur með listann.

GUÐNI ÁGÚSTSSON

„Vinna við listann er langt komin, það er bara eftir að ganga frá lausum endum," segir hann.

Þórir vill ekkert gefa upp með hver skipar fyrsta sætið en segist fylgjandi því að það verði kona. - jme / sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Bjarni, er grasið grænna hinum megin?

„Það fer eftir því hver nágranni manns er.“

Bjarni Þór Hannesson, formaður Samtaka íþrótta- og golfvallasérfræðinga er eini Íslendingurinn með mastersgráðu í íþróttavallarfræðum. Á blaðamannafundi samtakanna er staða íslenskra fótboltavalla sögð vægast sagt slæm.

34 vopnaðir hópar í 21 landi nefndir í skýrslu SÞ um nauðganir í stríði:

Fæstir gerenda dregnir til saka

SAMEINUÐU ÞJÓÐIRNAR, AP Í nýrri skýrslu frá Sameinuðu þjóðunum um nauðganir í styrjöldum eru 34 vopnuð samtök eða hópar í alls 21 landi sakaðir um að hafa beitt kynferðisofbeldi með markvissum hætti gegn andstæðingum sínum.

Þetta eru ýmist uppreisnarmenn, stjórnarhermenn eða liðsmenn annarra vopnaðra hópa sem tekið hafa þátt í átökum víða um heim.

„Skýrslan sýnir að þetta er svo sannarlega alþjóðlegur glæpur,“ sagði Zainab Hawa Bangura, fulltrúi Sameinuðu þjóðanna, á blaðamannafundi í gær þar sem skýrslan var kynnt.

Nefnd eru til sögunnar lönd á borð við Angóla, Bosníu-Hersegóvínu, Kambódíu, Kólumbíu, Mið-Afríkulýðveldið, Kongó, Malí, Suður-Súdan og Sýrland.

Bangura segir að hinir seku séu sjaldnast dregnir fyrir dóm og fórnarlömbin fái sjaldnast aðstoð við að takast á við lífið eftir að hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi í hernaði. - gb

RAUNVERULEIKI MARGRA Konur bíða við læknamiðstöð í Austur-Kongó, þar sem fórnarlömbum nauðgana er sinnt. NORDICPHOTOS/AFP

Flugskeyti á orrustuvélar:

Sænsk stjórnvöld vígbúast

SVÍÞJÓÐ Umhverfisflokkurinn og Vinstriflokkurinn í Svíþjóð gagnrýna áætlanir stjórnvalda um að búa orrustuflugvélar langdrægum flugskeytum. Jafnaðarmannaflokkurinn er fylgjandi, að því er segir í frétt Dagens Nyheter.

Samkvæmt áætlununum á að vera hægt að stýra flugskeytunum þannig að þau nái til hernaðarlegra skotmarka í Rússlandi eða öðrum löndum við Eystrasalt. Stjórnarandstaðan segir áætlanirnar geta leitt til vígbúnaðarkapphlaups. - ibs

SKÁLA Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra, Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra og Ágúst Sigurðsson, rektor LbhÍ, gáfu kaffi Garðyrkjuskólans á Reykjum í Ölfusi góða einkunn. FRÉTTABLAÐIÐ/MHH

Ráðherrar og rektor skáluðu í íslensku kaffi á opnu húsi:

Ný uppskera brennd og möluð

MENNTAMÁL Ráðherrarnir Sigurður Ingi Jóhannsson og Illugi Gunnarsson, ásamt Ágústi Sigurðssyni, rektor Landbúnaðarháskóla Íslands, notuðu tækifærið í gær, sumardaginn fyrsta, og skáluðu í íslensku kaffi á opnu húsi Garðyrkjuskólans á Reykjum í Ölfusi.

„Nýlega kom í hús önnur uppskera af kaffi úr bananahúsi skólans,“ segir á vef Garðyrkjuskólans, en kaffið er brennt og malað á staðnum. Ráðherrarnir og rektor gáfu kaffinu sínu bestu einkunn.

Garðyrkjuskólinn fagnar 75 ára afmæli í ár og margt var að sjá á opnu húsi í gær. - óká, mhh

Sigurður Ingi svarar fyrir sig:

Frumvarp um vernd vöruheita

ALÞINGI Fyrirhugað er að leggja fram frumvarp til laga um vernd afurðaheita sem vísa til uppruna, landsvæðis eða hefðbundinnar sérstöðu fram á Alþingi.

Þetta segir í skriflegu svari Sigurðar Inga Jóhannssonar, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, við fyrirspurn Össurar Skarphéðinssonar, þingmanns Samfylkingarinnar.

Snýst frumvarpið um að vöruheiti sem innihalda uppruna- eða staðarvísun fái lögbundna vernd. Með því verði samkeppnisstaða innlendra vara gerð sterkari gagnvart innfluttum vörum. Einnig myndi slík löggjöf skapa ný tækifæri á erlendum mörkuðum. - kóh

Kröfur er í 10 til 14 liðum:

Í Ósló hefur verið rætt við Kínverja á laun

NOREGUR Kínverjar hafa í leynilegum viðræðum við norsk stjórnvöld lagt fram kröfur í tíu til fjórtán liðum um hvað Norðmenn þurfi að gera til að stjórnmálasamband milli Noregs og Kína komist aftur á.

Meðal þess sem Kínverjar eru sagðir krefjast er að Norðmenn lofi því að Nóbelsverðlaun verði aldrei aftur veitt Kínverja sem gagnrýnir opinberlega mannréttindabrot kínverskra stjórnvalda.

Fundirnir munu hafa verið haldnir í norska utanríkisráðuneytinu og sendiráði Kína. - ibs

Skortur á þráðlausu neti hamlar námi

Ekki er hægt að nota efni Námsgagnastofnunar fyrir spjaldtölvur vegna skorts á þráðlausu neti í leikskólum. Bagalegt segir varaformaður Félags leikskólakennara. Hún segir flott forrit auðvelda alla vinnu í skapandi starfi með leikskólabörnum.

MENNTUN Leikskólakennarar í Kópavogi og mörgum öðrum sveitarfélögum geta ekki notað efni Námsgagnastofnunar fyrir spjaldtölvur vegna þess að ekkert þráðlaust net er í leikskólunum. Þetta segir Fjóla Þorvaldsdóttir, varaformaður Félags leikskólakennara og sérkennslustjóri, sem kennt hefur leikskólakennurum að nota spjaldtölvur.

„Við hér í Kópavogi erum enn aftur í fornöld. Þetta er mjög bagalegt því að Námsgagnastofnun er með fínan krakkavef með íslensku efni sem hún hefur verið að endurbæta og laga svo hægt sé að nota hann í ipad,“ segir Fjóla.

Á vef Kópavogsbæjar í desember síðastliðnum segir að átján leikskólar hafi fengið afhentar spjaldtölvur. Stefnt sé að því að setja upp öruggt þráðlaust net í öllum leikskólunum á þessu ári. „Bæjarfélagið lét hvern leikskóla fá eina spjaldtölvu og hafa þær verið mikið notaðar við sérkennslu með góðum árangri. Rannsóknir í Danmörku, Skotlandi og Svíþjóð hafa leitt í ljós að börnum fer mikið fram í tungumálakunnáttu í slíkri sérkennslu. Það er einnig mín reynsla.“

Á árlegu þingi breskra kennara í samtökunum Association of Teachers and Lecturers vöruðu nokkrir kennarar við spjaldtölvunotkun ungra barna. Fram kom á þinginu að fjögurra börn væru fær í að renna fingrum eftir skjám á spjaldtölvum en þau skorti hins vegar hreyfifærni til að byggja með kubbum.

Fjóla telur engar líkur á slíkt komi fyrir íslensk börn. „Leikurinn er námsleið barna á Íslandi og leikskólakennarar eru mjög meðvitaðir um það. Víða í Evrópu eru fjögurra ára börn farin að sitja við borð í akademísku námi. Hér eru þau við leik. Það er þeirra námsleið. Skólakerfið á Íslandi er allt öðruvísi uppbyggt og miklu betra.“

Hún kveðst hvetja leikskólakennara til að nota spjaldtölvur í skapandi starfi með börnum. „Ég bendi þeim líka á að ná sér í smáforrit sem hægt er að þýða. Mér finnst skipta máli að börnin læri á íslensku. Það eru til flott forrit sem auðvelda alla vinnu í skapandi starfi.“

ibs@frettabladid.is

MEÐ SPJALDTÖLVU Breskir kennarar segja fjögurra ára börn skorta hreyfifærni til að byggja með kubbum vegna mikillar spjaldtölvunotkunar. Engar líkur á slíku hér, segir varaformaður Félags leikskólakennara. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Við hér í Kópavogi erum enn aftur í fornöld. Þetta er mjög bagalegt því að Námsgagnastofnun er með fínan krakkavef með íslensku efni.

Fjóla Þorvaldsdóttir, varaformaður Félags leikskólakennara

Kvörtun frá pirruðum íbúa vegna skemmtana í íþróttahúsinu á Egilsstöðum:

Hávaði barst frá árshátíð Alcoa

SAMFÉLAG Bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs hefur borist kvörtun um hávaða vegna árshátíðar Alcoa í mars sem haldin var í íþróttahúsinu á Egilsstöðum. „Þetta er ekkert stórmál og snýr fyrst og fremst að skemmtanahaldi almennt í húsinu. Kvörtunin barst frá aðila sem býr ekki langt frá. Hans hugmynd snýr að því hvort ekki sé hægt að leysa málin þannig að skemmtanahaldið byrji fyrr og því ljúki fyrr,“ segir Páll Sigvaldason, formaður menningar- og íþróttanefndar. Árshátíð Alcoa mun hafa staðið til klukkan tvö að nóttu.

BJÖRN INGIMARSSON

Páll bendir á að þar sem um íþróttahús sé að ræða en ekki skemmtistað séu dyr hafðar opnar og þess vegna heyrist meira frá skemmtanahaldinu en ella. „Svo er verið að ganga frá fram eftir nóttu þar sem íþróttahúsið er tekið í notkun strax morguninn eftir.“

Björn Ingimarsson bæjarstjóri segir að athugasemdum verði komið á framfæri við þá sem halda árshátíðir og íbúum greint frá skemmtunum með fyrirvara. „Menn hafa þá þetta í huga næst þegar svona hátíðir verða haldnar svo að þetta þurfi ekki að pirra nágrannana. Það er full ástæða til að skoða þetta þegar bent er á að þetta megi betur fara.“

Dagmar Ýr Stefánsdóttir, upplýsingafulltrúi Alcoa, segir fyrirtækinu ekki hafa borist formlegt erindi vegna málsins. „Þegar það kemur munum við bregðast við því. Okkur þykir leiðinlegt ef íbúar hafa orðið fyrir ónæði.“ - ibs

ÁLVER ALCOA Á REYÐARFIRÐI Bæjarstjóri Fljótsdalshéraðs vill ekki að íbúar verði pirraðir. MYND/PJETUR

Way of Life!

SX4 S-Cross er nýjasti jepplingurinn
frá sérfræðingum fjórhjóladrifsbílanna Suzuki.
Einstaklega rúmgott farþega og farangursrými,
öflug og sparneytin vél.
Eyðsla aðeins 5.7 l/100 km í blönduðum akstri.

EURO NCAP – FOR SAFER CARS – www.euroncap.com ★★★★★

ALLGRIP

MEÐAL RÍKULEGS STAÐALBÚNAÐAR:

- All Grip, eitt fullkomnasta fjórhjóladrifskerfi sem völ er á
- Garmin leiðsögukerfi með íslenskum kortum
- Bakkmyndavél
- Lykillaust aðgengi og ræsing
- Tvískipt loftkæling
- 7 öryggisloftpúðar
- Hraðastillir (cruise control)
- Fullkomið hljómkerfi með 7 hátölurum og BlueTooth
- Álfelgur
- Dökkar rúður

Komið og reynsluakið

SUZUKI SPARNEYTNI

SUZUKI

TRAUST UMBOÐ Í YFIR 40 ÁR

SUZUKI BÍLAR HF · SKEIFUNNI 17 · SÍMI 568 5100 · WWW.SUZUKI.IS

Hugtök Markaðsráðgjöf. mars 2014

SVONA ERUM VIÐ

1,5 **milljónir króna var andvirði**

innfluttrar vöru frá smáríkinu Barein árið 2013.

Bandaríkjaforseti segir varnarsamning við Japan gilda um Senkaku-eyjar:

Bandaríkin þyrftu að svara

JAPAN, AP Barack Obama Bandaríkjaforseti staðfesti í gær í Japan að varnarsamningur Bandaríkjanna við Japan feli í sér að Bandaríkin þyrftu að bregðast við, fari svo að Kínverjar reyni að sölsa undir sig hinar umdeildu Senkako-eyjar. Bæði Japanir og Kínverjar gera tilkall til eyjanna.

Obama sagðist andvígur „einhliða tilraunum til að grafa undan stjórn Japana á þessum eyjum“.

Talsmaður kínverskra stjórnvalda svaraði því til að Kína hefði „óumdeild yfirráð“ á eyjunum og að hið „svonefnda bandalag Japans og Bandaríkjanna“ ætti ekki að skerða þann yfirráðarétt.

Obama kom í gær í heimsókn til Japans, en heldur svo þaðan til Suður-Kóreu, Malasíu og Filippseyja. Síðastliðið haust þurfti Obama að hætta við fyrirhugað Asíuferðalag vegna þráteflis á Bandaríkjaþingi um bandarísku fjárlögin.

Í gær átti hann fund með Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans og hitti líka Akihito Japanskeisara. **- gb**

BARACK OBAMA OG SHINZO ABE Bandaríkjaforseti ásamt forsætisráðherra Japans í Tókýó. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Sjóður styrkir langveik börn:

150 fengu styrk til ferðalaga

SAMFÉLAGSMÁL Tuttugu og fimm börnum og fjölskyldum þeirra, rúmlega 150 manns, var afhentur ferðastyrkur úr sjóð Vildarbarna Icelandair í gær.

Markmið sjóðsins er að gefa langveikum börnum og aðstandendum þeirra tækifæri til þess að ferðast um heiminn.

Frá stofnun hafa 456 fjölskyldur notið slíks stuðnings, eða um 2.300 einstaklingar. Þetta var 22. úthlutun sjóðsins og hans ellefta starfsár. **- kóh**

Hefur störf fyrsta ágúst:

Sigþór Jónsson fer til Straums

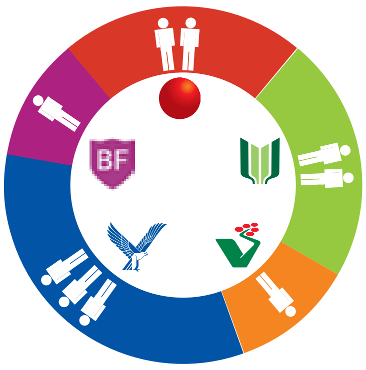
VIÐSKIPTI Sigþór Jónsson hefur verið ráðinn sem framkvæmdastjóri eignastýringarsviðs Straums fjárfestingarbanka. Hann hefur störf 1. ágúst næstkomandi, að því er fram kemur í tilkynningu.

SIGÞÓR JÓNSSON

Haft er eftir Jakobi Ásmundssyni, forstjóra Straums, að mikill styrkur sé fyrir bankann að fá Sigþór til þess að leiða uppbygginguna eignastýringarinnar.

Sigþór var áður framkvæmdastjóri Landsbréfa hf. og þar áður forstöðumaður sérhæfðra fjárfestinga hjá Stefni hf. **- óká**

RÉTT MYND KÖNNUNAR Á AKRANESI



LEIÐRÉTT

Í frétt um skoðanakönnun á fylgi flokka á Akranesi í Fréttablaðinu í gær voru rangir útreikningar á fjölda bæjarfulltrúa. Rétt er að samkvæmt könnuninni myndi Björt framtíð fá einn fulltrúa, Framsóknarflokkurinn og óháðir tvo, Sjálfstæðisflokkurinn þrjá, Samfylkingin tvo og Vinstri græn einn. Meirihluti Samfylkingar, Framsóknar og óháðra og Vinstri grænna myndi því ekki falla, eins og fullyrt var í fréttinni. Beðist er afsökunar á þessum mistökum.

Leitað að þekktum í framboð

Guðni Ágústsson hætti á elleftu stundu við að taka oddvitasæti hjá Framsókn í Reykjavík. Sigrún Magnúsdóttir segir menn hafa farið hamförum í gagnrýni á Guðna. Framsóknarmenn segja framboðsmálin vandræðaleg.

STJÓRNMÁL „Þetta er bara mjög vandræðalegt,“ segir Þuríður Bernódusdóttir, fyrrverandi formaður Félags Framsóknarkvenna í Reykjavík.

Þeir eru fleiri Framsóknarmennirnir í Reykjavík sem viðhafa sömu orð um stöðu framboðsmála flokksins fyrir borgarstjórnarkosningarnar sem verða eftir rúman mánuð.

Flestum virðist hafa komið á óvart að Guðni Ágústsson, fyrrverandi ráðherra, skyldi hætta við að taka fyrsta sæti á lista Framsóknarmanna í Reykjavík.

Í yfirlýsingu sem Guðni sendi frá sér í gær segist hann hafa tekið þá ákvörðun að gefa ekki kost á sér til að leiða lista framsóknarmanna í Reykjavík „að vel hugsuðu máli“ og í samráði við fjölskyldu sína.

Það var nokkru fyrir páska sem Óskar Bergsson tilkynnti að hann drægi framboð sitt til baka og vantaði þar með mann í oddvitasætið í borginni.

GUÐRÚN BRYNDÍS KARLSDÓTTIR

Guðrún Bryndís Karlsdóttir, sem skipaði annað sætið á upphaflega listanum, hefur sagt að enginn hafi ráðgast við hana um nýjan lista eða boðið henni fyrsta sætið. Þess í stað fóru framsóknarmenn þess á leit að Guðni tæki fyrsta sætið.

„Við settum í feitan lax sem var Guðni. Hann ákvað að taka sér umhugsunarfrest en sagði að lokum nei,“ segir Sigrún Magnúsdóttir, þingmaður og fyrrverandi borgarfulltrúi Framsóknarmanna. Hún segir ljóst að mörgum hafi staðið ógn af Guðna. Menn hafi farið hamförum í gagnrýni á hann á meðan hann var að hugsa sig um. „Margt af því sem birtist á bloggsíðum og víðar er ógeð,“ segir hún.

FRAMSÓKNARHEIMILIÐ Í REYKJAVÍK Gera má ráð fyrir að stíft sé fundað hjá Framsóknarflokknum í Reykjavík eftir að Guðni Ágústsson hætti við að leiða lista flokksins. Áður sagði Óskar Bergsson sig frá oddvitasætinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vandræðum framsóknarmanna virðist ekki lokið. Af viðtölum við framsóknarmenn í gær má ráða að þeir leiti logandi ljósi að einhverjum þekktum til að skipa forystusætið. Svo stutt sé í kosningar að menn hafi ekki tíma til kynna óþekktan frambjóðanda til leiks.

Siv Friðleifsdóttir, alþingismaður og fyrrverandi ráðherra, var nefnd til sögunnar fyrir páska sem hugsanlegur kandídat í fyrsta sætið.

Í samtali við blaðið í gær sagðist hún ekki á leið í framboð og neitaði því að til sín hefði verið leitað.

Þá hefur nafn Sveinbjargar Birnu Sveinbjörnsdóttur, formanns Landssambands framsóknarkvenna, borið á góma. Hún hefur raunar lýst því yfir í viðtali við mbl.is að hún hafi gefið kost á sér í framboð.

GUÐNI ÁGÚSTSSON **SIGRÚN MAGNÚSDÓTTIR**

Þórir Ingvarsson, formaður kjördæmisráðs Framsóknarmanna í Reykjavík, segir að nýr framboðslisti verði kynntur á þriðjudag í næstu viku. Hann segist ekki líta svo á að það sé einhver vandræðagangur með listann.

„Vinna við listann er langt komin, það er bara eftir að ganga frá lausum endum,“ segir Þórir. Hann vill ekkert gefa upp með hver skipar fyrsta sætið en segist fylgjandi því að það verði kona. **johanna@frettabladid.is**

StartStartStart

13-16 ára og 16-25 ára

Hentar ungu fólki sem vill komast í gott form. Áhersla á aukna hreyfifærni, líkamsbeitingu og líkamsvitund.

- **13-16 ára:** Mán., mið. og fös. kl. 16:30
- **16-26 ára:** Mán., mið. og fös. kl. 18:30
  Þjálfari: Bára Ólafsdóttir
- **Verð kr. 15.900,** 4 vikur
  (kr. 13.900 í áskrift, 3ja mán. binditími)

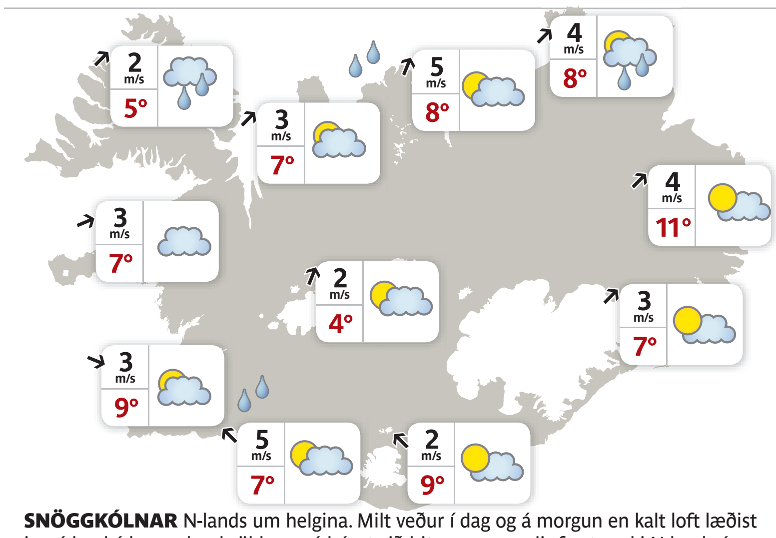
Nánari upplýsingar
í síma 560 1010 eða
á mottaka@heilsuborg.is

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 108 Reykjavík • Sími 560 1010

HEILSUBORG
www.heilsuborg.is

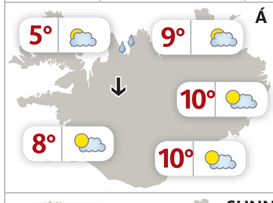
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

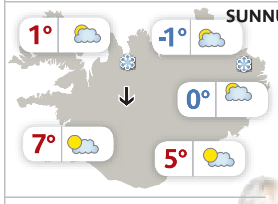


Alicante	24°	Friedrichshafen	21°	New York	15°
Aþena	23°	Gautaborg	15°	Orlando	30°
Basel	22°	Kaupmannahöfn	15°	Ósló	18°
Berlín	21°	Las Palmas	22°	París	15°
Billund	16°	London	19°	San Francisco	13°
Frankfurt	24°	Mallorca	18°	Stokkhólmur	13°

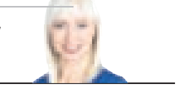
Á MORGUN
Fremur hægur vindur



SUNNUDAGUR
5-13 m/s hvassast NV-til



SNÖGGKÓLNAR N-lands um helgina. Milt veður í dag og á morgun en kalt loft læðist inn á land á laugardagskvöld og má búast við hita um og undir frostmarki N-lands á sunnudag. Bjart S-lands næstu daga en dálítil væta svo él N-til.



Snjólaug Ólafsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@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 **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Heimilið
Líf- og heilsa
Bíllinn
Reksturinn

Einu sinni höfðu allir hlutir verðmiða. Eftir því sem hlutunum fjölgar renna þeir saman í eina stóra heild. Hvað er langt síðan þú gafst þér tíma til að velta því fyrir þér hversu mikil verðmæti leynast á þínu heimili?

Hafðu samband við okkur og saman finnum við út hversu mikla tryggingavernd þú þarft. Skoðaðu þitt dæmi með reiknivél Varðar á **vordur.is**

VIÐ VILJUM KYNNAST ÞÉR BETUR.

vörður

ÍSLENSKA/SIA.IS VOR 68938 04/14

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu hátt hlutfall hótela í Reykjavík skilaði tapi 2012?
2. Hver hlaut Íslensku þýðingarverðlaunin í ár?
3. Hvaða lið varð fyrst til að vinna Hauka í úrslitakeppni Olísdeildarinnar?

SVÖR:
1. Sex af hverjum tíu. **2.** Ingunn Ásdísardóttir. **3.** FH.

Bókaforlög og bókasöfn í Danmörku hafa verið ósammála um hvernig ganga skuli um rafbækur:

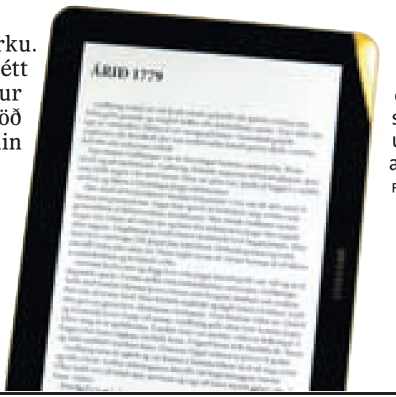
Reyna til þrautar að semja um útlán rafbóka

DANMÖRK Stóru bókaforlögin í Danmörku og bókasöfnin eru í þann veginn að ná samkomulagi um útlán rafbóka. Samkvæmt frétt á vef Politiken snúast samningaviðræðurnar nú um að neytendur geti á einum stað fundið allar rafbækur sem hægt er að fá lánaðar.

Útgefendur hafa verið óánægðir með fyrirkomulag bókasafnanna, eReolen, sem snýst meðal annars um að forlag og höfundur fái greitt í hvert skipti sem bók er lánuð út en hundruð manna geta í raun fengið lánaða vinsæla bók samtímis. Útgefendur drógu sig út úr þessu samstarfi í fyrrasumar. Þeir voru þeirrar skoðunar að útlán á vinsælustu titlunum drægju úr möguleikanum á að skapa markað fyrir rafbækur í Danmörku.

Útgefendur vildu að bókasöfn keyptu rétt til útláns á bók fjórum sinnum og svo aftur fjórum sinnum. Það hefði getað þýtt biðröð eftir vinsælum bókum eins og nú er raunin með prentaðar bækur, að því er segir í frétt Politiken.

Bókaforlögin tóku í fyrrasumar um 2.500 titla úr eReolen og mynduðu í staðinn þjónustuna eBib sem þýddi að bókasöfn urðu að kaupa útlánsrétt. Bókasöfnin í Kaupmannahöfn og Árósum hafa ekki verið með í útlánsþjónustu bókaforlaganna. - ibs



SÍÐA ÚR RAFBÓK Deilu útgefenda og bókasafna í Danmörku um rafbækur er að ljúka. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skólastjórar skora á stjórn:

Ganga á strax til samninga

KJARADEILUR Í ályktun stjórnar Skólastjórafélags Íslands kemur fram áskorun til Sambands íslenskra sveitarfélaga um að ganga strax til samninga við grunnskólakennara.

Félagið segir óumdeilanlegt að laun kennara hafi dregist aftur úr sambærilegum stéttum og séu nú óásættanleg með öllu. Þrátt fyrir þessa staðreynd neiti sveitarfélög að koma á fót nauðsynlegum leiðréttingum á launakjörum stéttarinnar.

Kjaraviðræður hafa nú staðið yfir í rúm tvö ár. Kennarar neyðist nú til að undirbúa aðgerðir til að sækja sjálfsagðar leiðréttingar á launakjörum sínum. - kóh

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

BORGARTÚN Tengiliðir, símanúmer og netföng haldast óbreytt þótt fyrirtækjaþjónusta Landsbankans færist í Borgartún.

Þjónusta fer á einn stað:

Færa starfsfólk í Borgartún 33

VIÐSKIPTI Landsbankinn opnar í dag þjónustumiðstöð fyrir minni og meðalstór fyrirtæki að Borgartúni 33 í Reykjavík. Þangað hafa flust allir starfsmenn fyrirtækjaþjónustu útibúa bankans á höfuðborgarsvæðinu.

Breytingunum fylgja ekki uppsagnir starfsfólks, að því er fram kemur í tilkynningu. Nýtt fyrirkomulag er sagt gefa bankanum kost á að bjóða fyrirtækjum umfangsmeiri ráðgjöf en áður, aðgengi að sérfræðingum verði betra og hægt að afgreiða erindi hraðar. - óká

Pútín með hótanir gagnvart Úkraínu

Úkraínskir hermenn urðu að minnsta kosti tveimur uppreisnarmönnum, hliðhollum Rússum, að bana í gær. Rússar hafa í kjölfarið aukið viðbúnað við landamærin. Utanríkisráðherra Úkraínu segir að innrás Rússa verði svarað í sömu mynt.

ÚKRAÍNA Rússar hafa aukið viðbúnað sinn við landamæri Úkraínu og boða til nýrra heræfinga þar. Þetta gerðist í gær í beinu framhaldi af átökum úkraínska hersins við aðskilnaðarsinna í austurhluta Úkraínu. Tveir uppreisnarmenn, hliðhollir Rússlandi, féllu í þessum átökum.

Vladimír Pútín Rússlandsforseti hótar Úkraínu „afleiðingum“ ef Úkraínuher heldur áfram aðgerðum gegn uppreisnarmönnum: „Ef stjórnin í Kænugarði er að nota herinn gegn sinni eigin þjóð, þá er það greinilega háalvarlegur glæpur,“ sagði Pútín.

Þá gera Rússar einnig kröfu á Bandaríkin. Rússneska utanríkisráðuneytið segir að Bandaríkin verði að „neyða núverandi stjórnvöld í Úkraínu til þess að hætta hernaðaraðgerðum í suðaustanverðri Úkraínu“.

Oleksandr Túrtsjínov, sem til bráðabirgða gegnir forsetaembættinu í Úkraínu, sakar rússnesk stjórnvöld hins vegar um að standa að baki uppreisnarmönnum í Úkraínu. Túrtsjínov kallar aðskilnaðarsinnana hryðjuverkamenn og krefst þess að Rússar „láti af stöðugum hótunum sínum og kúgunartilburðum“.

Þá segir Andrí Desjtsjitísa, utanríkisráðherra Úkraínu, að innrás Rússa í Úkraínu verði svarað í sömu mynt: „Úkraínska þjóðin og úkraínski herinn eru reiðubúin til þessa verks. Úkraína mun standa gegn Rússlandi. Við munum verja landið okkar.“

Tugir þúsunda rússneskra hermanna eru þessa dagana við landamæri Úkraínu. Á Svartahafi eru síðan bandarískir hermenn, sem hafa verið með heræfingar þar í samvinnu við her Rúmeníu.

Á hinn bóginn komu leiðtogar fyrrverandi Sovétlýðvelda, nefnilega Armeníu, Aserbaídsjans, Georgíu, Moldóvu og Úkraínu, saman til fundar með ráðamönnum aðildarríkja Evrópusambandsins í Prag í gær til að styrkja samskiptin. Leiðtogi Hvíta-Rússlands mætti þó ekki. Mikil óvissa ríkir þó um framtíð þessa samstarfs eftir atburði vetrarins.

Ólgan í Úkraína hófst í vetur eftir að Viktor Janúkóvitsj, þáverandi Úkraínuforseti, neitaði að staðfesta samstarfssamning við Evrópusambandið en sneri sér í staðinn að Rússlandi.

ÁTÖK Í SLAVJANSK Úkraínskir hermenn taka sér stöðu við yfirgefinn vegatálma í borginni Slavjansk, þar sem aðskilnaðarsinnar höfðu náð stjórnarbyggingum á sitt vald. NORDICPHOTOS/AFP

> **Úkraínska þjóðin og úkraínski herinn eru reiðubúin til þessa verks. [Að svara í sömu mynt innrás Rússa.] Úkraína mun standa gegn Rússlandi. Við munum verja landið okkar.**
>
> *Andrí Desjtsjitísa, utanríkisráðherra Úkraínu.*

gudsteinn@frettabladid.is

Forseti Alþingis setti hátíð:

Bertel Haarder verðlaunaður

MENNING Hátíð Jóns Sigurðssonar var haldin í Jónshúsi í Kaupmannahöfn í gær á sumardaginn fyrsta. Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, setti hátíðina og afhenti Verðlaun Jóns Sigurðssonar.

BERTEL HAARDER

Verðlaunin hlaut að þessu sinni Bertel Haarder, fyrrverandi menntamálaráðherra Danmerkur. Haarder var verðlaunaður fyrir framlag sitt til menningarsamstarfs Danmerkur og Íslands, sem og fyrir stuðning hans við varðveislu þjóðararfsins.

Áður hefur Vigdís Finnbogadóttir meðal annarra hlotið verðlaunin. - kóh

Hefur rætt við ráðherra:

Vilja taka yfir heilsugæsluna

SVEITAFÉLÖG Reykjanesbær vill taka yfir rekstur heilsugæslunnar þar í bæ af ríkinu. Þessu lýsti Árni Sigfússon bæjarstjóri á íbúafundi í Njarðvíkurskóla í gær.

ÁRNI SIGFÚSSON

Hann sagði einnig að hann teldi það mikilvægt að bærinn kæmi að stjórnun Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja.

Á fundinum kom fram að hann hefði átt fyrstu viðræður við heilbrigðisráðherra, sem vilji gjarnan ræða hlutverk sveitarfélaga í stjórn heilsugæslunnar og aðkomu þeirra að stjórnun sjúkrastofnana á landsbyggðinni. - skó

Vatnagörðum 24-26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

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

BERNHARD

HEIMURINN

Úrslit nálgast í Afganistan

ABDULLAH ABDULLAH

1 AFGANISTAN Abdullah Abdullah hefur enn yfirburðaforystu, með nærri 44 prósent atkvæða, þegar 82 prósent atkvæða hafa verið talin upp úr kjörkössum forsetakosninganna í Afganistan. Ashraf Ghani er enn í öðru sæti með nærri 33 prósent. „Endanlegar bráðabirgðatölur“, eins og það er kallað, verða birtar á laugardag. Þrátt fyrir sögur um kosningasvindl verður kosið á milli tveggja efstu í seinni umferð kosninganna, innan nokkurra vikna.

Smáríki kærir stórveldin

2 MARSHALL-EYJAR Stjórnin á Marshall-eyjum í Kyrrahafinu hefur lagt fram kæru hjá Alþjóðadómstólnum í Haag á hendur þeim níu ríkjum sem hafa yfir kjarnorkuvopnum að ráða, nefnilega Bandaríkjunum, Rússlandi, Bretlandi, Frakklandi, Kína, Ísrael, Indlandi, Pakistan og Norður-Kóreu. Þessi ríki eru sökuð um gróf brot á alþjóðalögum með því að vinna að því að endurnýja kjarnorkuvopn sín í staðinn fyrir að vinna að kjarnorkuafvopnun.

Saknaði Afríku

3 HAVAÍ Fimmtán ára piltur faldi sig í hjólabúnaði farþegaþotu þegar hún var á flugvelli í San Francisco í Bandaríkjunum. Hann var enn á lífi þegar vélin lenti í Honolúlú á Havaí á sunnudagsmorgun, en var harla ringlaður, þyrstur og varla fær um að ganga eftir þrekraunina uppi í háloftunum, þar sem loftið er þunnt og kuldi mikill. Faðir hans sagði síðar að stráksi hefði saknað Afríku svo mikið, en þar bjuggu þeir áður. Honum hefði líka gengið illa í skóla.

Símar prentaðir á föt

4 ÁSTRALÍA Vera má að símar verði innan einhverra ára orðnir það þunnir að hægt verði að prenta þá á föt. Þetta fullyrða vísindamenn við Monash-háskóla í Ástralíu, sem hafa unnið að rannsóknum á nanótækni. Meðal annars hafa þeir kannað möguleikana á nanóprentun sem gerir mönnum kleift að prenta örsmáar rafrásir, til dæmis á föt. Chanaka Rupasinghe hefur stjórnað þessum rannsóknum.

Fjölmennustu kosningar í heimi standa nú yfir á Indlandi

ÖRYGGIS GÆTT Indverskur lögreglumaður leitar á íbúum áður en þeir ganga til kjörfundar í Mattan í Anantnag-kjördæmi í gær. Yfir 814 milljónir hafa kosningarétt í landinu, en kosningarnar eru þær fjölmennustu í heimi. Útlit er fyrir að niðurstöðurnar verði á þá leið að til valda komist stjórnarandstöðuflokkur þjóðernissinnaðra hindúa. Á Indlandi hefur hagvöxtur verið dræmur og landsmenn langþreyttir á spillingu, auk þess sem varað hefur verið við vaxandi ólgu vegna núnings ólíkra trúarbragða. NORDICPHOTOS/AFP

ENNEMM / SÍA / NM61310

RÍFLEGA HRINGINN Á EINUM TANKI!

Renault Megane hefur slegið í gegn sem einn sparneytnasti bíll landsins. Nýr Megane er ekki síðri sparibaukur því beinskiptur Megane með start/stopp búnaði notar aðeins 3,5 l/100 km og sjálfskiptur 4,2 l/100 km*. Þú getur því keyrt ríflega 1.700 km á einum tanki á þessum framúrskarandi sparneytna bíl og CO2 útblástur er einungis frá 90 g/km.

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

RENAULT
www.renault.is

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

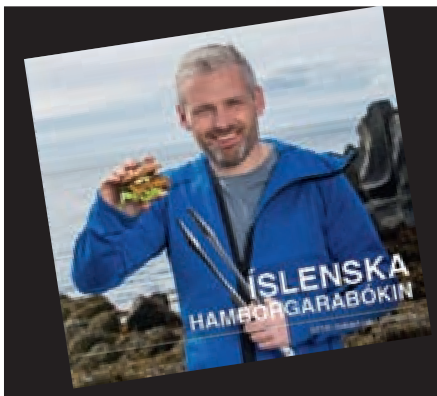
Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

netto
Kræsingar & kostakjör

GRILLTÍÐIN ER HAFIN!

Gasgrill 3ja brennara
49.998 kr



Íslenska hamborgarabókin fylgir frítt með hverju grilli

CampinGaz Adelaide grill

Glæsileg gasgrill á vandaðri grind úr stáli og tekki.
Grillin eru með brennara og grillgrind úr pottjárni,
sem henta mjög vel fyrir íslenskar aðstæður.
Grillið sjálft er postulíns emelerað að utan og innan.

CAMPINGAZ ADELAIDE 3 BRENNARA

- Mjög öflugt 14 KW = 47.769 BTU
- 3x brennarar úr pottjárni
- 1x grillgrind úr pottjárni
- 1x steikarplata úr pottjárni
- 1x hliðarhella
- Piezo kveikja
- Grillflötur: 46x60 cm
- Postulínslok, emelerað að utan og innan
- Skúffa undir öllu grillinu sem tekur fitu
- Stærð BxDxH: 128x59x109cm
- Þyngd 48kg

CampinGaz Grilláhöld 4stk
verð 3.998kr

Yfirbreiðslur fyrir grillin
einnig fáanlegar, verð 4.998kr.

www.netto.is
| Mjódd · Grandi · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Maður færður til yfirheyrslu:

Bakvöðvarnir grunsamlegir

SVÍÞJÓÐ Fjórum lögreglumönnum í Jönköping í Svíþjóð þótti maður í líkamsræktarstöð með óvenjumikla bakvöðva. Að æfingum loknum var hann yfirheyrður og látinn skila þvagprufu þar sem hann var grunaður um ólöglega lyfjaneyslu. Þá var leitað á heimili mannsins. Þvagsýnið var neikvætt og aðeins fundust koffíntöflur á heimilinu.

Maðurinn kærði til stjórnsýslueftirlitsmanns, sem gagnrýnir húsleitina. Önnur rannsókn þótti honum eðlileg. **- ibs**

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, sótti heim hafráðstefnu Google:

Gervihnettir nýtist til verndunar

SJÁVARÚTVEGUR Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, flutti ræðu á hafráðstefnu vefrisans Google sem haldin var í höfuðstöðvum fyrirtækisins á miðvikudag.

Fjallað var um verndun auðlinda hafsins, nýtingu upplýsingatækni til eflingar sjálfbærra fiskveiða og hvernig styrkja megi eftirlit með veiðum og vinnslu. Jafnframt eru á ráðstefnunni rakin ýmis dæmi um árangursríkar aðgerðir á þessu sviði. Rætt var hvernig stuðla mætti að samvinnu stjórnvalda og atvinnulífs í þágu hafverndunar, bæði innan og utan efnahagslögsögu einstakra landa.

Ýmsir stjórnendur Google, sérfræðingar, vísindamenn og tæknifræðingar víða að úr veröldinni sóttu ráðstefnuna.

Í ræðu sinni sagði Ólafur Ragnar mikilvægt að varðveita sjávarauðlindir á norðurslóðum. Þá ræddi hann einnig samstarf við Google um beitingu gervihnatta í því skyni. **- kóh**

FORSETINN Ólafur Ragnar Grímsson ræddi mögulegt samstarf íslenskrar útgerðar við Google. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Forstjórinn hringir bjöllu:

HB Grandi á Aðalmarkað

VIÐSKIPTI Bréf HB Granda verða tekin til viðskipta á aðalmarkaði Kauphallarinnar í dag.

Vilhjálmur Vilhjálmsson, forstjóri HB Granda, hringir bjöllu Kauphallarinnar við athöfn klukkan 9.25. Að því loknu verður opnað fyrir viðskipti með bréf fyrirtækisins á aðalmarkaði Kauphallarinnar.

Fyrirtækið verður eina sjávarútvegsfyrirtækið á Aðalmarkaði en hingað til hefur það verið skráð á First North-markað Kauphallarinnar. **- kóh**

HEILSUGÆSLA Heilbrigðisráðherra segir verið að skoða í heild ýmsa þætti heilbrigðisþjónustunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Vilja fleiri sérnámsstöður:

Ekki byggt án þarfagreiningar

ALÞINGI Sem stendur liggur ekki fyrir ákvörðun um byggingu nýrrar heilsugæslustöðvar á landinu. Þetta kemur fram í svari Kristjáns Þórs Júlíussonar heilbrigðisráðherra við fyrirspurn Margrétar Gauju Magnúsdóttur, varaþingmanns Samfylkingarinnar.

„Í slíkar framkvæmdir verður ekki ráðist nema að fyrir liggi fjárveitingar frá Alþingi, sem byggjast á raunhæfu mati á þeim þörfum sem fyrir liggja á hverjum stað á hverjum tíma,“ segir í svari ráðherra. Jafnframt kemur fram að stefna eigi að fjölgun sérnámsstaða í heimilislækningum. **- óká**

LÖGREGLUMÁL

Varað við símahröppum

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu segir margar tilkynningar um svikastarfsemi hafa borist undanfarið. „Sérstaklega er kvartað undan ónæði gegnum síma, en þá er hringt úr númeri erlendis, en þegar svarað er, er enginn til staðar,“ segir í tilkynningu lögreglu. Svindlið gangi út á að fá fólk til að hringa til baka. „En númerið er þá gjaldskylt og gjaldið hreint ansi hátt. Mikilvægt er því að hringja alls ekki til baka, nema að vitað sé hver er að hringja.“

Skattaívilnanir lagðar til handa skógarfjárfestum

Menn vilja efla skógrækt sem alvöru atvinnugrein og laða að fjárfesta. Fjárveitingar til skógræktar hafa minnkað um 40% frá 2008 en á sama tíma hafa tekjur af skógarhöggi aukist úr 100 milljónum í 350 milljónir.

UMHVERFISMÁL Það kemur til greina að beita skattaívilnunum til að fá lífeyrissjóði, fjárfestingasjóði og einstaklinga til að fjárfesta í skógrækt hér á landi að sögn Jóns Gunnarssonar þingmanns. Hann er fyrsti flutningsmaður að þingsályktunartillögu um að skora á stjórnvöld að stórauka skógrækt hér á landi.

Jón segir að með því að velja rétta staði á landinu til að rækta skóg og rækta réttar trjátegundir geti fjárfesting í skógrækt skilað arði eftir 20 ár. Það þurfi því að skapa tímabundna hvata fyrir fjárfesta til að koma að skógræktarverkefnum.

„Til að hætta fé í nýja fjárfestingarleið með langan biðtíma fram að fyrstu tekjum þarf að skapa skammtímahvata fyrir fjárfesta,“ segir Jón og bætir við að skattaívilnun þar sem fjárfesting í viðurkenndum skógræktarsjóði sé frádráttarbær frá skattstofni sé líkleg til að mynda þennan skammtímaávinning.

Jón segir að að ýmsu sé að hyggja varðandi skógrækt hér á landi, ekki síst hvað varðar landmat. Eins og staðan sé í dag geti bændur farið út í skógræktarverkefni á jörðum sem henta ekki nógu vel til ræktunar. Ef menn ætli að gera skógrækt að alvöru atvinnugrein sé þetta eitt af því sem þurfi að skoða sérstaklega.

JÓN GUNNARSSON

JÓN LOFTSSON

Jón Loftsson skógræktarstjóri segir að menn viti hvaða tegundir hafi þrifist best í hverjum landshluta, enda hafi menn orðið 100 ára reynslu af skógrækt hér á landi. Með hlýnandi loftslagi sé þó nauðsynlegt að auka rannsóknir því hlýnun geti haft gríðarleg áhrif á vöxt og framgang skóga.

Hann segir að skógrækt hafi skilað um 100 milljónum í tekjur árið 2008 en skili nú um 350 milljónum á ári. Tekjuaukningin sé tilkomin vegna grisjunar á elstu skógunum. Þau tré sem hafi verið höggvin hafi verið nýtt í ýmsar afurðir sem hægt hafi verið að selja.

Á sama tíma og skógræktin hafi aflað sér tekna með þessum hætti hafi framlög til skógræktar úr ríkissjóði dregist saman um 40 prósent.

„Þetta hefur þær afleiðingar að litlu hefur verið plantað af trjám síðustu fimm árin. Það þýðir að eftir hálfa öld kemur tíu ára eyða í þróun skóga hér á landi,“ segir Jón Loftsson. **johanna@frettabladid.is**

NYTJASKÓGUR Menn vilja gera skógrækt að alvöru atvinnugrein hér á landi. Fjármagn til skógræktar hefur verið af skornum skammti síðustu árin. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fimm prósent láglendis undir skóga

Í fyrstu grein laga um landshlutaverkefni í skógrækt segir að í því skyni að skapa skógarauðlind á Íslandi, rækta fjölnytjaskóga og skjólbelti, treysta byggð og efla atvinnulíf eigi að úthluta fé á fjárlögum hvers árs. Stefnt skal að ræktun skóga á að minnsta kosti fimm prósentum af flatarmáli láglendis neðan 400 metra yfir sjávarmáli, alls eru það 214 þúsund hektarar. Árið 2010 var búið að planta í 18.400 hektara.

FRÁ SIGLUFIRÐI Miklar áætlanir eru um nýsköpun á Siglufirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Svæðin liggja fyrir þar sem veita má byggðaaðstoð til ársloka 2020:

ESA samþykkir byggðakortið

ATVINNULÍF ESA, eftirlitsstofnun EFTA, samþykkti í gær svokallað byggðakort fyrir Ísland, það er tillögu Íslands um svæði þar sem veita má byggðaaðstoð á tímabilinu 1. júlí 2014 til 31. desember 2020.

Í frétt á vef ESA segir að kortið skilgreini þau svæði þar sem leiðbeiningarreglur ESA um byggðaaðstoð gilda. Samkvæmt kortinu er landinu skipt upp í tvö svæði, höfuðborgarsvæðið og landsbyggðina, þar sem 35,9 prósent þjóðarinnar búa. Tekið er fram að samþykki ESA feli ekki í sér samþykki á ríkisaðstoð.

Í frumvarpi til laga um ívilnanir til nýfjárfestinga á Íslandi, sem lagt var fram á Alþingi í vetur, segir í sjöundu grein að ívilnun á grundvelli byggðaaðstoðar geti að hámarki numið 15 prósentum af skilgreindum fjárfestingarkostnaði þess fjárfestingarverkefnis sem sótt er um ívilnun fyrir.

Fyrir meðalstór fyrirtæki sé hámark ívilnunar 25 prósent af fjárfestingarkostnaði og fyrir lítil fyrirtæki sé hámark ívilnunar 35 prósent af fjárfestingarkostnaði.

Sá sem sækir um ívilnun skal sýna fram á að án þeirra verði fjárfestingin ekki arðbær. Ívilnanir skuli aðeins boðnar umsækjanda ef útreikningar gefa með skýrum hætti til kynna að fyrirhuguð fjárfesting hafi í för með sér jákvæð áhrif á þróun byggðar jafnt til lengri sem skemmri tíma. **- ibs**

Char-Broil TRU INFRARED

Grillmeistarar

takið eftir!

Verðlaunagrillin frá Char Broil búa yfir nýju TRU-Infrared tækninni sem gerir þér kleift að grilla í hvaða veðri sem er. Þú færð gæðagasgrill frá Char-Broil og Thermos hjá Olís, Rekstrarlandi og Ellingsen. Grillin eru afgreidd samsett og keyrð heim til kaupanda ef óskað er.*

TRU INFRARED

ENGAR ELDTUNGUR · MINNI GASNOTKUN · Í ALLRI VEÐRÁTTU · STYTTRI ELDUNARTÍMI · BETRI STJÓRN Á HITA · SAFARÍKARI MATUR · 100% JAFN HITI

Við bjóðum upp á 6 mánaða vaxtalausar léttgreiðslur Visa og Euro!

PIPAR\TBWA • SÍA • 141146

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 470x470 mm
2 brennarar

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

CHAR-BROIL BISTRO GASGRILL
Grillflötur 440 mm
1 brennari

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

THERMOS GASGRILL
Grillflötur 430x430 mm
2 brennarar

39.900 KR.
Léttgreiðslur **6.650** KR. í 6 mán.

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 670x470 mm
3 brennarar

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

CHAR-BROIL GASGRILL
Grillflötur 790x470 mm
4 brennarar

159.000 KR.
Léttgreiðslur **26.500** KR. í 6 mán.

CHAR-BROIL TITAN GASGRILL
Grillflötur 670x485 mm
3 brennarar

195.900 KR.
Léttgreiðslur **32.650** KR. í 6 mán.

CHAR-BROIL X200 FERÐAGASGRILL
Grillflötur 280x440 mm
1 brennari

39.900 KR.
Léttgreiðslur **6.650** KR. í 6 mán.

*Heimkeyrsla innan höfuðborgarsvæðisins á virkum dögum milli kl. 9–18.

Söluaðilar Char-Broil:

Allar tegundir eru til í Rekstrarlandi og Ellingsen,
en takmarkað vöruúrval er til á þjónustutöðvum og í útibúum Olís.

REKSTRARLAND
Skeifunni 11 Reykjavík

olís
Þjónustustöðvar og útibú

Ellingsen
Fiskislóð 1 Reykjavík
Tryggvabraut 1-3 Akureyri

SPRENGJULEIT Í KENÍA Lögregluþjónar í Naíróbí, höfuðborg Kenía, stöðva för fólks á meðan leit stóð yfir að sprengiefnum í bifreið, daginn eftir að önnur bílasprengja sprakk með þeim afleiðingum að tveir lögreglumenn létu lífið.

MUNKUR Á BÆN Í SUÐUR-KÓREU Við höfnina í Jindo í Suður-Kóreu, þangað sem ferð ferjunnar Sewol sem fórst í síðustu viku var heitið, sat þessi munkur í gær og bað guði sína um að þeir farþegar ferjunnar sem enn er saknað væru heilir á húfi eftir allt saman.

ÁSTAND HEIMSINS

RAÐA RIFFLUM Í KÍNA Kínverskur heiðursvörður býr sig undir heimsókn Margrétar Danadrottningar, en Xi Jinping Kínaforseti tók á móti henni í Peking í gær.

SORG Í BANGLADESS Efnt var til mótmæla í Bangladess í gær, þegar rétt ár var liðið frá því að 1.138 manns létu lífið þegar bygging hrundi til grunna í úthverfi höfuðborgarinnar Daka. Í byggingunni voru fataverksmiðjur, þar sem framleidd voru föt meðal annars fyrir þekktar vestrænar verslunarkeðjur. NORDICPHOTOS/AFP

Við hreinsum sótagnasíur í dísilbílum

LIQUI MOLY

Vélsmiðja Grindavíkur
Seljabraut 3 · 240 Grindavík
Sími 426 7540

Bifreiðaverkstæðið Klettur
Hrísmýri 3 · 800 Selfoss
Sími 482 4012

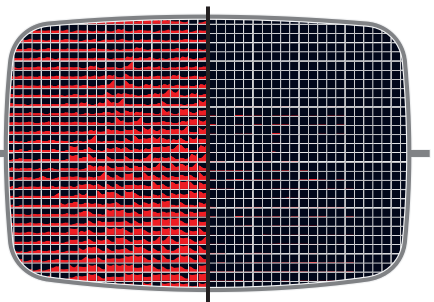
Bílhúsið
Smiðjuvegi 60 · 200 Kópavogur
Sími 557 2540

Bíltækni
Smiðjuvegi 32 · 200 Kópavogur
Sími 557 2050 / 557 6080

Bifreiðaverkstæði Ella
Bygggarðar 2b · 170 Seltjarnarnes
Sími 561 0080

Þversnið af sótagnasíu dísilvélar

Minnstu sótagnirnar (sýndar rauðar) setjast í síuna og stífla þröng göngin, einkum þegar eknar eru stuttar vegalengdir. Afl vélarinnar minnkar jafnt og þétt.

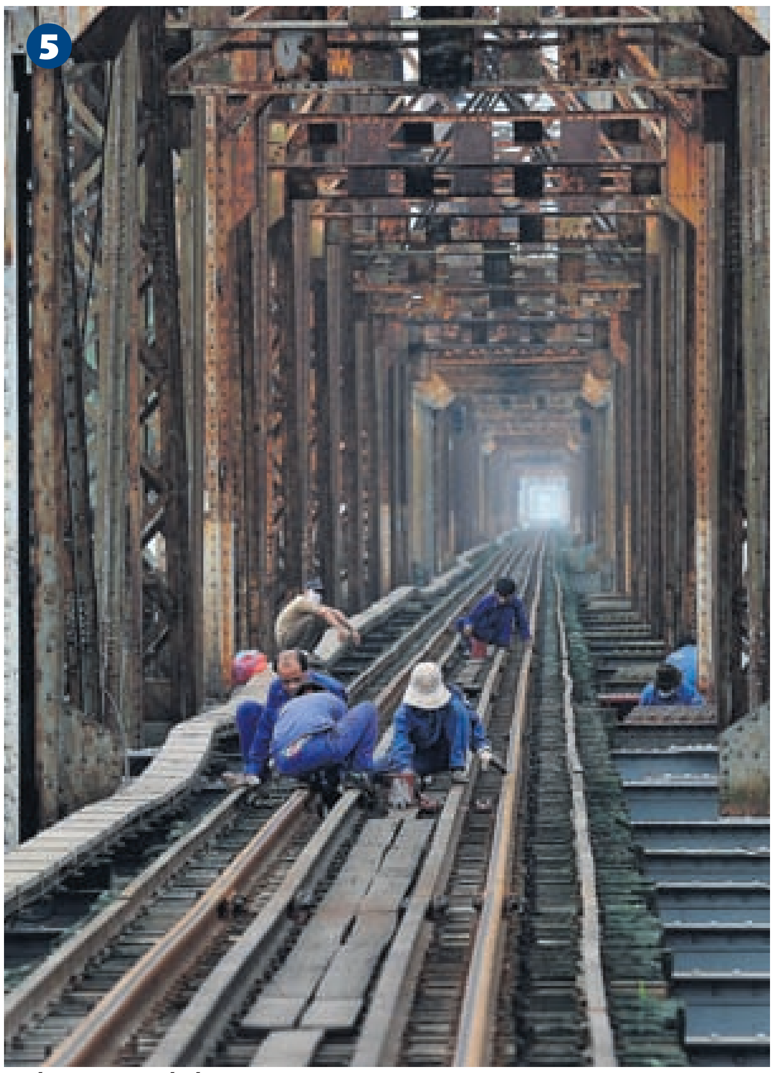


Eftir hreinsun með LIQUI MOLY Diesel Particulate Filter Cleaner, opnast göngin aftur og vélin fær afl sitt að nýju.

Pantaðu tíma núna

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is



BRÚARVIÐGERÐ Í VÍETNAM Verkamenn hafa undanfarið unnið að viðgerð á þessari gömlu járnbrautarbrú í Hanoí, höfuðborg Víetnams. Brúin var reist seint á 19. öld, þegar Frakkar réðu ríkjum í Víetnam. NORDICPHOTOS/AFP

KOMUM ÚT AÐ LEIKA

VIÐ EIGUM ALLT SEM TIL ÞARF

Toys"R"us

-25% AF ÖLLUM TRAMPÓLÍNUM

366 CM

KYNNINGARVERÐ
67.499
SPARIÐ 22.500

FLOTTASTA TRAMPÓLÍNIÐ OKKAR

- SÉRLEGA TRAUSTBYGGT OG STERKT!
- ÞYKK GRIND MEÐ SVAMPFÓÐRUN!
- ÖRYGGISNET FYLGIR!

Toys"R"us
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

Tilboðin gilda til og með 05.05.2014. VSK er innifalinn í verði. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

BÝÐUR ÞITT FYRIRTÆ

Aðgengi skiptir máli!

Á Íslandi eru u.þ.b. 7.000 einstaklingar í hjólastól og meðaltal nærfjölskyldunnar eru 15 einstaklingar. Þetta eru um 112.000 einstaklingar, eða ríflega 1/3 hluti þjóðarinnar.
Slæmt aðgengi snertir því þriðjung þjóðarinnar!

Samkvæmt byggingarreglugerð frá árinu 1979 ætti ekki að vera til almenningsstaður á Íslandi sem ekki er aðgengilegur öllum, hún hljóðar svona:

6.10.1.4. Aðkoma að opinberum byggingum, s.s. pósthúsum, verslunum, sjúkrahúsum, skólum, kirkjum, bókasöfnum, sundlaugum, leikhúsum, kvikmyndahúsum, bönkum, apótekum o.s.frv., skal vera þannig að unnt sé fyrir fólk í hjólastól að komast þar inn og út hjálparlaust.

Lárus H. Jónsson
Á 2 börn, 1 tengdason, foreldri, 5 systkini, 3 mága og mágkonur og 19 systkinabörn.
Samtals 31 í nærfjölskyldunni.

Ingunn Jónsdóttir
MA í Mannauðsstjórnun og kennaramenntuð. Á eitt barn, foreldra, afa, bróður, mágkonu og 3 systkinabörn.
Samtals 10 í nærfjölskyldunni.

Guðjón Sigurðsson
Starfsmaður OR og formaður MND félagsins. Giftur, á 3 dætur, tvo tengdasyni, foreldra, tengdaforeldra, bróður, 10 mága, mágkonur, og svilfólk, 3 móðursystkini og maka og 13 systkinabörn.
Samtals 36 í nærfjölskyldunni.

Jóhann Rúnar Kristjánsson
Afreksmaður í íþróttum og þjónustufulltrúi hjá VSFK. Giftur, á 4 börn og eitt barnabarn, foreldra, tengdaforeldra, systur, 2 mága, 4 systkinabörn, 8 föður- og móðursystkini.
Samtals 28 í nærfjölskyldunni.

Við getum ráðlagt þér að kostnaðarlausu um einfaldar og auðveldar lausnir til að bæta hjólastólaaðgengi.
Sjá Facebook: **Aðgengi skiptir máli.**

KI ALLA VELKOMNA?

Tekinn verður saman listi

Öll fyrirtæki, verslanir, veitingastaðir, salir og opinberar stofnanir sem ekki eru með aðgengi í lagi munu lenda á listanum.

Við skorum á þá sem eru tengdir fólki í hjólastólum að versla frekar þar sem **allir** eru velkomnir.

Listinn verður birtur á Facebook: **Aðgengi skiptir máli.**

Verður þitt fyrirtæki þar?

Arnar Helgi Lárusson
Afreksmaður í íþróttum og formaður SEM. Giftur og á 3 börn, foreldra, tengdaforeldra, 7 systkini, 8 mága, mágkonur og svilfólk, 24 systkinabörn.
Samtals 47 í nærfjölskyldunni.

Bergur Þorri Benjamínsson
Málefnafulltrúi Sjálfsbjargar. Á maka, 4 börn, foreldra, tengdaforeldrar, 3 systkini, 11 mága, mágkonur og svilfólk, 4 systkinabörn.
Samtals 27 í nærfjölskyldunni.

Kristín Sigurðardóttir
Söluaðili hjá Zinzino og í stjórn SEM. Á foreldra, 2 systkini, 2 mága og 4 systkinabörn.
Samtals 10 í nærfjölskyldunni.

Jón Heiðar Jónsson
Starfar við þjálfun og ýmis stjórnunarstörf. Á maka, dóttur, foreldra, tengdaforeldra, bróður, mág, mágkonu og svilkonu.
Samtals 10 í nærfjölskyldunni.

MND félagið á Íslandi

MS FÉLAG ÍSLANDS

SJÁLFSBJÖRG

SEM
SAMTÖK ENDURHÆFÐRA MÆNUSKADDAÐRA

Flókið verkefni blasir við Vesturlöndum:

Að halda Rússum á mottunni

Mál halda áfram að þróast til verri vegar í Úkraínu. Stjórnarherinn hefur að undanförnu tekizt á við aðskilnaðarsinna í austurhéruðum landsins, sem njóta beins og óbeins stuðnings Rússa.

Pútín Rússlandsforseti og Sergej Sjoigú, varnarmálaráðherra Rússlands, hafa haft í gröfum hótunum við úkraínsk stjórnvöld og Rússar halda áfram að ýta undir sundrunginni í landinu. Þá hefur verið efnt til umfangsmikilla heræfinga rússneska hersins meðfram landamærum Úkraínu. Áform Rússa fara ekkert á milli mála; að ná yfirráðum í Austur-Úkraínu þótt þeir fari ekki endilega sömu leið og á Krímskaga, sem var innlimaður í Rússland.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Bandaríkin, sem voru óviðbúin hinni nýju og árásargjörnu stefnu Rússlands, hafa hægt og rólega verið að átta sig á að hvort sem þeim líkar betur eða verr verða þau enn á ný að virka sem mótvægi gegn ágangi Rússa á alþjóðavettvangi. Bandaríkjamenn hafa sent nokkur hundruð hermenn til aðildarríkja Atlantshafsbandalagsins (NATO) í Austur-Evrópu og hóta Rússum nú umfangsmeiri efnahagsþvingunum.

Sumir tala um að nýtt kalt stríð sé í uppsiglingu. Svo mikið er víst að Bandaríkjamenn eru nú farnir að skoða leiðir til að halda Rússum í skefjum eins og á árum kalda stríðsins. Í því felst að beita efnahagsþvingunum sem draga úr mætti Rússa til að beita nágrannaríkin kúgun.

Þetta er hins vegar flóknara verkefni en fyrir fjörutíu eða fimmtíu árum, af því að heimurinn er margslungnari. Hann skiptist ekki í andstæðar fylkingar kapítalískra lýðræðisríkja og kommúnísks alræðis og áætlanabúskapar. Efnahagslíf Rússlands er ekki lengur einangrað; það er orðið hnattvætt og mörg ríki, sem Bandaríkjamenn telja til bandamanna sinna, eiga þar mikilla hagsmuna að gæta. Það er þess vegna snúið að grípa til refsiaðgerða sem bíta gegn Rússum. Að einhverju leyti skaðar framganga þeirra í Úkraínu þá sjálfkrafa; ríki sem veður yfir nágrannana og sýnir alþjóðalögum fullkomið virðingarleysi, er ekki sérstaklega girnilegur fjárfestingarkostur eða viðskiptafélagi.

Enn og aftur horfa Evrópuríkin til Bandaríkjanna sem öflugasta ríkis heims, til að skakka leikinn og halda Rússum á mottunni. Forsenda þess að Bandaríkin láti til sín taka er hins vegar að Evrópuríkin axli líka sína ábyrgð. Þau þurfa til dæmis sum hver að finna leiðir til að verða síður háð Rússum um orku. Evrópsk fyrirtæki geta þurft að taka á sig kostnað og óþægindi vegna viðskiptaþvingana gegn Rússlandi. Síðast en ekki sízt þarf NATO að efla varnarviðbúnað sinn og nú verða evrópsku aðildarríkin að gera svo vel að leggja hlutfallslega jafnmikið af mörkum til hinna sameiginlegu varna og Bandaríkin, jafnvel þótt varnarmálaútgjöld séu ekki vinsæl hjá kjósendum. Annars er ekki hægt að ætlast til að Atlantshafssamstarfið virki eins og það á að gera.

Evrópuríkin hafa þó alveg skýran hvata til að standa sig í þessu verkefni. Ef þau gera það ekki, þýðir það afturhvarf til þess tíma þegar landamærum í álfunni var breytt með hervaldi og ofbeldi. Sagan ætti að kenna okkur að láta það aldrei gerast.

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

Lokað er mánudaginn 28. apríl
vegna útfarar
Guðnýjar Guðrúnar Jónsdóttur.

MICHELSEN
ÚRSMIÐIR
Laugavegur 15 - 101 Reykjavík - 511 1900 - www.michelsen.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Á meðal frjálslyndra

Á meðan framsóknarmenn í Reykjavík leita logandi ljósi að einhverjum til að skipta fyrsta sætið á framboðslista fyrir borgarstjórnarkosningarnar er leiðtoginn Sigmundur Davíð Gunnlaugsson í Rotterdam. Þar situr hann alþjóðaþing frjálslyndra flokka þar sem hann ræðir við leiðtoga annarra frjálslyndra flokka. Á annað hundrað flokka eiga aðild að samtökunum að því er kemur fram í tilkynningu frá Framsóknarflokknum. Í Rotterdam mun Sigmundur Davíð taka þátt í umræðum um fríverslun, samsteypustjórnir og erindi frjálslyndra gilda við fólk á 21. öld. Það er sumsé mikið frjálslyndislíf í Rotterdam þessa dagana og gaman væri að fá fregnir af því hvað forsætisráðherrann hefur til málanna að leggja þar.

Dregið úr spennu

Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri Morgunblaðsins, segir á Evrópuvaktinni að ákvörðun Guðna Ágústssonar um að gefa ekki kost á sér til framboðs hafi dregið úr spennu sem var byrjuð að myndast í borginni. Ef Guðni hefði farið fram hefði hann tekið fylgi frá öllum flokkum, ekki síst frá Sjálfstæðisflokknum. Ef þetta er rétt hjá Styrmi ætti sjálfstæðismönnum að vera stórlega létt í kjölfar ákvörðunar Guðna.

Baráttan ekki hafin

Það fréttist lítið af kosningabaráttu flokkanna í borginni, hin eiginlega kosningabarátta er ekki hafin. Í stað þess að ræða málefni ræða menn framboðsmál framsóknarmanna í þaula. Framsóknarmenn hafa verið linnulítið í fréttum undanfarnar vikur og því hefur oft verið haldið fram að það skipti máli varðandi fylgi flokka hvort þeir ná athygli fjölmiðla. Það verður því gaman að sjá hvort fylgi framsóknarmanna vex á næstunni en í skoðanakönnunum hafa þeir verið að mælast með tveggja til fjögurra prósenta fylgi.

johanna@frettabladid.is

HALLDÓR

Dagur umhverfisins

UMHVERFISVERND

Sigurður Ingi Jóhannsson
umhverfis- og auðlindaráðherra

Dagurinn í dag er helgaður umhverfinu. Umhverfismál þurfa að vera samtvinnuð öllum athöfnum hversdagslífsins, bæði í leik og starfi. Í því felst heilmikil áskorun því það getur verið meira en að segja það að takast á við og breyta hversdagslegum venjum sem hafa orðið til yfir langan tíma. Einnig er afar líklegt að fjárhagslegur, heilsufarslegur og samfélagslegur ávinningur sé af umhverfisvænni lífsháttum.

Gott dæmi um þetta er matarsóun sem er siðferðislegt vandamál, ekki síst í hinum vestræna heimi. Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna (FAO) áætlar að árlega fari 1,3 milljarðar tonna matvæla til spillis í heiminum.

Sú vitundarvakning sem er að verða um sóun matar er því bæði jákvæð og nauðsynleg. Þannig virðast flestir sammála um að matarsóun sé vandamál sem bregðast þurfi við. Við skiljum öll mikilvægi þess að maturinn sé nýttur í stað þess að honum sé hent.

Að gæta betur að hvað við kaupum og hverju við hendum leiðir ekki aðeins af sér betri nýtingu matvæla heldur er það mjög mikilvægt fyrir umhverfið.

Mörg okkar telja að við sóum ekki mat. Staðreyndin er hins vegar önnur.

Matarsóun felst í því að kaupa meira inn en maður hefur í raun þörf fyrir.

➜ Sú vitundarvakning sem er að verða um sóun matar er því bæði jákvæð og nauðsynleg. Þannig virðast flestir sammála um að matarsóun sé vandamál sem bregðast þurfi við.

Matarsóun felst í því að henda slöppum eða blettóttum ávexti í stað þess að skera skemmdina af og borða ávöxtinn beint eða mauka til dæmis í drykk.

Matarsóun felst í því að henda mat bara af því að það var búið að setja hann á borðið og hann kláraðist ekki.

Matarsóun felst í því að ýta matvörum aftar í skápinn þegar komið er með nýrri vörur úr búðinni og nota þannig yngri vörurnar fyrst og henda hinum.

Matarsóun er að henda restinni úr túpunni, dósinni eða flöskunni í stað þess að skera á túpuna eða þynna það sem er í flöskunni og nota.

Matarsóun felst í því að taka ekki heim með sér afganginn frá veitingastaðnum. Já, matarsóun er víðtæk.

Dagur umhverfisins minnir okkur á um hvaða verðmæti er að tefla og að það er í okkar höndum að varðveita þau. Til þess þarf bæði þor og vilja en með hvorutveggja í farteskinu er okkur ekkert að vanbúnaði.

Til hamingju með daginn.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **RITSTJÓRNARFULLTRÚI:** Álfrún Pálsdóttir *alfrun@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

2014: Ár -heilans í Evrópu

HEILBRIGÐISMÁL

María K. Jónsdóttir
Ph.D., sérfræðingur í klínískri taugasálfræði LSH – Landakoti

Evrópska heilaráðið (The European Brain Council), sem hefur aðsetur í Brussel og var stofnað árið 2002, hefur tilnefnt árið 2014 sem ár heilans. Yfir 200 fag- og sjúklingasamtök víðs vegar í Evrópu styðja ár heilans. Samkvæmt heimasíðu ráðsins eru engin íslensk samtök þar á meðal. Taugavísindafélag Íslands kemur þó að átakinu sem meðlimur í evrópskum samtökum taugavísindafélaga (FENS).

Markmiðið með ári heilans er meðal annars að vekja athygli á mikilvægi heilahreysti og þeim gríðarlega kostnaði sem hlýst af ýmsum langvinnum og erfiðum heilasjúkdómum.

Það sem af er 2014 er áætlað að sá kostnaður í Evrópu einni saman sé næstum 200 milljarðar evra. Þessi kostnaður mun aukast hratt enda hækkar sífellt hlutfall eldri borgara. Lífslíkur aukast svo enn þrátt fyrir að hafa þegar þrefaldast í hinum vestræna heimi á undanförnum þremur öldum. Í byrjun 20. aldar þótti fólk mjög fullorðið um sjötugt og einungis 1% kvenna og enn færri karlar lifðu í heila öld. Töluverðar líkur eru hins vegar á að þeir sem fæðast um þessar mundir nái 100 ára aldri. Í Bretlandi hefur til dæmis verið áætlað að líkur þess að stúlkubörn sem fæddust árið 2011 verði 100 ára séu um 30%.

Heilahreysti

Mikilvægi heilsuræktar og hollrar fæðu fyrir líkamlega hreysti er öllum kunnugt þótt okkur gangi misvel að haga lífi okkar í samræmi við þá þekkingu. Stundum er svo eins og það gleymist að heilinn sé hluti líkama okkar og að honum verði að sinna. Það er líkt og enn ríki nokkurs konar tvíhyggja þegar kemur að hugrænni heilsu. Áður var aðskilnaður milli hugar og heila en nú er aðskilnaður milli heila og líkama! Hversu mörg ykkar hafið heilahreysti í huga þegar þið hamist á hlaupabrettinu í ræktinni? Sennilega of fá og það er miður því staðreyndin er auðvitað sú að heilahreysti er grundvöllur hugrænnar heilsu. Og hugræn heilsa skiptir höfuðmáli fyrir lífsgæði. Gleymum því ekki að það sem er gott fyrir líkamann er einnig gott fyrir hugann, til dæmis regluleg hreyfing, hollt fæði, góður svefn og andlegt jafnvægi.

Ef við hugsum ekki vel um heilann eru minni líkur á því að okkar bíði góð efri ár. Ef fleiri hefðu þessa staðreynd ávallt í huga værum við ef til vill duglegri að huga vel að heilahreysti strax í byrjun fullorðinsáranna þegar mamma og pabbi sleppa af okkur hendinni. Hér er gott að hafa í huga orð spænska taugavísindamannsins Ramón y Cajal sem fékk Nóbelsverðlaunin í læknisfræði árið 1906. Hann sagði: Kjósi hann það getur sérhver maður mótað sinn eigin heila.

Að lokum

Í ljósi hækkandi aldurs þjóðarinnar og þess hversu þungbærir heilasjúkdómar eru fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra þarf almenn fræðsla um heilahreysti og hugræna heilsu að vera töluvert fyrirferðarmeiri. Hún ætti að vera forgangsverkefni í lýðheilsu og heilsueflingu meðal almennings. Gaman væri að sjá íslensk heilbrigðisyfirvöld setja þetta í forgang nú á ári heilans.

Sjá tengt efni á vefnum heilahreysti.is.

Af hverju 1. maí?

VERKALÝÐSBARÁTTA

Ólafía B. Rafnsdóttir
formaður VR

Fyrir rúmum 120 árum var styttri vinnutími meginkrafan í fyrstu kröfugöngunni sem farin var á alþjóðlegum baráttudegi verkafólks, 1. maí. Baráttan fyrir mannsæmandi vinnutíma hafði þegar kostað blóðug átök – nú var kominn vettvangur fyrir launafólk að koma saman og láta að sér kveða. Smám saman varð 1. maí að þeim alþjóðlega baráttudegi sem við tökum stolt þátt í hér á landi. Við minnumst þess að réttindin sem við njótum í dag eru til komin vegna fórna þeirra sem á undan okkur gengu. Þess vegna er 1. maí frídagur – þess vegna förum við í kröfugöngu á þessum degi.

Blóðug átök og verkföll

Upphaf þess að 1. maí var gerður að alþjóðlegum baráttudegi verkafólks má rekja til kröfu bandaríska verkalýðssambandsins um átta tíma vinnudag seint á 19. öld. Vinnudagurinn var bæði langur og strangur, tíu tímar hið minnsta, og þessari kröfu hafði lengið verið haldið á lofti. Þann 1. maí árið 1886 lögðu hundruð þúsunda manna niður störf víðs vegar um Bandaríkin til að leggja áherslu á kröfuna um átta stunda vinnudag. Æ fleiri bættust í hópinn á næstu dögum og í Chicago kom til blóðugra átaka milli lögreglu og almennings á samstöðufundi á Haymarket-torginu. Mannfall varð í röðum beggja og fjöldi særðist.

Bandaríska verkalýðssambandið hélt baráttunni áfram og ákvað að 1. maí yrði helgaður kröfunni um átta tíma vinnudag, boðað var til verkfalla um gervallt landið á þessum degi árið 1890. Fulltrúar á þingi Annars alþjóðasambandsins, sem haldið var í París 1889 á aldarafmæli frönsku byltingarinnar, tóku upp þessa kröfu og boðuðu til aðgerða á þessum degi 1890. Skorað var á verkalýðssamtök og verkafólk um allan heim að taka þátt. Þann 1. maí 1890 voru kröfugöngur farnar víða bæði í Bandaríkjunum og í Evrópu í fyrsta skipti á þessum merka degi í sögu verkalýðshreyfingarinnar.

Er þörf á því að hafa opið?

1. maí hefur verið lögskipaður frídagur á Íslandi frá árinu 1966 og flestir sem eru við störf á þessum degi vinna við að tryggja öryggi og velferð okkar hinna eða sinna þeim sem þurfa aðstoðar við. Ég segi flestir því það hefur færst í aukana að verslanir og þjónustuaðilar hafi opið. Rauðir dagar eru frídagar og á það alveg eins við um alþjóðlegan baráttudag verkafólks og um annan dag páska, þegar margar verslanir voru lokaðar í höfuðborginni eins og eðlilegt er. Er þörf á því að hafa svona margar verslanir opnar á þessum degi sem helgaður er baráttunni fyrir réttindum launafólks? Höfum við kannski gleymt því um hvað þessi dagur snýst?

Sjáumst í göngunni!

Hér á landi var kröfuganga 1. maí farin í fyrsta skipti árið 1923. Þetta var á virkum degi og þurfti fólk að taka sér frí úr vinnu til að taka þátt. Kröfurnar voru margvíslegar, sumar endurspegluðu stöðu þjóðfélagsmála á þessum tíma en aðrar voru gamalkunnar, eins og segir í umfjöllun um þennan dag í sögu ASÍ. Í áranna rás hafa komið fram nýjar kröfur, en í grunninn eru þær alltaf eins.

➔ Er þörf á því að hafa svona margar verslanir opnar á þessum degi sem helgaður er baráttunni fyrir réttindum launafólks? Höfum við kannski gleymt því um hvað þessi dagur snýst?

1. maí er og hefur ætíð verið baráttudagur fyrir réttindum launafólks – dagur aðgerða þegar fólk kemur saman til að sýna mátt sinn og megin. Þótt ýmislegt hafi áunnist á síðustu áratugum er enn margt sem við þurfum að huga að og mikilvægt að halda baráttunni áfram. Í ár er yfirskrift 1. maí „Samfélag fyrir alla“. Nú beinum við kröftum okkar að því að berjast fyrir samfélagi jafnréttis og jafnra tækifæra.

Ég skora á verslunareigendur að hafa lokað þann 1. maí og taka þátt í baráttunni. Við viljum öll það sama – betri kjör og mannsæmandi líf fyrir alla. Sjáumst í göngunni!

Rekstur Orkuveitu Reykjavíkur hefur tekið stakkaskiptum á síðustu árum. Ný lög gilda um fyrirtækið og eigendur hafa markað því sameiginlega stefnu. Stjórn fyrirtækisins hefur skerpt á starfsreglum sínum og stjórnháttum en um áramót var starfsemi Orkuveitu Reykjavíkur skipt upp í samkeppnisrekstur og sérleyfisrekstur að lagaboði. Á sama tíma hefur verið glímt við mikinn skulda- og rekstrarvanda. Árangur þeirrar baráttu hefur vakið mikla athygli. Þetta verða helstu umfjöllunarefni opna ársfundarins 2014.

Gildi Orkuveitu Reykjavíkur eru framsýni, hagsýni og heiðarleiki.

Opinn ársfundur Orkuveitu Reykjavíkur 2014

Breytt stefna, bættir stjórnhættir, traustari fjárhagur

Orkuveita Reykjavíkur heldur opinn ársfund, á morgun, föstudaginn 25. apríl kl. 14:00-16:00 á Bæjarhálsi 1. Markmið fundarins er að auka gegnsæi í starfseminni og stuðla að upplýstri umræðu um málefni fyrirtækisins.

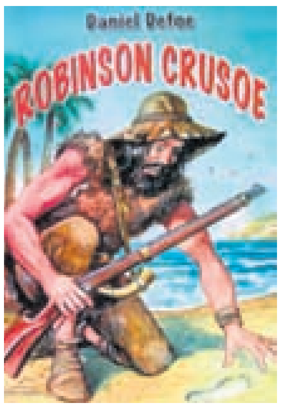
Dagskrá

- **Jón Gnarr borgarstjóri setur fund**
- **Eigendastefna og sameignarsamningur** Dagur B. Eggertsson, formaður eigendanefndar.
- **Umbætur í stjórnháttum innan Orkuveitu Reykjavíkur** Haraldur Flosi Tryggvason, formaður stjórnar.
- **Kvennakórinn Hrynjandi tekur lagið**
- **Umhverfið og auðlindirnar** Hildigunnur H. Thorsteinsson, framkvæmdastjóri Þróunarsviðs.
- **Stærsta hindrunin að baki** Bjarni Bjarnason forstjóri.
- **Hvernig er eiginlega að vinna hjá þessari Orkuveitu?** Hildur Ingvarsdóttir, forstöðumaður viðhaldsþjónustu.
- **Fyrirspurnir og umræður** Fundarstjóri verður Elín Smáradóttir lögfræðingur.

Orkuveita Reykjavíkur | Bæjarhálsi 1 | www.or.is

Orkuveita Reykjavíkur

MERKISATBURÐIR



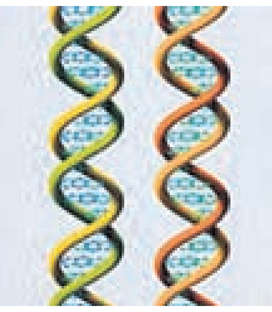
1719 Skáldsagan **Róbinson Krúsó** eftir Daniel Defoe kemur út.

1915 Stórbruni verður í Reykjavík er Hótel Reykjavík og ellefu önnur hús við Austurstræti, Pósthússtræti og Hafnarstræti brenna. Tveir menn farast.

1926 Reza Khan er krýndur Reza Shah Pahlawi keisari Írans.

1944 - Óperettan Í álögum, eftir Sigurð Þórðarson og Dagfinn Sveinbjörnsson, frumsýnd. Þetta er fyrsta íslenska óperettan.

1953 Grein um byggingu **kjarnsýrunnar DNA** birtist í vísindatímaritinu Nature. Höfundarnir eru Watson og Crick, sem síðar fá Nóbelsverðlaun fyrir rannsóknir sínar.



1974 Nellikubyltingin hefst í Portúgal þar sem einræðisstjórn landsins er steypt af stóli.

1981 Yfir 100 starfsmenn kjarnorkuvers verða fyrir geislun á meðan viðgerð stendur yfir í Tsuruga í Japan.

1991 Bifreið er ekið upp á Hvannadalshnúk í fyrsta skipti.

2005 Búlgaría og Rúmenía skrifa undir samning um inngöngu í ESB.

2009 Alþingiskosningar eru haldnar á Íslandi.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

INGIBJÖRG ÁRNADÓTTIR
Hlíðarvegi 57, Kópavogi,

sem lést miðvikudaginn 16. apríl verður jarðsungin frá Garðakirkju miðvikudaginn 30. apríl klukkan 13.00.

Árni Björgvinsson — **Jenny Sigmundsdóttir**
Ragnhildur Björgvinsdóttir — **Steingrímur Björnsson**
Líney Björgvinsdóttir
Guðný Björgvinsdóttir — **Anton Örn Guðmundsson**
Páll Björgvinsson — **Áslaug Þormóðsdóttir**
Lára Magnúsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

JÓHANNA GUÐLAUGSDÓTTIR
(HANNA)

andaðist á Landspítalanum miðvikudaginn 16. apríl. Jarðarför hennar fór fram í kyrrþey.

Steinunn M. Þórketilsdóttir — **Ingimar Örn Jónsson**
Kristín Friðriksdóttir — **Stephen David Cato**
Sally Freyja Squires — **Michael Squires**
Emma Thorbjörg Cato

✝

Útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

GUÐNÝJAR GUÐRÚNAR
JÓNSDÓTTUR

fer fram frá Laugarneskirkju mánudaginn 28. apríl klukkan 13.00.

Guðrún Rósa Michelsen — **Ulf Löndahl**
Lilja Dóra Michelsen — **Sigurður Þorsteinsson**
Frank Úlfar Michelsen — **Inga Sigríður Magnúsdóttir**
Hlynur Jón Michelsen
Anna Birna Michelsen
barnabörn og langömmubörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

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

ÞETTA GERÐIST 25. APRÍL 1983

Upp kemst um fölsun dagbóka Hitlers

Á blaðamannafundi þýska tímaritsins Stern 25. apríl árið 1983 lýsti Dacre lávarður, frægur breskur sagnfræðingur, efasemdum um uppruna dagbóka Hitlers. Hann hafði stuttu áður staðfest að þær væru ósviknar og sannarlega dagbækur Hitlers. Tímaritið Stern hafði nokkrum dögum fyrr tilkynnt að fundist hefðu sextíu dagbækur skrifaðar af Hitler sjálfum frá 1932 til dauða hans 1945.

Blaðamaður Stern sem komst yfir bækurnar sagðist hafa fundið þær á heylofti í Austur-Þýskalandi. Hafði hann uppi þá kenningu að dagbækurnar hefðu legið á loftinu síðan þýsk flugvél hrapaði í stríðslok með ýmis leynigögn úr híbýlum Hitlers í Berlín. Vegna efasemda Dacre voru bækurnar sendar í frekari rannsóknir og þá kom í ljós að pappírinn sem var notaður í þær var ekki framleiddur fyrr en eftir seinni heimsstyrjöldina, auk þess sem límið og blekið voru einnig mun nýrri. Texti bókanna var einnig fullur af rangfærslum. Síðar kom í ljós að dagbækurnar höfðu verið keyptar af Konrad Kujau, sem hafði falsað þær listilega vel. Kujau fékk níu milljónir þýskra marka fyrir bækurnar.

Blaðamaður Stern og falsarinn Kujau voru árið 1985 dæmdir í fjögurra og hálfs árs fangelsi fyrir svik og fölsun. Kujau nýtti sér síðar frægð sína og seldi falsanir á þekktum málverkum til dauðadags árið 2000.

Þrír ættliðir unnu saman að bók og diski

Söngtextar og lög eftir Hildigunni Halldórsdóttur eru komin út á bók og geisladiski undir nafninu Óskasteinar. Meðal flytjenda er Hildigunnur Rúnarsdóttir tónskáld, sem er barnabarn höfundarins, en öll vinna við útgáfuna var unnin af fjölskyldumeðlimum.

Óskasteinar er nýútkomin söngvabók sem inniheldur safn söngtexta, auk nokkurra laga, eftir Hildigunni Halldórsdóttur. Bókinni fylgir geisladiskur með úrvali sönglaga úr bókinni. Útgáfan er samvinnuverkefni afkomenda Hildigunnar – en að verkefninu unnu saman þrír ættliðir. Verkefnin voru fjölbreytt. Má þar nefna nótnaskrift, útsetningar, bókstafshljómasetningu, myndskreytingar og tónlistarflutning auk annarrar umsýslu sem fylgir útgáfu á bók og geisladisk.

Einn þeirra afkomenda Hildigunnar sem tóku þátt í þeirri vinnu var Hildigunnur Rúnarsdóttir tónskáld, sem segir ömmu sína kannski ekki hafa haft bein áhrif á það að hún valdi sér tónlist sem lífsstarf, en samt. „Amma var ein af þessum menntakonum í Reykjavík, næstum alla síðustu öld,“ segir Hildigunnur. „Hún var fædd 1912 og dó 1992, gekk í Kvennaskólann og lærði á píanó og barðist fyrir réttindum kvenna. Hún samdi nokkur lög og ofboðslega mikið af textum eins og til dæmis Óskasteina, Hér búálfur á bænum er og Foli, foli fótalipri. Hún hafði samt ekkert með það að gera að ég valdi tónlistina nema með því að styðja mig og okkur öll mjög dyggilega, vera dugleg að hvetja okkur áfram og mæta á flesta þá tónleika þar sem eitthvert okkar var að syngja eða spila.“

Lengi hefur staðið til að gera höfundarverki Hildigunnar skil en fjármagnsskortur hamlaði því að af því gæti orðið. Skriður komst þó á verkefnið árið 2001 þegar þýska þungarokkshljómsveitin In Extremo gaf út breiðskífuna Sünder ohne Zügel. Á plötunni flytur hljómsveitin lagið Óskasteina, ungverskt þjóðlag við íslenskan texta Hildigunnar. Í kjölfarið tóku ríflegar höfundargreiðslur að berast inn á bankareikning. „Þetta var alveg magnað,“ segir Hildigunnur. „Sérstaklega vegna þess að við höfðum enga hugmynd um þetta framtak fyrr en peningarnir fóru að hrúgast inn á reikninginn hjá mömmu.“

Af því tilefni var stofnaður Minningarsjóðurinn Óskasteinar sem stendur að þessari útgáfu en fjölskyldumeðlimir sjá um allan tónlistarflutning á geisladiskinum. Myndirnar í bókinni eru eftir Hjördísi Ingu Ólafsdóttur, dóttur Hildigunnar. Í bókinni eru einnig fjögur ný lög eftir afkomendur Hildigunnar, þau Halldór Bjarka Arnarson og Hildigunni Rúnarsdóttur sem viðurkennir hlæjandi að nánast hver einasti meðlimur fjölskyldunnar leggi stund á tónlist. „Við erum fjögur systkinin og öll í tónlist, mamma var kórstjóri um tíma og svo eru það frændsystkini okkar, börnin þeirra og börnin okkar. Eina fólkið sem kom að gerð disksins og bókarinnar og ekki er afkomendur ömmu eru þrír makar fjölskyldumeðlima.“

fridrikab@frettabladid.is

MYND Í EINKAEIGU

HILDIGUNNUR RÚNARSDÓTTIR

HILDIGUNNUR HALLDÓRSDÓTTIR „Hún var fædd 1912 og dó 1992, gekk í Kvennaskólann og lærði á píanó og barðist fyrir réttindum kvenna,“ segir barnabarnið Hildigunnur Rúnarsdóttir um ömmu sína.

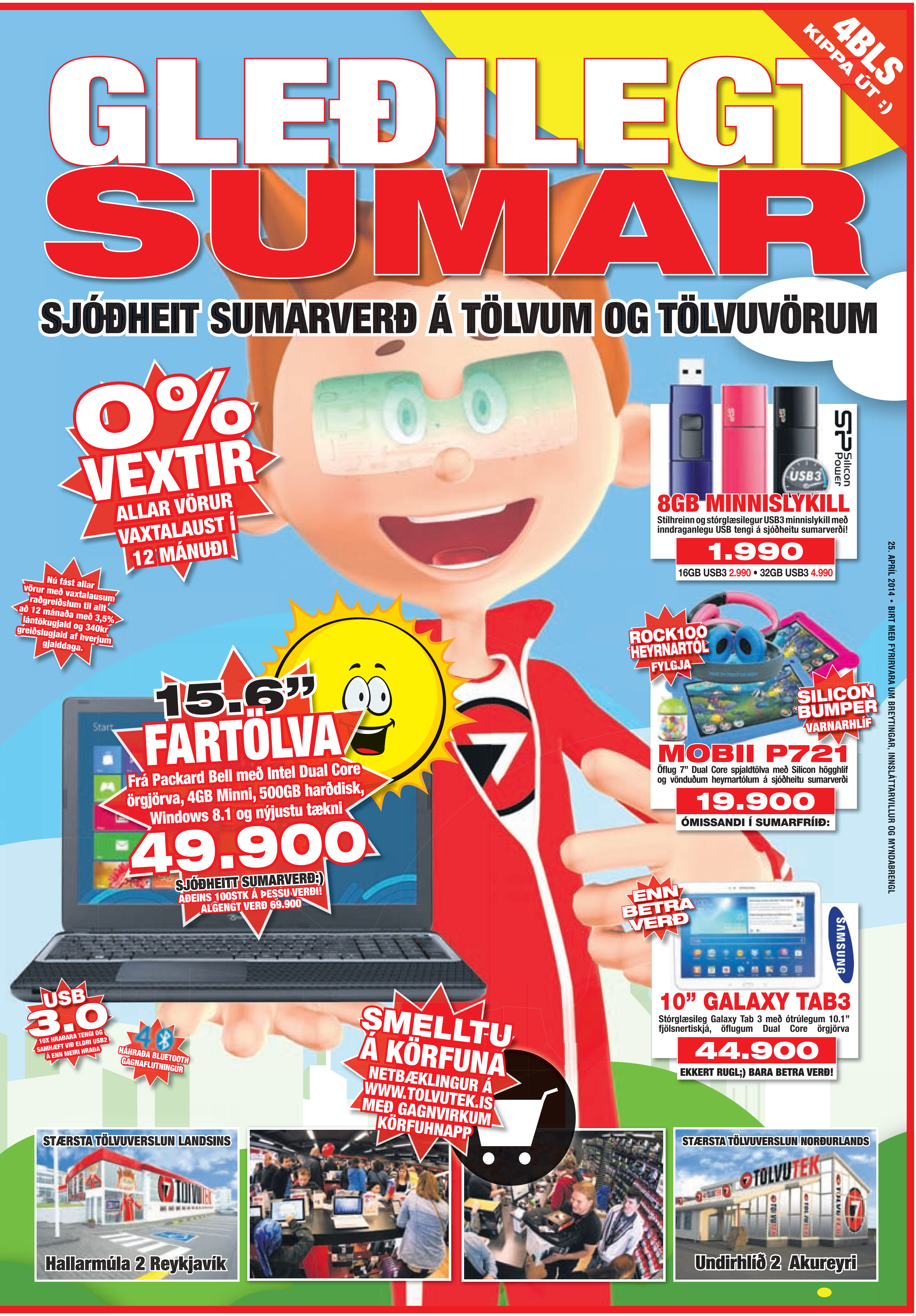
ÁtVR minnist Ása í Bæ með tónleikum

Sönghópurinn ÁtVR heldur á morgun tónleika í Kirkju Óháða safnaðarins þar sem áhersla verður lögð á lög Ása í Bæ í tilefni 100 ára afmælis hans 27. febrúar síðastliðinn.

Sönghópur Átthagafélags Vestmannaeyinga á Reykjavíkursvæðinu, sem gengur undir nafninu ÁtVR, heldur vortónleika sína í Kirkju Óháða safnaðarins við Háteigsveg á morgun klukkan 15. Tónleikarnir eru að stórum hluta tileinkaðir skáldinu og lagahöfundinum Ása í Bæ, í tilefni af því að þann 27. febrúar síðastliðinn voru liðin 100 ár frá fæðingu hans. Einnig verða flutt lög annarra höfunda.

Ási samdi mörg ljóð við lög Oddgeirs Kristjánssonar á árunum 1950 til 1965 vegna Þjóðhátíðar Vestmannaeyja. Hann samdi einnig þó nokkuð af lögum sjálfur við eigin texta og þar á meðal nokkur þjóðhátíðarlög á tímabilinu frá 1970-1985. Á tónleikunum verða meðal annars flutt lög hans Herjólfsdalur og Sævar í Gröf í glænýjum kórútsetningum. Með Sönghóp ÁtVR leikur fjögurra manna hljómsveit.

ÁTVR Sönghópur Átthagafélags Vestmannaeyinga á Reykjavíkursvæðinu heldur tónleika á morgun.


4BLS KIPPA ÚT :)
GLEÐILEGT
SUMAR
SJÓÐHEIT SUMARVERÐ Á TÖLVUM OG TÖLVUVÖRUM
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Nú fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum til allt að 12 mánaða með 3,5% lántökugjald og 340kr greiðslugjald af hverjum gjalddaga.
15.6" FARTÖLVA
Frá Packard Bell með Intel Dual Core örgjörva, 4GB Minni, 500GB harðdisk, Windows 8.1 og nýjustu tækni
49.900
SJÓÐHEITT SUMARVERÐ:)
AÐEINS 100STK Á ÞESSU VERÐI!
ALGENGT VERÐ 69.900
USB 3.0
10X HRAÐARA TENGI OG SAMHÆFT VIÐ ELDRI USB2 Á ENN MEIRI HRAÐA
4.0
HÁHRAÐA BLUETOOTH GAGNAFLUTNINGUR
SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
USB3
SP Silicon Power
8GB MINNISLYKILL
Stílhreinn og stórglæsilegur USB3 minnislykill með inndraganlegu USB tengi á sjóðheitu sumarverði!
1.990
16GB USB3 2.990 • 32GB USB3 4.990
ROCK100 HEYRNARTÓL FYLGJA
SILICON BUMPER VARNARHLÍF
MOBII P721
Öflug 7" Dual Core spjaldtölva með Silicon hágghlíf og vönduðum heyrnartólum á sjóðheitu sumarverði
19.900
ÓMISSANDI Í SUMARFRÍIÐ:
ENN BETRA VERÐ
SAMSUNG
10" GALAXY TAB3
Stórglæsileg Galaxy Tab 3 með ótrúlegum 10.1" fjölsnertiskjá, öflugum Dual Core örgjörva
44.900
EKKERT RUGL;) BARA BETRA VERÐ!
25. APRÍL 2014 • BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, INNSLÁTTARVILLUR OG MYNDABRENGL
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS
Hallarmúla 2 Reykjavík
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN NORÐURLANDS
Undirhlíð 2 Akureyri

ÚRVALIÐ ER

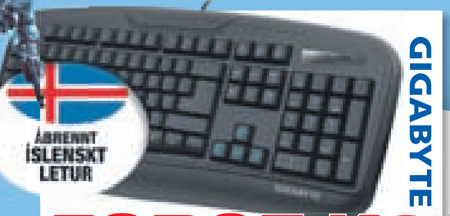
Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER E

R9270XOC
LEIKJASKJÁKORT FRÁ GIGABYTE

- Eitt heitasta leikjaskjákortið í dag
- 4GB GDDR5 5.6GHz 256-bit minni
- DirectX11.2 og HD3D í nýjustu leikina
- 1280 Stream P.U. & 80T.U. fyrir leikina
- Með Eyefinity spilar þú leiki í 4 skjám
- Gullhúðað HDMI 1.4a, 2xDVI, 1xDP
- Ultra Durable 2oz Copper tækni
- Mjög hljóðlát WINDFORCE 3X tækni

49.900

2GB R260X 26.900 | 2GB R270OC 34.900



FORCE K3
LEIKJALYKLABORÐ

- GIGABYTE Force K3 leikjalyklaborð
- Einstaklega sterkbyggð hönnun
- Sérstaklega högg- og vökvaþolið
- Mest notuðu leikjatakkarnir sérmerktir
- Sérlega hljóðlátur og hraður ásláttur
- 10 milljón Durable áslátttar líftími
- Gullhúðað og hraðvirkt USB tengi

4.990

ÓTRÚLEGT VERÐ!

302002EK

PORSCHE
2TB USB 3.0 FLAKKARI

Þýsk Porsche hönnun og LaCie gæði fara hér listavel saman í einum ótrúlegasta flakkara sem litið hefur dagsins ljós úr 5mm þykkri burstaðri álkápu og ofur hraðvirkur með háhraða USB3.0

- 2TB LaCie Porsche hágæða flakkari
- Hannaður af Porsche fyrir LaCie
- Nær hljóðlaus viftulaus hönnun
- Sterkbyggt 5mm burstað álhús
- Sparar orku og slekkur á sér sjálfur
- PC&Mac öryggis/afritunarhugbúnaður
- Verðlaunaður fyrir hönnun og hraða
- 10x meiri hraði með USB3.0

19.900

3TB 26.900 | 4TB 34.900

XL2720Z

27"3D
144Hz 3D LED LEIKJASKJÁR

Glæsilegur skjár fyrir þá kröfuhörðustu með yfirburði í hraða og gæðum og 144Hz 3D tækni ásamt LED baklýsingu sem tryggir einstaka litadýpt og upplifun í tölvuleikjaspilun.

- Sérhannaður 144Hz 3D LED leikjaskjár
- 27" LED FULL HD 1080p 16:9 skjár
- 12 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 1ms viðbragðstími og FPS mode f/leiki
- 2x HDMI, DP, DVI-DL, 3x USB og VGA tengi
- UltraFlex upphækkanlegur fótur
- S-Switch fjarstýring fyrir leikjaprófíla
- 100% Pixla ábyrgð í Tölvutek

89.900

24" XL2411Z 59.900

KÜRBISBT
HÁGÆÐA 2.0 HLJÓÐKERFI

- Hágæða Thonet & Vander hljóðkerfi
- 2.0 50W RMS, 50Hz - 20kHz tíðnisvið
- Öflug 5.25" segulvarin bassakeila
- Bluetooth móttakari og RCA inngangur
- Jafn og góður hljómur yfir allt tíðnisviðið
- Frábært fyrir tónlist, leiki & kvikmyndir
- Falleg hönnun og ótrúleg hljómgæði

29.900

BLUETOOTH ÞRÁÐLAUST

CLOUDBOX
3TB TÖLVUSKÝ

- 3TB LaCie CloudBox tölvuský
- Gögnin þín alltaf við hendina hvar sem er
- Deildu gögnum með vinum og fjölskyldu
- Streymir margmiðlunarefni í öll tæki
- 10 notendur með lykilorð og einkamöppur
- Gigabit net, HTTP, FTP, SMB og Torrent
- Fyrir PC, Mac, Android, iOS, SmartTV, ofl.

29.900

2TB 24.900 | 4TB 39.900

SMART-TV 210

SMART TV
FYRIR ÞITT SJÓNVARP

- Tengist beint í HDMI tengi á sjónvarpi
- Dual Core 1.6GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- Quad-Core Mali 400MP 1080p 3D skjákjarni
- 4GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps þráðlaust WiFi net, BlueTooth
- Fjarstýring fyrir helstu aðgerðir
- HDMI 1.4, USB2, Micro USB2
- Android 4.2 JB stýrikerfi og fjöldi forrita

14.900

QUAD CORE AÐEINS 19.900

GW2760HM

27"VALED
FULL HD VA-LED

- 27" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- HDMI HDCP, DVI og VGA D-SUB tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Aukin myndgæði með True Black tækni

49.900

23" 29.900 | 24" 39.900

SHOCK

9.990

LEIKJAHEYRNARTÓL

S03

8.990

500GB STREAM USB3

GL2450E

26.900

24" FULL HD LED

2TB SG EXP

14.900

2TB USB3 FLAKKARI

GIGABYTE · LACIE · BenQ · brother at your side · SP Silicon Power

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

ÆVINTÝRI MAXÍMÚSAR MÚSÍKÚSAR

Sinfóníuhljómsveit Íslands flytur nýtt ævintýri um Maxímús Músíkús á morgun kl. 14. Tónelska músin Maxímús Músíkús er heimilisvinur fjölda barna á Íslandi en hefur einnig unnið hug og hjörtu barna og fjölskyldna þeirra í mörgum löndum Evrópu, Asíu og Ameríku. Tónleikarnir eru í Eldborgarsal Hörpu.

NÝBREYTNI Ljúffeng chorizo-pylsan ásamt kjúklingabaunum setur skemmtilegan svip á rétt dagsins. MYND/DANÍEL

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 kjúklingalærum með kjúklingabaunum og chorizo-pylsu í tómatkjötsósu. 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.

KJÚKLINGALÆRI MEÐ KJÚKLINGABAUNUM OG CHORIZO-PYLSU Í TÓMATKJÖTSÓSU

FYRIR 4

3 msk. olía
8 kjúklingalæri
1 laukur, skorinn í bita
200 g chorizo-pylsa í bitum
2 selleristilkar í bitum
2-3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
½-1 chillipipar, steinlaus og smátt saxaður
Salt og nýmalaður pipar
1 dl sérrí, hvítvín eða vatn
400 g niðursoðnir tómatar
400 g niðursoðnar kjúklingabaunir, safinn sigtaður frá
2½ dl kjúklingasoð eða vatn og kjúklingakraftur
1 kúrbítur, skorinn í bita
3 msk. steinselja, smátt söxuð

Hitið olíu á stórri pönnu og steikið lærin í 4-5 mínútur eða þar til þau eru orðin fallega brúnuð. Bætið þá chorizo-pylsunni, sellerí, lauk, hvítlauk, chilli-pipar, salti og pipar á pönnuna og steikið áfram í u.þ.b. 7 mínútur. Þá er sérríi, kjúklingabaunum, niðursoðnum tómötum, kjúklingasoði og kúrbít bætt á pönnuna og látið sjóða í 20-25 mínútur eða þar til kjarnhiti á kjúklingalærunum sýnir 70°C. Stráið þá steinselju yfir og berið fram með t.d. salati og góðu brauði.

HEILSURÉTTIR

065

Eggjanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti
Orka, kkal 92 Prótein 10,8 gr Kolvetni 10,2 gr Fita 1,4 gr

980 | 1340

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum. Kryddaðir með ferskum hvítlauk, engifer og chilli.

Án salts og sykurs.

NINGS

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00 - Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

ALLTAF MEÐ TIGER BALSAM Í TÖSKUNNI

BALSAM KYNNIR *Helga María Heiðarsdóttir er ein reyndasta fjallaleiðsögukona landsins. Hún hefur klifið marga af helstu tindum Íslands og meðal annars leiðbeint blaðamönnum National Geographic.*

Helga María Heiðarsdóttir hefur farið víða um íslenskt hálendi og er mikil útivistarmanneskja. Hún hefur klifið fjöll og jökla um allt Ísland og er einn reyndasti fjallaleiðsögumaður landsins. „Ég hef verið mest að leiðsegja með Fjallaleiðsögumönnum og 66° Norður hérlendis og á Norðurlöndum. Mér þykir Sólheima- og Vatnajökull fallegustu náttúruperlur sem við Íslendingar eigum og þó víðar væri leitað. Ég leiðbeindi hópi frá National Geographic þegar hann var hér á landi að fjalla um íslenska náttúru og ég held hreinlega að þeir hafi verið sammála mér,“ segir Helga og hlær.

NOTAR ALLTAF TIGER BALSAM

Helga hefur mjög gaman af útiveru og stundar einnig hlaup, skíði og hjólreiðar. „Þegar ég kem heim er ég oft þreytt í líkamanum og fæ miklar harðsperrur, vöðvabólgur og liðverki, sérstaklega ef kalt er í veðri. Ég fæ líka stundum í bakið og hálsinn þegar ég hef verið á fjalli. Þá finnst mér ekkert betra en að bera á mig Tiger Balsam-hitasmyrsl, leggjast upp í sófa og slaka á. Verkirnir hreinlega gufa upp og daginn eftir er ég eins og ný manneskja. Ég er líka alltaf með Tiger Balsam í bakpokanum ef mér verður illt í miðri ferð. Ég hreinlega gæti ekki verið án þess.“

MÆLIR MEÐ Helga María Heiðarsdóttir, jöklajarðfræðingur og fjallaleiðsögukona, mælir eindregið með Tiger Balsam.

TIGER BALSAM VIRKAR Á VERKI

Tiger Balsam er hundrað prósent náttúrulegt hitasmyrsl sem á rætur að rekja til Kína til forna og er í dag vel þekkt um allan heim fyrir ótrúlegan lækningamátt. Tiger Balsam er unnið úr náttúrulegri jurtablöndu sem aldagömul reynsla hefur sýnt að er traust og árangursrík.

100 ÁRA SAGA Í 100 LÖNDUM

- Frábært fyrir alla sem upplifa líkamlega verki
- Linar verki nánast samstundis
- Mjög áhrifaríkt í vetrarkuldanum
- Öflug lausn fyrir íþróttafólk og aðra sem lifa athafnasömu lífi
- Eykur blóðrás og því virkilega gott til að mýkja upp vöðva fyrir æfingar
- Vinnur gríðarlega vel á harðsperrum

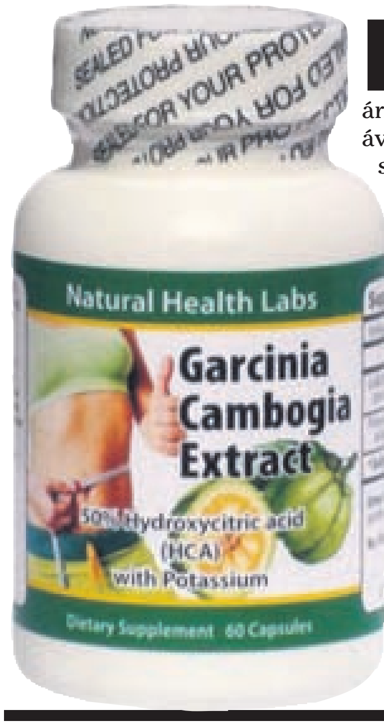
Tiger Balsam er 100% náttúrulegt og inniheldur engin kemísk efni. Veldur engu áreiti á húð eða höndum og er auðvelt að bera á og þvo af sér.

UPPLÝSINGAR:

Frekari upplýsingar má finna á Facebook-síðunni: www.facebook.com/TigerBalsamIceland Tiger Balsam er meðal annars fáanlegt í fjölda apóteka um land allt og heilsuhillum Hagkaups, Heilsuvers og Fjarðarkaupa

NÝJASTA LAUSNIN GEGN AUKAKÍLÓUM

BALSAM KYNNIR *GARCINIA CAMBOGIA 100% náttúrulegt fæðubótarefni. Tilvalið fyrir alla sem vilja borða minna í hverri máltíð, ná stjórn á mauli milli mála, sykuráti, kvöldsnarli, losna við aukakílóin og upplifa vellíðan í eigin skinni.*



Fæðubótarefnið er unnið úr ávextinum GARCINIA CAMBOGIA sem finnst í Suðaustur-Asíu. Ávöxturinn hefur verið notaður í mörg hundruð ár, bæði sem almenn fæða og sem lækningalyf. Virkni ávaxtarins má rekja til efnisins HCA, eða hýdroxýsýru, sem hindrar fitubyggingu, minnkar matarþörf, býr til seddutilfinningu, jafnar blóðsykur og eykur serótónínframleiðslu sem stuðlar að jafnaðargeði, eykur vellíðan og minnkar stress.

Rannsóknir hafa sýnt að Garcinia Cambogia stóreykur þyngdartap, dregur úr matarþörf og bætir líðan.

VINSÆLASTA FÆÐUBÓTAREFNIÐ Á HEIMKAUP FRÁ UPPHAFI

GARCINIA CAMBOGIA er þegar orðið eitt allra vinsælasta fæðubótarefni í heiminum og er nú m.a. fáanlegt í heilsuhillum Hagkaups, Heilsuvers, Fjarðarkaupa, Lyfsalanum Glæsibæ og Heimkaup (frí heimsending).

GARCINIA CAMBOGIA Virkar einnig mjög vel með Green Coffee-fæðubótarefni.

BETRI DAGUR Þórdís Lilja Bergs hefur notað Garcinia Cambogia í tvo mánuði og árangurinn leynir sér ekki. Hún sá umfjöllun í heilsuþættinum Dr. Oz og kynnti sér ávöxtinn ítarlega á netinu í kjölfarið. „Ég borða mun minni skammta og er hætt öllu kvöldsnarli. Mér líður einfaldlega miklu betur.“

RÁÐLÖGÐ NOTKUN

Taktu tvö hylki af GARCINIA CAMBOGIA með vatnsglasi um 30 til 60 mínútum fyrir aðalmáltíð eða taktu tvö hylki stuttu eftir aðalmáltíð. Dagsskammtur er tvö til sex grænmetishylki.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega. | Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447

Lífið

FÖSTUDAGUR
25. APRÍL 2014

Karin Kristjana Hindborg
NETVERSLUNIN NOLA.IS SELUR HÚÐVÖRUR 2

Sigrún Rut Hjálmarsdóttir eigandi NUR
ER HEIMAKÆR Á FALLEGU OG HLÝJU HEIMILI 4

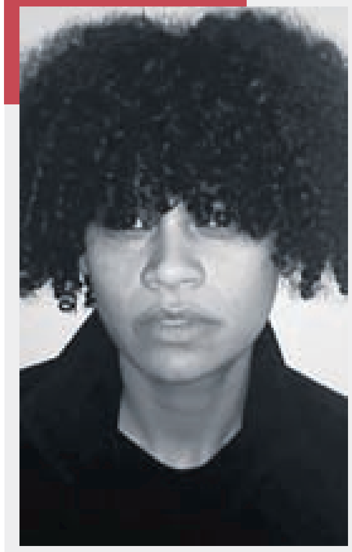
Hildur Hilmarsdóttir flugfreyja
ÆVINTÝRALEGT LÍF Í LEIK OG STARFI Í DÚBAÍ 10

Kristbjörg Jónasdóttir

ÞÚ ÞARFT METNAÐ OG SJÁLFSAGA Í MÓDELFITNESS

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?
Natalie G. Gunnarsdóttir

Aldur?
23 ára.

Starf?
Plötusnúður og háskólanemi.

Maki?
Einhleyp.

Stjörnumerki?
Tvíburi.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?
Ég fékk mér hafragraut og banana.

Uppáhaldsstaður (hvar sem er)?
Ég ætla að halda mig innan við 200 mílurnar og því verð ég að segja Grillmarkaðurinn.

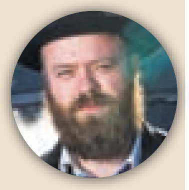
Hreyfing?
Víkingaþrek (er í pásu akkúrat núna), Pilates og einkaþjálfun hjá Benjamín Þór í Sporthúsinu.

Uppáhaldsfatahönnuður?
Aftur, Raquel Allegra og Jör eru að gera mest fyrir mig í dag.

Uppáhaldsbíómynd?
Soap Dish og Rocky 1. Get ekki valið þarna á milli.

HVERJIR HVAR?

Rokkhátíð alþýðunnar, Aldrei fór ég suður, fór fram um páskahelgina. Tónlistarhátíðina á Ísafirði sóttu mörg kunnugleg andlit en þar ber einna helst að nefna Vigni Rafn Valþórsson leikara og hjónin **Rakel Garðarsdóttir**, verkefnastýru Vesturports, og Björn Hlyn Haraldsson leikara. Stemningin var jákvæð og góð þrátt fyrir að veðurguðirnir hafi verið að stríða allmörgum listamönnum sem voru veðurtepptir í Reykjavík. Á hátíðinni mátti einnig sjá **Mugison**, Láru Rúnars tónlistarkonu og Sigríði Thorlacius tónlistarkonu.



FEGURÐ MEÐ RJÓMANN AF SNYRTIVÖRUMERKJUM Á MARKAÐNUM

Karin Kristjana Hindborg opnaði netverslunina nola.is með lífrænar gæðahúðvörur fyrir konur.

„Ég hef verið að starfa í lausamennsku við förðun síðan 2007 svo ég er algjör húðvöruperri og þekki markaðinn mjög vel og mér finnst hann orðinn mjög þreyttur. Það er mikið gap á milli ódýrra og dýrari merkja og ég sá leið til að fylla þetta gap með því að opna netverslun með vörum sem eru rjóminn af snyrtivörumerkjum á markaðnum," segir Karin Kristjana Hindborg. Karin Kristjana var að vinna hjá Mac í fimm ár og fór svo í fæðingarorlof. Þegar hún fór aftur út á vinnumarkaðinn bauðst henni staða sem vörumerkjastjóri hjá Clinique en missti vinnuna þar um áramótin. „Í kjölfarið ákvað ég að fara að gera eitthvað sjálf svo ég gæti ráðið mínum eigin tíma betur og sinnt tveimur ungum börnum í leiðinni. Þetta byrjaði bara sem pínulítill snjóbolti sem byrjaði að rúlla og nú er ég komin með fullt af flottum merkjum og ég er spennt að geta boðið íslenskum konum upp á nýjungar í þessum bransa á hagstæðu verði."

Hún segist hafa fundið fyrir því að hinn almenni neytandi geri meiri kröfur í dag þegar auðvelt er að finna vörur á netinu. Nola.is sendir vörurnar frítt heim að dyrum og hægt er að greiða með kreditkorti, millifæra, eiga kortalaus viðskipti og vera í áskrift og greiða síðar. Skyn Iceland merkið er á betra verði en önnur sambærileg íslensk merki og er eina merkið sem einblínir á streitueinkenni á húð. Vörurnar innihalda íslenskt vatn, jurtir og kísil. Þær eru án parabena, jarðolíu, þalata, mineralolíu, súlfats og litarefna. Þær eru 100% vegan, grimmdarfríar, glútenfríar og ofnæmisprófaðar.

Ég hef verið að starfa í lausamennsku við förðun síðan 2007 svo ég er algjör húðvöruperri og þekki markaðinn mjög vel.

BubbleLina
Naglalökk sem breyta um lit við hitabreytingar.

Eylure
Augnhár sem frægðarfólk og förðunarartistar hafa notað síðan 1947.

Skyn Iceland
Innihalda íslenskt vatn, kísil, jurtir og ber.

Algjört undraefni

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægu sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum," segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun voru öll einkennin horfin.

„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum. Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni."

SARA PÉTURSDÓTTIR

17 ÁRA SÖNGKONA OG HÁRSNYRTINEMI Í TÆKNISKÓLANUM

1. **Þegar ég var ung þá ...** var ég með stórt frekjuskarð.
2. **En núna ...** er ég með spangir sem fara virkilega í taugarnar á mér.
3. **Ég mun eflaust aldrei skilja ...** hvað er svona skemmtilegt að horfa á fótbolta, ég bara gjörsamlega næ því ekki.
4. **Ég hef ekki sérstakan áhuga á ...** íþróttum, fyrir utan ballett.
5. **Karlmenn eru ...** misjafnir.
6. **Ég hef lært að maður á alls ekki að ...** horfa á hryllingsmyndir.
7. **Ég fæ samviskubit þegar ...** ég fer of seint að sofa og vakna seint og missi af strætó og kem of seint í skólann.
8. **Ég slekk á sjónvarpinu þegar ...** Bachelor byrjar.
9. **Um þessar mundir er ég mjög upptekin af ...** því að svara spurningum blaðamanna.
10. **Ég vildi óska þess að fleiri vissu af ...** því hvað það er hressandi að fara í göngutúr úti í náttúrunni.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Snorri Barón**

Fylgstu með á Facebook
Lindex Iceland
Edited by
Kate Hudson
The Kate
Dress,
5995,-
LINDEX

INNLIT SKANDINAVÍSK HÖNNUN OG GAMALT Í BLAND

Sigrún Rut Hjálmarsdóttir hefur verið viðloðandi fatabransann um nokkurt skeið. Hún rekur lífsstílsverslunina NUR á Garðatorgi en þar er að finna bæði tískufatnað og fallega innanhússmuni. Sigrún Rut er heimakær og segist vera rétt að byrja í hreiðurgerð því hún á von á sínu fyrsta barni í júní.

Sigrún Rut Hjálmarsdóttir rekur lífstílsverslunina NUR en segist vera ákaflega heimakær á fallega heimilinu sínu.

Þetta er gamall fjölskyldukollur sem mamma bólstraði með gæru og gaf mér fyrir nokkrum árum.

Borðstofuborðið er úr Ilvu. Stólarnir eru úr Módern. Okkur fannst svo skemmtilegt að blanda ýmsum litum saman í staðinn fyrir að hafa allt svart og hvítt. Spegillinn heitir Lucio og er hönnun eftir Sigga Anton.

Hér er hægt að slappa vel af eftir langan vinnudag.

Eldhúsið er opið rými sem mér þykir einstaklega kósý. Við eldum voðalega mikið þannig að þessi staður er í raun hjarta heimilisins.

Trjádrumbarnir eru úr sumarbústaðarsveitinni hjá mömmu minni. Ég ætlaði að nota þá sem útstillingu í búðinni minni en endaði á því að taka þá heim til mín í staðinn. Málverkið er einnig úr sveitinni en kærastinn minn fékk það að gjöf frá afa sínum.

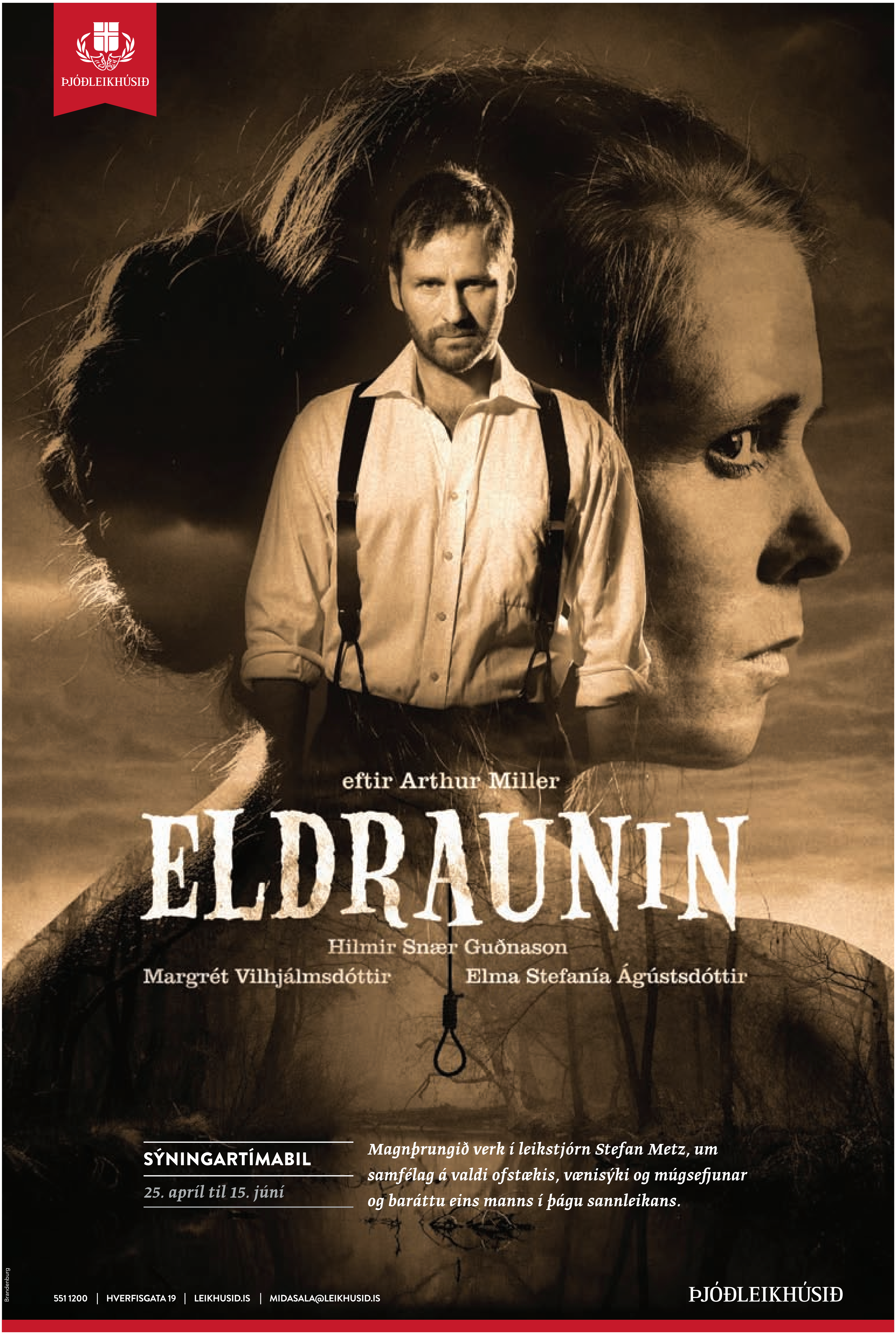
Rokkinn fékk ég frá ömmu minni sem er farin. Hann var ég búin að sjá á heimili afa og ömmu frá því að ég var lítil og mér þykir rosalega vænt um hann.

stehmann

Stehmann buxurnar eru komnar aftur!

SIGURBOGINN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS


ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
eftir Arthur Miller
ELDRAUNIN
Hilmir Snær Guðnason
Margrét Vilhjálmsdóttir
Elma Stefanía Ágústsdóttir
SÝNINGARTÍMABIL
25. apríl til 15. júní
Magnþrungið verk í leikstjórn Stefan Metz, um samfélag á valdi ofstækis, vænisýki og múgsefjunar og baráttu eins manns í þágu sannleikans.
551 1200 | HVERFISGATA 19 | LEIKHUSID.IS | MIDASALA@LEIKHUSID.IS
ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
Brandenburg

NAFN Kristbjörg Jónasdóttir
ALDUR 26 ára
STARF Einkaþjálfari
HJÚSKAPARSTAÐA Í sambandi
BÖRN Engin börn

KRISTBJÖRG JÓNASDÓTTIR

ÉG ER SVAKALEG KEPPNISMANNESKJA

Kristbjörg Jónasdóttir hefur gert fitness að lifibrauði sínu. Hún kolféll fyrir sportinu fyrir nokkrum árum og hefur helgað sig heilbrigðum lífsstíl allan ársins hring. Kristbjörg deilir lífi sínu í Englandi með Aroni Einari Gunnarssyni, kærasta sínum, en hann spilar knattspyrnu með Cardiff í ensku úrvalsdeildinni. Lífið ræddi við hana um ástina, búsetuna erlendis og sjálfsagann sem er mikilvægur til að ná settum markmiðum.

Ég hef alltaf heillast af því að verða þjálfari svo það kom ekki mikið annað til greina. Það að geta hjálpað öðrum og miðlað reynslu minni og þekkingu til annarra er eitthvað sem hefur átt hug minn allan í langan tíma. Ég er sjálf algjör íþróttaálfur og hef alltaf verið hugfangin af hreyfingu og þeim lífsstíl. Annars hefði ég getað hugsað mér að gerast flugfreyja eða tannlæknir,“ segir Kristbjörg Jónasdóttir þegar blaðamaður spyr hana út stóru draumana þegar hún var yngri. Kristbjörg býr í Cardiff, höfuðborg Wales, ásamt kærastanum, Aroni Einari Gunnarssyni, fyrirliða íslenska landsliðsins í knattspyrnu, og hundunum Tínu og Ninja. Parið kynntist í lok 2012 í gegnum sameiginlega vini og hafa þau nú búið í Englandi undanfarið ár þar sem Aron Einar spilar með Cardiff í ensku úrvalsdeildinni. Heimþráin hefur ekki látið á sér bæra enda eru plönin að vera úti næstu árin, eða þangað til að Aron Einar klárar ferilinn.

„Hann er svo ungur enn þá svo hann á nóg inni. Við munum því vera hér áfram og ég get ekki sagt að ég hafi fengið heimþrá enn þá. Mér líkar ótrúlega vel hérna og finnst þetta vera ósköp svipað Íslandi fyrir utan að maður er ekkert að skreppa eitthvað enda miklu meiri vegalengdir. Að sjálfsögðu sakna ég vina minna og fjölskyldu og er dugleg að fá heimsóknir eða skjótast heim og tala við þau á Facetime. Ég er einnig svo heppin að vera búin að kynnast yndislegu fólki hér og svo hef ég alltaf Aron og hundana okkar tvo sem ég kom með út.“ Knattspyrna er mikilvægur þáttur í lífi þeirra beggja. Kristbjörg stendur við bakið á sínum manni og segist fara á alla heimaleikina. Henni finnst fátt skemmtilegra en að sjá kærastann sinn spila. Hins vegar er það annars konar sport sem hefur átt hug hennar allan undanfarin ár, módelfitness.

Kolféll fyrir íþróttinni

„Ég hef lengi haft áhuga á þessu sporti og ætlaði mér nú alltaf að fara í ICE-Fitness þegar það var í gangi en þá þurfti maður að fara í samanburð, fara í gegnum hraðabraut og gera einhverjar æfingar. Mér fannst það spennandi þar sem ég er svakaleg keppnismanneskja. Besta vinkona mín keppti í módelfitness vorið 2010 og ég fór að sjálfsögðu að hvetja hana áfram. Þá heillaðist ég strax af þessu og ákvað að fá mér þjálfara. Konráð Valur Gíslason, þjálfarinn minn, hvatti mig til að láta reyna á módelfitness um haustið 2010. Ég skellti mér í það og endaði í öðru sæti. Þá kolféll ég fyrir þessu.“

Konur hafa margar hverjar verið gagnrýndar fyrir að stunda módelfitness og hafa verið háværar raddir um hversu öfgafullt þetta getur verið. Hefur hún upplifað svoleiðis gagnrýni? „Já, ég hef upplifað það, sumir skilja bara ekkert hvað maður er að gera og til hvers maður gerir þetta því það er ekki mikið upp úr þessu að hafa. Maður fær skrýtið augnaráð þegar maður tekur upp nestisboxið sem maður er með alla daga og fólki finnst óskiljanlegt þegar maður afþakkar köku í miðri viku.“

Heilbrigði snýst ekki um öfgar

„Ef maður ætlar að ná þeim árangri sem maður vill þá þarf maður bara að fórna ýmsu. Þetta snýst samt fyrst og fremst um það að lifa heilbrigðu lífi, vera dugleg að æfa og borða hollt og verðlauna sig svo með nammidegi. Þetta þarf ekkert að vera öfgafullt og flestar þessara stelpna sem stunda þetta eru held ég ekki að fara með þetta í öfgar. Það er þá kannski einna helst þær sem ætla sér að missa mikið á stuttum tíma og það er alls ekki algengt. Flestallar reyna bara að borða hollt allan ársins hring. Aginn þarf að vera mikill því það eru endalausar freistingar í kringum mann. Þegar ég er í undirbúningi þá er ég ekkert alltaf að skreppa út að borða með vinunum eða þess háttar því ég þarf að sjálfsögðu að fylgja mínu plani. Sumir lenda í því að þurfa að elda sérstaklega fyrir sjálfan sig og svo eitthvað annað fyrir maka eða fjölskyldu og það getur oft bara verið erfitt.“

Þessi lífsstíll krefst mikils aga

Kristbjörg starfaði hjá World Class sem einkaþjálfari og kenndi námskeiðin Fitness Form og Buttlift. Í dag leiðbeinir hún fólki í gegnum fjarþjálfun. „Ég trúi því að þetta sé fyrir alla þá sem hafa virkilegan vilja til að gera þetta. Þetta krefst mikils aga og maður er í rauninni að tileinka sér þennan lífsstíl og þarf að hafa mikinn metnað fyrir því sem maður er að gera. Þetta er mikil vinna. Það er eitt að vera í flottu formi og annað að koma sér í þetta svokallaða „sviðsform“. Þess vegna hvet ég allar þær stelpur sem vilja prófa að keppa að fá sér góðan þjálfara sem leiðbeinir þeim því það þarf að vera góð eftirfylgni eftir mót líka. Maður æfir svo mikið og eftir mót eiga sumir það til að missa sig í mataræðinu og sleppa æfingum. Það er því mikilvægt að trappa sig hægt niður og halda rútínunni áfram og mæta í morgunbrennsluna. Þetta getur verið ótrúlega erfitt og margir gera sér ekki grein fyrir því. Ég væri ekki að gera þetta nema að mér þætti þetta skemmtilegt. Mér finnst frábært að setja sjálfri mér áskoranir og sjá hvernig ég get breytt líkama mínum en það koma að sjálfsögðu tímabil þegar ég er í niðurskurði og allt er ómögulegt.

Ef ég er í undirbúningi fyrir mót þá æfi ég tvisvar sinnum á dag, sex daga vikunnar, semsagt tólf sinnum í viku. Þá er ég að taka brennslu á morgnana og lyfta á kvöldin. Annars fer ég sex til níu sinnum í viku. Þá er ég að lyfta sex sinnum í viku en tek kannski þrjár brennslur aukalega. Ég er alltaf með einn heilagan hvíldardag. Það koma alveg tímabil þar sem maður slakar kannski aðeins meira á en venjulega en ég reyni að halda mér í formi þannig að ég þurfi ekki mikinn tíma til undirbúnings ef ég þarf að fara í myndatöku, keppni eða eitthvað slíkt. Þannig líður mér vel og er ánægð með sjálfa mig.“

Strong is the new sexy

Fitness-keppnir hafa færst í aukana undanfarin ár á Íslandi og núna um páskana fór fram fjölmennasta mót sem haldið hefur verið frá upphafi. Alls stigu 155 keppendur á svið og í ár eru tuttugu ár síðan fyrsta fitness-mótið var haldið hér á landi. Hver heldur Kristbjörg að sé aðalástæða þess að stúlkur fara á fullt í fitness? „Það byrjaði fyrir einhverju síðan að fólk var að tala um að „Strong is the new skinny“ og „Strong is the new sexy“. Þetta fór á flug og ég er ótrúlega ánægð með það þar sem

Maður fær skrýtið augnaráð þegar maður tekur upp nestisboxið sem maður er með alla daga og fólki finnst óskiljanlegt þegar maður afþakkar köku í miðri viku.

einu sinni var alltaf reynt að vera eins mjór og mögulegt var. Ég held að flestar stelpur í dag vilji bara vera í góðu líkamlegu formi, geta lyft og gert alls konar æfingar og haft tónaðan íþróttamannslegan líkama sem mér finnst bara frábært. Boðskapurinn og þetta sport er orðið svakalega vinsælt út um allan heim. Við eigum ótrúlega margar flottar stelpur heima sem eiga mikla möguleika úti í keppni og það hafa margar verið að gera mjög góða hluti.“

Kristbjörg keppti á UK Nationals fitness-mótinu í síðustu viku og nældi sér í annað sætið sem er hennar besti árangur hingað til. Árið 2012 lenti hún í 5. sæti á Heimsmeistaramóti WBFF og árið 2011 lenti hún í 2. sæti á Arnold Classic Europe Bikini Fitness. „Þeir sem enda í þremur efstu sætunum í þessari keppni fá boð um að keppa á alþjóðlegum stórmótum og leyfi til að keppa á stærsta mótinu hér í Englandi sem heitir British Finals og er alltaf haldið á haustin. Ég stefni á að reyna að bæta sjálfa mig, keppa meira og ná eins langt og ég mögulega get. Það er ýmislegt í gangi sem vonandi gengur upp en það á allt eftir að koma í ljós.“

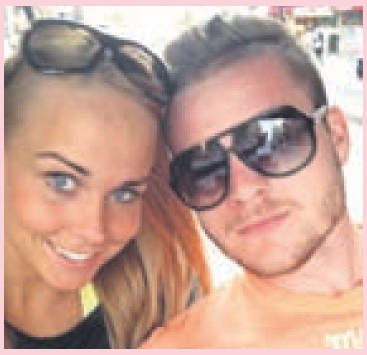
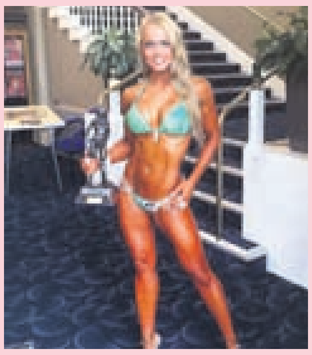
Erlendis gengur hún undir nafninu Kris J. Hvernig kom það til? „Þegar ég fór fyrst út að keppa árið 2011 þá áttaði ég mig bara á því að ég þyrfti að stytta nafnið mitt eða finna eitthvað því það var vonlaust fyrir fólk að bera það fram. Ég hef mikið verið að vinna með frábærum mönnum, þeim Snorra og Hallmari, sem eru á fullu í markaðsbransanum þannig að þeir hjálpuðu mér að finna styttingu á nafninu sem væri grípandi en einnig auðvelt að muna og bera fram. Kris kemur bara úr byrjuninni á nafninu mínu og J er vegna þess að ég er Jónasdóttir.“

Fótboltalífið í Englandi

Þrátt fyrir að árangur Kristbjargar í síðustu keppni hafi ratað í The Daily Mail hefur breska pressan látið parið í friði að mestu. Lífsstíll fótboltafrúa erlendis hefur verið umdeildur en breska slúðurpressan kallar kærustur og eiginkonur fótboltamanna WAGs. Verður Kristbjörg vör við þennan WAGs-lífstíl sem oft er rætt um erlendis? „Það var búið að vara mig við áður en ég flutti hingað út að þessar konur gætu verið uppstrílaðar á leikjum og jafnvel væri mikið snobb og samkeppni í gangi, svo það kom mér skemmtilega á óvart að þær eru alls ekki þannig. Mér finnst þetta í raun ekkert öðruvísi hér en heima og ég get ekki sagt að ég finni neitt fyrir þessum WAGs-lífsstíl, sem betur fer. Allt er bara voðalega eðlilegt. Ég er búin að eignast góðar vinkonur hér og þær eru nú flestallar bara svakalega jarðbundnar og yndislegar. Það eina sem ég upplifi hér sem er svolítið öðruvísi er að Aron er reglulega stöðvaður af aðdáendum í verslunarmiðstöðinni þar sem fólk biður um eiginhandaráritun og ljósmynd með honum.“

Í sumar er parið væntanlegt til landsins. „Við ætlum að koma heim, nota sumarfríið í slökun og fara hringinn í kringum landið. Aron mun síðan halda heljarinnar afmælisveislu fyrir vini og vandamenn á Akureyri en hann varð 25 ára í vikunni. Að lokum ætlum við að skella okkur til Dúbaí áður en hann fer að spila aftur.“

Myndaalbúmið

Módelfitness á hug hennar allan. • Kærustuparið saman. • Kristbjörg nældi sér í annað sætið á UK Nationals mótinu í vikunni. • Ástfangin, Aron og Kristbjörg.

HEILSA FJÖLBREYTTIR OG HEILSUSAMLEGIR SUMARDRYKKIR

Heilsutorg.is inniheldur ýmsar sniðugar uppskriftir og fróðleik um heilsu. Lífið fékk leyfi til að birta girnilegar uppskriftir að heilsudrykkjum fyrir sumarið.

World Class BerjaBomba (Berjabomba Unnar)

100% hreinn trönuberjasafi (eða kókossafi)
½ bolli af ferskum bláberjum
½ bolli af ferskum jarðarberjum
½ banani
1 bolli ísmolar
Hrærið vel saman og njótið!

Bláberjaþeytingur

Frábær leið til að hefja daginn og styrkja sig áður en farið er í vinnuna.
½ bolli frosin eða fersk bláber
½ bolli vanillu- eða bláberjaskyr
2 matskeiðar vanilluís
1 matskeið grófar kókosflögur
Smávegis léttmjólk, D-vítamínbætt að sjálfsögðu
3-4 ísmolar
Öllu skellt í blandarann og voila!

Græna basabomban

250 ml kókosvatn
1 hnefi spínat
¼ stk. agúrka, skorin í litla bita
1 hnefi alfalfaspírur
Ferskur kóríander
2 stönglar fersk minta
2 stönglar fersk basilíka
¼ límóna, afhýdd
1 tsk. grænt duft
1 avókadó, afhýtt og skorið í bita
Setjið allt í blandarann og blandið vel saman. Ef þið viljið hafa þeytinginn kaldan, setjið þá nokkra klaka í hann.

Jarðarberja- og hamppróteindrykkur

18,1 g prótein, **39 g** kolvetni, **9,8 g** fita (323 kcal.)
2 dl frosin jarðarber
1 banani, vel þroskaður og ekki verra ef hann er frosinn
30 g hampprótein
2 dl möndlumjólk
Vatn og ísmolar ef þarf
Öllu blandað vel saman.

Spínat- og grænkálsþeytingur

4,67 g prótein, **47,9 g** kolvetni, **3,25 g** fita (238 kcal.)
Þessi drykkur er mjög frískandi og bragðgóður og gott að byrja daginn á einum slíkum. Ekki láta innihaldið hræða ykkur, drykkurinn mun án efa koma ykkur á óvart en bananinn og peran gefa mjúkt og sætt bragð auk þess sem kóríanderinn gefur ferskt og örlítið kryddað sítrusbragð. Drykkurinn er stútfullur af vítamínum og andoxunarefnum og ætti að gefa ykkur gott start inn í daginn.
1 vel þroskaður banani, ekki verra ef hann er frosinn
1 þroskuð pera
Góða lúka af spínati, u.þ.b. 30 g
3-4 stilkar af grænkáli, u.þ.b. 30 g
2 dl möndlumjólk (200 ml)
Kóríander eftir smekk, ég set alveg slatta enda gott og frískandi sítrusbragð af kryddjurtinni.
Allt sett í blandarann og blandað þar til silkimjúkt og fallegt.

Bóas notast við vistvæn efni í línu sinni Karbon og nær þannig dýpri tengingu við náttúruna.

TAKTU EFTIR KARBON!

Vorlína Karbon eftir Bóas Kristjánsson var sýnd í París í kringum tískuvikuna og var seld í 12 verslanir víðs vegar um heiminn. Nafnið á línunni, Karbon, er vísun í aðalbyggingarefni alls lífs og notast Bóas við spennandi vistvæn hráefni í nýju línunni sem dýpri tengingu við náttúruna. Hráefnið sem notað er í boli og klúta er unnið úr lífrænni mjólk. „Þetta er unnið úr ákveðnum próteinum sem eru í raun það sama og notað er í mjólkurhristing. Ég er einnig með skyrtur úr vistvænum efnum. Svo er íslenskt kálfaleður í jökkum og lambaleður, laxaroð og kálfaleður í vestunum,“ segir Bóas Kristjánsson aðspurður um nýju línuna. Viljir þú vita nánar um vörulínuna er hægt er að hafa samband í gegnum póst; boaskristjanson.com eða Facebook/boaskristjanson.

Vorlínan fékk góðar viðtökur er hún var sýnd í París í kringum tískuvikuna í byrjun árs og seld til tólf verslana víðs vegar um heiminn.

VORSPRENGJA

30-70%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

NÝ SENDING

- **KJÓLAR FRÁ 3.990.-**
- **BUXUR FRÁ 4.990.-**
- **MUSSUR FRÁ 6.990.-**

OFL.OFL.

FRÁBÆRT TILBOÐ

COSMO

Kringlunni

DAGURINN BYRJAR EKKI FYRR EN KALDA NÆTURHAFRAGRAUTNUM ER SKOLAÐ NIÐUR MEÐ EINUM RJÚKANDI KAFFIBOLLA. RÆKT OG SÓLBAÐ ERU FASTUR LIÐIR Í DAGLEGU RÚTÍNUNNI.

VIÐ ÍSLENSKU FLUGFREYJURNAR REYNUM AÐ HITTAST ALLTAF ÞEGAR VIÐ ERUM Í FRÍI OG HAFA ÞAÐ HUGGULEGT. SIGRÍÐUR BIRNA OG SIGRÍÐUR DÓRA FLUGFREYJUR SÓLA SIG.

ÁSAMT ÞVÍ AÐ VERA FLUGFREYJA ER ÉG LAGANEMI OG ER AÐ TAKA EINN ÁFANGA Í VOR SVO MIKIÐ AF FRÍTÍMANUM FER Í LESTUR. ÉG REYNI AÐ FINNA MÉR FALLEGA STAÐI TIL ÞESS AÐ LESA Á EINS OG TIL DÆMIS VIÐ BURJ KHALIFA, HÆSTU BYGGINGU HEIMS. ÞAÐ HJÁLPAR TIL VIÐ LESTURINN.

TAÍLENSK MATARGERÐ ER MJÖG VINSÆL HJÁ MÉR ÞESSA DAGANA, SEM ENDAR IÐULEGA MEÐ ÁVÖXTUM OG EINUM ÞÆTTI AF SCANDAL.

DAGUR Í LÍFI
FLUGFREYJUNNAR Í DÚBAÍ

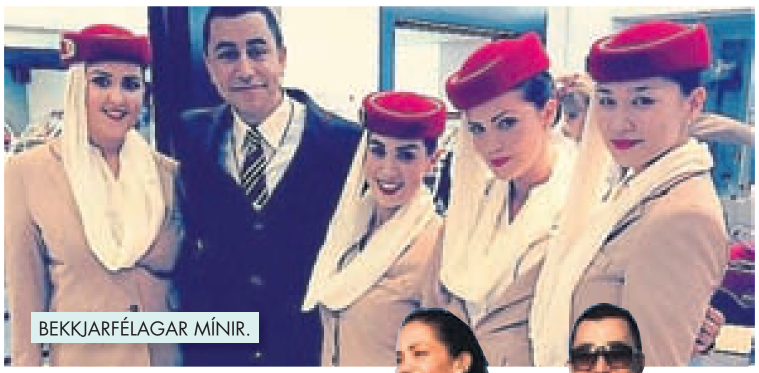
Hildur Hilmarsdóttir er með annan fótinn í Dúbaí þar sem hún starfar sem flugfreyja hjá Emirates Airlines. Hún lifir ævintýralegu lífi því það gefst einnig tími til að njóta sólarinnar og ýmissa vellystinga sem Dúbaí hefur upp á að bjóða. Fjölskyldan er dugleg að halda sambandi í gegnum Skype og vinkonurnar koma reglulega í heimsókn.

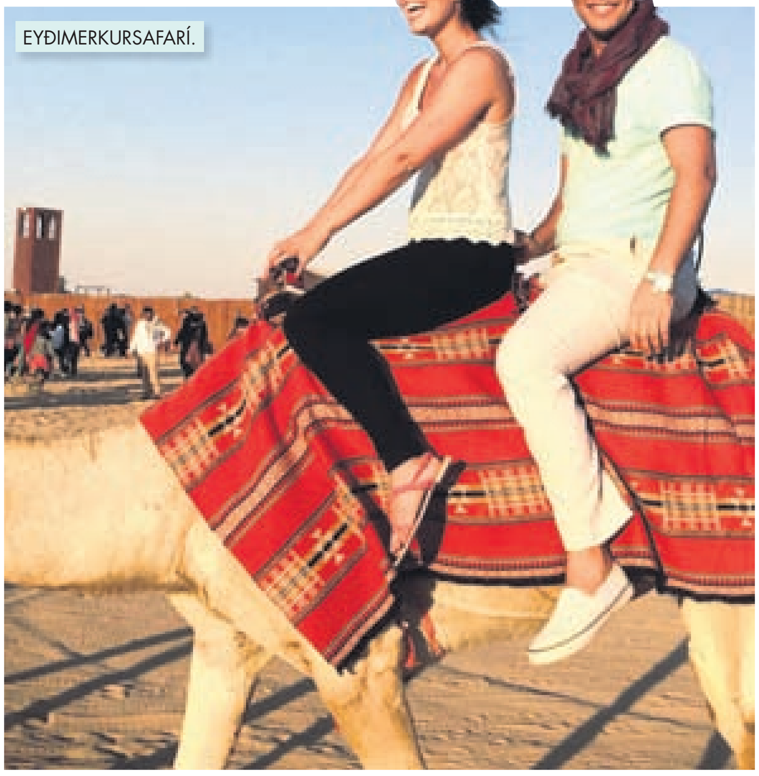
VIÐ NATASHA VINKONA MÍN FRÁ MALASÍU.

ÞETTA ER SVONA DAGLEGA RÚTÍNAN HÉR Í DÚBAÍ EN SVO ERUM VIÐ VINKONURNAR SVO SANNARLEGA DUGLEGAR AÐ LYFTA OKKUR UPP ÞEGAR HÆGT ER OG BRJÓTA UPP VIKUNA MEÐ EINHVERJU SKEMMTILEGU EINS OG EYÐIMERKURSAFARÍ, FALLHLÍFARSTÖKKI EÐA SNEKKJUPARTÍUM.

ABU DHABI SHEIKH ZAYED GRAND MOSQUE, EIN STÆRSTA MOSKA Í HEIMI.

SNEKKJUPARTÍ MEÐ SIGGU DÓRU.


BEKKJARFÉLAGAR MÍNIR.


EYÐIMERKURSAFARÍ.

ÚTRÝMINGARSALA

vegna breytinga

30-50%

afsláttur af öllum vörum

BUXUR FRÁ
2.000 kr

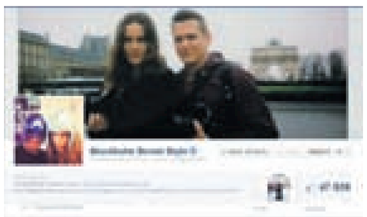
NÝJAR VÖRUR FRÁ LONDON
BEINT Á ÚTRÝMINGARSÖLUNA

Lindebergh fermingarjakkaföt
9.990 kr

Herra
hafnarfjörður
S. 572 3400

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

facebook

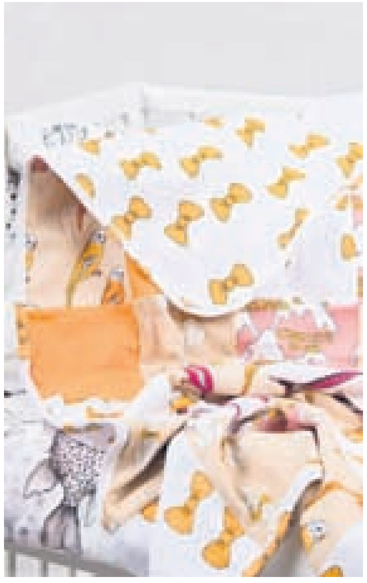


Stockholm Streetstyle

Facebook.com/stockholm-streetstyle

Facebook-síða vefsíðunnar Stockholm Streetstyle er mjög virk en þar koma inn nýjustu götutískumyndirnar af síðunni sjálfri. Tískubloggarinn Caroline Blomst og ljósmyndarinn Daniel Troyse halda síðunni úti. Þau flakka á milli tískuvikna og mynda vel klædda einstaklinga og flakka um helstu borgir Evrópu og fanga götutískuna. Góður innblástur á metnaðarfullri síðu.

Pinterest



Mini Rodini

pinterest.com/minirodini

Barnafatamerkið Mini Rodini heldur úti öflugri Pinterest-síðu þar sem hægt er að fylgjast með því nýjasta sem er að gerast hjá merkinu hverju sinni. Merkið hefur notið mikilla vinsælda fyrir fallegan og öðruvísi barnafatnað og barnahúsbúnað, til dæmis skemmtilegan rúmfatnað. Merkið er þekkt fyrir að taka flottar myndir fyrir fatalínur sínar sem má sjá á síðunni.

Instagram

Ostwald Helgason

Instagram.com/ostwald-helgason

Fylgstu með hálfíslenska hönnunardúóinu Ostwald Helgason á Instagram og fáðu ævintýri þeirra beint í æð. Þau Ingvar Helgason og Susanne Ostwald eru rísandi stjörnur í tískuheiminum og dugleg að upplýsa aðdáendur sína á Instagram. Fallegur fatnaður, baksviðsmyndir frá vinnustofum, tískusýningum og annað skemmtilegt frá Ostwald Helgason.

BLOGGARINN SÆNSK STEMNING Í MÁLI OG MYNDUM

Hanna Stefansson

Hanna.metromode.se

Sænski bloggarinn Hanna Stefansson nýtur mikilla vinsælda í heimalandi sínu og víðar. Hún er með skemmtilegan fatastíl, ófeimin við að fara ótroðnar slóðir í fatavali en heldur þó í hinn klassíska skandinavíska stíl. Hún er nemi, búsett í Gautaborg og tekur fallegar myndir af umhverfinu og af mat. Kærasti hennar og sambýlismaður, John, er einnig fastur gestur á blogginu en klæðaburður hans getur veitt herramönnum innblástur þar sem hann er smekkmaður. Skemmtilegt blogg til að fylgjast með.

Wilson's PIZZA

ÞAÐ ER 40% AFSLÁTTUR AF STÓRUM PIZZUM AF MATSEÐLI UM HELGINA

Stór Rambó

Pizzasósa, ostur, kjúklingur, pepperoni, sveppir, jalapeno, cheddarostur

~~2990~~

1794 kr.

Stór Hawaiian

Pizzasósa, ostur, skinka, ananas

~~2490~~

1494 kr.

Stór Double pepp

Pizzasósa, auka ostur, tvöfalt pepperoni, chilli (litid)

~~2790~~

1674 kr.

PANTAÐU Á NETINU

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

BÍLAR & FARARTÆKI

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

BÍLALIND.is

100% LÁN VISA/EURO TIL 36 MÁNAÐA Í BOÐI !
MMC Galant ES 2,4L Árg. 2003, ek.110 Þ.KM, bensín, sjálfsk.. Sk. 2015. Verð 790.000, Tilboðsverð 599.000.- Meðalafborgun kr. 20 þúsund á mán. Rnr.410947.

Ford Expedition Limited 4x4. Árg. 2008, ek. 100 Þ.km, V8 5,4L bensín, sjálfsk., innfl. nýr.Bíll með öllu. Verð 4.390.000. Tilboðsverð 3.950.000 Stgr. Rnr.411043.

100% LÁN VISA/EURO TIL ALLT AÐ 36 MÁNAÐA !
TOYOTA Aygo 05/2006, ekinn 98 Þ.km, bensín, 5 gírar. Verð 690.000 Stgr. Bíllinn er á staðnum. Meðalafborgun ca 25 þús á mánuði. Rnr.411069

HONDA CR-V i V-Tec. 09/2008, ek. 113 Þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Ath skipti á ódýrari. 75% fjármögnun í boði. Rnr.400392.

Chevrolet Corvette Coupe Z51 2007, ekinn 27 Þ.KM, Sjálfskiptur, 6.0L 401 Hestafl. Sportbíll fyrir lengra komna. Verð 6.990.000 Stgr. Rnr.410749.

Bílalind
Funahöfði 1, 110 Reykjavík
Sími: 5808900
www.bilalind.is

bilfang.is S. 567 2000

GOTT VERÐ !
Suzuki Grand Vitara 05/2005 ek 173 þ.km , 5 gira, 2000cc allure yfirfarinn nyskoðaður verð núna 790 þús !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

SUZUKI

Eigum EL-GO rafmagnsvespurnar til afgreiðslu strax, ekkert próf og ekkert bensín. Sama lága verðið kr.148.900,-

Suzuki Umboðið ehf
SKEIFAN 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
SUZUKI@SUZUKI.IS
WWW.SUZUKI.IS

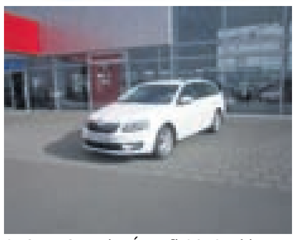
hjól.is bestir í hjólum...

NÚ ER TÍMINN !!
Besti sölutíminn framundan, mikil sala, vantar allar gerðir af hjólum á skrá og staðinn !!

Yamaha XJR1300 árg 2008 ek 8 þús km Rnr. 124853 Áett verð 1590 þús. Hjólið er sem nýtt gsm.8998471

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

HEKLA REYKJANESBÆ



SKODA Octavia. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.111058.

Hekla Söluumboð
Njarðarbraut 13, 260 Reykjanesbæ
Sími: 420 3040
www.heklarnb.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES BENZ E 280 cdi station . Árgerð 2006, ekinn 499 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.140721. Tilboð nú kr: 1.980.000,-

KIA Ceed ex 1.6 dísel sjálfsk.. Árgerð 2013, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161009. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

KIA Sorento. Árgerð 2005, ekinn 138 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.190.000. Rnr.141039. Tilboð nú kr: 1.790.000,-

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

Bílar til sölu

Seldur.is

VILTU SELJA BÍLINN? HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

MERCEDES BENZ - SPRINTER 4x4 416 cdi Mikil burðargeta Ekinn:79 þús km Árg. 2003 Dráttarkúla Verð: 2.890.000 kr Nánar á www.velamidstodin. is S:577-5757/6949999 magnusr@ velamidstodin.is

Land Rover Freelander 2007 Ekinn 119 þús. km. Verð 2.990.000 Uppl. s. 6174549

Rafbíllinn Ókeypis. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Kynntu þér reynslu annarra viðskiptavina okkar á islandus.is. Nissan Leaf frá 2.995þús. Tilboð á Toyota, Ford, Chevrolet og Tesla. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/ díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus. is - S.5522000

Bílar óskast

0-250 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

bílaland - NOTAÐIR BÍLAR - www.bilaland.is

KIA Ceed LX. Nýskr. 01/12, ekinn 35 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 2.390.000.** Rnr.281575.

LAND ROVER Defender 130. Nýskr. 08/04, ekinn 102 Þ.KM, dísel, 5 gírar. **Verð 2.790.000.** Rnr.142097.

FORD F350 Crew Cab 4x4. Nýskr. 12/02, ekinn 129 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.950.000.** Rnr.142084.

SSANGYONG Kyron 35". Nýskr. 10/07, ekinn 99 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.390.000.** Rnr.142086.

TOYOTA Auris Sol. Nýskr. 03/08, ekinn 133 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.890.000.** Rnr.131083.

OPEL Antara Cosmo. Nýskr. 05/08, ekinn 114 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.590.000.** Rnr.191396.

NISSAN Patrol Elegance 35". Nýskr. 09/00, ekinn 216 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.090.000.** Rnr.281489.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

til sölu

Óskum eftir tilboði í Hummer H2 Limousine árg 2006
Góðir tekjumöguleikar!

Til sölu glæsilegur HUMMER H2 LIMOUSINE Árgerð 2006 - Heimasíða limo.is fylgir bílnum. Sjá myndir á bilasalaislands.is raðnúmer 148244.

BÍLASALA ÍSLANDS
Skógarhlíð 10, 110 Rvk.
S. 510 4900

HJÁ OKKUR

4BLS KIPPA ÚT :)

TT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

GIGABYTE
DELUXE TÖLVUTILBOÐ 2

- Thermaltake V3 BlacX Deluxe turn
- AMD A10-7700K Quad Core 3.8GHz Turbo
- GIGABYTE A88XM-D3H móðurborð
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz minni
- 120GB SSD Chronos SATA3 diskur
- 2TB SATA3 7200RPM 64MB diskur
- 8GB Radeon R7 384GCN skjákjarni
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

149.900

DELUXE VÉL Í LEIKI OG VINNSLU

GIGABYTE
mini BRIX TÖLVUTILBOÐ A

- GIGABYTE mini BRIX A8 borðtölva
- AMD A8-5545M Quad Core 2.7GHz TURBO
- 8GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 120GB SSD Atlas Deluxe mSATA3 diskur
- 2GB Radeon HD8510G DX11 skjákjarni
- 7.1 HD Dolby Pro Logic - HDMI / DP / SPDIF
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

119.900

i3 129.990 | i5 149.900

JXD

LEIKJATÖLVA
ANDROID SMART CONSOLE

Fyrsta Android leikjatölvan í heimi með öllum klassísku tökkunum ásamt 5" kristaltærum HD snertiskjá og ótrúlegu úrvali af leikjum.

- Leikjatölva og Android spjaldtölva
- 5" HD 5-punkta fjölsnertiskjár 800x480
- Dual Core 1.3GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- Multi Core Mali 400MP HD 3D skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 300Mbps WiFi n þráðlaust net
- HDMI 1.4 mini, 1xUSB2 mini og Micro SD
- Android 4.1 stýrikerfi og fjöldi forrita
- Allir gömlu leikirnir spilast í þessu litla tæki;)

19.900

ALLIR GÖMLU GÓÐU LEIKIRNIR

J4110DW
WIFI A4/A3 FJÖLNOTATÆKI

Ótrúlegt þráðlaust undratæki frá Brother sem skannar, ljósritar og prentar hágæða ljósmyndir í allt að A3 stærð, rammalaust.

- Hágæða þráðlaust A4 lita fjölnotatæki
- Prentar allt að 18 bls/mín, 16 bls/mín í lit
- 4 hagkvæm hylki, fáanleg allt að 1200 bls
- 6000x1200 dpi prentari og 2400 dpi skanni
- 150 bls A4 bakki og A3 bak-matari
- Duplex sjálfvirk tvíhliða prentun, 6bls/mín
- 4.5" lita snertiskjár fyrir allar aðgerðir
- Þráðlaust WIFI / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 og LAN tengi, PC, MAC og LINUX

MEST SELDI PRENTARINN OKKAR

brother at your side

29.900

HINN FULLKOMNI PRENTARI!

MOBII 1030S

- 10.1" IPS HD fjölsnertiskjár 1366x768
- Dual Core 1.2GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- PowerVR SGX 540 1080p 3D skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 300Mbps þráðlaust net og Bluetooth 4.0
- Li-Polymer rafhlaða allt að 8 tímar
- HDMI 1.4 mini, USB2 micro og Micro SD
- Tvær vefmyndavélar 0.3MP og 2MP
- Android 4.2 stýrikerfi og fjöldi forrita

26.900

ÓTRÚLEGT SUMARVERÐ!

B6000-F

YOGA TAB8

- 8" HD LED fjölsnertiskjár 1280x800
- Quad Core 1.2GHz ARM A7 Cortex örgjörvi
- PowerVR SGX 544 HD DX9 skjákjarni
- 16GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 2.0 Dolby Digital Plus hágæða hljóðkerfi
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Li-Polymer rafhlaða allt að 18 tímar
- Tvær myndavélar 5MP m/flassi og 1.6MP
- Android 4.2 stýrikerfi og fjöldi forrita

39.900

10" AÐEINS 49.900

120GB SSD
SATA3 SOLID STATE DISKUR

- 120GB Mushkin Chronos SSD diskur
- Háhraða SATA3 SSD stýrikerfisdiskur
- Ein besta uppfærslan sem völ er á
- Höggvarinn að 1500G álagi
- Read 550MB/sec, Write 515MB/sec
- SandForce SF2281 háhraða stýring
- TRIM fyrir meiri stýrikerfishraða
- 90000 IOPS einn hraðasti SSD í dag

14.900

240GB 24.900 | 480GB 49.900

J152W
WIFI FJÖLNOTATÆKI

- Hágæða þráðlaust A4 lita fjölnotatæki
- ISO hraði 11 bls/mín, 6 bls/mín í lit
- 4 hagkvæm hylki, fáanleg allt að 600 bls
- 6000x1200 dpi prentari&1200 dpi skanni
- 150 bls bakki fyrir flestar blaðastærðir
- 4.5cm litaskjár fyrir allar aðgerðir
- Þráðlaust WIFI / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 og WiFi, PC, Mac og Linux

16.900

J132W 14.900 | J552DW 24.900

Verð frá: **48.900**

ÚRVAL AF iPAD

A1000L **16.900**

IdeaPad SPJALDTÖLVA

IP751WIC **9.990**

ÞRÁÐLAUS MYNDAVÉL

Verð frá: **1.990**

BÍLFESTINGAR

POINT OF VIEW | Tt eSPORTS By Thermaltake | satzuma | TÖLVUTEK

STÆRSTU MERKIN

Í TÖLVUTEK ERU ÖLL STÆRSTU MERKIN Í FARTÖLVUM Á ÓTRÚLEGU VERÐI

KB-1250SL

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 79.900

TE69

- AMD Kabini Dual Core E1-2500 1.5GHz
- 6GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA2 5400RPM diskur
- 15.6" HD LED Ultrabright 1366x768
- 2GB ATI HD8240 DX11 skjákjarni
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- 720p háskerpu vefmyndavél
- Lyklaborð með sjálfstæðu talnaborði
- Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum

69.900

MEÐ QUAD CORE 89.900

74506G

E1-572G

- Intel Core i7-4500U 3.0GHz Turbo 4xHT
- 6GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED 1366x768 fjölsnertiskjár
- 2GB AMD R7 M265 leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p háskerpu vefmyndavél
- Lyklaborð með sjálfstæðu talnaborði
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

144.900

OFUR ÖFLUG MEÐ INTEL i7

85558G1

NÝ SENDING LÆGRA VERÐ

NÝ KYNSLÓÐ
ÖRÞUNN AÐEINS 18mm OG FISLÉTT

KEMUR Í TVEIMUR LITUM

V5-552

NÝJASTA KYNSLÓÐ FARTÖLVA

Ný kynslóð öflugri, þynnri og léttari fartölva með öflugri 4ra kjarna örgjörva ásamt einum öflugasta skjákjarna í heimi og ótrúlegu hljóðkerfi.

- AMD A8-5557M Quad Core 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB ATI HD8550G DX11 öflugur skjákjarni
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p HD CrystalEye vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

119.900

FÆST Í 2 LITUM

NÝ KYNSLÓÐ
ÖRÞUNN AÐEINS 18mm OG FISLÉTT

BAKLÝST LYKLABORÐ Í FULLRI STÆRÐ

KEMUR Í TVEIMUR LITUM

54208

V5-573G

KRAFTMIKIL ACER FARTÖLVA

Ein öflugasta og glæsilegasta fartölvan í dag með nýjasta Intel Haswell i5 örgjörvanum, ofur öflugu 4GB leikjaskjákorti og ótrúlegu hljóðkerfi.

- Intel Core i5-4200U 2.6GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB GeForce GT750M leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

169.900

V5 MEÐ i7 & 12GB 189.900

85558G50

FRAMELESS TOUCH
HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLSNERTISKJÁR

V5-TOUCH

- AMD A8-5557M Quad Core 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 14" HD 1366x768 frameless fjölsnertiskjár
- 2GB ATI HD8750 DUAL Graphics skjákjarni
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

149.900

11" V5-TOUCH 99.900

54208G

FULL HD IPS
SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 179.900

V3-772G

- Intel Core i5-4200M 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 17.3" FULL HD IPS skjár 1920x1080
- 4GB GeForce GT750M leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

169.900

17" FULL HD LEIKJAFARTÖLVA

W3-810

ICONIA W3

- 8" WXGA fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Dual Core Z2760 1.8GHz Turbo 4xHT
- 2GB DDR2 800MHz vinnsluminni
- 32GB FLASH SSD og allt að 64GB Micro SD
- Intel HD Graphics grafískur kjarni
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Tvær FULL HD vefmyndavélar
- Li-Polymer rafhlaða allt að 8 tímar
- Windows 8 og Office 2013 Home&Student

69.900

MICROSOFT OFFICE 2013 FYLGIR

TRUE HD LED TOUCH
HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLSNERTISKJÁR

E1-2100

FLEX

- AMD Kabini Dual Core E1-2100 1.0GHz
- 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 5400RPM diskur
- 15.6" HD LED 1366x768 fjölsnertiskjár
- 512MB AMD Radeon HD8210 skjákjarni
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 9 tímar
- Innbyggð 720p HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

89.900

Á ÓTRÚLEGU VERÐI!

A5170

59.900

C55D TOSHIBA
15,6" fartölva með orkusparandi Dual Core örgjörva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1 stýrikerfi

ÓDÝR FRÁ TOSHIBA

13" MacBook Pro RETINA 224.900

VERÐVÖRN
Ef þú finnur tölvuna auglýsta ódýrari en hjá okkur þá lækkum við okkar verð á staðnum

Verð frá: **159.900**

MacBook AIR

MB23MH

119.900

i5 LENOVO
Glæsileg 15.6" fartölva með Intel i5 örgjörva, 8GB minni, 500GB disk og Windows 8

ÖFLUG FRÁ LENOVO

17104ED

20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 149.900

129.900

HP Pavilion
Glæsileg 17,3" fartölva með ofur öflugum Intel i5 örgjörva, 8GB minni, 500GB disk og Windows 8.1 stýrikerfi

ÖFLUG 17" FARTÖLVA

acer · ASUS · hp · lenovo · packard bell · SAMSUNG · SONY · TOSHIBA

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Fellihýsi

Notaðir ferðavagnar á www.vikurverk.is

VÍKUR V·E·R·K
Víkurhvarf 6 • 203 Kópavogur
Sími 557 7720 • vikurverk.is

Tjaldvagnar

TILBOÐ! Combi Camp 2007 árgerð, flottur vagn! Ásett verð 630 þús tilboð 399 þús. S: 899 9968

Bílaþjónusta

B.S.VERKTAKAR

Malbiksviðgerðir - málun bílastæða - vélsópun - skilti www.verktak.is S: 5514000

Bíllyklar
25% afsláttur*
af öllum bíllyklum í apríl
Neyðarþjónustan
Skútuvogur 11 • s: 510-8888

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

EIGUM VARAHLUTI Í PESSA. KAUPUM BÍLA Í NIÐURRIF.

Nissan, Ford, Skoda, Subaru, Toyota, Mitsubishi, Opel. Hyundai Accent-Trajet, Dodge Caravan, Peugeot. Kia, Renault, Volvo S40-S70, Mazda 323. Bílar&Partar 421-7979 bilarogpartar.is

Viðgerðir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, kangoo. Renni diska og skálar. Sérgrein bremsuviðgerðir. S. 892 7852.

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

VANTAR PIG PÍPARA ?

Getum bætt við okkur verkefnum, viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Vönduð vinnubrögð. Tilboð/tímavinna. Uppl. í s. 869 4808 Heimslagnir ehf.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

• Trjáklippingar
• Felli tré
• Garðyrkja
40 ára starfsreynsla
Jóhannes garðyrkjumeistari
S. 846 8643 • 856 9600
www.gardyrkjumeistari.is

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

ÓDÝR GARÐÞJÓNUSTA

Fáðu verðtilboð í garðklippingar eða garðsláttinn fyrir sumarið. Engi ehf Sími: 615-1605.

Bókhald

SKATTFRAMTAL 2014

Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 fob@fob.is

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Húsaviðhald

PARKETSLÍPUN ÍSLANDS

Parket og sólpallaslípun um allt land. 7728100.

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípulagnir
• þakviðgerðir • raflagnir
• málningarvinnu • flísalagnir
• trésmíðavinnu • jarðvinna
• gluggaskipti • hellulagnir
• glerskipti • álklæðningar
Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116

Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Ertu að framkvæma og vantar þig gáma, vinnuskúra eða salerni? Nánari upplýsingar fást í síma 5775757 eða með því að send tölvupóst á gamur@gamur.is

KEYPT & SELT

Til sölu

Trampólin og öryggisnet á frábæru verði. Allar frekari upplýsingar á trampolin.is

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 845 5976.

Verð í Kolaportinu með fullt af skartgripum og dóti næstu 3 helgar. - Jóna Bjarkan

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

BÍLL DAGSINS

Bíll dagsins kr. 1.150.000

PEUGEOT 207 1.4HDi dísil

Nýskráður 5/2007, ekinn 102 þús.km., dísel, 5 gírar.

NISSAN

X-trail Elegance

Nýskráður 10/2005, ekinn 163 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.190.000

HYUNDAI

Terracan 2900 GLX

Nýskráður 6/2005, ekinn 149 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.890.000

TOYOTA

Yaris Hybrid

Nýskráður 11/2012, ekinn 24 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.190.000

NISSAN

Pathfinder SE

Nýskráður 8/2006, ekinn 105 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.390.000

NISSAN

Note dísil

Nýskráður 8/2008, ekinn 125 þús.km., dísel, 5 gírar.

Verð kr. 1.690.000

HONDA

Civic Comfort

Nýskráður 3/2013, ekinn 15 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.350.000

HONDA

Accord Lifestyle

Nýskráður 7/2013, ekinn 23 þús.km., bensín, 6 gírar.

Verð kr. 4.150.000

FORD

Escape XLT Choice 4wd

Nýskráður 12/2004, ekinn 116 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 990.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Opið laugardaga
milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

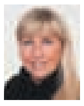
fasteignir

105 Reykjavík

Kirkjuteigur 25

OPIÐ HÚS

Laugard. 26. apríl 14:00 - 15:00



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir, Sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Vel skipulögð og falleg 81.3 fm íbúð
Möguleiki á 3ja svefnherberginu
Fallegt eldhús
Einstök staðsetning
Barnaskóli og leikskóli beint á móti

Verð: **29,5 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Óskast keypt

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.

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

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr. per month.
gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is

HERBERGI TIL LEIGU Í DALBREKKU, KÓPAVOGI.
Til leigu snyrtileg, 15 m2 herbergi með aðgangi að baði, eldhúsi, þvottavél og internet aðgangi. Stutt í Bónus, veitingastaði, kaffihús og strætó. Verð frá 55.000 á mánuði.

Available now! 15m2 rooms for rent, with access to kitchen, bath, laundry, internet. Close to Bónus, restaraunts and buses.Price from 55.000.
Uppl. gefur Sverrir í s. 661-7000

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 600 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 160- 400 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

2ja herb. íbúð. Ekki full lofthæð. Sér inngangur. Til leigu frá 01.05. Áhugasamir hafið samband í s. 8923159 milli kl. 15-18.

TIL LEIGU
Til leigu 3 herb. 90fm íbúð í kjallara. Leigist frá 1.mai, langtimaleiga. Verð 180 á mánuði. Uppl í s. 8465237

Sumarbústaðir

SUMARHÚSALÓÐIR.
Eigum nokkrar sumarhúsalóðir í fallegu skóglendi við Hraunskóga Húsafelli sem fást gegn yfirtöku á leigusamningum. Uppl. gefur Ólafía í s. 660 4481.

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

STARFSKRAFTUR ÓSKAST
Í rótgróna veiðibúð í Rvk. Um sumarstarf er að ræða. Þekking á veiðiskap stundvísi og góð framkoma skilyrði
Ferilskrá sendist á zircon@simnet.is

DEVITOS PIZZA
Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu. Dagvinna og næturvinna. Um helgar.
Uppl. í s. 511 2244 og 692 4327 og 697 8434

Bakarí í Kópavogi auglýsir eftir starfsmanni í verslun á tvískiptar vaktir alla virka daga. Einnig vantar fólk í helgarstörf. 18 ára og eldri. Íslensku kunnátta skilyrði. Áhugasamir hafið samband á netfangið kokuhornid@kokuhornid.is

Starfskraft vantar í Sauðburð sem fyrst. Uppl. í s. 487 4791 og 864 2146.

MÁLARAR
Óskum eftir mönnum vönum málningarvinnu. Næg vinna í boði. Uppl. í s. 868 5171 Egill.

Atvinna óskast

Ég er í starfsleit er á 17 ári.Stundvís og duglegur. S 7752507. Hef góð meðmæli

TILKYNNINGAR

Einkamál

21 árs kona vill skemmta sér með karlmanni. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8713.

Lágvaxin kona, 100 kg, hress og fín, leitar sambands. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8686.

Eðalgott nudd. „Aðalgellan mætt aftur" Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8965.

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

LAUGARDAGUR 26. APRÍL
11:35 SOUTHAMPTON - EVERTON
13:50 STOKE CITY - TOTTENHAM
13:50 SWANSEA CITY - ASTON VILLA
16:20 MAN.UNITED - NORWICH CITY

SUNNUDAGUR 27. APRÍL
12:55 LIVERPOOL - CHELSEA
15:00 CRYSTAL PALACE - MAN.CITY

STÓRSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

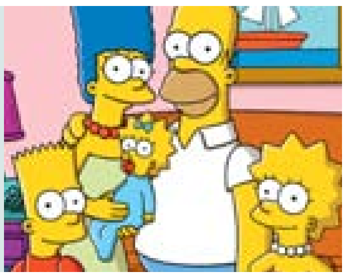
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
GLEÐILEGT SUMAR OPIÐ 10:00-19:30
159 KR. STK
LITLAR VATNSBYSSUR 159 KR.STK
79 KR. STK
SÁPUKÚLUBOX 79 KR.STK
259 KR. 20 STK
KRÍTAR 20 STK. 259 KR.STK
259 KR. STK
SÁPUKÚLUSVERÐ 259 KR.STK
NÝBÖKUÐ OSTASLAUFA
198 kr. 120g
198 kr. 1.5 ltr.
198 kr. 2 ltr.
79 kr. 330ml
Kók í bauk. 330 ml. 79.kr. stk
79 kr. 500ml
579 kr. 500g
STONE OVEN PIZZA MARGHERITA
STONE OVEN PIZZA SALAMI
229 kr. 300g
298 kr. 350g
EUROSHOPPER PIZZA-MARGHERITA & PIZZA- SALAMI
BÓNUS
24 PINNAR
698 kr. 24 stk
69 kr. 250ml
BÓNUS HAFRAKEX
198 kr. 225g
198 kr. 510ml
Pólskar PYLSUR
87% KJÖT
298 kr. 5 stk./360g
159 kr 5 stk.
359 kr 10 stk.
Bónus Pylsubrauð 5 stk
& Pylsur 10 stk 485g
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

2 | KL. 20:10

The Mask Of Zorro

Ævintýramynd með Antonio Banderas, Anthony Hopkins og Catherine Zeta-Jones í aðalhlutverkum.

Skemmtilegt föstudagskvöld



2 | KL. 19:20

The Simpsons

Bráðfyndin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.

2 | KL. 19:45

Impractical Jokers

Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á um að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.

BÍÓ STÖÐIN | KL. 22:00

Parker

Spennumynd með Jason Statham og Jennifer Lopez í aðalhlutverkum.

3 | KL. 20:15

Community

Önnur gamanþáttaröðin um sjálfumglaðan lögfræðing sem missir lögfræðiréttindi sín og neyðist til að setjast á skólabekk á ný.

3 | KL. 20:35

American Idol

Einn vinsælasti þáttur í heimi og dómarar að þessu sinni eru þau Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

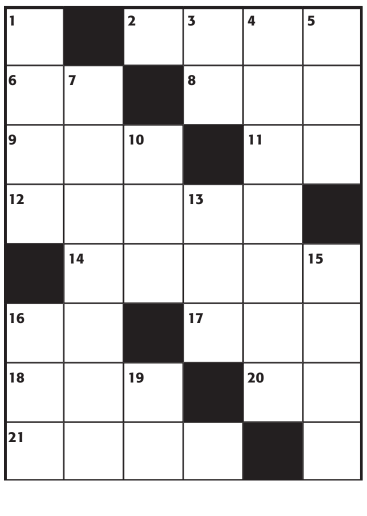
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Ég elska að vera gift. Það er svo frábært að finna þessa sérstöku manneskju sem maður vill láta pirra sig það sem eftir er.“

Rita Rudner



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. skarð, **6.** átt, **8.** liðamót, **9.** festing, **11.** Ónefndur, **12.** yfirstéttar, **14.** svipað, **16.** Tveir eins, **17.** drulla, **18.** svif, **20.** golf áhald, **21.** þraut.

LÓÐRÉTT
1. gösla, **3.** skammstöfun, **4.** íauki, **5.** stjórnarumdæmi, **7.** flæmi, **10.** poka, **13.** tilvist, **15.** einsöngur, **16.** lögg, **19.** tvíhljóði.

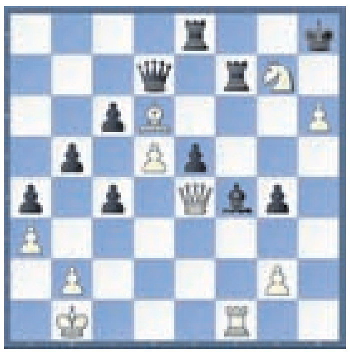
LAUSN
LÁRÉTT: 2. geil, **6.** sv, **8.** hné, **9.** lím, **11.** nn, **12.** aðals, **14.** álíka, **16.** tt, **17.** for, **18.** áta, **20.** tí, **21.** raun.
LÓÐRÉTT: 1. ösla, **3.** eh, **4.** innskot, **5.** lén, **7.** víðátta, **10.** mal, **13.** líf, **15.** aría, **16.** tár, **19.** au.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Magnus Carlsen (2881) tapaði sinni annarri skák í röð í gær. Að þessu sinni gegn Aseranum Teimor Radjabov (2713).

Svartur á leik



37…Dxd6! (langbest) 38. Rxe8 Dxd5! 39. Dxd5 cxd5 40. g3. Carlsen vinnur mann en eftir **40…Kh7 41. gxf4 exf4** réð hann ekkert við svörtu peðin og gafst upp 10 leikjum síðar. Tvö töp í röð hjá Carlsen teljast stórtíðindi.
www.skak.is Skemmtikvöld hjá TR í kvöld.

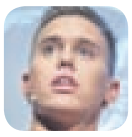
Þú gætir eignast nýjan Skoda Citigo ef þú drífur bílinn í skoðun!
GÓÐ ÞJÓNUSTA OG HAGSTÆÐ KJÖR Á SKOÐUNUM
Frumherji
OPIÐ Á LAUGARDAG Í SKEIFUNNI
Opið frá kl. 9:00-14:00 þ. 26.04
AUKIN ÞJÓNUSTA!
Við komum til móts við þarfir viðskiptavina okkar og höfum opið á morgun laugardag. - Nýttu tækifærið og komdu í skoðun. - Heitt könnunni.
Engar tímapantanir (frjáls mæting).
HAPPDRÆTTI
Þeir sem koma með bíl í skoðun hjá Frumherja geta skráð sig í happdrætti á heimasíðu Frumherja og þannig öðlast möguleika á því að eignast stórglæsilegan Skoda Citigo sem verður dreginn út 1. júlí 2014.
Bifreiðaskoðun
SKODA CITIGO
Frumherji
Bifreiðaskoðun Skeifunni
Sími: 570 9237 · Netfang; frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

Hönnun innblásin af The Simpsons er móðins í dag

TÍST VIKUNNAR

Berglind Festival
@ergblind
EVE fanfest ætti að heita EVE fanfiesta. Miklu vinalegra og allir fengju frían sombrero.

Þossi
@thossmeister
Get ekki heldur hugsað mér að mæta í brúðkaupið hjá Kim, þoli ekki raunveruleikaþætti, ekki einu sinni óraunverulega raunveruleikaþætti.


Jón Jónsson
@jonjonssonmusic
Sleikti óvart lóð í ræktinni áðan. Fann smá á mér og ákvað því að kanna þetta nánar. Heyrðu, þá var þetta búslóð. #humor #MiðÍslandhérkemég

Logi Bergmann
@logibergmann
Lið sem tapaði fyrir Sunderland um helgina á heimavelli er núna að spila í undanúrslitum CL. Er þetta ekki frábært sport? #fotbolti

Atli Fannar
@atlifannar
Hvar plottar Framsókn næstu skref?
a) Bak við tjöldin
b) Undir feldi
c) Úr fílabeinsturni
d) Í reykfylltum bakherbergjum
e) Allt ofangreint

Hnésíðar stuttbuxur fyrir sumarið 2014

Samkvæmt dagatalinu er sumarið komið og því ekki úr vegi að skoða hvaða spjarir vega þyngst í tískuheiminum sumarið 2014. Það sem ber hæst er stuttbuxnatískan þar sem hinar svokölluðu „Bermúda"-buxur eru í brennidepli. Buxur sem ná niður að hnjám, ýmist víðar eða þröngar, voru áberandi á tískupöllunum hjá helstu hönnuðum heimsins. Flott og þægileg tíska sem virkar vel við strigaskó, sandala sem og háa hæla.

Græjaðu fermingargjafirnar!
Snjalltæki í fremstu röð fyrir unga snillinga

NÝHERJI
Borgartúni 37 / Kaupangi Akureyri
nyherji.is/fermingar

Lenovo Yoga spjaldtölva
Verð frá: 49.900 kr.
Spræk og skemmtileg, góð í alla afspilun og leiki.

Sony Xperia Z1 compact
Tilboð: 99.900 kr.
Nettur snjallsími, búinn nýjustu skjátækni og frábærri myndavél.

Fitbit Flex snjallarmband
Tilboð: 15.990 kr.
Mælir hreyfingu, skrefafjölda, kaloríu brennslu og svefn.

„Græjan sem allir eru að tala um" bleikt.is

SUMAR SALA

40% TIL 60%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM Á SUMARSÖLU!

OPIÐ:

Föstudag	10:00 - 19:00
Laugardag	10:00 - 18:00
Sunnudag	13:00 - 18:00

next

KRINGLUNNI • SÍMI 551 3200

Fylgstu með okkur á Facebook

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

WEBERÚRVALIÐ FINNUR ÞÚ Á

www.hagkaup.is

Sætir snakktómatar í fötu. – 500gr.
Frábært sumarsmakk

Baguette
Vissir þú að í Hagkaup færðu
9 mismunandi tegundir af baguette?

Zevia
Engar kaloríur, engin gervisæta.
Með stevíu.

Nutramino
Ice-tea, isotonic og red fuel.

Freyju Draumur
180 g í pakka

Te frá Pukka
Nýjar tegundir af hinu vinsæla Pukka tei.

kleinuhringir

Kleinuhringjabar í Skeifunni, Smáralind,
Garðabæ, Kringlunni og á Eiðistorgi
Minna úrval í öðrum verslunum.

HEFUR ÞÚ KÍKT Á
KLEINUHRINGJAÚRVALIÐ
Í HAGKAUP?

Kleinuhringir
149kr/stk
verð áður 198

NAUTAAT

HAMBORGARAR
4X80 gr
699 kr/pk
Verð áður 899

Holta

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

LÆRI MEÐ LEGG
MANGÓ OG LIME
849 kr/kg
verð áður 1.099

ÍSLANDS LAMB

BLANDAÐAR OG
KRYDDLEGNAR

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

LÆRISNEIÐAR
1.889 kr/kg
verð áður 2.699

NAUTAAT

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

RIBEYE
INNFLUTT
3.374 kr/kg
verð áður 4.499

ÍSLANDS GRÍS

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

REYKTAR
GRÍSAKÓTILETTUR
1.609 kr/kg
verð áður 2.299

Holta

KJÚKLINGALÆRI
ÚRBEINUÐ
1.874 kr/kg
verð áður 2.498

RICETTE D'AUTORE

FERSKASTA PASTAÐ Á
ÍSLANDI MEÐ FLUGI FRÁ
TOSCANA!

FERSKT með FLUGI

FERSKT ÍTALSKT
GÆÐAPASTA MEÐ
FYLLINGU

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

THE AMAZING SPIDERMAN 2 3D	KL. 5 - 8 - 10.50	12
THE AMAZING SPIDERMAN 2 3D LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.50	12
THE AMAZING SPIDERMAN 2 2D	KL. 5 - 8 - 10.50	12
RIO 2 2D ÍSL. TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
RIO 2 3D ÍSL. TAL	KL. 3.30	L
OCULUS	KL. 8 - 10.20	16
HARRÝ OG HEIMIR	KL. 6 - 8 - 10	7

HÁSKÓLABÍÓ 5%

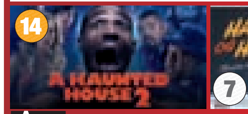
THE AMAZING SPIDERMAN 2 3D	KL. 6 - 9 - 10	12
RIO 2 2D ÍSL. TAL	KL. 5.45	L
OCULUS	KL. 8	16
HARRÝ OG HEIMIR	KL. 6 - 8 - 10.20	7
GRAND BUDAPEST HOTEL	KL. 5.45 - 8 - 10.15	7

Miðasala á: eMiði

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði NÁNAR Á SMARABIO.IS/BYLTING

LAUGARÁSBÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
SPIDERMAN 2 3D	5, 8, 10, 10:50 P	12
A HAUNTED HOUSE 2	8, 11	14
RIO 2 2D	5	L
HARRY OG HEIMIR	5, 7,9	7

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE AMAZING SPIDER-MAN 2	KL. 3D: 5 - 8 - 10:55 2D: 4	12
THE AMAZING SPIDER-MAN 2 VIP 2D	KL. 5 - 8 - 10:55	
THAT AWKWARD MOMENT	KL. 8:30 - 10:45	12
DIVERGENT	KL. 5:10 - 8 - 10 - 10:55	12
RÍÓ 2 ÍSL.TAL	KL. 3D: 3 2D: 3 - 4 - 6:10	L
CAPTAIN AMERICA 2 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:45	12
NOAH	KL. 8	12
NEED FOR SPEED	KL. 10:55	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THE AMAZING SPIDER-MAN 2 3D	KL. 5 - 8 - 10:55	12
THAT AWKWARD MOMENT	KL. 8	12
DIVERGENT	KL. 10:10	12
RÍÓ 2 ÍSL.TAL 3D	KL. 5:50	L

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

THE AMAZING SPIDER-MAN 2 3D	KL. 4:45 - 7:40 - 10:30	12
THAT AWKWARD MOMENT	KL. 8	12
DIVERGENT	KL. 4:50 - 7:40 - 10:30	12
CAPTAIN AMERICA 2 3D	KL. 4:50 - 7:40 - 10:30	12
NOAH	KL. 5:10	12
NEED FOR SPEED	KL. 10:10	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

THAT AWKWARD MOMENT	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
DIVERGENT	KL. 6 - 9	12
CAPTAIN AMERICA 2 2D	KL. 9	12
GAMLINGINN	KL. 6	12

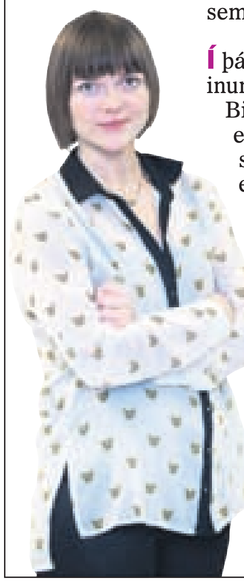
SAMBÍÓIN AKUREYRI

THAT AWKWARD MOMENT	KL. 8 - 10:45	12
DIVERGENT	KL. 8	12
CAPTAIN AMERICA 2 3D	KL. 5:10 - 10:10	12
NOAH	KL. 5:10	12

Mr. Big er dauður

BAKÞANKAR

Lilju Katrínar Gunnarsdóttur



Eins og margar ungar konur á mínum aldri horfði ég á alla Sex and the City-þættina. Og fyrstu bíómyndina. Og píndi mig meira að segja í gegnum horbjóðinn sem seinni bíómyndin var.

Í þáttunum fylgdist ég með öndina í hálsinum með ástarsambandi Carrie og Mr. Big. Mr. Big var stóra ástin í lífi Carrie en fór illa með hana trekk í trekk. Hún ól samt ávallt þá von í brjósti að þau myndu enda saman. Að hún gæti breytt þessum óáreiðanlega glaumgosa. Því felldi ég ófá tárin þegar Mr. Big áttaði sig loksins á hve góð Carrie væri fyrir sig og játaði ást sína á afar dramatískan og fallegan hátt í borg ástarinnar í lokaþætti Sex and the City.

ALLT í einu var Mr. Big ekki Mr. Big heldur John James Preston.

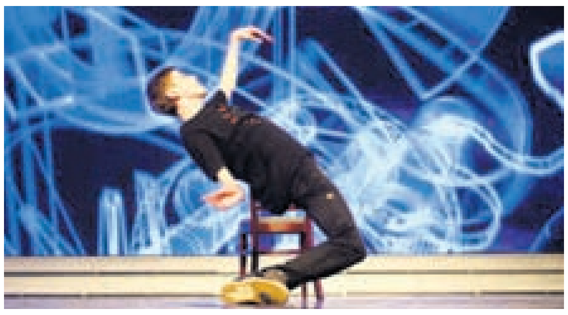
ÞETTA færði okkur vinkonunum von. Allar áttum við okkar Mr. Big. Allar gátum við ekki hamið okkur þegar við hittum þessa forboðnu menn og urðum eins og smástelpur í hvert sinn sem við vorum nálægt þeim. Þeir komust upp með allt því að djúpt innra með okkur áttum við þá ósk heitasta að geta breytt þeim. Látið þá verða ástfangna af okkur og engum öðrum. Eins og Mr. Big myndu þeir sjá að sér.

SÍÐAN eru liðin mörg ár og margir menn hafa komið og farið úr okkar lífi. Alltaf poppaði Mr. Big reglulega upp í huga okkar. Hann varð meira að segja á vegi okkar og kramdi hjarta okkar með reglulegu millibili. Mismikið en alltaf var það jafn sárt.

LOKSINS varð okkur hins vegar ljóst að Mr. Big er og verður alltaf aumingi. Ónytjungur sem þarf að hafa marga bolta á lofti til að finna til sín. Maður sem er ófær um að elska aðra manneskju og vera henni trúr. Vitleysingur sem axlar enga ábyrgð á gjörðum sínum.

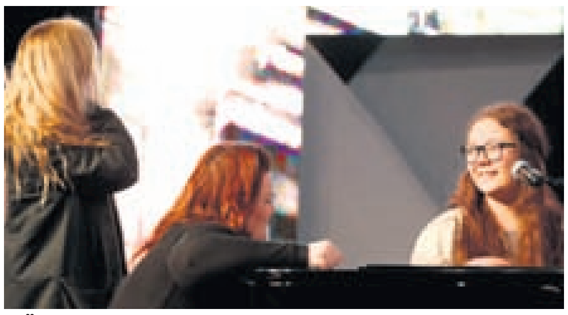
ÉG ber engan kala til greysins Carrie fyrir að leyfa okkur vinkonunum að láta okkur dreyma. Þetta var ljúfsárt á meðan það entist en núna er Mr. Big dauður.

ÞVÍLÍK NÁÐARGÁFA Páll „jójó“ Valdimar er meistari með jójóið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



HVERNIG FER HANN AÐ ÞESSU? Brynjar Dagur er ótrúlega hæfileikaríkur dansari.

GRÍPUR Í FIÐLUNA Elva María er ekki bara frábær söngkona.



MÖGNUÐ Laufey Lín fær hér góðar ráðleggingar frá Heru Björk og Selmu Björns.

ÆFT FYRIR ÚRSLITASTUND

Úrslitaþáttur Ísland Got Talent verður sýndur í beinni útsendingu á Stöð 2 á sunnudagskvöldið. Atriðin sjö sem keppa um tíu milljónir króna hafa verið í stífum æfingum og fékk Fréttablaðið að kíkja á eina æfingu í Austurbæ.

KEMUR Á ÓVART Töframaðurinn Jón Arnór hefur unnið hug og hjörtu þjóðarinnar.

→ Símanúmer keppenda

- 900 9501 Páll Valdimar
- 900 9502 Elva María
- 900 9503 Arnar og Agnes
- 900 9504 Höskuldur og Margrét
- 900 9505 Jón Arnór
- 900 9506 Laufey Lín
- 900 9507 Brynjar Dagur

SAMSTILLT Hin vestfirsku Arnar og Agnes eru fagmenn fram í fingurgóma.

SJÓÐHEITT ATRIÐI Margrét Hörn og Höskuldur ætla að reyna að dansa sig til sigurs.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Tónleikar

12.10 Tónleikarnir Hjartsláttur, úr tónleikaröðinni Andrými í litum og tónum, verða haldnir í Listasafni Íslands. Flutt verða tónverk eftir Claude Debussy, Jean Michel Damase og Eugéne Bozza. Flytjendur verða Berglind Stefánsdóttir, Dagný Marinósdóttir, Emilía Rós Sigfúsdóttir og Karen Erla Karólínudóttir.

12.15 Hádegistónleikar Tríós Reykjavíkur í samstarfi við Listasafn Reykjavíkur þar sem flutt verður Vorið úr Árstíðum Vivaldis með aðstoð nemenda úr Listaháskóla Íslands og Tónlistarskólanum í Reykjavík. Á tónleikunum verður leikið píanótríó eftir Beethoven op.1 nr. 1, en í aðalhlutverki er Vorið úr Árstíðum Vivaldi. Tónleikarnir eru á Kjarvalsstöðum og er aðgangur ókeypis.

20.00 Tónleikar Karlakórsins Þrasta ásamt hljómsveit í Víðistaðakirkju.

20.30 Haukur og félagar frumflytja nýja og spennandi tónlist Hauks í Kirkjuholti, safnaðarheimili Vídalínskirkju.

21.00 Stúdíó Hljómur kynnir á ný tónleikaröðina/hljómsveitakeppnina Eflum íslenskt tónlistarlíf. Eins og áður er engin dómnefnd, heldur sjá áhorfendur alfarið um val á þeim hljómsveitum sem fá frí lög í upptökum. Hljómsveitirnar sem koma fram eru Aeterna, Daedra, Skerðing, Hörmung og Rafmagnað.

21.00 Árstíðaskiptunum fagnað á Loft Hostel með tónlistarveislu. Skotinn Mick Hargan og Kanadabúinn Sarah Noni koma fram. Bæði eru þau söngvaskáld sem hlotið hafa fádæma viðtökur á tónleikum víða um heim. Aðgangur er ókeypis.

21.00 Kanadíski tónlistarmaðurinn David Porteous kemur fram í Stúdentakjallaranum. David, sem býr í Toronto, er þrítugur tónlistar- og kvikmyndagerðarmaður. Hann hefur samið tónlist fyrir fjölda kvikmynda og hlotið fyrir það ýmsar viðurkenningar og tilnefningar. Aðgangur er ókeypis.

Fræðsla

12.00 Hádegisleiðsögn í Hafnarborg um sýningarnar Shop Show og Hnallþóra í sólinni – Dieter Roth.

Ópera

12.00 Tónlistarhópurinn Lýran verður með kynningu á óperettunni Orfeus í Undirheimum eftir Offenbach í hádeginu í Háteigskirkju. Í óperettunni Orfeus í Undirheimum eftir Offenbach er fjölbreytt fjör í skemmtilegu söguviði. Tónleikarnir taka um hálfa klukkustund en aðgangseyrir er 1.000 krónur.

Sýningar

17.00 Unnur Óttarsdóttir, meistaranemi í myndlist við Listaháskóla Íslands, opnar einkasýningu í Kubbnum, sýningarrými myndlistardeildar að Laugarnesvegi 91.

21.00 Tamara Vickokova og Rafael Elders setja fram spurningu um einhverfu í sýningunni Ef þú gefur mér smá tíma … á Litlu Kaffistofunni, Hverfisgata 44.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

SÍÐUSTU SIGURVEGARAR Hljómsveitin In the Company of Men sigraði í síðustu keppni.

Stökkpallur fyrir ungar og efnilegar hljómsveitir

Áhorfendur velja sigurvegara hljómsveitarkeppninnar í lýðræðislegri kosningu.

„Við erum að gera þetta til þess að gefa ungum og efnilegum hljómsveitum ákveðinn stökkpall og byr í seglin,“ segir Kristján Haraldsson, eigandi Stúdíó Hljóms. Hann stendur fyrir keppni sem kallast Eflum íslenskt tónlistarlíf og fer keppnin fram á Gamla Gauknum í kvöld, í formi tónleika.

„Þetta eru tónleikar á Gauknum þar sem sveitirnar koma fram og keppast um að fá að taka upp lag frítt í Stúdíói Hljóm,“ útskýrir Kristján. Áhorfendur á svæðinu kjósa svo í lýðræðislegum kosningum sigurvegarana og er því engin sérstök dómnefnd að dæma. Hver hljómsveit hefur fimmtán mínútur til þess að heilla áhorfendur.

„Það eru bönd að taka þátt sem hafa til dæmis tekið þátt í Músíktilraunum. Til dæmis í fyrra tók hljómsveitin In The Company of Men þátt en hún hafði skömmu áður lent í öðru sæti í Músíktilraunum.“

Kristján segir það ekki sjálfgefið að ungar hljómsveitir fái svona tækifæri en þetta er í sjötta sinn sem hann stendur fyrir svona keppni. „Þetta hefur alltaf gengið mjög vel og hefur salurinn ávallt verið þétt setinn. Það er líka gaman að sjá hljómsveitirnar kynnast, því oft sér maður hljómsveitir spila saman á tónleikum eftir að hafa spilað í þessari keppni og vinskapur myndast,“ bætir Kristján við.

Allir tónleikarnir eru teknir upp og upptökurnar verða svo spilaðar í útvarpsþættinum Skúrinn á Rás 2 á næstunni.

Í kvöld keppa hljómsveitirnar Aeterna, Daedra, Skerðing, Hörmung og Rafmagnað.

Húsið opnar klukkan 21.00 og fyrsta sveit stígur á stokk á slaginu 22.30.

Það er frítt inn á tónleikana. **- glp**

Mazda2 er sparneytinn, ótrúlega lipur og hagkvæmur í rekstri. Hann er búinn öflugri 1,3 lítra bensínvél sem þó eyðir einungis frá 4,3 l/100 km og fær frítt í stæði. Mazda2 er áreiðanlegur, öruggur, vel búinn og frábær í endursölu. Taktu snúning á Mazda2, gerðu góð kaup og lækkaðu rekstrarkostnaðinn.*

MAZDA. DEFY CONVENTION.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

Mazda2 eyðir 4,3 l/100 km í langkeyrslu og fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur í 90 mínútur í senn.
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

EINKUNNASPJALDIÐ VÖRNIN ★★★★★ SÓKNIN ★★★★★ ÞJÁLFARINN ★★★★★ BREIDDIN ★★★★★ LIÐSTYRKURINN ★★★★★ HEFÐIN ★★★★★

Spá Fréttablaðsins

Pepsi deildin
HEFST 4. MAÍ

1. sæti - ???
2. sæti - ???
3. sæti - ???
4. sæti - ???
5. sæti - ???
6. sæti - ???
7. sæti - ???

8. SÆTI - FRAM

9. sæti - Keflavík
10. sæti - Víkingur
11. sæti - Fylkir
12. sæti - Fjölnir

Fram hafnar í 8. sæti

Fram er stærsta spurningamerkið fyrir tímabilið enda kemur liðið gríðarlega mikið breytt til leiks, með nýjan þjálfara og nýja stefnu í sínum knattspyrnumálum.

Bjarni Guðjónsson var ráðinn þjálfari Framara en hann hefur ferilinn hjá einu stærsta félagi landsins, sem fagnaði loksins titli í fyrra þegar liðið varð bikarmeistari eftir 23 ára eyðimerkurgöngu.

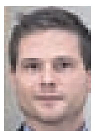
Bjarni hefur algjörlega breytt liðinu hjá Fram og fékk til sín mikið af ungum strákum og mikið af leikmönnum sem spilað hafa í neðri deildum. Verkefnið er virkilega spennandi í Safamýrinni en svo á eftir að sjá hvort það gangi upp þar sem hópurinn er nýr og þjálfarinn reynslulaus.

Lykilmaðurinn

Frammistaða Ögmunds Kristinssonar síðasta sumar var ein helsta ástæða þess að Fram hélt sæti sínu í deildinni en liðið fékk á sig langfæst mörkin af liðunum í kringum sig í fallbaráttunni ásamt Ólsurum.

Ögmundur hefur sýnt undanfarin tvö sumur að hann er orðinn einn af albestu markvörðum deildarinnar enda ekki að ástæðulausu að erlend lið báru víurnar í hann. Það var einfaldlega óheppni hjá honum að meiðast þannig ekkert varð úr yfirvofandi félagaskiptum.

Þjálfarinn



Bjarni Guðjónsson er 35 ára gamall og á sínum fyrsta ári sem þjálfari. Hann lagði skóna á hilluna eftir að hafa orðið Íslandsmeistari með KR á síðasta tímabili.

Tölurnar í fyrra

Mörk skoruð	6. sæti (1,7 í leik)
Mörk á sig	1. sæti (1,1 í leik)
Stig heimavelli	7. sæti (17 af 33, 51%)
Stig á útivelli	1. sæti (26 af 33, 79%)

Nýju andlitin

Alexander Már Þorláksson (ÍA)
Ásgeir Marteinsson (HK)
Einar Bjarni Ómarsson (KV)
Einar Már Þórisson (KV)
Guðm. Magnússon (Víkingi Ó.)
Guðm. St. Hafsteinsson (Vík Ó.)
Hafsteinn Briem (Haukum)
Hafþór Mar Aðalgeirsson (Völs.)
Jóhannes Karl Guðjónsson (ÍA)
Ósvald Jarl Traustason (Breiðabl.)
Tryggvi S. Bjarnason (Stjörnunni)

FYLGSTU MEÐ ÞESSUM:

Arnþór Ari Atlason: Strákur fæddur 1993 sem hefur slegið í gegn í vetur. Fljótur og hæfileikaríkur og getur leyst margar stöður.

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL > 2008 (3. sæti) - 2009 (4. sæti) - 2010 (5. sæti) - 2011 (9. sæti) - 2012 (10. sæti) - 2013 (10. sæti)

Íslandsmeistarar: 18 sinnum (síðast 1990) / Bikarmeistarar: 7 sinnum (síðast 2013)

ÚRSLIT

OLÍS-DEILD KARLA

VALUR - ÍBV 28-24

Valur - Mörk (skot): Finnur Ingi Stefánsson 6/4 (8/4), Geir Guðmundsson 6 (11), Atli Már Báruson 5 (5), Orri Freyr Gíslason 3 (3), Alexander Örn Júlíusson 3 (4), Elvar Friðriksson 3 (9), Ægir Hrafn Jónsson 1 (1), Guðmundur Hólmar Helgason 1 (3), Daníel Ingason (1), Vignir Stefánsson (2).

Varin skot: Hlynur Morthens 19 (43/2, 44%).

Hraðaupphlaup: 5 (Finnur, Geir 2, Orri, Ægir)

Fiskuð víti: 4 (Orri Freyr 2, Elvar 2)

Utan vallar: 8 mínútur.

ÍBV - Mörk (skot): Theodór Sigurbjörnsson 5/2 (7/2), Sindri Haraldsson 4 (4), Grétar Þór Eyþórsson 4 (6), Agnar Smári Jónsson 4 (7), Magnús Stefánsson 3 (7), Svavar Grétarsson 1 (1), Einar Gauti Ólafsson 1 (1), Guðni Ingvarsson 1 (3), Róbert Aron Hostert 1 (5), Hallgrímur Júlíusson (1), Dagur Arnarsson (5).

Varin skot: Kolbeinn Aron Ingibjargarson 7 (23/2, 30%), Henrik Vikan Eidsvag 4 (16/2, 25%).

Hraðaupphlaup: 8 (Theodór 2, Sindri, Grétar 3, Agnar, Einar)

Fiskuð víti: 2 (Sindri, Agnar Smári)

Utan vallar: 10 mínútur.

Staðan í einvíginu er 1-1.

FH - HAUKAR 22-19

FH - Mörk (skot): Sigurður Ágústsson 5 (7), Einar Rafn Eiðsson 5 (8), Ásbjörn Friðriksson 5/1 (9/2), Ragnar Jóhannsson 3 (10), Ísak Rafnsson 2 (9), Benedikt Reynir Kristinsson 1 (1), Magnús Óli Magnússon 1 (3).

Varin skot: Ágúst Elí Björgvinsson 17/2 (36/3, 47%).

Hraðaupphlaup: 2 (Ragnar, Benedikt)

Fiskuð víti: 2 (Sigurður Ágústsson 2)

Utan vallar: 14 mínútur.

Haukar - Mörk (skot): Sigurbergur Sveinsson 6/1 (9/3), Tjörvi Þorgeirsson 5 (10), Árni Steinn Steinþórsson 4 (8), Elías Már Halldórsson 2 (7), Jón Þorbjörn Jóhannsson 1 (1), Þórður Rafn Guðmundsson 1 (6/1), Einar Pétur Pétursson (1), Þröstur Þráinsson (1), Adam Haukur Baumruk (1).

Varin skot: Einar Ólafur Vilmundarson 11/1 (22/2, 50%), Giedrius Morkunas 7 (18, 39%),

Hraðaupphlaup: 0

Fiskuð víti: 4 (Sigurbergur, Árni, Elías, Þórður)

Utan vallar: 12 mínútur.

Staðan í einvíginu er 2-0 fyrir FH.

OLÍS-DEILD KVENNA

VALUR - ÍBV 21-17

Valur - Mörk (skot): Kristín Guðmundsdóttir 5/4 (9/5), Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 4 (7), Bryndís Elín Wöhler 3 (4), Hrafnhildur Ósk Skúladóttir 3 (6), Morgan Þorkelsdóttir 2 (4), Rebekka Rut Skúladóttir 2 (5), Sigurlaug Rúnarsdóttir 1 (1), Karólína Bærhenz Lárudóttir 1 (1).

Varin skot: Guðný Jenný Ásmundsdóttir 16 (31/3, 52%), Sigríður Arnfjörð Ólafsdóttir (2/1, 0%).

Hraðaupphlaup: 2 (Rebekka, Karólína)

Fiskuð víti: 5 (Kristín, Anna 2, Morgan 2)

Utan vallar: 2 mínútur.

ÍBV - Mörk (skot): Vera Lopes 8/4 (14/4), Ester Óskarsdóttir 3 (12), Telma Silva Amado 2 (2), Sandra Dís Sigurðardóttir 2 (4), Kristrún Ósk Hlynsdóttir 1 (1), Díana Dögg Magnúsdóttir 1 (3)

Varin skot: Dröfn Haraldsdóttir 16/1 (36/4, 44%)

Hraðaupphlaup: 1 (Kristrún Ósk Hlynsdóttir)

Fiskuð víti: 4 (Vera 3, Díana)

Utan vallar: 4 mínútur.

Staðan í einvíginu er 1-0 fyrir Val.

DÝRMÆTT Carlos Tevez fagnar marki sínu í 2-1 tapi gegn Benfica í Evrópudeildinni. Þetta var fyrri leikur liðanna og mark Tevez því dýrmætt.
FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Útlitið skiptir mig engu máli

Jóhann Árni Ólafsson og félagar í Grindavík líta á leikinn gegn KR í kvöld sem lykilleik í lokaúrslitunum um Íslandsmeistaratitilinn. Nokkrir leikmenn liðsins nýta sér nýjustu tækni til að jafna sig fyrr á milli leikja.

KÖRFUBOLTI Það er komið að ögurstundu fyrir leikmenn Grindavíkur í lokaúrslitarimmu Dominos-deildar karla um Íslandsmeistaratitilinn í körfubolta. KR vann fyrsta leik liðanna í rimmunni og með sigri í kvöld geta Reykvíkingar tryggt sér titilinn með því að vinna á heimavelli á mánudagskvöldið.

„Við lítum á þennan leik sem algjöran lykilleik fyrir okkur,“ sagði Jóhann Árni Ólafsson, leikmaður Grindavíkur, við Fréttablaðið í gær. Hann segir að hans menn eigi ýmislegt inni eftir slaka frammistöðu í fyrsta leik.

„Í raun kom okkur á óvart hvað við áttum góðan möguleika á sigri miðað við hvernig við spiluðum. Við vorum enn í bullandi séns þegar fjórar mínútur voru eftir og höfðum þá spilað vel undir getu,“ segir Jóhann Árni.

Grindvíkingar hafa notað vikuna til að undirbúa leikinn í kvöld en þó fyrst og fremst til að hvílast og safna kröftum. „Það voru mörg lítil atriði sem fóru úrskeiðis í fyrsta leiknum og þau má alltaf laga með meiri dugnaði og krafti. Við höfum engan áhuga á að lenda 2-0 undir og munum því leggja allt í sölurnar til að jafna rimmuna.“

Í SOKKUNUM Jóhann Árni segir að svokallaðir „compression“-sokkar geri það að verkum að hann nái sér fyrr eftir erfiða leiki.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sokkarnir hafa hjálpað til

Það hefur sífellt borið meira á því að körfuboltamenn klæðist svörtum sokkum og undirbuxum í leikjum í úrslitakeppninni og hefur borið mikið á því í liði Grindavíkur. Jóhann Árni er einn þeirra sem hafa notað þennan fatnað og segir það gert af illri nauðsyn.

„Þetta eru svokallaðir „compression“-sokkar sem eiga að hjálpa manni að jafna sig á milli leikja,“ útskýrir Jóhann Árni. „Maraþonhlauparar hafa notað þetta mikið og mér skilst að þessari tækni hafi fleygt fram á síðustu árum,“ segir hann og bætir við að hann hafi í fyrstu ekki haft mikla trú á þessu.

„Ég hef ekki haft mikla trú á svona löguðu en ég finn mikinn mun á mér eftir að ég byrjaði að nota þetta. Ég hef því látið mig hafa það að klæðast þessu þótt þetta sé forljótt,“ segir hann og hlær.

Meðal annarra leikmanna sem hafa klæðst sokkunum eru Ólafur Ólafsson, Earnest Clinch, Sigurður Gunnar Þorsteinsson og Daníel Guðni Guðmundsson en framan af tímabili létu þeir nægja að nota búnaðinn á æfingum.

„Það er nokkuð hár meðalaldur í liðinu og því hefur þetta hjálpað við að koma mönnum í gang eftir erfiða leiki. En það hefur svo reynst vel að klæðast þessu í úrslitakeppninni með auknu leikjaálagi.“

Fær margar spurningar

Jóhann Árni segir að sokkarnir og buxurnar hafi vakið mikið umtal. „Það er mikið spurt um þetta,“ segir hann í léttum dúr. „En það truflar mig ekki. Svo lengi sem þetta hjálpar okkur að vinna leiki þá skiptir útlitið mig engu máli.“

Leikurinn í kvöld hefst klukkan 19.15 og er í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport. Jóhann Árni segir að Grindvíkingar muni ekki breyta neinu í sínum leik í kvöld og notast áfram við þau vopn sem hafi reynst liðinu vel í vetur.

„Við höfum náð góðum árangri með okkar spilamennsku í vetur og breytum henni ekki úr þessu,“ sagði hann.

> **Ég hef látið mig hafa það að klæðast þessu þó þetta sé forljótt.**
>
> *Jóhann Árni Ólafsson, Grindavík.*

eirikur@frettabladid.is

Samkomulag í höfn um nýjan samning

Gunnar Nelson hefur margoft óskað eftir því að fá að berjast á UFC-kvöldi í Dublin á Írlandi þann 19. júlí.

MMA Gunnar Nelson mun að öllum líkindum skrifa undir nýjan fjögurra bardaga samning við UFC-bardagadeildina. Munnlegt samkomulag hefur náðst um nýjan samning að sögn Haraldar Dean Nelson, föður og umboðsmanns Gunnars.

„Viðræðum er nú lokið og munnlegt samkomulag er í höfn,“ sagði Haraldur í samtali við Fréttablaðið í gær. Gunnar á þó einn bardaga eftir af núverandi samningi sínum en hann hefur unnið þrjá fyrstu bardaga sína í UFC.

„Þeir komu til okkar og vildu framlengja samninginn strax, eins og algengt er þegar einn bardagi er eftir. Það sýnir hversu ánægðir þeir eru með Gunnar, enda hefur hann staðið sig vel,“ sagði Haraldur en Gunnar er enn taplaus í þrettán MMA-bardögum á ferlinum.

„Allt ferlið gekk mjög vel og helst að togast var á um einhver smáatriði,“ segir Haraldur, sem á von á því að skrifað verði undir nýja samninginn í næstu viku.

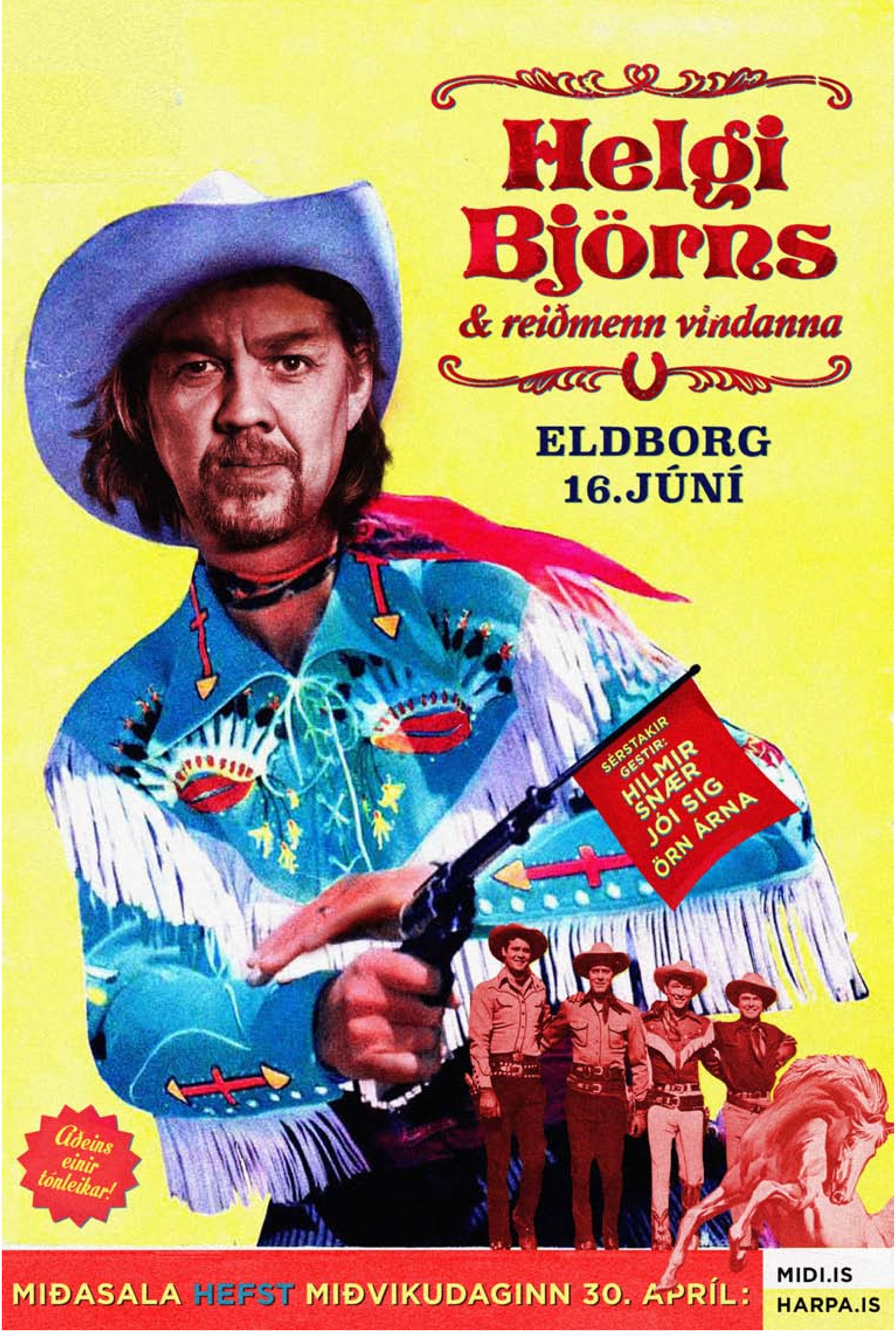
Samtímis verður einnig að vænta tíðinda af næsta bardaga Gunnars en líklegt er að hann fari fram í Dublin á Írlandi þann 19. júlí.

„Við höfum margoft óskað eftir því að komast á þetta „card“ og hefur UFC veitt vilyrði sitt fyrir því. En það er enn verið að skoða þessi mál og er von á endanlegri niðurstöðu í næstu viku,“ segir Haraldur.

Gunnar er með írskan þjálfara og hefur oft barist þar í landi. Hann hefur sjálfur greint frá því í viðtali við Fréttablaðið að margir þar í landi telji að Gunnar sé írskur.

„Hann á mjög stóran hóp stuðningsmanna á Írlandi sem hafa lagst í ýmiss konar herferðir til að fá UFC til að fá Gunnar til Dublin í sumar. Ég hef enga trú á öðru en að UFC hlusti á þær raddir enda á Dana White [forseti UFC] sjálfur ættir að rekja til Írlands.“ - esá

YFIRBURÐIR Gunnar vann síðast sigur á Rússanum Omari Akhmedov með hengingu strax í fyrstu lotu.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

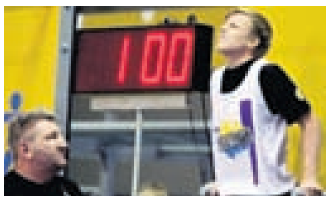

Helgi
Björns
& reiðmenn vindanna
ELDBORG
16.JÚNÍ
SÉRSTAKIR GESTIR:
HILMIR SNÆR
JÓI SIG
ÖRN ÁRNA
Aðeins einir tónleikar!
MIÐASALA HEFST MIÐVIKUDAGINN 30. APRÍL:
MIDI.IS
HARPA.IS

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.10
The Mask of Zorro
Ævintýramynd frá 1998 með Antonio Banderas, Anthony Hopkins og Catherine Zeta-Jones í aðalhlutverkum. Ungur þjófur sem leitar hefnda eftir morð á bróður sínum fær þjálfun hjá hinum gamla Zorro, sem einnig á harma að hefna.

Grindavík - KR
STÖÐ 2 SPORT kl. **19.00** Bein útsending frá leik í Dominos-deild karla.



Skólahreysti
SJÓNVARPIÐ KL. 19.40 Í Skólahreysti keppa grunnskólar landsins sín á milli í hinum ýmsu greinum sem reyna á kraft, styrk og þol keppenda.

True Blood
STÖÐ 3 KL. 20.55 Fimmta þáttaröðin um gengilbeinuna Sookie Stackhouse og vampírurnar Bill Compton og Eric Northman sem hafa slegist um ástir hennar í smábænum Bon Temps í Louisiana þar sem menn, vampírur og aðrar skepnur búa saman, þó ekki alltaf í sátt og samlyndi.

FM 957 kl. 10.00
Heiðar Austmann
Heiðar Austmann er aldursforseti stöðvarinnar en er samt yngstur í anda að eigin sögn. Heiðar kom til starfa á FM957 árið 1998 og hefur unnið samfleytt á stöðinni í ríflega 15 ár.

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.00 **Malcolm In The Middle**
08.25 **Kingdom of Plants**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.40 **Doctors**
10.25 **Celebrity Apprentice**
11.50 **Fairly Legal**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Glee: The 3D Concert Movie**
14.25 **The Glee Project**
15.35 **Young Justice**
16.00 **Hundagengið**
16.25 **Mike and Molly**
16.45 **How I Met Your Mother**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **The Simpsons**
19.45 **Impractical Jokers** *(4:8)* Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttendur í hrekk í falinni myndavél.
20.10 **The Mask of Zorro**
22.25 **The Samaritan** Spennutryllir með Samuel L. Jackson í aðalhlutverki. Á árum áður var Foley snjall blekkingameistari en gerði afdrifarík mistök sem kostuðu hann 25 ára fangelsisdóm. Þegar hann er látinn laus á skilorði er hann staðráðinn í að halda sig innan ramma laganna en fortíðin lætur hann ekki í friði.
23.55 **Happy Tears**
01.30 **Staten Island**
03.05 **Cabin Fever 2**
04.30 **Beyond A Reasonable Doubt**

SPORT *besta sætið*

12.30 **Þýsku mörkin**
12.55 **Barcelona - Athletic**
14.35 **Benfica - Juventus**
16.15 **Meistaradeild Evrópu. Atletico Madrid - Chelsea**
18.00 **3. liðið** Fjögurra þátta sería sem fjallar um knattspyrnu frá sjónarhorni dómaranna.
18.30 **La Liga Report**
19.00 **Grindavík - KR**
21.00 **Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur**
21.30 **Evrópudeildarmörkin 2013/2014**
22.25 **UFC Live Events**
00.45 **Grindavík - KR**

SPORT 2 *enski boltinn*

11.35 **Tottenham - Fulham**
13.15 **West Ham - Crystal Palace**
14.55 **Man. City - WBA**
16.35 **Premier League World**
17.05 **Messan**
18.20 **Norwich - Liverpool**
20.00 **Match Pack**
20.30 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
21.00 **Netherlands, Sao Paulo, Chile** Skemmtilegir þættir um landsliðin sem munu keppa á HM 2014 í Brasilíu.
21.30 **Newcastle - Swansea**
23.10 **Hull - Arsenal**
00.50 **Everton - Man. Utd.**

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Rölt um Reykjavík **21.30** Eldað með Holta

STÖÐ 3

13.55 **Simpson-fjölskyldan**
14.15 **Friends**
14.40 **Gossip Girl**
15.20 **Glee**
16.05 **Hart of Dixie**
16.45 **Pretty Little Liars**
17.30 **Jamie's 30 Minute Meals**
17.55 **Raising Hope**
18.15 **The Neighbors**
18.35 **Up All Night**
19.00 **Top 20 Funniest**
19.45 **How To Make it in America** *(8:8)*
20.15 **Community** *(5:24)*
20.35 **American Idol** *(31:39)*
20.55 **True Blood** *(1:12)*
21.45 **Sons of Anarchy** *(4:13)*
22.25 **Memphis Beat**
23.10 **Dark Blue**
23.50 **Top 20 Funniest**
00.35 **How To Make it in America**
01.00 **American Idol**
01.20 **Community**
01.40 **True Blood**
02.30 **Sons of Anarchy**
03.15 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Hvellur keppnisbíll **08.55** UKI **09.00** Ævintýri Tinna **09.25** Ljóti andarunginn **09.47** Tom and Jerry **09.55** Rasmus Klumpur **10.00** Brunabílarnir **10.23** Latibær **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Hvellur keppnisbíll **12.55** UKI **13.00** Ævintýri Tinna **13.25** Ljóti andarunginn **13.47** Tom and Jerry **13.56** Rasmus Klumpur **14.00** Brunabílarnir **14.23** Latibær **14.47** Ævintýraferðin **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Hvellur keppnisbíll **16.55** UKI **17.00** Ævintýri Tinna **17.25** Ljóti andarunginn **17.47** Tom and Jerry **17.56** Rasmus Klumpur **18.00** Brunabílarnir **18.23** Latibær **18.47** Ævintýraferðin **19.00** Paranorman **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULL

18.00 **Strákarnir**
18.30 **Friends**
18.55 **Seinfeld**
19.20 **Modern Family**
19.40 **Two and a Half Men**
20.05 **Wipeout – Ísland** *(4:10)*
21.00 **Twenty Four** *(6:24)*
21.40 **World Without End** *(4:8)*
22.30 **It's Always Sunny In Philadelphia** *(8:13)*
22.50 **Footballers Wives** *(8:9)*
23.40 **The Practice**
00.25 **Wipeout – Ísland**
01.15 **World Without End**
02.05 **It's Always Sunny In Philadelphia**
02.30 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

11.45 **October Sky**
13.30 **Dumb and Dumber**
15.20 **Robot and Frank**
16.50 **October Sky**
18.35 **Dumb and Dumber**
20.30 **Robot and Frank**
22.00 **Parker**
23.55 **Coriolanus**
02.00 **Eden**
03.20 **Parker**

RÚV

16.00 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
16.50 **Eldað með Ebbu**
17.20 **Táknmálsfréttir**
17.30 **Íslandsmótið í hópfimleikum** Bein útsending frá Íslandsmótinu í hópfimleikum sem fram fer í Ásgarði í Garðabæ.
19.00 **Fréttir**
19.25 **Veðurfréttir**
19.30 **Íþróttir**
19.40 **Skólahreysti** *(3:6) (Kópavogur, Hafnarfjörður, Garðabær og Suðurnesin)* Í Skólahreysti keppa grunnskólar landsins sín á milli í hinum ýmsu greinum sem reyna á kraft, styrk og þol keppenda.
20.25 **Útsvar** Spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir og spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.
21.35 **Þúsund ekrur** *(Thousand Acres)* Saga Shakespeares um Lé konung færð til nútímans. Michelle Pheiffer, Jessica Lange og Jennifer Jason Leigh fara með hlutverk þriggja systra sem erfa jörð eftir föður sinn þegar hann bregður búi.
23.20 **Camilla Läckberg: Vinir að eilífu** *(Camilla Läckberg : Vänner för livet)*
00.50 **Lokaballið** *(Prom Night)*
02.20 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
15.40 **Necessary Roughness**
16.30 **Gordon Ramsay's Ultimate Home Cooking**
17.00 **Læknirinn í eldhúsinu**
17.25 **Dr. Phil**
18.05 **Minute To Win It**
18.50 **America's Funniest Home Videos**
19.15 **Got to Dance**
19.40 **Got to Dance**
20.05 **Got to Dance**
20.30 **The Voice** *(17:28)* Þáttaröð sex hefur göngu sína vestan hafs í sömu viku og þættirnir verða sýndir á SkjáEinum. Adam Levine og Blake Shelton snúa aftur sem þjálfarar og með þeim í annað sinn verða þau Shakira og Usher. Carson Daly snýr aftur sem kynnir.
22.45 **The Tonight Show** Það er enginn annar en stórvinur SkjásEins, dr. Phil McGraw, sem sest í stólinn hjá Jimmy í kvöld. Dawson´s Creek-leikarinn James Van Der Beek kemur í heimsókn og Aerosmith-refirnir Steven Tyler og Joe Perry sjá um tónlistaratriði kvöldins.
23.35 **The Incredible mr. Goodwin**
00.25 **The Good Wife**
01.15 **Blue Bloods**
02.00 **CSI Miami**
02.40 **Californication**
03.10 **The Tonight Show**
04.50 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRSPORT

06.00 Motors TV **13.10** Bundesliga Highlights Show **14.00** Borussia Dortmund - Mainz 05 **16.00** FC Bayern Munchen - Borussia Dortmund **18.00** AFC Ajax - ADO Den Haag **20.00** Bundesliga Highlights Show **20.50** Motors TV

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 **11.00** Golfing World 2014 **11.50** Tvöfaldur skolli **12.25** LPGA Tour 2014 **15.25** Ryder Cup 2008 **18.10** Golfing World 2014 **19.00** PGA Tour 2014 **22.00** Inside The PGA Tour 2014 **22.30** LPGA Tour 2014

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

ego dekor

GLEÐILEGT SUMAR

EMORY tungusófi
Stærð: 310x164cm
Verð: 215.100,-

MADISON tungusófi
Stærð: 286x164cm
Verð: 188.100,-

NEW ENGLAND tungusófi
Stærð: 290x165cm
Verð: 199.750,-

CALISTO tungusófi
Stærð: 290x188cm
Verð: 212.400,-

STÆKKANLEG HNOTUBORÐ
160(248)x100cm Verð: 189.900,-
200(288)x110cm Verð: 209.000,-

SONATA armstóll
Verð: 29.900,-

ARIANA stóll
Verð: 32.900,-

DEVON stóll
Verð: 19.800,-

CHANARAL armstóll
Verð: 45.000,-

Opið mán-fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00-16.00 - Sun 13.00-16.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

MORGUNMATURINN

„Ég fæ mér að jafnaði bara gott kaffi í morgunmat. Það jafnast ekkert á við kaffi á fastandi maga.“

Hrafnkell Örn Guðjónsson, trommuleikari Agent Fresco og Highlands.

Erfitt að glíma við náttúruöflin

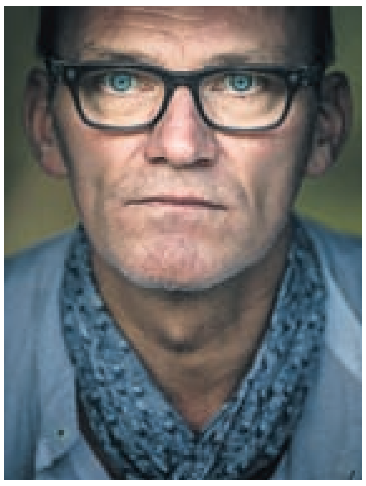
Ingvar E. Sigurðsson leikari er nýkominn til landsins eftir tæplega þriggja mánaða dvöl ytra þar sem hann var við tökur á stórmyndinni Everest.

„Tökurnar gengu alveg glimrandi vel og við höfum verið í tökum víðs vegar um heiminn,“ segir leikarinn Ingvar E. Sigurðsson en hann er nýkominn heim eftir þriggja mánaða dvöl erlendis við tökur á kvikmyndinni Everest. Tökurnar á myndinni hafa farið fram víða en á meðal tökustaða eru Himalajafjöllin, ítölsku Alparnir, Cinecittà-stúdíóið í Róm og Pinewood-stúdíóið í London, ásamt fleiri merkum stöðum.

„Ég var í þokkalegu formi fyrir tökurnar en fór þó í nokkrar fjallgöngur fyrir myndina og var þjálfaður á Ítalíu og Íslandi í því hvernig maður eigi að bera sig að með allan búnaðinn. Þetta voru oft erfiðar aðstæður og tók mikið á,“ segir Ingvar spurður út í erfiðið í tökunum. Eins og gengur eru aðstæður oft ákaflega erfiðar í slíkri háfjallagöngu og er ekkert til sparað í tökunum. „Það er þó gaman að takast á við náttúruöflin þótt þau séu ekki alltaf ekta.“

Eins og sönnum fjallagarpi sæmir var Ingvar dúðaður í dúngalla og gat því orðið ansi heitt í kolunum. „Það var bæði heitt og kalt, það gat verið kalt þegar maður var í fjöllunum en mjög heitt þegar maður var í stúdíóunum,“ bætir Ingvar við en hann leikur rússneskan fjallgöngugarp sem þekkir hlíðar Everest vel.

-glp



INGVAR E. Nýkominn til landsins.

Tugir lítra af blóði og 270 hárkollur á sviði

Þorleifur Örn Arnarsson leikstjóri setur upp Lohengrin eftir Wagner í Þýskalandi. Að sýningunni, sem er tæplega fimm klukkutímar, vinna um 350 manns.

„Við erum að sprengja húsið utan af okkur,“ segir Þorleifur Örn Arnarsson leikstjóri en hann er um þessar mundir að setja upp óperu Richards Wagner, Lohengrin, í leikhúsinu í Augsburg í Þýskalandi. Frumsýning verður þann þriðja maí.

„Þetta er gríðarlega stór sýning sem við höfum verið að undirbúa í marga, marga mánuði. Þeir hafa aldrei framleitt svona stóra sýningu hérna,“ segir Þorleifur. Yfir 350 manns starfa að sýningunni, sem er tæpar fimm klukkustundir að lengd.

„Við erum með 100 manna sinfóníuhljómsveit, og það eru tæplega 120 manns á sviðinu þegar mest er. Auk þess eru um 100 manns sem vinna í húsinu, í tæknideild, búningadeild, ljósadeild, sminki, hári og þar fram eftir götunum,“ bætir Þorleifur við.

Þorleifur er þó ekki eini Íslendingurinn sem kemur að sýningunni, en um búninga sér Filippía Elísdóttir, Jósef Halldórsson sér um leikmynd og Helena Stefánsdóttir og Arnar Steinn Friðbjarnarson sáu um að framleiða myndbönd sem eru hluti af óperunni.

„Filippía hefur nú eiginlega ekki sést í þær fimm vikur sem við höfum verið hérna – hún hvarf inn í búningadeildina. Það hefur verið ótrúlegt að fylgjast með því, og það sama á við um Jósef með leikmyndina,“ segir hann, léttur í bragði.

„Þetta er pínulítið eins og að stýra olíutankskipi yfir Atlantshafið – stundum áttar maður sig á því að maður tók ákvörðun fyrir þremur vikum sem maður getur ekki auðveldlega dregið til baka – því þegar sýning er svona stór í sniðum er kannski búið að framkvæma kraftaverk í millitíðinni. Venjulega þegar ég leikstýri er ég oft að breyta öllu fram á síðustu stundu,“ útskýrir Þorleifur.

„Svo er Richard Wagner náttúrulega eitt aðalóperutónskáld Þjóðverja, þannig að maður er að höndla með þeirra allra helgasta.“ Þorleifur sá fyrsta heildarrennslið fyrr í vikunni og segist nokkuð ánægður með útkomuna. „Þetta er skemmtilegt. Við erum með 350 búninga held ég – það er ekki hægt að láta fólk standa í sömu fötunum í marga tíma á sviði, þannig að það er nóg að gerast. Við erum með þrjár heilar leikmyndir, tugi lítra af blóði, vídjólistamenn og um það bil 270 hárkollur!“ segir Þorleifur að lokum og hlær. **olof@frettabladid.is**

HÖNDLAR MEÐ ÞAÐ ALLRA HEILAGASTA Þorleifur Örn frumsýnir Lohengrin eftir Richard Wagner þann þriðja maí í Aubsburg í Þýskalandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

> **Þetta er pínulítið eins og að stýra olíutankskipi yfir Atlantshafið – stundum áttar sig á því að maður tók ákvörðun fyrir þremur vikum sem maður getur ekki auðveldlega dregið til baka – því þegar sýning er svona stór í sniðum er kannski búið að framkvæma kraftaverk í millitíðinni.**

Lengsta tónleikaferðalagið til þessa

Hljómsveitin Skálmöld heldur af stað í langt og strangt tónleikaferðalag í haust. Þar mun Skálmöld hita upp fyrir eina vinsælustu þjóðlagaþungarokksveit í heimi.

„Þetta er lengsti og umfangsmesti túr sem við höfum farið í og við hlökkum mikið til,“ segir Snæbjörn Ragnarsson, betur þekktur sem Bibbi, bassaleikari Skálmaldar. Sveitin heldur af stað í tónleikaferðalag um Evrópu, þar sem hún hitar upp fyrir eina þekktustu þjóðlagaþungarokkshljómsveit í heimi, Eluveitie frá Sviss. Um er að ræða 37 tónleika í fjórtán löndum.

„Við fengum boð frá bókunarskrifstofunni okkar, Dragon Productions, um að fara í þennan túr og vorum heldur betur til í það, þetta er risaband,“ segir Bibbi spurður út í ferlið. Hann segist hafa þekkt Eluveitie mjög vel fyrir. „Ég hef vitað af bandinu í svona tíu ár. Ég veit að hljómsveitir bíða í röðum eftir því að fá að fara á túr með þeim,“ bætir Snæbjörn við.

Skálmaldarmenn eru um þessar mundir lokaðir inni í æfingarhúsnæði sínu við lagasmíðar. „Við erum að semja á fullu og ætlum að vera komnir með plötu þegar við förum í þennan túr.“ Skálmöld stefnir á að gefa út nýja plötu í september- eða októbermánuði.

-glp

KLÁRIR Í SLAGINN Hljómsveitin Skálmöld spilar á 37 tónleikum í 14 löndum í haust. MYND/LALLI SIG

RAGGI BJARNA
80 ára

ELDBORG | 20.09.14

Ragnar Bjarnason fagnar 80 ára afmæli sínu í Eldborg í Hörpu þann 20. september. Raggi fer yfir ferilinn ásamt góðum gestum og syngur sín vinsælustu lög, þar á meðal mörg ástsælustu dægurlög þjóðarinnar. Þetta er viðburður sem enginn má missa af.

Tónlistarstjóri: Jón Ólafsson.

Kynnir: Þorgeir Ástvaldsson.

Gestir: Álftagerðisbræður, Guðrún Gunnarsdóttir, Jón Jónsson, Lay Low, Karlakór Reykjavíkur, Páll Óskar Hjálmtýsson ásamt fleirum.

MIÐASALA HEFST 3. MAÍ

Á HARPA.IS, MIDI.IS OG Í MIÐASÖLU HÖRPU, SÍMI 528 5050

DÆGURFLUGAN

HARPA

Brandenburg

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

FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT
10-11

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fleiri nöfn á Þjóðhátíð

Enn bættist í listamannahópinn sem mun koma fram á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum um verslunarmannahelgina. Nú er komið á hreint að Fjallabræður með Sverri Bergmann munu skemmta gestum, sem og Jónas Sigurðsson, **Baggalútur** og Skálmöld. Áður en þessar fregnir bárust var þegar búið að tilkynna að stórsveitin Quarashi myndi koma aftur þessa einu helgi í sinni upprunalegu mynd. Þá munu sveitirnar Skítamórall, Kaleo og Mammút einnig hífa upp þjóðhátíðarstemninguna í Herjólfsdal. **-lkg**

Rómantík á framabraut

Athafnakonan Katla Guðrún Jónasdóttir og **Þorsteinn B. Friðriksson**, forstjóri Plain Vanilla, hafa sést mikið saman upp á síðkastið en þau hafa bæði átt mikilli velgengni að fagna á sínu sviði. Katla er fyrrverandi eiginkona breska fjárfestisins Kevins Stanford, sem stofnaði tískuverslanakeðjuna Karen Millen. Katla hefur um árabil verið viðloðandi tískubransann og opnar verslun í miðbæ Reykjavíkur með Ingibjörgu Þorvaldsdóttur innan skamms. Þorsteinn hefur verið afar áberandi í íslensku viðskiptalífi síðustu mánuði eftir að leikur Plain Vanilla, QuizUp, sló rækilega í gegn um allan heim. **-lkg**

Mest lesið VÍSIR

1. Dýrasta sjálfsmyndin í bransanum
2. „Þú ert leiðinleg, ljót og þykist vera manneskja sem er lögð í einelti“
3. Trúir og treystir að flokkurinn nái saman um sterka frambjóðendur
4. Nýdönsk fagnar
5. Spá FBL og Vísis: Keflavík hafnar í 9. sæti

LG
BOGIÐ OLED SJÓNVARP
Heimsins fyrsta bogna OLED sjónvarpið

LG Life's Good
Sjónvarpsmiðstöðin
SÍÐUMÚLA 2 • WWW.SM.IS

FYRIR ÞÍNAR BESTU STUNDIR!
TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

C&J STILLANLEGT með Tempur Original eða Cloud

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR
Charlotte & Julien Dream your world

C&J STILLANLEGT
með Tempur Cloud
eða Tempur Original dýnu og Standard botni
Verðdæmi 2x90x200 cm
Kr. 803.800

Fæst einnig í stærðunum
2x80x200 cm
2x90x210 cm
2x100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm

Með fjarstýringu

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN*
Aðeins **69.493** kr. á mán.

TEMPUR Original eða Cloud heilsurúm

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN*
Aðeins **33.863** kr. á mán.

AÐEINS FRÁ TEMPUR — VIÐURKENNT TEMPUR EFNI

TEMPUR CLOUD EÐA ORIGINAL heilsurúm
með Standard botni
Verðdæmi 160x200 cm
Kr. 390.700

Fæst einnig í stærðunum
80x200 cm
90x200
90x210 cm
100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm
152x200 cm
180x200 cm
180x210 cm
192x203 cm

* með 3,5% lántökugjaldi og 340 kr. greiðslugj. pr. afb.

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

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