SKOÐUN Í nýrri grein er hugmyndum um andoxunarefni og langlífi kollvarpað. 13

TÍMAMÓT Kristín Helga Gunnarsdóttir er nýr formaður RSÍ. 16

LÍFIÐ Ari Jónsson smíðaði draumaskáp sem lokaverkefni í Tækniskólanum. 30

SPORT Tímabilið í Pepsi-deild kvenna hefst í kvöld með stórleik. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
13. maí 2014
111. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Veiðiþjófar að verki

Starfsmenn Landsvirkjunar og þeir sem stunda rannsóknir við Þingvallavatn hafa ítrekað orðið varir við veiðiþjófa í útfalli vatnsins. 4

Mygla á Alþingi Þingmenn Pírata hafa flúið skrifstofur sínar vegna myglusvepps. Sveppurinn hefur haft áhrif á heilsu starfsmanna þingsins. 2

Ekki meiri innlimun Uppreisnarmenn í austanverðri Úkraínu lýsa yfir sjálfstæði við litlar undirtektir frá rússneskum stjórnvöldum. 6

Meiri óvissa Meiri spenna, óvissa og sveiflur einkenna kosningar nú en á árum áður samkvæmt niðurstöðum kosningarannsóknar. 8

12

Bolungarvík	7°		A	6
Akureyri	7°		A	3
Egilsstaðir	5°		A	3
Kirkjubæjarkl.	10°		SA	4
Reykjavík	11°		SA	6

DÁLÍTIL VÆTA Í dag verða víðast austan 3-8 m/s og dálítil væta eystra og SV-til síðdegis. Hiti 4-12 stig, mildast SV-lands. 4

2 SÉRBLÖÐ

Út að hlaupa | Fólk

Verkföll næsta mánuðinn geta raskað ferðum þúsunda

Semjist ekki í kjaradeilu flugmanna og flugfreyja við Icelandair gæti orðið mikil röskun á flugi næstu vikurnar. Flugvirkjar eru með lausa samninga. Ferðaþjónustan segist hafa orðið fyrir miklu tjóni vegna verkfalls.

KJARADEILUR Fari fram sem horfir verða miklar raskanir á flugi Icelandair á næstunni, með tilheyrandi óþægindum fyrir þúsundir farþega.

Flugmenn eru í ótímabundnu yfirvinnubanni og flugfreyjur hafa boðað yfirvinnubann frá og með næsta sunnudegi semjist ekki við þær. Yfirvinnubann þessara hópa getur valdið því að fella verði niður flug með skömmum fyrirvara og falli eitt flug niður getur það haft keðjuverkandi áhrif.

Einstaklingar og fyrirtæki í ferðaþjónustu eru orðin verulega áhyggjufull vegna verkfallsaðgerða flugmanna. Jafnframt veldur áhyggjum að samningar eru lausir við fleiri hópa. Flugfreyjur hjá Icelandair hafa boðað tímabundið verkfall 27. maí, sólarhringsverkfall er boðað 6. júní og annað 14. júní. Ótímabundið verkfall hefst 19. júní.

Atvinnurekendur hafa boðið flugfreyjum 2,8 prósenta launahækkun en því hafa þær hafnað.

Þá er ósamið við flugvirkja sem vinna hjá Icelandair. Kjaradeilu þeirra hefur verið vísað til ríkissáttasemjara. Flugvirkjar hafa ekki boðað til aðgerða.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir stöðuna grafalvarlega. Hún segir að aðgerðir flugmanna hafi þegar valdið miklu tjóni. Margir hafi afbókað á hótelum. Þá hafi veitingastaðir, rútufyrirtæki og bílaleigur tapað viðskiptum.

„Stærsti hluti tekna í ferðaþjónustu kemur inn í maí, júní, júlí og ágúst. Hver dagur skiptir því miklu,“ segir Helga og bætir við að hætta sé á að orðspor landsins bíði hnekki og það geti haft í för með sér tekjutap í framtíðinni.

FYRIRHUGUÐ VERKFÖLL HJÁ ICELANDAIR

Flugmenn | Flugfreyjur

mán	þri	mið	fim	fös	lau	sun
maí			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

mán	þri	mið	fim	fös	lau	sun
júní						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19*	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Ótímabundið verkfall

Auk þessa má búast við röskun á flugi hvaða dag sem er þar sem flugmenn eru í ótímabundnu yfirvinnubanni og flugfreyjur boða yfirvinnubann frá og með næstkomandi sunnudegi.

Stjórn Bílgreinasambandsins hefur miklar áhyggjur af afleiðingum verkfalls flugmanna Icelandair. Bílaleigur hafi pantað hátt í 4.000 bíla fyrir sumarið auk þess sem verkfallið hafi áhrif á hópferðafyrirtæki. Bílgreinasambandið segir að verkfalli megi líkja við náttúruhamfarir eins og eldgos, þar sem mikil óvissa er um framgang og hversu lengi hamfarirnar vara. Þá endurskoði ferðamenn áætlanir sínar.

Margra klukkustunda sáttafundur var í kjaradeilu flugmanna í gær og stóð hann fram á kvöld. Mikið ber enn í milli í deilunni. - jme

ENDURFUNDIR Izekor Osazee var greinilega létt eftir að hafa verið sleppt úr varðhaldi í gær en lögreglan hélt henni í varðhaldi á lögreglustöðinni við Hverfisgötu í rúma klukkustund. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Flóttamanni haldið í fangelsi í rúmar sjö klukkustundir og hótað brottvísun:

Brottflutningi Osazee frestað

STJÓRNSÝSLA Izekor Osazee, flóttamaður frá Nígeríu, var handtekin í gærmorgun þegar hún kom á lögreglustöð til að sinna tilkynningarskyldu.

Osazee var sleppt úr haldi eftir að hafa setið í fangaklefa í rúmlega sjö klukkustundir, en brottvísun hennar úr landi hefur verið frestað.

Osazee giftist Gísla Jóhanni Grétarssyni í síðasta mánuði. Í síðustu viku var henni tilkynnt að vísa ætti henni úr landi og bar henni að tilkynna sig til lögreglu daglega fram að því.

„Þetta er eiginkona mín. Fjölskylda mín. Ég mun standa með henni og verði hún send úr landi mun ég líka fara úr landi,“ segir Gísli.

Helga Vala Helgadóttir, lögmaður Osazee, segir að undanþágu sé hægt að fá frá meginreglu um að útlendingi beri að sækja um dvalarleyfi áður en hann kemur til lands.

„Þessari undanþágu á að beita þegar um er að ræða maka annars vegar og hins vegar þegar um er að ræða einhvern með viðkvæmar aðstæður. Í þessu tilfelli á hvort tveggja við.“

Helga Vala segist bjartsýn á framhaldið miðað við viðbrögð í dag. „Ég hef trú á því að það eigi að laga þessa vitleysu,“ segir Helga. „Næstu skref eru hjá stjórnvöldum. Þau eru að skoða málið og móta stefnu varðandi hvernig á að taka á því þegar makar eða aðrir nánir aðstandendur sækja um dvalarleyfi.“

> **Ég hef trú á því að það eigi að laga þessa vitleysu.**
> *Helga Vala Helgadóttir lögmaður Izekor Osazee*

Aðstandendur Osazee hafa stofnað vefsíðu þar sem boðað er til mótmæla í dag við lögreglustöðina á Hverfisgötu.

„Það er ólíðandi og óþolandi að saklaust fólk sé rifið frá fjölskyldum sínum hér á landi fyrir það eitt að vera útlenskt án leyfis,“ segir á síðunni.

- sks, kóh

Rappararnir snúa aftur:

Fyrsta lagið frá Quarashi í tíu ár

TÓNLIST Hljómsveitin Quarashi gefur út sitt fyrsta nýja lag í tíu ár á fimmtudag en sveitin er ein sú vinsælasta í íslenskri tónlistarsögu.

SÖLVI BLÖNDAL.

„Lagið heitir Rock On og inniheldur vísanir í upphafsár Quarashi,“ segir Sölvi Blöndal, meðlimur sveitarinnar.

Quarashi starfaði frá árinu 1996 til 2005 og seldi um fjögur hundruð þúsund plötur á heimsvísu á ferlinum. Meðlimir sveitarinnar grófu upp gamlar upptökugræjur til að fanga anda tímabilsins þegar þeir voru hvað vinsælastir. lkg / sjá síðu 30

SPURNING DAGSINS

Guðjón, þarf ekki að fara að lenda þessu máli?

„Jú, vonandi fara viðræðurnar að komast á flug.“

Flugmenn hjá Icelandair hafa verið í verkfalli og standa kjaraviðræður yfir. Guðjón Arngrímsson er upplýsingafulltrúi Icelandair.

Stefnir í annað verkfall á fimmtudag á hjúkrunar- og dvalarheimilum:

Samningar ekki í augsýn í bráð

KJARADEILUR „Það stefnir allt í verkfall aftur á fimmtudag,“ segir Árni Stefán Jónsson, formaður SFR, stéttarfélags í almannaþágu.

Um 300 sjúkraliðar og nærri 200 ófaglærðir starfsmenn á hjúkrunar- og dvalarheimilum fyrir aldraða lögðu niður störf í átta klukkustundir í gær. Auk þess raskaðist starfsemi SÁÁ verulega þar sem áfengisráðgjafar lögðu niður störf.

Verkfallið hafði veruleg áhrif á starfsemi hjúkrunarheimilanna þótt ekki skapaðist neyðarástand. Þess var gætt að allir heimilismenn fengju að borða og fengju lyf.

Samninganefndir sjúkraliða, SFR og Samtaka atvinnulífsins hittust í gær. Að sögn Árna Stefáns var fundurinn árangurslaus. Krafa þessara hópa er að njóta sambærilegra launa og ríkisstarfsmenn hafa á öðrum sjúkrastofnunum. Þá vilja menn fá viðurkennt í samningum að þeir njóti sömu réttinda og starfsmenn ríkisins. - jme

VERKFALL Sjúkraliðar og ófaglærðir lögðu niður störf á dvalarheimilum aldraðra í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kynnt undir lok árs:

Áætlun gegn krabbameini

LÝÐHEILSA Áformað er að ný krabbameinsáætlun verði lögð fram í lok þessa árs, segir Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra. Í henni verður fjallað um faraldsfræði, skráningu, forvarnir og heilsugæslu.

„Þetta umfangsmikla verkefni er nú óðum að taka á sig mynd og ég bind vonir við að hægt verði að leggja fram krabbameinsáætlun undir lok þessa árs,“ segir Kristján. Áætlunin á að vera til þriggja eða fimm ára. - hrs

SJÓFÆR Börnin fengu ýmist að prófa að sigla árabátum eða kajakbátum, og þau sem reyndari voru fengu að taka í seglbáta. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Siglingaklúbburinn Þytur býður upp á prufukennslu:

Börn prófa siglinganám hjá Þyt

TÓMSTUNDIR Í gær bauð siglingaklúbburinn Þytur öllum 6. bekkingum í Hafnarfirði í kynningu á siglinganámskeiði sínu. Krakkarnir kíktu í Hafnarfjarðarhöfn í góða veðrinu og spreyttu sig á ýmiss konar fleyjum. Til boða stóð að sigla kayak eða árabát. Þeir sem höfðu reynslu af siglingum fengu að grípa í seglbáta.

Í sumar býður klúbburinn upp á siglinganámskeið fyrir krakka 10 ára og eldri, en þá læra börnin að sigla kayak og seglbátum, og læra einnig siglingareglur og umgengni um báta og búnað þeirra. - kóh

Greitt úr vanda norðanlands:

Geðlæknaþjónusta fyrir börn

ALÞINGI Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra segir samkomulag í burðarliðnum um geðheilbrigðisþjónustu barna og unglinga á Norður- og Austurlandi. Ráðherra segist hafa beint þeim tilmælum til forstjóra Landspítalans og forstjóra Sjúkrahússins á Akureyri, að leita allra þeirra leiða sem færar eru til að greiða úr málinu.

Þetta kom fram í svari ráðherra við fyrirspurn Brynhildar Pétursdóttur, þingmanns Bjartrar framtíðar, á Alþingi. Ekki liggur fyrir á þessari stundu í hverju samkomulagið felst. - jme

Áfengi drepur 3 milljónir:

Dauðsfall á tíu sekúndna fresti

HEILBRIGÐISMÁL Áfengi verður rúmlega 3,3 milljónum manns að bana árlega um heim allan – fleirum en alnæmi, berklar og ofbeldi til samans. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar. Stofnunin varar við því að áfengisneysla fari vaxandi.

Ef með eru talin bílslys, ofbeldismál, misnotkun, veikindi og kvillar af völdum áfengis á það hlut í einu af hverjum tuttugu dauðsföllum. Þetta þýðir að á hverjum tíu sekúndum deyr einhver af völdum áfengis. - kóh

Alþingismenn flúðu vegna myglusvepps

Þingmenn Pírata hafa flúið skrifstofur sínar vegna myglusvepps. Starfsmenn fjárlagaskrifstofu Alþingis náðu bata eftir að myglusveppur var upprættur á skrifstofum við Kirkjustræti. Tökum málið alvarlega, segir fjármálastjóri Alþingis.

HEILBRIGÐISMÁL Alþingismenn jafnt sem hópur starfsmanna Alþingis hafa glímt við heilsufarsvanda vegna myglusvepps í húsnæði Alþingis. Þingflokkur Pírata hefur tímabundið flutt á milli hæða í skrifstofuhúsnæði sínu vegna vandans. Starfsfólk Alþingis finnur ekki lengur til einkenna eftir viðgerðir.

Karl M. Kristjánsson, fjármálastjóri Alþingis, staðfestir í viðtali við Fréttablaðið að myglusveppur hafi komið upp á tveimur stöðum í húsnæði Alþingis. Annars vegar í gömlu húsi við Kirkjustræti, svonefndu Kristjánshúsi, og tengibyggingu við Blöndahlshús þar við hliðina. Þar er fjármálaskrifstofa þingsins til húsa. Eins á efstu hæð í Austurstræti 14 þar sem Píratar hafa meðal annars skrifstofur sínar.

Karl segir að gripið hafi verið til viðeigandi ráðstafana í Kristjánshúsi eftir að upp komst hvers kyns var í byrjun ársins, enda séu mál sem þessi tekin alvarlega. Verið er að hefjast handa við endurbætur í Austurstræti og hefur Pírötum verið fundin aðstaða á öðrum stað í húsinu á meðan.

Spurður um hvort starfsmenn þingsins í Kristjánshúsi hafi fundið fyrir einkennum sem rekja mætti til myglusvepps segir Karl að það hafi ekki verið sannað þar frekar en annars staðar. „Starfsmenn kvörtuðu hins vegar yfir einkennum; þreytu, augnþurrki, beinverkjum og fleiru. En það breyttist eftir viðgerðirnar,“ segir Karl.

Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, sagði í þingræðu í gær að heilbrigðisvandi vegna myglusvepps skyldi tekinn alvarlega, og minntist einnig á að hann hefði fundið fyrir einkennum þegar hann fór í páskafrí sem hann rekur beint til myglusvepps í Austurstræti sem nú er verið að uppræta. Hvatti hann þá sem áður höfðu haft aðstöðu í Austurstræti til að hugsa sín mál, og nafngreindi sérstaklega framsóknarþingkonuna Eygló Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra.

Jón Þór staðfestir við Fréttablaðið að fleiri hafi fundið fyrir einkennum en hann. Starfsmaður þingflokks Pírata hafi leitað til læknis sökum öndunarörðugleika, sem raktir voru beint til eitrunar frá myglunni á skrifstofunum, segir Jón Þór. svavar@frettabladid.is

Á ALÞINGISREITNUM Kristjánshús og Blöndahlshús standa við Kirkjustræti 8 og 10, en þar veiktist starfsfólk vegna myglusvepps. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Alþingi segir myglusveppum stríð á hendur

Alþingi samþykkti í gær með 58 samhljóða atkvæðum tillögu Kristjáns L. Möller og tólf annarra þingmanna allra flokka um að Sigurður Ingi Jóhannsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, skipi starfshóp sem taki til heildstæðrar endurskoðunar lög og reglur á sviði byggingarmála með tilliti til myglusveppa og þess tjóns sem þeir geta valdið. Ráðherra lýsti því yfir við samþykkt tillögunnar á Alþingi að starfshópur yrði skipaður hið fyrsta.

Píratar segja gagnasöfnun sjálfstæðismanna brot á lögum um persónuvernd:

Ósáttir við afhendingu gagna

STJÓRNMÁL Mikilvægt er að Sjálfstæðisflokkurinn í Kópavogi upplýsi um hvaða skrár flokkurinn hefur unnið um stjórnmálaskoðanir bæjarbúa, að mati forsvarsmanna framboðs Pírata í bænum.

Með þessu bregðast Píratar við ummælum Braga Mikaelssonar, umboðsmanns Sjálfstæðisflokksins í Kópavogsbæ, í Fréttablaðinu í gær.

Sjálfstæðisflokkurinn hefur farið fram á að sjá lista yfir meðmælendur framboðslista annarra flokka vegna bæjarstjórnarkosninganna í Kópavogi, og sagði Bragi að tilganginn væri sá að strika þá af listum yfir fólk sem haft yrði samband við í kosningabaráttu Sjálfstæðisflokksins.

„Það er eitt að halda skrá yfir félaga í eigin flokki en að halda skrá um stjórnmálaskoðanir Kópavogsbúa almennt og án þess að samþykki þeirra liggi fyrir teljum við að geti ekki samrýmst persónuverndarlögum,“ segir Ingólfur Árni Gunnarsson, oddviti Pírata í Kópavogi.

Sigurður Líndal lagaprófessor segist ekki telja ólöglegt að halda lista yfir stjórnmálaskoðanir fólks, enda hafi slíkt verið gert árum saman.

Í yfirlýsingu skora Píratar á Persónuvernd að rannsaka málið nánar og úrskurða um hvort lögbrot sé að ræða. - kóh

ODDVITI PÍRATA Ingólfur Árni Gunnarsson leiðir framboðslista Pírata í Kópavogi.

HAPPDRÆTTI das

DRÖGUM Á MORGUN!

Viltu vinna íbúð?

HAPPDRÆTTI das

Nýtt happdrættisár framundan og heill milljarður króna í skattfrjálsum vinningum

➤ **Þrisvar á happdrættisárinu verður dregið um stóra vinninginn:**

- 3 íbúðir að verðmæti 30 milljónir krónur hver á tvöfaldan miða eða 30 milljónir í peningum
- 15 milljónir á einfaldan miða

Drögum út 47 þúsund vinninga á árinu.
Heildarverðmæti vinninga á mánuði allt að 107 milljónir!

Miðaverð 1.300 kr. á mánuði fyrir einfaldan miða og 2.600 fyrir tvöfaldan miða.

Kauptu miða á www.das.is
eða í síma 561 7757.

HAPPDRÆTTI DAS 60 ÁRA

Í tilefni af 60 ára afmæli DAS drögum við út þrjár glæsilegar íbúðir að Dalsási í Hafnarfirði. Fylgist með DAS á Facebook og á DAS.is

BYGGINGARVERKTAKI
VHE ehf.

Taktu þátt í Facebook-leiknum.
Vegleg verðlaun í boði.

DREGIÐ Í HVERRI VIKU!

ÍSLENSKA SIA.IS DAS 66963 04/14

SVONA ERUM VIÐ

42,5% **pitsu (flatböku)** **Íslendinga kaupa oftast**

þegar skyndibiti verður fyrir valinu.

MMR komst að því í könnun að einn af hverjum tíu hér á landi kaupir ekki skyndibitamat.

Mannréttindadómstóll Evrópu gerir Tyrkjum að greiða 90 milljónir evra:

Tyrkir bótaskyldir vegna Kýpur

TYRKLAND, AP Mannréttindadómstóll Evrópu hefur komist að þeirri niðurstöðu að Tyrkland eigi að greiða samtals 90 milljónir evra, eða jafnvirði 14 milljarða króna, fyrir hernám Kýpur árið 1974 og skiptingu eyjunnar alla tíð síðan.

Bótagreiðslurnar skiptast þannig að Tyrkir eiga að greiða 30 milljónir evra í skaðabætur til ættingja þeirra sem féllu í innrásinni, og svo 60 milljónir til þeirra Kýpur-Grikkja sem æ síðan hafa búið innlyksa á Karpas-skaga. Þar búa enn nokkur hundruð Kýpur-Grikkja.

Kýpur hefur verið tvískipt eyja frá því að Tyrkir gerðu innrás sína þar árið 1974, eftir að Kýpur-Grikkir höfðu gert stjórnarbyltingu og vildu sameinast Grikklandi.

Tyrkland er eina ríki heims sem viðurkennir sjálfstætt ríki Kýpur-Tyrkja, en Kýpur-Grikkir sömdu um aðild að Evrópusambandinu fyrir nokkru. Kýpur-Grikkir og Kýpur-Tyrkir hafa lengi rætt um sameiningu en án árangurs. **- gb**

DÓMSTÓLL Hernám og tvískipting Kýpur felur í sér mannréttindabrot. NORDICPHOTOS/AFP

Tónlistarmenn höfðu betur:

Hærri laun fyrir Mary Poppins

DÓMSMÁL Hljómlistarmenn sem komu að uppfærslu Borgarleikhússins á Mary Poppins höfðu betur í launadeilu sinni við Leikfélag Reykjavíkur fyrir Félagsdómi.

Félagsdómur féllst á þá kröfu að sá sem leiddi hljóðfæri sitt í hljómsveit eða væri einn með hljóðfæri sitt væri skilgreindur sem leiðandi maður. Greidd eru hærri laun fyrir þá sem falla í þann hóp en almenna meðlimi hljómsveitar. **- ssb**

BRUSSEL Höfuðstöðvar Evrópusambandsins eru í Berlaymont-byggingunni í Belgíu. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Stuðningur við ESB eykst:

Meirihluti enn á móti aðild

EVRÓPUMÁL Samkvæmt nýrri könnun MMR eru 37,3 prósent landsmanna nú hlynnt því að Ísland gangi í Evrópusambandið.

Niðurstaðan sýnir næstum fjögurra prósentustiga aukningu í stuðningi við inngöngu frá því að sama spurning var lögð fyrir þjóðina í apríl, en þá sögðust 33,5 prósent vera hlynnt inngöngu.

Af þeim sem tóku afstöðu nú sögðust 49,5 prósent vera andvíg inngöngu samanborið við 49 prósent í apríl, svo hlutfall þeirra sem andstæðir eru inngöngu hefur nánast staðið í stað. **- hrs**

Rannsókn miðar vel áfram:

Leki úr LÖKE enn í rannsókn

LÖGREGLUMÁL Rannsókn miðar vel áfram í máli lögreglumanns, lögfræðings og fyrrverandi starfsmanns fjarskiptafyrirtækisins Nova sem grunaðir eru um að hafa skoðað skjöl úr skráningarkerfi lögreglunnar, LÖKE, á lokaðri síðu á netinu.

Lögreglan á Suðurnesjum fer með rannsókn málsins en lögreglumaðurinn sem grunaður er um að hafa lekið upplýsingum úr LÖKE starfaði hjá lögregluembættinu á höfuðborgarsvæðinu.

Mennirnir eru grunaðir um að hafa skoðað upplýsingar um konur sem hafa kært kynferðisbrot og rætt það frjálslega í lokuðum hópi á Facebook. **- ssb**

Veiðiþjófar ítrekað staðnir að verki í útfalli Þingvallavatns

Bæði starfsmenn Landsvirkjunar og þeir sem stunda rannsóknir við Þingvallavatn hafa ítrekað orðið varir við veiðiþjófa í útfalli vatnsins. Vísir að hrygningarstofni er kominn eftir að vatni var veitt á útfall Þingvallavatns.

NÁTTÚRA Starfsmenn Landsvirkjunar hafa ítrekað staðið veiðiþjófa að verki við Efra-Sog, en í Þingvallavatni og Efra-Sogi hefur um árabil staðið yfir fiskræktarátak. Engar upplýsingar liggja fyrir um umfang veiðiþjófnaðarins en upplýsingar gefa til kynna að hann hafi viðgengist lengi.

Þetta kemur fram í skriflegu svari iðnaðar- og viðskiptaráðuneytisins við fyrirspurn Össurar Skarphéðinssonar, þingmanns Samfylkingarinnar, um rannsóknir og vöktunarverkefni sem varða urriða í Efra-Sogi.

Össur spyr meðal annars um hvort, og hversu mikil, brögð séu talin að ólöglegum veiðum á urriða í Efra-Sogi, og um eftirlit með veiðunum.

„Bæði starfsmenn Landsvirkjunar og Jóhannes Sturlaugsson hjá Laxfiskum hafa ítrekað rekist á veiðiþjófa eða ummerki um þá og stuggað við þeim. Ekkert skipulagt veiðieftirlit er viðhaft, starfsmenn Sogsstöðva hafa þó reynt að fylgjast með ferðum grunaðra en það eftirlit hefur verið minna en fyrrum eftir að fækkaði í föstu starfsliði,“ segir í svari ráðuneytisins.

Það byggir á umsögn Landsvirkjunar, sem að hluta til er byggt á sérfræðiálitum Veiðimálastofnunar og fyrirtækisins Laxfiska ehf., en eigandi þess, Jóhannes Sturlaugsson, hefur stundað rannsóknir á urriðanum í Þingvallavatni um árabil. Eins kemur fram að til að mæta þörfinni á eftirliti er búið að koma fyrir öryggismyndavél sem fylgist með umferð við Efra-Sog. Þá er búið að setja upp skilti sem upplýsa um að svæðið sé vaktað, og er vonast „til að þetta hafi einhverja nokkurn fælingarmátt“, segir í svarinu.

VIÐ ÖXARÁ Jóhannes Sturlaugsson hefur lengi stundað rannsóknir á Þingvallaurriða og staðið veiðiþjófa að verki við Efra-Sog þar sem reynt er að ná upp hrygningu að nýju. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR

Efra-Sog vatnslaust með öllu í 35 ár

Eins og kunnugt er rann ekkert vatn um náttúrulegt frárennsli Þingvallavatns um áratugaskeið eftir að Steingrímsstöð við Efra-Sog var byggð á árunum 1958–60. Efra-Sog er náttúrulegt útfall Þingvallavatns til Úlfljótsvatns. Stíflan sér til þess að vatn sem áður streymdi úr Þingvallavatni um þröngan farveg Efra-Sogs er nú að mestu leitt gegnum jarðgöng til rafmagnsframleiðslu í Steingrímsstöð á bökkum Úlfljótsvatns.

Á árunum 1994–1996 var unnið að endurnýjun véla Steingrímsstöðvar. Á meðan á því verki stóð þurfti að veita vatni um árlokur niður farveg Efra-Sogs. Eftir að því verki lauk var ákveðið að halda nokkru vatnsrennsli áfram í árfarveginum og hefur það viðhaldist síðan. Líklegt er talið að núverandi rennsli um farveginn nemi um 3–5 prósentum af náttúrlegu rennsli um Efra-Sog.

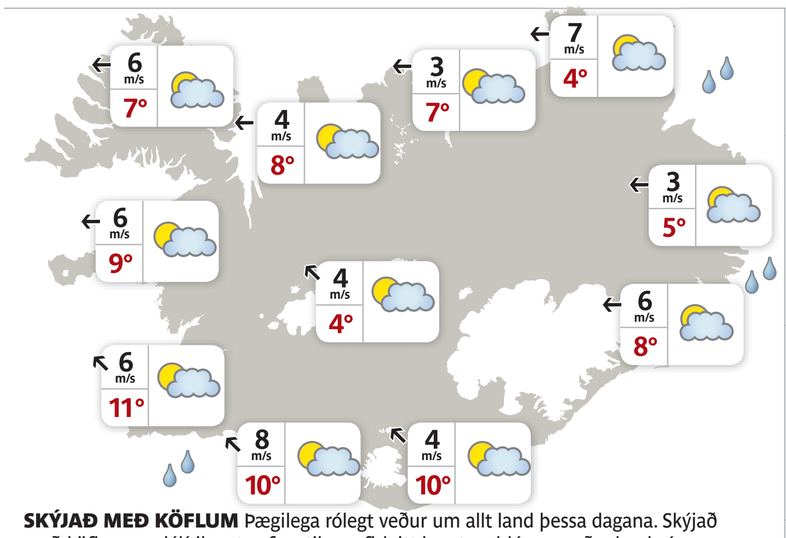
Í svarinu kemur fram að frá árinu 2006 hafa fundist urriðaseiði í uppeldi í Efra-Sogi. Árin 2007 til 2010 merktu Laxfiskar 48 urriða á riðunum á Efra-Sogi sem voru á bilinu 57 til 91 sentímetra langir og 2,3 til 9,0 kíló að þyngd.

Samhliða veiði á þeim fiski til merkinga var reynt að meta fjölda þeirra urriða á riðunum sem ekki náðust til merkinga þannig að gróflega mætti átta sig á fjölda fiskanna sem hrygndu hverju sinni í Efra-Sogi. Þetta grófa mat samhliða merkingum 2007–2010 sýndi að mesti fjöldi hrygningarfiska á riðunum í Efra-Sogi þessi ár var nálægt fjórir tugir fiska árið 2008. Áður hafði lítið fundist við athugun 2006.

svavar@frettabladid.is

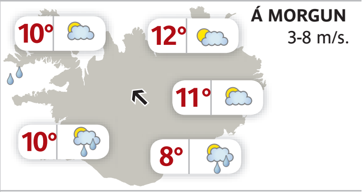
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

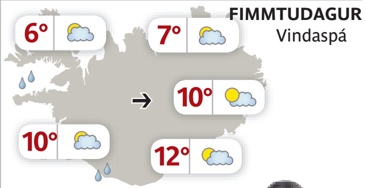


Alicante	23°	Friedrichshafen	12°	New York	19°
Aþena	28°	Gautaborg	13°	Orlando	30°
Basel	20°	Kaupmannahöfn	13°	Ósló	17°
Berlín	14°	Las Palmas	26°	París	16°
Billund	13°	London	16°	San Francisco	27°
Frankfurt	15°	Mallorca	23°	Stokkhólmur	13°

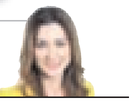
Á MORGUN
3-8 m/s.



FIMMTUDAGUR
Vindaspá



SKÝJAÐ MEÐ KÖFLUM Þægilega rólegt veður um allt land þessa dagana. Skýjað með köflum og dálítil væta af og til en yfirleitt þurrt og hlýnar norðanlands á morgun.



Elísabet Margeirsdóttir
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

TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

ÚTLIT FYRIR SUMAR

Skínandi sértilboð á ÖLLUM aukahlutum

20% afsláttur á ísetningu aukahluta

1. Gúmmímotta í skott

2. Þverbogar á toppgrind

3. Aurhlífar

4. Hlíf á afturstuðara

5. Dráttarbeisli

Búðu bílinn undir sumarið hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota. Skínandi sértilboð á öllum aukahlutum og ljómandi 20% afsláttur á ísetningu aukahluta fyrir sumarið. Það er útlit fyrir gott sumar.

Komdu í heimsókn. Við tökum vel á móti þér.

Verð á RAV4 frá 5.440.000 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

40 % GÆÐALÁN TOYOTA

Gæðalán Toyota í samstarfi við Ergo
Fáðu 40% af verði nýrrar Toyotu að láni án vaxta í allt að þrjú ár.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

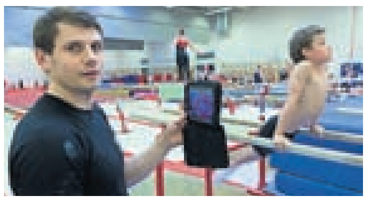
Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.
Aukahlutir eru ekki innifaldir í birtu verði. 40% vaxtalaust lán miðast við verðlistaverð án afsláttar. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

VEISTU SVARIÐ?



1 Hvers konar tækninýjung hafa fimleikaþjálfarar hjá Gerplu tekið í notkun?
2 Hve margir milljarðamæringar, í breskum pundum talið, búa í London?
3 Hvers konar fótabúnað segist Snæbjörn Ragnarsson Pollapönkari vera kominn í aftur?

SVÖR

1. Forrit fyrir spjaldtölvur sem sýnir myndrænt hvað iðkendur gera vitlaust. **2.** 72. **3.** Hermannaklossa.

Sveitarstjórnarkosningum gerð ítarleg skil á nýjum kosningavef Vísis:

Kosningavefur kominn í loftið

KOSNINGAR Vísir hefur opnað kosningavef sinn, visir.is/kosningar, þar sem sveitarstjórnarkosningum á öllu landinu þann 31. maí verða gerð góð skil.

KOLBEINN TUMI DAÐASON

„Styrkur okkar sem fréttastofu á öllum þremur miðlunum, Fréttablaðinu, Vísi og Stöð 2, birtist glögglega á kosningavefnum okkar,“ segir Kolbeinn Tumi Daðason, fréttastjóri Vísis.

Á kosningavef Vísis er safnað saman öllum fréttum úr öllum miðlum sem snúa að sveitarstjórnarkosningunum. Þá er einnig fylgst með skoðunum kjósenda og annarra sem tjá sig á samfélagsmiðlum. Þar má einnig finna innsendar greinar frá frambjóðendum sem stuðningsmönnum, auk Oddvitaáskorunarinnar sem Vísir stendur fyrir.

„Þar hafa oddvitar um allt land tækifæri til þess að koma stefnumálum sínum á framfæri, auk þess sem þeir svara spurningum og bregða á leik,“ segir Kolbeinn Tumi.

Fréttamenn Vísis eru þar með komnir í kosningagírinn og ætla sér að veita lesendum sínum góða þjónustu með öflugum fréttaflutningi af málefnum sveitarstjórnarkosninganna í öllum sveitarfélögum landsins. **- sa**

Þrjú framboð á Vopnafirði:

D-listi býður ekki fram

VOPNAFJARÐARHREPPUR Þrjú framboð bjóða fram til sveitarstjórnar í Vopnafjarðarhreppi; Betra Sigtún, K-listi og Framsóknarflokkur.

Sjálfstæðismenn buðu fram fyrir fjórum árum en bjóða ekki fram núna. Björn Hreinsson, oddviti sjálfstæðismanna í síðustu sveitarstjórnarkosningum, sagði að ekki hefðu fundist nægilega margir sjálfstæðismenn til að setjast á lista hjá flokknum í hreppnum. **- sa**

ÚR MYNDBANDINU Stúlkurnar sjást þylja bænir á arabísku, íklæddar hijab að hætti múslima. NORDICPHOTOS/AFP

Samtök öfgamanna í Nígeríu sýna stúlkur sem var rænt:

Vilja fá fanga í stað stúlkna

NÍGERÍA, AP Boko Haram, samtök öfgamanna í Nígeríu, krefjast þess að fá liðsmenn sína lausa úr fangelsi í skiptum fyrir hundruð stúlkna sem samtökin rændu í síðasta mánuði.

Samtökin birtu í gær myndband þar sem hluti stúlknanna sést biðja bænir á arabísku og eru þær íklæddar hijab að hætti múslima.

Þetta myndband er fyrsta staðfesting þess að stúlkurnar hafi verið í haldi samtakanna. **- gb**

ÍSAFJÖRÐUR Björt framtíð á Ísafirði þarf að gera úrbætur á lista sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Björt framtíð fær frest:

Úrbóta er þörf

STJÓRNMÁL Björt framtíð á Ísafirði hefur fengið frest til hádegis í dag til að gera úrbætur á lista sínum fyrir komandi sveitarstjórnarkosningar.

Að sögn Kristjáns G. Jóhannssonar úr yfirkjörstjórn Ísafjarðar var um að ræða ýmis atriði í sambandi við undirskriftir og meðmælendafjölda.

Alls bjóða fjórir listar fram í bænum í kosningunum en framboðsfrestur rann út á laugardag. Auk Bjartrar framtíðar bjóða fram Sjálfstæðisflokkur, Framsóknarflokkur og Í-listi, sem í þetta sinn er ekki formlegt kosningabandalag flokka eins og í síðustu kosningum. Allir listarnir nema Bjartrar framtíðar voru samþykktir af yfirkjörstjórn á sunnudag. **- fb**

Segir fjárhaginn traustan:

Ábyrgðin mikil hjá kjósendum

VESTMANNAEYJAR Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum, telur kjósendur þurfa að sýna mikla ábyrgð í komandi kosningum.

„Okkar áhersla í Sjálfstæðisflokknum hefur verið að sýna ábyrga fjármálastjórnun og viljum við halda því áfram. Við höfum lækkað skuldir bæjarfélagsins um á sjötta milljarð á síðustu árum. Eyjamenn vilja vonandi áfram slíka festu í rekstri bæjarins.“

Sjálfstæðisflokkurinn mældist með um 70% atkvæða í könnun Félagsvísindastofnunar og fimm menn í bæjarstjórn. Eyjalistinn er með um 29% atkvæða og tvo bæjarfulltrúa. **- sa**

KOSNINGAR

Atkvæðagreiðsla hafin

Reykvíkingar geta greitt atkvæði utan kjörstaðar á skrifstofu Sýslumannsins í Reykjavík milli klukkan 8.30 og 15 fram á föstudag. Opið verður um helgina frá 12 til 14, en á mánudag færist atkvæðagreiðslan í Laugardalshöll og verður opin milli klukkan 10 og 22.

Rússar vilja ekki frekari innlimun

Uppreisnarmenn í Donetsk og Luhansk lýsa yfir sjálfstæði, en fá engar undirtektir hjá rússneskum stjórnvöldum um hugsanlega innlimun héraðanna í Rússland. Úkraínustjórn segir kosningar hafa verið farsa sem enginn geti tekið mark á.

ÚKRAÍNA, AP Rússnesk stjórnvöld hvetja Úkraínustjórn til þess að hefja alvöru viðræður við uppreisnarmenn í austanverðri Úkraínu. Skrifstofa Pútíns Rússlandsforseta leggur til að Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu, ÖSE, hafi milligöngu um slíkar viðræður.

Rússar sýna því hins vegar engan áhuga, enn sem komið er í það minnsta, að innlima héruðin Donetsk og Luhansk þrátt fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu sem uppreisnarmenn efndu til í þessum héruðum á sunnudag.

Uppreisnarmenn lýstu því yfir í gær að yfirgnæfandi meirihluti kjósenda í báðum héruðum hefði samþykkt að lýst yrði yfir sjálfstæði. Uppreisnarmenn í Donetsk tóku síðan næsta skref og lýstu yfir sjálfstæði héraðsins, en í Luhansk gengu menn ekki svo langt heldur létu sér nægja að lýsa yfir að þeir myndu ekki taka þátt í forsetakosningum í Úkraínu, sem haldnar verða síðar í þessum mánuði.

Í Donetsk voru 89 prósent kjósenda sögð hafa samþykkt þetta, en í Luhansk 96 prósent. Kosningaþátttakan er sögð hafa verið 75 prósent í Donetsk, en 73 prósent í Luhansk.

Engin leið hefur verið að sannreyna þessar tölur, þar sem alþjóðlegt kosningaeftirlit var ekki haft með þessum kosningum. Úkraínustjórn segir kosningarnar hafa verið farsa, sem enginn geti tekið mark á.

VEIFAR NIÐURSTÖÐUTÖLUM Alexander Malyhin, formaður kjörnefndar í Luhansk, lýsir yfir sigri sjálfstæðissinna. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

„Þessi farsi, sem hryðjuverkamenn kalla þjóðaratkvæðagreiðslu, mun ekki hafa neinar lagalegar afleiðingar nema saknæma ábyrgð þeirra sem skipulögðu hana,“ sagði Oleksandr Túrtsjínov, sem til bráðabirgða gegnir embætti forseta Úkraínu.

Rússar brugðust snöggt við eftir að sambærilegar kosningar voru haldnar í skyndi á Krímskaga í síðasta mánuði. Uppreisnarmenn þar lýstu yfir sjálfstæði og óskuðu eftir sameiningu við Rússland, og Rússar innlimuðu héraðið stuttu síðar.

„Við höfum séð að stjórnin í Moskvu er til í viðræður,“ segir Didier Burkhalter, forseti Sviss, sem nú fer með formennsku í ÖSE.

> **Við höfum séð að stjórnin í Moskvu er til í viðræður.**
>
> *Didier Burkhalter forseti Sviss*

Burkhalter ræddi við Pútín í síðustu viku og lagði fyrir hann hugmyndir að lausn á deilunni. Að fundi þeirra loknum breyttist tónn Pútíns og hann tók að hvetja uppreisnarmenn til að fresta kosningum um sjálfstæði.

gudsteinn@frettabladid.is

Mörg mál voru afgreidd á Alþingi í gær, þar á meðal 9 þingsályktunartillögur:

Séreignarsparnaður ræddur klukkustundum saman

STJÓRNMÁL Önnur umræða um frumvarp ríkisstjórnarinnar um séreignarsparnað hófst á Alþingi síðdegis í gær og stóð enn er blaðið fór í prentun.

Í áliti meirihluta efnahags- og viðskiptanefndar segir að frumvarpið feli í sér hvata til aukinnar vinnu og sparnaðar. Til lengri tíma litið muni aukning sparnaðar koma fram í því að fólk eignist meiri hlut en ella í fasteignum sínum. Með frumvarpinu sé komið til móts við heimilin í landinu með almennum aðgerðum án þess að fórna sjálfbærni og stöðugleika við stjórnun ríkisfjármála.

Minnihluti efnahags- og viðskiptanefndar segir að úrræðið muni hvetja þá sem ekki spara í séreign til að hefja slíkan sparnað. Að öðru leyti sé óvíst hvort úrræði frumvarpsins muni hafa aukinn sparnað í för með sér. Þá er varað við efnahagslegum afleiðingum frumvarpsins og minnihlutinn gagnrýnir að ákveðið um séreignarsparnað nýtist þeim sem hærri hafa tekjurnar mun betur en hinum tekjulágu.

Þingstörf gengu hratt fyrripart dags í gær. Níu þingsályktunartillögur voru samþykktar, þar má nefna þingsályktunartillögu um endurskoðun laga og reglna með tilliti til myglusveppa og tjóns af þeirra völdum. Mikill samhljómur var í atkvæðagreiðslunni en hún var samþykkt af 58 þingmönnum.

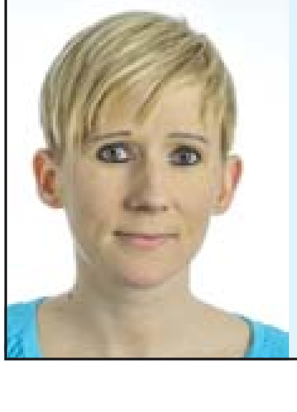
Tillagan er um að umhverfis- og auðlindaráðherra skipi starfshóp sem taki til heildstæðrar endurskoðunar lög og reglur á sviði byggingarmála með tilliti til myglusveppa og þess tjóns sem þeir geta valdið.

Af öðrum tillögum má nefna að samþykkt var þingsályktun um

ÞINGHLÉ Kvöldfundur var á Alþingi í gær enda styttist í að þingið fari í sumarfrí. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

stefnumótandi byggðaáætlun 2014 til 2017 auk stuðnings við sjálfsákvörðunarrétt íbúa Vestur-Sahara.

Þá voru greidd atkvæði um mörg frumvörp ríkisstjórnarinnar að lokinni annarri umræðu. **- jme**



Kvensjúkdómalæknir

Hef opnað stofu mína í Læknastöðinni Glæsibæ.
Tímapantanir í síma 535 6800.

Helga Medek
Sérfræðingur í fæðingar- og kvensjúkdómum

„Besti smábíllinn“

Ford Fiesta.

Annað árið í röð seldist Ford Fiesta betur í Evrópu en nokkur annar smábíll. Hann höfðar jafnt til þeirra sem meta akstursánægju mikils og þeirra sem velja sparneytni og öryggi. Komdu og prófaðu þennan snilldar bíl.

Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 af sérfræðingum eins vinsælasta bílablaðs heims, Auto Express.

Beinskiptur frá 2.450.000 kr.
Sjálfskiptur frá 2.790.000 kr.

ford.is

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ekki enn sannfærð/ur? Hér eru fleiri staðreyndir um Ford Fiesta:
Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjár í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO_2 gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur (bæði sjálfskiptur og beinskiptur). Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggispúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!

Ford Fiesta, bensín 65 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km. Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km. Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

SVEITARSTJÓRNARKOSNINGAR x14

Meiri spenna, óvissa og sveiflur

Íslenska kosningarannsóknin er ein elsta og viðamesta langtímarannsókn innan félagsvísinda á Íslandi. Á fimmtudag er boðað til hátíðar vegna 30 ára afmælis rannsóknarinnar sem Ólafur Þ. Harðarson stjórnmálafræðiprófessor hefur stýrt frá upphafi.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@frettabladid.is

Ólafur Þ. Harðarson er sannkallaður faðir Íslensku kosningarannsóknarinnar. Hann hefur stýrt henni frá byrjun og kannað kosningahegðun Íslendinga í níu alþingiskosningum. Hann segir síðustu þrjátíu árin hafa verið mjög tíðindasamt tímabil í flokkakerfinu.

„Megineinkennin eru uppstokkun á vinstri vængnum með Samfylkingu og Vinstri grænum, auk margra skammlífra flokka. Styrkleikahlutföll gömlu flokkanna hafa líka breyst. Nú hefur Sjálfstæðisflokkurinn verið með 25 prósenta fylgi tvennar kosningar í röð. Framsóknarflokkurinn flaug upp í síðustu kosningum en er nú aftur kominn niður í sitt venjubundna 15 prósenta fylgi. Ef þessi þróun heldur áfram eru þessir tveir flokkar eingöngu með 40 prósent atkvæða samanlagt og það eru meiriháttar tíðindi því lengst af öldinni hafa þeir oftast haft styrk til að mynda einir meirihlutastjórn.“

Meiri áhugi á pólitík

Áhugi landsmanna á stjórnmálum hefur verið kannaður frá 1983 en undanfarin ár hefur mýtan um áhugaleysi á pólitík verið áberandi í fjölmiðlum.

„Kjörsókn hefur minnkað örlítið en ekki áhuginn. Árið 1983 voru innan við 20 prósent sem sögðust hafa mikinn eða mjög mikinn áhuga á pólitík en frá árinu 2003 hefur þessi tala verið um 30 prósent. Þannig að breytingin er í áttina að auknum áhuga og er þetta gott dæmi um sleggjudóma í spjallþáttum þar sem ályktað er án þess að hafa nokkuð í höndunum.“

Frá árinu 2009 hefur traust á stjórnmálamönnum farið minnkandi og hreyfanleiki á kjósendum hefur aukist.

„Árið 1983 skipti innan við fjórðungur kjósenda um flokk milli kosninga en eftir það hafa 30-35 prósent kjósenda skipt um flokk. Árið 2013 skiptu 45 prósent kjósenda um flokk. Þetta gefur til kynna vaxandi óróleika í kerfinu.“

Ólafur segir þessa þróun breyta stjórnmálum því eftir því sem kjósendur eru lausari við flokka og færa sig meira á milli auki það áhættu flokkanna. Stórsigrar og gífurlegt fylgistap verða mun líklegri og bendir hann á að tap stjórnarflokkanna í síðustu kosningum hafi verið tapmet í Íslandssögunni.

Hægri-vinstri kvarðinn lifir

Í kosningarannsókninni hafa kjósendur verið beðnir um að staðsetja sig og stjórnmálaflokka á hægri-vinstri kvarðann. Niðurstöðurnar sýna að kvarðinn sé langt frá því að vera úreltur.

„Kjósendur eru með nokkuð skýra mynd af því hvar þeir vilja staðsetja flokka á kvarðann og eru tiltölulega sammála um hvernig eigi að gera það. Það segir okkur að hægri-vinstri kvarðinn er alvöru kort sem kjósendur nota til að átta sig á pólitísku landslagi.“

Kosningahegðun hefur löngum verið tengd stéttarstöðu. Kjósendum er þá skipt eftir því hvort þeir vinna líkamlega vinnu eða ekki og gamla myndin er að verkafólk kjósi verkalýðsflokka.

„Strax árið 1983 kom í ljós að þessi tengsl voru mjög veik á Íslandi. Þetta hefur veikst enn frekar og jafnvel snúist við. Þannig að verkafólk kýs frekar hægri flokka en vinstri. Framsóknarflokkurinn hefur verið heldur sterkari meðal þeirra kjósenda sem hafa stutta skólagöngu að baki og allra síðustu árin hefur orðið sú athyglisverða þróun að arftakar gömlu verkalýðsflokkanna, Samfylkingin og Vinstri græn, hafa verið mun sterkari meðal kjósenda með háskólapróf.“

Kjósendur ákveða sig á kjördag

Út frá þessari þróun í alþingiskosningum má vænta þess að sveitarstjórnarkosningarnar fram undan verði spennandi. „Þessi hreyfanleiki kjósenda býður upp á stærri sveiflur og þær þurfa ekki að fara allar í sömu áttina og geta verið mismunandi eftir sveitarfélögum. Þetta gefur nýjum flokkum raunverulega möguleika.“

RANNSAKAR KOSNINGAR Ólafur Þ. Harðarson stjórnmálafræðiprófessor hefur stýrt rannsókn á kosningum frá upphafi, eða í 30 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Fólk er lengur að gera upp hug sinn og margir ákveða sig jafnvel á kjördag.**
> *Ólafur Þ. Harðarson stjórnmálafræðiprófessor*

Aðspurður um forspárgildi kosningakannana í slíku kosningaumhverfi segir Ólafur að þær geti breyst verulega rétt fyrir kosningar. „Fólk er lengur að gera upp hug sinn og margir ákveða sig jafnvel á kjördag. Það er í rauninni ekki fyrr en farið er að nálgast kosningarnar verulega sem hægt er að fara að taka mjög mikið mark á könnunum. Kannanir þremur vikum fyrir kosningar geta verið langt frá úrslitum því það geta orðið miklar breytingar á síðustu metrunum.“

Í tilefni afmælishátíðarinnar á fimmtudag verða gögn Íslensku kosningarannsóknarinnar opnuð formlega með nýju viðmóti. Þá verður hægt að skoða niðurstöður úr Íslensku kosningarannsókninni án þess að þurfa til þess sérhæfð tölfræðiforrit og þannig öllum gert kleift, sem á því hafa áhuga, að skoða og greina gögnin.

ÁRSFUNDUR LANDSVIRKJUNAR 2014
Silfurbergi, Hörpu
Þriðjudaginn 20. maí kl. 15

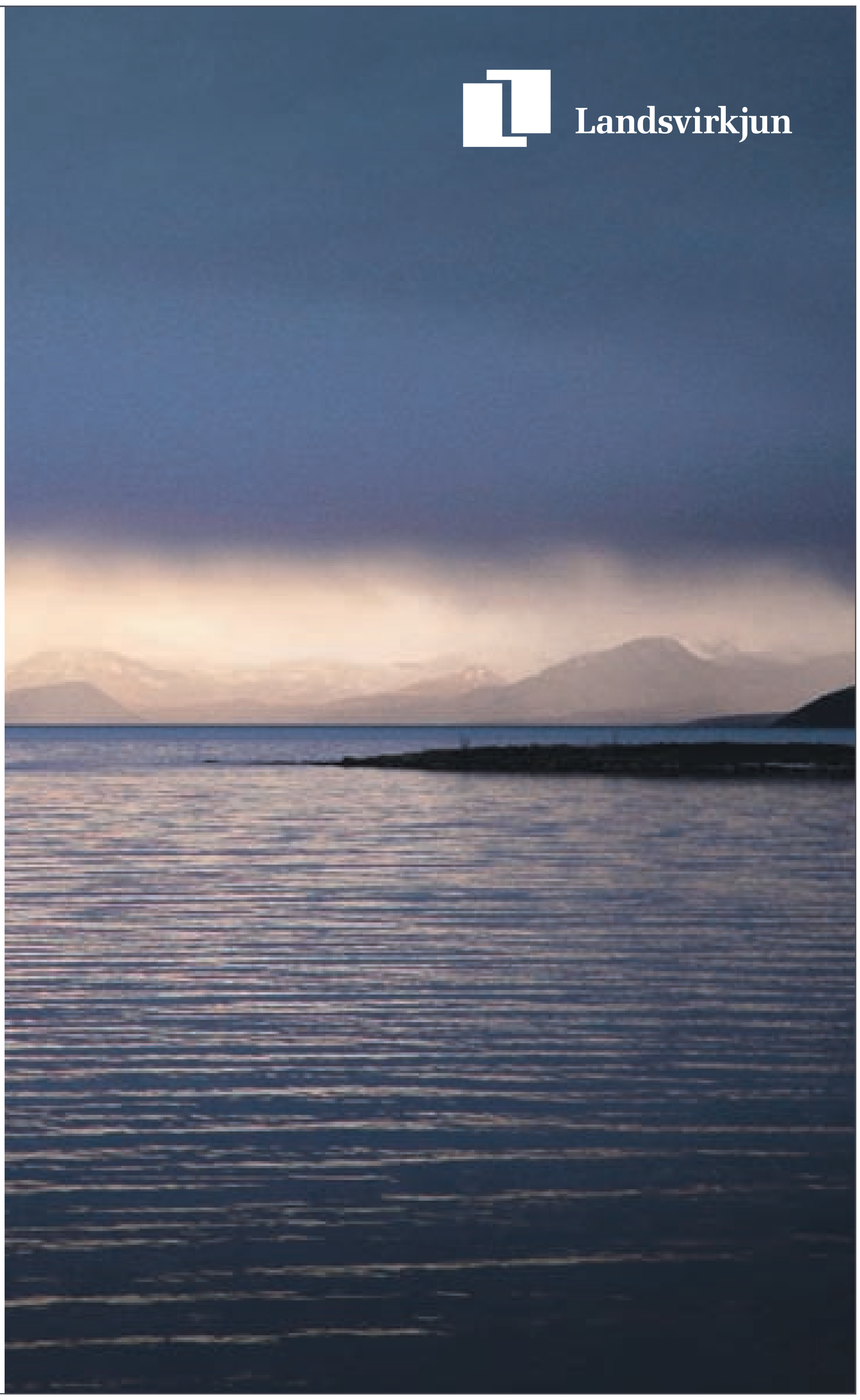
Verðmæti í vatnsafli

Ársfundur Landsvirkjunar verður haldinn í Silfurbergi, Hörpu þriðjudaginn 20. maí kl. 15–17. Þar kynnum við fjárhag og framtíðaráætlanir fyrirtækisins og leggjum mat á hvernig til hefur tekist.

- **Bjarni Benediktsson** fjármála- og efnahagsráðherra
  Ávarp
- **Jónas Þór Guðmundsson** stjórnarformaður
  Ávarp
- **Hörður Arnarson** forstjóri Landsvirkjunar
  Samkeppnishæfni – arðsemi – sátt
- **Óli Grétar Blöndal Sveinsson** framkvæmdastjóri þróunarsviðs
  Áskoranir og tækifæri í lokuðu vatnsaflskerfi
- **Rafnar Lárusson** framkvæmdastjóri fjármálasviðs
  Áhersla á lækkun skulda – rekstrarniðurstöður 2013

Fundarstjóri: Ragna Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar

Allir velkomnir
Skráning á www.landsvirkjun.is



JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

ENNEMM / SIA / NM62576

Húsnæðislán

Opinn fundur á morgun – horfur á íbúðamarkaði

Er eignabóla að myndast?
Hvernig nýti ég leiðréttingu ríkisstjórnarinnar?
Hver er munurinn á verðtryggðum og óverðtryggðum lánum?

Við bjóðum til fræðslufundar þar sem leitast verður við að svara þessum og öðrum áleitnum spurningum um húsnæðismarkaðinn. Fundurinn verður haldinn á **Grand Hótel Reykjavík, miðvikudaginn 14. maí og hefst kl. 17.00.**

Fundurinn er ókeypis og opinn öllum. Athugið að sætaframboð er takmarkað. Boðið verður upp á kaffiveitingar.

Skráðu þig á www.islandsbanki.is/fundur

Á www.islandsbanki.is má fylgjast með fundinum í beinni útsendingu eða horfa á upptöku af honum síðar.

Dagskrá

Setning fundar
Una Steinsdóttir, framkvæmdastjóri viðskiptabankasviðs Íslandsbanka

Leiðréttingin: Niðurfærsla lána og ráðstöfun séreignarsparnaðar
Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB og Ásdís Ýr Jakobsdóttir, lánastjóri hjá Íslandsbanka

Endurreisn eða fasteignabóla?
Magnús Árni Skúlason, hagfræðingur hjá Reykjavík Economics

Hvað stendur til boða í dag varðandi húsnæðislán?
Finnur Bogi Hannesson, vörustjóri hjá Íslandsbanka

Fundarstjóri er Kristjana Aradóttir, viðskiptastjóri einstaklinga í útibúi Íslandsbanka í Hafnarfirði.

islandsbanki.is | Netspjall | Sími 440 4000 | Facebook

Íslandsbanki

AUGLÝSINGAR Björt framtíð ætlar, eins og aðrir flokkar, að merkja kosningaskrifstofu sína með áberandi hætti. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Athugasemdir gerðar við auglýsingar á Akureyri:

Stöðva auglýsingar Bjartrar framtíðar

AKUREYRI Skipulagsstjóri Akureyrarbæjar, Pétur Bolli Jóhannesson, stöðvaði uppsetningu auglýsingaskilta Bjartrar framtíðar í gluggum við Glerárgötu á Akureyri í lok síðustu viku. Bar skipulagsstjóri fyrir sig skiltareglugerð og telur hann að uppsetning auglýsinganna brjóti í bága við þá reglugerð sem er í gildi í bænum.

Preben Pétursson, einn af stofnendum Bjartrar framtíðar á Akureyri, telur skrýtið að flokknum hafi verið gert skylt að stöðva uppsetningu merkinga einum flokka. „Okkur finnst við ekki hafa farið út fyrir þann ramma sem settur er. Ég held svo sem að skipulagsstjóri sé bara að vinna sína vinnu, hann óskar eftir því að fá að vita hvað við erum að fara að auglýsa.“

Önnur framboð í bænum eru fyrir margt löngu búin að setja upp merkingar í gluggum sinna kosningaskrifstofa. Þau framboð voru ekki stöðvuð við uppsetningu og ekkert sett út á merkingar þeirra meðan á framkvæmdum stóð.

Horft hefur verið fram hjá þessari reglugerð hin síðari ár þegar kosningabarátta er annars vegar samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Vitað er að þetta er tímabundin aðgerð stjórnmálaflokka og -hreyfinga til að vekja athygli á sér í aðdraganda kosninga.

Nú er hins vegar komið annað hljóð í strokkinn og þurftu framboðin í lok síðustu viku að senda myndir af merkingum sínum og þar til bær gögn til skipulagsdeildar til að fá samþykki fyrir merkingum sínum. Fundur verður haldinn í skipulagsdeild Akureyrarbæjar þar sem farið verður yfir merkingar framboðanna. Þar munu pólitískir fulltrúar taka afstöðu um merkingar framboða í bænum. **- sa**

Form ættleiðinga hér á landi vekur áhuga

Íslensk ættleiðing fær fyrirspurnir frá erlendum ættleiðingarfélögum og löndum sem börn eru ættleidd frá um þjónustusamninginn við íslenska ríkið. Samningurinn tryggði rekstur félagsins og umsóknum hefur fjölgað á ný.

KÍNVERSKT BARN Á undanförnum árum hafa tugir barna verið ættleiddir frá Kína til Íslands. NORDICPHOTOS/AFP

SAMFÉLAG Nýja íslenska fyrirkomulagið á ættleiðingum, sem komst á laggirnar með þjónustusamningi innanríkisráðuneytisins og Íslenskrar ættleiðingar í lok síðasta árs, vekur mikla athygli úti í heimi.

Í kjölfar kynningar á fyrirkomulaginu á ráðstefnu evrópskra samtaka ættleiðingarfélaga, Euradopt, á dögunum hafa ekki bara borist fyrirspurnir frá erlendum ættleiðingarfélögum, heldur einnig upprunalöndunum, það er að segja löndum sem börn eru ættleidd frá. Þetta segir Kristinn Ingvarsson, framkvæmdastjóri Íslenskrar ættleiðingar.

KRISTINN INGVARSSON

Kristinn segir öll ættleiðingarfélög rekin á gjöldum sem fara eftir fjölda umsækjenda og ættleiðinga. „Tekjurnar minnka um leið og ættleiðingum fækkar eins og hefur verið að gerast og ekki síst þess vegna vekur íslenska fyrirkomulagið athygli,“ segir hann.

Íslensk ættleiðing fór fyrst á fjárlög við undirritun Haag-samningsins um velferð barna og ættleiðingar árið 2001 og fékk þá sex milljónir króna. Grunnfjárveitingin á fjárlögum 2012 var 9,2 milljónir. Ekki var hægt að halda námskeið sem eru grundvöllur þess að fólk geti ættleitt barn fyrr en aukafjárveiting fékkst.

Með þjónustusamningnum við innanríkisráðuneytið, sem undirritaður var í nóvember síðastliðnum, var tryggð 34 milljóna króna grunnfjárveiting í fyrra og á þessu ári. Þar með var hægt að hrinda í framkvæmd fjölmörgum verkefnum sem þurft hafði að láta sitja á hakanum.

„Þetta markaði tímamót í sögu ættleiðinga. Með þessu bætta fyrirkomulagi er fjármögnun ekki lengur háð fjölda ættleiðinga. Við getum tryggt faglega þjónustu fyrir hvert barn og hverja fjölskyldu sem einast með milligöngu félagsins,“ tekur Kristinn fram.

Umsóknum um ættleiðingar fækkaði þegar óvissa var um rekstur félagsins, að sögn Kristins. „Þegar ljóst var að við gætum tryggt reksturinn fóru umsækjendur að koma inn aftur. Árið 2005 voru ættleiðingarnar 35, 17 árið 2012 en átta í fyrra. Á þessu ári eru nú þegar komin þrjú börn til Íslands.

Ein fjölskylda er erlendis að sækja barn og verið er að vinna með nokkur mál sem við vitum að rætist úr. Innanríkisráðuneytið á sannarlega skilið klapp á bakið. Nýja fyrirkomulagið vekur vonir um áhuga fleiri upprunalanda á okkur.“ **ibs@frettabladid.is**

BIÐRÖÐ Á KJÖRSTAÐ Kjósendur í borginni Varanasi biðu þess að komast í kjörklefann. NORDICPHOTOS/AFP

Níundu umferð þingkosninga á Indlandi lokið:

Stjórnarandstöðunni spáð góðum sigri

INDLAND, AP Þingkosningum á Indlandi lauk í gær, en þær hafa staðið yfir síðustu sex vikurnar. Fjöldi kosningabærra manna er það mikill, eða 814 milljónir, að ekki þótti fært annað en að halda kosningarnar í níu áföngum.

Milljónir manna tóku þátt í síðasta áfanganum í gær, en reiknað er með því að úrslit liggi fyrir á föstudaginn.

Útgönguspár benda til þess að Narendra Modi, forsætisráðherraefni stjórnarandstöðuflokksins Baharatiya Janata, verði næsti forsætisráðherra landsins.

Helsti mótherji hans er Rahul Gandhi, en hann er varaformaður Kongress-flokksins og sonur Soniu Gandhi, sem er formaður flokksins. Kongress-flokkurinn hefur verið við völd á Indlandi síðustu tvö kjörtímabil en Manmohan Singh forsætisráðherra gaf ekki kost á sér til framboðs að þessu sinni.

Baharatiya Janata-flokkurinn þykir heldur hægrisinnaðri en Kongress-flokkurinn, en Modi hefur verið forsætisráðherra Gujarat-ríkis á Indlandi. **- gb**

Takk fyrir Hyundai daginn

Hörkuspennandi og skemmtileg Hyundai hjólakeppni

Frábær mæting á hjóladegi Hyundai

Verðrið lék við okkur á frábærum hjóladegi Hyundai í Kauptúni 1. Hyundai þakkar öllum þátttakendum fyrir skemmtilegan dag og dömu-/drengilega keppni í öllum flokkum. Allir krakkarnir sem hjóluðu með í fjölskylduflokki fá sérstakar þakkir og einnig Hjólreiðafélagið Bjartur sem sá til þess að allt færi fram samkvæmt reglum. Sjáumst hress að ári!

Hægt er að skoða árangur keppenda á **www.hjolamot.is**

Sigurvegarar

Kvennaflokkur:	Félag:	Tími:
1. María Ögn Guðmundsdóttir	Tindur	21:59,62
2. Alma María Rögnvaldsdóttir	3SH	23:32,37
3. Þorgerður Pálsdóttir	Tindur	24:11,93

Karlaflokkur:	Félag:	Tími:
1. Ingvar Ómarsson	Tindur	18:19,65
2. Hafsteinn Ægir Geirsson	Tindur	18:20,55
3. Óskar Ómarsson	Tindur	19:20,21

ENNEMM / SÍA / NM62728

Nýi bíllinn er Hyundai

Hyundai – Kauptúni 1 – Beint á móti IKEA – Sími: 575 1200
www.hyundai.is – www.facebook.com/hyundai.is

HYUNDAI NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Deilt um „útkall“ Íslenzkrar erfðagreiningar:

Sjálfstæð og upplýst ákvörðun

Útkall“ Íslenzkrar erfðagreiningar, átak til að safna erfðaefni um 100.000 Íslendinga, hefur orðið tilefni talsvert harðrar opinberrar umræðu undanfarna daga. Ýmislegt hefur verið látið fjúka um fyrirtækið, aðstandendur þess og starfsfólk, sem varla getur talizt málefnalegt. Veigamesta gagnrýnin hefur hins vegar komið frá hópi vísindamanna, sem meðal annars inniheldur stjórnendur Siðfræðistofnunar Háskóla Íslands.

Í yfirlýsingu hópsins segir að fólk sé beðið að veita samþykki sitt fyrir rannsóknum sem ómögulegt sé að sjá fyrir á þessu stigi, og „því opnara sem samþykki er, því óupplýstara er það“. Hópurinn telur sömuleiðis að engin upplýst umræða hafi farið fram um rannsóknirnar og söfnunin sé „unnin með slíkri leiftursókn að ekkert ráðrúm gefst til umræðu“ og þar með hafi almenningur engar forsendur til að móta sér afstöðu.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Hópurinn gagnrýnir að Slysavarnafélagið Landsbjörg safni saman sýnunum og fái á móti styrk frá ÍE. „Þetta setur óeðlilega pressu á fólk til að gefa lífsýni sín til rannsókna,“ segir í yfirlýsingu hópsins. Þar er líka gagnrýnt að stjórnmálamenn og skemmtikraftar kyndi undir stemningunni að vera með.

Hugsanlega má taka undir að lífsýnasöfnunina hafi borið helldur brátt að. Hins vegar er erfitt að fallast á að umræður skorti um rannsóknir Íslenzkrar erfðagreiningar eða að það samþykki sem fólk veitir fyrir sýnatökunni sé ekki eða illa upplýst. Um fá fyrirtæki hefur verið rætt meira á Íslandi undanfarinn hálfan áratug en ÍE. Fyrirtækið hefur orðið fyrir áföllum, bæði fjárhagslega og í opinberri umræðu. Engu að síður hafa tugir þúsunda Íslendinga verið reiðubúnir að taka þátt í rannsóknum þess.

Ástæðan er að ÍE hefur sýnt fram á raunverulegan árangur í erfðarannsóknum, fundið orsakir alvarlegra sjúkdóma og þar með komizt nær því að finna á þeim lækningu. Til þessa hafa rannsóknirnar iðulega beinzt að hópum sem ganga með sjúkdóma, en í þetta sinn á að safna gögnum um stóran samanburðarhóp. Sumir segjast nú hafa áhyggjur af að rannsóknaniðurstöðurnar verði notaðar í lyfjaiðnaði – og gleyma þá að á bak við hvert einasta lyf sem linar þjáningar og læknar sjúkdóma eru miklar rannsóknir, sem hefðu ekki verið gerlegar nema með aðstoð almennings.

Upplýsingarnar sem fólk hefur fengið sendar heim eru ýtarlegar og flestum spurningum svarað. Það er algjörlega skýrt og ljóst að ákvörðunina um að taka þátt í rannsókninni tekur hver og einn af fúsum og frjálsum vilja.

Ótal fordæmi eru fyrir því að góðgerðastofnanir og fyrirtæki noti fræg andlit og séu í samstarfi við önnur góðgerðasamtök til að afla góðum málstað fylgis. Með því að halda því fram að fólk standist ekki slíkan þrýsting og geti ekki myndað sér sjálfstæða skoðun, er verið að gera lítið úr íslenzkum almenningi. Umræðuna skortir ekki; gagnrýnendur átaksins hafa einmitt séð til þess að það hefur verið rætt frá mörgum hliðum og Íslenzk erfðagreining svarað gagnrýninni. Engum ætti að vera neitt að vanbúnaði að taka sína sjálfstæðu og upplýstu ákvörðun.

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

ÞESSA DAGANA ERU BJÖRGUNARSVEITIRNAR AÐ GANGA Í HÚS

Þær sækja tilbúin skilaumslög til þeirra sem ákveða að taka þátt. Umslögin má einnig setja ófrímerkt í póst.

ÚTKALL
Í ÞÁGU VÍSINDA

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

www.utkall.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Sjóræningjar í Dögun

Það hefur heldur betur soðið upp úr á milli framboða smáflokkanna í Kópavogi ef marka má grein Helga Hrafns Gunnarssonar, þingmanns Pírata, í Fallstykkinu, kosningablaði Pírata. Í greininni segir Helgi að vanhæfi stjórnar Pírata í Kópavogi, sem var felld á miklum hitafundi, sé ástæða þess hve brösuglega hefur gengið að koma saman framboðslista. Hann segir stjórnina ekki hafa viljað lúta lýðræðislegri niðurstöðu prófkjörs og hafa hvorki unnið vinnuna sína né unnið að málefnum Pírata. Nú sé stjórnin öll gengin í Dögun og muni bjóða fram undir þeim merkjum. Píratar stilltu upp nýjum lista í kjölfarið. Á honum eru þrettán karlar og ein kona.

Birgitta blandar sér í málin

Birgitta Jónsdóttir gerir orð Helga Hrafns að sínum á Facebook-síðu sinni og uppsker hörð viðbrögð fyrrverandi stjórnarmeðlima. Fyrrverandi stjórnarmeðlimur Pírata í Kópavogi segir Birgittu illa upplýsta en staðreyndina vera þá að smalað hafi verið á fundinn af þeim sem hlutu kosningu í efstu sæti listans. Þá er „flokkseigendafélag“ Pírata sakað um skort á gegnsæi og lýðræði – einkunnarorðum Pírata.

Hvar er Margrét?

Á vefsíðu Pírata má sjá gamla yfirlýsingu Margrétar Tryggvadóttur, fyrrverandi þingflokksfélaga Birgittu, þar sem hún býður fram krafta sína til sameiginlegs framboðs Pírata og Dögunar í Kópavogi. Hún hefur greinilega fylgt öðru dögunarfólki úr framboði Pírata ef marka má áðurnefndar umræður á Facebook en hún tekur þátt í þeim með því að lýsa yfir stuðningi við þá sem tala hvað harðast gegn Birgittu. Það er að minnsta kosti ljóst að það er ekkert of kært á milli fyrrverandi þingsystranna, þeirra Birgittu og Margrétar.

snaeros@frettabladid.is

HALLDÓR

„Fæðutöff“

HEILBRIGÐI

Eygló Harðardóttir
félags- og húsnæðismálaráðherra

Sigurður Ingi Jóhannsson
sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra

Vilt þú gera eitthvað skemmtilegt, fræðandi, mikilvægt og uppbyggjandi með börnunum þínum? Ef svarið er já, lestu þá áfram. Jamie Oliver, matargúrú með meiru, hefur staðið fyrir alþjóðlegu átaki um skeið undir yfirskriftinni matarbyltingardagurinn 16. maí. Tilgangurinn er að fá börn til að verða áhugasamari um mat. Allir sem umgangast börn eru hvattir til að kenna þeim að elda mat frá grunni og sýna þeim að slíkur matur er ekki bara bragðgóður heldur geta breyttar matarvenjur líka bætt heilsu og aukið hamingju og velferð þeirra.

Foreldrar – ömmur – afar

Nauðsynlegt er að komandi kynslóðir kunni skil á því að kaupa inn og matreiða úr hollu hráefni svo þær geti tileinkað sér heilbrigðan lífsstíl. Börn morgundagsins munu að lokum taka við. Framtíðin er þeirra og því á ábyrgð okkar að þau alist upp með skilning á góðum mat, eða eins og Jamie orðar það upp á ensku „food-smart“. Átak Jamie Oliver er stórskemmtilegt og fróðlegt, en það má finna á www.foodrevolutionday.com. Í tilefni matarbyltingardagsins 16. maí viljum við hvetja alla foreldra, afa og ömmur landsins og aðra þá sem umgangast börn, til þess að taka þátt í átakinu og elda með börnunum góðan mat á föstudaginn eða um helgina.

➜ Framtíðin er þeirra og því á ábyrgð okkar að þau alist upp með skilning á góðum mat, eða eins og Jamie orðar það upp á ensku „food-smart“. Átak Jamie Oliver er stórskemmtilegt og fróðlegt, en það má finna á www.foodrevolution-day.com.

Tökum þátt

Þeir sem smella ljósmynd af sér og börnum við eldamennskuna geta tekið þátt í ljósmyndahluta verkefnisins hér á landi. Þeir hinir sömu eru hvattir til að senda myndina til velferðarráðuneytisins á netfangið postur@vel.is. Myndirnar verða birtar á vef ráðuneytisins í lok maí. Við hvetjum alla til að taka þátt í skemmtilega matarbyltingardeginum 16. maí. Eldum saman þannig að komandi kynslóðir verði meðvitaðar um hvað er hollt og gott. Hugum að velferð barnanna okkar.

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*

Andoxun og langlífi, lygasaga?

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Þeir sem hafa fylgst með á sviði heilsu og læknisfræði undanfarin ár, hvað þá þeir sem hafa haft lifibrauð sitt af því að selja þekkingu í formi fæðubótarefna eru að fá vænan rassskell núna gæti maður haldið.

Um nokkuð langt skeið höfum við vitað að við efnaskiptin í líkamanum myndast ákveðin efni sem hafa verið kölluð radíkalar eða sindurefni. Þessi ákveðnu efni hafa verið talin sérstaklega hættuleg í miklu magni og talin hafa neikvæð áhrif á heilsu okkar.

Sérstaklega hefur það verið rætt að þau ýti undir öldrun líkamans, auk þess sem þau eiga að hafa neikvæð áhrif á ýmis líffæri og geta í verstu tilfellum leitt til hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameina og hvers kyns óværu. Líkami okkar þarfnast súrefnis til að lifa, megintilgangurinn með súrefninu er að ýta undir ákveðin efnahvörf þar sem orkuefnum er breytt í orku og niðurbrotsefnin vatn og koltvísýring. Þannig halda frumur okkar áfram að starfa og líkaminn að virka. Ferlið er afar flókið og koma mjög margir þættir við sögu, en í stuttu máli er þetta það sem gerist. Það er við þessar kringumstæður sem þessi svokölluðu sindurefni verða til.

Efast um virknina

Þar sem við höfum til nokkuð langs tíma velt vöngum yfir því hvaða atriði það eru sem hafa áhrif á meingerð sjúkdóma, myndun krabbameina, hrörnun og öldrun, hafa þessi efni fengið neikvæða athygli á þann veg að talið hefur verið gott að draga sem mest úr álagi af þeirra völdum. Það sem einna helst er talið valda myndun þeirra er hefðbundin líkamsstarfsemi, mengun, reykingar, geislun, mataræði, áfengisdrykkja, streita og þannig mætti lengi telja. Í grunninn nánast hvað sem við gerum. Til að útskýra á einfaldan hátt hvers vegna sindurefnin ættu að skemma líkamann hefur verið bent á sams konar virkni í tengslum við rotnun matvæla, ryðgaða málma, fölnandi málningu og almenna hrörnun bygginga. Það er auðvelt að átta sig á því að það hljóti að virka eins í líkamanum.

Það er á þessum grunni sem kenningin um öldrun af þeirra völdum hefur orðið til og þá einnig hvers vegna það hljóti að vera allra meina bót að taka til sín sem mest af svokölluðum andoxunarefnum í því tilliti að ná einhvers konar jafnvægi eða jafnvel yfirhöndinni. Mjög margt hefur verið sett fram sem andoxunarefni með raunverulega virkni í tilraunaglasi, hægt er að efast um að öll sú virkni sé til staðar eftir að hafa borið á sig krem með slíkum innihaldsefnum eða innbyrt vökva, duft eða pillur sem eiga að sýna sömu virkni.

Ruglingsleg fræði

Þeir sem eru hvað harðastir telja að best sé að taka til sín andoxunarefni með hefðbundnum mat og eru sumar matvörur sérstaklega öflugar í sinni andoxunarvirkni. Þar má nefna ávexti og grænmeti sem eru ríkir af A-, C- og E-vítamínum. Bláber, jarðarber, hindber, laukur og tómatar sem dæmi eru mjög rík af flavonóíðum. Ekki má gleyma pólýfenólum sem er að finna í ýmsu kryddi eins og negul, karrí, kanil, hnetum og ýmsu fleira. Öll þessi fræði hafa gert mann ruglaðan í raun og neytendur vita hvorki upp né niður hverju þeir eiga að gúffa í sig þá stundina og er í tísku sem „aðal"-andoxarinn. Líklega er jafnvægi lykillinn að öllu þessu sem fyrr.

Einn stærsti kollhnís í heimi

Það er þó hálfu verra þegar vísindamenn í dag segja að öll þessi fræði séu bara ekki rétt. Sindurefnin hafi ekki þessi vondu áhrif sem okkur hafa verið seld á undanförnum árum. Sindurefnin hjálpi meira að segja til og komi í veg fyrir öldrun! Hvað þá heldur að þau stjórni sjálfstýrðum frumudauða meir en við höfum áður talið, meira að segja í varnarskyni en ekki til að skemma okkur. Við vitum að líkaminn hefur ákveðna möguleika á að drepa eigin frumur til að koma í veg fyrir að þær fjölgi sér líkt og við krabbamein, sjálfsónæmissjúkdóma eða veirusjúkdóma og það er líklega á hverjum degi sem hann er að vinna slíka vinnu á mörgum vígstöðvum á sama tíma. Mögulega styðja sindurefnin frumurnar fremur en hitt.

Svo virðist sem þessir vísindamenn sem birta grein sína í virtasta vísindatímariti á sviði lífog læknisfræði séu að kollvarpa hugmyndum sem hafa verið lífseigar í mörg ár. Hafi þeir rétt fyrir sér er um að ræða einn stærsta kollhnís í heimi sjúkdómafræði, fæðubótar og heilsuráðlegginga seinni tíma.

> Öll þessi fræði hafa gert mann ruglaðan í raun og neytendur vita hvorki upp né niður hverju þeir eiga að gúffa í sig þá stundina og er í tísku sem „aðal"-andoxarinn.

Risastóra samhengið!

Alþjóðleg stjórnmálahagfræði - MA

Háskólinn á Bifröst býður í fyrsta sinn á Íslandi upp á nýtt meistaranám í alþjóðlegri stjórnmálahagfræði.
Þar eru tengslin á milli markaðar, laga og hins opinbera til skoðunar og rýnt í samspil alþjóðamarkaðar og ríkjakerfis. Greint er hvernig efnahagslegir, lagalegir og stjórnmálalegir þættir vefjast og ýmist liðka fyrir eða hindra alþjóðaviðskipti. Skoðað er hvernig ríki og alþjóðastofnanir móta umhverfi alþjóðlegra viðskipta og hvernig auður og vald dreifast og fléttast saman í veröldinni.

Velkomin í Háskólann á Bifröst
– hvar sem þú ert!

Umsóknarfrestur rennur út 15. maí
www.nam.bifrost.is

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

TIL ÞESS AÐ LÆKNA SJÚKDÓMA

Íslensk erfðagreining hefur síðastliðin 18 ár rannsakað erfðaþætti algengra sjúkdóma og fundið erfðabreytileika sem tengjast yfir 50 ólíkum sjúkdómum.

Þessar rannsóknir byggja á þátttöku yfir 120 000 Íslendinga sem lagt hafa okkur lið. Án þeirra framlags hefði þessi árangur aldrei náðst.

Til að efla rannsóknir okkar frekar erum við nú að leita eftir þátttöku enn fleiri landsmanna. Þátttaka þín skiptir máli til að rannsaka hvernig heilbrigði og sjúkdómar ráðast af samspili erfða og umhverfis - og að leita nýrra leiða til forvarna, greininga og lækninga.

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

ÞARF FYRST AÐ SKILJA ÞÁ

VÍSINDAMENN OKKAR HAFA Á UNDANFÖRUM 18 ÁRUM FUNDIÐ ERFÐABREYTILEIKA SEM TENGJAST EFTIRFARANDI SJÚKDÓMUM:

BRJÓSTAKRABBAMEIN
BLÖÐRUHÁLSKIRTILSKRABBAMEIN
RISTILKRABBAMEIN
LUNGAKRABBAMEIN
SORTUMEIN
ÞVAGBLÖÐRUKRABBAMEIN
SKJALDKIRTILSKRABBAMEIN
BRISKRABBAMEIN
HEILAÆXLI
SJÚKUR SÍNUSHNÚTUR
FJÖLSKYLDULÆGUR SKJÁLFTI
ASTMI
OFNÆMI
NÝRNABILUN
NÝRNASTEINAR

GALLSTEINAR
ÞVAGSÝRUGIGT
SLITGIGT
LIÐAGIGT
NIKÓTÍNFÍKN
ALKAHÓLFÍKN
GEÐKLOFI
GEÐHVARFASÝKI
ÞUNGLYNDI
KVÍÐI
MÍGRENI
FÓTAÓEIRÐ
PARKINSONS VEIKI
ALZHEIMERS SJÚKDÓMUR
AUGNBOTNAHRÖRNUN

GLÁKA
HJARTAÁFALL
KRANSÆÐASJÚKDÓMUR
HEILABLÓÐFALL
HÁÞRÝSTINGUR
ÚTÆÐASJÚKDÓMUR
BEINÞYNNING
OFFITA
SYKURSÝKI
GÁTTATIF
GÁTTAFLÖKT
ÓSÆÐAGÚLL
ÆÐAGÚLL INNAN HÖFUÐSKELJAR

NIÐURSTÖÐURNAR HAFA VERIÐ BIRTAR Í UM 400 GREINUM Í VIRTUSTU VÍSINDATÍMARITUM HEIMS.

Þessi árangur hefur skilað Íslandi forystuhlutverki í rannsóknum í mannerfðafræði.

ÚTKALL
Í ÞÁGU VÍSINDA

SVARAÐU KALLINU | BJÖRGUNARSVEITIN SÆKIR | VÍSINDIN EFLAST

www.utkall.is

Stöndum vörð um tungumál og menningu

Kristín Helga Gunnarsdóttir er nýr formaður Rithöfundasambandsins. Hún vill gæta þess að bókmenntaþjóðin eigi sér fjölskrúðugan flokk höfunda í framtíðinni.

TEKST Á VIÐ NÝ VERKEFNI Kristín Helga Gunnarsdóttir er nýkjörinn formaður Rithöfundasambandsins. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Titillinn mátast ágætlega og verkefnin leggjast vel í mig. Rithöfundasambandið er 430 manna félag fólks sem stendur vörð um tungumálið, framleiðir bókmenntirnar og sinnir mikilvægu menningarstarfi. Mitt hlutverk er að standa vörð um hagsmuni þessa hóps og hagsmunir rithöfunda eru órjúfanlega samofnir hagsmunum þjóðarinnar,“ segir Kristín Helga Gunnarsdóttir aðspurð um nýja titilinn sem formaður Rithöfundasambandsins. Hún bætir við að forystusveit Rithöfundasambandsins hafi það hlutverk að gæta þess að bókmenntaþjóðin eigi fjölskrúðugan flokk höfunda sem geta starfað við ritlistina á breiðum vettvangi. Kristín Helga, eða Dinna eins og hún hefur verið kölluð síðan hún var lítil stelpa, hefur skrifað fjöldann allan af fjölskyldubókum en hún gaf út sína fyrstu bók, Elsku besta Binna mín, árið 2007.

„Lestur er undirstaða allrar menntunar í mannlegu samfélagi. Þannig heillar mig að fá að fylgja úr hlaði þeim sem eru að hefja lesturinn, leggja í þá þroskaför sem bóklestur er. Ég hef alltaf skrifað og lærði fjölmiðlafræði á sínum tíma,“ segir hún. En hvað varð til þess að Kristín Helga fór að skrifa eigin bækur? „Ég skrifaði fréttir, sannar sögur, svo það var kannski eðlilegt framhald að taka atburðarásina í sínar hendur og stýra sögupersónum betur. Ég skrifa fjölskyldubækur og kalla alla að borðinu þegar kemur að bóklestri barna. Við eigum að lesa saman, upphátt og tala saman. Margar bækur höfða til allra aldurshópa. Mig hefur alltaf langað að skrifa þannig bækur.“

Kristín Helga starfaði lengi sem fréttakona á Stöð 2 en segist aldrei sakna fréttamennskunnar því að eitt tímabil taki við af öðru. „Þetta er eins og lagterta. En þegar eitthvað stórt gerist þá fer aðeins um mann og svo hefur maður tilhneigingu til að hafa skoðanir á öllu. Ég er aðeins að reyna að venja mig af því.“ Sem nýkosinn formaður Rithöfundasambandsins hefur hún úr nægum verkefnum að vinna og segist vilja efla Bókasafnssjóðinn sem höfundar fá greiðslur úr fyrir útlán.

„Það er svo sorglegt að hann er að skreppa skammarlega saman þegar hann þyrfti að stækka hratt til að mæta settum markmiðum yfirvalda fyrir langa löngu. Þá hafa höfundar áhyggjur af virðisaukaskatti á bækur sem gæti hækkað í haust. Það gæti gengið af greininni dauðri og má ekki gerast. Svo eru það samningamál, tæknileg þróun og bókasafnsmál sem brenna á okkur rithöfundum.

Við lyftum okkur gjarnan upp með því að tala sparilega um bókmenntirnar á 17. júní og öðrum tyllidögum, en til að standa vörð um tungumál og menningu þá verða allir dagar að vera 17. júní í svona míkrósamfélagi eins og við búum í. Annars náum við ekki að passa fjöreggið – missum það bara og mölbrjótum,“ segir Kristín Helga.

marinmanda@frettabladid.is

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

HANNA MARGRÉT KRISTJÁNSDÓTTIR
Silungakvísl 19, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk fimmtudaginn 1. maí sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Þór Kristinsson
Hörður Þórsson — **Aðalheiður Hagar Haraldsdóttir**
Brynjar Þórsson — **Elín Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir mín, sambýliskona, dóttir og systir,

GUÐNÝ HALLDÓRSDÓTTIR
Einholti 9, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þriðjudaginn 6. maí. Útförin fer fram frá Háteigskirkju fimmtudaginn 15. maí kl. 13.00. Sérstakar þakkir til heimahjúkrunar og líknardeildar.

Jökull Larsson
Helgi Laustsen
Helga Sumarliðadóttir
Dóra Halldórsdóttir
Sveinbjörn Halldórsson

---

†

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

SÓLBORGAR S. SIGURÐARDÓTTUR
Aflagranda 40, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fyrir starfsfólks á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir góða og kærleiksríka umönnun.

Álfheiður Steinþórsdóttir — **Vilhjálmur Rafnsson**
Sigurður G. Steinþórsson — **Kristjana Ólafsdóttir**
Magnús Steinþórsson — **Margrét Ragnarsdóttir**
Steinþór Steinþórsson — **Bjarnþóra Egilsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

HALLDÓRA GUÐLAUGSDÓTTIR
Skúlagötu 40,

lést aðfaranótt laugardagsins 10. maí á hjúkrunarheimilinu Grund. Útförin verður auglýst síðar.

Arnbjörg Guðmundsdóttir — **Ólafur J. Sigurðsson**
Elín Guðmundsdóttir
Sigríður Guðmundsdóttir
Óli Valur Guðmundsson — **Jan Ola Hjelte**

---

†

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

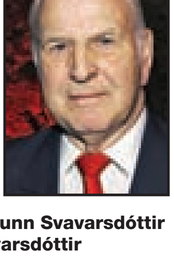
SIGURBJÖRN ÆVARR JÓNSSON
Krummahólum 10,

lést fimmtudaginn 8. maí sl. á Vífilsstöðum. Útförin verður auglýst síðar.

Erna V. Ingólfsdóttir
börn, tengdabörn, afabörn og langafabörn.

---

†



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

HELGI B. DANÍELSSON

verður jarðsunginn frá Akraneskirkju þriðjudaginn 13. maí kl. 14.00.

Steindóra Sigríður Steinsdóttir
Friðþjófur Helgason — **Guðfinna Steinunn Svavarsdóttir**
Steinn Helgason — **Elín Klara Svavarsdóttir**
Helgi Valur Helgason — **Erla Inga Skarphéðinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskulegur sonur minn og bróðir okkar,

HALLGRÍMUR SIGURÐSSON
Vatnsnesvegi 22, Reykjanesbæ,

verður jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 16. maí kl. 13.00.

Svava Hallgrímsdóttir
Guðmundur Sigurðsson
Valgerður Sigurðardóttir
Svava Sigurðardóttir
Ásdís Sigurðardóttir

---

†

Ástkær eiginkona mín og besti vinur,

SIGRÚN ÞÖLL ÞORSTEINSDÓTTIR
tölvunarfræðingur,
Álfheimum 28, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans 8. apríl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Blessuð sé minning hennar.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Kim Björgvin Stefánsson

---

†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir og amma,

UNNUR JÓNSDÓTTIR
áður til heimilis að Hamrahlíð 27,

andaðist þann 7. maí. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 16. maí kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á Blindrafélagið.

Þröstur Finnbogason og fjölskylda.

---

†

Elskulegur sonur minn, bróðir okkar og mágur,

EYJÓLFUR GUÐJÓNSSON
flugþjónn,
áður Snorrabraut 56b, Reykjavík,

lést á Hrafnistu DAS föstudaginn 9. maí síðastliðinn. Jarðarförin fer fram mánudaginn 26. maí frá Áskirkju kl. 13.00.

Guðjón Eyjólfsson
Ottó Guðjónsson — **Guðbjörg Sigurðardóttir**
Karólína Guðjónsdóttir
Áslaug Guðjónsdóttir — **Steinþór Pálsson**
Gunnar Guðjónsson — **Marta Svavarsdóttir**

---

†

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

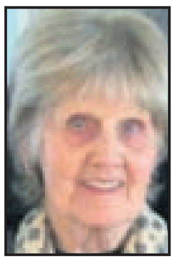
RICHARD B. ÞORLÁKSSON
Lautarsmára 5,

lést á Landspítalanum Fossvogi laugardaginn 3. maí. Útför hans fer fram frá Vídalínskirkju miðvikudaginn 14. maí kl. 13.00.

Svala Veturliðadóttir
Anna Brynja Richardsdóttir
Guðrún Erla Richardsdóttir — **Bjarni Svanur Bjarnason**
Þ. Richard Richardsson — **Drífa Úlfarsdóttir**
Pétur Smári Richardsson — **Olga Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ERNA GUÐMUNDSDÓTTIR
Jökulgrunni 26,

lést á Hrafnistu í Reykjavík mánudaginn 12. maí. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Gísli Kristjánsson
Guðrún Gísladóttir — **Halldór Þórðarson**
Kristján Gíslason — **Ásdís Rósa Baldursdóttir**
Guðmundur Torfi Gíslason — **Ragnheiður K. Sigurðardóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

NÁTTÚRULEGT SÆTUEFNI

Stevía er 100 prósent náttúrulegt, hitaeiningalaust sætuefni sem unnið er úr plöntunni Stevia rebaudiana. Plantan er græn, laufguð og á rætur sínar að rekja til Suður-Ameríku. Plantan hefur verið notuð til lækninga um aldir.

Blendtec blandarar - silkimjúk blöndun

Þægilegur, fljótur og einstaklega fjölhæfur og kemur nú með 7 ára ábyrgð. Blendtec blandarinn bryður möndlur, lagar ís, malar korn og býr til heitar súpur ...og svo miklu meira.

Fæst í þremur litum, verð frá 109.900,-
sjá www.blendtec.is

LÉTTIST UM 49,6 KÍLÓ

GENGUR VEL KYNNIR *Food Detective-fæðuóþolsprófið hefur meðal annars hjálpað Hrönn Harðardóttur, einum keppenda í Biggest Loser Ísland, að halda áfram að léttast eftir að hún tók út úr mataræðinu þær fæðutegundir sem hún mældist með óþol fyrir og gátu mögulega staðið í vegi fyrir frekari þyngdartapi hjá henni.*

Hrönn Harðardóttir, 30 ára viðskiptafræðinemi, sýndi fádæma dugnað og seiglu í sjónvarpsþáttunum Biggest Loser Ísland á dögunum og endaði í þriðja sæti keppninnar. Hún missti alls 49,6 kíló í keppninni. Á tímabili virtist sem eitthvað stæði í vegi fyrir þyngdartapi Hrannar og lék grunur á að um fæðuóþol væri að ræða, en fæðuóþol er þekkt fyrir að geta tafið fyrir þyngdartapi. Allir keppendur gengust í kjölfarið á þessu undir fæðuóþolspróf frá Food Detective.

ÓÞOL FYRIR 30 FÆÐUTEGUNDUM
Eftir mælinguna kom í ljós að margir keppendur höfðu óþol fyrir ákveðnum fæðutegundum en Hrönn kom langverst út en hún mældist með óþol fyrir 30 fæðutegundum. Í kjölfarið breytti hún mataræðinu og byrjaði vigtin fljótlega að gefa sig, sem endaði með þessum líka frábæra árangri!

Í SKÝJUNUM MEÐ ÁRANGURINN
Þegar keppninni var lokið tók Hrönn aftur fæðuóþolsprófið og kom í ljós að líkaminn hafði sigrast að nokkru leyti á vandamálinu. Þó reyndust átta fæðutegundir enn valda talsverðum einkennum og hefur Hrönn því haldið áfram að vara sig á þessum óþolsvöldum.

ÞJÁÐIST AF MIKLU FÆÐUÓÞOLI!

EINKENNI FÆÐUÓÞOLS
Það getur verið erfitt að átta sig á hvaða fæðutegundir valda óþolseinkennum hjá fólki þar sem einkennin geta verið fjölmörg og oft og tíðum mjög óljós. Algeng einkenni eru meltingarvandamál, bjúgur, liðverkir, höfuðverkir og húðvandamál. Þyngdaraukning og töf við þyngdartap eru einnig algeng og lúmsk einkenni fæðuóþols.

EINFALT OG FLJÓTVIRKT!
Food Detective-fæðuóþolsprófið er mjög einfalt í notkun og mælir, með einni lítilli blóðprufu, óþolsviðbragð við um 50 fæðutegundum. Þau eru hönnuð til einstaklingsnota en einnig bjóða ýmsir meðferðaraðilar upp á fæðuóþolsmælingar en lista yfir þá má nálgast á heilsanheim.is. Nánari upplýsingar í síma: 5517020.

FÆÐUÓÞOL „Food Detective-óþolsprófið er einföld og góð leið til að skera úr um hvort fæðuóþol sé til staðar og hvet ég alla sem hafa grun um fæðuóþol til að fá úr því skorið strax," segir Hrönn.

LÉTTIST HRATT
„Hrönn mældist með mikið fæðuóþol en tókst að halda áfram að léttast með því að taka út óþolsvaldana."

***Útsölustaðir:** Lyfja, Heilsuhúsið, Lifandi Markaður, Lyf og heilsa og heilsanheim.is.*

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is

Sumarkjólar

kr. 11.900.-
str. 40-56/58

Rita

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030
www.rita.is

Gjöf handa þér og þínum

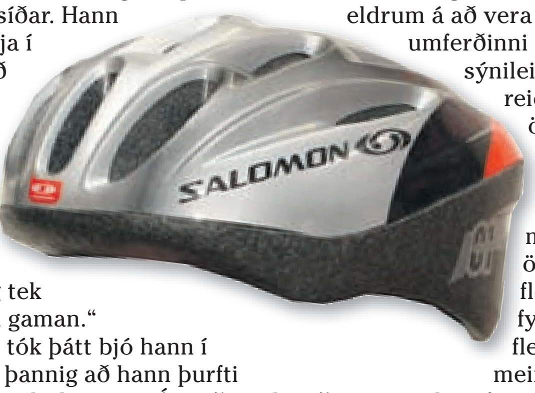
Tékk KRISTALL
www.tk.is

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

LÍTIÐ MÁL AÐ HJÓLA Í VINNUNA

HEILSUÁTAK *Hvatningarverkefnið Hjólað í vinnuna hófst í síðustu viku. Mörg þúsund Íslendingar taka þátt árlega og margir ár eftir ár. Fannar Jónsson hjá Rio Tinto Alcan tekur þátt í átakinu áttunda árið í röð og finnst hjólatúrinn hressandi líkamsrækt.*

Heilsu- og hvatningarverkefnið Hjólað í vinnuna hófst í síðustu viku en þetta er tólfta árið sem Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir því. Margir keppendur taka þátt ár eftir ár og er einn þeirra Fannar Jónsson, starfsmaður á rannsóknastofu Rio Tinto Alcan á Íslandi. Hann hóf störf hjá fyrirtækinu síðla sumars árið 2005 og tók þátt í átakinu í fyrsta sinn ári síðar. Hann segir mikla stemningu ríkja í fyrirtækinu í tengslum við átakið. „Það hefur verið mikil ásókn hjá starfsmönnum í að taka þátt undanfarin ár og stjórnendur hér hafa ávallt veitt starfsmönnum mikla hvatningu. Þetta er áttunda skiptið sem ég tek þátt og þetta er alltaf jafn gaman.“



Fyrstu árin sem Fannar tók þátt bjó hann í Vesturbænum í Reykjavík þannig að hann þurfti að hjóla töluverða vegalengd til vinnu. „Á meðan ég bjó í Vesturbænum var ég að hjóla um 46 kílómetra á dag. Nú bý ég í Hafnarfirði þannig að þetta er talsvert styttri leið þetta árið.“

Hann segir þó lítið mál hjóla þessa vegalengd úr Vesturbænum. „Í fyrstu fannst mér þetta óraunhæft markmið en svo þegar maður byrjaði reyndist þetta alls ekki svo löng leið. Raunar var þetta miklu minna átak en ég átti von á. Svona hjólatúr er bara mjög hressandi, auk þess sem maður er búinn með líkamsrækt dagsins eftir daginn.“

Fannar hjólar mikið yfir sumarið og stefnir á að hjóla til og frá vinnu í sumar. „Hingað til hef ég ekki hjólað í vinnuna yfir vetrartímann. Það kann þó að breytast næsta vetur þar sem ég er nýfluttur til Hafnarfjarðar og töluvert styttra er í vinnuna.“

Utan vinnutímans hjólar fjölskyldan saman og fimm ára dóttir Fannars hefur verið að æfa sig undanfarnar vikur eftir að hjálpardekkin voru tekin af. „Ég vil sérstaklega benda foreldrum á að vera fyrirmyndir í hjólaumferðinni með því að klæðast sýnileikafatnaði og vera með reiðhjólahjálm. Það eykur öryggi allra í umferðinni.“

Átakinu lýkur 27. maí og lentu starfsmenn Rio Tinto Alcan í öðru sæti í fyrra í sínum flokki. „Markmiðið er fyrst og fremst að fá sem flesta til að hreyfa sig meira og líta á aðrar heilbrigðari og umhverfisvænni leiðir til að ferðast til og frá vinnu. En við stefnum auðvitað á fyrsta sætið í ár eins og alltaf. Það bara eykur stemninguna.“

Þátttakendur fyrsta árið voru 533 frá 45 vinnustöðum. Í fyrra tóku rúmlega 7.800 manns þátt frá 645 vinnustöðum. Metþátttaka var árin 2011 og 2012 þegar rúmlega 11.200 tóku þátt. Samhliða átakinu er skemmtilegur leikur í gangi á Instagram þar sem þátttakendur eru hvattir til að taka skemmtilegar myndir af sér og merkja #hjoladivinnuna.

Nánari upplýsingar um verkefnið má finna á www.hjoladivinnuna.is.

HOLL HREYFING „Svona hjólatúr er bara mjög hressandi, auk þess sem maður er búinn með líkamsrækt dagsins eftir daginn,“ segir Fannar Jónsson, starfsmaður Rio Tinto Alcan á Íslandi. MYND/GVA

MEÐ TÆRNAR ÚTI

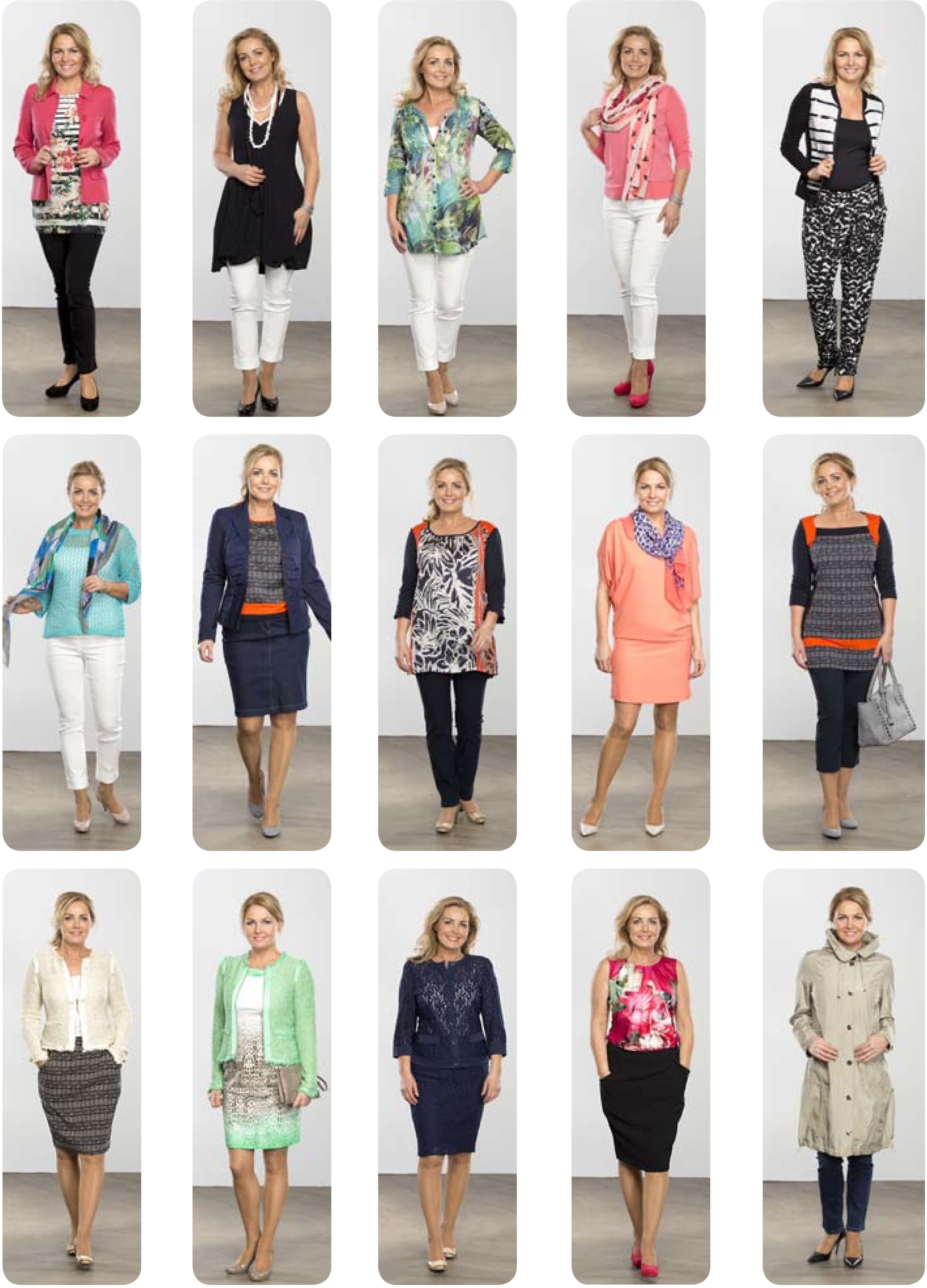
HALLDÓR JÓNSSON EHF KYNNIR *Fótameðferðarsokkarnir frá IROHA losa hart skinn og sigg af fótum og gera þá silkimjúka og tilbúna fyrir sumarið.*

IROHA er með fjölbreytt úrval maska fyrir andlit, hendur og fætur. IROHA-fótameðferðarsokkarnir hjálpa til við að mýkja fætur. Þeir losa sigg og hart skinn með því að flýta fyrir náttúrulegu ferli endurnýjunar húðarinnar.

Bára Ragnhildardóttir prófaði IROHA-meðferðarsokkana þegar hún ákvað að gera vel við sjálfa sig og hafa dekurkvöld eftir törn í skóla nú í vor. „Ég hafði heyrt frábæra hluti um sokkana og ákvað þess vegna að prófa. Fótameðferðarsokkarnir virka þannig að þeir eru hafðir á fótunum í 90-120 mínútur, fæturnir eru svo skolaðir á eftir og fjórum til sjö dögum síðar hefur húðin endurnýjað sig. Allt það sem maður vill ekki sýna öðrum, óaðlaðandi sigg, þurr og hörð húð, hefur dottið af og húðfrumurnar hafa endurnýjað sig. Ég er líka hrifin af því að fótamaskinn og IROHA-vörurnar eru án parabena.“

MEÐ SILKIMJÚKA FÆTUR Bára er ánægð með IROHA-fótameðferðarsokkana sem hún prófaði á dögunum. Fætur hennar eru nú silkimjúkir og lausir við allt sigg og hart skinn. MYND/GVA

Bára segir maskann hafa virkað ótrúlega vel og finnur alveg sérstakan mun á hælunum þar sem allt harða skinnið er dottið af. „Núna er ég með silkimjúka fætur, tilbúin í sandalana fyrir sumarið. Eftir að ég prófaði sjálf ákvað ég að gefa manninum mínum par af sokkunum. Árangurinn var jafnvel enn meiri þegar hann prófaði þá enda með þessa hefðbundnu „fótboltafætur“ sem þurfa oft góða fótaumhirðu. Ég er mjög ánægð með IROHA-vörurnar og fer nú í það að prófa enn fleiri maska frá þeim.“



FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

Vertu vinur okkar á Facebook

hjá Hrafnhildi

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

GAMAN Í SUNDI Flestum börnum finnst gaman að prófa nýjar sundlaugar. NORDICPHOTOS/GETTY

MIKILVÆGAR STUNDIR

Þegar fjölskyldan á frí saman er nauðsynlegt að ætla sér ekki um of og skipuleggja hverja stund. Það þarf hvorki að fara í langt ferðalag né gera eitthvað ótrúlega framandi til að skapa góðar minningar. Flestum börnum finnst gaman að leika sér úti í náttúrunni og auðvelt er að finna eitthvað við allra hæfi á útivistarsvæðum sem eru um allt land. Þannig má slá nokkrar flugur í einu höggi, að eiga góða stund saman, hreyfa sig og fá ferskt loft í lungun. Hér eru nokkrar hugmyndir að góðum fjölskyldustundum.

Lautarferð. Marga skemmtilega staði má finna í nágrenni höfuðborgarsvæðisins, svo sem Öskjuhlíð, Heiðmörk, Hvalfjörð og Þingvelli. Þangað er hægt að skunda með gott nesti í körfu og eyða heilum góðviðrisdegi við leik og taka sér svo góðar matarpásur á teppi í grænni laut.

Fjallgöngur. Fjöldi fjalla sem henta stuttum fótum er hér í kring. Mikilvægt er þegar farið er í fjallgöngu með börn að laga gönguna að þeim. Látið þau stjórna hraðanum og stoppið þegar þau þurfa og langar. Nauðsynlegt er að hafa nóg að borða og drekka til að fylla á orkubirgðirnar. Einnig þarf að huga að klæðnaði ferðalanga og taka mið af veðri og vindum.

Sundferð. Víða um land má finna skemmtilegar sundlaugar. Það er spennandi fyrir börn (og aðra) að prófa laugar sem þau hafa ekki farið í áður.

NESTI Í NÁTTÚRUNNI Margir staðir eru í nágrenninu þar sem hægt er að eyða heilum degi úti í náttúrunni og borða þar nesti.

SUMARIÐ GETUR VALDIÐ STREITU

HEILSA *Rútína vetrarins er senn á enda og sumarfríið tekur við. Salbjörg Bjarnadóttir geðhjúkrunarfræðingur segir væntingarnar oft miklar.*

Salbjörg Bjarnadóttir geðhjúkrunarfræðingur hjá Embætti landlæknis segir sumarið geta valdið upplausn og streitu hjá mörgum fjölskyldum. Sú rútína sem haldist hefur yfir veturinn riðlist og fólk þurfi að púsla saman fríum í kringum sumarfrí skóla, leikskóla og vinnu og finna dægradvöl fyrir börnin til að brúa bilin. Hún segir einnig marga, bæði börn og fullorðna, hafa miklar væntingar til sumarsins. Það fari illa með sálarlífið þegar væntingar bresta.

„Sumir rækta ekki fjölskyldutengslin sem skyldi yfir veturinn. Þá eru allir á kafi í vinnu og að sinna sínu og ætla sér að slappa af seinna. Fólk er jafnvel að safna fyrir ferðalagi í sumarfríinu þar sem allt á að vera fullkomið. Svo kann fólk ekkert að vera saman þegar að fríinu kemur og allt fer í vitleysu,“ segir Salbjörg. „Væntingarnar til sumarsins verða oft svo ofboðslegar að það geta komið brestir í sambönd þegar hlutirnir fara á annan veg. Minningarnar úr fríinu verða ekki skemmtilegar og fólki líður illa.“

Salbjörg segir lykilatriði að hinir fullorðnu passi upp á sjálfa sig og samband sitt við makann. Börn sem búa við togstreitu foreldra og óöryggi kvíði sumrinu. Einnig geti komið upp metingur milli barna þegar þau segja hvert öðru frá sumarfríinu.

„Þá ber að hafa í huga að það eru ekki alltaf hamingjusömustu börnin sem geta sagt frá stærstu ferðunum. Þau geta kannski sagt frá stórri ferð í Disneyland um sumarið en hafa ekki frá neinu öðru að segja allan veturinn. Litlu hlutirnir sem kosta ekki mikið geta verið jafn skemmtilegir í minningunni fyrir börnin eins og stórt ferðalag. Það er samveran sem skiptir máli. Ef foreldrarnir eru glaðir saman og glaðir með börnunum, verður það sem gert er skemmtilegt. Börnin verða öruggari með sig eftir því sem mömmu og pabba líður betur,“ segir Salbjörg. „Það er eilífðarverkefni að rækta fjölskyldutengslin.“

MIKLAR VÆNTINGAR Margir gleyma að rækta fjölskyldutengslin yfir veturinn og gera þeim mun meiri væntingar til sumarfrísins. Geðhjúkrunarfræðingur segir lykilatriði að geta glaðst saman. NORDICPHOTOS/GETTY

ÚT AÐ HLAUPA

ÞRIÐJUDAGUR 13. MAÍ 2014

Byltingarkennt efni

Adidas framleiðir hlaupaskó með sóla úr byltingarkenndu efni sem kallast Boost. SÍÐA 2

Útihlaup eru engin geimvísindi

Það tekur byrjanda um fimm til átta vikur að finna taktinn. SÍÐA 4

Sigrar sjálfan sig

Ágúst Kvaran hefur tekið þátt í óvenjulegum og skemmtilegum hlaupum undanfarin ár. SÍÐA 6

Frábær reynsla af Boost-tækninni

Íþróttavöruframleiðandinn adidas framleiðir hlaupaskó með sóla úr byltingarkenndu nýju efni sem kallast Boost. Efnið sameinar mýkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Boost-efnið er framtíðin í hlaupaskóm.

Boost-efnið er algjör bylting í hlaupaskóm," segir Bjarki Magnúsarson, markaðsstjóri adidas á Íslandi, um glænýja tækni sem adidas hefur þróað í samvinnu við BASF. „Allir hlaupaskór undanfarna áratugi hafa verið með sóla sem er að mestum hluta búinn til úr efni sem kallast EVA," segir Bjarki og bendir á að EVA hafi marga galla. „Til dæmis verður það hart í kulda en mjúkt í hita. Þá þjappast efnið smám saman saman með tímanum og missir þannig eiginleika sína. Boost er hins vegar alltaf eins," útskýrir hann.

Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mýkt og viðbragð. „Þeir vildu eins mikla mýkt og mögulegt væri. Vandamálið við mjúka skó er hins vegar að þeir draga úr orku. Það tekur meiri orku að stíga upp af þeim, líkt og að hlaupa í sandi eða stíga upp af mjög mjúkum sófa. Því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins," útskýrir Bjarki. Hann bendir á að ekki sé nóg að nota harðari EVA-blöndu þar sem það minnki dempunina og geri skóinn harðari og óþægilegri. Niðurstaðan var því að hanna nýtt efni í sólana og úr varð Boost.

„Efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúk viðkomu en er líka eins og skopparabolti. Þegar fjöldi slíkra uppblásinna kúla er límdur saman verður til Boost-plata sem sólar eru skornir úr."

Ólíkt EVA heldur Boost eiginleikum sínum óháð ytri aðstæðum. „Boost er alveg eins hvort sem er í heitu eða köldu veðri. Þá endist það von úr viti. Meðan sólar úr EVA endast 1.000 til 1.500 kílómetra eru Boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar," segir Bjarki og bætir við að skór með sóla úr Boost-efni séu án efa framtíðin.

> **Boost er alveg eins hvort sem er í heitu eða köldu veðri. Þá endist það von úr viti. Meðan sólar úr EVA endast 1.000 til 1.500 kílómetra eru Boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar.**

Fyrsti skórinn úr hinu nýja efni, adidas Energy Boost, var kynntur til leiks á síðasta ári en síðan hafa bæst við tvær týpur til viðbótar, Supernova Glide og keppnisskórinn adiZero adios Boost. „Reynslan hefur verið afar jákvæð. Ég hef leitað upplýsinga víða og aðeins fundið jákvæðar umsagnir bæði um efnið og skóna," segir Bjarki en stærstu vandræðin á síðasta ári voru þau að allir skórnir seldust upp hér á landi. „Hlauparar sem við þekkjum eru afar ánægðir og tala um að þeir hafi meiri orku og séu fljótari að jafna sig eftir löng hlaup en áður. Þá hef ég heyrt sögur frá fólki sem alltaf fékk beinhimnubólgu við hlaup en er nú laust við hana," segir Bjarki.

Boost-skórnir frá adidas fást í Útilífi, adidas Concept Store Kringlunni, Músík & Sport, Skóbúð Selfoss, Axel Ó og Ozone. Nánari upplýsingar má nálgast á www.adidas.is.

„Reynslan hefur verið afar jákvæð. Ég hef leitað upplýsinga víða og aðeins fundið jákvæðar umsagnir bæði um efnið og skóna," segir Bjarki. MYND/GVA

Energy Boost. 80% Boost í sólanum og techfit í efri hluta. Energy Boost var fyrsti skórinn með Boost-tækninni og er enn til í aðeins nýrri útgáfu.

adiZero adios Boost. Léttur keppnishlaupaskór með þynnri 90 prósenta Boost-sóla og léttasta efri hluta sem er í boði. Sigurvegarar í vel flestum stórum maraþonum eru í slíkum skóm.

Supernova Glide 6 Boost. Frábær skór varð enn betri þegar Glide fékk Boost. Runner's World-tímaritið veitti þessum skó Editor's Choice-verðlaunin fyrir vor/sumar 2014. Supernova Glide er líkari hefðbundnum hlaupaskóm og er ódýrari en Energy Boost.

Líkaminn aldrei í betra standi

„Ég fann mun um leið og ég fór að nota Boost-skóna," segir Helen Ólafsdóttir, sem er í ólympíuhópi Frjálsíþróttasambands Íslands og hleypur hátt í 70 kílómetra á viku. „Ég á allar týpurnar af Boost-skónum. Ég nota Supernova Glide í lengri hlaupum, Energy Boost í hraðari hlaup og adiZero í keppni," segir Helen. Áður notaði hún ýmsar tegundir af hlaupaskóm en eftir að hún prófaði Boost-skóna var ekki aftur snúið, sérstaklega eftir að hún keppti í fyrsta sinn í maraþoni á þeim. „Ég fann ótrúlegan mun á endurheimt líkamans sem var í ótrúlega góðu standi eftir hlaupið. Vöðvar, sinar, hné og mjaðmir voru miklu betri en ég átti að venjast áður," segir Helen. Hún var valin langhlaupari ársins 2013 og átti besta tíma kvenna í hálfu og heilu maraþoni í fyrra.

„Ég mæli óhikað með þessum skóm við mína félaga."

Dásamlegir skór

Ármann Eydal Albertsson fór að æfa hlaup af fullum krafti á ný fyrir nokkrum árum. Hann hefur náð góðum árangri og sigraði til að mynda í hálfmaraþoni í haustmaraþoni félags maraþonhlaupara 2013. „Ég hafði alltaf hlaupið á skóm með sóla úr efninu EVA. Þegar mér var boðið að fara yfir í Boost-skóna frá adidas var ég rosalega stressaður en um leið og ég hljóp fyrsta túrinn varð ég rosalega hrifinn," segir Ármann. Hann notar adidas Energy Boost í lengri hlaup og síðan léttu adiZero-skóna í keppni. „Þetta eru dásamlegir skór. Maður fær ofsalega mýkt úr þeim en samt sem áður veitir Boost-efnið manni kraft og fjöðrun. Þá er mikill kostur hvað skórnir eru léttir og góðir," segir hann.

Ármann notar innanfótarstyrkingu en innleggið hefur oft verið til vandræða í hlaupaskóm. „En ekki í Boost-skónum, innleggin virðast skorðast mjög vel í þeim."

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, s. 5125434, bryndis@365.is Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

transformed
supernova glide boost™
EDITOR'S
RUNNER'S
CHOICE
glide boost
adidas
ÚTILÍF
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Rauðrófusafi eykur styrk og þol í hlaupum

„Ég hef drukkið rauðrófusafa í tæpt ár. Eftir að ég byrjaði að drekka hann hef ég fundið ótrúlegan mun á styrk og þoli í hlaupunum,“ segir Sigfríð Eik Arnardóttir, framkvæmdastjóri Heilsu ehf. Sigfríð hefur stundað hlaup undanfarin ár, hún hefur tekið þátt í tveimur maraþonum og farið hálfmaraþon í Reykjavíkurmaraþoninu síðastliðin ár.

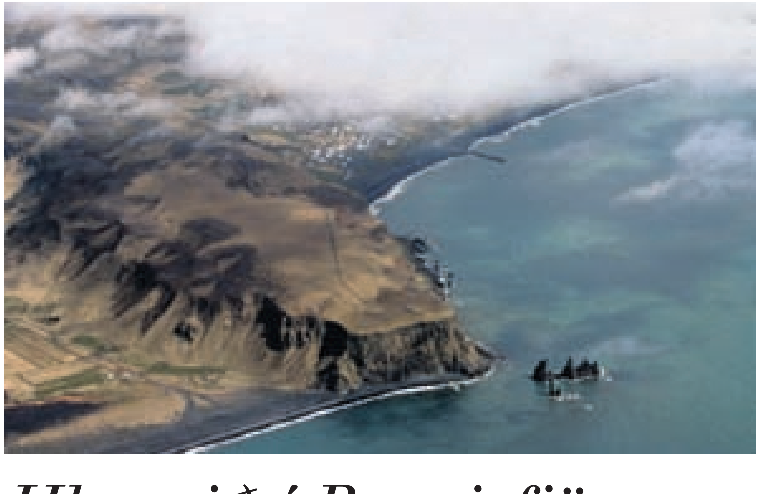
Heilsa ehf. flytur inn tvær tegundir af rauðrófusafa. „Annars vegar lífrænan rauðrófusafa frá Biotta og hins vegar safa sem heitir Beet it. Það er óblandaður rauðrófusafi, 98 prósenta hreinn, með 2 prósenta sítrónusafa. Sítrónusafinn dregur úr jarðarbragðinu sem mörgum þykir ekki gott,“ útskýrir Sigfríð. Sjálf drekkur hún eitt stórt glas af ísköldum Biotta-safanum á dag, um það bil 300 til 400 ml, en ískaldur er hann mjög góður á bragðið. „Beet it sport-safinn er tekinn í einu 70 ml skoti. Ég tek líka eitt slíkt skot um tveimur tímum fyrir æfingu og finn ótrúlegan mun,“ segir Sigfríð og bendir á að 15 ára sonur hennar sé á sama máli og hún. „Hann æfir fótbolta með þriðja flokki FH. Þegar hann tekur skotið fyrir æfingar segist hann finna fyrir því hve þolið eykst.“

Sigfríð Eik Arnardóttir, framkvæmdastjóri Heilsu ehf., hefur persónulega reynslu af kostum rauðrófusafans. MYND/DANÍEL

Rauðrófusafinn hefur þó ekki aðeins hjálpað henni við hlaupaþjálfunina. „Síðasta haust kom upp hjá mér dálítið blóðþrýstingsvandamál. Ég fór að lesa mér til um hvað ég gæti gert annað en að fara á lyf. Þá fann ég margar rannsóknir sem sýndu að ef maður drekkur um 500 ml af rauðrófusafa á dag lækkar það blóðþrýstinginn,“ segir Sigfríð sem prófaði í samráði við lækninn sinn að drekka safann samhliða lyfjunum. Hún er nú hætt á lyfjunum eftir aðeins örfáa mánuði. „Nú held ég blóðþrýstingnum niðri með mataræði.“

En af hverju hefur rauðrófusafinn þessi áhrif? „Ástæðan er sú að í honum er nítrat sem örvar súrefnisflæði líkamans sem eykur getu og þol umtalsvert og það er það sem við þurfum á að halda, sérstaklega þegar álagið er mikið,“ segir Sigfríð og bendir á að í einu skoti af Beet it sport sé jafn mikið af nítrati og í 400 ml af venjulegum rauðrófusafa.

Hollara orkuskot en rauðrófusafi er eiginlega ekki til, það hentar vel til að auka þol og getu fyrir útihlaupin, hjólreiðatúrinn, golfið, fjallgönguna og alla aðra líkamsrækt.



Hlaupið í Reynisfjöru

Úr nægu er að velja fyrir þá sem vilja skrá sig í hlaup í sumar. Á vefsíðunni hlaup.is er til dæmis að finna úrval styttri og lengri hlaupa. Eitt þeirra er Mýrdalshlaupið sem haldið verður 7. júní en það einkennist af mikilli náttúrufegurð og fallegu útsýni á allri hlaupaleiðinni.

Keppt verður í opnum flokki karla og kvenna en skráning í hlaupið fer fram á hlaup.is eða á staðnum fyrir hlaupið frá klukkan 13 í Víkurskóla í Vík.

Mæting er við Víkurskóla klukkan 13.30 en rúta flytur keppendur á rásstað við Dyrhólaey í Reynisfjöru. Hlaupið er af stað klukkan 14. Hlaupið er eftir Reynisfjöru 2,5 km í lausum sandi eða möl. Næstu 2 km eru hlaupnir eftir malbikuðum vegi inn fyrir Reyniskirkju og þaðan upp í Reynisfjall. Næstu 3,5 km eru hlaupnir utan vega og á slóða upp á Reynisfjall eftir vesturbrún þess og fram á brún syðst á fjallinu þar sem sést niður á Reynisdranga. Eftir austurbrún fjallsins er hlaupið inn á malarveg sem liggur niður fjallið að austan, til Víkur. Þar er náð mestri hæð, sem er 200 m yfir sjó. Hlaupið er niður eftir malarvegi og endar hlaupið á íþróttavellinum í Vík. Vegalengd er 10 km.

Hlaupahópur Stjörnunnar er með fjölmennari hlaupahópum landsins. Hlaupahópnum er skipt í fjóra flokka iðkenda; byrjendur, áhugasama iðkendur, lengra komna og áhugafólk um keppnir og lengri vegalengdir.

Útihlaup eru engin geimvísindi

Þorsteinn Geirsson þjálfaði byrjendur í hlaupahópi Stjörnunnar í tvö ár. Hann er nýhættur þjálfuninni sökum anna en ætlar sjálfur að halda áfram að stunda hlaup og aðra hreyfingu. Þorsteinn segir það lykilatriði að byrjendur fari ekki of hratt af stað, lengd hlaupa og hraða eigi að auka jafnt og þétt.

Þegar fólk tekur þá ákvörðun að fara að hreyfa sig reglulega er það eðlilega í misjöfnu ásigkomulagi. Þorsteinn Geirsson, hlaupari og fyrrverandi hlaupaþjálfari, segir þó alla þurfa að fara rólega af stað og ekki ætla sér um of. „Það er ekkert í hlaupum sem er einhver geimvísindi,“ segir Þorsteinn og hlær. „Hver og einn þarf að finna sinn hraða og halda sig á honum. Það skiptir engu máli hver er fyrstur eða síðastur, þetta snýst ekki um það, heldur að mæta sjálfum sér eins og staðan er núna. Það finnst mörgum erfitt að stíga yfir þann þröskuld því hugurinn er oft bundinn við það sem áður var, þegar viðkomandi gat hlaupið til Hafnarfjarðar á fermingardaginn eða þegar maginn var rennisléttur áður en þriggja barna móðirin átti börnin sín. Þegar farið er af stað aftur er gott að miða við það að geta talað skammlaust á meðan hlaupið er, þá er hraðinn réttur. Ef ekki er hægt að tala saman er hraðinn of mikill en ef hægt er að syngja á meðan hlaupið er þarf að gefa aðeins í.“

Ekki of mikið of hratt

Hlaup eru fyrir alla að sögn Þorsteins og hann telur að það taki fimm til átta vikur fyrir byrjendur að komast á gott ról. „Það er mín reynsla að það taki þennan tíma að finna taktinn. Eftir það bætast við einn til tveir gírar hjá flestum, hraðinn eykst og viðkomandi ræður betur við hlaupið. Það þarf að passa að gera ekki meira en líkaminn ræður við. Það er gott viðmið að ef fólk vaknar með verki eftir æfingu hefur það farið of geyst. Það þarf að bæta við hægt og rólega, bæði við fjölda æfinga og vegalengdina sem farin er. Fyrir meðalmann sem er að byrja að hlaupa núna er raunhæft og gott markmið að geta hlaupið tíu kílómetra á um það bil klukkustund í lok sumars. Þá er sniðugt að hlaupa tvisvar til þrisvar í viku og lyfta einu sinni til tvisvar í viku. Þegar fólk hleypur mikið og hratt er nauðsynlegt að huga að vöðvamassanum líka, annars spænist fólk upp. Það næst bestur árangur með því að æfa annað með hlaupunum, til dæmis hjólreiðar, lyftingar eða jafnvel jóga.“

Fjölmennur Hlaupahópur Stjörnunnar tók þátt í Gamlárshlaupi ÍR en hluti hópsins safnaðist saman til myndatöku við Hörpuna rétt áður en hlaupið var flautað af stað.

Öfgarnar ekki góðar

Þorsteinn mælir ekki með því að fólk fari út í einhverjar öfgar í hlaupum. „Átta til níu æfingar í viku er ekki eitthvað sem ég get staðið fyrir. Mitt sjónarmið er að fólk eigi heldur ekki að hlaupa of langar vegalendir. Hlaup á bilinu fimm til tólf kílómetrar eru holl og góð og gott að hlaupa kílómetrann á fimm og hálfri til sex mínútum. Fyrir mér eru sigurvegarar í langhlaupum fólkið sem kemur seinast í mark og skemmtilegast þykir mér að fylgjast með því. Til dæmis vinkonuhópnum sem ákvað að gera eitthvað klikkað áður en þær yrðu fimmtugar og hlaupa Laugaveginn eða áttræði maðurinn sem klárar langhlaup á átta klukkutímum, það eru hinir raunverulegu sigurvegarar fyrir mér. Hinn almenni hlaupari þarf að tileinka sér þetta hugarfar, að sigurinn sé fólginn í því að klára hlaupið en ekki hversu hratt var hlaupið.“

Ættu að hafa aðgang að íþróttamannvirkjum

Hlaupahópur Stjörnunnar er einn stærsti hlaupahópur landsins og hefur bæði sjúkraþjálfara og næringarfræðinga frá Heilsuborg á sínum snærum. „Ég mæli með því að byrjendur taki þátt í hlaupahópum en þó aðeins ef hlaupahópurinn er í stakk búinn að taka á móti þeim. Í Stjörnunni er það þannig að atvinnumenn taka á móti byrjendum og hjálpa þeim við fyrstu skrefin. Það eru ekki margir hlaupahópar sem búa svo vel. Oft eru þeir sem eru að fara af stað að berjast við einhver mein eða ofþyngd og þurfa aðstoð frá sérfræðingum. Þeir fara því frekar í líkamsræktarstöðvar eða í einkaþjálfun. Mig langar að þetta breytist og allir hafi kost á því að taka þátt í almenningsíþróttum. Hlaupahópar hafa líka farið að gera kröfur um að fá inni í íþróttamannvirkjum. Það er mikilvægt að fólk almennt hafi aðgang að þeim. Þetta er einfaldlega heilbrigðismál. Þjóðir heims eru að eldast mjög og langlífi þar með. Það mun útheimta mikla fjármuni þjóða og hreyfing verður í framtíðinni hluti af heilbrigðiskerfi þjóða og meðal leiða sem eru færar við að halda kostnaði við heilbrigðiskerfið í lágmarki. Úthlutun tíma í íþróttamannvirkjum flestra bæjarfélaga endurspeglar í dag þarfir yngstu íbúanna en ekki þeirra sem eldri eru. Bæjarfélög munu þurfa að horfa til nýrra áherslna við úthlutun tíma í auknum mæli enda annað ekki hægt. Garðabær hefur brugðist vel við þessari þörf og tekið hugmyndum hlaupahópsins vel um að veita þessum vaxandi aldurshópi húsaskjól en gera má betur. Hinn almenni iðkandi gerir ríkari kröfur um bætta aðstöðu enda slíkt bæði eðlilegt og sjálfsagt,“ segir Þorsteinn.

Þorsteinn ánægður eftir vel lukkað Laugavegshlaup. Honum finnst skemmtilegast að fylgjast með þeim sem koma síðastir í mark í langhlaupum, það eru yfirleitt þeir sem hafa afrekað mest. AÐSENDAR MYNDIR

POWERADE

SUMAR HLAUPIN 2014

Hlauptu í sumar!

FJÖLNISHLAUPIÐ
29. maí 2014 – 10 km og skemmtiskokk

MIÐNÆTURHLAUP SUZUKI
23. júní 2014 – 21,1 km – 10 km – 5 km

ÁRMANNSHLAUPIÐ
9. júlí 2014 – 10 km

REYKJAVÍKURMARAÞON ÍSLANDSBANKA
23. ágúst 2014 – 42,2 km – 21,1 km – 10 km – 42,2 km boðhlaup – 3 km

- *Powerade drykkjarstöðvar í öllum hlaupum*
- *Aðgöngumiði í sund innifalinn í þátttökugjaldi*
- *Powerade gefur ferðavinninga fyrir flest stig samanlögð í karla- og kvennaflokki*

HALTU ÁFRAM POWERADE

Allar nánari upplýsingar á marathon.is/powerade

MIÐNÆTURHLAUP SUZUKI

REYKJAVÍKURMARAÞON 31 ÁRS ÍSLANDSBANKA

Allur ágóði rennur til ferðalanganna sem taka þátt í heimsleikunum árið 2015.

Besta götuhlaupið í fyrra endurtekið

Styrktarhlaup líffæraþega fer fram í Fossvogsdalnum þriðjudaginn 20. maí og hefst klukkan 19. Allur ágóði af hlaupinu rennur í ferðasjóð nokkurra íslenskra líffæraþega sem stefna á að taka þátt í heimsleikum líffæraþega í Argentínu haustið 2015. Sams konar hlaup var haldið í fyrsta sinn í fyrra og tókst svo vel til að það var valið „Besta götuhlaupið 2013“ á hlaup.is. Forsprakkinn í fyrra var hjartaþeginn Kjartan Birgisson en þá var safnað fyrir keppendur sem hugðust taka þátt í heimsleikum líffæraþega í Durban í Suður-Afríku sama ár.

Í hlaupinu í ár verður hlaupin sama leið og í Fossvogshlaupi Víkings. Ræst verður við Víkina, Traðarlandi 1. Boðið verður upp á 5 og 10 kílómetra hlaup. 5 kílómetra hlaupið er einn hringur um dalinn en 10 kílómetra hlaupið tveir. Vegalengdirnar eru mældar og viðurkenndar af Frjálsíþróttasambandi Íslands.

Að hlaupinu standa Hjartaheill og heilsutorg.is, en þar fer skráning í hlaupið jafnframt fram. Þeir sem vilja skrá sig á staðnum geta gert það frá 17.30 til 18.45 þann 20. maí en keppnisnúmer verða afhent á sama stað frá klukkan 17.30.

Þátttökugjald er 2.000 krónur fyrir 22 ára og eldri en 1.000 krónur fyrir 21 árs og yngri. Veitt verða verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í kven- og karlaflokki í báðum vegalengdum. Þá verður fjöldi útdráttarverðlauna í boði. Að hlaupi loknu verður boðið upp á hressingu.

Allur ágóði af hlaupinu rennur til ferðalanganna sem taka þátt í heimsleikunum árið 2015. Nánari upplýsingar er að finna á hlaup.is og helsutorg.is.

Ágúst Kvaran, til vinstri, í Sahara-eyðimörkinni þar sem hann hljóp árið 2009. MYND/EINKASAFNI

Markmiðið er að sigra sjálfan sig

Ágúst Kvaran var tæplega fertugur þegar hann hóf að hlaupa. Um aldarfjórðungi síðar hleypur hann á fjöllum og í ofurhlaupum erlendis. Undanfarin ár hefur hann tekið þátt í eyðimerkurhlaupi í Sahara-eyðimörkinni og fjallahlaupi í norðurhluta Grikklands. Hann er hvergi nærri hættur.

Ágúst Kvaran telst seint til hefðbundinna langhlaupara. Hann hóf að stunda hlaup um fertugt og hefur í aldarfjórðung hlaupið í öllum tegundum hlaupa hérlendis en einnig tekið þátt í nokkrum spennandi hlaupum erlendis. Árið 2009 tók hann þátt í eyðimerkurhlaupi í Sahara-eyðimörkinni og í fyrra hljóp hann fjallahlaup í norðurhluta Grikklands. „Ég hef hlaupið mörg skemmtileg langhlaup um ævina en hlaupið í Sahara hlýtur að teljast með þeim erfiðari og skemmtilegri sem ég hef tekið þátt í. Hlaupið er auglýst sem það erfiðasta í heimi en um 800 manns tóku þátt og stóð undirbúningur minn yfir í hálft ár.“ Hlaupið tók fimm daga, samtals 202 km, og endaði Ágúst í 140. sæti. Þátttakendur þurftu að hlaupa með allar vistir sjálfir utan vatns, þar með talinn mat, eldunarbúnað og svefnpoka. „Ein leiðin er alltaf stöðluð maraþonvegalengd og svo ein svokölluð „ultra“ hlaupaleið sem í okkar tilfelli var 91 kílómetri og sú lengsta í sögu keppninnar. Í það heila var þetta hlaup rosaleg upplifun og meiriháttar gaman að hafa lokið því. Hitinn var mikill þessa daga en síðasta daginn vorum við að hlaupa í 40 stiga hita.“

Taldi ferilinn búinn

Árið 2012 fótbrotnaði Ágúst og reif báða liðþófa. „Ég datt úr öllum hlaupum í meira en eitt ár og leist satt að segja ekkert á blikuna. Á þessum tímapunkti taldi ég hlaupaferil minn á enda en með mikilli vinnu kom ég mér í gang aftur, ekki síst fyrir tilstilli stöðugra styrktaræfinga.“

Ári síðar hljóp Ágúst tvö skemmtileg ofurhlaup. Það fyrra var Hengilshlaupið sem er árlegt fjallahlaup um Hengilssvæðið. Það hlaup var undirbúningur fyrir annað fjallahlaup í norðurhluta Grikklands sem hann hljóp síðar um haustið. „Hengilshlaupið var 81 kílómetri þar sem hlaupið er upp á hæstu tinda, upp

Hlaupið í Sahara-eyðimörkinni. Hitinn fór stundum í 40 gráður. MYND/EINKASAFNI

Hveradalinn og komið við á svæði Orkuveitunnar. Hlaupið reyndist mjög góð æfing fyrir Grikklandsferðina því undirlagið er svipað í þessum tveimur hlaupum.“ Ágúst hljóp á 12 klst. og 48 mínútum og lenti í þriðja sæti. „Ég var virkilega ánægður með árangurinn en fyrst og fremst var þetta frábært hlaup í ótrúlega fallegu veðri. Sannarlega með betri hlaupum sem ég hef tekið þátt í.“

Síðasta haust var stefnan tekin til Grikklands þar sem hann hljóp fjallahlaup í óbyggðum í norðurhluta landsins. Um var að ræða 164 kílómetra hlaup í mikilli hækkun við afar erfiðar aðstæður að sögn Ágústs. „Raunar kom það mér á óvart hversu erfitt hlaupið var. Ég hafði séð margar myndir frá þessum hlaupi en það er greinilegt að ljósmyndarar hætta sér ekki langt frá drykkjarstöðvum. Hlaupaleiðin var mjög grýtt og brött á köflum. Við vorum látin vita að hugsanlega gætum við rekist á birni og úlfa á leiðinni og hlupum með flautur til öryggis.“ Ágúst kláraði hlaupið á 38 og hálfri klukkustund og var nokkrum klukkustundum undir tímamörkum keppninnar.

Stundar fjallahlaupin

Ágúst, sem starfar sem prófessor í efnafræði við Háskóla Íslands, hóf að hlaupa tæplega fertugur að aldri. „Ég hafði ekki stundað neina hreyf-

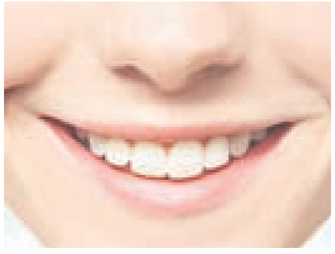
Ágúst ásamt eiginkonu sinni, Ólöfu Þorsteinsdóttur. MYND/EINKASAFNI

ingu af viti fyrir þann tíma, var hálfgerð fitubolla og reykti pípu. Á þessum tímapunkti fann ég bara að ég þyrfti að gera eitthvað í mínum málum líkamlega og því reimaði ég á mig hlaupaskóna.“ Hann verður 62 ára síðar á árinu og segist hvergi hættur. „Þessi árin stunda ég frekar fjallahlaupin enda fara þau betur með hnén á mér. Í góðu veðri er hreinn unaður að hlaupa fjallahlaup hér á landi og í raun erfitt að lýsa því. Þar er maður sjaldnast að keppa við aðra heldur fyrst og fremst að reyna að sigra sjálfan sig.“

Ragnheiður Ragnarsdóttir
afrekskona í sundi

„Ég tek Wellwoman Sport á hverjum degi til að viðhalda orku
og uppfylla vítamínþarfir líkamans. Öll vítamín sem ég þarfnast í EINNI töflu"

VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE



ÚTIHLAUP BÆTA SKAPIÐ

Hlaup úti í náttúrunni hafa betri áhrif á skapið en innihlaup á bretti. Svo segir á vefsíðunni fitness.is en þar er vitnað í könnun sem gerð var á hópi fólks. Hluti þess var látinn horfa á myndir af íbúðahverfum meðan hann gekk á bretti en hinn hópurinn horfði á myndir af náttúrunni meðan hann gekk á brettinu.

Hópurinn sem horfði á náttúrumyndirnar mældist með lægri blóðþrýsting, var fullur sjálfstrausts og orkumikill og í betra skapi en hinn hópurinn.

Þetta þýðir bara eitt, allir út að hlaupa.

HLAUPIÐ Í STÓRA EPLINU

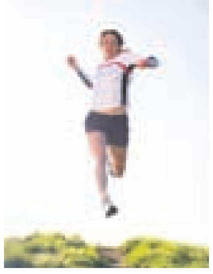
New York-maraþonið er eitt það stærsta sinnar tegundar í heiminum og fer ávallt fram fyrsta sunnudag í nóvember. Færri komast að en vilja því yfir 120 þúsund hlauparar sækja um þátttöku. Í síðasta New York-maraþoni voru þátttakendur 50 þúsund talsins og hlupu við hvatningu tveggja milljóna áhorfenda á götum úti. Hlaupaleiðin er stórfengleg. Lagt er af stað frá Staten Island og þaðan hlaupið um helstu hverfi borgarinnar; Brooklyn, Queens, Bronx og stóran hluta Manhattan áður en komið er í mark í Central Park.

New York-maraþonið er talið frekar krefjandi vegna töluverðs hæðarmismunar og gera hlaup yfir kynngimagnaðar brýr þátttakendum erfitt fyrir. Einn erfiðasti hjalli leiðarinnar er yfir Queensboro-brúna til Manhattan en henni fylgir talsvert klifur. Útsýni yfir Austurána og Manhattan ættu þá að efla baráttuandann í mesta brattanum.

Heimild: Hlaup.is

HLAUPIÐ UM HÉR OG ÞAR

Nokkur bæjarfélög hafa látið gera kort af stígum og hlaupaleiðum innan bæjarmarka og utan. Einnig eru til kort af svæðum eins og Heiðmörk til dæmis, en þar eru margar skemmtilegar hlaupaleiðir. Með Borgarvefsjánni er hægt að mæla vegalengdir milli ákveðinna staða í Reykjavík.



Á vefsíðunni hlaup.is má finna hlekki á hinar ýmsu hlaupaleiðir í nágrenni höfuðborgarsvæðisins og fá kort af nokkrum slíkum.

ÓLÍKIR HLAUPAGARPAR

Samkvæmt Íþróttaráði Englands (Sport England) hefur fjöldi þeirra sem hlaupa reglulega þar í landi aukist um þriðjung síðan 2005. Ráðið segir að næstum tvær milljónir manna eyði að minnsta kosti þrjátíu mínútum á viku í hlaup sér til heilsubótar. Hlaupurum má skipta í nokkra ólíka hópa eftir því hver tilgangur þeirra með hlaupunum er. Hér eru nokkur dæmi um ólíka hlaupara.

Hlauparinn í hlaupahópnum sem hleypur sér til skemmtunar
Catherine Jones frá Altrincham stundaði engar íþróttir sem barn og unglingur en byrjaði að hlaupa fyrir tólf árum þegar hún var 25 ára. Hún er í hlaupahópi og hleypur um 25 kílómetra á viku.

Hlauparinn sem hleypur til að léttast
Mathew Warr frá Yeovil byrjaði að hlaupa fyrir um ári. Hann hleypur þrisvar til fimm sinnum í viku og hleypur þá þrjátíu til fimmtíu kílómetra. Hann hleypur á tóman maga en fær sér góða máltíð eftir hlaup.

Ofurhlauparinn
Rory Coleman frá Cardiff hleypur að meðaltali um hundrað kílómetra í hverri viku, þar á meðal eitt eða tvö maraþon. Hans besti tími í maraþoni er þrír klukkutímar og 24 mínútur.

NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina

Nutrilenk Gold gerir gæfumuninn

Ég æfi þríþraut með áherslu á hjólreiðar. Æfingarnar eru mjög fjölbreyttar að lengd og gæðum en lengstu æfingarnar eru 6 tímar.

Ég prófaði Nutrilenk Gold fyrir rúmlega ári og fannst það hjálpa mér mikið. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum timaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna sem eru í Nutrilenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

Ég prófaði að hætta að taka inn Nutrilenk nokkrum mánuðum síðar en byrjaði aftur og hef tekið Nutrilenk núna í rúmlega hálft ár og ætla að halda því áfram enda hafa æfingar og keppnir gengið mjög vel.

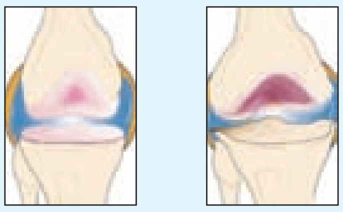
Hákon Hrafn er 39 ára fjölskyldumaður, Íslandsmeistari í þríþraut síðustu þrjú ár, þríþrautarmaður ársins og Íslandsmeistari í tímakeppnihjólreiðum.

Hákon Hrafn Sigurðsson

PRENTUN.IS

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskvefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjöðmum , hrygg og hnjám. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður | Liður með slitnum brjóskvef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskvef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stirðleika. Inniheldur brjósk úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjósk enda ríkt af kondritíni, kondritín súlfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgum.
NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskvefsrýrnun.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

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

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

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

SUMAR ÚTSALA
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM LEGSTEINUM
Við bjóðum
VARANLEGT LETUR
sem endist í yfir 100 ár
Hér hvílir
Auðúlfur Stórólfsson
f. 1.2.1895 d. 2.3.1991
Blessuð sé minning hans
Endurmerkjum
eldri legsteina
með varanlegu letri
Graníthöllin
Legsteinar
www.granitholllin.is
Bæjarhrauni 26, Hafnarfirði
555-3888
Opnunartími:
Mán-fös 9-18
Laugardaga 11-16

BÍLAR & FARARTÆKI

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝ ADRIA HJÓLHÝSI

ÚTSALA, Eigum til ný Adria hjólhýsi í nokkrum stærðum og gerðum á frábærum verðum, Ekki missa af þessu, komdu til okkar og skoðaðu úrvalið, ATH takmarkað magn, Eru í salnum hjá okkur,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 11-15
http://www.isband.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 35 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.990645. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MMC Pajero. Árgerð 2009, ekinn 92 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.210368.

MERCEDES BENZ Ml 350 bluetec 4matic . Árgerð 2012, ekinn 12 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 13.490.000. Rnr.210364.

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is

Nýjir NISSAN Leaf til afhendingar. Árg ,14, rafmagn, sskj. Verð 3.990.000. Rnr.200970. Nýr bíll með miklum aukabúnaði t.d álfelgur og hraðastillir. Möguleiki á allt að 100% fjármögnun.

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

BÍLALIND.is

LEXUS RX450h EXE Nýskr. 05/2012, ekinn 28 Þ.km, Bensín/Hybrid, sjálfskiptur. Verð 9.890.000. Rnr.411102.

FORD F150 4x4 King Ranch Nýskr. 08/2007, ekinn 79 Þ.km, plasthús, ný dekk, Ath skipti. Verð 3.290.000. Rnr.150506.

BAYLINER 175 Bowrider 135 hö. Árg. 2007, aðeins notaður í ferskvatni, kerra fylgir. Verð 2.790.000. Rnr.410795.

RENAULT CLIO DYNAMIC Nýskr. 08/2013, ekinn 5 Þ.km, bensín, 5 gírar, Media Navi 7" skjár ofl. Verð 2.490.000. Rnr.151479.

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

STÓRA BÍLASALAN
Óskum eftir bílum á staðinn.
Mikil sala.

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

Breiðan ehf
821-6292

Ford Econline 4x4, diesel 7,3 árg. 2004, 15manna, ek. 215þús.km., sk.'15, hópferðask., 35" breyting, (kantar), ný dekk, dráttarkúla, nýr gólfdúkur, í topplagi, verð kr. 4.590.000,- gsm. 821-6292

Breiðan ehf
Sími: 821 6292

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

100bilar.is

TOYOTA Land Cruiser 100VX 38". Árg 1/2002, ek 195 Þ.KM, dísel, sjálfsk, Leður, Lúga, 38" breyttur, Topp eintak, vel búinn og lítur mjög vel út, Ásett verð 4.490.000. Rnr.118932. Er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

Bílar til sölu

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

EK AÐEINS 13 ÞÚS - TILBOÐ!

VW POLO TRENDLINE 11/2012 ek.13 þús, 5 dyra, beinskiptur, ný þjónustuskoðaður, (ekki bílaleigubíll) er eins og nýr! ásett verð hja heklu 2050 þús TILBOÐ 1890 ÞÚS, möguleiki á 100% láni uppl s.691 9374

Seldur.is

KAUPUM ALLA BÍLA
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.

GERÐU VERÐSAMANBURÐ!

Toy Avensis árg. ,06. Ek. 115 þús. Sjálfsk. og dráttarkr. Skoðaður. Tilboð: 1.590 þús. S. 695 2982.

250-499 þús.

TILBOÐ 380 ÞÚS - VÍSALÁN

TOYOTA RAV4 árg 96 ek 180 þús, beinskiptur,4X4 ný tímareim, vel með farinn bíll á sett verð 490 þús TILBOÐ 380 ÞÚS möguleiki á 100% visa s.841 8955

500-999 þús.

VIRKILEGA GOTT EINTAK

Skoda Octavia 2.0 station 4x4. árg ,02. ek aðeins 154þús km. ný tímareim í 135þús km. skoðaður ,15. bsk. dráttarkrókur. Tilboðsverð 690þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

Bílar óskast

Óska eftir bíl á bilinu 30-300þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ 800 ÞÚS.STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 800þús. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

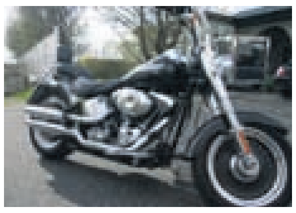
Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

Scania P94 Krókheysi ónýtt Ekinn 413.000 km Árg. 2004 Nánar á www. velamidstodin.is S:577-5757/6949999 magnusr@velamidstodin.is

MAN 19.291 4X4 Árg.'89 Ekinn 373þ Næsta skoðun ,15 EFFER krani 14tm. 3 í glussa. Engin bifreiðagjöld. GSM 892-3590

Mótorhjól



HARLEY-DAVIDSON FAT BOY árg.2007. Ekið 5200km. Eins og nýtt. Verð 2990þ GSM 892-3590

Reiðhjól

Hjólhýsi

Til sölu LMC-Munsterland árg. ,06. Ísskápur, fortjald, kojuhús, tv, útv., geislaspilari. Verð 2.1 millj. Uppl. í s. 698 3200.

Fellihýsi

Til sölu Conway Cruiser árg. 1992. Í mjög góðu standi. Ný webasto olíumiðstöð. Tilboð óskast. Uppl. í S. 660 4481

Flug

Kolb mark lll til sölu. Tveggja manna hlið við hlið. Rotax 912 ul 140 tímar. Öryggisfallhlíf Einfalt að leggja saman vængi. Uppl. 898-1141.

Varahlutir

ÓDÝRIR BÍLAVARAHLUTIR.

Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla óskar eftir bílskúr til leigu. s: 896 8568.

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

VANTAR ÞIG PÍPARA ?

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

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

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

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

ER ÖSPIN TIL AMA ?

Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

GARÐYRKJA

Maður óskast til að annast garð í sumar í Garðarbæ. Greiðsla samkomulag listhafendur sendi nafn og símanúmer merkt garðyrkja 1011 fyrir 20 maí.

Bókhald

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

SKATTFRAMTAL 2014

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR

Alhliða málningarþjónusta. Frí verkskoðun og tilboð. s.8919890 malarar@simnet.is

MÁLARAR

Geta bætt við sig verkum. Gerum föst verðtilboð. Uppl. í síma 698 8629 & 856 9677.

Búslóðaflutningar

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

Búslóðaflutningar, sorpu ferðir, Almenn sendibílaþjónusta. Uppl. í s. 8469987

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningarvinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- raflagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- álklæðningar

Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma, ekkert mínutu gjald. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu

ÓDÝR HEIMILISTÆKI
Ísskápar, þvottavélar, uppþvottavélar, þurrkara, örbylgjuofnar og fleira. Óska eftir bílskúr til leigu. Uppl. í s. 8968568

FERÐAÞJÓNUSTUAÐILAR !
Húsgögn og fleira til sölu
Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrif-borðsstólar, borðstofu-/eldhúsborð, eldhússtólar,fataskápar, eldvarnar-hurðir, hitakútar og fl.
Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.
MJÖG GOTT VERÐ
Nánari upplýsingar gefur Jóhann s. 891-8604, s. 822-7303 Eiríkur og á www.sandfellehf.is

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.

Verslun

WE-VIBE II, III OG IV
Bætir kynlífið og konur fá miklu meira út úr samförum með WE-VIBE Vinsælasta unaðstæki í heiminum meðal para mörg ár í röð. Sendum um allt land Millifærsla - greiðslukort - netgíró www.hush.is

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

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

Þjónusta

DÁLEIÐSLA - EFT
Einkatímar, reykstopp með árangri, sjálfsefling , losun streitu og kvíða Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT. Áratuga reynsla í mannrækt S: 694 5494 www.theta.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

atvinna

Brasserie ASKUR Sími: 553 9700

Matreiðslumaður óskast

Brasserie Ask Suðurlandsbraut 4a Reykjavík vantar metnaðarfullan og duglegan matreiðslumann með réttindi eða mikla og almenna reynslu af matreiðslu.

Unnið er á vöktum 2-2-3
Opið til kl. 22.00 öll kvöld.

Nánari upplýsingar í síma 8983595 eða haukur@askur.is

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Umsjónarkennarar – Ölduselsskóli

Umsjónarkennara vantar næsta skólaár á yngsta og miðstig Ölduselsskóla. Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af Byrjendalæsi og/eða Orð af orði.

Hæfniskröfur:
- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari
- Færni í samskiptum
- Faglegur metnaður
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Reynsla og áhugi á að starfa með börnum

Helstur verkefni og ábyrgð:
- Að annast kennslu nemenda í samráði við skólastjórnendur og foreldra
- Að vinna að þróun skólastarfs með stjórnendum og samstarfsmönnum
- Að stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk

Umsóknarfrestur er til 18. maí 2014

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf

Nánari upplýsingar gefur Börkur Vígþórsson skólastjóri borkur.vigthorsson@reykjavik.is og/eða í síma 664 8366.

Póst dreifing

Þjónustufulltrúi

Póstdreifing leitar að þjónustufulltrúa til starfa á dreifingar-deild. Um er að ræða tvær stöður, annars vegar framtíðar-starf og hins vegar afleysingu vegna fæðingarorlofs.

Í starfinu felst meðal annars:
- Símsvörun og móttaka ábendinga vegna dreifingar
- Úthringikannanir
- Samskipti við blaðbera
- Bréfaflokkun og pökkun á dreifingarefni
- Önnur tilfallandi verkefni

Viðkomandi einstaklingur verður að búa yfir:
- Mikilli þjónustulund
- Góðri almennri tölvuþekkingu
- Jákvæðni og drifkrafti

Vinnutími er annars vegar 8-16 og hins vegar 10-18 virka daga. Einnig er unnið annan hvern laugardag frá 7-12. Viðkomandi þarf að hefja störf fljótlega. Allar nánari upp-lýsingar um starfið gefur Dagný Ragnarsdóttir, deildarstjóri dreifingardeildar í síma 585 8330.

Umsóknir um menntun og starfsferil skulu berast **fyrir 17. maí næstkomandi** á netfangið dagny@postdreifing.is

Póstdreifing er öflugt dreifingarfyrirtæki sem sér meðal annars um dreifingu á Fréttablaðinu ásamt öðru dreifiefni. Hjá fyrirtækinu starfar samheldinn hópur einstaklinga með fjölbreytta reynslu og menntun.

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

Húsnæði óskast

2 herb. íbúð óskast í 101 eða 105. Langtíma leiga. Greiðslugeta 90-120 þ. Uppl. í s. 5514421/6634421

Húsnæði til sölu

SMÁHÝSI TIL SÖLU
Til sölu smáhýsi sem eru á mismunandi byggingastigum og byggð af nemendum Byggingatækniskólans. Upplýsingar í síma 824 6515 eða ghr@tskoli.is

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

Atvinnuhúsnæði

BOLHOLT 4. TIL LEIGU
VIÐ HLIÐINA Á LAUGAVEGI 178, RÉTT VIÐ KAUPHÖLLINA OG SHELL.
245 fm verslunarhúsnæði á götuhæð.

105 fm lager eða atvinnupláss,í skemmu,upphitað.

180 fm lager eða atvinnupláss í skemmu, upphitað.

Stórar innkeyrsludyr. Margir möguleikar. Góð bílastæði, laust strax, leigist saman eða í hlutum, innangengt á milli.
grensas@gmail.com
Sími 893 8166

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

Bílskúr

Óska eftir bílskúr til leigu. Uppl. í s. 8968568.

ATVINNA

Atvinna í boði

MÁLARAVERKTAKAR
Óska eftir málurum til starfa. Uppl. veitir Sveinberg í s. 896 6199

„Hlutastarf 50-200.000/fullt starf 200-1.000.000! Nánari uppl. atvinna24@gmail.com"

Vantar Rútubílstjóra Uppl. í s: 892 3102.

Bakarameistarinn

BAKARANEMI
Vantar nú þegar nema á samning. Þarf að vera stundvís, samviskusamur, duglegur og með mikinn áhuga.
Umsóknir sendist á:
ottar@bakarameistarinn.is

Sætoppur

FISKVERKUN
Óskum eftir vönu starfsfólki í snyrtingu og pökkun. Vinsamlegast hringið í Þórð í s. 893 6321 eftir kl. 16 og saetoppur@simnet.is

20 ára Hlölla bátar

HLÖLLABÁTAR
Starfsfólk óskast á vaktir í dag ,kvöld , helgar og næturvinnu. 18 ára aldurstakmark og íslenskukunnátta skilyrði.
Umsóknir sendist á
hlollabatar@hlollabatar.is

PYLSUVAGNINN Í LAUGARDAL
Leitum að duglegu og jákvæðu fólki Hæfniskröfur: Jákvæð framkoma, starfsgleði og snyrtimennska. Góð íslenskukunnátta. 18 ára og eldri.
Umsóknir sendast á:
pylsuvagninn@gmail.com

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Íslenska Gámafélagið óskar eftir vönum meiraprófsbílstjórum. Umsóknir óskast á heimasíðu fyrirtækisins gamur.is

Viðskiptatækifæri

Hefurðu hug á að eiga viðskipti við Kína? Er búsettur og starfandi í Kína og aðstoða íslensk fyrirtæki eða aðila áhugasama um að skoða Kínamarkað með það í huga að markaðssetja vöru í Kína eða flytja inn frá Kína. Áhugasamir sendi póst á kontaktkina@gmail.com

TILKYNNINGAR

Fundir

AÐALFUNDUR KALAK VINAFÉLAGS ÍSLANDS OG GRÆNLANDS.
Verður haldin 14. maí kl. 19:30 í húsi Norræna félagsins við Óðinstorg. Venjuleg aðalfundarstörf.

Einkamál

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

tilkynningar

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Kópavogi.

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

Dalsmári 13. Tennishöllin.
Í tillögunni felst að byggt er við Tennishöllina til austurs sem nemur 44,5 m x 39,0 m eða 1,735 m2. Mænishæð viðbyggingarinnar verður sú hin saman og á núverandi byggingu þ.e. 10 m miðað við aðkomuhæð og vegghæð er áætluð 6 m. Lóðarmörk breytast svo og fyrirkomulag bílastæða. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 14. mars 2014. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Hörðuvellir – Vallakór.
Í tillögunni er gert ráð fyrir að svæðið sem auðkennt er í gildandi deiliskipulagi sem Vallakór nr. 10, 12 og 14 verði skipt í þrjár lóðir; Vallakór nr. 6, Vallakór nr. 8 og Vallakór nr. 10-12. Lóðin að Vallakór nr. 6 verður 4.300 m2 að stærð og Vallakór nr. 8 sem verður ný lóð 3.400 m2 að stærð. Vallakór 10-12 verður lóð fyrir Kórinn, fyrirhugaðan fram-haldsskóla og íþróttavelli um 7 ha að stærð. Á lóðinni að Vallakór nr. 6 er gert ráð fyrir að í stað blandaðrar landnot-kunar verslunar- þjónustu og íbúða samtals um 13.000 fermetrar í 3 til 12 hæða húsi komi 6 til 10 hæða fjölbýlishús með 72 íbúðum auk kjallara og niðurgrafinni bílageymslu. Heildarbyggingarmagn á lóðinni er áætlað um 8.600 m2 þar af um 1.800 m2 í niðurgrafinni bílageymslu. Á lóðinni að Vallakór nr. 8 er gert ráð fyrir verslunar- og þjónustuhúsnæði á þremur til fjórum hæðum með kjallara og niðurgrafinni bílageymslu. Heildarstærð er áætluð um 8.700 m2 þar af 2.500 m2 í niðurgrafinni bílageymslu. Í tillögunni er gert ráð fyrir 122 bílastæðum á lóðinni að Vallakór nr. 6 þar af 90 stæðum í niðurgrafinni bílageymslu. Reiknað er með um 170 bílastæðum á lóðinni að Vallakór nr. 8 eða einu stæði á hverja 35 m2 í verslunarhúsnæði, þar af 107 í niðurgrafinni bílageymslu. Á skipulagsuppdrætti kemur fjöldi bílastæða fram fyrir hverja lóð bæði ofanjarðar og neðan. Fyrirkomulag bílastæða á svæðinu breytist en heildarfjöldi stæða helst óbreyttur miðað við gildandi deiliskipulag. Kvöð um samnýtingu bílastæða verður óbreytt.
Þá er í tillögunni gert ráð fyrir breyttri aðkomu að Kórnum. Í stað þess að aðkoman verði frá Vatnsendavegi um Þingmannaleið og Vallkór eins og nú er þá er í tillögunni gert ráð fyrir nýrri vegtenginu frá hringtorgi á Vatnsendavegi við Hörðuvallaskóla til suðurs að Kórnum. Með þessari nýju tengingu er leitast við að draga úr umferð að íþrótta- og skólamannvirkjum í Kórnum í gegnum íbúðarbyggðina við Vallakór og Vindakór. Vallakór verður botnlangagata til suðvesturs og aðkoma að fjölbýlishúsinu við Vallakór 1-3. Lóð Vallakórs 1-3 stækkar. Gatan Vallakór milli Vallakórs 2- 4 og 6 – 8 verður utan lóðarmarka og því bæjargata. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Ofangreindar tillögur verður til sýnis á skipulags- og byggingardeild Kópavogs, Fannborg 6, 2. hæð frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:30 til 15:00, frá og með 14. maí 2014. Einnig má sjá tillögurnar á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir eða ábendingar skulu hafa borist skriflega skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Fannborg 6, 200 Kópavogi eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 30. júní 2014.

Kópavogsbær
kopavogur.is

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN

Frá 1957 Sala fasteigna í 57 ár

Elsta starfandi fasteignasala landsins

Hæð í vesturborginni óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 120-160fm hæð í vesturborginni. Góðar greiðslur í boði.

Nánari upplýsingar veita Sverrir og Brynjar.

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN

Frá 1957 Sala fasteigna í 57 ár

Elsta starfandi fasteignasala landsins

Byggingarverktakar – fjárfestar – tækifæri

TIL SÖLU HEIL HÚSEIGN

Úlfarsbraut í Reykjavík. Sjö fokheldar íbúðir og sex stæði í bílageymslu. Húsið er staðsteypt, einangrað að utan og klætt með álplötum. Að innan er eignin fokheld. Allur frágangur að innan er eftir.

Drekavellir Hf. - Fjögur raðhús – seljast í einu lagi.

Vorum að fá í sölu fjögur ca 230 fm raðhús í smíðum á fínum stað á Völlunum. Húsin eru til afhendingar strax í núverandi ástandi þ.e. fokheld að innan, steinuð að utan og að mestu fullbúið að utan með grófjafnaðri lóð. Húsin seljast í núverandi ástandi.

Nánari upplýsingar gefa Þórarinn 899 1882 og Hilmar 824 9098

Þórarinn M. Friðgeirsson, lögg. fasteignasali

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Hilmar Þór Hafsteinsson, lögg. leigumiðlari, lögg. fasteignasali

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Atvinnueign

Fasteignasala og leigumiðlun

Löggiltur fasteignasali og löggiltur leigumiðlari óskast

Atvinnueign auglýsir eftir sjálfstæðum og árangursdrifnum löggiltum fasteignasala og einnig eftir löggiltum leigumiðlara til starfa til að annast sölu og leigu á fasteignum. Í boði eru árangurstengd laun og mjög góð vinnuaðstaða.

Menntun og hæfniskröfur:

- Löggiltur fasteignasali - lögfræðingur, viðskiptafræðingur
- Víðtæk þekking á fasteignamarkaðnum
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Fagmennska og nákvæmni í vinnubrögðum

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.
Umsóknir berist á netfangið atvinnueign@atvinnueign.is

Nánari upplýsingar veitir Halldór Már í síma 898 5599

Atvinnueign ehf - Síðumúla 13 - s: 577 5500 - www.atvinnueign.is

---

atvinna

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Baldursgata 6a - Reykjavík. 3ja herbergja íbúð.

EIGNIN ER TIL SÝNIS FRÁ KL. 17.15-17.45

Vel skipulögð 66,5 fm. íbúð á 2. hæð í nýuppgerðu steinhúsi í Þingholtunum. Eldhús með fallegum upprunalegum innréttingum. Björt stofa. Rúmgóð herbergi. Möguleiki væri að setja svalir til suðurs útaf stofu. Hús að utan er nýviðgert (2013). Sameiginlegt geymsluris yfir öllu húsinu. **Verð 26,9 millj. Verið velkomin.**

Urðarstígur 14 – Reykjavík

EIGNIN ER TIL SÝNIS FRÁ KL. 17.15 - 17.45

Fallegt og mikið endurnýjað 189,9 fm. parhús á þremur hæðum á rólegum stað utarlega í Þingholtunum. Húsið var allt innréttað uppá nýtt árið 2006, m.a. gólfefni, innihurðir, baðherbergi, raflagnir og tafla, neysluvatnslagnir að hluta o.fl. og er í mjög góðu ástandi hið innra. Stórar samliggjandi stofur. Borðstofa og eldhús í stóru opnu rými. Þrjú herbergi. Tvennar svalir til suðvesturs eru útaf stofum á efstu hæð hússins og nýtur þaðan mikils útsýnis, sem og frá stofum. Afgirt baklóð. **Verð 64,9 millj. Verið velkomin.**

Nýlendugata 6 - Reykjavík.

EIGNIN VERÐUR TIL SÝNIS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Afar glæsilegt 148,3 fm. einbýlishús á þremur hæðum á rúmgóðri lóð við Nýlendugötu. Húsið hefur verið mikið endurnýjað á sl. árum og að utan er húsið nýviðgert og múrað uppá nýtt. Samliggjandi bjartar stofur og eldhús í rúmgóðu opnu rými. Þrjú herbergi. Húsið stendur á 252,0 fermetra afgirtri eignarlóð, sem nýlega var tekin í gegn með jarðvegsskiptum og hún tyrfð. **Frábær staðsetning í mjög sjarmerandi umhverfi austast á Nýlendugötu í þyrpingu gamalla húsa, með aðkomu frá Norðurstíg. Verð 54,9 millj. Verið velkomin.**

Sólvallagata 63 - 101 Reykjavík

Einstaklega glæsilegt 233,4 m^2 einbýlishús á þremur hæðum með bílskúr við Sólvallagötu 63 í Reykjavík. Forstofa, hol, tvær stofur, borðstofa og eldhús á aðalhæð. Hol, stórt hjónaherbergi, tvö barnaherbergi og baðherbergi á efstu hæð. Sérinngangur, hol, tvö herbergi, stórt þvottahús, salerni og geymsla á neðstu hæð. Húsið hefur fengið gott viðhald og verið mikið endurbætt á vandaðan hátt á undanförnum árum.
Verð kr. 110.000.000.

Allar nánari upplýsingar gefa
Einar Páll Kjærnested, s. 899-5159 og Kjartan Hallgeirsson, s. 824-9093.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Sími: 586 8080
Fax: 586 8081
www.fastmos.is

Einar Páll Kjærnested, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

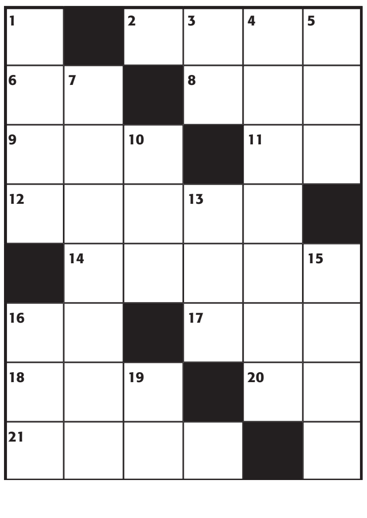
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Raunveruleiki er hækja fyrir fólk sem þolir ekki lyf."

Lily Tomlin



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. ílát, **6.** eftir hádegi, **8.** tæki, **9.** sódi, **11.** 950, **12.** mont, **14.** hlutdeild, **16.** rás, **17.** sönghús, **18.** niður, **20.** svörð, **21.** ögn.

LÓÐRÉTT
1. bein, **3.** ólæti, **4.** blóm, **5.** angan, **7.** mjór, **10.** seyði, **13.** tjara, **15.** togaði, **16.** egna, **19.** tveir eins.

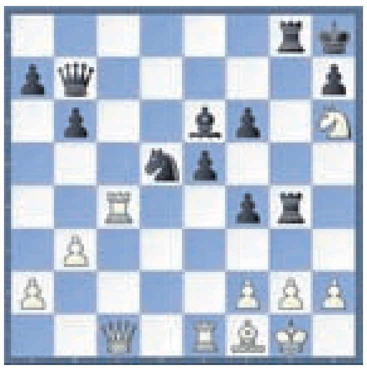
LAUSN
LÁRÉTT: 2. vasi, **6.** eh, **8.** tól, **9.** gos, **11.** lm, **12.** grobb, **14.** aðild, **16.** æð, **17.** kór, **18.** suð, **20.** mó, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. legg, **3.** at, **4.** sólblóm, **5.** ilm, **7.** horaður, **10.** soð, **13.** bik, **15.** dróg, **16.** æsa, **19.** ðð.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Haraldur Haraldsson (1.981) hafði svart gegn Tómasi Veigari Sigurðarsyni (1.954) á Skákþingi Norðlendinga fyrir skemmstu.

Svartur á leik



43...Hxg2+! 44. Bxg2 Hxg2+ (44... Re3 hefði verið enn sterkara!) **45.** Kh1 Hxf2 46. Hc6 Re3 47. Kg1 Dg7+ og hér gafst hvítur upp enda óverjandi mát.

www.skak.is: Hjörvar Steinn hefur tryggt sér sigur á Wow air mótinu.

KL. 20:05

Á fullu gazi

Sigríður Elva og Finnur Thorlacius stýra þessum fjörugu og skemmtilegu bílaþáttum.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:25

The Big Bang Theory

Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnördana Leonard og Sheldon.

KL. 20:45

The Mentalist

Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem nú er orðinn ráðgjafi hjá FBI.

KL. 21:30

The Smoke

Vönduð bresk þáttaröð frá framleiðendum Broadchurch.

GULL STÖÐIN | KL. 18:55

Modern Family

Fjórða þáttaröðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.

Krakka stöðin | KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

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

3 | KL. 21:15

Þriðjudagskvöld með Frikka Dór

Skemmtilegir þættir með frábærri tónlist og góðum gestum.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

RAGGI BJARNA
80 ára

ELDBORG | 20.09.14

UPPSELT KL. 20:00

VIÐ ÞÖKKUM EINSTAKAR VIÐTÖKUR
AUKATÓNLEIKAR KL. 16:00

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

DÆGURFLUGAN HARPA

Brandenburg

1.348 kr. — **BLÓMABOLLI 19X12 CM**
verð áður 1.683 kr.

2.688 kr. — **BLÓMABOLLI 26X15 CM**
verð áður 3.383 kr.

2.598 kr. — **BLÓMAKANNA 20X22 CM**
verð áður 3.222 kr.

frá 2.448 kr.

ÁVAXTAHNÍFUR
verð áður 2.723 kr. NÚ 2.448 kr.

BRAUÐSÖG
verð áður 3.998 kr. NÚ 3.598 kr.

KJÖTHNÍFUR
verð áður 3.964 kr. NÚ 3.568 kr.

HNÍFABRÝNI
verð áður 2.998 kr. NÚ 2.698 kr.

835 kr./stk

ÝMIS ELDHÚSÁHÖLD
verð áður 985 kr./stk.

1622 kr. — **SALATSKÁL**
verð áður 2.288 kr.

1622 kr. — **BAKKI**
verð áður 2.288 kr.

498 kr. — **KANNA**
verð áður 698 kr.

1.168 kr. — **MURGRÖNA GRÆN EÐA GRÆN/HVÍT**
verð áður 1.568 kr.

1.748 kr. — **TÓBAKSHORN GERVI, HVÍTT FJÓLUBLÁTT EÐA BLEIKT**
verð áður 2.398 kr./stk.

1.748 kr.

1.625 kr./stk. — **BLÓMAPOTTUR SKJALDBAKA/FUGL/SNIGILL EÐA UGLA**
verð áður 1.974 kr./stk.

1.168 kr. — **NOVA POTHOS GERVIBLÓM**
verð áður 1.568 kr.

1.596 kr./stk. — **KANNA 2L**
verð áður 1.922 kr./stk.

643 kr./stk. — **DISKUR 25CM**
verð áður 774 kr./stk.

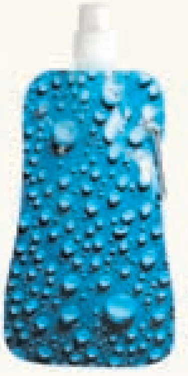
474 kr./stk. — **VÍNGLAS**
verð áður 572 kr./stk.

918 kr./stk. — **SKÁL**
verð áður 1.096 kr./stk.

468 kr./stk. — **DISKUR 27 CM**
verð áður 565 kr./stk.

388 kr./stk. — **HÁTT GLAS**
verð áður 469 kr./stk.

498 kr. — **ROSTI TUSKA 38X38 CM**
verð áður 618 kr.



248 kr. — **FOLDING FLASKA 500ML**
verð áður 298 kr.

248 kr. — **FLASKA FOLDING 450ML**
verð áður 298 kr.

293 kr. — **ÚÐABRÚSI 500ML**
verð áður 352 kr.

918 kr. — **FLEXI FATA 15L**
verð áður 1.118 kr.

1.114 kr. — **FLEXI FATA 28L**
verð áður 1.342 kr.

VISA

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. www.fjardarkaup.is

1.998 kr.

PÖNNUKÖKUSPAÐI ÝMSIR LITIR
verð áður 2.298 kr.

6.598 kr.

BRAUÐKASSI
verð áður 7.498 kr.

1.998 kr./stk.

GARÐÁLFAR H28 CM
verð áður 2.542 kr./stk.

2.998 kr./stk.

GARÐÁLFAR M/BÖRUR H27 CM
verð áður 3.723 kr./stk.

2.487 kr.

OFNHANSKI, ÝMSIR LITIR
verð áður 2.998 kr.

428 kr.

524 kr.

589 kr.

DISKAR 23 CM 6 Í PK.
verð áður 698 kr.

BAKKI 30X30 CM
verð áður 548 kr.

BAKKI 24X15 CM
3 Í PK.
verð áður 668 kr.

frá 1.068 kr.

GLERKRUKKA 0.3L
verð áður frá 1.277 kr. NÚ 1.068 kr.
GLERKRUKKA 0.6L
verð áður frá 1.376 kr. NÚ 1.148 kr.
GLERKRUKKA 1,1L
verð áður frá 1.575 kr. NÚ 1.298 kr.
GLERKRUKKA 1,9L
verð áður frá 2.167 kr. NÚ 1.798 kr.

FJARÐARKAUP

SUMAR DAGAR

13. – 17. MAÍ

1.416 kr.

HITAGOGGAR, ÝMSIR LITIR
verð áður 1.669 kr.

3.298 kr.

GLERKRUKKUSETT
verð áður 3.998 kr.

3.598 kr./stk.

GOSBRUNNUR KRUKKUR
verð áður 4.568 kr./stk

6.798 kr.

BUDDAH GOSBRUNNUR
verð áður 8.483 kr.

7.698 kr.

ENGLA GOSBRUNNUR M/LED
verð áður 9.673 kr.

7.998 kr.

ROCK GOSBRUNNUR M/LED
verð áður 9.998 kr.

1.654 kr.

PIPARKVÖRN, ÝMSIR LITIR
verð áður 1.952 kr.

1.827 kr.

FUGLABAÐ M/FUGLUM
verð áður 2.218 kr.

2.274 kr.

TVÖ FÖT Í PAKKA
verð áður 2.762 kr.

3.498 kr.

SKÁL OG ÁHÖLD Í PK.
verð áður 4.269 kr.

2.998 kr.

TVÖ FÖT Í PAKKA
verð áður 3.698 kr.

FK
FJARÐARKAUP

VEL STÆÐ Emily og John hafa þénað vel í leiklistinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Keyptu þrjú hundruð milljóna glæsihýsi

Leikaraparið John Krasinski og Emily Blunt hreiðra um sig í Hollywood-hæðum í Los Angeles.

Leikaraparið Emily Blunt og John Krasinski eru búin að kaupa sér glæsihýsi í Hollywood-hæðum í Los Angeles ef marka má ABC News. Eyddu þau 2,75 milljónum Bandaríkjadala í slotið, rúmlega þrjú hundruð milljónum króna.

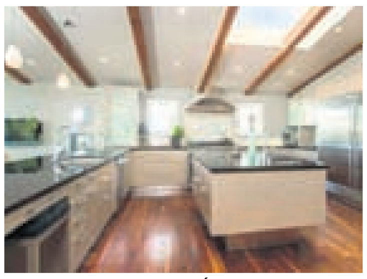
Húsið er búið fjórum svefnherbergjum og fjórum baðherbergjum og því fylgja stór sundlaug og garður. Í húsinu er einnig góð lesstofa og útsýni yfir Hollywood-hæðir.

Emily og John byrjuðu saman í nóvember árið 2008, trúlofuðu sig í ágúst 2009 og gengu í það heilaga í júlí árið 2010 á Ítalíu. Þau eignuðust sitt fyrsta barn, dótturina Hazel, í febrúar á þessu ári.

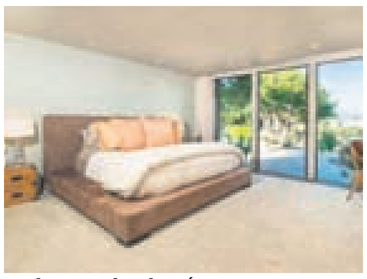
- lkg

PARADÍS Ekki slæmur garður.

STÓR SUNDLAUG Hér er hægt að sóla sig.



ENGINN ER EYLAND Í eldhúsinu er eyja sem auðveldar matseldina.



FRÁBÆRT ÚTSÝNI Útgengt er á svalir úr svefnherberginu.

HUGGULEGT Gott að halda kósíkvöld í þessari stofu.

Gyllinæðarkrem og fylgjuhylki

Til eru óteljandi leiðir til að hugsa vel um sjálfan sig, hvort sem það eru fegrunarvörur, hreyfing eða matvæli. Stjörnurnar í Hollywood reyna eins og þær geta að viðhalda unglegu útliti sínu en sum fegrunarráðin eru afar óvenjuleg.

HREINSA MUNNINN MEÐ OLÍU
Leikkonurnar Gwyneth Paltrow og Shailene Woodley fara svipaðar leiðir til að halda tönnunum sínum hvítum og hraustlegum. Þær notast við aðferð sem á ensku er kölluð „oil pulling“ sem felur í sér að skola munninn með sesam- eða kókoshnetuolíu í tuttugu mínútur á tómum maga. Þessi aðferð á að útrýma öllum eiturefnum í munninum og þannig allri andremmu og tryggja að tennurnar haldist hvítar.

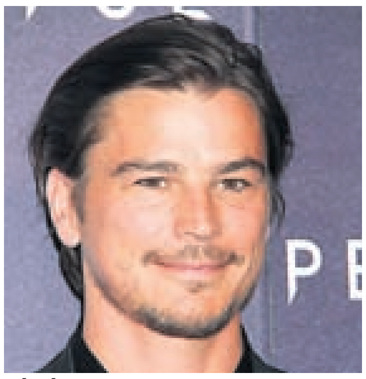
ÓDÝRT OG SVÍNVIRKAR
Leikkonan Julia Roberts fer ódýra leið til að sporna gegn öldrunarmerkjum á höndum sínum. Hún lætur hendurnar liggja í bleyti í ólífuolíu í tíu mínútur reglulega til að viðhalda raka í nöglum og naglaböndum.

EKKERT SJAMPÓ, TAKK
Ástralska leikkonan Nicole Kidman er með afar fallegt, rautt hár og hugsar mjög vel um lokkana sína. Hún þvær þá reglulega upp úr trönuberjasafa til að halda þeim nærðum og fögrum.

RASSAKREM GEGN HRUKKUM
Leikkonan Sandra Bullock fer ótroðnar slóðir og notar gyllinæðarkrem sem augnkrem. „Ég gerði mér ekki grein fyrir því að það væri samþykkt í fegurðarbransanum að setja gyllinæðarkrem á andlitið en rassakrem hjálpar í baráttunni gegn hrukkunum í kringum augun,“ segir leikkonan.

PURRKAÐI FYLGJUNA
Þegar leikkonan January Jones fæddi son sinn, Xander Dane Jones, í september árið 2011 sá hún til þess að fylgjan færi ekki til spillis. Hún tók ráðum dúlu sinnar og lét þurrka fylgjuna og gera úr henni hylki sem hún tekur inn. Þessi hylki eiga að minnka líkur á fæðingarþunglyndi og eru stútfull af vítamínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



SÁ FÁTÆKTINA BERUM AUGUM Josh Hartnett var brugðið þegar hann sá limlest börn í Sómalíu við tökur á Black Hawk Down.

Tökurnar tóku á fyrir Hartnett

Josh Hartnett segist hafa þurft að endurmeta líf sitt eftir að hafa séð grimma fátækt við tökur á kvikmyndinni Black Hawk Down. Myndin, sem kom út árið 2001, var byggð á því þegar bandaríski flugherinn gerði loftárásir á Mogadishu í Sómalíu árið 1993. Hartnett segir að þegar hann hafi séð börn sem höfðu verið limlest í þeirri von að þau gætu betlað peninga hefði það vakið hann til umhugsunar um sitt eigið líf. Hinn 35 ára Hartnett vinnur um þessar mundir við tökur á þáttaröðinni Penny Dreadful sem hefur fengið góða dóma ytra.

OBBOBBOBB Beyoncé blandaði sér ekki í rifrildið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fjölskylduerjur

Solange Knowles, litla systir söngkonunnar Beyoncé, réðst á rapparann Jay Z, eiginmann Beyoncé, á Met-ballinu fyrir stuttu.

Solange, Jay Z og Beyoncé fóru saman í lyftu á Standard-hótelinu þar sem ballið var haldið. Allt í einu byrjaði Solange að öskra á rapparann og síðan réðst hún að honum.

Stór maður, sem líklega var lífvörður, hélt Solange en vefsíðan TMZ er með upptöku úr lyftumyndavélinni og birtir hana á vefsíðu sinni.

Ekki er ljóst af hverju til átakanna kom en þremenningarnir fóru ekki heim í sama bíl eftir ballið. Systurnar fóru á einum bíl og Jay Z öðrum. - lkg

Frægur bíll á uppboð

Lady Gaga ætlar að bjóða upp Rolls Royce-bifreið sína hjá Julien's Auctions í Kaliforníu þann 17. maí. Byrjunarverð er þrjátíu þúsund pund, tæplega sex milljónir króna.

Bíllinn er árgerð 1990 og keypti lafðin hann fyrir fimm árum. Frægt er orðið þegar hún ferðaðist um Manhattan í bílnum í september árið 2012 til að kynna nýjan ilm sem hún setti á markað.

Sérfræðingar telja að hann gæti farið á allt að 53 þúsund pund, rúmar tíu milljónir króna. - lkg

Í samvinnu við vinsæla netmiðla

Raftónlistarmaðurinn Marinó Breki Benjamínsson er kominn í samstarf við vinsæla miðla á netinu, sem ætla að aðstoða hann við að kynna tónlist sína.

„Ég er rosalega ánægður með samstarfið, það er mikill stökkpallur fyrir mig að fá lagið mitt spilað á svona þekktum og fjölsóttum miðlum,“ segir raftónlistarmaðurinn Marinó Breki Benjamínsson en hann gaf nýverið út lagið The Beast, sem verður spilað á vinsælum miðlum. Um er að ræða miðla á borð við Dada Life, Edm.com, sem er stærsti vettvangur fyrir raftónlist í dag, og Vital Edm, sem hefur 400.000 áskrifendur á myndbandavefnum Youtube. „Þetta virkar þannig að þeir spila lagið mitt á sínum miðlum. Þetta er mikil kynning fyrir mig. Þetta kom þannig til að ég hef verið í góðu sambandi við eigendur þessara miðla og þetta hjálpar mér mikið,“ útskýrir hann.

Fyrir utan kynninguna á miðlunum er hann kominn í samstarf við ástralska söngkonu sem kallar sig Lele. „Ég er að gera nýtt lag með henni. Hún er þekkt í Ástralíu en meira þekkt í Japan. Hún er bæði fyrirsæta og tónlistarkona og hefur gefið út tónlist í Japan á vegum Universal,“ segir Marinó Breki.

Hann segir samstarfið við Lele ganga mjög vel en þau vinna saman í gegnum tölvupósta, Skype og Facebook.

Marinó Breki, sem er fæddur árið 1997, hefur verið að gera fjölbreytta raftónlist í fimm ár og hefur komið víða við. Á síðasta ári fékk hann meðal annars plötusamning við stærsta raftónlistarplötuútgáfufyrirtæki í heiminum, Monstercat. - glp

STÖKKPALLUR Marinó Breki Benjamínsson er hæstánægður með samstarfið. MYND/ÚR EINKASAFNI

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Öflugt meistaranám á sviði viðskipta og stjórnunar

Forysta og stjórnun – MS / MLM

Nýtt meistaranám sem undirbýr nemendur fyrir forystustörf í atvinnulífi og samfélagi. Fjölbreyttir áfangar mynda fræðilegan og praktískan grunn þar sem fjallað er um ólíkar kenningar innan leiðtoga- og stjórnunarfræða. Áhersla er á þjónandi forystu (e. Servant leadership) og samskiptahæfni. Þetta er fjölbreytt nám sem hjálpar þér að ná lengra.

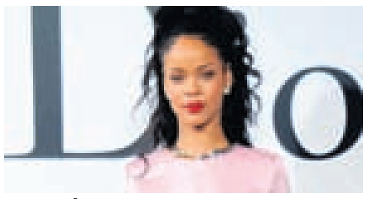
Alþjóðaviðskipti MS / MIB

Meistaranám sem veitir þjálfun til sérhæfðra starfa hjá fyrirtækjum sem sækja á erlenda markaði. Sérstaklega er horft til stefnumótunar og markaðssetningar nýrra viðskiptahugmynda. Lögð er áhersla á að nemendur þjálfist í að meta með gagnrýnum hætti tækifæri til úrbóta og sóknar á erlenda markaði. Nám sem hjálpar þér að finna nýja möguleika.

Velkomin í Háskólann á Bifröst
– hvar sem þú ert!

Umsóknarfrestur rennur út 15. maí
www.nam.bifrost.is

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY



EKKI SÁTT Rihanna er fúl út í Drake en honum finnst hún einum of þurfandi þessa dagana.

Rihanna þykir of þurfandi

Rihanna er ekki par sátt við Drake þessa dagana en sá síðarnefndi sagði söngkonuna vera einum of þurfandi. „Hún er mjög ástfangin af honum og vill að hlutirnir gangi upp á milli þeirra en hún hefur ekki lamb að leika sér við þegar það kemur að ástarmálunum og Drake fær að finna fyrir því,“ sagði heimildarmaður söngkonunnar við slúðurmiðlana ytra. Alveg frá því að rapparinn lét ummælin falla hefur Rihanna neitað að hafa samband við hann. Þannig vonast hún til þess að hann sjái að sér og biðji hana afsökunar.

Skyldi skipið sigla?

BAKÞANKAR Söru McMahon

UM páskana ætluðum við systkinin, makar og eitt barn að heimsækja mömmu okkar og stjúpa í Vestmannaeyjum. Miðar með Herjólfi voru bókaðir langt fram í tímann svo öruggt væri að fólk og farartæki kæmust öll með í sömu ferð. Að því loknu var aðeins hægt að bíða og vona það besta; skyldi skipið sigla frá Landeyjahöfn eins og áætlað var?

HEIMSÓKNUM mínum til Eyja fækkar til muna yfir vetrartímann því það virðist varla taka því að veltast um í óðum hafsjó í þrjár klukkustundir frá Þorlákshöfn fyrir eina, stutta helgi. Sérstaklega ekki þegar heimsóknin litast af sjóriðu, lystarleysi og flökurleika. Bara ef Landeyjahöfn héldist opin allt árið um kring! Tilhugsunin um að veltast um í slæmum sjó í ekki nema hálftíma er töluvert þolanlegri. En um leið og veður gerast válynd, þá lokast Landeyjahöfn. Eitt árið lét ég mig hafa það að sigla frá Þorlákshöfn í átta metra ölduhæð (nú fussa líklega vanir sjómenn yfir eymingjaskapnum) og maginn á mér hentist upp og niður og til hægri og vinstri í takt við skipsskrokkinn.

AÐGENGI Vestmannaeyinga, og aðstandenda þeirra uppi á landi, að þjóð-„vegin-um“ til og frá Eyjum er í besta falli stopult. Ferðir geta fallið niður vegna veðurs, stundum siglir maður frá Landeyjahöfn en óvænt heim til Þorlákshafnar og bíllinn situr eftir á bílaplani austur af Hvolsvelli. Flugsamgöngur eru þokkalegar en kosta auðvitað sitt.

UMRÆÐUR um jarðgöng hugnast mér ekki, svona prívat og persónulega. Mér þykir tilhugsunin um að aka í gegnum jarðgöng sem liggja um svo virk gossvæði sem Eyjar og Suðurland eru ekki skemmtileg. En ég hef heldur aldrei talist áhættusækin.

EN snúum okkur aftur að byrjuninni, páskaferðinni til Vestmannaeyja. Hún var auðvitað aldrei farin því Herjólfi var siglt frá Þorlákshöfn í aftakaveðri og við systkinin, makar og barn urðum eftir uppi á landi.

Allt kjötið kláraðist í Berlín

Hamborgarabúlla Tómasar var opnuð með pompi og prakt í Berlín um helgina. Kjötið kláraðist fyrir lokun en alls voru um 700 hamborgarar steiktir. Ljósmyndarinn Baldur Kristjánsson tók myndir á opnunardaginn.

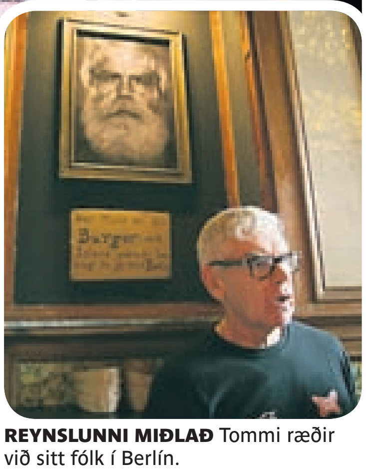
„Þetta voru um 700 hamborgarar sem við seldum. Við ætluðum að vera með opið til klukkan 22 en allt kjötið var búið um klukkan átta svo þetta gekk alveg vonum framar,“ segir Guðmundur Kristján Gunnarsson, einn af forsvarsmönnum Hamborgarabúllu Tómasar sem var opnuð í Berlín á föstudaginn. Fullt var út úr dyrum á opnunarkvöldinu en meðfylgjandi myndir tók Baldur Kristjánsson ljósmyndari. kristjana@frettabladid.is

SÖGUFRÆGT HÚSNÆÐI Að sögn Guðmundar er húsnæðið upprunalegt en innréttingarnar eru frá 1880. MYNDIR/BALDUR KRISTJÁNSSON

BEÐIÐ EFTIR BORGURUM Starfsmenn Búllunnar höfðu í nógu að snúast á opnunardeginum.

HVERNIG SMAKKAST? Tómas Tómasson, sem Búllan er kennd við, fær að smakka fyrsta Berlínarborgarann.

ALLT BÚIÐ Alls hurfu 700 hamborgarar ofan í svanga gesti á föstudaginn.



REYNSLUNNI MIÐLAÐ Tommi ræðir við sitt fólk í Berlín.

LAUGARÁSBÍÓ
Coca-Cola
BAD NEIGHBOURS
LÁSI
ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
BAD NEIGHBOURS	5:50, 8, 10:10	12
LÁSI LÖGGUBÍLL	6	L
THE OTHER WOMEN	8, 10:20	12
SPIDERMAN 2 3D	7, 10	12
RIO 2D	5	L

SAMbio.is
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
OLDBOY
JOSH BROLIN OG SAMUEL L. JACKSON Í MAGNAÐARI HASARMYND
BAD NEIGHBOURS
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
CHICAGO SUN TIMES LOS ANGELES TIMES
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
BAD NEIGHBOURS	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
BAD NEIGHBOURS VIP	KL. 5:50 - 8 - 10:10	
TRANSCENDENCE	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
THAT AWKWARD MOMENT	KL. 8	12
DIVERGENT	KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
CAPTAIN AMERICA 2 3D	KL. 5:10 - 8 - 10:45	12
NOAH	KL. 10:10	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 300 KR.		
THE LEGO MOVIE ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
OLDBOY	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
TRANSCENDENCE	KL. 8 - 10:35	12
THAT AWKWARD MOMENT	KL. 5:50 - 8	12
DIVERGENT	KL. 5:10 - 7:40 - 10:10	12
CAPTAIN AMERICA 2 2D	KL. 4:50 - 10:30	
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
OLDBOY	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
TRANSCENDENCE	KL. 5:40 - 8 - 10:30	12
THAT AWKWARD MOMENT	KL. 10:50	12
DIVERGENT	KL. 8	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 300 KR.		
MUPPETS MOST WANTED ENS TAL 2D	KL. 5:40	L
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
OLDBOY	KL. 10:20	16
BAD NEIGHBOURS	KL. 8 - 10:10	12
TRANSCENDENCE	KL. 8	12
THE AMAZING SPIDER-MAN 2 2D	KL. 5	12
RÍÓ 2 ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
OLDBOY	KL. 8 - 10:30	16
TRANSCENDENCE	KL. 8 - 10:30	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 300 KR.		
THE LEGO MOVIE ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
MUPPETS MOST WANTED ENS TAL 2D	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
BAD NEIGHBOURS

SMÁRABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
VONARSTRÆTI	KL. 8 (FORSÝNING)	14
BAD NEIGHBOURS	KL. 5.40 - 8 - 10.10	12
BAD NEIGHBOURS LÚXUS	KL. 3.30 - 5.40 - 8 - 10.10	12
LÁSI LÖGGUBÍLL	KL. 3.30	L
THE OTHER WOMAN	KL. 5.30 - 8 - 10.25	12
THE AMAZING SPIDERMAN 2 3D	KL. 5 - 8	12
RIO 2 2D ÍSL. TAL	KL. 3.30	L
HARRÝ OG HEIMIR	KL. 3.30 - 6	7
HÁSKÓLABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
BAD NEIGHBOURS	KL. 8 - 10.10	12
LÁSI LÖGGUBÍLL	KL. 5.40	L
THE OTHER WOMAN	KL. 10.25	12
THE AMAZING SPIDERMAN 2 3D	KL. 6 - 9	12
HARRÝ OG HEIMIR	KL. 6 - 8	7
GRAND BUDAPEST HOTEL	KL. 5.45 - 10.15	7

Miðasala á: eMiði
BÍÓBYLTING
ÞRJÁR NÝJAR LEIÐIR TIL AÐ FARA Í BÍÓ
NÁNAR Á WWW.SMARABIO.IS/BYLTING
BESTA VERÐIÐ Ódýrara fyrir kl. 19.
FJÖLSKYLDUPAKKINN Allir borga barnaverð.
GÆÐASTUND Fyrir 18 ára og eldri.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS
„EN NY SVENSK FILMSTJÄRNA ÄR FÖDD“
MONICA Z
Á LEIÐ Í SKÓLANN
SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

BARA
2 DAGAR
ÞRIÐJUDAG & MIÐVIKUDAG
SVO LOKAR 3JA HÆÐIN
VEGNA BREYTINGA

BARA
Í REYKJAVÍK
RÝMINGARSALA
VEGNA BREYTINGA
Á 3JU HÆÐ

30-70%
AFSLÁTTUR

AF SÝNINGAREINTÖKUM OG ÚTLITSGÖLLUÐUM VÖRUM

SÓFAR | SÓFASETT | HÆGINDASTÓLAR |
BORÐ | BORÐSTOFUSTÓLAR | SVEFNSÓFAR |
BORÐSTOFUSKÁPAR | BAKBORÐ | HORNBORÐ |
SMÁVARA | O.FL. | O.FL.

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

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

PEPSI-DEILDIN 2014

ÚRSLIT

ÍBV - Fylkir **1-3**
1-0 Jonathan Green (6.), 1-1 Andrew Sousa (18.), 1-2 Gunnar Örn Jónsson (25.), 1-3 Andrés Már Jóhannesson (85.).
Fram - Þór **1-0**
1-0 Jóhannes Karl Guðjónsson, víti (64.).
Stjarnan - Víkingur **0-0**
Keflavík - Breiðablik **2-0**
1-0 Elías Már Ómarsson (62.), 2-0 Elías Már Ómarsson (82.).
Viðureign KR og FH var ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun.

NÆSTU LEIKIR

Sunnudagur 18. maí: 17.00 Þór - Stjarnan, FH - ÍBV, 19.15 Keflavík - KR, Breiðablik - Fjölnir. **Mánudagur 19. maí**: 19.15 Víkingur - Fylkir, 20.00 Valur Fram.

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Stjörnunni spáð titlinum

FÓTBOLTI Árleg spá forráðamanna og fyrirliða í Pepsi-deild kvenna var birt á kynningarfundi deildarinnar í gær. Stjörnunni, sem varð Íslandsmeistari í fyrra með fullt hús stiga, var spáð titlinum í ár en Blikum öðru sæti. Valur, Þór/KA, Selfoss og ÍBV koma næst.

ÍA og Aftureldingu er spáð falli úr deildinni en að Fylkir og FH komi til með að blanda sér í fallbaráttuna.

Fyrsta umferð deildarinnar hefst í kvöld með fjórum leikjum. Umferðinni lýkur svo annað kvöld er nýliðar ÍA taka á móti Fylkiskonum á Norðurálsvellinum á Akranesi. - esá

Tökum ekki annað ár án taps

Pepsi-deild kvenna í fótbolta hefst í kvöld með fjórum leikjum. Stórleikur er á dagskránni strax í fyrstu umferð en taplausir Íslandsmeistarar Stjörnunnar heimsækja bikarmeistara Breiðabliks í Fífuna í Kópavogi.

FÓTBOLTI „Stemningin er bara góð. Það er loksins að þetta byrjar,“ segir Ásgerður Stefanía Baldursdóttir, fyrirliði Íslandsmeistara Stjörnunnar, um Pepsi-deild kvenna sem hefst í kvöld með fjórum leikjum.

„Strákarnir eru byrjaðir þannig að maður er aðeins búinn að finna þefinn af sumrinu. Það er bara mikil tilhlökkun og spenna fyrir því að byrja þetta.“

Finnur ekki rólegri mann

Stjarnan rúllaði upp Íslandsmótinu í fyrra en liðið vann alla átján leiki sína í deildinni með markatölunni 69-6. Fyrirliðanum líst vel á hópinn sem mætir til leiks í sumar.

„Liðið lítur vel út. Við erum búin að bæta við okkur mannskap frá því í fyrra þannig við erum með sterkari hóp. Svo er líka kominn nýr þjálfari,“ segir Ásgerður.

Ólafur Þór Guðbjörnsson tók við af Þorláki Árnasyni sem var búinn að skila tveimur Íslandsmeistaratitlum og einum bikarmeistaratitli á þremur árum í Garðabænum en Ásgerður segir breytinguna hafa heppnast vel. Það er þó smá munur á þeim tveimur.

„Óli er náttúrlega fagmaður fram í fingurgóma þannig að þetta hefur gengið mjög vel. Hann hefur verið í bransanum í 20 ár en þeir eru frekar ólíkir. Yfirvegaðri mann en Óla er ekki hægt að finna en Láki á það til að fara aðeins upp. Línan hans Óla er flatari,“ segir hún og hlær. Undirbúningur Garðabæjar-liðsins hefur verið sérstakur vegna fjölda landsliðskvenna í liðinu en þær hafa verið mikið frá í vetur og vor.

„Við erum alltaf að missa fimm til sex leikmenn í landsliðsferðir sem eru frekar langar þannig að undirbúningurinn hefur verið götóttur. Við byrjuðum líka aðeins seinna að undirbúa okkur því Óli tók ekki við liðinu fyrr en í janúar. En ég er ánægð með hvert liðið er komið núna,“ segir Ásgerður, sem er ein af landsliðskonunum í liði Stjörnunnar.

Pakki á toppnum

Stjarnan hefur leik í kvöld á móti bikarmeisturum Breiðabliks en liðin hafa mæst nýlega í tveimur stærstu vorleikjunum: Úrslitaleik Meistarakeppni KSÍ og úrslitaleik A-deildar Lengjubikarsins.

„Mér finnst fínt að fá svona alvöru leik í byrjun móts en að mæta Blikunum þriðja skiptið í röð var kannski ekki alveg það sem maður vildi endilega. En það er flott að fá svona sex stiga leiki því við förum til Vestmannaeyja í annarri umferð og þar verður annar hörkuleikur. Það er reyndar svolítið sérstakt að við erum eina liðið sem spilar á gervigrasi en við byrjum á tveimur útileikjum og þurfum að spila í Fífunni. Það er svolítið sárt því ég mun sakna þess að spila ekki á Kópavogsvelli, gamla heimavellinum,“ segir Ásgerður.

Hún spáir mörgum liðum í baráttuna um Íslandsmeistaratitilinn í sumar. „Þetta verður pakki á toppnum. Ég held að fjögur til fimm lið geri atlögu að titlinum. Þetta verða Breiðablik, Stjarnan, Valur, ÍBV og svo getur Selfoss alveg blandað sér í pakkann. Þetta verður engin einstefna.“

ÍSLANDSBIKARINN FÓR Í GARÐABÆINN Ásgerður Stefanía Baldursdóttir, fyrirliði Stjörnunnar, og Danka Podovac með Íslandsbikarinn síðasta haust. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Ekkert 2012 aftur

Stjarnan varð Íslandsmeistari 2011 með yfirburðum þegar liðið vann 17 leiki og tapaði aðeins einum en sumarið 2012 mistókst liðinu að verja titilinn þrátt fyrir að vera fyrir fram talið líklegast til þess í árlegum spám.

Ásgerður segir Stjörnustúlkur meðvitaðar um hvað gerðist þá.

„Það voru þessi fimm prósent sem leikmenn eiga til að gefa eftir. Þetta varð aðeins of þægilegt fyrir okkur og við héldum að við værum búnar að vinna einhverja tíu titla í röð. Þetta var bara hugarfarið. Sumarið 2012 var víti til varnaðar og nú gefum við frekar aftur í eins og á síðasta ári. Við förum samt ekki í gegnum annað tímabil þar sem við töpum ekki leik,“ segir Ásgerður.

tom@frettabladid.is

RENAULT CLIO DÍSIL SJÁLFSKIPTUR – VERÐ 3.090.000 KR.

Renault Clio er einn vinsælasti bíllinn á Íslandi. Þegar fallegt útlit, ríkulegur staðalbúnaður, úrval sparneytinna bensín- og dísilvéla, hagstætt verð og einstök ný „Dual Clutch“ sjálfskipting smellur saman er ástæðan augljós. Komdu og reynsluaktu nýjum Renault Clio.

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

FRÍTT Í STÆÐI Á MIÐBORGARSVÆÐINU

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

ALVOGEN Í VESTURBÆINN

Lyfjafyrirtækið Alvogen er nýr aðalstyrktaraðili allra flokka knattspyrnudeildar KR. Við erum á leiðinni í Vesturbæinn og hófum nýlega framkvæmdir við nýtt Hátæknisetur sem nú rís í hjarta borgarinnar.

Við óskum KR-ingum góðs gengis í sumar.

#ALLIRSEMEINN

Alvogen

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.10
Á fullu gazi
Frábærir þættir þar sem fjallað er um glæsilega bíla og önnur flott farartæki. Hér er hraðinn og spennan í fyrirrúmi og áhersla lögð á ný og glæsileg tryllitæki. Umsjónarmenn eru Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir og Finnur Thorlacius.

Í KVÖLD

Úrslitakeppnin í handbolta karla
SJÓNVARPIÐ KL. 19.35 Bein útsending frá fjórða leik ÍBV og Hauka í úrslitakeppni Olísdeildar karla í handbolta.

Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
STÖÐ 3 KL. 21.15 Stórsöngvarinn Friðrik Dór stjórnar þessum fjölbreytta og skemmtilega þætti, honum til halds og trausts verður leikarinn Ásgrímur Geir Logason.

The Big Bang Theory
STÖÐ 2 KL. 20.35 Sjöunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.

FM957 kl. 07.00
Morgunþáttur FM957
Erna Hrönn og Sverrir Bergmann hefja með þér vinnuvikuna á FM957 og sjá til þess að dagurinn byrji einstaklega vel.

BYLGJAN 989

STÖÐ 2
07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 Malcolm In The Middle
08.05 Extreme Makeover. Home Edition
08.50 Tasmanía
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 The Wonder Years
10.40 The Middle
11.05 Flipping Out
11.50 The Kennedys
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor US
13.50 In Treatment
14.20 Covert Affairs
15.05 Sjáðu
15.35 Scooby-Doo!
16.00 Frasier
16.25 Mike and Molly
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Pepsímörkin 2014
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 New Girl *(21:23)*
19.45 Surviving Jack *(5:8)*
20.10 Á fullu gazi
20.35 The Big Bang Theory *(23:24)*
21.00 The Mentalist *(20:22)*
21.45 The Smoke *(6:8)*
22.30 Veep *(2:10)*
23.00 Daily Show. Global Edition
23.25 Grey's Anatomy
00.10 Believe
00.55 Falcón
01.40 Crossing Lines
02.30 Fringe
03.15 Burn Notice
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*
07.00 Pepsímörkin 2014
12.55 Fram - Þór
14.45 Spænsku mörkin
15.15 KR - FH
17.05 Pepsímörkin 2014
18.20 RN Löwen - Hamburg
19.40 Þýsku mörkin
20.10 Benfica - Chelsea
22.25 Elche - Barcelona
00.05 Fram - Þór

SPORT 2 *enski boltinn*
11.30 Sunderland - Swansea
13.10 Man. City - West Ham
14.50 Southampton - Man. Utd.
16.30 Premier League World
17.00 Enska 1. deildin. QPR - Wigan
18.40 Enska 1. deildin. Leyton Orient - Peterborough Bein útsending frá seinni leik Leyton Orient og Peterborough í undanúrslitum í ensku B-deildinni.
21.00 Messan
22.25 England and Italy Skemmtilegir þættir um landsliðin sem munu keppa á HM 2014 í Brasilíu í sumar.
22.55 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
23.50 Tottenham - Aston Villa
01.30 Enska 1. deildin. Leyton Orient - Peterborough

ÍNN
20.00 Hrafnaþing **21.00** Stjórnarráðið **21.30** Skuggaráðuneytið

STÖÐ 3
17.50 Junior Masterchef Australia
18.35 Baby Daddy
19.00 Grand Designs
19.45 Hart Of Dixie
20.30 Pretty Little Liars
21.15 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
21.45 Nikita *(13:22)*
22.25 Southland *(8:10)*
23.10 Revolution
23.50 Arrow
00.35 Tomorrow People
01.15 Grand Designs
02.00 Hart Of Dixie
02.40 Pretty Little Liars
03.25 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
03.55 Nikita
04.35 Southland
05.20 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin
07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.45** Hvellur keppnisbíll **08.55** UKI **09.00** Lukku láki **09.25** Skógardýrið Húgó **09.47** Hello Kitty **09.55** Rasmus Klumpur og félagar **10.00** Brunabílarnir **10.23** Latibær **10.47** Skoppa og Skrítla **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.45** Hvellur keppnisbíll **12.55** UKI **13.00** Lukku láki **13.22** Skógardýrið Húgó **13.44** Hello Kitty **13.56** Rasmus Klumpur og félagar **14.00** Brunabílarnir **14.23** Latibær **14.47** Skoppa og Skrítla **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Hvellur keppnisbíll **16.55** UKI **17.00** Lukku láki **17.22** Skógardýrið Húgó **17.44** Hello Kitty **17.56** Rasmus Klumpur og félagar **18.00** Brunabílarnir **18.23** Latibær **18.47** Skoppa og Skrítla **19.00** Franklín **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULL
17.45 Strákarnir
18.10 Friends
18.30 Seinfeld
18.55 Modern Family
19.20 Two and a Half Men
19.45 Veggfóður *(5:7)*
20.25 Borgarilmur *(1:8)* Ilmur heimsækir tónlistarhöfuðborg Bandaríkjanna og kynnir sér goðsagnir eins og Jimi Hendrix og Kurt Cobain, heimsækir Geimnálina, syngur í hljómsveit, lærir að teikna, borðar súkkulaði og skoðar stórbrotna náttúruna í nágrenni þessarar merkilegu borgar.
21.00 The Killing *(4:13)*
21.45 Anna Pihl *(9:10)*
22.30 Lærkevej *(7:10)*
23.15 Chuck
23.55 Cold Case
00.40 Veggfóður
01.20 Borgarilmur
01.55 The Killing
02.40 Anna Pihl
03.25 Lærkevej
04.05 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ
11.00 The Remains of the Day
13.10 Life
15.00 The Oranges
16.30 The Remains of the Day
18.40 Life
20.30 The Oranges
22.00 Magic MIke
23.50 Interview With the Vampire
01.50 Road to Perdition
03.45 Magic MIke

RÚV
16.25 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.15 Músahús Mikka
17.38 Violetta
18.25 Táknmálsfréttir
18.35 Melissa og Joey
19.00 Fréttir
19.25 Veðurfréttir
19.30 Íþróttir
19.35 Úrslitakeppnin í handbolta karla Bein útsending frá leik fjórða leik ÍBV og Hauka í úrslitakeppni Olísdeildar karla í handbolta.
21.25 Leiðin á HM í Brasilíu *(12:16)* Í þættinum er farið yfir lið allra þátttökuþjóðanna á HM, styrkleika þeirra og veikleika og helstu stjörnur kynntar til leiks. Við kynnumst gestgjöfunum, skoðum borgirnar og leikvangana sem keppt er á.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Úr launsátri *(4:6) (Hit and Miss)* Spennuþrungnir og átakanlegir þættir í framleiðslu Pauls Abbotts, um kaldrifjaðan leigumorðingja sem lendir í óvæntri aðstöðu þegar vinkona hans deyr.
23.05 Spilaborg *(13:13) (House of Cards II)*
00.05 Fréttir
00.15 Dagskrárlok

SKJÁREINN
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
16.05 Million Dollar Listing
16.50 In Plain Sight
17.30 Secret Street Crew
18.15 Dr. Phil
18.55 Top Chef
19.40 Everybody Loves Raymond
20.05 The Millers *(18:22)*
20.30 Design Star *(4:9)* Það er komið að sjöundu þáttaröðinni af þessari bráðskemmtilegu raunveruleikaseríu þar sem tólf efnilegir hönnuðir fá tækifæri til að sýna hvað í þeim býr.
21.15 The Good Wife *(14:22)* Þessir margverðlaunuðu þættir njóta mikilla vinsælda meðal áhorfenda SkjásEins. Það er þokkadísin Julianna Marguilies sem fer með aðalhlutverk í þáttunum sem hin geðþekka eiginkona Alicia sem nú hefur ákveðið að yfirgefa sína gömlu lögfræðistofu og stofna nýja ásamt fyrrverandi samstarfsmanni sínum.
22.00 Elementary
22.45 The Tonight Show
23.30 Royal Pains
00.15 Scandal
01.00 The Incredible mr. Goodwin
01.50 Elementary
02.35 The Tonight Show
03.20 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRSPORT
06.00 Motors TV **12.00** Bayern Munchen - VfB Stuttgart **14.00** Motors TV **18.00** Bayern Munchen - VfB Stuttgart **20.00** Dutch League - Highlights 2014 **21.00** Dutch League - Highlights 2014 **22.00** Dutch League - Highlights 2014 **23.00** Motors TV

Golfstöðin
08.05 PGA Tour 2014 **14.05** Golfing World 2014 **14.55** Champions Tour 2014 - Highlights **15.50** Golfing World 2014 **16.40** Inside The PGA Tour 2014 **17.05** Samsung Unglingaeinvígið 2013 **18.00** PGA Tour 2014 - Highlights **18.55** Golfing World 2014 **19.45** PGA Tour 2014 - Highlight **20.40** PGA Tour 2014 - Highlight **21.30** Champions Tour 2014 **23.20** Feherty

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

kronotex
FLOORS FOR LIVING
HÖRKU
PLANKA
HARÐPARKET
fyrir sumarhús,
hótel & heimili
VERÐ FRÁ 1.990 kr. m²
30 ára ábyrgð
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

BESTI BITINN

„Ég er nýbúin að uppgötva Snaps. Stemningin er alltaf mjög góð og maturinn er snilld. Bernaise-sósan þeirra er frábær.“

Unnur Eggertsdóttir, söng- og dagskrárgerðarkona.

Quarashi gefur út fyrsta lagið í áratug

Sveitin gefur út lagið Rock On á fimmtudag. „Við reyndum að endurskapa stemninguna árið 1996.“

„Lagið heitir Rock On og inniheldur vísanir í upphafsár Quarashi,“ segir Sölvi Blöndal, meðlimur hljómsveitarinnar Quarashi sem á fimmtudag gefur út sitt fyrsta nýja lag í tíu ár. Quarashi er ein vinsælasta hljómsveit Íslandssögunnar en hún var stofnuð árið 1996 og starfaði til ársins 2005. Síðasta plata sem sveitin gaf út er Guerilla Disco sem kom út árið 2004.

Rock On kemur út á Spotify og Youtube og er hluti af stærri útgáfu sem sveitin stefnir á seinna á þessu ári.

„Til að ná upprunalega sándinu voru grafnar upp upptökugræjur sem voru í notkun í byrjun tíunda áratugarins auk annarra hjálpartækja sem þóttu ómissandi við upptökur á tónlist Quarashi á þessum tíma. Við reyndum að endurskapa stemninguna árið 1996,“ bætir Sölvi við.

Quarashi kemur saman aftur á einum tónleikum á þessu ári, í Herjólfsdal á Þjóðhátíð í Eyjum um verslunarmannahelgina. Þá stíga allir upprunalegu meðlimirnir á svið; Höskuldur Ólafsson, Steinar Fjeldsted og Ómar „Swarez“ Hauksson. Auk þess verður Egill „Tiny“ Thorarensen með bandinu en hann kom í stað Höskuldar þegar hann yfirgaf sveitina árið 2002. **- lkg**

➜ Heimsfrægir

- Quarashi seldi um 400.000 plötur á heimsvísu á ferlinum
- Sveitin vann með heimsþekktum listamönnum eins og Cypress Hill, Eminem, Weezer og Prodigy
- Allar breiðskífur sveitarinnar fóru í gullsölu á Íslandi

ANNASAMT ÁR Quarashi kemur saman á einum tónleikum á Þjóðhátíð í Eyjum.

Ég ætla að gera allt til þess að hjálpa systur minni.

GÓÐHJARTAÐUR Hermann Helenuson gerir allt sem hann getur til þess að styðja systur sína. MYND/AÐALSTEINN

Styður systur sína með töfrabrögðum

Töframaðurinn Hermann Helenuson, sem vakti mikla athygli í Ísland got talent, stendur fyrir töfrasýningu og lætur hann allan ágóða renna til systur sinnar.

„Ég ætla að gera allt til þess að hjálpa systur minni, við erum mjög náin,“ segir 14 ára gamli töframaðurinn Hermann Helenuson. Hann stendur fyrir töfrasýningu fyrir alla fjölskylduna ásamt Töfrahetjunum í Salnum, Kópavogi, á föstudaginn.

Sýningin er liður í því að safna fjármagni til að systir hans Karen komist utan í aðgerð til að laga hryggskekkju. Slík aðgerð kostar átta milljónir króna. Hann hefur verið ötull að safna fyrir aðgerðinni með því að koma fram í afmælum og ýmiss konar uppákomum. Launin sín setur hann trúfastlega inn á söfnunarreikning systur sinnar og er þegar búinn að safna um 200.000 krónum.

„Töfrahetjurnar eru sambland af nokkrum einstaklingum sem geta gert ótrúlega hluti. Í töfrahetjunum eru meðal annars Einar Mikael töframaður og Viktoría töfrakona ásamt fleiri hetjum,“ bætir Hermann við. Litla systir hans er einnig hluti af Töfrahetjunum, Lovísa Helenudóttir, en hún er 12 ára gömul. Þau ætla öll að töfra saman og lofa flottri sýningu fyrir alla fjölskylduna. Áhorfendur fá að taka virkan þátt í sýningunni og fá nokkrir heppnir að aðstoða Töfrahetjurnar.

Hermann segir að lífið hafi breyst að einhverju leyti eftir Ísland got talent-þættina. „Ég er þakklátur fyrir að hafa fengið þetta frábæra tækifæri. Það eina sem hefur breyst er kannski að fólk þekkir mann betur. Ég er samt enn þá bara með sömu vinum mínum í skólanum og líður vel,“ segir Hermann spurður út í breytingarnar. Eru ekki margir að spyrja út í töfrabrögðin? „Jújú, en það má ekki segja neitt,“ bætir Hermann við og hlær.

Allur ágóði af miðasölu rennur óskertur til að safna fyrir aðgerð Karenar. **- glp**

STOLTUR SMIÐUR Ari Jónsson stendur hér stoltur við skápinn fagra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Draumaskápurinn klár

Ari Jónsson, nemi í húsgagnasmíði, smíðaði veglegan og í raun einstakan skáp sem lokaverkefni í skólanum. Skápurinn hefur mikið persónulegt gildi og er ekki til sölu.

„Ég vildi nú bara fríska upp á stofuna heima og vildi smíða eitthvað sem ég kæmi fyrir heima,“ segir hinn þrítugi Ari Jónsson, nemi í húsgagnasmíði við Tækniskólann, en hann kláraði nýverið við smíði á einstökum skáp.

Um er að ræða skáp sem Ari hannaði frá a til ö. „Ég teiknaði hann alveg frá grunni og hef unnið við í honum alla önnina. Ég er mjög sáttur við útkomuna,“ bætir Ari við.

Skápurinn, sem smíðaður er úr hnotu, inniheldur plötuspilara, tvo hátalara, magnara, hólf fyrir hljómplötur og þá er skápurinn einnig skreyttur með ledlýsingu. „Það er glertoppur sem liggur ofan á plötuspilaranum og á bak við hann er ég með lýsingu. Lýsing stýrist þó ekki af tónlistinni, þetta er enginn diskóskápur,“ segir Ari léttur í lundu.

Eftir jól fór Ari að leggja höfuðið í bleyti varðandi hvað hann skyldi smíða sem lokaverkefni og eftir smá hugsun var haldið af stað í skápasmíðina. Skápurinn er 120 sentímetrar á breidd, 39 sentímetra djúpur og 96 sentímetrar á hæð.

Hann hefur ekki í hyggju að selja skápinn. „Þetta er verðmætur skápur sem ég ætla ekki að láta frá mér. Það fór mikil vinna í hann og efnið í hann kostar mikla peninga. Hann hefur mikið persónulegt gildi fyrir mig.“

Ari er mikill tónlistarunnandi og er því sáttur við að geta nýtt hlutinn vel. „Ég hlusta mikið á tónlist og á mikið af plötum og er skápurinn því vel við.“

Þetta er verðmætur skápur sem ég ætla ekki að láta frá mér. Hann hefur mikið persónulegt gildi fyrir mig.

Ari Jónsson

Í námi sínu hefur hann smíðað margt sem hann á í dag eins og vínskáp og hægindastól. En hvað tekur við eftir námið? „Nú er ég bara að reyna að komast á samning áður en maður fer í sveinsprófið,“ bætir Ari við.

Hann langar að starfa sem húsgagnasmiður í framtíðinni og er þetta líklega ekki síðasti skápurinn sem Ari smíðar um ævina.

gunnarleo@frettabladid.is

Þú færð landslagsráðgjöf og garðlausnir hjá okkur

Halla Hrund Pétursdóttir, landslagsarkitekt FILA, hjálpar þér við að skipuleggja garðinn þinn.

Graníthellur

Steypustöðin býður upp á mikið úrval af fallegum hellum og mynstursteypu fyrir heimili, garða, göngustíga og bílaplön.

4 400 400

Hafðu samband og láttu sérfræðinga okkar aðstoða þig við að finna réttu lausnina.

YFIR 20 TEGUNDIR AF HELLUM

STEYPUSTÖÐIN
Sterkari lausnir

Skoðaðu úrvalið á www.steypustodin.is

Hringhellu 2, 221 Hafnarfjörður | Hrísmýri 8, 800 Selfoss | Malarhöfða 10, 110 Reykjavík | Berghólabraut 9, 230 Reykjanesbær | Sími 4 400 400, www.steypustodin.is

ÞRIÐJUDAGS
TILBOÐ
DOMINO'S
1000 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauflléttan botn.
HEIT ALLA LEIÐ HEIM
Fyrir aðeins 699 kr. færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!
HEIT HEIM
BEINT ÚR OFNI
KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS

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

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla og Vesturbergi
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Stjörnuliðið í Tónaflóðsafmæli

Fatahönnuðurinn og fyrirsætan fyrrverandi **Sólveig Káradóttir**, dóttir Kára Stefánssonar forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar, hélt upp á þrítugsafmæli sitt með pompi og prakt um helgina. Sólveig er gift Dhani Harrison, syni Bítilsins George Harrison heitins. Þema veislunnar var söngleikurinn The Sound of Music, eða Tónaflóð, og skörtuðu gestir litríkum og skemmtilegum búningum í takt við þemað. Íslenska stjörnuliðið í London mætti í afmælið en meðal gesta má nefna Sögu Sigurðardóttur ljósmyndara, Ísak Frey Helgason förðunarmeistara, söngkonurnar Emilíönu Torrini og Þórunni Antoníu Magnúsdóttur og þingkonuna Björt Ólafsdóttur. **- fbj**

Ingó syngur á ítölsku

Tónlistarmaðurinn **Ingólfur Þórarinsson**, betur þekktur sem Ingó, og hljómsveitin hans Veðurguðirnir eru þessa dagana að undirbúa sumarsmell sem ætti að líta dagsins ljós á næstu vikum. „Þetta er lag sem ég syng að hluta til á ítölsku,“ segir Ingó um nýja lagið. Hann bætir þó við hann tali ítölskuna alls ekki reiprennandi. „Ég samdi textann á Google Translate og kann frekar lítið í ítölsku.“

Ingó og Veðurguðirnir hafa verið í smá pásu undanfarið en stefna á að koma tvíefldir til leiks á næstunni. „Við höfum verið rólegir undanfarið en þó verið aðeins að spila. Það á líklega eftir að lifna yfir okkur þegar nýja lagið kemur út,“ bætir Ingó við. **- glp**

Mest lesið VÍSIR

1. Tók ljósmyndir af samstarfskonu á klósettinu
2. Sjálfstæðismenn bjóða ekki fram: „Mættu bara fimm á fundinn“
3. Hringja í alla húseigendur á Raufarhöfn
4. Erlendri eiginkonu Íslendings vísað úr landi: „Af hverju er ekki farið að lögum?“
5. Hafnar ásökunum um Stasi-tilburði í Kópavogi

KOLKA
Lífstíls og decor vefverslun
www.facebook.is/kolkaiceland

GERÐU GÆÐA-OG VERÐSAMANBURÐ

BYLTING
Við kynnum nýja heilsudýnu - BODYPRINT - IQ CARE

í HEILSUDÝNUM
Bodyprint er ein allra besta heilsudýna sem hægt er að fá í dag!

Réttur stuðningur og þrýstijöfnun ★★★★★ Settu heilsuna í fyrsta sæti

Ný marg-svæðisskipt hönnun sem gefur einstakan stuðning við allan líkamann.

BODYPRINT er með innbyggðan stuðningspúða sem gefur betri stuðning við lágbakið.

BODYPRINT er með mjúkt útskorið axlasvæði sem gefur vel eftir við axlir.

BODYPRINT leitast við að halda hryggsúlu í beinni stöðu og gefur réttan stuðning við allan líkamann.

BODYPRINT er með nýja sérstaka efnisuppbyggingu sem skapa henni sérstöðu.

BODYPRINT er með nýjan opnari efnieiginleika sem gerir það að verkum að hún andar miklu betur. (Svitnar síður).

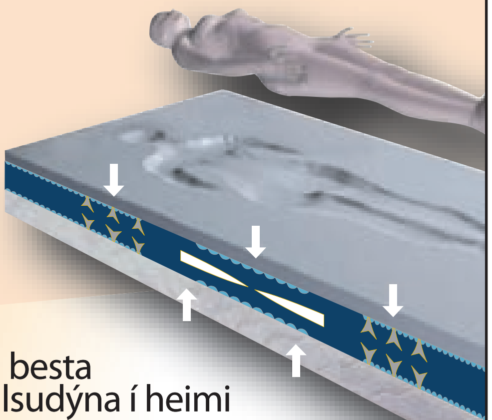
BODYPRINTer með nýja sterkari þrýstijöfnunar-efnablöndu sem endist lengur og mótast betur að líkamanum.

BODYPRINT aðlagast svo til samstundis að líkamanum og tryggir betra blóðflæði. Þú nærð því dýpri og betri svefni. Auðvelt er að snúa sér á heilsudýnunni.

BODYPRINT er samvinnuverkefni Veldeman Bedding og Eupen verksmiðjanna í Belgíu.

Reverie®
Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Fyrsta sending seldist strax upp!

Kíktu á www.reverie.com
- Inndraganlegur sterkur stálbotn.
- Rúm dregst upp að vegg þegar baki er lyft upp
- 10 mismunandi nuddstillingar
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.
- Val um dökkan eða ljósan lit í bólstrun

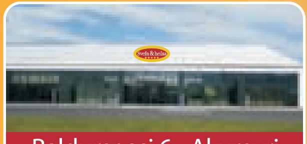


RECOGNIZED FOR EXCELLENCE WOMEN CERTIFIED®

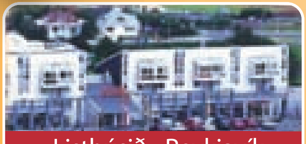
IQ-CARE Ein besta heilsudýna í heimi
Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning.
Einnig úrval af heilsukoddum

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa ★★★★★



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

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

*3.5% lántökugjald

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

KORTER.IS