SKOÐUN Pawel Bartoszek skrifar um fallið á gæskuprófinu. 13

MENNING Undiröldunа vantaði í Kraftbirtingu guðdómsins. 28

LÍFIÐ Tinna Gunnlaugsdóttir boðar íslenskt leiklistarár í Þjóðleikhúsinu. 32

SPORT Alltaf verið draumurinn hjá Herði Björgvin að spila fyrir landsliðið. 34

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
30. maí 2014
126. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Furðulegt að vera ólétt

Þórunn Antonía er landsmönnum góðkunn fyrir sigra á sviði tónlistar og í sjónvarpinu. Hún talar við Lífið um nýju plötuna sem var erfið í smíðum og storkinn sem brotlenti óvænt á stofugólfinu.

FRÉTTIR

Jökla fóstrar lax Vísir að náttúrulegum laxastofni er nú að byggjast upp í Jökulsá á Dal. 2

Um 3.000 í skipi Alls munu 89 skemmtiferðaskip koma til Íslands í ár. Að meðaltali eru um 3.000 ferðamenn í hverju skipi. 6

Franski stíllinn lifir Lúxushótel og veitingahús verða í gömlum húsum sem fá nýtt líf á Fáskrúðsfirði. 10

12

Bolungarvík	12°	SA	6
Akureyri	14°	SA	2
Egilsstaðir	15°	S	2
Kirkjubæjarkl.	9°	SA	4
Reykjavík	12°	SA	9

Bjartviðri N- og A-lands í dag og hiti yfirleitt 10-18 stig. Skýjað á köflum á V-helmingi landsins en síðan hvessir og fer að rigna með kvöldinu SV-lands. 4

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Golf | Fólk

68 þúsund góð æviár glötuð

Tækifæri til þjóðhagslegs sparnaðar af skilvirkari forvörnum vegna lífsstílssjúkdóma eru gríðarleg. Fá vestræn ríki verja jafn litlu til forvarna og Ísland. Norðurlandaþjóðirnar, ólíkt Íslandi, vinna að heildstæðri forvarnastefnu.

HEILBRIGÐISMÁL Mælikvarðar Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) sýna að fórnarkostnaður vegna lífsstílssjúkdóma á Íslandi er ógnarhár en á sama tíma verja fáar vestrænar þjóðir eins litlu fé til beinna forvarna. Kallað er eftir heildstæðri forvarnastefnu.

Á þetta bendir Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS, sem segir að hið opinbera verði að fjárfesta í forvörnum á sviði lífsstíls, því að óbreyttu kunni næsta kynslóð að lifa skemur en foreldrar hennar.

Í dag eru um 500 milljónir veittar til beinna forvarna, og þá helst krabbameinsleitar og áfengis- og vímuvarna. Kostnaður við heilbrigðisstofnanir og heilsugæslu losar 100 milljarða, en Guðmundur tekur fram að innan heilsugæslunnar fari fram mikið forvarnastarf. Þegar allt er skoðað fara 1,6 prósent af útgjöldum heilbrigðiskerfisins í forvarnir.

Á sama tíma stafa 80 prósent kostnaðar af langvinnum sjúkdómum, sem að meira eða minna leyti má rekja til lífsstíls, segir Guðmundur.

Spurður um þjóðhagslegan sparnað af forvörnum í þessu ljósi bendir Guðmundur á rannsóknir WHO, þar sem heilsufarsskaði þjóða er mældur með því að leggja saman glötuð æviár vegna ótímabærs dauða og æviár sem einstaklingur lifir við örorku, en beitt er kvarða sem nefndur er „glötuð góð æviár“. Samkvæmt WHO voru árin 68.000 talsins þegar skýrslan kom út árið 2012. Landsframleiðsla á mann á Íslandi samkvæmt Hagstofu Íslands var þá 5,2 milljónir króna, og miðað við það er heilsufarsskaðinn ríflega 350 milljarðar.

„Þó þetta sé vitanlega ekki fullkominn kvarði og mikil einföldun þá er ljóst að þó aðeins takist að tálga eitt prósent af, með markvissum forvörnum á sviði lífsstíls, þá erum við strax farin að tala í milljörðum í lægri sjúkrakostnaði og auknu vinnuframlagi,“ segir Guðmundur.

Á Norðurlöndunum er verið að innleiða heildstæða stefnu á sviði ósmitnæmra sjúkdóma – lífsstílssjúkdóma. Hún tekur sameiginlega á stórum áhættuþáttum þeirra og sett eru undir einn hatt hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki, ákveðnir öndunarfærasjúkdómar og krabbamein.

„Við ættum að læra af þessum nágrönnum okkar,“ segir Guðmundur. -shá

➜ Stærstu ógnirnar

Stærstu ógnir við heilsufar Íslendinga eru stoðkerfisraskanir, geðraskanir, krabbamein og hjarta- og æðasjúkdómar – í þessari röð. Áhættuþættir sem vega þyngst eru mataræði, ofþyngd, reykingar og háþrýstingur.

- Úr skýrslu WHO: „Global burden of disease“ frá árinu 2012.

SJALDSÉÐIR GESTIR Tveir stórir hnúfubakar gerðu sig heimakomna í mynni Reykjavíkurhafnar síðla dags í gær. Þegar þeir síðar döluðu sér út á sundin blá nýtti hvalaskoðunarfólk tækifærið til að skoða þessa annars sjaldséðu gesti á Faxaflóa, en myndin er tekin af háseta um borð í Hafsúlunni, hvalaskoðunarbát Eldingar. MYND/ELÍN BJÖRG

Nýtur mikils stuðnings:

Um 61% vill Dag sem næsta borgarstjóra

KÖNNUN Mikill meirihluti borgarbúa, um 61 prósent, vill að Dagur B. Eggertsson, oddviti Samfylkingarinnar í Reykjavík, taki við embætti borgarstjóra að loknum kosningum.

DAGUR B. EGGERTSSON

Helsti keppinautur Dags, Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðisflokksins, nýtur mun minni stuðnings. Um 16,8 prósent segjast helst vilja Halldór sem næsta borgarstjóra.

Athygli vekur að meirihluti stuðningsmanna Bjartrar framtíðar vill frekar Dag sem borgarstjóra en S. Björn Blöndal, oddvita Bjartrar framtíðar. Aðeins fjórðungur þeirra sem ætla að kjósa flokkinn vill að Björn taki við keflinu úr hendi Jóns Gnarr borgarstjóra. - bj / sjá síðu 4

Samið við Nýherja þegar oddviti sjálfstæðismanna var framkvæmdastjóri:

120 milljóna viðskipti án útboðs

GARÐABÆR Garðabær gerði samninga við Nýherja um tölvukaup, tölvulán og kaup á þjónustu frá fyrirtækinu upp á samtals 120 milljónir króna á síðasta kjörtímabili. Samningarnir voru byggðir á tilboðum Nýherja og þar af leiðandi ekki gerðir eftir útboð Garðabæjar.

Þegar samningarnir voru gerðir var Erling Ásgeirsson, oddviti sjálfstæðismanna á kjörtímabilinu sem er að ljúka, framkvæmdastjóri hjá Nýherja.

Árið 2007 voru sett lög um opinber innkaup. Tilgangur laganna er að tryggja jafnræði fyrirtækja við opinber innkaup og stuðla að hagkvæmni í opinberum rekstri með virkri samkeppni. Samkvæmt þeim bar sveitarfélögum meðal annars að setja sér sjálf innkaupareglur.

Garðabær setti sér ekki innkaupareglur fyrr en árið 2010. Í þeim segir meðal annars að stuðla eigi að samkeppni á markaði varðandi sölu á þjónustu og vörum. - sa / sjá síðu 4

120 milljónir króna fóru frá Garðabæ til Nýherja í skiptum fyrir tölvur og þjónustu.

SPURNING DAGSINS

Treystirðu Dilly fyrir Billy?
„Auðvitað, annað væri silly.“

Bergur Þór Ingólfsson mun leikstýra Billy Elliott sem frumsýndur verður í Borgarleikhúsinu í mars. Sex ungir strákar verja sumrinu í þjálfunarbúðum fyrir hlutverkið og mun Elizabeth Greasley, eða Dilly, koma til með að þjálfa strákana.

Ekkert hefur gengið að draga úr offitu mannkynsins undanfarna áratugi:

Þriðji hver jarðarbúi of þungur

HEILBRIGÐI Nærri þriðji hver jarðarbúi er nú of þungur, samkvæmt nýrri rannsókn sem birt var í gær. Ekki í einu einasta landi heims hefur tekist að draga úr offitu síðustu þrjá áratugina.

Þetta kemur fram í læknatímaritinu The Lancet, en könnunin var gerð undir forystu vísindamanna við Washington-háskóla í Bandaríkjunum.

Meginniðurstöðurnar eru þær að meira en tveir milljarðar jarðarbúa eru of þungir eða of feitir, og hefur ástandið versnað jafnt og þétt. Hæst er hlutfallið reyndar í Mið-Austurlöndum og norðanverðri Afríku, þar sem nærri 60 prósent karla og 65 prósent kvenna eru of þung.

Fram kemur að töluverð tengsl eru á milli fátæktar og offitu. Í svonefndum þróunarlöndum hefur fólk fitnað nokkuð eftir að hagur þess batnaði. Í vestrænum velferðarlöndum hefur hins vegar aðeins tekið að hægja á þessari þróun á allra síðustu árum. -gb

TVÆR Á TALI Í NEW YORK Í Bandaríkjunum búa 13 prósent þeirra jarðarbúa sem eiga við ofþyngd eða offitu að stríða. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Stjórn Tyrklands í órétti:

YouTube-bann er ekki löglegt

TYRKLAND, AP Hæstiréttur Tyrklands hefur úrskurðað að bann við notkun vefsíðunnar YouTube brjóti í bága við stjórnarskrá landsins.

Tyrknesk stjórnvöld lokuðu aðgangi landsmanna að YouTube í mars síðastliðnum, eftir að þar hafði birst upptaka frá fundi ríkisstjórnar landsins.

Á fundinum var fjallað um öryggismál og ráðherrar virtust vera að ræða um hugsanleg hernaðarinngrip í Sýrlandi. -gb

FJÖR Í FLUGVÉLUM Börn og fullorðnir skemmtu sér vel við að skoða flugför af ýmsu tagi, en meðal skemmtiatriða var fallhlífarstökk, listflug, vélar sem nota stuttar flugbrautir, rússneskar listflugvélar og fisflugvélar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Metaðsókn að árlegum Flugdegi á Reykjavíkurflugvelli í gær:

Flugdagur heppnaðist mjög vel

SAMGÖNGUR Mikill fjöldi sótti flugsýningu sem Flugmálafélag Íslands stóð fyrir á Reykjavíkurflugvelli í gær. Flugdagurinn, sem haldinn er á hverju ári, tókst með afbrigðum vel. Veðráttan olli því að um morguninn var einkar blautt, en þegar leið á daginn batnaði veðrið svo um munaði.

Metaðsókn var að flugsýningunni, en rúmlega sex þúsund happdrættismiðar kláruðust, og áætlað er að um það bil átta þúsund manns hafi komið á flugsýninguna. - kóh

Jökla fóstrar nú sinn eigin villta laxastofn

Vísir að náttúrulegum laxastofni er að byggjast upp í Jökulsá á Dal. Búsvæði laxfiska í ánni eru 110 kílómetrar og uppeldisskilyrði ágæt. Seiði laxfiska þola yfirfallið frá Hálslóni. Allt að 20 ár munu líða áður en möguleikar til veiði liggja fyrir.

NÁTTÚRA Náttúruleg laxaseiði finnast víða í Jökulsá á Dal, eða Jöklu, og þar hefur hrygning og klak laxa því heppnast og sterkar vísbendingar eru um að sjálfbær laxastofn sé að ná sér á strik í ánni. Búsvæði laxfiska hefur sannast vera um 110 kílómetrar frá ósi og langleiðina upp að Kárahnjúkavirkjun.

Þetta kemur m.a. fram í nýrri skýrslu Veiðimálastofnunar um útbreiðslu og ástand seiða í Jöklu og hliðarám hennar í fyrrasumar, en höfundar hennar eru Guðni Guðbergsson og Eydís Njarðardóttir.

Ljóst er að lax sem uppalinn er í Jöklu hefur aukist á síðustu árum, miðað við lax ættaðan úr hliðaránum sem eru nokkrar. Jafnframt bendir veiðidreifing síðasta sumars til þess að sleppingar smáseiða á efri svæði Jöklu séu farnar að skila sér í veiði og séu uppistaðan í hrygningarstofni ársins 2013.

Þröstur Elliðason hjá Veiðiþjónustunni Strengjum segir að með hverju árinu líti Jökla betur og betur út, og það sanni niðurstöður Veiðimálastofnunar. „Þegar við byrjuðum að sleppa smáseiðum upp allan Jökuldal þá var það gert upp á von og óvon. Svo kemur í ljós að það hefur tekist, og ég held því að þar séu miklir möguleikar til veiðinýtingar,“ segir Þröstur en tekur fram að lengi þurfi að bíða enn áður en fyrir liggur hversu gott veiðivatn Jökla reynist. Enn er verið að kanna ána, skrá veiðistaði og rannsaka kosti Jöklu til að fóstra laxfiska. Í skýrslu Veiðimálastofnunar segir að sá tími sem tekur laxfiska að fullnema allt vatnasvæðið verði líklega að lágmarki 15-20 ár. Á hraða landnámsins muni árferði, veiði og fiskræktaraðgerðir hafa áhrif en aðeins sjö ár eru síðan rekstur Kárahnjúkavirkjunar með tilheyrandi vatnsflutningum til Fljótsdals hófst, en nú er Jökla sennilega stærsta dragá landsins.

Síðan hefur sú spurning brunnið á mönnum hvaða áhrif yfirfall Hálslóns hefur á seiðin í ánni, og nú virðist þeirri spurningu hafa verið svarað að hluta, en botngerð og uppeldisskilyrði fyrir lax eru víða ágæt. svavar@frettabladid.is

JÖKLA Margir veiðistaðir í Jöklu eru ægifagrir en eiga það sameiginlegt að þar hefur aldrei maður komið með stöng, þeir hafa ekki gefið fisk og bera því ekki nafn – ennþá. MYND/PÁLL BENEDIKTSSON

Miðað við bakkalengd allt að 110 kílómetrum og möguleg uppeldisskilyrði á öllu því svæði finnst mér þetta gríðarlega spennandi, og gæti slegið út allt sem ég hef komið að áður.

Þröstur Elliðason, Veiðiþjónustunni Strengjum.

Sprenging í olíuskipi:

Eins úr áhöfn er saknað

JAPAN, AP Eins manns úr áhöfn japanska olíuskipsins Shoko Maru er saknað eftir að skipið gjöreyðilagðist í sprengingu í fyrrinótt. Sjö manns var bjargað, en fjórir þeirra voru alvarlega særðir af völdum bruna.

Mikil sprenging varð í skipinu út af suðvesturströnd landsins skammt frá hafnarborginni Himeji.

Skipið er gjörónýtt, en það var 998 tonna tankskip gert út frá borginni Hiroshima. Orsakir sprengingarinnar voru ekki ljósar í gær. -gb

Verður tilbúinn á föstudag:

Nýr spennir Landsvirkjunar

ORKUMÁL Samsetningu lýkur brátt á nýjum 100 MVA spenni í tengivirki Landsnets í Fljótsdal. Þetta kemur fram á vefsíðu Landsnets. Samsetning spennisins hófst í síðustu viku. Verkefnið annast starfsmenn frá Orkuvirki, netrekstri Landsnets og ÞS verktökum.

Verkið hefur gengið hratt og vel fyrir sig við góðar aðstæður. Gert er ráð fyrir að samsetningunni ljúki á föstudag og að spennirinn verði kominn í rekstur í tengivirkinu í Fljótsdal í byrjun ágústmánaðar. -kóh

Forsætisráðherra vill ekki blanda sér í umræðu um mosku í Reykjavík:

Tekur ekki afstöðu til ummæla

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forsætisráðherra og formaður Framsóknarflokksins, tekur ekki afstöðu til ummæla oddvita flokksins í Reykjavík um lóð fyrir mosku í yfirlýsingu sem hann birti á Facebooksíðu sinni í gær.

Þar sagðist Sigmundur ekki vilja blanda sér í þessa umræðu. Hann tók fram að í stefnu flokksins endurspeglist að allir séu fæddir jafnréttháir. Sigmundur Davíð vildi ekki veita Fréttablaðinu viðtal vegna málsins.

„Það er með ólíkindum hvað menn leggjast sumir lágt í tilraunum til að koma höggi á pólitíska andstæðinga. Þegar menn seilast svo langt að saka heilu hópana um kynþáttaníð að ósekju þá er það ekki bara alvarlegt mál fyrir þá sem fyrir því verða heldur fyrir samfélagið allt. Með því að misbeita slíkum ásökunum er verið að draga úr þeim mikilvæga þunga sem þarf að liggja að baki baráttu gegn kynþáttahyggju,“ skrifar Sigmundur.

Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, oddviti lista Framsóknar og flugvallarvina, sagði í viðtali við fréttavefinn Vísi síðastliðinn föstudag að hún vildi láta afturkalla lóðarúthlutun undir mosku í Sogamýri til Félags múslima á Íslandi. Ummælin hafa verið afar umdeild.

RAUF ÞÖGNINA Sigmundur Davíð Gunnlaugsson birti í gær yfirlýsingu á Facebook þar sem hann tjáir sig um ummæli Sveinbjargar Birnu sem vakið hafa mikla athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Stöðvar 2 og Fréttablaðsins, sem birt var í gær, fær Framsókn 9,2 prósent atkvæða, sem tryggir flokknum einn borgarfulltrúa. Í síðustu könnun Fréttablaðsins, sem gerð var í lok apríl, mældist flokkurinn með 5,2 prósent atkvæða. -ka, bj

THULE SWEDEN

Ferðabox og hjólafestingar

Framúrskarandi fyrirtæki 2011

Framúrskarandi fyrirtæki 2012

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is/ferdavorur | stilling@stilling.is

SVONA ERUM VIÐ

63 þúsund Reykjavíkurbúar greiddu atkvæði í sveitarstjórnarkosningunum 2010.

85.779 manns voru á kjörskrá. Kosningaþátttaka var því 73,5%.

Skoðanakönnun sýnir yfirgnæfandi stuðning:

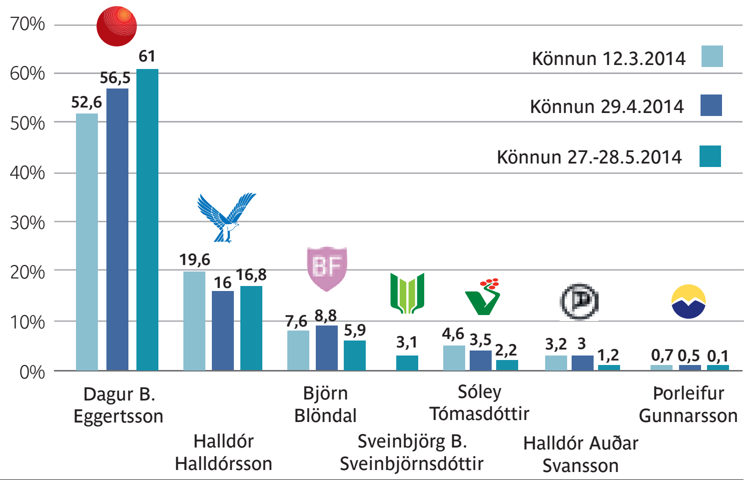
Um 61% vill fá Dag

KÖNNUN Mikill meirihluti borgarbúa, 61 prósent, vill að Dagur B. Eggertsson, oddviti Samfylkingarinnar í Reykjavík, verði næsti borgarstjóri Reykjavíkur samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins og Stöðvar 2.

Um 16,8 prósent borgarbúa vilja að Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðisflokksins, verði næsti borgarstjóri. Aðrir njóta mun minni hylli. Athygli vekur að aðeins 68 prósent kjósenda Sjálfstæðisflokksins vilja Halldór í borgarstjórastólinn. Þá vill aðeins fjórðungur stuðningsmanna Bjartrar framtíðar að oddviti framboðsins verði borgarstjóri.

Hringt var í 2.118 manns þar til náðist í 1.504 manns samkvæmt lagskiptu úrtaki 27. og 28. maí. Svarhlutfallið var 71 prósent. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr Þjóðskrá. Spurt var: Hver vilt þú að verði borgarstjóri eftir kosningarnar? Alls tóku 51,9 prósent þeirra sem náðist í afstöðu til spurningarinnar. **- bj**

HVER VILT ÞÚ AÐ VERÐI NÆSTI BORGARSTJÓRI?



ÓGNVEKJANDI Þorpsbúar hópuðust um mangótréð og heimtuðu að réttlætinu yrði fullnægt. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Indverskar stúlkur myrtar:

Nauðgað og hengdar í tré

INDLAND Tvær indverskar táningsstúlkur fundust hengdar í tré eftir að hafa verið hópnauðgað. Stúlkurnar, sem voru 14 og 15 ára, voru frænkur. Þær voru úti á túni í grennd við heimili sitt þegar þær hurfu.

Stúlkurnar fundust síðar hangandi úr greinum mangótrés í litlu rjóðri snemma morguns. Einn maður hefur verið handtekinn í tengslum við rannsókn á málinu. Lögregla sagði stúlkunum hafa verið nauðgað af mörgum í einu og svo hafi þær verið kyrktar.

Nauðgunarglæpir eru útbreiddir á Indlandi, jafnvel þó að líflátsrefsing geti legið við nauðgun. **-kóh**

Kostaði litla 340 milljarða:

Apple kaupir Beats by Dre

VIÐSKIPTI Tæknirisinn Apple hefur staðfest kaup á raftækja- og tónstreymifyrirtækinu Beats Electronics. Beats var stofnað af rapparanum fræga Dr. Dre og frumkvöðlinum Jimmy Iovine, en sá síðarnefndi er þekktastur fyrir að stofna tónlistarútgáfuna Interscope Records.

Kaupverðið er þrír milljarðar bandaríkjadala, eða rétt rúmlega 340 milljarðar króna. Kaupin eru hæglega þau stærstu í 38 ára langri sögu Apple. **-kóh**

Þjóðarframleiðsla eykst:

Vændi og dóp reiknað með

BRETLAND Verslun með ólögleg eiturlyf og vændi bæta rúmum tíu milljörðum punda við efnahagsleg umsvif Bretlandseyja árlega, eða rétt undir einu prósenti vergrar þjóðarframleiðslu.

Þjóðhagsstofa Bretlands tók saman þessar upplýsingar og birti í gær, ásamt útskýringum á rannsóknaraðferðum sínum.

Erfitt er að mæla slíkar tölur, sérstaklega hvað vændi varðar, en vændi er löglegt á Bretlandseyjum. Skipulögð kynlífssölustarfsemi eins og vændishús er þó bönnuð, sem gerði rannsakendum erfitt fyrir við mælingar. **-kóh**

Nýtt forrit skilur tungumál:

Skype þýðir tal jafnóðum

TÆKNI Brátt verður hægt að skilja hvaða tungumál sem er í gegnum Skype. Þetta fullyrti Satya Nadella, forstjóri Microsoft, tæknirisans sem á samskiptaforritið vinsæla Skype.

Nýja þýðingarforritið er unnið í samvinnu rannsóknarmanna Microsoft og forritara Skype. Forritið þýðir töluð orð samstundis, og þýðingin birtist sem texti hjá hinum þátttakanda spjallsins.

Forritið var prufukeyrt á blaðamannafundi þar sem varaforseti Skype, Gurdeep Pall, ræddi á ensku við annan starfsmann fyrirtækisins sem svaraði honum á þýsku. **-kóh**

ÖRFRÉTT

Bölsýnir líklegri til vitglapa

Samkvæmt nýrri rannsókn sem birtist í læknisfræðitímaritinu Neurology er bölsýnt fólk líklegra til að missa vitið með aldrinum. Rúmlega 1.500 manns tóku þátt í rannsókninni. Meðal annars var mælt hve vel fólk treysti öðrum.

Garðabær samdi við Nýherja án útboðs

Garðabær gerði fjölda samninga við Nýherja á síðasta kjörtímabili fyrir á annað hundrað milljóna króna. Samningarnir voru gerðir án útboðs. Þáverandi oddviti var framkvæmdastjóri hjá Nýherja. Innkaupareglur settar þremur árum of seint.

GARÐABÆR Samið var við Nýherja fyrir á annað hundrað milljóna króna án útboðs á kjörtímabilinu 2006 til 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURJÓN

GARÐABÆR Garðabær gerði samninga við Nýherja um tölvukaup, tölvulán og kaup á þjónustu frá fyrirtækinu, upp á samtals 120 milljónir íslenskra króna á síðasta kjörtímabili, á árabilinu 2006 til 2010. Samningarnir voru allir byggðir á tilboðum Nýherja og voru því af leiðandi ekki gerðir eftir útboð Garðabæjar.

Á því kjörtímabili var Gunnar Einarsson bæjarstjóri og hreinn meirihluti Sjálfstæðisflokksins stýrði Garðabæ, eins og þeir hafa gert síðustu sex áratugina.

Oddviti Sjálfstæðisflokksins var Erling Ásgeirsson. Erling var aftur oddviti sjálfstæðismanna á því kjörtímabili sem nú er að ljúka og situr í heiðurssæti listans til sveitarstjórnarkosninganna nú. Þegar samningarnir voru gerðir var hann framkvæmdastjóri hjá Nýherja. Starfinu sinnti hann frá 1992 til 2008 þegar hann varð framkvæmdastjóri Sense ehf., dótturfyrirtækis Nýherja.

Árið 2007 voru sett lög um opinber innkaup. Tilgangur laganna er að tryggja jafnræði fyrirtækja við opinber innkaup og stuðla að hagkvæmni í opinberum rekstri með virkri samkeppni. Samkvæmt þeim bar sveitarfélögum meðal annars að setja sér sjálf innkaupareglur. Garðabær setti sér ekki innkaupareglur fyrr en árið 2010.

Í innkaupareglum Garðabæjar segir að stuðla eigi að samkeppni á markaði varðandi sölu á þjónustu og vörum og beita eigi markvissum aðgerðum við innkaup.

M-listi Fólksins í bænum hefur meðal annars gagnrýnt það hvernig kaupum á vörum og þjónustu er háttað í Garðabæ. María Grétarsdóttir, oddviti listans, hefur gagnrýnt innkaup bæjarins nokkuð á kjörtímabilinu. „Við höfum ítrekað bent á og bókað um það í bæjarstjórn að bæjaryfirvöld fylgja ekki settum innkaupareglum við kaup á vöru og þjónustu. Um grafalvarlegt mál er að ræða sem mikilvægt er að ráða bót á þannig að gegnsæi ríki um hvernig gengið er til samninga og tryggt að öll fyrirtæki og einstaklingar sitji við sama borð,“ segir María.

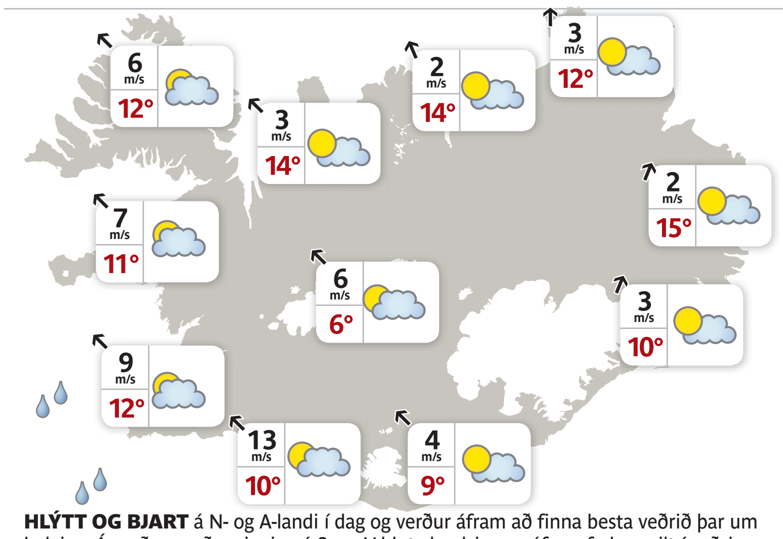
„Slagorð sjálfstæðismanna, „höldum áfram“, hljómar ekki vel í okkar eyrum því við teljum veruleg tækifæri til úrbóta í rekstri bæjarins,“ segir hún.

Erling Ásgeirsson, oddviti sjálfstæðismanna á kjörtímabilinu, vildi ekki tjá sig um umrædda samninga við Nýherja þegar blaðamaður náði tali af honum. **sveinn@frettabladid.is**

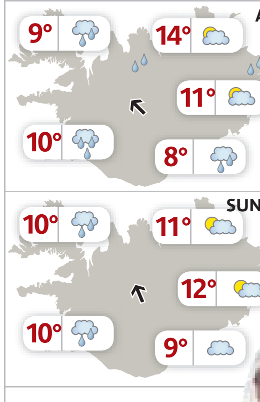
> **Slagorð sjálfstæðismanna, „höldum áfram“, hljómar ekki vel í okkar eyrum því við teljum veruleg tækifæri til úrbóta í rekstri bæjarins.**
>
> *María Grétarsdóttir, oddviti M-lista Fólksins.*

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



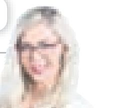
Alicante	24°	Friedrichshafen	18°	New York	22°
Aþena	25°	Gautaborg	18°	Orlando	29°
Basel	25°	Kaupmannahöfn	18°	Ósló	23°
Berlín	19°	Las Palmas	23°	París	21°
Billund	22°	London	17°	San Francisco	16°
Frankfurt	19°	Mallorca	23°	Stokkhólmur	11°



Á MORGUN SA- eða A-átt 4-10m/s, heldur stífari SV-lands í fyrstu.

SUNNUDAGUR Suðlæg 3-10m/s

HLÝTT OG BJART á N- og A-landi í dag og verður áfram að finna besta veðrið þar um helgina. Á meðan verður rigning á S- og V-hluta landsins en áfram frekar milt í veðri og S-áttin yfirleitt fremur hæg.



Vordís Eiríksdóttir 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

true
KJÓLAR OG BOLIR
Á 3.999
Belti 1.299
Klútar 2.499
HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu mikil er fækkun bleikju og urriða í Lagarfljóti?
2. Á hvað mörgum stöðum á landinu er aflamark skráð?
3. Hvað heitir franska handboltaliðið sem Róbert Gunnarsson leikur með?

SVÖR:
1. Sextíu til sjötíu prósent. **2.** Sextíu og sjö. **3.** PSG.

Kokkinum á Birtingi NK 124 datt í hug að færa bandarískum ræðara fiskibollumáltíð um borð í árabát:

Rákust á ævintýramann langt úti á rúmsjó

SJÁVARÚTVEGUR Áhöfn Birtings NK 124 var á kolmunnaveiðum um 120 sjómílur frá landi þegar hún rakst fyrir tilviljun á ævintýramanninn og kajakróðrarmanninn heimsfræga, Chris Duff, úti á rúmsjó.

Duff hefur áður farið hringinn kringum Ísland á kajak sínum, og sló heimsmet þegar hann fór hringinn kringum Bretlandseyjar. Frá árinu 1983 hefur hann róið og siglt meira en 14.000 sjómílur.

Að þessu sinni er ævintýramaðurinn á leið frá Færeyja til Íslands, en það er rúmlega 240 sjómílna ferð. Duff er einn á ferð og notast bæði við segl og árar, en einnig notar hann flugdreka til að fleyta sér áfram.

Duff er ekki sá eini á leiðinni frá Færeyjum til Íslands, en áhöfn úthafsróðrarbátsins Auðar er einnig á leið þaðan til landsins.

Áhöfn Birtings hafði aðeins ætlað sér að veifa róðrarmanninum og halda svo leið sína sem fyrr, en þá datt kokkinum það snjallræði í hug að færa ferðalanginum dulítíð snarl í gogginn.

Áhöfnin snaraði einni alíslenskri fiskibollumáltíð á disk og kom til hans í dásamlegu veðrinu. Duff var himinlifandi yfir þessum óvænta glaðningi. **-kóh**

KAJAKRÓÐUR Duff er heimsþekktur fyrir kajakferðir sínar, og hefur hann slegið ýmis met og afrekað margt.

LEXUS HYBRID

IS 300h
F-Sport
2,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 09/13
Ekinn 8.000 km.
Verð 8.250.000 kr.

GS 450h
EXE
3,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 07/12
Ekinn 8.700 km.
Sóllúga
Verð 8.990.000 kr.

CT 200h
EXE
1,8 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 06/13
Ekinn 10.500 km.
Verð 5.400.000 kr.

IS 300h
EXE+
2,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 07/13
Ekinn 8.200 km.
Verð 7.750.000 kr.

CT 200h
EXE
1,8 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 02/13
Ekinn 3.200 km.
Sóllúga
Verð 5.290.000 kr.

Lexus notaðir bílar s. 570 5400
Opið: Virka daga 07.45 - 18.00 og laugardaga 12.00 - 16.00
LEXUS
Kauptúni 6 | sími 570 5400

Um þrjú þúsund ferðamenn í skipi

Erlend skemmtiferðaskip leggja hvert af öðru að bryggju í Reykjavík í sumar. Í stærstu skipunum eru um þrjú þúsund ferðamenn sem geta valið úr afþreyingu hér á landi. Þjóðverjar eru duglegastir við að nýta sér skipulagðar ferðir.

FERÐAÞJÓNUSTA Fjögur erlend skemmtiferðaskip hafa lagst að bryggju við Skarfabakka og Miðbakka í Reykjavík núna í maí.

Fyrsta skipið sigldi í höfn fyrir viku, Thomson Spirit frá Bretlandi með 1.200 farþega. Japanskt skip, Asuka II, sem er á ferðalagi um heiminn lagðist að bryggju fyrir viku með 800 manns um borð, skömmu síðar kom Voyager og á sunnudag kom hingað skemmtiferðaskipið Fram frá Noregi. Næststærsta skipið sem kemur í sumar, Adventures of the Seas, sem er rúm 137 þúsund brúttótonn, leggst svo að bryggju 3. júní.

Alls eru 89 skemmtiferðaskip væntanleg hingað til lands í sumar. Flest þau stærstu koma frá Bandaríkjunum með allt að 3.000 ferðamenn en einnig koma hingað allt niður í eitt hundrað manna skip.

Það hefur aukist að skipin séu yfir nótt í Reykjavík og oft og tíðum leggja þau einnig að bryggju í tveimur til þremur öðrum höfnum til viðbótar, þar á meðal á Akureyri, Ísafirði og í Vestmannaeyjum.

Gunnar Rafn Birgisson hjá ferðaskrifstofunni Atlantik sem skipuleggur ferðir skemmtiferðaskipa til Íslands segir að það fari eftir þjóðerni gestanna hvað þeir gera á meðan á dvöl þeirra stendur. Þjóðverjar og Bandaríkjamenn séu til að mynda gjörólíkar tegundir ferðamanna. Um 80 til 90 prósent Þjóðverja fari í skipulagðar ferðir þar sem ferðalag um Gullfoss og Geysi sé vinsælast. Aðeins um 50 til 60 prósent Bandaríkjamanna nýti sér þjónustuna.

ASUKA II Japanska skemmtiferðaskipið Asuka II lagðist við bryggju í síðustu viku með 1.200 farþega um borð. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fjöldi farþega sem eyða fremur litlu

89
Fjöldi skemmtiferðaskipa til Íslands í ár.

1.200
Farþegarnir sem komu með japanska skipinu Asuka II.

31.140
Þýskir ferðamenn voru fjölmennastir í fyrra, eða rúmlega 30 þúsund.

40%
Hlutfall áhafnar af heildarfarþegafjölda í skipum.

75-80
Evrurnar sem hver ferðamaður eyddi í Reykjavík árið 2009. Það gera um 11-12 þúsund krónur.

98.000
Fjöldi væntanlegra farþega í ár.

„Þetta er líka mismunandi eftir höfnum. Það er hærra hlutfall ferðamanna sem fer í skipulagðar ferðir í Reykjavík og á Akureyri en í minni bæjum þar sem kannski eru ekki jafn margir möguleikar í boði," segir Gunnar Rafn. **freyr@frettabladid.is**

Uppreisnarmenn í austanverðri Úkraínu skutu niður herþyrlu:

Herforingi meðal hinna látnu

ÚKRAÍNA, AP Að minnsta kosti tólf hermenn úkraínska stjórnarhersins fórust þegar uppreisnarmenn skutu niður herþyrlu í gær. Á meðal þeirra var einn herforingi.

Þetta gerðist skammt frá borginni Slovjansk. Harðir bardagar stóðu þar yfir milli stjórnarhersins og uppreisnarmanna, sem hafa borgina á sínu valdi.

Herforinginn, sem lést, hét Serhí Kúltsjitskí. Hann var áður fyrr í sovéska hernum en hafði yfirumsjón með herþjálfun sérsveita úkraínska hersins.

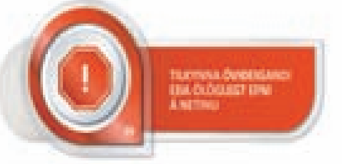
Auðkýfingurinn Petro Porosjenkó, sem sigraði í forsetakosningum í Úkraínu um helgina, hefur ekkert tjáð sig um uppreisnina í austurhluta landsins eftir kosningarnar.

Óvíst er hvenær hann tekur við völdum, en hann hafði fyrir kosningar lofað því að semja við almenning í austurhlutanum. Á hinn bóginn hafði hann einnig heitið því að uppræta hina vopnuðu uppreisn.

Utanríkisráðuneyti Rússlands sagði í gær enga von til þess að koma á friði í Úkraínu nema stjórnin í Kænugarði hætti að beita hervaldi gegn uppreisnarmönnum. **-gb**

REYKUR FRÁ ÞYRLUNNI Harðir bardagar hafa geisað í grennd við borgina Slovjansk. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT

Reitir bjóða grænt leigusamband

Reitir fasteignafélag býður viðskiptavinum sínum upp á grænt leigusamband. Við hjálpum þér að breyta þínu atvinnuhúsnæði í vistvænan vinnustað.

Reitir fasteignafélag er stærsta fasteignafélag landsins á sviði útleigu atvinnuhúsnæðis. Markmið okkar er að vera leiðandi í mótun umhverfisvitundar í íslensku atvinnulífi.

Kynntu þér Græna Reiti á www.reitir.is.

Kringlan 4–12 | 103 Reykjavík | www.reitir.is | 575 9000

REITIR

Velkomin til starfa

Sænska tryggingastofnunin:

Bótagreiðslum hætt til foreldra

SVÍPJÓÐ Sænska tryggingastofnunin hefur hætt greiðslu barnabóta og annarra bóta í kjölfar rannsókna. Skólayfirvöld létu vita þegar börn hættu að sækja skóla án nokkurra skýringa. Fyrstu fjóra mánuði þessa árs lauk rannsókn 700 tilfella eða tvöfalt fleiri en á sama tíma í fyrra. Greiðslur hafa verið stöðvaðar í 322 tilfellum í ár og 41 tilfelli kært til lögreglu. Krafist var 6,8 milljóna sænskra króna í endurgreiðslu frá foreldrum. -ibs

Danska útgáfufyrirtækið Aller rannsakar sjálft lekann á greiðslukortaupplýsingum til Se og Hør:

Hinn kærði neitar að koma í yfirheyrslur

DANMÖRK Sá sem er kærður fyrir að hafa lekið upplýsingum um greiðslukortanotkun dansks frægðarfólks til vikublaðsins Se og Hør neitar að mæta í frekari yfirheyrslu hjá lögreglunni nema hann fái upplýsingar um rannsókn útgáfufyrirtækisins Aller Media í málinu.

Michael Juul Eriksen, verjandi hins kærða sem var handtekinn 6. maí síðastliðinn, hefur beðið lögregluna um að kanna hvort hægt sé að fá niðurstöðurnar í innri rannsókn fyrirtækisins sem nú stendur yfir, að því er greint er frá á fréttavef Politiken. Verjandinn segir eðlilegt að hann og skjólstæðingur hans fái að sjá öll gögnin. Reyni lögreglan ekki að fá gögn innri rannsóknar útgáfufyrirtækisins afhent ætlar hann með málið fyrir rétt.

Sá sem lak upplýsingunum um kreditkortanotkunina var í fyrradag spurður hvort hann vildi láta yfirheyra sig vegna rannsóknar Allers. Hann neitaði. Verjandinn bendir á að útgáfufyrirtækið, sem sjálft er kært, geti nýtt sér gögnin úr eigin rannsókn að vild.

Greint var frá njósnum vikuritsins í bók eftir fyrrverandi blaðamann þess sem kom út um síðustu mánaðamót. Meðal þeirra sem urðu fyrir persónunjósnunum eru Jóakim prins og Marie eiginkona hans auk gamanleikarans Caspers Christensen sem lék í Klovn. -ibs

NJÓSNIR Danska vikuritið Se og Hør fékk meðal annars upplýsingar um greiðslukortanotkun Marie og Jóakims prins. NORDICPHOTOS/AFP

Lögmenn í Al-Thani-málinu svokallaða greiða sektir fyrir háttsemisbrot:

Gestur og Ragnar greiða milljón

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest réttarfarssekt sem lögmönnunum Gesti Jónssyni og Ragnari Hall var gert að greiða vegna Al-Thani-málsins svokallaða. Þeim var báðum gert að greiða eina milljón króna í sekt í ríkissjóð.

Upprunalega dæmdi héraðsdómur lögmennina tvo til sektar upp á eina milljón króna hvorn um sig. Þá áfrýjuðu þeir báðir málinu til Hæstaréttar, en nú hefur endanleg niðurstaða fengist í málinu.

Í dómi Hæstaréttar segir að lögmönnunum hafi borið að mæta til þings við aðalmeðferð málsins og eftir atvikum viðhafa andmæli við málsmeðferðina eftir því sem efni hefðu staðið til.

„Háttsemi varnaraðila var að þessu leyti hvorki í þágu skjólstæðinga þeirra né annarra ákærðu," segir í dómnum.

VERJENDUR Lögmennirnir tveir voru upprunalega verjendur Ólafs Ólafssonar og Sigurðar Einarssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Þá hafi yfirlýsingar þeirra um að þeir létu af verjendastörfum falið í sér gróft brot á starfsskyldum þeirra sem verjenda í sakamáli.

Ragnar var upphaflega verjandi fjárfestisins Ólafs Ólafssonar í málinu og Gestur Jónsson var verjandi Sigurðar Einarssonar, fyrrverandi stjórnarformanns Kaupþings. - fbj

Bílabankinn

Bílasalan Bílabankinn verður lokuð föstudaginn 30.maí vegna útfarar Axels Bergmann, bílasala.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

110 ára
1904-2014
FÁLKINN
ÞEKKING REYNSLA ÞJÓNUSTA

Flytjum á Dalveg 10–14 í Kópavogi

Lokað föstudaginn 30. maí vegna flutnings

Opnum á nýjum stað mánudaginn 2. júní

Sími: 540 7000 • www.falkinn.is

ATKVÆÐI TALIN Úrslitin komu fáum á óvart og fékk herforinginn fyrrverandi rúmlega 95 prósent atkvæða. NORDICPHOTOS/AFP

Dræm þátttaka dró úr sigurgleðinni

Abdel Fattah el Sissi vann yfirburðasigur í forsetakosningunum í Egyptalandi. Hins vegar fékk hann ekki þann mikla stuðning sem hann vonaðist til vegna þess hve fáir Egyptar tóku þátt í kosningunum.

EGYPTALAND, AP Þótt herforinginn fyrrverandi, Abdel Fattah el Sissi, hafi fengið meira en 95 prósent atkvæða í forsetakosningunum í Egyptalandi, þá hefur hann orðið fyrir sárum vonbrigðum því kosningaþátttakan var ekki nema 46 prósent.

Þetta er ekki minnsta þátttaka sem mælst hefur í kosningum í Egyptalandi á síðustu árum, en þó minna en þau 52 prósent sem tóku þátt í forsetakosningunum árið 2012, þegar erkióvinur hans, Mohammed Morsi, vann ótvíræðan sigur.

El Sissi steypti Morsi úr forsetastólnum síðastliðið sumar og efndi til kosninga nú, í von um að hljóta yfirgnæfandi stuðning frá þjóðinni.

Kosningaeftirlitsmenn frá Evrópusambandinu hafa fátt við framkvæmd kosninganna að athuga, en gagnrýna á hinn bóginn aðdraganda þeirra og framsetningu.

Sigurvegarinn hafi nánast setið einn að kosningaumfjöllun í fjölmiðlum og fjárhagslegir yfirburðir hans, í skjóli ríkissjóðs, hafi óspart verið notaðir gegn þeim eina mótframbjóðanda, sem lagði í slaginn.

Einn kosningaeftirlitsmannanna, Robert Goebbels frá Lúxemborg, segir kosningarnar vissulega hafa verið „frjálsar, en ekki að öllu leyti sanngjarnar".

Þegar ljóst varð á þriðjudag að kosningaþátttakan væri afar dræm reyndu stjórnvöld að auka hana með því að framlengja kosningarnar um einn dag. Þær hófust á mánudag og áttu að standa fram á þriðjudag en voru framlengdar fram á miðvikudaginn.

ABDEL FATTAH EL SISSI Herforinginn sem nældi sér í forsetaembættið. NORDICPHOTOS/AFP

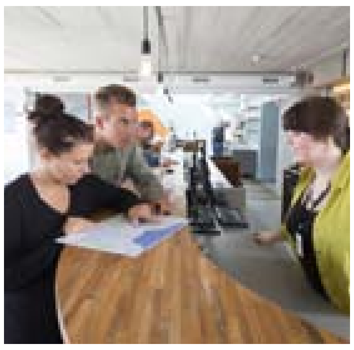
> **Þetta er móðgun við greind Egypta.**
> *Hamdín Sabahí, eini mótframbjóðandinn.*

Á þriðjudaginn hótuðu stjórnvöld fólki sektum mætti það ekki á kjörstað. Áttu sektirnar að nema jafnvirði tæpra átta þúsund króna, sem er nokkuð há upphæð fyrir almenning í Egyptalandi. Einnig buðu stjórnvöld fólki ókeypis ferðir á kjörstað, bæði með strætisvögnum og lestum.

Mótframbjóðandinn eini, vinstrimaðurinn Hamdín Sabahí, viðurkenndi ósigur sinn í gær, en sagði tölur um kosningaþátttökuna engan veginn trúverðugar: „Þetta er móðgun við greind Egypta."

Morsi situr nú í fangelsi ásamt þúsundum félaga sinna úr Bræðralagi múslima. Hundruð þeirra hafa verið dæmd til dauða. El Sissi hefur óspart beitt ríkisvaldinu til þess að bæla niður samtökin, banna starfsemi þeirra og hóta liðsmönnum frekari refsingum.

gudsteinn@frettabladid.is



Opið hús

Laugardaginn 31. maí frá kl. 12-16

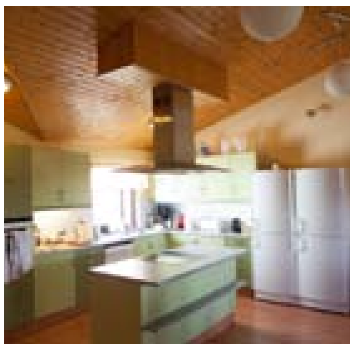
Laugardaginn 31. maí er opið hús á hluta Farfuglaheimila landsins frá kl. 12-16. Allir eru velkomnir að kíkja í heimsókn og kynnast starfsemi heimilanna. Heitt verður á könnunni og sum heimilanna bjóða upp á sérstaka dagskrá. Allir sem mæta verða leystir út með glaðningi. Nánari upplýsingar um dagskrá einstakra heimila er að finna á vef okkar.

Hér á landi eru nú starfrækt 32 Farfuglaheimili um allt land. Þau eru frábær umhverfisvænn kostur fyrir einstaklinga, fjölskyldur og hópa. Öll heimilin bjóða upp á tveggja - sex manna herbergi og sum þeirra einnig herbergi með sér snyrtingum. Á öllum heimilunum eru gestaeldhús.

Verið velkomin.

Nánari upplýsingar er að finna á www.hostel.is

Grænt Farfuglaheimili
Green Hostel



HOSTELLING INTERNATIONAL

Í frönskum og fáguðum stíl

Lúxushótel og veitingahús verða opnuð um helgina í Franska spítalanum og Gamla læknishúsinu á Fáskrúðsfirði sem gerð hafa verið glæsilega upp og gefið nýtt hlutverk. Jafnvel líkhúsið bíður eftir lifandi gestum. Fosshótel sér um reksturinn.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is
Gunnar V. Andrésson
gva@365.is

Ævintýraleg stakkaskipti hafa orðið á Franska spítalanum sem stóð á Hafnarnesi við Fáskrúðsfjörð í áratugi og grotnaði niður. Nú setur húsið glæsilegan svip á bæinn á Fáskrúðsfirði þar sem hann er umkringdur gömlum húsum sem gerð hafa verið upp í sama anda. Það er verið að opna hótel í nafni Fosshótelkeðjunnar og innan dyra er allt í frönskum og fáguðum stíl. Hafnarmegin í húsinu verður veitingastaður, L'Abri, en nafnið þýðir skjól. Áhersla verður lögð á ferskt íslenskt hráefni með frönskum blæ, að sögn Óskar Heiðu Sveinsdóttur markaðsstjóra. „Þetta hótel verður alger gullmoli," segir hún.

Smíðuð hefur verið bryggja við hótelið og hver veit nema í framtíðinni verði frönsk skúta bundin við hana.

Gamla læknishúsið stendur gegnt spítalanum – þar er búið um rúm með rómantískum hætti. Milli húsanna eru jarðgöng sem meitluð voru í klöppina undir götunni. Fyrir utan að þjóna sem samgönguæð hefur verið innréttað skútulíkan í göngunum með tilheyrandi góssi.

Við annan stafn læknishússins streymir tær lækur niður hlíðina. Í honum eru steinar með nöfnum franskra skipa sem fórust á skútuöldinni. Á hinum lækjarbakkanum stendur kapella nýuppgerð því þegar franskir sjómenn gerðu staðinn að aðalbækistöð sinni við austurströnd Íslands voru sjúkraskýli og kapella það fyrsta sem þeir byggðu laust fyrir aldamótin 1900. Við hlið spítalans er svo líkhúsið. Þar eru lítil herbergi til að gista í.

Minjavernd ber ábyrgð á framkvæmdunum í samvinnu við bæjaryfirvöld í Fjarðabyggð og franska velunnara.

NÝJA HÓTELIÐ Mikil alúð hefur verið lögð í endurbæturnar á Franska spítalanum. Minjavernd hefur haft umsjón með þeim og notið styrks frá Frökkum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GÖTUMYND Franski spítalinn er nánast á sínum upprunastað. Hann var byggður á Fáskrúðsfirði 1903. Þar voru 17 sjúkrarúm fyrir franska sjómenn.

Á HAFNARNESI Húsið var flutt úr bænum út á Hafnarnes árið 1939 sem fjölbýlishús og verbúð en var orðið hryggðarmynd. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SKÚTUINNRÉTTING Allt er haft sem upprunalegast.

NÝTT SAMGÖNGUMANNVIRKI Milli kapellunnar og gamla læknishússins hefur lítill lækur verið brúaður.

Í JARÐGÖNGUNUM Hér minnir allt á franska skútu.

MINNISVARÐI Steinar í læknum eru merktir frönskum skipum sem fórust á austfirskum miðum.

Hönnunar- og handverksskólinn

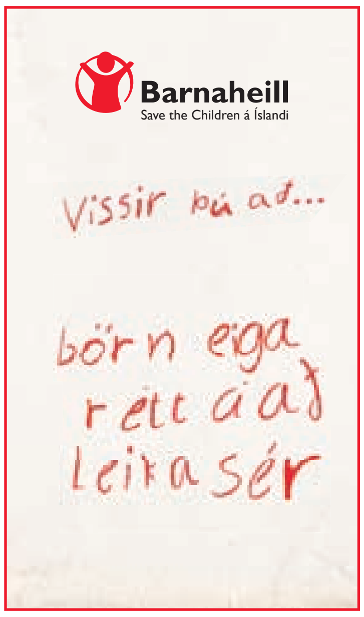
Átt þú samleið með okkur?

Skapandi og fjölþætt nám í hönnun og fatatækni.

Kynntu þér námið á
tskoli.is/honnunar-og-handverksskolinn
Opið fyrir umsóknir á haustönn á
menntagatt.is til 31. maí.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is



Tiltekt

Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

**FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
ARTIFORT OG ALLIR HINIR**

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

epal

15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG**

SKOÐUN

Mikið lagt á sig fyrir athyglina:

Að stela sviðsljósinu

Skoðun oddvita Framsóknarflokksins í borgarstjórnarkosningunum á morgun á lóðaúthlutunum til trúarsafnaða er umtalaðasta mál kosningabaráttunnar. Á því leikur ekki vafi. Umfjallanir um það nánast einoka allan fréttaflutning af baráttumálum flokkanna og hvort sem fólk er hneykslað, reitt, hrætt eða ánægt vegna þessara ummæla er ljóst að með þeim hefur Framsókn tekist það sem flestir töldu ómögulegt fyrir mánuði; að vera nærri því að koma fulltrúa í borgarstjórn á næsta kjörtímabili.

Friðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Flesta rak í rogastans þegar Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, Kópavogsbúinn sem skipar efsta sæti lista Framsóknarflokksins í Reykjavík, sagði í viðtali við Vísi að hún vildi afturkalla úthlutun lóðar undir mosku í Reykjavík. Íslenskir pólitíkusar hafa ekki hingað til haft sig í frammi þegar rætt er um rétt fólks til að stunda sína trú, enda trúfrelsi á Íslandi. Í fyrstu var almenn skoðun að þetta væri einkaskoðun Sveinbjargar sem hún hefði gloprað út úr sér án þess að einhver hugmyndavinna lægi þar að baki. En smátt og smátt hefur komið í ljós að þessi afstaða er síðasta hálmstrá flokks með örfylgi til að koma sér í sviðsljósið og höfða til þeirra sem aðhyllast aðskilnaðarstefnu og mismunun fólks eftir trúarskoðunum og litarhætti.

Þótt ýmsir framsóknarmenn hafi lýst því yfir að þessi skoðun samræmist engan veginn stefnu flokksins hefur formaður hans, sjálfur forsætisráðherrann, þagað þunnu hljóði þangað til í gær þegar hann sendi frá sér pistil á Facebook þar sem hann ásakar andstæðinga flokksins um að gera framsóknarmönnum rangt til með ásökunum um rasisma og fer mikinn í hneykslan sinni á þeim öflum sem geri flokknum upp skoðanir að ósekju. Spurningunni um það hvort hann sé sammála þeirri skoðun oddvitans í Reykjavík að afturkalla eigi lóð undir mosku svarar hann ekki einu orði, þannig að hinn almenni kjósandi er engu nær um það hvort þetta hitamál sé í samræmi við skoðanir þeirra sem Framsóknarflokknum stjórna eða ekki. Pistillinn er því ekki á nokkurn hátt innlegg í þá umræðu og vandséð hvaða tilgangi hann þjónar.

Guðrún Bryndís Karlsdóttir, sem skipaði annað sætið á upphaflegum lista Framsóknarflokksins, fullyrðir í grein í Kvennablaðinu að það hafi alltaf verið stefnan að berjast gegn byggingu mosku í borginni. Þeirri fullyrðingu hefur auðvitað verið svarað neitandi úr herbúðum flokksins, en það er erfitt að leggja trúnað á þá neitun í ljósi þess sem fram hefur komið undanfarnar vikur.

Og hverju hefur svo þetta upphlaup og einokun Framsóknar á umræðunni á síðustu vikum kosningabaráttunnar skilað? Samkvæmt nýjustu könnunum er einn maður inni í borgarstjórn og flokkurinn hefur aukið fylgi sitt úr fimm prósentum upp í rúm níu. Ágætis árangur, myndi einhver segja, en níu prósenta fylgi flokks forsætisráðherra getur ómögulega kallast góður árangur ári eftir stórsigur í alþingiskosningum. Og engan veginn árangur sem réttlætir það að gera þennan gamla miðjuflokk að vígi þeirra fordómafyllstu í landinu.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hugsað á fjöllum

Það tók Sigmund Davíð Gunnlaugsson, forsætisráðherra og formann Framsóknarflokksins, rúmlega fimm daga að bregðast við ummælum oddvita Framsóknar og flugvallarvina um lóðir undir mosku og byggingar annarra trúfélaga. Sigmundur rauf loks þögnina í gær, eftir að þrjár skoðanakannanir höfðu mælt ótvíræða fylgisaukningu framboðsins í borginni í kjölfar ummælanna umdeildu. Ef einhver reiknaði með kjarnyrtri yfirlýsingu eftir allan þennan umþóttunartíma varð sá hinn sami líklega fyrir vonbrigðum, því yfirlýsingin var hvorki fugl né fiskur. Kjarninn var sá að vont fólk væri að gera framsóknarmönnum upp skoðanir og tókst Sigmundi Davíð með frumlegum hætti að tengja málið Icesave.

Krúttlegt pönk

Ungliðahreyfingar flokkanna eru oft óhræddar við að pönkast á forystunni fyrir að ganga gegn stefnu flokkanna. Það var því hressandi að sjá yfirlýsingu frá stjórn Ungra framsóknarmanna þar sem lýst var fullkomnu vantrausti á Sveinbjörgu B. Sveinbjarnardóttur, oddvita flokksins í Reykjavík. Þar sagði að framganga hennar í moskumálinu gengi í berhögg við grunnstefnu Framsóknarflokksins um að fólki skuli ekki mismunað eftir kynþætti, kynferði, tungu, trú, þjóðerni, kynhneigð, búsetu og stjórnmálaskoðunum. Yfirlýsingin var birt á Facebook. Fyrir neðan skrifaði Guðfinna J. Guðmundsdóttir, sem skipar annað sæti á lista Framsóknar í borginni, aðeins eitt orð: „Krúttlegt“.

Pönkið andvana fætt

Það reyndist hins vegar lítið pönk í ungliðunum þrátt fyrir þessa yfirlýsingu, því hún var fjarlægð stuttu eftir að hún birtist. Internetið gleymir hins vegar engu, og skjáskot af yfirlýsingunni gengu því á netinu. Ungliðarnir voru í felum í gær og gekk netmiðlum ekkert að ná í þá til að fá skýringar á þessum viðsnúningi. Landsmenn verða því að giska á hvers vegna ungliðunum snerist hugur. Össur Skarphéðinsson, fyrrverandi ráðherra, var stundum sagður orðhvass í bloggpistlum sem hann skrifaði seint að nóttu. Má velta fyrir sér hvort framsóknarmennirnir ungu, sem birtu yfirlýsinguna seint á miðvikudagskvöld, hafi fallið í sömu gildru.

brjann@frettabladid.is

HALLDÓR

Réttlátari Reykjavík

STJÓRNMÁL

Sóley Tómasdóttir

í 1. sæti Vinstri grænna í Reykjavík

Á morgun veljum við Reykvíkingar um hvernig samfélagi við viljum búa í. Stefna Vinstri grænna er að gera gott samfélag enn betra, með réttlæti, jöfnuð og sjálfbærni að leiðarljósi.

Það þarf að útrýma fátækt og tryggja börnum jöfn tækifæri til menntunar óháð efnahag foreldra þeirra. Það viljum við gera með því að afnema gjaldheimtu fyrir leikskóla, skólamáltíða og frístundaheimila og tryggja barnafjölskyldum með því auknar ráðstöfunartekjur.

Við verðum að standa vörð um almannaþjónustuna og eigur almennings. Þannig er hægt að tryggja að borgin bjóði upp á fjölbreytta og góða þjónustu í samræmi við þarfir og vilja borgarbúa en ekki einkaaðila og gróðasjónarmiða. Það er mikilvægt að standa með starfsfólki í almannaþjónustu, bæta kjör þess og aðstæður til starfsþróunar.

Margir borgarbúar eiga í vandræðum með að finna sér öruggt og varanlegt húsnæði á viðráðanlegu verði og það er langt síðan húsnæðismál hafa verið jafn mikilvægt viðfangsefni í stjórnmálum. Borgarstjórn verður að leggja sitt af mörkum til að jafna aðstöðumun leigjenda og eigenda húsnæðis. Það viljum við gera með því að stuðla að uppbyggingu leigu- og búseturéttaríbúða á félagslegum grunni með aðkomu borgarinnar. Auk þess þarf að mæta biðlistum eftir félagslegu húsnæði og hækka húsaleigubætur.

Loftslagsbreytingar af mannavöldum eru ein helsta ógnin við það samfélag manna sem við þekkjum og við lítum á það sem skyldu borgarinnar að bregðast við. Í allri stefnumótun okkar og ákvarðanatöku á vettvangi borgarstjórnar munum við hafa ábyrgari lifnaðarhætti, minni neyslu og sóun, breytta samgönguhætti og ábyrgari auðlindanýtingu að leiðarljósi.

Það verður að virða mannréttindi og frelsi allra borgarbúa. Það er óásættanlegt að hugmyndafræði sem gengur gegn mannréttindum og elur á fordómum fái að hreiðra um sig í borgarstjórn. Allir borgarbúar eiga að njóta sömu réttinda, frelsis og tækifæra án undantekninga.

Atkvæði greitt Vinstri grænum er í þágu réttlætis í Reykjavík. Vinstri græn eru reiðubúin til að stíga róttæk og nauðsynleg skref til til að gera gott samfélag enn betra. Ef viljinn er fyrir hendi er betra samfélag raunhæft markmið.

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*

Fallið á gæskuprófinu

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Við búum í góðu ríki. Við höfum flest vanist því að búa í góðu ríki og sjáum varla fyrir okkur hvernig hitt ætti að líta út. En því miður geymir sagan dæmi um það þegar ríki verða vond, stundum jafnvel með lýðræðislegum aðferðum. „Auðvitað mun slíkt aldrei gerast hér,“ hugsar fólk.

Hvað á ég við með því að ríkið sé gott? Ég á ekki við að allt sem ríkið geri þurfi að vera gott. Eða að allir sem hjá ríkinu starfi séu gott fólk. Góð ríki gera fullt af rugli. Stundum vegna peningaskorts, stundum vegna fáfræði, stundum vegna hagsmunaárekstra. En í grundvallaratriðum keppa góð ríki þó að því að borgarar þeirra fái að blómstra: að þeir séu látnir í friði ef þeir valda ekki skaða og fái jafnvel hjálp til að gera gagn. Ísland er gott ríki. Flest ríkin í kringum okkur eru góð ríki. Alþýðulýðveldin í Mið- og Austur-Evrópu sem liðu undir lok fyrir um aldarfjórðungi voru vond ríki.

Þegar fólk meinar vel

Ásetningur skiptir máli. Ég er til dæmis ósammála þeim sem vilja að atvinnuleysisbætur verði jafnlágar/jafnháar og fjárhagsaðstoð sveitarfélaga. Atvinnuleysisbótum fylgja ýmsar kvaðir. Menn þurfa að staðfesta atvinnuleit, menn þurfa að mæta á námskeið og menn mega ekki fara til útlanda án þess að láta Vinnumálastofnun vita. Mér finnst rétt að menn njóti fjárhagslegrar umbunar fyrir að þurfa að uppfylla þessar kvaðir. Sjálfum finnst mér að frekar ætti að auka tekjur þeirra sem taka að sér launuð störf. En eru hinar hugmyndirnar settar fram með mannvonsku að leiðarljósi? Augljóslega ekki.

Það er til fullt af fólki sem líst ekkert á þessar hugmyndir um að þétta byggð svo fólk geti labbað, hjólað og tekið strætó meira. Það fólk er sannfært um að ungt fólk dreymi um að fá úthlutað lóð og fari að byggja eigið einbýlishús. Eflaust er það rétt að til er fólk sem dreymir um þetta og þá eru til stjórnmálamenn sem hugsa: „Ef fólkið vill þetta eigum við þá ekki að reyna að skaffa þetta?“ Ég get verið ósammála því að bæir eigi þá niðurgreiða lóðir, skylda fólk til að vera með ókeypis bílastæði og byggja margra hæða slaufur þar sem ein gata mæti annarri til að liðið komist á milli staða. En ég get ekki sagt að þessar hugmyndir séu settar fram af mannvonsku. Þær eru það augljóslega ekki.

Ég er ekki sammála þeim sem vilja hafa Reykjavíkurflugvöll í Vatnsmýri og hvergi annars staðar. Ég held að við fengjum miklu betri borg með því að byggja þar en ekki uppi á heiði. En þeir sem vilja halda vellinum á sínum stað nefna það helst sem rök að fólk utan Reykjavíkur geti komist hraðar á sjúkrahús til að sækja þjónustu í borginni. Og þótt tilfinningahitinn í röksemdafærslunni sé oft mikill þá byggist grunnhugmyndin samt á gæsku: Hugmyndinni um að hið opinbera ætti að vera hjálplegt fólki. Að það ætti að reyna að bjarga lífi þess.

> **Við erum aldrei lengra en tvennum þingkosningum frá því að verða fasistaríki.**

Þegar fólk meinar illa

Það kosningaloforð að fólk ætti ekki að fá að byggja hús vegna trúar sinnar fellur á gæskuprófinu. Ríki sem hefði slíka stefnu væri ekki lengur gott ríki. Það gæti ekki lengur sagt fullum hálsi að það ynni að því að allir borgarar þess fengju að blómstra, óháð bakgrunni. Þess vegna eru skoðanir þeirra stjórnmálamanna sem slíkt bera á torg óásættanlegar.

Þeir leiðtogar slíkra flokka sem ýmist styðja þessa félaga sína með þögn eða skipta yfir í metaumræðu um „skaðsemi pólitísks rétttrúnaðar“ eru huglitlir og ekki tækir til að stjórna ríki. Ekki góðu ríki. Því góðu ríki má ekki vera stýrt af fólki sem fellur á gæskuprófinu. Fólki sem getur ekki lofað öllum sínum borgurum að það muni tryggja rétt þeirra til að reyna að blómstra. Án tillits til kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti. Eins og segir í stjórnarskránni.

Köld áminning dagsins: Við erum aldrei lengra en tvennum þingkosningum frá því að verða fasistaríki.

Ingólfur Arnarson var Pírati

STJÓRNMÁL
Ingólfur Árni Gunnarsson
oddviti Pírata í Kópavogi

Margir kjósendur í Kópavogi velta fyrir sér hvernig atkvæði þeirra sé best varið í bæjarstjórnarkosningunum. Það ætti að vera minni ágreiningur um málefni bæjarstjórnar Kópavogs heldur en landsmálin. Allir flokkar hljóta að geta verið sammála um flesta þætti bæjarmálanna. Við viljum öll:

- Góða leik- og grunnskóla og lipra stjórnsýslu sem þjónar bæjarbúum.
- Að bærinn sé rekinn með almannahagsmuni að leiðarljósi en ekki sérhagsmuni.
- Að þeim skatttekjum sem bærinn innheimtir sé vel varið en ekki sóað í bruðl.
- Að bæjarstjórnarmenn hætti að rífast og leysi úr ágreiningi á uppbyggilegan hátt.

Í bæjarstjórnarkosningum er ekki kosið um Evrópusambandið, veiðigjöld eða verðtrygginguna. Hefðbundnar átakalínur landsmálanna eiga því miklu síður við í kosningum til bæjarstjórnar heldur en í alþingiskosningum. Þeim sem venjulega kjósa Samfylkingu eða Sjálfstæðisflokk til Alþingis er því óhætt að kjósa Pírata í bæjarstjórnarkosningunum án þess að gefa nokkurn afslátt af skoðunum sínum í landsmálunum.

Píratar í Kópavogi leggja áherslu á:

- Að bæjarfélagið sé rekið fyrir opnum tjöldum.
- Að bæjarbúar hafi aukið val um á hvern hátt þjónusta bæjarins er veitt.
- Að stóru málin og átakamálin fari í íbúakosningar.

Samkvæmt nýlegri alþjóðlegri könnun um spillingu í stjórnsýslunni kemur Ísland verst út af öllum Norðurlöndunum. Við getum ekki fullyrt um hvernig staðan er í stjórnsýslunni í Kópavogi en grunnstoðir Pírata, gegnsæi og sjálfsákvörðunarréttur, eru hvor tveggja öflugar forvarnir gegn spillingu.

Flest okkar vilja hafa eitthvað um það að segja hvernig stór mál í samfélagi okkar eru til lykta leidd. Fulltrúalýðræði þar sem kjósendur fá bara að segja skoðun sína á fjögurra ára fresti er úrelt útfærsla á hugmyndinni að fólkið skuli ráða. Með netvæðingu íslenskra heimila er auðveldara og ódýrara að koma á íbúakosningum um stór mál bæjarfélaga. Þannig vilja Píratar færa valdið til fólksins.

Sagnfræðingar telja að uppgangur Haralds hárfagra í Noregi hafi flýtt fyrir landnámi á Íslandi því margir norskir höfðingjar sættu sig ekki við að beygja sig undir miðstýrt vald konungsins. Það má því leiða líkur að því að Ingólfur Arnarson og aðrir landnámsmenn hafi verið fyrstu Píratarnir á Íslandi. Við erum hins vegar svo heppin að þurfa ekki að flýja land til að fá að hafa eitthvað um okkar mál að segja á næsta kjörtímabili. Við getum einfaldlega kosið Pírata til bæjarstjórnar.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

OPIÐ UPPSTIGNINGARDAG 11:00-18:30 OPIÐ

1498 krónur kg.

Kaupfél. Skagf. **Lambalæri í sneiðum** *FROSIÐ*

3598 krónur kg.

Kaupfélag Skagfirðinga **Frosið lambafillet**

119 kr 100g

Steiktur laukur 100g

1198 krónur kg.

Kaupfél. Skagfirðinga **Frosið heilt lambalæri** *FROSIÐ*

298 kr. 360g

KF **Pólskar kjötpylsur** 4 stk.

359 kr. 485g. 10 stk

Bónus **Vínarpylsur** 10 stk.

298 kr. 360g

KF Bratwurstpylsur 4 stk.

1898 krónur kg.

Sláturfélagið **Lambakótilettur / frosnar**

439 kr. boxið

Nautaveislu **Nautahamborgarar 2 x 140g**

1098 kr. kg.

Bónus **Ferskar grísakótilettur**

759 kr. kg

Sláturfélag Suðurlands: Frosinn grillsagaður lambaframpartur

998 kr.kg

Bónus **BBQ grill grísabógsneiðar**

2198 kr. kg.

Íslandslamb Grill lambakótilettur

2198 kr. kg.

Grill lambalærissneiðar 1.flokkur

1398 kr. kg.

Grill lamba-sirloin sneiðar

1198 kr. kg.

Bónus **BBQ grill grísakótilettur**

KJARNAFÆÐI

1598 kr 10 stk. 120g

Kjarnafæði **Frosnir Nautahamborgarar 10x120g**

AFGREIÐSLUTÍMI
FIMMTUDAGUR
11:00-18:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
Ð UPPSTIGNINGARDAG 11:00-18:30
Ferskt íslenskt salat
Bónusblanda
Lambhagi
398 kr 125g
Bónus Lambhagablanda 125g
175 kr. kg.
Frá Spáni: Rauð vatnsmelóna
298 kr 250g
Íslenskir kirsjuberjatómatar 250g
BRÚNEGG 10 STK./ 680g
598 kr. 680g
Garðyrkjustöðin Gufuhlíð
íslensk gúrka
139 kr. stk
Íslenskar agúrkur 350g
198 kr. kg
NÝIR Hollenskir Tómatar í lausu
339 KR. LÆKKUN
TILBOÐ
1359 kr. kg.
OS Samlokuostur í sneiðum
Verð áður: 1698 kr.kg.
239 kr. 770g
Bónus Heilkornabrauð 770g Verð áður: 298 kr.
BÓNUS Spínat
398 kr 200g
Bónus Spínat 200g
Strawberry
JORDBÆR
JORDGUBBA
MANSIKKA
498 kr. 1200g
Frosin Jarðarber 1200g
Opera d'Italia
398 kr. 100g
Opera d'Italia hráskinka
BÓNUS Bacon
1598 krónur kg.
BÓNUS BACON/BEIKON
Hampfræ
798 kr. 200g
Sollu-Lífræn Hampfræ 200g
Mango
459 kr. kg.
Frosnir Mangóbitar 1 kg
BLUEBERRY
259 kr 250g
Nice Frosin bláber 250g
norðanfiskur
1898 krónur kg.
Íslenskur lax frosinn / beinhreinsaður
H-BERG
Chia fræ
400 gr
798 kr. 400g
H-Berg Chiafræ 400g
ON
AMINO ENERGY
3259 krónur 270g
norðanfiskur
1398 krónur kg.
Norðanfiskur Ýsuflök sjófryst ROÐ/BEINLAUS
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA
AFGREIÐSLUTÍMI
FIMMTUDAGUR
11:00-18:30

Hvað er líkt með risaeðlu og leikskólakennara?

KJARAMÁL

Unnur Brynja Guðmundsdóttir
leikskólakennari

Jú, risaeðlur eru útdauðar og það stefnir óðum í að eins fari fyrir leikskólakennurum. Þeim fækkar hratt vegna aukins álags og launa sem ekki eru í neinu samræmi við erfiðið. Ég útskrifaðist árið 1992 ásamt um 75 öðrum leikskólakennurum og hef starfað á leikskóla síðan. Leikskólakennarastarfið hefur eflst og þróast mikið í millitíðinni. Á þessum árum hef ég vaxið í mínu starfi og verið dugleg að safna í viskupokann sem ég hef svo komið áleiðis. Leikskólar landsins hafa enda eflst og fagleg kennsla okkar dafnað. Leikskólakennaranámið hefur einnig vaxið á þessum tíma og er komið í mastersnám.

En það er ekki bara fagvitundin sem hefur aukist með árunum heldur hafa barnahóparnir einnig stækkað. Fleiri börn eru á hvern starfsmann og á minna rými. Með þessari þróun hefur álagið á kennarann aukist gríðarlega. Hins vegar hafa launin ekki dafnað jafn vel miðað við fyrrnefnt álag. Nú er ég komin yfir fertugt, er búin að fá nóg og ætla að feta aðra braut. Fjölmargir leikskólakennarar fara í önnur störf eftir fertugt; stjórnunarstörf innan sama geira eða taka að sér sérkennslu, minnka við sig starfshlutfall eða leita á önnur mið. Kennurum sem starfa á gólfinu með börnunum fer fækkandi og ekki freista launin og hvað þá álagið. Nú í vor útskrifuðust fimm leikskólakennarar frá HÍ.

En það er auðvitað með söknuði sem ég kveð leikskólastarfið í Reykjavíkurborg en ég hóf störf þegar ég var um 17 ára. Ég mun ekki fá eins mikið af hvatningu og hrósi líkt og ég geri frá nemunum mínum og ekki mun ég fá hópknús er ég mæti í byrjun dags til starfa.

Kæru sveitarstjórnir, breytinga er þörf!

Tvær milljónir á mann!

FISKELDI

Guðbergur Rúnarsson
frkvstj. Landssambands fiskeldisstöðva

➜ Sé verðmæti sláturaðs fisks sett í samhengi við íbúafjölda á svæðinu eru þau um tvær milljónir króna á hvert mannsbarn.

Sjávarútvegur er aðalatvinnuvegurinn á Vestfjörðum en fiskeldinu vex ásmegin, sérstaklega á suðurfjörðum Vestfjarða. Þar eru byggðarlögin Patreksfjörður, Tálknafjörður, Bíldudalur og nokkurt dreifbýli. Á meðan vel árar í sjávarútvegi má gera ráð fyrir að atvinnulíf í þessum landshluta verði áfram sterkt og aukið fiskeldi styrkir landshlutann enn frekar.

Íbúafjöldi er nú 1.246 í Vesturbyggð og Tálknafirði. Í ár má reikna með að slátrað verði 3.500 tonnum af laxi á suðurfjarðasvæðinu. Sé verðmæti sláturaðs fisks sett í samhengi við íbúafjölda á svæðinu eru þau um tvær milljónir króna á hvert mannsbarn.

Í Færeyjum búa rúmlega 48 þúsund íbúar. 40% af útflutningsverðmætum Færeyinga koma frá laxeldi. Sambærileg tala í Færeyjum, en Færeyingar slátruðu rúmlega 76 þúsundum tonnum af laxi á síðasta ári, var rúmlega 1,1 milljón króna á hvern íbúa.

Framleiðsla á laxfiskum mun fljótlega tvöfaldast á suðurfjörðunum. Gera má ráð fyrir að fljótlega verði verðmæti frá fiskeldi um þrjár milljónir króna á hvern íbúa á suðurfjörðum Vestfjarða.

Útflutningur laxfiskaafurða frá suðurfjörðunum mun því auka útflutningstekjur þjóðarbúsins umtalsvert. Framlag suðurfjarðanna í formi aukinna gjaldeyristekna og útflutningsverðmæta er því mikilvægt fyrir þjóðarbúið.

Ekki þarf að fjölyrða um mikilvægi þess að bæta samgöngur á suðurfjörðunum eins fljótt og auðið er. Því það má gera ráð fyrir að flutningar til og frá svæðinu aukist verulega og verði fljótlega um 15.000 tonn á ári í kringum eldið. Útflutningsverðmæti 7.500 tonna framleiðslu á núverandi verðlagi eru rúmir 5 milljarðar króna. Ekki er ósennilegt að flutningsmagn á vegakerfi suðurfjarða muni þrefaldast frá því sem það var og voru vegirnir ekki góðir fyrir. Vegabætur á sunnanverðum Vestfjörðum er því einnig uppbygging á innviðum svæðisins til að auka útflutningsverðmæti þjóðarinnar.

Verðmætasta eignin

FJÁRMÁL

Guðmundur Gunnarsson
fv. formaður Rafiðnaðarsambandsins

➜ Eftir ófarir í efnahagsmálum, eins og t.d. Hrunið, þá hefur hún oft verið eina eignin sem eftir stendur.

Sighvatur Björgvinsson er einn af þeim pistlahöfundum sem ég les, svo sem ekki alltaf sammála honum en það skiptir engu. Sjónarmið hans eru rökstudd með þeim hætti að það er vel þess virði að skoða þau öll. Í Fréttablaðinu 28.05.14 fjallar hann um áunninn lífeyrissparnað heimilanna. Ég er sammála nánast öllu sem Sighvatur segir í þessum pistli, en lokamálsgreinin er einfaldlega ekki rétt.

Sá sparnaður sem íslensk heimili eiga inni í lífeyrissjóðunum hefur á undanförnum árum orðið í mörgum tilfellum stærsta eign heimilanna, eða um 25 millj. kr. að meðaltali. Það sérstaka við þessa eign er að hún er ekki aðfararhæf. Eftir ófarir í efnahagsmálum, eins og t.d. Hrunið, þá hefur hún oft verið eina eignin sem eftir stendur.

Þessi mikla inneign heimilanna hefur verið mörgum stjórnmálamönnum mikil freisting. Mýmargar tillögur hafa komið frá þeim um að þeir fái heimild til þess að taka út hluta af sparifé heimilanna og ráðstafa því í margs konar gæluverkefni. Auk þess hafa sjálfkjörnir álitsgjafar verið með tillögur um að þar sem svo mikið fjármagn sé inni á þessum sparireikningum skipti það engu þó eitthvað sé tekið af því og nýtt til þess að reisa og reka hjúkrunarheimili.

Ríkisstjórninni kom það til hugar árið 2010 að taka 256 milljarða út af lífeyrisreikningum þeirra heimila sem áttu þar inneignir og nýta þær til þess að greiða niður skuldir allra heimila landsins. Líka þeirra sem ekkert áttu inn á lífeyrisreikningum og eins síður til þeirra sem áttu eignir í ríkistryggðum lífeyrissjóðum. Þannig að takmarkaður fjöldi heimila átti að standa undir uppgreiðslum skulda allra. Þessu var kröftuglega mótmælt af mörgum, þ.á m. verkalýðshreyfingunni, þetta væri brot á stjórnarskrárvarinni eign.

Því var snúið upp í af stjórnmálamönnum, og reyndar fleirum, að verkalýðshreyfingin væri á móti því að komið væri til móts við skuldavanda heimila þessa lands. Verkalýðshreyfingin hafði þá þegar lagt fram tillögur um hvernig taka mætti á þessum vanda og hvernig mætti fjármagna þá aðgerð.

Óþolandi órétti

Ríkisstjórnin tók þá ákvörðun að heimila úttekt af séreignarreikningum heimilanna. Verkalýðshreyfingin sendi þá út ásamt lífeyrissjóðunum margs konar aðvaranir um að þarna væri verið að gera mörgum heimilum óleik. Þingmenn væru með þessu að opna bönkunum greiða leið til þess að krefjast þess að heimili sem væru í erfiðleikum tækju út sinn séreignarsparnað til þess að setja upp í skuldir, að því loknu var viðkomandi heimili síðan keyrt í þrot. Þ.e.a.s séreignarúttektin skipti í raun engu, hún rann milliliðalaust í vasa bankanna. Það hafði alltaf legið fyrir að viðkomandi yrði keyrður í þrot. Ef séreignarsparnaðurinn hefði verið varinn þá væri hann enn í dag verðmæt eign heimilisins til framtíðar.

Nú er komin upp sú hugmynd að nýta megi séreignarsparnaðinn til þess að borga inn á húsnæðisskuldir og/eða væntanleg húsnæðiskaup. Skyldusparnaður er og hefur alltaf verið mjög góð leið til þess að skapa ákveðinn grundvöll í hagkerfinu og verkalýðshreyfingin hefur alltaf verið opin fyrir því að skoða þann möguleika. Margir hafa bent á að ef skyldusparnaður heimilanna hefði ekki verið til staðar þegar hrunið skall á hefði hagkerfi Íslands laskast enn meir. Lífeyrissjóðirnir töpuðu einungis fjórðungi eigna sinna á meðan allar aðrar fjármálastofnanir hrundu til grunna.

Verkalýðsforystan hefur ásamt lífeyrissjóðunum bent á að í þessari tillögu felist mikið órétti í því að innheimtu- og umsýslukostnaður virðist eiga allur að lenda á þeim sem taka ekki út sinn séreignarsparnað. Með öðrum orðum þeir sem ekki nýta þennan mörguleika, eða geta það ekki, verða fyrir skerðingu á réttindum sínum. Þetta er óþolandi órétti.

Bjartir og skemmtilegir garðar og útivistarsvæði í Garðabæ

SKIPULAG

Auður Hallgrímsdóttir
í 3. sæti Bjartrar framtíðar í Garðabæ

➜ En Garðabær hefur því miður ekki viðhaldið öllum sínum görðum af sömu natni og umhyggju og íbúarnir.

Á hverju ári velur Umhverfisnefnd Garðabæjar fallegasta garðinn við einkaheimili, fallegustu götuna og snyrtilegasta athafnasvæði fyrirtækja. Bærinn hrósar því sem íbúar gera vel og verðlaunar með fallegu skjali til minningar um gott framlag til fegrunar bæjarins.

Bærinn sjálfur á marga fallega „garða“ og leiksvæði í nánast öllum hverfum bæjarins. En Garðabær hefur því miður ekki viðhaldið öllum sínum görðum af sömu natni og umhyggju og íbúarnir. Gaman væri ef íbúar væru virkjaðir árlega til að velja sinn uppáhaldsgarð eða leiksvæði. Þá væri komið samtal milli íbúa og yfirvalda.

Í endurnýjun lífdaga

Garðabær leigir íbúum smá skika undir matjurtagarða í gömlu skólagörðunum. Garðarnir eru vel nýttir og njóta mikilla vinsælda meðal íbúa bæjarins. Bragalundur í Silfurtúni bíður óþreyjufullur eftir endurnýjun lífdaga.

Tækifærin

Gaman væri að eiga fallega andatjörn við Arnarnesvoginn og bæjargarð með útisviði, grasbölum og gróðri við hraunjaðarinn fyrir neðan Ásgarðssvæðið. Grasa- og fræðslugarð á græna svæðinu fyrir ofan Silfurtúnið. Fjölskyldu- og húsdýragarð í Heiðmörk, vetrargarð í Vífilsstaðahlíð með sleðabrekku og skautasvelli í Grunnuvatnadal. Hafnargarð fyrir skútur, kajaka og kanóa í Arnanesvoginum. Alls konar skemmtilega stoppustaði alls staðar. Deiliskipulag Heiðmerkur og strandlengjunnar frá Balatjörn að Kópavogsleirum á að vinna í samvinnu við íbúa bæjarins, „það samtal er mjög mikilvægt“.

Íbúalýðræðið

Garðabær þarf aðkomu fagfólks við framtíðarhönnun á skipan og ásjón bæjarins í samvinnu við íbúana. Það er ekki nóg að hafa falleg hringtorg og umferðareyjar með blómum og trjám fyrir augað þegar keyrt er framhjá. Við viljum fallega og fjölbreytta garða og útivistarsvæði. Garðabær á að taka verkefnið Betri hverfi í Reykjavík sér til fyrirmyndar varðandi úthlutun árlegs fjármagns til umhverfismála. Að hverfin sjálf og íbúar hverfanna forgangsraði verkefnum á hverjum stað í nærumhverfi sínu. Svoleiðis samtal er virkt íbúalýðræði.

Björt framtíð með fjölbreyttum og skemmtilegum útivistasvæðum fyrir alla.

DRAFNARHÚSIÐ · STRANDGATA 75 · Í HAFNARFIRÐI

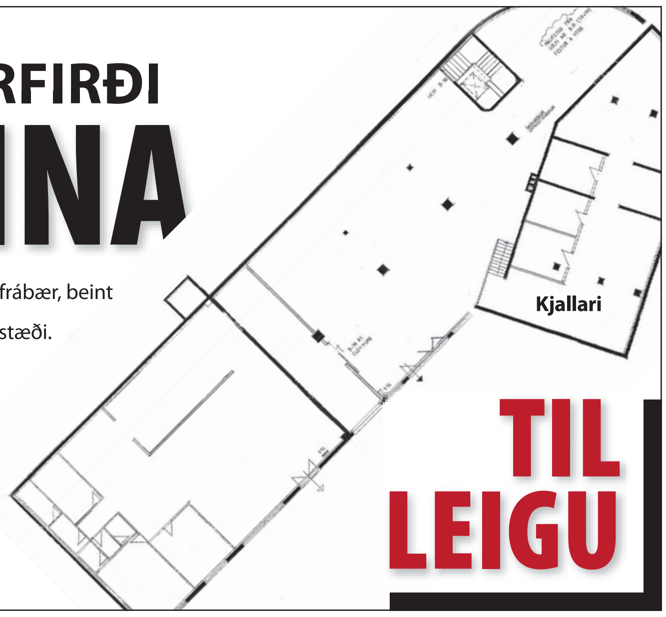
OPIÐ HÚS UM HELGINA

Húsið verður opið alla helgina frá 11 til 17. Þá geta gestir og gangandi gengið um og skoðað þennan hluta þessa fallega og sögulega húss.

Húsnæðið er til leigu. Staðsetningin er frábær, beint fyrir framan smábátahöfnina. Næg bílastæði.

Hægt er að nýta allt rýmið saman eða skipta því niður í einingar. Samtals er húsnæðið um 973 fermetrar. Allar nánari upplýsingar gefur Ingvar Guðmundsson í síma 896 3101.

ÁS FASTEIGNASALA



TIL LEIGU

VELKOMIN Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

UMSÓKNARFRESTUR UM GRUNNNÁM ER TIL 5. JÚNÍ

„Prófgráða frá Háskóla Íslands veitir mér þau réttindi sem ég þarfnast til að geta sinnt framtíðarstarfinu."

Hákon Sæberg Björnsson, grunnskólakennsla

YFIR 200 SPENNANDI NÁMSLEIÐIR Í BOÐI Í HÁSKÓLA Í FREMSTU RÖÐ

Fjölbreytt félagslíf, sveigjanlegt nám og góð þjónusta.

Fyrsta flokks kennsla í alþjóðlegum háskóla og einstakir möguleikar í skiptinámi.

Öflug tengsl við atvinnulíf og víðtæk áhersla á þátttöku nemenda í rannsóknum.

HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 141245

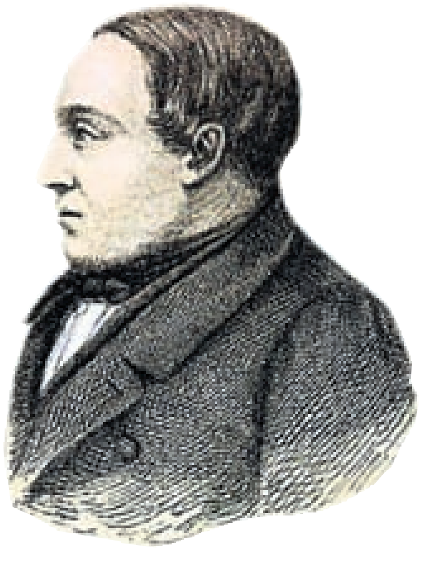
MERKISATBURÐIR

1431 Jóhanna af Örk er brennd á báli í Rúðuborg í Frakklandi.

1768 Eggert Ólafsson skáld og varalögmaður ferst á Breiðafirði ásamt konu sinni og sex öðrum mönnum. Voru þau að koma frá vetursetu í Sauðlauksdal.

1829 **Jónas Hallgrímsson** flytur prófræðu sína í Bessastaðakirkju.

1836 Paul Gaimard kemur með leiðangur sinn til Reykjavíkur og fara þeir víða um land. Einn leiðangursmanna, August Mayer, teiknar fjölda mynda hérlendis og eru þær síðar gefnar út.



1851 Jón Sigurðsson er kosinn forseti Kaupmannahafnardeildar Hins íslenska bókmenntafélags og gegnir þeirri stöðu til dauðadags. Af því var hann jafnan nefndur Jón forseti. Um skeið var hann einnig forseti Alþingis.

1889 Hallgrímur Sveinsson vígður biskup.

1894 Eldey er klifin í fyrsta skipti. Er þar að verki Hjalti Jónsson, sem síðar var kallaður Eldeyjar-Hjalti, og tveir aðrir Vestmannaeyingar.

1919 Fyrsti íslenski ríkisráðsfundurinn er haldinn í Fredensborgarhöll í Danmörku.

1940 Róstur verða eftir knattspyrnuleik milli Fram og Víkings í Reykjavík. Þrjátíu manns eru handteknir.

1977 Kvikmynd Hrafns Gunnlaugssonar, Blóðrautt sólarlag, er frumsýnd og verða um hana deilur.

1982 Spánn verður sextánda aðildarland NATO og fyrsta ríkið til að gerast meðlimur frá því Vestur-Þýskaland gekk í bandalagið árið 1955.

1984 Alþingismönnum er fjölgað úr 60 í 63 og kosningaaldur lækkaður úr 20 árum í 18 ár.

✝

Útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

LÓU ÞORKELSDÓTTUR
frá Álftá í Mýrasýslu, Sléttuvegi 11 í Reykjavík,

sem lést 16. maí, verður gerð frá Fossvogskirkju mánudaginn 2. júní kl. 13.00.

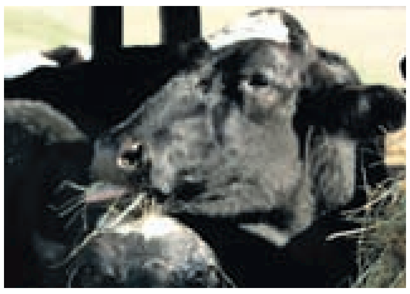
Heiðar Þór Hallgrímsson **Halldóra Margrét Halldórsdóttir**
Björn Ólafur Hallgrímsson **Helga Matthildur Bjarnadóttir**
Heiðrún Gréta Heiðarsdóttir
Þorkell Heiðarsson
Elín Hrund Heiðarsdóttir
Ragnheiður Lóa Björnsdóttir
Sólveig Hildur Björnsdóttir
Hallgrímur Thorberg Björnsson
og
barnabarnabörn.

ÞETTA GERÐIST 30. MAÍ 1990

Frakkar banna breskt nautakjöt

Þennan dag árið 1990 bönnuðu frönsk yfirvöld allan innflutning á bresku nautakjöti og lifandi nautgripum af ótta við kúariðu. Frakkland var stærsti innflytjandi bresks nautakjöts og kom þetta sér því mjög illa fyrir breska bændur. Einnig kom þetta sér illa fyrir bresk yfirvöld sem höfðu þráfaldlega reynt að sannfæra almenning um að öruggt væri að neyta nautakjöts. Fáum dögum síðar bönnuðu Þýskaland og Ítalía innflutning á nautakjöti. Banninu var aflétt nokkru síðar eftir miklar samningaviðræður í Brussel.

Kúariðukreppan náði síðan hámarki 20. mars árið 1996 þegar bresk yfirvöld viðurkenndu að tengsl væru milli kúariðu og Creutzfeldt-Jakob-sjúkdómsins, mannskæðs afbrigðis hrörnunarsjúkdómsins sem hafði fyrst fundist í breskum kúm tíu árum áður. Viku síðar var algert bann við útflutningi á bresku nautakjöti sett á. Banninu var aflétt í öllum löndum nema Frakklandi árið 1999 en eftir að Evrópusambandið hótaði stórum fjársektum var banninu einnig aflétt í þar í október árið 2002.



SKÁLDIÐ „Fyrir allmörgum árum hélt ég að á þessum tímamótum væri orðið lítið eftir og allt komið á lygnan sjó en það er nú öðru nær," segir Kristian. MYND/SIGURBJÖRG SÆMUNDSDÓTTIR

Afmæli sonarins það merkilegasta af öllu

Í tilefni fertugsafmælis síns í gær gaf Kristian Guttesen skáld út áttundu ljóðabók sína. Hún heitir Í landi hinna ófleygu fugla og inniheldur ástarljóð til unnustu hans.

„Þetta eru miklir umbrotatímar í lífi eins manns. Fyrir allmörgum árum hélt ég að á þessum tímamótum væri orðið lítið eftir og allt komið á lygnan sjó en það er nú öðru nær. Mér finnst ég varla hálfnaður," segir Kristian Guttesen ljóðskáld. Hann gaf út ljóðabók í gær og hélt með því upp á fertugsafmælið, nítján ára skáldaafmæli og mánaðarafmæli sonar síns.

Síðasta ár hefur verið viðburðaríkt hjá Kristian. Hann kveðst hafa séð auglýsta stöðu við Menntaskólann á Egilsstöðum og þar hafi hann verið við kennslu í vetur. „Ég hef kennt grunnforritun, það er léttur tölvuleikjaáfangi sem mér þykir ekki síður skemmtilegur en nemendunum. Svo kenni ég ritun og siðfræði," segir Kristian sem trúlofaði sig í haust og flutti austur í byrjun vetrar en unnustan, Sigurbjörg Sæmundsdóttir, flutti um áramótin. „Sigga á tvær dætur og saman eigum við soninn Tristan Djúka sem fæddist í byrjun þessa mánaðar og er einmitt mánaðargamall í dag. Afmælið hans er kannski það merkilegasta af þessu öllu," lýsir Kristian og bætir við að úr fyrra hjónabandi eigi hann tvö börn og einn uppeldisson.

Nafnið hans Kristians vekur spurningar um upprunann. „Ég er hálf-færeyskur, mamma er íslensk og pabbi færeyskur. Þau kynntust í Danmörku þar sem ég fæddist og ólst upp en nú búa þau á Akureyri og við brugðum okkur þangað í tilefni afmælisins."

Í landi hinna ófleygu fugla heitir nýja bókin hans Kristians og það er hans áttunda frumsamda ljóðabók. Hann byrjaði um tvítugsaldurinn að birta sögur og ljóð í tímaritum og dagblöðum á Norðurlöndunum og verk hans hafa verið þýdd á fjölmörg tungumál.

Fyrir utan bókina sem kom út í gær hefur Kristian nýlega gefið út bók með enskum þýðingum á ljóðum sem hafa komið út eftir hann á árunum 2007 til 2014. Það tengist því að hann er að fara á fjögurra daga ljóðahátíð í borginni Trivandrum í Kerala á Suður-Indlandi sínum. „Ég hef tvisvar áður farið út á ljóðahátíðir, til Makedóníu og El Salvador. Það er gaman að kynnast skáldum og áhugafólki og líka að skilja eitthvað eftir hjá því. Ég hef fengið gefins bækur og ákvað að fara ekki tómhentur næst."

En hver eru helstu yrkisefni skáldsins? „Ætli ég sé ekki að leita að sjálfum mér þegar ég yrki? Ljóðin mín fjalla um líf mitt og reynslu og það er einfalt að útskýra nýjustu bókina, hún geymir bara ástarljóð til hennar Siggu, unnustu minnar."

gun@frettabladid.is

Um bækur Kristians

Í landi hinna ófleygu fugla geymir fjörutíu og tvö frumort ljóð og eitt þýtt. Bókin er 105 blaðsíður og útgefandi er Bókaútgáfan Deus.

Kristian gaf út fyrstu bók sína árið 1995. Meðal fyrri bóka hans eru Litbrigðamygla frá árinu 2005, Glæpaljóð frá árinu 2007 og Vegurinn um Dimmuheiði frá árinu 2012.

Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu útgáfunnar: http://internet.is/deus.

GLEÐILEGT
SUMAR
4BLS KIPPA ÚT :)
SJÓÐHEIT SUMARVERÐ Á TÖLVUM OG TÖLVUVÖRUM
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Nú fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum til allt að 12 mánaða með 3,5% lántökugjald og 340kr greiðslugjald af hverjum gjalddaga.
GAME BOY
10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 24.900
MOBII P925
Öflug 9” Dual Core spjaldtölva fyrir leiki, tónlist, kvikmyndir og internetið á sjóðheitu sumarverði
14.900
SJÓÐHEITT SUMARVERÐ:)
Ef þú finnur tölvuna auglýsta ódýrari en hjá okkur
VERÐ VÖRN
þá lækkum við okkar verð á staðnum
SAMSUNG
10” GALAXY TAB3
Stórglæsileg Galaxy Tab 3 með ótrúlegum 10.1” fjölsnertiskjá og öflugum Dual Core örgjörva
38.900
AÐEINS 1STK Á MANN!
ÓGRYNNI LEIKJA
NÆR ÓTAKMARKAÐ ÚRVAL AF LEIKJUM OG FORRITUM FYRIR ÞESSA ÓTRÚLEGU GRÆJU
ÚRVAL SPJALDTÖLVA Á VERÐI FRÁ 9.990
BESTU KAUPIN
Erum að ryma sýningareintök, skilavörur og útlitsgallaðar spjaldtölvur á ótrúlegum verðum
FRÁ 9.990
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!
JXD
SMART CONSOLE LEIKJATÖLVA
Öflug spjald- og leikjatölva með öllum klassísku tökkunum ásamt 5” kristaltærum HD snertiskjá og ótrúlegu úrvali af leikjum og forritum.
SUMARVERÐ
16.900
SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS
Hallarmúla 2 Reykjavík
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN NORÐURLANDS
TÖLVUTEK
Undirhlíð 2 Akureyri
29. MAÍ 2014 • BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, INNSLÁTTARVILLUR OG MYNDABRENGL

ÚRVALIÐ ER

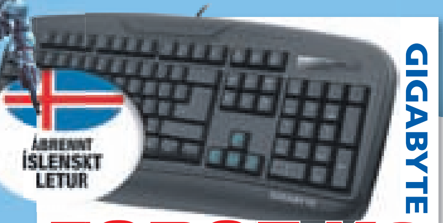
Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER EI

R9270XOC
LEIKJASKJÁKORT FRÁ GIGABYTE

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

49.900

2GB R260X 26.900 | 2GB R270OC 34.900



FORCE K3
LEIKJALYKLABORÐ

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

4.990

ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR

AE400

DashDrive Air
FERÐARAFHLAÐA + HOTSPOT

Ómissandi ferðarafhlaða í fríið sem hleður símann, tvisvar;) og er með þráðlausum WiFi Hotspot gagnalesara sem deilir gögnum af SD korti, USB minnislykli og beint af flakkara.

- Öflug 5000mAh ferðarafhlaða
- Hleður spjaldtölvur, síma og fleiri tæki
- Getur hlaðið 4S síma að fullu, tvisvar;)
- WiFi Hotspot deilir þínu interneti til 10 tækja
- Þráðlaus gagnageymsla USB og SD kort
- Streymir tónlist og 1080p kvikmyndum
- Frábær hugbúnaður fyrir Android og iOS
- Stórglæsileg Black diamond hönnun

9.990

AE800 MEÐ 500GB HARÐDISK 19.900

GW2760HM

27"VALED
BENQ FULL HD VA-LED SKJÁR

Stórglæsilegur VA-LED skjár með 178° True To Life sjónarhorn og nýrri True Black tækni sem er algjör bylting í myndgæðum og skerpu á sjóðheitu sumarverði í Tölvutek:)

- 27" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080p FULL HD upplausn
- HDMI HDCP, DVI og VGA D-SUB tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Aukin myndgæði með True Black tækni
- Glæsileg Glossy Black hönnun

44.900

22" 24.900 | 24" 36.900

PORSCHE
2TB USB 3.0 FLAKKARI

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

19.900

3TB 26.900 | 4TB 34.900

LACIE
CLOUDBOX
3TB TÖLVUSKÝ

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

29.900

2TB 24.900 | 4TB 39.900

KÜRBISBT
HÁGÆÐA 2.0 HLJÓÐKERFI

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

29.900

BLUETOOTH ÞRÁÐLAUST

24"LED
LEIKJASKJÁR

- Official Intel Extreme leikjaskjár
- 24" LED FULL HD 1080p skjár 16:9
- 12.000.000:1 DCR og Senseye3 tækni
- 1ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 2x HDMI HDCP, DVI-DL og VGA tengi
- Gaming-comfort Flicker-free tækni
- Black eQualizer og RTS mode f/leiki

34.900

ÓTRÚLEGUR LEIKJASKJÁR

24" GL2450E
26.900

24" FULL HD LED

500GB S03
8.990

500GB STREAM USB3

ROCK 300
4.990

ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL

2TB SG EXP
14.900

2TB USB3 FLAKKARI

GIGABYTE LACIE BenQ brother at your side Silicon Power

HÁTÍÐ VIÐ HÖFNINA UM HELGINA

Sjómannadagurinn verður haldinn hátíðlegur víða um land á sunnudag. Margt verður um að vera við Reykjavíkurhöfn þar sem fram fer Hátíð hafsins sem hefst á morgun. Hægt er að skoða fjölbreytta dagskrá á hatid-hafsins.is.

SUMARLEGT Ljúffeng læri í sesam- og hnetusósu. MYND/GVA

ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

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

GRILLUÐ KJÚKLINGALÆRI MEÐ SESAM- OG HNETUSÓSU

SESAM- OG HNETUSÓSA (FYRIR 4)

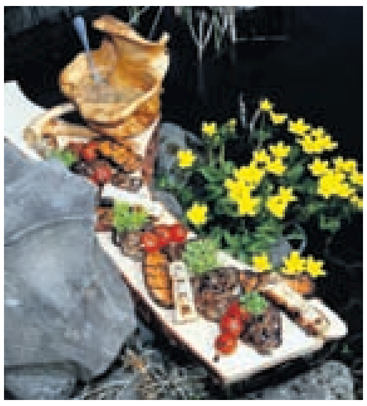
- 4 msk. þurrristuð sesamfræ
- 2 msk. hnetusmjör
- 2 msk. hunang
- 2 msk. sesamolía
- 1 ½ dl terriakisósa
- ½ chili-pipar, steinlaus og smátt saxaður
- 2 msk. balsamedik
- 1 tsk. nýmalaður pipar
- 1 ½ dl olía

Setjið allt nema olíu í skál og blandið vel saman. Hellið þá olíunni í skálina í mjórri bunu og þeytið vel í á meðan með písk.

- 2 msk. olía
- 8-12 kjúklingalæri
- 1 msk. kjúklingakrydd

Penslið lærin með olíu og kryddið með kjúklingakryddinu. Grillið á milliheitu grilli í u.þ.b. 20 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C.

Takið þá ¼ af sósunni og penslið lærin með henni á báðum hliðum. Grillið í 2 mínútur á hvorri hlið. Berið lærin fram með restinni af sósunni og t.d. grilluðum sætum kartöflum og grænmeti.



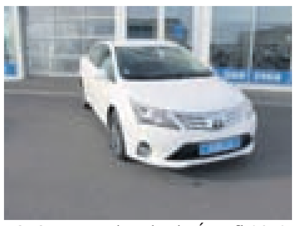
BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S. 567 2000

7 MANNA DIESEL !
MMC Pajero Instyle DIESEL (33") 03/2007 ek 160 þ.km Leður , kúla, 7 manna, ofl Klár í ferðalagið ! Verð nú 3.8 mil !!! Skipti möguleg

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



TOYOTA Avensis s/d sol . Árgerð 2012, ekinn 28 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.350.000. Rnr.161015.

MERCEDES BENZ Gl 420 cdi 4matic . Árgerð 2007, ekinn 76 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.210377.

KIA Sorento ex luxury 7 manna nýr bíll. Árgerð 2014, ekinn 1700 KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.160981. 7 ára verksmiðjuábyrgð.

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

STÓRA BÍLASALAN

Iveco Irisbus 50C 14 - 20 Manna Árgerð 2006, ekin 399þ.km. Mikið yfirfarinn bíll sem er á staðnum. Verð 4.390.000kr. Raðnúmer 155741. Sjá nánar á www.stora.is

Ford Transit Custom 9 manna Árgerð 2014. Nýtt ökutæki. Beinskiptur. Dísel. Er á staðnum. Verð 4.690þ.kr án VSK m/niðurfellingu. Raðnr. 134093. Sjá nánar á www.stora.is

Ford Transit FT430 17 manna Árgerð 2014. Nýtt ökutæki. Beinskiptur. Dísel. Er á staðnum. Verð 5.990þ.kr. án VSK m/niðurfellingu. Raðnr. 133928. Sjá nánar á www.stora.is

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 CAMP-LET TJALDVAGNAR
Sá fljótasi í uppsetningu af öllum, Tjaldast ásamt fortjaldi með einu handtaki. Erum að taka upp nýja sendingu. Kynningartilboð frá kr 1.190.000

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

TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotaklettahalsi.is

TOYOTA Land cruiser 150 vx. Árgerð 2011, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.850.000. Rnr.181674.

Toyota Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotaklettahalsi.is

100 bílar.is bílasala

HJÓLHÝSI!!
Okkur vantar hjólhýsi og alla ferðavagna á staðinn og á skrá, Komdu á staðinn eða sendu okkur skráningu og myndir á 100bilar@100bilar.is og í síma 5179999, www.100bilar.is

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

Bílar til sölu

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 sýningarbílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð á allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000

Seldur.is

HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Ertu að kaupa nýjan bíl hjá bílaumboði og þarft að selja gamla bílinn? Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar á www.seldur.is og við sendum þér tilboð.

500-999 þús.

Citroen Picasso árg 07.Ek 133.000 Ný skoðaður, smurður, ný tímareim og ný yfirfarinn. Möguleiki lítilli útborgun og yfirtöku á láni. Skoða skipti. Verð 950.000kr. Uppl. í s. 823-3344

Bílar óskast

Óska eftir fjórhjóladrifnum sjálfssk. smábíl. T.d. Suzuki sx4. S. 865 6949.

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

Húsbílar

Webasto Feel the drive

Webasto ísskápar og miðstöðvar í húsbíla og báta

Bílasmiðurinn hf.
Bildshöfða 16,
110 Rvk. s: 5672330
bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

Honda Shadow VN750C. Árg ,06 ekið 8000 Km á malbiki, með ýmsum aukahlutum. Eins og nýtt . Svart að lit .Verð KR 850 þús. Uppl. í s. 895-0093

Fellihýsi

Tjaldvagnar
Fellihýsi
Hjólhýsi
Húsbílar
Umboðssala
Risasýningarsvæði
Korputorgi
Útilegu maðurinn

Bílaþjónusta

B.S.VERKTAKAR

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

Varahlutir

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

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

Viðgerðir

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

MMC Pajero DID. Nýskr. 05/04, ekinn 167 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000 Rnr.142167.**

SUZUKI Swift. Nýskr. 11/06, ekinn 64 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.190.000. Rnr.142125.**

SUBARU Justy S. Nýskr. 05/08, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 990.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.142149.

FORD Focus Trend. Nýskr. 09/04, ekinn 142 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.281518.

BMW 320i. Nýskr. 02/06, ekinn 145 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000.** Rnr.120286.

TOYOTA Avensis Wagon SOL. Nýskr. 12/05, ekinn 307 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt.

SUBARU Forester. Nýskr. 02/99, ekinn 220 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 390.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.281667.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Brandenburg

365 miðlar treysta okkur fyrir öruggri dreifingu á Fréttablaðinu
Póstdreifing býður upp á fjölbreytta og örugga dreifingu á blöðum og tímaritum. Við komum sendingunni í réttar hendur. *Örugglega til þín.*

Póstdreifing

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreifing.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
30. MAÍ 2014

Tímaritið KRÓM
NÝR VEFMIÐILL UM LÍFSSTÍL FER Í LOFTIÐ Í DAG 2

Þórhildur Ásmunds
KAFFI VEITTI INNBLÁSTUR AÐ BOLLASTELLI 4

Skótískan
TAKTU FRAM HVÍTA SKÓTAUIÐ Í SUMAR 10

Þórunn Antonía

HAFÐI EKKI MIKLA TRÚ Á SJÁLFRI MÉR

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVER ER?

Nafn:
Linnea Ahle

Aldur:
26 ára

Starf:
Eigandi vefverslunarinnar Petit.is og umsjónarmaður samfélagsmiðla hjá barnafatamerkinu Igló&Indí.

Maki:
Gunnar Þór Gunnarsson, sálfræðinemi og knattspyrnumaður hjá KR.

Stjörnumerki:
Meyja

Morgunmatur:
Gunnar gerir fyrir mig svakalegan „smoothie" á hverjum morgni. Ég er ekki alveg viss hvað hann setur í hann en drykkurinn er mjög bragðgóður.

Uppáhaldsstaður:
Sumarhúsið okkar í sænska skerjagarðinum.

Líkamsrækt:
Í augnablikinu er mín eina hreyfing að halda á eins árs dóttur minni.

Uppáhaldshönnun:
Tom Dixion, Stella McCartney, Monki, Acne og fullt fullt fleira.

Uppáhaldsbíómynd:
Black Cat, White Cat eftir Emil Kusturica frá árinu 1998.

HVERJIR HVAR?

Rithöfundurinn og fréttamaðurinn Björg Magnúsdóttir fagnaði útgáfu bókar sinnar, Þessi týpa, á Lofti Hosteli á miðvikudagskvöldið. Þar mátti meðal annars sjá **Atla Bollason**, Diljá Ámundadóttur og blaðakonur Morgunblaðsins Unu Sighvatsdóttur og Mörtu Maríu

Jónasdóttur. Einnig voru þar rithöfundurinn Halldór Armand, lögfræðingurinn Katrín Oddsdóttir og **Vala Halldórs**, fyrirsæta og starfsmaður Plain Vanilla. Kvennakórinn Katla tók svo lagið fyrir viðstadda við mikla hrifningu.

TÍMARIT SKEMMTILEG OG JÁKVÆÐ LESNING

Vefmiðillinn KRÓM fer í loftið í dag. Erna Sigmundsdóttir, framkvæmdastjóri miðilsins, segir hafa verið vöntun á útgáfu sem þessari.

Áherslan verður á það að vera með jákvæðan og skemmtilegan miðil þar sem flestir geta fundið efni við sitt hæfi," segir Erna Sigmundsdóttir, framkvæmdastjóri vefmiðilsins KRÓM, sem fer í loftið í dag. „Meðal annars komum við til með að fjalla um áhugaverða viðburði tengda viðburðasíðunni, verðum með upptökur og umfjallanir um viðburði ásamt viðtölum við flytjendur. Einnig verðum við með viðtöl við áhugavert og skemmtilegt fólk ásamt því að fjalla um hvað er nýtt í hönnun, tækni, tísku og nýsköpun og margt fleira. Við viljum vera með puttann á púlsinum," bætir Erna við.

Hún segir að KRÓM sé lífsstílsvefmiðill og skiptist hann í þrjá hluta – tímarit sem kemur eingöngu út á netinu og er frítt, viðburðasíðu þar sem haldið er utan um allt sem er að gerast hverju sinni og vefsíðu þar sem greinum úr tímaritinu er blandað saman við blogg, viðtöl og annað efni. Þá verður lesendum boðið upp á innskráningarkerfi, sem ekki þarf að greiða sérstaklega fyrir, þar sem hægt er að safna öllu efni KRÓMs, sem hverjum og einum finnst áhugavert, saman á einn stað.

„Miðillinn er einnig hugsaður fyrir fólk sem er orðið þreytt á pólitísku argaþrasi og er að leita sér að léttara efni. Við leggjum líka mikla áherslu á að KRÓM er fyrir bæði kynin og eru efnistökin eftir því," segir Erna.

„Hugmyndin kviknaði því okkur fannst vöntun á síðu þar sem hægt væri að nálgast upplýsingar um viðburði á einum stað. Það hafa allir lent í því að missa af viðburði því þeir sem halda þá hafa ekki peninga til að auglýsa þá, eru ekki nógu sýnilegir á Facebook eða viðburðirnir fá ekki næga umfjöllun í fjölmiðlum. Við ætlum að halda utan um alla viðburði á viðburðasíðunni okkar þar sem viðburðahaldarar geta skráð þá inn sjálfir. Við leggjum mikið upp úr því að hafa síðuna vel uppfærða og hvetjum alla til að skrá viðburðina sína þar inn enda er þessi þjónusta endurgjaldslaus."

Erna segir það ekki áhættusamt að stofna vefmiðil í dag.

„Í okkar undirbúningsvinnu fengum við þær upplýsingar frá Hagstofu Íslands að 85 prósent Íslendinga fara inn á vefinn daglega, þar af fjörutíu prósent í gegnum snjalltæki. Markhópurinn er rosalega stór," segir Erna. „Við leggjum mikla áherslu á að vera með gagnvirka upplifun. Við bætum til dæmis myndböndum inn í greinarnar þegar það á við. Við viljum líka hvetja alla sem luma á góðum hugmyndum að senda okkur ábendingar. Við ætlum að vera í góðu sambandi við lesendur okkar. Síðan er mjög notendavæn þar sem snillingarnir hjá vefhönnunarfyrirtækinu WEDO eiga heiðurinn af hönnun og uppsetningu."

Þá lofar Erna fersku, fyrsta hefti KRÓMs sem verður aðgengilegt á vefsíðunni www.krom.is í dag.

„Við erum með viðtöl við tónlistarfólk og fjöllum um mat, vín, nýsköpun, tækni, hönnun og tísku. Þetta er miðillinn sem allir, sem vilja fylgjast með, ættu að lesa."

Fólkið á bak við KRÓM eru þau Erna Sigmundsdóttir, Íris Tara Ágústsdóttir, Steinunn Edda Steingrímsdóttir, Ingrid Karis, Ómar Smári Jónsson, Sigurður Óli Sigurðsson, Stína Terrazas og Edda Jóhannsdóttir.

Miðillinn er einnig hugsaður fyrir fólk sem er orðið leitt á pólitísku argaþrasi og er að leita sér að léttara efni.

Þú færð langmesta úrval meðgöngu- og brjóstagjafafatnaðar í Tvö Líf á frábæru verði!

tvö líf
Holtasmári 1 · © 517 8500
opið virka daga 11-18
laugardaga 12-17
Holtasmári 1 · © 517 8500
www.tvolif.is
/barnshafandi

FÓLK KOMIN MEÐ SAMNING Í LOS ANGELES

María Birta og Elli Egils undirbúa flutninga vestur um haf en ætla að selja af sér spjarirnar á Kexi Hosteli fyrst.

Leikkonan og verslunareigandinn María Birta og kærasti hennar, Elli Egilsson, blása til allsherjarfatamarkaðar á sunnudaginn á Kexi Hosteli. Parið er að koma sér fyrir í Los Angeles en verður hér heima í sumar þar sem María Birta er að bíða eftir atvinnuleyfi vestanhafs. „Við erum komin með gullfallega íbúð í Hancock Park sem bíður eftir okkur, en við verðum heima næstu mánuðina. Ég er að vinna í að fá atvinnuleyfi úti sem tekur nokkrar vikur, en ég vildi líka koma heim og taka verslunina mína, Maníu, aðeins í gegn. Um leið og við lentum á landinu skelltum við okkur í smíðagallana og saman brutum við niður veggi og innréttuðum allt uppá nýtt. Ég ætla auðvitað að vinna mikið í versluninni sjálf í sumar, ég er búin að sakna þess smá á síðustu mánuðum, Laugavegurinn er svo yndislegur á sumrin."

María Birta er komin með samning hjá umboðsskrifstofunni ROAR og bíður nú bara eftir að pappírarnir fari í gegn. „Elli vinnur mikið með tónlistarfólki og hönnuðum þarna úti og ég hef verið að funda. Svo erum við að vinna saman að smá leyniverkefni sem við getum ekki sagt frá strax."

Á fatamarkaðnum verður til dæmis mikið af skartgripum á góðu verði og silkijakkar sem Elli hefur sankað að sér í gegnum tíðina og tímir varla að láta frá sér. „Við erum bæði smá kaupalkar og núna þegar við erum flutt inn saman kemst einfaldlega ekki allt fyrir. Við getum ekki flutt þetta með okkur út." Markaðurinn stendur frá 12-17.

María Birta og Elli Egils undirbúa flutninga til Los Angeles og þurfa að grisja fataskápinn.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
Umsjón **Marín Manda Magnúsdóttir** marin@365.is ● Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is ● Forsíðumynd **Valli** Förðun: **Rakel Ásgeirs/Mac**

Ingvar á Enska Barnum grillar nauta ribeye. Rikki hjá Rolf Johansen kynnir rétta þrúgu með steikinni. Kaldar veitingar í bala frá Vífilfelli, grillaðar pylsur og Svali handa litlum manneskjum. Njótið vel!
Veiðimessa
Veiðiflugna
Stórsýning fluguveiðimannsins
Nýtt sumar – ný ævintýri
laugardag og sunnudag
31. maí.-1. júní
FRÁBÆR TILBOÐ ALLA HELGINA OG AFSLÆTTIR
GUIDELINE
Töskur
Guideline töskur, sniðnar að þörfum veiðimanna – léttar og sterkar
Fyrir allan gírinn – hjólin, fatnaðinn, línurnar, flugurnar....
Core light
Primaloft buxur
Nýjasta snilldin frá Guideline!
NÝTT SUMAR 2014
Korkers
Vöðluskór fyrir allar aðstæður
Frábærir reimalausir vöðluskór, með útskiptanlegum botnum.
NÝTT SUMAR 2014
Haze
Pottþétt hjól
Til í öllum stærðum.
Core light
Primaloft jakki
Hér er jakki frá Guideline sem skákar flestum öðrum í útliti og gæðum. Ný hönnun, nýr litur.
60g PRIMALOFT
hin fullkomna einangrun!
Alta vöðlur
Ný hönnun – 4 laga
Engir saumar, aukin gæði.
Bullet línan
...og þú lengir köstin!
Gerir gæfu muninn í veiðinni.
LOOP CROSS S1
Stöngin sem breytir leiknum
Klaus Frimor sýnir afhverju...
Hilmar ráðleggur við val á stöngum, línum, hljólum og flugum fyrir laxveiðina.
Tommi Za ráðleggur við val á stöngum, línum, hljólum og flugum fyrir silungsveiðina.
Veiðileyfakynning
Lax, silungur, ár og vötn. Allir stóru veiðileyfasalarnir á einum stað.
Bubbi Morthens mætir með gítarinn og flytur sannar veiðisögur á laugardag.
Klaus Frimor kynnir og sýnir LOOP flugustangir.
GUIDELINE
LOOP
patagonia
Scott
SAGE
ATLANTIC FLIES
Einarsson
COSTA DEL MAR
THE ENGLISH PUB
Kjötsmiðjan
Vífilfell
RJC
Langholtsvegi 111
www.veiðiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is
Veiðiflugur
RADAR

FATASKÁPURINN
NATALIE G. GUNNARSDÓTTIR

„Minn stíll er mjög einfaldur. Svartir skór, svartar buxur, svartur bolur og svartur jakki. Ég geng yfirleitt í dökkum fötum en ég á þó mín litamóment. Ég kaupi föt sem eru úr góðum efnum og ég sækist eftir að þau séu líka þægileg og tímalaus. Það er samt alveg gaman og fyndið að fara í gegnum föt sem voru viðeigandi fyrir eitthvert ákveðið tímabil og hlæja smá í leiðinni.“

Natalie Gunnarsdóttir er plötusnúður og segir fataskápinn sinn einkennast af svörtum flíkum þó að hún bryddi upp á litagleði við og við.

1 „Bolur sem ég keypti í búðinni Aftur á Laugaveginum eftir hönnuðinn Rakel Alegra. Alveg fáránlega þægilegur bolur með flóknum útfærslum sem gerir hann að þeirri flík sem hann er. Hann er í uppáhaldi.“

2 „Þessi hvíti jakki er með þeim skemmtilegri og litríkari sem ég á. Ég keypti hann í Istanbúl þegar ég var þar á ferðalagi með vinum mínum. Við fundum búð þar sem öll fötin voru með glingri á og fannst okkur þetta mjög spennandi. Ég hélt ég væri að gera svakalega góð kaup þangað til ég sá Visa-reikninginn minn … Var ekki alveg með gjaldeyrismálin á hreinu. En þessi jakki kemur mér alltaf í gott skap þannig að ég er sátt.“

3 „Þessar buxur er líka keyptar í Aftur og eru eftir sama hönnuð, Rakel Alegra. Þetta eru buxur með hanskaleður saumað utan á. Kemur smá út eins og maður sé í háum stígvélum. Fer sátt inn í sumarið í þessum buxum.“

4 „Þessi jakki er algerlega uppáhalds hjá mér. Ég keypti hann í Jör og hann er hannaður af Guðmundi Jörundssyni. Fullkominn í sniðinu og ég get farið allt í lífinu þegar ég komin í hann. Bið ekki um meir.“

5 „Ég fann þessa slá á markaði í Berlín. Hún er rúmlega 50 ára gömul. Það var maður að selja málverk og svo þessa slá. Mér fannst hún svo mögnuð að ég varð að kaupa hana. Bíð svo eftir einhverju dramatísku partíi til að geta farið í henni.“

HÖNNUN BOLLAR INNBLÁSNIR AF KAFFIPLÖNTUNNI

Þórhildur Ásmundsdóttir, nemi í Myndlistaskólanum í Reykjavík, fékk óvænt boð í starfsnám hjá hinu virta þýska hönnunarfyrirtæki KAHLA.

„Ég ákvað að taka kaffiplöntuna fyrir, hvaðan kaffibaunirnar og kaffið sjálft kemur. Munstrið utan á bollunum eru kaffiberin sjálf svo þetta hefur á sama tíma fagurfræðilegan eiginleika og nothæfan, því berin utan á bollanum gefa líka gripið fyrir sjálfan bollann,“ segir Þórhildur Ásmundsdóttir, nemi í Myndlistarskólanum í Reykjavík en kaffibollasett hennar vakti aðdáun þýska hönnunarfyrirtækisins Kahla og fékk Þórhildur í kjölfarið boð um starfsnám hjá fyrirtækinu.

Tólf nemendur í diplómanámi við myndlistarskólann fóru í heimsókn í postulínsverksmiðjuna í Þýskalandi ásamt tveimur kennurum, en Kahla og Myndlistaskólinn í Reykjavík hafa átt í samstarfi um nokkurt skeið. Þórhildur er einungis búin með eitt ár af diplómanáminu og því kom boðið um starfsnámið henni nokkuð á óvart. „Þetta er svolítil viðurkenning, sem er mjög skemmtilegt. Ég ætla að klára seinna árið í diplómanáminu hér heima áður en ég fer út í starfsnámið en það gefur mér líka meira svigrúm til þess að vinna og þróa hugmyndina á bak við kaffistellið betur. Það verður svo frábært að geta unnið að mínum eigin verkefnum í verksmiðjunni þeirra. Hér heima er engin sambærileg postulínsverksmiðja svo þetta er algjörlega það besta sem býðst.“

-ka

Þórhildur Ásmundsdóttir

Bollarnir koma í þremur stærðum. Munstrið er þrívítt og sest kaffið því innan í berin þegar drukkið er úr bollanum. MYND/HULDASIF

TROÐFULL BÚÐ

AF NÝJUM VÖRUM

20-40 %

AFSLÁTTUR

COSMO

Kringlunni

ÞÓRUNN ANTONÍA

FÓLK HELDUR OFT AÐ ÉG SÉ POPPSKINKA

Þórunn Antonía Magnúsdóttir er landsmönnum góðkunn en hún gegndi hlutverki dómara í þáttaröð Ísland Got Talent sem lauk á dögunum. Hún hefur þegar skipað sér sess meðal fremstu tónlistarmanna á Íslandi og á að baki farsælt samstarf við tónlistarmenn á borð við Beck og Berndsen. Hún skrifaði undir sinn fyrsta plötusamning aðeins nítján ára gömul. Þórunn er um þessar mundir að leggja lokahönd á nýja plötu sem hún vann ásamt Bjarna Magnúsi Sigurðarsyni, best þekktum úr hljómsveitinni Mínus, auk þess sem hún leikur hlutverk í kvikmyndinni Borgríki II.

Ólöf Skaftadóttir
olofs@frettabladid.is

Þórunn Antonía er að ljúka við nýja plötu, með Bjarna M. Sigurðarsyni. „Samstarf okkar Bjarna byrjaði á fyndnum nótum. Það var snjóstormur í fyrra og ég álpaðist á happy hour á Dillon, því vinkona mín átti afmæli. Og þarna sat Bjarni. Hann er svona týpískur rokkari, sat með bjór og var dálítið leiður á að líta. Ég hef kannast við hann lengi, og við fórum að spjalla og finnum þarna sameiginlegan punkt í okkar tónlistartilveru sem er Dolly Parton," segir Þórunn og hlær. „Og þaðan er allt sprottið. Við tengdum yfir tónlist og þá myndaðist vinskapur. Hann var að ganga í gegnum erfiða tíma og ég líka og við deildum mikilli reynslu saman. Það er gott að gera það í gegnum tónlist, hún hefur lækningamátt. Þannig að Bjarni sendi lag sem hann var að semja og ég söng yfir og svo hófust bara tónlistarkeðjubréf okkar á milli. Þetta kveikti í mér að fara að byrja að semja aftur. Ég hætti í erfiðu sambandi um það bil ári áður og var ekki búinn að gera það tilfinningalega upp. Það var í mér dálítil sorg og reiði sem er gott að gera upp með tónlist og finna nýja von í gegnum tónlistina. Samband okkar Bjarna er eiginlega mjög áhugavert og fyndið, því ég hef aldrei verið svona hugrökk að sýna neinum svona djúpt ofan í tónlistarsálina mína. Nema pabba mínum," segir Þórunn, en faðir hennar er tónlistarmaðurinn Magnús Þór Sigmundsson.

Í spandex og bjó til poppplötu

„Fólk heldur oft að ég sé poppskinka, sem er fyndið því það er svo mikið frávik frá mínum persónuleika. Ég er alin upp af pabba sem er hippi og syngur um álfa á kassagítar. Öll mín tónlist hefur verið þannig, eða allavega sprottið þaðan. En ég bjó náttúrulega lengi í útlöndum og því hefur sú tónlist kannski ekki mikið verið spiluð hér. En svo kom ég heim og skellti mér í spandexgalla og bjó til poppplötu og þá finnst öllum fráleitt að ég sé að syngja á kassagítar eftir það. En poppið var frávikið. Yndislegt og skemmtilegt frávik. Ég er bara hippastelpa inn við beinið."

Þórunn segir plötuna hafa verið erfiða í smíðum. „Ég horfði á mynd um Fleetwood Mac þegar ég var að vinna að plötunni, þar sem Stevie Nicks var að tala um gerð Rumors. Þar voru tvö pör í hljómsveitinni, allir að skilja og allir að sofa hjá öllum, allt í hakki og einu samskiptaleiðirnar voru að þau sögðu frá því hvernig þeim leið í gegnum tónlistina. Ég tók þetta til mín. Þetta er hugrekkisplata og ég er að vera ofboðslega einlæg með tilfinningar mínar. Fyrir vikið var erfitt að smíða plötuna því að þegar maður opnar sig svona mikið tilfinningalega þá er maður svo auðsærður en það er bara hluti af því að þroskast sem tónlistarmaður. Ég held að þetta hafi verið svipað ferli hjá okkur báðum," útskýrir Þórunn og bætir við að Bjarni hafi verið duglegur að draga hana áfram í tónsmíðunum. „Ég hafði ekki alltof mikla trú á sjálfri mér á þessum tíma, eftir sambandsslitin. En eftir á að hyggja hefur þetta verið dásamlegur tími og lærdómsríkt. Við erum að taka plötuna upp á morgnana sem er algjörlega nýtt fyrir mér. Ég hef gefið út plötur í gegnum tíðina og verið í hljómsveitum og það er eiginlega alltaf kvöld- eða næturvinna. Og það er soldið viðloðandi í tónlistinni og jafnvel að fólk sé að drekka og djamma á meðan. En þetta ákváðum við að taka föstum tökum – bara 9 to 5, eins og Dolly segir og afraksturinn er allt öðruvísi plata en áður. Ég er rosalega stolt af henni," útskýrir Þórunn, og bætir við að margir hafi lagt hönd á plóg. Meðal gestasöngvara eru Snorri Helgason, Mr. Silla og Emiliana Torrini, og Vala Gestsdóttir spilar á víólu.

Þórunn Antonía segir væntanlega plötu hafa verið erfiða í smíðum. „Þetta er hugrekkisplata og ég er ofboðslega einlæg með tilfinningar mínar." Þórunn og Bjarni ætlaa að gefa plötuna út sjálf. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fólk stelur tónlist

Þórunn og Bjarni gefa plötuna út sjálf, og sækja til þess styrki í gegnum Karolina Fund. „Við ákváðum að gefa út sjálf af því að tónlistarbransinn er í einhverju gili á milli fortíðar og framtíðar. Fólk stelur tónlist, sem er alveg skiljanlegt miðað við hvernig þessi heimur er að þróast, en fyrir vikið eru margir sem geta ekki gefið út plötur því fólk borgar ekki fyrir þær. Það er ekkert mál að ýta á einn takka og vera kominn með vöruna, en að baki vörunni liggur vinna. Ég veit um marga sem spiluðu síðustu plötuna mína, en þeir voru öllu færri sem keyptu hana," segir Þórunn og hlær. „Þannig að við ákváðum að fara í gegnum Karolina fund sem er fjármögnunarsíða á netinu þar sem fólk getur keypt plötuna fyrirfram, bókað tónleika eða hreinlega styrkt okkur í þessari útgáfu," útskýrir hún. „Við lifum á breyttum tímum og það er rosa margt að gerast – líka í því að finna einhverjar leiðir til þess að tónlistarmenn fái borgað – ein leiðin er til dæmis að fara mikið á tónleikaferðalög, en það hentar ekki öllum."

Furðulegt að vera ólétt

Það verður erfitt fyrir Þórunni að fara í tónleikaferðalag á allra næstu misserum, því hún er komin sex mánuði á leið að sínu fyrsta barni og komst nýlega að því að hún á von á lítilli stelpu.

„Maður getur tekið barn með sér hvert sem er!" segir Þórunn, og hlær. „En ég er spennt að verða mamma. Þetta var fallegt slys. Storkurinn kom bara á fullri ferð inn um stofugluggann og brotlenti á gólfinu. Þetta var sem sagt ekki planað. En ég er svo forlagatrúar að ég held að það sem gerist í lífinu sé þrennt: það sem maður kallar á, það sem maður þarf, og það sem er hollt fyrir mann og ég held að þetta barn sé allt þetta. Ég var tilbúin í næsta kafla í lífinu og ég var búin að segja það upphátt við al-

GOLF

FÖSTUDAGUR **30. MAÍ 2014**

Stefna á atvinnumennsku

Ragnar Már Garðarsson og Sunna Víðisdóttir unnu Nettómótið í golfi um helgina. Þau eru bæði á skólastyrk í Bandaríkjunum og stefna á atvinnumennsku. **BLS. 2**

Útpældur klæðnaður

Tímaritið Golf Digest valdi best klæddu golfara ársins 2013. **BLS. 4**

Bakmeiðsl algengust

Kírópraktorinn Magni Bernhardsson segir mikilvægt að viðhalda sveiflunni á veturna. **BLS. 6**

MERKTU
ÞÍNAR KÚLUR!

MERKITÚSS FYRIR
GOLF SKAPALÓN

Nú er um að gera að sérmerkja goflkúlurnar fyrir sumarið ! Þrír litir og fylgir sér skapalón með.

999 kr.

GOLFIÐ
MINNISBLOKK

Snilldarbók með skorkortum ásamt blaðsíðum fyrir mikilvæg minnisatriði. Fáanleg í 4 litum - stærð 10 x 14.5 sm.

1.899 kr.

5%
afsláttur af ÖLLUM VÖRUM einnig tilboðum

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

PENNINN Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is
www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum.
Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Sigurvegararnir báðir á skólastyrk

Ragnar Már Garðarsson úr GKG og Sunna Víðisdóttir úr GR stóðu uppi sem sigurvegarar á Nettómótinu á Eimskipsmótaröðinni um síðustu helgi. Þau eru bæði á skólastyrk í Bandaríkjunum og stefna bæði á atvinnumennsku í.

Fyrsta umferð Eimskipsmótaraðarinnar í golfi, Nettómótið, fór fram um helgina. Tveir ungir kylfingar stóðu uppi sem sigurvegarar; þau Ragnar Már Garðarsson, nítján ára, úr Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar og Sunna Víðisdóttir, tuttugu ára, úr Golfklúbbi Reykjavíkur en hún er ríkjandi Íslandsmeistari í höggleik. Ragnar fagnaði sínum fyrsta sigri á mótaröðinni. „Þetta var mjög skemmtilegt og gefur mér aukið sjálfstraust,“ sagði hann að keppni lokinni.

Mótið fór fram á Hólmsvelli í Leiru. Aðstæður voru erfiðar báða keppnisdagana. Fyrri daginn voru leiknar tvær umferðir eða 36 holur en síðari 18 holur. Ragnar var samtals á 220 höggum eða 4 höggum yfir pari vallarins. Sunna var á 234 höggum eða 18 höggum yfir pari.

Bæði Ragnar og Sunna eru á golfstyrk í Bandaríkjunum. Ragnar í Lake Charles í Louisiana en Sunna í Elon University í Norður-Karólínu. Þau stefna bæði á atvinnumennsku í framtíðinni.

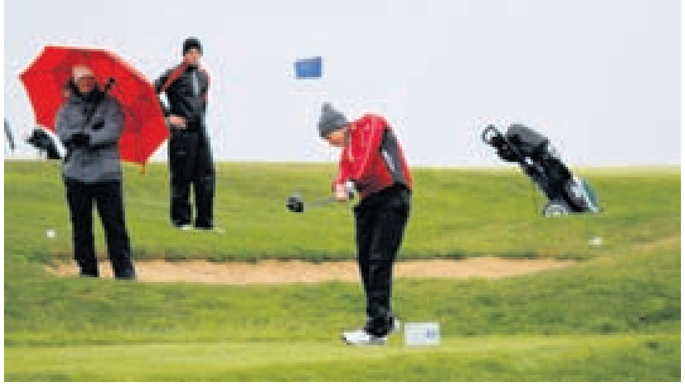
„Ég er að læra fjármálafræði og tölfræði og útskrifast með BS í báðum greinum. Þetta er fullt nám en við það bætast golfæfingar og mót,“ segir Sunna. Hún byrjaði í golfi tólf ára gömul. Áhuginn kviknaði fljótlega upp úr því. Sunna segir frábært tækifæri að fara á skólastyrk en það borgar sig að byrja snemma. „Þjálfararnir ytra hafa bara örfáa styrki til umráða og velja aðeins þá bestu.“

Sunna segir drauminn að fara í atvinnumennsku. „Ég útskrifast eftir tvö ár. Þá mun ég taka stöðuna og sjá hvar ég stend. Ég hef svo alltaf námið í bakhöndinni.“ Sunna stefnir á að halda Íslandsmeistaratitlinum en Íslandsmótið í höggleik fer fram á Leirdalsvelli dagana 24.-27. júlí. Hún segir þó ólíklegt að hún geti unnið stigakeppnina enda kemur hún til með að missa af einhverjum mótum á Eimskipsmótaröðinni þar sem þau skarast við mót erlendis.

Ragnar Már var að ljúka sínu fyrsta ári í viðskiptafræði í Louisiana en ætlar að skipta yfir í fjármálafræði. Hann segir frábært að lengja golfsumarið á Íslandi og fá tækifæri til að spila úti í hitanum. Hann er að vonum ánægður með sigurinn um síðustu helgi en þar skákaði hann mörgum eldri og reyndari kylfingum. „Þetta eykur sjálfstraustið,“ segir Ragnar.

Næsta mót hefst á Strandavelli á Hellu í dag og stefnir Ragnar á topp fimm. „Langtímamarkmiðið er svo að komast á PGA-mótaröðina.“

Hingað til hefur aðeins einn íslenskur kylfingur, Ólafur Björn Loftsson, tekið þátt í henni.



Lokahringurinn var viðburðaríkur. Ragnar lék síðari níu holurnar á þremur höggum undir pari vallar og dugði það til sigurs.

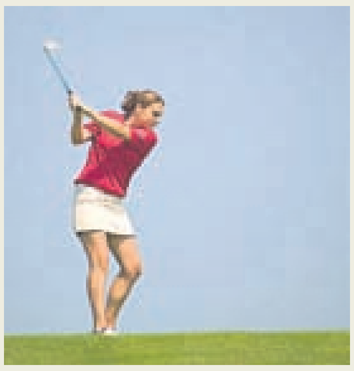
Sunna leikur með Elon-háskólaliðinu í Bandaríkjunum og hefur náð góðum árangri þar í vetur.

Andri Þór Björnsson, Ragnar Már Garðarsson og Bjarki Pétursson eftir mótið um helgina. Ragnar var í fyrsta sæti á 220 höggum. Andri og Bjarki spiluðu báðir á 222 höggum og deildu því öðru og þriðja sætinu.

Karen Guðnadóttir lék á 240 höggum, Sunna Víðisdóttir á 234 og Guðrún Brá Björgvinsdóttir á 236.

HLUSTAÐ Á TÓNLIST Í GOLFI

Tónlistarhlustun í daglegu lífi hefur aukist mikið undanfarin ár og nú er svo komið að golfarar eru farnir að spila með tónlist í eyrunum. Sumir golfarar taka ekki vel í þessa nýjung á meðan öðrum finnst hún bráðnauðsynleg. Tónlistarhlustunin getur, auk þess að vera skemmtileg fyrir þann sem hlustar, bætt golfið. Mörgum finnst tónlistin veita hugarró og aukna orku til að ýta burtu neikvæðum hugsunum. Golfarar ofhugsa oft og tíðum sveifluna sína en þegar hlustað er á góða tónlist eru meiri líkur á að undirmeðvitundin taki völdin og sveiflan verði betri. Þetta er svipað því að keyra bíl á meðan hlustað er á tónlist, undirmeðvitundin tekur völdin og allt í einu er leiðarenda náð.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512-5447
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 68519 05/14

Þú nýtur þessara hlunninda:

- Þú greiðir ekkert gjald fyrir golfsettið þegar þú ferðast með Icelandair.
- Þú færð ýmis tilboð á golfvöllum hér heima og erlendis og hjá samstarfsaðilum Icelandair Golfers.

Innifalið í 6.900 kr. árgjaldi er m.a.:

- 2.500 Vildarpunktar
- 2.000 kr. gjafabréf í Saga Shop Collection
- 100 æfingaboltar í Básum
- Merkispjald á golfpokann

Icelandair Golfers er klúbbur sem auðveldar þér að spila golf út um allan heim.

\+ **Skráðu þig í Icelandair Golfers á www.icelandairgolfers.is**

Meðlimir með Premium Icelandair American Express®
frá Kreditkorti greiða ekkert árgjald í Icelandair Golfers

ICELANDAIR Golfers

Allt fyrir fyrsta hringinn

Golfbrautin, golfverslun við Ármúla 40, býður úrval golfvara á góðu verði.

Við bjóðum gott úrval af golfsettum og öðrum golfvörum fyrir byrjendur og lengra komna. Ekk skaðar að verðið er hagstætt og góð ráð eru veitt. Það getur verið hentugra að byrja á ódýrari græjum, meðan fólk er að prófa sig áfram í sportinu en við bjóðum að sjálfsögðu einnig upp á dýrari kylfur,“ segir Bragi Jónsson í versluninni Golfbrautinnni að Ármúla 40.

Verslunin breytti nýlega um nafn en hún hét áður Golfoutlet. Í versluninni er að finna allt sem þarf til golfiðkunar, golfsett, stakar kylfur, kerrur, pokar, golfboltar og aukahlutir svo fátt eitt sé nefnt.

„Við eigum einnig mikið úrval af fatnaði á golfspilara. Meðal annars léttan og lipran regnfatnað frá ProQuip, sem Ryder liðið í Evrópu hefur notað í yfir þrjátíu ár. ProQuip er skoskt merki sem hentar íslenskum aðstæðum mjög vel,“ útskýrir Bragi.

„Við erum einnig með mjög skrautlegan og litríkan fatnað frá Ryoal & Awsome. Þetta eru flíkur sem gaman er að eiga í skápnum fyrir sérstök tækifæri á golfvellinum. Við eigum talsvert til á lager en pöntum að sjálfsögðu fyrir viðskiptavini það sem hentar. Hjá okkur starfar reynslumikið starfsfólk sem leiðbeinir viðskiptavinum og hjálpar til við að finna búnað sem hentar.“

Nánari upplýsingar er að finna á www.golfbrautin.is

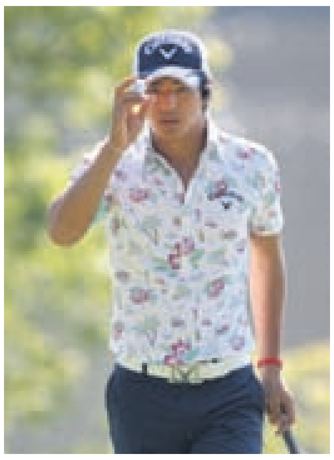
Bragi Jónsson, eigandi verslunarinnar Golfbrautarinnar í Ármúla 40. „Hjá okkur starfar reynslumikið fólk sem leiðbeinir viðskiptavinum og hjálpar til við að finna búnað sem hentar.“ mynd/gva

Gott úrval er að finna í versluninni Golfbrautinni.

Stællegustu golfararnir

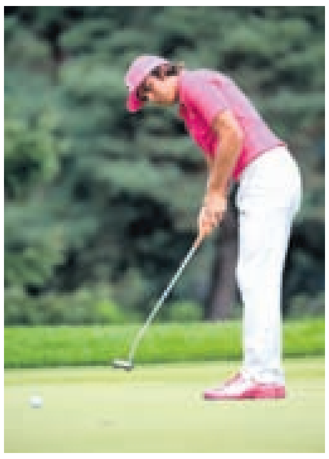
Þótt golf snúist fyrst og fremst um íþróttina er óhætt að segja að flottur fatnaður skipti golfara heilmiklu máli. Ekki má mæta í hvaða lörfum sem er á völlinn, sérstaklega ef um er að ræða fræga kylfinga á stórmótum. Tímaritið Golf Digest valdi í lok síðasta árs best klæddu golfara ársins 2013.

RYO ISHIKAWA



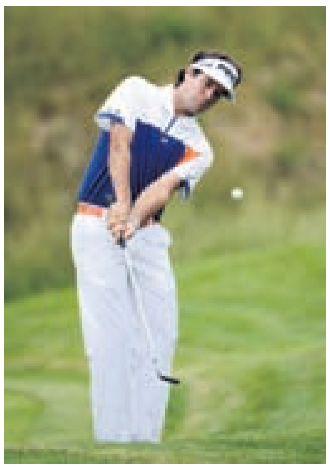
Japanski kylfingurinn Ryo Ishikawa er afskaplega smart í tauinu. Hann klæðist Callaway-golffatnaði sem framleiddur er í Japan og þykir bæði flottur og nútímalegur. Þá er Ishikawa íþróttamannslega vaxinn og þykir bera vel litrík og aðsniðin fötin. NORDICPHOTOS/GETTY

RICKIE FOWLER



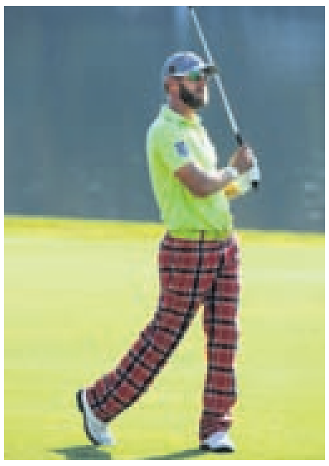
Hinn 26 ára gamli Rickie Fowler er þekktur fyrir að klæðast litríkum fatnaði. Hann hefur til dæmis klæðst appelsínugulu frá toppi til táar. Oftast blandar hann þó sterkum litum við hlutlausa. Þó klikkar hann aldrei á því að klæðast golfskóm í stíl við fötin.

BUBBA WATSON



Örvhenti golfarinn Bubba Watson frá Bandaríkjunum klæddist á síðasta ári bol sem þótti gefa góða vísbendingu um hvernig golftíska ársins 2014 yrði. Lítil skærlit svæði á stærri og hlutlausari flötum. Appelsínugula beltið dregur enn betur fram apelsínugula litinn í bolnum.

GRAHAM DELAET

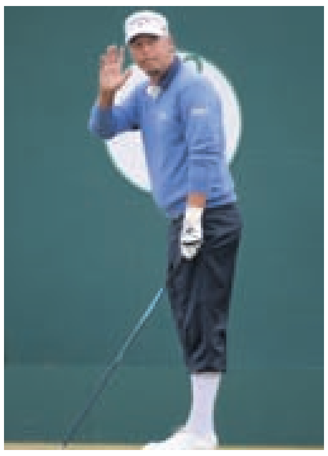


Graham DeLaet frá Kanada kætir áhorfendur oft með skemmtilegu litavali og glaðlegum mynstrum.

BILLY HORSCHEL

Billy Horschel vakti verðskuldaða athygli fyrir þessar buxur sem skreyttar eru kolkröbbum. Sitt sýndist hverjum um smekklegheitin en hann fær stig frá Golf Digest fyrir hugrekki. Búist er við að Horschel muni halda viðteknum hætti og mæta í skrautlegum klæðum á golfmót í ár.

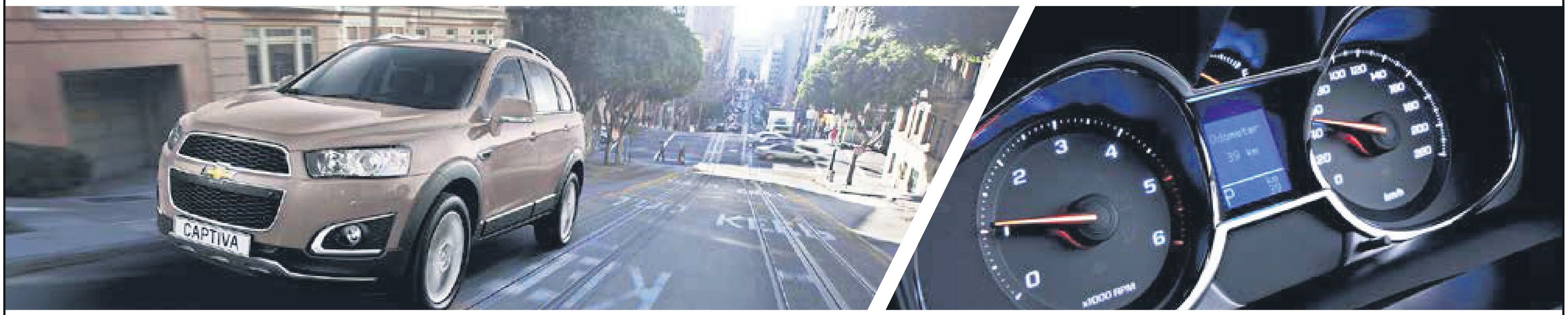
FREDRIK JACOBSON



Hinn sænski Fredrik Jacobson klæðist fötum frá Oscar Jacobson en línan er mjög vinsæl í Svíþjóð. Jacobson hefur góðan stíl að mati Golf Digest en fær einnig fjölmörg stig fyrir frumlegheit, gleði og það að láta ekki aðra segja sér hverju hann skuli klæðast.

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET



FÁÐU MEIRA...

SPARK
VERÐ FRÁ:
1.790.000.-
LS BENSÍN 1.0L
BSK • 5 SÆTA

2014 IIHS TOP SAFETY PICK+

Chevrolet Spark hlaut hæstu einkunn í sínum flokki hjá Bílaöryggis-stofnun Bandaríkjanna

Bíll á mynd: Chevrolet Spark LTZ

ÖRYGGI, BÚNAÐUR OG ÞÆGINDI FYRIR FJÖLSKYLDUNA – STÓRA SEM SMÁA

Fjórhjóladrifinn Captiva og metsölubíllinn Spark eru með ríkulegan staðalbúnað og jafnframt á sérlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn – sjáðu meira á benni.is.

CAPTIVA
VERÐ FRÁ:
5.490.000.-
LT DÍSEL 2.2L • 184 HÖ
SSK • 7 SÆTA

4WD
Fjórhjóladrifinn

Bíll á mynd: Chevrolet Captiva LTZ

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bakmeiðsl algengasti vandi golfara

Kírópraktorinn Magni Bernhardsson er sérhæfður í golfmeiðslum. Hann segir mikilvægt að iðkendur viðhaldi sveiflunni á veturna.

Að sveifla golfkylfu er frekar sérhæft átak og hreyfing sem flestir gera lítið af í daglegu lífi; sérstaklega kyrrsetufólk," segir Magni Bernhardsson, D.C. kírópraktor með sérhæfingu í golfmeiðslum jafnt sem íþróttameiðslum.

Magni starfaði með PGA-golfkennaranum Justin Stout í Bandaríkjunum árið 2007. Þar TPI-hreyfi- og styrktargreindi hann nemendur Stouts, ásamt því að nota kírópraktískar aðferðir til að auka hreyfanleika iðkenda.

„Að rjúka af stað í vikulanga golfferð, eða nota fyrstu dagana þegar hitna fer í veðri til að spila nokkra hringi í röð, er ekki alveg það sniðugasta sem við getum gert fyrir bakið," segir Magni og útskýrir hvers vegna:

„Þá geta myndast bólgur sem valda ómældum óþægindum og tognanir sem eru lengi að jafna sig og koma sér illa þegar horft er á að golftímabilið hérlendis er eingöngu fimm til sex mánuðir."

Magni starfar á Kírópraktorstofu Íslands, þangað sem margir leita með meiðsl eftir fyrstu golfhringi sumarsins.

„Flestir eiga það sameiginlegt að hafa ekki viðhaldið því sérhæfða átaki sem golfsveiflan er. Oft eru undirliggjandi vandamál og löng bakmeiðslasaga sem vert er að skoða og þá best að taka stafræna röntgenmynd sem við framkvæmum á stofunni hjá okkur og reynum að finna aðalorsökina fyrir þessum vanda og leiðrétta."

Undirbúningur fyrir tímabilið

Til að viðhalda hreyfigetu og undirbúa sig fyrir golftímabilið segir Magni best að líkja eftir golfsveiflu og gera 20 til 30 sveiflur daglega, jafnvel án kylfu.

„Best er að æfa sig rólega og yfirvegað svo unnt sé að finna hvernig vöðvarnir vinna og gera svo bolvindu eftir sveiflurnar. Leggist á bakið, haldið annarri hendi beint út til hliðar frá líkamanum og haldið öxlinni niðri. Farið með gagnstæðan fót yfir á móti þannig að þið finnið góða teygju í mjóbakið. Haldið í 15 til 20 sekúndur og endurtakið tvisvar sinnum báðum megin."

Magni ráðleggur einnig eftirfarandi teygjuæfingar:

„Að teygja í 5 til 10 mínútur á hverjum degi skilar miklum árangri til lengri tíma og minnkar líkur á meiðslum í framtíðinni. Nægur hreyfanleiki er undirstaða góðrar golfsveiflu."

Fyrir golfiðkendur sem hafa verið duglegir að slá af mottunum í vor og finna fyrir eymslum í olnbogum og úlnliðum mælir Magni eindregið með eftirfarandi:

„Nuddið kælikremi vel á þessi svæði og gerið það á hverju kvöldi þar til verkirnir hverfa. Það er mjög algengt að átakið sem myndast við höggið þegar kylfan lendir á mottunni myndi bólgur og þær geta verið lengi að hverfa ef ekkert er að gert."

Magni hvetur alla golfiðkendur að hita vel upp fyrir golfhringinn.

„Golfsveifla er mikið álag á liði og vöðva því hreyfingin er snögg og kraftmikil. Hitið því alltaf upp fyrir golfleik á sama hátt því það eykur stöðugleika á fyrsta teig. Látið meta hvaða æfingar og teygjur henta ykkur best til að koma í veg fyrir meiðsl og njótið þess að spila golf án verkja."

Magni Bernharðsson kírópraktor segir golfsveiflu vera mikið álag á liði og vöðva og bakmeiðsli því vera algeng hjá golfiðkendum. MYND/GVA

Fyndni Feherty

Fyrir leikmann getur heilt mót í þessari mjög svo hæggengu íþrótt, golfi, virst engan enda ætla að taka, undir muldrandi og eintóna lýsingu sjónvarpsþular. Fyrrverandi atvinnugolfarinn og lýsandinn David Feherty er þó þeim eiginleika gæddur að jafnvel þeir sem ekki nokkurn einasta áhuga hafa á golfi geta fylgst með. Feherty er svo fyndinn.

Eftirfarandi tilvitnanir í Feherty eru fengnar af www.justo-oneliners.com.

„Hann er sem betur fer 22 ára svo hægri úlnliðurinn ætti að vera sterkasti vöðvinn í líkama hans." (Um úlnliðsmeiðsli Rorys McIlroy.)

„Að horfa á Phil Mickelson spila golf er eins og að horfa á drukkinn mann elta blöðru á bjargbrún."

„Þetta er eins og einhentur maður að glíma við snák inni í símaklefa." (Um golfsveiflu Jims Furyk.)

„Golfsveifla Jims Furyk er eins og kolkrabbi að detta niður úr tré."

„Þessi bolti er svo langt til hægri að Michael Moore ætti að búa til heimildarmynd um hann."

„Þessi bolti er svo langt til vinstri að Lassie fyndi hann ekki þótt hann væri vafinn inn í beikon."

„Eina leiðin til að eyðileggja fallegan dag sem þennan væri að spila á honum golf."

„Honum er ekki treystandi til að setjast rétt á klósettskál." (Um Cary McCord golflýsanda.)

BRIDGESTONE HiPPO Lynx Titleist NIKEGOLF PING PINNACLE SPALDING JOHN LETTERS

GOLFVÖRUR Á GÓÐU VERÐI

Golfkylfur og golfsett fyrir karla, konur og börn

Gæðavörur á góðu verði. Við leggjum áherslu á vörur fyrir byrjendur og meðalgóða kylfinga.

Pútter frá 4.690 kr.
Stök járn frá 4.900 kr.
Driver frá 11.900 kr.
1/2 golfsett í poka frá 29.900 kr.
1/1 golfsett í poka frá 58.395 kr.

Komið aftur: járnasett, brautartré, driverar, wedge 48°–60° og pokar. Frábærar golfvörur á viðráðanlegu verði.

PROQUIP fatnaður

PROQUIP hefur verið regnfatnaður Ryder Cup-liðs Evrópu í yfir 30 ár. Mjög vandaður regnfatnaður, léttur og lipur. Vatnsheldur, vindheldur og andar vel. Vatnsvarðar ullarpeysur (showerproof) í mörgum litum, einnig til vindheldar.

Jakkar frá 18.900 kr.
Buxur frá 15.900 kr.
Ullarpeysur frá 14.900 kr.
Vindvesti frá 9.900 kr.

LAZER fjarlægðarkíkjar

Nettir og auðveldir í notkun, nákvæmir og fljótir að mæla. Scan og pinnastilling. Taska fylgir.
Verð frá 27.900 kr.

Golfkerrur

Þriggja hjóla frá 10.900 kr.
Clicgear 39.800 kr.
Rafmagnskerrur frá 89.900 kr.

Buxur, bolir, húfur, pils

Herra: síðbuxur, stuttbuxur og hnébuxur, mikið litaval. Sokkar og bolir í stíl.
Dömu: síðbuxur, stuttbuxur og pils, margir litir. Bolir, 3 litir í stíl.
Húfur í 12 litum. Sjá nánar á heimasíðu eða í verslun.

Golfpokar, ferðapokar – mikið úrval og gott verð

Ferðapokar á hjólum frá 9.490 kr.
Burðarpokar frá 9.900 kr.
Kerrupokar, 14 hólfa frá 17.765 kr.

Vatnaboltar

Aðeins þvegnir
A-flokkur: eins og nýir en um helmingi ódýrari, **verð frá 1.590 kr.**
B-flokkur: smá skrámur og mun ódýrari, **verð frá 1.290 kr.**
Allar helstu tegundir

Golfboltar

Frá Titleist, Nike, Precept, Bridgestone, Pinnacle o.fl.

Opið:
Virka daga 10–18
Laugardaga 11–15

Golfbrautin
GOLFVERSLUN

Ármúla 40 · Sími 553 9800 · www.golfoutlet.is

Rafknúnar kerrur, gæðalegir bílar og tískufatnaður hjá Icegolf

Icegolf netverslun býður upp á rafmagnsgolfkerrur með eða án fjarstýringar, Excar-golfbíla sem reynst hafa mjög vel á íslenskum golfvöllum og tískufatnað í golfið á góðu verði. Hjónin Magnús Ólafsson og Dýrleif Arna Guðmundsdóttir eru eigendur Icegolf.

„Bílarnir frá okkur hafa verið algjörlega gallalausir og ekki hefur komið upp eitt einasta viðgerðartilfelli," segir Magnús Ólafsson sem stendur hér við einn af bílunum sem hægt er að kaupa í gegnum Icegolf. MYND/ VILHELM

Rafmagnsgolfkerrurnar eru orðnar nokkuð vinsælar," segir Magnús Ólafsson annar eigandi netverslunarinnar Icegolf.is. Verslunin býður meðal annars upp á rafknúnar golfkerrur sem hægt er að fá með eða án fjarstýringar.

Léttir fólki sporin

„Hægt er að ganga með fjarstýringu í hendinni og stjórna kerrunni þannig. Þó er algengara að fólki haldi í kerruna en þar sem hún er rafknúin tekur hún ekkert í," segir Magnús og bendir á að kerran létti fólki sporin og spari kraftana. „Með þessu móti fær fólk að njóta golfsins betur og nýtir orkuna í golfið en ekki að ýta kerrunni á undan sér."

Kerrurnar eru búnar lithium-batteríi sem er minna, léttara og meðfærilegra en aðrir rafgeymar auk þess sem það er ekki eins viðkvæmt fyrir hleðslu. Þá dugar hleðslan í þrjá golfhringi.

Magnús segir kerruna auðvelda í notkun. „Hún er brotin saman svipað og venjuleg kerra. Þá er hraðastillir á kerrunum svo hægt sé að stilla á þann gönguhraða sem hverjum og einum hentar. Síðan fylgir með mælir sem sýnir hversu mikið er eftir á batteríinu," segir Magnús og bætir við að kerruna megi fá með aukahlutum á borð við glasa- og regnhlífahaldara.

„Við höfum verið með kerrurnar í nokkuð mörg ár og hafa þær reynst mjög vel. Þá sakar ekki að þær eru á afar góðu verði, aðeins 95 þúsund krónur."

Golfbílar á góðu verði

Excar-golfbílarnir sem Icegolf hefur til sölu hafa verið í notkun á Íslandi í fjögur ár og hafa reynst afar vel. „Svona bílar hafa til dæmis verið notaðir hjá GKG, á Hellishólum og í Vestmannaeyjum. Þar hafa þeir verið notaðir samhliða golfbílum frá öðrum merkjum. Bílarnir frá okkur hafa verið algjörlega gallalausir og ekki hefur komið upp eitt einasta viðgerðartilfelli. Þá eru þeir yfirleitt teknir fram yfir aðra bíla," lýsir Magnús.

Bílarnir eru rafknúnir og búnir amerískum Trojan-rafgeymum sem þykja þeir bestu á markaðnum að sögn Magnúsar. „Þeir halda mjög vel hleðslu og fara auðveldlega tvo golfhringi á einni hleðslu."

Verð bílanna segir Magnús áður óþekkt fyrir nýja golfbíla. „Við erum að selja þá á 899 þúsund krónur."

Vinsælir við sumarbústaði

Excar-golfbílarnir hafa bæði verið keyptir af golfklúbbum og einstaklingum. „Það hefur færst mjög í vöxt að einstaklingar eigi slíka bíla, bæði hér í bænum en ekki síst þar sem golfvellir eru við sumarhús, til dæmis við Kiðjaberg, Öndverðarnes og víða í Biskupstungum. Þar ekur fólk bara á golfbílunum frá sumarbústöðunum niður á völl og til baka," segir Magnús.

Geta stundað golfið lengur

Ástæður fyrir því að einstaklingar fjárfesta í golfbíl eru nokkrar. „Þetta eru eins og ég sagði áður sumarbústaðaeigendur en einnig eldra fólk, með skerta hreyfigetu," segir Magnús og bendir á að golfbíllinn opni golfíþróttina fyrir stærri hópi. „Hann gerir til dæmis eldra fólki kleyft að stunda golfið mikið lengur en það gat áður gert."

Lítill munur á brennslu

Magnús segir útbreiddan misskilning að golfarar vilji heldur ganga brautirnar til að fá hreyfingu út úr golfinu. „Búið að kanna hversu miklu menn brenna við að ýta kerrunni á undan sér. Þannig fara um 1500 kaloríur á einum golfhring. En, að fara svipaða leið á golfbíl útheimtir 1200 kaloríur. Munurinn er því lítill," upplýsir Magnús. Ástæðuna fyrir þessum litla mun segir hann vera að þrátt fyrir bílinn þurfi að ganga heilmikið, í leit að kúlum eða til að komast á teig.

Tískulegur golffatnaður

Dýrleif Arna Guðmundsdóttir, eiginkona Magnúsar, er hinn eigandi Icegolf og á veg og vanda af því að velja þau glæsilegu föt sem fá má í netversluninni.

Icegolf er með fatnað frá Nico, Poodle og G-Mac.

„Við flytjum inn fatnað frá Nivo Kanada, Poodle Hollandi og G-Mac í Bretlandi. Þetta er allt hágæðafatnaður en á mjög góðu verði," segir Dýrleif.

Fötin eru ekki hin hefðbundnu golfföt. „Þetta eru ekki þessar týpískar pólóskyrtur og peysur heldur minna meira á tískufatnað. Til dæmis erum við með mjög vinsæla golfkjóla , pils, peysur og leggings sem hægt er að nota bæði í golfið og utan vallar," segir Dýrleif og bendir á að fötin séu ekki aðeins vinsæl meðal golfara enda þyki þau bæði smart og mjög þægileg. Allir ættu að finna eitthvað fyrir sig enda er hægt að fá föti í stærðum frá 0 og upp í 16.

Tískustraumar eru áberandi í golffatnaðinum frá Nivo og Poodle. „Bestu meðmælin eru kannski þau að margar atvinnukonur klæðast fatnaði frá þessum merkjum svo og að viðskiptavinir okkar koma aftur og aftur," segir Dýrleif.

Icegolf býður einnig upp á golfhanska frá Kakadu í Ástralíu. „Þeir eru úr ekta kengúruleðri og endast mun betur en aðrir hanskar auk þess sem þeir virka bæði í rigningu og sól."

Dýrleif heldur reglulega opið hús í heildsölunni til að fólk geti komið að skoða og máta.

Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Icegolf Netverslun og á www.icegolf.is.

Rafknúnar golfkerrur auðvelda fólki gönguna á golfvellinum.

heiminn. Ég er ekki týpan sem myndi plana svona. Ég vissi alltaf að mig langaði að verða mamma, hvenær eða hvort það myndi gerast hafði ég ekki hugmynd um, en það er einhver stúlka sem vill að ég verði mamma hennar. “

„Það að vera ólétt er eins og að vera í þætti af Twilight Zone allan sólarhringinn. Þetta er dásamlegt og kraftaverk og allt sem fólk talar um, en líka bara furðulegt, skrýtið og maður breytist og fólk breytist og talar öðru vísi við mann. Fyrst þegar ég varð ólétt, í nettu sjokki, fór ég á netið og allar greinar um óléttu byrja á „Til hamingju með litla kraftaverkið þitt“. Þetta er eitthvert samsæri heimsins að óléttar konur eða verðandi mæður mega ekki segja neitt neikvætt um þetta ástand, því þá gætu framtíðarmæður hætt við að eignast börn. Það taka allir þátt í þessu leikriti. Ég er ekki að kvarta, ég hlakka ekkert smá til að fá þennan snilling í heiminn. Og þetta verður dásamlegt, en manni er vafið í bómull og fólk er svolítið að ljúga að manni,“ segir Þórunn og hlær.

Settirðu sýru í kaffið mitt?

„Fyrstu þrír mánuðirnir voru hreint út sagt ekki skemmtilegir. Það var spennandi tilhugsun að verða móðir, en frá fyrsta morgni hugsaði ég, guð, hvað þetta á eftir að verða lengi að líða? Mér var óglatt frá morgni til kvölds og ég var með skringilega kvilla eins og blóðnasir og svo blindaðist ég um stund,“ rifjar Þórunn upp, létt í bragði. „Við mamma sátum hvor á móti annarri að drekka kaffi og ég sagði við hana, mamma, settirðu nokkuð sýru í kaffið mitt? Þú ert nefnilega með svo fína regnbogakórónu!“

„En ég hef verið mjög heppin. Ég er ekki frá því að ég sé rólegri og hlæi meira. Mér finnst líka fyndið að fólk er mikið að segja mér að ég sé svo hress, ólétt kona og að ég vaki svo lengi. Ég veit aldrei við hvað er verið að miða. Eins og óléttar konur séu síöskrandi, mjög lasnar og meira og minna sofandi.“

Ólétt allt sambandið

Þórunn á von á barninu með kærasta sínum, Hjalta Haraldssyni, tæknimanni á RÚV. „Við hittumst og þetta gerðist og það gengur vel. Ég held að það sé furðulegt að verða óléttur í sambandi, burtséð frá því hvort sambandið er nýtt eða gamalt. Það breytir áherslunum og fólk þarf að kynnast upp á nýtt með barn í huga hvort sem er. Við erum glænýtt par, splunkunýtt og ég varð ólétt strax. Mér finnst ég hafa tekið fallega á þessu, en auðvitað er þetta skrýtið. Við höfum ekki alveg þessa reynslu til að byggja á, fullt af skemmtilegum sögum áður en ég varð ólétt og ég hlæ mikið að því. Allan tímann sem við höfum þekkst hef ég verið ólétt! Ég sé bara svo mikinn húmor í þessu. Eins og ég segi, þá var þetta fallegt slys og lífið er bara alls konar og fólk verður til allavega og hver veit hvað verður. Við erum að minnsta kosti saman og erum að hafa gaman af lífinu og tækla þetta vel. Það er engin fullkomin uppskrift. Ég er skilnaðarbarn, foreldrar mínir skildu þegar ég var þriggja ára og það var erfitt, en þau fóru svo sitthvora leiðina og fundu bæði ástina og eru með þeim mökum í dag. Þannig að ég á fjóra foreldra. Ég tel að ef það er nóg af öryggi og ást í lífi barns, þá ertu að gera rétt og ég er ekki stressuð að verða móðir. Ég hef mikla ást að gefa og reyni alltaf að vera einlæg og hreinskiptin. Það er auðvitað stórfurðuleg tilhugsun að bera ábyrgð á lítilli manneskju og ég verð að viðurkenna að ég hef fengið kvíðakast yfir því en þetta er líka svo fallegt. Það kemst enginn frá lífinu lifandi, við deyjum öll og þarna er ég búin að bóka það að ég skilji eitthvað eftir mig.“

Myndaalbúmið

Þórunn með guðdóttur sína, Elísabetu Antoníu. Þórunn með pabba sínum eftir að hafa unnið söngvakeppni grunnskólanna 12 ára gömul. Þórunn og bróðir hennar, Baldvin.

BAKSTUR EFTIRRÉTTIR SEM ÞARF EKKI AÐ BAKA

Mörgum finnst ekkert sérstaklega gaman að baka en vilja samt bjóða upp á dýrindiseftirrétti sem eru sætir í munni. Bakaraofninn er heldur ekki mikill vinur sumra. Lífið býður hér upp á þrjár girnilegar uppskriftir að eftirréttum sem þarf ekkert að baka heldur aðeins hræra saman nokkrum hráefnum og skella í kæli. Einfaldara getur það varla verið.

SÚKKULAÐIBITAR

* Um það bil 16 bitar

250 G VANILLUKÖKUR, MEÐ EÐA ÁN KREMS
4 MSK. KAKÓ
1 BOLLI „CONDENSED MILK“ (FÆST TIL DÆMIS Í KOSTI)
200 G SMJÖR
2 TSK VANILLUDROPAR
¾ BOLLI KÓKOSMJÖL
½ BOLLI SAXAÐAR SALTHNETUR

SÚKKULAÐIKREM

½ BOLLI DÖKKT SÚKKULAÐI
¼ BOLLI RJÓMI
1 ½ BOLLI FLÓRSYKUR

Myljið kökurnar í matvinnsluvél – ekki of mikið svo nokkrir meðalstórir bitar séu enn í mulningnum. Blandið kökumylsnunni, kókosmjöli og salthnetum saman í stórri skál. Bræðið smjörið í potti og hellið „condensed milk“ og kakó saman við. Þegar allt er blandað vel saman er potturinn tekinn af hellunni og vanilludropunum bætt saman við. Blandið smjörblöndunni við kökumylsnublönduna og hellið í form sem er búið að klæða með bökunarpappír. Kælið þangað til blandan er orðin stíf. Því næst er röðin komin að súkkulaðikreminu. Hitið rjómann í örbylgjuofni í um það bil eina mínútu og hellið dökka súkkulaðinu ofan í og leyfið því að bráðna. Hrærið flórsykurinn saman við. Smyrjið kreminu yfir stífan botninn. Kælið aftur og skerið í bita.

** Fengið af síðunni http://picnicnz.blogspot.co.nz/*

TOBLERONE-OSTAKAKA

BOTN:

250 G MULIÐ SÚKKULAÐIKEX
100 G BRÁÐIÐ SMJÖR

FYLLING:

200 G TOBLERONE
100 G DÖKKT SÚKKULAÐI
250 G RJÓMAOSTUR
200 ML RJÓMI
250 G MASCARPONE

TOPPUR:

200 G TOBLERONE EÐA SÚKKULAÐIBITAR

Smyrjið 20 sentímetra, hringlaga kökuform. Myljið súkkulaðikexið í matvinnsluvél og blandið mylsnunni saman við smjörið. Setjið blönduna í botninn á kökuforminu og kælið á meðan fyllingin er útbúin. Bræðið Toblerone og dökkt súkkulaði yfir vatnsbaði. Leyfið blöndunni að kólna aðeins. Þeytið rjómaostinn þangað til hann er rjómakenndur. Þeytið rjómann í annarri skál þangað til hann er meðalstífur. Blandið rjómaosti, rjóma og mascarpone vel saman. Hrærið súkkulaðiblönduna saman við og hellið þessu yfir botninn. Kælið yfir nótt eða að minnsta kosti í átta klukkustundir. Skreytið með Toblerone-bitum eða súkkulaðibitum.

** Fengið af síðunni http://cakecrumbsbeachsand.com/*

SÍTRÓNUSTYKKI

BOTN:

200 G HAFRAKEX
1 BOLLI KÓKOSMJÖL
½ BOLLI „CONDENSED MILK“
100 G SMJÖR
BÖRKUR AF 1 SÍTRÓNU

SÍTRÓNUKREM:

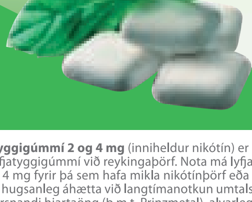
2 BOLLAR FLÓRSYKUR
40 G MJÚKT SMJÖR
SAFI ÚR 1 SÍTRÓNU

Hrærið „condensed milk“ og smjör í potti í fimm mínútur yfir vægum hita og hrærið stanslaust í blöndunni á meðan. Myljið hafrakexið í matvinnsluvél. Blandið mylsnunni, kókosmjöli og tveimur teskeiðum af sítrónuberki saman. Blandið þessu síðan vel saman við smjörblönduna. Þrýstið blöndunni í botninn á formi sem búið er að klæða með bökunarpappír og kælið í tvo tíma eða þangað til botninn er orðinn stífur. Blandið flórsykri, smjöri og sítrónusafa saman og breiðið kremið yfir botninn. Kælið í hálftíma til viðbótar og skreytið með smá sítrónuberki.

** Fengið af síðunni http://angsarap.net/*

Óttastu að þyngjast ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum, getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu hjá þeim í kjölfar þess að reykingum er hætt.



Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með mintu- og ávaxtabragði

Nicorette lyfjatyggigúmmí 2 og 4 mg (inniheldur nikótín) er notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Það dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðveldar reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. **Skammtar:** Börn yngri en 15 ára mega ekki nota lyfjatyggigúmmíið. Fullorðnir: eitt lyfjatyggigúmmí við reykingaþörf. Nota má lyfjatyggigúmmíið eitt og sér eða samtímis Nicorette Invisi forðaplástri. Skammta skal ákveða út frá hve háður nikótíni viðkomandi er en hámarksdagskammtur er 24 stk. Mælt er með 2 mg lyfjatyggigúmmí fyrir þá sem eru lítið háðir nikótíni en 4 mg fyrir þá sem hafa mikla nikótínþörf eða hefur ekki tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Tyggið hægt og látið lyfjatyggigúmmíið liggja í munninum þess á milli. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár. Einstaka aðilar geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, óméðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skulu einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá sjúklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjáveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, óméðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgur eða virkt skeifugarnar- eða magasár. Lyfjatyggigúmmíið getur átt til að festast við gervitennur og í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Nicorette inniheldur bútýlhýdroxýtólúen, sem getur valdið ertingu í slímhúðum, og xylitol, sem getur haft hægðalosandi áhrif. Nicorette Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaóþol ekki nota það. **Aðgát í návist barna:** Ráðlagðir skammtar nikótíns fyrir fullorðna geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir ungum börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá og fleygið notuðu tyggigúmmíi þar sem börn ná ekki til. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota lyfjatyggigúmmíið í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun fóstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

nicorette

IS/NIC/2014-12-F-3

AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

VIRKAR VEL Á LIÐVERKI

Regenovex er góður kostur fyrir fólk sem leitar náttúrulegra leiða til að meðhöndla liðverki og til að byggja upp og viðhalda heilbrigðum liðum. Þorbjörg Finnsdóttir er með liðagigt og hefur notað gelið með hléum í nokkur ár. Hún segir það kæla og lina bólgur og þjáningar.

Þorbjörg er með liðagigt. Henni finnst Regenovex-gelið kæla og lina bólgur. Hún ber það á aum og viðkvæm svæði eins og hné, olnboga og úlnliði.

Regenovex inniheldur einstaka samsetningu tveggja virkra náttúrulegra efna, Hýalúrónsýru og Bionovex-olíu. Hýalúrónsýran viðheldur heilbrigðum liðum og liðleika. Bionovex-olían hefur bólgueyðandi eiginleika. Regenovex-vörurnar má nota einar og sér eða samhliða bólgueyðandi lyfjum. Regenovex fæst bæði í gel- og perluformi. Perlurnar eru teknar inn en gelið er borið á aum og viðkvæm svæði.

Þorbjörg Finnsdóttir hefur notað Regenovex-gelið í nokkur ár. Hún var greind með liðagigt fyrir um tíu árum og finnur mest fyrir henni í hnjám, olnbogum og úlnliðum. „Ég fór að prófa gelið fyrir fjórum árum og fannst ég strax finna mun. Mér finnst það kæla og lina bólgur og þjáningar.“ Þorbjörg segist hafa notað gelið með hléum. „Þegar ég er mjög slæm finnst mér það verkjastillandi og ég finn verulegan mun.“

Þorbjörg hefur nær aldrei tekið inn lyfseðilsskyld lyf við gigtinni. „Ég prófaði það í nokkra daga en fékk strax hjartsláttarónot. Eins heyrði ég fréttir utan úr heimi um slæmar aukaverkanir og lét það hverfa. Ætli ég hafi ekki farið þetta svolítið á hörkunni. Nú er ég hins vegar að hugsa um að prófa perlurnar og vita hvort þær geri mér jafn gott og gelið,“ segir Þorbjörg.

EINSTÖK SAMSETNING Í REGENOVEX

Hýalúrónsýra viðheldur heilbrigðum liðum og liðleika. Hýalúrónsýra er lykilefni í brjóski og liðvökvanum í liðamótum. Hýalúrónsýra er talin auka virkni liðvökvans sem virkar smyrjandi og höggdeyfandi á liðina. Með aldrinum gengur á þessar birgðir. Með því að taka inn Regenovex má endurhlaða birgðirnar.

Bionovex-olía hefur bólgueyðandi eiginleika. Þegar magn og gæði liðvökvans sem umlykur liðina er ekki nægjanlegt geta myndast bólgur og sársauki. Bionovex-olían er unnin úr grænkræklingi og er því náttúruleg. Bianovex-olían inniheldur einstaka omega-3 olíu sem finnst aðeins í þessari tegund grænkræklings og hefur sýnt náttúrulega bólgueyðandi eiginleika.

TÍSKA HVÍTIR STRIGASKÓR Í SUMARIÐ

Alla jafna eru strigaskórnir dregnir fram þegar hlýna fer í veðri og sólin hækkar á lofti. Í ár eru hvítir strigaskór mest áberandi á tískuradarnum. Skínandi hvítir strigaskór setja sumarlegan blæ á hvaða fatnað sem er og um að gera að sprufa sig áfram í samsetningumm. Hér má til dæmis sjá tískulegar dömur sem klæðast hvítum skóm við síðkjóla og leðurbuxur.

Flott litasamsetning, svartar sokkabuxur og hvítir skór.

Hvítu skórnir verða áberandi við fatnað í dökkum lit.

Flott litasamsetning, svartar sokkabuxur og hvítir skór.
Þessir gömlu góðu skór fá uppreisn æru um helgina.

Röndóttar buxur með víðum skálmum.

Sumarleg samsetning.

Hvít skyrta og hvítir skór.
Converse við partíklæðnaðinn.

Bleikur og hvítur klæðnaður sem þó er ekki of væminn.

HEILSA UNDRAEFNIÐ KÓKOSOLÍA

Olían sem er rakakrem, augnhreinsir, hárolía, góð í bakstur, matargerð og hefur góð áhrif á tannheilsuna.

Kókosolía er mjög ólík annarri fitu vegna þess að hún er nánast eingöngu gerð úr meðallöngum fitusýrum og brotnar þannig öðru vísi niður en fita sem samanstendur af lengri keðjum þrátt fyrir að innihalda mettaðar fitusýrur.
Kókosolía er frábær rakabomba, og góð til brúks bæði á líkamann og til að ná af farða sem augnhreinsir. Einnig er sniðugt að setja olíuna út í baðið hjá börnum sem eru með þurra húð. Olían er náttúrulega örverudrepandi, full af andoxunarefnum og róandi fyrir húðina. Einnig hefur kókosolían góð áhrif á tannheilsuna. Hér er gömul aðferð sem nefnist „oil pulling“ úr ayurvedískum fræðum sem er sögð draga úr bakteríum í munni og gerir þær hvítari. Aðferð:

- Settu ca. 2 tsk af lífrænni, kaldpressaðri virgin-kókosolíu í munninn og láttu bráðna.
- Veltu olíunni um í munninum í 20 mínútur því það er víst sá tími sem það tekur fyrir bakteríurnar að renna saman við olíuna í munninum. Flest eiturefni líkamans eru fituleysanleg og á þessum 20 mínútum verður olían hvít og þykk þegar hún blandast munnvatninu út af bakteríunum sem olían nær að krækja í.
- Spýttu svo olíunni í klósett eða ruslatunnu og ekki í vask því munnvatnið er nú fullt af einhverju sem þú vilt ekki setja þar. Og alls ekki gleypa.
- Hreinsaðu svo munninn vel með heitu vatni og burstaðu tennurnar vel.

Best er að gera þetta á morgnana áður en eitthvað er sett ofan í maga.

Heimildi: Heilsutorg.is

ÚTRÝMINGARSALA

NÚ TELJUM VIÐ NIÐUR

Allir stakir jakkar á
9.900 kr

Gallabuxur frá
2.000 kr

Bolir frá 500 kr

Skyrtur frá 2.000 kr

Og fleirra og fleirra

NÝTT KORTATÍMABIL

Herra
hafnarfjörður
S. 572 3400

Opið til kl 18.00
LAUGARDAG

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

ALLAR VÖRUR MEÐ 30-50% AFSLÆTTI

Opið til kl 18.00
LAUGARDAG

NÝTT KORTATÍMABIL

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Mind Xtra
Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

Pinterest

Travel channel

http://www.pinterest.com/travelchannel/

Fyrir þau ykkar sem láta sig dagdreyma um frí á ströndinni í Bora Bora eða um borgarferð til Parísar, er Travel Channel Pinterest-prófíllinn fyrir þig. Á prófílnum er hægt að nálgast myndir af þekktum ferðamannastöðum, auk þess sem hægt er að nálgast nánari upplýsingar um staðina, hvar er best að borða, hvað er fallegast að sjá og þar fram eftir götunum.

facebook

Humans of Reykjavik

https://www.facebook.com/humanofreykjavik/info

Humans of Reykjavík er byggt á hinni vinsælu síðu Humans of New York, en síðan leitast við að ná myndum af fólki sem gefa borginni lit.
Allir hafa sína sögu að segja og Humans of Reykjavík vill deila þessum sögum með öðrum.

Instagram

chaka khan

http://instagram.com/chakaikhan

Diskógoðsögnin Chaka Kahn er mjög virk á Instagram, en á prófílnum má finna fjöldann allan af skemmtilegum myndum. Khan deilir með vinum sínum á samfélagsmiðlinum myndum af sér á verðlaunahátíðum, að skemmta sér með vinum sínum á borð við Jesse Jackson og að vinna góðgerðarstarf, svo eitthvað sé nefnt.

BLOGGARINN SEGIR OKKUR SÓA OF MIKLUM MAT

Jonathan Bloom

www.wastedfood.com

Jonathan Bloom segir Ameríkana sóa meira en fjörutíu prósentum af matnum sem framleiddur er. Þetta kostar meira en 100 milljónir dollara á ári fyrir Bandaríkjamenn. Á sama tíma hækkar verð á mat og tala þeirra sem ekki eiga til hnífs og skeiðar.
Vefsíðan skoðar hvernig mannskepnan fer að því að sóa svo miklum mat. Wasted Food leitast við að varpa ljósi á þetta vandamál.

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

Bátar

Til sölu Zobiac bátur með nýjum 15hs suzuki utanborðsmótor ásamt kerru. Verð 750 þús. Uppl. í s. 864 6556.

PJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

ÚÐI
Garðaúðun fyrir maðki og lús
Brandur Gíslason
Skrúðgarðyrkjumeistari
S: 571-2000

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

Tek að mér að fella og farga trjám. Snögg og öflug þjónusta. Arne s: 696-0006

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Getum bætt við okkur verkefnum. Frí verkskoðun og tilboð. s. 8919890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

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

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

Tölvur

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

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Doosan brettatjakkur, 2500 kg með vigt. Verð 46.180 +vsk Fjaðrabúðin Partur, Eldshöfða 10 sími 567-8757

mýranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

BÍLL DAGSINS

Ford Fiesta Giha
Nýskráður 3/2006, ekinn 77 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. **1.090.000**

HONDA
CR-V Lifestyle
Nýskráður 8/2011, ekinn 14 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.850.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 7/2007, ekinn 113 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.150.000

HONDA
S2000 Hardtop
Nýskráður 6/2006, ekinn 51 þús.km., bensín, 6 gírar.
Verð kr. 3.890.000

IZUSU
Trooper 3.0 Dísel
Nýskráður 1/2000, ekinn 332 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 470.000

NISSAN
Pathfinder SE
Nýskráður 8/2006, ekinn 105 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.390.000

VOLKSWAGEN
Golf Trendline 1.6
Nýskráður 6/2008, ekinn 84 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.790.000

PEUGEOT
208 Active 1.2VTi
Nýskráður 3/2014, ekinn 0 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.590.000

NISSAN
Note Diesel
Nýskráður 8/2008, ekinn 125 þús.km., dísel, 5 gírar.
Verð kr. 1.690.000

Vegna mikillar sölu að undanförnu vantar okkur bíla á skrá!

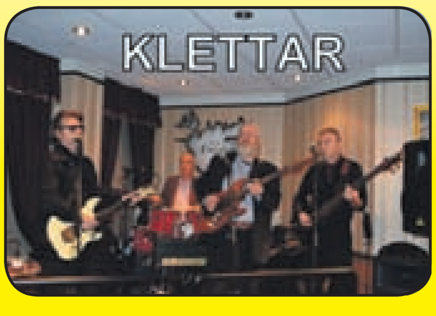
Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Opið laugardaga
milli kl. 12:00 og 16:00

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

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

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



HLJÓMSVEITIN KLETTAR
RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILLA VALLA, SIGGI ÁRNA OG BJÖRGVIN GÍSLA SPILA Í KVÖLD.
Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

fasteignir

Furugrund 44
200 Kópavogur
OPIÐ HÚS - NÝJAR ÍBÚÐIR

Stærð: 108 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2014
Fasteignamat: 0

RE/MAX Lind

OPIÐ HÚS FÖSTUDAG 30.MAÍ FRÁ 17:30 - 18:00

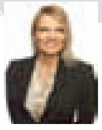
Verð: 39.500.000

RE/MAX Lind kynnir: Vandaðar og fallegar íbúðir með sér yfirbyggðu bílastæði í nýju sex íbúða húsi í þessu vinsæla og rótgróna hverfi.

Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna með vönduðum innréttingum og tækjum.
Afhending sept-okt 2014.
Vandaðar innréttingar, hurðir og tæki. Ítalskar innréttingar frá INN-X. Blöndunartæki frá Tengi, Ringo hurðir frá Birgissyni.

Gunnar Valsson
Sölufulltrúi
699-3702
gv@remax.is

Hannes
Sölufulltrúi
699 5008
hannes@remax.is


Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Til sölu

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

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr. per month.

gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is

Geymsluhúsnæði

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

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.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

ÁRBÆR
Starfsfólk óskast í verslun okkar í Árbæ. Í boði eru tvö stöðugildi. Eingöngu framtíðarstörf. Íslenskukunnátta skilyrði, 18. ára og eldri. Vinnutíminn er frá 6:50 til 12:00 eða 8:00 til 13:00. umsokn@kornid.is Vinsamlegast tiltakið hvaða vinnutíma sótt er um.

ÖGURHVARF
Starfsfólk óskast í verslun okkar í Ögurhvarfi. Í boði eru tvö stöðugildi. Eingöngu framtíðarstörf. Íslenskukunnátta skilyrði, 18 ára og eldri. Vinnutíminn er frá 6:50 til 12:30 eða 12:30 til 18:00. umsokn@kornid.is Vinsamlegast tiltakið hvaða vinnutíma sótt er um.

LÆKJARGATA
Starfsfólk óskast í verslun okkar í Lækjargötu. Í boði eru tvö stöðugildi. Eingöngu framtíðarstörf, 20 ára og eldri. Vinnutíminn er frá 6:50 til 12:30 eða 12:30 til 18:00. umsokn@kornid.is Vinsamlegast tiltakið hvaða vinnutíma sótt er um.

FISKVINNSLA Í HFJ.
Óska eftir vönu starfsfólki við snyrtingu og pökkun. Uppl. í s. 571 3703

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

FERNA Í ÓSKILUM
Svalaferna fannst á gatnamótum Hraunáss og Eyktaráss. Eigandi er beðinn að sækja hana hið fyrsta. Af hverju er rusl í Reykjavík?

tilkynningar

Auglýsing um afgreiðslu bæjarstjórnar Kópavogs á auglýstri tillögu að deiliskipulagi

Glaðheimar – Austurhluti. Deiliskipulag.

Í samræmi við skipulagslög nr. 123/2010 samþykkti bæjarstjórn Kópavogs þann 23. apríl 2014 tillögu að deiliskipulagi Glaðheima - Austurhluta. Tillagan var auglýst frá 20. janúar með athugasemdafrest til 3. mars 2014. Athugasemdir og ábendingar bárust. Þeim aðilum sem sendu inn athugasemdir og ábendingar hefur verið send umsögn skipulagsnefndar. Skipulagsstofnun hefur í samræmi við 1. mgr. 42. gr. skipulagslaga yfirfarið málsgögnin sbr. erindi dags. 23. maí 2014 þar sem ekki er gerð athugasemd við að birt sé auglýsing um samþykkt deiliskipulagsbreytingarinnar í B-deild Stjórnartíðinda. Málsmeðferð var samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Uppdrættir hafa hlotið þá meðferð sem ofangreind lög mæla fyrir um.

Vakin er athygli á málskotsrétti samanber 10. kafla skipulagslaga nr. 123/2010 og lög um úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála nr. 130/2011 en þar kemur fram að stjórnvaldsákvarðanir má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um samþykkt deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda þ.e. frá og með 30. maí 2014.

Nánari upplýsingar eða gögn um ofangreinda skipulagsáætlun er hægt að nálgast á skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Fannborg 6, 200 Kópavogi milli kl. 8:00 og 16.00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:00 til 15:00.

Kópavogsbær
kopavogur.is

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar söluegnir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

Félag Fasteignasala

vísir

HJÁ OKKUR

4BLS KIPPA ÚT :)

...TT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

GIGABYTE
EXTRA TÖLVUTILBOÐ 3

- GIGABYTE EXTRA hljóðlátur turn
- AMD A6-6400K Dual Core 4.1GHz Turbo
- GIGABYTE A88XM-DS2 móðurborð
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA3 7200RPM 64MB diskur
- 24x DVD SuperMulti skrifari
- 2GB Radeon HD8470D DX11 skjákjarni
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

99.900

VINSÆLASTI TURNINN OKKAR:)

GIGABYTE
mini BRIX TÖLVUTILBOÐ A

- GIGABYTE mini BRIX A8 borðtölva
- AMD A8-5545M Quad Core 2.7GHz TURBO
- 8GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 128GB Plextor M5M mSATA3 SSD diskur
- 2GB Radeon HD8510G DX11 skjákjarni
- 7.1 HD Dolby Pro Logic - HDMI / DP / SPDIF
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

119.900

Intel i3 129.900 | i5 149.900

MOBII P721
7" MULTIMEDIA SPJALDTÖLVA

Spjaldtölva fyrir yngri kynslóðina með öflugum Dual Core örgjörva og hlíf sem ver tölvuna fyrir höggi og hágæða heyrnartól í stíl fylgja með ;)

- 7" 5-punkta fjölsnertiskjár 1024x600
- Dual Core 1.2GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- PowerVR SGX 540 HD skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 300Mbps WiFi n þráðlaust net
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7 tímar
- 1xUSB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær vefmyndavélar 0.3MP og 2MP
- Android 4.2 stýrikerfi og fjöldi forrita

19.900

FRÁBÆR FYRIR KRAKKANA;)

ARCTIC S113
ÞRÁÐLAUST 2+2 HLJÓÐKERFI

Margverðlaunaður þráðlaus ferðahátalari með Bluetooth og NFC one touch pairing tækni. Ekki láta stærðina plata þig, ótrúlegur víðóma hljómur með öflugum bassa.

- Ótrúlegur Bluetooth ferðahátalari
- 6W RMS, 60Hz - 16kHz tíðnissvið
- 2x full range hátalarar + 2x Bass Radiators
- Bluetooth 4.0, NFC og mini jack
- Tengist við tölvur, síma, MP3 o.fl.
- Svarhnappur og vandaður hljóðnemi
- 8 tíma rafhlöðuending og hleður í USB
- Tilvalinn í útileguna eða ferðalagið

9.990

FÆST Í 3 LITUM

MOBII 1030S

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

19.900

ÓTRÚLEGT SUMARVERÐ!

YOGA TAB10

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

39.900

8" YOGA TAB AÐEINS 29.900

120GB SSD
SATA3 SOLID STATE DISKUR

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

12.900

240GB 24.900 | 480GB 49.900

J4110DW

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

29.900

HINN FULLKOMNI PRENTARI!

Verð frá: **48.900**

ÚRVAL AF iPAD

A1000L **16.900**

IdeaPad SPJALDTÖLVA

IP751WIC **9.990**

ÞRÁÐLAUS MYNDAVÉL

Verð frá: **1.990**

BÍLFESTINGAR

POINT OF VIEW · Tt eSPORTS By Thermaltake · satzuma

TÖLVUTEK

STÆRSTU MERKIN

Í TÖLVUTEK ERU ÖLL STÆRSTU MERKIN Í FARTÖLVUM Á ÓTRÚLEGU VERÐI

KB-1250SL

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 79.900

TE69

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

69.900

MEÐ QUAD CORE 89.900

54208G

FULL HD IPS SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 179.900

V3-772G

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

169.900

17" FULL HD LEIKJAFARTÖLVA

85558G1

NÝ SENDING LÆGRA VERÐ

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN AÐEINS 18mm OG FISLÉTT

KEMUR Í TVEIMUR LITUM

V5-552

NÝJASTA KYNSLÓÐ FARTÖLVA

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

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

119.900

FÆST Í 2 LITUM

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN AÐEINS 18mm OG FISLÉTT

BAKLÝST LYKLABORÐ Í FULLRI STÆRÐ

20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 169.900

KEMUR Í TVEIMUR LITUM

54208

V5-573G

KRAFTMIKIL ACER FARTÖLVA

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

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

149.900

V5 MEÐ i7 & 12GB 179.900

85558G50

FRAMELESS TOUCH HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLSNERTISKJÁR

V5-TOUCH

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

149.900

11" V5-TOUCH 99.900

54206G

FRAMELESS TOUCH HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLSNERTISKJÁR

20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 199.900

V7-TOUCH

- Intel Core i5-4200U 2.6GHz Turbo 4xHT
- 6GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 20GB SSD og 500GB SATA2 diskur
- 15.6" HD LED 1366x768 fjölsnertiskjár
- 4GB GeForce GT750M leikjaskjákort
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum

179.900

ULTRABOOK 14" 199.900

W3-810

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 69.900

ICONIA W3

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

59.900

MICROSOFT OFFICE 2013 FYLGIR

W510-64GB

TRUE HD IPS ÓTRÚLEGA NÁKVÆMUR 178° SJÓNARHORN

30 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 129.900

18 TÍMAR

ICONIA W5

- 10" HD IPS fjölsnertiskjár 1366x768
- Intel Dual Core Atom Z2760 1.8GHz Turbo, 4xHT
- 2GB DDR2 800MHz vinnsluminni
- 64GB FLASH SSD og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0 og NFC
- Tvær myndavélar 8MP m/flassi og FullHD
- USB2, USB2 micro, HDMI1.4a micro
- Lyklaborðsvagga með aukarafhlöðu fylgir
- Windows 8 og Office 2013 Home&Student

99.900

MICROSOFT OFFICE 2013 FYLGIR

BM-28204G

54.900

15.6" FARTÖLVA

Frá Packard Bell með Intel Dual Core örgjörva, 4GB Minni, 500GB harðdisk, Windows 8.1 og nýjustu tækni

SJÓÐHEITT SUMARVERÐ! MEÐAN BIRGÐIR ENDAST ALGENGT VERÐ 69.900

HÁHRAÐA BLUETOOTH GAGNAFLUTNINGUR

15.6" Á BETRA VERÐI

13" MacBook Pro RETINA 224.900

Verð frá: **154.900**

VERÐ VÖRN

MacBook AIR

TRUE HD LED TOUCH HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLSNERTISKJÁR

E1-2100

89.900

FLEX LENOVO

Glæsileg 15.6" fartölva með orkusparandi Dual Core örgjörva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1 styrkerfi

FLEX FRÁ LENOVO

17E009ED

149.900

HP Pavilion

Glæsileg 17.3" fartölva með ofur öflugum Intel i7 örgjörva, 8GB minni og HD8670 leikjaskjákorti

ÖFLUG 17" FARTÖLVA

acer ASUS hp lenovo packard bell SAMSUNG SONY TOSHIBA

OPNUNARTÍMAR

Virka daga 10:00 - 18:30

Laugardaga 11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

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

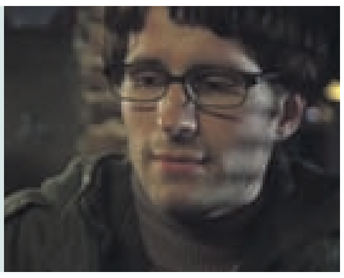
Wilson's PIZZA
ÞAÐ ER 40% AFSLÁTTUR
AF STÓRUM PIZZUM
AF MATSEÐLI UM HELGINA
Stór Rambó
Pizzasósa, ostur, kjúklingur, pepperoni, sveppir, jalapeno, cheddarostur
~~2950~~
1794
kr.
Stór Hawaiian
Pizzasósa, ostur, skinka, ananas
~~2450~~
1494
kr.
Stór Double pepp
Pizzasósa, auka ostur, tvöfalt pepperoni, chilli (litid)
~~2790~~
1674
kr.
PANTAÐU Á NETINU
581 15 15
wilsons.is
Ánanaustum
Gnoðavogi 44
Eddufelli 6
Vesturlandsvegi

★ BÍÓSTÖÐIN | KL. 20:30
The Great Gatsby
Stórmynd með Leonardo DiCaprio og Tobey Maguire í aðalhlutverkum.

Skemmtilegt föstudagskvöld

2 | KL. 20:05
One Direction: This is Us
Frábær mynd um strákabandið One Direction sem hefur notið mikilla vinsælda.

2 | KL. 21:35
101 Reykjavík
Mögnuð mynd eftir Baltasar Kormák með Hilmi Snæ Guðnasyni í aðalhlutverki.



2 | KL. 23:05
Mýrin
Íslensk kvikmynd sem byggð er á samnefndri metsölubók Arnaldar Indriðasonar.

G GULLSTÖÐIN | KL. 20:05
Wipeout – Ísland
Bráðfjörugur skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna.

Krakka Stöðin | KL. 07:00-20:30
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

3 | KL. 21:40
Community
Önnur gamanþáttaröðin um sjálfumglaðan lögfræðing sem missir lögmannsréttindi sín og neyðist til að setjast á skólabekk á ný.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

*Pondus er farinn í sumarfrí en snýr aftur í ágúst.

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

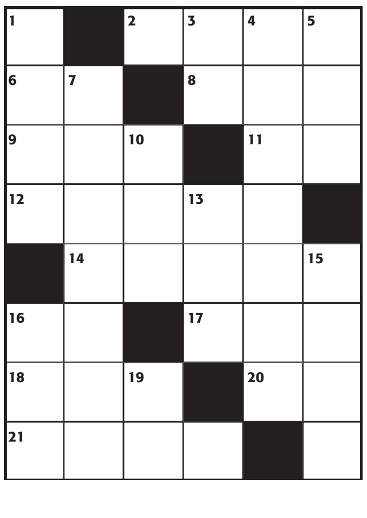
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Segið aldrei „nei“ við ævintýrum. Segið alltaf „já“, annars verður líf ykkar litlaust.“

Ian Fleming



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. bær, **6.** í röð, **8.** neitun, **9.** borða, **11.** þófi, **12.** hurfuð, **14.** mjúkur, **16.** munni, **17.** ái, **18.** fljótfærni, **20.** pfn., **21.** skjótur.

LÓÐRÉTT
1. pappír, **3.** öfug röð, **4.** peningar, **5.** fjallaskarð, **7.** súlur, **10.** kk nafn, **13.** líða vel, **15.** reigingslegur gangur, **16.** heyskaparamboð, **19.** dreifa.

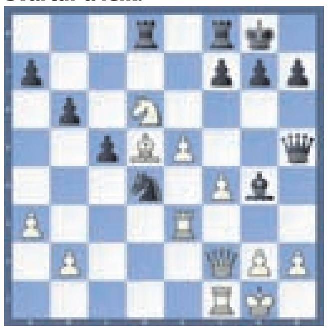
LAUSN
LÁRÉTT: 2. borg, **6.** rs, **8.** nei, **9.** éta, **11.** íl, **12.** fóruð, **14.** línur, **16.** op, **17.** afi, **18.** ras, **20.** ég, **21.** frár.
LÓÐRÉTT: 1. bréf, **3.** on, **4.** reiðufé, **5.** gil, **7.** stólpar, **10.** ari, **13.** una, **15.** rigs, **16.** orf, **19.** sá.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Þröstur Þórhallsson (2.437) hafði svart gegn Hannesi Hlífari Stefánssyni (2.548) í 6. umferð Íslandsmótsins í skák.

Svartur á leik:



23. … Hxd6! 24. Bxf7+ (24. exd6 Dxd5) **Dxf7 25. exd6 Dd6** og Þröstur vann skömmu síðar. Guðmundur Kjartansson er óvænt efstur með 4,5 vinninga. Henrik er annar með 4 vinninga. Bragi, Henrik og Hannes eru í 3.-5. sæti með 3,5 vinninga.
www.skak.is: Sjöunda umferð í dag kl. 16.

GEGGJAÐ TILBOÐ!

Thin & Crispy eða Deep Pan pizza og Coke

Coke 0,5 l og pizza....498 kr.
Coke 1,0 l og pizza....548 kr.
Coke 2,0 l og pizza....598 kr.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

MIÐVIKUDAG
21:25
Hefst 11. júní
Mistresses
FIMMTUDAG
22:40
Hefst 5. júní
THOSE WHO KILL
MAD MEN
LAUGARDAG
18:55
FRIKKI DÓR OG FÉLAGAR
Hefst 7. júní
FIMMTUDAG
20:05
GRILLSUMARIÐ MIKLA
Hefst 5. júní
ÞRIÐJUDAG
21:30
Hefst 10. júní
ORANGE is the new BLACK
EVERY SENTENCE IS A STORY
Ljóshraði
Skemmtipakkinn
180.000 kr. sparnaður
á 36 mánuðum
Ljóshraðanet og heimasími
Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár,
Tónlist.is í þrjá mánuði og aðild að Vild á aðeins 7.990 kr.
Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

SUNNUDAG
20:20

Hefst 1. júní

ÞRIÐJUDAG
20:00

Hefst 10. júní

Skínandi fínn júní á Stöð 2

Dagskráin verður frábær í júní. Kempurnar í Mad Men snúa aftur og veisluborðin svigna í Grillsumrinu mikla með verðlaunakokkunum Bjarna Siguróla og Jóhannesi Steini. Það reynir á sambönd í dramaþáttunum Mistresses og laganna verðir standa í ströngu í Those Who Kill og Crisis. **Vertu með okkur í allt sumar!**

Við færum áskrifendum 365 frábæran sumarglaðning, því **aðgangur að OZ fylgir áskriftinni til 1. ágúst**. Með OZ býrðu til þitt eigið safn og horfir þegar þér hentar. Beinar útsendingar 365 eru aðgengilegar með OZ, svo þú getur horft á boltann í beinni og safnað þínu uppáhaldsíþróttaefni.

*Gildir frá 1. júní til 1. ágúst 2014.

MÁNUDAG
22:05

Hefst 9. júní

OZ FYLGIR MEÐ ÁSKRIFTUM 365 TIL 1. ÁGÚST

fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

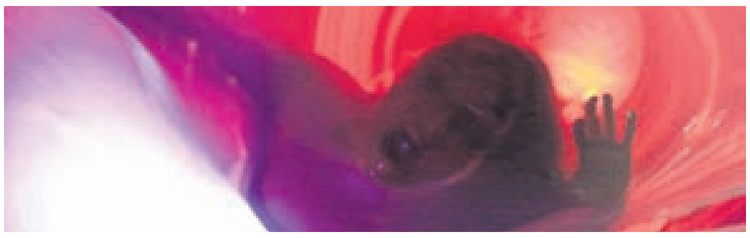
7.990 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

MENNING

LISTAHÁTÍÐ Í DAG



17.00 S7 – Suðurgata >> Árbær (ekki á leið) í Árbæjarsafni - opnun
20.00 Rýmin & skáldin Iv í Vatnasafninu í Stykkishólmi
20.00 Der Klang der Offenbarung des Göttlichen í Borgarleikhúsinu
20.00 Fantastar í Brimhúsinu

AUGNAYNDI „Vissulega bar fátt til tíðinda, en hæg umbreyting hverrar sviðsmyndar hélt athyglinni. Það var magnað. Sýningin var augnayndi.“ FRÉTTABLAÐIÐ/EINAR FALUR INGÓLFSSON

Vantaði undirölduna

TÓNLIST/MYNDLIST ★★★☆☆

Der Klang der Offenbarung des Göttlichen
Kraftbirting guðdómsins

Ragnar Kjartansson og Kjartan Sveinsson

FRUMSÝNT Í BORGARLEIKHÚSINU MIÐVIKUDAGINN 28. MAÍ.
TÓNLIST KJARTAN SVEINSSON
MYNDLIST RAGNAR KJARTANSSON
HLJÓMSVEITARSTJÓRN DAVÍÐ ÞÓR JÓNSSON
DEUTSCHES FILMORCHESTER BABELSBERG LÉK; SCHOLA CANTORUM SÖNG

Áður en hinn bölvaði geisladiskur kom til sögunnar var oft hálfgert ævintýri að eignast plötu. Hún var svo stór og myndin framan á kápunni skipti því máli. Ég man eftir að hafa eignast plötu með tveimur verkum eftir Schubert. Framan á henni var málverk af manni standandi á tanga að virða fyrir sér þungbúnar öldur hafsins fyrir neðan. Það var alveg hægt að ímynda sér að tónlist Schuberts væri um einhverja svona náttúruupplifun. Hafið, vindurinn, drungalegur himinn; þetta rúmaðist allt í tónlistinni.

Það er auðvitað löngu vitað að náttúran hefur margsinnis orðið tónskáldum innblástur. Dæmin eru óteljandi. Kannski það nærtækasta sé þriðja sinfónía Mahlers, sem var flutt hér á eftirminnilegan hátt í síðustu viku. Þar voru náttúruöflin allsráðandi, nótt og fuglasöngur, jafnvel öfl að handan, meira að segja himnaríki.

Það skemmtilegasta við sýninguna Kraftbirting guðdómsins eftir þá Ragnar Kjartansson og Kjartan Sveinsson er einmitt það að athygli áhorfandans er beint að því hve margt býr í náttúrunni. Þetta er leiksýning með engum leikurum, þarna eru aðeins nokkrar sviðsmyndir sem taka hægum breytingum. Undir er leikin tónlist. Áferð tónlistarinnar er kammerkennd, lítil hljómsveit situr í gryfjunni fyrir framan sviðið, og einnig syngur smávaxinn kór. Þótt Kjartan tengist Sigur Rós órjúfanlegum böndum er ekkert svoleiðis í tónlistinni. Þvert á móti er hún öll hin sakleysislegasta og á þannig væntanlega að undirstrika barnslega fegurðina í sviðsmyndunum. Þær eru heillandi, manni dettur í hug gömul málverk af sólarlagi yfir Akranesinu, myndir sem voru málaðar í den af svokölluðum metramálurum.

Sýningin á miðvikudagskvöldið var því ekki leiðinleg. Vissulega bar fátt til tíðinda, en hæg umbreyting hverrar sviðsmyndar hélt athyglinni. Það var magnað. Sýningin var augnayndi.

Persónulega þótti mér minna til tónlistarinnar koma. Hún fór stöðugt í hringi, sennilega í takt við kyrrstöðu sviðsmyndanna. Þegar um svoleiðis er að ræða, þurfa hugmyndirnar að vera afar góðar. Mér fannst vanta einhverja undiröldu í tónlistina, ekki einhvern hrylling og drama, bara eitthvað sem léti mann LANGA til að heyra tónlistina endurtekna í sífellu. Hún var samt ágætlega flutt, hljómsveitin var samtaka og spilaði hreint, sömu sögu er að segja um söng kórsins. Það var bara ekki nóg.

Eitt dæmi um síendurtekna tónlist sem virkar er hinn frábæri geisladiskur Aero með Ghostigital, Finnboga Péturssyni og Skúla Sverrissyni. Fyrsta lagið þar heitir einmitt Landscape og tekur heilar 35 mínútur. Það gerist eiginlega ekkert allan þennan tíma, en laghendingarnar eru svo seiðandi að maður dettur í trans um leið. Ég saknaði slíkra tilþrifa á miðvikudagskvöldið.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Einstaklega fallegar náttúrusenur einkenndu sviðsmyndina, en tónlistin var of sakleysisleg.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

TÍSKUHEIMURINN ALLTAF HEILLAÐ

Sólveig Káradóttir hóf heimshornaflakk sitt sem fyrirsæta fyrir fimmtán árum. Hún er gift inn í eina frægustu tónlistarfjölskyldu í heimi og hóf nýverið innreið sína í tískuheiminn með fatamerki sínu, Galvan London, sem hefur vakið athygli tímaritsins Vogue og er selt í flottum verslunum á borð við Bergdorf Goodman og Neiman Marcus.

„Þetta var mjög dýrt partí“

Hljómsveitin Quarashi var stofnuð árið 1996 og náði mjög langt fyrir utan landsteinana á örfáum árum. Í Fréttablaðinu gera félagarnir upp ferilinn og rifja upp tímann þegar þeir bjuggu í vafasömu hverfi á Manhattan, lögðu á ráðin með Eminem og þegar fyrsti launatékkinn lenti óvart í ruslinu.

Í tilefni sveitarstjórnarkosninga skoðar Fréttablaðið borgarstjóra í gegnum tíðina, hversu lengi þeir hafa verið við völd og hvernig þeim hefur vegnað í starfi.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Perlur

Einstakt uppboð á íslenskum meistaraverkum

mánudaginn 2. júní, kl. 18
í Gallerí Fold, á Rauðarárstíg

Verkin verða sýnd föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–17, sunnudag kl. 12–17, mánudag kl. 10–17

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

LISTMUNASALA fold

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Leiklist

19.30 Hilmir Snær Guðnason og hljómsveitirnar Hundur í óskilum og Brother Grass leiða saman hesta sína og fara á kostum í þessu tónræna sagnaleikhúsi. Hér er íslenski hesturinn skoðaður frá öllum hliðum og rifjuð upp þúsund ára sambúð hans við ótamin náttúruöfl og brokkgenga þjóð. Hestaat var flutt í Norðurljósasal Hörpu Í tilefni hestadaga í Reykjavík nú í byrjun apríl. Sýningin hefst klukkan 19.30 í Þjóðleikhúskjallaranum.

20.00 Eitt mest sýnda leikrit þjóðarinnar hefur verið sýnt um 300 sinnum bæði hér heima og erlendis. Leikurinn segir af örlögum Gísla Súrssonar og fjölskyldu hans sem taka land í Haukadal í Dýrafirði. Gengur þeim allt í haginn í fyrstu og gjörast brátt hinir mestu höfðingjar. En skjótt skipast veður í lofti og brátt er farið að fella mann og annan. Þetta endar loks með því að Gísli er útlægur ger. Leikritið verður sýnt í Gamla bíói og hefst klukkan 20.00.

Tónlist

12.00 Í dag verða flutt ýmis verk frá barokktímanum á hádegistónleikum í Háteigskirkju. Tónleikarnir hefjast klukkan 12 og taka um hálfa klukkustund. Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

12.10 Íslenski flautukórinn og Listasafn Íslands standa fyrir hádegistónleikaröð í Listasafni Íslands í dag. Síðasta föstudag hvers mánaðar verður boðið upp á fjölbreytta tónlist til að vinda ofan af vinnuvikunni, stilla hugann af fyrir helgina og endurræsa skilningarvitin. Tónleikarnir fara fram í sýningarsal safnsins við Fríkirkjuveg 7 klukkan 12.10. Heita þeir Algleymi eftir verki Astors Piazolla sem verður flutt á tónleikunum.

20.00 Á tónleikum kammerhópsins Nordic Affect í Vatnasafninu í Stykkishólmi er stefnt saman barokktónlist og frumflutningi verka eftir þrjú íslensk tónskáld. Hópurinn Nordic Affect er í ár Tónlistarhópur Reykjavíkur, hópurinn var tilnefndur til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs 2013 og hlaut hann nýverið Íslensku Tónlistarverðlaunin sem flytjandi ársins 2013. Tónleikarnir hefjast klukkan 20.00.

20.00 Í kvöld koma Íslensk/kanadíska hljómsveitin Myndra og Kristján Pétur fram í Populus Tremula á Akureyri. Tónleikarnir byrja klukkan 20.00. Frítt inn.

21.00 Listahátíð í Mengi heldur áfram og að þessu sinni er það Kippi Kaninus sem stígur á svið. Kippi Kaninus er annað sjálf listamannsins Guðmundar Vignis Karlssonar. Sú var tíð að hann starfaði einn undir því nafni en nú er svo komið að Kippi Kaninus er hljómsveit með sjö meðlimi. Tónleikarnir hefjast klukkan 21.00 og miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Popp/rokksveitin Kvika kemur fram á tónleikum á Dillon í kvöld klukkan 22.00. Frítt inn.

22.00 SkonRokkhópurinn hefur algjörlega slegið í gegn og fest sig í sessi hjá tónleikaunnendum sem ein magnaðasta rokksveit landsins. Nú verður 80's-áratugunum beggja vegna gerð góð skil. Tónleikarnir fara fram í Höllinni í Vestmannaeyjum og hefjast klukkan 22.00.

23.00 Sváfnir Sigurðarson leikur og syngur á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8, í kvöld og hefjast tónleikarnir klukkan 23.00. Aðgangur er ókeypis.

23.30 Þá er komið að Sjómannadagshelginni stóru og í Grindavík er stemningin tekin alla leið. Eins og undanfarin ár ætla þeir félagar Erpur BlazRoca og Joey D að hlaða í rosalegt partí á Kantinum á föstudagskvöldið og er von á fullu húsi og brjáluðu stuði eins og síðustu ár. Gleðin fer fram á Kantinum og hefst á miðnætti.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Eiga á hættu að klára sjóinn

Blaz Roca og fleiri listamenn ætla að rífa þakið af Kantinum í Grindavík í kvöld.

„Tónlistin mín er auðvitað bara samansafn af sjómannasöngvum,“ segir Erpur Eyvindarson, betur þekktur sem Blaz Roca en hann kemur fram ásamt Joey D, Clanroca og Bjarnabófunum á Kantinum í Grindavík í kvöld. Um er að ræða árlegan viðburð en undanfarin ár hefur sérstakur sjóaradrykkur vakið mikla athygli á þessari árlegu skemmtun.

„Drykkur hússins er vodka í sjó, hann er svo vinsæll að menn óttast það helst að bæði vodkinn og sjórinn klárist,“ bætir Erpur við glaður í bragði.

Hann hefur komið fram á þessari sjómannadagsskemmtun í Grindavík frá því hann man eftir sér. „Ég hef spilað þarna á hverju einasta ári síðan ég veit ekki hvenær, enda er ég kominn af mikilli sjóaraætt.“

Erpur er vel kunnugur sjónum og var til að mynda leiðsögumaður fyrir nemendur Stýrimannaskólans á Kúbu fyrir skömmu. „Ég þekki þetta vel, við áttum góðar stundir saman á Kúbu.“

Fyrr um daginn fer fram keppnin um hver sé sterkasti maður Íslands. „Það verður pottþétt eitthvert tilboð af mysudrykkjum fyrir öll vöðvafésin á staðnum,“ bætir Erpur við léttur í lundu.

Hann lofar mikilli stemningu og ætlar að flytja öll sín þekktustu lög með miklu stórskotaliði en gleðin hefst um miðnætti á Kantinum í Grindavík. - glp

SJÓMANNASÖNGVAR Erpur Eyvindarson, eða Blaz Roca, ætlar að skemmta sjóurum hressilega í kvöld ásamt stórskotaliði. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Byrjaðu upp á nýtt hjá Mími-símenntun

Fórstu ekki í framhaldsskóla?
Skoðaðu GRUNNMENNTASKÓLANN

Er lesblinda í þinni fjölskyldu?
Skoðaðu AFTUR Í NÁM

Langar þig í háskóla en hefur ekki stúdentspróf?
MENNTASTOÐIR brúa bilið

Hvað kanntu? Hvað geturðu? Fáðu það metið!

MÍMIR símenntun
www.mimir.is

Skráning á haustönn stendur yfir í síma 580 1800

TRYGGÐU SÉR EINTAK Inga Berg og Kristín Gestsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

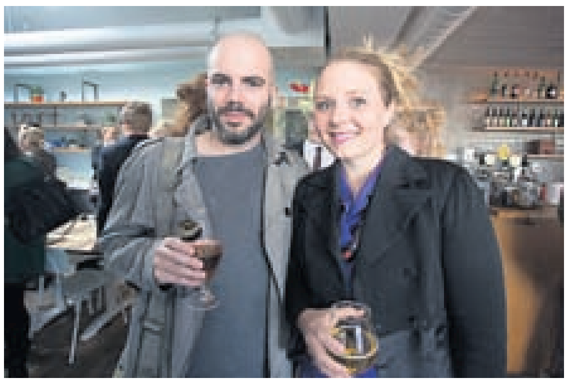
HRESSAR Bergþóra Benediktsdóttir og Ólöf Auður Erlingsdóttir.

Fjölmennt útgáfuteiti

Önnur bók Bjargar Magnúsdóttir, Þessi týpa, kom út í gær og var blásið til útgáfuteitis á Lofti Hosteli af því tilefni. Bókin fjallar um ástir og örlög fjögurra vinkvenna en hún er sjálfstætt framhald fyrstu skáldsögu Bjargar, Ekki þessi týpa.

ALSÆLL HÖFUNDUR Björg Magnúsdóttir á fullu að árita bókina.

KÁTIR KAPPAR Ágúst Kristjánsson og Arnar Geir Guðmundsson.



BÆKUR OG BJÓR Hrafn Jónsson og Anna Dröfn Ágústsdóttir.

FJÖR Í FÓTBOLTASPILI Þessar hressu píur kipptu í pinnann á Lofti Hosteli.

GÖNGUSKÓDAGAR
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
GÖNGUSKÓM
TIL 1. JÚNÍ
MEINDL
DIGAtex
ÚTILÍF
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

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

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST	5:35, 8, 10:30	16
TÖFRALANDIÐ OZ 2D	2	L
TÖFRALANDIÐ OZ 3D	1:50, 3:40	L
VONARSTRÆTI	4:10, 5, 8, 10:40	14
BAD NEIGHBOURS	10:30	12
RIO 2 2D	1:50	L

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
EDGE OF TOMORROW KL. 3D: 5:30 - 8 - 10:30 2D: 6:30 - 9	16
EDGE OF TOMORROW VIP 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	
GODZILLA 3D KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
WALK OF SHAME KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
BAD NEIGHBOURS KL. 5:50 - 8 - 10:10	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
EDGE OF TOMORROW 3D KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
GODZILLA 2D KL. 8 - 10:30	12
WALK OF SHAME KL. 5:50	12

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
A MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
EDGE OF TOMORROW 3D KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
X-MEN: DAYS OF FUTURE PAST 3D KL. 5:15 - 8 - 10:45	12
WALK OF SHAME KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
GODZILLA 2D KL. 8 - 10:40	

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
EDGE OF TOMORROW 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
X-MEN: DAYS OF FUTURE PAST 2D KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
GODZILLA 2D KL. 5:20 - 8 - 10:40	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
A MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST KL. 8 - 10:20	16
EDGE OF TOMORROW 3D KL. 8 - 10:30	16
LEGENDS OF OZ ÍSL TAL 3D KL. 5:50	L
RÍÓ 2 ÍSL TAL 2D KL. 5:50	L

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%		
MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST	KL. 5.30 - 8 - 10.45	16
MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST LÚXUS	KL. 10.45	16
TÖFRALANDIÐ OZ 2D ÍSL TAL	KL. 3.30 - 5.45	L
X-MEN 3D	KL. 5 - 8 - 10.45	12
X-MEN 3D LÚXUS	KL. 5	12
VONARSTRÆTI	KL. 5.20 - 8 - 10.30	14
VONARSTRÆTI LÚXUS	KL. 8	14
BAD NEIGHBORS	KL. 10.25	12
LÁSI LÖGGUBÍLL	KL. 3.20	L
THE OTHER WOMAN	KL. 8	12
RIO 2 2D ÍSL TAL	KL. 3.20	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%		
MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
TÖFRALANDIÐ OZ 2D ÍSL TAL	KL. 5.45	L
VONARSTRÆTI	KL. 6 - 8 - 9 - 10.40	14
THE AMAZING SPIDERMAN 2 2D	KL. 8	12
HARRÝ OG HEIMIR	KL. 6	7

Miðasala á: eMiði
Kauptu miða á X-Men með Netgíró

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

Síðasta tilraun

BAKÞANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Hafnabolti fyrir mér er eins og jarðfræði var á fyrsta ári í MR. Svefnmeðal. Reyndar lærði ég síðar að meta jarðfræðina en eftir á að giska minn tíunda hafnaboltaleik er ég opinberlega búinn að gefast upp. Lokatilraunin var á Fenway Park í Boston í síðustu viku. Bongóblíða, sögufrægur völlur, matur, bjór og fjögurra tíma veisla framundan.

ÁÐUR en hægt er að kasta fyrsta boltanum og byrja leikinn þurfa vel valdir gestir að gera það líka. Gæinn sem á ríka pabbann og svo stríðshetjan. Gömul kempa á afmæli, til hamingju, og þá er hægt að huga að þjóðsöngvunum. Þeir eru tveir þennan daginn enda gestirnir frá Kanada. Svo hita leikmenn aftur upp enda búnir að sitja á rassinum meðan á formlegheitunum stendur.

„PITSA, pitsa,“ kallar einn fjölmargra sölumanna í stúkunni. Daman fyrir framan mig er varla búin að kyngja síðasta bitanum af pylsunni þegar sá fyrsti er tekinn af pitsunni. Tíu mínútur eru liðnar af leiknum og enn stigalaust. Líklega hefur boltinn verið í leik samanlagt í eina mínútu en níu farið í undirbúning leikmanna fyrir hvert einasta kast. Enginn stressar sig á því. Verkefni augnabliksins er að opna allar hneturnar í stútfullum hnetupokanum og sötra bjórinn.

SKIPTI og nú fær heimaliðið að slá. Áhorfendur taka aðeins við sér enda ekki seinna vænna. Einn átjándi af leiknum þegar liðinn. Hverjum datt annars í hug að hafa heilar níu lotur? Enn er fólk að tínast á völlinn. Ekki einu sinni íslenskir knattspyrnuunnendur mæta svo seint á völlinn. Það er hins vegar svo mikið eftir að það kemur ekki að sök.

ÉG er farinn að fá sömu tilfinningu og í hin skiptin níu á vesturströndinni. Mér hundleiðist. Ef ekki væri fyrir góðan skammt af meðvirkni væri ég löngu farinn heim. Þegar fimmtu lotu lýkur eftir tveggja klukkutíma setu er þolinmæðin á þrotum. Viðskiptum mínum við hafnabolta er lokið. Ég er farinn heim.

Alíslenskur vetur í Þjóðleikhúsinu

Þjóðleikhúsið setur einungis upp íslenskar sýningar á þessu síðasta leikári Tinnu Gunnlaugsdóttur, sem lætur af störfum Þjóðleikhússtjóra um áramótin.

„„Við höfum svo mikið af spennandi íslensku efni í höndunum, að við ákváðum að sýna einungis íslenskt efni í eitt leikár,“ segir Tinna Gunnlaugsdóttir, sem hefur gegnt starfi þjóðleikhússtjóra í tæpan áratug. Tinna lætur af því starfi um næstu áramót. „Ég hef á ferlinum lagt áherslu á að efla íslenska leikritun og auka hlut íslensks efnis í Þjóðleikhúsinu. Á þeim tíma sem ég hef stýrt húsinu höfum við sett okkur það markmið að á hverju leikári verði að minnsta kosti helmingur verkefna sýningar á íslensku efni. Það markmið hefur gengið vel eftir og árangurinn verið góður. Margar af vinsælustu sýningum okkar hafa verið ný íslensk verk.“

Okkur sem einstaklingum og þjóð er óendanlega mikilvægt að skoða okkur sjálf í verkum sem tengjast okkar veruleika með beinum hætti.

VILL EFLA ÍSLENSKA LEIKRITUN Tinna Gunnlaugsdóttir hefur gegnt embætti þjóðleikhússtjóra í að verða áratug. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tinna segist einnig hafa fundið mikinn áhuga hjá áhorfendum á íslenskum verkum. „Okkur sem einstaklingum og þjóð er óendanlega mikilvægt að skoða okkur sjálf í verkum sem tengjast okkar veruleika með beinum hætti.“

Mörg þeirra verkefna sem sýnd verða í vetur hafa verið lengi í undirbúningi innan leikhússins. Sum þeirra eru frumsamin en önnur sækja innblástur í bókmenntaverk. „Við viljum skoða hugmyndaheim, baráttusögu og þroskasögu þessarar þjóðar með aðferðum leikhússins,“ segir Tinna.

„Sem dæmi um það sem verður á dagskránni má nefna nýja sviðsetningu á Fjalla-Eyvindi eftir Jóhann Sigurjónsson, sem var ein af opnunarsýningum Þjóðleikhússins á sínum tíma og verður nú afmælissýning leikhússins á sextíu og fimm ára starfsafmæli þess í apríl á næsta ári.“

Efniviður verður einnig sóttur í bókmenntaarf Halldórs Laxness og að auki til nýrri höfunda, svo sem Kristínar Marju Baldursdóttur, Hallgríms Helgasonar og Einars Kárasonar. Ný sviðsverk eftir leikskáldin Sigurð Pálsson, Brynhildi Guðjónsdóttur, Hugleik Dagsson og Sigrúnu Eldjárn verða frumsýnd, auk þess sem barnaleikrit ársins á Stóra sviðinu verður stórsýningin Ævintýri í Latabæ eftir Magnús Scheving, svo eitthvað sé nefnt.

MAGNÚS SCHEVING
BRYNHILDUR GUÐJÓNSDÓTTIR
HALLGRÍMUR HELGASON

Snemma í haust snúa svo Hamskiptin eftir Gísla Örn Garðarsson og David Farr aftur á fjalirnar í Þjóðleikhúsinu, en þessi sýning Vesturports var síðast sýnd hér á landi árið 2008 og hefur síðan ferðast um heiminn við góðan orðstír.

olof@frettabladid.is

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

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

SNJALLSÍMAR

KAZAM – HTC – LG

KAZAM

Einfaldir og ódýrir snjallsímar sem allir taka 2 símakort, eru með Dual Core eða Quad Core örgjörvum og fást með 3,5“-5,5“ skjá.

htc

Fyrir þá sem vilja aðeins það besta. Nýji HTC One M8 er kominn. Hágæða myndavél. Mögnuð rafhlöðuending. Frábær skjár. Ótrúlegur vinnsluhraði. Lofaður af fagtímaritum.

LG

LG er einn stærsti farsímaframleiðandi heims og samhliða að bjóða sjónvörp með bognum OLED skjá þá má einnig fá boginn OLED skjá í flaggskipinu þeirra G Flex.

15% KYNNINGARAFSLÁTTUR

AF ÖLLUM FARSÍMUM TIL 6. JÚNÍ

Sjónvarpsmiðstöðin

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

HM Í FÓTBOLTA Í BRASILÍU
13 DAGAR Í FYRSTA LEIK

KRÓATINN JOSIP SIMUNIC fær ekki að taka þátt í HM í Brasilíu í sumar eftir að FIFA dæmdi hann í tíu landsleikja bann fyrir að nota fræga nasistakveðju til að fagna sigrinum á Íslandi í umspilinu. Simunic er þó einstakur í sögu heimsmeistarakeppninnar því hann er sá eini sem hefur fengið þrjú gul spjöld í einum og sama leiknum.
Enska dómaranum Graham Poll tókst að gefa Simunic þrjú gul í leik á móti Ástralíu á HM í Þýskalandi 2006 en hann skráði óvart fyrsta gula spjaldið á leikmann með sama númer í liði Ástralíu. Poll fékk ekki að dæma meira í keppninni og hætti dómgæslu skömmu eftir keppnina.

Fyrst og fremst að hugsa um september

FÓTBOLTI Ísland mætir í dag liði Austurríkis í vináttulandsleik sem fer fram í Innsbruck. Landsliðið kom saman fyrr í vikunni og hefur nýtt tímann til að stilla strengina fyrir leikinn sem og viðureignina gegn Eistlandi á Laugardalsvelli í næstu viku.

Heimir Hallgrímsson, annar landsliðsþjálfara Íslands, segir að leikirnir gegni mikilvægu hlutverki í undirbúningi liðsins fyrir undankeppni EM 2016 sem hefst í september. „Áður fengum við alltaf æfingaleik í ágúst en breyttar reglur FIFA gera það að verkum að þessir dagar nú verða þeir síðustu sem við fáum áður en við komum saman í september,“ segir Heimir.

„Við erum því í raun ekki mikið að hugsa um þessa leiki, heldur að hugsa fram í tímann. Við erum til dæmis að æfa ýmislegt á æfingunum hér úti sem við komum ekki til með að nota í þessum leikjum,“ útskýrir Heimir.

Að venju skipta úrslitin ekki höfuðmáli í vináttuleikjum sem þessum en Heimir segir að þjálfararnir vilji nota leikina til að ná fram ákveðnum þáttum í leik liðsins. „Það er auðvitað mikilvægt að vinna leiki en

HEIMIR HALLGRÍMSSON

úrslit leikjanna munu ekki endilega ráða því hvernig við högum okkar leik,“ segir Heimir.

Leikurinn hefst klukkan 19.00 í kvöld og er í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport. - esá

GENGUR VEL Rúnar Kristinsson er með bikarinn á hreinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bikargengi KR betra en hjá FH

FÓTBOLTI KR hefur unnið tólf fleiri bikarsigra en FH frá 2011 FH-ingar þurftu enn á ný að detta snemma út úr bikarkeppninni í gærkvöldi þegar KR-ingar slógu FH-liðið út úr 32 liða úrslitum keppninnar.

Baldur Sigurðsson tryggði KR 1-0 sigur á FH með skallamarki í fyrri hálfleik og Vesturbæingar hefndu þar með fyrir 0-1 tap fyrir FH í deildinni fyrr í þessum mánuði.

FH-liðið hefur þar með ekki komist lengra en í sextán liða úrslitin í síðustu fjórum bikarkeppnum en á sama tíma hafa KR-ingar unnið bikarinn tvisvar og verið í undanúrslitum í öll skiptin.

Nú er svo komið að KR-ingar hafa unnið tólf fleiri bikarsigra en FH-ingar frá og með bikarkeppninni sumarið 2011 eða síðan að FH vann 4-0 sigur á KR í bikarúrslitaleiknum 2010 á Laugardalsvellinum. -óój

MIKILL MUNUR Á GENGI KR OG FH Í BIKARNUM SÍÐUSTU ÁR:

KR Í BIKARNUM SÍÐUSTU FJÖGUR ÁR:
2014 - 16 úrslit (enn í gangi)
2013 - Undanúrslit (Stjarnan)
2012 - Bikarmeistari
2011 - Bikarmeistari
Samtals: 14 sigrar í 15 leikjum

FH Í BIKARNUM SÍÐUSTU FJÖGUR ÁR:
2014 - 32 liða úrslit (datt út fyrir KR)
2013 - 16 liða úrslit (Stjarnan)
2012 - 32 liða úrslit (Fylkir)
2011 - 16 liða úrslit (KR)
Samtals: 2 sigrar í 6 leikjum

Landsliðið alltaf draumurinn

Hörður Björgvin Magnússon, varnarmaður Spezia í B-deildinni á Ítalíu, var valinn í landsliðshópinn sem mætir Eistum hér heima í næstu viku. Gæti misst af landsleiknum vegna umspils með Spezia.

FÓTBOLTI Varnarmaðurinn Hörður Björgvin Magnússon og félagar í Spezia spila úrslitaleik í umspili um sæti í Serie A í kvöld. Þetta er fyrsta tímabil Harðar hjá Spezia, eftir að hafa verið í varaliði stórveldisins Juventus undanfarin ár, og líður honum vel hjá nýja liðinu.

„Mér hefur liðið vel hér, það tóku allir vel á móti mér þegar ég kom en það gekk illa að fá að spila í byrjun. Þjálfarinn sem fékk mig til liðsins var rekinn og sá sem tók við, fyrrverandi þjálfari U-21 landsliðs Ítala, hafði sínar áherslur. Hann fékk til sín marga leikmenn úr unglingalandsliðunum sem hann þekkti vel og ég datt úr liðinu, hann fékk til sín mann í mína stöðu. Sá leikmaður meiddist um daginn og fyrir vikið hef ég fengið að spila mikið undanfarnar vikur,“ segir Hörður við Fréttablaðið.

EFNILEGUR Hörður Björgvin Magnússon í baráttunni í leik með Spezia í B-deildinni á Ítalíu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mikill munur á liðunum

Hörður lék fyrsta leik sinn í meistaraflokki með Fram aðeins sextán ára gamall og gekk til liðs við Juventus einu og hálfu ári síðar. Hörður lék með varaliði Juventus í tvö ár áður en hann gekk til liðs við Spezia fyrir tímabilið með sameiginlegum eignarhaldssamningi.

Í því felst að liðin eiga sinn helminginn hvort í leikmanninum og semja þau um verð að loknu tímabili. Komist liðin ekki að samkomulagi setja bæði liðin upphæð í umslag og hærri upphæðin vinnur.

„Það er auðvitað mikill stigsmunur á milli þessara liða. Að fara úr Fram í varalið Juventus og síðan hingað til Spezia. Hjá Juventus voru sterkari og teknískari leikmenn en ég hafði vanist og ég þurfti að aðlagast því. Síðan kemur upp sú staða að Juventus vildi að ég færi á lán til að fá meiri reynslu og Spezia var í góðu sambandi við Juventus sem leiddi til þess að þrír leikmenn fóru til Spezia. Nú er verið að leggja niður sameiginlega eignarhaldskerfið sem þekkist á Ítalíu og þá þurfa félögin að ræða saman hvert framhaldið hjá mér verður. Þetta gæti endað í umslögunum. Þetta kerfi er ákveðið öryggi fyrir mig, ég er með eitt stærsta og sigursælasta lið Ítalíu á bak við mig í þessu,“ segir Hörður.

Stoltur af kallinu

Hörður var valinn í landsliðið fyrir æfingarleik gegn Eistlandi í næstu viku en hann hefur leikið með U21 árs liði Íslands undanfarin ár.

„Það hefur alltaf verið draumur minn að komast í A-landsliðið, ég hef beðið lengi eftir þessu tækifæri. Ég hef verið að spila vel, bæði með U-21 og með Spezia, en þetta er mikill heiður fyrir mig. Ég þarf að sanna mig rétt eins og hver annar í liðinu og vonandi, ef ég fæ tækifærið, get ég reynt að sýna hvað ég hef fram að færa fyrir liðið,“ segir Hörður.

Hann heyrði í Heimi Hallgrímssyni landsliðsþjálfara á dögunum en hann hefur ekki rætt við Lars Lagerbäck.

„Ég hef lítið heyrt í þeim. Heimir hringdi í mig um daginn til að tilkynna mér þetta og hann sagði mér að þeir hefðu verið að fylgjast með mér. Lars sá leikinn gegn Bari um daginn og var ánægður með það sem hann sá. Heimir sagði mér að ef við færum í úrslitakeppnina myndu þeir reyna að skoða mig seinna. Það er mjög gott að heyra að ég sé ennþá í myndinni ef ég kemst ekki í þetta skiptið og að þeir vilji sjá mig spila og hafi trú á mér. Maður vonar bara það besta,“ segir Hörður.

Þrátt fyrir að vera miðvörður að upplagi hefur Hörður leyst stöðu vinstri bakvarðar með góðu gengi í verkefnum U-21 árs landsliðs Íslands. „Ég er miðvörður að upplagi en ég hef og get spilað vinstri bakvörð. Ég spila bara þá stöðu sem þeir setja mig í og reyni að standa mig sem best þar.“

Óvissa um þátttöku

Hörður var valinn í landsliðshópinn gegn Eistum en ekki er á hreinu hvort hann getur tekið þátt í leiknum. Vinni Spezia, félagslið hans, lokaleik deildarkeppninnar í kvöld gegn Latina eru Hörður og félagar á leiðinni í umspil um sæti í Serie A á sama tíma.

„Þetta er jákvæður hausverkur og allt telur. Báðir möguleikar hafa sína kosti og sína galla. Við verðum bara að gera okkar besta og sjá hver niðurstaðan verður. Ef leikurinn tapast verður það góð sárabót að komast til Íslands og fá að taka þátt í landsliðsverkefninu,“ segir Hörður. kristinnpall@365.is

Raftækniskólinn
Átt þú samleið með okkur?
Spennandi og fjölbreytt nám í rafvirkjun og rafeindavirkjun.
Kynntu þér námið á *tskoli.is/raftaekniskolinn*
Opið fyrir umsóknir á haustönn á *menntagatt.is* til 31. maí.
Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins
www.tskoli.is

Tryggvi ekki hættur að skora

FÓTBOLTI Tryggvi Guðmundsson, markahæsti leikmaður efstu deildar frá upphafi, er ekki hættur að skora mörk þrátt fyrir að vera horfinn af stóra sviðinu.

Markahrókurinn spilar nú með vinum sínum í KFS frá Vestmannaeyjum í 4. deildinni og eins og búast mátti við gengur honum auðveldlega að skora í neðstu deild Íslandsmótsins.

Hann setti eitt mark í fyrsta leik á móti Ísbirninum og í gær var hann í stuði og skoraði þrennu er KFS valtaði yfir Stokkseyri, 9-0, á Stokkseyrarvelli.

Tryggvi er því kominn með fjögur mörk í tveimur leikjum og má fastlega búast við að þau verði fleiri í sumar. -tom

Grill Sumarleikur

Grillum og hlustum á Bylgjuna í sumar.

**Í tilefni 70 ára afmælisárs Alí förum við í skemmtilegan leik.
Þú hlustar á Bylgjuna og færð ákveðnar vísbendingar um Alí.
Skráðu þig til leiks á bylgjan.is - svaraðu nokkrum léttum spurningum.
Dregið verður úr öllum innsendum svörum og hringt í vinningshafa
í beinni útsendingu á hverjum fimmtudegi í allt sumar.
Þú færð síðan vinningin sendan heim.**

Glæsilegir vinningar:

Á hverjum fimmtudegi í allt sumar eru dregnir út 2 vinningshafar

Vinnings-pakkinn:
2 pk grillkjöt
4 pk pylsur
1 pk Ali bacon

Í lok sumars eru dregnir út 2 aukavinningar Weber gasgrill

Alvöru aukavinningar

Weber Spirit Premium gasgrill ryðfrítt stál

Weber Q1200 gasgrill á vagni

Tangasett fylgir

Nýjustu vörurnar okkar á afmælisárinu

Ali 70 1944-2014 METNAÐARFULL FRAMLEIÐSLA Í SJÖTÍU ÁR

BYLGJAN 989

TAKTIK/4179/MA14

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 Sport kl. 18.20
Austurríki - Ísland

Stöð 2 Sport sýnir beint frá vináttulandsleik Austurríkis og Íslands. Leikið verður í Austurríki en þetta er í þriðja skiptið sem karlalandslið þessara þjóða mætast.

One Direction: This Is Us
STÖÐ 2 KL. 20.05 Frábær mynd um strákabandið One Direction sem hefur notið mikilla vinsælda allt frá stofnun og nú fá aðdáendur einstaka innsýn í sögu sveitarinnar og líf strákanna.

The Great Gatsby
STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22 Stórmynd frá 2013 með Leonardo DiCaprio og Tobey Maguire í aðalhlutverkum. Sögusviðið er New York árið 1922 þegar djassinn og hið ljúfa líf ráða ríkjum í borginni.

Two and a Half Men
STÖÐ 2 GULL KL. 19.40 Hér er á ferðinni sjötta þáttaröðin um Charlie, fertugan piparsvein sem nýtur mikillar kvenhylli og hefur gert það gott með því að semja auglýsingastef.

Bylgjan kl. 13-16
Rúnar Róberts

Rúnar er í loftinu á milli 13 og 16 alla virka daga. Rúnar fylgist með því sem er að gerast í þjóðlífinu hverju sinni, kíkir á sportið ásamt því að gefa þér vænan skammt af góðri Bylgjutónlist til að stytta þér stundirnar við vinnuna.

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.00 **Malcolm in the Middle**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **Fairly Legal**
11.10 **Last Man Standing**
11.35 **Hið blómlega bú**
12.15 **Heimsókn**
13.00 **Bowfinger**
15.10 **Young Justice**
15.35 **Hundagengið**
16.00 **Frasier** *(21:24)*
16.25 **Mike & Molly** *(19:23)*
16.45 **How I Met Your Mother** *(21:24)*
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan** *(15:21)*
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.55 **Ísland í dag** *(1:50)*
19.20 **Stóru málin** Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem fjallað er á beinskeyttan hátt um stóru málin í pólitíkinni á borð við skuldastöðu heimilanna, atvinnumál, skattamál og fleiri mikilvæg málefni. Lóa Pind Aldísardóttir rýnir í þjóðmálin og fer yfir þau á mannamáli.
20.05 **One Direction. This Is Us** Frábær mynd um strákabandið One Direction sem hefur notið mikilla vinsælda allt frá stofnun og nú fá aðdáendur einstaka innsýn í sögu sveitarinnar og líf strákanna.
21.35 **101 Reykjavík** Rómantísk gamanmynd um Hlyn Björn sem er Reykvíkingur á fertugsaldri og býr í móðurhúsum. Líf hans er í föstum skorðum þar til Lola, spænskur flamenkókennari með lesbískar hvatir, flyst inn til þeirra mæðgina.
23.05 **Mýrin**
00.40 **Djúpið**
02.10 **Argo**
04.05 **Certain Prey**
05.30 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*

07.00 **San Antonio - Oklahoma**
08.50 **Borgunarmörkin 2014**
12.55 **Gummersbach - RN Löwen**
14.20 **Þýsku mörkin**
14.50 **Borgunarmörkin 2014**
16.05 **NB90's. Vol. 4**
16.30 **San Antonio - Oklahoma**
18.20 **Austurríki - Ísland** BEINT
20.25 **Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur**
20.55 **Kiel - Fuchse Berlin**
22.25 **Austurríki - Ísland**
00.05 **NBA. Bballography: Auerbach**
00.30 **NBA - Playoff Games**

SPORT 2 *enski boltinn*

13.40 **Germany, Fortaleza and Ghana**
14.10 **Fulham - Crystal Palace**
15.15 **Football League Show 2013/14**
15.45 **Sunderland - Swansea**
17.25 **Season Highlights 2013/2014**
18.20 **Tottenham - Newcastle**
20.00 **Manstu**
20.50 **Peter Schmeichel**
21.20 **Arsenal - Tottenham**
23.05 **Cardiff - Chelsea**

ÍNN

20.00 Kling klang Íslenska poppflóran 2:6. **21.00** Rölt yfir lækinn Randver og Rakel halda áfram í Kópavogi. **21.30** Eldað með Holta Úlfar og Holtakræsingar.

STÖÐ 3

17.30 **Jamie's 30 Minute Meals**
17.55 **Raising Hope**
18.15 **The Neighbors**
18.35 **Up All Night**
19.00 **Top 20 Funniest**
19.45 **The Cougar**
20.30 **The Secret Circle** *(2/22)*
21.10 **Free Agents** *(5/8)*
21.35 **Community** *(10/24)*
21.55 **True Blood**
22.50 **Sons of Anarchy**
23.35 **Memphis Beat**
00.15 **Dark Blue**
00.55 **Top 20 Funniest**
01.40 **The Cougar**
02.25 **The Secret Circle**
03.05 **Free Agents**
03.30 **Community**
03.50 **True Blood**
04.45 **Sons of Anarchy**
05.30 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.45** Ævintýraferðin **08.55** UKI **09.00** Lukku-Láki **09.25** Ljóti andarunginn **09.47** Tommi og Jenni **09.55** Leyndarmál vísindanna **10.00** Brunabílarnir **10.23** Latibær **10.47** Gulla og grænjaxlarnir **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.45** Ævintýraferðin **12.55** UKI **13.00** Lukku-Láki **13.22** Ljóti andarunginn **13.44** Tommi og Jenni **13.51** Leyndarmál vísindanna **14.00** Brunabílarnir **14.23** Latibær **14.47** Gulla og grænjaxlarnir **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Ævintýraferðin **16.55** UKI **17.00** Lukku-Láki **17.22** Ljóti andarunginn **17.44** Tommi og Jenni **17.51** Leyndarmál vísindanna **18.00** Brunabílarnir **18.23** Latibær **18.47** Gulla og grænjaxlarnir **19.00** Happy Feet Two **20.40** Sögur fyrir svefninn

GULL

18.00 **Strákarnir**
18.30 **Friends**
18.55 **Seinfeld**
19.20 **Modern Family**
19.40 **Two and a Half Men**
20.05 **Wipeout - Ísland**
21.00 **The Killing** *(8:13)*
21.45 **Boss** *(1:8)* Stórbrotin verðlaunaþáttaröð með Kelsey Grammer í hlutverki borgarstjóra Chicago sem svífst einskis til að halda völdum en hann á marga óvini sem eru ávallt tilbúnir að koma höggi á hann.
22.45 **It' Always Sunny in Philadelphia**
23.10 **Footballer's Wives**
00.00 **Wipeout - Ísland**
00.50 **The Killing**
01.35 **Boss**
02.30 **It's Always Sunny in Philadelphia**
02.55 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

10.30 **Pitch Perfect**
12.20 **Mrs. Doubtfire**
14.25 **To Rome With Love**
16.15 **Pitch Perfect**
18.05 **Mrs. Doubtfire**
20.10 **To Rome With Love**
22.00 **The Great Gatsby**
00.20 **Braveheart**
03.15 **The Escape Artist**
04.45 **The Great Gatsby**

RÚV

15.40 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
16.30 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.20 **Litli prinsinn** *(22:25) (Little Prince II)*
17.43 **Undraveröld Gúnda** *(3:11) (Amazing World of Gumball)*
18.05 **Nína Pataló** *(25:39) (Nina Patalo, I)*
18.15 **Táknmálsfréttir**
18.25 **Pricebræður bjóða til veislu** *(2:5) (Spise med Price)*
19.00 **Fréttir**
19.25 **Veðurfréttir**
19.30 **Íþróttir**
19.40 **Sveitarstjórnarkosningar 2014 - Leiðtogaumræður** Oddvitar allra framboða í Reykjavík takast á í beinni sjónvarps- og útvarpsútsendingu um stefnumál flokkanna fyrir sveitarstjórnarkosningarnar.
21.30 **Rokkbáturinn** *(Pirate Radio)* Meinfyndinn breskur húmor í bland við bandaríska uppreisn og góða tónlist. Bretar hafa sett lögbann á rokktónlist í útvarpi 7. áratugarins en bandarískur uppreisnarseggur kann ráð við því. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.40 **Foringi og heiðursmaður** *(An Officer and a Gentleman)* Dramatísk óskarsverðlaunamynd með Richard Gere, Debru Winger og Louis Gossett Jr. í aðalhlutverkum. Einfari gengur til liðs við sjóherinn en þjálfunin reynist honum önnur áskorun en hann hafði gert ráð fyrir. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.40 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
16.05 **Necessary Roughness** *(6:16)*
16.50 **90210** *(19:22)*
17.35 **Gordon Ramsay Ultimate Home Cooking** *(20:20)*
18.00 **Læknirinn í eldhúsinu** *(7:8)*
18.25 **Dr. Phil**
19.05 **Minute To Win It**
19.50 **Secret Street Crew** *(4:6)*
20.35 **America's Funniest Home Videos**
21.00 **Survior - NÝTT** *(1:15)* Það er komið að 25. þáttaröðinni af Survivor með kynninn Jeff Probst í fararbroddi og í þetta sinn er stefnan tekin á Filippseyjar. Keppendur eru átján talsins að þessu sinni. Fimmtán þeirra eru nýliðar en þrír eru að spreyta sig í annað sinn eftir að hafa dottið út á sínum tíma sökum veikinda eða meiðsla.
21.45 **Wedding Crashers** Frábær grínmynd með Vince Vaughn og Owen Wilson í aðalhlutverkum. Þeir eru óforbetranlegir kvennabósar sem hafa fundið fullkominn stað til að kynnast stúlkum sem eru til í tuskið. Þeir mæta óboðnir í brúðkaup og heilla dömurnar upp úr skónum. En allt breytist þegar þeir gerast boðflennur í brúðkaupi ársins og annar þeirra fellur fyrir trúlofaðri dóttur áhrifamikils og sérviturs stjórnmálamanns.
23.45 **Royal Pains** *(7:16)*
00.35 **The Good Wife** *(16:22)*
01.25 **Leverage** *(4:15)*
02.15 **Survior** *(1:15)*
03.05 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 **12.00** Golfing World 2014 **12.50** LPGA Tour 2014 **15.50** PGA Tour 2014 **16.45** European Tour 2014 **17.40** Golfing World 2014 **18.30** PGA Tour 2014 **22.30** Inside The PGA Tour 2014 **23.05** Golfing World 2014

ÚTVARP

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

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

998 kr. kg

Verð áður 1469 kr. kg

Grísakótilettur, kryddaðar og ókryddaðar

32% afsláttur

Þú getur valið grillkryddaðar eða marineraðar með krydd-jurtum, New York, hvítlauk og rósmarín, piparmariner-aðar eða ítalskt marineraðar!

FRÁBÆR KAUP

Blandaðu í kassann, hvaða bragði sem er 24 stk. í kassa!

Hámark 2 kassar á mann meðan birgðir endast!

35% afsláttur

2998 kr. kassinn

Verð áður 4680 kr. kassinn

Hámark, 24 stk í kassa

GRILLÞRENNA Krónunnar

Grillað í etta

GRILLMATUR FYRIR 3 TIL 4

2598 kr./pk.

Snöggi grillarinn

Elduð kjúklingaspjót

Elduð kjúklinga Hot Wings

Tilbúnar rösti kartöflur

2498 kr./kg

Steikargrillarinn

Grísaspjót með hvítlauk og rósmarín

Úrbeinaður grísahnakki, kolakryddmarinerinaður

Úrbeinuð kjúklingalæri, New York marineruð

3298 kr./kg

Flotti grillarinn

Lúxus grísakótilettur, með hvítlauk og rósmarín

Lambakótilettur, kolakryddmarineraðar

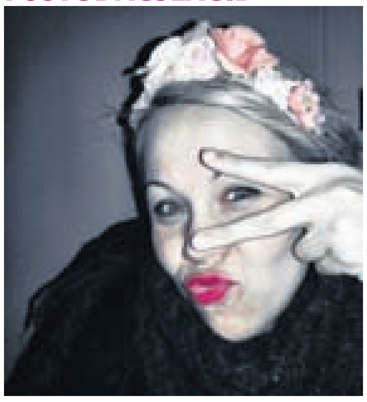
Lambainnralæri, kolakryddmarineraðar

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

EXPO • www.expo.is

FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Sólarsamba því það er bara svo svakalega hressandi."

Aldís Davíðsdóttir, leikkona

Tekur partíið á annað stig og gengur á vatni

Dj Margeir gefur út þriðju Bláalónsplötuna sína en hún er þó sú fyrsta sem kemur út um allan heim.

„Platan var að koma í sölu og nú er skipulagning útgáfutónleikanna í Bláa lóninu í fullum gangi," segir Dj Margeir en þriðja platan í Bláalónssyrpunni hans, Blue Lagoon Soundtrack 3 er þó sú fyrsta sem kemur út á heimsvísu. Um er að ræða plötur þar sem Margeir velur lög úr öllum áttum, sem hann telur henta andrúmsloftinu og orkunni sem fyrirfinnst í Bláa Lóninu. Fyrri tvær plöturnar eru nú ófáanlegar en sú fyrsta fór í gullsölu. „Ég hef alltaf verið tengdur Bláa lóninu. Afi, sem þjáðist af psoriasis, tók mig reglulega með sér þegar ég var mjög lítill gutti og lónið var nánast ósnert og hrátt. Þá áttaði ég mig á því að það gæti verið magnað að tengja saman þetta ótrúlega fyrirbæri við tónlist. Samspil náttúru, orku og krafts sköpunar," útskýrir Margeir.

Hann ætlar að fagna plötunni með veglegum gleðskap í lóninu á Jónsmessunótt. „Við erum að reyna að skapa eitthvað nýtt og spennandi, sviðið mun ná út í lónið, þannig að listamennirnir geta nánast gengið á vatni, en það ætti að henta Högna sérstaklega vel, en hann er að púlla lúkk frelsarans með stæl. Sannkallaður draumur á Jónsmessunótt," segir Margeir léttur í lundu.

Á meðal þeirra listamanna sem koma fram með Margeiri eru til dæmis sveitir eins og President Bongo, Gluteus Maximus ásamt áðurnefndum Högna Egilssyni og Daníel Ágúst svo einhverjir séu nefndir. Platan er komin í sölu og miðasala á tónleikana er hafin á midi.is. -glp

MIKIÐ STUÐ Dj Margeir planar nú mikla útgáfugleði í Bláa lóninu í tilefni útgáfu plötunnar á heimsvísu. MYND/LILJA BIRGISDÓTTIR

FRÁBÆR VERÐ
Á FLOTTUM MERKJUM

Sundföt

Fjölbreytt úrval fyrir alla aldurshópa

Sundbolir
Dömustærðir
Verð: 7.990 - 12.990 kr.
Outlet-verð:
frá 4.990 kr.
Stelpustærðir:
Verð: 6.990 kr.
Outlet-verð:
3.990 kr.
Allt að 60%

Bikiní
Dömustærðir
Verð: 7.990 kr.
Outlet-verð:
frá 1.990 kr.
Stelpustærðir:
Verð: 5.990 kr.
Outlet-verð:
3.990 kr
Allt að 75%

Sundskýlur
Herrastærðir:
Verð: 5.990 kr.
Outlet-verð:
3.990 kr.
Strákastærðir:
Verð: 4.990 kr.
Outlet-verð:
2.990 kr.
Allt að 40%

Watershorts
Herrastærðir
Verð: 8.990 - 7.990 kr.
Outlet-verð:
3.990 kr.
Strákastærðir:
Verð: 4.990 kr.
Outlet-verð:
2.990 kr.
Allt að 55%

SPORT OUTLET
Vínlandsleið 6 113 Reykjavík
Opið:
Virka daga kl. 14-18 Laugardaga kl. 11-16 Sunnudaga kl. 13-17

Flottasta hljómsveitarúta landsins tilbúin

Liner-rútan, sem kom hingað til lands árið 1999 en hefur legið í dvala síðan botninn datt úr sveitaballabransanum, er nú tilbúin í slaginn á nýjan leik.

„Það hefur alltaf verið ákveðin eftirspurn eftir svona rútum og var því ákveðið að kýla á að gera gamla Liner-inn upp," segir Pétur Reynisson, annar af eigendum fyrirtækisins Gömlu eðlunnar, sem á rútuna, en ásamt honum á Guðfinnur Sölvi Karlsson, betur þekktur sem Finni, einnig hlut í fyrirtækinu. „Mig langaði alltaf að taka þátt í þessu og bauðst að fara í þetta með Pétri en ég kem í raun bara inn í þetta sem nokkurs konar búst," segir Finni. Upphafið á endurbótum á rútunni má rekja til tónleika sem Skítamórall, Á móti sól, Veðurguðirnir og Stuðlabandið héldu til styrktar rútunni en það var í apríl í fyrra.

Liner-rútan, sem er í raun eins og lúxushótel á hjólum, kom upphaflega hingað til lands á vegum hljómsveitarinnar Skítamórals. „Við fluttum hana inn árið 1999 frá Þýskalandi og túruðum mikið í henni, svo hafa ýmsar hljómsveitir notað hana síðan," segir Einar Ágúst Víðisson, annar söngvara hljómsveitarinnar Skítamórals, um upphafið. Sagan segir að hin þýska og goðsagnakennda þungarokksveit, Rammstein, hafi átt rútuna áður en hún kom hingað til lands. „Við fréttum að þetta hefði upphaflega verið rúta sem Rammstein átti, það var ekki verra," segir Einar Ágúst léttur í lundu.

Rútan hýsir allt að tuttugu manns en svefnpláss er fyrir um níu til tólf manns. Það er allt til alls í rútunni og lítur hún út sem ný í dag en hún er árgerð 1985. „Það eru ekki bara hljómsveitir sem hafa notað rútuna, í gegnum tíðina hefur hún verið notuð í steggjanir og gæsanir, einnig hefur hún verið notuð í kringum kvikmyndabransann. Rútan verður enn í boði fyrir slíkt, þannig að hver sem er getur leigt hana," segir Pétur.

TAKA RÚTUNA ÚT Brynjar Berg, hljóðmaður Skítamórals, Einar Ágúst söngvari og Viktor Hólm, rótari Skítamórals, voru sáttir við nýtt útlit rútunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

NOKKRAR SVEITIR SEM NOTAÐ HAFA LINER-INN

- Rammstein
- Skítamórall
- Írafár
- Á móti sól
- Utangarðsmenn
- Sign
- Dr. Spock
- Benny Crespo's Gang
- Land og synir
- Í svörtum fötum
- GusGus
- og fleiri sveitir

➜ Dæmi um innanstokksmuni í rútunni

- Rúm
- PlayStation 3 tölva
- Tvö sjónvörp
- Heimabíókerfi
- Örbylgjuofn
- Bar
- Kælir
- Kaffivél
- Klakavél
- Klósett
- Setustofa
- Hljómflutningstæki

Rútan heldur af stað í sinn fyrsta túr í dag eftir endurbæturnar með Skítamóral. „Við erum að fara á Patreksfjörð í dag, til Grindavíkur á morgun og svo í Hreðavatnsskála um hvítasunnuhelgina. Við hlökkum mikið til að dvelja í rútunni, það er svolítill tími síðan við túruðum í henni síðast," segir Einar Ágúst.

Liner-rútan fór í sinn síðasta túr fyrir tveimur árum með Veðurguðina en hefur staðið kyrr síðan og mætir nú tvíefld til leiks.

Þeir Pétur og Guðfinnur Sölvi eiga þó einnig aðra fræga rútu sem kallast Eðlan og er árgerð 1967. „Það er líklega þekktasta rútan hér á landi en hún hefur ekki verið notuð lengi. Það getur þó verið að við tökum hana í gegn á næstunni," bætir Pétur við.

Fleiri myndir af rútunni má sjá á Vísir.is. gunnarleo@frettabladid.is

Fyrsta vínylsafnplatan í 23 ár

This Icelandic Indie Music Vol. 2 er fyrsta íslenska safnplatan sem kemur út á vínyl í 23 ár. Haraldur Leví Gunnarsson útgefandi segir ferðamenn óða í íslenska músík.

„Eftir að hafa ráðfært mig við aðra reynslubolta í bransanum, þá Eið Arnarsson og Jónatan Garðarsson, kom í ljós að þeir voru báðir nokkuð vissir um að síðasta íslenska safnplatan, sem kom út á vínyl, hafi verið Bandalög 4, sem kom út árið 1991. Þetta er því fyrsta íslenska safnplatan sem kemur út á vínyl í 23 ár," segir Haraldur Leví Gunnarsson, eigandi Record Records, sem gaf á dögunum út plötuna This Is Icelandic Indie Music Vol. 2.

Um er að ræða aðra skífuna í útgáfuröðinni This Is Icelandic Indie Music. Sú fyrsta kom út vorið 2013 og tróndi hún á topp tíu listanum yfir mestu seldu plötur á Íslandi í marga mánuði, enda hefur hún selst í fimm þúsund eintökum.

„Ferðamennirnir eru óðir í þetta enda er þetta virkilega eigulegur pakki af íslenskri músík," bætir Haraldur við.

Fyrirtækið hefur verið iðið við að gefa út plötur á vínyl undanfarin ár. „Það er aukin sala í vínyl, þannig að vínylútgáfan er alveg farin að svara kostnaði enda eigulegur gripur."

Allir flytjendurnir á plötunni gefa út tónlist sína hjá Record Records og eru þeir þrettán talsins sem eiga lög á skífunni en hún er fáanleg á geisladisk, vínyl og á stafrænu formi. Áþreifanlegu eintökin verða eingöngu fáanleg á Íslandi og í gegnum heimasíðu Record Records. Á meðal flytjenda eru Mammút, Agent Fresco, Vök og Lay Low, svo nokkrir séu nefndir. -glp

ELSKAR VÍNYL Haraldur Leví Gunnarsson, eigandi Record Records, gefur út fyrstu íslensku safnplötuna á vínyl í 23 ár. MYND/ERNIR

HLEÐSLA
ÍÞRÓTTADRYKKUR
100%
HÁGÆÐA
PRÓTEIN
HLEDSLA.IS
EKKI VERA KLÆDDUR
EINS OG ÞÚ SÉRT BER AÐ NEÐAN
SAMA HVAÐ GERIST
LÍKAMINN ÞARF HLEÐSLU
HVORT SEM ORKAN FER Í AÐ HLAUPA Á EFTIR BOLTA EÐA BÖRNUNUM ÞÍNUM ÞÁ ÞARFTU GÓÐA ORKU TIL AÐ BYGGJA ÞIG UPP. HLEÐSLA ER GERÐ ÚR NÁTTÚRULEGUM ÍSLENSKUM HÁGÆÐAPRÓTEINUM, INNIHELDUR ENGAN HVÍTAN SYKUR OG BYGGIR UPP VÖÐVANA. EKKI VERA Í RUGLINU - SKELLTU Í ÞIG HLEÐSLU OG FÁÐU SEM MEST ÚT ÚR ÆFINGUNNI.
ÍSLENSKA/SIA.IS MSA 69364 05/14

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Alvöru útgáfuteiti

Grínistinn **Jóhann Alfreð Kristinsson** hélt hundrað manna innflutningspartí ásamt meðleigjendum sínum, þeim Ómari Erni Bjarnþórssyni og Friðriki Rúnari Garðarssyni, á miðvikudagskvöld en þeir félagar leigja nú einbýlishús í Skerjafirðinum. Margrét Erla Maack sá um að þeyta skífum fram eftir kvöldi en Baldur Kristjánsson ljósmyndari, hraðfréttamaðurinn Fannar Sveinsson, Andrés Jónsson almannatengill og Ágúst Ólafur Ágústsson, fyrrverandi varaformaður Samfylkingarinnar, voru allir á meðal gesta. **- ka**

Fagnaði 25 ára afmæli

Tónlistarmaðurinn og gullbarkinn **Eyþór Ingi Gunnlaugsson** fagnaði 25 ára afmæli sínu með pomp og prakt á laugardagskvöld. Fögnuðurinn fór fram á veitingastaðnum Jörundi en staðurinn var opnaður nýlega í Austurstræti. Margt var um manninn í gleðskapnum en þar mátti meðal annars sjá Þór Breiðfjörð, Andreu Gylfadóttur, Stefán Jakobsson, söngvara Dimmu, og Ölmu Rut Kristjánsdóttur. Eyþór Ingi er um þessar mundir í hljóðveri með hljómsveit sinni, Atómskáldunum, en ný plata er í bígerð. **- ka**

Mest lesið Vísir

1. Guðrún Bryndís um Framsóknarflokkinn: Moskan átti alltaf að vera kosningamál
2. Skógarmítill festir sig í sessi hérlendis
3. Hálfníræð gleðikona ekki af baki dottin
4. Hótelstjóri harmar nauðgunarmál
5. Píratar sitja fyrir naktir
6. Ekki séð ástæðu til að svara fyrir ummæli Kristínar