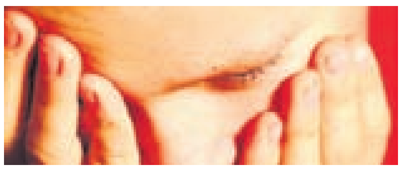


SKOÐUN Engin ástæða er til að burðast með ofsakvíða og kvíðaköst, skrifar Teitur Guðmundsson. 13

LÍFIÐ Jóna Kristín Hauksdóttir spáði rétt um efstu fjögur liðin á HM en uppskar ekki stóra vinninginn. 30

SPORT Íslandsmeistarar KR taka á móti skoska stórliðinu Celtic í Meistaradeildinni í kvöld. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
15. júlí 2014
164. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Ekkert lát er á árásum

Um þrettán hundruð manns komu saman á Lækjartorgi í gær til að mótmæla árásum Ísraelshers á Gasa. 6

Blæðir undan verkjalyfjum Tilvikum þar sem blæðir úr meltingarvegi hefur fjölgað um helming um leið og notkun bólgueyðandi lyfja hefur aukist um fimmtung. 2

Matvælaeftirlit vestra gott Dýralæknir hjá Matvælastofnun segir alls ekki bannað að flytja kjötvörur frá Bandaríkjunum til Evrópu. 4

Hallar á innlenda bruggið Framleiðandi íslensks bjórs telur að samkeppni í lágvöruverðsverslunum gæti orðið erfið. 10

12

Bolungarvík	10°	NNA	2
Akureyri	15°	NA	2
Egilsstaðir	17°	SSV	7
Kirkjubæjarkl.	13°	SA	5
Reykjavík	12°	SSA	6

VÆTA MEÐ KÖFLUM Yfirleitt fremur hæg suðvestlæg átt og rigning með köflum en hægari vindur og þurrt og bjart NA- og A-til. Hiti 10–18 stig. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

ÖFLUG LEIÐ TIL AÐ FJÖLGA SÉR Hvítar flyksur sem minntu á snjókorn glöddu vegfarendur á mótum Miklubrautar og Grensásvegar í Reykjavík í gær. „Til þess að dreifa fræinu sem allra mest nota öspin og víðirinn hálfgerða bómull, eða kotún, sem ber þetta með vindi langar leiðir," sagði Aðalsteinn Sigurgeirsson, forstöðumaður Rannsóknarstöðvar Skógræktar ríkisins. Aðalsteinn segir þetta býsna öfluga leið til að fjölga sér þar sem aspir skjóti nú upp kollinum á ólíklegustu stöðum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Gætu þurft að flýja hitann í göngunum

Ekki hefur tekist að loka heitavatnssprungunni sem opnaðist í Vaðlaheiðargöngum í febrúar. Í skoðun er að hætta gangagerð í Eyjafirði og flytja mannskap og tæki yfir í Fnjóskadal. Starfsmennirnir geta ekki unnið fullan vinnudag vegna hitans.

FRAMKVÆMDIR Verktakar í Vaðlaheiðargöngum skoða að hætta gangagerð í Eyjafirði. Ekki hefur náðst að loka heitavatnssprungunni sem opnaðist í vetur og starfsmenn eiga erfitt með að vinna fullan vinnudag sökum hitans.

„Við erum búin að stytta vaktirnar til að létta á mannskapnum og gefa meira svigrúm fyrir pásur. Við höfum alls ekkert ýtt á mannskapinn heldur unnið með honum því menn gefast upp þegar þrýst er á þá í svona aðstæðum," segir Einar Hrafn Hjálmarsson, staðarstjóri Ósafls í Vaðlaheiðargöngum.

Vatnið veldur því að hitastigið í göngunum er milli 28 og 30 gráður. Í lok júní var reynt að loka sprungunni en þá minnkaði vatnsflæðið einungis úr 380 lítrum á sekúndu í 200 lítra. Ljóst er að henni verður ekki lokað á næstu vikum. Því er í skoðun að færa mannskap og tæki yfir í Fnjóskadal, þar sem hinn endi ganganna verður.

„Vatnið hefur seinkað verkinu um

UNDIR VAÐLAHEIÐI Göngin eru 2.500 metrar og hafa lengst um 600 metra frá því að sprungan kom í ljós. FRÉTTABLAÐIÐ/

nokkrar vikur. Það er þó enn á áætlun því þetta gekk svo vel í byrjun og við höfum verið að vinna alla daga," segir Einar.

Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga hf., segir göngin hafa lengst um fimm metra á þeim tveimur vikum sem fóru í tilraunina við að loka sprungunni. Áður en hún opnaðist lengdust þau að meðaltali um 60-70 metra á viku.

„Það er búið að setja um sex tonn af efnaþéttingu í sprunguna en nú er ljóst að það þarf talsvert meira. Menn eru því að endurmeta stöðuna," segir Valgeir.

Upphafleg verkáætlun gerði ráð fyrir tveimur borhópum og að sprengingar myndu hefjast í Fnjóskadal í júní. Um síðustu áramót var ákveðið að hætta við þau áform vegna þess hversu mikil afköstin voru Eyjafjarðarmegin.

„Það væri skynsamlegra að flytja borinn yfir í Fnjóskadal og byrja þar strax. Þar væri hægt að vinna fullar vaktir og það er mikilvægt að komast inn í fjallið þeim megin áður en frystir í vetur. Borinn yrði þá fluttur yfir um miðjan ágúst," segir Valgeir.

Hann segist ekki vita hvað sprungan hafi kostað hingað til.

„Þau mál eru enn í skoðun og við vitum ekki hversu mikinn efnagraut við þurfum til viðbótar til að loka henni. Heildarupphæðin liggur því ekki fyrir." - hg

Sloppinn lax virðist lifa af:

Hægt að renna fyrir eldisfisk

DÝRALÍF Nokkrir Patreksfirðingar hafa dregið lax, sem að öllum líkindum er eldislax, úr ósnum við Ósá í botni fjarðarins. Í nóvember í fyrra sluppu 200 laxar fyrir slysni úr kví Fjarðalax í firðinum.

Óðinn Sigþórsson, formaður Landssambands veiðifélaga, segir þetta afsanna það sem áður hafi verið sagt að eldislax lifi ekki af í hafinu. Málið sé grafalvarlegt.

Jónatan Þórðarson, eldisstjóri Fjarðalax, segir hins vegar enga hættu stafa af og að umræða um slíkt sé á algjörum villigötum.

- jse / sjá síðu 8

SPURNING DAGSINS

Ómar, fer ekki allt úr böndunum?

„Nei, ef menn halda að sér höndum þá losna þeir úr böndum.“

Ómar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri markaðsmála hjá Öryggismiðstöðinni, segir ekkert því til fyrirstöðu að ökklabönd verði notuð oftar til að sinna rafrænu eftirliti með föngum.

Nýr forstjóri 365, sem áður var hjá Símanum, stefnir að því að efla fjarskiptaþjónustu fyrirtækisins:

Sævar Freyr tekur við 365 af Ara Edwald

FJÖLMIÐLAR Sævar Freyr Þráinsson var ráðinn forstjóri 365 í gær. Sævar Freyr tekur við starfinu af Ara Edwald sem gegnt hefur starfinu frá árinu 2005. Ari Edwald verður stjórn og nýjum forstjóra til ráðgjafar næstu mánuði.

Sævar Freyr er 43 ára gamall viðskiptafræðingur sem starfaði á Símanum frá 1995 fram í febrúar á þessu ári. Þar af var hann forstjóri síðustu sex árin.

Sævar Freyr segist spenntur fyrir að takast á við ný verkefni með öflugu samstarfsfólki. „Okkar verkefni verður að efla þjónustuframboð í fjarskipta- og efnisþjónustu og nýta vel þau vaxtartækifæri sem félagið hefur.“

ARI EDWALD

Ari Edwald, fráfarandi forstjóri, segir þetta góðan tímapunkt til að stíga til hliðar.

„Það eru ákveðin tímamót hjá 365 miðlum um þessar mundir með endurfjármögnun og hlutafjáraukningu og frekari áherslu á þeim nýju sviðum sem grunnur hefur verið lagður að, svo sem í fjarskiptum.“ - ih

NÝR FORSTJÓRI Sævar Freyr var áður forstjóri Símans. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FANGELSI RÍS Vel miðar að sögn forstjóra Fangelsismálastofnunar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hólmsheiðarfangelsi tekið í notkun á næsta ári:

Allt á áætlun á Hólmsheiðinni

FANGELSISMÁL „Verkinu miðar vel,“ sagði Páll Egill Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar ríkisins, spurður um framkvæmdir við nýtt fangelsi á Hólmsheiði. „Það er allt á áætlun.“

Gert er ráð fyrir að verkið klárist á næsta ári og að fangelsið verði tilbúið til notkunar þá. „Ég myndi segja að með vorinu 2016 verði þetta komið í fullan rekstur.“ Páll segir alla himinlifandi yfir því að framkvæmdir séu hafnar af alvöru. „Með þessu er hægt að loka Hegningarhúsinu á Skólavörðustíg sem var tekið í notkun árið 1874. Þannig að þetta er mjög tímabært.“ - nej

Barin með verkfærum:

Lemstruð svín til slátrunar

DANMÖRK Krufning á svínum sem koma lemstruð í dönsk sláturhús hefur leitt í ljós að þau hafa verið barin með verkfærum og keðjum, að því er segir á vef danska ríkisútvarpsins.

Dýralæknar tóku eftir því í fyrra að 450 svín báru þess merki að hafa verið beitt ofbeldi.

Svínaræktendur í Danmörku segja alls ekki víst að dýrin hafi verið barin. Þau gætu hafa rekið sig harkalega á í stíunni. Svínaræktendur benda jafnframt á að bæði bílstjórar og starfsmenn sláturhúsa handleiki svínin á leið til slátrunar. Það sé ekki víst að svínabændur séu sekir. - ibs

Rafleiðni orðin eins og áður:

Óvissustigi létt af í Múlakvísl

NÁTTÚRA Óvissustigi vegna vatnavaxta og hlaupa í Múlakvísl og Jökulsá á Sólheimasandi hefur verið létt af.

Ákvörðun um afléttingu óvissustigs tók ríkislögreglustjóri í samráði við lögreglustjórann á Hvolsvelli.

Rafleiðni á svæðinu er orðin sambærileg því sem var fyrir hlaup en úrkoma hefur haft áhrif á rennsli beggja ánna á síðustu dögum.

Vegna mögulegrar gas- og flóðahættu er þó enn mikilvægt að ferðamenn sýni sérstaka varkárni á svæðinu eftir sem áður. - nej

Magameinum fjölgar með verkjalyfjatöku

Tilfellum af blæðingu í meltingarvegi hefur fjölgað um helming á sama tíma og notkun bólgueyðandi lyfja hefur aukist um fimmtung en þekkt samband er þar á milli. Niðurstöðurnar vekja spurningar um hvort fræðslu skorti þegar lyf eru keypt.

HEILBRIGÐISMÁL Tilfellum af blæðingu í meltingarvegi hefur fjölgað um 47 prósent samhliða því að sala bólgueyðandi lyfja á borð við Íbúfen, Voltaren, Magnyl og Alka Seltzer hefur aukist um fimmtung síðastliðinn áratug. Þetta segir í niðurstöðum nýútgefinnar meistararitgerðar Auðar Elínar Finnbogadóttur lyfjafræðings.

PÁLL TORFI ÖNUNDARSON

LÁRUS STEINÞÓR GUÐMUNDSSON

Auður Elín segir samband milli notkunar bólgueyðandi lyfja og blæðingar í meltingarvegi vera þekkt. „Það er þó ekki hægt að fullyrða að aukin notkun bólgueyðandi lyfja valdi aukinni tíðni blæðingar í meltingarvegi. Til að fullyrða það þyrfti frekari rannsóknir. Niðurstöðurnar eru engu að síður hvati fyrir aukna umræðu um notkun bólgueyðandi lyfja og hvort einstaklingar noti lyfin rétt.“

Lyfin eru flest seld í lausasölu og því segir Auður: „Það er því alltaf spurning hvort þau séu keypt án fræðslu um mögulegar aukaverkanir. Það fylgja alltaf fylgiseðlar en það er spurning hversu margir lesa þá.“

Páll Torfi Önundarson, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, segir notkun bólgueyðandi lyfja við verkjum vera of mikla á Íslandi. „Ef fólk er með verk en ekki bólgu ætti það fremur að taka Panódíl en ekki bólgueyðandi lyf á borð við Íbúfen. Þessi lyf eru sýrur sem geta valdið ertingu í maga og jafnvel blæðingum.“ Páll Torfi bætir við: „Sumir fá í magann af þessum lyfjum og taka þá sýrustillandi lyf í stað þess að skipta um lyf.“

Lárus Steinþór Guðmundsson, sérfræðingur hjá landlæknisembættinu, sem leiðbeindi Auði við ritgerðina, segir: „Ef fólk tekur bólgueyðandi lyf um lengri tíma er alltaf hætta á að það hafi afleiðingar.“

Lárus telur því „mikilvægt að fólk hafi áreiðanlegar upplýsingar áður en það tekur inn lyf. Til þess er best að skoða fylgiseðla sem eru aðgengilegir inni á lyfjaskra.is.“

SPURNING UM FRÆÐSLU Auður Elín segir það mögulegt að bólgueyðandi lyf séu keypt í lausasölu án nauðsynlegrar fræðslu.

> **Það fylgja alltaf fylgiseðlar en það er spurning hversu margir lesa þá.**
>
> *Auður Elín Finnbogadóttir lyfjafræðingur*

Lárus útilokar ekki að efla þurfi fræðslu varðandi notkun bólgueyðandi lyfja af hálfu landlæknisembættisins.

Jóhann Páll Hreinsson, sem nú vinnur að doktorsverkefni um blæðingar frá meltingarvegi segir: „Aldraðir og nýrnaveikir ættu helst ekki að taka bólgueyðandi lyf.“ ingvar@frettabladid.is

Bóndinn frá Brekku í Mjóafirði og fyrrverandi ráðherra féll frá í gær:

Vilhjálmur Hjálmarsson látinn

ANDLÁT Vilhjálmur Hjálmarsson, bóndi, rithöfundur og fyrrverandi þingmaður og ráðherra, lést á Brekku í Mjóafirði í gær á sínu hundraðasta aldursári.

Vilhjálmur stundaði búskap í um 30 ár, kenndi við barnaskólann í Mjóafirði og sinnti auk þess ýmiss konar félagsmálastörfum. Hann sat lengi á Alþingi fyrir Framsóknarflokkinn, fyrst árið 1949, og gegndi embætti menntamálaráðherra á árunum 1974-1978.

Eftir að hann fór af þingi hóf hann ritstörf og gaf út fjölda bóka. Þann 20. september næstkomandi kemur út bók hans „Örnefni í Mjóafirði“ en hann hefði orðið hundrað ára þann dag.

Af þessu tilefni sló Fréttablaðið á þráðinn til Vilhjálms síðastliðinn föstudag en hann var ern til dánardags.

„Þetta er reyndar smá svindl því handritið var til,“ sagði Vilhjálmur þegar blaðamaður hrósaði honum fyrir framtakssemina. Og ekki vantaði gamansemina þegar rætt var um ritstörf hans. „Ég hef alla tíð skrifað mikið. Ég skrifaði til dæmis allar mínar ræður þegar ég var ráðherra, mér fannst það líka betra að vita hvað ég hafði sagt.“ - jse

VILHJÁLMUR HJÁLMARSSON Myndin er tekin á Brekku síðastliðinn föstudag. MYND/GUÐJÓN HALLDÓRSSON

Í tilefni af 40 ára afmæli VW Golf bjóðum við nokkra sérútbúna Comfortline og Highline bíla á einstöku tilboðsverði. Komdu og tryggðu þér einn pakkaðan af afmælisdóti, tilbúinn á götuna.

Golf Comfortline 1.4 TSI sjálfskiptur	**3.850.000 kr.**
Aukalega í afmælisútgáfu	
• 17" Dijon felgur með sportfjöðrun	
• Skyggðar rúður	
• Sportsæti	
• R-Line útlit	
• Xenon ljós með LED dagljósum	
• Panoramic sóllúga	
Afmælisbíll með aukabúnaði	**4.735.000 kr.**
Tilboðsverð	**4.120.000 kr.**

Golf Highline 1.4 TSI sjálfskiptur	**4.190.000 kr.**
Aukalega í afmælisútgáfu	
• 17" Dijon felgur með sportfjöðrun	
• Skyggðar rúður	
• R-Line útlit	
• R-Line innrétting	
• Xenon ljós með LED dagljósum	
Afmælisbíll með aukabúnaði	**4.965.000 kr.**
Tilboðsverð	**4.360.000 kr.**

WORLD CAR AWARDS 2013
WORLD CAR OF THE YEAR

Das Auto.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

SVONA ERUM VIÐ

4.326 **börn fæddust á Íslandi árið 2013, 2.129 drengir og 2.197 stúlkur.**

Það var nokkur fækkun frá árinu 2012 þegar hér fæddust 4.533 börn.

Heimild: Hagstofan.is

Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra telur að veiðigjöld skuli lögð á hval eins og á aðra stofna:

Ætlar að leggja til veiðigjöld á hvalveiðar

SJÁVARÚTVEGUR Sigurður Ingi Jóhannsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, stefnir að því að leggja fram tillögur á Alþingi í vetur um veiðigjöld á hvalveiðar.

Í svari Sigurðar við fyrirspurn Katrínar Jakobsdóttur, þingmanns Vinstri grænna, á dögunum um eftirlit með veiðum á hrefnu og langreyði kom fram að verið væri að gaumgæfa „hvernig leggja megi á veiðigjöld vegna veiða á hval“.

Í svari ráðuneytisins til Fréttablaðsins um málið kemur fram að Sigurður „telur æskilegt að þau sjónarmið sem eiga við um veiðigjöld taki til veiða allra stofna við landið, og því jafnt um sjálfbæra nýtingu hvala og hrefna eins og annarra fiskistofna.“

SIGURÐUR INGI JÓHANNSSON

Ráðherra hefur því falið skrifstofu sjávarútvegs innan atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins að hefja könnun á því með hvaða hætti megi útfæra veiðigjöld á hval- og hrefnuveiðar.

Vinnan mun vera á frumstigi; gagnagreining og könnun á því hvernig veiðigjald á hval og hrefnu falli að öðrum veiðigjöldum.

Í svari ráðuneytisins segir að samráð við hagsmunaaðila og aðra sé ekki hafið. „Vonir standa til að vinnunni vindi fram með haustinu þannig að leggja megi tillögur um veiðigjöld á hval- og hrefnuveiðar fyrir þingið í vetur,“ segir í svarinu. **- shá**

HVAL LANDAÐ Langreyður í Hvalstöðinni í Hvalfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rannsaka kosningaþátttöku:

Skoða minnkandi kjörsókn

SAMFÉLAG Innanríkisráðherra undirritaði í gær samstarfssamning við Samband íslenskra sveitarfélaga, Háskóla Íslands og Háskólann á Akureyri ásamt doktorsnemum við Háskólann í Mannheim, um rannsóknarverkefni sem miðar að því að kanna ástæður fyrir minnkandi kjörsókn.

Kjörsókn í nýliðnum sveitarstjórnarkosningum var minni en nokkru sinni áður í lýðveldissögunni. Leitað verður svara við af hverju kjósendur tóku þátt eða ekki, hvaða áhrif það hafði og hvernig hægt væri að bregðast við því. Miðað er við að rannsókninni verði lokið í september eða október. **- fbj**

Verð á fatnaði hækkar:

Verð á matvöru fer lækkandi

VIÐSKIPTI Verð á dagvöru hefur lækkað um 1,4 prósent frá áramótum, samkvæmt nýjum tölum frá Rannsóknarsetri verslunarinnar. Verð á áfengi hefur lækkað um 0,1 prósent á sama tíma.

Hins vegar hefur verð á fötum og skóm hækkað um 11 til 12 prósent. Rannsóknarsetrið ætlar að styrking á gengi krónunnar skili sér fyrr út í verðlag á vörum með mikinn veltuhraða eins og mat og drykkjarvöru.

Þá hefur sala á raftækjum, farsímum og tölvum farið vaxandi en alls jókst velta í þessum flokki um 25,6 prósent að raunvirði fyrstu sex mánuði ársins miðað við sama tíma í fyrra. **- fbj**

LEIÐRÉTT

Ómar Örn Jónsson er framkvæmdastjóri hjá Öryggismiðstöðinni, en rangt var farið með nafn fyrirtækisins á einum stað í frétt blaðsins í gær.

Segir að matvælaeftirlit í Bandaríkjunum sé gott

Dýralæknir hjá Matvælastofnun segir alls ekki bannað að flytja inn kjötvörur frá Bandaríkjunum til ESB. Strangt eftirlit sé með kjötinu. Sjúkdómaeftirlit sé gott í Bandaríkjunum og miklar upplýsingar um vöruna.

VIÐSKIPTI Því fer fjarri að það sé bannað að flytja inn kjötvörur frá Bandaríkjunum til Evrópusambandsins (ESB), segir Charlotta Oddsdóttir, dýralæknir inn- og útflutningseftirlits hjá Matvælastofnun.

Forsætisráðherra sagði á miðstjórnarfundi Framsóknarflokksins á föstudaginn að 99 prósent þess kjöts sem framleitt er í verksmiðjubúum í Bandaríkjunum væri sterakjöt.

„Þetta ætti nú varla að vekja athygli umfram það að ég er að árétta staðreyndir sem liggja fyrir og leiða meðal annars til þess að Evrópusambandið, og við sem hluti af EES-samningum, leyfum ekki innflutning á svona kjöti vegna þessarar meðferðar,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson svo í kvöldfréttum Stöðvar 2.

Charlotta bendir á að samkvæmt matvælalöggjöf Evrópusambandsins séu strangar reglur um innflutning á kjöti til Evrópusambandsins hvað varðar eldi og uppeldi dýranna, slátrun, verkun og vinnslu.

„Það má ekki slátra dýrum sem eru með einhver lyf í skrokknum og svo eru sjúkdómavarnir mjög strangar. Ef upp kemur einhver sjúkdómur eða annað sem veldur því að kjötið ætti ekki að fara í fæðuhringinn þá er bæði fylgst með því og settar hömlur,“ segir Charlotta.

Eftirlitsstofnanir á borð við Eftirlitsstofnun EFTA (ESA) og Matvælastofnun ESB fylgist með þessu og geri úttektir á sjúkdómavörnum í löndunum. Bæði

„Það má ekki slátra dýrum sem eru með einhver lyf í skrokknum og svo eru sjúkdómavarnir mjög strangar.

Charlotta Oddsdóttir, dýralæknir hjá Matvælastofnun.

sé um að ræða almennar úttektir og svo sé jafnvel farið sértækt í ákveðnar vinnslustöðvar. „Þessar vinnslustöðvar sem flytja inn kjöt til Evrópusambandsins þurfa að vera með samþykkisnúmer sem er samþykkt af Evrópusambandinu,“ segir Charlotta. Auðvelt sé að nálgast upplýsingar um það hvaða vinnslustöðvar séu samþykktar.

Charlotta bendir á að á Íslandi sé aftur á móti innflutningsbann á hráu kjöti en samkvæmt reglugerð frá 2012 sé hægt að sækja um undanþágu frá þessu banni. Ströng skilyrði séu fyrir slíkum undanþágum og mikilla upplýsinga um kjötið sé krafist.

Matvælastofnun segir Charlotta að hafi stundum gefið neikvæðar umsagnir um innflutning á kjöti sem framleitt er í ríkjum utan Evrópusambandsins jafnvel þó að það sé samþykkt inn í Evrópusambandið. Það séu strangari sjúkdómseftirlitskröfur á Íslandi en í Evrópusambandinu.

„Þannig að það er ekki frípassi þó að kjötið sé komið til dæmis til Hollands, að það komist hingað. Evrópusambandið leggur aðallega áherslu á ákveðna sjúkdóma eins og gin- og klaufaveiki en ekki á sjúkdóma sem þeir eru þegar búnir að fá til sín. Þeir sjúkdómar eru kannski ekki komnir hingað.“ Miklar upplýsingar liggi fyrir um kjöt sem framleitt sé í Bandaríkjunum og sjúkdómaeftirlit þar í landi gott.

„Við höfum góða ástæðu til að treysta á eftirlitskerfið hvað það varðar,“ segir Charlotta.

SLÁTURDÝR Bannað er að flytja inn kjöt af dýrum sem hafa verið sprautuð með vaxtarhormónum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN.

Þá segir hún Ástralíu og Nýja-Sjáland líka laust við sjúkdóma.

„Við könnum upprunalandið og ef okkur þykir áhættan á sjúkdómum vera í lágmarki þá þurfum við að þekkja starfsstöðina og hvort hún er samþykkt.“

Kannað sé hvort starfsstöðin noti lyf eða vaxtarhvetjandi hormón. Innflutningur á kjöti sem komi frá starfsstöðvum sem noti slík lyf sé þá bannaður.

jonhakon@frettabladid.is

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

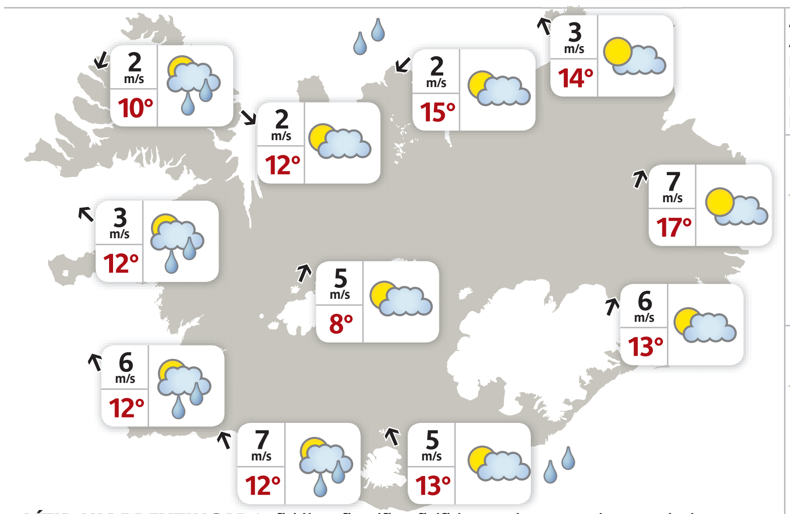
Sogavegi við Réttarholtsveg

Opið kl. 9-18 virka daga Sími 568 0990 www.gardsapotek.is

GARÐS APÓTEK - rétt leið

Veðurspá

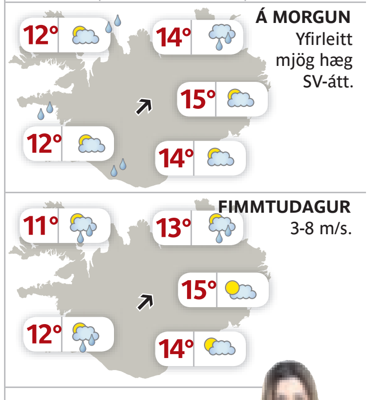
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	29°	Friedrichshafen	24°	New York	29°
Aþena	30°	Gautaborg	20°	Orlando	30°
Basel	28°	Kaupmannahöfn	20°	Ósló	22°
Berlín	23°	Las Palmas	25°	París	25°
Billund	20°	London	23°	San Francisco	22°
Frankfurt	24°	Mallorca	29°	Stokkhólmur	22°

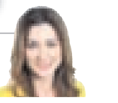
Á MORGUN
Yfirleitt mjög hæg SV-átt.

FIMMTUDAGUR
3-8 m/s.



LÍTIÐ UM BREYTINGAR Það jákvæða við veðrið þessa dagana er hægur vindur og fínn hiti en það má gera ráð fyrir vætu í langflestum landshlutum en þó aðallega á vestanverðu landinu. Besta veðrið verður á Austurlandi fram að helgi.

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður



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

Við frumsýnum nýjan Ford Transit Van

Stór. Skilvirkur. Án málamiðlana.

> Gríðarsterk sendibílalína Ford styrkist enn meira

Ford hefur hlotið titilinn Sendibíll ársins – International Van of the Year árið 2013 og 2014. Ford Transit sendibílarnir eru jafnframt mest seldu sendibílar Evrópu síðustu 40 ár. Staða Transit styrkist nú enn frekar með nýjum Ford Transit Van. Nýr bíll frá grunni sem kemur í þremum lengdum, með tveim mögulegum lofthæðum og allt að 15,1 m^3 flutningsrými.

Nýr Ford Transit Van er harðgerður og vinnusamur.

Komdu og prófaðu.

NÝR FORD **TRANSIT**

FRÁ **4.446.215** KR. ÁN VSK

FRÁ **5.580.000** KR. MEÐ VSK

ford.is

50 ár í bílgreininni

brimborg

Öruggur staður til að vera á

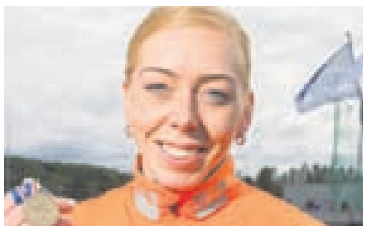
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Ford Transit Van, 2,2TDCi dísil 125 hö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 7,3 l/100 km. CO_2 losun 194 g/km.
Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

VEISTU SVARIÐ?



1. Hver er líklegur kostnaður vindmyllugarðs við Búrfell?
2. Hvað fæddust mörg börn á Íslandi í fyrra?
3. Hvað hlaut Hafdís Sigurðardóttir mörg gullverðlaun á Meistaramóti Íslands í frjálsum?

SVÖR:

1. 36 milljarðar **2.** 4.326 **3.** Sex

Ferðamenn fara nýja leið að Námaskarði og stígar eru farnir að myndast á aðeins einum mánuði:

Ganga niður fjallið til að sleppa við gjaldið

NÁTTÚRA Frá því að gjaldtaka við Námaskarð hófst í júní hafa nýir stígar myndast í fjallinu. „Ég hef verið daglegur gestur hér með ferðamenn frá því að gjaldtaka hófst og það fer ekkert á milli mála að þarna eru nýir stígar sem ég hef ekki séð áður,“ segir Óskar Þór Halldórsson leiðsögumaður.

Kjartan Björnsson bifreiðastjóri segir einfalt að komast hjá gjaldtöku við bílastæðin. „Hægt er að leggja við þjóðveginn og labba niður fjallið. Fólk reddar sér bara.“

Vitað er til að leiðsögumenn fari með heilu hópana niður fjallið til að forðast gjaldið. Ólafur H. Jónsson, forsvarsmaður Landeigendafélags Reykjahlíðar, segir landeigendur bara geta varað fólk við þessu stórhættulega svæði. „Ef leiðsögumenn vilja að ferðamenn detti ofan í 300 gráðu heitan hver, þá er það á þeirra ábyrgð. Vonandi sofa þeir vel,“ segir hann og bætir við að ekki komi til greina að kalla til lögreglu, heldur sé fólk kurteislega beðið um að fylgja lögum. - ebg

NÁMASKARÐ Stígur hefur verið niður fjallið í langan tíma en hann hefur breikkað og nýir stígar myndast. MYND/KB

EYÐILEGGING Eldflaugar Ísraelsmanna hafa gereyðilagt byggingar á Gasa-svæðinu. Árásirnar héldu áfram í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ekkert lát á árásum á Gasa eftir sjö daga

Ísraelsmenn halda áfram árásum sínum á Gasa-svæðið. Í gær hitti eldflaug þrjár þjálfunarstöðvar Hamas-liða en enginn lést í þeirri árás. Alls hafa nú hátt í tvö hundruð manns látið lífið í blóðsúthellingunum og um þrettán hundruð særst.

GAZA Yfirvöld í Palestínu segja 172 einstaklinga hafa látist í árásum Ísraelsmanna á Gasa-svæðið sem hafa nú staðið yfir í sjö daga. Sagt er að um 77 prósent þeirra séu almennir borgarar. Tala særðra er um þrettán hundruð.

Í gær lenti eldflaug Ísraelsmanna á þremur þjálfunarbúðum Hamas-liða en enginn slasaðist í þeirri árás. Ekki fór eins vel um helgina þegar sprengja frá Ísrael lenti á heimili fyrir fatlaða og varð tveimur konum að aldurtila. Önnur orsakaði dauða átján manna fjölskyldu á einu andartaki.

Ísraelar dreifðu tilkynningum yfir Gasa-svæðið úr lofti yfir helgina þar sem íbúum þess er gert að yfirgefa svæðið ellegar láta lífið. Hamas-liðar, sem stjórna Gasa, sögðu hins vegar íbúum að vera um kyrrt.

„Ég þarf ekki að hlýða þeim,“ sagði Ahmed, íbúi á svæðinu, í samtali við fréttastofu CNN um skipanir Hamas. Hann fór með fjölskyldu sína í leigubíl á öruggari stað á svæðinu. „Ég geri það sem er best fyrir okkur.“ Sautján þúsund flóttamenn hafa leitað skjóls í tuttugu skólum á svæðinu samkvæmt upplýsingum frá Sameinuðu þjóðunum.

Ísraelsk yfirvöld neita að hætta árásum þrátt fyrir að alþjóðasamfélagið hafi ítrekað beðið um vopnahlé. Þau halda því fram að Hamas-samtökin feli vopn á sjúkrahúsum, á heimilum Palestínumanna, í moskum og skólum og hætta ekki á meðan Hamas-samtökin halda áfram að senda flugskeyti á Ísrael. Enginn Ísraeli hefur látist í þessum árásum samkvæmt upplýsingum frá AP-fréttastofunni en nokkrir hafa slasast alvarlega.

Forsætisráðherra Ísraels, Benjamin Netanyahu, segir að árásirnar muni aðeins aukast á komandi dögum. „Við vitum ekki hvenær þetta tekur enda,“ segir hann.

nanna@frettabladid.is

Vill að ríkisstjórnin geri meira en að senda frá sér máttlausar fordæmingar:

Um þrettán hundruð mótmæltu

MÓTMÆLI „Þetta var snarpur og kraftmikill fundur,“ sagði Arna Ösp Magnúsardóttir, fyrrverandi sjálfboðaliði í Palestínu, eftir að hún hélt ávarp á mótmælafundi félagsins Ísland-Palestína á Lækjartorgi í gær. Þar tjáði almenningur andúð sína á þeim blóðsúthellingum sem hafa orðið á Gasa-svæðinu undanfarið.

ARNA ÖSP MAGNÚSARDÓTTIR

„Megininntakið í ræðunni minni var afskiptaleysi alþjóðasamfélagsins og þetta þögla samþykki.“

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu voru um þrettán hundruð manns á fundinum og segir Arna mætingu hafa verið framar björtustu vonum.

„Mér fannst baráttuandi í fólki.“ Hún minnir á að Ísland hafi viðurkennt Palestínu sem frjálst og fullvalda ríki. „Það gefur okkur meira vægi í að þrýsta á ríkisstjórnina um að beita sér harðar í þessu máli og senda ekki bara frá sér máttlausa fordæmingu sem hefur engar afleiðingar í för með sér.“

Auk Örnu ávarpaði hópinn Salmann Tamimi, varamaður í stjórn Íslands-Palestínu, og Sveinn Rúnar Hauksson, formaður félagsins, og listamennirnir Ellen Kristjánsdóttir og KK sungu nokkur lög. - nej

RÆÐUHÖLD Fjöldi fólks hlýddi á ræður Salmanns Tamimi, Sveins Rúnars Hauksonar og Örnu Aspar Magnúsardóttur á Lækjartorgi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

TAX FREE VIKA

14. TIL 19. JÚLÍ

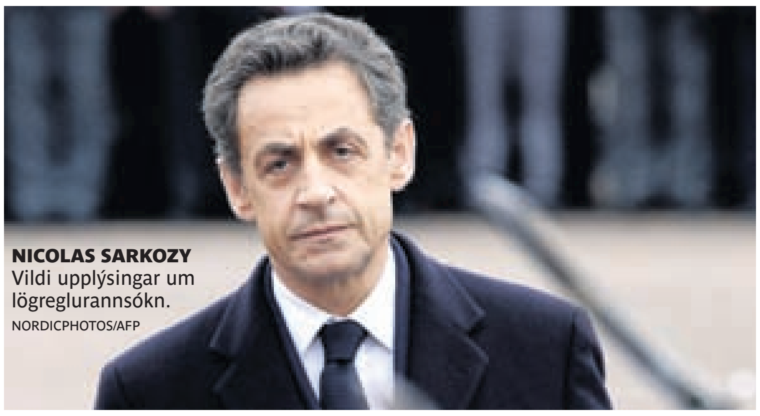
AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM AUKAHLUTUM TIL FERÐALAGA T.D STÓLAR • BORÐ • SÓLTJÖLD • GRILL • HITARAR FORTJALDSDÚKUR - SÓLARSELLUR • FORTJÖLD • MARKÍSUR ELDHÚSÁHÖLD • MATARSETT • GLÖS • POTTASETT • TÖSKUR AFRÉTTARI • TRÖPPUR • HLIÐARSPEGLAR • RUSLAFÖTUR ÞVOTTAVÉL • FERÐAKLÓSETT • KLÓSETTEFNI

VÍKURVERK – ALLT Í FERÐALAGIÐ

VÍKUR V • E • R • K

Auðvitað greiðum við VSK til Ríkisins en við gefum 20,32% afslátt af öllum ferðavörum.

VIKURVERK EHF • VÍKURHVARF 6 • 203 KÓPAVOGUR • SÍMI 557 7720 • WWW.VIKURVERK.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 10 TIL 18 • LAUGARDAGA 12 TIL 16



NICOLAS SARKOZY Vildi upplýsingar um lögreglurannsókn. NORDICPHOTOS/AFP

Le Monde birtir samtöl úr leynisíma fyrrverandi forseta:

Sarkozy hugðist múta dómara

FRAKKLAND Franska dagblaðið Le Monde hefur birt símtöl Nicolas Sarkozy, fyrrverandi Frakklandsforseta, úr leynilegum síma sem hann útvegaði sér undir fölsku nafni. Sarkozy ræddi meðal annars við Thierry Herzog, lögmann sinn, um að útvega dómara starf í Mónakó í skiptum fyrir upplýsingar um rannsókn lögreglunnar á ólöglegum framlögum Gaddafi Líbíuforseta til kosningabaráttu Sarkozy 2007.

Sarkozy, sem hefur verið ákærður fyrir spillingu, neitar öllum sakargiftum. - ibs

Sístækkandi orkugeiri:

Reisa vindorkuver á hafi úti

ORKUMÁL Verið er að reisa 16 ný vindorkuver á hafi úti í Evrópu. Þetta kemur fram á vefnum e24.no þar sem vitnað er í yfirlit evrópsku vindorkusamtakanna EWEA.

Orkuver með vindmyllum eru sögð vera sá orkugeiri sem nú vex hraðast í Evrópu.

Alls eru 73 vindorkuver á hafi úti í Evrópu og er aflgeta þeirra 7.343 MW. Á fyrstu sex mánuðum ársins voru 224 nýjar vindtúrbínur tengdar við kerfið. - ibs

Nýr maður í brúnni hjá Olís:

Jón Halldórsson ráðinn forstjóri

VIÐSKIPTI Jón Ólafur Halldórsson hefur verið ráðinn forstjóri Olíuverzlunar Íslands hf. Jón tekur við þann 1. september næstkomandi af fráfarandi forstjóra, Einari Benediktssyni, sem óskaði eftir því í maí að láta af störfum í lok sumars. - fbj

JÓN ÓLAFUR HALLDÓRSSON

Eldisfiskur veiðist í ósi við Patreksfjörð

Fiskur, sem að öllum líkindum slapp úr eldiskvíum Fjarðalax á Patreksfirði síðasta vetur, veiðist nú í Ósárósi í botni fjarðarins. Laxveiðimenn segja þetta sanna að eldisfiskur lifi af í hafinu. Fjarðalax segir þetta engin áhrif hafa á laxastofninn.

DÝRALÍF Nokkur fjöldi veiðimanna dregur nú stóran lax úr ósum Ósár í botni Patreksfjarðar en þar er ekki vanalega að fá stóran lax enda bendir flest til þess að þarna sé á ferðinni lax sem sloppið hafi úr eldiskvíum Fjarðalax í nóvember síðastliðnum. Þá sluppu 200 laxar. Ekki hefur það fengist staðfest en Fjarðalaxmenn munu nú taka sýni til að ganga úr skugga um það. Sævar Ólafsson, veiðimaður frá Patreksfirði, segir að hann hafi meðal annars dregið 12 punda lax í gærmorgun og aðrir fengið fimm væna í fyrradag.

Laxveiðimenn hafa horn í síðu þessa iðnaðar þar sem þeir telja mikla hættu á erfðablöndun norska eldislaxins og villtra íslenskra stofna.

„Þetta sannar að það er rangt sem haldið hefur verið fram, að eldislax lifi ekki af í hafinu," segir Óðinn Sigþórsson, formaður Landssambands veiðifélaga. Hann segir enn fremur að þó að aðeins einn eldislax fáist í á hérlendis geti það valdið gríðarlegu tjóni. „Skaðinn sem slíkt hefur á ímyndina er gríðarlegur. Menn borga ekki háar fjárhæðir til að veiða í slíkum ám. Svo ef við tölum um erfðablöndunina þá yrði þar um óbætanlegan skaða að ræða." Hann segir að landssambandið muni fara fram á það við Fiskistofu að farið verði með net í Patreksfjörðinn til að kanna hvað sé að gerast.

AFLI ÚR ÓSUM ÓSÁR Líklegast óx þessum tveimur fiskur um hrygg í kvíum en þeir veiddust í ósnum við botn Patreksfjarðar. MYND/VILHELM SNÆR

Jónatan Þórðarson, eldisstjóri Fjarðalax, segir að greinilega hafi nokkrir af þeim tvö hundruð löxum sem sluppu í nóvember farið út á haf en komið svo aftur, en engin hætta stafi af þeim. „Það hefur sýnt sig í Noregi að þegar svona gerist flakkar fiskurinn inn og út, flestir hafa drepist úti í hafi og þessir munu drepast líka," segir hann. „Það er mikill misskilningur að þessi lax geti haft áhrif á villta íslenska stofninn," bætir hann við. „Þessi umræða er á villigötum og oft er talað um að fjöldi laxveiðiáa í Noregi hafi orðið ónýtur vegna fiskeldis meðan sannleikurinn er sá að það var súrt regn og skætt sníkjudýr, sem laxveiðimenn komu reyndar með þangað sjálfir, sem varð þessum ám að tjóni."

Höskuldur Steinarsson, framkvæmdastjóri Fjarðalax, segir slysasleppinguna og þennan eftirmála hennar vissulega óheppilegan. „En við erum einmitt á þessu svæði vegna þess að þetta er ekki laxveiðisvæði. Þarna eru engar laxveiðiár, og því hefur það verið skilgreint sem eldissvæði. Hætta vegna svona slysa er því í algjöru lágmarki."

jse@frettabladid.is

NISSAN JUKE
GERÐUR TIL AÐ HEILLA

NISSAN
Innovation that excites

Aukabúnaður á mynd: 18" álfelgur, krómaðir speglar

Nissan.is

HINIR ELTA HJÖRÐINA

Viltu eiga alveg eins bíl og nágranninn? Finnst þér gaman að villast á bílum á bílastæðinu í Kringlunni? Hélt ekki. Juke fer sínar eigin leiðir, hinir elta hjörðina.

Verð 3.490 þús. kr. dísil, bsk.

- Fjarstýring fyrir útvarp og síma í stýri
- USB og AUX tengi fyrir hljómtæki
- Bluetooth símsvörunarbúnaður
- Aksturstölva
- Loftkæling
- Hiti í sætum
- 17" álfelgur
- Stöðugleikastýring
- 8 loftpúðar - 6 öryggisloftpúðar
- Hraðastillir (Cruise Control)

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

GE bílar Reykjanesbær www.gebilar.is 420 0400

Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622

Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533

Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070

IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080

HONDA
The Power of Dreams
SUMAR-
SPRENGJA
ST 1300 Pan European 2014
KR. 3.190.000
VAR KR. 3.350.000
FRÁBÆR TILBOÐ Á NÝJUM HONDA MÓTORHJÓLUM
VT750C Shadow ABS
TILBOÐ KR. 1.190.000
VAR KR. 1.990.000
VT750C2 Black Spirit
TILBOÐ KR. 1.190.000
VAR KR. 1.850.000
CBF1000ST
TILBOÐ KR. 2.090.000
VAR KR. 2.390.000
CRF-250L
TILBOÐ KR. 890.000
VAR KR. 1.099.000
CRF-250R
TILBOÐ KR. 1.299.000
VAR KR. 1.510.000
CB1100
TILBOÐ KR. 2.090.000
VAR KR. 2.450.000
VT1300CX
TILBOÐ KR. 2.290.000
VAR KR. 2.940.000
PCX125
TILBOÐ KR. 450.000
VAR KR. 569.000
HONDA
Þú finnur okkur á
Facebook
facebook.com/hondamotorhjol
VATNAGÖRÐUM 24 - 26 • SÍMI 520 1100 • WWW.BERNHARD.IS
BERNHARD

Aukið við persónuverndina:

Ný lög standast ekki reglugerð

PERSÓNUVERND Nýsamþykkt lög um vísindarannsóknir á heilbrigðissviði samræmast ekki drögum að reglugerð framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins um vernd persónuupplýsinga. Þetta er mat Þórðar Sveinssonar, lögfræðings hjá Persónuvernd.

„Í íslensku lögunum um vísindarannsóknir er að finna ákvæði þess efnis að í raun megi varðveita til eilífðar upplýsingar sem aflað er um heilsuhagi vegna vísindarannsókna án samþykkis einstaklinga. Í drögunum að reglugerð ESB, eins og þau líta út núna eftir meðferð Evrópuþingsins, er ákvæði sem segir að mjög brýna hagsmuni þurfi til eigi ekki að afla samþykkis fyrir vinnslu gagna um heilsuhagi,“ segir Þórður. Vísindamenn hér hafi áhyggjur vegna væntanlegrar reglugerðar ESB. - ibs

Nýr sveitarstjóri í Ásahreppi:

Björgvin G. Sigurðsson ráðinn

BJÖRGVIN G. SIGURÐSSON

STJÓRNSÝSLA Björgvin G. Sigurðsson, fyrrverandi ráðherra og alþingismaður, er nýr sveitarstjóri Ásahrepps í Rangárvallasýslu. Alls sótti tuttugu og einn um stöðuna en um er að ræða 70 prósent starf. Björgvin segist búast við að hefja störf um næstu mánaðamót. - jhh

Litlar bruggverksmiðjur gætu átt erfitt uppdráttar

Íslenskri bjórframleiðslu hefur vaxið fiskur um hrygg síðustu ár. Framleiðendur eru ekki sammála um tillögu Vilhjálms Árnasonar um frjálsa sölu á bjór og léttvíni. Einn telur að erfitt yrði að komast inn í lágvöruverðsverslanir.

VIÐSKIPTI Skiptar skoðanir eru meðal bjórframleiðenda um framlagningu frumvarps Vilhjálms Árnasonar þess efnis að gera sölu bjórs og léttvíns frjálsa á Íslandi.

Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hefur tilkynnt ætlun sína um að leggja fram frumvarp á haustþingi um afnám einkaleyfis ÁTVR á sölu léttvíns og bjórs. Sams konar frumvarp lagði Sigurður Kári Kristjánsson fram veturinn 2007-2008. Þá voru fjórir núverandi ráðherrar Sjálfstæðisflokksins meðflutningsmenn Sigurðar.

Agnes Sigurðardóttir, einn eigenda Bruggsmiðjunnar á Árskógssandi sem bruggar Kalda, er hrædd um að Íslendingar muni taka nokkur skref aftur á bak verði frumvarpið samþykkt. Margar litlar bruggverksmiðjur muni líklega eiga erfitt uppdráttar að hennar mati.

„Við sjáum að þjónustan sem vínbúðirnar veita í dag er frábær og þær eru hvorki að hygla okkar vörum né annarra. Einnig hefur myndast mikil fagmennska innan vínbúðanna sem myndi hverfa. Það sem er hvað erfiðast er að þegar stóru matvörukeðjurnar eru komnar inn á þennan markað þá munu þær taka inn mikið magn af bjór á hagstæðu verði sem við getum ekki keppt við,“ segir hún.

„Í vínbúðunum eru allir jafnir, það er það sem skiptir svo miklu máli fyrir okkur litlu framleiðendurna.

Agnes Sigurðardóttir, einn eigenda Bruggsmiðjunnar á Árskógssandi.

Agnes telur að hún muni sakna vínbúðanna eins og þær eru í dag. „Í vínbúðunum eru allir jafnir, það er það sem skiptir svo miklu máli fyrir okkur litlu framleiðendurna. Flutningskostnaður leggst jafnt á alla og búseta einstaklinga skiptir ekki máli þegar kemur að því að kaupa vöruna okkar. Margir útlendingar sem við höfum rætt við öfunda okkur af því kerfi sem við búum við í dag,“ segir Agnes.

Dagbjartur Arilíusson, forstjóri bruggverksmiðjunnar Steðja í Borgarfirði, er ekki sömu skoðunar og Agnes og átelur vinnubrögð ÁTVR. „Við höfum velt þessu fyrir okkur. Fyrstu viðbrögð einkenndust af hræðslu við breytingarnar, þar sem við myndum eiga erfitt með að komast inn í lágvöruverðsverslanir. Hins vegar finnst okkur hjá Steðja vínbúðirnar ekki vera að sinna íslenskri framleiðslu nógu vel. Okkur gengur erfiðlega að komast í allar verslanir á vegum ÁTVR eins og okkur þykir eðlilegt,“ segir Dagbjartur. „Á meðan við komumst ekki í allar verslanir þá höfum við þannig séð engu að tapa og við myndum halda áfram með okkar árstíðabundna bjór.“

sveinn@frettabladid.is

Í BRUGGSMIÐJU KALDA Íslensk örbrugghús gætu átt erfitt uppdráttar með að komast inn í lágvöruverðsverslanir. MYND/RÚNAR ÞÓR

STEÐJI BJÓR Eigendur Steðja í Borgarfirði sjá tækifæri í nýju frumvarpi.

Veldu **notaðan Kia** með **lengri ábyrgð**

The Power to Surprise

Kia Sorento EX Lux 2,2
Árg. 2012, ekinn 75 þús. km, dísil, 198 hö., sjálfskiptur, eyðsla 6,7 l/100 km.*
Verð: 5.890.000 kr.

Greiðsla á mánuði
49.900 kr.**

**M.v. 61% innborgun og 60 mán. óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum. Árleg hlutfallstala kostnaðar: 11,42%.

Kia Picanto LX 1,0
Árg. 2012, ekinn 73 þús. km, bensín, 69 hö., beinskiptur 5 gíra, eyðsla 4,2 l/100 km.*
Verð: 1.480.000 kr.

Greiðsla á mánuði
19.990 kr.**

**M.v. 39% innborgun og 60 mán. óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum. Árleg hlutfallstala kostnaðar: 12,08%.

Kia Sorento EX 2,2
Árg. 2012, ekinn 53 þús. km, dísil, 198 hö., sjálfskiptur, 4x4, eyðsla 6,7 l/100 km.*
Verð: 5.690.000 kr.

Kia cee'd LX 1,4
Árg. 2013, ekinn 28 þús. km, dísil, 90 hö., beinskiptur 6 gíra, eyðsla 4,1 l/100 km.*
Verð: 2.990.000 kr.

Kia Sportage EX 2,0
Árg. 2013, ekinn 39 þús. km, dísil, 136 hö., sjálfskiptur, 4x4, eyðsla 6,9 l/100 km.*
Verð: 5.390.000 kr.

Kia cee'd LX 1,6
Árg. 2012, ekinn 45 þús. km, dísil, 116 hö., 6 gíra, sjálfskiptur, eyðsla 4,4 l/100 km.*
Verð: 2.850.000 kr.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 14-0566

*Uppgefnar eyðslutölur framleiðanda m.v. blandaðan akstur.

ASKJA **NOTAÐIR BÍLAR** Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is

Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

ÚTSALAN
ER Í FULLUM
GANGI!
IKEA #1
© Inter IKEA Systems B.V. 2014
IKEA®
Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-19:30 - www.IKEA.is

Frumvarp um afnám ríkiseinkasölu á áfengi:

Notkunin og misnotkunin

Vilhjálmur Einarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hefur boðað frumvarp á Alþingi í haust, um afnám einkasölu ríkisins á áfengum drykkjum. Með frumvarpinu er lagt til að sala sterks áfengis, léttvíns og bjórs verði heimil í verzlunum, að uppfylltum ákveðnum skilyrðum um t.d. frágang vörunnar, aldur afgreiðslufólks og viðskiptavina og fleira slíkt.

Svipuð mál hafa komið fram á Alþingi af og til undanfarin ár, en ekki hlotið brautargengi. Nú gæti orðið breyting á; samkvæmt fréttum okkar á Stöð 2 eru að minnsta kosti 30 þingmenn af 63 líklegir til að styðja frumvarpið.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Augljósustu rökin fyrir því að afnema ríkiseinokun á útsölu áfengis eru einfaldlega að það eigi ekki við að hið opinbera vasist sjálft í sölu á þessari neyzluvöru fremur en öðrum. Ríkiseinkasala á ýmsum öðrum varningi, til dæmis útvarpstækjum, hefur fyrir löngu verið aflögð og þætti hlægilegt ef einhverjum dytti í hug í dag að taka hana upp að nýju.

Þessi rök virðast Vilhjálmi þó ekki efst í huga; hann segist hugsa þetta mikið út frá landsbyggðarsjónarmiðum. Þannig myndi áfengissala styrkja rekstrargrundvöll smærri búða á landsbyggðinni og jafnframt gætu lítil brugghús úti um land selt framleiðslu sína sjálf, í stað þess að þurfa að stóla á að hún hljóti náð í reynslusölu ÁTVR. Vilhjálmur bendir líka á að þetta myndi auka þjónustu við íbúa landsbyggðarinnar og ferðamenn, sem koma auðvitað af fjöllum þegar þeim er sagt að þeir geti þurft að aka á milli byggðarlaga og hitta á takmarkaðan afgreiðslutíma ef þá langar að kaupa sér bjórkippu. Loks bendir þingmaðurinn á að þessi aðgerð myndi stroka út kostnað ríkisins af rekstri ÁTVR. Tekjum sínum af sölu áfengis í landinu getur ríkið í rauninni ráðið áfram með álagningu áfengisgjalda.

Þetta eru allt góð rök. En þá koma á móti rök þeirra sem segja að aukið aðgengi að áfengi auki neyzlu á því, sem sé slæmt. Er það endilega svo? Undanfarin ár hefur neyzla áfengis vissulega vaxið mjög mikið. En hafa áfengisvandamálin vaxið í sama hlutfalli? Neyzlan hefur um leið breytzt – færzt úr sterkum drykkjum yfir í léttvín og bjór. Er það slæmt?

Með því að einblína á áframhaldandi ríkiseinkasölu í smásölu sem leið til að minnka aðgengi að áfengi er líka verið að horfa fram hjá því að aðgengið hefur stóraukizt síðustu ár með margfaldri fjölgun vínveitingastaða. Af hverju er í lagi að kaupa sér rauðvín með steikinni á veitingastað en ekki að kaupa sér rauðvín í búðinni þar sem maður kaupir sér steik til að borða heima?

Umræðan um þessi mál verður gjarnan þeirri ranghugmynd að bráð, að það eigi að leitast við að takmarka alla áfengisnotkun, í stað þess að reyna að sporna gegn misnotkun áfengis. Staðreyndin er sú að meirihlutinn fer vel með vín, þótt minnihluti eigi í vandræðum með það.

Kröftum ríkisvaldsins er betur varið í baráttu gegn misnotkuninni með forvörnum og meðferð en til að reka sérstakt einokunarapparat fyrir eina neyzluvöru til að skaprauna neytendum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **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

KJÖLUR

Póstatkvæðagreiðsla um framlengingu kjarasamnings

Félagsmenn Kjalar stéttarfélags starfsmanna í almannaþjónustu sem starfa hjá sveitarfélögum og sjálfseignastofnum.

Póstatkvæðagreiðsla um framlengingu kjarasamnings frá 1. maí sl. til 30. apríl 2015 stendur yfir og eru félagsmenn beðnir að koma atkvæðaseðlinum í póst eigi síðar en 17. júlí.

Kjörstjórn Kjalar stéttarfélags

Nánar er að finna upplýsingar á www.kjolur.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Einokun í mjólkursölu

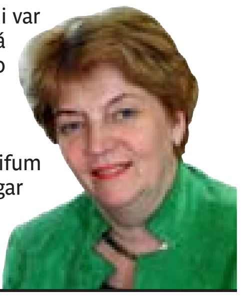
Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum, gerði frumvarp um afnám einkasölu ríkisins á áfengi að umtalsefni á vef sínum í gær. Benti hann á að það væri ekki nema rétt um aldarfjórðungur síðan sama umræða átti sér stað um mjólkina. Stjórnlyndir menn hafi á sínum tíma lagst gegn auknu frelsi í mjólkursölu. Hvað sem mönnum finnst um áfengisfrumvarpið er rétt að taka undir með Elliða og fagna því að sala á mjólk hafi verið gefin frjáls.

Áhrifamikill læknir

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra geldur varhug við sterasprautuðu kjöti frá Ameríku, eins og fram kom í fréttum Stöðvar 2 á sunnudagskvöld. Sigmundur hefur um nokkurra ára bil hugað mikið að mataræði sínu. Árið 2011 sagði hann frá því að hann væri kominn á sérstakan matarkúr sem hann kallaði íslenska kúrinn og fólst í því að borða íslenskan mat. Þá ákvörðun tók hann eftir að hafa hitt meltingarlækni sem sagði honum að íslenskur matur væri sá hollasti í heimi. Spurning hvort ráðleggingar læknisins eru farnar að hafa áhrif á ákvarðanir forsætisráðherrans um utanríkisviðskipti.

Amerísku áhrifin

Sigrún Magnúsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, var afdráttarlaus þegar hún var spurð á dögunum hvort hún vildi verslanakeðjuna Costco til landsins og innflutt kjöt. „Viljum við fórna því að spara kannski einhverjar krónur í innfluttu kjöti, gegn heilsuleysi síðar á ævinni? Ég segi nei, takk.“ Hugann rak aftur um nokkra áratugi þegar Páll Pétursson, eiginmaður Sigrúnar, lagðist gegn því að Íslendingar flyttu inn litasjónvörp. Ástæðan var sú að hann óttaðist amerísk áhrif á íslenska menningu. Illu heilli var ekki hlustað á Pál því Costco er líklegast akkúrat hluti af þeim amerísku áhrifum sem Íslendingar hafa orðið fyrir.



- jhh

HALLDÓR

Um kynningu á frístundastarfi í grunnskólum

ÍÞRÓTTIR

Eva Dögg Guðmundsdóttir
MA í menningar- og innflytjendafræðum og stjórnandi SAMSPILS

Þann 11. júlí var stutt viðtal í Fréttablaðinu við undirritaða vegna frístundaverkefnisins Samspils sem er ókeypis íþróttaæfingar á skólalóð Fellaskóla í sumar og styrkt af ÍTR. Þar kemur fram að kynning á Samspili hafi ekki farið fram í grunnskólum vegna reglna sem heimila ekki auglýsingar í grunnskólum. Í viðtali í Fréttablaðinu við Hauk Þór Haraldsson, framkvæmdastjóra ÍR, degi síðar kemur fram að íþróttafélagið hafi orðið vart við að foreldrar viti ekki af frístundakortinu, enda hafi verið lokað á kynningu á íþróttastarfi í grunnskólum haustið 2011. Árið 2009 voru settar leiðbeinandi reglur frá talsmanni neytenda og umboðsmanni barna og til að vitna í greinina stendur: „…engar auglýsingar skuli vera í grunnskólum eða leikskólum né önnur markaðssókn.“

Rannsóknir á Norðurlöndunum hafa sýnt fram á að íþróttaiðkun barna hafi ávinning fyrir bæði einstaklingana en einnig samfélagið. Umfangsmikil doktorsrannsókn Stefans Wagnsson frá 2009 þar sem yfir 1.200 ungmenni í Svíþjóð tóku þátt, leiddi meðal annars í ljós að krakkar sem eru í íþróttum eru líklegri til að halda sig innan félagslegra norma í samfélaginu en þeir sem ekki stunda íþróttir. Þar að auki sýndi rannsóknin fram á að börnunum sem tóku þátt í íþróttum fannst þau vera vinsælli og njóta meiri viðurkenningar af vinunum en þau sem voru ekki í íþróttum.

Í skýrslu frá Lýðheilsustöð Danmerkur (Sundhedsstyrelsen, 2008) er sýnt fram á að íþróttaþátttaka hjá börnum hefur í för með sér eftirfarandi þætti:

- Meiri lífsgleði og aukið sjálfstraust.
- Gott heilsufar.
- Börnum finnst þau í minna mæli vera hjálparlaus.
- Þau upplifa síður morgunþreytu.
- Þau eiga auðveldara með að eignast vini.
- Þeim finnst þau síður vera útundan.

Ég vil nýta tækifærið og hvetja hina nýju borgarstjórn í Reykjavík til að endurskoða þessar reglur svo að börnin í Reykjavík fari ekki á mis við frístundakortið og að íþróttahreyfingin geti haldið áfram að sinna því mikilvæga forvarnastarfi sem fer fram innan íþróttafélaganna. Forvarnastarf sem er til hagsbóta fyrir einstaklinga og samfélagið í heild sinni.

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*

Ofsakvíði og kvíðaköst

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Þú ert úti að ganga í skóginum og átt þér einskis ills von, sallaróleg/ur og nýtur góða veðursins og sólarinnar þar sem þú ert í sumarleyfi í fjarlægu landi. Skyndilega staðnæmist þú og það hvolfist yfir þig gífurleg hræðsla og spenna þar sem þú stendur augliti til auglitis við ljón sem sér þig líka og býst til árásar. Hjartað berst á fullum krafti, vöðvarnir spennast upp og sjáöldrin víkka út, þú svitnar og ferð að anda ótt og títt. Allt gerist þetta mjög hratt þar sem þú ert að undirbúa flóttann frá ljóninu. Lífeðlis- og efnafræðilega eiga sér stað mjög margir hlutir á sama tíma, líkaminn tekur stjórn hálfpartinn og það hellast út streituhormón og sömuleiðis adrenalín auk fjölda annarra ferla. Þú ert tilbúin/n í hvað sem er og þú þarft alla þína orku á svipstundu eigir þú að eiga möguleika á að lifa af.

Svæsin einkenni

Þarna er um að ræða eðlileg viðbrögð við lífshættu sem við getum öll tengt okkur við og myndum líklega flest finna sömu líðan undir sömu kringumstæðum. En hvað ef öll þessi líðan kemur skyndilega og fyrirvaralaust þegar þú stendur í röðinni að borga í verslun, þú ert á fundi eða í prófi, jafnvel bara steinsofandi heima uppi í rúmi? Á sama tíma er engin ástæða fyrir því að reyna að bjarga lífi og limum á núll einni? Ef svo er þá ertu að öllum líkindum að upplifa kvíðakast. Einkennin geta verið svæsin og einnig staðið í einhvern tíma svo þeir sem aldrei hafa upplifað slíkt geta talið sig vera að fá hjartaáfall eða viðlíka og þurfa oft á tíðum að leita sér aðstoðar á sjúkrahúsi.

Ofsakvíði eða kvíðaköst sem koma fram með þessum hætti ná yfirleitt hámarki á nokkrum mínútum og ganga svo niður eða án meðferðar. Það sem einkennir þá sem fá slík köst er að það myndast mikill kvíði og hræðsla fyrir því að fá aftur kast. Sérstaklega þegar það liggur fyrir að ekki sé um annan sjúkdóm að ræða og þessi lamandi ótti geti komið án fyrirvara nánast hvar sem er upp að nýju. Margir þróa með sér kvíðasjúkdóm vegna þessa, enn aðrir fá aldrei aftur kast. Ekki er vitað með vissu hvað veldur en það er fjölþætt. Að einhverju leyti spila erfðir þarna inn í og ytri aðstæður eins og streita, álag, áföll sem jafnvel áttu sér stað fyrir löngu síðan, breytingar á lífsháttum, missir ástvina og þannig mætti telja áfram. Þá er einnig lýst slíku ástandi undir áhrifum áfengis og vímuefna.

Mjög mikilvægt er að greina þennan sjúkdóm og átta sig á honum þar sem hann getur haft veruleg áhrif á líf viðkomandi. Hann getur leitt til félagsfælni, vandamála í skóla eða vinnu, þunglyndis, fjárhagsvanda, áfengis- og vímuefnavanda og jafnvel sjálfsvígs í verstu tilfellum. Það er því mikilvægt að leita sér aðstoðar og í samvinnu við fagaðila átta sig á eðli vandans og mögulegum meðferðarúrræðum. Þeir sem upplifa kvíðaköst ættu helst að reyna að taka saman undir hvaða kringumstæðum slíkt á sér stað, hversu oft og lengi einkennin vörðu. Þá er gott að hafa í huga fyrri áföll og ytri aðstæður sem gætu hafa leitt til slíks og vera reiðubúin/n að ræða það.

> Helstu meðferðarúrræði eru samtalsmeðferð og hugræn atferlismeðferð sem hafa dugað mjög vel.

Margvísleg úrræði

Sem betur fer eru til margvísleg úrræði sem virka oft á tíðum mjög vel svo það er engin ástæða til að burðast með ofsakvíða og kvíðaköst og vil ég hvetja þá sem glíma við þennan vanda að leita sér hjálpar. Greiningin fer að vissu leyti fram með því að útiloka líkamlegar ástæður og til þess getur þurft einhverjar rannsóknir, en hin eiginlega greining er fyrst og fremst bundin við samtal og lýsingu einstaklings á einkennum sínum auk spurningalista í völdum tilvikum.

Helstu meðferðarúrræði eru samtalsmeðferð og hugræn atferlismeðferð sem hafa dugað mjög vel. Er þar bæði verið að kenna viðkomandi einstaklingi hvernig hann geti tekist á við vandann og ekki síst komið í veg fyrir að hann brjótist út. Lyfjameðferð er vel þekkt og hefur einnig dugað vel hjá mörgum og er þar fyrst og fremst verið að beita svokallaðri þunglyndis- og kvíðalyfjameðferð, SSRI eða SNRI. Þá er vel þekkt að notkun róandi lyfja er talsverð og virkar ágætlega tímabundið, en er fyrst og fremst einkenna- og bráðameðferð og getur leitt til ávana. Því er mesta áherslan á langverkandi lyf sem hafa sýnt betri virkni. Blanda af samtals- og lyfjameðferð er líklega algengust allra en áherslan ætti að vera á sjálfshjálp og styrkingu einstaklingsins og reyna að nota sem minnst af lyfjum nema nauðsynlegt reynist.

Tollfrjáls viðskipti við Kína – en ekki strax!

VIÐSKIPTI
Sara Pálsdóttir
lögfræðingur og áhugamanneskja um viðskipti

Þann 1. júlí síðastliðinn tók fríverslunarsamningur Íslands við Kína gildi. Meginatriði samningsins felur í sér niðurfellingu á tollum af vöruviðskiptum milli landanna tveggja. Ávinningur samningsins fyrir íslenska neytendur er því töluverður, þar sem niðurfelling tolla á innfluttar vörur frá Kína ætti að skila sér í verðlækkun til neytenda, en þó ekki strax.

Fríverslunarsamningurinn við Kína hefur verið mörg ár í burðarliðnum. Í janúar á þessu ári fullgilti Alþingi samninginn. Þar með urðu íslensk stjórnvöld skuldbundin að þjóðarétti til að uppfylla ákvæði samningsins.

Inn- og útflutningsaðilar á Íslandi hafa frá undirritun samningsins sjálfsagt beðið með eftirvæntingu eftir gildistöku hans. Skrifræði og formlegheit urðu til þess að gildistakan varð ekki fyrr en raun bar vitni, sem eðlilegt getur talist við gerð milliríkjasamninga.

Gott og vel. Frá og með 1. júlí mega Íslendingar stunda tollfrjáls vöruviðskipti við Kína. En samt ekki strax. Gildistakan er ekki nákvæmlega útfærð í fríverslunarsamningnum, það er að segja hvaða tímamark ræður því hvaða vörur njóti tollfríðinda. Það kemur til að mynda ekki fram að allar vörur tollaðar eftir 1. júlí skuli njóta tollfrelsis. Einungis eru svokallaðar upprunareglur nánar útfærðar í samningnum sem fjalla um það hvaða skilyrði þurfa að vera uppfyllt til þess að vörur njóti fríðindameðferðar.

Geðþóttaákvörðun

Hvaða reglur gilda þá um tímamarkið? Engar sérstakar reglur um það hafa verið gefnar út af stjórnvöldum. Á vef utanríkisráðuneytisins eru engar upplýsingar um það að finna. Tollembættið virðist hins vegar vera með svör við þessu á hreinu. Samkvæmt þeirra „ákvörðun“ gildir fríðindameðferðin einungis fyrir vörur sem leggja af stað frá Kína eftir gildistökuna, það er 1. júlí.

Það er að segja, til að njóta tollfríðindanna samkvæmt fríverslunarsamningnum þarf varan að hafa lagt af stað frá Kína eftir 1. júlí. Það geta liðið margir mánuðir frá því að vara er pöntuð og þangað til að hún er komin til landsins frá Kína. Þar af leiðandi segir gildistakan einungis hálfa söguna, því miður.

Í sjálfu sér kemur ákvörðun Tollembættisins ekki á óvart. Þetta gæti verið verra. Þeir hefðu til dæmis getað ákveðið að fríðindameðferðin gildi bara um þær vörur sem byrjað var að framleiða í Kína eftir 1. júlí. Það hljómar kannski langsótt, en er það mikið óeðlilegra en að miða við þann dag sem varan leggur af stað frá Kína? Hvað liggur þarna að baki, annað en að kreista síðustu tolltekjurnar í ríkiskassann? Er eðlilegt að þetta sé háð geðþóttaákvörðun Tollembættisins?

Væri ekki nærtækara að miða við þann dag sem vörur frá Kína eru tollaðar? Það er jú dagurinn sem tollurinn er lagður á vöruna, en ekki þegar varan er að leggja af stað hinum megin á hnettinum. Eflaust má deila um það hvort ákvörðun Tollembættisins samrýmist markmiðum fríverslunarsamningsins, en höfundi þykir heldur langt seilst, til að girða fyrir áhrif samningsins sem lengst, en á meðan borgar neytandinn meira.

citroen.is

LÆGRA VERÐ - FRÁ 2.250.000 KR.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

Við frumsýnum nýja bíltækni á lægra verði. Hinar nýju PureTech vélar frá Citroën hafa meiri kraft, lægri eldsneytiseyðslu og 25% minni losun koltvísýrings en fyrri kynslóðir slíkra véla. Eldsneytiseyðsla Citroën C3 með nýju PureTech vélinni er aðeins 4,3 l/100 km í blönduðum akstri.

Komdu og reynsluaktu vel búnum Citroën C3.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeild er opin alla virka daga kl. 9-17.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

CITROËN

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Forsmánin við Skálholtskirkju og fjóspúkarnir á bitanum

Í Fréttablaðinu 8. júlí sl. var fjallað um svokallað Þorláksbúðarmál. Skýrt er frá því að kirkjuráð hafi ákveðið að „lána“ Þorláksbúðarfélaginu 10,3 milljónir kr. og gefa félaginu eina milljón að auki.

Árni Johnsen, sem er eins konar forystusauður svonefnds Þorláksbúðarfélags, segir að félagið hafi verið í fjárþröng vegna þess að „fjóspúkar á bitanum“ hafi haldið uppi harðri gagnrýni á verkefnið. Ragnhildur Benediktsdóttir, framkvæmdastjóri kirkjuráðs, tekur í sama streng. Þess vegna hafi kirkjuráð lánað félaginu. Hún bætir við að seinna meir verði hægt að „leita til ríkisins“. Hve oft hefur hið opinbera ekki þurft að greiða óreiðuskuldir ævintýramanna?

SKIPULAG

Eiður Svanberg Guðnason
fv. stjórnmálamaður

Hörður H. Bjarnason
fv. sendiherra

Jón Hákon Magnússon
framkvæmdastjóri

Ormar Þór Guðmundsson
arkitekt

Þorkell Helgason
prófessor emeritus

Vilhjálmur Bjarnason
alþingismaður

Nú á að bæta þar við.

Við undirritaðir, og margir aðrir, höfum barist gegn því að umrædd smíð rísi þétt upp við Skálholtskirkju og erum fjóspúkar í augum Árna. Hvað höfum við á móti framkvæmdinni?

■ Sögulegt gildi nýrrar Þorláksbúðar er ekkert. Engar heimildir eru fyrir því að tóftin tengist Þorláki biskupi. Nafngiftina Þorláksbúð er fyrst að finna á 16. öld og tilgátuhúsið sem risið er ofan á tóftina, á sér enga sögulega fyrirmynd.

■ Með yfirbyggingu tóftarinnar er friðuðum fornleifum spillt, sem er óheimilt.

■ Með smíðinni er grafarró raskað í gamla kirkjugarðinum, sem varðar við lög.

Hún er vanvirðing við þá sem stóðu að gerð Skálholtskirkju hinnar nýju.

Allt verklagið við þennan gerning er með ólíkindum. Göslast var áfram þvert á gildandi skipulag og áður en tilskilin leyfi voru fengin, svo sem byggingarleyfi. Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hefur lýst furðu sinni á verklaginu.

Allt á huldu

Allt er á huldu um hvað Þorláksbúðarfélagið er og fjárreiður þess eru o.s.frv. Í skýrslu stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis á 141. löggjafarþingi segir „að Félag áhugafólks um uppbyggingu Þorláksbúðar fékk á árunum 2008–2011 úthlutað samtals 9,4 millj. kr. úr ríkissjóði og að auki 3 millj. kr. frá kirkjuráði.“ Það er því rangt sem haft er eftir framkvæmdastjóra kirkjuráðs „að kirkjan hafi ekki áður lagt fé til Þorláksbúðar“.

Árni Johnsen segist vona að málið sé allt komið í góðan farveg nú þegar kirkjan sé „með í dæminu“. Framkvæmdastjóri kirkjuráðs er sama sinnis og vonast til að „neikvæð umræða um verkefnið dofni“. Við, vinir Skálholts, getum lofað því að við munum halda áfram að gagnrýna óskundann í Skálholti og ekki hætta fyrr en forsmánin hefur verið fjarlægð.

Kristín Huld Sigurðardóttir, forstöðumaður Minjastofnunar, hefur sagt að það sé „ekki vilji [stofnunarinnar] að húsið verði áfram þar sem það er nú“. Þetta verður ekki skilið öðru vísi en að stofnunin vilji húsið burt. Í Fréttablaðinu 9. júlí segir forstöðumaðurinn að vel sé hægt að flytja húsið. Árni Johnsen og framkvæmdastjóri kirkjuráðs telja bæði að það sé „útilokað að færa Þorláksbúð“. Kristín Huld segir á hinn bóginn að húsið hafi einmitt verið reist þannig að flytja mætti það burt.

Það kostar fé að færa bygginguna. Kirkjuráð hefur nú fundið rúmar tíu milljónir króna handa tóftarfélaginu, mitt í miklum harðindum Þjóðkirkjunnar. M.a. hefur kirkjan hætt öllum fjárstuðningi við Sumartónleikana, það starf í Skálholti sem er staðnum einna mest til sóma.

Allt ferli Þorláksbúðarmálsins á að verða rannsóknarefni fyrir þar til bær yfirvöld, þó ekki væri nema til að koma í veg fyrir að hægt sé með frekju og yfirgangi að þjösnast svona áfram á kostnað almennings.

➜ Allt verklagið við þennan gerning er með ólíkindum. Göslast var áfram þvert á gildandi skipulag og áður en tilskilin leyfi voru fengin …

visir.is

Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.

Svört skýrsla um stærðfræðikennslu

Sérfræðingahópur á vegum menntamálaráðuneytisins sendi nú nýverið frá sér skýrslu um stærðfræðikennslu í framhaldsskólum. Eins og alþjóð veit á stærðfræði undir högg að sækja og því ber að fagna skýrslu sem þessari enda orðið tímabært að blása lífi í kulnandi glæður stærðfræðiþekkingar. Eftir öllum sólarmerkjum að dæma var hópurinn skipaður hinu frambærilegasta fólki sem er borgunarmenn fyrir sinni niðurstöðu. En hópurinn var einsleitur. Sárlega vantaði starfandi kennara á framhaldsskólastiginu með mikla reynslu. Mann sem þekkir vel til þeirra málefna sem brenna hvað heitast á kennurum og nemendum. Skýrslan ber þess augljós merki og er í raun hennar sneggsti blettur.

MENNTUN

Jón Þorvarðarson
stærðfræðikennari og rithöfundur

Í upphafi er rétt að árétta að skýrslan er á ýmsan hátt vel unnin, ályktanir dregnar og tillögur lagðar fram til úrbóta. En þrátt fyrir góða viðleitni og góðan ásetning af hálfu skýrsluhöfunda eru nokkrir alvarlegir gallar á skýrslunni. Vandamál náttúrufræðibrautar, sér í lagi innan fjölbrautaskólanna, er fjarri því heildstætt brotið til mergjar. Hálfar vísur eru kveðnar. Auk þess orka sumar niðurstöður og tillögur sérfræðingahópsins tvímælis svo ekki sé fastara að orði kveðið.

Greiningu ábótavant

Skýrsluhöfundar fullyrða að stór hluti nemenda úr sumum framhaldsskólum sem hefja háskólanám í verkfræði og náttúruvísindum hafi ófullnægjandi undirbúning. Segja að prófgráður þeirra af náttúrufræðibraut standi ekki undir nafni. Höfundar vísa m.a. í ummæli eins háskólakennara sem segir að vegna þess hve slakur undirbúningur nemenda hans væri, hafi hann þurft að slaka á kröfum sem gerðar eru í námskeiðinu sem hann kennir. Allt passar þetta eins og hönd í hanska við fyrri vitneskju og því óþarfi að orðlengja það frekar. En hver er skýringin að áliti höfunda? Tilkomulítil.

Þegar þessi mál eru skoðuð í samhengi er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir því að fyrir 30 árum fóru aðeins um 60% árgangs í framhaldsskóla en nú um 95%. Björn Guðmundsson, efnafræðingur og raungreinakennari við FB, skrifaði ágæta grein í Fréttablaðið fyrir u.þ.b. ári síðan en honum fórust svo orð: Hópurinn er orðinn sundurleitari. Of margir leita í bóknám í stað verknáms að teknu tilliti til getu og áhuga. Breyta þarf hugsunarhætti og auka námsráðgjöf og stýringu. Hluti hópsins á ekki erindi í háskóla. Og Björn heldur áfram: Í vaxandi mæli eru kennarar gerðir ábyrgir fyrir frammistöðu nemenda, eiga jafnvel að sjá til þess að enginn falli … Þeir eru í samkeppni hver við annan og sums staðar er hægt að ljúka áföngum í eins konar skemmri skírn. Sumir minnka kröfur, standa að einkunnabólgu … Minni námskröfur þýða minna fall og brottfall en „framleiðniaukning“ byggð á slíku er innistæðulaus. Í alþjóðlegum samanburði myndi slíkt samt leiða til „hærra menntunarstigs“ þjóðarinnar sem væri auðvitað blekking ein.

Greiningu skýrsluhöfunda er á margan hátt mjög ábótavant og svo virðist sem þeir sjái ekki skóginn fyrir trjánum. Þeir benda á að framhaldsskólar sem ekki hafa nægilega vel menntaða stærðfræði- eða raungreinakennara innan sinna raða ættu ekki að bjóða upp á nám á náttúrufræðibraut nema í undantekningartilfellum. Þessi sjálfgefna niðurstaða, sem nær aðeins til toppsins á ísjakanum, er ekki dýrum dómi keypt. Því miður sjá þeir ekki jakann í allri sinni dýrð, sem er mikilu ægilegri ásýndum en þeir virðast gera sér grein fyrir.

Grátbólgin staðreynd

Hin grátbólgna staðreynd er einfaldlega sú að í mörgum framhaldsskólum fara nemendur á mis við nám í fjölmörgum námsáföngum sem ætti skilyrðislaust að standa þeim til boða ef náttúrufræðibraut á að standa undir nafni. Sökum langvarandi fjárskorts í mörgum framhaldsskólum hafa nauðsynlegir námsáfangar á náttúrufræðibraut miskunnarlaust verið skornir niður ef nægjanlegur fjöldi nemenda skráir sig ekki til leiks. Margir áhugasamir nemendur fá þar af leiðandi ekki þann nauðsynlega undirbúning sem háskólarnir gera kröfu til. Það er fyrst og fremst fjárskortur sem kemur í veg fyrir að sumir framhaldsskólar geti starfrækt metnaðarfulla náttúrufræðibraut. Sumir skólar hafa reynt að klóra í bakkann og mætt þrengingum með því að bjóða upp á skerta kennslu en það dugir einfaldlega ekki til og er ekki skrautfjöður í hatt neins skóla. Munur milli einstakra skóla, hvað nauðsynlegt námsframboð á náttúrufræðibraut varðar, getur verið gríðarlegur. Það má með ólíkindum teljast að skýrsluhöfundar skuli ekki hafa stungið á þessu kýli framhaldsskólanna því eitt af meginviðfangsefnum hópsins var að rannsaka hvernig framhaldsskólum gengi að undirbúa nemendur fyrir stærðfræðitengt háskólanám og hvaða leiðir horfi til úrbóta.

Nú er orðið tímabært að draga stóru spurningarnar fram í dagsbirtuna: Eiga nánast allir framhaldskólar að starfrækja náttúrufræðibraut? Er skattfé almennings vel varið með því að hafa þann háttinn á? Þarf að kollvarpa núverandi fyrirkomulagi? Skýrsluhöfundar lögðu sig ekki beinlínis í framkróka að svara þessum lykilspurningum sem er miður og stór ljóður á ráði þeirra.

➜ Munur milli einstakra skóla, hvað nauðsynlegt námsframboð á náttúrufræðibraut varðar, getur verið gríðarlegur.

Sinnuleysi?

Varla geymir íþróttasagan sorglegri niðurlægingu en 7:1 sigur Þjóðverja á Brasilíumönnum. Þeir hafa talið Brasilíu „land knattspyrnunnar“, unnið heimsmeistaratitilinn fimm sinnum og lagt í feykilegan kostnað við að bjóða keppninni heim. Þjóðin er í losti eða allsherjar reiðikasti og ekki hefði þátttaka átrúnaðargoðsins Neymar ráðið neinu. Þessi óvæntu ósköp eru sögð viðeigandi endir á brasilísku efnahagsbólunni. Lawrence Summers, fyrrverandi fjármálaráðherra Bandaríkjanna, kom í nýlegri blaðagrein til liðs við þá mörgu sem gagnrýna harðlega stefnuleysi ríkisstjórnar Obama. Hann dregur þá athyglisverðu samlíkingu, að íþróttalið sem er farið á taugum vegna ósigurs, geri mikil mistök að sækja þá ekki fram. Það sama eigi við um þjóðfélög og íþróttir. Sennilega væri ráðlegt fyrir brasilíska fótboltaliðið að reyna þetta en fá sér þó fyrst þýskan þjálfara.

UTANRÍKISMÁL

Einar Benediktsson
fv. sendiherra

Sú var tíðin að Íslendingar voru haldnir þeirri ofurtrú á sjálfa sig, að þeir væru snillinga mestir á alþjóðlega fjármálasviðinu; þeirra væri að eiga og reka fræg verslunarhús og hótel í Kaupmannahöfn og London, banka og fjármálafyrirtæki. Þessum vexti var spáð öruggri framtíð eða svo sem sagt var: „You ain´t seen nothing yet.“

Deyfð og aðgerðaleysi

Hrunið markar vissulega þáttaskil í efnahagssögu landsins. Eftir hrunið er svo að sjá, að deyfð og aðgerðaleysi hafi gripið um sig á stjórnmálasviðinu. Óttinn við gengisfall og verðbólgu hefur væntanlega ráðið aðgerðaleysi við afnám gjaldeyrishaftanna, sem erlendir ráðgjafar kunna að bæta. En ef ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar og Bjarna Benediktssonar skyldi ekki takast að ná samningum um skuldir föllnu bankanna, verður hér áfram haftabúskapur og fjármálaleg einangrun. Við þær aðstæður er þess ekki að vænta, að áhugasamir erlendir fjárfestar, að Kínverjum undanskildum, efni til þátttöku í íslensku efnahagslífi.

Hvatning forseta Íslands til kínverskra ráðamanna um samskipti við Íslendinga hefur borið árangur. Óþarfi er að telja upp opinberar heimsóknir í báðar áttir, hingaðkomu mesta ísbrjóts heims, gerð oflofaðs fríverslunarsamnings, meirihlutaþátttöku kínverskra ríkisfyrirtækja í olíuleit á Drekasvæðinu og áður fyrr eign á Járnblendiverksmiðjunni í Hvalfirði. Þótt Huang Nubo sé ekki á afrekaskránni eins og er, verður víst ekki séð fyrir endann á því máli vegna afstöðu landeiganda nyrðra, sem vonandi eru ánægðir með að hafa lagt til jörð undir norðurljósaathuganir. Kínverjar kunna að líta svo á að hér sé „einskismannsland“ í varnar- og öryggislegu tilliti og þeir geti numið land í Finnafirði nyrðra; dulbúnir sem Þjóðverjar frá Bremen geti þeir komið þar upp risahöfn vegna umskipunar gáma frá norðurheimskauts siglingaleiðinni. Flugvöll þarf vafalaust fyrir mannaflutninga þúsunda Kínverja í námur og hvað eina á Vestur-Grænlandi því þar er þröngt um landrými til flugvallargerðar. Þá getur þurft þarna ruslahaug fyrir geislavirkan úrgang frá væntanlegri úrannámu á Austur-Grænlandi.

Hin seinni ár hefur verið lögð áhersla á þá friðsamlegu sambúð í vopnalausu norðurskauti, sem eigi að blasa við. Þar sneri Pútín Rússlandsforseti illilega við blaðinu með ákvörðunum fyrr á árinu um mikla hervæðingu á norðurskautssvæði þeirra á Síberíuströndum. Og eru þeir og Kínverjar ekki að ná saman aftur og gætu þess vegna þegar fram í sækir deilt með sér aðstöðu á Íslandi? Eitthvað sagði Churchill um að sá sem það hefði, réði Norður-Atlantshafi. Þannig er þessi mikla geostrategíska lega Íslands, svo að útlensku sé slett.

Ógn innan frá

Við stofnun lýðveldisins 1944 voru Bandaríkjamenn fyrstir til að viðurkenna okkur sem fullgilda þjóð og styðja þátttöku Íslands í Sameinuðu þjóðunum. Vera þeirra á Íslandi frá 1941-2006 virðist hafa gert þjóðina ónæma fyrir öðru en að aðild að NATO og amerísk herstöð í Keflavík tryggðu öryggi okkar varanlega. Victoria Nuland, aðstoðarutanríkisráðherra Bandaríkjanna, var hér á ferð nýlega og áréttaði að Bandaríkin myndu ávallt standa við skuldbindingar um varnir okkar samkvæmt Varnarsamningnum frá 1951. Þá er það vissulega mikils virði, að Finnar og Svíar undir stjórn Norðmanna, taka þátt í eftirlitsflugi frá Keflavík þegar svo horfir að Evrópuþjóðirnar sjálfar, í NATO og ESB, munu í vaxandi mæli standa að eigin vörnum.

En ógnin núna liggur ekki í vopnaðri árás á Ísland, heldur innan frá vegna þjóðfélagslegs sinnuleysis, sem leitt getur til þeirra umskipta að Íslendingar tapi fjárhagslegu sjálfstæði. Þar eru varnirnar í okkar höndum, okkar einna.

Nú er mál til komið að ríkisstjórnin snúi af óheillabraut sinni í Evrópumálum og hefji á ný aðildarsamninga við Evrópusambandið sem frá var horfið. Aðalatriði þeirra samninga er að leita aðstoðar við að losna við gjaldeyrishöftin og leysa skuldavandann. Þetta blasir við sem verkefni þjóðhollra, árvakra stjórnmálaafla.

➜ En ógnin núna liggur ekki í vopnaðri árás á Ísland, heldur innan frá vegna þjóðfélagslegs sinnuleysis, sem leitt getur til þeirra umskipta að Íslendingar tapi fjárhagslegu sjálfstæði.

SUMARLEIKUR ORMSSON 2014

Pioneer
SHARP
Haier

Svakalegir vinningar í allt sumar!

Leikurinn fer fram á Facebook og í verslun Ormsson í Lágmúla 8

Þeir sem *„líka“* og *„deila“* Ormsson Facebook-síðunni fara í pott, sem dregið verður úr þrisvar sinnum í sumar. Vinningur hverju sinni er spjaldtölva frá **Haier**, einum stærsta framleiðanda heimilis- og raftækja í heiminum. Verðmæti spjaldtölvunnar er 39.900 kr.
Þeir sem prenta auk þess út auglýsinguna og koma með hana í Lágmúlann, fara svo líka í annan pott, þar sem í vinninga hverju sinni er dúndur hljómtækjasamstæða frá **Pioneer** að verðmæti 59.900 kr.

Fyrsti dráttur verður 22. júlí • Annar dráttur 12. ágúst • Þriðji dráttur 2. september

Leikurinn hefst upp á nýtt eftir hvern drátt og þarf því að *„líka“* og *„deila“* Ormsson Facebook-síðunni og koma með útprentunina í Lágmúlann fyrir hvern pott.

Risavinningur í leikslok

Allir sem koma með útprentaðan miða í Lágmúlann yfir tímabilið, eiga svo möguleika á að hreppa stóra vinninginn. **Sá stóri er 50" Sharp sjónvarp** frá að verðmæti 219.900 kr.

Dregið verður úr risapottinum 16. september.

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 • REYKJAVÍK • SÍMI 530 2800 • ORMSSON.IS • Verslanir um land allt

TÍMAMÓT

90 ára afmæli

Jakobína K. Stefánsdóttir (Bíbí),
fyrrverandi talsímavörður, frá Siglufirði, fædd 15. júlí 1924 á Hofsósi.

Í tilefni 90 ára afmælis hennar verður opið hús í Hrafnistu, Boðaþingi 7, Kópavogi, í dag 15. júlí frá kl. 16 – 18.

✝

Látinn er

SNORRI ÞORSTEINSSON
fyrrverandi fræðslustjóri, Hrafnakletti 2, Borgarnesi.

Útför hans verður gerð frá Borgarneskirkju, föstudaginn 18. júlí kl. 11.00.

Aðstandendur.

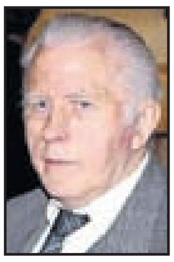
✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, bróðir og mágur,

AXEL PÁLMASON
hagfræðingur hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum,

lést á George Washington University Hospital í Washington 10. júlí sl. Útförin auglýst síðar.

Tammy Ganey
Elsa Sandra Axelsdóttir
Charles Pálmi Axelsson
Elsa Þórhildur Axelsdóttir
Helga Jóna Pálmadóttir **Sveinn Aðalsteinsson**
Gissur Pálmason
Davíð Pálmason **Svava Guðjónsdóttir**
Óli Pétur Pálmason **Jóna María Ásmundsdóttir**
Þorbjörg Pálmadóttir **Andrés Ívarsson**
Pálína Pálmadóttir **Ingólfur Pétursson**
og fjölskyldur.



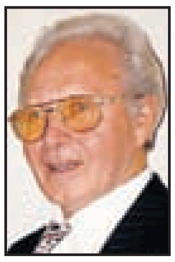
✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

ÞÓRARINN SÆBJÖRNSSON
Miðhúsum, Sandgerði, áður Skeiðflöt, Sandgerði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja miðvikudaginn 9. júlí. Útförin fer fram frá Safnaðarheimilinu í Sandgerði, föstudaginn 18. júlí kl. 14.00.

Bjarnveig Skaftfeld **Skúli Ragnarsson**
Sæbjörn Þórarinsson **Guðrún Antonsdóttir**
Jónína Þórarinsdóttir **Gunnar Stígsson**
Ásta Laufey Þórarinsdóttir **Ragnar Már Sigfússon**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



✝

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

MAGNÚS STEFÁNSSON
Hlíðarhúsum 3, áður Garðsenda 13,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir föstudaginn 11. júlí. Útförin verður auglýst síðar.

Jóna Kristbjörg Jónsdóttir
Guðrún Magnúsdóttir **Helgi Hannesson**
Guðjón Magnússon **Unnur V. Ingólfsdóttir**
Stefán Magnússon **Lone Madsen**
Sólveig Magnúsdóttir **Halldór Árnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

DAGBJÖRT GUÐJÓNSDÓTTIR
Hrafnistu, Hafnarfirði,

lést þann 8. júlí sl. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði fimmtudaginn 17. júlí kl. 13.00. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Minningar- og styrktarsjóð Guðjóns Magnússonar og Guðrúnar Einarsdóttur, kortin fást hjá Blómabúðinni Burkna og Fríkirkjunni í Hafnarfirði.

Hrefna Ólafsdóttir **Bjarni Þráinsson**
Lilja Ólafsdóttir
Guðjón Ólafsson **Sigurlaug Hauksdóttir**
María Gréta Ólafsdóttir **Viðar Sverrisson**
og fjölskyldur.

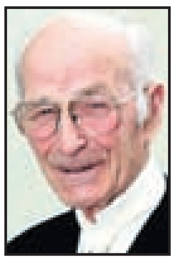
✝

Ástkær eiginmaður minn, bróðir, mágur og frændi,

SIGURGEIR ÓSKARSSON
matreiðslumeistari, til heimilis í Danmörku,

verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 18. júlí kl. 15.00.
Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarreikning Skátafélagsins Vífils, reikningsnr. 318-26-831, kt. 530576-0439.

Shuichi Sumimoto
Laufey Óskarsdóttir **Óskar Guðmundsson**
Hafsteinn Óskarsson **Aase Óskarsson**
Arnbjörn Óskarsson **Sólveig Haraldsdóttir**
og frændsystkinin.



✝

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

DAVÍÐ HALLDÓR KRISTJÁNSSON

lést á Þingeyri laugardaginn 12. júlí. Útförin fer fram frá Þingeyrarkirkju laugardaginn 19. júlí kl. 14.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð dvalarheimilisins Tjarnar á Þingeyri.

Katrín Gunnarsdóttir
Davíð Davíðsson **Joy Angkhana Sribang**
Kristján Þ. Davíðsson **Elín Hrefna Garðarsdóttir**
Gunnar Davíðsson **Marit Husmo**
Björn Davíðsson **Beverly L. Stephenson**
Vilborg Davíðsdóttir
Auður Lilja Davíðsdóttir **Ragnar Þór Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

PÁLÍNU HRAUNDAL
Hringbraut 50, áður Hvassaleiti 56,

sem andaðist á elli- og hjúkrunarheimilinu Grund 29. júní sl. Sérstakar þakkir viljum við færa frú Guðrúnu Gísladóttur og hennar góða starfsfólki á deild A3. Guð blessi ykkur öll.

Sigrún Óskarsdóttir
Lúðvík Hraundal
Kristín Hraundal **Tryggvi Jónasson**
Þórir Snorrason **Ragnheiður Pálsóttir**
og fjölskyldur.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, sonur, bróðir og afi,

ÓLAFUR ÞÓR EIRÍKSSON
Vesturbergi 78, Reykjavík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu sunnudaginn 6. júlí. Útför fer fram frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn 17. júlí kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Svitlana Eiríksson
Liliya Trusova
Sveinn Sigurður Ólafsson **Le thi Oanh**
Eiríkur Unnar Ólafsson **Rósa Lilja Le**
Daníel Hrafn Ólafsson
Hrafnhildur Gunnarsdóttir **Eiríkur Gunnar Ólafsson**
Ásgeir Eiríksson **Ólöf Jónsdóttir**
Marta Eiríksdóttir **Friðrik Þór Friðriksson**
og afadrengirnir.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður, afa, langafa, tengdaföður og tengdaafa,

KETILS ARNARS HANNESSONAR
fyrrverandi landsráðunautar, Þjóttuseli 6, Reykjavík,

sem lést á gjörgæslu Landspítalans að morgni fimmtudagsins 3. júlí í faðmi fjölskyldunnar.

Auður Ásta Sigríður Jónasdóttir
Kristján Ketilsson
Bára Agnes Ketilsdóttir **Örn Gunnarsson**
Írunn Ketilsdóttir **Tómas Sigurðsson**
Steinunn Ketilsdóttir **Snorri Arnar Þórisson**
Jónas Ketilsson **Sigríður Magnea Óskarsdóttir**
barnabörn og langafabarn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

HJALTI JÓNSSON
Borgarlandi 22a, Djúpavogi,

lést fimmtudaginn 10. júlí á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað. Jarðarförin fer fram frá Djúpavogskirkju laugardaginn 19. júlí kl. 13.00.

Jóhann Hjaltason **Guðrún S. Sigurðardóttir**
Sigurbjörn Hjaltason **Guðrún B. Jónsdóttir**
Guðný M. Hjaltadóttir **Þröstur Stefánsson**
Svala B. Hjaltadóttir **Guðmundur H. Gunnlaugsson**
og barnabörn.

✝

Elskuleg eiginkona mín, dóttir, móðir, tengdamóðir, amma, langamma og systir,

ANNABELLA HARÐARDÓTTIR
bóndi, Hækingsdal, Kjós,

sem lést miðvikudaginn 9. júlí á gjörgæsludeild Landspítala – háskólasjúkrahúss, verður jarðsungin frá Reynivallakirkju í Kjós föstudaginn 18. júlí kl. 14.00.

Guðbrandur Hannesson og fjölskylda.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og margföld amma,

GERÐUR STURLAUGSDÓTTIR
hvunndagshetja, frá Múla í Ísafjarðardjúpi, löngum til heimilis að Hamraborg 32, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk laugardaginn 12. júlí.

Kristján, Sturlaugur, Arnar, Daðey, Rúnar, Guðlaug, Sigurborg og Þórunn Daðabörn, tengdabörn og afkomendur.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir minn og bróðir,

SIGURÐUR G. VILMUNDARSON
Mánahlíð 5, Akureyri,

lést á heimili sínu 11. júlí. Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heimahlynningu eða Sjúkrahúsið á Akureyri.

Fyrir hönd ættingja og vandamanna,
Regína Reginsdóttir
Sigurlaug Sigurðardóttir
Matthildur Sigurlaugardóttir

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, sambýlismaður og vinur,

ÁSGEIR ÖRN ÞÓRÐARSON
Veghúsum 9, Reykjavík,

er látinn. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Ásgerður Þóra Ásgeirsdóttir **Haraldur Sævinsson**
Óskar Örn Ásgeirsson
Ásgeir Fannar Ásgeirsson **Alexandra Guðjónsdóttir**
Doris Zimmermann
Björg Óskarsdóttir og barnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

BIRGIR J. JÓHANNSSON
tannlæknir, Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 10. júlí. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju miðvikudaginn 23. júlí kl. 13.00.

Guðrún Birgisdóttir **Chuck Mack**
Jónas B. Birgisson **Stella Guðmundsdóttir**
Halldór Úlfarsson
Sigrún Birgisdóttir **Óskar Baldursson**
Haukur Birgisson
barnabörn og barnabarnabörn.

BEINAGRIND
Fullorðnir hafa færri bein en ungbörn. Beinagrind við fæðingu er í um 350 hlutum. Með tímanum gróa sum bein saman og á endanum eru beinin aðeins 206.

LAGERSALA
40-70% afsláttur af garni og hannyrðavöru.
Úrval – gæði – Þjónusta

Amma mús – *handavinnuhús*
Ármúla 18, 108 Reykjavik
Opið mán – fös 9-18
sími 511 3388

D-VÍTAMÍN
DLux 1000 er fyrsta D-vítamínið í munnúðaformi á markaðnum. Sprey undir tungu tryggir hámarks upptöku og nýtingu.

VANTAR ÞIG SÓL Í KROPPINN?

GENGUR VEL KYNNIR *Þegar sólin er eins sjaldséð og raun ber vitni hér á suðvesturhorni landsins (og víðar) er mikilvægt að fá D-vítamín með öðrum leiðum. DLux 1000 er byltingarkennd nýjung í baráttunni gegn flensu og kvefi.*

Það er fátt eins leiðinlegt og að vera með flensu og kvef á sumrin. Fjölmargir hafa legið í flensu undanfarnar vikur og við hér á suðvesturhorninu höfum auk þess ekki fengið að sjá sólina í marga daga í sumar. Því er nauðsynlegt að fá D-vítamín með öðrum leiðum. D-vítamín er oft talið eitt nauðsynlegasta vítamínið sem mannslíkaminn þarfnast. Það spilar lykilhlutverk í bein- og tannheilsu, hefur styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið og getur því spilað stórt hlutverk í að fyrirbyggja og losa okkur við flensu og kvef. DLux 1000 er fyrsta D-vítamínið á markaðnum í munnúðaformi sem spreyjað er undir tungurót til að tryggja fljóta og örugga upptöku. Vítamínið er blandað olíu og fer því beint inn í blóðrásina í stað þess að fara í gegnum meltingarveginn þar sem það oftar en ekki tapar stórum hluta af virkni sinni.

AF HVERJU DLUX 1000?

- D-vítamín er eitt nauðsynlegasta vítamínið fyrir líkamann
- Er í munnúðaformi og tryggir hámarks upptöku og nýtingu
- Þægilegt í notkun
- Vítamínið fer beint út í blóðrásina
- Í hverju glasi eru 100 úðar eða þriggja mánaða skammtur
- Með góðu piparmyntubragði
- Fyrir alla fjölskylduna, 6 ára og eldri
- Hentar grænmetisætum

HVAR FÆST DLUX 1000?

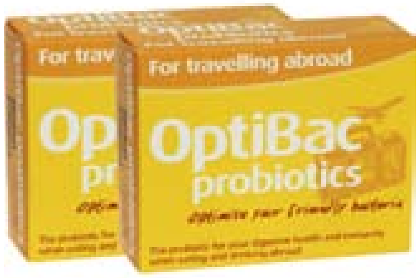
Það er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fjarðarkaupum, Krónunni, Nóatúni, Vöruvali Vestmanneyjum, Melabúðinni og N1. Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is

Hreinsaðu til í líkamanum
Nýtt
Inniheldur gerjuð ensím úr silkiormi sem brjóta niður óæskileg prótein og úrgangsefni í líkamanum.

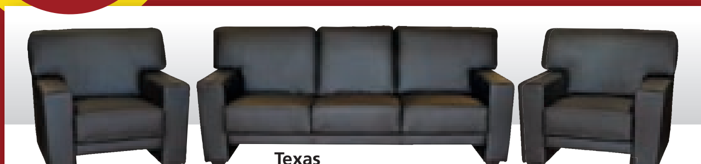
Einstök ensím við bólgusjúkdómum
www.gengurvel.is

RECARO
AÐRIR SÖLUSTAÐIR
BabySam,
Brimborg Akureyri

HERO | ISO FIX | ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION | SEAT FIX | AIR CIRCULATION SYSTEM | LIGHT WEIGHT | ECE NORM R 44/04
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16,110 Reykjavik Sími: 5672330 www.bilasmidurinn.is

OptiBac probiotics
For travelling abroad
Er ferðalag í vændum?
Borðaðu það sem þig lystir á ferðalaginu með hjálp vinveittra meltingargerla!

Góð melting í ferðalaginu með „For travelling abroad" frá OptiBac Probiotic
Inniheldur vinveitta meltingargerla sem minnka verulega hættu á á hvers kyns meltingarvanda, svo sem niðurgangi, hægða tregðu og matareitrun.
www.facebook.com/optibaciceland
Þú færð Optibac probiotics í öllun helstu apótekum

SÓFAR
Í ÖLLUM STÆRÐUM

frá 233.730 kr.
Verð áður 333.900 kr.
30% AFSLÁTTUR
af öllum sófum / sófasettum
*Í VÖLDUM ÁKLÆÐUM Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Texas
Verðdæmi:
3ja sæta frá 144.130kr. verð áður 205.900
Sófasett 3+1+1 frá 300.230kr. verð áður 528.066
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Torino
Verðdæmi:
Tungusófar 2+tunga frá 180.530kr. verð áður 257.900
Hornsófar 2H2 frá 233.730kr. verð áður 333.900
Sófasett 3+1+1 frá 260.330kr. verð áður 371.900

Basel
frá 127.330 kr.
Verð áður 181.00 kr.

Dallas
frá 199.430 kr.
Verð áður 284.900 kr.
Verið velkomin í heimsókn!
Opið virka daga kl.10-18
Patti HÚSGÖGN
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

VEIÐIFERÐ Leifur nýtir kajakinn til dæmis til að veiða með fjölskyldunni.

ÚT AÐ LEIKA BÁTUR

KAJAKFJÖLSKYLDA *Leifur Dam Leifsson eignaðist fyrsta kajakinn sinn ellefu ára gamall. Nú hefur hann smitað alla fjölskylduna af kajakáhuganum.*

Leifur á í dag, og notar helst, svokallaða ásetukajaka. „Í hefðbundnum kajak situr þú ofan í bátnum en í þessum situr þú ofan á honum. Það sem heillar fólk er einmitt að vera ekki fast í kajaknum auk þess sem stöðugleiki þessara kajaka er mikill," útskýrir Leifur en slíkir bátar eru að hans sögn vinsælir meðal veiðimanna. „Flestir þessara báta eru tvíbytna sem þýðir að flot er í þeim sitt hvorum megin við rassinn. Kajakinn vegur þannig alltaf á móti þegar ræðarinn hallar sér," segir Leifur. Kajakarnir sem eru ætlaðir í veiði eru lengri en aðrir og er hægt að nota bæði á vötnum og sjó. „Þú getur veitt með fæturna út fyrir borðstokkinn og ef þú dettur út í getur þú klifrað aftur upp í. Það þarf í raun einbeittan brotavilja til að velta þessum bátum," lýsir Leifur.

FJÖLSKYLDUSPORT Leifur og kona hans, Gerða Gunnarsdóttir, á góðri stundu á árbakka.

FJÖLSKYLDUSPORT

Leifur er fjölskyldumaður og stundar kajaksportið með börnum sínum og eiginkonu. „Ég á stelpur sem byrjuðu fimm ára á kajak og eru nú orðnar tólf ára. Það á hver sinn kajak og þegar við förum í ferðalög eru kajakarnir alltaf með í för," segir Leifur en tjaldstæðið er ávallt valið út frá því hvort það er nálægt sjó eða vatni.

Leifur er mikill veiðimaður og notar kajakinn bæði á vatni og sjó, til fisk- og skotveiða. „Á sumrin veiði ég með krökkunum og konunni og fer síðan gauraferðir lengra út á sjó ef ég vil meira fjör."

HUGAÐ AÐ ÖRYGGI

Ásetukajakarnir eru afar vinsælir að sögn Leifs. Spilar þar stóran þátt hversu auðveldir þeir eru í notkun. „Það geta allir lært á kajakinn. Ég hef séð hátt í fjögur þúsund manns setjast í fyrsta sinn í svona kajak en aldrei séð neinn velta," segir Leifur. Hann hefur ferðast um allt land til að leyfa fólki að prófa kajakinn en hann starfar hjá GG Sjósport sem flytur inn Islander-kajaka.

Þrátt fyrir þetta segir Leifur ávallt nauðsynlegt að huga að öryggi. „Ég mæli með því að fólk kaupi sér kajak sem hentar því. Að það kaupi ekki bát sem hentar fyrir vötn og noti hann síðan á sjó," segir hann. Þá sé nauðsynlegt að eiga viðeigandi búnað. „Fólk þarf að vera í þurrgalla, með síma í vatnsheldu hulstri og vera ekki eitt á ferð. Það er stór kostur að sækja námskeið," segir Leifur. Hann bendir á að slík námskeið fylgi stundum í kaupum á kajökum en einnig megi leita upplýsinga hjá Kajakklúbbnum í Reykjavík.

RUNNIÐ Á MILLI VATNA

Leifur segir ásetukajakinn ekki beint ætlaðan til ferðalaga. „Þetta er frekar „út að leika" bátur," segir hann glettinn en getur þess þó að hann viti um nokkra sem hafi ferðast á kajaknum töluverðar vegalengdir. „Til dæmis veit ég um fólk sem hefur farið tuttugu kílómetra leið niður eftir Rangá á þessum kajökum."

STÖÐUGUR Ásetukajakar eru afar stöðugir og mikið þarf til að velta þeim.

Sjálfum finnst Leifi afar skemmtilegt að fara með fjölskyldunni og sigla á milli vatna, sérstaklega í leysingum á vorin þegar mest er í lækjum og ám. „Til dæmis er mjög skemmtilegt að fara frá Sandavatni sem liggur rétt ofan við þjóðveg eitt og niður Hólmsá sem liggur meðfram þjóðveginum og breytist síðan í ána Bugðu nokkru áður en hún rennur út í Elliðavatn. Þarna fer ég mikið með krakkana og konuna. Við rennum okkur milli vatnanna og geymum bílinn hinum megin við Elliðavatn."

Leifur bendir áhugasömum á að ganga í hópinn SOT-ræðarar á Facebook. „Þar gefa veiðimenn góð ráð, upplýsingar um veiðistaði og fleira gagnlegt."

■ solveig@365.is

VEIÐIMAÐUR Leifur Dam veiðir bæði á sjó og vatni. Þá nýtir hann kajakinn einnig til skotveiði.

GOTT FYRIR MELTINGUNA Eva Dögg Jónsdóttir hjá Icecare segir að Bio-Kult Infantis geri börnum gott. MYND/ARNÞÓR

FYRIR BÖRNIN

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda vinveittra gerla fyrir ungbörn og börn á öllum aldri. Bio-Kult Infantis er ný vara á Íslandi.

Bio-Kult Infantis styrkir magaflóru ungra barna. Má nota fyrir allan aldur barna.

BIO-KULT INFANTIS INNIHELDUR:

- **Sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum**
- **Reynslan og rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna.**
- **Hátt hlutfall af ómega-3 fitusýrum (1 mg í skammti).**
- **Staðreyndir sýna að ómega-3 spila nauðsynlegt hlutverk í myndun heilafrumna og styrkja heilann. Einnig hefur gagnsemi ómega-3 verið staðfest, þær hafa bólguhamlandi áhrif og styrkja ónæmiskerfið.**
- **D3-vítamín og hver skammtur inniheldur 50% af ráðlögðum dagskammti.**
- **Allir þekkja gagnsemi D-vítamíns.**
- **Preplex (FOS og akasíugúm), blöndu efna sem styrkja meltinguna og fyrirbyggja niðurgang.**
- **Enginn viðbættur sykur, litar-, bragð- eða aukefni eru í vörunni.**

BETRI HEILSA Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan. MYND/GVA

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skolar bakteríunni út með þvaginu.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar," segir hún.

„Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna."

ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPASÝKINGU

ICECARE KYNNIR *Bio Kult Candéa-hylkin veita öfluga vörn gegn candida-sveppasýkingu. Unnur Gunnlaugsdóttir segir notkun hylkjanna það eina sem hafi virkað í baráttu hennar við síendurteknar sýkingar.*

Bio Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og grape seed extract. Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuóþol, pirringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.

Bio Kult Candéa er öflug vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Unnur Gunnlaugsdóttir fékk fyrst sveppasýkingu fyrir fjórtán árum og fékk í kjölfarið síendurteknar sýkingar.

„Ég hef prófað allt til að losna við sveppasýkinguna, allt frá grasalækningum til lyfseðilsskyldra lyfja til að losna við þennan ófögnuð en ekkert hefur virkað. Ég minnkaði líka mjög neyslu á einföldum kolvetnum en það hafði ekkert að segja. Tímabilið í kringum blæðingar var algjör hryllingur, stanslaus sviði og vanlíðan, ég var orðin mjög þunglynd," segir Unnur.

Hún segir líf sitt hafa tekið miklum breytingum eftir að hún fór að taka inn Bio Cult Candéa-hylkin. „Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi sem fylgja sveppasýkingum. Að auki get ég loksins farið í sund og nýt þess að fara í sund reglulega með börnunum mínum, þvílíkur munur.

BREYTTI LÍFINU Unnur segir notkun á Bio Kult Candéa-hylkjunum hafa breytt lífi sínu. Hún er laus við síendurteknar sveppasýkingar sem hrjáðu hana áður í mörg ár.

HVAR FÆST BIO KULT CANDÉA?

Hylkin henta vel fyrir alla, barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Ég mun hiklaust halda áfram að nota Bio Kult Candéa og mæli með Bio Kult Candéa-hylkjunum."

Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, icecare.is, og heimsækið Facebook-síðu Bio Kult Candéa til að taka þátt í léttum leik.

UMBYLTING Á HEILSUNNI

Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum (probiotics). Öflug vörn fyrir þarmaflóruna sem hentar öllum aldri, börnum jafnt sem fullorðnum.

Mig langar að deila reynslu minni af Bio-Kult Original-gerlunum. Ég var búin að vera veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur, gjörbreytti mataræðinu en náði þó ekki alveg fullri heilsu. Þá fór ég að skoða hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég leitaði upplýsinga á netinu og víðar og fann út að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. bacillus subtillis). Í framhaldinu fór ég að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa og viti menn, það varð algjör umbylting á líðan minni og heilsu," segir Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi.

„Þar sem ég hef unnið við heilsuráðgjöf ákvað ég upp á mitt eindæmi að breiða út vitneskju mína og ánægju með Bio-Kult Original-gerlana því þeir hafa algjörlega breytt lífi mínu. Gerlarnir hjálpa fólki meðal annars með meltingarvandamál. Ég mæli með Bio-Kult Original við skjólstæðinga mína sem eiga til dæmis við hægðatregðu að stríða en þeir hjálpa líka til við útskilnað í meltingarveginum. Öll þurfum við að losa óæskileg efni úr líkamanum sem við fáum við neyslu á sumum matvælum og Bio-Kult Original hjálpar til við það.

Þá er einnig vert að geta þess að ég hef einnig notað Bio-Kult Original fyrir hundinn minn sem er tíu ára gamall af Cavalier-kyni. Hann varð veikur í maga, alltaf að róta í mold og éta hana, það var eins og hann vantaði eitthvert efni. Ég prófaði að gefa honum Bio-Kult Original-gerlana, setti þá út í matinn daglega. Tíkin lagaðist heilmikið og hef ég síðan haldið áfram að gefa henni Bio-Kult Original-gerlana á hverjum degi með góðum árangri.

Ég er ákaflega þakklát fyrir Bio-Kult Orginal-gerlana, því þeir hafa algjörlega breytt heilsu minni og hundsins! Ég mæli hiklaust með Bio-Kult Original fyrir alla."

FINNUR MIKINN MUN

Margrét Kaldalóns hefur notað Bio-Kult gerlana í nokkra mánuði og fann fljótlega mjög mikinn mun á meltingunni. Hún hefur starfað í heilsugeiranum í 30 ár og hefur kynnst mörgum tegundum af fæðubótarefnum og mjólkursýrugerlum.

„Ég veit af reynslunni að það eru mjög margir sem þjást af meltingarvandamálum, það eru margar tegundir mjólkursýrugerla á markaði sem lifa ekki af magasýrurnar og ná því ekki að virka sem skyldi. Í mínum störfum hef ég prófað margar tegundir af mjólkursýrugerlum og ég finn að Bio Kult-gerlarnir henta mér best," segir Margrét, betur þekkt sem Lína í Heilsuhúsinu.

„Áður fyrr var ég mjög viðkvæm gagnvart mörgum fæðutegundum, ég fann alltaf fljótlega eftir máltíðir að mér leið illa, það var eins og grjót væri í maganum.

Eftir að ég kynntist Bio Kult gerlunum hef ég fundið mestan mun á líðan í smáþörmunum – því ég var mjög viðkvæm í þeim áður. Ég tek 4 hylki á dag, og hef alltaf tekið þau fyrir mat, það hentar mér. Venjulegur skammtur eru 2 hylki, en mér finnst betra að taka aukalega. Ég er sérlega ánægð með Bio Kult gerlana, því að þeir hafa hjálpað mér, meltingin hefur lagast til mikilla muna.

ÁNÆGÐ Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Bio-Kult Original.

106 MILLJÓNIR MEÐ ALZHEIMER ÁRIÐ 2050 Helstu áhættuþættir Alzheimer, fyrir utan hækkandi aldur, eru hreyfingarleysi, reykingar, þunglyndi og lítil menntun.

KOMA MÁ Í VEG FYRIR ÞRIÐJUNG TILFELLA

HREYFING SKIPTIR SKÖPUM *Hægt er að draga úr líkum á Alzheimer með heilbrigðum lífsstíl. Meðal helstu áhættuþátta eru hreyfingarleysi og reykingar.*

Hægt er að koma í veg fyrir eitt af hverjum þremur Alzheimers-tilfellum með heilbrigðum lífsstíl. Þetta kemur fram í niðurstöðum nýlegrar rannsóknar háskólans í Cambridge sem birtar eru í tímaritinu The Lancet Neurology.

Helstu áhættuþættir Alzheimer, fyrir utan hækkandi aldur, eru hreyfingarleysi, reykingar, þunglyndi og lítil menntun. Sambærileg rannsókn frá árinu 2011 gaf til kynna að hægt væri að koma í veg fyrir annað hvert tilfelli með heilbrigðum lífsstíl en í þessari nýju rannsókn var leiðrétt fyrir áhættuþætti sem skarast.

Rannsakendur skilgreindu sjö helstu áhættuþætti Alzheimers. Þeir eru sykursýki, háþrýstingur, offita, hreyfingarleysi, þunglyndi, reykingar og lítil menntun. Einn þriðji Alzheimers-tilfella er rakinn til þessara áhættuþátta. Með því að draga úr þeim um 10% væri hægt að fækka Alzheimers-tilfellum um níu milljónir árið 2050.

Áætlað er að 106 milljónir í heiminum öllum muni vera með Alzheimer árið 2050, eða þrefalt fleiri en árið 2010.

„Þó engin ein leið sé til að draga úr líkum á Alzheimer og ástæður sjúkdómsins séu ekki að fullu ljósar vitum við hvaða skref er hægt að taka í áttina," segir Carol Brayne, prófessor við Háskólann í Cambrigde. Með því að auka hreyfingu drögum við úr offitu, háþrýstingi og sykursýki og þannig líkum á Alzheimer. Um leið eykst vellíðan á efri árum en ýmsir aðrir sjúkdómar tengjast sömu áhættuþáttum. Má þar nefna kransæðasjúkdóma og krabbamein.

FRÍSKANDI Mangósalsa er oftast borið fram með fiskréttum en bragðast líka vel með grillkjöti svo dæmi sé tekið.

SUMARLEGT OG BRÁÐHOLLT MEÐLÆTI

Mangósalsa er frábært meðlæti með fiskréttum og passar vel að sumarlagi, enda í því suðræn sveifla.

Mangósalsa er oftast borið fram með fiskréttum en passar þó líka með kjöti. Hér er klassísk uppskrift af uppskriftavef Hagkaups. Aðalatriðið er að skera allt hráefnið smátt. Þannig fæst rétt áferð.

2 dl tómatar, skornir í litla teninga
2 dl þroskað mangó, skorið í litla teninga (hægt að nota frosið)
½ dl rauð paprika, skorin í litla teninga
2 msk. ferskt kóríander, smátt saxað
1 msk. rauðlaukur, smátt saxaður
1 msk. ferskt basil, smátt saxað
1 msk. fersk minta, smátt söxuð
1 msk. rifið límónuhýði
1 msk. límónusafi
1 msk. smátt saxaður ferskur chili
½ tsk. Himalayasalt
nýmalaður svartur pipar

JÁKVÆÐ ÁHRIF

„Arctic Root Forte hefur því hjálpað mér mikið og svo sannarlega haft jákvæð áhrif á vinnuafköst mín."

MEIRI AFKÖST „Ég finn mikinn mun á sjálfum mér og hvernig ég kemst betur yfir verkefni dagsins," segir Karl Jóhann Jóhannsson, hjá hönnunarfyrirtækinu Aurum. MYND/ARNÞÓR

BETRI EINBEITING OG MEIRI ORKA

AÐFÖNG KYNNA *Gott úthald, aukin orka og betri einbeiting skipta miklu máli fyrir fólk sem er undir álagi í annasömu starfi. Arctic Root Forte inniheldur burnirótarkraft og hefur jákvæð áhrif á vinnuafköst, þrek og eykur líkamlega og andlega orku.*

Í annasömu starfi skiptir miklu máli að halda einbeitingu og vera með gott úthald. Það veit Karl Jóhann Jóhannsson, eigandi hönnunarfyrirtækisins Aurum, sem hann hefur rekið um nokkurra ára skeið ásamt eiginkonu sinni Guðbjörgu Kristínu Ingvarsdóttur skartgripahönnuði. Karl Jóhann hefur í nokkra mánuði tekið inn Arctic Root Forte og segist finna fyrir miklum mun; einbeitingin sé betri í starfi og í daglegu lífi, hann hafi mun betra úthald auk þess sem andlegur styrkur sé miklu meiri en áður.

„Ég hef tekið Arctic Root Forte síðan það kom á markað í janúar og er mjög ánægður með vöruna. Hún er aðeins sterkari en það sem ég var að taka inn áður en virkar alveg jafn vel eða jafnvel betur. Fyrir tæpar 1.800 krónur fæ ég fjögurra mánaða skammt fyrir lægra verð en eins mánaðar skammtur frá öðrum á markaðnum og sömu eða jafnvel betri gæði. Það er ekki hægt að horfa fram hjá því."

Arctic Root Forte inniheldur burnirótarkraft en víkingar til forna notuðu burnirótina áður en haldið var í orrustu því hún þótti gefa aukinn kraft og orku. Þessi frábæra jurt nýtur enn mikilla vinsælda og hefur verið ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndum undanfarin ár. Ísland er þar engin undantekning en varan hefur náð miklum vinsældum hér á landi þar sem fjöldi landsmanna notar hana að staðaldri til að skerpa athygli og viðhalda betra jafnvægi í lífinu. Þannig hefur burnirótin hjálpað þúsundum að ná betri árangri í lífinu með því að minnka streitu og kvíða og auka líkamlega og andlega orku sem nota má til góðra verka.

Karl Jóhann segir starf sitt hjá Aurum vera mjög fjölbreytt og oft sé þar mikið amstur og áreiti. Því sé mikilvægt að halda einbeitingu og hafa úthald til þeirra verka sem þurfi að sinna dagsdaglega. „Arctic Root Forte hefur því hjálpað mér mikið og svo sannarlega haft jákvæð áhrif á vinnuafköst mín og þrek. Ég finn mikinn mun á sjálfum mér og hvernig ég kemst betur yfir verkefni dagsins og hvernig öll einbeiting er betri. Það skiptir sérstaklega miklu máli þegar maður rekur eigið fyrirtæki. Svo má ekki gleyma því að ég finn einnig mikinn mun utan vinnunnar en þá er ekki síður mikilvægt að andlega og líkamlega orkan sé til staðar. Ég get því svo sannarlega mælt með notkun Arctic Root Forte fyrir alla þá sem vilja auka andlega orku og fá betri einbeitingu þegar kemur að starfi eða daglegum verkum."

Nota skal eina töflu á dag. Konur á meðgöngu eða þær sem eru með barn á brjósti ættu eingöngu að nota Arctic Root í samráði við lækni. Varan er ekki ætluð börnum yngri en 12 ára.

Arctic Root Forte frá Nutra fæst á frábæru verði í Bónus og Hagkaupi, 120 töflur í pakka sem er fjögurra mánaða skammtur.

MEIRA MAGN FYRIR MUN LÆGRA VERÐ

Eykur einbeitingu og andlegan styrk. Viðheldur betra jafnvægi í lífinu.

Ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndum og á Íslandi.

Fæst á frábæru verði í Bónus og Hagkaupi, 120 töflur í pakka sem er fjögurra mánaða skammtur.

FLEIRI ÁHUGAVERÐAR VÖRUR FRÁ NUTRA

NUTRA B-VÍTAMÍN EXTRA STERKAR

Nutra B-vítamín extra sterkar er góð blanda í einni töflu af mikilvægustu B-vítamínunum sem við höfum þörf fyrir. Hver tafla inniheldur blöndu af B-vítamínum í miklum styrkleika til að bæta fyrir skort og uppfylla þarfir líkamans fyrir þessi lífsnauðsynlegu og mikilvægu vatnsleysanlegu vítamín.

FJÖLVÍTAMÍN FYRIR KARLA

Nutra Fjölvítamín fyrir karla er breiðvirk formúla sérvalin fyrir karla sem vilja fá mikilvægustu bætiefnin í einni töflu. Nutra Fjölvítamín fyrir karla hentar öllum aldurshópum vel en er þó fyrst og fremst hugsað fyrir karla á aldrinum 18-50 ára til að tryggja að líkaminn fái nægjanlegt magn af mikilvægustu vítamínum og steinefnum daglega.

MULTIDOPHILUS PRO

Multidophilus Pro er blanda af lifandi vinveittum gerlum sem eru mikilvægir í náttúrulegri þarmaflóru í meltingarkerfinu. Þessar vinsamlegu bakteríur samanstanda af náttúrulegum probiotic gerlum sem eru mikilvægir fyrir upptöku á allri næringu úr fæðu og hvernig við umbreytum næringunni í orku. Probiotic bakteríur eru meðal annars nauðsynlegar fyrir upptöku B vítamína, K vítamíns og snefilefna í þörmunum og um leið skapa þær jafnvægi í þarmaflórunni.

BARA HOLLUSTA Á HRÓARSKELDU

GRÆN HÁTÍÐ *Danska matvælastofnunin og skipuleggjendur Hróarskelduhátíðarinnar hafa þróað sérstakt umhverfisvænt átak fyrir hátíðina til að efla gæði matarins sem boðið er upp á. Markmiðið er að eftir árið 2017 verði 90% matarins lífrænt ræktuð.*

Verkefnið fór af stað á nýafstaðinni hátíð og þykir reynslan sanna að vel er hægt að bjóða upp á hollan og góðan mat og drykk á tónleikahátíð. Um 130 þúsund gestir mæta á Hróarskelduhátíðina ár hvert og þeir borða þrjár milljónir máltíða á þeim átta dögum sem hátíðin stendur yfir. Á svæðinu eru 145 básar þar sem seldur er matur og drykkir.

Ekki er hægt að stjórna hvað gestir koma með sjálfir en framkvæmdaaðilar hátíðarinnar geta stýrt því hvaða matur stendur gestum til boða á svæðinu. Í sumar var 30% lífrænt ræktaður matur á boðstólum sem er of lítið að mati skipuleggjenda.

Í veitingasölunni Food Court á Hróarskeldu voru sautján mismunandi veitingahús frá Kaupmannahöfn með veitingar. Í Food Court þurfa 60% matarins að vera lífrænt ræktuð. Meðal annars var hægt að fá hafragraut eða hollar samlokur með kartöflusalati í stað hamborgara, franskra kartaflna og pitsa. Langar biðraðir voru jafnan við veitingasöluna. Meira að segja Carlsberg bauð upp á sérlagaðan, lífrænt ræktaðan bjór.

VERÐI HALDIÐ NIÐRI

Veitingar skipta miklu máli á hátíðinni og það hvað boðið er upp á. Gestir koma þrisvar til fjórum sinnum yfir daginn og fá sér í gogginn svo það er áríðandi að boðið sé upp á hollustu í stað skyndimatar. Skipuleggjendur hátíðarinnar eru með samning við framleiðendur lífrænt ræktaðrar vöru og veitingamenn þurfa að versla við þá. Þeir fá afslátt geri þeir magninnkaup. Það er áríðandi þar sem lífrænt ræktaður matur er dýr og unga fólkið sem sækir hátíðina borgar ekki meira en sem nemur 1.100-1.500 krónum fyrir skammtinn. Einnig er lagt til að keypt sé úr héraði til að spara orku sem annars færi í flutninga.

Verkefnið er sömuleiðis umhverfisvænt. Lögð er áhersla á dýravernd og góða meðhöndlun dýra hjá framleiðendum. Loks á að vera val fyrir þá sem borða kjöt og þá sem eru grænmetisætur.

SORPFLOKKUN OG ENDURVINNSLA

Það er ekkert leyndarmál að eftir Hróarskelduhátíð hafa verið skilin eftir mörg tonn af úrgangi. Sorpflokkun hefur verið í gangi í mörg ár en nú hefur verið sett í gang herferð í þeim tilgangi að allir flokki sorp og haldi tjaldsvæðum hreinum. Gestir skilja ýmislegt eftir þegar þeir yfirgefa hátíðina, tjöld, fatnað og matvæli, en það er allt gefið til heimilislausra.

FOOD COURT Þarna þurfa 60% matvæla að vera lífrænt ræktuð og oft mynduðust langar biðraðir eftir hafragraut og annarri hollustu. MYND/VISITCOPENHAGEN

ÁBYRGÐ GESTA

Skipuleggjendur vilja að gestir verði ábyrgari og hafa nú hafið sókn gegn sóun í þeim tilgangi að draga úr matarúrgangi á hátíðinni. Samtök sem kenna sig við að nýta mat í stað þess að sóa honum voru á svæðinu. Hægt er að endurnýta ýmislegt sem til fellur af mat.

Með öllum þessum aðgerðum er stefnt að því að Hróarskelduhátíðin verði stærsta tónlistarhátíð í N-Evrópu þar sem umhverfisvernd, sjálfbærni og vistvænt líferni er haft að leiðarljósi.

Hróarskelduhátíðin á næsta ári verður 28. júní til 5. júlí.

■ elin@365.is

HOLLT Lögð er áhersla á hollan mat í stað skyndibita. MYND/VISITCOPENHAGEN

Færri kíló - Minna ummál
með spínat extrakt
Merkasta nýja uppgötvunin í heiminum í dag

Aptiless fæst eingöngu í Noregi, Svíþjóð og nú á Íslandi. Hungurtilfinning minnkar strax frá fyrstu notkun. Inniheldur yfir 100 mismunandi próteinefni. Einn skammtur jafngildir fimm bollum af fersku spínati en ***Thylakoids*** *dregur úr hungri Eykur mettun - Minnkar sykurlöngun - Jafnar blóðsykur - Lækkar blóðfitu, kólesterol og blóðþrýsting - Minnkar ummál - Fækkar aukakílóum - Eykur orku - Bætir þarmaflóru. 100% náttúrulegt*

Vísindaleg sönnun á virkni
Rannsóknir gerðar af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð ásamt fleiri virtum rannsóknarstofnunum.

Dr. Charlotte Erlanson- Albertsson, Prófessor við Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð mynd:Kennet Ruona

Umboð: www.vitex.is

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölustaðir flest apótek og heilsubúðir.

MASTERLINE
Professional Beauty

ÉG ENDURNÝJA
BODY SCRUB

Ég er kornahreinsir sem hreinsar, mýkir og sléttir húðina þína. Ekki fara í sturtu eða bað án mín—þú munt sakna mín. Flott blanda sem inniheldur meðal annars ilmolíur úr myntu og sjávarsöltum til að fá áferð og lykt sem heillar.

www.master-line.eu
Made in Italy
Fæst í apótekum og Hagkaup

WE BEET THE COMPETITION
Eitt skot = 6 rauðrófur eða 1 líter af rauðrófusafa

Örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Allt að 20% meiri vöðvasnerpa, orka, þrek, úthald allt að 30% meiri súrefnisupptaka, 20% meiri árangur við æfingar og í keppnum.
Betra blóðflæði - allt að 30% æðaútvíkkun.
Hunter Kemper 4 Time U.S. Olympic Triathlete Try it once, and you'll never compete the same."

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

MIKILVÆGI MAGNESÍUMS Í NÚTÍMASAMFÉLAGI

MAMMA VEIT BEST KYNNIR *vinsælasta og fljótvirkasta magnesíum-fæðubótarefnið á Íslandi síðastliðin 8 ár. SLÖKUN er leyst upp í vatni og á þannig greiðari leið gegnum kerfi líkamans.*

Við lifum í samfélagi þar sem hraði, áreiti og tímaleysi eru daglegt brauð flestra landsmanna. Þetta verður til þess að minni tími gefst til þess að hugsa um heilsu og næringu. Oftar en ekki er auðveldara að skella einhverju einföldu og fljótlegu í sig á milli þess sem við reynum að sinna öllum verkefnum dagsins. Það er ekki að ástæðulausu að skyndibitakeðjur eru á hverju horni.

Margir upplifa streitu í krefjandi samfélagi sem þessu. Það má því áætla að mörg heilsufarsvandamál nútíma samfélags megi rekja til streitu. Fjölmiðlaveitan Sverigeradio hefur greint frá því að streita sé algengasta orsök veikindaleyfis í Svíþjóð. Streita kostar þar af leiðandi sænska samfélagið næstum 3 milljarða á ári.

UPPLÝSINGAÖLD

Við lifum á upplýsingaöld. Læknar og aðrir sérfræðingar standa frammi fyrir þeirri kröfu að fylgjast stöðugt með þeim fjölda rannsókna sem gerðar eru í heiminum í dag. Þeir verða að fylgjast með þróuninni, enda banka upp á ný og ný heilsufarsvandamál í nútíma samfélagi og sífellt koma fram nýjar upplýsingar um mögulegar lausnir þeirra. Með stórauknum aðgangi að upplýsingum í gegnum veraldarvefinn fylgist almenningur líka mun betur með. Margir gúgla heilsufarsvandamál sín áður en þeir leita læknis og eftir að þeir fá greiningu á kvillum sínum. Þetta getur auðvitað verið tvíeggjað sverð. Margt sem finna má á netinu er óáreiðanlegt en þar er líka að finna réttar og gagnlegar upplýsingar sem gera fólki kleift að taka meiri ábyrgð á eigin heilsu með aukinni vitneskju.

Hallgrímur Magnússon læknir hefur komið fram opinberlega og frætt fólkið í landinu um mikilvægi magnesíums. Það lá því beint við að heimsækja þennan áhugaverða lækni til Hveragerðis, þar sem hann starfar sem heimilislæknir, og spyrja hann nánar út í þetta ferðalag fræðslunnar um magnesíum. Hann segir okkur frá því að ráðstefna á vegum „Magnesium Health Institute“ hafi verið haldin í 12. sinn í nóvember á síðasta ári. Þar koma saman læknar og aðrir sérfræðingar, bæði frá Evrópu og Bandaríkjunum og bera saman bækur sínar um þriðja mikilvægasta efni mannslíkamans, magnesíum. Hann tekur það fram að þessar rannsóknir um magnesíum séu óháðar lyfja- og fæðubótarefnaframleiðendum og því langt frá því að vera gerðar í hagnaðarskyni. Þetta snúist um það að halda lýðnum heilbrigðum og koma í veg fyrir sjúkdóma í kjölfar nútíma lifnaðarhátta. Þegar slegið er upp „Magnesium research“ á viðurkenndum leitarsíðum eins og PubMed koma í ljós 39.608 niðurstöður.

FRUMKVÖÐULL

Hallgrímur Magnússon lagði stund á sérnám í svæfingalækningum í Svíþjóð á níunda áratugnum og kynntist þar magnesíum í fyrsta skipti. Hann segir okkur frá því að óléttum konum hafi þar verið gefið magnesíum í æð til þess að lækka blóðþrýstinginn með góðum árangri. Fólki hefur verið gefið magnesíum við ýmsum heilsufarsvandamálum um allan heim. Í Kanada hefur magnesíum t.d. verið gefið í stað verkjalyfja, segir Hallgrímur. Þrátt fyrir að magnesíum sé víða notað í lækningaskyni hefur það einhvern veginn ekki náð fótfestu hér á landi en Hallgrímur byrjaði að gefa magnesíum í æð árið 2009. Þess má geta að Hallgrímur byrjaði að bjóða upp á nálastungur á Íslandi árið 1987 og þótti það á sínum tíma hneyksli. Í dag er það viðurkennd aðferð sem stunduð er í samráði við lækna og annað heilbrigðisstarfsfólk og því má segja að Hallgrímur Magnússon læknir sé frumkvöðull á þessu sviði líka.

Hallgrímur segir nokkrar ástæður fyrir því að hann mæli með inntöku magnesíums. Í fyrsta lagi segir hann að magnesíum í fæðunni hafi minnkað mikið frá því sem áður var. Nútíma ræktunaraðferðir hafi því miður orðið til þess valdandi að jarðvegurinn hefur ekki fengið þá hvíld og þau skilyrði sem hann þarf til þess að gefa af sér magnesíumríka fæðu eins og áður.

Í öðru lagi þarf ekki mikið til þess að líkaminn ráðist á magnesíumbirgðir líkamans og þurfi meira. En einmitt sykur, koffín, hveiti og sum lyf henda út magnesíum úr líkamanum. Þegar við verðum stressuð þarf líkaminn meira magnesíum en ella. Hann segir að við streituástand losi líkaminn magnesíum og sink út í æðakerfið til þess að minnka álagseinkenni. Þannig er gengið á magnesíumbirgðir líkamans sem getur m.a. leitt til þess að orkuframleiðsla minnkar en hver einasta fruma þarf á magnesíum að halda til að framleiða orku. Hallgrímur bendir einnig á að Coca-Cola inniheldur fosfórsýru sem dregur frá okkur bæði magnesíum og kalk. Hann segir að áfengi hafi svipuð áhrif.

HENTAR FLESTUM

Hallgrímur læknir mælir með Slökun fyrir flesta. Hann segir að það virki betur á líkamann að taka inn magnesíum í vatni eins og gert er með Slökun. Það á greiðari leið inn í kerfið en töflurnar en nýting í töflum og hylkjum er að meðaltali 10% en Slökun 60-85% Hann segir að Slökun geti hentað flestum, börnum, unglingum, fullorðnum, öldruðum og barnshafandi konum. Það sé lítil hætta á því að taka of mikið af Slökun. Aftur á móti er hægt að fá í sig of lítið magnesíum, og vill Hallgrímur meina að það sé nokkuð algengt.

Hallgrímur segir að erfitt sé að mæla magnesíumskort með hefðbundnum blóðprufum vegna þess að aðeins 1% af magnesíum sem við notum er í blóðvökva en 66% eru í beinagrind og 33% í hjarta og vöðvum. Sem þýðir að eina mælingin sem hægt er að styðjast við sé blóðpróf sem mæli stöðu magnesíums í rauðum blóðkornum en þess háttar próf eru mjög dýr.

Þegar byrjað er að taka inn Slökun er gott að hafa í huga að byrja á smáum skammti og auka hann smátt og smátt. Þetta er vegna þess að hjá sumum geta stórir skammtar af magnesíum valdið skammtíma niðurgangi. Þetta er ekki hættulegt og hjá sumum er þetta gott vegna hægðatregðu en með því að leyfa líkamanum að venjast við í smáum skömmtum komum við í veg fyrir þennan hvimleiða fylgifisk. Einnig skal þess getið að skammtastærðir getur þurft að laga að þörfum hvers og eins og að sjálfsögðu taka börn minni skammt en fullorðnir.

HÖF.: Anna Kolbrún Jensen, félagsfræðingur

BLÖNDUN

Hvernig á að blanda Slökun: Gott er að nota kalt vatn, betra er að nota volgt vatn en best er að leysa Slökun upp í heitu vatni. Fyrir börn er líka hægt að blanda í safa.

www.hreinslokun.is
http://mammaveitbest.is
https://www.facebook.com/MammaVeitBestEhf

HALLGRÍMUR Þ. MAGNÚSSON læknir.

MAGNESÍUM

Magnesíum sem bætiefni hefur reynst mörgum vel við ýmsum vandamálum svo sem sinadrætti, fótapirringi, svefnleysi, höfuðverk, tíðaverkjum, þynnku og hægðatregðu. Einnig reiði, gremju og vægu þunglyndi með því að auka framleiðslu á seratóníni.

- Hver einasta fruma notar magnesíum til að framleiða orku og er nauðsynlegur samverkandi þáttur fyrir hundruð efnahvarfa í líkamanum.
- Magnesíum er nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi vöðva og taugakerfis.
- Streita eykur þörf líkamans fyrir magnesíum.
- Magnesíum og kalk vinna náið saman og mikilvægt er að jafnvægi sé milli þeirra. Margir borða fæðu sem inniheldur mun meira kalk en magnesíum og því ákveðin hætta á að ójafnvægi geti myndast sem getur leitt af sér æðakölkun og kölkun líffæra.
- Erfitt getur reynst að fá nóg magnesíum úr fæðunni bæði vegna þess að fæstir borða nóg af þeirri fæðu sem inniheldur mest magnesíum eins og grænt grænmeti og vegna þess að jarðvegur sem maturinn okkar er ræktaður í er oft snauður af þessu mikilvæga steinefni sökum nútíma ræktunaraðferða.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S.567 2000

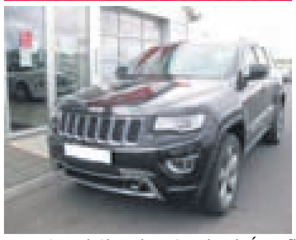
GOTT EINTAK !
BMW X5 Panorama 04/2008 3.0 Bensin Leður, glerþak ofl umboðsbíll góð þjónusta Verð 5.9 mil !!! skipti möguleg.

HAGKVÆMUR / GOTT VERÐ !
Toyota Auris Sol HYBRID 07/2011 Ein eigandi Okkar verð 2980 !!!

SJÁLFSKIPTUR / DIESEL !
MMC L200 GLS 04/2007 ek 150 þ.km sjálfskiptur, Leður, Plasthús ofl 100% þjónusta, nyl tímareim ofl Okkar verð 2490 !!!

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

STÓRA BÍLASALAN



JEEP Grand Cherokee Overland. Árgerð 2014,Nýr bíll, bensín, sjálfskiptur. Einn með öllu. Verð 10.990.000.- Er á staðnum. Rnr.156235.

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi
vissir þú að...
börn eiga rétt á
nægum svefni

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

NISSAN Patrol gr. Árgerð 2005, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.990886.

MERCEDES-BENZ Citan 109 cdi millilangur. Árgerð 2013, ekinn 20 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.500.000 + VSK. Rnr.161124.

Kia Sorento EX Classic 197 hö. Árgerð 2012, ekinn 49 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.790.000. Rnr.990557. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

SUZUKI

Suzuki Fjórgengis utanborðsmótorar. Nettir, Léttir, Sparneytnir, Hljóðlátir, Öruggir og Áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

Erum með ákveðinn kaupanda að TOYOTA LAND CRUISER 120 VX diesel árgerð 2003-2005. Hafið samband við Indriða í s. 771-8900 eða 567-4840 eða sendið uppl. á bilo@bilo.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

bíll.is bestir í bílum...

PORCHE 22" FELGUR
22" turbo felgur Nýjar best prise 330.000 Sími 6952015

RANGE ROVER 20" STORM
Nýjar 20" Storm poleraðar með svörtu Verð 250.000 sími 6952015

DISCOVERY FELGUR 20"
20" felgur poleraðar með svörtu verð 250.000 sími 6952015

RANGE ROVER 20" FELGUR
Flottar RR felgur best prise 250.000 sími 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

100bilar.is bílasala

Jeep Grand Cherokee Limited, árg 12/2011, ek 42 Þ.KM, bensín 290hö, sjálfsk, Vel búinn og lítur mjög vel út, Ásett verð 6.990.000. Rnr.151303. Er á staðnum,

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

Bílar til sölu

Lítið keyrður VW Polo ,97. 1300 vél, sjálfsk, ek. 116 þ. km. Ný skoðaður athugasemdalaust, bíll í topp standi. Verð 250 þús. kr. Uppl. í s. 822 8444

KIA SPORTAGE CRDI 4WD 2013 ekinn 32 þ.km. dísel Sjálfskiptur. 6 ár eftir af verksm.áb Ásett verð 5.290 (Óska eftir tilboði) Uppl. 820-2206

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

Honda HR-V, 4X4, árg. ,04, ek. 112 þ. Sumar- og vetrardekk. Uppl. í s. 616 2597

250-499 þús.

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 499 ÞÚS
VW POLO 1.0 árg 2002 ek.151 þús. beinsk, 3ja dyra, ný skoðaður 15, lýtur vel út og mikið yfirfarinn, eyðir um 5 ltr/100 fæst á 499 þús og möguleiki á 100% vísaláni í 36 man. s.841 8955

500-999 þús.

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 590ÞÚS!
Ford Mondeo station 1.8 árg ,03. bsk. skoðaður. rúmgóður og þéttur bíll. virkilega gott eintak. ásett verð 850þús. Tilboðsverð 590þús stgr. Möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

1-2 milljónir

TILBOÐSVERÐ 1390ÞÚS !
Subaru legacy 2.0 árg ,06. kemur á göturna ,07. ek 164þús km. 4x4. sjálfsk. skoðaður. dráttarkrókur. samlæsingar. mjög góður bíll. ásett verð 1.690þús. Tilboðsverð aðeins 1.390þús. vísalán allt að 1mill. s:659-9696

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

Til sölu Húsbíll Fiat Benimar Perseo 680 árg. ,06 ek 21 þús 2,8 vél disel beinsk sk.'15 skráður fyrir 4 dráttarbeysli, hjólagrind, bakkmyndavél. ofl. Einn eigandi. Verð 7,8m ATH. skipti á nýjlegum Land Cruiser. Uppl. í s. 892 7852

Mótorhjól

VERTU SÝNILEGUR Í UMFERÐINNI !
Lazer Corsica hjálmur á sérstöku tilboðsverði. 39.900 Lokaður hjálmur með innbyggðu sólgleri og hægt að taka kjálkann af. VDO Verslun Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is

Reiðhjól

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 149.800
EL - BIKE.IS
Bindir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

Tjaldvagnar

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

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

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

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

til sölu

Nýir rafmagnsgolfbílar á frábæru verði

Upplýsingar í síma 898 0860 eða maggi@altak.is

Hreingerningar

Teppahreinsun, gluggahreinsun, flutningsþrif, húsgagnahreinsun, bónun o.s.fr. Uppl. Tómas, s. 699 6762 og www.gluggahreinsir.is

Garðyrkja

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

TRJÁFELLINGAR

Klippi, felli snyrti tré og runna. Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur. Sími : 848 1723.

Bókhald

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR

Alhliða málningarþjónusta. Fagþjónusta. Vönduð vinnubrögð. Frí verkskoðun og verðtilboð. Sími. 891 9890 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

Tölvur

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

Húsaviðhald

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Samskipti annast uppsetningu, hönnun og prentun árskýrslna. Erum með ýmsan möguleika í bókbandi S: 5807820 eða sendu okkur fyrirspurn á sala@samskipti.is

NÝ EKTA MARC JACOBS TASKA 2014 TIL SÖLU.

Ath. greiðslu kvittun fylgir og miði er ennþá á töskunni. Fullt verð 80þús - Selst á 47.000 kr. Uppl. í s: 7736898.

ÓDÝR HEIMILISTÆKI

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

Útsala stórar plöntur allar gerðir veljum íslenskt. Blómsturvellir v. Reykjalund s.8641202

rýmingarsala

Rýmingarsala

Í dag og næstu daga á notuðum hillum í bílskúrinn eða geymsluna ásamt brettarekkum og ýmsum búnaði til verslunar og fyrirtækjareksturs.

Allt að 75% afsláttur

RMI OFNASMIÐJAN
Brautarholti 26-28
Sími 511-1100

atvinna

EYKT
ÞEKKINGARFYRIRTÆKI Í BYGGINGARIÐNAÐI

Vörubílstjóri óskast

Eykt óskar eftir öflugum og áreiðanlegum vörubílstjóra, vanan vinnu með bílkrana.

Sækja skal um starfið á heimasíðu Eyktar www.eykt.is eða með því að senda tölvupóst á póstfangið eykt@eykt.is.

Nánari upplýsingar gefur Páll Daníel Sigurðsson alla virka daga milli kl 09:00 -16:00 í síma 822-4422

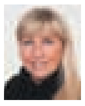
Eykt ehf. Stórhöfða 34-40. 110 Reykjavík S: 595-4400

fasteignir

250 Garður

Rafnkelsstaðavegur

Gistiheimili Rafnkelsstaðavegi 11 Garði



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

Óspillt náttúra – norðurljós

Möguleiki á 9 herbergjum í heimagistingu

Tvílyft hús 249,5 fm / eignarlóð 1,8 ha

Húsi hefur verið vel við haldið

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: **49,0 millj.**

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

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

Laugarnesvegur 36 - Heil húseign.

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.15-17.45

Heil 193,2 fermetra húseign með þremur íbúðum auk 60 fermetra bílskúrs, sem innréttaður hefur verið sem íbúð, á eftirsóttum stað og stórri lóð í Laugarnesinu. Húsið að utan er í nokkuð góðu ástandi og lóðin er fullfrágengin. Mögulegur byggingarréttur er á lóðinni, sem er 600,0 fermetrar að stærð.
Þetta er eign á frábærum stað og hefur mikla möguleika sem fjárfesting til að leigja út 4 einingar í langtíma eða skammtíma leigu. **Verð 59,9 millj.** ***Verið velkomin***

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Óskast keypt

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

Upplýsingar í síma 661 7000.

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

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

Verslun

ÚTSALA - WWW.HUSH.IS
30-50% afsláttur af öllum vörum. Takmarkað magn. Millifærsla - netgíró - greiðslukort Margar okkar vinsælustu vörur. Rýmum fyrir nýjum vörum með sumarútsölu.

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ
Lærðu að sigla seglskút, kænu eða kjölbát. Námskeið fyrir börn og fullorðna. Sjá nánar inn á www. brokey.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

Atvinnuhúsnæði

51,6 M2 IÐNAÐARBIL
Tvö bil af þessari eftirsóttu stærð til sölu. 10 m2 milliloft mögulegt. Lofthæð: 3,9 m. Hurð 3,6 m. Góðir gluggar. Sýningarbil á staðnum. Facebook/Steinhella 14. S: 660-1060

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

Bílskúr

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

ATVINNA

Atvinna í boði

THE ENGLISH PUB

ENGLISH PUB - REYKJAVÍK
Óskar eftir að ráða vaktstjóra til starfa. Reynsla af barstörfum og góð þjónustulund skilyrði. Góð laun í boði fyrir réttann aðila.
Ferilskrá sendist á: ingvar@enskibarinn.is

PAKVINNA
Verktakafyrirtæki óskar eftir aðstoðarmönnum sem fyrst. Góð laun í boði. S. 892 5085.

Flísalagningarmenn óskast. Uppl. gefur Hermann í s. 824 0824

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

fasteignir

Lynghagi 17
107 Reykjavík
Einbýli með 2 auka íbúðir

Stærð: 295,8 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1957
Fasteignamat: 78.850.000
Bílskúr: Já

Miðvikudaginn 16. júlí kl. 18:00-18:30 **Verð: 89.400.000**

RE/MAX Alpha kynnir: Veglegt einbýlishús við Lynghaga í Reykjavík. Fullbúin 50m2 íbúð er í kjallara með sér inngang. Við húsið stendur bílskúr og 45m2 stúdíóíbúð með útgengi út í fallegan garð. Húsinu er vel við haldið og búið er að endurnýja lagnir, þak og glugga. Einstök eign á þessum vinsæla stað. Bókið skoðun hjá Davíð Ólafssyni í síma 897 1533 eða david@remax.is

RE/MAX Alpha

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

CAPACENT RÁÐNINGAR

Ráðgjafar Capacent Ráðninga búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.
Skráning er umsækjendum að kostnaðarlausu.
Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, **www.capacent.is**

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Golfers LEXUS

Golfstöðin

Opna breska hefst á fimmtudag!

Á fimmtudag hefst eitt virtasta risamót ársins, Opna breska meistaramótið. Bestu kylfingar heims, m.a. Tiger Woods, keppa um titilinn á hinum sögufræga Royal Liverpool-golfvelli á Englandi. Opna breska verður í beinni útsendingu alla fjóra keppnisdagana á Golfstöðinni.

BEINAR ÚTSENDINGAR FRÁ OPNA BRESKA

Fimmtudagur	08:00 – 19:00
Föstudagur	08:00 – 19:00
Laugardagur	09:00 – 18:30
Sunnudagur	10:00 – 17:45

Nú fylgir net og heimasími með áskrift af Golfstöðinni!

180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Golfstöðin, internet og heimasími í 3 ár frá aðeins 2.990 kr. á mánuði.
Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

2.990 kr. + 0 kr. ef þú ert með Stóra pakkann eða Sportpakkann.

4.990 kr ef þú ert með einhverja aðra áskrift.
5.990 kr. ef þú ert ekki með neina áskrift fyrir.

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

KL. 21:35
Orange Is The New Black
Frábærir þættir byggðir á sannri sögu Piper Kerman. Hún er komin aftur í fangelsið en er ekki tekið opnum örmum.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:00
Heimur Ísdrottningarinnar
Skemmtilegur þáttur þar sem fylgst verður með Ásdísi Rán, Ísdrottningunni.

KL. 20:50
White Collar
Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.

KL. 22:35
Burn Notice
Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.

KL. 19:00
Modern Family
Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.

3 | KL. 20:35
Pretty Little Liars
Dramatískur þáttur um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

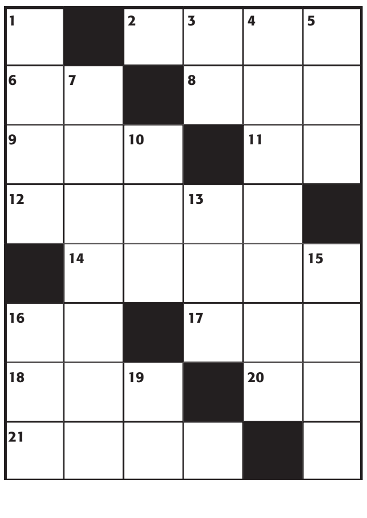
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Segið sannleikann, vinnið af eljusemi og komið á réttum tíma í kvöldmat.“

Gerald R. Ford



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. skjótur, **6.** bardagi, **8.** væta, **9.** ögn, **11.** til, **12.** skrá, **14.** gimsteinn, **16.** tveir eins, **17.** umfram, **18.** orlof, **20.** horfði, **21.** bundið.

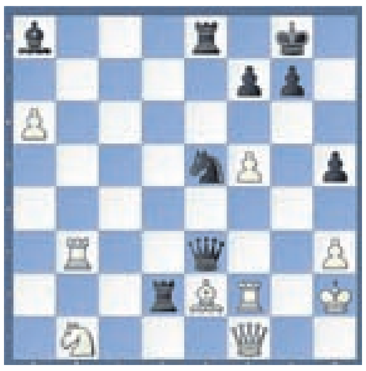
LÓÐRÉTT
1. slitrótt tal, **3.** átt, **4.** óþekkur, **5.** skjögur, **7.** duttlungar, **10.** sæ, **13.** stæla, **15.** tafl, **16.** upphrópun, **19.** klaki.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. snar, **6.** at, **8.** agi, **9.** fis, **11.** að, **12.** skjal, **14.** tópas, **16.** úú, **17.** auk, **18.** frí, **20.** sá, **21.** fast.
LÓÐRÉTT: 1. tafs, **3.** na, **4.** agalaus, **5.** rið, **7.** tiktúra, **10.** sjó, **13.** apa, **15.** skák, **16.** úff, **19.** ís.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Lenka Ptácníková (2310) vann mjög góðan sigur á Sopiko Guramishvili (2402) í sjöttu umferð EM-kvenna. Svartur á leik



48...Rf3+! 49. Hxf3 Hxe2+. Hvítur gafst upp enda mát eftir 50. Kg3 Dg5#. Lenka hafði 4 vinninga eftir sjö umferðir.

www.skak.is Þrjú stórmót í gangi.

GEGGJAÐ TILBOÐ!

Gos* 0,5 L og samloka .... 398 kr.
Gos* 0,5 L og langloka .... 498 kr.

*Pepsi, Pepsi Max, Kristall Mexican Lime, Mountain Dew og Appelsín

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

PIPAR\TBWA • SÍA • 141923

Stjörnum prýdd afmælisveisla hjá fertugum, bandarískum milljónamæringi

Oliver Luckett, milljónamæringur og framkvæmdastjóri theAudience, hélt upp á fertugsafmæli sitt í Gamla bíói um helgina. Í afmælisveislunni var margt um manninn, bæði Íslendingar og útlendingar, en Luckett er sannkallaður Íslandsvinur og hefur heimsótt land og þjóð margoft síðustu ár. Fjölmargir þekktir tónlistarmenn komu fram, til dæmis Zebra Katz og DJ Margeir, og vantaði svo sannarlega ekki stuðið.

AFMÆLISBARNIÐ Oliver Luckett ásamt vini sínum, rapparanum Zebra Katz.

GÓÐIR GESTIR Robbi kronik, Ágúst Bent, Steingerður Sonja, Erpur og vinkona skemmtu sér vel í partíinu.

PERLUVINIR Rapparinn Gísli Pálmi var í miklu stuði ásamt vini sínum, Alexander Kirchner.

DÚETT SEM VAKTI ATHYGLI Ghostigital og Zebra Katz tóku lagið saman.

MARGT UM MANNINN Tónlistarmaðurinn Barði Jóhannsson var á svæðinu og Hrefna, kærasta hans.

MIÐBORGARSTJÓRI OG FRÚ Jakob Frímann Magnússon og eiginkona hans, Birna Rún Gísladóttir, létu sig ekki vanta í partíið.

Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16

ellingsen.is

Ellingsen – FULLT HÚS ÆVINTÝRA

SUMARLEG Kakan er góð í sumarteitið.

Ljúffeng berjabomba sem klikkar seint

Þessi kaka er tilvalin í gleðskapinn í sumarblíðunni.

Berjakaka

- 2 ½ bolli hveiti
- 2 tsk. lyftiduft
- ¾ bollar sykur
- 1 bolli jógúrt
- 115 g bráðið smjör, kælt
- 2 egg
- handfylli möndlur
- 250 g ber að eigin vali

Mulningur

- 1 bolli hveiti
- 100 g kalt smjör
- ½ bolli sykur

Hitið ofninn í 180°C. Gerið mulning fyrst. Skerið smjör í litla bita og blandið saman við sykur og hveiti. Blandið með fingrunum þangað til mulningurinn minnir á brauðmylsnu. Geymið í ísskáp. Blandið hveiti og lyftidufti saman í skál. Blandið eggjum, smjöri, jógúrti og sykri saman í annarri skál. Hellið smjörblöndunni yfir hveiti og blandið með skeið eða gaffli. Smyrjið form og hellið blöndunni í það. Dreifið söxuðum möndlum yfir og því næst berjum og mulningnum. Bakið í 40 til 45 mínútur.

- lkg

Fengið af http://beascookbook.blogspot.co.uk

LITRÍKIR KARAKTERAR Einar Örn Benediktsson ásamt konseptlistamanninum Daniel Lismore.

AFMÆLISBARNINU FAGNAÐ Oliver Luckett var umkringdur vinum á afmælisdaginn og allir skemmtu sér vel.

STUÐ Í GAMLA BÍÓI Sigurður Gísli Pálmason, Börkur Arnarson og Gabríela Friðriksdóttir létu sig ekki vanta. MYNDIR/ÞORGEIR ÓLAFSSON

Laumubrúðkaup

Söngkonan Cheryl Cole gifti sig í síðustu viku.

Breska söngkonan Cheryl Cole gekk að eiga franska kærastann sinn, Jean-Bernard Fernandez-Versini, í síðustu viku.

Þetta tilkynnti Cheryl á Instagram og á heimasíðu sinni.

„Ég ræði yfirleitt ekki mitt einkalíf en til að þagga niður allar getgátur langar mig að deila hamingjufréttunum með ykkur … við Jean-Bernard giftum okkur 7/7/14,“ skrifar Cheryl á Instagram við mynd af giftingarhringnum.

„Við erum hamingjusöm og spennt fyrir því að halda áfram og lifa lífi okkar saman,“ bætir hún við.

Söngkonan byrjaði með Jean-Bernard fyrir þremur mánuðum. Cheryl var áður gift knattspyrnumanninum Ashley Cole en þau skildu árið 2010. - lkg

TILKYNNING Á INSTAGRAM Cheryl birti mynd af giftingarhringnum á Instagram. NORDICPHOTOS/GETTY

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

DELIVER US FROM EVIL	KL. 5 - 8 - 10.35	16
DELIVER US FROM EVIL LÚXUS	KL 8 - 10.35	12
EARTH TO ECHO	KL 3.40 - 5.45	12
THE SALVATION	KL 8 - 10.10	12
AÐ TEMJA DREKANN 2 2D ÍSL TAL	KL 3.30 - 5.45	L
AÐ TEMJA DREKANN 2 3D ÍSL TAL	KL 3.30 - 5.45	L
22 JUMP STREET	KL 8 - 10.30	12
VONARSTRÆTI	KL 8 - 10.40	L
VONARSTRÆTI LÚXUS	KL 5	14

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

DELIVER US FROM EVIL	KL. 8 - 10.35	16
EARTH TO ECHO	KL. 5.50	L
AÐ TEMJA DREKANN 2 2D ÍSL TAL	KL. 5.45	L
TRAIN…DRAGON 3D ENS. TAL ÓTEXT.	KL 8	L
22 JUMP STREET	KL 10.40	12
X-MEN 3D	KL 10.10	12
FAULT IN OUR STARS	KL 5.20 - 8 - 10.40	12
VONARSTRÆTI	KL 5.20 - 8	14

LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
EARTH TO ECHO	4, 6	L
DELIVER US FROM EVIL	8, 10:30	16
AÐ TEMJA DREKAN SINN 2D	5	L
22 JUMP STREET	8, 10:20	12
MILLION WAYS TO DIE IN THE WEST	10:10	16
VONARSTRÆTI	4:30, 7:30	14

SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

TAMMY	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20	12
TAMMY VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20	
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	7
SABOTAGE	KL. 8 - 10:20	16
CUBAN FURY	KL. 8 - 10:10	7
TRANSFORMERS 4	KL. 3D: 5 - 8:30 2D: 10:20	12
MALEFICENT 2D	KL. 3:40 - 5:50 - 8	10
BLENDED	KL. 5:40	10

FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 300 KR.

JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

TAMMY	KL. 5:50 - 8 - 10:20	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 4:50	7
TRANSFORMERS 4	KL. 3D: 8 - 10:10 2D: 4:40 - 7	12
SABOTAGE	KL. 8 - 10:20	16
MALEFICENT 2D	KL. 5:50	10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

TAMMY	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
CUBAN FURY	KL. 5:50 - 8	7
TRANSFORMERS 4 3D	KL. 5:50 - 9:10	12
EDGE OF TOMORROW 2D	KL. 10:10	14

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

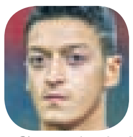
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50 - 8	7
TAMMY	KL. 8	12
TRANSFORMERS 4 3D	KL. 10:10	12
DELIVER US FROM EVIL	KL. 10:15	16
AÐ TEMJA DREKANN SINN 2 ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

TAMMY	KL. 8:15	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	7
SABOTAGE	KL. 10:20	16
CUBAN FURY	KL. 8	7
TRANSFORMERS 4 3D	KL. 5 - 10:20	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

FRÆGIR TÍSTA

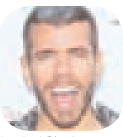


Mesut Özil
@MesutOzil1088
14. júlí

Ekki leyfa neinum að segja þér að þú getir ekki eitthvað. Trúið á drauma ykkar – hér, í dag og úti um allan heim

Khloé
@khloekardashian
14. júlí

Ég elska að vakna klukkan 4.30. Gaman!!! Partí með Joyce og Scotty!!!



Perez Hilton
@PerezHilton
14. júlí

Ætti ég að hafa hárið í tagli? Ætti ég að klæða mig upp í Chanel? Stjórnar ykkar álit minni líðan? Alls ekki, alls ekki.

Tunglsýkisraul

BAKÞANKAR
Ólafar Skaftadóttur

Tunglið hefur mikil áhrif á daglegt líf okkar hér á jörðinni. Það ræður til dæmis sjávarföllunum, flóði og fjöru. Þess vegna hefur mér alls ekki fundist fráleitt að tunglið hafi áhrif á skap og geðheilsu fólks – ráði einhvers konar sjávarföllum innra með okkur. Við erum jú full af alls kyns vökvum og vessum.

SÚ skoðun átti sér styrka stoð í því að truflun á geði var tengd tunglinu í mörgum tungumálum. Í ensku var orðið lunatic notað um geðsjúka, en það byggðist á latneska orðinu lunar, sem þýðir máni eða tungl. Á Íslandi töluðum við um tunglsjúka. Ég veit ekki hvort fræðimenn dagsins í dag, geðlæknar og sálfræðingar, nota þessi orð. Ég held þau séu úrelt sem betur fer, sökum þess hversu gildishlaðin og neikvæð þau eru. Veikt fólk á betra skilið.

ÞAÐ breytir því ekki að vinur minn, reyndur starfsmaður á plani á geðdeildum, segir mér að það sé útbreidd skoðun meðal starfsfélaga hans að ástandið á geðdeildum ráðist að einhverju leyti af gangi tunglsins. Því hefur líka lengi verið haldið fram að óþekk börn og vistfólk á elliheimilum eigi erfiða daga á fullu tungli.

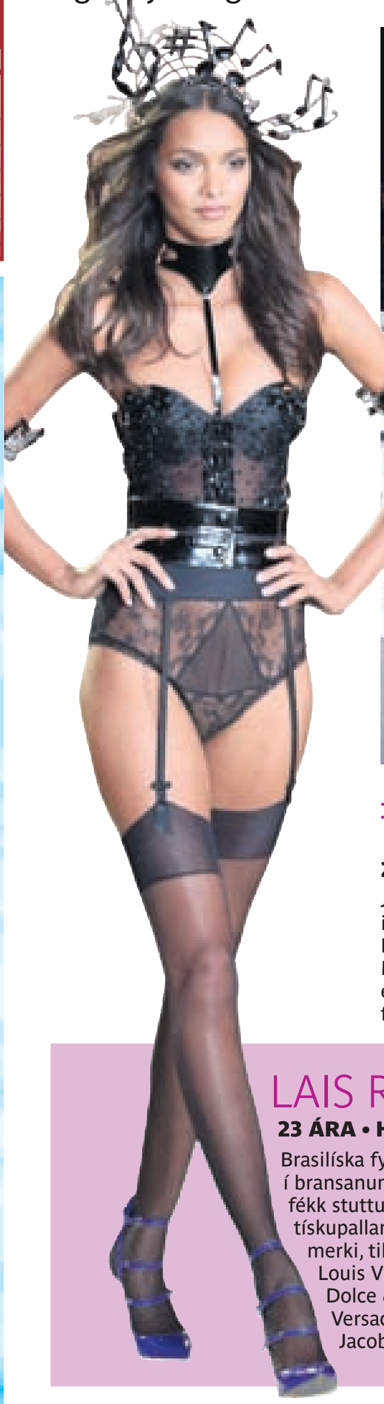
Í BRETLANDI – og ábyggilega víðar – var gengið út frá þessu sem staðreynd og um tíma voru lögreglustöðvar í London betur mannaðar á fullu tungli en aðra daga. Þá áttu trufluðu glæponarnir að fara á kreik.

NÚ hafa fræðimenn rannsakað þetta ofan í kjölinn og niðurstaðan er sú að þarna sé á ferðinni afar lífseig bábilja. Samhengið milli tunglsins og hegðunar fólks sé ekkert, nema í mesta lagi það að birtan frá fullu tungli geti rænt viðkvæmt fólk svefninum. Frá þessu er greint í The Guardian um helgina.

MAKALAUST er hvað sumar bábiljur eru lífseigar. Eins og þessi með strútinn. Það eru viðtekin sannindi í hugum flestra að strúturinn stingi höfðinu í sandinn ef hann stendur frammi fyrir vanda, líkt og mannfólkið gerir iðulega. Það er þvættingur – eða bara vel heppnuð ófræging, sem felst í því að endurtaka lygina nógu oft. Ef strúturinn styggist hleypur hann á í burtu á 70 km hraða.

Nýir **englar** hefja sig til flugs

Englar nærfatarisans Victoria's Secret hafa margir hverjir náð alsheimsfrægð eftir að hafa spókað sig á tískupöllum merkisins. Ber þar helst að nefna Gisele, Heidi Klum, Tyru Banks og Miröndu Kerr. Nú eru hins vegar nýir englar tilbúnir að taka við keflinu og sigra fyrirsætubransann, jafnt á tískupallinum sem utan hans.

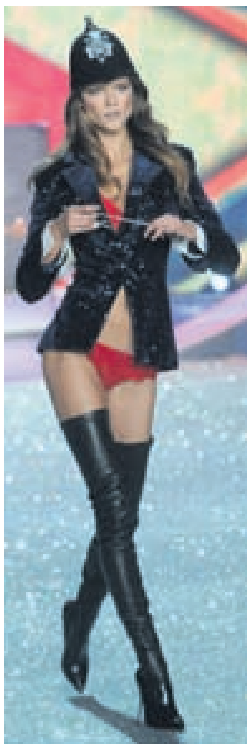


JASMINE TOOKES
23 ÁRA • HÆÐ 1,75 m

Jasmine sást fyrst í auglýsingaherferðum fyrir Ugg Boots og Gap árið 2010. Modles.com valdi hana eina af tíu bestu, nýju fyrirsætunum árið 2011.

MARTHA HUNT
25 ÁRA • HÆÐ 1,78 m

Martha var uppgötvuð af ljósmyndara í Charlotte í Norður-Karólínu í Bandaríkjunum og gekk fyrst tískupallana fyrir Issey Miyake á tískuvikunni í París árið 2007.



KASIA STRUSS
26 ÁRA • HÆÐ 1,79 m

Kasia er pólsk og var uppgötvuð 2005 þegar hún sendi myndir af sér til unglingatímarits. Hún hefur unnið fyrir merki á borð við Marc Jacobs og DKNY.

LAIS RIBEIRO
23 ÁRA • HÆÐ 1,80 M

Brasilíska fyrirsætan byrjaði í bransanum árið 2009 og fékk stuttu seinna að ganga tískupallana fyrir stór merki, til dæmis Chanel, Louis Vuitton, Gucci, Dolce & Gabbana, Versace og Marc Jacobs.

TONI GARRN
22 ÁRA • HÆÐ 1,83 M

Þýska fyrirsætan var uppgötvuð þegar hún var þrettán ára og þreytti frumraun sína á tískupöllunum tveimur árum síðar fyrir Calvin Klein. Hún hefur verið mikið á milli tannanna á fólki eftir að hún byrjaði með leikaranum Leonardo DiCaprio í fyrra.

BARBARA PALVIN
20 ÁRA • HÆÐ 1,75 M

Ungverska fyrirsætan Barbara Palvin var uppgötvuð á götum Búdapest þegar hún var aðeins þrettán ára. Hún hefur gengið pallana fyrir hönnuði á borð við Louis Vuitton, Miu Miu og Vivienne Westwood.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

CLIP

MAN VS TRASH

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

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

MIKIÐ ÚRVAL - NORTH ROCK - ÚTIVISTAR- OG ÍÞRÓTTAFATNAÐUR
LAGER SALA
NORTH ROCK
- REGNSETT - HLAUPAFATNAÐUR - BARNAS
ÆÐI &
Hlý og lipur úlpa
með 5000 mm vatnsheldni
Kr.15000
AKTIV jakkar
5500 kr
dömu & herra
Frábært í Golfið
Útivistarbuxur
8500 kr
100% Merino-ull
Börn-dömur & herrar
Verð frá 3500-5500 kr
GRI SPORT
Leðurgönguskór
VIBRAM SÓLI
14000 kr
Kr. 4500
VARA NÝ VARA NÝ V
Ý VARA
Dryfit bolur
NÝTT
Kr. 6000
Flísjakkar dömu & herra
Hlaupabuxur
5000 kr
NÝTT
Dryfit buxur
5500 kr
NÝTT
NÝTT Dryfit bolur
2500 kr
Kr. 4000
Dryfit bolur
NÝTT
Dryfit bolur
3000 kr
OPNUNARTÍMI
15.júlí þriðjud. 16-20
16.júlí miðvikud. 16-20
17.júlí fimmtud. 16-20
18.júlí föstud. 16-20
19.júlí laugard. 12-17
20.júlí sunnud. 12-16
Víkurhvarf 2 - Kópavogur
-sama hús og Fjölsmiðjan

Arnar Már á leiðinni í háskóla erlendis

FÓTBOLTI Rúnar Páll Sigmundsson, þjálfari Stjörnunnar, staðfesti í samtali við Fréttablaðið í gær að Arnar Már Björgvinsson, leikmaður liðsins, væri á leiðinni til Bandaríkjanna í lögfræðinám í haust.

Rúnar útilokaði ekki að Arnar myndi fljúga heim til þess að ná leikjum en staðfesti að hann myndi ekki missa af mörgum leikjum.

„Hann fer utan í haust að klára lögfræðinám en hann mun ekki missa af mörgum leikjum. Við erum að velta hlutunum fyrir okkur og vonandi getum við styrkt hópinn eitthvað fyrir átökin sem eru fram undan.

Ef við náum því ekki þá tökum við því bara þannig. Við erum með augun og eyrun opin og ef okkur býðst einhver spennandi kostur munum við skoða það ítarlega,“ sagði Rúnar Páll. **- kpt**

Ögmundur er á leið til Randers

FÓTBOLTI Landsliðsmarkvörðurinn Ögmundur Kristinsson hefur spilað sinn síðasta leik fyrir Fram en hann er á leiðinni til Danmerkur.

Það er danska úrvalsdeildarfélagið Randers sem hefur náð samkomulagi við Fram um kaupin á Ögmundi. Hann mun þar af leiðandi spila með Theodóri Elmari Bjarnasyni, fyrrum KR-ingi, á næstu leiktíð í danska boltanum.

Markvörðurinn sterki á aðeins eftir að gangast undir læknisskoðun og hann mun fara í hana síðar í vikunni. Í kjölfarið mun hann skrifa undir eins árs samning við Randers. Þar sem Ögmundur er á förum gat hann ekki spilað með Fram gegn Fylki í Pepsi-deildinni í gærkvöld.

Ögmundur hefur spilað frábærlega með Fram í sumar og var verðlaunaður fyrir frammistöðuna er hann komst í íslenska landsliðshópinn fyrir leikinn gegn Eistum í júní.

Þar fékk hann að spila sinn fyrsta A-landsleik er hann kom af bekknum í síðari hálfleik. **- hbg**

NÝTT ÆVINTÝRI Ögmundur hefur slegið í gegn í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

1-2

Vodafonev.
Áhorf: 1.056
Þóroddur Hjaltalín (7)

Mörkin: 0-1 Elfar Árni Aðalsteinsson (17.), 0-2 Elfar Árni Aðalsteinsson (21.), 1-2 Kolbeinn Kárason (30.).

VALUR (4-4-2): Fjalar Þorgeirsson 5 - Magnús Már Lúðvíksson 5, Matarr Jobe 3, Mads Lennart Nielsen 5, Bjarni Ólafur Eiríksson 5 - Kristinn Ingi Halldórsson 4, Iain James Williamson 5 (69., Sigurður Egill Lárusson 5), Halldór Hermann Jónsson 4, Arnar Sveinn Geirsson 5 (81., Ragnar Þór Gunnarsson -) - Indriði Áki Þorláksson 4 (58., Kristinn Freyr Sigurðsson 5), Kolbeinn Kárason 6.

BREIÐABLIK (4-3-3): Gunnleifur Gunnleifsson 6 - Gísli Páll Helgason 6, Elfar Freyr Helgason 5, Finnur Orri Margeirsson 5, Arnór Sveinn Aðalsteinsson 6 - Höskuldur Gunnlaugsson 6 Guðjón Pétur Lýðsson 6, Andri Rafn Yeoman 5 - Elvar Páll Sigurðsson 6 (67., Ellert Hreinsson 5), Árni Vilhjálmsson 7 (85., Jordan Halsman -), Elfar Árni Aðalsteinsson 8 (46., Olgeir Sigurgeirsson 5).

Skot (á mark): 7-9 (4-5) **Horn**: 5-3

Varin skot: Fjalar 3 - Gunnleifur 3

3-1

Víkingsvöllur
Áhorf: 1.347
Gunnar Jarl Jónsson (8)

Mörkin: 1-0 Aron Elís Þrándarson (37.), 1-1 Hörður Sveinsson (42.), 2-1 Aron Elís Þrándarson (57.), 3-1 Agnar Darri Sverrisson (86.).

VÍKINGUR (4-3-3): Ingvar Þór Kale 6 - Kjartan Dige Baldursson 5, Igor Taskovic 6, Alan Lowing 6, Ívar Örn Jónsson 7 - Henry Monaghan 6, Kristinn Jóhannes Magnússon 7, Arnþór Ingi Kristinsson 6 (Darri Steinn Konráðsson -) - Agnar Darri Sverrisson 7, Dofri Snorrason 6 (87. Stefán Bjarni Hjaltested -), ***Aron Elís Þrándarson 8**, (44. Ásgeir Frank Ásgeirsson -).

KEFLAVÍK (4-3-3): Jonas Sandqvist 6 - Endre Ove Brenne 5 (49. Ray Anthony Jónsson 5), Unnar Már Unnarsson 4, Haraldur Freyr Guðmundsson 4, Magnús Þórir Matthíasson 4 - Einar Orri Einarsson 5, Sindri Snær Magnússon 5, Jóhann Birnir Guðmundsson 6 (65. Bojan Stefán Ljubicic 5) - Magnús Sverrir Þorsteinsson 4 (74. Sigurbergur Elísson -), Elías Már Ómarsson 7, Hörður Sveinsson 6.

Skot (á mark): 15-12 (8-7) **Horn**: 6-6

Varin skot: Ingvar 6 - Jonas 3

0-2

Fylkisvöllur
Áhorf: 987
Vilhjálmur Þórarins. (6)

Mörkin: 1-0 Elís Rafn Björnsson (53.), 2-0 Tryggvi Sveinn Bjarnason, sjm (85.).

FYLKIR (4-3-3): Björn Hákon Sveinsson 6 - Stefán Ragnar Guðlaugsson 6, Kristján Valdimarsson 5, Ásgeir Eyþórsson 6, Tómas Joð Þorsteinsson 6 - ***Elís Rafn Björnsson 7**, Ásgeir Örn Arnþórsson 5 (67. Daði Ólafsson 5), Oddur Ingi Guðmundsson 5 - Gunnar Örn Jónsson 5, Andrew Sousa 5, Andrés Már Jóhannesson 6 (74. Kjartan Ágúst Breiðdal -)..

FRAM (4-3-3): Hörður Fannar Björgvinsson 6 - Halldór Arnarsson 4, Hafsteinn Briem 6, Einar Bjarni Ómarsson 5, Ósvald Jarl Traustason 5 (64. Ásgeir Marteinsson 5) - Orri Gunnarsson 4, Viktor Bjarki Arnarsson 5 (76. Alexander Már Þorláksson -), Jóhannes Karl Guðjónsson 5 - Hafþór Mar Aðalgeirsson 5 (46. Haukur Baldvinsson 5), Arnþór Ari Atlason 4, Tryggvi Sveinn Bjarnason 6..

Skot (á mark): 17-8 (7-3) **Horn**: 2-3

Varin skot: Björn 2 - Hörður 6

PEPSI DEILDIN 2014

STAÐAN

FH	11	7	4	0	18-6	25
Stjarnan	11	6	5	0	19-13	23
KR	11	6	1	4	15-13	19
Víkingur	11	6	1	4	14-14	19
Keflavík	11	4	4	3	17-14	16
Valur	11	4	3	4	16-15	15
Breiðablik	11	2	6	3	13-15	12
Fjölnir	11	2	5	4	17-20	11
Fylkir	11	3	2	6	15-21	11
ÍBV	11	2	4	5	16-19	10
Fram	11	2	3	6	15-22	9
Þór	11	2	2	7	18-21	8

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Ber virðingu fyrir Íslandi

Það er sannkallaður stórleikur á KR-velli annað kvöld er skoska liðið Celtic spilar gegn KR í forkeppni Meistaradeildar Evrópu. Celtic mætir til leiks með nýjan, norskan þjálfara, Ronny Deila, og hann býst við erfiðum leik enda þekki hann íslenska knattspyrnumenn mætavel og veit fyrir hvað þeir standa á vellinum.

FÓTBOLTI „Ég er gríðarlega spenntur fyrir þessum leik. Liðið er búið að æfa vel og það er gott að það sé komið að þessu,“ sagði Ronny Deila, þjálfari Celtic, á blaðamannafundi í KR-heimilinu í gær.

Þessi 38 ára gamli Norðmaður er nýtekinn við skoska stórliðinu en hann var þjálfari Strömsgodset í Noregi áður. Deila skrifaði undir eins árs samning við Celtic fyrir rúmum mánuði.

Hans fyrsti leikur með Celtic er því á KR-vellinum og hann sagði á fundinum í gær að hann gerði sér vel grein fyrir því að það væri strax komin pressa á hann.

„Ég vil taka þátt í stórum leikjum og þess vegna er ég að þjálfa þetta lið,“ sagði Deila en hann talaði varlega spurður hvort þetta væri hans stærsti leikur á ferlinum.

„Það er erfitt að svara því. Allir leikir eru mikilvægir og það er í raun alltaf næsti leikur sem er mikilvægastur.“

Norðmaðurinn fær skosku pressuna strax á bakið ef ekki fer vel hjá liðinu á morgun.

„Liðið er vel undirbúið og tilbúið í leikinn. Við viljum taka stjórnina á leiknum strax í upphafi og skora mörk. Því fleiri, því betra,“ sagði Deila en Strömsgodset var þekkt fyrir góðan sóknarleik undir hans stjórn.

Deila sagðist ekki þekkja íslensku deildina vel en þekkti þó vel til íslenskra knattspyrnumanna.

„Ég veit að KR er með duglegt og vel skipulagt lið. Þjálfarinn er síðan klókur enda þekkir hann leikinn vel. Ég hef spilað við marga Íslendinga og fylgst með landsliðinu. Það er líka fullt af flottum leikmönnum að gera það gott í norska boltanum. Það er ótrúlegt hvað Ísland hefur framleitt mikið af góðum leikmönnum og ég ber mikla virðingu fyrir Íslandi og því starfi sem unnið er hér á landi.“

Í VESTURBÆNUM Norðmaðurinn Ronny Deila var yfirvegaður á fundinum í gær sem hann sat ásamt Kris Commons, besta leikmanni skosku deildarinnar í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Það er einn Íslendingur hjá Celtic og það er framherji unglingalandsliðsins, Hólmbert Aron Friðjónsson.

Hann fékk ekki að koma með liðinu til Íslands enda stólar Deila þjálfari á eldri og reyndari leikmenn liðsins í þessu verkefni.

„Hólmbert er ungur og frambærilegur leikmaður. Við erum með sex framherja og það var ekki pláss fyrir hann að þessu sinni,“ sagði Deila við Fréttablaðið.

„Það hefði verið of snemmt að taka hann inn núna. Við þurfum að vinna með hann áfram og þróa hans leik. Þetta er duglegur strákur sem þarf að halda áfram að vera duglegur og bíða eftir sínu tækifæri.“

Viljum eiga möguleika úti

Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, segir að það sé kominn mikill spenningur í sína menn.

„Það er gríðarleg spenna og tilhlökkun hjá öllum í félaginu. Það er frábært líka að geta spilað á KR-velli þar sem okkur líður vel,“ segir Rúnar en hvernig metur hann möguleikana gegn skoska stórliðinu?

„Það eru alltaf einhverjir möguleikar í fótbolta. Þetta er lið sem rúllaði upp skosku deildinni og sögufrægt félag. Við vitum að þetta verður gríðarlega erfitt en við ætlum að reyna að stríða þeim eitthvað og fara út í seinni leikinn með möguleika í einvíginu. Þá verðum við að ná jafntefli eða ná sigri. Það er alltaf skemmtilegra eða eiga möguleika í seinni leiknum og geta farið í þann leik með einhverri reisn.“

Þjálfarinn veit sem er að hans lið er væntanlega ekki að fara að stýra leiknum og því mun skynsemin ráða í leiknum.

„Ætli við leggjum ekki rútunni og reynum svo að nýta þau tækifæri sem gefast til þess að sækja. Við þekkjum það frá Evrópuævintýrum síðustu ára að okkar hlutverk verður að verjast mikið og á einhverrum tímapunkti verðum við að færa okkur framar og taka áhættur í okkar leik.“

KR-liðið lærði helling af leiknum gegn Standard Liège í fyrra.

„Er við komumst 1-0 yfir þá urðu menn fullákafir í að sækja. Við brenndum okkur á því enda fengum við tvö mörk í andlitið og töpuðum 3-1 að lokum. Það eru oft lítil atriði sem skipta máli og verða að vera í lagi. Leikmenn þekkja þessi verkefni nú orðið og það er kostur. Það verða allir betri af því að spila svona leiki,“ segir Rúnar og hann skoraði að lokum á stuðningsmenn KR að láta vel í sér heyra enda munu stuðningsmenn Celtic á leiknum klárlega verða mjög fyrirferðarmiklir.

henry@frettabladid.is

Lyfti bikarnum og ég sat heima með pitsu

Hólmar Örn Eyjólfsson og Christoph Kramer voru herbergisfélagar í tvö ár hjá þýska liðinu Bochum.

FÓTBOLTI Christoph Kramer átti sannarlega eftirminnilegan dag á sunnudag, er Þýskaland varð heimsmeistari í knattspyrnu eftir sigur á Argentínu, 1-0, í framlengdum úrslitaleik. Kramer var óvænt í byrjunarliði Þjóðverja vegna meiðsla Sami Khedira en þurfti svo að fara af velli um miðjan fyrri hálfleikinn eftir að hafa fengið þungt höfuðhögg.

Kramer er uppalinn hjá Leverkusen en var í láni hjá Bochum í þýsku B-deildinni frá 2011 til 2013. Hólmar Örn Eyjólfsson kom til félagsins á sama tíma og voru þeir herbergisfélagar í þau tvö ár sem Kramer var hjá Bochum.

„Það var mjög gaman að sjá hann lyfta sjálfum HM-bikarnum á meðan ég sat heima og borðaði pitsu,“ sagði Hólmar Örn og hló. Hann er samningslaus sem stendur og er að skoða sína möguleika.

„Þetta var mjög góður tími hjá Bochum, þó svo að ég hefði kannski viljað spila meira en ég gerði. En þau tilboð sem ég hef fengið hafa ekki verið nógu spennandi til að taka þeim strax. Ég ætla því að vera þolinmóður og bíða fram eftir sumri.“

Hann ber Kramer vel söguna og segir að sér hafi ekki komið á óvart að sjá hann í þýska landsliðshópnum. „Það var hins vegar mjög fyndið að sjá að hann var í byrjunarliðinu. Hans fyrsti byrjunarliðsleikur með landsliðinu og það er í úrslitaleik HM. En hann er rosalega góður leikmaður – með góða tækni og mikla hlaupagetu. Hann á eftir að ná mjög langt,“ segir Hólmar.

Kramer stýrði miðjuspili Bochum ásamt Leon Goretzka, nítján ára leikmanni sem var í láni hjá félaginu frá Schalke, þar sem hann er nú. „Þeir voru báðir frábærir hjá okkur og eiga eftir að láta mikið að sér kveða,“ bætir Hólmar við.

Hólmar fagnaði árangri Þjóðverja mjög, sem og karl faðir hans, Eyjólfur Sverrisson, sem spilaði lengi sem atvinnumaður í Þýskalandi. „Við vorum hæstánægðir og Þýskaland átti þetta skilið, enda langbesta liðið í gegnum alla keppnina.“ **- esá**

MEISTARI Christoph Kramer segist ekkert muna eftir úrslitaleiknum vegna höfuðhöggsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

KRÖFTUG MSI LEIKJASKJÁKORT!

msi

HLAÐIÐ AMD TÆKNI

Nýjasta R7 línan frá AMD. Hlaðið nýjungum á borð við DirectX 11.2, AMD Eyefinity til að tengja saman 3 skjái, AMD ZeroCore svo kortið sé eins sparneytið og mögulegt er undir litlu álagi. Mantle stuðningur fyrir meiri afköst í nýjustu leikjum eins og Battlefield 4.

YFIRKLUKKAÐ FRÁ VERKSMIÐJUM MSI

Skjákortskjarninn er yfirklukkaður af MSI til að keyra upp í 955MHz í stað hefðbundnu 925MHz, einnig skartar kortið "Military Class" íhlutum sem hafa lengri endingartíma og meira þol við kröfuharðar aðstæður. Stór 10cm vifta sér um að kæla kortið og halda því hljóðlátu í leikjaspilun.

MSI-R72652GD5OC

32.990

ALVÖRU LEIKJASKJÁKORT

Nýja R9 línan frá AMD er sérstaklega hönnuð til að standast mikið álag sem fylgir 4K, leikjaspilun og myndvinnslu. DirectX 11.2, OpenGL 4.3, AMD Eyefinity, AMD ZeroCore og Mantle. AMD Crossfire tækni leyfir samkeyrslu á mörgum skjákortum, fyrir enn meiri afköst.

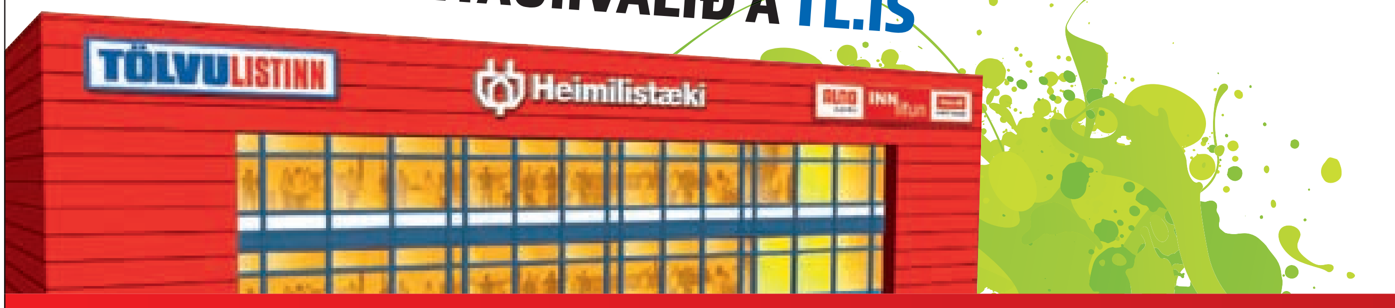
R9 LEIKJASKJÁKORT

Hágæða "Military Class" íhlutir endast lengur, hitna minna og eru stöðugri. Margverðlaunuð TWIN FROZR IV kæling sem stilla má á þrjá vegu, OC Mode, Gaming Mode eða Silent. Yfirklukkað úr verksmiðju MSI fer skjákortið í 1120MHz í stað hefðbundnu 1050MHz. Afterburner yfirklukkunarhugbúnaður.

MSI-R9270XGAMING2G

39.990

ALLT SKJÁKORTAÚRVALIÐ Á TL.IS



tl.is

TÖLVULISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 21.35
Orange is the New Black

Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.

Í KVÖLD

White Collar

STÖÐ 2 KL. 20.50 Neil Caffrey er svokallaður góðkunningi lögreglunnar og þegar hann er gómaður í enn eitt skiptið sér hann sér leik á borði og býður lögreglunni þjónustu sína við að hafa hendur í hári annarra svikahrappa.

KR – Celtic

STÖÐ 2 SPORT KL. 18.40 Bein útsending frá leik KR og Celtic í undankeppni Meistaradeildarinnar. KR-ingar fengu heldur betur verðugt verkefni. Fyrri leikurinn fer fram í Frostaskjólinu.

13 Going on 30

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.20 Rómantísk gamanmynd með Jennifer Garner í hlutverki unglingsstelpu sem fer í leik í 13 ára afmæli sínu og vaknar daginn eftir upp sem þrítug kona með bráðfyndnum afleiðingum.

Bylgjan kl. 10
Maskínan á Bylgjunni

Siggi Hlö, maskínan sjálf, er á Bylgjunni alla virka daga milli klukkan 10–13 í allt sumar. Skemmtileg tónlist, óþarfa fróðleikur og fjör alla virka daga.

Tekst KR að slá Celtic út?

Íslandsmeistararnir í KR mæta skosku meisturunum í Celtic í undankeppni Meistaradeildar Evrópu.
Fyrri viðureign liðanna fer fram í Frostaskjóli kl. 18:40 í kvöld og verður í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport.
Ekki missa af þessum stórleik!

SPORT Kl. 18:40
KR – Celtic

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.25 Extreme Makeover. Home Edition *(17:26)*
09.10 Bold and the Beautiful *(6398:6821)*
09.30 Doctors *(15:175)*
10.10 The Wonder Years *(16:24)*
10.35 The Middle *(9:24)*
11.00 Á fullu gazi
11.35 The Newsroom *(5:10)*
12.35 Nágrannar
13.00 Cold Feet *(7:7)*
13.50 American Idol *(8:39)*
14.35 Covert Affairs *(15:16)*
15.30 Sjáðu
16.00 Frasier *(4:24)*
16.20 The Big Bang Theory *(1:24)*
16.45 How I Met Your Mother *(5:24)*
17.10 Bold and the Beautiful *(6398:6821)*
17.32 Nágrannar
17.57 Pepsímörkin 2014
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 Back in the Game *(4:13)*
19.35 2 Broke Girls *(5:24)*
20.00 Heimur Ísdrottningarinnar
20.25 Anger Management *(15:22)*
20.50 White Collar *(6:16)*
21.35 Orange is the New Black *(6:14)*
22.35 Burn Notice *(6:18)*
23.20 Dallas *(7:15)*
00.05 Mistresses *(5:13)*
00.50 Believe *(13:13)*
01.35 Enlightened *(2:10)*
02.05 Bones *(3:24)*
02.50 Fringe *(15:22)*
03.35 Wrath of the Titans
05.10 How I Met Your Mother *(5:24)*
05.35 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Pepsímörkin 2014
08.15 Pepsímörkin 2014
14.55 Stjarnan - FH
16.45 Pepsímörkin 2014
18.00 N1 mótið
18.40 KR - Celtic Bein útsending frá leik KR og Celtic í undankeppni Meistaradeildarinnar.
21.00 Demantamótin
23.00 KR - Celtic

SPORT 2 *enski boltinn*

13.45 Brasilía - Kólumbía
15.25 Argentína - Sviss
17.45 Ian Wright
18.15 Brasilía - Holland
20.05 Þýskaland - Argentína
22.00 HM Messan
23.00 Michael Owen
23.30 Ronaldinho
23.55 HM Messan

ÍNN

20.00 Frumkvöðlar Frumkvöðlar taka ekki sumarfrí. **20.30** Heillsuþáttur ÍNN Sölvi Tryggvason á heilsubótarslóðum. **21.00** Golf Samantekt um Islandsmótið í holukeppni. **21.30** Til framtíðar Þáttaröð um lífeyrissjóðina. Umsjón Þórhallur Jósepsson.

STÖÐ 3

17.45 Strákarnir
18.15 Friends *(5:24)*
18.40 Seinfeld *(8:22)*
19.05 Modern Family *(8:24)*
19.30 Two and a Half Men *(3:24)*
19.50 Léttir sprettir
20.10 Hæðin *(2:9)*
21.00 Breaking Bad
21.50 Rita *(8:8)*
22.30 Lærkevej *(6:12)*
23.10 Chuck *(2:22)*
23.55 Cold Case *(11:23)*
01.00 Hæðin *(2:9)*
01.50 Breaking Bad
02.35 Rita
03.15 Lærkevej *(6:12)*
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Ljóti andarunginn og ég **09.44** Ávaxtakarfan **10.00** Lína langsokkur **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíl **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.25** Ljóti andarunginn og ég **13.47** Ávaxtakarfan **14.00** Lína langsokkur **14.24** Latibær **14.47** Hvellur keppnisbíll **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.25** Ljóti andarunginn og ég **17.47** Ávaxtakarfan **18.00** Lína langsokkur **18.24** Latibær **18.47** Hvellur keppnisbíll **19.00** Gullbrá og birnirnir 3 **20.20** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.35 Romantically Challenged *(1:6)*
19.00 Grand Designs *(12:12)*
19.50 Hart Of Dixie *(22:22)*
20.35 Pretty Little Liars *(21:25)*
21.15 Nikita *(22:22)*
22.00 Terminator. The Sarah Connor Chronicles *(7:22)*
22.45 Revolution *(19:22)*
23.30 Tomorrow People *(21:22)*
00.10 Grand Designs *(12:12)*
01.00 Hart Of Dixie *(22:22)* 01.45 Pretty Little Liars *(21:25)*
02.25 Nikita *(22:22)*
03.10 Terminator. The Sarah Connor Chronicles *(7:22)*
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

BÍÓSTÖÐIN

12.00 Straight A's
13.30 Working Girl
15.20 13 Going On 30
17.00 Straight A's
18.30 Working Girl
20.20 13 Going On 30
22.00 The Lucky One
23.40 Wanderlust
01.20 Another Earth
02.55 The Lucky One

RÚV

16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.20 Músahús Mikka *(20:26)*
17.40 Violetta *(10:26) (Violetta)*
18.25 Táknmálsfréttir
18.35 Melissa og Joey *(1:21) (Melissa & Joey IV)*
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Hefðarsetur *(1:2) (Great Houses with Julian Fellowes)*
20.25 Hið ljúfa líf *(1:6) (Det söde liv)* Danskir þættir um kökubakstur og eftirréttagerð. Mette Blomsterberg útbýr kræsingar.
20.45 Hefnd *(1:13) (Revenge III)* Bandarísk þáttaröð um unga konu, Amöndu Clarke, sem sneri aftur til The Hamptons undir dulnefninu Emily Thorne með það eina markmið að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
21.30 Golfið *(1:7)* Í þáttunum fjallar Hlynur Sigurðsson um hinar ýmsu hliðar golfiðkunar á Íslandi.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Góða nótt, mín kæra *(1:3) (God natt, elskede)* Norskur sakamálaþáttur um mann sem verður vitni að morði en í stað þess að láta lögregluna sjá um málið tekur hann það í sínar eigin hendur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.20 Víkingarnir *(8:9) (The Vikings)*
00.05 Leynimakk *(3:4) (Hidden)*
01.05 Fréttir
01.15 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond *(8:24)*
08.25 Dr. Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
16.35 Design Star *(1:10)*
17.20 Dr. Phil
18.00 Katie The Science of Seeing
18.50 Kirstie *(1:12)*
19.15 Men at Work *(1:10)*
19.40 Happy Endings *(5:22)* Bandarískir gamanþættir um vinahóp sem einhvern veginn tekst alltaf að koma sér í klandur. Það er rómantík í loftinu en það er erfitt að líta vel út þegar maður þarf að vera með hjálm út af nýlegum heilahristingi.
20.05 30 Rock *(3:22)*
20.30 Catfish *(4:12)*
21.15 King & Maxwell *(1:10)*
22.00 Nurse Jackie *(4:10)*
22.30 Californication *(4:12)*
23.00 The Tonight Show
23.45 Royal Pains *(13:16)*
00.35 Scandal *(3:18)*
01.20 Nurse Jackie *(4:10)*
01.50 Californication *(4:12)*
02.20 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.05 PGA Tour 2014 **11.05** Golfing World 2014 **11.55** Herminator Invitational **12.25** Web.com Tour Highligts **13.20** PGA Tour 2014 **18.00** Golfing World 2014 **18.50** PGA Tour 2014 - Highlights **19.45** Inside The PGA Tour 2014 **20.10** PGA Tour 2014 **23.10** Golfing World 2014

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,1** Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100
FM 89,5 Retro	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útv. Latibær
	FM 93,5 Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

FÁÐU MEIRA
SJÁÐU MEIRA

Bíll á mynd: Chevrolet Trax LTZ

4WD Einnig fáanlegur fjórhjóladrifinn

TRAX
4.390.000.-
LT 2WD BENSÍN 1.4L
SJÁLFSKIPTUR

SUMAR**BÓNUS**
CHEVROLET FYLGIR
ÖLLUM NÝJUM
BÍLUM

FÁÐU MEIRA FYRIR PENINGINN

Chevrolet bílar 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 Í SUMARFRÍINU

Það er fátt notalegra en að ferðast um í Chevrolet Trax og fræðast um þær slóðir sem farið er um hverju sinni. Til að toppa upplifunina er svo er algjör snilld að slá upp grillveislu fyrir ferðafélagana þegar komið er á áfangastað.

Char-Broil

Öllum nýjum Chevrolet bílum fylgir
Char Broil ferðagasgrill frá Rekstrarlandi
og ferðahandbók að eigin vali* frá Forlaginu.

*Þú velur á milli eftirfarandi titla: Ferðaatlas, 155 Ísland, Fjallabókin, Íslenskur fuglavísir, Íslensk fjöll og Íslenska fjallahandbókin.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
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

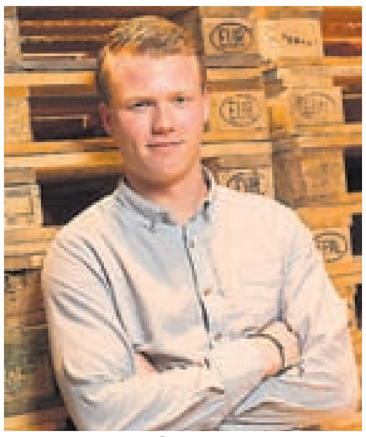
Uppáhaldsmyndin mín í augnablikinu er Dog Days í leikstjórn Ulrichs Seidl. Hún er ögrandi, grátbrosleg, og vandræðaleg og myndhverfir samskipti og kynlíf á stórkostlegan máta.

Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri Bíós Paradísar

Gefur mömmu engan afslátt

Leikarinn Arnar Dan Kristjánsson frumsýnir einleikinn Landsliðið á línu í Tjarnarbíói á laugardaginn. Vinir og vandamenn fá engan afslátt á sýninguna.

„Mér finnst alltaf gaman að heyra góðar sögur, hvort sem það er í leikhúsi eða á meðal vina, það er að segja ef það er góður sögumaður. Mig langaði sjálfan að segja áhugaverða sögu og úr varð þetta verk,“ segir leikarinn Arnar Dan Kristjánsson, sem frumsýnir verkið Landsliðið á línu í Tjarnarbíói á laugardaginn. Verkið fjallar um ungan dreng sem fer á sjó en verður fyrir barðinu á áhöfn sem hefur þróað með sér grótteskan húmor. Hann tekur þessum húmor sem sannleika með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Árið hefur verið viðburðaríkt hjá Arnari en hann útskrifaðist frá LHÍ í fyrra og fékk í kjölfarið samning hjá Borgarleikhúsinu. „Ég ætti í raun að vera í mjög góðu fríi og slaka á. Síðasta ár tók á og ég vann eins og brjálæðingur. En mig langaði ekki að láta staðar numið svo ég hafði samband við Guðmund Inga [Þorvaldsson], framkvæmdastjóra Tjarnarbíós, og honum leist vel á,“ segir Arnar, sem heldur á vit nýrra ævintýra í haust. „Ég verð ekki áfram í Borgarleikhúsinu í vetur. En ég tek því bara fagnandi, nú eru önnur verkefni sem fá vængi.“ Verkið verður frumsýnt á laugardaginn og kostar miðinn 2.000 krónur. Á því verða engar undantekningar. „Ég er bara ungur, lítill strákur að reyna að lifa af listinni. Mamma fær engan afslátt,“ segir Arnar og hlær. **- ka**



ÞARF EKKERT FRÍ Allt frá því Arnar útskrifaðist frá LHÍ í fyrra hefur hann verið á kafi í verkefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Vesturport kannski til liðs við Venna Páer

Vernharð Þorleifsson er með aðra seríu um einkaþjálfarann Venna Páer í bígerð. Hann segir þessa nýju seríu vera mun fyndnari en þá fyrri sem sló óvænt í gegn.

„Ég finn það, þarna úti, að það er sterkur áhugi á þáttunum og að það komi framhald,“ segir Vernharð Þorleifsson, maðurinn á bak við sjónvarpsþættina um einkaþjálfarann Venna Páer. Fyrsta serían, sem sýnd var á SkjáEinum árið 2006, vakti óvænt mikla lukku og nú vinnur Vernharð að annarri seríu.

„Ég lagði inn umsókn hjá Kvikmyndamiðstöð Íslands um handritastyrk. Ég fékk jákvæða umsögn frá þeim og vonandi sest ég niður með RÚV á næstu dögum og sé hvað þeir segja. Það er ekkert í hendi fyrr en annaðhvort RÚV eða Stöð 2 segja gó. Ég og Rúnar Þórarinsson, félagi minn, erum búnir með handrit að tveimur fyrstu þáttunum og erum að leggja drög að restinni. Við Rúnar erum búnir að hittast af og til í ár og höfum tekið tarnir í að grúska í þessu. Eftir að við fengum jákvæð viðbrögð frá Kvikmyndamiðstöð hefur færst meiri alvara í vinnuna og ég vona að það verði af þessu,“ segir Vernharð.

Venni Páer er með Facebooksíðu og hefur Vernharð óskað eftir spurningum varðandi heilsurækt til að svara á síðunni.

„Ég áskil mér rétt til að nota spurningarnar og svörin í þáttunum ef ég kýs að gera það,“ segir hann og bætir við að þessi önnur sería verði svipuð og sú fyrsta.

„Þemað er voðalega svipað en söguþráðurinn verður kannski aðeins sterkari. Ég er mjög stoltur af að hafa gert þessa seríu og það sem ég er að skrifa núna finnst mér miklu fyndnara en fyrri serían. En það eru alltaf einhverjir dagskrárstjórar sem hafa lokasvarið og gefa gó eða nó á hlutina. Það er að minnsta kosti gott að hafa eitthvað í höndunum, fyrri seríuna og sterkan aðdáendahóp á Facebook. Þá erum við ekki að renna blint í sjóinn eins og við gerðum fyrst,“ segir Vernharð. Hann segir marga sömu karakterana koma við sögu aftur en í aðalhlutverkum í fyrri seríunni var hann sjálfur ásamt Höllu Vilhjálmsdóttur, Guðlaugu Elísabetu Ólafsdóttur og Steini Ármanni Magnússyni.

Það eru margir leikarar búnir að samþykkja að taka þátt ef af þessu verður. Stór nöfn sem höfðu gaman af fyrri seríunni.

EKKERT STRESSAÐUR Vernharð telur seríuna sem hann er að skrifa núna fyndnari en þá fyrstu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Það eru margir leikarar búnir að samþykkja að taka þátt ef af þessu verður. Stór nöfn sem höfðu gaman af fyrri seríunni. Ef allt gengur eftir verður sterk tenging inn í Vesturport sem er mjög gleðilegt,“ segir Vernharð dulur. Sævar Guðmundsson leikstýrði fyrri seríunni og býst Vernharð við að hann setjist aftur í leikstjórastólinn. Hann er einn af mönnunum á bak við framleiðslufyrirtækið Purk sem mun væntanlega framleiða þættina.

→ Venni Páer er með rúmlega 7.000 fylgjendur á Facebook.

„Við viljum halda í þetta sjálfir. Ég vil eiga réttinn og stýra þessu enda er þetta eins og barnið mitt.“

liljakatrin@frettabladid.is

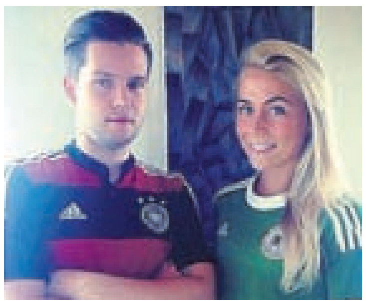
Reið yfir að græða ekki milljónir

Jóna Kristín Hauksdóttir spáði rétt fyrir um efstu fjögur liðin á HM. Hún segir það sorglega vera að hún lagði ekkert undir, en ætlar næst í veðbankann.

Jóna Kristín Hauksdóttir reyndist sannspá þegar hún tippaði á fjögur efstu liðin í HM, Þýskaland, Argentínu, Holland og Brasilíu, í réttri röð þann 12. júní. Jóna er framherji í meistaraflokki Breiðabliks og hefur talsverða þekkingu á fótbolta en segist þó ekki vera neinn Nostradamus spámaður. „Ég sé bara eftir að hafa ekki tippað á úrslitin í veðbanka. Ég tippaði á þetta í ómerkilegum fjölskylduleik og það sorglega í því er að við lögðum ekkert girnilegt undir,“ segir Jóna og segist ætla næst í veðbankann. „Ég er brjáluð yfir þessu. Ég hefði getað grætt fullt af peningum.“

Jóna og kærasti hennar, fótboltakappinn Brynjar Benediktsson í Haukum, eru gallharðir stuðningsmenn Þýskalands. „Kærastinn minn bjó í Þýskalandi og er áreiðanlega mesti aðdáandi liðsins á Íslandi. Hann er meira að segja búinn að hengja Þýskalandstreyjuna upp í stofunni heima.“

Aðspurð segist Jóna hafa verið dugleg að fylgjast með HM. „Holland var með skemmtilegt lið, en ég er klárlega ánægð með þessi úrslit og þýska liðið átti þetta fyllilega skilið.“ **- ósk**



GALLHARÐIR STUÐNINGSMENN Jóna Kristín og Brynjar voru að vonum ánægð með að Þjóðverjar hrepptu heimsmeistaratitilinn. MYND/ÚR EINKASAFNI

Verslun okkar að Tangarhöfða 2 er opinn á laugardögum frá kl. 10-14 á meðan verslunin í Skeifunni er lokuð

Framúrskarandi fyrirtæki 2011
Framúrskarandi fyrirtæki 2012
Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Stilling

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

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

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

Unnur Birna gæsuð

Unnur Birna Vilhjálmsdóttir, lögmaður og fyrrverandi alheimsfegurðardrottning, var gæsuð af vinkonum sínum á sunnudaginn en hún gengur bráðum í það heilaga með unnusta sínum, Pétri Rúnari Heimissyni. Vinkonur Unnar Birnu fóru meðal annars með hana á Samsung-völlinn þar sem efstu lið Pepsi-deildar karla í knattspyrnu öttu kappi, Stjarnan og FH. Var Unni Birnu gert að leiða einn leikmanna FH, Davíð Þór Viðarsson, inn á völlinn en hún sjálf var klædd í Stjörnubúning. Mikið stuð og stemning var í gæsuninni þótt hún hafi verið með rólegra móti þar sem Unnur Birna eignaðist nýverið sitt annað barn með Pétri.

- lkg

Fjölmennt á ATP

Um fjögur þúsund manns mættu á tónlistarhátíðina ATP í Reykjanesbæ síðastliðna helgi. Þar af voru um 1.700 erlendir ferðamenn fyrir utan listamennina og fjölmiðla. Tómas Young, skipuleggjandi hátíðarinnar, segir rjóma íslensks tónlistarfólks hafa verið á svæðinu ásamt fjölmörgum fjölmiðlamönnum. Má þar nefna Björk Guðmundsdóttur, Einar Örn Benediktsson, Óla Palla á Rás 2 og Hrefnu Rósu Sætran stjörnukokk. Frægasti gestur hátíðarinnar var þó líklega Helena Christensen, fyrrverandi súpermódel og eiginkona söngvarans í Interpol, Pauls Banks.

- ebg

Mest lesið VÍSIR

1. Tók „selfie“ í nautahlaupi og nú leitað af lögreglu
2. Þýskaland heimsmeistari í fjórða sinn
3. Rúmlega þúsund manns boðað komu sína á Lækjartorg
4. Sabella: Messi átti skilið að vinna gullboltann
5. Lahm: Verður að vera með besta liðið