SKOÐUN Pawel Bartoszek skrifar um sölu áfengis og valfrelsi neytenda. 13

LÍFIÐ Dónalegt og ógeðfellt leikhús Þorleifs Arnar Arnarssonar í Sviss. 34

SPORT Haraldur segir fordóma gagnvart íþrótt Gunnars fara minnkandi. 30

LÍFIÐ SÉRBLAÐ Elín Ey segir Ísland framarlega í málum samkynhneigðra.

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
18. júlí 2014
167. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

HRYLLILEG AÐKOMA Brak úr flugvélinni og lík farþeganna dreifðust yfir stórt svæði í austurhluta Úkraínu. Stjórnvöld í Kíev sögðu að í fyrstu hefðu uppreisnarmenn á svæðinu hindrað aðgang björgunarsveita að slysstaðnum en í gærkvöldi voru umfangsmiklar aðgerðir hafnar til að safna saman líkum farþeganna. Uppreisnarmenn sögðust í gærkvöldi reiðubúnir að lýsa yfir vopnahléi til að greiða fyrir rannsókn málsins.

Skotin niður yfir átakasvæðinu

Talið er að hátt í 300 farþegar flugvélar sem hrapaði í Austur-Úkraínu í gær hafi látist. Miklar líkur eru á því að vélin hafi verið skotin niður. Úkraínustjórn og uppreisnarmenn hliðhollir Rússum kenna hvorir öðrum um. Uppreisnarmenn sögðust áður hafa skotið niður flutningavél.

ÚKRAÍNA Flugvél malasíska flugfélagsins Malaysian Airlines hrapaði með 295 manns um borð í Austur-Úkraínu skammt frá rússnesku landamærunum á fjórða tímanum í gær. Meirihluti farþeganna voru Hollendingar. Talið er að allir farþegar vélarinnar séu látnir.

Bandaríska leyniþjónustan segir vélina hafa verið skotna niður með flugskeyti. Hún hrapaði á svæði sem uppreisnarmenn hliðhollir Rússum ráða en ekki liggur fyrir hvaðan eldflaugin kom. Stjórnvöld í Úkraínu, Rússar og uppreisnarmenn hafa allir neitað sök. Lík og brak úr vélinni hafa fundist á margra ferkílómetra svæði.

Að sögn The Washington Post lýsti einn af leiðtogum uppreisnarmanna því yfir á netsíðu að þeir hefðu skotið niður úkraínska flutningaflugvél skömmu eftir að malasíska flugvélin hvarf af ratsjá. Færslunni var svo eytt eftir að fregnir bárust að farþegaflugvél hefði farist.

295 farþegar og áhafnarmeðlimir fórust.
Aðeins fimm sinnum áður hafa fleiri farist í flugvél.

Úkraínska innanríkisráðuneytið fullyrðir að flugvélin hafi verið í tíu kílómetra hæð þegar Buk-flugskeyti sem framleitt er af Rússum hæfði vélina. Fréttamenn hafa séð slík skeyti í höndum uppreisnarmanna, en herir Rússlands og Úkraínu nota þau einnig.

Uppreisnarmenn lýstu fyrr í vikunni yfir ábyrgð á að hafa skotið niður tvær úkraínskar herþotur.

Flugvélin, sem var af gerðinni Boeing 777 tók á loft frá Schiphol-flugvelli, í Amsterdam um klukkan tíu að íslenskum tíma og var á leið til Kúala Lúmpúr í Malasíu.

- ih / sjá síðu 8

Yfirlýsing nýs forseta framkvæmdastjórnar ESB lokar ekki aðildarferlinu:

Framhaldið er í höndum Íslands

UTANRÍKISMÁL Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins (ESB) er reiðubúin að hefja aftur aðildarviðræður við Ísland, kjósi Íslendingar að gera það. Þetta kemur fram í svari sendiráðs ESB við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Í svarinu er bent á að aðildarviðræðum hafi verið frestað í maí 2013 að ósk ríkisstjórnar Íslands.

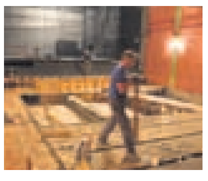
Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra sagði við fréttastofu í gær að hann túlkaði yfirlýsingu Jean-Claudes Junker, nýkjörins forseta framkvæmdastjórnar ESB, um fimm ára hlé á frekari stækkun sambandsins sem svo að þar með væri aðildarferli Íslands að sambandinu formlega lokið. „Mér sýnist að það megi túlka þetta þannig að Juncker sé að loka málinu,“ sagði Gunnar Bragi.

Svar sendiráðsins er í takt við ítrekaðar yfirlýsingar frá ráðamönnum ESB, svo sem Stefan Füle stækkunarstjóra, um að sambandið hafi ekki sett aðildarferli Íslands nein tímamörk.

-óká / sjá síðu 10

FRÉTTIR

Breytingar á Gamla bíói Umfangsmiklar breytingar á Gamla bíói munu kosta um 150 milljónir króna. 2



Yfirsáust sex milljóna styrkir Framkvæmdastjóri Kirkjuráðs biðst afsökunar á röngum upplýsingum um framlög til Þorláksbúðar. 4

2 SÉRBLÖÐ
LÍFIÐ | FÓLK

SPURNING DAGSINS

Helgi, ert þú þessi Friðhelgi sem allir eru að tala um?

„Jú, jú, og ég lofaði mömmu að það yrði passað upp á hann.“

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, lagði orð í belg í Fréttablaðinu í gær vegna þeirrar fullyrðingar IceBrowsers að Ísland standi flestum löndum framar þegar kemur að friðhelgi einkalífsins.

Ekkki gert ráð fyrir Silicor Materials í síðustu efnahagsspá Seðlabankans:

Óvíst að hagvaxtarspáin breytist

EFNAHAGSMÁL Ekki hefur verið gert ráð fyrir sólarkísilveri Silicor Materials á Grundartanga í hagvaxtarspám Seðlabanka Íslands. Þórarinn G. Pétursson, aðalhagfræðingur Seðlabankans, segir þó óvíst að mikið bregði út af spánni.

„Við erum hins vegar með í spánni álverið í Helguvík og þetta gæti þá kannski komið í staðinn þannig að með öðru yrði engin aukning,“ segir Þórarinn. Seðlabankinn birtir næstu efnahagsspá sína um miðjan ágúst. „Þá verðum við komin með mat miðað við þessar nýju upplýsingar.“

Jón Bjarki Bentsson, sérfræðingur Greiningar Íslandsbanka, bendir á að auk verksmiðju Silicor Materials séu þrjú önnur verkefni langt komin, kísilverksmiðja PCC á Bakka við Húsavík, og verksmiðjur Thorsil og United Silicon í Helguvík.

„Þannig að horfur á iðnaðarfjárfestingu í stóriðjuframkvæmdum eru svona í bjartara lagi miðað við það sem við vorum að búast við fyrr á árinu,“ segir Jón Bjarki. -óká

HJÁ SILICOR Í KANADA Fjögur sólarkísilver eru á teikniborðinu, eitt á Bakka, annað á Grundartanga og tvö í Helguvík. MYND/LLOYD SUTTON

Endurgreiðslu krafist:

Bruggari á bótum sleppur

SVÍÞJÓÐ Dæmdur bruggari í Angermanland í Svíþjóð þarf ekki að endurgreiða 1,2 milljóna sænskra króna sjúkrabætur eins og sjúkratryggingarnar höfðu krafist. Bruggarinn, sem er um sextugt, hafði bruggað og selt mörg þúsund lítra af áfengi. Litið er svo á að hann hafi aðeins varið klukkustund á dag í bruggun. Bruggarinn hafði hins vegar selt járnarusl í mörg ár og varið til þess meiri tíma. Þess vegna fær hann ekki sjúkrabætur í eitt og hálft ár. -ibs

HELSTU NAUÐSYNJAR Íbúar á Gasa-svæðinu urðu sér úti um helstu lífsnauðsynjar á meðan á vopnahléinu stóð. Auk þess að versla gat fólk komist í banka og apótek. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Eftir níu daga árásahrinu náðist loks skammvinnt vopnahlé:

Palestínumenn treystu ekki hléinu

GASA Palestínumenn þyrptust á markaði til þess að kaupa helstu nauðsynjar í gær eftir að tilkynnt var um fimm tíma vopnahlé á Gasasvæðinu. Árásir hafa staðið yfir í níu daga.

Vopnahléið var tillaga frá Sameinuðu þjóðunum og féllust bæði Ísraelsmenn og Hamas-liðar á hana. Moumtaz Abu Haloub, sem vinnur hjá hinu opinbera í Palestínu, sagðist í samtali við Al Jazeera-fréttastofuna eiga erfitt með að treysta Ísraelsmönnum þrátt fyrir vopnahléið. „Ég er mjög stressaður, taugaveiklaður. Þeir gætu ráðist á okkur hér eða þar. Hver veit?“

Ísraelar virtu vopnahléið í gær þrátt fyrir áhyggjur Palestínubúa en eftirlitsdrónar flugu yfir svæðinu á meðan á því stóð. -nej

Líkamsárás á Grundarfirði:

Í lífshættu eftir höfuðáverka

LÖGREGLUMÁL Ráðist var á mann í Grundarfirði í fyrrinótt. Tveir skipverjar á togara sem var við bryggju í bænum veittust að manninum með þeim afleiðingum að hann hlaut alvarlega höfuðáverka.

Kallað var eftir þyrlu Landhelgisgæslunnar sem flutti manninn á slysadeild Landspítala og liggur hann á gjörgæsludeild. Hann gekkst undir aðgerð í gær, er haldið sofandi í öndunarvél og er í lífshættu.

Árásarmennirnir tveir eru í haldi lögreglu og voru þeir yfirheyrðir á Akranesi í gær. -ebg

United Silicon fær 35 MW:

Öllum fyrirvörum aflétt

VIÐSKIPTI Öllum fyrirvörum hefur verið aflétt í raforkusölusamningi sem Landsvirkjun og United Silicon hf. undirrituðu í mars síðastliðnum og hann hefur verið samþykktur af stjórnum beggja félaga.

Samkvæmt samningnum mun Landsvirkjun útvega rafmagn fyrir kísilmálmverksmiðju sem United Silicon reisir í Helguvík á Suðvesturlandi.

Gert er ráð fyrir að verksmiðjan hefji starfsemi á fyrri helmingi ársins 2016 og noti 35 MW af afli. -jhh

Færa Gamla bíó í upprunalegri mynd

Umfangsmiklar breytingar á Gamla bíói munu kosta um 150 milljónir króna. Breytingarnar eru gerðar svo húsið verði nothæft fyrir fjölbreyttari viðburði. Minjastofnun hefur samþykkt allar þær framkvæmdir sem nú standa yfir í húsinu.

MENNING „Við erum í raun að færa húsið í átt að sinni upprunalegu mynd,“ segir Guðvarður „Guffi“ Gíslason um viðamiklar framkvæmdir sem hann fer fyrir í Gamla bíói við Ingólfsstræti.

Framkvæmdir hófust snemma í júlí og nú þegar hefur gólfið í aðalsalnum verið rifið upp. Teikningar gera ráð fyrir að gólf í aðalsal og á svölum hússins verði jafnað niður svo hægt sé að halda þar veislur. Settir verða upp útdraganlegir áhorfendabekkir svo húsið geti enn þjónað hlutverki leikhúss eða ráðstefnusalar. Þá verður sviðið fjarlægt og í staðinn komið upp færanlegu sviði. Í Petersen-svítunni á efstu hæð hússins hafa veggir verið rifnir til að opna rýmið.

Gamla bíó er friðað að mjög stórum hluta. Framkvæmdirnar hafa allar fengið samþykki Minjastofnunar en sætisbekkir sem þar hafa verið eru ekki upprunalegir samkvæmt heimildum stofnunarinnar. Þeir hafa verið í húsinu frá stríðsárunum og verður komið fyrir í geymslu eða lánaðir til áhugasamra aðila.

„Framkvæmdir sem þessar geta kostað á bilinu hundrað til 150 milljónir,“ segir Guðvarður. Húsið verður endurmálað í sömu litum og nú og allar skreytingar hússins fá að halda sér. Áætlað er að húsið verði að mestu tilbúið í septemberlok.

Pétur H. Ármannsson, sviðsstjóri hjá Minjastofnun, segir að framkvæmdirnar samræmist þeirri friðlýsingu sem er á húsinu. „Hönnuðir breytinganna hafa verið í sambandi við okkur alveg frá því að fyrstu hugmyndir komu fram. Allar teikningar hafa verið samþykktar af Minjastofnun og við höfum fylgst mjög vel með þessu,“ segir Pétur. Hann segir að töluverðar breytingar hafi verið gerðar á húsinu þegar Íslenska óperan flutti þar inn. „Við höfum verið í góðri trú að það sé mjög vel að þessu staðið. Grundvallaratriði í varðveislu húsa er að þeim sé haldið við og í þeim sé starfsemi. Til þess að það sé hægt þarf stundum að samþykkja ákveðnar breytingar sem miða að því að auka notagildi húsanna.“ snaeros@frettabladid.is

SÉÐ AF SVÖLUM Guffi sýnir Fréttablaðinu hvernig umhorfs er í aðalsal hússins nú. Framkvæmdir eru nýhafnar og verið er að rífa gólfið upp með kúbeinum og öðrum verkfærum. Nýtt trégólf verður sett í staðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Grundvallaratriði í varðveislu húsa er að þeim sé haldið við og í þeim sé starfsemi.

Pétur H. Ármannsson, sviðsstjóri hjá Minjastofnun

→ Gamla bíó með menningarsögulegt gildi

Gamla bíó við Ingólfsstræti var byggt árið 1926. Það þjónaði hlutverki kvikmyndahúss en fyrsta kvikmyndin sem sýnd var í bíóinu var Ben Húr með Ramon Novarro í aðalhlutverki. Síðar fékk Íslenska óperan inni í húsinu og var þar í rúm þrjátíu ár. Ytra byrði hússins, anddyri, forsalur, aðalsalur, hliðarsvalir og svalir var allt friðlýst árið 2011.

Fulltrúar í Árborg segja laun bæjarstjórans jafngilda 1,6 milljónum á mánuði:

Bæjarstjóri fær áttatíu milljónir

SVEITARSTJÓRNIR Fulltrúar Samfylkingar og Framsóknarflokks í minnihluta í bæjarráði Árborgar segja nýjan ráðningarsamning við Ástu Stefánsdóttur, framkvæmdastjóra sveitarfélagsins, þýða greiðslur til hennar upp á 1,6 milljónir króna á mánuði.

Föst laun framkvæmdastjórans, sem gegnir sama hlutverki og bæjarstjóri í sambærilegum sveitarfélögum, verða 1.150 þúsund krónur á mánuði. Þar ofan á koma eitt hundrað þúsund krónur vegna vinnu við málefni Leigubústaða Árborgar, 162 þúsund í fastan bílastyrk, 30 þúsund fyrir formennsku í skipulags- og byggingarnefnd og 158 þúsund króna þóknun fyrir störf sem kjörinn fulltrúi.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokks felldu tillögu minnihlutans um að lækka föstu launin í eina milljón, tengja bílapeninga fjölda ekinna kílómetra, fella út 100 þúsund króna greiðslu vegna Leigubústaða og að launin yrðu ekki tengd við breytingu á launavísitölu heldur fylgdu breytingum á launum opinberra starfsmanna á Suðurlandi. „Samkvæmt þeim ráðningarsamningi sem hér er til afgreiðslu, er gert ráð fyrir að framkvæmdastjóri sveitarfélagsins fái í þóknun fyrir sín störf um það bil 1.600.000 krónur per mánuð. Eða tæpar 80 milljónir á kjörtímabilinu,“ segir í bókun minnihlutans. - gar

Sá samningur sem hér er til afgreiðslu er ekki í takt við þau ráðningarkjör og laun sem tíðkast hafa hjá sveitarfélaginu.

Fulltrúar minnihluta Samfylkingar og Framsóknarflokks í bæjarráði Árborgar.

ÁSTA STEFÁNSDÓTTIR Fær 1.150 þúsund í föst laun og 450 þúsund að auki.

FULLKOMIN ÞURRKUN.

Taktu glösin beint úr vélinni og á borðið, án þess að þurfa að þurrka með viskustykkinu, því þau eru skínandi hrein.

PowerDry

LÍKA VÖRUR ÚR PLASTI.

Framúrskarandi þurrkeiginleikar jafnvel á hlutum úr plasti, svo hægt er að setja allt beint upp í skáp.

PowerClean

ENGINN FORÞVOTTUR.

Skynjarar með sjötta skilningarvitið nema óhreinindi og stilla vatnsþrýsting á 28 öflugum vatnsstútum.

TILBOÐ

129.995

FULLT VERÐ 149.995

VÉLIN FÆRST Í 3 ÚTGÁFUM
HVÍT, STÁL EÐA TIL INNBYGGINGAR

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

SVONA ERUM VIÐ

229% **aukning varð á endurvinnslu úrgangs á Íslandi á milli áranna 2001 og 2011.**

Fyrra árið voru 110 þúsund tonn endurunnin en 362 þúsund tonn árið 2011. *Heimild: Hagstofa Íslands.*

Varaþingmaður Framsóknarflokksins er ósáttur við forystu flokksins í moskumálinu:

Þorsteinn farinn úr Framsókn

STJÓRNMÁL Þorsteinn Magnússon, fyrsti varaþingmaður Framsóknarflokksins, hefur sagt sig úr flokknum vegna málflutnings framboðs flokksins í Reykjavík um afturköllun lóðar til Félags múslima. Ályktunartillaga sem Þorsteinn lagði fram um málið á miðstjórnarfundi á föstudag náði ekki fram að ganga en þess í stað var samþykkt tillaga þar sem grunngildin voru áréttuð en engar athugasemdir gerðar við málflutning framboðsins. „Formaður og flest annað lykilfólk í forystu Framsóknarflokksins lét hjá líða að gera opinberlega athugasemdir við framgöngu framboðsins í Reykjavík meðan á kosningabaráttunni stóð,“ segir Þorsteinn í yfirlýsingu. Orð formanns flokksins undanfarið feli í sér fullkomna afneitun á því að nokkuð hafi verið athugavert við það hvernig kosningabarátta framboðsins var háð. Orð hans verði vart skilin öðru vísi en að hann sé sáttur við málflutninginn. **-kak**

FARINN Þorsteinn Magnússon hefur sagt skilið við Framsókn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM.

Vargöldin tekur engan enda:

Líbía óskar eftir aðstoð að utan

LÍBÍA Stjórnvöld í Líbíu íhuga nú að biðja alþjóðasamfélagið um aðstoð til að kveða niður óöld sem þar ríkir.

Bardagar á milli frjálslyndra og íhaldssamra múslima urðu til þess að flugvellinum í Trípólí var lokað. Stjórnturn vallarins og flugvél urðu fyrir skotum.

Sveitir Sameinuðu þjóðanna hafa sömuleiðis dregið sig í hlé á meðan ástandið er með þeim hætti sem nú er og segja það of hættulegt starfsfólki sínu. **- ssb**

ÞRJÚ ÞÚSUND ÍBÚAR Tæplega þrjú þúsund manns búa í Grindavík. MYND/STARRI

Mótmæla gróðri í götunni:

Íbúarnir telja beð auka hættu

GRINDAVÍK Íbúar í Hvassahrauni í Grindavík hafa afhent skipulags- og umhverfisnefnd undirskriftalista þar sem mótmælt er uppsetningu á gróðurbeðum í götunni.

Þeir segja að beðin auki slysahættu gangandi vegfarenda og loki fyrir aðgengi að húsum. Auk þess er bent á að beðin fækki bílastæðum, falli illa að götumynd og verði umhirðulaus.

Nefndin telur ekki að slysahætta komi til með að aukast samhliða uppsetningu beðanna og að bílastæðum fækki óverulega. **-nej**

Enn deilt um Berg-Hugin:

Bæjarstjóri fagnar áfrýjun

DÓMSMÁL Síldarvinnslan hefur áfrýjað máli sem Vestmannaeyjabær höfðaði gegn félaginu til efnda á forkaupsrétti sveitarfélagsins þegar bátar og aflaheimildir Bergs-Hugins voru seld frá Vestmannaeyjum í lok ágúst 2012.

Elliði Vignisson bæjarstjóri sendi í fyrradag tilkynningu til fjölmiðla þar sem hann segir að Vestmannaeyjabær fagni því að látið verði reyna enn frekar á rétt sveitarfélaga og almennra íbúa sjávarbyggða með áfrýjun til Hæstaréttar. Þá eru þingmenn og íbúar sjávarbyggða hvattir til að veita þessu máli ríka athygli. **-jhh**

Yfirsást sex milljóna styrkir

„Vinir Skálholts“ segja kirkjuna greiða skuldir óreiðumanna í Þorláksbúð. Ólíkt því sem framkvæmdastjóri Kirkjuráðs sagði í Fréttablaðinu hafi kirkjan áður lagt fé í verkið. Framkvæmdastjórinn biðst afsökunar á því.

STJÓRNSÝSLA „Um leið og ég biðst afsökunar á þessum mistökum mínum vil ég þakka „Vinum Skálholts“ fyrir að leiðrétta þetta,“ segir Ragnhildur Benediktsdóttir, settur framkvæmdastjóri Kirkjuráðs, um rangar upplýsingar um framlög kirkjunnar til Þorláksbúðar í Skálholti.

Sex manna hópur sem kallar sig „Vini Skálholts“ benti á í grein, sem birtist á Vísi síðastliðinn þriðjudag, að rangt væri það sem haft var eftir Ragnhildi Benediktsdóttur í Fréttablaðinu 8. júlí að kirkjan hefði ekki lagt fé til Þorláksbúðar áður en Kirkjuráð ákvað í maí að veita Þorláksbúðarfélaginu 10,3 milljóna króna lán og eina milljón í styrk.

„Þetta er ekki rétt hjá mér. Kirkjuráð hefur veitt félaginu á árunum 2010 til 2014 sjö milljónir króna í styrk,“ segir Ragnhildur. Þarna skeikar sex milljónum. Samkvæmt þessu hefur Kirkjuráð nú lánað Þorláksbúðarfélaginu 10,3 milljónir króna og styrkt um 7 milljónir að auki. Það er yfir helmingur byggingarkostnaðar eins og hann er nú sagður vera. Fram til ársins 2011 fékk félagið þess utan 9,4 milljónir úr ríkissjóði.

Áðurnefndar samtals 11,3 milljónir króna frá Kirkjuráði í vor voru ætlaðir til að gera upp við yfirsmið búðarinnar. „Smiðurinn er verður launa sinna eftir að hafa verið vélaður til verksins á sínum tíma,“ segir í grein sexmenninganna sem fara hörðum orðum um Þorláksbúð. „Sögulegt gildi nýrrar Þorláksbúðar er ekkert,“ segja þeir meðal annars. „En ekki síst er yfirbygging Þorláksbúðar fádæma smekkleysa, þar sem hún trónir þétt upp við kirkjuna, hornskakkt á hana.“ Þá er í grein sexmenninganna sérstaklega vikið að Árna Johnsen sem þeir segja að sé „eins konar forystusauður svonefnds Þorláksbúðarfélags“. Vitnað er til orða Árna í Fréttablaðinu um að hörð gagnrýni á Þorláksbúð hafi hindrað styrkveitingar til verkefnisins. Bent er á orð framkvæmdastjóra Kirkjuráðs um að mögulega fáist fé til Þorláksbúðar frá ríkinu.

„Hve oft hefur ekki hið opinbera þurft að greiða óreiðuskuldir ævintýramanna? Nú á að bæta þar við,“ segja þeir Eiður S. Guðnason, Hörður H. Bjarnason, Jón Hákon Magnússon, Ormar Þór Guðmundsson, Þorkell Helgason og Vilhjálmur Bjarnason.

„Allt er á huldu um hvað Þorláksbúðarfélagið er, hverjir að því standa, hvernig fjárreiður þess eru og svo framvegis,“ segja „Vinir Skálholts“.

Árni Johnsen kveðst ekki vilja svara ásökunum sexmenninganna. Þeir kalli sig „Vini Skálholts“ en séu í reynd „Óvinir Skálholts“.

Geir Waage, sóknarprestur í Reykholti og stjórnarmaður í Þorláksbúðarfélaginu, vísar á nýja úttekt um Þorláksbúð sem Ríkisendurskoðun er að ljúka. Þar sé farið ofan í saumana á málinu frá upphafi til enda. „Ég nenni sjálfur ekki að munnhöggvast við menn sem taka engum rökum, það er alveg sama hvaða rök eru lögð fyrir þá – þeir taka ekkert mark á þeim,“ segir Geir.

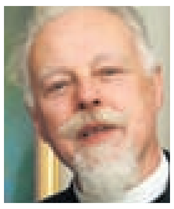
Ríkisendurskoðun segir gerð skýrslunnar um Þorláksbúð vera á lokastigi. **gar@frettabladid.is**

ÞORLÁKSBÚÐ Ný úttekt Ríkisendurskoðunar um Þorláksbúð verður birt innan skamms. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

RAGNHILDUR BENEDIKTSDÓTTIR

ÁRNI JOHNSEN

EIÐUR GUÐNASON

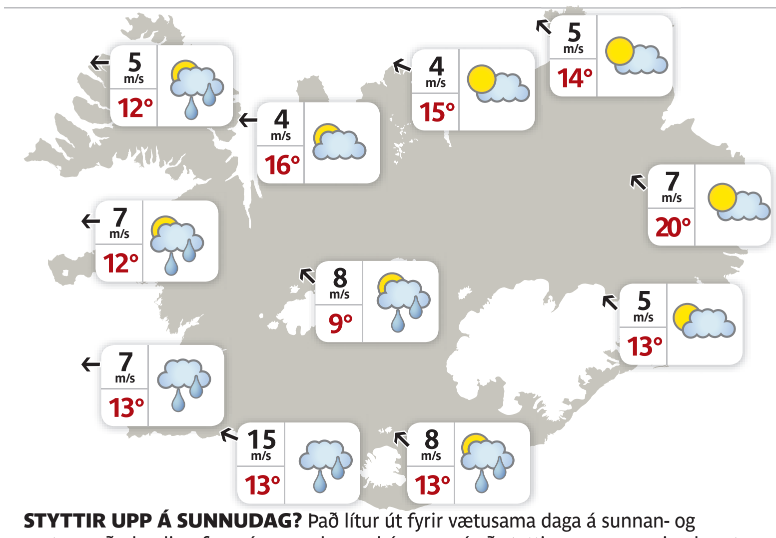


„Þetta eru menn sem eru í einhverju heiftarstríði og taka ekki mark á nokkrum sköpuðum hlut.

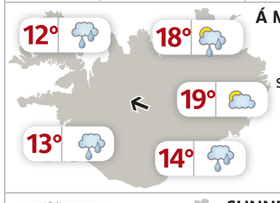
Séra Geir Waage, stjórnarmaður í Þorláksbúðarfélaginu.

Veðurspá

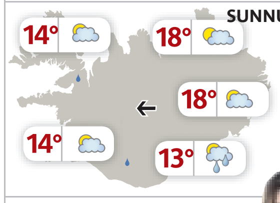
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	33°	Friedrichshafen	29°	New York	27°
Aþena	31°	Gautaborg	23°	Orlando	32°
Basel	31°	Kaupmannahöfn	23°	Ósló	25°
Berlín	28°	Las Palmas	25°	París	34°
Billund	24°	London	30°	San Francisco	19°
Frankfurt	30°	Mallorca	33°	Stokkhólmur	24°

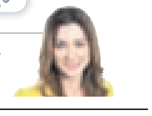


Á MORGUN 8-13 m/s við SV-ströndina, annars hægari.



SUNNUDAGUR 3-8 m/s.

STYTTIR UPP Á SUNNUDAG? Það lítur út fyrir vætusama daga á sunnan- og vestanverðu landinu fram á sunnudag en þá er von á að stytti upp og spurning hvort þessi gula sýni sig inn á milli.



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

Tvöföld ástæða til að brosa!

-12 kr.

af bensíni og dísel í dag föstudag

með lykli, Staðgreiðslu- og Tvennukorti Olís

og

50%

afsláttur af Grill 66

Þú finnur Grill 66 á völdum Olís-stöðvum.

Til að safna Vildarpunktum Icelandair þarf að greiða með eða hafa lykil tengdan Visa Icelandair, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einstaklingar sem ekki eru handhafar Vildarkorts Visa, American Express eða með Olís-kort geta safnað Vildarpunktum Icelandair með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/vildarkerfi.

ÓB

PIPAR\TBWA - SÍA - 142018

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað bjuggu margir Íslendinga við skort á efnislegum lífsgæðum í fyrra?
2. Hvaðan er dúettinn I am Dive sem nennti ekki ofan í Bláa lónið?
3. Hvaða tónlistarmaður skartar blómaskeggi á plötu sinni?

SVÖR:
1. 6,7 prósent **2.** Frá Spáni **3.** Sindri Már Sigfússon

Íbúasamtök Raufarhafnar hafa sent húseiganda og yfirvöldum erindi:

Hafa áhyggjur af auðri blokk

HÚSNÆÐISMÁL Íbúasamtökum Raufarhafnar ofbýður ástandið á einu blokk bæjarins sem hefur staðið auð í nokkur ár. Hafa þau því sent bæjarráði Norðurþings og Leigubæ, sem er eigandi hennar, erindi þar sem þess er krafist að öllum tiltækum ráðum verði beitt til að koma blokkinni í viðunandi horf.

Í erindi til Norðurþings segir: „Engin kynding er á hluta hússins þar sem rafmagnsreikningar hafa ekki verið greiddir. Ekkert viðhald eða endurbætur hafa farið fram á húsinu í mörg ár og eru margar íbúðir varla hæfar til búsetu. Blokkin stendur á áberandi stað á Raufarhöfn og er ásýnd hennar mikið lýti á annars fallegu þorpi.“

Telja þau einnig að hætta sé á því að húsið eyðileggist og að enginn muni treysta sér til þess að koma því í viðunandi horf ef ekki verði tekið til hendinni sem fyrst.

Bergur Elías Ágústsson sveitarstjóri segir að unnið sé að lausn málsins en ekki sé hægt að greina frá þeim gangi frekar nú. -jse

BLOKKIN Á RAUFARHÖFN Hún má muna sinn fífil fegri enda orðin lýti á ljómandi fallegu þorpi. MYND/JÓNAS FRIÐRIK

Norskur lýðheilsuprófessor:

Viðvörun við dönsku kjöti

NOREGUR Stöðva á innflutning og landamæraverslun með svínakjöt frá Danmörku þegar í stað. Þetta er mat norsks prófessors í lýðheilsufræði, Steinars Westin. Hann segir áttatíu prósent danskra svína í sláturhúsum smituð af bakteríum sem eru ónæmar fyrir sýklalyfjum.

Prófessorinn segir að það hefði alvarlegar afleiðingar ef bakteríurnar bærust í svínakjöti inn á sjúkrahús. Norska fréttaveitan NTB greindi frá. - ibs

Landeigandi vill loka fyrir aðgengi

Sýslumaðurinn á Húsavík lagði í gær lögbann á gjaldtöku Landeigenda Reykjahlíðar ehf. á tveimur stöðum í landi sínu. Gerðarbeiðendur eru einnig landeigendur. „Þeir eru aðeins að hugsa um eigin hag,“ segir Ólafur H. Jónssson.

FERÐAÞJÓNUSTA Sýslumaðurinn á Húsavík samþykkti í gær lögbannsbeiðni á gjaldtöku við Kröflu og við hverina austan Námaskarðs. Gjaldtaka hófst þann 18. júní síðastliðinn og var starfrækt af Landeigendum Reykjahlíðar ehf.

Gerðarbeiðendur eru alls sjö og eru allir landeigendur í Reykjahlíð.

Lögbannið tekur gildi þegar gerðarbeiðendur hafa lagt fram 40 milljónir króna í tryggingu. Frestur er veittur til hádegis, miðvikudaginn 23. júlí

Ólafur H. Jónsson, forsvarsmaður gjaldtöku Landeigenda Reykjahlíðar, telur gerðarbeiðendur aðeins hugsa um eigin hag í stað þess að hugsa um hag náttúrunnar í eigin landi.

„Við búum í svolítið sérkennilegu þjóðfélagi, þar sem landeigendur setja lögbann á sjálfa sig. Það segir manni svolítið um það á hvaða forsendum þeir gera það. Þeir eru ekki að hugsa um verndun náttúrunnar og lands síns, heldur aðeins um eigin hag og að missa ekki spón úr aski sínum við að selja gistingu og annað slíkt,“ segir Ólafur.

Ólafur segir að nú þurfi meirihluti landeigenda að grípa til annarra aðferða til að vernda náttúruna í landi sínu. „Það er alveg ljóst að við munum halda gjaldtöku áfram þangað til lögbannið verður staðfest, nú ef það verður svo staðfest þá grípum við til þeirra aðgerða að loka landinu fyrir ferðafólki til að tryggja vernd náttúrunnar á svæðinu.“

Ragnheiður Elín Árnadóttir, ráðherra ferðamála, telur þurfa breiða sátt um niðurstöðu í uppbyggingu ferðamannastaða.

„Þessi niðurstaða kom mér ekki á óvart miðað við fordæmið af sambærilegu mál við Geysi í Haukadal fyrr í sumar. Þar var ekki heldur eining meðal landeigenda um að hefja gjaldtöku inn á svæðið. Niðurstaðan styrkir mig í þeirri trú að það þurfi að ná breiðri sátt um lausn í þessum málum líkt og ég hef áður talað fyrir. Gjaldtaka er ekki markmið í sjálfu sér heldur það að tryggja fjármögnun til uppbyggingar og verndun náttúrunnar – „vörunnar“ sem um 80% erlendra ferðamanna koma hingað til upplifa“, segir Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, innt eftir viðbrögðum við lögbanni á gjaldtöku í landi Reykjahlíðar í Mývatnssveit.

sveinn@frettabladid.is

LÖGBANN Sýslumaðurinn á Húsavík hefur lagt lögbann á gjaldtöku ferðamanna landi Reykjahlíðar MYND/VÖLUNDUR

„Þessi niðurstaða kom mér ekki á óvart miðað við fordæmið af sambærilegu máli við Geysi í Haukadal

Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra.

„Það er alveg ljóst að við munum halda gjaldtöku áfram þangað til lögbannið verður staðfest.

Ólafur H. Jónsson forsvarsmaður gjaldtöku Landeigenda.

Þrátt fyrir eftirspurn eftir leiguhúsnæði í Garði stendur fjöldi íbúða tómur:

Yfir fjörutíu íbúðir standa tómar

HÚSNÆÐISMÁL Mikill fjöldi íbúða í eigu Íbúðalánasjóðs er ónýttur á meðan mikill skortur er á leiguíbúðum. Magnús Stefánsson, bæjarstjóri í Garði, hefur óskað eftir fundi með stjórn Íbúðalánasjóðs en þar í bæ er á fimmta tug tómra leiguíbúða í bænum þótt eftirspurnin sé mikil.

„Þessar íbúðir væru allar í nýtingu stæði það til boða,“ segir hann. Ef við gefum okkur að þrír leigðu í hverri íbúð væri að minnsta kosti 120 íbúum fleira í Garði ef íbúðirnar stæðu til boða.

Magnús segist búast við því að nágrannasveitarfélögin muni sameinast um að leysa málið með Íbúðalánasjóði en svipaður vandi finnst þar, til dæmis í Vogum og Sandgerði. Segir hann að það geti ekki verið nokkurs hagur að íbúðirnar standi auðar því enginn haldi þeim við né görðunum í kring sem séu ekki bæjarprýði eins og sakir standa.

Ekki bætir það stemninguna að sjá síðan byggingu Garðvangs standa auða en hjúkrunarheimilinu var lokað og vistfólk þess sent til Nesvalla sem teknir voru í notkun í Reykjanesbæ í mars síðastliðnum. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær, segir bæjarstjórinn, að eftirspurnin eftir húsnæði beri það með sér að gott sé að búa í Garði. -jse

MAGNÚS STEFÁNSSON Bæjarstjórinn segir það gríðarlega erfitt að fá leiguhúsnæði í Garði en þó vantar ekki íbúðirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Verslun okkar að Tangarhöfða 2 er opin 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

GRÍÐARLEG EYÐILEGGING Sjónarvottar segja að braki og líkum hafi rignt yfir íbúa nálægt bænum Hrabove sem er undir stjórn uppreisnarmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

BRAK Á VÍÐAVANGI Að sögn úkraínska innanríkisráðuneytisins var vélin skotin niður með rússnesku Buk-flugskeyti. FRÉTTABLAÐIÐ/ AFP

ÁHYGGJUFULLIR ÆTTINGJAR. Ástvinir farþega malasísku farþegaþotunnar hópuðust á Schiphol-flugvöll í von um fréttir af ástvinum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Hollendingar voru meirihluti farþega

Þjóðarleiðtogar votta samúð sína vegna flugvélarinnar sem hrapaði í Úkraínu.

Ingvar Haraldsson
ingvar@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Talið er að allir 295 farþegar í flugi MH17, á vegum malasíska flugfélagsins Malaysian Airlines, séu látnir eftir að vélin hrapaði í Austur-Úkraínu í gær.

Flugvélin var á leið inn í rússneska lofthelgi þegar samband við hana rofnaði. Að sögn sjónarvotta rigndi braki og líkum yfir íbúa nálægt bænum Hrabove sem er undir stjórn uppreisnarmanna.

Petró Porósjenkó, forseti Úkraínu, kallaði atvikið hryðjuverkaárás og fullyrti að úkraínski herinn hefði ekki skotið vélina niður. Uppreisnarmenn neita einnig sök. Vladimir Pútín, forseti Rússlands, segir Úkraínumenn bera ábyrgð á atvikinu. Ef úkraínski herinn hefði ekki hafið sókn gegn uppreisnarmönnum í Suðaustur-Úkraínu hefði harmleikurinn ekki átt sér stað.

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, hringdi eftir slysið í gær í forsætisráðherra Malasíu og forseta Úkraínu til að ræða árásina. Í sjónvarpsávarpi í gær hét hann því að Bandaríkjamenn myndu gera það sem í þeirra valdi stæði til að varpa ljósi á hvað gerðist.

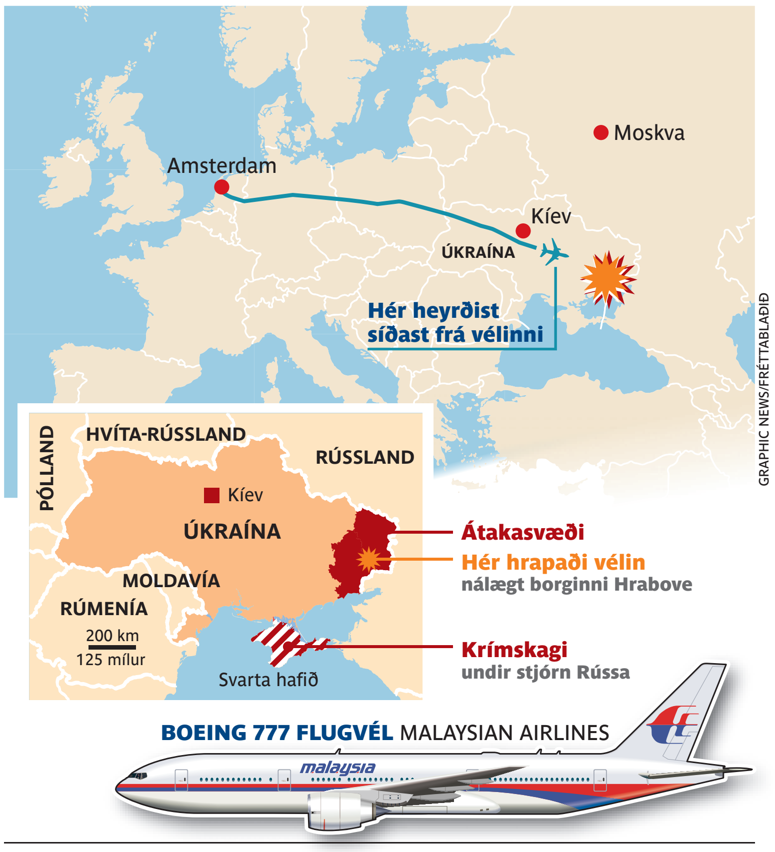
Anders Fogh Rasmussen, framkvæmdastjóri Atlantshafsbandalagsins, sagðist í yfirlýsingu vera í áfalli og mjög sorgmæddur yfir hrapi vélarinnar. „Margt er óljóst varðandi það hvernig vélin hrapaði. Óstöðugleikinn á svæðinu, sem aðskilnaðarsinnar bera ábyrgð á í skjóli rússneskra yfirvalda, hefur skapað hættulegar aðstæður,“ sagði Rasmussen í yfirlýsingu.

Meirihluti farþega um borð voru Hollendingar eða 154. Meðal látinna voru einnig Ástralar, Malasar, Indónesar, Bretar, Þjóðverjar, Belgar, Filippseyingar og einn Kanadamaður. Enn er eftir að gera grein fyrir þjóðerni fleiri farþega.

Atvikið gæti haft mikil áhrif á átökin á svæðinu. Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna mun funda á morgun vegna stöðunnar. NATO fullyrðir að Rússar hafi aukið flutning hergagna til uppreisnarmanna á síðustu vikum. Vegna þessa hefur Bandaríkjastjórn hert efnahagsþvinganir gegn Rússum.

> **Óstöðugleikinn á svæðinu, sem aðskilnaðarsinnar bera ábyrgð á í skjóli rússneskra yfirvalda, hefur skapað hættulegar aðstæður**
>
> *Ander Fogh Rasmussen framkvæmdastjóri NATO*

FLUGSLYS Í ÚKRAÍNU
TALIÐ ER AÐ 295 MANNS HAFI FARIST



ÚTSALAN ER HAFIN

30% AFSLÁTTUR AF FATNAÐI OG SKÓM*

Í ÖLLUM NETTÓVERSLUNUM LANDSINS!

nettó

*Gildir um allt nema sokka, nærföt, húfur, vettlinga, sokkabuxur, stígvél og gúmmískó

Aðildarviðræður gætu hafist á ný

Sendiráð ESB á Íslandi áréttar að framkvæmdastjórn ESB sé reiðubúin að hefja á ný aðildarviðræður við Ísland, komi um það ósk héðan. Nýr forseti framkvæmdastjórnarinnar segir ný ríki ekki bætast við næstu fimm ár. Ólíklegt þykir að Ísland klári samning fyrir þann tíma.

FRÉTTASKÝRING

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Viðræður um Evrópusambandsaðild

Óvarlegt væri að túlka orð Jean-Claudes Juncker, nýkjörins forseta framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins (ESB), um fimm ára hlé á stækkun sambandsins á líkan hátt og Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra Íslands hefur gert, um að þar með væri bundinn endi á aðildarferli Íslands.

Í svari sendiráðs ESB á Íslandi við fyrirspurn Fréttablaðsins eru áréttaðar fyrri yfirlýsingar um að framkvæmdastjórn Evrópusambandsins sé reiðubúin að hefja á ný aðildarviðræður við Ísland hvenær sem Íslendingar kunni að kjósa. Í svarinu er bent á að aðildarviðræðum hafi verið frestað í maí 2013 að ósk ríkisstjórnar Íslands.

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra sagði við fréttastofu í gær að hann túlkaði yfirlýsingu Jean-Claudes Juncker, nýjörins forseta framkvæmdastjórnar ESB, um fimm ára hlé á frekari stækkun sambandsins, sem svo að þar með væri aðildarferli Íslands að sambandinu formlega lokið. „Mér sýnist að það megi túlka þetta þannig að Juncker sé að loka málinu,“ sagði Gunnar Bragi.

GUNNAR BRAGI SVEINSSON

Þegar Evrópuþingið staðfesti skipun Junckers í embætti á þriðjudag sagði hann að aðildarríkin þyrftu að melta þá þrettán ríkja fjölgun sem orðið hefði innan sambandsins á síðastliðnum áratug. Umsóknarlönd fengju þó að ljúka ferli sínu.

„Í sjálfu sér er þetta allt búið. Það eina sem er eftir er að við erum í einhverri bók skráð sem umsóknarríki. Annað er nú ekki eftir af þessu ferli öllu saman,“ sagði Gunnar Bragi.

Velta ekki vöngum yfir tilbúningi

Svar sendiráðsins er hins vegar í takt við ítrekaðar yfirlýsingar frá ráðamönnum ESB, svo sem Stefans Füle stækkunarstjóra um að sambandið hafi ekki sett aðildarferli Íslands nein tímamörk og að dyrunum sé haldið opnum fyrir Ísland, kjósi landið að hefja viðræður á ný.

Sömuleiðis sagði Matthias Brinkmann, sendiherra ESB á Íslandi, í svari við fyrirspurn blaðsins í mars á þessu ári að ákvörðun um framhald viðræðna væri alfarið á forræði Íslands. „Evrópusambandið verður tilbúið að halda aðildarviðræðum áfram, þegar og ef Ísland tæki ákvörðun um það, en viðurkennir hvaða ákvörðun sem Ísland kann að taka,“ sagði hann þá.

Sendiráð ESB á Ísland kýs hins vegar að svara því ekki hvort Ísland kynni að verða aðili að ESB tækist að ljúka samningum innan þeirra fimm ára tímamarka sem Juncker nefndi í ræðu sinni. „Við viljum síður tjá okkur um tilbúin dæmi og aðstæður,“ segir þar.

Mögulega skipta þessi tímamörk samt litlu máli í dæmi Íslands þar sem mjög ólíklegt verður að teljast að samningum verði lokið innan fimm ára. Þegar kjörtímabili sitjandi ríkisstjórnar, sem lýst hefur sig andsnúna áframhaldandi viðræðum, lýkur eru bara tvö ár eftir af þessu fimm ára tímabili. Þá á væntanlega eftir að kjósa um áframhald viðræðna hér innanlands og ljóst að yrði samþykkt að halda þeim áfram þá tæki nokkurn tíma að koma þeim af stað aftur. Skipa þyrfti samninganefndir á ný og opna jafnvel aftur kafla sem búið var að loka til þess að ganga úr skugga um að þeim hefðu ekki orðið breytingar.

Síðan þyrfti að semja um þá kafla sem enn þá standa út af, þar á meðal bæði landbúnaðar- og sjávarútvegsmál.

Óttinn við útlendinga

Að því gefnu að samningar tækjust þá ætti líka eftir að bera samninginn undir þjóðaratkvæði á Íslandi auk þess sem þjóðþing allra annarra aðildarríkja ESB þyrftu að staðfesta hann.

Því mætti líta á yfirlýsingu Junkers í Evrópuþinginu sem pólitíska yfirlýsingu, byggða á raunsæju mati á stöðu þeirra viðræðna sem í gangi eru.

Einnig má þó heyra vangaveltur um að staða Íslands kunni að hafa verið fjarri huga Junckers í ræðunni og orðunum beint inn í allt annan hóp.

NÝI FORSETINN Jean-Claude Juncker mætir á fund Evrópska þjóðarflokksins (EPP) á hóteli í Brussel í fyrradag. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Í Evrópu hefur fylgi aukist við flokka sem aðhyllast þjóðernishyggju í einhverri mynd, svo sem sjá má á uppgangi Þjóðarfylkingarinnar, flokks Marie Le Pen í Frakklandi. Í þeim kreðsum hafa fylgismenn áhyggjur af straumi verkafólks frá bæði Tyrklandi og Austur-Evrópu sem fylgja kynni frekari stækkun sambandsins. Líklegt má teljast að Juncker hafi viljað róa þennan hóp með því að engra stórbreytinga væri að vænta í bráð.

Jean-Claude Juncker veldur fjaðrafoki víðar en á Íslandi

Sambandssinnar og sjálfstæðissinnar í Skotlandi hafa hent á lofti yfirlýsingu nýkjörins forseta framkvæmdastjórnar ESB um fimm ára hlé á stækkun sambandsins og lesa hver með sínum augum. Meira að segja David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, kaus að túlka orð hans sem svo að Skotar gætu þurft að standa utan ESB í nokkur ár ákvæðu þeir að kjósa með sjálfstæði í þjóðaratkvæðagreiðslunni sem fram á að fara 18. september næstkomandi.

Skotlandsdeild breska ríkisútvarpsins (BBC) sagðist hins vegar í fyrradag hafa, að lokinni rannsókn, komist að raun um að yfirlýsingin hefði ekki áhrif á stöðu Skotlands. Andstæðingar sjálfstæðis Skotlands höfðu hins vegar haldið því fram að þetta þýddi að Skotland kæmist ekki í ESB fyrir 2019 kysi landið að yfirgefa Bretland.

BBC segir talskonu Junckers hins vegar hafa staðfest að með ummælum sínum hafi hann vísað til landa sem nú standa utan ESB. Með orðum sínum um að hann ætti erfitt með að sjá að ríki í aðildarviðræðum myndu uppfylla aðildarskilyrði innan fimm ára hafi hann átt við lönd sem þegar eiga í viðræðum um aðild, en það eru, auk Íslands, Svartfjallaland, Serbía, Tyrkland og Makedónía.

SAMAN Á FUNDI David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, og Alex Salmond, forsætisráðherra Skota, saman á hersýningu í júní 2011. NORDICPHOTOS/AFP

Alex Salmond, forsætisráðherra skosku heimastjórnarinnar og helsti leiðtogi sjálfstæðissinna, vill að Skotland fái flýtimeðferð og gerist þannig 29. aðildarríki ESB. Hann telur mögulegt að semja um ESB-aðild sjálfstæðs Skotlands á átján mánuðum frá atkvæðagreiðslunni í september og þar til Skotland segði sig úr lögum við Bretland í mars 2016. **-óká, aí**

NILFISK ALTO C120 6-6 er nett og handhæg háþrýstivél með fjölhæfa notkunarmöguleika. Vélin leysir fjölbreytt verkefni en hún nýtist við þrif á bílnum, í garðinum, á stéttinni, við húsið og fleira.

Hafðu samband við sérfræðinga okkar í Rekstrarlandi í síma 515 1100 eða hjá útibúum Olís um land allt.

REKSTRARLAND
- léttir þér lífið

PIPAR\TBWA • SÍA • 141721

olís Rekstrarland er byggt á fyrrum rekstrarvörudeild Olís og er dótturfyrirtæki Olíuverzlunar Íslands hf.

www.rekstrarland.is

Mörkinni 4 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100

VIÐ LANDAMÆRIN Girðingin er þrjátíu kílómetra löng og þriggja metra há. NORDICPHOTOS/AFP

Búlgarar reisa gaddavírsgirðingu við landamæri Tyrklands:

Vilja stöðva straum flóttamanna

BÚLGARÍA Yfirvöld í Búlgaríu eru búin að reisa þrjátíu kílómetra langa gaddavírsgirðingu á landamærunum við Tyrkland. Girðingin var reist til að hefta ferðir sýrlenskra flóttamanna á þeim hluta hinna 270 kílómetra löngu landamæra sem erfiðast er að hafa eftirlit með.

Yfir ellefu þúsund manns flúðu til Búlgaríu á síðasta ári. Margir þeirra hafa hafst við í skúrum og tjöldum án hita, hreinlætis og nægjanlegs matar í búlgörskum frosthörkum. Mannréttindasamtök hafa gagnrýnt Búlgara harðlega fyrir að reisa girðinguna. -ih

Orange-
LAGERDAGAR

FRÁBÆR KAUP STRAX Í DAG

Við rýmum
fyrir nýjum vörum

Sparaðu allt að

70%

af völdum húsgögnum og smávöru, gerðu frábær kaup strax í dag.

Komdu í verslun og fylgdu appelsínugulu skiltunum.

Orange-lagerdagar frá 18. júlí til og með 31. júlí

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

Hvernig höldum við kostum Íslands opnum?

Óskynsamlegt að skella í lás

Ummæli Jean-Claudes Juncker, nýs forseta framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, um að ekki verði tekin inn ný aðildarríki næstu fimm árin, eru nú túlkuð út og suður í íslenzkri stjórnmálaumræðu.

Túlkun utanríkisráðherrans er einna bröttust; hann hefur sagt að ræða Junckers sé „frábær staðfesting á því að Ísland sé ekkert á leiðinni í Evrópusambandið“ og að með henni sé í raun verið að binda enda á aðildarferli Íslands.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Einhver hefði haldið að utanríkisráðherra umsóknarríkis um aðild að ESB hefði farið fram á meiri upplýsingar áður en hann gæfi út svona gleiðar yfirlýsingar. Sú túlkun að nú sé búið að binda enda á aðildarferli Íslands er augljóslega röng, jafnvel út frá þeim takmörkuðu upplýsingum sem ræða Junckers felur í sér. Aðildarumsókn Íslands er enn í fullu gildi og ESB hefur marglýst því yfir að það sé hvenær sem er reiðubúið að halda aðildarviðræðum við Ísland áfram. Sú afstaða er ítrekuð í svörum Evrópusambandsins við spurningum Fréttablaðsins, sem birt eru í dag.

Það sem við getum hins vegar fullyrt út frá því sem við vitum, er að staða Íslands sem umsóknarríkis er meira virði en ella. Nú er ljóst að ný ríki munu ekki fá þá stöðu næstu fimm árin. Juncker lýsti því yfir að viðræðum yrði haldið áfram við þau ríki sem þegar væru í aðildarferli og það er mikilvægt fyrir Ísland að eiga þann kost að geta hafið viðræður á ný án þess að þurfa að ganga í gegnum allt umsóknarferlið aftur.

Úr því sem komið er skiptir varla miklu máli fyrir Ísland að ný aðildarríki verði ekki tekin inn næstu fimm árin. Þrjú ár eru eftir af kjörtímabilinu og núverandi ríkisstjórn hefur augljóslega engan áhuga á viðræðum við ESB, þótt stjórnarflokkarnir hafi lofað kjósendum því að þeir fengju að kjósa um framhald þeirra. Ráðherrarnir eru fallnir frá því loforði, nema þá að kosið verði um eitthvað allt annað. Það er því varla raunhæft að ætla að kosið verði á kjörtímabilinu, nema þá í blálokin og það kæmi þá í hlut næstu ríkisstjórnar að halda aðildarviðræðunum áfram ef niðurstaðan yrði á þann veginn.

Vitlausasta ályktunin sem dregin er af ræðu Junckers er að hún staðfesti að nú sé rétt að gera eins og Gunnar Bragi lagði til við Alþingi í fyrra og slíta viðræðunum formlega. Með því væri verið að þrengja kosti Íslands í utanríkis- og efnahagsmálum að óþörfu.

Enn hefur ríkisstjórnin til dæmis ekki birt neina áætlun um það hvernig eigi að aflétta gjaldeyrishöftunum án þess að raska stöðugleika efnahagslífsins. Fyrst það er búið að ráða útlenda sérfræðinga til verksins, verðum við að gera ráð fyrir að það styttist í planið. En þá er eftir að sjá hvort það gengur upp. Ef það gerir það ekki, væri fullkomlega óskynsamlegt og ábyrgðarlaust að vera búin að skella dyrunum í lás á raunhæfasta kostinn sem Ísland hefur á að taka upp trúverðugan gjaldmiðil og komast út úr höftunum til frambúðar.

Við skulum þess vegna vona að Gunnar Bragi stökkvi ekki til í frábærum fögnuði sínum og leggi fram nýja slitatillögu, heldur að hann hugi að því að halda kostum Íslands opnum.

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Sigrún þarf að passa sig

Sigrún Magnúsdóttir, Framsóknarflokki, þarf nú að passa betur upp á sæti sitt á Alþingi en áður. Forfallist hún tekur varamaður hennar, Þorsteinn Magnússon, sæti hennar á Alþingi. Í ljósi úrsagnar hans úr flokknum getur hann hér eftir greitt atkvæði hvernig sem hann vill og algjörlega óháð því hvað fyrrverandi félagar hans í þingflokknum segja. Það er reyndar og kannski sem betur fer það sem 48. grein stjórnarskrárinnar gerir ráð fyrir, þar sem segir að þingmenn séu eingöngu bundnir sannfæringu sinni.

Kann ekki að synda

Hannes Hólmsteinn Gissurarson, prófessor við Háskóla Íslands, sendir DV tóninn á fésbókarsíðu sinni fyrir nokkrum dögum. „Gæti ég gengið á vatni, þá myndi DV birta frétt: Hannes kann ekki að synda,“ skrifar Hannes. Blaðið hefur flutt margar fréttir af meintum samstarfsörðugleikum Hannesar við samkennara sína og 10 milljóna króna styrk sem Hannes hefur fengið til að meta erlenda áhrifaþætti á íslenska bankahrunið.

Talsmaður neytenda

Elín Hirst, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, bendir á mikilvægi neytendamála í Fréttablaðinu í gær. Hún segir að umbóta sé þörf í verslunarháttum þjóðarinnar. Elín tekur sem dæmi að ekki megi selja lausasölulyf eða áfengi í stórmörkuðum og hún veltir upp þeirri spurningu hvernig standi eiginlega á því að það sé flutt inn beikon og það selt sem íslenskt án þess að neytendur hafi hugmynd um það. Elín telur að Alþingis bíði mikið starf á næsta þingi að fara ofan í þessi mál. Neytendamál séu mikilvægur málaflokkur sem sé örugglega vanmetinn af ýmsum. Orð í tíma töluð og kominn tími til að neytendur eignist talsmann á Alþingi.

johanna@frettabladid.is

HALLDÓR

Frjálshyggja eða félagshyggja?

SAMFÉLAG

Guðmundur Edgarsson
málvísindamaður

Ímyndaðu þér að maður banki upp á hjá þér og bjóði þér ævilanga áskrift að bókasafni sem hann er nýbúinn að opna. Áskriftin kostar vissa upphæð á mánuði en þú verður að greiða með Visa-rað alla starfsævina á enda. Ekki er boðið upp á að segja upp áskriftinni nema þú flytjir úr götunni.

Bóka- eða verkfæraleiga?

Þú tjáir manninum að þú notir lítið bókasöfn. Þú værir frekar til í að gerast áskrifandi að verkfæraleigu en bókaleigu. Verkfæri kosta jú drjúgan skildinginn. Svo myndi verkfæraleiga efla verkkunnáttu í götunni og gera íbúana meira sjálfbjarga t.d. við smíðar og viðhald. Erum við svo ekki alltaf að tala um að gera þurfi verkmenntun hærra undir höfði í skólakerfinu? Bókaleigu hefur þú hins vegar engin not fyrir svo þú afþakkar boðið.

Þá setur maðurinn í dyrunum upp helgisvip og segir: „En bókasafnið verður miðstöð menningar og mannlífs í götunni. Þú mátt ekki bara hugsa um sjálfan þig; þú verður að hugsa um mikilvægi öflugs menningarlífs í götunni þinni! Og hvað með alla þá sem hafa ekki efni á bókum, er þér slétt sama um þá?“ Svo bætir maðurinn við og segir með þjósti:

➜ Sönn frjálshyggja leggur áherslu á lýðfrelsi, þ.e. að fólk ráði að mestu leyti sjálft hvernig það hagar sínu lífi og ver sínum peningum...

„Svo skal ég láta þig vita að við greiddum atkvæði um þetta hér í götunni og meiri hluti íbúanna sagði já þannig að þú verður að borga. Lýðræði gildir hér og ekkert múður!

Lýðræði eða lýðfrelsi?

En nú stöndum við frammi fyrir siðferðisspurningu. Á að skikka manninn til að kaupa áskriftina að bókasafninu?

Ef svar þitt er nei, þá er næsta víst að þú hneigist til frjálshyggju. Sönn frjálshyggja leggur áherslu á lýðfrelsi, þ.e að fólk ráði að mestu leyti sjálft hvernig það hagar sínu lífi og ver sínum peningum án þess að skaða aðra.

Ef svar þitt er já, þá aðhyllist þú líklega félagshyggju. Félagshyggja leggur áherslu á lýðræði, þ.e. að meiri hluti fólks ráði burtséð frá því hvort verið er að skaða aðra eða ekki. Sérstaklega ef tilfinningaþrunginn fagurgali fylgir með.

Hvort ertu, lýðfrelsissinni eða lýðræðissinni?

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*

Grætt á einokun

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Búið er að leggja fram frumvarp sem heimilar öðrum en ríkinu að selja áfengi í búðum. Það er nánast öruggt að þeir sem eru á móti þessum tillögum muni saka hina um að vilja ganga græðgi á hönd. Það er ómerkilegur málflutningur. Fáir þeirra sem tala fyrir þessum breytingum eru að gera það til þess eins að „færa kaupmönnum arðinn“. Það helsta sem vakir fyrir þeim er valfrelsi neytenda og heilbrigt viðskiptalíf. Ríkiseinokun útrýmir nefnilega ekki græðginni. Blessuð græðgin finnur sér alltaf farveg.

Stærstu framleiðendur á móti?

Þegar ég var enn í námi fór ég í svokallaða vísindaferð í fyrirtæki sem framleiðir drykki. Ég spurði talsmenn fyrirtækisins hvað þeim þætti um þá hugmynd að gera áfengissöluna frjálsari. Þeir voru ekki sérlega jákvæðir. Þeir skýrðu það til dæmis út með þeim hætti að Ríkið væri afskaplega þægilegur smásöluaðili til að díla við. Engin önnur búð tæki öllum vöruhækkunum þegjandi og hljóðalaust. Til viðbótar mátti skilja svo á þeim að það væri meira hagsmunamál að selja mikið af gosi frekar en bjór. Þeir græddu meira á gosi en bjór.

Það má nefnilega ekki gleyma því að stærstu gosdrykkjaframleiðendur landsins eru þeir sömu og sjá okkur fyrir mestu af áfenginu. Þessir aðilar hafa sterka stöðu í Ríkinu. Hillupláss í Ríkinu er ekki ótakmarkað. Þeir sem eru sterkir fyrir njóta forskots. Þegar kemur að kráarmarkaðnum hafa minni framleiðendur sýnilega þurft að hafa fyrir því að koma sér inn á dæluna. Í sumum tilfellum hafa menn opnað sérstaka bari í því skyni að koma sér að. Þegar kemur að smásölunni er slíkt auðvitað ekki hægt.

Hinar ósýnilegu búðir

Ég þekki fólk sem myndi vilja opna eigin vínbúð og ég held að það gæti staðið sig vel í því að reka slíka búð. Ég er alla vega ekki tilbúinn að fullyrða fyrirfram að það fólk myndi standa sig illa í því að það ætti að banna því að gera það. Ekki það, það ætti ekki að skipta höfuðmáli í því hvort menn styðji einhverjar lagabreytingar að þeir þekki fólk sem ætli sér að nýta sér þær. En það má samt ekki gleyma því að höft hefta. Fólk fær ekki að blómstra. Tækifæri glatast.

Segjum að við myndum í dag banna einkaaðilum að brugga bjór. Öllum litlu brugghúsunum úti á landi væri lokað, ríkið myndi brugga bjór á einum stað í nafni „hagræðingar“. Fólk gæti séð að það væri vont fyrir landsbyggðina að loka litlu brugghúsunum. En það sér enginn hvað það er vont að loka þeim einkareknu vínbúðum á landinu sem ekki eru til, en væru annars til.

Áhyggjur þeirra sem vilja halda í einokunarverslunina út af því að hún sé svo frábær eru óþarfar. Hvergi hefur kaupmönnum á frjálsum markaði mistekist að selja fólki bjór. Úrvalið er aldrei síðra og útsölustaðirnir ekki færri. Hvergi er það þannig að íbúar á smærri stöðum geta ekki keypt bjór nema í klukkutíma á dag því það nennir enginn að selja þeim hann.

> Hillupláss í Ríkinu er ekki ótakmarkað. Þeir sem eru sterkir fyrir njóta forskots.

Lýðheilsurökin

Svo eru það þeir sem eru sannfærðir um að breytingarnar yrðu til hins verra út frá sjónarhorni lýðheilsu eða almannaöryggis. Í því hlýtur að felast sú sannfæring að núverandi áfengisstefna sé á réttu róli og að aðrar þjóðir ættu að taka sér okkur til fyrirmyndar. Stundum er nefnt að heildaráfengisneysla Íslendinga sé lítil samanborið í Evrópu. Það er rétt. Íslendingar drekka lítið af áfengi. En hins vegar segir það ekki alla söguna.

Einn mælikvarði á ofneyslu er það hvort menn drekki til að vera ölvaðir. Samkvæmt gagnagrunni WHO eru Íslendingar vel fyrir ofan miðju Evrópuríkja þegar það hlutfall er skoðað en 22% Íslendinga verða ölvaðir í hverjum mánuði. Samt er engin þjóð í Evrópu með íhaldssamari stefnu varðandi smásölu áfengis. Áfengisstefnan hefur haldið niðri neyslu en ekki „drykkju“.

Suður-Evrópuþjóðirnar eru með hærri heildarneyslu en mun áhættuminni áfengishegðun þegar á heildina er litið. Og hvergi í þeim ríkjum er einkaaðilum bannað að selja bjór.

Bókasöfn án bóka

MENNING
Heiðrún Dóra Eyvindardóttir
formaður Samtaka forstöðumanna almenningsbókasafna

Samtök forstöðumanna almenningsbókasafna taka undir mótmæli rithöfunda við mikilli kjaraskerðingu þeirra, en í fjárlögum þessa árs er helmings niðurskurður á fjárframlögum í Bókmenntasjóð. Sjóðurinn var stofnaður með lögum árið 1998 ((hét þá Bókasafnssjóður) með breytingum árið 2007) til að tryggja rithöfundum greiðslu fyrir útlán bóka á bókasöfnum landsins.

Lestrarfélög og almenningsbókasöfn voru stofnuð til að allir gætu haft aðgang að bókum og menningu óháð efnahag. Á þessu má ekki verða breyting því engin teikn eru á lofti um að kjör fólks í landinu séu orðin eða að verða jöfn. Bókasöfn gegna mikilvægu hlutverki í uppfræðslu almennings og til að vekja lestraráhuga ungu kynslóðarinnar auk þess sem þau eru griðastaður þar sem ekki er spurt um tekjur, stöðu, aldur eða heilsu. Allir hafa þar aðgang að efni til menntunar og þjálfunar í lestrarfærni, geta sótt þangað félagsskap, aflað sér þekkingar, fundið afþreyingu og notið þess að vera í umhverfi þar sem amstur dagsins, hávaði og streita eru víðs fjarri. Ríki og sveitarfélögum ber lagaleg skylda til að bjóða upp á þá þjónustu sem bókasöfnin veita og hluti af því að svo megi verða er greiðsla til rithöfunda í gegnum Bókmenntasjóð höfunda. Greiðslur til rithöfunda fyrir útlán á bókasöfnum eru sjálfsagðar og í stað þess að skerða þær ætti að reyna að koma þeim í svipað horf og tíðkast hjá nágrannaþjóðunum. Þá þyrfti að hækka framlag ríkisins umtalsvert en ekki lækka.

> ➜ Rithöfundar eru mjög ósáttir við þann niðurskurð sem þeir þurfa nú að sæta og vilja sumir taka bækur sínar...

Skýtur skökku við

Rithöfundar eru mjög ósáttir við þann niðurskurð sem þeir þurfa nú að sæta og vilja sumir taka bækur sínar úr hillum bókasafna. Hlutverk bókasafna hefur breyst á síðustu árum, hlutverk þeirra sem menningarmiðstöðva hefur orðið meira en það eru þó bækurnar sem leggja grunn að bókasöfnum og ekki er hægt að hugsa sér söfnin bókarlaus. Það er mikilvægara í dag en oft áður að standa vörð um bókina og bóklestur, hvetja til aukins lesturs líkt og rithöfundar og bókasöfnin hafa gert undanfarið, bæði saman og sitt í hvoru lagi. Skýtur það skökku við að dregið sé úr framlagi til rithöfunda í landi þar sem höfuðborgin hefur orðið þess heiðurs aðnjótandi að vera útnefnd Bókmenntaborg Unesco, unnið er að stofnun Bókabæja fyrir austan fjall og stefnt á stærsta lestrarátak sem lagt hefur verið í á Íslandi næsta haust. Án rithöfunda og bókasafna hefði þetta ekki komið til því rithöfundarnir sjá okkur fyrir efnivið sem bókasöfnin hjálpa til að koma á framfæri og hvetja alla til að njóta.

Stjórn Samtaka forstöðumanna almenningsbókasafna skorar á stjórnvöld að auka framlag til Bókamenntasjóðs svo stoðunum verði ekki kippt undan einni mikilvægustu menningar- og þjónustustofnun hins opinbera.

FERSKT OG FLOTT

ÍSLENSKT GRÆNMETI OG ÁVEXTIR

Ný uppskera!

599 kr/pk
verð áður 799

Íslensk hindber

Piccolo tómatar

Íslenskar gúrkur

Ný uppskera!

299 kr/kg

Íslenskt hvítkál

Íslenskt kínakál

Ný uppskera!

Íslenskar kartöflur

Freyju Hrís súkkulaði
300 gr.

Doritos snakk
Fyrir alla fjölskylduna.

Pik-Nik Cheese snakk
Gott í útileguna.

Gildir til 20. júlí á meðan birgðir endast.

Himneskir Engiferdrykkir og skot
Himneskt engifer í flösku.

269 kr/stk
verð áður 299

Aquell Vitamin Water
Vítamínbætt vatn.

Trópí appelsínusafi
250 ml. 3 í pakka.

kleinuhringir

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

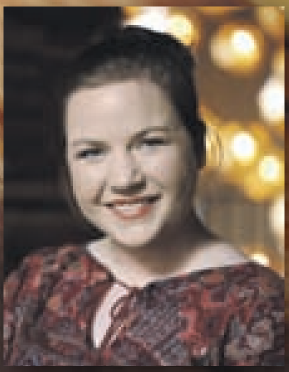
Hefur þú kíkt á kleinuhringjaúrvalið í Hagkaup?

129 kr/stk
verð áður 198

24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg
og á Akureyri í sumar!

NAUTAAT



Að hætti Hrefnu Rósu Sætran

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

NAUTA RIBEYE

3.374 kr/kg
verð áður 4.499

GRILLAÐ NAUTA RIBEYE MEÐ PONZU DRESSINGU

FYRIR 4

4 sneiðar nauta ribeye
2 stk hvítlaukur
olía til að pensla með
salt
pipar

Takið kjötið og skerið mestu fituna burt. Skerið hvítlaukinn í tvennt og nuddið sárinu vel á kjötið á báðum hliðum. Penslið kjötið með olíu og kryddið með salti og pipar. Grillið kjötið á vel heitu grillinu í 4 mínútur á hvorri hlið. Takið kjötið af og látið hvíla í 10 mínútur. Grillið kjötið aftur í 2 mínútur á hvorri hlið og leyfið því að hvíla í 5 mínútur áður en þið borðið.

Ponzu dressing:
60 ml sojasósa
40 ml sítrónusafi
60 ml ólífuolía
Blandið öllu skál.

ÍSLANDS LAMB

Kryddlegnar

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

LÆRISSNEIÐAR BLANDAÐAR

1.889 kr/kg
verð áður 2.699

SS

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

GRAND ORANGE LAMBAFILE

4.274 kr/kg
verð áður 5.699

Holta

100% HREIN AFURÐ

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR

2.174 kr/kg
verð áður 2.899

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

GRÍSASÍÐA KRYDDLEGIN

1.259 kr/kg
verð áður 1.799

ÍSFUGL

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KALKÚNALUNDIR SESAM TERIYAKI

2.239 kr/kg
verð áður 3.199

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF BBQ SÓSUM

weber

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Óhefðbundin meðferð við krabbameinum

HEILBRIGÐISMÁL

Sigmundur Guðbjarnason
prófessor emeritus

Í þýska tímaritinu Focus birtist nýlega (júní 2014) athyglisverð grein um ýmis ný meðferðarúrræði við krabbameinum sem væru í þróun og lofuðu góðu. Fjallað er um einar sex mismunandi leiðir í baráttunni. Þessar rannsóknir eru komnar mislangt og verða meðferðirnar væntanlega mjög kostnaðarsamar. Hefðbundnar meðferðir við krabbameinum hafa gefist misvel, stundum tekst að lækna meinið en of oft skilar meðferðin ekki tilætluðum árangri. Bent er á að enn sé aðeins hægt að lækna um helming krabbameinssjúklinga. Þótt stór hluti sjúklinga sé aldraðir þá er mikill fjöldi fólks á fertugs- og fimmtugsaldri að deyja úr krabbameinum.

Mikill áhugi er á óhefðbundnum meðferðum við krabbameinum og hafa menn farið ýmsar leiðir í örvæntingarfullri leit að leiðum til að stöðva vöxt á krabbameininu og jafnvel eyða því þegar hefðbundnar meðferðir hafa ekki skilað tilætluðum árangri. Stundum hefur slík leit skilað þeim árangri sem að var stefnt. Læknar eru tregir til að mæla með óhefðbundnum meðferðum og vilja eðlilega bíða eftir klínískum rannsóknum á gagnsemi slíkra meðferða. Klínískar rannsóknir taka oft langan tíma og eru verulega kostnaðarsamar. Áhugi lyfjafyrirtækja er yfirleitt lítill á náttúruefnum ef ekki er unnt að taka einkaleyfi á virku náttúruefnunum.

Hér í þessari grein verður bent á eina óhefðbundna meðferð á krabbameinum sem hefur í mörgum tilfellum skilað mjög góðum árangri, stöðvað vöxt á krabbameininu og jafnvel eytt æxlunum. Íslenskir og erlendir einstaklingar sem voru með krabbamein hafa fengið bata. Aðferðin er einföld og ódýr og hráefnið er krydd sem er fáanlegt í næstu matvöruverslun.

Kryddjurtir og krabbamein

Eitt af þeim efnum sem mikið er rannsakað og fjallað verður um er curcumin sem er í rótinni á turmerik en það er einkum í kryddblöndunni karrý. Kryddjurtir hafa verið notaðar til að styrkja forvarnir í baráttu við ýmsa sjúkdóma. Rannsóknarvirkni á þessu sviði fer ört vaxandi og er unnt að fylgjast með fjölda ritrýndra vísindagreina í gagnagrunninum PubMed (US National Library of Medicine). Þar má sjá að 2.540 greinar hafa verið birtar um curcumin og krabbamein, 279 greinar um engifer og krabbamein og 42 greinar um svartan pipar og krabbamein. Þessar rannsóknir sýna að efni þessi geta hindrað vöxt margvíslegra krabbameina og jafnvel stuðlað að eyðingu þeirra. Erfitt reyndist að finna leið til að auka frásog eða upptöku curcumins í blóðið því frásogið var lítið og niðurbrotið var ört. Farnar hafa verið ýmsar leiðir en einfaldasta leiðin reyndist vera að nota samhliða túrmerikdufti svartan pipar.

Virka efnið í turmeric er curcumin og tvö önnur áþekk curcumin efni en piperine nefnist virka efnið sem er í svörtum pipar. Frásog eða upptaka curcumins í blóðið gengur hægt og curcumin brotnar einnig hratt niður í líkamanum og gefur því minni virkni en við var búist. Með því að nota samtímis svarta piparinn þá dregur piperine sem kemur úr piparnum úr niðurbrotinu á curcumin og margfaldar upptöku eða frásog á curcumin og gerir það miklu virkara.

Rannsóknir sýna að curcumin og piperine eru skaðlaus efni sem virka gegn krabbameinsfrumum og krabbameinsæxlum og einnig almennt gegn bólgum og ýmsum bólgutengdum sjúkdómum. Er mönnum bent á að kynna sér þessa umfjöllun á netinu. Sýnt hefur verið í fjölda klínískra rannsókna að turmerik og pipar eru örugg til neyslu enda hafa þau verið notuð um aldir sem krydd við matseld.

Ef þið hafið hug á að prófa curcumin jurtaseyði (þ.e. túrmerik og pipar ásamt engifer, sem er að finna í kryddhillum matvöruverslana) þá er hér ein ódýr uppskrift: Takið einn lítra af eplasafa (eða vatni) og hitið að suðu. Látið tvær teskeiðar af túrmerikdufti og eina teskeið af möluðum svörtum pipar út í vökvann ásamt um 2-3 grömm af niðursneiddu afhýddu engifer og hrærið vel. Hitið að suðumarki í 5-10 mín., kælið niður og síið svo í gegnum grisju. Látið síðan jurtaveigina á glerflösku og drekkið 1 glas á dag í forvarnarskyni en 3-4 glös ef hugað er að meðferð við krabbameini. Þessi drykkur fær bragð af engifer og bragðast ágætlega. Engin neikvæð áhrif hafa komið fram við neyslu og hafa margir krabbameinssjúklingar haft mikið gagn af þessu seyði. Hafa sumir krabbameinssjúklingar jafnvel notað þetta seyði samhliða lyfjameðferð en ráðlegt er þá að gera það með vitund læknisins.

➜ Hér í þessari grein verður bent á eina óhefðbundna meðferð á krabbameinum sem hefur í mörgum tilfellum skilað mjög góðum árangri ...

Tilvísanir:
- Curcumin: a promising agent targeting cancer stem cells.
- Zang S, Liu T, Shi J, Qiao L. Anticancer Agents Med Chem. 2014;14(6):787-92.
- Curcumin in chemoprevention of breast cancer. Terlikowska K, Witkowska A, Terlikowski S.
- Postepy Hig Med Dosw (Online). 2014 Jan 2;68(0):571-8. doi: 10.5604/17322693.1102294.
- Curcumin and lung cancer-a review. Mehta HJ, Patel V, Sadikot RT. Target Oncol. 2014 May 21. [Epub ahead of print]
- Molecular approaches toward targeted cancer prevention with some food plants and their products: inflammatory and other signal pathways. Khuda-Bukhsh AR, Das S, Saha SK. Nutr Cancer. 2014;66(2):194-205. doi: 10.1080/01635581.2014.864420. Epub 2013 Dec 30.

Hagar gegn Costco – er jafnt gefið?

FJÁRMÁL

Jón Þór Helgason
viðskiptafræðingur

Umsókn Costco um að opna verslun hér á landi hlýtur að valda innlendum framleiðendum og verslunum áhyggjum. Áhugi þeirra á Íslandi er sérstakur, þar sem þeir hafa einungis starfsemi í tveimur löndum í Evrópu í dag, í Bretlandi og á Spáni. Okkar pínulitli markaður er greinilega meira spennandi en meginland Evrópu.

Costco nær betra verði en heildsalar hér á landi vegna stærðar sinnar. Heildsalar hér taka sína álagningu og hafa haft afar góða afkomu undanfarin ár. Costco stærir sig af því að leggja einungis 14% að meðaltali á vörur á meðan Hagar eru með yfir 30% álagningu að meðaltali. Costco mun því hafa jákvæð áhrif en það eru líka gallar sem fylgja komu þeirra.

Costco mun væntanlega flytja inn vörur sem munu taka markað af íslenskum framleiðendum. Afleiðingar þess eru tvenns konar; að störfum fækkar og gjaldeyrisstaða þjóðarbúsins versnar til lengri tíma, sem leiðir til lakari lífskjara.

Um 25-30% af matarkörfunni hér á landi er innlend vara og um 40% eru landbúnaðarvörur. Ég fann ekki tölur um framleiðsluvirði matvælaframleiðslu en framleiðsluvirði landbúnaðar til matvælaframleiðslu er um 35 milljarðar króna. Það eru tekjur bænda fyrir utan styrki. Þá á eftir að vinna hráefnin sem skapar virðisauka sem neytandinn greiðir fyrir. Áætla má að virðisauki framleiðslu sé í það minnsta 10 milljarðar í viðbót. Gróflega er því landbúnaður einn að spara okkur í það minnsta 45 milljarða á ári í gjaldeyri og önnur framleiðsla sparar okkur gjaldeyri a.m.k. 20-30 milljarða á ári.

Matvælaiðnaður fyrir utan landbúnaðinn er í raun mun veikari fyrir, þar sem landbúnaðurinn nýtur verndar vegna fjarlægðar, tolla og heilbrigðisreglna. Viðskiptajöfnuður Íslands var jákvæður um 110 milljarða árið 2014. Það er um 4% af skuldum þjóðarbúsins fyrir utan skuldir innlánsstofnana í slitameðferð.

Samkeppnisstaðan betri

Við sem þjóð erum mjög skuldsett í erlendum gjaldeyri. Gjaldeyri, sem við notum til að kaupa erlendar framleiðsluvörur, notum við ekki í afborganir lána. Því gæti keðja eins og Costco veikt verulega stöðu framleiðenda hér á landi og í raun rýrt lífskjör sökum veikari gjaldeyrisjafnaðar. Samkeppnisstaða Costco er betri en Haga. M.a. þar sem Costco þarf ekki að greiða íslenska vexti. Costco mun vera með fjármögnun í erlendri mynt sem ber vexti í samræmi við efnahagsástand í alþjóðahagkerfinu. Hér á landi er í lögum að lífeyrissjóðir eigi að bera 3,5% raunvexti. Þessi krafa er algjörlega úr takti við raunveruleikann því hvergi í veröldinni er hægt að fá örugga 3,5% raunvexti. Costco mun ekki taka íslensk lán, en Hagar geta ekki fjármagnað sig í erlendri mynt né framleiðendur íslenskra vara. Hagar þurfa því hærri álagningu þar sem skuldir þeirra eru í íslenskri krónu sem lýtur ekki lögmálum alþjóðamarkaðarins um vexti.

Costco mun ekki borga skatta á Íslandi frekar en álverin, sem búa til lán sem eru í eigu systurfélaga í skattaskjólum. Stór alþjóðleg fyrirtæki geta í gegnum skattaskjól komið sér hjá því að greiða skatta hér á landi. Skattar lækka arðsemi fyrirtækja og því hærri sem skattar eru því hærri álagningu þarf. Hagar hafa takmarkaða getu til að lækka skattgreiðslu hér á landi.

Koma Costco, ef af verður, mun hafa veruleg áhrif á verslun og framleiðslu á Íslandi og félagið mun hafa mikið samkeppnisforskot. Skattalög hér leyfa fyrirtækjum að vera með lán frá erlendum móðurfélögum og eyða út hagnaði sem myndast hér. Atvinnulíf hér á landi býr ekki við sambærilega vexti og í OECD og fjármögnun hér er ekki samkeppnishæf miðað við alþjóðamarkað. Á meðan lífeyrissjóðirnir halda uppi vaxtastigi hér sem er hærra en langtímahagvöxtur mun íslenskt atvinnulíf vera sífellt í meiri vandræðum með erlenda samkeppni, bæði í netverslunum og við erlend fyrirtæki.

AF NETINU

Ísland er meira en hálft í Evrópusambandinu – og nýtur góðs af ESB

Deilt er um þá yfirlýsingu Jean-Claude Junckers, hins nýja formanns framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, að nýjum ríkjum verði ekki hleypt inn í ESB næstu fimm árin.

Reyndar er spurning hvort Juncker ræður þessu – hann þarf náttúrlega að hafa stuðning ríkjanna sjálfra, eru til dæmis Þýskaland og Frakkland á þessu máli, nú eða Bretland og Svíþjóð?

Fyrir Ísland breytir þetta svosem ekki miklu. Fátt bendir til annars en að ríkisstjórnin sem nú situr þrauki út kjörtímabilið. Hún er ekki að fara að leiða Ísland inn í Evrópusambandið. Spurningin er frekar sú hvort hún reyni aftur að slíta íslenska aðildarferlinu, eins og hún freistaði að gera í vetur, en varð þá afturreka?

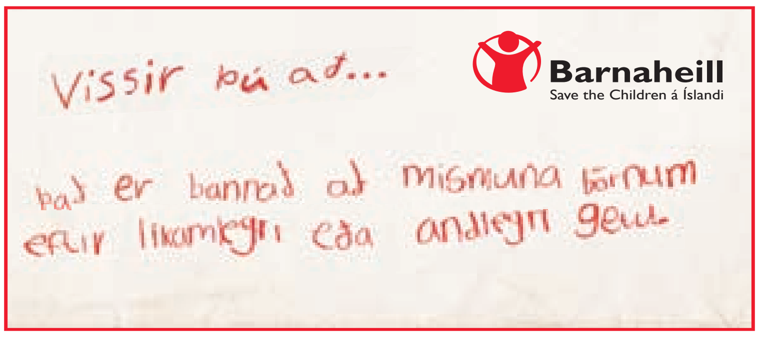
Líklegra er að hún láti hlutina vera eins og þeir eru – að Ísland sé áfram aðildarþjóð en engar samningaviðræður séu í gangi. Pólitískt séð er það klókast – hópurinn sem telur það algjört frágangsmál að slíta viðræðunum er fámennur og áhrif hans fara þverrandi. Stjórnin getur alveg unað við stöðuna eins og hún er nú.

En þegar maður dvelur í Evrópu, eins og ég hef gert undanfarnar vikur – í Grikklandi og Þýskalandi – og skoðar stóra sýningu um fyrri heimstyrjöldina í sögusafninu í Berlín, þá finnst manni eins og spurningin um ESB-aðild Íslands sé afskaplega léttvæg.

Við erum með rúmlega hálfa aðild í gegnum EES og Schengen – og það sem meira er, við njótum góðs af friðnum og stöðugleikanum í Evrópu.

http://eyjan.pressan.is/silfuregils

Egill Helgason



Tilboð í sex daga
990.000 kr.
ÆGIR
VAGNINN
6 stk.
Takmarkað magn
KNAUS
Hjólhýsi
allt að 500.000 kr. afsláttur
Combi Camp
200.000 kr. afsláttur
Outwell tjöld
20% afsláttur
Palomino Yearling
2.290.000 kr. - 2 stk. eftir.
LMC
ROCKWOOD
ÆGIR VAGNINN
Palomino
KNAUS
COMBI-CAMP
Dethleffs
TABBERT
WEINSBERG
Korputorg
112 Reykjavík
Sími 551 5600
utilegumadurinn.is
Opnunartími: mán-fös kl: 10-18
lau kl: 12-16
Útilegu maðurinn®
Þar sem ferðalagið byrjar
Hjörtur Guðnason

✝

Ástkær eiginkona mín,
dóttir, systir og mágkona,

ÁSTRÍÐUR HAFDÍS GUÐLAUGSDÓTTIR GINSBERG
Dverghöfða 25, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 16. júlí.
Útförin auglýst síðar.

Heinz Dieter Ginsberg
Guðrún Jónsdóttir
Hilmar Guðlaugsson, Jóna Steinsdóttir
Kristín Guðlaugsdóttir
Aðalheiður Birna Gunnarsdóttir

✝

Hjartans þakkir sendum við
ættingjum og vinum sem sýndu okkur
stuðning, hlýhug og samúð í veikindum
og við fráfall ástkærs eiginmanns, föður,
tengdaföður, afa og langafa,

EÐVARS Ó. ÓLAFSSONAR.

Sérstakar þakkir sendum við læknum
og hjúkrunarfólki á deild B-2 á Landspítalanum í Fossvogi,
MND-teyminu, starfsfólki á líknardeild í Kópavogi, starfsfólki á
Sólvangi, MND-félaginu, Lögreglukórnum og Fjallafreyjunum.

Guðbjörg Guðjónsdóttir
Ólöf Eva Eðvarsdóttir **Trausti Jóhannsson**
Hrund Eðvarsdóttir **Þorsteinn G. Aðalsteinsson**
Gerður Eðvarsdóttir **Gísli Halldór Halldórsson**
afabörn og langafabörn.

✝

Ástkær systir okkar,

GUÐBJÖRG GUÐJÓNSDÓTTIR
(Stella),
Litluvöllum 18, Grindavík,
áður Höfn, Grindavík,

er látin. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju
mánudaginn 21. júlí kl. 14.00.

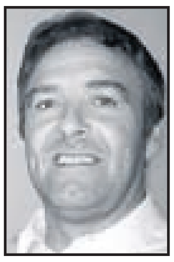
Guðmundur Guðjónsson
Pétur Guðjónsson
Jón Elli Guðjónsson

✝

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, afi og tengdafaðir,

HILMAR GUNNARSSON
múrarameistari,

lést föstudaginn 11. júlí. Hilmar verður
jarðsunginn frá Víðistaðakirkju 21. júlí
kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir
en þeim sem vilja minnast hans er bent á
gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut.



Fyrir hönd ástvina,
Áslaug Þráinsdóttir

✝

Ástkær dóttir okkar,
systir, unnusta og barnabarn,

SIF RINK

varð bráðkvödd í Noregi 8. júlí.
Útför hennar fer fram frá Fríkirkjunni
í Hafnarfirði miðvikudaginn 23. júlí kl. 13.00.

Júlía Yngvadóttir **Eggert M. Ingólfsson**
Jón Páll Rink **Elín Helga Rink Gunnarsdóttir**
Eva Rink **Joan Rink**
Agnar Jónsson Rink
Yngvi Sigurjónsson
Isabella Rink
Nadia Úrsúla Rink
Marin Manda Rink
Siv Therese Abrahamsen
Hulda Þorsteinsdóttir **Yngvi Guðnason**

GEFUR TIL BAKA Á þriðjudaginn heldur Jón aðra tónleika í heimabæ sínum, Hofsósi, en ágóði þeirra tónleika rennur til Tónlistarskóla Skagafjarðar.

Harmóníkan er að sækja í sig veðrið

Harmóníkuleikarinn Jón Þorsteinn Reynisson spilar á þriðju sumartónleikum Akureyrarkirkju á sunnudaginn en Jón nemur við Det Kongelige Danske Musikkonservatorium.

„Dagskráin er byggð upp af verkum sem samin hafa verið fyrir harmóníkuna sem klassískt hljóðfæri á síðustu áratugum. Þarna má finna íslenska tónlist, þjóðlög og sálmalög,“ segir hinn ungi harmóníkuleikari Jón Þorsteinn Reynisson, en Jón kemur fram á þriðju sumartónleikunum í Akureyrarkirkju á sunnudaginn.

Jón Þorsteinn er fæddur og uppalinn í Skagafirði og byrjaði átta ára að læra á hljóðfærið við Tónlistarskóla Skagafjarðar á Hofsósi árið 2007. Hann fór í tveggja vikna tónleikaferðalag um landið fyrir tveimur árum og hélt þá 17 einleikstónleika til að safna sér fyrir frekara námi en um haustið hélt hann til Kaupmannahafnar og hóf nám við Det Kongelige Danske Musikkonservatorium.

„Mér fannst þetta sniðug leið til að fjármagna námið. Það hafa margir í gegnum tíðina veitt mér styrki án þess að ég hafi í raun þurft að vinna fyrir þeim svo ég vildi gefa aðeins af mér og fara í tónleikaferðalag og spila mikið.“ Hann segir námið í Kaupmannahöfn afar skemmtilegt. „Harmóníkudeildin er ansi stór og er í raun ein af stærri deildunum í Evrópu. Harmóníkan er að sækja í sig veðrið, sérstaklega hér á Norðurlöndum. Hún hefur lengi verið sterk í Austur-Evrópu en það er mikill uppgangur á Íslandi.“

„Það hafa margir í gegnum tíðina veitt mér styrki án þess að ég hafi í raun þurft að vinna fyrir þeim svo ég vildi gefa aðeins af mér og fara í tónleikaferðalag og spila mikið.

Í næstu viku heldur Jón tónleika í heimabæ sínum, Hofsósi. „Mig langaði að láta allan ágóðann af þeim tónleikum renna til tónlistarskólans en þar læra nú um 180 nemendur. Nánast allir krakkarnir hér fara einhvern tíma í tónlistarskólann og því gaman að geta gefið skólanum aðeins til baka.“

Sumartónleikar Jóns í Akureyrarkirkju hefjast kl. 17 á sunnudaginn og er aðgangur ókeypis.

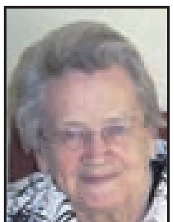
kristjana@frettabladid.is

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma,
langamma og systir,

INGIBJÖRG BERGÞÓRSDÓTTIR
frá Fljótstungu,

lést þann 12. júlí. Jarðsungið verður frá
Reykholti laugardaginn 19. júlí kl. 10.30.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á
Minningarsjóð Guðmundar Böðvarssonar,
kt. 680379-0259, banki 0326-13-301487.



Hjörtur B. Hjartarson **Helga Brynjólfsdóttir**
Jónína M. Árnadóttir **Guðbjörn Sigvaldason**
Þorsteinn Árnason **Pia Hesselvig**
barnabörn, barnabarnabörn og systkini.

✝

Ástkær móðir mín, amma og langamma,

ODDFRÍÐUR BJARNEY MAGNÚSDÓTTIR
(Fríða),

lést föstudaginn 11. júlí á Droplaugarstöðum.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk
hinnar látnu.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent
á MS-félag Íslands.

Ingibergur Hraundal
Þórir Jónsson Hraundal **Ragnheiður Kristinsdóttir**
Fríða Bjarney Jónsdóttir **Jón Karl Helgason**
og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar
og tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURÐUR PÁLSSON
glerslípari og speglagerðarmaður,
Norðurbakka 23, Hafnarfirði,

lést þann 16. júlí á Landspítalanum í
Fossvogi. Jarðarför auglýst síðar.

Þórunn Sigurðardóttir **Sigurður Knútsson**
Páll Sigurðsson **Aldís Aðalbjarnardóttir**
Sigrún Sigurðardóttir **T. Erling Lindberg**
Ásgeir Sigurðsson **Rúna Guðrún Loftsdóttir**
Guðný Sigurðardóttir **Halldór Ág. Morthens**
Hildur Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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. Útförin verður gerð frá Kópavogskirkju
mánudaginn 21. júlí kl. 15.00.

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

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

RATLEIKUR

Ferðafélag Íslands stendur fyrir varanlegum ratleik sem komið hefur verið fyrir í Heiðmörk. Ratleikurinn er hannaður fyrir börn, unglinga og fullorðna og stendur allt árið. Nánar á www.fi.is

EKKERT ÓÞÆGILEGT Sandra Lárusdóttir ásamt Erlu Gunnarsdóttur. Erla hefur farið fimm sinnum í tækið og finnur mikinn mun á sér. Hún er með minni bjúg, laus við fótapirring og húðin er miklu mýkri. Þá finnst henni kviðfita hafa minnkað.

ÖFLUG HREINSUN

HEILSA OG ÚTLIT KYNNIR *Afeitrunarmeðferð með Detox Body Styler hentar fólki með hátt sýrustig, veikt æðakerfi, bjúg og appelsínuhúð svo dæmi séu nefnd. Erla Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af tækinu. Henni fannst hún svífa eftir fyrstu meðferðina og fæturnir bera hana nú miklu lengra en áður.*

Heilsa og útlit að Hlíðasmára 17 býður upp á nýja afeitrunarmeðferð sem nýtist fólki með hátt sýrustig í líkamanum, veikt æðakerfi, bjúg, exem, gigt og appelsínuhúð. Meðferðin hentar til dæmis íþróttafólki, fólki í yfirþyngd og reykingafólki en hún ýtir undir hreinsun og bætir líðan. Tækið sem notað er við meðferðina nefnist Detox Body Styler og er eina tækið sinnar tegundar hér á landi. Það er framleitt af Weyergans í Þýskalandi og hefur gefið góða raun.

Afleiðing hás sýrustigs er hátt hlutfall H(+) jóna. Í meðferðinni eru þær núllstilltar og í kjölfarið skolast þær út. „Við byrjum á því að bera raflausnargel á viðskiptavininn en það býr líkamann undir meðferðina. Með því erum við að núlla út súrt verndarlag húðarinnar sem eykur einnig gegnumflæði hennar þannig að jónaskiptin (rafeindaskiptin) ganga betur. Viðskiptavinurinn er svo klæddur í svokallaðan detoxpoka en í honum eru neikvæðar súrefnisjónir. Þær tengjast við jákvæðu jónirnar í líkamanum og núllstilla þannig sýrustigið," útskýrir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits sem flytur tækið inn. Hún segir fólk oft upplifa kitlandi tilfinningu í fótunum og fljótlega í kjölfarið fer hreinsunin af stað. Margir þurfa því á salerni strax eftir meðferð. Meðferðin tekur 20–40 mínútur. Mismunandi er hversu oft þarf að koma en ávallt þarf að láta líða 48 klukkustundir á milli skipta.

Erla Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af tækinu. Hún fékk hjartaáfall fyrir ári, aðeins fjörutíu ára gömul. „Ég hef síðan þurft að auka hreyfingu en átt erfitt með það út af fótunum á mér, enda hef ég verið gjörn á að fá bjúg og beinhimnubólgu. Ég fékk svo tækifæri til að fara með Söndru út til Þýskalands til að prófa tækið og fann strax gríðarlegan mun. Ég var sérstaklega þrútin eftir ferðalagið en leið eins og ég svifi eftir meðferðina. Ég sá engan bjúg og gat labbað um allt í tvo daga, en það hafði ég átt erfitt með áður. Eftir að tækið kom hingað heim hef ég farið fimm sinnum og líður miklu betur. Ég finn ekki fyrir fótapirringi sem hefur plagað mig lengi og er sömuleiðis laus við þurrkubletti. Húðin er miklu mýkri og ég finn að það hefur orðið mikil hreinsun í líkamanum. Þá hef ég glímt við kviðfitu sem mér finnst hafa minnkað. Ég hef meiri orku og fæturnir bera mig lengra," segir Erla glöð í bragði. „Ég er mjög spennt að fylgjast með öllum þessum jákvæðu breytingum," bætir hún við.

Boðið er upp á nokkrar mismunandi meðferðir með tækinu; hefðbundna meðferð, detox-meðferð, æðaslitameðferð og endurnærandi meðferð. Þá er von á annarri vél innan tíðar sem vinnur sérstaklega á sogæðakerfinu. Áhugasamir geta fylgst með á Facebook-síðunni Heilsa og útlit. Eins er hægt að hafa samband í síma 562-6969 og 773-6669.

KEPPNI Í NAFLA ALHEIMSINS

HLAUPAHÁTÍÐ *Kynslóðir keppa og skemmta sér saman á árlegri Hlaupahátíð um helgina á Vestfjörðum. Hátíðin er haldin sjötta árið í röð og keppa um 300 manns á öllum aldri. Keppt er í nokkrum hlaupagreinum, hjólreiðum og sjósundi.*

Árleg Hlaupahátíð verður haldin á Ísafirði og í nágrenni um helgina en þetta er sjötta árið í röð sem hún er haldin. Hlaupahátíðin hefur fest sig í sessi sem skemmtileg fjölskylduhátíð en þar geta allir fjölskyldumeðlimir fundið eitthvað við sitt hæfi. Meðal keppnisgreina er hálft maraþon, 10 km hlaup, nokkrar gerðir utanvegahlaupa og sjósundsgreina, auk hjólreiðakeppni.

Kristbjörn R. Sigurjónsson tekur þátt um helgina en hann hefur keppt öll árin nema árið 2012 þegar hann tók þátt í Járnkarlinum í Frankfurt í Þýskalandi. Hann segir hátíðina vera einstaka enda blandist þar saman margar kynslóðir sem keppi í ólíkum greinum og skemmti sér vel. „Sjálfur hef ég alltaf hlaupið hálfmaraþonið á föstudeginum en þetta er 18. árið sem ég keppi í slíkum hlaupum. Tvisvar hef ég keppt í þríþraut og Vesturgötuhlaupið, sem er 24 km, hef ég einnig hlaupið þrisvar sinnum. Mér hefur gengið þokkalega þess ár, stundum náð verðlaunasæti og stundum lent aftar í röðinni."

Sjálfur er Kristbjörn 53 ára gamall og búinn að stunda hlaup í tæp 20 ár. „Ég byrjaði að hlaupa árið 1995, hef stundað skíðagöngu frá árinu 1996 og þríþraut síðan 1998."

Undanfarin ár hafa um 300 einstaklingar tekið þátt og margir taka þátt í tveimur eða fleiri greinum. Bestu hlauparar landsins mæta til leiks sem og áhugamenn um hlaup, hjólreiðar og sund. „Mikil áhersla er lögð á fjölskyldustemningu á hátíðinni og bjóðum við börn sérstaklega velkomin. Oft hleypur t.d. annað foreldrið Óshlíðarhlaupið á föstudegi og svo hitt Vesturgötuna á sunnudegi."

Að sögn Kristbjörns er bæjarbragurinn alltaf skemmtilegur á Ísafirði en hann verður mun líflegri þegar svo margt dugmikið fólk kemur í heimsókn. „Ísafjörður er nafli alheimsins um páska þegar tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður er haldin, einnig í byrjun maí þegar Fossavatnsgangan er haldin á gönguskíðum, um miðjan júlí í kringum Hlaupahátíðina og svo um verslunarmannahelgina þegar Mýrarboltinn er."

LAGT AF STAÐ Keppendur hefja 21 km Óshlíðarhlaupið í Bolungarvík. MYNDIR/GUÐMUNDUR ÁGÚSTSSONS

Í FJÖRUNNI Hjólað undir Skútabjörgum í Arnarfirði.

HRESSAR Keppt í 10 km hlaupi í Dýrafirði.

ALLIR ERU VELKOMNIR

„Mikil áhersla er lögð á fjölskyldustemningu á hátíðinni og bjóðum við börn sérstaklega velkomin," segir Kristbjörn R. Sigurjónsson sem sést fyrir miðri mynd í ljósbláum bol. Hann hefur keppt öll árin nema árið 2012.

SAFN UM LANDKÖNNUÐI The Exploration Museum á Húsavík heldur upp á að 45 ár eru liðin frá fyrstu tunglendingunni.

TUNGLLENDINGU FAGNAÐ Á HÚSAVÍK

Sunnudaginn 20. júlí eru 45 ár frá því menn lentu í fyrsta sinn á tunglinu. Af því tilefni stendur The Exploration Museum á Húsavík fyrir átta daga dagskrá sem hófst á miðvikudaginn, sama degi og Apollo 11 lagði af stað í hina sögufrægu ferð 1969.

Spiluð verða öll samskipti geimfarsins við jörð í rauntíma en ferðin tók 195 klukkustundir. Hlynur Þór Jensson hefur tekið saman allar hljóðupptökurnar og raðað þeim í tímaröð miðað við íslenska klukku. Hápunktinum er náð á sunnudaginn þegar spiluð verður upptaka frá tungllendingunni og fyrstu tunglgöngunni.

Tunglið sjálft mun skipa heiðurssess á safninu á sunnudagskvöld. Tónlistarfólk mun leika lög um tunglið, flutt verða ljóð um tunglið og Sævar Helgi Bragason, ritstjóri Stjörnufræðivefsins, fjallar stuttlega um hina sögufrægu tunglgöngu

Af þessu tilefni verður miðnæturopnun í safninu á sunnudag og aðgangur ókeypis.

Áður en Apollo-geimfararnir héldu til tunglsins voru þeir sendir til Íslands til æfinga og eru margir munir og ljósmyndir frá æfingum þeirra hér á landi til sýnis í safninu á Húsavík.

GEIMBÚNINGUR Neil Armstrong kom til Íslands að æfa fyrir tunglgönguna.

Lífið

FÖSTUDAGUR
18. JÚLÍ 2014

Tinna Empera, förðunarfræðingur
HEFUR NÓG AÐ GERA Í NEW YORK 2

Anna Hafþórsdóttir, leikkona
VAR ALGJÖR MORGUNHANI SEM BARN 2

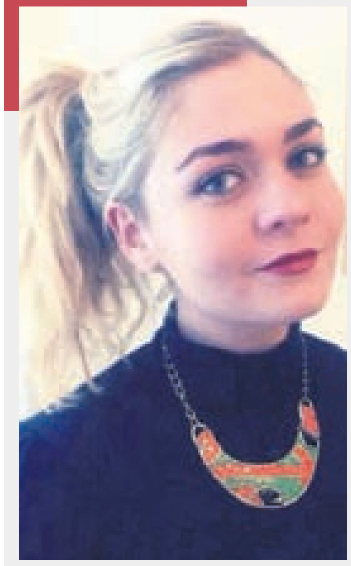
Anika Laufey Baldursdóttir, hjá JÖR
FANN FULLKOMNA LEÐURHANSKA 8

Tónlistarkonan Elín Ey

KOM ÚT ÚR SKÁPNUM SEXTÁN ÁRA

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?
Anna Hafþórsdóttir
Aldur? **26 ára**

Starf? Leikkona og tölvunarfræðinemi. Er sumarstarfsmaður hjá Þekkingu.

Maki? Ég er einhleyp.

Stjörnumerki? Vatnsberi.

Hreyfing? Víkingaþrek í Mjölni.

Uppáhaldslistamaður? Meryl Streep, hún er svo góð og skemmtileg leikkona að ég veit stundum ekki hvað ég á að gera við mig. Svo eru þeir í Kraftwerk uppáhalds tónlistarmennirnir mínir.

Uppáhaldsmynd? Sko … ég get ekki valið eina. Vicky Cristina Barcelona finnst mér frábær. Shining er einhvern veginn alltaf pínu uppáhalds en ég er líka mikið fyrir ævintýramyndir eins og Lord of the Rings, Harry Potter og Hunger Games.

A- eða B-manneskja? Ég er B-manneskja að reyna að fúnkera í A-rútínu. Tekur stundum á. Ég var samt Súper A-týpa þegar ég var barn þannig að ég er að vona að upp úr þrítugu breytist ég aftur í A … veit ekki alveg hver rökin fyrir því eru samt …

HVERJIR HVAR?

Margt var um manninn á KR-vellinum á þriðjudagskvöldið þegar skoska stórliðið Celtic heimsótti KR í Evrópukeppninni. Margir þekktir einstaklingar lögðu leið sína á völlinn enda á KR-klúbburinn marga þekkta áhangendur. Á leiknum mátti sjá fréttamanninn **Boga Ágústsson** í góðum gír, þá var Halldór Einarsson, oft kenndur við Henson, mættur á völlinn. Knattspyrnukonan **Sif Atladóttir** lét sig ekki vanta og þá var knattspyrnukappinn Jóhannes Eðvaldsson einnig á vellinum en hann spilaði fyrir Celtic á árum áður.

TÍSKA Á KAFI Í VERKEFNUM Í NEW YORK

Tinna Empera Arlexdóttir flutti til New York fyrir tæpum þremur árum. Hún hefur komið sér vel fyrir í borginni en þar starfar hún sem förðunarfræðingur og hárgreiðsludama.

Lífið úti er alveg æðislegt og næg verkefni að fá,“ segir Tinna Empera Arlexdóttir en Tinna starfar á hárgreiðslustofu í New York, ásamt því að vera sjálfstætt starfandi förðunarfræðingur. „Ég fæ verkefni í gegnum ákveðna skrifstofu en þar hef ég verið á skrá í um hálft ár. Hingað til hef ég verið að farða og greiða fyrir hin ýmsu tímarit eða auglýsingar, sem hefur verið virkilega skemmtilegt.“

Nýjustu verkefnin sem ég hef tekið þátt í hafa verið fyrir Bloomingdales.

Tinna hefur verið búsett í New York í rétt tæp þrjú ár en hún segir Íslendingana þar í borg duglega að starfa saman. Þar nefnir hún meðal annars ljósmyndarana Silju Magg og Elísabetu Davíðsdóttur.

„Nýjustu verkefnin sem ég hef tekið þátt í hafa verið fyrir Bloomingdales. Svo var ég að vinna fyrir ítalskan ljósmyndara sem myndar fyrir Bambi Magazine og Urban Magazine á Ítalíu. Ég er allavega búin að koma mér vel fyrir í New York og er ekkert á leiðinni heim,“ segir Tinna og hlær, en hún gaf sér þó tíma til að kíkja í smáfrí til Íslands.

„Það var kominn tími til þess að ég hitti á fjölskyldu og vini en ég er ekki búin að láta sjá mig á Íslandi í eitt og hálft ár. Ég fékk tvo vini mína frá New York í heimsókn og við erum búin að flakka um Suðurlandið. Annars hlakka ég mjög til að komast inn í Reykjavíkina.“

kristjana@frettabladid.is

Tinna segir lífið í New York ansi gott en hún hefur nú búið í borginni í um þrjú ár.

AUGLÝSING: COMMA KYNNIR

COMMA TIL ÍSLANDS

Tískuvöruverslunin Comma verður opnuð í Smáralind í september. Merkið hefur verið eitt það stærsta í Evrópu síðastliðinn áratug með yfir 100 verslanir í 25 löndum.

Alþjóðlega tískuvöruverslunin Comma opnar í 230 fermetra rými á annarri hæð Smáralindar í september. Comma, sem á rætur að rekja til ársins 1973, er ört vaxandi tískuvörumerki og hefur verið eitt það stærsta í Evrópu síðastliðinn áratug með yfir 100 verslanir í 25 löndum. Auk þess er vörumerkið selt í 2.200 verslunum víðs vegar um heiminn. „Eitt af aðalsmerkjum Comma er að bjóða upp á hágæðavörur á hagstæðu verði. Boðið verður upp á tvær vörulínur, Comma og Comma casual identity,“ segir verslunarstjórinn Hjördís Sif Bjarnadóttir. „Commavörulínan höfðar til nútímakvenna í starfi og er líka hugsuð fyrir sérstök tilefni. Comma casual identity er hins vegar fyrir konur í frístundum og hefur afslappaðra yfirbragð.“

Undirbúningur fyrir opnun verslunarinnar er nú í fullum gangi og er meðal annars leitað að starfsfólki. Áhugasömum er bent á að senda ferilskrá á umsoknir@tiskan.is. Facbook-síðu verslunarinnar má finna undir Comma Iceland.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ …

Pop Up-markaður, djass og maraþontónleikar

Pop Up-markaður vefritsins KRÓM verður haldinn á sunnudaginn í höfuðstöðvum ritsins að Smiðjuvegi 11 frá klukkan 12 til 17. Þær sem eru að selja af sér spjarirnar næsta sunnudag eru flestar bloggarar hjá KRÓM, en þar á meðal eru Manuela Ósk, Steinunn Edda, Þórunn Ívars, Alexandra Bernharðs, Lína Birgitta Camilla og fleiri.

Útitónleikar KEXPORT við Kex Hostel fara fram á laugardaginn og hefjast klukkan 12 og lýkur um miðnætti. Það eru KEX Hostel, KEXLand og bandaríska útvarpsstöðin KEXP sem standa fyrir herlegheitunum. Alls koma tólf hljómsveitir fram á klukkutímafresti en meðal þeirra eru Dimma, Kimono, 1860, Reykjavíkurdætur og Ghostigital.

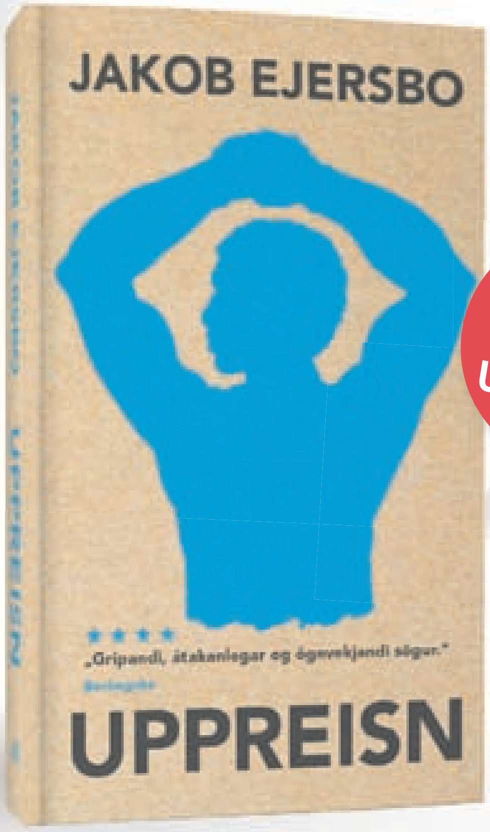
Djasssöngkonan Anna Mjöll Ólafsdóttir heldur tónleika á Café Rosenberg á mánudagskvöldið og hefjast þeir klukkan 21.00. Sérstakir gestir Önnu Mjallar eru móðir hennar, Svanhildur Jakobsdóttir, og trommuleikarinn Dave Weckl. Anna Mjöll flytur meðal annars lög sem þekkt eru í flutningi Ellu Fitzgerald, Astrud Gilberto, Söruh Vaughan, Billie Holiday og Marilyn Monroe og segir einnig skemmtisögur á milli laga.

AUGNABLIKIÐ

Leikkonan **Cameron Diaz** var afar smart á sýningu á nýjustu mynd sinni, Sex Tape, í New York í vikunni. Leikkonan klæddist kjól frá Vionnet og við hann var hún í hælaskóm frá Balenciaga og með eyrnalokka og armband frá Pomellato. Farðinn í lágmarki og litið átt við hárið sem passar afar vel við þennan litríka kjól.

Veðrið er trunta

... en brakandi góðar kiljur bíða þín!



EFTIR HÖFUND ÚTLAGANS

Byltingarandi!

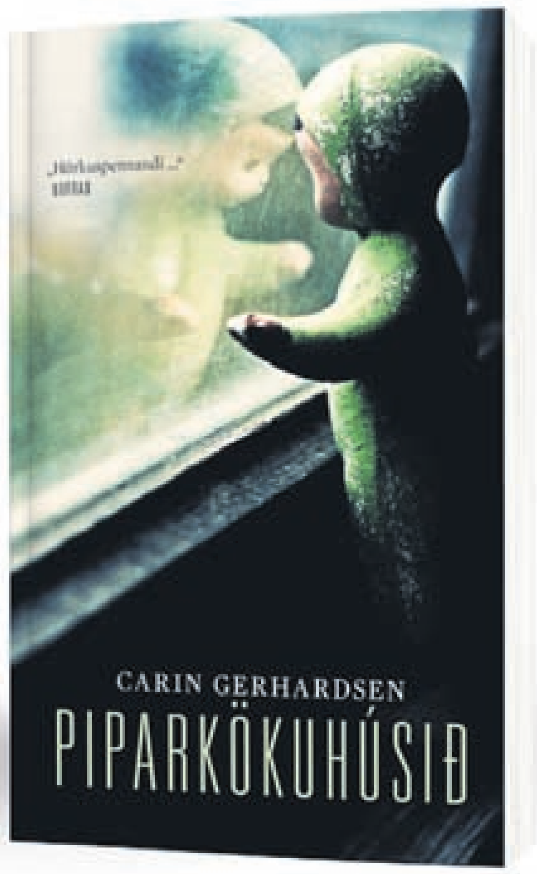
Meistaraleg flétta með sárum undirtón, saga af styrk mannsandans andspænis kúgun.

Mögnuð glæpasaga sem fær hárin til að rísa

Vantar alla spennu í sumarið? Piparkökuhúsið er mögnuð glæpasaga sem rígheldur.

Notaleg sumarlesning

Laufyndin, ljúfsár og óvenjuleg fjölskyldusaga eftir verðlaunahöfundinn Stine Pilgaard.



www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

ELÍN EY

ÍSLENDINGAR ERU ALLTAF AÐ VERÐA UMBURÐARLYNDARI

Tónlistarkonan Elín Eyþórsdóttir sökkti sér í tónlistina eftir að hafa fengið kóngabláan rafmagnsgítar í fermingargjöf fyrir rúmum áratug. Hún syngur nú með systrum sínum í hljómsveitinni Sísý Ey og vinnur að sinni fyrstu sólóplötu. Elín segir Ísland standa framarlega í málum samkynhneigðra en hún kom út úr skápnum sextán ára.

Það á ekki að þurfa að skilgreina hvað maður er, hvort maður er samkynhneigður, gagnkynhneigður eða bara hvað sem er.

SUMARKJÓLAR Á 5000 KR
Fullt af flottum sumarkjólum í veisluna
á 5000 kr
stærðir 36-48
FLASH
Sjá fleiri myndir á
Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Kristjana Arnarsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Tónlistin hefur þannig lagað séð alltaf fylgt mér en ég var ekkert endilega ákveðin í því að feta þennan veg þegar ég var lítil. Þá hafði ég allt aðra drauma. Þrettán ára byrjaði ég að spila og syngja, fékk þá kóngabláan rafmagnsgítar og magnara í fermingargjöf. Í kjölfarið byrjaði ég í rokkbandi. Það náði reyndar ekki neinu flugi, enda ekki beint minn kaffibolli," segir tónlistarkonan Elín Eyþórsdóttir, öllu betur þekkt undir listamannsnafninu Elín Ey, um upphafið að tónlistarferlinum.

Með tónlistina í blóðinu

Elín á ekki langt að sækja tónlistarhæfileikana en hún kemur úr stórri fjölskyldu hæfileikaríks tónlistarfólks. Foreldrar hennar eru Ellen Kristjánsdóttir og Eyþór Gunnarsson og öll systkini Elínar hafa komið við sögu í tónlistinni. „Það var aldrei nein pressa frá mömmu og pabba að við færum í tónlistina. Ég held að þau hefðu verið alveg jafn ánægð ef við hefðum farið í aðra átt en svona þróaðist þetta."

Elín og eldri systur hennar tvær, Sigríður og Elísabet, stofnuðu hljómsveitina Sísý Ey fyrir nokkrum árum þegar sameiginleg vinkona benti þeim á að þær hefðu alla burði til þess að stofna band. „Vinkona okkar, Carmen Jóhannsdóttir, kynnti mig fyrir þessari house-tónlistarstefnu og var með hugmynd um að við systurnar myndum syngja saman. Við vorum allar til í þetta, höfðum vissulega sungið eitthvað saman áður en ekki svona. Við fengum svo Friðfinn Oculus til liðs við okkur og Carmen var okkur innan handar við lagasmíðarnar," segir Elín.

Fyrsta lag hljómsveitarinnar, Ain't Got Nobody, sló rækilega í gegn og fékk mikla spilun hjá plötusnúðum landsins. Í kjölfarið snerust hjólin hratt, hljómsveitin spilaði á Sónar-hátíðinni hér heima sem og í Stokkhólmi og í Barcelona. „Þetta var alveg magnað. Sónar er frábær hátíð og vel að öllu staðið. Barcelona var allt annar skali, við höfðum auðvitað aldrei spilað á svona stórri hátíð. En við fengum mjög fínar viðtökur sem var alveg frábært."

Fyrsta breiðskífa hljómsveitarinnar er í bígerð og segir Elín hana svo gott sem tilbúna. „Á plötunni verða lög sem við höfum samið saman og mun svipa til þess sem við höfum áður sent frá okkur. Okkur gengur vel að semja saman sem er frábært því það er alls ekki sjálfgefið að systur geti unnið svona náið saman. Þar að auki eru mamma og pabbi ánægð með okkur, þessi tónlist er heldur ný fyrir þeim en þau eru að fíla þetta."

Erfitt að semja á íslensku

Elín hefur undanfarið unnið að gerð sólóplötu sem hún segir að verði töluvert persónulegri en það sem hún hefur áður sent frá sér. „Vinnan við plötuna hefur tekið mjög langan tíma. Ég hef alltaf samið á ensku og meira í einhverjum kántrí-blúsfíling. Svo fékk ég þessa flugu í höfuðið að gera plötu á íslensku og það hefur tekið lengri tíma, mér finnst erfiðara að semja á íslensku. Það er persónulegra og á sama tíma er það krefjandi að koma orðunum frá sér án þess að þau hljómi klisjulega. Ég hef verið að skoða gömul íslensk ljóð og fara aftur í gamla tímann," segir Elín, sem vonast til þess að platan verði tilbúin á þessu ári.

„Ég er með svolítinn verkkvíða og verð að passa mig á því að fara ekki út í of mikla fullkomnunaráráttu með þetta allt saman. En ég hlakka mikið til að gefa hana út."

Fannst hún frábrugðin

Það rann upp fyrir Elínu á unglingsárunum að hún væri samkynhneigð. Hún segir fjölskylduna hafa tekið þeim fregnum afar vel. „Það tóku allir þessu rosalega vel og það má segja að ég hafi verið mjög heppin. Það var mjög erfitt á sínum tíma að finnast maður frábrugðinn öðrum. Ég kem út úr skápnum þegar ég er sextán ára og kynnist þá stelpu sem var í sambandi með konu. Það var þá sem ég sá að þetta var algjörlega eðlilegt en ég hafði aldrei áður þekkt neinn sem var samkynhneigður."

Hún segir Ísland standa afar framarlega þegar kemur að stöðu samkynhneigðra. „Hér ríkir ofboðslegt frelsi til þess

að vera maður sjálfur og Íslendingar eru alltaf að verða umburðarlyndari og eru sem betur fer farnir að minnka það mikið að skilgreina fólk. Það á ekki að þurfa að skilgreina hvað maður er, hvort maður er samkynhneigður, gagnkynhneigður eða bara hvað sem er. Í dag eru flestir hættir að spá í þetta og það er ómetanlegt að finna stuðninginn hér á Íslandi,“ segir Elín, og bætir við að eldri systir hennar, Elísabet, sé einnig samkynhneigð.

Elín er í sambúð með Hörpu Björnsdóttur, vöruhönnuði og listakonu, en þær hafa verið saman í eitt ár. „Harpa er frábær. Hún er mér mikill innblástur í tónlistinni og veitir mér stuðning. Embla dóttir hennar er líka dásamleg og við erum miklir vinir.“

Aftur á skólabekk

Talið berst að framtíðinni en þar verður tónlistin í forgrunni. „Ég gæti hugsað mér að flytja til Bandaríkjanna einhvern tíma, hvort sem það verður til þess að elta tónlistina eða bara skipta aðeins um umhverfi og sækja nýjan innblástur. Í haust ætla ég að drífa mig í FÍH og bæta við mig tónfræði og hljómfræði, ég finn að ég klessi stundum á vegg þegar ég er að semja tónlist því þá er ég ekki með þessa grundvallarkunnáttu. En þá er frábært að bæta því við sig. Annars ætla ég að setja sólóplötuna á fullt núna, hún er um það bil hálfnuð. Ég næ þá kannski tveimur plötum fyrir jólin, það væri æðislegt.“

Myndaalbúm

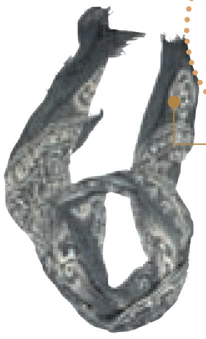
Elín ásamt kærustu sinni, Hörpu Björnsdóttur, og dóttur Hörpu, Emblu. Á ferðalagi um Kosta Ríka. Elín ásamt allri fjölskyldunni. Stund milli stríða.

FATASKÁPURINN ANIKA LAUFEY BALDURSDÓTTIR

Anika Laufey vinnur í verslun JÖR á Laugaveginum, en hún stefnir á nám við Myndlistaskólann í Reykjavík í haust.

1 „Þessi hálsmen eru frá Kríu, sem hönnuð eru af Jóhönnu Methúsalemsdóttur. Ég fékk þau fyrir nokkrum árum og hafa þau varla farið af mér síðan.“

2 „Þessir leðurhanskar eru frá JÖR. Ég var búin leita lengi að „hinum fullkomnu“ leðurhönskum. Fann svo loksins þessa.“



3 „Ég held mikið upp á þennan indverska klút, hann er svo hrikalega mjúkur og elegant.“

4 „Þetta eru skór úr nýju haust/vetrarlínunni okkar frá JÖR, þeir eru fullkomnir í sniðinu og ég dýrka lakkleðrið. Algjör killer.“

5 „Þennan handsaumaða Raquel Allegra-topp fékk ég í Aftur. Hann hefur verið mikið notaður. Ég á nokkrar flíkur frá Raquel Allegra, langar alltaf í fleiri.“

6 „Ég elska allt við þennan hör jakka frá JÖR, algjört bjútí og fullkominn í sniðinu.“

Útsala 40% afsláttur

LAGERSALA í kjallara!
70% afsláttur

Hér er hægt að gera frábær kaup!

hjá Hrafnhildi
• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16
Vertu vinur okkar á Facebook

MATUR UNAÐSLEGAR ENGIFERKÖKUR

Kókos- og engiferljóskur

- 2 msk. saxaður, ferskur engifer
- 1 bolli sykur
- 1 bolli dökkur púðursykur
- 230 g mjúkt smjör
- 2 bollar hveiti
- ¾ tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi
- ¼ tsk. salt
- ½ engiferkrydd
- ½ tsk. kanill
- 2 egg
- 1 tsk. vanilludropar
- 1 ¼ bolli kókosmjöl
- 1 bolli karamellukurl

Hitið ofninn í 170°C. Smyrjið ferkantað bökunarform, um 23x33 sentimetrar. Blandið ferskum engifer, sykri, púðursykri og smjöri vel saman. Bætið síðan eggjum og vanilludropum saman við. Í annarri skál er þurrefnum blandað saman, því næst restinni af hráefnunum, öllu nema kókosmjöli og karamellukurli. Blandið þurrefnum varlega saman við smjörblönduna. Blandið kókosmjöli og karamellukurli varlega saman við með sleif. Hellið blöndunni í formið og bakið í um fjörutíu mínútur. Leyfið kökunni að kólna í um tuttugu mínútur og skerið hana síðan í bita.

LOKAÚTKALL

LOKUM Á LAUGARDAG KL. 17.00

AÐEINS 3 VERÐ

Kr. 1000

Kr. 3000

Kr. 5000

Herra hafnarfjörður
S. 572 3400

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Instagram

robpruitt5000

http://instagram.com/robpruitt5000

Post-popplistamaðurinn Rob Pruitt er óhræddur við að setja verk inn á Instagram sem eru ansi frábrugðin því sem gerist og gengur. Hann er afar vinsæll á síðunni og fylgjast tæplega þrjú þúsund manns með honum. Hann býður meðal annars upp á listaverkaröð sem heitir Partídýr þar sem dýrabangsar sjást svífa um með ský í bakgrunni. Flippað og frekar töff á skringilegan hátt.

facebook

Who What Wear

https://www.facebook.com/WhoWhatWear/

Hér er hægt að finna allt og ekkert um tísku. Farið er ofan í saumana á því í hverju stjörnurnar eru, hvort sem það er á rauða dreglinum eða á heilsubótargöngu, og boðið upp á ráð um hvernig megi nota hitt og þetta sem fyrirfinnst í fataskápnum. Ekki er einblínt á hátísku heldur einnig tísku á viðráðanlegu verði fyrir hinn almenna borgara.

twitter

Joanne Manaster

@sciencegoddess

Twitter-síða líffræðingsins Joanne Manaster hefur náð á ýmsa lista yfir Twitter-síður sem geta gert þig aðeins klárari. Hún tístir um alls kyns fróðleik og gerir hann skemmtilegan og afar aðgengilegan fyrir þá sem vita ekki mikið um líffræði. Stundum birtir hún líka myndbönd sem eru ekki síður fræðandi og fyndin.

BLOGGARINN BESTA BÖKUNARBLOGG ÁRSINS 2014

The Vanilla Bean Blog

http://thevanillabeanblog.com/

Sarah Kieffer stofnaði bloggið The Vanilla Bean Blog einfaldlega vegna þess að hún elskar að baka. Hún er sjálflærður bakari en hefur viðað að sér reynslu og þekkingu með því að vinna í ýmsum bakaríum í Minneapolis í Bandaríkjunum.

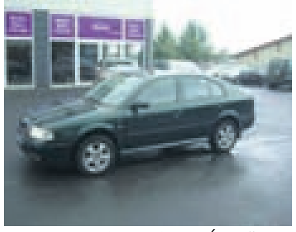
The Vanilla Bean Blog var valið besta bökunar- og eftirréttablogg ársins 2014 af lesendum vefsíðunnar Saveur en Sarah sjálf segir að hún hafi ekki viljað að bloggið innihéldi aðeins fullt af uppskriftum. Hún vildi búa til arfleifð fyrir fjölskyldu sína því þegar hún gekk með blogghugmyndina í maganum gerði hún sér grein fyrir því að fjölskylda hennar ætti engar matarminningar. Sarah á tvö börn og þau eru drifkraftur hennar. Hún vill skilja eitthvað eftir fyrir þau og einnig skapa minningar tengdar mat fyrir fjölskyldu sína.

Það er því skemmtilegt að gramsa í blogginu hennar því oftar en ekki fléttast skemmtilegar fjölskyldusögur inn í matarfróðleik og uppskriftir.

SÉRHÆFÐ FLUGUVEIÐIVERSLUN
SÚ EINA Á LANDINU
LOOP CROSS S1
Stöngin sem breytir leiknum
Sönn ánægja!
...með réttu græjurnar
GUIDELINE
Töskur
Guideline töskur, sniðnar að þörfum veiðimanna - léttar og sterkar
Fyrir allan gírinn – hjólin, fatnaðinn, línurnar, flugurnar....
Core light
Primaloft buxur
Nýjasta snilldin frá Guideline!
NÝTT SUMAR 2014
Korkers
Vöðluskór fyrir allar aðstæður
Frábærir reimalausir vöðluskór, með útskiptanlegum botnum.
NÝTT SUMAR 2014
Haze
Pottþétt hjól
Til í öllum stærðum.
Core light
Primaloft jakki
Hér er jakki frá Guideline sem skákar flestum öðrum í útliti og gæðum. Ný hönnun, nýr litur.
60g PRIMALOFT
hin fullkomna einangrun!
Alta vöðlur
Ný hönnun - 4 laga
Engir saumar, aukin gæði.
Bullet línan
...og þú lengir köstin!
Gerir gæfu muninn í veiðinni.
Flugubarinn
ótrúlegt úrval/topp gæði!
GUIDELINE
LOOP
patagonia
Scott
SAGE
ATLANTIC FLIES
Einarsson
COSTA DEL MAR
Langholtsvegi 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is
Veiðiflugur

Bifreiðasalan 5774400

HYUNDAI Sonata gls. Árgerð 2005, ekinn 306 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð áður 650.000 verð nú 450.000. Rnr.102700.



SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2004, ekinn 124 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 590.000. Rnr.102750.

Bifreiðasalan
Malarhöfði 2, 110 Rvk
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is

hjól.is bestir í hjólum...

Suzuki Hayabusa árgerð 2005 ek 31 þús míl. Rnr 125207 Flott hjól í toppstandi. Ásett verð 1190 þús gsm 7836365

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

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

MERCEDES-BENZ C 220 cdi. Árgerð 2013, ekinn 16 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.990.000. Rnr.161045.

Kia cee'd EX 1.6 . Árgerð 2012, ekinn 13 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.490.000. Rnr.141159. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

STÓRA BÍLASALAN

HYUNDAI I20 Classic. Árgerð 2014,Nýr bíll, bensín, 5 gírar. Verð aðeins 2.090.000.- Eigum nokkra bíla óselda,til afhendingar í næstu viku. Rnr.134170.

NISSAN Patrol GR. Árgerð 06/2008, ekinn 92 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000.- Er á staðnum. Rnr.156171.

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

SUZUKI

Rafmagnsfjallareiðhjólin vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta mjög vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð kr. 188.900,- eigum einnig 2 gerðir 28" Borgarhjóla. Verð kr .168.900,-

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

HEIMSBÍLAR

TOYOTA Land cruiser 120 gx. Árgerð 2005, ekinn 188 Þ.KM, dísel, sjálfs. aukatankur, spilbiti, spiltengi, GPS tæki, VHF tæki, góð dekk, 7 manna. Verð 4.990.000. Rnr.335720. uppl. s. 567-4000

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

J.R.BÍLASALAN

TOYOTA Land cruiser 90 gx 35" diesel. Árgerð 1999, ekinn 185 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.490.000. Rnr.106531.

M.BENZ Sprinter cdi. Árgerð 2003, ekinn 135 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 890.000 með VSK Rnr.155976.

Vegna mikillar sölu óskum við eftir bílum á skrá og í stæði.

JR Bílasala
Bíldshöfði 3, 110 Rvk
Sími: 567 0333
Okkur vantar bíla á skrá og í stæði
www.jrbilar.is

100bílar.is bílasala

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

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

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM ALLA BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

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

Volvo S60 2.5 bensin. 11/2008 árg. ek. 90.000. Verð 2.380.000. Uppls. 7774314.

Nýr bíll til sölu Suzukí Lindy 4x4 6 manna. Verð 2.890.000 Uppl. í s. 895 0665.

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

VW FOX árgerð 2006 ekinn aðeins 74.600 km. Verð 690.000 kr. Upplýsingar í síma: 893-5565

250-499 þús.

SJÁLFSKIPTUR YARIS

Toyota Yaris sol árg. ,00 ek. 160þús ssk. 5 dyra sk.'15 tímakeðja Tilboðsv. 430þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 man. s.841 8955

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 299ÞÚS

Subaru Legacy 2.0 árg ,00. 4x4. sjálfskiptur. mjög þéttur og góður í akstri. ný skoðaður ,15. bíll í góðu ástandi. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

Til sölu gott eintak af Passat árg. ,99 ek. 173þús Ásett 320þús S.862 6660.

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.

Hópferðabílar

15 MANNA DÍSEL - TILB. 2390Þ. !

Til sölu Renault Master 15 manna ek. 140 þús á mótor en bílinn sjálfur 475 þús. Ný tímareim, ný kúpling og margt fleira. Ný skoðaður 2015. Flottur bíll Verð 2.680 þús Tilboð 2.390þús möguleika á allt að 100% láni í allt að 36 mánuði. Sk. skipti. Uppl. í s. 693-0053

Mótorhjól

Honda Deauville 650 til sölu ,98 ek. 35þús. Frábært ferðahjól. V. 560þús. Uppl. í s. 898 0565.

Kavasaki GPZ 500 ,93 ek. 33þús. V. 350þús. Uppl. í s. 898 0565.

Hjólhýsi

HJÓLHÝSI

Til sölu nýinnflutt Hobby Premium 560UL hjólhýsi árg 2014 með sólarsellu, markísu og sjónvarpi m/dvd. Verð 5,49 millj. Uppl. í síma 866-5395.

Hobby árg. 2004 400 SF mjög vel með farið aðeins 1 eigandi. Verð 1950þ. Uppl í síma 8942515

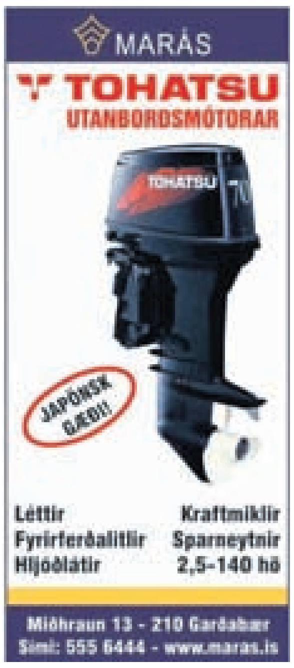
Fellihýsi

Vinnuvélar

SLÁTTUVÉLA OG REIÐHJÓLAÞJÓNUSTAN

Til sölu Sláttutraktor 17,5hp 6 gíra Briggs&Stratton mótor 107cm sláttubreidd 389.000,-S. 821 0040. Vagnhöfða 6

Bátar



til sölu

Nýir rafmagnsgolfbílar á frábæru verði

Upplýsingar í síma 898 0860 eða maggi@altak.is

Varahlutir

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

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. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Garðyrkja

GARÐAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
S. 777-8100
Fáðu fagmenn í verkið

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR
Viðgerðir
Skemmuvegur 34 Brún gata
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

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

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

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Alhliða málningarþjónusta. Fagþjónusta. Vönduð vinnubrögð. Frí verkskoðun og verðtilboð. Sími. 891 9890 malarar@simnet.is

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

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-VINNA INNAN SEM UTAN.
20 ÁRA REYNSLA.
TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUÐMUNDI Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

Vörubílastöðin Þróttur
ÞRÓTTUR 577-5400
Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

STRÚCTOR BYGGINGAÞJÓNUSTA EHF.
Flísalagnir - Múrverk - Flotun. Áratuga reynsla. Þorsteinn s. 893 6994

Tölvur

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

Spái í spil í gegnum síma. Er að prufa þetta, gerði þetta einusinni. 551-3836.

Spái í bolla og spil. Tímabókanir í síma 699 4686 Kristín R. S

Rafvirkjun

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

Til sölu

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

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

Hágæða
sláttutraktórar

Framúrskarandi fyrirtæki 2013
Verð frá 350.000 m/vsk.
STIGA
Vetrarsól ehf.
Askalind 4 • Kópavogi • S 564 1864

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

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

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

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

Fyrir veiðimenn

VEIÐILEYFI TIL SÖLU Í
Staðará á Snæfellsnesi fyrir landi Traða (veiðihús) & í vatnasvæði Lýsu. Lax og sjóbirtingur. S. 893 4515

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

STÖÐ 2 ÓSKAR EFTIR...
Stöð 2 vantar til leigu fallegt húsnæði til að taka upp sjónvarsauglýsingu í einn dag. Sanngjörn leiga í boði. Fleiri uppls. s. 847-6892, eða sveinnvidar@hive.is

Húsnæði óskast

STÖÐ 2 ÓSKAR EFTIR...
Stöð 2 vantar til leigu fallegt húsnæði til að taka upp sjónvarsauglýsingu í einn dag. Sanngjörn leiga í boði. Fleiri uppls. s. 847-6892, eða sveinnvidar@hive.is

Sumarbústaðir

EIGNALÓÐIR
Til sölu fallegar sumarhúsalóðir í Grímsnesi. Frábært útsýni. Ekið út af Kiðjabergsvegi gegnt Hraunborgum. Stærð frá 0,7 ha til 1,6 ha. Heitt og kalt vatn að lóðarmörkum. Margvísleg afþreying í næsta nágrenni. Uppl. í s. 8673569

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

Bílskúr

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

Atvinna í boði

The Laundromat Cafe

The Laundromat Cafe seeks to hire experienced chefs for a full time job. please send a cv to laundromatcafe@gmail.com

Heildsala miðsv.í Reykjavík óskar eftir starfsfólki til frambúðar. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heildsala"

20 ÁRA
Hlölla bátar

HLÖLLABÁTAR
Starfsfólk óskast á dagvaktir 11-17 virkadaga. Næturvaktir Ingólfstorgi. 2-2-3 vaktir.

18 ára aldurstakmark og íslenskukunnátta skilyrði.
Umsóknir sendist á hlollabatar@hlollabatar.is

Óska eftir 18 ára og eldri í létt handlang. Uppl. í s. 567 3560 & 897 6539 basfell@basfell.is

Vinna í noregi - JV Bygg as Smiðir óskast í vinnu í noregi. Góðir möguleikar fyrir bæði þá sem vilja flytja út eða pendla á milli. Umsækjandi þarf að hafa lágmark 5 ára reynslu. Umsóknir sendast á vidar@hallgrimsson.no eða að hafa samband í síma +4790588024.

Vantar vana pappalagningamenn. Uppl. í s. 896 4947.

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

skemmtanir

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

STÓRSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD.
Allir velkomnir
http://www.facebook.com/cafecatalina
Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Stakkholt 2-4
Nýjar íbúðir í miðbæ Reykjavíkur

- 2ja til 4ra herbergja íbúðir
- 65,4 til 141,7 fermetrar að stærð
- Stæði í bílageymslu með flestum íbúðum

- Frábært útsýni til sjávar og/eða til suðurs og vesturs yfir borgina
- Allar innréttingar og fataskápar verða af vandaðri gerð
- www.stakkholt.is

Nánari upplýsingar á eignamiðlun.is og hjá sölumönnum.

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík
Frá 1957 Sala fasteigna í 57 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins
Framúrskarandi fyrirtæki 2013

| KL. 21:05
In a World...
Lake Bell skrifaði handritið, leikstýrir og leikur aðalhlutverkið í þessari gamanmynd.

Skemmtilegt föstudagskvöld

| KL. 20:00
Mike And Molly
Skemmtileg gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn.

| KL. 20:20
NCIS: Los Angeles
Spennuþáttaröð með Chris O'Donnell og LL Cool J í aðalhlutverkum.

| KL. 20:20
Margaret
Dramatísk mynd með Anna Paquin, Matt Damon og Mark Ruffalo í aðalhlutverkum.

| KL. 20:10
Spurningabomban
Logi Bergmann stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti.

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

| KL. 22:40
Sons Of Anarchy
Adrenalínhlaðin þáttaröð með dramatískum undirtón og svörtum húmor.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Ástæðan fyrir því að þeir sem taka öllu bókstaflega eru ömurlegir makar...

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Eina leiðin til að njóta einhvers í þessu lífi er að hafa fyrir því fyrst."

Ginger Rogers.

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. áfengisblanda, **6.** líka, **8.** tala, **9.** stormur, **11.** tveir eins, **12.** gort, **14.** ljúka, **16.** nudd, **17.** eru, **18.** hnoðað, **20.** í röð, **21.** drulla.

LÓÐRÉTT
1. harmur, **3.** stefna, **4.** ófrægðarpappír, **5.** niður, **7.** sveppur, **10.** eldsneyti, **13.** hólf, **15.** glyrna, **16.** tangi, **19.** í röð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. púns, **6.** og, **8.** tíu, **9.** rok, **11.** ðð, **12.** grobb, **14.** klára, **16.** nú, **17.** séu, **18.** elt, **20.** fg, **21.** saur.

LÓÐRÉTT: 1. sorg, **3.** út, **4.** níðbréf, **5.** suð, **7.** gorkúla, **10.** kol, **13.** bás, **15.** auga, **16.** nes, **19.** tu.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Fabiano Caruana (2.789) hafði hvítt gegn Georg Meier (2.632) á ofurskákmótinu í Dortmund í fyrradag.

Hvítur á leik:

38. g6! Svartur gafst upp enda mát eftir 38. ... Hxg6 39. Hxg6 fxg6 40. Dh6+ Kg8 41. Dg7#. Caruna er efstur með 3½ vinning eftir fjórar umferðir. **www.skak.is** Rússneska kvennaliðið fær ekki að keppa.

KRÓNAN
Nýtt kortatímabil!
Lúxus á grillið
1298 kr. kg
Verð áður 2198 kr. kg
Lúxus úrbeinaðar grísakótilettur, marineraðar
Hvítlauks-marinering
40% afsláttur
New York marinering
Ítölsk marinering
Hámark 12 x 2 lítrar á mann meðan birgðir endast!
48% afsláttur
159 kr. stk.
Verð áður 307 kr. stk.
Egils Mix, 2 lítrar
Ókryddað
New York marinering
30% afsláttur
MAGN-PAKKNING
New York marinerað
ÍSLENSKT
3998 kr. kg
Verð áður 4498 kr. kg
Lambafille með fituröند, ókryddað eða kryddað
1189 kr. kg
Verð áður 1698 kr. kg
Grísahnakki á spjóti
Hvítlauks- og rósmarín marinering
1998 kr. kg
Krónu kjúklingabringur
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
EXPO • www.expo.is
Krónan Árbæ
Krónan Bíldshöfða
Krónan Breiðholti
Krónan Granda
Krónan Hvaleyrarbraut
Krónan Lindum
Krónan Mosfellsbæ
Krónan Reykjavíkurvegi
Krónan Vallakór
Krónan Akranesi
Krónan Reyðarfirði
Krónan Selfossi
Krónan Vestmannaeyjum

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
NÝTT KORTATÍMABIL FERÐALAGIÐ BYRJAR Í BÓNUS NÝTT KORTATÍMABI
12 GRÆNIR & 12 VANILLU ÍSPINNAR Í KASSA AÐEINS 29 KR.STK
698 24 STK.
198 kr. 1.5 ltr.
79 kr. 330ml
ENERGY DRINK SUGAR FREE
ENERGY DRINK
69 kr. 250ml
Floridana HEILSUSAFI
59 kr. 259ml
Mountain Dew
Egils APPELSIN
mix
pepsi max
pepsi
7UP
75 kr. 330ml
Doritos
195 kr. 170g
Doritos allar gerðir 170g
Prins BITAR
ÆÐI BITAR
Hraun BITAR
579 kr. 3 x 200g
Góu þrennan Prins-Æði-Hraun bitar
Cobana Cones 8
63 KRÓNUR TOPPURINN
498 kr. 8 stk
COBANA ÍSTOPPAR 8 X 120 ML
BISCUITS WITH MILK CHOCOLATE
BISCUITS WITH DARK CHOCOLATE
159 kr. 125g
Póló
198 kr. 250g
HOMEBLEST
198 kr. 300g
more immunity than berlusconi.
forget your doctor's number.
winter attacks. fruit defends.
take fruit, not pills.
only fruit, except for the camel.
summer holidays: bottled.
froosh
279 kr. 250ml
398 kr 125g
Bónus Lambhagablanda
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
FERÐALAGIÐ BYRJAR Í BÓNUS NÝTT KORTATÍMABIL
1398 kr. kg
BÓNUS úrb. GRILL-Grísakótilettur
759 kr. kg
Bónus Ferskur heill kjúklingur
298 kr. kg
Bónus Ferskir kjúklingavængir
1198 kr. kg.
Bónus BBQ grill grísakótilettur
359 kr. 485g. 10 stk
149 kr 5 stk.
159 kr 4 stk.
1998 kr. kg
Bónus Ferskar kjúklingabringur
KJARNAFÆÐI
UPPRUNALAND ÞÝSKALAND
1598 kr 10 stk. 120g
Frosnir Nautahamborgarar
Pólskar
87% KJÖTINNIHALD
259 kr 360g. 4 stk.
Ali Bacon
259 kr. 250g
5000 STK. Á ÞESSU VERÐI!
HEINZ TOMATO KETCHUP
129 kr 570g
119 kr 100g
Steiktur laukur 100g
MÁNUDAGA MIÐVIKUDAGA FÖSTUDAGA
198 kr. STK.
NÝJAR BÓNUS SAMLOKUR
198 kr. 4 stk
Bónus nýbakað Langlokur
EINNOTA GRILL
298 kr. stk.
HEIMA Einnota kolagrill
298 kr. 4 stk
Bónus nýbakað Kjallarabollur MEÐ OSTI
259 kr. 6 stk.
Bónus 6 stk. Kleinuhringir
198 kr. 4 stk.
Bónus nýbakað Mjúkar kringlur
ÖMMUBAKSTUR
139 kr. 4 stk
ÖMMU Heilkorna flatkökur 4 stk.
98 kr. 70g
Núðlur í boxi YUM YUM 70g
Kolsýrt vatn
129 kr. 2 ltr.
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

ENGIN LOGNMOLLA Það er alltaf fjör í kringum félagana í Pollapönki.

Ætla að endurvekja Galtalækjarstuðið

Gleðigjafarnir í Pollapönki koma fram á fjölskylduhátíð í Galtalæk um helgina en þeim til halds og trausts verða til dæmis Friðrik Dór og Eyþór Ingi.

„Það kom þessi hugmynd frá Galtalækjarskógi, að endurvekja þessa gömlu, góðu stemningu sem var í Galtalæk í denn,“ segir Heiðar Örn Kristjánsson Pollapönkari en pollarnir koma fram á fjölskylduhátíð í Galtalæk um helgina.

„Þetta er frábær staður til þess að halda svona hátíð,“ segir Heiðar en á föstudagskvöldinu munu tónlistarmennirnir og glaumgosarnir Friðrik Dór og Eyþór Ingi koma fram ásamt Pollapönki og halda uppi stuðinu. „Síðan er dúndrandi dagskrá allan laugardaginn,“ segir Heiðar en meðal dagskrárliða yfir daginn eru til dæmis Sirkus Íslands, andlitsmálarar, Skátaland, Hoppukastali, þrautabraut, Ávaxtakarfan, Veltibíllinn og síðan verður Jón Arnór töframaður með töfrasýningu. Pollapönk mun síðan stýra kvöldvöku um kvöldið ásamt Ingó Veðurguði.

Það hefur verið nóg að gera hjá strákunum í Pollapönki í sumar en Heiðar segir það ekki hafa verið neitt nema skemmtilegt. „Það liggur við að það sé hver einasta helgi bókuð í sumar,“ segir hann. „Þannig að pollarnir eru á þeytingi um allt land í allt sumar.“ Aðspurður hvort þeir verði ekki þreyttir á öllum hamaganginum þá segir Heiðar það alls ekki vera. „Við komum náttúrulega allir úr rokkhljómsveitum þar sem maður þarf að vaka svo lengi til þess að spila,“ segir tónlistarmaðurinn. „Núna eru tónleikarnir á skikkanlegum tíma sem er öllu þægilegra.“ **baldvin@365.is**

> **Við komum náttúrulega allir úr rokkhljómsveitum þar sem maður þarf að vaka svo lengi til þess að spila.**

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Tónleikar

17.00 Perlur íslenskra sönglaga í Hörpu. Á tónleikum í Hörpu í fá áheyrendur að kynnast sígildri íslenskri tónlist. Fluttar verða perlur íslenskra sönglaga, þjóðlög, sálmar og ættjarðarsöngvar. Miðaverð er 3.900 krónur og miða má nálgast á heimasíðu midi.is.

20.30 Errata Collective kemur fram í Björtuloftum í Hörpu. Errata er listhópur stofnaður af tónskáldunum Finni Karlssyni, Halldóri Smárasyni, Hauki Þór Harðarsyni og Petter Ekman. Á þessum fyrstu tónleikum mun hópurinn vinna með dönsku söngkonunni Clara Steengard Hansen. Miðaverð er 2.000 krónur og miða má nálgast á heimasíðu midi.is.

21.00 Grísalappalísa og Dj Flugvél og Geimskip blása til tónlistarskrúðgöngu um landið en í þetta sinn koma þau fram í RúBen á Grundafirði. Miðaverð er 1.500 krónur.

22.00 Borgardætur koma fram á Café Rosenberg.

22.00 **Bjartmar og Bergrisarnir** koma fram á Græna hattinum á Akureyri. Þeir eru um þessar mundir að vinna í plötu sem áætlað er að komi út í sumar og er von á fyrsta laginu nú seint í maí. Miðaverð er 2.500 krónur og miða má nálgast á heimasíðu midi.is.

23.00 Hljómsveitin Bakkus leikur og syngur á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

Sýningar

09.00 Á sýningunni Villt hreindýr á Íslandi í Flóanum í Hörpu er hægt að sjá og fræðast um hreindýr og líf þeirra. Hreindýrasýningin er fullkomin blanda menningar, náttúru og tækninýjunga og er mikil upplifun fyrir alla aldurshópa. Miðaverð er 1.900 krónur.

14.00 Sirkus Íslands er staddur með tjaldið Jökla á Ísafirði. Sýninguna S.I.R.K.U.S. hefur Sirkus Íslands sett saman með yngri börnin í huga en þó ekki á kostnað eldri áhorfenda. Miðaverð er 2.500 krónur.

17.00 Sirkus Íslands er staddur með tjaldið Jökla á Ísafirði. Heima er best er stóra fjölskyldusýning Sirkus Íslands. Hún er alíslensk sirkusskemmtun þar sem öll fjölskyldan nýtur þess að horfa á ótrúlega leikni listamanna Sirkus Íslands. Miðaverð er 3.000 krónur.

19.00 How to become Icelandic in 60 minutes er leiksýning sem leikin er á ensku, samin og flutt af Bjarna Hauki Þórssyni og leikstýrt af Sigurði Sigurjónssyni. Það er sýnt í Kaldalóni í Hörpu og miðaverð er 4.200 krónur.

21.00 Skinnsemi með Sirkus Íslands í tjaldinu Jökla á Eyrinni á Ísafirði. Skinnsemi er kabarettsýning með sirkusívafi - þar sem lögð er áhersla á fullorðinshúmor. Innblástur er sóttur í burlesque- og vaudeville-sýningar þriðja og fjórða áratugarins. Miðaverð er 3.500 og miða má nálgast á heimasíðu midi.is.

Hátíðir

18.00 Fjölskylduhátíð í Galtalækjarskógi, Pollapönk stýrir kvöldvöku. Frítt fyrir börn en miðaverð fyrir fullorðna er 4.990 krónur.

Kvikmyndir

20.00 Sambíóin frumsýna myndina CHEF, með þeim Jon Favrau, Robert Downey Jr., Scarlett Johansson og Dustin Hoffman í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um kokk sem missir vinnuna og ákveður að hefja nýstárlegan rekstur veitingahúss á hjólum. Miða má nálgast á heimasíðu Sambíóanna.

Uppákomur

18.00 Skemmtikvöld Lollu og Steina með bingóívafi í Draugasetrinu á Stokkseyri. Þau Ólafía Hrönn Jónsdóttir og Þorsteinn Guðmundsson skemmta bæjarbúum en dagskráin samanstendur af uppistandi, upplestri, leikþáttum, tónlist, gríni og glensi. Miðaverð er 2.500 krónur.

22.00 Sumarteiti Frjálshyggjufélagsins á efri hæð Lebowski bars á Laugavegi. Bjór í boði fyrir þá sem mæta snemma, en eftir það fersk tilboð á barnum.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

GILDIR FÖSTUDAG & LAUGARDAG
48 TÍMA OFURTILBOÐ

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 79.900
SPARAÐU 40.000
Electrolux
EWP-1474TDW þvottavél
Vinsæl 1400 sn. heimilisvél frá Electrolux, hlaðin þægindum og nútíma tækni.
✓ TimeManager - þú ákveður tímann.
✓ 14 þvottakerfi þ.á.m. 30 mínútna hraðkerfi, ullarkerfi og handþvottur.
✓ 0-19 klst framstillt ræsing.
✓ Skjár með niðurtalningu.
✓ A++/A/B orkunýtni, þvottagæði og vinda.
✓ Tekur fljótandi þvottaefni og duft.
✓ Fullt verð kr. 119.900.
Rafha ehf
Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500 www.rafha.is

Skipulagsstofnun
Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu
Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtalin framkvæmd:
• **Framleiðsluaukning Íslandsbleikju ehf. í Grindavík úr 1.600 tonn/ár í 3.000 tonn/ár**
skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á **www.skipulagsstofnun.is**. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **19. ágúst 2014.**

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

Guoren hitastýrð blöndunartæki
GÆÐAVARA
GUOREN

Guoren 4F Hitastýrt baðtæki Exclusive kr. 19.990
Guoren 1L Hitastýrt baðtæki standard kr. 17.990
Guoren-AL Hitastýrt tæki með uppstút kr. 14.990
Guoren-BO Hitastýrt tæki með niðurstút kr. 14.990
Guoren LY Sturtusett kr. 47.990
EN 1111:1997
Meiri gæði – Lægra verð MÚRBÚÐIN
Málm handföng. Rósettur og hjámiðjur fylgja.
Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ
MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

HUMARHALAR
20 -30 G 1 KG POKI
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 5.968,-~~

4.492,-

HUMARHALAR Í SKEL
20 -30 G 1 KG POKI
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 5.968,-~~

4.476,-

HUMAR
2 KG ASKJA
VERÐ PER 2 KG ÖSKJU
~~VERÐ ÁÐUR 8.989,-~~

6.922,-

HUMAR
SKELBROT 1 KG
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 3.989,-~~

2.992,-

GRILLAÐUR HUMAR

Grillaður humar í skel

1 kg humar í skel (fyrir um 4)
Hvítlaukssmjör
100 gr. smjör
1 msk. steinselja
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir

Bræðið smjörið í potti, bætið hvítlauk og steinselju út í og látið sjóða í um 2 mínútur.
Humarinn er settur í bakka með skelhliðina niður og penslaður vel með hvítlauksblöndunni. Grillið á miklum hita í 6 mínútur og snúið af og til.

Ómissandi hvítlaukssósa

1 dós sýrður rjómi 18% (200 gr)
2 pressaðir hvítlauksgeirar
1 msk. söxuð steinselja
1/2 tsk. sítrónusafi

Öllu er blandað vel saman, gott að kæla vel áður en borið er fram.

Grillað hvítlauksbrauð

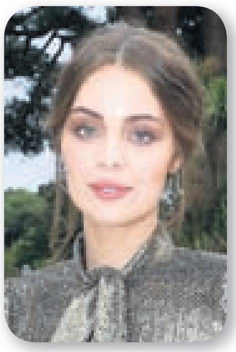
1 stk. snittubrauð
Hvítlaukssmjör
Hvítlaukssalt
Rifinn ostur

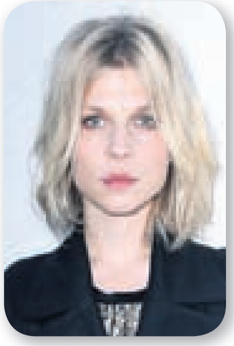
Snittubrauðið er skorið í 3 stóra bita og svo eftir endilöngu þannig að úr verða 6 ílangar sneiðar. Smurt vel með hvítlaukssmjöri, rifinn ostur er settur yfir og örlítið af hvítlaukssalti. Svo eru brauðin grilluð hæfilega.

LÍFIÐ

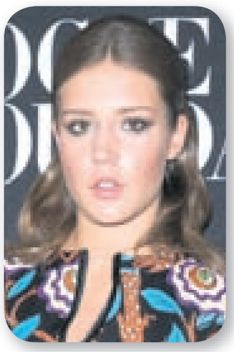
Franskar leikkonur á hraðri uppleið

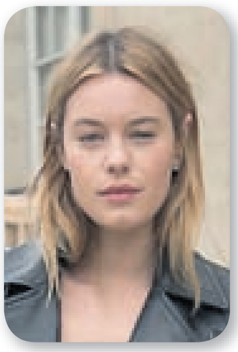
Þessar fimm frönsku leikkonur eru á barmi heimsfrægðar og því vert að fylgjast með þeim. Ekki skemmir fyrir að tískuspekúlöntum finnst þær afar smart og því gætu þær einnig orðið miklar tískugyðjur þegar fram í sækir.


Marie-Ange Cast

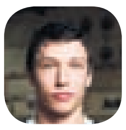

Clemence Poesy

Melanie Laurent

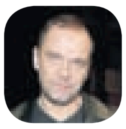

Adele Exarchopoulos

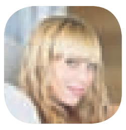

Camille Rowe

TÍST VIKUNNAR

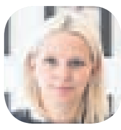

Pavel Ermolinski
@pavelino15
16. júlí
Serrano búið að setja hámark á magn hráefna í quesadillu og rukkað fyrir guaco. Get ekki meir, þessu sambandi er lokið #hvaðernrhjáútvarpsögu

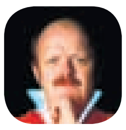
Berglind Festival
@ergblind
16. júlí
er einhver að gera þessa leikfimi með Halldóru Björns á morgnana? eða er hún bara að halla undir flatt fyrir daufum eyrum? #útvarp #gymmið


Stefán Máni
@StefnMni
17. júlí
Var í klippingu. Langaði að biðja um Ronaldo en fannst öruggara að veðja á prince William


Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggerts
13. júlí
Veit ég ætti að vera móðguð en ,,Yo bitch, my crib be just behind da park" er eitt það fallegasta sem hefur verið sagt við mig. #nyc

Atli Fannar
@atlifannar
15. júlí
Skotarnir voru ánægðir með Frostaskjólið en þegar þeir voru búnir að skoða sig um spurði einn: „En hvar er keppnisvöllurinn?" #sönnsaga


Hildur Ragnarsdóttir
@hilrag
16. júlí
Það er svo mikil áfengislykt af manninum fyrir framan mig í strætó að ég fer að finna bráðum á mér #buslife


Dr. Gunni
@drgunni
17. júlí
Hipsterahálfvitar með gömlukallaskegg var nógu vont en blómaskegg tekur kökuna.

Struku frá Alcatraz-eyjunni

Átta Íslendingar tóku þátt í þríþrautarkeppni sem kallast Flóttinn frá Alcatraz í San Francisco í sumar. Um tvö þúsund manns taka þátt í keppninni árlega. Margir gefast upp í keppninni en allt okkar fólk lauk keppni.

„Þetta er auðvitað alltaf erfitt en líka mjög skemmtilegt," segir Oddur Kristjánsson þríþrautarkappi en hann tók þátt í þríþrautarkeppni sem kallast einfaldlega, Flóttinn frá Alcatraz og fer fram í San Francisco-flóa eins og gefur að skilja. Ásamt Oddi tóku átta Íslendingar þátt í keppninni og á meðal þeirra var Pétur Már Ómarsson. „Það fyrsta sem ég hugsaði eftir að ég kláraði þetta var að ég væri til í að gera þetta aftur," segir Pétur Már.

Um er ræða mjög vinsæla þríþrautarkeppni en það er þó mikið happdrætti hvort fólk kemst að. „Fólk skráir sig á vefsíðu keppninnar, það var alveg slatti af Íslendingum sem skráði sig en við komumst bara átta að," bætir Pétur Már við, en keppnin fer fram einu sinni á ári í júní.

Af Íslendingunum náði Oddur bestum árangri. „Ég var fyrstur af Íslendingunum og var sextándi í mínum aldursflokki þannig að ég er sáttur. Ég kem úr Iron Manumhverfinu og hef keppt í Iron Man þrisvar sinnum og þar eru vegalengdirnar talsvert meiri," segir Oddur. „Ég held að þessi keppni sé á bucket-listanum hjá ansi mörgum þríþrautarköppum," bætir Pétur Már við.

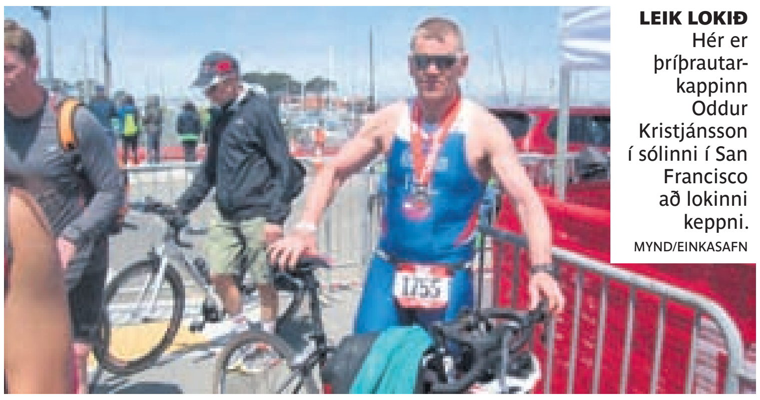
Í hefðbundinni Iron Man-keppni er 3,8 kílómetra sund, hjólreiðar í 180 kílómetra og 42,4 kílómetra langt hlaup en í keppninni í San Francisco eru vegalengdirnar styttri eða 2,5 kílómetra langt sund í San Francisco-flóanum, 800 metra langt hlaup um svokallað skiptisvæði, hjólreiðar í 25 kílómetra og hlaup í 13 kílómetra. Eins og margir vita eru miklar og brattar brekkur eitt af einkennum San Francisco.

Hvernig er að synda í þessum umtalaða flóa, voru engir hákarlar? „Við sluppum við hákarlana, það er mjög ólíklegt að þú rekist á hákarl þarna en öldugangurinn og straumurinn var mikill," segir Pétur Már. „Við vorum hræddari um að rekast á sæljónin, við höfum heyrt að það sé ekki skemmtilegt að rekast á þau. Hvíthákarlinn hefur látið mjög lítið á sér bera á þessum slóðum," bætir Oddur við. Sjórinn var um fimmtán gráða heitur. Það voru þó einhverjir sem gáfust upp fljótlega og hættu keppni en allir Íslendingarnir kláruðu keppnina.

Þeir Íslendingar sem tóku þátt eru allir vanir þríþrautarkeppendur. „Við þekktumst flest en það voru þó tveir sem ég hafði ekki hitt áður," segir Oddur. Hann og Pétur Már æfa þríþraut hjá Ægi þríþraut og segja mikinn uppgang vera í íþróttinni.

gunnarleo@frettabladid.is

FAGUR FLÓI Hér stendur Oddur Kristjánsson við bakka San Francisco-flóa og er með Alcatraz-eyjuna ógnvænlegu í baksýn. MYND/EINKASAFN



LEIK LOKIÐ Hér er þríþrautarkappinn Oddur Kristjánsson í sólinni í San Francisco að lokinni keppni. MYND/EINKASAFN

Alcatraz-eyjan ógnvænlega

- Alcatraz-eyja liggur í San Francisco-flóa, um 2,5 kílómetra utan við strendur San Francisco-borgar og er oft nefnd The Rock.
- Eyjan er líklega þekktust fyrir að hafa hýst eitt alræmdasta fangelsi sögunnar, Alcatraz-fangelsið, en það var starfrækt frá árinu 1934 til ársins 1963.
- Fangelsið hýsti hættulegustu glæpamennina en Al Capone er líklega þekktasti glæpamaðurinn sem dvaldi þar.
- 36 fangar reyndu að strjúka af eyjunni í fjórtán tilraunum á þessum 29 árum.
- Clarence Anglin, John Anglin og Frank Morris eru þeir einu sem hafa aldrei fundist en þeir hurfu árið 1962 og hefur ekkert til þeirra spurst síðan þeir hurfu úr klefum sínum. Margir telja þó að þeir hafi drukknað í flóanum.
- John Paul Scott strauk einnig úr fangelsinu árið 1962 og er eini fanginn sem vitað er til að hafi synt til lands en hann var handsamaður í San Francisco skömmu síðar.
- Oddur hefur keppt víða um heim, meðal annars í Roth í Þýskalandi, Panama City í Flórída og synti þar í Mexíkóflóa. Hann fer svo til Kaupmannahafnar í ágúst að keppa.
- Þátttakendurnir fyrir utan Odd Kristjánsson og Pétur Má Ómarsson voru þau Ármann Þorvaldsson, Ásgeir Ragnarsson, Magnús Ragnarsson, Ólöf Pétursdóttir, Ingi Helgason og Guðmundur Gíslason.

Fyrri kynfæramyndatökunni lokið

Þá er fyrri kynfæramyndatökunni lokið. Alls voru tuttugu einstaklingar myndaðir og kynjahlutfallið nokkuð jafnt. Ef þú ert ekki viss hvaða myndatöku um ræðir þá skal ég upplýsa þig. Ég og ljósmyndari tókum myndir af kynfærum frænku þinnar og frænda, afa og ömmu, bróður og systur. Myndirnar verða svo notaðar við kynfræðslu. Þátttaka var nafnlaus og mætti hver og einn á umsömdum tíma, renndi buxum niður að hælum og myndavélin smellti af. Þetta gekk frekar hratt og áreiðanlega fyrir sig og í raun bara furðu smurt. Ef til vill getur það verið auðveldara að bera kynfærin nafnlaust fyrir framan linsu myndavélarinnar heldur en að setja upp gervibros og „reyna að vera sæt".

Þátttakendur voru af öllum stærðum og gerðum. Sumir komu til að sigrast á líkamsskömm eða eigin fordómum. Öðrum þótti þetta spennandi en allir þátttakendur voru sammála um mikilvægi þess að sýna fólki hversu fjölbreytt kynfæri geta verið. Það er ekkert „normal" mót til, við erum öll ólík. Myndatakan í dag endurspeglaði það svo sannarlega og var ég bæði þakklát og glöð í hjartanu fyrir þann stuðning og meðbyr sem ég skynja í þessu ferli. Einhverjir veltu því fyrir sér hverjir tækju þátt í svona verkefni, hvort það væru ekki bara einhverjir furðufuglar. Það var reyndar einmitt það sem ég hugsaði um sjálfa mig þegar maðurinn minn stakk upp á þessari myndatöku fyrir fjórum árum. Ég sá fyrir mér að ég yrði gerð útlæg úr samfélagi okkar og fólk teldi mig enn skrítnari en það nú þegar gerir. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar og eftir að hafa flutt kynfræðslu um land allt í fjögur ár og skrifað handbókina „Kjaftað um kynlíf" þá er ekki lengur hægt að líta fram hjá þörfinni fyrir slíkar myndir. Nú var kominn tími til að standa við stóru orðin og gera þetta almennilega. Með fínum græjum, stúdíói, ljósum, kertaljósi og veitingum.

Við eigum öll rétt á því að okkur líði vel í eigin skinni og er það von mín að þessar ljósmyndir geti gert einmitt það. Hann er ekki of lítill, eða of krumpaður eða með of mikla eða of litla forhúð. Hún er ekki of barmasíð eða ljót eða skrítin. Þetta eru bara kynfæri og þau eru alls konar. Myndirnar eru af alls konar Íslendingum, fyrir alls konar Íslendinga. Þær munu allar birtast á heimasíðu minni sem hverjum og einum er frjálst að rýna í að vild.

Ég sagði í upphafi pistilsins að þetta hefði verið fyrri myndatakan. Aðsóknin var gífurleg og því er ég knúin til þess að hafa annan tökudag og er hann þegar orðinn uppbókaður með biðlista. Þetta er mikilvægt verkefni og fólk skynjar og skilur það og vill vera með í að breyta því sem hægt er að breyta. Nú er árið 2014 og við ætlum ekki að láta teiknimyndir eða klám stýra kynfræðslu, við ætlum að gera það almennilega, af heilindum og hreinskilni.

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!
Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

1.198 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNAHNAKKI ÚRB.
verð áður 1.598 kr./kg

1.598 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

SVÍNALUNDIR
verð áður 2.398 kr./kg

1.645 kr./kg

KF LAMBALÆRISNEIÐAR VILLIKRYDDAÐAR
verð áður 1.898 kr./kg

3.998 kr./kg

ÚR KJÖTBORÐI

LAMBAFILLE
verð 3.998 kr./kg

1.398 kr./kg

KF LÚXUS LAMBALÆRI HEIÐARLAMB
verð áður 1.498 kr./kg

1.298 kr./kg

FK KRYDDAÐAR SVÍNAKÓTILETTUR
verð áður 1.398 kr./kg

3.128 kr./kg

SS CAJ P´S LÆRISNEIÐAR
verð 3.680 kr./kg

FJARÐARKAUP HELGAR-TILBOÐ

18. - 19. JÚLÍ

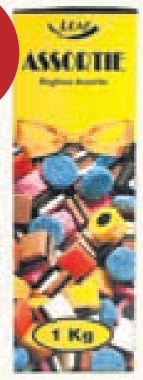
363 kr.

598 kr.

FROOT LOOPS
verð 363 kr.

COCO POPS 295G
verð 598 kr.

998 kr.



LEAF ALLSORTS 1KG
verð 998 kr.

490 kr./pk.

HAMBORGARAR 115G 2 Í PK.
verð áður 540 kr./pk.

995 kr./kassinn

PRINS PÓLO LÍTIÐ 56 X 18G
verð 995 kr./kassinn

398 kr./pk.

KOKOMJOLK 6 X 1/4L
verð 398 kr./pk.

368 kr.

288 kr.

DAN CAKE RÚLLUTERTA HINDBERJA
verð 288 kr.

PRINSESSU
verð 368 kr.

998 kr.

SUMAROSTAKAKA M/SÍTRÓNUM
verð 998 kr.

25 % VERÐLÆKKUN
af völdum VEET vörum

783 kr.

2 fyrir 1

SANEX BAÐSÁPUR 2 FYRIR 1
verð 783 kr.

198 kr./kg

GUL, GRÆN, CANTALOUPE EÐA VATNSMELÓNA
verð 198 kr./kg

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT

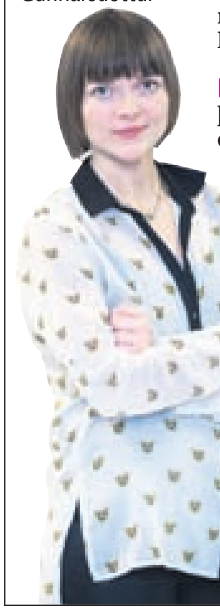
NÝTT KORTATÍMABIL

FK FJARÐARKAUP

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

Þú manst að þú elskar mig ef ég dey

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur



Ég fékk mér tattú um daginn. Tattú sem mig er búið að langa lengi í. Ég lét flúra nafn dóttur minnar á líkama minn. Það var afar sársaukafullt en fyllilega þess virði.

ÉG gat ekki beðið eftir að sýna henni það, líkt og þegar maður getur ekki beðið eftir að segja vinkonum sínum eða maka fréttir. Hún brosti sínu fallega brosi og því næst sagði hún, af svo mikilli einlægni að ég fór næstum því að gráta: „Ég veit af hverju þú fékkst þér þetta mamma. Því ef ég dey þá manstu samt að þú elskar mig."

ÉG elska hvernig haus dóttur minnar virkar. Hún er bara fjögurra ára en skilur samt svo ótrúlega margt. Vissulega myndi flúrið minna mig á þá óendanlegu ást sem ég ber til hennar ef hún hverfur úr lífi mínu. Bara það að skrifa þau orð og hugsa þær hugsanir til enda gerir mig dapra.

FLÚRIÐ minnir mig samt ekki aðeins á hve mikið ég elska hana. Ég held að engin orð geti lýst því. Það minnir mig líka á hvað ég er fegin að hafa tekið þá ákvörðun að halda þessu barni þegar ég hélt í volæði og sjálfsvorkunn að eina leiðin til að kljást við að verða óvænt ólétt væri að eyða fóstrinu.

ÞAÐ minnir mig á hve mikið hún hefur kennt mér um sjálfa mig og um lífið sem ég lifði einu sinni – áður en hún kom til sögunnar. Og líka um lífið sem ég lifði eftir að hún kom í heiminn.

FLÚRIÐ minnir mig á ábyrgðina sem ég ber gagnvart henni. Og þær ákvarðanir sem ég hef tekið til að breyta lífi mínu til að axla þá ábyrgð.

ÉG er merkt dóttur minni að eilífu. Og eftir því sem tíminn líður stendur þetta flúr vonandi fyrir hundrað aðra hluti ofan á þá hluti sem það stendur fyrir í dag. Hluti sem ég hlakka til að upplifa – með henni. Amelíu.

KLASSI Boxarinn Floyd Mayweather Jr. var reffilegur í tauinu.

ÚR ÝMSUM ÁTTUM Körfuboltagoðið Russell Westbrook bauð upp á skemmtilegt lúkk.

KANKVÍS MEÐ KLAUF Blakgyðjan Destinee Hooker í vígalegum kjól.

AF HVERJU ERTU SVONA BLÁ? Boxarinn Laila Ali, dóttir Muhammads Ali, var blá frá toppi til táar.

MÖGNUÐ MARIA Tennisstjarnan Maria Sharapova í kjól frá Antonio Berardi.

ELEGANS Á ESPY

ESPY-íþróttaverðlaunin voru afhent í Los Angeles í vikunni.

OFURPAR Tónlistarkonan Iggy Azalea og NBA-leikmaðurinn Nick Young.

SAMLOKUR Fyrirsætan Chrissy Teigen og blaðakonan Erin Andrews, sú fyrrnefnda í samfestingi frá Elisabetta Franchi.

HELSTU SIGURVEGARAR

Besti íþróttamaður
Kevin Durant, Oklahoma City Thunder

Besta íþróttakona
Ronda Rousey UFC

Besta lið
Seattle Seahawks

Besti nýliði
Richard Sherman, Seattle Seahawks

Besti NBA-leikmaður
Kevin Durant, Oklahoma City Thunder

Besti WNBA-leikmaður
Maya Moore, Minnesota Lynx

Besti erlendi íþróttamaðurinn
Cristiano Ronaldo, knattspyrna

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

„BESTA STÓRMYNDIN Í SUMAR. ÞÚ VERÐUR GERSAMLEGA AGNDOFA" – P. H., MOVIELINE
DAWN OF THE PLANET OF THE APES 14
THE PURGE: ANARCHY 16
DELIVER US FROM EVIL 16
EARTH TO ECHO L
★★★ -H.S.S., MBL L
★★★★ -T.V., BIOVEFURINN.IS 12

SMÁRABÍÓ 5%

DAWN...PLANET OF THE APES 3D	KL 5 - 8 - 10.45	14
DAWN...PLANET OF THE APES 3D LÚXUS	KL 5 - 8 - 10.45	14
THE PURGE: ANARCHY	KL 8 - 10.20	16
DELIVER US FROM EVIL	KL 8 - 10.35	16
EARTH TO ECHO	KL 3.40 - 5.45	L
AÐ TEMJA DREKANN 2 2D ÍSL TAL	KL 3.30 - 5.45	L
22 JUMP STREET	KL 8 - 10.30	12
VONARSTRÆTI	KL 5	14

HÁSKÓLABÍÓ 5%

DAWN...PLANET OF THE APES 3D	KL 6 - 9	14
THE PURGE: ANARCHY	KL 10.10	16
DELIVER US FROM EVIL	KL 10.40	16
THE SALVATION	KL 8	16
AÐ TEMJA DREKANN 2 2D ÍSL TAL	KL 5.45	L
TRAIN...DRAGON 3D ENS. TAL ÓTEXT.	KL 5.45	L
22 JUMP STREET	KL 10.40	12
FAULT IN OUR STARS	KL 8	12
VONARSTRÆTI	KL 5.20 - 8	14

Miðasala á: eMiði

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

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

POWERSÝNING KL. 10:15
DAWN OF THE PLANET OF THE APES 14
THE PURGE: ANARCHY 16
ÍSL TAL

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
PLANET OF THE APES 3D	5, 8, 10:15(P)	14
THE PURGE: ANARCHY	8, 10:40	16
TEMJA DREKANN SINN 2D	5	L
22 JUMP STREET	5, 8	12
MILLION WAYS, DIE WEST	10:20	16

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is

EIN BESTA "FEEL GOOD"-GAMANMYND SÍÐARI ÁRA
★★★★★ SAN FRANCISCO CHRONICLE ★★★★ ROLLING STONE ★★★★ LOS ANGELES TIMES ★★★★ BOSTON GLOBE
CHEF 12
JON FAVREAU - ROBERT DOWNEY JR. SCARLETT JOHANSSON - DUSTIN HOFFMAN

★★★★★ NEW YORK DAILY NEWS
DAWN OF THE PLANET OF THE APES 14
"BESTA STÓRMYNDIN Í SUMAR. ÞÚ VERÐUR GERSAMLEGA AGNDOFA" P. H., MOVIELINE

TAMMY 12
MELISSA McCARTHY ÚR BRIDESMAIDS ER MÆTT AFTUR Í FRÁBÆRRI GAMANMYND

★★★★ CHICAGO SUN TIMES ★★★★ PORTLAND OREGONIAN
SABOTAGE 16

TARZAN 7 SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI Í 2D

TRANSFORMERS AGE OF EXTINCTION 12

CUBAN FURY 7

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

CHEF	KL. 3:30 - 5:50 - 8 - 10:30	12
CHEF VIP	KL. 3:30 - 5:50 - 8 - 10:30	
TAMMY	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50	7
SABOTAGE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
CUBAN FURY	KL. 8 - 10:10	7
TRANSFORMERS 4 3D	KL. 2 - 5:15 - 8:30	12
MALEFICENT 2D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50	10

FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 300 KR.

JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSL TAL 2D	KL. 1:30	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

CHEF	KL. 8	12
DAWN OF THE PLANET OF THE APES	KL. 3D: 8 - 10:40 2D: 5:20	14
TAMMY	KL. 10:20	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	7
AÐ TEMJA DREKANN SINN ÍSL TAL 2D	KL. 3:20	L

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

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

DAWN OF THE PLANET OF THE APES 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	14
TAMMY	KL. 3 - 5:50 - 8 - 10:25	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 2:30 - 3:40 - 5:50	7
TRANSFORMERS 4	KL. 3D: 2:30 - 8 2D: 4:40 - 10:10	12
SABOTAGE	KL. 8	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

CHEF	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
TAMMY	KL. 3:40 - 5:50 - 8	12
TRANSFORMERS 4	KL. 3D: 6:15 - 9:10 2D: 3	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:20	7
EDGE OF TOMORROW 2D	KL. 10:10	14

SAMBÍÓIN AKUREYRI

CHEF	KL. 8 - 10:20	12
TAMMY	KL. 8:15	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 2:30 - 5:50	7
SABOTAGE	KL. 10:20	16
TRANSFORMERS 4	KL. 3D: 5 2D: 2:30	12

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS
THE GAMBLER
CLIP
ONLY IN NEW YORK
SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

TILBOÐ Í 2 DAGA

(föstudag og laugardag)

1.690 kr.kg

ALLUR FISKUR ÚR FISKBORÐI

- LAXAFLÖK
- LAXARÉTTIR
- MARINERAÐUR FISKUR
- HUMARSÚPA
- KEILUSTEIKUR
- ÞORSKHNAKKAR

OPIÐ LAUGARDAG 10 - 15

FISKUR Á GRILLIÐ

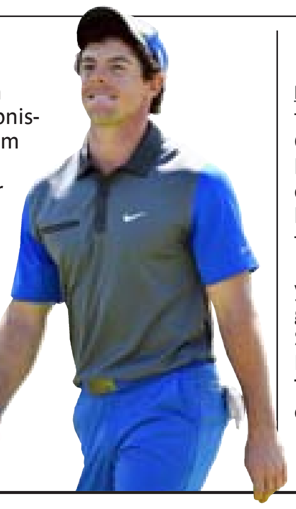
FISKIKÓNGURINN
HÖFÐABAKKA 1
v/Gullinbrú
SÍMI 555 2800

FISKIKÓNGURINN
SOGAVEGI 3
SÍMI 587 7755

www.fiskikongurinn.is

Finndu Fiskikónginn á f

Sterkur á fyrsta degi



GOLF Aðra helgina í röð er norður-írski kylfingurinn Rory McIlroy er með forystu á móti eftir fyrsta keppnisdag en honum hefur gengið illa að fylgja eftir góðum fyrsta hring á árinu. Hefur það einkennt leik hans á þessu ári að byrja mót gríðarlega vel en síðan hefur spilamennskan hrunið á degi tvö. Það verður því fróðlegt að sjá hvernig Rory, sem er 25 ára, leikur á morgun á degi tvö á opna breska meistaramótinu.

Tiger Woods byrjaði daginn illa og fékk tvo skolla á fyrstu tveimur holunum. Eftir það virtist hann hins vegar vakna til lífsins og náði sex fuglum og fékk aðeins einn skolla á næstu sextán holum og lauk því leik á þremur höggum undir pari. Tiger er ásamt níu öðrum í tíunda sæti eftir fyrsta dag mótsins, þremur höggum á eftir Rory McIlroy. **-kpt**

FH og Stjarnan nældu í jafntefli ytra

FÓTBOLTI Þrátt fyrir að vera manni færri í tæplega hálftíma gegn Neman Grodno náði FH jafntefli í fyrri leik liðanna í undankeppni Evrópudeildarinnar í gærkvöld. Seinni leikur liðanna fer fram í Kaplakrika fimmtudaginn næstkomandi.

Kristján Gauti Emilsson kom FH yfir í upphafi seinni hálfleiks með glæsilegu marki úr aukaspyrnu. Stuttu síðar fékk FH á sig víti sem Hvít-Rússarnir nýttu og rautt spjald. Tíu FH-ingar héldu út í seinni hálfleik og er einvígið galopið fyrir seinni leik liðanna.

„Við hefðum tekið því fyrir leik að ná jafntefli hérna úti en við gátum auðveldlega unnið í dag. Við fengum töluvert af færum í leiknum og það eru ákveðin vonbrigði að ná ekki sigrinum," sagði Heimir Guðjónsson þegar Fréttablaðið heyrði í honum.

„Við misstum einbeitinguna eftir að við komumst yfir og þeir komast á svæði sem við höfum lokað á. Við eigum hins vegar enn þá fína möguleika eftir þessi úrslit."

Í Skotlandi náði Stjarnan jafntefli gegn Motherwell 2–2. Skotarnir komust í 2–0 en Ólafur Karl Finsen jafnaði metin með tveimur vítum, því seinna í uppbótartíma. **-kpt**

STERKIR FH-ingar héldu út í hálftíma manni færri. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIÐRIK ÞÓR

LÉTTIR Gunnar sló á létta strengi í Dublin í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIÐRIK ÞÓR

Írar elska Gunnar

MMA „Dublin er búin að ættleiða Gunnar," hefur blaðamaður heyrt Íra segja síðan hann kom til landsins. Það er staðreynd að Írar elska Gunnar.

Hann hefur barist hér nokkrum sinnum og æfir hér oft með þjálfara sínum, John Kavanagh.

Gunnar nýtur því mikillar hylli í Dublin og hann veit að hann mun fá gríðarlegan stuðning úr stúkunni. Á fjölmiðladeginum á miðvikudag var fullt af stuðningsmönnum og Gunnar fékk mikinn stuðning úr salnum.

Okkar maður verður því á heimavelli í O2 Arena og um 9.000 Írar munu hvetja hann til dáða gegn Cummings sem er þegar farinn að undirbúa sig fyrir erfiðan útivöll á laugardaginn. **-hbg**

Gríðarlega stoltur af Gunnari

Faðir Gunnars Nelson, Haraldur, er mjög stoltur af syni sínum og ekki síst fyrir það hvernig einstaklingur hann sé. Hann er ekki hræddur um strákinn sinn en er á varðbergi þegar hann stígur inn í hringinn.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is
frá Dublin

MMA „Það byggist auðvitað upp spenna eftir því sem nær dregur en við erum alltaf frekar rólegir," segir Haraldur Dean Nelson, faðir og umboðsmaður Gunnars Nelson, en þeir feðgar voru afar rólegir og yfirvegaðir er Fréttablaðið eyddi dágóðum tíma með þeim í gær. Þeir eru greinilega orðnir vanir þessum undirbúningi og taka öllu áreitinu og öðru sem fylgir með jafnaðargeði.

„Gunni er auðvitað einstaklega afslappaður en ég er stundum pínulítið stressaður og það byggist upp er nær dregur bardaga. Þegar við göngum síðan inn í átt að hringnum þá fer stressið úr mér og maður nýtur stundarinnar. Auðvitað er samt spenna að horfa á strákinn sinn í búrinu," segir Haraldur en hvernig slær föðurhjartað er hann sér soninn labba inn í búrið í bardaga?

„Ég er mjög stoltur af Gunnari. Hvernig honum gengur og hvað hann leggur á sig. Ég er ekki síst stoltur af því hvernig einstaklingur hann er. Tilfinningin er því fyrst og fremst stolt."

STOLTUR Haraldur styður þétt við bakið á sínum manni. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIÐRIK ÞÓR

Það eru auðvitað mikil átök í MMA en Haraldur segir hættuna ekki vera miklu meiri en í öðrum íþróttum.

„Allir foreldrar eru auðvitað hræddir um börnin, sama í hverju þau eru. Þetta er íþrótt og ég þekki hana vel. Ég veit hver hættan er og hvað er ofmetið sem hætta. Ég geri mér grein fyrir því að það er ákveðin hætta sem fylgir svona sporti. Þar sem ég þekki íþróttina vel þá líður mér hins vegar ekki eins illa og margir halda. Ég myndi því ekki segja að ég væri hræddur en ég er alltaf pínu á varðbergi."

Blandaðar bardagalistir, eða MMA, er enn ung íþrótt og þó að Íslendingar séu yfir sig hrifnir af Gunnari eru enn ákveðnir fordómar í garð íþróttarinnar á Íslandi. Þeir stafi þó að mörgu leyti af þekkingarleysi.

„Það eru fordómar en sem betur fer dregur úr þeim. Ég skil það vel að sumir hafi fordóma. Það eru fordómar gagnvart öllu og oftar en ekki þröngur og lítill hópur sem er stundum svolítið hávær. Það sáum við meðal annars eftir síðasta bardaga Gunnars. Ég skil vel að svona hörkulegt sport sé ekki fyrir alla en fólk getur ekki skrifað um það sem það þekkir ekki. Það væri álíka og ef ég ætlaði mér að skrifa ritdóm um bók eftir að hafa skoðað kápuna. Það eru ekki góð vinnubrögð." **henry@frettabladid.is**

Skuldabréf FAST-1 slhf.

Birting lýsingar
Útgefandi: FAST-1 slhf., kennitala 450112-0620, Kirkjusandi 2, 155 Reykjavík.

FAST-1 hefur birt lýsingu sem samanstendur af samantekt, verðbréfalýsingu og útgefandalýsingu allt dagsett 17. júlí 2014. Lýsingin er birt í tengslum við stækkun skuldabréfaflokksins FAST-1 12 1, útgefnum af FAST-1 og töku viðbótarinnar til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf.

Lýsingin er gefin út á íslensku. Útprentuð eintök af lýsingunni má nálgast á skrifstofu útgefanda að Kirkjusandi 2, 155 Reykjavík í 12 mánuði frá birtingu hennar. Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu félagsins, http://fast1.co.is/fjarhagsupplysingar.

Nafnverð útgáfu
Gefin verða út og seld skuldabréf að nafnverði 9.923.950.000 kr. Áður hafa verið gefin út bréf að nafnvirði 2.400.360.000 kr. og verður stærð flokksins, eftir stækkun, því 12.324.310.000 íslenskra króna. Heildarstærð flokksins getur mest orðið 17.000.000.000 íslenskra króna.

Taka til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf.
FAST-1 hefur óskað eftir því að NASDAQ OMX Iceland hf. taki viðbótarbréfin til viðskipta á Aðalmarkaði og mun verða tilkynnt um slíkt með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara.

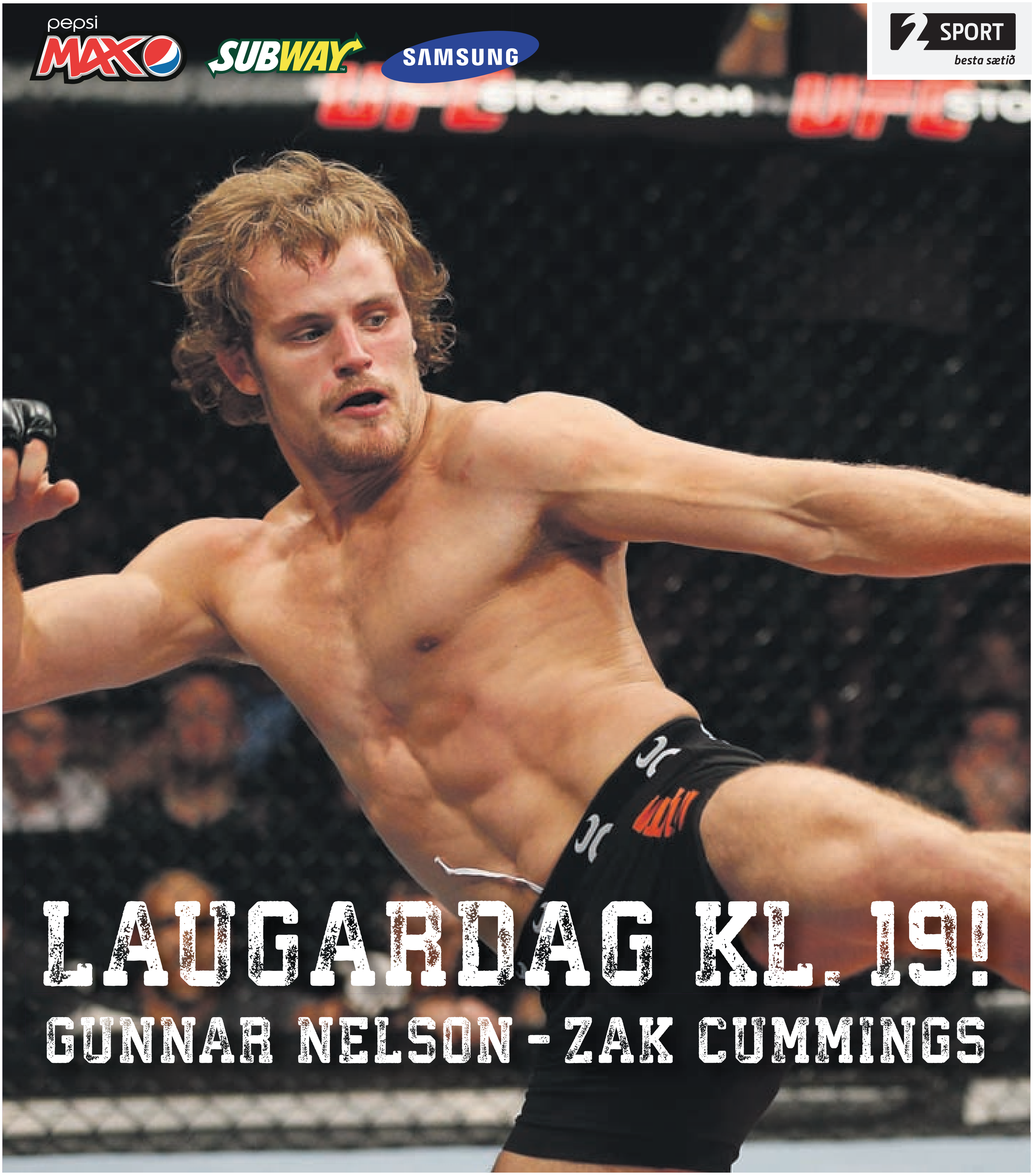
Skilmálar skuldabréfanna
Skuldabréfin eru verðtryggð með vísitölu neysluverðs og bera fasta 4,2% árlega vexti. Vextir og afborgun af höfuðstóli greiðast fjórum sinnum á ári, 15. september, 15. desember, 15. mars og 15. júní fram að lokagjalddaga sem er 15. júní 2042.

Auðkenni skuldabréfaflokksins
Auðkenni skuldabréfaflokksins í viðskiptakerfi NASDAQ OMX Iceland hf. er FAST-1 12 1, ISIN númer bréfanna er IS0000021889. Skuldabréfin eru gefin út rafrænt hjá Verðbréfaskráningu Íslands hf. í 10.000 kr. einingum.

Reykjavík, 18. júlí 2014.
Stjórn FAST-1 slhf.

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki



SPORT

Gunnar snýr aftur í búrið!

Okkar maður snýr loks aftur í búrið á laugardagskvöld kl. 19 og þyrstir í sinn þrettánda sigur þegar hann mætir hinum 29 ára bandaríska bardagakappa Zak Cummings. Gunnar er ennþá ósigraður og stefnir á toppinn.

Ekki missa af þessari UFC-veislu á Stöð 2 Sport!

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Stöð 2 Sport og Stöð 2 Sport 2 auk 4 íþróttarása, fjölda hliðarrása og internet og heimasími í 3 ár, á aðeins 11.990 kr. á mánuði. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

TILBOÐIÐ GILDIR ÁFRAM! Þökkum frábærar viðtökur og minnum á að tilboðið gildir áfram sem hluti af áskrift að völdum pökkum.

180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

11.990 kr. + 0 kr.

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.00

Mike and Molly

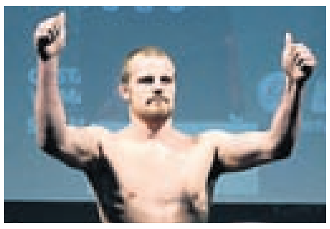
Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.

Survior

SKJÁR EINN KL. 20.15 Það er komið að 25. þáttaröðinni af Survivor með kynninn Jeff Probst í fararbroddi og í þetta sinn er stefnan tekin á Filippseyjar. Keppendur eru átján talsins að þessu sinni.

Community

STÖÐ 3 KL. 20.40 Önnur gamanþáttaröðin um sjálfumglaðan lögfræðing sem missir lögfræðiréttindin og neyðist til að setjast á skólabekk á ný. Þar kynnist hann heldur betur skrautlegum hópi samnemenda og nýtir sér óspart alla klækina sem hann hefur lært í lögmannsstarfinu.



Búrið

STÖÐ 2 SPORT KL. 20.00 Hitað upp fyrir bardagakvöld UFC í Dublin næstkomandi laugardag þar sem Gunnar Nelson berst við Zak Cummings í búrinu. Bubbi Morthens hefur umsjón með þættinum.

Bylgjan kl. 10.00

Maskínan

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

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

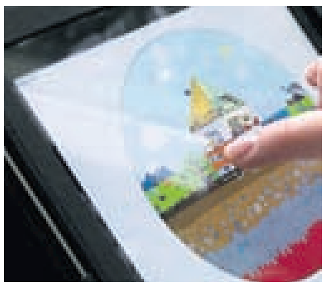
ÆTLAR Á HM Í KATAR

Aron Jóhannsson segir frá magnaðri upplifun sinni af HM í Brasilíu og framtíðaráætlunum sínum með bandaríska landsliðinu.

Heimur út af fyrir sig

Norðausturlandið er auðugt af náttúruperlum og áhugaverðum stöðum að stoppa á.

Lærðu að lesa á matinn þinn



Fréttablaðið tekur saman matarmerkingar sem hafa með umhverfi, sjálfbærni, endurvinnslu og hættur að gera.

Eins og Bruce Dickinson

Rósa Birgitta Ísfeld, söngkona hljómsveitarinnar Sometime, er að hefja flugnám og stefnir á atvinnuflugmannsréttindi.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.00 Malcolm in the Middle
08.25 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 The Face
11.25 Junior Masterchef Australia
12.15 Heimsókn
12.35 Nágrannar
13.00 Win Win
14.50 Pönk í Reykjavík
15.15 Young Justice
16.00 Frasier
16.20 The Big Bang Theory
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 Super Fun Night *(7:17)*
19.35 Impractical Jokers *(7:8)*
20.00 Mike and Molly *(17:23)*
20.20 NCIS. Los Angeles *(7:24)*
21.05 In a World… Gamanmynd frá 2013 um unga konu sem vinnur sem raddþjálfari í Hollywood. Hún lendir í samkeppni við föður sinn og lærisvein hans þegar hún ákveður sjálf að fara út í að talsetja stiklur fyrir kvikmyndaiðnaðinn. Lake Bell skrifaði handritið, leikstýrir og leikur aðalhlutverkið í myndinni.
22.35 Columbus Circle
00.00 In Time
01.45 Youth in Revolt
03.15 Certain Prey
04.45 Rise of the Planet of the Apes

SPORT *besta sætið*

13.35 KR - Celtic
15.20 Demantamótin
17.20 N1-mótið
18.00 Demantamótin Bein útsending
20.00 Búrið Hitað upp fyrir bardagakvöld UFC í Dublin næstkomandi laugardag þar sem Gunnar Nelson berst við Zak Cummings í búrinu. Bubbi Morthens hefur umsjón með þættinum.
20.30 UFC Countdown
21.15 UFC 175
23.50 Demantamótin

SPORT 2 *enski boltinn*

14.30 PL Classic Matches. Blackburn - Sheffield, 1997
15.00 Man. Utd. - Arsenal
16.45 Kólumbía - Fílabeinsströndin
18.30 Japan - Kólumbía
20.15 Bröndby - Liverpool
21.55 England - Ítalía
23.40 Úrúgvæ - Kosta Ríka

ÍNN

20.00 Kling klang **21.00** Harmonikan heillar **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

16.45 Jamie's 30 Minute Meals
17.10 Raising Hope
17.30 The Neighbors
17.50 Cougar Town
18.15 The Secret Circle
19.00 Top 20 Funniest
19.40 Britain's Got Talent *(6:18)*
20.40 Community *(17:24)*
21.05 The Listener *(3:13)*
21.50 Grimm *(1:22)*
22.40 Sons of Anarchy *(3:14)*
23.25 The Cougar *(8:8)*
00.10 Top 20 Funniest
00.50 Britain's Got Talent
01.50 Community
02.15 The Listener
03.00 Grimm
03.45 Sons of Anarchy
04.30 Tónlistarmyndbönd

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 keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **11.59** Áfram Diego, áfram! **12.23** Svampur Sveins **12.44** 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** Fjörfiskarnir **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.05 Strákarnir
18.35 Friends
19.00 Seinfeld
19.25 Modern Family *(11:24)*
19.50 Two and a Half Men *(6:24)*
20.10 Spurningabomban *(6:21)*
20.55 Breaking Bad
21.45 Wallander *(3:3)*
23.20 It's Always Sunny In Philadelphia
23.45 Boss
00.45 Hustle
01.40 Spurningabomban
02.25 Breaking Bad
03.10 Wallander
04.40 It's Always Sunny In Philadelphia
05.05 Boss
06.05 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

11.00 The Decoy Bride
12.30 Chasing Mavericks
14.25 The Best Exotic Marigold Hotel
16.30 The Decoy Bride
18.00 Chasing Mavericks
19.55 The Best Exotic Marigold Hotel
22.00 Margaret
00.25 Liberal Arts
02.00 The Resident
03.35 Margaret

RÚV

15.40 Ástareldur
17.20 Kúlugúbbarnir
17.43 Undraveröld Gúnda
18.07 Nína Pataló
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Með okkar augum
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Orðbragð *(2:6)*
20.05 Saga af strák *(7:13) (About a Boy)* Bandarísk gamanþáttaröð um áhyggjulausan piparsvein sem sér sér leik á borði þegar einstæð móðir flytur í næsta hús. Aðalhlutverk: Minnie Driver, David Walton og Benjamin Stockham.
20.30 Séra Brown *(2:10) (Father Brown)* Breskur sakamálaþáttur um hinn slungna séra Brown sem er ekki bara kaþólskur prestur heldur leysir glæpamál á milli kirkjuathafna.
21.20 Banks yfirfulltrúi – Skíthæll *(DCI Banks)* Bresk sakamálamynd. Alan Banks lögreglufulltrúi rannsakar dularfullt sakamál. Meðal leikenda eru Stephen Tompkinson, Lorraine Burroughs, Samuel Roukin og Colin Tierney. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
22.50 Rán í helgidómnum *(First Sunday)* Gamanmynd frá 2008 um tvo smákrimma sem lenda í vanda þegar kemur að skuldadögum. Aðalhlutverk: Ice Cube, Katt Williams og Tracy Morgan. David E. Talbert.
00.25 Brostin faðmlög *(Los abrazos rotos)*
02.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
15.05 The Voice
17.20 Dr. Phil
18.00 Necessary Roughness
18.45 An Idiot Abroad
19.30 30 Rock *(4:22)*
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 Survivor *(8:15)* Það er komið að 25. þáttaröðinni af Survivor með kynninn Jeff Probst í fararbroddi og í þetta sinn er stefnan tekin á Filippseyjar. Keppendur eru átján talsins að þessu sinni.
21.00 The Bachelorette *(5:12)*
22.30 The Tonight Show Gestir kvöldsins eru leikarinn gamalkunni John Lithgow, sem er einna þekktastur fyrir hlutverk sitt í myndinni The World According to Garp, og unga ástralska fyrirsætan Miranda Kerr.
23.15 Royal Pains
00.05 Leverage
00.55 The Tonight Show
02.25 Survior
03.15 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 The Open Championship **19.00** Golfing World 2014 **19.50** Feherty **20.35** Web.com Tour Highligts **21.30** The Open Championship **22.00** The Open Championship

ÚTVARP

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

GERÐU DAGINN
SÓLRÍKARI
MEÐ SUMARFÖTUNNI
10
kjúklingabitar
2.490
kr.
SUMARFATAN
KFC
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS
PIPAR\TBWA • SÍA • 141755

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Friday I'm in love með Cure. Gamalt og gott stuðlag með vissum töffarabrag. Kemur mér alltaf í gott helgarskap.“

Selma Ragnarsdóttir klæðskeri

Spilar með gítarleikara Genesis

Gulli Briem og Steve Hackett, gítarleikari Genesis, leika saman á þrennum tónleikum í Ungverjalandi í mánuðinum ásamt stórri hljómsveit.

„Hann er frábær tónlistarmaður spilar bara eins og hann spilaði í gamla daga, ég var og er mikill Genesis-aðdáandi, sérstaklega þegar hann og Peter Gabriel voru í bandinu,“ segir Mezzofortetrommuleikarinn Gunnlaugur Briem, en hann og upprunalegi gítarleikari Genesis, Steve Hackett, stíga saman á svið á þrennum tónleikum í Ungverjalandi í júlí ásamt heimstónlistar- og djasshljómsveitinni Djabe.

Gulli hefur áður leikið með hljómsveitinni Djabe og með Hackett, árið 2012 en þeir koma báðir fram sem sérstakir gestir á tónleikunum.

Gulli segir að það sé sérlega ánægjulegt að spila með Hackett, ekki síst þar sem nokkur gömul og góð Genesis-lög verða tekin í upprunalegum útsetningum. „Gítarleikur Hacketts sé mjög sérstakur og lýrískur. Fyrir utan það þá ólst ég upp við þessa tónlist og spilaði á vínyl í klessu þegar ég var unglingur. Hann var mjög mikilvægur í Genesis,“ segir Gulli. Hann býr að mestu í Búdapest og gerir út þaðan.

Tónleikarnir verða í Búdapest, Hévíz og Debrecen 18., 19. og 20. júlí.

„Þetta eru útitónleikar og veðrið er frábært í Ungverjalandi þannig að það mun ekki væsa um okkur í blíðunni.“ -glp

SPILA SAMAN Gulli Briem og Steve Hackett koma fram með hljómsveitinni Djabe í Ungverjalandi. MYND/EINKASAFN

Dónalegt og ógeðfellt leikhús Þorleifs Arnar

Þorleifur Örn er umdeildur í Sviss um þessar mundir. Uppsetning hans á verki Shakespeares, Ys og þys útaf engu, hefur vakið hörð viðbrögð, en góða dóma.

„Ég held að það sé nútímaleikhúsi nauðsynlegt að vera ögrandi, lifandi, í samræðu við samtíma sinn og þjóðfélag. Og það er fátt betra fyrir Shakespeare og fyrir leikhúsið en að um það sé rifist og skoðanir séu skiptar,“ segir Þorleifur Örn Arnarsson leikstjóri, sem frumsýndi Shakespeare verkið Ys og þys útaf engu fyrr í þessum mánuði í ævafornu klaustri í Sviss á leiklistarhátíðinni í Wettingen. Sýningin hefur vakið hörð viðbrögð en er jafnframt í sjötta sæti yfir áhugaverðustu sýningar í hinum þýskumælandi heimi auk þess sem gagnrýnendur hrifust mjög af sýningunni.

ÞORLEIFUR ÖRN ARNARSSON

Fyrirsögn í umfjöllun dagblaðsins Aargauer Zeitung um sýninguna er: „Skandall á leiklistarhátíðinni í Wettingen – hversu ógeðfellt og dónalegt má leikhús vera?“ Í greininni er að finna tölvupóst, opinber lesendabréf og sms-skilaboð sem ritstjórn blaðsins hefur borist um sýninguna, og allir virðast hafa sína skoðun á verki Þorleifs.

„Stjórnandi hátíðarinnar hefur komið fram opinberlega til þess að verja mig,“ segir Þorleifur og hlær. „Hún benti nú á að sýningin hefur hlotið einróma lof í dómum og sé komin á lista yfir merkilegustu sýningar sem eru í gangi í þýskumælandi heiminum um þessar mundir. Hún minntist í þeirri yfirlýsingu á listrænt frelsi og tilgang nútímaleikhúss, sem er að tala við áhorfendur sína með lifandi og ögrandi hætti.“

Í greininni segir jafnframt að sýningin sé umdeild fyrir að vera dónaleg og móðgandi uppsetning, að hún sé móðgandi fyrir skáldið Shakespeare. Þá segir enn fremur að sýningin móðgi fólk fyrir þær sakir að í henni eru senur þar sem hrækt sé á fólk, fullnægingar og kynferðislegar tilvísanir, og svo mætti lengi telja.

„Það er bara gaman að vera leikhúsmaður í Evrópu. Við tókum fullt af áhættu í þessari sýningu, en ég var alveg viss um að þetta myndi slá í gegn,“ segir Þorleifur að lokum, og hlær. olof@frettabladid.is

ÚR YS OG ÞYS ÚTAF ENGU Skiptar skoðanir eru á hinni „íslenskuðu útgáfu“ af verki Shakespeare í Sviss.

YS OG ÞYS ÚTAF ENGU Í LEIKSTJÓRN ÞORLEIFS

Leiklistarhátíðin Klosterfestspiele Wettingen er haldin á þriggja ára fresti í gömlu klaustri í Wettingen, smábæ í Sviss. Þorleifur Örn var þar fenginn til að setja upp verk Shakespeares Ys og þys útaf engu (Much Ado About Nothing) undir berum himni. Að sögn leikstjórans umbreytti hópurinn klaustrinu i rautt „helvíti“ sem búið var til úr ellefu metra háum 700 fermetra rauðum leikhústjöldum sem umlykja sviðið, en hönnun sviðsmyndarinnar er í höndum Önnu Rúnar Tryggvadóttur. Símon Birgisson sér um tónlistina ásamt franska tónlistarmanninum Gabriel Cazes. Það er búið að stytta leikritið, skera út persónur og spinna nýja texta og senur.

Uppsetningin kostaði um 130 milljónir.

EKKI Í FYRSTA SINN SEM ÞORLEIFUR FÆR SLÆMA ÚTREIÐ Í SVISS

Árið 2011 hristi Þorleifur Örn Arnarsson fyrst upp í Svisslendingum en leikritið Die Kontrakte des Kaufmanns (Samningar kaupmannsins) eftir Nóbelsskáldið Elfriede Jelinak, í uppsetningu Þorleifs, var frumsýnt í St. Gallen þar í landi.

Leikritið vakti gríðarlega sterk viðbrögð en meðal annars sendi kona, sem býr í borginni, leikhúsinu opinbert bréf þar sem hún sakaði Þorleif um árás á góðan smekk Svisslendinga. Þá fékk leikritið hroðalegan dóm frá einu fréttablaði þar í landi á meðan aðrir gagnrýnendur lofuðu verkið í hástert. Á þýska vefnum Nachtkritik.de, sem er einn virtasti vettvangur þýskrar leikhúsumræðu, sagði til að mynda á sínum tíma að í uppsetningu Þorleifs hefði verki Nóbelsskáldsins Elfrede Jelinek verið fundinn sinn samastaður.

Gólfið dúar þegar það er fullt

Eitt sögufrægasta ball landsins, svokallað Ögurball fer fram um helgina.

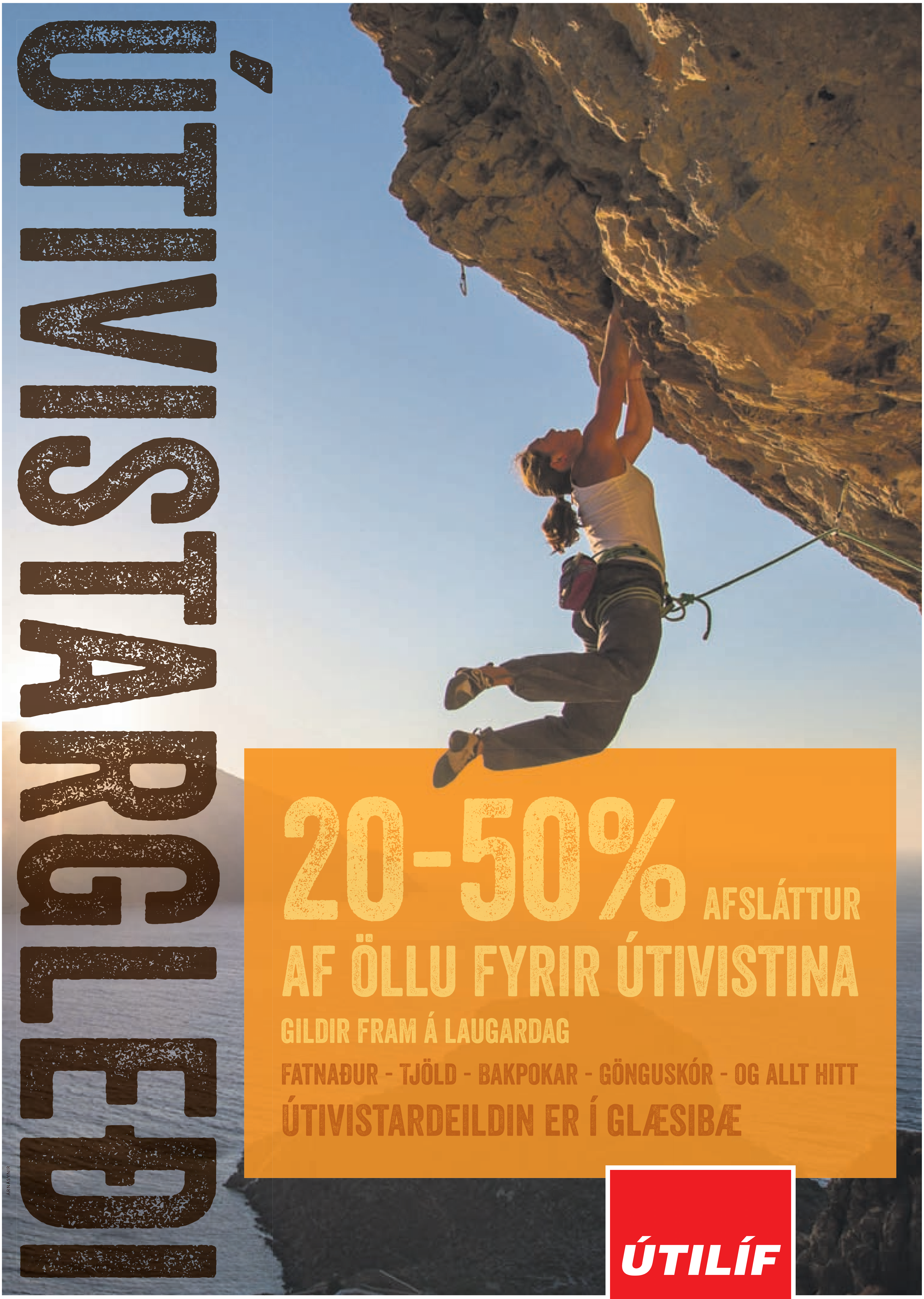
„Aðalsjarminn er þegar dansgólfið sjálft er orðið það fullt af fólki að það byrjar að dúa og þar af leiðandi dansar fólkið sjálfkrafa,“ segir Halla María Halldórsdóttir, einn skipuleggjenda Ögurballsins sem fer fram í Ísafjarðardjúpi.

Stuðbandið Halli og Þórunn sér um að skemmta fólki á ballinu. „Þau hafa spilað þarna síðan við tókum við þessu og eru æviráðin. Þau taka þó pásu og það er misjafnt hver skemmtir í pásum.“ Halla María vill þó ekki gefa upp hver kemur fram í pásunni í ár.

Ein af hefðunum sem systkinin halda í er hinn margumtalaði rabarbaragrautur með rjóma. „Við bjóðum upp á hann í danspásum.“

Tjaldstæði er á staðnum og getur hver sem er mætt á ballið sem náð hefur 18 ára aldri. Allur ágóði rennur til viðhalds og uppbyggingar samkomuhússins í Ögri. -glp

GAMAN SAMAN Það er alltaf góð stemning á Ögurballi í Djúpinu. MYND/EINKASAFN



GLÆSIBÆ KRINGLUNNI SMÁRALIND utilif.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

Póstdreifing
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

Gigg í hættu vegna Ham

Bassaleikari pönkhljómsveitarinnar Rotþróarinnar, Borgar Þór Heimisson, gekk ekki heill frá tónleikum hljómsveitarinnar Ham á Eistnaflugi síðastliðna helgi. Að sögn sjónarvotta báru tónleikagestir hann á höndum sér í svokölluðu „crowdsurfi“ með þeim afleiðingum að þumall hans fór úr lið. Þetta staðfestir Haraldur Ringsted, trommuleikari sveitarinnar, en kannast þó ekki við meint „crowdsurf“.

„Hann varð held ég bara fyrir einhverjum sem var að dansa af svo miklum móð.“

Hljómsveitin átti að spila á Norðanpaunk í ágúst en líklegt er talið að meiðsli bassaleikarans valdi því að giggið verði blásið af. -nej

Ekki hættar

Háværar sögusagnir hafa verið uppi upp á síðkastið um að íslenska stúlknasveitin **The Charlies** sé hætt. **Alma Goodman**, sem skipar sveitina ásamt **Klöru Elias** og **Camillu Stones**, segir ekkert hæft í því. „Nei, það var verið að spyrja mig að því nýlega. Við erum enn þá hérna saman úti,“ segir Alma en þær stöllur eru búsettar í Bandaríkjunum. The Charlies hóf ferilinn á Íslandi undir nafninu Nylon undir leiðsögn umboðsmanns Íslands, Einars Bárðarsonar, en sveitin fagnaði tíu ára afmæli sínu fyrr á þessu ári. -lkg

Mest lesið Vísir

1 Eldur í bílum við Hamraborg | Myndband
2 Fólskuleg líkamsárás í Grundarfirði
3 Ólögleg vopn ganga kaupum og sölum á Facebook
4 „Árás og illkvittni að krossfesta sárasaklausa konu“
5 Líkamsárásin í Grundarfirði: Skipverjar réðust á heimamann

FRÁBÆR AFMÆLISTILBOÐ!

AFMÆLIS AFSLÁTTUR 20 PRÓSENT

VAXTALAUS KJÖR Í 20 MÁNUÐI

20 ÁRA AFMÆLI

BETRA BAK

GRAVITY ZERO PT
Stillanlegt heilsurúm

GRAVITY ZERO – Í SÉRFLOKKI

- Gravity Zero PT er einn öflugasti stillanlegi botninn á markaðnum.
- Rúmið er á inndraganlegum sleða, dregst að vegg.
- Sér höfuðstilling fyrir lestrarstöðu.
- Lyftigeta er yfir 40.000 Newton-einingar sem er fjórum sinnum meira en öflugustu botnar sem í boði eru í dag, sérlega hljóðlátur.
- Öll tannhjól, fóðringar, festingar og liðamót eru úr nælonefni, ekkert að smyrja og ekkert ískur.
- Hert stálgrind undir öllum botninum.
- Hæðastilling á fótasvæði hefur aldrei verið meiri.
- Gravity Zero PT er með 2 nuddmótorum 12 nuddkerfum og tímarofa.
- 11 ára ábyrgð á mótor & grind.

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 20 MÁN.*
Aðeins 44.869 kr. á mán.

GRAVITY ZERO PT
Verðdæmi 2x90x200 cm
Afmælistilboð kr. 863.840
Fullt verð kr. 1.079.800

TEMPUR Spring heilsurúm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 20 MÁN.*
Aðeins 15.491 kr. á mán.

TEMPUR SPRING
heilsurúm með Standard botni
Verðdæmi 180x200 cm
Afmælistilboð Kr. 296.160
Fullt verð 370.200

TEMPUR
Original eða Cloud heilsurúm

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 20 MÁN.*
Aðeins 18.257 kr. á mán.

TEMPUR CLOUD EÐA ORIGINAL
heilsurúm með Standard botni
Verðdæmi 180x200 cm
Afmælistilboð Kr. 349.600
Fullt verð 437.100

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

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is