LÍFIÐ Tónlistarmaðurinn Máni Orrason ólst upp á Spáni og sló í gegn á Íslandi. 44

MENNING Jafnrétti verður sett á oddinn þegar Hvatningarverðlaunin verða afhent. 40

SPORT Hólmfríði Magnúsdóttur langaði til að hætta í fótbolta vegna dansandi og syngjandi þjálfara. 62

Í blaðinu er 8 síðna sérblað frá Sölufélagi garðyrkjumanna

FRÉTTABLAÐIÐ

Fimmtudagur
28. maí 2015
123. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Hænur á Njálsgötunni

Tvær hænur hafa fengið leyfi heilbrigðisnefndar Reykjavíkur til fastrar búsetu að Njálsgötu. Nágrannar þurftu góðfúslega að samþykkja flutninginn, en formaður nefndarinnar býst við að hænunum eigi eftir að fjölga. Engir eru þó hanarnir. 2

Lögleg lyf stórhættuleg Stuðlar hafa sent Embætti landlæknis erindi vegna þess hve algengt er að börn og unglingar komist yfir ávísuð lyf og misnoti þau. Bæta þarf upplýsingagjöf um skaðsemi lyfjanna til foreldra. 4

Silungur úr eldi í fjórum ám Regnbogasilungur hefur veiðst á skömmum tíma í fjórum veiðiám á Norðurlandi og Vestfjörðum. Ljóst er að um íslenskan eldisfisk er að ræða. 2

Sjúklingar í óvissu vegna verkfalls Mikið álag er á starfsfólki Landspítalans vegna verkfalls hjúkrunarfræðinga. Aðgerðum hefur verið frestað og sjúklingar óttast um öryggi sitt dragist verkfallið á langinn. 16

24

2 SÉRBLÖÐ

Íslenskt grænmeti | Fólk

HRÚTAR OG GIMBUR Grímar Jónsson aðalframleiðandi, Grímur Hákonarson leikstjóri, leikararnir Sigurður Sigurjónsson og Theodór Júlíusson og Eva Sigurðardóttir framleiðandi voru kampakát á frumsýningu Hrúta í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Aðstandendur í skýjunum:

Verðlaunamynd frumsýnd í gær

MENNING Hátíðarfrumsýning Hrúta fór fram í Háskólabíói í gær og var hún vel sótt. Grímur Hákonarson leikstjóri og Grímar Jónsson aðalframleiðandi myndarinnar rifja upp ferðina til Cannes í ítarlegu viðtali við Fréttablaðið.

GRÍMUR HÁKONARSON

Þar kemur meðal annars fram að þeir fengu sér kampavín með Isabellu Rossellini, sem var formaður dómnefndar í flokki Hrúta. Hún var að vonum ánægð með myndina, eins og öll dómnefndin sem var einróma í áliti sínu.

„Okkur var tjáð að allt frá því að þeir sáu hana kom aldrei annað til greina en að við myndum vinna. Sem er góð tilfinning. Því þarna voru margar góðar myndir sýndar,“ segir Grímur leikstjóri, sem lék á als oddi í gær þegar myndin var frumsýnd við góðar viðtökur gesta.

- kak / sjá síðu 68

Tvö skattþrep sem miða við 700 þúsund

Millitekjuskattþrepið verður afnumið í tveimur þrepum frá og með næstu fjárlögum. Innlegg ríkisstjórnarinnar í kjarasamninga. Kostar ríkissjóð 15 til 17 milljarða á næstu tveimur árum. Útspil sem hafði áhrif á að kjarasamningar náðust.

KJARAMÁL Ríkisstjórnin hyggst afnema millitekjuskattþrepið í tveimur áföngum þannig að það verði horfið að fullu í árslok 2017, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Mörkin verða við 700 þúsund króna mánaðarlaun. Ríkissjóður þarf að leggja til 15 til 17 milljarða í formi lægri skatttekna.

Breytingin mun hafa þau áhrif að ráðstöfunartekjur allra tekjuhópa hækka, en minnst hjá þeim tekjulægstu, þar sem þeir greiða lægri skatta.

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að til þessa hafi sérstaklega verið horft í nýgerðum kjarasamningum VR, Flóabandalagsins og Stéttarfélags Vesturlands við Samtök atvinnurekenda.

Í þeim samningum er sérstaklega horft til hækkunar lægstu launa. Þannig munu lágmarkslaun hækka í 300 þúsund krónur í maí 2018. Nokkra athygli hefur vakið að millitekjuhóparnir bera minna úr býtum í samningunum, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins skýrist það af útspili ríkisstjórnarinnar.

Útspilið var kynnt fyrir forystumönnum stéttarfélaganna á fundi hjá ríkissáttasemjara í gær, en enginn þeirra vildi tjá sig um málið þegar Fréttablaðið leitaði eftir því.

Frekari kynning mun fara fram á þessum aðgerðum í dag, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er ekki búið að taka endanlega ákvörðun um það hvernig prósentutölur verða í hvoru skattþrepi fyrir sig. Hugnist verkalýðsfélögunum aðgerðirnar er búist við að skrifað verði undir samninga í dag, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, í síðasta lagi á morgun.

15-17 milljarða

þarf ríkissjóður að leggja til í formi lægri skatttekna.

Í dag eru þrjú tekjuskattþrep og greiða launþegar 22,86 prósenta tekjuskatt af tekjum undir 309.140 krónum á mánuði, 25,3 prósent af tekjum frá þeirri upphæð að 836.404 krónum og 31,8 prósent af tekjum yfir 836.405.

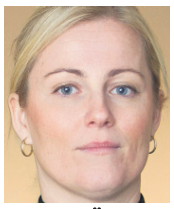
Breytingarnar verða lagð fram í næstu fjárlögum, sem þarf að leggja fram fyrir 1. september.

- kóp / sjá síðu 6

Ekki tilkynnt til lögreglu:

Beitt ofbeldi á fæðingardeild

DÓMSMÁL Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, vonast eftir nánara samstarfi við heilbrigðisyfirvöld í kjölfar þess að móðir var beitt grófu ofbeldi af barnsföður sínum. Ofbeldið hófst á fæðingardeild Landspítalans. Hjúkrunarfræðingur staðfesti frásögn móðurinnar um ofbeldi og ógnanir en það var hins vegar ekki tilkynnt til lögreglu. Alda Hrönn segir að beitt verði svipuðum aðferðum og í átaksverkefni gegn heimilisofbeldi og nýjar verklagsreglur lögreglunnar kynntar fleiri stofnunum.

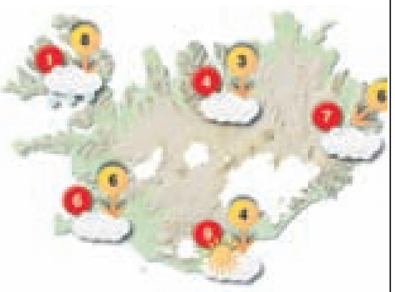


ALDA HRÖNN JÓHANNSDÓTTIR

„Viðbragðstíminn þarf að vera mjög stuttur, rannsóknir sýna að áhætta á heimilisofbeldi eykst á meðgöngu og því er full þörf á því.“

- kbg/sjá bls. 8

VEÐUR



Áfram stífur vindur vestan til á landinu. Rigning, slydda eða snjókoma norðan til á landinu, léttskýjað suðvestan til og léttir einnig til um landið suðaustanvert síðdegis. Hiti 5 til 10 stig sunnanlands að deginum, en svalara fyrir norðan.

SJÁ SÍÐU 32

Gangi eldisfiskur ítrekað í íslenskar ár er ímynd stangveiða um hreinleika og villta náttúru í hættu:

Silungur úr eldi á land úr fjórum veiðiám

NÁTTÚRA Regnbogasilungur hefur veiðst á skömmum tíma í fjórum veiðiám á Norðurlandi og Vestfjörðum. Ljóst er að um íslenskan eldisfisk er að ræða.

Fyrir skemmstu veiddist regnbogasilungur í Eyjafjarðará, en hún er ein þekktasta bleikjuveiðiá landsins. Um helgina veiddist einnig regnbogasilungur í Fljótaá, og heimildir Fréttablaðsins greina einnig frá regnboga veiddum í Lambagilsá við Dýrafjörð síðasta haust og í Fnjóská í fyrrasumar.

Orri Vigfússon, formaður Verndarsjóðs villtra laxastofna, hefur Fljótaá á leigu í gegnum félagið Veiðiklúbb Íslands. Hugmynd félagsins og bænda í Fljótunum er að byggja upp grunnstofna árinnar, en Fljótaá er ein gjöfulasta bleikjuveiðiá á Íslandi, auk þess sem þar veiðist vel af stórvöxnum laxi.

Orri segir fréttir af regnbogasilungi staðfesta að varnaðarorð eru sannarlega ekki úr lausu lofti gripin. Fyrir þá sem vilja byggja upp veiðiperlu á náttúrulegum stofnum, eins og í Fljótaá, geti eldisfiskur verið bein ógn við stofnana svo ekki sé talað um höggið sem ímynd viðkomandi veiðivatns fær við aðskotafisk sem þennan. Ímynd ánna stafi bein ógn af því ef silungur og lax úr eldi veiðist ítrekað, eins og nýleg dæmi bendi til að verði þróunin.

Ekkert er staðfest um uppruna regnbogasilunganna sem veiðst hafa í fyrra og undanfarna daga. Fiskurinn úr Fljótaá hefur verið sendur til rannsóknar hjá Veiðimálastofnun. - shá

ENGINN AUFÚSUGESTUR Stærri fiskurinn ber eldisupprunans greinileg merki á sporði og uggum. MYND/ORRI

HITABYLGJA Hitinn nær nú fimmtíu gráðum víðs vegar um Indland. NORDICPHOTOS/AFP

Ein skæðasta hitabylgja í manna minnum ríður yfir Indland:

Þúsund látnir og vegir bráðna

INDLAND Hitabylgja sem ríður yfir Indland þessa dagana veldur því að hitinn mælist um fimmtíu gráður víðs vegar um landið, til dæmis í höfuðborginni Nýju-Delí. Hitinn er í raun svo mikill að vegir í borginni eru farnir að bráðna.

Verri eru þó þær afleiðingar hitans að yfir þúsund manns hafa nú látið lífið af hans völdum. Meginþorri látinna eru eldri borgarar, heimilislausir og verkamenn sem neyddir voru til vinnu utandyra. - þea

Taka þarf á hallarekstri:

Skoða rekstur Lyfjastofnunar

STJÓRNSÝSLA Ríkisendurskoðun hefur sent Alþingi skýrslu með umsögn um rekstur Lyfjastofnunar.

Í skýrslunni er tekið fram að ríkið verði að taka á rekstrarvanda Lyfjastofnunar og uppsöfnuðum halla, auk þess sem þarf að meta kostnað vegna stjórnsýsluverkefna stofnunarinnar og gera ráð fyrir þeim í fjárlögum.

Velferðarráðuneytið vinnur að breytingum á fjármögnun Lyfjastofnunar og gert er ráð fyrir athugasemdum Ríkisendurskoðunar í þeim. - srs

55 hermenn létu lífið:

Sprengjuárás við Fallujah

ÍRAK 55 létu lífið í sjálfsvígssprengingu við Fallujah í Írak í gær.

Talið er að vígamenn ISIS hafi staðið fyrir verknaðinum en skotmarkið var lest herbifreiða.

Þrjár sprengjur sprungu við bílalestina sem var á leið að Ramadi til að endurheimta borgina úr klóm Íslamska ríkisins.

Vígamenn ISIS hafa gjarnan notað bílasprengjur á írakska herinn með alvarlegum afleiðingum. - srs

Tveimur hænum leyft að búa á Njálsgötunni

Heilbrigðisnefnd Reykjavíkur gaf á þriðjudag leyfi fyrir fyrstu tveimur hænunum í þéttbýli í borginni. Formaður nefndarinnar býst við fleiri umsóknum. Hænurnar tvær verða á Njálsgötu. Nágrannar í fjórum næstu húsum samþykktu.

DÝRAHALD „Þetta er ánægjulegt," segir Sari Maarit Cedergren, íbúi á Njálsgötu, sem fyrst Reykvíkinga fær leyfi til halda hænur í garði sínum samkvæmt samþykkt um hænsnahald frá því í fyrrahaust.

Sari segist ekki enn komin með hænur enda hafi hún fyrst viljað fá leyfi fyrir þeim tveimur hænum sem hún vilji halda. Nú geti hún farið að huga að smíði hænsnakofa.

Með samþykktinni frá því í september í fyrra má halda fjórar hænur á hverri lóð en hönum er eftir sem áður úthýst úr þéttbýlinu utan landbúnaðarsvæða í Reykjavík.

„Við höfum verið að vinna að því að gera borgarbúum kleift að fá sér hænur ef þeir kjósa," segir Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður heilbrigðisnefndar Reykjavíkur sem samþykkti umsókn Sari síðdegis á þriðjudag.

Aðspurð hvort ákvörðunin hafi verið erfið segir Heiða svo ekki vera enda hafi umsóknin uppfyllt alla skilmála. Þar á meðal hafi fylgt samþykki nágranna á öllum fjórum aðliggjandi lóðum. „Þetta lá nokkuð ljóst fyrir," segir hún.

Að sögn Heiðu er reyndar ekki fylgst sérstaklega með því hvort fólk haldi hænur í görðum sínum. „Við höfum ekki verið að stunda eftirlit með því hvort fólk sé með hænur en vonum að ef fólk er með hænur þá sæki það um leyfi. Við viljum hugsa um hag allra; bæði þeirra sem langar að hafa hænur og þeirra sem búa nálægt," segir hún.

Umsókn Sari er fyrsta og eina umsóknin sem hefur borist frá því Samþykkt um hænsnahald tók gildi. Heiða segir marga þó hafa sýnt áhuga og að hún eigi von á að umsóknum fjölgi núna í sumar. Hún kveður hænsnaræktendur áhugasama um málið og að þeim sé annt um að íslenskar hænur verði fyrir valinu. „Hver veit nema þetta verði litríkar landnámshænur í öllum görðum?" segir formaður heilbrigðisnefndar. gar@frettabladid.is

LANDNÁMSHÆNA Íbúinn á Njálsgötu sem fékk leyfi til að halda tvær hænur er enn ekki kominn með þær á staðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Við höfum verið að vinna að því að gera borgarbúum kleift að fá sér hænur ef þeir kjósa.

Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður heilbrigðisnefndar Reykjavíkur.

➜ Engir hanar

Með umsókn skal fylgja skriflegt samþykki nágranna sem eiga aðliggjandi lóðir. Ef um fjöleignarhús er að ræða skal að auki liggja fyrir samþykki sameigenda.

Lausaganga hænsna er með öllu óheimil og ber hænsnaeigandi fulla vörsluskyldu. Hænsnaeigandi er að öllu leyti ábyrgur fyrir hænsnum sínum og ber að koma í veg fyrir að hænsnahaldið valdi ónæði í umhverfinu, svo sem vegna hávaða, ólyktar og hvers konar óþrifnaðar.

Sleppi hæna frá eiganda eða umráðamanni skal viðkomandi tafarlaust gera ráðstafanir til að handsama hana. Hænur í lausagöngu skal færa í geymslu á vegum Reykjavíkurborgar. Ef hænu er ekki vitjað innan einnar viku frá handsömun, er heimilt að ráðstafa henni til nýs eiganda eða selja hana fyrir áföllnum kostnaði. Að öðrum kosti skal hún aflífuð.

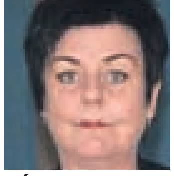
Leyfilegt er að halda allt að 4 hænur á hverri lóð. Óheimilt með öllu er að halda hana.

Rósa Jónsdóttir fékk dóttur sína flutta eftir gagnrýni á fangelsismálayfirvöld:

Sett á róandi lyf í fangelsinu

SAMFÉLAG Rósa Jónsdóttir, móðir ungrar konu sem var vistuð í Hegningarhúsinu við Skólavörðustíg á föstudag þegar Kópavogsfangelsi var lokað, segir hana verða flutta norður í Fangelsi Akureyrar til afplánunar.

Sagt var fyrst frá málinu í fréttum Stöðvar 2 á föstudag þegar konan var flutt í Hegningarhúsið þrátt fyrir mótmæli móður hennar. Þá sagði Páll Winkel fangelsismálastjóri að um neyðarráðstöfun væri að ræða en ekkert fangelsi er rekið fyrir konur eftir að Kópavogsfangelsi var lokað.



RÓSA JÓNSDÓTTIR

Rósa segir dóttur sína hafa verið setta á róandi lyf til að hún höndlaði vistaskiptin betur.

„Hún var sett á geðdeyfðarlyf og svefnlyf til að vistin yrði henni bærilegri," segir hún. Að auki hafi hún verið vistuð ein á þröngum gangi, að hennar sögn til að vernda hana gegn barnaníðingum í afplánun.

Í fyrstu hélt hún að dóttir sín væri í einangrun af lýsingum hennar á aðstæðum að dæma. „Það er allt skárra en þetta. Ég var ekkert að fara á að það ætti að fara með hana eins og einhverja prinsessu," sagði hún í samtali við Vísi í gær, „en það á náttúrulega ekki að brjóta á henni með einangrun í marga, marga daga. Núna á föstudaginn er hún búin að vera í viku þarna inni." - kbg

HÚSASMIÐJAN blómaval

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM*

í Húsasmiðjunni og Blómavali

Aðeins í dag — Fimmtudaginn 28. maí
Opið til 21:00 í Skútuvogi

Tax free tilboð jafngildir 19,35% afslætti af almennum vörum og 9,91% af matvörum.
Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs.
*Gildir ekki af vörum í timbursölu, Weber grillum, tilboðsvörum og „Lægsta lága verði Húsasmiðjunnar".

525 3000 • husa.is

SPURNING DAGSINS

Fylgistu mikið með fylginu?

„Vonandi minna en fylgið fylgist með því sem fylgir pólitíkinni.“

Helgi Hrafn Gunnarsson er þingmaður Pírata sem hafa mælst með mest fylgi flokka í könnunum um langa hríð, nú síðast með tæp 33 prósent í könnun MMR.

Aðildarríkjum Evrópusambandsins verður gert að létta byrðinni af Grikkjum og Ítölum:

Fjörutíu þúsund flóttamönnum hleypt inn

FLÓTTAFÓLK Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins kynnti í gær áform sín um að deila 40 þúsund hælisleitendum, sem koma frá Sýrlandi eða Erítreu til Grikklands og Ítalíu, niður á hin aðildarlöndin.

Hljóti tillögur framkvæmdastjórnarinnar samþykki verða 24 þúsund flóttamenn fluttir frá Ítalíu en 16 þúsund frá Grikklandi.

Þeim verður skipt niður á aðildarríki ESB eftir fólksfjölda þeirra og stærð hagkerfisins, þannig að fjölmennustu og auðugustu ríkin taka við flestum. Við skiptinguna er jafnframt tekið tillit til bæði atvinnuleysis hvers ríkis og fjölda þeirra hælisleitenda sem ríkin hafa þegar tekið við á undanförnum fimm árum.

Þannig er stefnt að því að Þýskaland taki við tæplega níu þúsund flóttamönnum, eða tæplega 22 prósentum þeirra. Frakkar taki við tæplega sjö þúsund manns en Spánverjar rúmlega fjögur þúsund. Ekki er reiknað með að Bretar taki við neinum, þar sem Bretland er ekki aðili að Schengensamstarfinu.

Með þessu er vikið frá Dyflinnarreglu Schengen-ríkjanna, sem segir að afgreiða þurfi umsóknir hælisleitenda í því landi sem þeir koma fyrst til. Stefnt er að því að endurskoða þessa reglu, en hún er enn meginreglan sem stuðst er við.

Þessar aðgerðir koma til viðbótar fyrri tillögum framkvæmdastjórnarinnar um að aðildarríkin bjóðist til þess að taka við 20 þúsund manns. - gb

Á LEIÐ TIL GRIKKLANDS Hópur flóttamanna frá Afganistan kom til grísku eyjarinnar Kos í gær. NORDICPHOTOS/AFP

HNÁTA Í SUÐURVEIT Íbúar vilja efla þjónustu við barnafjölskyldur í Suðursveit. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Íbúar og atvinnurekendur biðja um uppbyggingu:

Vilja efla búsetu í Suðursveit

BYGGÐAMÁL Atvinnurekendur og íbúar í Suðursveit hafa áhyggjur af stöðu atvinnumála og félagslegum aðstæðum í sveitinni. Þeir segja að bæta þurfi grunnþjónustu og efla heilsársbúsetu.

„Næg atvinna er í boði en sárlega vantar leiguhúsnæði fyrir fjölskyldufólk og grunnþjónustu fyrir barnafólk,“ benda íbúar í Suðursveit á í bréfi til bæjarstjórnar Hornafjarðar.

Íbúarnir vilja að bæjaryfirvöld taki til athugunar að heimavistarhúsnæði Hrollaugsstaða verði strax í haust breytt í leiguhúsnæði eða leiguíbúðir. Einnig að stofnuð verði leikskóladeild í Suðursveit.

„Mikilvægt er að hraða málinu þannig að þjónusta geti hafist á þessu ári fyrir þau börn sem þegar eru með fasta búsetu í Suðursveit eða dvelja hér tímabundið vegna starfa foreldra í ferðaþjónustu,“ segja bréfritarar sem eru tilbúnir í frekari umræðu um uppbyggingu í þágu heilsársbúsetu á svæðinu ef bæjaryfirvöld óska eftir. - gar

OR rannsakar skattskyldu:

Kaffiveitingar ekki hlunnindi

STJÓRNSÝSLA Veitingar á stjórnarfundum Orkuveitunnar eru ekki skattskyld hlunnindi. Ákvörðun um að fela Bjarna Bjarnasyni forstjóra að láta kanna þetta atriði var tekin á stjórnarfundi í lok apríl.

„Stjórnarfundir OR eru jafnaðarlega eftir hádegi og er boðið upp á kaffi og með því. Andvirðið er talið undir skattmati ríkisskattstjóra og því ekki skattskyld hlunnindi,“ segir Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi OR, um niðurstöðuna sem nú liggur fyrir. - gar

191.600 á vinnumarkaði:

Atvinnuleysi 5,5% nú í apríl

ATVINNUMÁL Vinnumarkaðsrannsókn Hagstofu Íslands sýnir að 191.600 manns á aldrinum 16-74 ára voru á vinnumarkaði í apríl 2015 að jafnaði, sem jafngildir 82,3% atvinnuþátttöku. Af þeim voru 181.000 starfandi og 10.600 án vinnu og í atvinnuleit. Hlutfall starfandi af mannfjölda var 77,8% og hlutfall atvinnulausra af vinnuafli var 5,5%.

Þátttaka fólks á vinnumarkaði jókst um 3,2 prósentustig í apríl 2015 miðað við apríl 2014. - shá

Lögleg lyf í þeim sem deyja vegna eitrana

Stuðlar sendu landlækni sérstakt erindi vegna þess hversu algengt er að börn og unglingar komist yfir ávísuð lyf og misnoti þau. Bæta þarf upplýsingagjöf.

HEILBRIGÐISMÁL „Krakkarnir sem eru í neyslu þekkja þetta allir. Við erum að sjá mikið af þessum lyfjum í umferð,“ segir Funi Sigurðsson, forstöðumaður á Stuðlum – meðferðarheimili fyrir unglinga, um lögleg lyf sem misnotuð eru af börnum og unglingum. Svo algengt er að þessi hópur komist yfir ávísuð lyf og misnoti þau að forsvarsmenn á Stuðlum sáu ástæðu til að senda Embætti landlæknis sérstaka ábendingu þar um nýlega.

Ólafur B. Einarsson, verkefnisstjóri hjá Embætti landlæknis, en embættið hefur eftirlit með ávísunum ávanabindandi lyfja, tekur undir hversu alvarleg staðan er. Stærsta áhyggjuefni embættisins þessa dagana séu sterk verkjalyf sem skapa mikla hættu fyrir einstaklinga með alvarlega fíkn.

„Bæði hefur magn ávísaðra verkjalyfja aukist hér á landi og svo erum við að sjá þessi lyf í sýnum einstaklinga sem látist hafa vegna eitrana. Það er sorglegt þegar ungir einstaklingar leiðast út í svona hættulega misnotkun með skelfilegum afleiðingum. Þetta er umhugsunarvert þegar orsök dauðsfalla eru lögleg lyf sem þeir komast í með ýmsum hætti,“ segir Ólafur en bætir jafnframt við að það sé ekki einfalt að finna uppsprettu lyfjanna og þar togist á raunveruleg veikindi fólks og misnotkun á kerfinu hjá fólki sem gerir sér upp veikindi.

Funi segir að upplýsingagjöf varðandi börn og unglinga verði að bæta; ekki síst til foreldra. „Ég held að lyfin séu mest að koma frá krökkum til krakka. Lyfjum er stolið í heimahúsum þar sem þau liggja á glámbekk, þótt allur gangur sé á því hvernig þau komast yfir þau. Dæmi er líka um að krakkarnir eru að selja lyfin sín á milli. Þetta sést greinilega á síðum, t.d. á Facebook, þar sem verið er að höndla með þessi lyf og þeim er haldið úti af ungu fólki,“ segir Funi. Hann bætir við að ímynd þessara lyfja sé að þau séu á einhvern hátt hreinni – enda framleidd hjá viðurkenndum lyfjafyrirtækjum. Mikið ber á lyfjum eins og rítalíni og concerta, sem notuð eru til að meðhöndla einkenni ADHD, en aðgengið að þeim lyfjum er mest. Fleiri lyfjaflokka er þó um að ræða.

„Þau telja sér trú um það að þetta sé skárra, en þessi lyf fara jafn illa eða verr með þau,“ segir Funi.

svavar@frettabladid.is

Trygg geymsla lyfja er dauðans alvara

Embætti landlæknis sendi frá sér tilkynningu eftir ábendingu frá starfsfólki Stuðla:

- Fólk er oft grunlaust um að lyf, sem geta verið í talsverðu magni, séu eftirsóknarverð af fólki með fíknivanda, en ýmsar ástæður eru fyrir því að fólk á ávanabindandi lyf á heimilum sínum.
- Embætti landlæknis hvetur fólk til að tryggja örugga geymslu lyfja og að koma umframmagni þeirra í eyðingu í apótekum.
- Um vörslu allra lyfja á heimilum gildir enn fremur að mikilvægt er að ung börn komist ekki í þau.

> **Ég held að lyfin séu mest að koma frá krökkum til annarra krakka. Lyfjum er stolið í heimahúsum þar sem þau liggja á glámbekk, þótt allur gangur sé á því hvernig þau komast yfir þau.**
>
> *Funi Sigurðsson, forstöðumaður á Stuðlum*

Verzlunarskóli Íslands kemur til móts við fanga sem vilja nema við skólann:

Veita afslátt af skólagjöldum

MENNTUN Verzlunarskóli Íslands gefur föngum sem vilja stunda nám við skólann í sumar afslátt af skólagjöldunum.

Einnig mun skólinn koma til móts við þá fanga sem hafa ekki ráð á að greiða skólagjöldin í einu lagi með því að skipta greiðslum.

Fjárhagsstaða fanga mun ekki koma í veg fyrir að þeir geti stundað nám við skólann.

Nú þegar hafa nokkrir fangar í afplánun skráð sig í fjarnám í skólanum í sumar. Námið stendur öllum föngum til boða.

Á heimasíðu Verzlunarskólans er þó tekið fram að samkvæmt fjárlögum ársins 2015 sé ekki gert ráð fyrir að ríkið borgi með nemendum sem eru 25 ára og eldri. Hins vegar sé það vilji Verzlunarskólans að bjóða öllum aldurshópum upp á fjarnám eftir því sem hægt er, óháð aldri. Allir geti því sótt um fjarnám við skólann, en sá fyrirvari gerður að 25 ára og eldri verða teknir inn ef það er laust pláss. Félag fanga, Afstaða, lýsir yfir mikilli ánægju með frumkvæði Verzlunarskólans. „Það sýnir að ýmislegt er hægt með samtali og áhuga á að koma einstaklingnum betri út í þjóðfélagið aftur,“ segir í yfirlýsingu félagsins um fréttirnar. - kbg

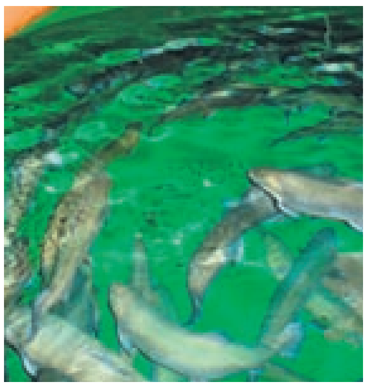
FANGAR Í VERSLUNARSKÓLANN Í sumar fá fangar afslátt af skólagjöldum Verzlunarskólans. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Range Rover Sport kostar frá 14.750.000 kr. með 258 hestafla dísilvél sem togar 600 Nm og eyðir einungis 7,3 l/100 km í blönduðum akstri miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun.

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

B|L

SVONA ERUM VIÐ



20 tegundir fiska, vel rúmlega, hafa verið í eldi eða tilraunaeldi á Íslandi.

Segir ljóst að drögin að kjarasamningunum myndu auka verðbólguþrýsting á hagkerfið:

Ákveðið fordæmi fyrir samninga ríkisins

KJARAMÁL „Ég vonast til þess að þetta verði grunnur að samningsniðurstöðu sem komi á stöðugleika og friði á vinnumarkaði út árið 2018, það yrði mikill áfangi,“ segir Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, um samningsdrög VR, Flóabandalagsins og LÍV við SA.

„Ég á enn eftir að átta mig á heildaráhrifunum af samningunum og samspili þeirra við aðgerðir stjórnvalda sem kann að reyna á í tengslum við gerð samninganna. Þannig að maður geti glöggvað sig betur á áhrifunum annars vegar fyrir ríkisfjármálin og hins vegar fyrir eftirspurn og þar af leiðandi verðbólgu í framhaldi.“

Hann segir þó að þær tillögur sem eru á borðinu komi ekki til með að setja allt í uppnám eins og útlit var fyrir á tímabili.

Bjarni segir að ríkið gæti í samningum við sína viðsemjendur fylgt að ákveðnu leyti þessu fordæmi.

„Já, að vissu leyti en þær samningaviðræður eru líka á vissan hátt annars eðlis og snúast um aðra þætti. Það er þó ljóst að þessir samningar munu setja einhvern verðbólguþrýsting á hagkerfið og það getur aldrei verið neitt fagnaðarefni. En úr því sem komið var þá sýnist mér að það stefni í mildari niðurstöðu en maður óttaðist.“ - srs / jhh

GRUNNUR AÐ STÖÐUGLEIKA Bjarni segir samningsdrögin mikinn áfanga. FRÉTTABLAÐIÐ/BALDUR HRAFNKELSSON

Gætu skrifað undir á næstu dögum

VR, Flóabandalagið og LÍV eru nálægt því að ljúka samningum við SA. Formaður VR segir undirritun geta farið fram á næstu dögum ef lokafrágangur gengur vel. Verkföllum SGS hefur verið frestað um sex daga. Fjármálaráðherra ítrekaði umboð samninganefndar ríkisins.

KJARAMÁL Ólafía B. Rafnsdóttir, formaður VR, gerir ráð fyrir að undirritun kjarasamninga geti farið fram á næstu dögum.

„Við erum að klára nokkrar bókanir um starfsmenntamál, vinnutíma og aðkomu stjórnvalda að bókunum,“ segir Ólafía sem er bjartsýn á gang mála og ánægð með þá vinnu sem hefur átt sér stað ásamt Flóabandalaginu og LÍV.

Stjórn og trúnaðarráð VR funduðu um stöðu mála á þriðjudagskvöld og samningsdrög voru kynnt fyrir fundarmönnum.

„Við höfum náð meginmarkmiði okkar um hækkun lágmarkslauna og að verja millitekjuhópinn.“

Samningarnir munu gilda til ársloka 2018 og gert er ráð fyrir að lágmarkslaun hækki í 300 þúsund krónur í maí 2018. Launataxtar hækka strax um 25 þúsund krónur við undirritun samninga. launaþróunartrygging upp á 7,2 prósenta hækkun verður fyrir fólk með tekjur undir 300 þúsund krónum en prósentan stiglækkar með hærri tekjum og verður að lágmarki 3 prósent.

Ég á ekki von á að við séum að fara að ganga frá samningum nema að ríkið bjóði betur. Það vantar enn nokkuð upp á.

Páll Halldórsson, formaður samninganefndar BHM

Laun munu koma til með að hækka jafnt og þétt til ársins 2018 með launaþróunartryggingu upp á 5,5 prósent árið 2016, taxtahækkun upp á 4,5 prósent og almenna hækkun upp á 3 prósent árið 2017 og loks 3 prósenta taxtahækkun og 2 prósenta almennri hækkun árið 2018.

Þetta þýðir að lægstu launataxtar VR hækka um 31,1 prósent á samningstímanum og lágmarkslaun verða 245 þúsund strax við undirritun samninga.

Þá munu byrjunarlaun verslunarfólks hækka um 3.400 krónur í ár og 1.700 krónur árið 2017.

Unnið er nú að opnunarákvæðum samningsins ef forsendur hans standast ekki meðal annars með tilliti til kaupmáttarþróunar.

Samninganefnd Starfsgreinasambandsins komst að samkomulagi við Samtök atvinnulífsins um frestun verkfalla um sex daga. Samningaviðræður eru hafnar á milli samtakanna af miklum þunga og ákvað samninganefndin að freista þess að ná árangri í samningaviðræðum án verkfallsaðgerða.

Formaður og varaformaður Bandalags háskólamanna funduðu með fjármálaráðherra á þriðjudag sem staðfesti umboð samninganefndar ríkisins.

Samninganefnd BHM hafði áður talið samninganefnd ríkisins umboðslausa eftir ummæli forsætisráðherra um að ríkið væri ekki í samningsstöðu fyrr en samið væri á almennum markaði. Fundir BHM og samninganefndar ríkisins hófust aftur í gær.

„Ég á ekki von á að við séum að fara að ganga frá samningum nema að ríkið bjóði betur. Það vantar enn nokkuð upp á,“ segir Páll Halldórsson, formaður samninganefndar BHM. Hann er ekki viss um að árangur samninga á milli VR, Flóabandalagsins og LÍV við SA muni hafa áhrif á stöðuna. „Sá samningur er ekki eitthvað sem við notum,“ segir Páll.

stefanrafn@frettabladid.is

ÁNÆGÐ MEÐ ÁRANGURINN Enn á eftir að fullklára samningsdrög en formaður VR segist ánægð með árangurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvað er lágmarkstekjutrygging?

Lágmarkstekjutrygging er er árleg prósentuhækkun og lágmarkslaunahækkun sem vinnuveitendur þurfa að greiða starfsmönnum hvert ár á meðan samningar standa.

➔ Samningar til ársins 2018

1. maí 2015
- Launataxtar hækka um 25.000 kr.
- Byrjunarlaun afgreiðslufólks hækka um 3.400 kr.
- Launaþróunartrygging þeirra sem fá ekki laun samkvæmt töxtum er 7,2 fyrir laun lægri en 300.000 kr. Hún er stiglækkandi með hærri tekjum en verður aldrei lægri en 3%.

1. maí 2016
- Launaþróunartrygging er 5,5%, að lágmarki 15.000 kr.

1. maí 2017
- Launataxtar hækka um 4,5%.
- Byrjunarlaun afgreiðslufólks hækka um 1.700 kr.
- Almenn hækkun er 3%.

1. maí 2018
- Launataxtar hækka um 3%.
- Almenn hækkun er 2%.

TAXTAHÆKKANIR SAMKVÆMT SAMNINGSDRÖGUM *

Laun nú	2015	2016	2017	2018	Hækkun á tímabilinu
230.000 kr.	255.000 kr.	270.000 kr.	282.150 kr.	300.000 kr.	70.000 kr.
300.000 kr.	321.600 kr.	339.288 kr.	349.467 kr.	359.821 kr.	56.456 kr.
450.000 kr.	476.400 kr.	502.602 kr.	517.680 kr.	528.034 kr.	78.034 kr.
550.000 kr.	577.378 kr.	609.134 kr.	627.408 kr.	639.956 kr.	89.956 kr.
650.000 kr.	676.578 kr.	713.790 kr.	735.204 kr.	749.908 kr.	99.907 kr.
750.000 kr.	774.000 kr.	816.570 kr.	841.067 kr.	857.888 kr.	107.888 kr.

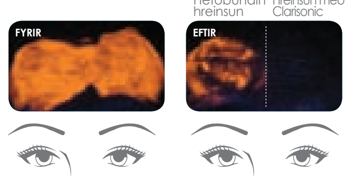
*Taflan sýnir launahækkanir eftir tekjum og árum fyrir þá sem ekki hafa fengið neinar hækkanir á tímabilinu febrúar 2014 og út maí 2015.

Hreinsitækið sem húðlæknar nota og mæla með.

Clarisonic.
Hreinsar 6x betur en hefðbundin húðhreinsun með höndum og gefur sjáanlega mýkri og sléttari húð og aukinn ljóma.

FARÐAHREINSUN

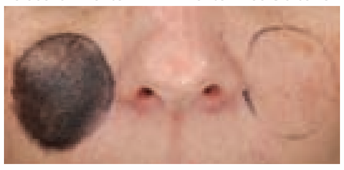
Hefðbundin hreinsun | Hreinsun með Clarisonic



Flúrljómandi farði var borinn yfir allt ennið.

MENGUNARHREINSUN

Hefðbundin hreinsun | Hreinsun með Clarisonic



Mengun sem sérstaklega hefur verið lituð sést greinilega á húðinni.

* Á myndinni má sjá mun á hreinsun þéttrar mengunarblöndu. Hún sýnir að Clarisonic hreinsar mengun 30x betur en hefðbundin hreinsun með höndum.

Clarisonic hreinsar mengun sem getur valdið ótímabærri öldrun húðar 30x betur* en hefðbundin hreinsun með höndum.

clarisonic®
Við lofum að umbreyta húðinni.

NÝTT Clarisonic fyrir fætur sem gefur 10x sléttari fætur en með hefðbundnum fótarasp.

Clarisonic kynning

í Hagkaup Kringlunni, Smáralind og Akureyri 28. maí - 3. júní.

Veglegur kaupauki að andvirði 15.000 kr. fylgir hverju keyptu Clarisonic tæki.

Kaupaukinn inniheldur glæsilega snyrtitösku, Pure Ritual Care-In-Peel í fullri stærð, Pure Ritual Care-In-Foam í 20ml og Clarisonic burstahaus að eigin vali.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

GOTT ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

Skoðaðu úrvalið á bilaland.is

ALLT AÐ 90% FJÁRMÖGNUN

HYUNDAI i30 CLASSIC
Nýskr. 03/12, ekinn 39 þús. km. dísil, beinskiptur.
Rnr. 120687.

Frábært verð! 2.450 þús.

HONDA CRV ELEGANCE
Nýskr. 02/11, ekinn 83 þús km. dísil, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 4.470 þús.
Rnr. 142855.

NISSAN NOTE VISIA
Nýskr. 05/12, ekinn 105 þús. km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 1.890 þús.
Rnr. 120690.

TOYOTA YARIS TERRA
Nýskr. 03/13, ekinn 84 þús km. bensín, beinskiptur.
VERÐ kr. 1.790 þús.
Rnr. 282571.

NISSAN QASHQAI+2 SE - 7 sæta
Nýskr. 04/11, ekinn 53 þús. km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 3.880 þús.
Rnr. 191813.

HONDA ACCORD ELEGANCE
Nýskr. 07/13, ekinn 37 þús. km. dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 4.090 þús.
Rnr. 282432.

RENAULT MEGANE BERLINE
Nýskr. 01/14, ekinn 21 þús. km. dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 2.850 þús.
Rnr. 282551.

bílaland

Klettháls 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

Skipulagsnefnd Ölfuss styður áform um byggingu hótels á Óseyrartanga:

Hótel með 64 herbergi við sjóinn

FERÐAÞJÓNUSTA Fyrirtækið Makron hefur áform um byggingu nýs hótels við hliðina á veitingastaðnum Hafinu bláa nærri Óseyrarbrú.

Samkvæmt því sem kynnt var fyrir skipulagsnefnd Ölfuss á að reisa hótel með 64 herbergjum og veitingaaðstöðu á Óseyrartanga vestan við Hafið bláa.

„Byggingin mun ekki skerða aðgengi almennings að fjörunni. Fyrirhuguð bygging er lágreist, þannig að hún falli vel að landi og verður í dökkum lit,“ segir í fundargerð skipulagsnefndarinnar sem kveður hugmyndina falla vel að stefnu sveitarfélagsins um að efla ferðaþjónustu:

„Svæðið hefur aðdráttarafl vegna nálægðar við sjó og útsýnis til hafs og á fjallahringinn til austurs, norðurs og vesturs. Staðurinn er mjög góður fyrir norðurljósaskoðun, ljós frá þéttbýli hafa ekki truflandi áhrif.“

- gar

ÓSEYRARBRÚ Nýtt hótel á að rísa á sjávarkambinum nærri Ölfusá, á góðum stað fyrir norðurljósaskoðun. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

SKEMMRI VIÐBRAGÐSTÍMI NAUÐSYN Hjúkrunarfræðingur sem staðfesti ofbeldi á fæðingardeild hefði mátt tilkynna um það til lögreglu og barnaverndar að mati Öldu Hrannar Jóhannsdóttur, aðstoðarlögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins. Í alvarlegum heimilisofbeldismálum eru skjót viðbrögð nauðsynleg til að tryggja öryggi og heilsu brotaþola. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ofbeldið hélt áfram

Hjúkrunarfræðingur tilkynnti ekki ofbeldi sem fram fór á fæðingardeild Landspítalans til lögreglu. Ofbeldið hélt áfram og barnsfaðirinn sætir nálgunarbanni.

DÓMSMÁL „Hennar er vel gætt og hún hefur fengið góða aðstoð,“ segir fagaðili sem er meðal þeirra sem aðstoða móður sem varð fyrir grófu heimilisofbeldi eftir að hafa fætt tvær dætur sínar í apríl. Ofbeldishrinan hófst samkvæmt greinargerð lögreglu á fæðingardeild Landspítalans. Hjúkrunarfræðingur staðfesti frásögn móðurinnar um ofbeldi og ógnanir en það var hins vegar ekki tilkynnt til lögreglu.

Barnsfaðirinn braut meðal annars síma og tölvu sem unnusta hans var með á fæðingardeildinni og var hún í sýnilegu uppnámi vegna ofbeldisins. Atvikið átti sér stað skömmu eftir að konan hafði gengið í gegnum keisarauppskurð og fleiri en eitt vitni voru að því.

Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, segir mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk sé vakandi fyrir heimilisofbeldi. Rannsóknir sýni að aukin áhætta sé á heimilisofbeldi á meðgöngu.

„Við vonumst eftir nánara samstarfi við heilbrigðisyfirvöld og munum leita eftir formlegu samstarfi á svipaðan hátt og lögregla og sveitarfélög hafa gert á höfuðborgarsvæðinu og þá kynna nýjar verklagsreglur lögreglunnar. Viðbragðstíminn þarf að vera mjög stuttur, rannsóknir sýna að áhætta á heimilisofbeldi eykst á meðgöngu og því er full þörf á því,“ segir Alda Hrönn og vísar meðal annars í rannsókn Ástþóru Kristinsdóttur ljósmóður sem leiddi í ljós að 20% íslenskra mæðra hefðu verið beitt ofbeldi af barnsföður á meðgöngu.

Þið hjá lögreglunni hefðuð sem sagt viljað fá símtal frá fæðingardeild vegna þess atviks? „Við hefðum gjarnan viljað fá símtal frá heilbrigðisyfirvöldum og atvikið minnir okkur á þörfina á að rýna til gagns í kerfið.“

> **Við hefðum gjarnan viljað fá símtal frá heilbrigðisyfirvöldum og atvikið minnir okkur á þörfina á að rýna til gagns í kerfið.**
>
> *Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins*

Ofbeldið hélt áfram samkvæmt frásögn móður þegar þau fóru af spítalanum og stigmagnaðist.

Maðurinn er talinn hafa lagt hönd á konuna, þrýst á sauma á maga hennar í kjölfar nýafstaðins keisaraskurðar og að auki hafa slegið hana og rifið í hár að viðstaddri eigin móður og dætrum. Foreldrar móðurinnar tilkynntu um málið til lögreglu og lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu ákvað að maðurinn skyldi sæta nálgunarbanni frá mánudeginum 4. maí, ákvörðun sem Héraðsdómur Reykjavíkur staðfesti í vikunni.

kristjanabjorg@frettabladid.is

Steindir gluggar Gerðar Helgadóttur liggja undir skemmdum á Borgarholti:

Bærinn styrkir Kópavogskirkju

KÓPAVOGUR Vegna sérstöðu Kópavogskirkju hefur bæjarráð Kópavogs samþykkt að styrkja Kársnessókn vegna viðgerða á kirkjunni.

„Kópavogskirkja stendur á Borgarholti og blasir við öllum sem leggja leið sína um bæinn. Fyrir mörgum er hún tákn bæjarins enda notuð í merki hans. Það er ljóst að ástand hennar og útlit kemur fleirum við en einungis Kársnessókn,“ er bent á í bréfi sóknarnefndar sem sent var bænum eftir fundi með Ármanni Kr. Ólafssyni bæjarstjóra.

„Um er að ræða viðgerðir á steypu, þaki, gluggum og málun, auk annarra smærri atriða innanhúss er meðal annars tengjast lýsingu. Steindir gluggar Gerðar Helgadóttur liggja undir skemmdum,“ segir í bréfi sóknarnefndar.

Gert er ráð fyrir að kostnaður geti numið um 12 milljónum króna. Vegna erfiðrar fjárhagsstöðu getur söfnuðurinn ekki greitt það segir sóknarnefndin.

„Kársnessókn hyggst leita til sóknarbarna og annarra velunnara Kópavogskirkju um aðstoð við að fjármagna verkefnið. Leitað verður eftir beinum fjárframlögum, vinnuframlögum eða öðru peningaígildi sem hjálpar okkur við að ljúka þessu brýna verkefni.

Með vísan í fyrri umræður og fundi leitum við eftir að bæjarstjórn Kópavogs styrki Kársnessókn um framlag til móts við það sem safnast hjá velunnurum kirkjunnar,“ segir sóknarnefndin.

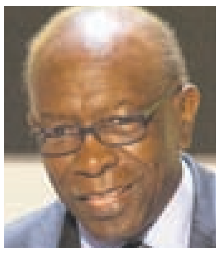
- gar

Í KÓPAVOGSKIRKJU Gluggar Gerðar Helgadóttur setja sterkan svip á kirkjuna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VINKONUKVÖLD
Í BOÐI LÍN DESIGN Í KVÖLD KL 18-21
Í VERSLUN OKKAR Á LAUGAVEGI 176
Kynnum nýja sumarlínu
sem hefur aldrei verið glæsilegri
25%
af öllum vörum
+ auka afsláttur á kassa
þú dregur út 5-30% auka afslátt
Gjöf frá Lín Design
Kynnum nýja vörulínu
Léttar veitingar
GIORGIO ARMANI
Kynntur verður nýr
ilmur frá Armani
Fyrstu 50 fá fallega gjöf
HR
Allir sem
versla fara í pott
og eiga möguleika
á flottum vinningum
The girl at the piano
Harpa Þorvaldsdóttir
flytur lifandi tónlist
Komdu og eigðu góða
stund með okkur
– taktu vinkonur þínar með
Lín
DESIGN
Laugavegi 176 • Sími 533 2220 • www.lindesign.is

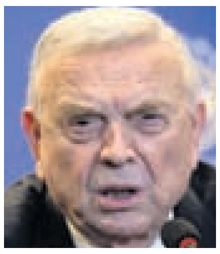
HÖFUÐPAURARNIR SEM HAFA VERIÐ ÁKÆRÐIR

Julio Rocha
Þróunarstjóri FIFA
Forseti Knattspyrnusambands Níkaragva
Fyrrverandi forseti Knattspyrnusambands Mið-Ameríku



Jack Warner
Fyrrverandi varaforseti FIFA
Fyrrverandi meðlimur framkvæmdastjórnar FIFA
Fyrrverandi forseti CONCACAF

Jeffrey Webb
Varaforseti FIFA
Situr í framkvæmdastjórn FIFA
Forseti CONCACAF
Forseti Knattspyrnusambands Caymaneyja



Jose Maria Marin
Situr í skipulagsnefnd FIFA fyrir knattspyrnumót Ólympíuleikanna
Fyrrverandi forseti Knattspyrnusambands Brasilíu

Rafael Esquivel
Situr í framkvæmdastjórn CONMEBOL
Forseti Knattspyrnusambands Venesúela

Eugenio Figueredo
Varaforseti FIFA
Situr í framkvæmdastjórn FIFA
Fyrrverandi forseti CONMEBOL

Nicolas Leoz
Fyrrverandi meðlimur framkvæmdastjórnar FIFA
Fyrrverandi forseti CONMEBOL

Eduardo Li
Forseti Knattspyrnusambands Kólumbíu
Situr í framkvæmdastjórn FIFA
Framkvæmdastjórn CONCACAF

Spillingaratburðarás síðustu ára hjá FIFA

OKTÓBER 2010 Sepp Blatter, forseti FIFA, lofar rannsókn á kosningum um staðsetningu HM 2018 og 2022 sökum ásakana um spillingu.

MARS 2011 Blatter býður sig fram til endurkjörs. Knattspyrnusamband Englands segist muna styðja hvern þann sem býður sig fram gegn honum. Mohammed Bin Hammam hefur undirbúning við framboð.

JÚLÍ 2012 FIFA ræður bandaríska saksóknarann Michael Garcia til að rannsaka spillingu innan FIFA.

SEPTEMBER 2014 FIFA neitar að birta skýrslu Michaels Garcia.

MAÍ 2015 Níu háttsettir embættismenn innan FIFA eru ákærðir.

2010 2011 2012 2013 2014 2015

OKTÓBER 2010 Reynald Temarii, forseti Knattspyrnusambands Eyjaálfu, segir Sunday Times að honum hafi verið boðnar háar fjárhæðir fyrir atkvæði sitt í kosningum um hvar ætti að halda HM 2018.

MAÍ 2011 Bin Hammam er sendur í ævilangt bann frá störfum innan FIFA sökum mútuhneykslis í Karíbahafinu.

JÚNÍ 2014 Fréttablaðið Sunday Times birtir milljónir skjala sem sýna að Katarar hafi mútað embættismönnum FIFA.

NÓVEMBER 2014 FIFA gefur út stutta umsögn um skýrslu Garcia. Í henni segir að Rússland og Katar hafi ekkert af sér gert. Garcia kallar umsögnina ófullkomna og ekki í takt við staðreyndir.

JANÚAR 2015 Ali Bin Al Hussein, jórdanskur prins, tilkynnir um framboð gegn Blatter með stuðningi Knattspyrnusambands Englands.

Níu háttsettir innan FIFA ákærðir fyrir spillingu og mútuþægni

Bandarísk yfirvöld ákæra níu yfirmenn FIFA. Þeirra á meðal er varaforseti FIFA, Jeffrey Webb. Sepp Blatter, forseti FIFA, er ekki á meðal hinna ákærðu. Fjölmiðlafulltrúi FIFA segir sambandið fórnarlamb málsins. Geir Þorsteinsson segir þetta vera mikið áfall.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

FÓTBOLTI Bandarísk yfirvöld tilkynntu um ákæru á hendur níu háttsettum embættismönnum FIFA, alþjóða knattspyrnusambandsins, og fimm stjórnarmönnum stórfyrirtækja sem tengjast FIFA í gær. Mennirnir eru ákærðir meðal annars fyrir spillingu, peningaþvætti og mútuþægni í málum sem teygja sig allt aftur til ársins 1990.

Meðal hinna ákærðu eru Jeffrey Webb, varaforseti FIFA og forseti CONCACAF, knattspyrnusambands Norður- og Mið-Ameríku og Karíbahafsins, og Eugenio Figueredo, varaforseti FIFA og fyrrverandi forseti CONMEBOL, knattspyrnusambands Suður-Ameríku. Báðir sitja mennirnir í framkvæmdastjórn FIFA. Einn mannanna, Costas Takkas, er minni spámaður en hinir, hann er ráðgjafi Webbs. Sepp Blatter, forseti FIFA, er ekki á meðal hinna ákærðu.

Sex mannanna voru handteknir í Sviss í gærmorgun, þar á meðal Figueredo og Webb. Búist er við því að þeir verði framseldir til Bandaríkjanna.

Ríkissaksóknari Bandaríkjanna, Loretta Lynch, tilkynnti í morgun um ákærurnar og sagði spillinguna innan FIFA kerfisbundna og að hún hefði skotið rótum sínum djúpt. Rannsókn á málinu hefur verið í höndum FBI í samstarfi við ríkissaksóknara Sviss.

Walter De Gregorio, fjölmiðlafulltrúi FIFA, sat fyrir svörum á blaðamannafundi í gærmorgun.

Hann sagði FIFA hafa hafið ferlið með beiðni um rannsókn til ríkissaksóknara Sviss 18. nóvember og segir sambandið hafa sýnt mikinn samstarfsvilja og afhent ríkissaksóknaranum Garcia-skýrsluna svokölluðu. Garcia-skýrslan er 350 blaðsíður, skrifuð á árunum 2012 til 2014, sem Michael Garcia, bandarískur saksóknari, tók saman fyrir FIFA vegna ásakana um spillingu innan FIFA, þá sérstaklega í aðdraganda kosninga um hvar skyldi halda HM 2018 og 2022. Þá skýrslu hefur FIFA ekki viljað birta almenningi.

De Gregorio er á því því að FIFA sé fórnarlambið í þessu máli. „Við hlökkum til að fá niðurstöðu í málið. Því lengur sem það er opið er hægt að rangtúlka það,“ sagði De Gregorio um málið.

De Gregorio sagði Blatter ekki þurfa að axla ábyrgð á málinu þar sem hann væri ekki í hópi hinna ákærðu.

Ársþing FIFA á að fara fram næstu helgi og forsetakosningar sömuleiðis. Jórdanski prinsinn Ali Bin Al Hussein býður sig fram gegn Blatter. Hann nýtur trausts Knattspyrnusambands Evrópu.

Geir Þorsteinsson, forseti KSÍ, segir að málið hljóti að hafa áhrif á stuðning við Blatter. „Maður veltir því fyrir sér hvort kosningin geti yfirhöfuð farið fram vegna þessara atburða,“ sagði Geir.

Aðspurður sagði De Gregorio að málið myndi engu fresta.

www.volkswagen.is

Caddy með nýju sniði

Caddy City er enn einfaldari og hagkvæmari útfærsla af Volkswagen Caddy, sniðin að þörfum þeirra sem vilja traustan vinnufélaga til að létta sér lífið við dagleg störf. City er viðbót í sendibílalínu Volkswagen Caddy.

Volkswagen Caddy hefur árum saman verið mest seldi atvinnubíllinn á Íslandi. Með tilkomu City er enn auðveldara að bætast í hóp hæstánægðra Volkswagen eigenda.

Caddy City kostar aðeins frá
2.630.000 kr.
(2.120.968 kr. án vsk)

Atvinnubílar

Söluaðilar: HEKLA Reykjavík · Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

DEBENHAMS
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ
redherring
FYRIR DÖMUR OG HERRA
Gildir út sunnudag
Finndu okkur
á facebook
Opið 11 - 21 í dag
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Nýr ríkissáttasemjari:

Frá Landspítala í kjaramálin

KJARAMÁL Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, skipaði í gær Bryndísi Hlöðversdóttur í embætti ríkissáttasemjara til næstu fimm ára. Bryndís var önnur þeirra tveggja umsækjenda sem taldir voru hæfastir til að gegna embættinu að áliti sérstakrar nefndar sem ráðherra skipaði. Frá árinu 2013 hefur Bryndís verið starfsmannastjóri Landspítalans en hún er lögfræðingur að mennt. Hún var þingmaður Samfylkingarinnar 1995-2005, deildarforseti lagadeildar Háskólans á Bifröst 2005-2011, aðstoðarrektor skólans frá 2006 og rektor 2011-2013.

- kbg

Slökkvilið kallað út:

Kveikt í við Fellaskóla

REYKJAVÍK Eldur kviknaði í Fellaskóla í Breiðholti á fimmta tímanum í gær. Í fyrstu var talið að um mikinn eld væri að ræða en svo reyndist ekki vera. Börn og kennarar voru í skólanum og voru fjórir slökkvibílar sendir á vettvang auk þriggja sjúkrabíla.

Skólinn var rýmdur og voru bæði nemendur og starfsmenn komnir út á skólalóðina þegar slökkvilið kom á staðinn. Eldurinn reyndist lítill, utandyra við kjallaradyr skólans. Afar litlar skemmdir urðu á skólanum en slökkvilið þurfti að reykræsta hann.

- kbg

Kosningar um aðildina að ESB

Bretadrottning flutti í gær stefnuræðu Camerons. Meðal helstu mála má nefna þjóðaratkvæðagreiðslu um ESB, aukin völd til Skotlands, Wales og Norður-Írlands og auknar heimildir leyniþjónustunnar til að fylgjast

BRETLAND Elísabet Bretadrottning flutti í gær hina árlegu stefnuræðu bresku stjórnarinnar. Þar komu fram helstu stefnumál hinnar nýju ríkisstjórnar Íhaldsflokksins, sem náði hreinum þingmeirihluta í kosningunum í síðasta mánuði.

David Cameron forsætisráðherra hyggst efna til þjóðaratkvæðagreiðslu um aðild Bretlands að Evrópusambandinu fyrir árslok 2017. Lög um þetta verða kynnt fljótlega, segir í stefnuræðunni, og talið er að það muni gerast strax í dag.

Jafnframt hyggst Cameron hefja viðræður við Evrópusambandið um breytingar á aðildarskilmálum Bretlands, ásamt því að þrýsta á um að gerðar verði umbætur á Evrópusambandinu.

Strax í næsta mánuði ætlar Cameron að ræða við leiðtoga allra Evrópusambandsríkjanna til að kynna þeim hugmyndir sínar, og vonast til þess að geta borið hinn breytta aðildarsamning undir bresku þjóðina. Hann hefur áður sagst vona að samningurinn verði það góður að Bretar geti samþykkt hann.

Fjölmörg önnur stefnumál stjórnarinnar voru kynnt í ræðunni, þar á meðal áform um að veita Skotlandi, Wales og Norður-Írlandi aukin völd. Þar má búast við að Skoski þjóðarflokkurinn, sem vann gríðarmikinn sigur í þingkosningunum, geri kröfur um mun meiri breytingar en að hefur verið stefnt.

Eitt kosningaloforða Camerons fær ekki mikið vægi í ræðunni, en það eru áform íhaldsmanna um að ógilda bresku mannréttindalögin. Á hinn bóginn eru boðaðar breytingar á fjarskiptalögum sem að öllum líkindum eiga að snúast um auknar heimildir leyniþjónustunnar til að fylgjast með farsímanotkun og jafnvel netsamskiptum fólks.

Samkvæmt fornri venju er það drottningin sem les upp stefnuræðu stjórnarinnar ár hvert, jafnan að vori til þegar þingárið hefst. Uppistaðan í ræðunni er venju samkvæmt listi yfir þau frumvörp sem stjórnin hyggst leggja fram næsta árið, þangað til þingi er slitið.

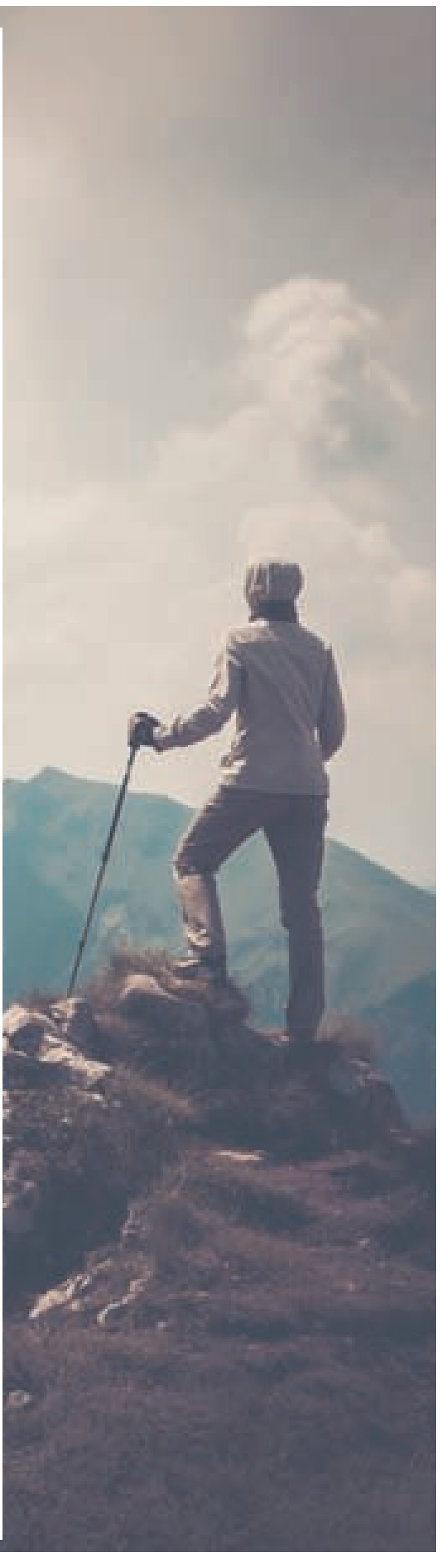
Ýmsar serimóníur fylgja jafnan þessum ræðuflutningi drottningarinnar. Þannig er þess vandlega gætt að fulltrúar í neðri málstofu þingsins komi síðastir allra inn í þingsal lávarðadeildarinnar og þurfa þeir að standa aftast í salnum, aftan við lávarðana og aðra tignargesti drottningar.

gudsteinn@frettabladid.is

DROTTNINGIN LES, FILIPPUS HLUSTAR David Cameron forsætisráðherra þurfti að láta sér lynda að standa afast í salnum meðan Elísabet Bretadrottning las upp stefnuræðu hinnar nýju ríkisstjórnar hans. NORDICPHOTOS/AFP

Punktar úr stefnuræðu Camerons

- Efnt verði til þjóðaratkvæðagreiðslu um aðild Bretlands að Evrópusambandinu fyrir árslok 2017. Stefnt er að því að leggja fljótlega fram lög um þær kosningar. Jafnframt hyggst stjórn Camerons semja við Evrópusambandið um breytta aðildarskilmála Bretlands og þrýsta á um að umbætur verði gerðar á Evrópusambandinu.
- Skotland, Wales og Norður-Írland fá aukin heimastjórnarvöld. Einnig fá stærri borgir, þar sem borgarstjóri er kosinn, aukin völd.
- Gefið er skýrt loforð um að engar hækkanir verði gerðar á tekjuskatti, fasteignaskatti, virðisaukaskatti eða tryggingagjaldi.
- Sett verði lög um að fólk sem vinnur aðeins 30 tíma á viku á lágmarkslaunum þurfi ekki að greiða tekjuskatt.
- Stjórnin stefnir að því að leggja fram frumvarp um breska réttindaskrá, en ekkert er talað um að ógilda mannréttindalögin, sem Cameron hafði þó lofað fyrir kosningar.
- Stefnt er að því að breyta lögum um fjarskipti, sem talið er að feli í sér auknar heimildir til leyniþjónustunnar til að safna upplýsingum um farsímanotkun og netsamskipti einstaklinga, fyrirtækja og stofnana.



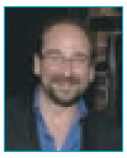
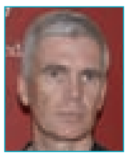
RÁÐSTEFNA

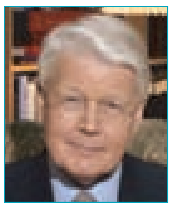
Fimmtudaginn 28. maí
kl. 15-18 í Arion banka
Borgartúni 19.

Það er ekki allt mælt í peningum!

Ísland er í 4. sæti í samkeppnishæfni - náum við að halda því?

2015 Social Progress Index* - Niðurstöður fyrir Ísland



Social Progress Index. Background and structure. Findings for Iceland. Recommendations.
Michael Green, ritstjóri og forstöðumaður Social Progress Imperative á heimsvísu

Hvað er SPI að segja okkur?
Ólafur Darri Andrason, hagfræðingur Alþýðusambands Íslands

Saman látum við góða hluti gerast
Rakel Óttarsdóttir, framkvæmdastjóri þróunar- og markaðssviðs Arion banka

Kaffihlé

Ávarp
Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands

Bein erlend fjárfesting. Skiptir SPI máli?
Sigurður Páll Hauksson, forstjóri Deloitte

Samfélagsábyrgð hjá Össuri
Sigurborg Arnarsdóttir, sérfræðingur í samfélagsábyrgð hjá Össuri hf.

Pallborðsumræður

Lokaorð
Hákon Gunnarsson, framkvæmdastjóri Gekon - samstarfsaðili SPI á Íslandi

Fundarstjóri
Ketill Berg Magnússon, framkvæmdastjóri Festu

Aðgangur ókeypis - Skráning á gekon@gekon.is

*Social Progress Index er vísitala sem mælir samanburð á samfélagslegum innviðum í 133 löndum þar sem 94% mannkyns býr.

SOCIAL PROGRESS IMPERATIVE
GEKON
Arion banki
Deloitte.

ford.is

20 ára afmæli Ford
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Viltu vita meira um Ford Focus?
Nýja kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína. Eins má nefna endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Að auki er nú fáanlegt GPS leiðsögukerfi með Íslandskorti. Ford Focus er jafnframt eini bíllinn sem hefur hlotið fjögur öryggisverðlaun frá Euro NCAP. Nýi Ford Focus hlaut einnig titilinn „Besti bíllinn" í flokki meðalstórra fjölskyldubíla eftir að hafa fengið fullt hús stiga í öryggis- og árekstraprófunum Euro NCAP. Focus er fáanlegur með Ford EcoBoost vélinni sem hefur hlotið titilinn vél ársins (International Engine of the Year) þrjú ár í röð.

Ford Focus 5 dyra/station, EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/4,8 l/100 km. CO2 losun 108/110 g/km.
Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Kjartan
Tækni og vísindi

Sigga Dögg
Sambönd og kynlíf

Heiða Kristín
Stjórnmál

Þorbjörn
Viðskiptalífið

Rikka
Heilbrigður lífsstíll

Gummi Ben
Íþróttir

Elísabet
Útivist og áskoranir

FJÖLBREYTT OG FE

Edda Sif, Sindri og Ásgeir ásamt okkar allra besta dagskrárgerðarfólki, fjalla um málefni líðandi stundar með góðum gestum alla virka daga beint á eftir fréttum. Heilbrigður lífsstíll, útivist, íþróttir, tækni og vísindi, viðskiptalífið, stjórnmálin, bleiku fréttirnar, matur og menning og gersemar úr safni Stöðvar 2. **Ísland í dag** er allt þetta og svo miklu meira.

365.is | Sími 1817

RSKT ÍSLAND Í DAG

Ekki missa af fjölbreyttri og vandaðri samfélagsumræðu
í Íslandi í dag **alla virka daga** á Stöð 2, beint á eftir fréttum kl. 18:55

365

Óvissa meðal sjúklinga út af verkfalli

Mikið álag er á starfsfólki Landspítalans vegna verkfalls hjúkrunarfræðinga. Aðgerðum hefur verið frestað og sjúklingar óttast um öryggi sitt dragist verkfallið á langinn. „Þetta bitnar verst á þeim sem eru að bíða eftir aðgerð,“ segir deildarstjóri á deild 12E á Landspítalanum.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

HELMINGURINN LOKAÐUR Hálf deildin er lokuð meðan á verkfalli stendur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HEILBRIGÐISMÁL Fyrsti dagur verkfalls hjúkrunarfræðinga var í gær en um 2.100 hjúkrunarfræðingar eru í verkfalli. Veittar hafa verið undanþágur fyrir um 500 starfsígildi meðan á verkfalli stendur til að sinna brýnustu þörf.

Það var mikill erill á deild 12E á Landspítalanum þegar Fréttablaðið leit þar við í gær.

Deildin er hjarta-, lungna- og augnskurðdeild en flestir sjúklingar þar eru hjarta- og lungnasjúklingar.

Bitnar verst á þeim sem bíða

Ríflega helmingur deildarinnar er lokaður meðan á verkfalli stendur og í gær var búið að fresta tveimur stórum aðgerðum og tveimur verður frestað í dag. „Þetta bitnar verst á þeim sem eru að bíða eftir aðgerð,“ segir Kolbrún Gísladóttir, deildarstjóri 12E. Ásamt henni eru á vakt þennan fyrsta verkfallsdag þrír hjúkrunarfræðingar og einn þeirra á sérstakri undanþágu en miðað er við að tveir séu að störfum meðan á verkfalli stendur.

Fleiri sjúkraliðar eru að störfum en vanalega en þeir mega ekki sinna störfum hjúkrunarfræðinga, eins og að gefa lyf, sáraskiptingum eða sjá einir um umönnun mikið veikra sjúklinga, að sögn Kolbrúnar. „En auðvitað bitnar ástandið mest á þeim sem bíða heima. Biðlistinn lengist og þetta er fólk sem er að bíða eftir hjartaaðgerð eða lungnaaðgerðum með krabbamein. Sumir eru komnir yfir þær „krít-eríur“ á biðtíma sem við viljum vera með,“ segir Kolbrún.

Mikið álag

„Þeir sem liggja hér inni fá þá þjónustu sem þeir þurfa en öðruvísi umönnun, það eru fleiri sjúkraliðar núna af öðrum deildum sem eru lokaðar en þeir sinna ekki störfum hjúkrunarfræðinga og það er því mikið álag á þeim hjúkrunarfræðingum sem eru á vakt.“

> **En auðvitað bitnar þetta mest á þeim sem bíða heima. Biðlistinn lengist og þetta er fólk sem er að bíða eftir hjartaaðgerð eða lungnaaðgerðum með krabbamein.**
>
> *Kolbrún Gísladóttir, deildastjóri 12E*

Kolbrún segir erfitt að hringja í fólk sem átti að koma í aðgerð og segja því að þurft hafi að fresta henni. „Þetta verður alvarlegra eftir því sem tíminn líður, allt þetta fólk þarf að komast í aðgerð. Svo koma sumarfríin og þá er líka minna gert en á veturna því þá fer starfsfólk í sumarfrí,“ segir Kolbrún og síminn hringir.

Reyna að tryggja öryggi

Það er greinilega í mörg horn að líta. Þar sem Kolbrún er deildarstjóri ber hún ábyrgð á því að öryggi sjúklinga sé tryggt og þarf að fara fram á undanþágur til þess að fá fleiri hjúkrunarfræðinga til starfa telji hún öryggi sjúklinga ógnað. Undanþágan er þá afgreidd af sérstakri undanþágunefnd sem metur hvort þörf sé á henni.

Á ganginum hittum við fyrir annan hjúkrunarfræðing sem er á hlaupum á milli herbergja sjúklinga. „Við þurfum að fylgjast með öryggi sjúklinganna og maður gerir sitt besta í að tryggja það,“ segir Ásta Júlía Björnsdóttir hjúkrunarfræðingur.

ÁSTA JÚLÍA BJÖRNSDÓTTIR

Hún segist skynja óöryggi meðal sjúklinga með ástandið. „En við reynum að segja þeim að þeir þurfi ekki að hafa áhyggjur. Við pössum upp á að öryggi þeirra verði ekki stefnt í voða og vonandi tekst það,“ segir Ásta. Hún segir vakt dagsins hafa gengið ágætlega þó vissulega hafi hún verið annasöm. Um morguninn hafi þó stefnt í það að vaktin yrði mun annasamari þar sem færa átti tvo sjúklinga af gjörgæslu yfir á deildina til þeirra. Það varð þó ekki úr vegna þess að þeir voru of veikir til að fara af gjörgæslu.

Reyna að halda ró sinni

„Þetta býr til spennu í umhverfinu, bæði hjá sjúklingum og starfsmönnum, en það reyna samt allir að halda ró sinni,“ segir Ásta og tekur fram að ástandið á deildinni geti breyst mjög hratt. Þar geti komið inn sjúklingar sem þurfi á bráðri aðstoð að halda. „Ef það kemur eitthvað brátt inn þá þarf að bregðast við því. Þetta er mjög eldfimt og reynir á ástandið,“ segir Ásta sem er þó bjartsýn á að samningar náist. „Það nást samningar en við vitum ekki hvenær og ég er ekki bjartsýn á að það náist samningar strax. Ég hef áhyggjur af því að þessi spítali þolir ekki langa bið, það gengur ekki í langan tíma. Kannski nokkra daga en þá er þolmörkum örugglega náð,“ segir hún.

Kvíða því að verkfallið dragist á langinn

Óvissan vond

Inni á einni stofu deildarinnar hittum við fyrir **Ægi Ólason** sem segist hafa verið heppinn að hafa farið í hjartalokuaðgerð fyrir viku. „Þetta rétt slapp. Ég hefði ekki viljað vera fara í aðgerð í dag. Ég fann auðvitað fyrir hræðslu og óöryggi fyrir það af því ég var að bíða eftir aðgerð og það gat allt mögulegt gerst,“ segir Ægir.

Hann segir sjúklinga vissulega vera kvíðna fyrir ástandinu. „Við fundum það í gær að það var byrjað að færa allt fram og til baka, færa sjúklinga af öðrum deildum og færa okkur til í herbergjum. Það hafði svo sem ekki mikil áhrif af að því ég get orðið staðið upp og hreyft mig svolítið en auðvitað finnur maður fyrir þessu raski. Ég segi fyrir mig að ég dauðkvíði fyrir hvert áframhaldið verður. Ég þarf áframhaldandi meðferð á göngudeild og ég veit ekkert hvernig verður með það,“ segir Ægir. „Þetta veldur óvissu og hún er alltaf vond. Sérstaklega fyrir fólk sem hefur farið í svona stórar aðgerðir og þarf að ná sér,“ segir hann og vonast til þess að samið verði við hjúkrunarfræðinga sem fyrst. „Það er ekki hægt að reka spítala svona. Auðvitað þarf að borga þessu fólki hærra kaup. Heilbrigðiskerfið er ekki tryggt þegar maður þarf á því að halda. Undirstaðan undir því að hægt sé að reka þetta þjóðfélag er að þetta kerfi sé í lagi,“ segir hann og bætir við: „Annars erum við bara í djúpum skít.“

Algjörlega ósjálfbjarga

Á annarri stofu liggur **Sigurjón Örn Óskarsson** sem veiktist fyrir þremur vikum af heiftarlegri sýkingu í líkamanum. „Auðvitað finnur maður fyrir mikilli óvissu. Ég er alveg gjörsamlega ósjálfbjarga. Verkfall er það versta sem getur gerst í minni stöðu,“ segir Sigurjón sem var í tvær vikur meðvitundarlaus á gjörgæslu. „Þetta var sýking sem fór frá hálsi og niður í nára. Þeir hafa ekki getað fundið hvaða sýkill þetta var,“ segir hann en konan hans hringdi á sjúkrabíl þar sem hann var farinn að rugla. Sjálfur man hann ekki eftir því en man eftir að hafa verið með uppköst daginn áður. Eftir að hann komst af gjörgæslu hefur hann legið á þessari deild og hefur verið að fá örlítinn kraft aftur í líkamann en getur þó lítið sem ekkert hreyft sig. „Ég bíð eftir að komast inn á Grensás í endurhæfingu en það gerist ekki meðan það er verkfall.“ Hann segir heilbrigðiskerfið ekki þola verkfallið og vonast til þess að það verði samið sem fyrst. Þeir sem kynnist því af eigin raun að liggja á spítala upplifi þetta öðruvísi en aðrir. „Ég var mjög heilbrigður áður en ég lenti í þessu og hefði örugglega ekki spáð mikið í þessu verkfalli og örugglega bara sagt þeir semja en núna segi ég: „semjið þið og drífið í því“. Að upplifa það að vera hér í óvissu er alveg skelfilegt,“ segir hann en tekur fram að starfsfólkið geri sitt besta til þess að sjúklingar finni ekki fyrir verkfallinu. „Þær reyna gera sitt besta sem eru hér en maður finnur alveg fyrir því að það vantar starfsfólk.“

Markaðsstofa Kópavogs

Aðalfundur Markaðsstofu Kópavogs

Aðalfundur Markaðsstofu Kóparvogs verður haldinn fimmtudaginn 11. júní kl. 16.00 í Bæjarstjórnarsal Kópavogsbæjar, Fannborg 2

Dagskrá aðalfundar verður samkvæmt skipulagsskrá:

1. Skýrsla stjórnar
2. Reikningar félagsins lagðir fram til samþykktar
3. Kosning stjórnar
4. Önnur mál

Þeir sem hafa greitt árgjald stofnunarinnar hafa kjörgengi og kosningarétt á aðalfundi til stjórnarkjörs.

Vinsamlega staðfestið mætingu á netfangið markadsstofa@kopavogur.is.

Markaðsstofa Kópavogs · Fannborg 2, 200 Kópavogur · s. 570 1578

FÖNDURDAGAR
25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM FÖNDURVÖRUM
28. maí - 7. júní
Skreytum hús...
Soffía frá
SKREYTUM HÚS
kynnir það nýjasta
í föndri.
Sjá dagskrá á A4.is
Furniture
PAINT
*Gildir á meðan birgðir endast, í öllum verslunum. Gildir ekki með öðrum tilboðum.
A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á Facebook og Pinterest.com/A4fondur
A4

Kennarar á námskeiði fyrir ferðalög nemenda:

Læra að elda fiskrétti úti í náttúrunni

Kennarar í leikskólum og grunnskólum í Noregi eru nú á biðlista eftir að komast á matreiðslunámskeið. Á þessu vinsæla námskeiði er kennt hvernig á að matreiða fisk úti í náttúrunni þannig að börnum líki. Kennararnir læra að elda fisk-wok, fiskwrap, saltfisk og fiskspjót.

Norska ríkisútvarpið hefur það eftir matreiðslukennaranum að bráðsnjallt sé að setja wokpönnu á grill. Setja eigi svolitla olíu í botninn og þegar pannan er orðin heit sé grænmetið steikt fyrst og fisknum síðan bætt út í. - ibs

Engin hætta þótt svefninn sé minni að sumrinu en yfir veturinn:

Sumarbirtan er góður orkugjafi

Til þess að auka möguleikana á góðum nætursvefni að sumri til eigum við að reyna að njóta eins mikillar birtu yfir daginn og hægt er, helst strax á morgnana. Þá getur líkamsklukkan stillt svefnhormónið melatónín af fyrir kvöldið. Birtan heldur þreytunni og depurðinni í burtu, segir sænski prófessorinn Torbjörn Åkerstedt í viðtali við fréttaveituna TT.

Haft er eftir prófessornum að það eigi ekki að vera neitt vandamál þótt menn sofi minna á sumrin en veturna. Birtan sé orkugjafi. Hún veki okkur og komi heilastarfseminni í gang. Svefninn verði nægur þótt hann sé ekki jafnlangur og að vetrinum. - ibs

SVEFN Nætursvefninn verður góður ef birtu er notið yfir daginn. NORDICPHOTOS/GETTY

THE FOOD DOCTOR

Kauptu þrjú á **399kr!**

(fullt verð 597)

nettó Kræsingar & kostakjör | Mikið úrval! www.netto.is

Launin í skólabækur og aðrar nauðsynjar

Margrét Einarsdóttir félagsfræðingur segir ástæðu til að spyrja hvort íslenska velferðarkerfið styðji ekki nógu vel við ungt skólafólk. Ræða þurfi hvaða áhrif stytting framhaldsskóla hafi á möguleika til vinnu með skóla og til sumarvinnu.

„Verulegur hluti framhaldsskólanema sem vinnur með námi notar launin til að borga fyrir skólabækur og innritunargjöld auk sumra annarra nauðsynja. Mér finnst hafa verið lítil umræða um hvaða áhrif breytingar á framhaldsskólanum hafi á möguleikana til vinnu með námi. Möguleikar á sumarvinnu gætu líka skerst. Ætla stjórnvöld til dæmis að greiða hærri barnabætur?“ spyr Margrét Einarsdóttir félagsfræðingur.

Við vinnslu doktorsverkefnis síns skoðaði Margrét tengsl stöðu foreldra við launavinnu 13 til 17 ára ungmenna, við umfang bæði sumarvinnu og vinnu með skóla. Spurningalisti var lagður fyrir 2.000 manna tilviljunarúrtak í þjóðskrá árið 2008. Rétt tæpur helmingur 13 til 17 ára íslenskra ungmenna vinnur með skóla. Um fjórðungur notar að minnsta kosti hluta launanna í brýnar nauðsynjar. Tveir þriðju hlutar framhaldsskólanema vinna með skóla og tæpur helmingur þess hóps notar launin í brýnar nauðsynjar, þar á meðal í skólabækur og skólagjöld.

„Niðurstöðurnar sýna að börn foreldra sem hafa minni menntun eru yngri þegar þau byrja í sumarvinnu og líklegri til að vinna mikið með skóla. Þau eru jafnframt líklegri til að nota vetrarlaunin í brýnar nauðsynjar heldur en börn sem eiga báða foreldra með háskólamenntun,“ greinir Margrét frá. Hún segir ástæðu til að spyrja hvort íslenska velferðarkerfið styðji ekki nógu vel við ungt skólafólk fjárhagslega.

Margrét bendir á að hafa verði í huga að menntunarstaða foreldra sé aðeins óbeinn mælikvarði á efnahagslega stöðu þeirra. Vert sé að benda á að rannsóknin hafi verið gerð þegar mikil þensla var í íslensku efnahagslífi og börn og unglingar áttu greiðan aðgang að vinnu. Því sé brýnt að gera frekari rannsóknir á tengslum launavinnu ungmenna og stöðu foreldra þar sem horft sé á fleiri breytustærðir, m.a. á hjúskaparstöðu og tekjur foreldra.

Vinna barna og unglinga hefur verið í hávegum höfð á Íslandi, að því er Margrét tekur fram. „Mörg íslensk ungmenni hafa vinnu aldurshópsins líka í hávegum. Þau leggja áherslu á rétt sinn til vinnu auk þess sem hún gefi þeim möguleika á að létta undir með foreldrum sínum. Út frá slíkri sýn má líta á niðurstöður rannsóknarinnar jákvæðum augum. Rannsóknin staðfestir hins vegar neikvæð tengsl milli mikillar vinnu með skóla og námsárangurs.“

ibs@frettabladid.is

VERSLAÐ Í ÍSBÚÐ Yfir tveir þriðju hlutar ungmenna sem vinna með skóla nota vetrarhýruna sína sem vasapening. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mér finnst hafa verið lítil umræða um hvaða áhrif breytingar á framhaldsskólanum hafi á möguleikana til vinnu með námi. Möguleikar á sumarvinnu gætu líka skerst. Ætla stjórnvöld til dæmis að greiða hærri barnabætur?

Margrét Einarsdóttir félagsfræðingur

Markaðsstofa Kópavogs

Aðalfundur Markaðsstofu Kópavogs

Aðalfundur Markaðsstofu Kóparvogs verður haldinn fimmtudaginn 11. júní kl. 16.00 í Bæjarstjórnarsal Kópavogsbæjar, Fannborg 2

Dagskrá aðalfundar verður samkvæmt skipulagsskrá:

1. Skýrsla stjórnar
2. Reikningar félagsins lagðir fram til samþykktar
3. Kosning stjórnar
4. Önnur mál

Þeir sem hafa greitt árgjald stofnunarinnar hafa kjörgengi og kosningarétt á aðalfundi til stjórnarkjörs.

Vinsamlega staðfestið mætingu á netfangið markadsstofa@kopavogur.is.

Markaðsstofa Kópavogs · Fannborg 2, 200 Kópavogur · s. 570 1578

Til hvers að flækja hlutina?

LIFÐU Í **NÚLLINU!**

365

365.is Sími 1817

Danir neyta minna en helmings af ráðlögum grænmetisskammti:

Barnafjölskyldur vilja ró við matarborðið í stað grænmetis

Ástæða þess að grænmeti er ekki oft á borðum hjá barnafjölskyldum er sú að þær vilja komast hjá rifrildi við kvöldverðinn, að því er danska útvarpið hefur eftir ráðgjafa hjá DTU-matvælastofnuninni. Fjölskyldurnar vilja heldur hafa það notalegt á meðan matarins er neytt. Þess vegna sé hollustan ekki í fyrirrúmi.

Nýleg könnun í Danmörku leiddi í ljós að 85 prósent danskra fjölskyldna neyta minna en helmings af ráðlögðum skammti af ávöxtum og grænmeti. Foreldrarnir vilja gjarnan hafa grænmeti oftar á borðum en nenna í mörgum tilfellum ekki að rífast við börnin sem ekki vilja borða grænmeti. - ibs

PITSA Danskar barnafjölskyldur vilja hafa það notalegt. NORDICPHOTOS/GETTY

ÖLL BESTU LÖG TINU TURNER Í VIÐAMESTU UPPFÆRSLU RIGG VIÐBURÐA TIL ÞESSA
BRYNDÍS ÁSMUNDS
STEFANÍA SVAVARS
JÓHANNES HAUKUR
SIGGA BEINTEINS
VIGNIR SNÆR
REGÍNA ÓSK
ERNA HRÖNN
ÞÚ VILT EKKI MISSA AF ÞESSU!
THE BEST, RIVER DEEP MOUNTAIN HIGH, PROUD MARY, PRIVATE DANCER, WHAT'S LOVE GOT TO DO WITH IT, A FOOL IN LOVE, GOLDEN EYE, WE DONT NEED ANOTHER HERO NUTBUSH CITY LIMITS OG FLEIRI STÓRSMELLIR
TÓNLEIKASÝNING SUMARSINS
MÖGNUÐ UPPLIFUN
TÓNLEIKASÝNING RIGG VIÐBURÐA
TINA
DROTTNING ROKKSINS
HLJÓMSVEIT RIGG VIÐBURÐA ÁSAMT DÖNSURUM
DANSHÖFUNDUR: YESMINE OLSSON
BÚNINGAMEISTARI: FILIPPÍA ELISDÓTTIR
STJÓRNANDI: FRIÐRIK ÓMAR
4. SÝNING
LAUGARDAGSKVÖLDIÐ
13. JÚNÍ KL. 20:00
ELDBORG-HARPA
MIÐASALA ER HAFIN Á HARPA.IS OG Í SÍMA 528-5050.
MIÐAVERÐ FRÁ 5990-9990
HARPA
HOF
RIGG VIÐBURÐIR

UTAN Á HÁHÝSI Í KÍNA Verkamenn í Peking sinna störfum sínum hangandi á vinnupalli utan á háhýsi, sem verið er að reisa. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ÁSTAND HEIMSINS

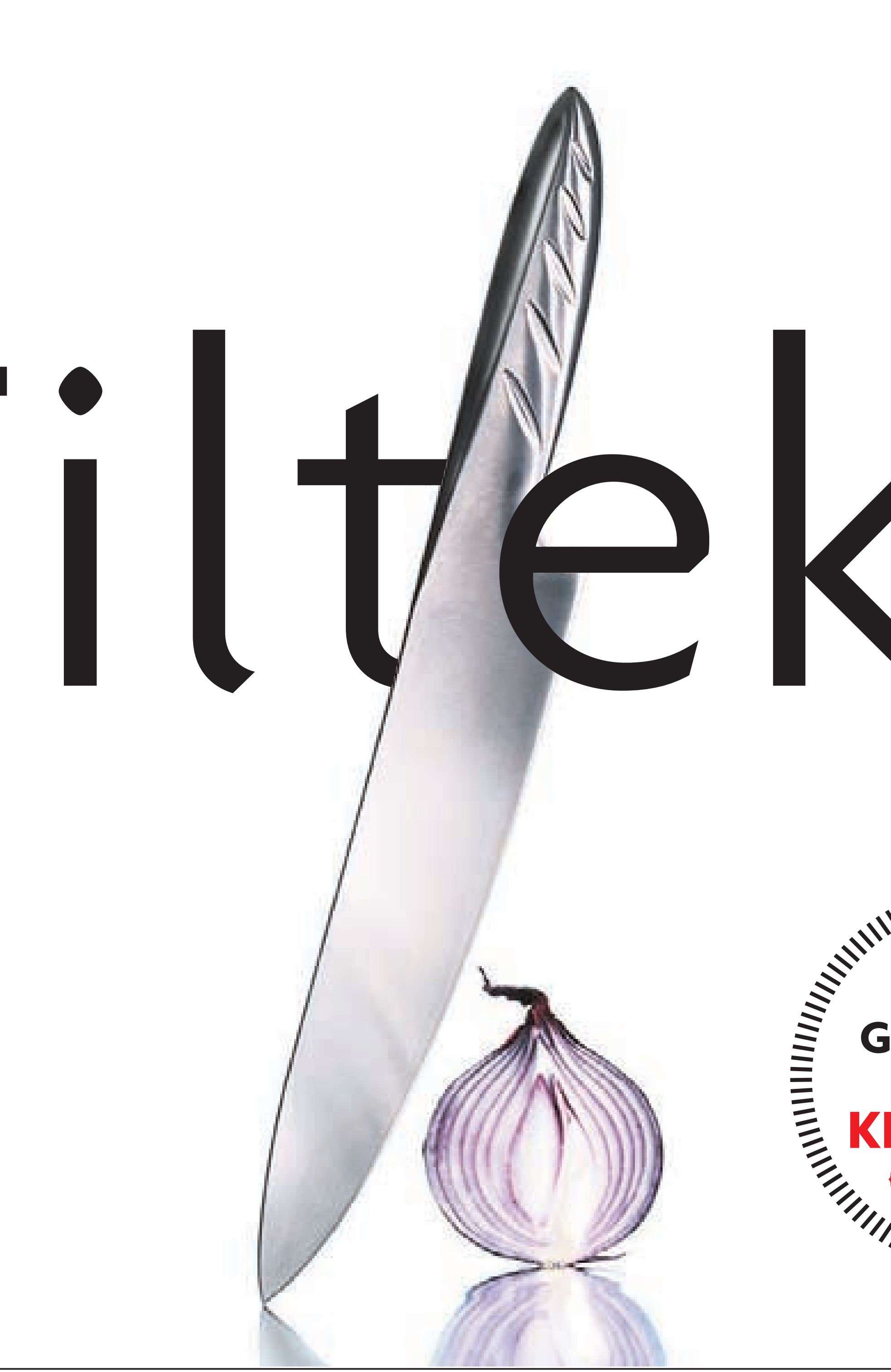
GULLLEIT Í SUÐUR-AFRÍKU Þeir Sherphard Sibanda og Rooi Mpofu stunda ólöglega gullleit í Suður-Afríku. Næstum daglega hætta þeir sér niður í lokaðar námur skammt frá Soweto við Jóhannesarborg.

MALBIKIÐ BRÁÐNAR Á INDLANDI Á annað þúsund manns hafa látið lífið í mikilli hitabylgju á Indlandi undanfarna daga. Hitinn hefur komist upp í 47 gráður. Í höfuðborginni Nýju-Delí bráðnaði malbikið hreinlega, eins og sjá má á þessari mynd.

SKOÐAR SPJALDTÖLVUNA Í ÚKRAÍNU Úkraínskur hermaður tók sér smástund í að skoða í spjaldtölvuna sína, þegar herdeild hans tók sér hvíld skammt frá bænum Artemivsk í Donetsk-héraði.

SKÝJAKLJÚFAR Í SUÐUR-KÓREU Þessi háhýsi stóðu upp úr þokunni, þegar hún lagðist yfir Songdo-hverfið í borginni Incheon, skammt vestur af höfuðborginni Seúl í Suður-Kóreu.

Tiltekt



SJÖUR
MAURAR
GRAND PRIX
TILBOÐSVERÐ
KR.40.000.-
(SÉRVALDIR LITIR)

Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

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

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

epal

15-70% AFSLÁTTUR

Í DAG FIMMTUDAG,
Á MORGUN FÖSTUDAG,
Á LAUGARDAG
OG Á SUNNUDAG,
28. - 31. MAÍ

Verðlaunahátíð í Istanbúl:

Gagarín fékk gullverðlaun

Gagarín hlaut bæði gull- og silfurverðlaun í flokki stafrænnar hönnunar í samkeppni á vegum European Design Awards fyrir gagnvirk sýningaratriði sem fyrirtækið hefur unnið að í Noregi og Kanada.

European Design Awards er samstarfsverkefni fimmtán evrópskra hönnunartímarita sem öll eru leiðandi á sínu sviði. Verðlaunin voru fyrst veitt árið 2006. Í tilkynningu frá Gagarín segir að þau séu talin ein þau virtustu sinnar tegundar. **- jhh**

Borgarar í ríkjum Evrópusambandsins munu ekki geta falið eignir á bankareikningum í Sviss:

ESB nær samkomulagi gegn skattsvikum

Evrópusambandið og Sviss hafa undirritað samkomulag sem miðar að því að draga úr skattsvikum, að því er fram kemur á vef BBC. Frá og með árinu 2018 verður íbúum í Evrópusambandsríkjum bannað að fela óuppgefnar launaupphæðir í svissneskum bönkum.

Stjórnvöld í Sviss og stjórnvöld í ríkjum Evrópusambandsins munu því skiptast á upplýsingum um bankareikninga til að vinna að þessu marki.

„Þetta nýja gagnsæi ætti ekki einungis að gefa aðildarríkjunum aukið færi á að finna skattsvikara og fást við þá. Það ætti líka að fæla fólk frá því að fela tekjur og eignir erlendis í því skyni að sleppa undan skatti,“ segir í yfirlýsingu framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins. Framkvæmdastjórnin á í sams konar samningaviðræðum við Andorra, Liechtenstein og Mónakó.

Pierre Moscovici, æðsti yfirmaður fjármála- og efnahagsmála hjá Evrópusambandinu, segir að þessi samningur sé enn ein aðgerðin gegn skattsvikurum og eitt skrefið enn í átt að sanngjarnara skattkerfi í Evrópu. **- jhh**

➜ Frá og með árinu 2018 verður íbúum í Evrópusambandsríkjum bannað að fela launaupphæðir í svissneskum bönkum.

GEGN SKATTSVIKURUM Moscovici vill stuðla að sanngjarnara skattkerfi í Evrópu. NORDICPHOTOS/AFP

Frumkvöðlastarf krefst fórna

Þeir sem ætla sér að gerast frumkvöðlar þurfa að geta staðið uppréttir, sama hversu oft þeim mistekst. Þetta sagði einn framsögumanna á Startup Iceland. Hún segir lykilatriði í frumkvöðlastarfi að byggja traust samskipti milli manna þar sem allir eru hver öðrum til gagns.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@frettabladid.is

„Það krefst fórna að vera frumkvöðull. Þú þarft að geta staðið alltaf uppréttur, sama hversu oft þú fellur. Þú þarft að reyna aftur, aftur og aftur alveg þangað þú nærð árangri,“ sagði frumkvöðullinn Ingrid Vanderveldt, stofnandi verkefnisins Empowering a Billion Women by 2020.

Verkefninu er ætlað að styðja við bakið á konum í nýsköpun. Vanderveldt var framsögumaður á Startup Iceland-ráðstefnunni sem hófst í Hörpu í gær.

Vanderveldt sagði að hún hefði stofnað nokkur fyrirtæki og áður en hún hefði komist á þann stað sem hún er á í dag hefði henni tekist að missa allt sem hún átti. „Það er ákveðinn kafli í lífi mínu þar sem ég var heimilislaus,“ sagði hún. Hún sagði að á þeim tíma hefðu foreldrar hennar viljað fá hana heim til sín. Það hefði þó verið mikið högg fyrir sjálfstraustið að þurfa að gera það og hún hefði því hafnað boði foreldra sinna.

„En um leið og ég missti allt, áttaði ég mig líka á því að það er mjög mikilvægt að vera umvafin bjartsýnu fólki sem skilur hvað það er sem þú ert að gera. Og ekki einungis það, heldur að fólkið átti sig á því hvernig það geti hjálpað þér áfram og hvernig þið getið hjálpað hvert öðru,“ sagði Vanderveldt. Í hennar tilfelli átti hún að góðan vin sem var reiðubúinn til að hjálpa henni og hýsa hana þegar hún var á götunni. Hann vildi hjálpa henni að byggja sig upp. Hún sagðist líka hafa sannfært sjálfa sig um það að allar hennar raunir myndu hafa þýðingu fyrir hana í framtíðinni og hún gæti miðlað af reynslu sinni.

Vanderveldt sagði að þeir sem ætla að byggja upp eigin feril sem frumkvöðlar þyrftu að hafa þrennt í huga. Í fyrsta lagi yrðu þeir að hafa læriföður/lærimóður; einhvern sem getur leiðbeint. „Og til þess að tryggja sér lærifööur sem getur kennt manni og hjálpað manni verði maður að vita hvernig maður sjálfur getur verið til gagns fyrir þann hinn sama.

Það sé lykilatriði fyrir frumkvöðla að hugsa ekki bara hvernig einhver geti orðið þeim að gagni heldur líka að hugsa hvernig þeir sjálfir geti orðið öðrum að gagni.

Í öðru lagi verði frumkvöðlar bæði að huga að því hvernig þeir geti skapað öðrum mönnum pening og hvernig þeir sjálfir geti grætt pening á uppfinningunni.

„Í þriðja lagi er frumkvöðlahugsunin; þið verðið að velta fyrir ykkur hvernig þið getið notað tæknina í ykkar þágu,“ segir hún. Það verði að huga bæði að því hvernig hægt sé að nota tæknina til að hámarka tekjur og til þess að lágmarka kostnaðinn.

FRUMKVÖÐULL Vanderveldt á aðild að stofnun innan Sameinuðu þjóðanna sem ber titilinn Alþjóða frumkvöðlaráðið og vinnur að því að styðja við nýsköpun víða um heim. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Telur Bandaríkjamenn geta lært af Sjávarklasanum

„Bandaríkjamenn og Íslendingar hafa mikið að kenna hvorir öðrum og ég vona að þekking breiðist í báðar áttir yfir Atlantshafið. Ég mun gera það sem ég get til að styðja við það.

Robert C. Barber, sendiherra Bandaríkjanna

Robert C Barber, sendiherra Bandaríkjanna, sagði á ráðstefnunni að hugmyndin að baki Sjávarklasanum höfðaði sérstaklega til sín. Þar er unnið að því að nýta betur sjávarafurðir en áður hefur verið gert.„Það hefur gengið vel og nú eru Bandaríkjamenn og ég þar með farnir að sjá hvernig þetta líkan gæti virkað í Bandaríkjunum,“ sagði sendiherrann. Hann vakti athygli á því að Þór Sigfússon, stofnandi Sjávarklasans, hefði séð að hér væru mörg fyrirtæki og rannsóknir sem væri verið að vinna. En verkin færu ekki hátt. „Hans verkefni hefur einkum falist í því að búa til klasa og miðstöð til þess að hýsa fólk svo það geti fengið tækifæri til þess að vinna saman,“ sagði Barber. Hann sagði sem dæmi að árangur Codlands og Kerecis væri ótrúlegur..

Fjármála- og efnahagsráðherra Póllands segir efnahagsbata Íslendinga eftirtektarverðan í samanburði við önnur ríki:

Íslendingar endurgreiða Pólverjum 7 milljarða

„Við erum minnug þess að við höfum sjálf oft fengið aðstoð í fortíðinni,“ sagði Mateusz Szczurek, fjármálaráðherra Póllands, á blaðamannafundi í ráðherrabústaðnum við Tjarnargötu í gær.

Tilefni fundarins var að Íslendingar hafa ákveðið að endurgreiða fyrir fram lán sem Íslendingar fengu frá Póllandi árið 2009. Lánið var veitt þegar neyð Íslendinga var sem mest eftir bankahrunið og helstu vinaríki, utan Póllands og Færeyja, voru ekki reiðubúin til að veita Íslandi gjaldeyrisforðalán. Endurgreiðslan nemur 204 milljónum slota, jafnvirði um 7,3 milljarða króna. Lánsloforð Pólverja var upp á 630 milljónir slota og þar af nýtti Ísland um þriðjung. Lánið var á gjalddaga á árunum 2015-2022.

„Það er alltaf verðugt og ánægjulegt að taka þátt í vel heppnuðum verkefnum og við erum ánægð að Íslandi hefur gengið mjög vel að ná bata eftir fjármálakreppuna og þetta vitum við þegar við berum Ísland saman við mörg önnur ríki í Evrópu,“ sagði Szczurek.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, sagði að það væri án alls vafa að stuðningur, örlæti og vinátta Pólverja árið 2009, á tímum mikilla erfiðleika, hefði styrkt tengsl þjóðanna. „Ég vísa í ráðherrann sjálfan þegar ég segi að fyrirframgreiðsla á láninu eru ekki endalok á neinu heldur áfangi á langri vináttu,“ sagði hann.

Bjarni sagðist vonast til þess að í þessari heimsókn myndu Pólverjar finna nýjan vettvang til samstarfs, til dæmis á sviði tölfræði eða í tæknimálum. „Þetta hefur því verið mjög skýrt merki um vilja Pólverja til þess að halda áfram að eiga mikil og góð samskipti eins og við höfum átt í gegnum tíðina,“ sagði Bjarni. **- jhh**

ÁRANGRI FAGNAÐ Eftir blaðamannafund skoðaði pólski fjármálaráðherrann sig um á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

20% AFSLÁTTUR AF POLO U-SÓFA

NÝ SENDING - NÚ MEÐ NÝJU ÁKLÆÐI

Stærð:
298x90x205 cm.

Áður 189.900,- **NÚ 151.920,-**

ANTON&BERGUR

30% AFSLÁTTUR

AF BÖKKUM, VÖSUM OG VÖLDUM STELLUM

TILBOÐIN GILDA 28. MAÍ – 3. JÚNÍ

the PIER

GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook • www.pier.is

SKOÐUN

Stjórnmálamenn bera ábyrgð á ástandinu:

Ófremdarástand í fangelsismálum

Sagt er að menningarstig samfélaga megi meta út frá því hvernig þau koma fram við smæstu þegna sína. Sé sú raunin eru Íslendingar ekki endilega í góðum málum, í það minnsta verður seint sagt að okkar smæstu þegnar hafi yfir engu að kvarta. Á þetta vorum við enn minnt á dögunum þegar fregnir bárust af því að ung kona hefði verið vistuð í fangelsinu við Skólavörðustíg. Ástæðan er sú að búið er að loka kvennafangelsinu í Kópavogi. Og ástæðan fyrir því er auðvitað sú sama og alltaf; sparnaðaraðgerðir.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Nú getur okkur þótt hvað sem er um það fólk sem þarf að sitja inni, en sem manneskjum ber okkur að koma vel fram við meðbræður okkar og -systur. Í grunninn snýst þetta um að vera góð hvert við annað, þá verður þetta allt miklu betra. Fangar eru algjörlega upp á aðra komnir og hafa lítið um eigin aðbúnað og stöðu að segja. Einhverjum finnst það kannski bara gott á þá, þeir sem brjóti af sér eigi fátt gott skilið. En refsigleði er ógeðfelld og eins og sagt er hér að ofan ættum við að reyna að haga lífi okkar þannig að vera góð hvert við annað. Betur færi á því að við litum á fangelsisvist sem betrunarvist en refsivist, því það hlýtur að vera ákjósanlegra að fólkið sem úr fangelsunum kemur sé betra en það sem í þau fór.

Um áratugaskeið hefur það verið vitað að þörf er á nýju fangelsi. Þau sem eru í notkun eru gömul og úr sér gengin og fá í verra standi en einmitt Nían við Skólavörðustíg. Hegningarhúsið var tekið í notkun árið 1874, sama ár og Ísland fékk sína fyrstu stjórnarskrá og fagnaði þúsund ára afmæli Íslandsbyggðar. Það er langt síðan.

Enda er húsnæðið ekki boðlegt og fjölmargar athugasemdir hafa verið gerðar við það, bæði af innlendum sem erlendum aðilum. Fangar sem þar eru vistaðir þurfa að sitja í einangrun. Sem betur fer geta líklega fáir gert sér grein fyrir því hvaða afleiðingar slík vist hefur á fólk, en einangrunarvist ætti ekki að notast nema sem algjört neyðarúrræði – ef þá.

Íslendingar, sem árum ef ekki áratugum saman hafa vermt sæti ofarlega á lista yfir þjóðir sem njóta mestrar velmegunar, jafnvel eftir hrunið, hafa hins vegar ekki haft efni á að byggja nýtt fangelsi. Kannski er það af því að fangar eru ekki hávær þrýstihópur. Kannski af því að stjórnmálamenn hafa litið svo á að þeir muni ekki öðlast vinsældir út á þennan málaflokk og hafa því vanrækt hann áratugum saman.

Síðustu árin hafa verið tekin ákveðin skref í þá átt að bæta ástandið. Það tókst, þó hér ríkti kreppa. Það þarf hins vegar enginn að velkjast í vafa um að nú þarf að spýta í lófana. Ef það mikla hagvaxtarskeið sem fjármálaráðherra hefur boðað er raunverulegt, gerði hann rétt í að rigga upp eins og einu almennilegu fangelsi.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Andri Ólafsson *andri@365.is,* Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is,* Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.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

Aðalfundur félags skipstjórnarmanna

Félag skipstjórnarmanna

Félagar í Félagi skipstjórnarmanna.

Aðalfundur FS verður haldinn á morgun, föstudag 29. maí kl. 14.00 að Háteigi B, sal á 4. Hæð Grand Hótels.

Venjuleg aðalfundarstörf.
Léttar veitingar
Félagar fjölmennið

Stjórnin

FRÁ DEGI TIL DAGS

Haukur í vaxtanefnd

Seðlabankinn birti í gær fundargerð peningastefnunefndar þar sem fjallað er um síðustu vaxtaákvörðun. Í fundargerðinni kemur fram að fjórir fulltrúar í nefndinni studdu tillögu Más Guðmundssonar seðlabankastjóra um að halda stýrivöxtum óbreyttum að sinni. Einn fulltrúinn vildi ganga lengra og hækka vexti strax um 0,5 prósent. Í fundargerðum er aldrei greint frá afstöðu hvers og eins af nefndarmönnunum fimm. En greiningardeild Íslandsbanka kallaði Þórarin G. Pétursson, aðalhagfræðing bankans, eitt sinn vaxtahaukinn í nefndinni. Því er kannski eðlilegt að menn gruni hann.

Skiljanleg afstaða

Sú afstaða Þórarins væri svo sem bæði skiljanleg og í samræmi við þau orð sem hann hefur látið falla opinberlega. Það er meginhlutverk Seðlabankans að gæta að verðstöðugleika og bankinn hefur fært sannfærandi rök fyrir því að með óhóflegum launahækkunum yrði verðstöðugleikanum stefnt í hættu og dregið yrði úr samkeppnishæfni Íslands. Þórarinn hefur sjálfur bent á að þetta kynni að hafa verstar afleiðingar fyrir fólk með litla menntun og lág laun. Orð hans: „Ég skil ekki hvaða hagsmuni er verið að verja,“ verða sjálfsagt lengi í manna minnum. Því er ekki óeðlilegt að hann vilji beita þeim meðölum sem bankinn hefur tiltæk.

Spurt að leikslokum

Reyndar gaf Seðlabankinn tóninn við síðustu stýrivaxtahækkun og nær öruggt þykir að vextir verði hækkaðir í júní. Katrín Ólafsdóttir, sem einnig á sæti í peningastefnunefnd, var þó síður en svo afdráttarlaus í ummælum sínum á Bylgjunni í gær. Þar var hún spurð um drög að samningi sem verslunarmenn, Flóabandalagið og Stéttarfélag Vesturlands hefur gert við Samtök atvinnulífsins. „Það er erfitt að segja hvernig þetta kemur út fyrir heildina. Það er hugsanlegt að það sé þarna einhver verðbólguþrýstingur vegna þess að það eru töluverðar hækkanir fyrir suma. En síðan er spurning hvernig nákvæmlega meðaltalið verður fyrir hópinn í heild,“ sagði Katrín. jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR

Stækkum griðasvæði hvala

HVALASKOÐUN

Sóley Tómasdóttir
forseti borgarstjórnar

Langflestir ferðamenn koma hingað til lands til að skoða og upplifa íslenska náttúru. Flestir koma við í Reykjavík til lengri eða skemmri tíma, enda má hér njóta fjölbreyttra menningarviðburða, skoða söfn og byggingar, kaupa íslenska hönnun og borða á fyrsta flokks veitingastöðum. Þess utan er skammt í stórkostlega náttúru, fjöll og fjöru og sjóinn sjálfan. Reykjavík er eina höfuðborg heims sem býður upp á hvalaskoðunarferðir.

Hvalaskoðunin hefur verið að vaxa og dafna í gömlu höfninni í Reykjavík. Hún er gríðarmikilvæg fyrir borgarlífið, höfnina og miðborgina, þar sem erlendir ferðamenn staldra lengur við en áður, þar er meira líf og fjölbreyttari viðskipti. Hvalaskoðun er ein vinsælasta afþreying erlendra ferðamanna hér á landi, aðeins Bláa lónið er stærra á landsvísu.

Það er bagalegt að á sama stað og þessi blómlega þjónusta er starfrækt séu hvalveiðibátar á hrefnuveiðum og það yfir mesta ferðamannatímann. Rúmlega 500 hrefnur hafa verið veiddar á Faxaflóa frá því hvalveiðar hófust á ný við Íslandsstrendur, í umtalsverði andstöðu við náttúru- og dýraverndunarsamtök.

Hvalveiðar og hvalaskoðun fara illa saman. Forsvarsfólk hvalaskoðunarfyrirtækja segir æ erfiðara að nálgast hrefnuna, hún sé styggari og minna af henni á svæðinu en áður. Hrefnuveiðimenn hafa tekið undir þetta, þótt þeir kenni öðru en veiðum um.

Reykjavík hefur einsett sér að taka vel á móti ferðamönnum sem hingað koma. Við reynum að styrkja innviði og skapa grunn fyrir blómlega þjónustu, menningu og fjölbreytt mannlíf. Fulltrúar allra flokka hafa ítrekað lýst yfir eindregnum vilja til stækkunar griðasvæðis hvala á Faxaflóa, nú síðast með sameiginlegri ályktun sem samþykkt var í borgarstjórn í desember sl. þar sem skorað var á ríkisstjórnina að stækka griðasvæðið.

Griðasvæði hafa sýnt sig vera áhrifaríka leið til að tryggja vöxt og viðgang ábyrgrar hvalaskoðunar og hafa veitt hvölum og höfrungum mikilvæga vernd um allan heim frá því það fyrsta var sett á laggirnar í Glacierflóa í Alaska árið 1925. Fleiri slík svæði hafa reynst vel, s.s. Ligurian-svæðið í Miðjarðarhafinu sem stofnað var árið 1994.

Nú þegar hvalveiðitímabilið er að hefjast, á sama tíma og ferðamönnum fjölgar ört, er brýnt að árétta þessa ályktun borgarstjórnar. Ég hvet atvinnuvegaráðherra til að stækka griðasvæðið og taka þannig tillit til hvalaskoðunarinnar sem og þeirra sáttmála sem Ísland á aðild að til að tryggja dýravernd og dýravelferð. Þar fara hagsmunir hvala og manna saman.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **PRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Geðveilur, manntafl og tónlist

Í DAG
Þorvaldur Gylfason
hagfræðiprófessor

Þótt reitir skákborðsins séu bara 64 eru engar tvær skákir eins. Þessi takmarkalausa fjölbreytni skáklistarinnar hefur leitt suma að þeirri niðurstöðu að skák geti framkallað geðveiki, og eru þá nokkrir geðveilir skáksnillingar nefndir til sögunnar og einnig smásaga Stefans Zweig, Manntafl, sem til er í íslenzkri þýðingu Þórarins Guðnasonar læknis og hefur bæði verið kvikmynduð og sviðsett í Borgarleikhúsinu.

Skákin er ekki ein á báti. Í vestrænni tónlist eru tónar tónstigans bara tólf, en samt eru engin tvö tónverk eins nema annað þeirra sé stolið. Ótæmandi fjölbreytni tónlistarinnar vekur yfirleitt engar grunsemdir um að valda geðveiki. Mörg önnur fyrirbæri mannlífsins og náttúrunnar búa einnig yfir óendanlegri fjölbreytni líkt og manntafl og tónlist, t.d. mannlífið sjálft. Engir tveir menn eru eins nema þeir séu eineggja tvíburar. Óþrjótandi fjölbreytni reynist fæstum þrúgandi, heldur þvert á móti. Hún er eðlilegt ástand.

Bobby Fischer

Þessar hugrenningar kvikna m.a. af bandarískri heimildarmynd frá 2011, Bobby Fischer Against the World. Fischer er mörgum Íslendingum minnisstæður, fyrst fyrir heimsmeistaraeinvígið gegn Boris Spasskí í Laugardalshöllinni í Reykjavík sumarið 1972 og síðan fyrir síðustu æviárin þegar hann bjó á Íslandi 2004-2008, útlægur frá Bandaríkjunum, heimalandi sínu, fyrir að hafa brotið gegn viðskiptabanni Bandaríkjanna gegn Júgóslavíu með því að tefla þar aftur við Spasskí. Þótti mörgum þá hafa fallið talsvert á fyrri snilld beggja.

Einvígi Fischers og Spasskís 1972 var ævintýri líkast, en þó ekki vegna ólíkindaláta Fischers öndvert fágaðri framkomu Spasskís sem lét ljúfmannlega undan kenjum Fischers og sagði síðar að það hefði e.t.v. kostað hann sigur. Spasskí hafði aldrei áður tapað fyrir Fischer. Andrúmsloftið í höllinni var þvílíkri spennu þrungið að heyra mátti saumnál detta í mannþrönginni, þótt langur tími liði oft á milli leikja. Fischer varð stöku sinnum á vegi mínum í Reykjavík. Hann birtist á málstofu í hagfræði í Háskólanum, því að þar voru þá staddir tveir Nóbelsverðlaunahafar. Þar þóttist Fischer finna viðeigandi félagsskap.

John Nash

Annars snillings er vert að minnast nú af öðru tilefni. John Nash stærðfræðingur sem fékk Nóbelsverðlaun í hagfræði 1994 fórst um daginn í bílslysi ásamt konu sinni, Alice. Þau voru á heimleið frá Noregi þar sem Nash voru veitt Abelsverðlaunin sem sumir kalla Nóbelsverðlaun stærðfræðinga. Ég sá Nash fyrst tilsýndar á námsárum mínum í Princeton fyrir 40 árum, þar sem hann flæktist um háskólalóðina, fárveikur að sjá.

Hann hafði rösklega tvítugur skrifað 27 blaðsíðna doktorsritgerð þar sem hann bætti nýjum víddum við leikjafræði og lagði grunninn að eigin frægð. Leikjafræði fjallar um viðbrögð manna hvers við atferli annars. Henni má beita t.d. við að greina eða jafnvel girða fyrir vinnudeilur. Átök um kaup og kjör eru ekki aðeins átök milli launþega og vinnuveitenda, heldur stundum einnig innbyrðis átök launþega um launahlutföll eins og t.d. nú þar sem einn hópur fer fram á sömu kjarabót og annar hefur samið um.

Nash sýktist af geðklofa um þrítugt og glímdi við sjúkdóminn í 30 ár. Um sextugt tók honum að batna aftur án læknishjálpar eða lyfjagjafar sem er sjaldgæft. Ég hitti hann í Stokkhólmi 1994 þegar hann kom þangað að taka við Nóbelsverðlaununum. Hann var þá fullfrískur að sjá og heyra. Nemandi hans og samkennari, Harold Kuhn, sem lézt í fyrra, flutti Nóbelsfyrirlesturinn í Stokkhólmi fyrir hönd Nash sem var í salnum.

Eins og til að undirstrika að hann væri fær í flestan sjó notaði Nash heimsóknina til Svíþjóðar m.a. til að halda málstofu í eðlisfræðideildinni í Uppsölum. Nóbelsverðlaunin auðvelduðu honum og Alice, sem studdi hann í blíðu og stríðu, að bæta sér upp að hluta árin 30 sem þau misstu í veikindin. Sonur þeirra glímir við sama sjúkdóm og faðirinn.

> Mörg önnur fyrirbæri mannlífsins og náttúrunnar búa einnig yfir óendanlegri fjölbreytni líkt og manntafl og tónlist, t.d. mannlífið sjálft. Engir tveir menn eru eins nema þeir séu eineggja tvíburar.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á **greinar@visir.is** og við komum henni á framfæri hið snarasta.

Sjúkraliðar styðja baráttu stétta fyrir bættum kjörum

KJARAMÁL

Kristín Á. Guðmundsdóttir
formaður Sjúkraliðafélags Íslands

Sýnum þeim virðingu í verki með því að neita að taka að okkur þau störf sem annars er sinnt af þessum stéttum.

Samningsréttur stétta eru réttindi sem bera þarf virðingu fyrir. Verkföll eru neyðaréttur þeirra sem hann hafa, til að knýja á viðsemjanda þegar ekkert þokast í samningsátt. Verkföll eru boðuð að alvarlega íhuguðu máli félaga og félagsmanna, en hafa aldrei verið boðuð í flokkspólitískum tilgangi.

Stéttarfélög hafa það m.a. sem aðalmarkmið að ganga fram fyrir skjöldu og koma vinnuveitanda í skilning um að félagsmenn vinni ekki fyrir smánarkjör.

Opinberir starfsmenn og félög á almenna vinnumarkaðnum hafa af fullri einurð tekið þátt í uppbyggingu landsins eftir kollsteypu, m.a. með mjög lágstemmdum kjarasamningum í upphafi árs 2014. Ríkið/fjármálaráðuneytið hefur síðan samið við ákveðnar stéttir um verulegar launahækkanir, sem mjög eðlilegt er að aðrar stéttir hafi til viðmiðunar þegar þeirra kröfur eru mótaðar.

Á almenna vinnumarkaðnum hafa fyrirtæki og bankar skilað gríðarlegum hagnaði og greitt út milljarða í arðgreiðslur, þannig að á þeim markaði er eðlilegt að kröfur um kjarabætur séu miðaðar við þessa jákvæðu stöðu. Forsvarsmenn ríkisstjórnarinnar hafa gortað af því opinberlega að ríkisreksturinn sé í verulegum uppgangi og því er eðlilegt að opinber starfsmenn njóti gæðanna og einnig þeirra fórna sem þeir tóku á sínar herðar. Opinberir starfsmenn nutu ekki hins meinta góðæris.

Virðum baráttu annarra

Brýnt er að vinnufélagar þeirra stétta sem eru í verkfalli styðji félagana með ráðum og dáð, sýni baráttu þeirra virðingu og gangi ekki í störf þeirra. Mikilvægi þessa þekkja fáir jafn vel og sjúkraliðar, sem ítrekað hafa neyðst til að berjast fyrir bættum kjörum m.a. í átta vikna verkfalli 1994. Á þessum tíma reyndi verulega á samheldni og baráttuanda sjúkraliða, en erfiðast þótti þeim að takast á við samstarfsstétt sína, sem gekk í störf þeirra, tók aukavaktir og reyndi á allan hátt að draga úr mætti verkfallsins. Viðkvæðið var að óábyrgt væri að heilbrigðisstarfsmaður gengi svo langt að ætla stjórnendum heilbrigðisstofnana að draga úr þjónustu vegna kjarabaráttu. Svo rammt kvað að, að sjúkraliðar áttu víða erfitt með að koma aftur til vinnu, svo mikil var heiftin og andúðin.

Í ljósi langvinnra verkfalla fjölda heilbrigðisstétta eru greinilega breyttir tímar og því brýnir Sjúkraliðafélag Íslands sjúkraliða til þess að sýna vinnufélögum sínum fyllsta stuðning.

Sjúkraliðafélag Íslands lýsir yfir fullum stuðningi við baráttu þeirra stétta sem berjast fyrir betri kjörum. Sjúkraliðar! Berum virðingu fyrir baráttu annarra. Sýnum þeim virðingu í verki með því að neita að taka að okkur þau störf sem annars er sinnt af þessum stéttum.

Stúdentspróf – fjölbreytni í fyrirrúmi

MENNTUN

Lárus H. Bjarnason
rektor Menntaskólans við Hamrahlíð

Óraunhæft er að ætla, hvað sem góðu skipulagi líður, að þorri nemenda ráði við að ljúka stúdentsprófi á þremur árum nema innihald þess verði skert töluvert frá því sem verið hefur.

Í samræmi við stefnu menntamálayfirvalda hafa velflestir framhaldsskólar endurskipulagt námsbrautir með það fyrir augum að innrita nemendur á þriggja ára stúdentsbrautir þegar í haust. Í þremur menntaskólanna, þ.e. MA, MH og MR, er þó farið hægar í sakirnar og boðið upp á fjögurra ára stúdentspróf enn um sinn. Stúdentspróf á þremur árum er reyndar engin nýlunda í Menntaskólanum við Hamrahlíð. Allt frá árinu 1974 hefur nokkur hópur stúdenta brautskráðst árlega eftir þriggja ára nám og frá aldamótum hefur skólinn boðið þriggja ára nám til alþjóðlegs stúdentsprófs. Þessu til viðbótar verður í haust boðið upp á nýja þriggja ára braut samhliða lengri brautunum, sérstaka hraðferðarútgáfu af opinni braut með einkar sveigjanlegu skipulagi.

Sveigjanleiki áfangakerfis

Möguleikinn á að ljúka hefðbundnu stúdentsprófi á þremur árum í MH helst í hendur við áfangakerfið en með innleiðingu þess gafst dugmiklum nemendum kostur á að þjappa náminu á styttri tíma þótt námseiningar þriggja ára stúdentanna væri engu færri en hinna. Einn meginkostur áfangakerfisins er einmitt sveigjanleikinn sem nemendur njóta við skipulag námsins. Þrátt fyrir langvarandi fjárþröng framhaldsskólanna hefur lánast, einkum í krafti stærðarinnar, að viðhalda og jafnvel auka fjölbreytni og möguleika til einstaklingsbundins náms í MH. Eitt helsta leiðarljós skólans er að virða ólíkar þarfir einstaklinga og ganga út frá því að þeir geti axlað ábyrgð. Áhersla hefur verið lögð á fjölbreytni og kappkostað að kynna nemendum vinnubrögð sem tíðkast í háskólanámi. Algengt er að nemendur taki töluvert af einingum umfram áskilið lágmark, ýmist til þess að kynnast sem flestum námsgreinum eða til þess að dýpka undirbúning í völdum greinum með tilliti til áforma í háskólanámi.

Meðal nýbreytni síðustu ára í MH er svokölluð opin braut til stúdentsprófs og er nemandi á henni óbundinn af áherslum sem birtast í algengum brautaheitum á borð við félagsfræðabraut, málabraut og náttúrufræðibraut. Nemandi á opinni braut velur sér þrjár til fjórar kjörgreinar og leggur sérstaka áherslu á nám í þeim. Krafan er að ákveðinni dýpt sé náð með keðju áfanga í kjörgreinunum en ekki er þörf á að þær séu innbyrðis tengdar.

Til dæmis gætu kjörgreinar eins nemanda verið stærðfræði, eðlisfræði, saga og spænska, annar gæti verið með íslensku, sálfræði heimspeki og leiklist og sá þriðji með tónlist, ensku og líffræði. Svo vill til að á þessu vori brautskráist fyrstu stúdentar opnu brautarinnar og þar sýnir sig einmitt að samsetning kjörgreina er jafn ólík og nemendurnir sem þó eiga það sammerkt að hafa náð að ljúka náminu á þremur árum.

Háskólaundirbúningur

Lágmarkseiningafjöldi til stúdentsprófs í MH hefur sem fyrr segir verið einn og hinn sami hvort sem sem fólk hefur kosið að skipa náminu á lengri eða skemmri tíma. Óraunhæft er að ætla, hvað sem góðu skipulagi líður, að þorri nemenda ráði við að ljúka stúdentsprófi á þremur árum nema innihald þess verði skert töluvert frá því sem verið hefur. Tölfræði um árangur fyrsta árs háskólanema bendir til þess að stór hópur þeirra hefji námið án fullnægjandi undirbúnings, enda fjölgar nú háskóladeildum sem beita aðgangsprófum til að skera úr um hæfni umsækjenda. Við þessar aðstæður þarf engan að undra að skólar sem vilja standa vörð um stúdentsprófið sem aðgöngumiða að háskólum hiki við uppstokkun sem veikir meginstoðir þess.

Í Menntaskólanum við Hamrahlíð var því ákveðið að fyrstu skrefin í styttingarátt yrðu varkár og fælust annars vegar í því að endurskipuleggja hraðferðaráfanga hjá þeim sem koma best undirbúnir úr grunnskóla og hins vegar að heimila fækkun áfanga í frjálsu vali á opnu brautinni. Vegna kjörgreinafyrirkomulagsins er í reynd ekkert sem hindrar nemanda í að sveigja nám sitt á opinni braut í átt að áherslu einhverra hinna brautanna og búa sig undir nám í verkfræði, læknisfræði, lögfræði, hagfræði, tungumálum eða sálfræði svo fátt eitt sé talið.

Eftir sem áður standa allar óstyttu brautirnar til boða svo að úr nægu er að velja fyrir nýja MH-inga í haust. Allt hefur sér til ágætis nokkuð og verður fróðlegt að fylgjast með nemendum sem eiga þess kost að velja milli fjögurra ára náms, þriggja ára leiðar með auknu álagi eða jafnvel fara milliveginn og stefna á þrjú og hálft ár. Verði áfram spurn eftir hinu viðameira stúdentsprófi leyfi ég mér að vona að einhverjum menntaskólanna leyfist að halda úti slíku námi til hagsbóta fyrir æsku landsins og þar með samfélagið allt, enda nærist nútímasamfélag á fjölbreytninni í þessum efnum sem öðrum.

Norrænt erindi við Afríku

JAFNRÉTTI

Stefán Jón Hafstein
umdæmisstjóri Þróunarsamvinnustofnunar í Úganda

Lögleiðing úrbóta nægir ekki alltaf, þeim þarf að hrinda í framkvæmd, eins og sést af því að þótt giftingaraldur í landinu sé 18 ár samkvæmt lögum eru 40% stúlkna gefin undir lögaldri.

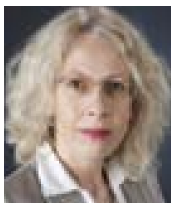
Í ár verða enn vatnaskil í þróunarsamvinnu á heimsvísu þegar Sameinuðu þjóðirnar samþykkja nýja áætlun um þau mál, sem tekur við af Þúsaldarmarkmiðunum 2000-2015. Í tilefni af sameiginlegum norrænum hátíðisdegi í Úganda sameinuðust fulltrúar Noregs, Danmerkur, Svíþjóðar og Íslands um að vekja sérstaklega athygli á mikilvægi jafnréttis kynjanna á þeirri vegferð sem hefst með kaflaskilum. Í grein sem fulltrúar ríkjanna skrifa í úgöndsk blöð segir að kynjajafnrétti sé forsenda fyrir því að grundvallarmannréttindi séu virt. Jafnrétti hafi einnig gríðarlegan félagslegan og efnahagslegan ávinning, atbeini kvenna í hagkerfinu skipti miklu máli og framlag þeirra til velferðar fjölskyldna og samfélags sé mikilvægt. Allir eigi að njóta sama réttar, án tillits til kynferðis, aldurs, uppruna, fötlunar, trúar, kynvitundar eða kynhneigðar.

Norrænu ríkin fagna því að Úganda sé eitt af þeim ríkjum sem sett hafa jafnréttismál á oddinn í þróunaráætlun landsins til ársins 2040 og lofa að styðja við þá viðleitni. Landið hefur tekið ákveðin skref í átt til jafnréttis, hlutfall kvenna á þingi farið úr 18% í 35% á fimmtán árum og 25% ráðherra eru konur. Hins vegar er bent á þá staðreynd að fyrir hina almennu konu vanti mikið upp á. Konur taki síður mikilvægar efnahagslegar ákvarðanir en karlar og kyn- og frjósemisheilbrigði sé ábótavant. Lögleiðing úrbóta nægir ekki alltaf, þeim þarf að hrinda í framkvæmd, eins og sést af því að þótt giftingaraldur í landinu sé 18 ár samkvæmt lögum eru 40% stúlkna gefin undir lögaldri. Jafnrétti kynjanna er mál bæði kvenna og karla og verður ekki náð nema með þátttöku allra í samfélaginu eins og norræn reynsla af jafnréttisbaráttu bendir til.

Norrænu ríkin fagna því hlutverki sem Úganda hefur tekið að sér í friðargæslu í álfunni en minna einnig á að í alþjóðlegu samhengi vantar mikið upp á að samþykkt SÞ 1325 um hlutverk kvenna við úrlausn deilumála og í friðarferli hafi náð fram að ganga. Fimmtán ár eru síðan þessi samþykkt var gerð og mikilvægt að endurmeta árangur af henni nú þegar verða kaflaskil í þróunarsamvinnu í heiminum með nýjum markmiðum og nýjum leiðum.

Sólin má ekki setjast yfir reiði ykkar

SAMFÉLAG



Svana Helen Björnsdóttir
verkfræðingur, fv. formaður Samtaka iðnaðarins og kirkjuráðsmaður

Úr vöndu er að ráða, nú þegar verkföll eru tekin að ógna lífi og heilsu fólks hér á landi.

Samfélag okkar logar af reiði. Hún birtist daglega í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum alnetsins fær fólk að því er virðist stjórnlitla útrás fyrir gremju sína. Mótmælin eru af ýmsum toga. Alhæft er um margt og taugaspennan oft svo mikil að ekki er unnt að rökræða einstök mál af skynsemi. Virðing fyrir mönnum og málefnum víkur fyrir offorsi og flumbrugangi. Flest er dregið niður í svaðið. Kjaradeilur virðast í lítt leysanlegum hnút, m.a. vegna skorts á trausti í samskiptum stjórnvalda, atvinnurekenda- og launþegahreyfinga. Ófriður orsakast yfirleitt vegna skorts á réttlæti. Góðar fyrirmyndir skortir í samfélagi okkar.

Hvað er slæmt við reiðitilfinninguna, kennd sem allir þekkja? Sjálfur Jesús er í Biblíunni sagður hafa reiðst, en vandinn er að andstætt þeirri mildi og stillingu sem hann bjó yfir getur reiðin hjá okkur venjulegu fólki haft hættulegar og eyðileggjandi afleiðingar. Reiðin er sterk kennd sem getur vaknað við vonbrigði, ef við höfum verið særð eða mætt óréttlæti af einhverju tagi. Ekki þarf samt öll reiði að vera slæm því í henni býr mikill kraftur sem virkja má á gagnlegan hátt. Þó er til margs konar reiði sem fólk ætti að varast ef ekki á illa að fara. Í Biblíunni er varað við taumlausri reiði. „Ef þið reiðist þá syndgið ekki. Sólin má ekki setjast yfir reiði ykkar,“ segir Páll postuli í bréfi til Efesusmanna. Reiði getur myndast vegna djúprar hneykslunar þegar okkur misbýður, viljum svara fyrir okkur og jafnvel hefna eða refsa. Slík reiði er hættuleg og við þurfum að varast ofbeldisfulla reiði og að missa sjálfstjórn. Taumlaus reiði samræmist ekki hegðun siðaðs fólks.

Vegvísir

Biblían er vegvísir um svo ótal margt í lífi fólks. Hinn ástsæli forseti Bandaríkjanna, Abraham Lincoln (1809-1865), sem ofbeldismaður réð af dögum fyrir réttri einni og hálfri öld, sagði einhverju sinni: „Allt það, sem æskilegt er fyrir velfarnað mannsins, bæði í þessu lífi og öðru, má finna í Biblíunni.“ Í henni er þannig ekki aðeins fjallað um reiði heldur einnig um fyrirgefningu, sérstaklega í Nýja Testamentinu. Fyrirgefning felst í því annars vegar að losna undan eigin reiði og hins vegar að endurheimta og byggja upp rofið samband á ný. Margir álíta að þeir hafi fyrirgefið ef þeir stilla sig um að slá til baka. En þannig náum við ekki að losa um hina djúpt liggjandi reiði og munum í framtíðinni forðast þann einstakling sem olli okkur sársauka án þess að gera tilraun til að endurheimta fyrri tengsl. Þetta er ekki alvöru fyrirgefning. Að láta af reiði og fyrirgefa þýðir að maður yfirvinnur löngun til að hefna sín, að forðast eða hunsa þann sem reiðin beinist að. Að færa í lag samband við einhvern þýðir að vera tilbúinn að ræða vandamálið, að starfa áfram með viðkomandi og láta sér annt um hann. Að fyrirgefa í raun og veru er erfitt því það þýðir að menn þurfa að ná valdi á sjálfum sér og breyta viðbrögðum sínum. Raunveruleg fyrirgefning útheimtir iðulega grundvallarbreytingu á afstöðu manns, breytingu á fyrri hegðun.

Ef við viljum læra að fyrirgefa þurfa mörg okkar að takast á nýjan hátt við særðar tilfinningar og löngun til maklegra málagjalda. Til að fyrirgefa af öllu hjarta verður einstaklingur að vilja breyta af góðu hjarta. Það er áskorun hins kristna manns sem vill taka þátt í að breyta mannlegum samskiptum og þar með þjóðfélaginu til hins betra.

Þessi grein er rituð í tilefni af 200 ára afmæli Hins íslenska biblíufélags. Enn í dag flytur Biblían fólki mikilvægan boðskap og ráð um farsælt líf. Það er við hæfi að enda hana á upphafi 15. kafla Orðskviðanna: „Mildilegt svar stöðvar bræði en fúkyrði vekja reiði. Af tungu hinna vitru drýpur þekking, af munni heimskingjanna streymir flónskan… Hógværð tungunnar er lífstré en fals hennar veldur hugarkvöl.“

Það væri óskandi að þeir sem nú eiga í deilum hugsuðu ráð sitt vel, settu sig af góðvild í spor þeirra sem deilt er við og íhuguðu af sáttfýsi og heiðarleika hvaða leiðir liggja til samninga og sátta. Þá mun reynast notadrjúgt að hafa orð Biblíunnar og kristin gildi að leiðarljósi.

Fyrir „stigamenn“
og annað framkvæmdafólk

MÚRBÚÐARVERÐ

GOTT ÚRVAL AF TRÖPPUM FYRIR IÐNAÐARMANNINN

A015-105
Áltrappa 6 þrep
16.790

LFD105TA
Stáltrappa 2 þrep
4.640

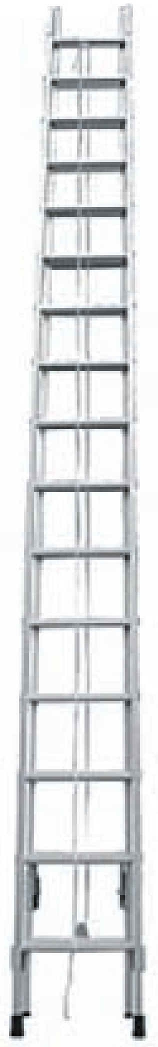
Frábært verð á stál- og plast- þakrennum. Sjá verðlista á www.murbudin.is

LLA-210
PRO álstigi/trappa
2x10 þrep
15.800
Einnig fáanleg
2x12 þrep **17.990,-**

RLA-05
Áltrappa 5 þrep, tvöföld
6.590
4 þrepa **5.690,-**
6 þrepa **7.790,-**
7 þrepa **8.990,-**

San-SM-RLB01
stubbastækkari
1.995

CLA-403
Fjölnota trappa með palli
stigi/pallur 4x3 þrep
15.890



TVÖFALDUR STIGI
Stigi TIA-LSC380AL1 með reipi 361-610cm
33.900

LLA-112
Álstigi 12 þrep 3,38 m
7.900
10 þrepa **6.990**

Áltrappa 3 þrep - verð frá
3.950
Áltrappa 4 þrep **4.990**
5 þrep **6.390**

LLA-211 - BAR
PRO álstigi/trappa
2x11 þrep
3,11-5,34 m
16.990

Uppfylla AN:131 staðalinn

LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
17.990

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA- VÖRUM

SAN-SM-CLE206
Fjölnota pallur/trappa
19.990
pallur fylgir

Reykjavík	Kletthálsi 7	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18	Opið virka daga kl. 8-18

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

Kínverskir kvenrithöfundar og líf þeirra – fyrri hluti

Árið 2015 eru 100 ár liðin frá því að íslenskar konur fengu kosningarétt til Alþingis. Gjörbreyting hefur einnig orðið á stöðu kínverskra kvenna í tímans rás. Lífsreynsla kvenrithöfunda er smásjá þessara breytinga. Í eftirfarandi grein eftir Li Sihan eru fróðlegar upplýsingar um þessar konur. Ég mæli með henni og deili greininni með ykkur.

Zhang Weidong, sendiherra Alþýðulýðveldisins Kína á Íslandi

MENNING

Li Sihan
starfsmaður kínverska sendiráðsins

➜ Þrátt fyrir að fáar konur væru í hópi rithöfunda um aldir eru kvennabókmenntir einstæður hluti kínverskra bókmennta er setti mark sitt með sérstæðum hætti á þróun þeirra.

Kínverskar bókmenntir má rekja til þriðju aldar fyrir Krist og eiga sér því rúmlega 2.000 ára sögu. Í aldanna rás hafa fjölmargir rithöfundar skapað óteljandi bókmenntaverk. Þeir voru flestir karlmenn. Þrátt fyrir að fáar konur væru í hópi rithöfunda um aldir eru kvennabókmenntir einstæður hluti kínverskra bókmennta er setti mark sitt með sérstæðum hætti á þróun þeirra. Stíll kvenna mótaðist mjög af félagslegri stöðu þeirra á hverjum tíma.

Saga kínverskra kvenrithöfunda skiptist í þrjú meginskeið: lénsskipulagið (475 f.Kr. til 1911 e.Kr.), Lýðveldið Kína (1912-1949) og Alþýðulýðveldið Kína (frá 1949).

Fyrsti kvenrithöfundurinn, Ban Zhao (45-116), var úr fjölskyldu þar sem mikil rækt hafði verið lögð við fræði Konfúsíusar. Ban Zhao var undir áhrifum forfeðra sinna, vel lesin og hæfileikarík.

Þrátt fyrir hæfileika sína var Ban Zhao undir áhrifum siðfræði lénsveldisins. Í Kvenbönnum er fjallað um að karlar skuli vera konum æðri og konum beri að hlýða þeim. Kvenbönn varð helsta ritið um siðfræði kvenna fyrr á öldum og hefur haft áhrif á Kínverja í rúm þúsund ár. Áhrifa ritsins gætir jafnvel enn á okkar dögum.

Annar þekktasti kvenrithöfundurinn er skáldkonan Li Qingzhao (1084-1155). Hún er talin áhrifamesta kona kínverskrar bókmenntasögu og er kölluð fyrsti kvenspekingurinn í þúsund ár. Hún fæddist inn í fjölskyldu menntamanna og bjó alla sína ævi við allsnægtir. Hún las mikið í æsku og öðlaðist mikla færni í ritlist. Li Qingzhao giftist Zhao Mingchen, sem lagði einnig stund á bókmenntir. Þau lifðu í farsælu hjónabandi, höfðu bæði áhuga á bókmenntum, myndlist og fögrum gripum. Eiginmaður hennar lést fyrir aldur fram um svipað leyti og Jin-keisaraættin (1115-1234) náði völdum í Kína. Li flúði suður á bóginn þar sem hún lifði í sorg og einsemd.

Þessar breytingar endurspeglast í verkum hennar. Hún skrifaði mest um ró og frið fyrr á tímum, en síðar um örlög og sorgir.

„Stúlkur þurfa ekki á menntun að halda heldur siðgæði“ var haft við orð á tímum lénsveldisins. Konur í almúgafjölskyldum voru hvorki læsar né skrifandi. Eingöngu dætur auðmanna og þeirra sem höfðu getið sér góðan orðstír gátu lagt stund á bókmenntir. Þótt eingöngu sé um nokkra tugi kvenna að ræða hafa hrífandi töfrar verka þeirra borið þau áfram til okkar tíma.

Á tímabili Kínverska lýðveldisins (1911-49) gegndu ýmsar konur æðri stöðum en áður og fjöldi þeirra vann utan heimilis. Kvenrithöfundar létu og mikið að sér kveða. Meðal þeirra var þekktasti og áhrifamesti rithöfundurinn, Zhang Ailing.

Zhang var af gamalli ætt efnamanna. Á meðan hún óx úr grasi skorti ekkert á auðsældina, en mannlega hlýju skorti. Faðir hennar var kaldlyndur að eðlisfari, móðirin ferðaðist um Evrópu í bernsku hennar og foreldrarnir skildu skömmu eftir að móðirin kom aftur til Kína. Zhang bjó áfram hjá föður sínum en samband hennar og stjúpunnar var stirt. Þar sem hún þurfti að sæta ákúrum fyrir þetta þoldi hún ekki við og flúði að heiman. Þessi lífsreynsla setti mjög mark sitt á verk hennar.

Um persónur í bókum hennar eru spunnir flóknir örlagaþræðir. Frásögnin er jafnan beinskeytt og djúp eins og hún horfi á veröldina köldum augum. Lesandinn skynjar sorgina í lífi sögupersónanna og gildir þá einu hvernig endirinn verður.

Zhang giftist tvisvar. Fyrri maður hennar, Hu Lancheng, var einnig rithöfundur. Hu var giftur þegar þau hittust en skildi við konu sína og kvæntist Zhang. Hann var þó ekki við eina fjölina felldur og stofnaði fljótlega til sambands við aðrar konur. Zhang var ljóst að hún unni Hu Lancheng hugástum um leið og hún vorkenndi honum. Hún hélt áfram að styrkja hann fjárhagslega þótt hann væri í tygjum við aðrar konur. En þegar þessu óróleikatímabili lauk í ævi hans og Hu hafði komið sér þægilega fyrir sendi Zhang honum bréf þar sem hún sagði skilið við hann. Eftir það hélt hún um Hong Kong til Bandaríkjanna og giftist þar Bandaríkjamanni sem var 30 árum eldri en hún.

Annar rithöfundur, Xiao Hong, átti svipaða ævi. Á höfundarferli hennar ríkti mikið blómaskeið í bókmenntum, menntun og heimspeki í Kínverska lýðveldinu. Verk hennar, Saga Hulan-fljótsins, lýsir á myndrænan hátt samfélaginu í Norðaustur-Kína á þessum tíma. Stíllinn er frjálslegur og frumlegur, málið eðlilegt og fagurt, á skilum skáldsögu, ljóðs og ljóðrænna hugleiðinga, oft kallaður Xiao Hong-stíll.

Xiao Hong lifði viðburðaríku ástarlífi. Þegar hún var 19 ára strauk hún að heiman til þess að komast hjá að lenda í hjónabandi sem hafði þegar verið ákveðið. Hún leitaði manns sem hún gæti treyst. Tvisvar varð hún barnshafandi og í bæði skiptin yfirgáfu elskhugarnir hana. Um þrítugt veiktist hún og dró sjúkdómurinn hana til dauða.

Þegar ævi kínverskra kvenrithöfunda á lýðveldistímanum er skoðuð er augljóst að konur höfðu öðlast aukna sjálfsvitund og þær lutu ekki lengur forræði eiginmanna sinna eða feðra í blindni.

Höfundur er ritstjóri vinsæls kvennatímarits í Kína. Hún starfar nú við kínverska sendiráðið á Íslandi ásamt eiginmanni sínum, ungum sendiráðunaut.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á **greinar@visir.is** og við komum henni á framfæri hið snarasta.

Gagnrýnin umræða leiðréttir

VESTRÆN GILDI

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Vestrænt samfélag einkennist af gildum eins og frelsi einstaklingsins, lýðræði, réttarríki og mannréttindum. Þessi gildi hafa haft mikið aðdráttarafl fyrir þjóðir um allan heim. En jafnframt hafa þau átt hatramma andstæðinga, sem reynt hafa að hefta útbreiðslu þeirra. Þessi gildi hafa þróast í aldanna rás í þeim heimshluta þar sem aðskilnaður veraldlegra og trúarlegra valda varð við upphaf kristninnar, sbr. svar Krists, „Guði það sem Guðs er, keisaranum það sem keisarans er“. Rómarríki hið forna klofnaði í tvo hluta, austurrómverska hlutann (byzant/orthodox) og hinn vesturrómverska (latnesk, kaþólsk). Í austurhlutanum var ríki og trú einn og sami hluturinn, enda stöðnuðu þau ríki, meðan í vesturhlutanum var hægt að gagnrýna ríkisvaldið án þess að móðga Guð almáttugan. Menn voru vissulega drepnir vegna gagnrýni en drápin voru framin í nafni og á ábyrgð keisarans, ekki Guðs. Síðan komu ný þjóðfélagsöfl til sögunnar, sem leiddu þróunarferlið áfram. Átök innan kirkjunnar enduðu í siðbótinni, með upplýsingastefnu, kapítalisma og sósíalisma sem hliðarafurðir. Tjáningar- og prentfrelsið leiddi af sér almenna og gagnrýna umræðu. Vestrænt samfélag var orðið til.

Ferðalag mistaka

Á þessu yfirborðslega ferðalagi okkar um söguna er mikilvægt að gleyma því ekki að svokölluð vestræn ríki voru, þrátt fyrir þessi göfugu gildi, engir eftirbátar annarra ríkja í yfirráðum og grimmd. Þau brutu sjálf iðulega gegn eigin gildum. Höfundar mannréttinda- og frelsisyfirlýsingar Bandaríkjanna áttu flestir þræla. Vestrænir menn útrýmdu innbyggjum s.s. indíánum og stunduðu þrælasölu. Hatröm nýlendustefna var rekin af vestrænum ríkjum. Vestræn ríki hafa barist gegn frelsisunnendum og kæft sjálfstæðiskröfur og tekið afstöðu með einræðisherrum og kúgurum. Stríðið í Víetnam, innrásin í Írak, þátttaka í kúgun Palestínuþjóðarinnar eru aðeins örfá dæmi um hvernig skammsýn valdabarátta getur leitt til svika við eigin gildi. Kirkjan var heldur ekkert rómað framfaraafl. Sterk, stundum banvæn, andstaða gegn vísindum og víðtæk undirokun kvenna og margs konar lítilsvirðandi afstaða gegn „vantrúuðum“ var fylgifiskur kirkjunnar um aldir. Þó voru það spænskir guðsmenn sem fyrstir allra skrifuðu um skelfilega meðferð á indíánum og bentu á að þeir væru mennskir eins og við og bæri að meðhöndlast sem slíkir.

Mikilvægi umræðunnar

Galdur vestræns samfélags liggur ekki í því að þau geri ekki mistök, brjóti jafnvel gegn eigin gildum, heldur því að þeim auðnast að leiðrétta mistök sín. Það gerðist með opinni, frjálsri umræðu. Hún fór fyrst leynt af stað en óx fiskur um hrygg og varð síðar lýðræðislegur réttur. Hún opnaði fyrir gagnrýni heima fyrir sem menn lærðu að taka mark á. Umræðan og rökræðan er drifkraftur og mergur lýðræðislegs samfélags. Þess vegna er þetta samfélagsform svona sterkt, en verður ofurveikt fái frjáls umræða ekki að dafna. Gagnrýnin umræða var áttavitinn sem leiðrétti missig samfélagsins.

Þess vegna hafa vestræn ríki fram til þessa komið standandi út úr flestum afglöpum og misgjörðum sínum og orðið leiðarljós hinna sem festust í mistökum sínum. En umræðan þarf að vera opin og lýðræðisleg svo almenningur geti

➜ Umræðan og rökræðan er drifkraftur og mergur lýðræðislegs samfélags. Þess vegna er þetta samfélagsform svona sterkt, en það verður ofurveikt fái frjáls umræða ekki að dafna.

fylgst með henni og tekið þátt. Hún má aldrei vera skilyrt. Ef fjölmiðlar eru ófrjálsir og starfa undir boðvaldi ríkisvalds eða hafa víðtæka eigendavernd að viðmiði ritstjórnar, þá getur umræðan ekki verið frjáls, leiðréttingarferlinu seinkar eða mistökin festast í sessi. Það verður viðkomandi samfélagi fjötur um fót um ókomin ár.

Gagnrýni er styrkur

Bjartsýni er mannskepnunni eðlislæg, aðfinnsla litin hornauga. Gagnrýnin umræða á oftast á brattann að sækja. Mörgum finnst eðlilegra að halda áfram, horfa lítt til baka, vera ekki sífellt að nöldra. Valdhafar segja gjarnan að gagnrýni á framvindu landsmálanna beri vott um neikvæði og bölsýni, menn eigi að vera bjartsýnir á framtíðina. Gagnrýnið hugarfar hefði væntanlega getað dregið úr eða komið í veg fyrir hrunið. Varfærnisleg varnaðarorð fárra náðu ekki í gegn. Trúgirni og velvilji einfeldningsins þróa ekkert vitrænt samfélag. Aðeins gagnrýn hugsun megnar að draga úr hættunni á að mannleg mistök verði endurtekin.

Það gildir einnig um okkur. Við þurfum að horfa með gagnrýnum huga á þróunarferli samfélagsins á hverjum tíma. Stefnum við samfélagi okkar aftur á bak í ógöngur eða höldum við opnum huga inn í ókomna tíð? Hún er styrkur hins vestræna samfélags. Án hennar væri þessi merkilega tilraun löngu stöðnuð. Við eigum þess vegna að gera henni hátt undir höfði í stað þess að bera hana út.

Á ég að ráðleggja börnunum mínum að ganga menntaveginn?

KJARAMÁL

Gunnsteinn Haraldsson
náttúrufræðingur á Landspítala háskólasjúkrahúsi og fræðimaður hjá Háskóla Íslands

Á ég að ráðleggja dætrum mínum að verja sex, átta eða kannski ellefu árum af ævi sinni í að afla sér aukinnar þekkingar? Þekkingar sem kemur til með að færa þeim bætt kjör, styttri vinnutíma og aukin lífsgæði – eða hvað?

Samkvæmt úttekt Viðskiptaráðs bætir háskólanám aðeins 16 prósentum við laun þeirra sem hafa eingöngu grunnskólamenntun. Það þýðir að háskólamenntaður starfsmaður þarf að vinna í 38 ár til að vinna upp þau laun sem viðkomandi aflar ekki á meðan námi í framhaldsskóla og háskóla stendur.

Á ég að ráðleggja dætrum mínum að mennta sig, fara í framhaldsskóla og svo háskóla þegar það tekur þær 38 ár „að ná sömu uppsöfnuðu heildartekjum og þeir sem hafa aðeins grunnskólapróf“? Til að komast aftur upp í núllið? Á ég að segja þeim að vera þolinmóðar, því þegar þær eru orðnar 60 ára gamlar muni þetta sko fara að borga sig? Á ég að segja þeim að þegar þær eiga sjö ár eftir af starfsævinni komi sko heldur betur til með að muna um að hafa gengið menntaveginn?

En sem betur fer stendur valið ekki bara um þetta tvennt. Það er nefnilega einn kostur í viðbót. Fleiri og fleiri nýta sér þann ótvíræða kost að það er stutt til Keflavíkur, og þaðan er stutt flug til annarra landa, landa þar sem menntun er metin til launa. Kannski ætti ég bara að ráðleggja dætrum mínum að fara í menntaskóla og svo í háskóla og taka svo fyrstu rútu til Keflavíkur. Það verður allt í lagi, þær þurfa ekki að hafa áhyggjur af okkur, foreldrum sínum, við förum bara með þeim. Ef við verðum ekki farin áður.

➜ Á ég að ráðleggja dætrum mínum að mennta sig, fara í framhaldsskóla og svo háskóla þegar það tekur þær 38 ár „að ná sömu uppsöfnuðu heildartekjum og þeir sem hafa aðeins grunnskólapróf“?

Stöndum með taugakerfinu!

HEILBRIGÐISMÁL

Guðjón Sigurðsson
formaður MND félagsins á Íslandi

Nagandi óvissa er það sem leikur okkur verst sem haldin erum MND sjúkdómnum og það á einnig við um okkar nánustu. Er viðkomandi með sjúkdóminn? Hverrar gerðar er hann? Verður líftími minn mánuðir eða ár frá greiningu? Og svo framvegis.

Við sendum tæki á Mars og stýrum því frá jörðu en læknirinn getur enn þann dag í dag ekki sagt með 100% vissu að ég sé með MND. Hann getur mest sagt að ég sé að 80% líkindum með þennan fjanda. Það er hægt að greina þetta 100% í krufningu en vonandi skiljið þið að ég vil geyma það.

Það eina sem getur minnkað óvissuna er aukin þekking á taugakerfi líkamans. Minn draumur er að hægt verði að taka úr manni lífsýni og eitthvað segi læknunum að viðkomandi sé með MND, hvaða gerð MND og svo auðvitað helst að viðkomandi sé ekki með MND. Þekking á taugakerfinu og virkni þess er forsendan fyrir því að finna lækningu við öllum taugasjúkdómum.

„Við veljum lífið – finnum lækningu við MND“ er mottó MND félagsins á Íslandi, ég styð það.

Ég skora á alla landsmenn að standa með okkur í leit okkar að þekkingu svo að í nánni framtíð verði hægt að leggja okkar ágæta félag niður.

Lifum heil og njótum augnabliksins.

Undirritum áskorunina til Sameinuðu þjóðanna öll sem eitt.

Takk fyrir.

➜ Við sendum tæki á Mars og stýrum því frá jörðu en læknirinn getur enn þann dag í dag ekki sagt með 100% vissu að ég sé með MND.

SAMSUNG

Bogið eða beint

Þín upplifun

4K UltraHD sjónvarp

Samsung JU6515

· Örgjörvi: Quad Core
· UHD Up-Scaling
· Micro Dimming Pro

48" verð: 279.900,-
55" verð: 349.900,-

Micro Dimming Pro · Quad Core · ULTRA HD · Curved

4K UltraHD sjónvarp

Samsung JU6415

· Örgjörvi: Quad Core
· UHD Up-Scaling
· Micro Dimming Pro

48" verð: 249.900,-
55" verð: 299.900,-

Micro Dimming Pro · Quad Core · ULTRA HD

Samsung JS9505 / JS9005 / JS8505

Samsung SUHDTV 4K

Byltingarkenndu SUHD tækin hafa fengið umsagnir eins og að aðrar eins framfarir í myndgæðum hafa ekki sést í nokkur ár. Komdu við í verslun okkar og sjáðu með eigin augum.

"The biggest leap forward in picture quality we've seen in years."
- Trusted Reviews (UK)

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · samsungsetrid.is

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR BYGG	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI	TÆKNIBORG	OMNIS
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK -EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM	BORGARNESI	AKRANESI
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333	SÍMI 422 2211	SÍMI 433 0300

✝

Móðir okkar,

SIGRÍÐUR HALLDÓRSDÓTTIR
vefnaðarkennari,

verður jarðsungin frá Kópavogskirkju í dag, 28. maí, kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á MS félagið (0115-26-102713 - kt. 520279-0169).

Halldór Sigtryggsson, Herborg Sigtryggsdóttir,
Hrafnkell Sigtryggsson
og fjölskyldur.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

PÁLÍNA ÁGÚSTSDÓTTIR
Brúnavegi 13,
Reykjavík,

lést laugardaginn 23. maí síðastliðinn.
Útför hennar fer fram í Ytri-Njarðvíkurkirkju mánudaginn 1. júní kl. 15.00.

Ágúst Þór Sigurðsson — **Matthildur Aðalsteinsdóttir**
Berta Gerður Guðmundsdóttir
Garðar Snorri Guðmundsson — **Fanney Petra Ómarsdóttir**
Kjartan Páll Guðmundsson — **María Ólöf Sigurðardóttir**
Harpa Rós Guðmundsdóttir — **Sigurbergur Theodórsson**
Snædís Guðmundsdóttir — **Sigurður Karlsson**
Sólveig Lilja Guðmundsdóttir — **Kristján Berg Ásgeirsson**
barnabörn og barnabarnabarn.

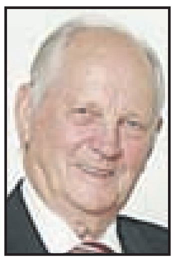
✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GUÐMUNDUR FINNBOGASON
bryti,
áður til heimilis að Miðtúni 2, Selfossi,

lést 25. maí á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Lundi á Hellu. Jarðarförin fer fram frá Eyrarbakkakirkju laugardaginn 30. maí kl. 11.00.

Sæmundur Þór Guðmundsson — **Bára Jónasdóttir**
María Erla Guðmundsdóttir
Hildur Guðmundsdóttir
Finnbogi Guðmundsson — **Sigríður Matthíasdóttir**
Svanur Guðmundsson — **Kristjana Ólöf Valgeirsdóttir**
Sigurborg Svala Guðmundsdóttir



✝

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

SKÚLI ALEXANDERSSON
fyrrverandi alþingismaður,
frá Hellissandi,

lést á Landspítalanum laugardaginn 23. maí.
Útför hans fer fram frá Ingjaldshólskirkju sunnudaginn 31. maí kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Menningarsjóðinn Fegurri byggðir. Reikningur í Landsbankanum nr. 190-15-380429, kt. 681011-0130.

Hrefna Magnúsdóttir
Ari Skúlason — **Jana Pind**
Hulda Skúladóttir
Drífa Skúladóttir — **Viðar Gylfason**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn,

BRYNJÓLFUR MÁR SVEINSSON
vélstjóri,
Skaftahlíð 34,

lést 23. maí síðastliðinn. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Jóhanna Fjeldsted

✝

Okkar ástkæra sambýliskona, móðir,
tengdamóðir og amma,

GUÐRÚN SNJÓLAUG SNJÓLFSDÓTTIR
Hraunvangi 1, Hafnarfirði,

lést af slysförum föstudaginn 15. maí á Hrafnistu í Hafnarfirði. Guðrún verður jarðsungin frá Fríkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 29. maí kl. 13.00.

Guðbjartur Alexandersson
Óskar Sigurðsson — **Katarzyna S. Sigurdsson**
Sigrún Sigurðardóttir — **Hörður Benediktsson**
Hafdís Björg Sigurðardóttir — **Óskar Ásgeirsson**
Þjóðbjörg Heiða Þorsteinsdóttir — **Snorri Níelsson**
Valdís Ingunn Óskarsdóttir — **Hörður Páll Steinarsson**
Markús Georg Óskarsson

✝

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

OLAV ØYAHALS
vélstjóri,
Furubyggð 15, Mosfellsbæ,

sem lést á Landspítalanum 20. maí síðastliðinn verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju 1. júní kl. 13.00.

Hulda Hatlemark
Hörður Olavson — **Kristín Björnsdóttir**
Gunnhild Hatlemark Øyahals
Þór Rúnar Øyahals — **Jakobína Sigurgeirsdóttir**
Guðrún Øyahals
Konráð H. Hatlemark Olavson — **Eva Björk Guðnadóttir**
Haukur Olavsson — **Lára Ómarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

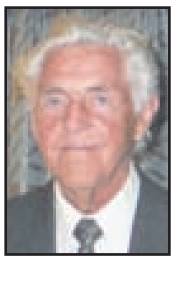
✝

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

STEFANÍA G. GUÐNADÓTTIR

lést mánudaginn 25. maí á dvalarheimilinu Barmahlíð, Reykhólum. Útför hennar fer fram frá Árbæjarkirkju, miðvikudaginn 3. júní, kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð Barmahlíðar, Reykhólum. Rknr. 0153-15-310241, kt. 670483-0379.

Jón Ingi Hjálmarsson — **Svanhvít J. Jónsdóttir**
Elva Hjálmarsdóttir
Þráinn Hjálmarsson — **Málfríður Vilbergsdóttir**
Stefán Ragnar Hjálmarsson
Guðný Hjálmarsdóttir — **Ellert Ingason**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



✝

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

HJÁLMAR STEFÁNSSON
fyrrverandi útibússtjóri,
Strandvegi 1,
Garðabæ,

lést á Landspítalanum þann 24. maí sl.
Útförin verður auglýst síðar.

Halla Haraldsdóttir
Haraldur Gunnar Hjálmarsson
Þórarinn Hjálmarsson — **Bára Alexandersdóttir**
Stefán Hjálmarsson — **Unnur Stefánsdóttir**
Halla, Bjarki, Trausti, Tinna Mjöll, Hjálmar,
Margrét, Trausti Snær og Hilmar Logi

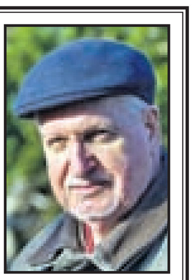
✝

Ástkær sonur okkar, faðir,
bróðir og barnabarn,

BENT BJARNI JÖRGENSEN

lést að morgni 20. maí. Útför verður frá Grensáskirkju föstudaginn 29. maí kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarreikning Bjarts Freys sonar hans: kt. 081009-3840, rknr. 0111-05-260831.

Aðalheiður Jörgensen
Sigurbjartur Halldórsson — **Margrét Ragnarsdóttir**
Bjartur Freyr Heide Jörgensen
Sigrún Ásta Jörgensen — **María Guðrún Nolan**
Jóhanna Astrid — **Ragnar Aron**
Guðrún Jörgensen — **Bent Bjarni Jörgensen**
Sigrún Ásta Sigurbjartsdóttir — **Halldór Hjartarson**



✝

Okkar ástkæri

HÖRÐUR ZÓPHANÍASSON

verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 29. maí kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hraunbúasjóðinn, sem HZ og ÁÓ stofnuðu 2006. Reikningsnúmer: 0140-15-375606. Kt.: 560606-0790.

Ásthildur Ólafsdóttir
Ólafur Þ. Harðarson — **Hjördís Smith**
Sigrún Ágústa Harðardóttir
Tryggvi Harðarson — **Edda S. Árnadóttir**
Ragnhildur G. Harðardóttir — **Sigurður Þorláksson**
Elín Soffía Harðardóttir — **Sigurjón Gunnarsson**
Kristín Bessa Harðardóttir — **Bjarni Sigurðsson**
Guðrún Harðardóttir — **Tryggvi Jóhannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

LILJA BENEDIKTSDÓTTIR
frá Skuld, Akranesi,

lést á LSH Fossvogi þann 24. maí síðastliðinn. Útför fer fram frá Akraneskirkju þann 2. júní kl. 14.00.

Ída Bergmann og Leif Halldórsson
Rakel Þórey Gísladóttir
Eygló Gísladóttir
Kolbrún Gísladóttir
Kristrún Gísladóttir og Árni Steinsson
Róbert Gíslason og Hallbjörg Jónsdóttir
Guðrún Bergmann Gísladóttir og Guðjón Gunnarsson
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,

ANNA MAGDALENA JÓNSDÓTTIR
dvalarheimilinu Höfða,
áður Laugarbraut 23, Akranesi,

lést eftir stutt veikindi þriðjudaginn 26. maí sl. á dvalarheimilinu Höfða. Útförin fer fram föstudaginn 5. júní nk. kl. 14.00 frá Akraneskirkju.

Friðrik Vignir Stefánsson — **Svanhildur Bogadóttir**
Anna María Friðriksdóttir — **Guðni Leifur Friðriksson**
Stefán Jón Friðriksson — **Rósa Dís Friðriksdóttir**
Berglind Magnúsdóttir Frost — **Hulda Magnúsdóttir**
Jóhanna V. Ríkharðsdóttir — **Kristín H. Ríkharðsdóttir**
og aðrir aðstandendur.

✝

Elskulegur eiginmaður minn,

JÓN FINNSSON
frá Geirmundarstöðum,
Gunnlaugsgötu 3, Borgarnesi,

lést á dvalarheimilinu Brákarhlíð í Borgarnesi mánudaginn 25. maí sl.

Ólafía Þorsteinsdóttir

✝

Móðir okkar,

RAGNHEIÐUR EIDE BJARNASON

lést á Vífilsstaðaspítala 26. maí.

Fyrir hönd vandamanna,
Bjarni Ágústsson — **Guðrún Ágústsdóttir**

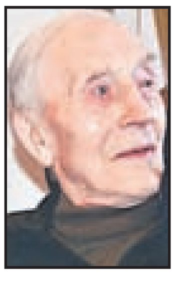
✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

HÉÐINN ÓSMANN BALDVINSSON
Ægisgötu 14, Ólafsfirði,

lést mánudaginn 25. maí. Útför hans fer fram frá Ólafsfjarðarkirkju laugardaginn 30. maí kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hornbrekku, Ólafsfirði.

Lára Vilhelmsdóttir
Jóna Vilhelmína Héðinsdóttir
Sigfríður Héðinsdóttir — **Ingimundur Sverrisson**
Lára og Héðinn Ingimundarbörn



✝

Hjartkær föðurbróðir minn,

ÁSGEIR AUÐUNSSON
frá Minni-Völlum,

lést á dvalarheimilinu Lundi sunnudaginn 24. maí. Jarðsungið verður frá Skarðskirkju laugardaginn 30. maí kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Auðunn Ágústsson

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

FrostEgg
Skartgripalína með steinum, hrauni og laufum úr íslenskri náttúru.
SÍÐA 2

Dimmblá
Bandarískur fyrirlesari valdi sér sérstaklega kjól frá Dimmblá fyrir TEDx-ráðstefnu í Jersey.
SÍÐA 4

TÆKIFÆRISGJAFIR

TILBOÐ
Hnífaparatöskur – 12 manna
14 tegundir
Verð frá kr. 24.990
Tékk KRISTALL
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

MOSINN ER YFIRLEITT TIL AMA

ÞÓR HF. KYNNIR *Mosatætararnir frá Wolf Garten hafa reynst garðeigendum vel. Þeir skera upp mosann en mynda um leið loftrásir og opna grassvörðinn.*

Mosinn er leiðindafyrirbrigði í görðum og flestum garðeigendum frekar til ama en gleði. Ein leið til að vinna á mosanum er að nýta sér tæknina og nota Wolf Garten mosatætara. „Við hjá ÞÓR HF höfum flutt inn Wolf Garten mosatætara í mörg ár og hefur hann reynst vel og við fengið góð viðbrögð frá viðskiptavinum,“ segir Daníel Gíslason hjá ÞÓR HF.

Hann bætir við að reyndar tæti Wolf Garten-mosatætararnir ekki mosann heldur skeri þeir í svörðinn. „Mosatætararnir frá Wolf Garten eru útbúnir hnífum á öxli sem snýst og sker ofan í grassvörðinn. Hnífarnir eru mismargir eftir stærð mosatætarans. Með því að skera ofan í svörðinn tekur tætarinn þannig upp mosann en myndar um leið loftrásir og opnar grassvörðinn.“

Sumir garðeigendur dreifa síðan vikursandi yfir blettinn eftir að mosinn hefur verið fjarlægður, aðrir dreifa áburði og grasfræi og enn aðrir láta nægja að mosatæta án frekari aðgerða.

„Með því að mosatæta verður bletturinn grænni og fallegri og verkið verður auðveldara með Wolf Garten mosatætara,“ segir Daníel.

Wolf Garten-mosatætarar eru til í þremur útgáfum; fyrir litla garða, fyrir miðlungsstóra garða og mosatætari með fjórgengismótor fyrir atvinnumenn.

GÓÐIR FYRIR GRASIÐ Wolf Garten mosatætarar hafa reynst vel til þess að uppræta mosa í görðum. Þeir eru léttir og meðfærilegir. MYND/GVA

FYRIR MIÐLUNGSSTÓRA GARÐA
Léttur og meðfærilegur mosatætari
Vinnslubreidd: 34 sentimetrar
Fjöldi hnífa: 24 stykki (12 tvöfaldir)
Rakar einnig ofan af mosa
Þyngd: 15 kíló. Safnkassi: 45 lítrar
Miðlæg hæðarstilling

MOSASTÆTARI FYRIR LITLA GARÐA
Vinnslubreidd: 30 sentimetrar
Fjöldi hnífa: 20 stykki (10 tvöfaldir)
Þyngd: 11 kíló
Safnkassi: 35 lítrar
Miðlæg hæðarstilling

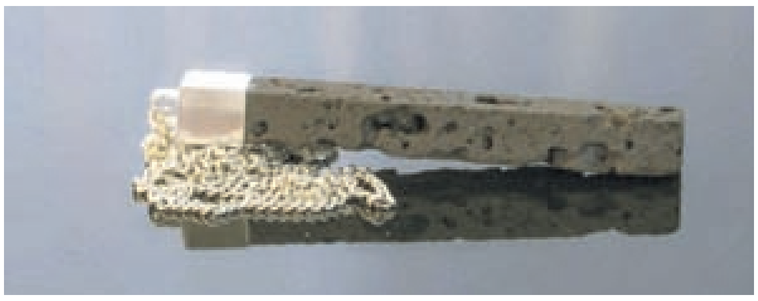
FYRIR ATVINNUMANNINN
Mosatætari með fjórgengismótor
Vinnslubreidd: 38 sentimetrar
Fjöldi hnífa: 30 stykki (15 tvöfaldir)
Þyngd: 37 kíló
Safnkassi: 50 lítrar

Stærðir 36-52
hjá Hafnhildi
Engjateigi 5 | Sími 581 2141 | www.hjahrafnhildi.is

FEYDOM
RAÐAÐU SAMAN ÞÍNUM EIGIN SVEFNSÓFA
Það nýjasta í dag... einingar sem hægt er að raða saman á ótal vegu
Breyttu, bættu við eða stækkaðu svefnsófann. Sterkt áklæði sem auðvelt er að þrífa - Margar gerðir og litir.

Nýtt
BONBONS S
2 grunneiningar: 4 sæta sófi/ tvöfalt rúm með 2 púðum / kodda kr. 169.950.- ▼
FAYDOM BONBON M kr. 229.900.- ▲
KÍKTU Á FEYDOM.COM OG SJÁÐU MÖGULEIKANA

12 mán. vaxtalausar greiðslur*
*3.5% lántökugjald
Svefn & heilsa
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is
www.korter.is
GERÐU GÆÐA-OG VERÐSAMANBURÐ
Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum



ÍSLENSKT Þau Berglind og Ari eru nýlega farin að nota hraun úr íslenskri náttúru í skartið sitt.

FALLEGUR Þessi fallegi hringur kemur úr smiðju þeirra Berglindar og Ara.

FROSTEGG Einn af fyrstu gripunum sem Berglind hannaði var FrostEgg úr silfri með íslenskum stein inni í.

SILFURMEN Silfur er eftirlætismálmur Berglindar og notar hún nánast eingöngu silfur í gripina sína.

SÆKJA INNBLÁSTUR Í NÁTTÚRUNA

SKART *FrostEgg er skartgripalína hönnuð af Berglindi Fanndal Káradóttur og Ara Knörr. Þau nota steina, hraun og lauf úr íslenskri náttúru í gripina.*

Hjónin Berglind Fanndal Káradóttir og Ari Knörr eiga sameiginlegt áhugamál, að búa til fallegt skart. Þau hafa bæði haft áhuga á hvers kyns sköpun allt frá barnæsku og sífellt verið teiknandi og skapandi. „Við höfum alltaf haft gaman af fallegum munum og skarti. Við byrjuðum að fikta við skartgripahönnun fyrir um fjórum árum og prófuðum okkur áfram með þetta. Við erum hvorugt menntuð á þessu sviði en erum bæði með mastersgráður í öðru, Ari í þrívíddarhönnun og ég er tölvunarfræðingur og hef mest verið í margmiðlun. Fólk í kringum okkur var hrifið af fyrstu skartgripunum, þetta vatt upp á sig og nú erum við með nokkrar tegundir af hálsmenum, hringjum og eyrnalokkum,“ segir Berglind.

Innblásturinn að hönnuninni sækja þau Berglind og Ari í íslenska náttúru en skartið kallast FrostEgg eftir einum af fyrstu gripunum sem Berglind gerði. „Gripurinn lítur út eins og egg og inni í því er fjörusteinn. Hugmyndin að skartinu er að fugl hafi verið búinn að verpa um vorið en svo hafi komið næturfrost. Hrímið er utan á egginu og það sem var inni í því er orðið að steini. Þannig að gripurinn er egg úr silfri með íslenskum steini inni í. Svo koma stundum tvíburaegg og þá er steinninn klofinn eins og gerist hjá móður náttúru, þar kemur eitt og eitt fúlegg. Mér þykir vænt um þennan grip og því létum við fyrirtækið heita eftir honum þegar við stofnuðum það.“

Í skartið er notað sterlingssilfur og steinar, lauf og hraunmolar úr náttúrunni. Berglind segir þau hafa byrjað að nota silfurleir og að enn séu nokkrir klassískir gripir sem hafa haldist þannig. „Við notum helst ekki aðra málma, ég er hrifnari af silfri en öðrum málmum. Okkur finnst gullið bara vera fyrir gullsmiði og viljum ekki nota það þó að við höfum verið beðin um það. Við notum íslenska steina sem við tínum sjálf fyrir norðan og slípum. Einnig notum við lauf, til dæmis birkilauf og lauf af alparós, ég set þau lauf sem mér finnst falleg í silfur og svo brenna þau í burtu þannig að hver gripur verður einstakur. Svo er íslenska hraunið nýtt hjá okkur og er skemmtilegt að nota það. Við Ari erum svolítið hvort með sína áhersluna, ég er meira að gera eggin og laufin og hann er meira að nota steinana,“ útskýrir Berglind.

Það má segja að skartið þeirra Berglindar og Ara sé náttúrulegt því auk þess að nota steina og fleira úr náttúrunni þá reyna þau að nota sem allra minnst af mengandi efnum í það. „Við reynum að passa sem best upp á náttúruna og tengjumst henni sterkum böndum. Til dæmis viljum við ekki rhodium-húða gripina okkar því okkur finnst það of mengandi. Allt sem við notum í skartið er íslenskt nema auðvitað silfrið sem fæst ekki hér.“

SAMEIGINLEGT ÁHUGAMÁL Þau Berglind og Ari hanna skartgripalínuna FrostEgg saman. Hvers konar sköpun hefur alltaf verið áhugamál þeirra beggja. MYND/STEFÁN

VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 10–16.

Tomadoo 530 open

Frábær 18 feta bátur jafnt á sjó sem og á vötn. Báturinn kemur með Mercury, Honda eða Suzuki mótor 40-90 hö, stýri, stýribúnað, mælum, rafgeymi, lensidælu, siglingaljós, bólstruð sæti, glerhlíf, Brenderup kerru með talíu og innbyggðum 50 lítra bensín tank. Tvöföld skel með floti. Smíðaður í Póllandi.

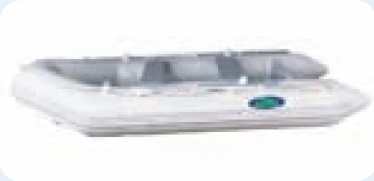
Aukabúnaður á mynd er talstöð, siglingatæki, rafmagnsakkeri.

Sjón er sögu ríkari !!

Eigum til báta á lager.

Til sýnis á **bill.is**
Malarhöfða 2 (í Ártúnsbrekkuni)

Swing Poweron slöngubátar



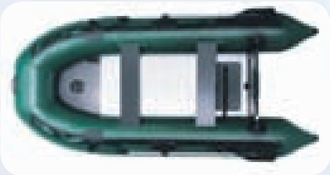
Ál gólf, árar, pumpa, taska ce vottun, 2 bekkir innbyggðir stangahaldarar og viðgerðarsett .
Ath. Sömu bátar og jaxon bátarnir 8 ára reynsla á Íslandi 3 ára ábyrgð

320 cm - 199.000 kr.
360 cm - 249.000kr.
420 cm - 299.000 kr.

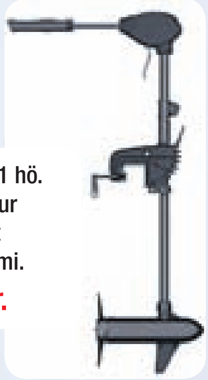
Swing Desander slöngubátar

Ál gólf, árar, pumpa, taska ce vottun, 2 bekkir innbyggðir stangahaldarar og viðgerðarsett. Á Desander er hægt að færa bekkina að vild eftir öllum bátnum
Ath. Sömu bátar og Jaxon bátarnir 8 ára reynsla á Íslandi 3 ára ábyrgð

320 cm - 199.000 kr.
360 cm - 249.000 kr.
420 cm - 299.000 kr.



Jaxon rafmagnsmótor



55 libs í þrýsting ca. 1 hö.
5 gírar áfram 3 aftur
lengjanlegt skaft
sýnir hleðslu á geymi.
Verð 59.900 kr.

Snowbee prestige með rennilás

Bestu vöðlurnar sem við bjóðum. Soft touch efni, styrkingar á skálmum, rírí rennilás. Góðir vasar. Valdar sem bestu vöðlurnar 2012 og 2013 af Tackle and Trade í Englandi.

Fullt verð 59.900 kr
Tilboð 49.900 kr
Fáanlegar í King stærðum.

Ferða stöng

8 eða 9 feta útdraganleg stöng og gott kasthjól. Frábært í ferðalagið.

Verð 8.900 kr

Besta Strandveiðisettið

(100 – 180 metra köst)

Okkar besta strandveiðisett Jaxon ornet 800 hjól 250m af 60 punda ofurlínu, Jaxon 14 eða 15 feta strandveiði stöng. Slóðar, sökkur, sigurnaglar, beitutegja og beita allt klárt

Fullt verð 47.875 kr.
Vortilboð 39.900 kr.

Byrjenda strandveiðisett

(70 – 120 metra köst)

Jaxon Arcadia strandveiðistöng 13-14 feta, Mistrall strandveiðihjól 250 metrar 25 punda af girni, sakka, slóði og beita

Fullt verð 25.770 kr.
Vortilboð 21.900 kr.

Jaxon 4 og 5 laga vöðlur

Klárlega bestu kaupin í dag. 5 laga skálmar, enginn saumur á innanverðum skálmum, góður sokkur belti, poki og góður vasi.

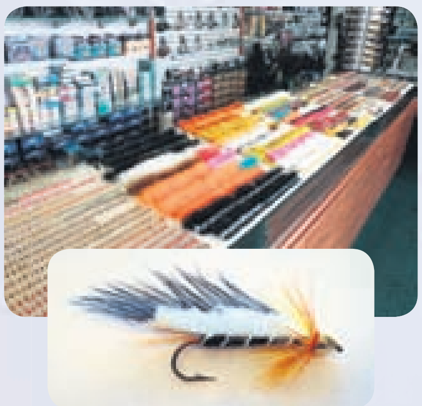
Meira en 350 vöðlur seldar á síðustu 3 árum og allir glaðir.

Verð 34.900 kr

Barnavöðlur

Að veiða, busla í læknum í sveitinni eða bara í leikskólan. Frábært fyrir krakka á öllum aldri. 4 litir í boði bleikur, blár, grænn og mosagrænn fyrir eldri krakka.
St. 20-43

Verð 9.900 kr



Flestar flugur komnar og meðal annars þessi sem virkaði svakalega í Stórfiskinn á Þingvöllum í fyrra.

Fluguveiðisett

Stöng, lína, hjól, 10 flugur, taumur polaroid gleraugu og derhúfa

Aðeins 22.900 kr

VALDI KJÓL FRÁ DIMMBLÁ

ÍSLENSK HÖNNUN *Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir hefur vakið athygli fyrir fatamerkið sitt Dimmblá. Bandarískur fyrirlesari kom sérstaklega í heimsókn á vinnustofu Heiðrúnar til að velja sér kjól frá fyrirtækinu til að klæðast á TEDx-ráðstefnu í Jersey á næstu vikum.*

Hún er nokkuð þekkt andlit og hefur meðal annars komið fram í þáttum Oprah Winfrey, hjá dr. Oz, Extra og Today Show. Hún er einnig höfundur nokkurra bóka sem náð hafa hátt á metsölulistum. Þetta er virkilega skemmtilegt og gefur manni aukinn kraft,“ segir Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, eigandi fatamerkisins Dimmblá, en dr. Andrea Pennington, bandarískur læknir, rithöfundur og fyrirlesari, ætlar að klæðast silkikjól frá Dimmblá á TEDx-ráðstefnu í Jersey í Bandaríkjunum í næsta mánuði.

Dr. Andrea kom sérstaklega í heimsókn til Heiðrúnar til að skoða föt.

„Hún var í heimsókn hér á landi í nokkra daga og hafði heyrt af fyrirtækinu. Hún bað sérstaklega um að fá að hitta mig og vildi skoða fatnaðinn og kynnast hugmyndafræðinni á bak við Dimmblá. Það varð úr að við hittumst. Hún varð mjög hrifin og bað um að fá kjól fyrir þennan viðburð og fékk það auðvitað,“ segir Heiðrún.

„Hún féll fyrir Norðurljósakjólnum en hann hefur oft vakið eftirtekt og er nokkuð vinsæll. Nína Dögg hefur klæðst Norðurljósakjól og eins Þóra Arnórs í Kastljósi. Hann hefur komið víða við,“ segir hún.

Fram undan eru spennandi tímar hjá Dimmblá en undirbúningur fyrir markaðssetningu í Þýskalandi er í fullum gangi og ný lína í vinnslu.

„Við fengum nýlega styrk frá Átaki til atvinnusköpunar og erum á leið út til Berlínar á Bread and Butter, eina stærstu sölusýninguna þar, en við stefnum á að verða komin inn á Þýskalandsmarkað á næsta

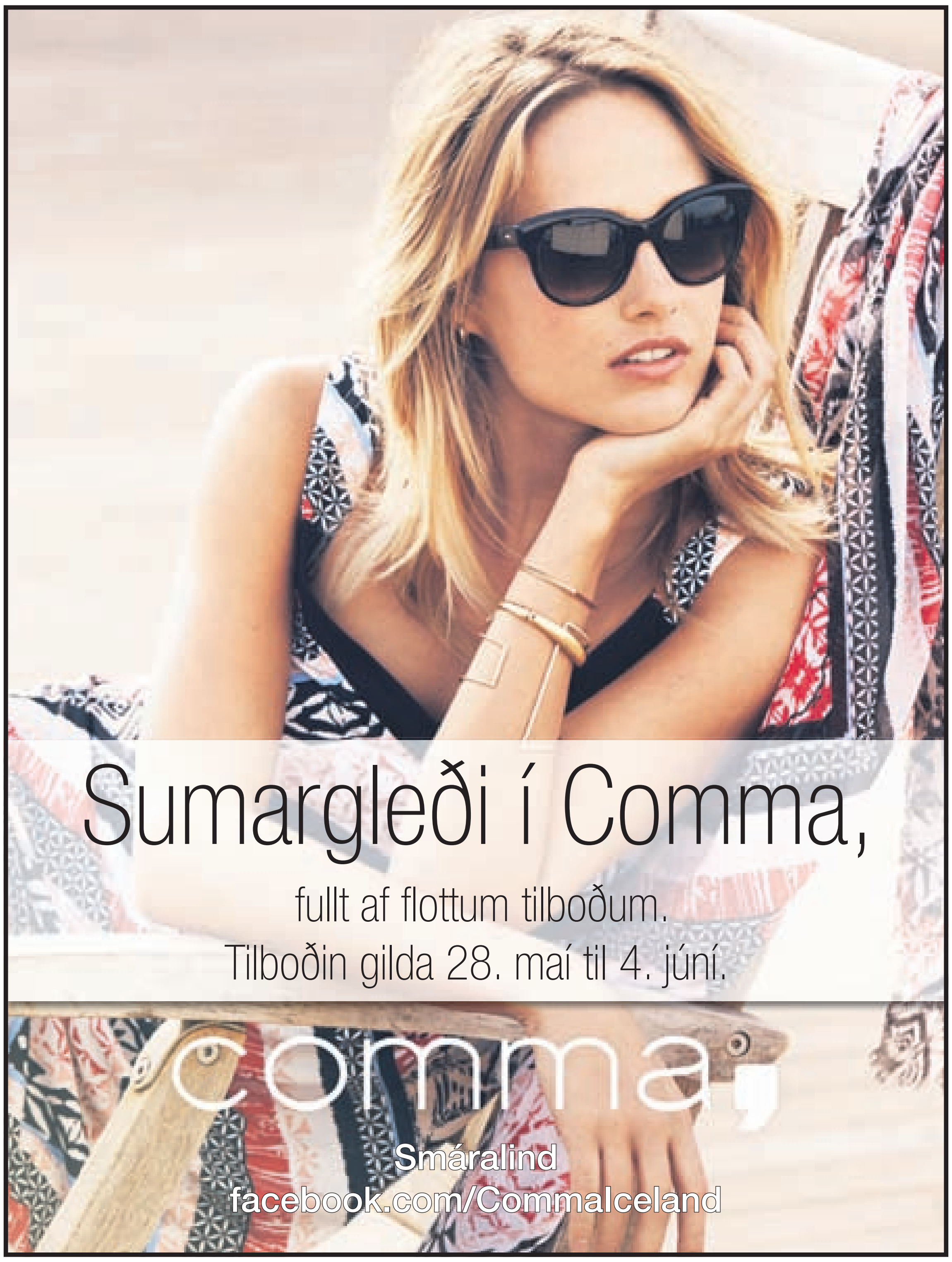
VEKUR ATHYGLI Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, eigandi fatamerkisins Dimmblá, stefnir á Þýskalandsmarkað á næsta ári. MYND/ATLI MÁR HAFSTEINSSON

ári. Una Hlín Kristjánsdóttir, yfirhönnuður Dimmblár, vinnur nú að stærri línu sem inniheldur fylgihluti, klassískan dagfatnað og fínni silkikjóla með áherslu á einfaldleika, þægindi og umhverfisvæn efni. Áherslur nýju línunnar eru ís, jöklar og hnattræn hlýnun jarðar og myndir eftir ljósmyndarann Ragnar Axelsson prýða fatalínuna. Við köllum hana Glacier collection og munum einnig styrkja ákveðin vistvæn málefni með sölu línunnar,“ útskýrir Heiðrún og segir hugmyndafræðina að baki Dimmblá eiga upp á pallborðið í Þýskalandi. „Þjóðverjar eru mjög meðvitaðir um vistvæna lifnaðarhætti, umhverfið og náttúruna.“

En hefur heimsókn dr. Andreu Pennington kveikt hugmyndir um að koma Dimmblá á Bandaríkjamarkað?

„Núna einbeitum við okkur að Þýskalandi og nærliggjandi mörkuðum en auðvitað erum við opin fyrir því að skoða hlutina ef eitthvað gerist í framhaldi af áhuga dr. Andreu á Dimmblá.“

FÉLL FYRIR DIMMBLÁ Dr. Andrea Pennington bað sérstaklega um að fá að kíkja í heimsókn til Heiðrúnar þegar hún var stödd hér á landi á dögunum til að skoða föt. Andrea féll fyrir silkikjól með mynd af norðurljósunum og mun klæðast honum á TEDx-fyrirlestri í Bandaríkjunum í næsta mánuði. MYND/BJARNEY LÚÐVÍKSDÓTTIR



ÁTÖK LITA OG MYNSTURS

Amma gamla frá Brooklyn mun strunsa um götur með haustinu.

Haustið verður áhugavert ef marka má tískusýningar Alessandro Michele hjá Gucci, John Galliano hjá Maison Margiela og fleiri ágætra tískuhönnuða. Á tískusýningum fyrir haustið 2015 sem fram fóru í febrúar kom fram áhugaverð tískustefna þar sem blandað er saman ólíkum litum og mynstrum sem á venjulegum degi ættu alls ekki saman. Þessi ofgnótt hefur hitt í mark hjá tískuvitum sem gleðjast yfir þessari litríku tísku sem minnir helst á gamla ömmu í Brooklynhverfinu í New York.

Nýjar sumarvörur í FLASH

Skyrtur 4 litir
Verð 5.000 kr.

Mussur 4 litir
Verð 5.000 kr.

Túnikkur st. S-XL
Verð 5.990 kr.

Kjóll ein stærð
Verð 6.990 kr.

Túnikka 6 litir
Verð 5.000 kr.

Skyrta st. 38-46
Verð 5.000 kr.

Skyrtur st. 38-46
Verð 5.000 kr.

Fleiri myndir á Facebook

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Kjóll ein stærð, verð 6.990 kr.
Gallajakki st. 36-48 verð 9.990 kr.

TÖFF Marta Marques og Paulo Almeida eru portúgölsk og sækja innblástur í liti Miðjarðarhafsins. NORDICPHOTOS/GETTY

FRAMTÍÐARVON TÍSKUHEIMSINS

VERÐLAUN *Hönnunartvíeykið Marques'Almeida hlaut nýverið hin eftirsóttu LVMH-verðlaun sem veitt eru ungum og hæfileikaríkum tískuhönnuðum.*

LVMH-tískuverðlaunin voru veitt í annað sinn í síðustu viku. LVMH stendur fyrir Louis Vuitton Moët Hennessy en það er stærsta lúxusvörusamsteypa heims með höfuðstöðvar í París. Verðlaunin eru veitt hönnuðum undir 40 ára aldri sem hafa kynnt og selt í það minnsta tvær fatalínur. Sigurvegarinn hlýtur styrk upp á 300 þúsund evrur, auk þess sem sérstakt teymi LVMH aðstoðar við að þróa fyrirtækið áfram í heilt ár.

Átta tískumerki voru tilnefnd til verðlaunanna í ár en það var hönnunartvíeykið Marques'Almeida, sem samanstendur af þeim Mörtu Marques og Paulo Almeida, sem varð hlutskarpast.

Dómnefndin var stjörnum prýdd. Má þar nefna Karl Lagerfeld, Marc Jacobs, Nicolas Ghesquière, Raf Simons, Phoebe Philo og Riccardo Tisci. Leikkonan Natalie Portman afhenti Marques'Almeida verðlaunin en verðlaunaafhendingin fór fram í Louis Vuitton Foundation í París.

Marta Marques og Paulo Almeida eru upprunalega frá Portúgal en starfa í London. Þau stunduðu bæði nám við Saint Martins College of Art and Design í London og aðhyllast hugmyndastefnu Helmuts Lang sem segir: „Tískan snýst um viðhorf en ekki klæðafaldinn."

Þau stofnuðu tískumerki sitt árið 2011 og hafa náð töluverðum árangri þar sem vörur þeirra eru seldar á 80 stöðum um allan heim. Gaman verður að fylgjast með hvernig þessum upprennandi tískuhönnuðum mun reiða af á næstu árum.

MARQUES'ALMEIDA Hönnunartvíeykið á framtíðina fyrir sér.

LITRÍKT Marques' Almeida er þekkt fyrir skæra og skemmtilega liti.

Grænmetisdagatalið

Uppskerutíminn

Gúrka

Fersk og góð með öllu

Uppskriftir

Þær bestu í bænum

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

ÍSLENSKT GRÆNMETI

SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA
GEYMIÐ BLAÐIÐ
VOR 2015

Hjónin Þórhallur Bjarnason og Erla Gunnlaugsdóttir á Laugalandi í Borgarfirði rækta eingöngu gúrkur.
LJÓSMYND/HARI

Laugaland í Borgarfirði

-gómsætar gúrkur allt árið

Fyrstu árin var hér mjög fjölbreytt ræktun, tómatar, gúrkur, sveppir, vínber, melónur, paprika og blóm“, segir Þórhallur Bjarnason garðyrkjubóndi á Laugalandi í Borgarfirði. Garðayrkjustöðin var stofnuð árið 1942 af tveimur bræðrum, Ólafi og Helga Bjarnasonum, sem áttu ættir að rekja í Borgarfjörð. Það var engin byggð á staðnum þegar þeir ákváðu að reisa þar gróðurhús. Jarðhiti er á staðnum og er hann notaður til að hita upp gróðurhúsin. Sama fjölskyldan hefur stundað garðyrkju á Laugalandi frá stofnun garðyrkjustöðvarinnar. Nú er þriðja kynslóð tekin við rekstrinum. Þórhallur Bjarnason, afkomandi Helga, og kona hans Erla Gunnlaugsdóttir tóku við garðyrkjustöðinni árið 2001.

„Í upphafi var talið gott að hafa fjölbreytta ræktun, en svo fara garðyrkjubændur að sérhæfa sig og við förum alfarið að rækta gúrkur fyrir um tuttugu árum“, segir Þórhallur. Nú eru gúrkur ræktaðar allt árið með því að nota raflýsingu og jarðhitinn er nýttur til að hita upp góðurhúsin. Þau eru um 3600 fermetrar. Uppskeran er um 300 tonn á ári. Gúrkurnar eru tíndar daglega og komið beint til neytenda þannig að ferskleikinn er tryggður.

Þórhallur segir að frá stofnun hafi menn lagt sig eftir að sækja sér þekkingu á ræktun. Faðir hans, Bjarni fór í garðyrkjuskólann að Reykjum í Hveragerði. Undanfarin ár hafa ráðunautar komið hingað til lands frá Hollandi, Noregi og Finnlandi. „Finnar eru mjög framarlega í heilsársræktun og við höfum sótt þekkingu til þeirra undanfarin ár“, segir Þórhallur. Hann segir ómetanlegt að búa við gott vatn. Þá sé lítið um meindýr hér á landi og því auðvelt að beita lífrænum vörnum.

„Neytendur hafa tekið því vel að geta gengið að upprunamerktri vöru. Það skapar mikið aðhald fyrir okkur bændur“, segir Þórhallur. Hann segir að neytendur geti þá haft samband beint við bónda ef þeir vilja koma athugasemdum á framfæri eða hrósi, sem oft kemur fyrir.

KOKKA LANDS LIÐIÐ

Höfundur uppskrifta á blaðsíðum 4 og 5 er liðsmaður í kokkalandsliðinu, **Ylfa Helgadóttir**.

Grísk tzatsiki ídýfa

frábært með gúrku

1 íslensk gúrka
salt
100 g hreint skyr, hrært
1/2 dós hrein jógúrt
2-4 hvítlauksgeirar, eftir smekk
2 msk ólífuolía
nýmalaður pipar
e.t.v. nokkrar ólífur til skreytingar

Gúrkan rifin gróft á rifjárni og síðan sett í sigti, svolitlu salti stráð yfir og farg lagt ofan á (t.d. diskur sem passar í sigtið og síðan niðursuðudós eða eitthvað annað þar ofan á). Sett yfir skál og látið standa í a.m.k. hálftíma. Gott er að þrýsta farginu niður öðru hverju til að pressa sem allra mest af safanum úr. Skyr og jógúrt hrært saman í skál, hvítlaukurinn pressaður yfir og síðan er ólífuolíu, pipar og rifnu gúrkunni hrært saman við. Smakkað og e.t.v. bragðbætt með meiri pipar og salti. Kælt dálitla stund og síðan borið fram í skál, e.t.v. skreytt með ólífum. Tzatziki má hafa sem ídýfu með góðu brauði eða sem sósu með ýmsum grilluðum mat, t.d. grilluðum fiski eða lambakjöti.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

Næringarefni frá náttúrunnar hendi

Í nýjum ráðleggingum sérfræðinga hjá Landlæknisembættinu um mataræði, kemur fram að æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi. Þá er átt við grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, kjöt, olíur, fituminni mjólkurvörur og svo auðvitað vatn. Þetta kemur fram á vef landlæknis, landlaeknir.is. Ljóst er að landsmenn fara ekki að ráðum sérfræðinga því mikið vantar enn upp á að æskilegum neysluviðmiðum á grænmeti og ávöxtum sé náð, en það eru 500 gr. á dag. Þá kemur í ljós í neyslukönnun, sem birt er á síðu landlæknis, að sex ára börn fá fjórðung af orku sinni úr sælgæti og gosi.

Það vekur athygli að dr. Laufey Steingrímsdóttir prófessor við Háskóla Íslands, sem er í faghópi landlæknis, sem ráðleggur um mataræði, segir að umræðan um hollustu sé komin í ógöngur. Hún segir augljós dæmi um þessar ýktu áherslur séu auglýsingar í heilsuvikum matvöruverslana, þar sem kynnt séu alls kyns duft, pillur eða mauk, vörur sem eigi lítið skylt við mat, hvað þá hollan mat. Laufey spyr: „Hvernig væri að leggja áherslu á matinn? Gott og vandað, venjulegt hráefni sé ódýrara, umhverfisvænna og hollara en allt duftið, pillurnar og maukið.“ Þá segir hún að vitað sé meira um hollustu matvæla en fæðubótarefna.

Sölufélag garðyrkjumanna hefur lagt sig fram við að fá listakokka til vinna hollar uppskriftir fyrir heimasíðuna okkar, islenskt.is. Þannig leggjum við hönd á plóg við að ýta undir hollt mataræði landsmanna. Á heimasíðunni eru einfaldar og fljótlegar uppskriftir fyrir flest tækifæri og einnig greinar um lífsstíl og heilsu. Eins er mikinn fróðleik að finna inn á facebooksíðunni, islenskt.is. Þar eigum við rúmlega 28 þúsund vini, sem við höfum ánægjuleg samskipti við.

Tómatvörunum frá Sölufélagi garðyrkjumanna, tómatsósunni, tómatgrunninum og tómatpastasósunni, hefur verið afskaplega vel tekið og ekki síður sýrðu gúrkunum, gúrkurelish og rauðkálinu. Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað í marga mánuði og afraksturinn er nú kominn í ljós. Þessar góðu viðtökur urðu til þess að þróunarvinnunni hefur verið haldið áfram og von er á nýjum vörum úr tómötum, sem verður góð viðbót við vörulínu okkar.

Kristín Linda Sveinsdóttir
Markaðsstjóri Sölufélags garðyrkjumanna

kristin@sfg.is

„Hvernig væri að leggja áherslu á matinn? Gott og vandað, venjulegt hráefni sé ódýrara, umhverfisvænna og hollara en allt duftið, pillurnar og maukið.“

Útgefandi: Sölufélag garðyrkjumanna
Ábyrgðarmaður: Kristín Linda Sveinsdóttir *kristin@sfg.is*
Myndir: Hari
Myndir af grænmeti á bls. 6-7 og myndir af kryddjurtum á baksíðu: Kristján Maack
Umbrot: Jón Óskar/Grái kötturinn *jonoskarin@gmail.com*
Umsjón með útgáfu: Katrín Pálsdóttir *katrin@sfg.is*

islenskt.is
Kíktu inn á nýju heimasíðuna okkar *islenskt.is* og á fésbókina okkar *facebook.com/islenskt.is*

NÝTT!

Nýju vörulínunni vel tekið

Nú er hægt að fá þrjár gerðir af tómatvörum úr íslenskum tómötum í verslunum, einnig sýrðar gúrkur, gúrkurelish og rauðkál. Sölufélag garðyrkjumanna þakkar viðskiptavinum sínum mjög góðar viðtökur.

Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað undanfarna mánuði hjá Sölufélagi garðyrkjumanna og nú er afraksturinn kominn í ljós.

TÓMATSÓSA
Tómatsósan er ólík öllum þeim sem fyrir eru á markaði. Hún er eingöngu úr íslenskum tómötum og engu öðru er bætt í hana nema auðvitað kryddum. Þeir eru soðnir niður og þá nær sósan réttri þykkt en við suðuna gufar hluti af vatninu upp, þannig að í 100 g af tómatsósu eru 160 g af tómötum. Tómatsósan er einstaklega bragðgóð enda var yngsta kynslóðin höfð í huga við gerð hennar.

TÓMATGRUNNUR
Í tómatgrunninum eru auðvitað íslenskir tómatar og ef það er hægt að tala um hreina vöru þá er það í þessu tilfelli. Í tómatgrunni eru eingöngu íslenskir tómatar og ekkert annað. Þeir eru soðnir niður þar til grunnurinn nær réttri þykkt og því eru í 100 g. af grunni 110 g. af tómötum.

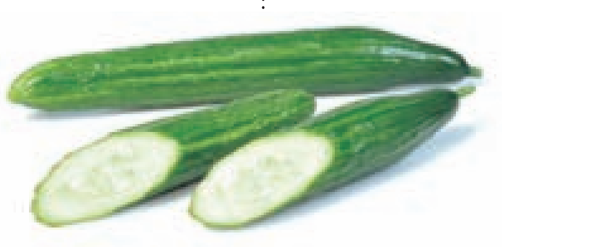
TÓMAT PASTASÓSA
Tómat pastasósan er eins og nafnið bendir til ætluð með pasta en einnig er hægt að nota hana t.d. á pizzu, í lasagne eða í alls konar rétti sem í eru tómatar. Tómatarnir eru soðnir þar til þeir þykkna, en í 100g. af pastasósu eru 110g. af tómötum.

RAUÐKÁL
Hér á landi hefur rauðkál hingað til einungis verið ræktað til að selja það ferskt. Nú hefur orðið breyting þar á, því nú er hægt að fá niðursoðið íslensk rauðkál. Eftir mikla þróunarvinnu tókst að fá fram ljúffengt og gott bragð.

Upplagt er að nota krukkurnar eftir að þær hafa verið tæmdar og nýta þær áfram fyrir heimatilbúin matvæli.

SÝRÐAR GÚRKUR
Þessi frábæra afurð er unnin úr íslenskum gúrkum. Sýrðar gúrkur eru góðar með öllum mat t.d. kjöti, kjötbollum og fiski og gjarnan notaðar með smurbrauði.

GÚRKU RELISH
Íslenskt gúrku relish, sem nú er komið á markað er unnið úr íslenskum gúrkum, íslenskri papriku og góðu kryddi. Gúrku relish hefur verið aðlagað að íslenskum bragðlaukum.



Blandað salat

með baunum og ólífum

4 tómatar, vel þroskaðir
200 g kirsiberjatómatar
1 gúrka
1 dós kjúklingabaunir
12-15 grænar ólífur, steinlausar
1 rauðlaukur
1 poki íslenskt pokasalat
4 msk olía
1 msk epla- eða hvítvínsedik
2-3 msk steinselja, söxuð
nýmalaður pipar
salt

Tómatarnir skornir í helminga, fræin skafin úr þeim með skeið og þeir síðan skornir í geira. Kirsiberjatómatarnir skornir í tvennt. Gúrkan skorin í litla teninga. Vökvanum hellt af kjúklingabaununum, ólífurnar skornar í tvennt eða þrennt og rauðlaukurinn saxaður smátt. Allt sett í skál ásamt Íslandssalatinu og blandað vel. Olía, edik, steinselja, pipar og salt hrist eða hrært vel saman, hellt yfir salatið og blandað. Látið standa smástund áður en það er borið fram.

Nanna Rögnvaldardóttir

Gúrkusalsa

með tómat og papriku

1 stór íslensk gúrka
3 íslenskir tómatar, þroskaðir
1 lítill rauðlaukur
1/2 græn íslensk paprika
1/4 gul íslensk paprika
1 sítróna
3 msk ólífuolía
1/2-1 steinseljuknippi, saxað
3-4 msk graslaukur, saxaður (má nota vorlauk)
3/4 tsk nýmalaður pipar, helst regnbogapipar
salt

Gúrkan skorin í litla teninga. Tómatarnir skornir í helminga, fræin skafin úr þeim með skeið og þeir síðan skornir í teninga. Rauðlaukurinn skorinn í litla bita og paprikurnar fræhreinsaðar og skornar í teninga. Öllu blandað saman í skál. Safinn kreistur úr sítrónunni og hristur saman við olíu, steinselju, graslauk, pipar og salt. Hellt yfir grænmetið og blandað vel. Látið standa nokkra stund.
Borið fram t.d. sem meðlæti með grillmat eða steiktu kjöti eða fiski.

Nanna Rögnvaldardóttir

BER

Framboð af berjum aldrei meira

Mun meira framboð verður í sumar af jarðarberjum og hindberjum en verið hefur undanfarin ár. Ræktunin hefur tvöfaldast á milli ára og gengið vel hjá stærstu framleiðendunum, Jarðarberjalandi, Sólbyrgi og Silfurtúni. Þá hefur hindberjaræktunin einnnig gengið vel hjá Garðyrkjustöðinni Kvistum. Neytendur hafa tekið berjunum afskaplega vel og hafa þau rokið út. Berin eru ný og fersk þegar þau koma á markaðinn, enda tínd daginn áður en þau koma í verslanir.

JARÐARBER

Jarðarber hafa verið ræktuð frá ómunatíð. Þau voru í miklu uppáhaldi hjá rómverskum keisurum og þegar Spánverjar komu til Ameríku kynntust þeir jarðarberjarækt indíána. Þar voru berin smá og uxu víða villt. Frönskum garðyrkjumönnum tókst að rækta stór jarðarber snemma á 18. öld með því að blanda saman ræktun evrópskra berja og berja frá Chile. Jarðarber vaxa víða villt hér á landi en þau eru smá og oft ná þau ekki fullum þroska.

Jarðarber eru ekki eiginleg ber heldur blómbotn jarðarberjablómsins. Litlu örðurnar sem líta út eins og fræ eru hin eiginlegu aldin jarðarbersins. Þau geyma hvert um sig lítið fræ. Líkt og brómber og hindber eru jarðarber samsettur ávöxtur.

Jarðarber eru ræktuð í góðurhúsum hér á landi og koma á markað í apríl/maí og eru fáanleg fram í október.

Þau eru rómuð fyrir bragðgæði og ferskleika, enda stutt á markaðinn frá ræktunarstað.

Oft er sagt að jarðarber séu eru tákn ástar og rómantíkur. Þau eru oft borin fram súkkulaðihjúpuð með kampavíni þegar við á.

Jarðarber eru mjög rík af C-vítamíni. Í 100 gr. af ferskum jarðarberjum eru aðeins 45 hitaeiningar. Margir telja að jarðarber hafi góð áhrif á gigt.

Þegar velja á jarðarber er mikilvægt að þau séu stinn, þur og vel rauð. Best er að fjarlægja ekki krónublöð og stilk fyrr en rétt áður en berin eru skoluð og þeirra er neytt. Ef krónublöð og stilkur eru fjarlægð áður en berin eru skoluð sjúga þau í sig vatn og linast.

Þegar frysta á jarðarber er best að skola þau undir rennandi köldu vatni með krónublöðunum á og síðan frysta í bökkum. Þegar berin eru gegnfrosin má pakka þeim í aðrar umbúðir og frysta þannig.

HINDBER

Hindber eru af rósaætt og hafa verið þekkt frá ómunatíð. Talið er að þau séu upprunnin í Austur- Asíu en hafi borist þaðan með þjóðflokkum yfir Beringssund til Ameríku. Lesa má um hindber í grískri goðafræði og þar kemur fram að berin voru eitt sinn hvít. Gríski guðinn Seifur sendi eina af þjónustustúlkum sínum til að ná í ber en hún stakk sig á þyrni og blóð draup úr fingri hennar á hvítu berin, þau urðu rauð af blóðinu og hafa verið það allar götur síðan. Gamlar heimildir herma að mikið hafi verið ræktað af hindberjum á Krít. Á miðöldum voru hindber notuð til lækninga, bæði berin og laufin og eru enn.

Evrópumenn fluttu hindberjarunna með sér til Ameríku en þar voru fyrir svört hindber. Árið 1771 var hafist handa við að rækta hindber í stórum stíl í Virginíu í Bandaríkjunum. Nú eru þekkt yfir 40 kvæmi af hindberjum, rauðum, svörtum og fjólubláum.

Hindber hafa verið ræktuð á norðlægum slóðum lengi. Norðmenn eru brautryðjendur í ræktun hindberja og jarðarberja á norðurslóðum. Þeir hafa öldum saman nýtt sér villt ber en smám saman hófu þeir útiræktun á harðgerðum yrkjum. Hindberja- og jarðarberjaræktun hefur aukist verulega undanfarin ár með nýrri ræktunartækni. Mest hefur verið ræktað í sunnanverðum Noregi og þar hefur mjög góður árangur náðst.

Hindber eru jafn holl og þau eru falleg. Berin eru rík af C- vítamíni og andoxunarefnum. Í þeim er einnig dálítið af K-vítamíni auk þess eru þau mjög trefjarík.

Hindber eru best fersk t.d. með rjóma eða ís. Þá eru þau góð í salatið, í sósur, sultu, saft og í þeyting. Einnig eru þau góð í bökur.

Hindber geymast í allt að 8 daga í kæli en eru þó farin að "leka" eftir 5 - 6 daga. Kjörhiti er 4 - 8 °C. Auðvelt er að lausfrysta hindberin og þau geymast vel í frysti. Berin eru ýmist fryst þurr eða í sykurlegi; þíðið þau hægt eftir frystingu. Mjög gott er að setja fryst hindber í þeyting.

Norðmenn eru brautryðjendur í ræktun hindberja og jarðarberja á norðurslóðum.

Minnkum kolefnis-sporin

– veljum íslenskt grænmeti

Með því að velja íslenskt grænmeti geta landsmenn lagt hönd á plóg við að minnka losun gróðurhúsalofttegunda og draga þar með úr hlýnun jarðar.

Hlýnun jarðar er talið vera eitt mesta vandamál sem mannkyn stendur frammi fyrir. Losun gróðurhúsalofttegunda af mannavöldum hefur þar mest áhrif. Það er augljóst að grípa þarf til aðgerða og alþjóðastofnanir hafa þegar skilgreint vandamálið. Við undirritun Kyoto viðaukans við rammasamning Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar árið 1997 skuldbundu iðnvæddar þjóðir heims sig til þess að draga saman losun sína á gróðurhúsalofttegundum á tímabilinu 2008-2012 um 5,2% miðað við losun þeirra árið 1990.

Bandaríska umhverfisstofnunin hefur sent frá sér upplýsingar um hnattræna losun gróðurhúsalofttegunda. Þar kemur fram að rúmlega fjórðung heildarlosunar megi rekja til orkuframleiðslu, þar á eftir koma landbúnaðar, samgöngur, iðnaður og skógarhögg. Þá kemur fram hjá stofnuninni að koltvísýringur, sem er þekktasta gróðurhúsalofttegundin, nemi þremur fjórðu hlutum losunar gróðurhúsalofttegunda. Losunin er mæld í koltvísýringsígildum og einn slíkur mælikvarði er kolefnisspor. Þau eru talin í koltvísýringsígildum og eru því einfaldur og skýr mælikvarði um það hversu mikil gróðurhúsaáhrif felast í ákveðinni afurð, framleiðsluferli eða framleiðslustað. Með því að nota viðmiðið kolefnisspor má mæla og bera saman losun gróðurhúsalofttegunda sem tengjast mismunandi framleiðslu.

Garðyrkja er skýrt dæmi um atvinnugrein sem getur minnkað kolefnisspor Íslands töluvert, ef valið er íslensk grænmeti frekar en innflutt. Forskot íslenskrar garðyrkju er mest þegar litið er til innflutnings með flugi. Kolefnisspor íslenskra tómata er aðeins 55 % af kolefnisspori þeirra innfluttu. Íslenska gúrkan skilur eftir sig 44 % af kolefnisspori innfluttrar gúrku og íslensku salötin 26% af þeim innfluttu. Flutningur vegur þungt þegar metið er kolefnisspor innflutts grænmetis, enda oft flogið með það heimsálfa á milli.

Innflutningur til Íslands er mikill og vegna legu landsins er óhjákvæmilegt að innflutningurinn skilji eftir sig stórt kolefnisspor. Það segir sig því sjálft að með því að landsmenn eru sjálfum sér nógir t.d. í framleiðslu á matvælum er hægt að minnka kolefnissporið umtalvert.

Heimild: Verkfræðistofa Jóhanns Indriðasonar ehf (2015). Kolefnisspor Garðyrkjunnar.

Faglegur metnaður dregur okkur áfram

-segir Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari

Það er skemmtilegt að vinna með gúrku og móta hana á ýmsa vegu, svo er hún líka full af vítamínum og andoxunarefnum", segir Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari og liðsmaður í kokkalandsliðinu. Hún á heiðurinn af uppskriftunum hér á opnunni.

Ylfa segist snemma hafa fengið áhuga á matreiðslu og hafi bakað töluvert þegar hún var krakki. „Ég er alin upp við góðan mat og þegar ég sýndi bakstri áhuga fékk ég hvatningu, raunar hef ég alltaf fengið hvatningu frá mínum nánustu, sama hvað ég hef tekið mér fyrir hendur", segir Ylfa.

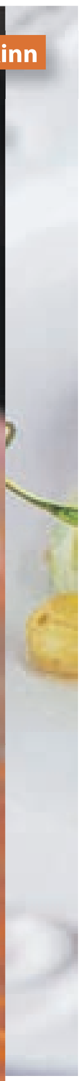
Eftir stúdentspróf, sem Ylfa tók á þremur árum, fór hún að vinna á hótelbarnum á Hótel Centrum. „Yfirmaður minn komst að því að ég hafði áhuga á að læra matreiðslu og hvatti mig til þess að láta drauminn rætast og fara í nám. Það gerði ég og var í starfsnámi á Fiskmarkaðinum, sem þá hafði nýlega opnað. Þar kláraði ég starfsnámið og útskrifaðist árið 2010", segir Ylfa.

Eftir útskrif hélt Ylfa til Belgíu og vann þar við fagið. Hún segir að það hafi verið mikil og góð reynsla. Þegar hún kom heim tók við vinna á Grillmarkaðinum. Fyrir tveimur árum stofnaði Ylfa, ásamt Ástu Guðrúnu Óskarsdóttur, nýjan veitingastað, KOPAR, sem er við gömlu höfnina í miðbæ Reykjavíkur.

„Mér finnst að það sé nauðsynlegt að kynna iðgreinar betur í grunnskólanum. Það er ekki nóg að krakkarnir fái aðeins nasasjón af því út á hvað allar þessar iðngreinar ganga. Það er mikill skortur á iðnmenntuðum fólki og afkoman í iðngreinum getur verið mjög góð", segir Ylfa.

Það hefur vakið athygli að aðeins tvær konur eru í kokkalandsliðinu. „Það er gríðarlega mikil vinna að vera í liðinu, æfingar eru langar og faglegar kröfur eru miklar, en það er áhugi og faglegur metnaður sem dregur okkur áfram", segir Ylfa.

Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari á heiðurinn af uppskriftunum á opnunni.



Gúrkuveisla 2015

Yfirpúkinn

Hollir og svalandi gúrkuíspinnar með sítrónu, hunangi og vanillu

5dl gúrku djús (ca 2-3 djúsaðar gúrkur)
2,5 dl ferskur sítrónusafi
1,5 dl hunang
½ tsk vanillu dropar

Aðferð:

Öllu blandað saman. Ef hunangið er kristallað má bræða það upp, annað hvort í potti eða örbylgjuofni. Þá er auðveldara að blanda því við restina af safanum.
Ekki hita gúrkusafann því þá tapast bæði bragð og vítamín.
Setja í íspinnaform og frysta.
Njótið
Tillaga: Til að gera pinnann grænni og vænni er mjög sniðugt að djúsa t.d. 50-100 g spínat og blanda útí.

Algjör gúrka

Grilluð gúrka með humarsalati og kotasælu

1 gúrka
100g humar
3 msk kotasæla
2 msk majónes
1-2 msk saxaðar kryddjurtir t.d. kóriander eða graslaukur
Hnífsoddur salt og smá pipar
Sítrónuraspur af einni sítrónu

Aðferð:

Gúrkan er skorin langsum og kjarninn hreinsaður út. Best er að nota skeið við það.
Humar er skorinn smátt og settur í skál ásamt kotasælu, majonesi, salti og pipar, kryddjurtum og sítrónuraspi.
Salati er raðað í miðja gúrkuna þar sem kjarninn var áður og gúrkan síðan sett á grillið eða grilluð inní ofni.

Gúrkuloni

Kjúklingur, rjómaostur, ananas og klettasalat vafið inní gúrkuborða

300g kjúklingur, td. úrb.læri
50g rjómaostur
Ananas – bestur ferskur en dósa ananas virkar fínt líka
1 gúrka
100g klettasalat
Salt og pipar

Aðferð:

Gúrkan skorin í borða. Best að skera gúrkuna í tvennt, leggja einn bitann á brettið og hnífinn upp við og skera þunnan borða líkt og þú værir að flaka gúrkuna. Þetta er þolinmæðisvinna.
Kjúklingur skorin í lengjur og eldaður í ofni eða pönnu með smjöri, salti og pipar á 150°c í ca 15-20 mín eftir hvað bitarnir eru stórir.
Ananas skorin í lengjur og síðan er gúrkuborðin smurður með rjómaosti, og ananas, kjúkling og kletta salati raðað á.
Rúllað upp eins og fajitas vefju.

Stökkar og súrar

Djúpsteiktar súrar gúrkur með gráðostasósu

Stö

Gúrku spagettini raw

1 krukka sýrðar íslenskar gúrkur eða gúrka sem búið er að leggja í pækil. 321 hlutföll edik,vatn,sykur.
2dl brauðraspur
1 egg
½ dl mjólk
1dl hveiti
5d djúpsteikingarolía

Gráðostasósa
1dl gráðostur
1 dl majones
1 dl sýrður rjómi
1 hvítlaukur
Salt og pipar
Safi úr 1 sítrónu

Aðferð:
Hveiti sett í skál, egg og mjólk slegið saman í aðra skál og brauðraspur settur í 3ju skálina.
Pikluðu gúrkurnar eru skornar í sneiðar og þær lagðar í hveitið, síðan eggjablöndu og loks brauðrasp.
Olían hituð í þykkpotna potti eða pönnu og þegar hún hefur náð ca 160-180°c gráðum þá eru gúrkurnar settar útí og steiktar þar til gullinbrúnar.
Veiddar uppúr pottinum og lagðar á pappír eða viskustykki og olíunni leyft að leka úr.
Majones, sýrður rjómi og gráðostur er sett í skál og ostur mulin gróflega með gaffli. Hvítlaukur raspaður útí og smakkað til með salti, sítrónu og pipar.

...kkar og súrar

Gúrku spagettini raw
Gúrkuspagetti með kasjúsósu, tómötum og vínberjum
1 gúrka skorin í spagettivél
2 dl kasjú hnetur
1 búnt rauð vínber
5 sólþurrkaðir tómatar
Salt og pipar
2msk ólívuolía
Basil ef vill

Aðferð:
1,5dl af kasjú hnetum eru lagðar í bleyti í 2 klst.
Eftir tvo tíma eru hneturnar settar í blender með smá af vatninu sem þær lágu í og ólivuolíunni og ca ¼ tsk salt. Maukað þar til silkimjúkt.
Vínber skorin í helming og restin af kasjúhnetum saxaðar gróflega.
Gúrkuspagettíinu er velt uppúr kasjú mauki og lagt á disk, þurrkuðu tómatarnir lagðir ofan á ásamt vínberjum og söxuðum kasjú.
Skreytt með basil laufum.

#freethecucumber
Graflax snitta á gúrkubeði með sýrðum rjóma og rúgbrauði

2 rúgbrauðssneiðar
100g graflax
1d sýrður rjómi
½ tsk saxað dill (ef vill)
Salt og pipar
½ gúrka
1msk ólívuolía
10g bleikju eða laxahrogn til skreytinga

Aðferð:
Rúgbrauð skorið í hæfilega sneiðar og stungið út, t.d. með skot glasi eða öðru ca 3-4cm í þvermál.
Graflax skorinn til og settur ofan á rúgbrauðið. Getur verið í sneiðum, kubbum eða bara hverju sem hentar.
Sýrði rjóminn settur í skál með dilli og salti og pipar. Hrært saman.
Gúrka skorin langsum og kjarnhreinsuð. Skorin þunnt á ská og velt uppúr góðri ólívuolíu.
Sýrði rjóminn settur yfir laxinn og hrogn sett í miðjuna.
Gúrkusalatið lagt á disk og rúgbrauðssnitturnar settar ofaná:)!

Gleikjó
Öðruvísi sleikjó fyrir sykurlausa sumargleði
1 gúrka
Allskonar ávextir eftir smekk hvers og eins. Ég notaði ananas, mangó, grænt epli, kantilópu og blóðappelsínu.
Tannstönglar.
Líka sniðugt að nota vatnsmelónu, appelsínu, peru og banana.

Aðferð:
Gúrka skorin í ca 1cm þykkar sneiðar. Ef þú átt hringjasett þá er mjög gott að nota það, ef ekki þá er líka hægt að nota mjóa partinn af trekt.
Fyrst er gúrkan skræluð, ef vill, líka gaman að hafa skrælið á.
Ávextir sem á að nota eru skornir í ca 1 ½ cm þykkar sneiðar.
Kjarninn er stunginn út úr gúrkunni. Nota sama útstungu hring til að stinga út hringi af ávöxtunum.
Ávaxtahringjunum er því næst þrýst inní gúrkuna og tannstöngull notaður til að festa sleikjóinn saman.
Mjög sniðugt er að skera afskurðina af öllum ávöxtunum í ávaxtasalat!
Svo er bara að passa að borða ekki allt í einu.

Sólargúrkan
Gómsætur sumardrykkur með gúrku og grænu epli
2 gúrkur
1 knippi græn vínber
2 lime
1 grænt epli
100g spínat

Aðferð:
Vínber pilluð af stilkum. Epli kjarnhreinsað og skorin þannig það passi í djúsvél.
Allt sett í gegnum djúserinn. Sett í lokaðan dall og hrist vel og kröftuglega.
Falleg krukka eða glas fyllt með klökum, og grænum sumar safanum hellt yfir.
Voila njótið vel!

Sólargúrkan

KOKKA LANDS LIÐIÐ

Æfa fyrir Olympíuleika

Kokkalandsliðið hefur svo sannarlega slegið í gegn bæði hér heima og erlendis undanfarin ár. Liðið hefur hlotið margar viðurkenningar og staðið sig vel í keppni á erlendri grund. Það náði frábærum árangri á síðast Heimsmeistaramóti þar sem ísland endaði i 5.sæti.

Það er Klúbbur matreiðslumeistara sem sér um allan rekstur liðsins. Það er valið í kokkalandsliðið. Farið er yfir umsóknir og reynt að raða í liðið eftir styrkleikum hvers og eins og til að fá sem sterkasta heild. „Þetta er eins og að velja í landsliðið í fótbolta, það þýðir ekki að velja bara sterka sóknarmenn, það verður að velja bestu mennina í allar stöður", segir Þráinn Freyr Vigfússon, en hann er þjálfari kokkalandsliðsins.

Nú fara í hönd miklar æfingar fyrir Olympíuleikana, sem haldnir verða í Erfurt í Þýskalandi í október á næsta ári. Um 30 lönd mæta á leikana. Kokkalandsliðið hefur keppt nokkrum sinnum á Olympíuleikum og náð 8. og 9. sæti. Landsliðsmenn vinna í sjálfboðavinnu við að undirbúa keppnina. Liðið tekur með sér allt hráefni í keppnina og einnig nær allan búnað sem á þarf að halda. Það er því mikil vinna sem liggur að baki þátttöku í Olympíuleikum.

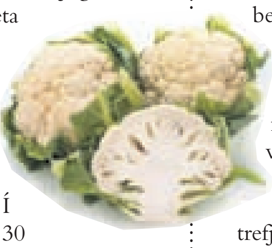
Kokkalandsliðið hefur að markmiði sínu að hafa jákvæð áhrif á matarmenningu landsins og er vettvangur fyrir efnilegustu kokka landsins til að þróast og verða enn betri.

#freethecucumber

Grænmetis dagatalið

Á grænmetisdagatalinu má auðveldlega sjá uppskerutíma og hvenær hver grænmetistegund er fáanleg. Sífellt bætist við tegundir sem grænmetisbændur bjóða uppá. Í dagatalinu eru 23 flokkar, en heildarfjöldi tegunda sem boðið er uppá er um sextíu.

Blómkál er eins og annað kál mjög trefjaríkt. Trefjar eru ómeltanlegur hluti plantna sem eru í öllu grænmeti. Trefjaneysla landsmanna hefur eins og annarra vestrænna þjóða verið langt undir ráðleggingum næringarfræðinga. Neysla á grænmeti er mjög mikilvæg til að bæta meltinguna. Í blómkáli er mikið af vítamínum og steinefnum. Það er ríkt af A, B og C vítamíni og járni. Í 100 gr. eru aðeins 30 hitaeiningar (kcal). Blómkál geymist vel ef skilyrði í geymslunni eru góð. Rakinn þarf að vera mikill og hitastig lágt 0 – 2 gráður. Blómkál ætti alls ekki að geyma nálægt öðru grænmeti eða ávöxtum sem mynda etýlen t.d. eplum, tómötum og perum.



Gulrótin er mikilvæg matjurt. Í henni er mikið af litarefninu karótín sem er í meira magni í gulrótinni en í nokkurri annarri ætri plöntu. Því stærri og litsterkari sem ræturnar eru þeim mun meira karótín er í þeim. Karótín ummyndast yfir í A-vítamín í líkamanum sem meðal annars er mikilvægt fyrir sjónina, húðina og slímhimnur líkamans. Skortur á A-vítamíni getur leitt af sér náttblindu en hún er algengari en áður var talið. Auk þess er í gulrótum lýkópen, B og C vítamín ásamt mikilvægum steinefnum eins og kalí, kalki, járni og fosfór. Best er að geyma gulrætur í kæli við 0 – 2°C og mikinn raka.

Gúrkan hefur verið ræktuð á Indlandi í þrjú þúsund ár. Hún barst frá Indlandi til Grikklands og þaðan til Ítalíu. Rómversku keisararnir höfðu þær á borðum daglega en talið er að það hafi verið Tíberíus keisari sem ríkti frá árinu 14 til 37 e. kr. sem hóf að rækta þær í gróðurhúsum yfir veturinn. Rómverjar notuðu gúrku til að leggja á skordýrabit og til að leggja yfir augun til að fá frískara útlit og skerpa sjónina. Gúrkan barst með Spánverjum til Ameríku. Indíánar tóku henni vel og náðu þeir góðum árangri í ræktun hennar í Norður- og Suður Dakota. Gúrkur eru hollar og hitaeiningasnauðar, aðeins 12 hitaeiningar (kcal) í 100 g. Vökvainnihald þeirra er hátt, um 96 prósent. Í gúrkum er A,B og C vítamín auk þess er í þeim kalk og járn. Besti geymsluhiti fyrir gúrkur er 12°C.

Hindber hafa verið ræktuð á norðlægum slóðum lengi. Norðmenn eru brautryðjendur í ræktun hindberja og jarðarberja á norðurslóðum. Þeir hafa öldum saman nýtt sér villt ber en smám saman hófu þeir útiræktun á harðgerðum yrkjum. Hindber eru eins holl eins og þau eru falleg. Berin eru rík af C-vítamíni og andoxunarefnum. Í þeim er einnig dálítið af K-vítamíni. Þau eru mjög trefjarík. Hindber geymast í allt að 8 daga í kæli.

Hnúðkál hefur verið á borðum Indverja í margar aldir. Íbúar í norðurhéruðum landsins t.d. í Kashmír hafa miklar mætur á því. Í Kashmír er hnúðkál jafn algengur matur og kartöflur eru á Íslandi. Hnúðkál er ríkt af A og C vítamínum og steinefnum og er trefjaríkt. Í 100 gr. eru aðeins 46 hitaeiningar (kcal). Best er að geyma hnúðkál í kæli á svipaðan hátt og rófur og gulrætur.

Hvítkál hefur verið þekkt við suðaustanvert Miðjarðarhaf í um 5 þúsund ár. Það var ræktað á dögum Forn-Egypta mörg þúsund árum fyrir Kristburð, bæði til matar og ekki síður vegna lækningamáttar. Ræktun hvítkáls verður ekki almenn hér á landi fyrr en um miðja síðustu öld. Það er trefjaríkt og mikilvæg og ódýr uppspretta A og C vítamína auk þess er í kálinu fólasín, kalk og kalíum. Eins og hjá öðrum káltegundum eru það ystu blöðin sem eru næringarríkust og því grænni sem þau eru þeim mun meira er í þeim af vítamínum og járni. Hvítkál geymist vel í kæli og gallalaus höfuð af snemmsprottnu káli ættu að geta geymst í nokkrar vikur í kæli við 0 – 5°. Seinsprottið kál geymist enn lengur eða allt í 5 mánuði ef hitinn er rétt yfir frostmarki og rakinn mikill.

Jarðarber hafa verið ræktuð frá ómunatíð. Þau voru í miklu uppáhaldi hjá rómverskum keisurum og þegar Spánverjar komu til Ameríku kynntust þeir jarðarberjarækt indíána. Þau eru mjög rík af C-vítamíni. Í 100 gr. af ferskum jarðarberjum eru aðeins 45 hitaeiningar. Margir telja að jarðarber hafi góð áhrif á gigt. Þegar velja á jarðarber er mikilvægt að þau séu stinn, þurr og vel rauð. Best er að fjarlægja ekki krónublöð og stilk fyrr en rétt áður en berin eru skoluð og þeirra er neytt. Jarðarber geymast í allt að viku i kæli en svo má einnig frysta þau.

Kartaflan er upprunin í norðurhluta Suður-Ameríku og hefur verið mikilvæg matjurt á þeim slóðum í þúsundir ára. Það voru frumbyggjar í Perú, hátt í Andesfjöllum, sem hófu fyrstir að rækta kartöflur sér til matar fyrir tíu þúsund árum. Árið 1758 er talið að fyrstu kartöflurnar hafi verið ræktaðar hér á landi á Bessastöðum. Kartaflan er næringarrík, trefjarík og full af vítamínum og steinefnum. Í kartöflum eru fáar hitaeiningar, aðeins 88 (kcal) í 100 gr.

Þær eru með mikilvægustu uppsprettum B og C vítamíns í fæðunni. Þær eru ríkar af steinefnum, sérstaklega kalíum en einnig fosfór, joði og járni.

Kartöflur á að geyma við 4-6° C og mikinn raka en við slík skilyrði geymast þær í allt að 6 mánuði án þess að dragi úr gæðum.

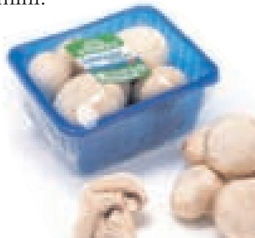
Sellerí hefur verið ræktað í mörg hundruð ár á Ítalíu. Sellerí er mjög gott að hafa með ýmsum tegundum af ostum. Þá er það alveg ómissandi í hrásalatið svo ekki sé minnst á waldorfsalatið með hátíðamatnum. Sellerí er auðugt af vítamínum og steinefnum. Í því eru A, B,C og E vítamín, fólasín, kalk, kalíum og járn. Það er mjög hitaeiningasnautt, aðeins eru 20 hitaeiningar (kcal) í 100 g. Sellerí geymist í allt að 2 vikur í kæli, 0 – 2 °C. Þar þarf að búa þannig um selleríið að það tapi ekki raka t.d. setja það í plastpoka eða nota plastfilmu.

Rófan er upprunnin á norðurslóðum og líklega hefur hún einnig vaxið villt í Rússlandi. Fyrstu prentuðu heimildir um rófu eru frá Sviss. Árið 1620 segir svissneskur bóndi frá rófnarækt og tekur fram að rófan sé upprunnin í Svíþjóð og þar vaxi hún villt. Rófan er stundum nefnd „appelsína norðursins“ vegna þess hversu rík hún er af C vítamíni. Auk þess er í henni mikið af A vítamíni í formi karótíns. Hún er trefjarík og hitaeiningasnauð, aðeins 49 (kcal) í 100 gr. Hún er seðjandi og því upplögð sem millibiti. Rófur á að geyma í kæli við sem næst 0 gráður og í sem mestum raka.

Spergilkál er oft nefnt ofurkálið meðal grænmetistegunda vegna þess hversu hollt það er. Rómverjar hafi ræktað og neytt spergilkáls frá því á 1. öld fyrir Krist. Á tímum rómversku keisaranna var það vel metið og bændur nefndu það hina grænu fingur Júpíters. Spergilkál er ríkt af vítamínum og steinefnum. Eins og í blómkáli er stór hluti næringargildsins fólginn í stilknum og blöðunum. Spergilkál er trefjaríkt og járnríkt. Það er auðugt af A, B og C vítamíni. Í 100 gr. eru aðeins 42 (kcal) hitaeiningar. Spergilkál geymist vel í grænmetisskúffunni í ísskápnum. Upplagt er að frysta soðið spergilkál.

Grænkál er eitt næringarríkasta grænmeti sem fyrirfinnst. Egyptar höfðu mikið dálæti á grænkáli og ræktuðu það sér til matar og til lækninga. Kálið barst til Norður-Evrópu með Rómverjum. Rússneskir innflytjendur hófu ræktun á því í Kanada og þaðan barst það til Bandaríkjanna. Í Norður-Evrópu og á Norðurlöndum hefur grænkálið verið mjög mikilvægur C vítamín gjafi. Fyrir meira en hundrað árum var grænkálið jafn algengt í matjurtargörðum bænda á Íslandi og kartöflur og rófur. Í því er mikið af A, B, C og E vítamínum, en einnig fólasín, kalk og mikið magn andoxunarefna. Í 100 gr. eru 56 hitaeiningar (kcal). Best er að geyma grænkál í kæli en gætið þess að raki sé á kálinu.

Sveppategundir skipta þúsundum og er þær að finna um allan heim. Flestar eru þær til gagns fyrir menn og náttúru. Í sveppum eru mörg næringarefni, en mjög fáar hitaeiningar, 30 kcal í 100 grömmum. Sveppir eru próteinríkari en flest annað grænmeti. Þeir eru einnig ríkir af B vítamíni, járni, kalki, kalí, seleni og trefjum. Þá er einnig A og C vítamín í sveppum að ógleymdu D vítamíni. Best er að geyma þá í myrkri og um það bil tveggja gráðu hita og við mikinn raka.



Paprika er dregið af latneska orðinu piper og gríska orðinu piperi, sem þýðir pipar. Til eru margar gerðir af papriku sem eru ólíkar að stærð, lögun og lit en einnig er talsverður munur á bragðinu. Plantan myndar fyrst græn aldin sem síðan verða rauð, gul, appelsínugul, hvít eða dökkfjólublá þegar þau eru fullþroskuð. Sérstök sæt paprika er ræktuð hér á landi og er mjög vinsæl. Hún er í laginu eins og litla kryddpaprikan (chilli), en miklu stærri. Paprika er mjög rík af C vítamíni. Í rauðum aldinum er þrisvar sinnum meira C vítamín en í appelsínum og í grænum aldinum tvöfalt meira. Í papriku er einnig mikið af A vítamíni, B vítamíni, steinefnum og trefjum. Grænar og gular paprikur eru mjög ríkar af beta-karótíni sem umbreytist í A-vítamín í líkamanum. Geymsluþol papriku er nokkuð mismunandi, þó geymast græn óþroskuð aldin best. Þær geymast best við 8 – 12 °C.

Rauðkál er náskylt hvítkáli og var þekkt í Noregi á víkingatímanum. Rauðkál er afbrigði af höfuðkáli og getur verið jafn breytilegt í lögun og hvítkál. Í öllum tegundum af höfuðkáli er rautt litarefni í einhverjum mæli en óvenju mikið af því gefur kálinu dökkrauðan

eða fjólubláan lit. Rauðkál er hitaeiningasnautt, aðeins 27 heitaeiningar (kcal) í 100 gr. Það er mjög góð uppspretta C-vítamíns. Auk þess er í því járn. Rauðkál geymist vel í kæli við 0 – 5 ° C.

Kínakál er ættað frá Kína eins og nafnið gefur til kynna. Kínakál hefur verið ræktað í um 6.000 ár, en frá þeim tíma hafa fundist fræ af kínakáli. Elstu rituðu heimildir um kínakál í Evrópu eru frá 1751, en talið er að það hafi borist mun fyrr með trúboðum sem komu frá Austurlöndum. Kínakál er næringarríkt og ódýr uppspretta fyrir A og C vítamín ásamt steinefnum. Kínakál geymist fremur vel við 0-2°C.

Steinselja er algengasta kryddjurtin í Evrópu. Af henni eru til tvö afbrigði, með hrokkin blöð og með slétt blöð. Hrokknu blöðin eru oft notuð til skrauts t.d. á smurbrauðsneiðar, en sléttu blöðin eru þykk og bragðmikil. Steinseljan er mjög holl og C vítamínrík. Í henni er hlutfallslega meira af C vítamíni en í appelsínu og einnig A, B og E vítamín auk kalks, járns, kalíum og selen. Hún hefur háa andoxunarvirkni. Best er að geyma hana við 0-2°C. Einnig má frysta steinseljuna.

Poka og pottasalat. Til eru margar tegundir af poka og pottasalati. Grænu salötin eru sannkallað hollustufæði. Blaðgrænu (chlorophyll) er að finna í öllum grænum plöntum og er mikilvægasti þátturinn í ljóstillífun plantna. Í ljóstillífun framleiða plöntur súrefni og sykur úr koltvísýringi og vatni. Í blaðgrænu er mikið af vítamínum t.d. A, C, E og K vítamín, en einnig er beta karótín í blaðgrænunni og töluvert af steinefnum t.d. magnesíum, járn og kalsíum. Poka- og pottasalat geymist best í kæli.

Kryddjurtir hafa margar þann eiginleika að ilma dásamlega og bragðast einstaklega vel. Kryddjurtir voru notaðar til lækninga fyrr á öldum bæði í Kína og á Indlandi. Þaðan barst þekkingin um nýtingu þeirra til Grikklands og til Rómarveldis. Enn eru kryddjurtir nýttar til að bæta heilsu og listakokkar nýta þær í matreiðslu. Úrval af íslenskum kryddjurtum er nú fáanlegt. Þær eru ríkar af vítamínum og steinefnum. Best er að geyma kryddjurtir við stofuhita.

Tómatplantan er upprunnin í Mið-Ameríu og Perú en barst fyrst til Evrópu á tímum landafundanna miklu. Nafnið er komið frá Aztekum þar sem tómaturinn heitir tumatl. Upphaflega voru aldin tómatplöntunnar mun minni en þau eru nú eða á stærð við kirsuber, en þaðan er einmitt komið nafnið á litlu kirsuberjatómatana. Það var fyrst í byrjun 19. aldar sem ræktun á tómat sem matjurt hófst að marki en nú er tómatur eitt algengasta aldinmetið sem við leggjum okkur til munns. Í tómötum er A- og C-vítamín, en auk þess eru þeir ríkir af steinefnum og ávaxtasýru. Í þeim eru fáar hitaeiningar. Í 100 g. eru aðeins 23 hitaeiningar. Lycopene sem er karótínefni gefur tómötum rauða litinn. Það er flokkað með plöntuefnum (phytonutrient) og liggur hollustugildi þess í því hversu öflugt andoxunarefni það er. Tómatar eru ákaflega viðkvæmir fyrir kæliskemmdum og þá má ekki geyma í kæli, hitinn á að vera 10 – 12°C. Tómatar sem hafa orðið fyrir kæliskemmdum verða fljótt linir og bragðlitlir.

Margar tegundir af tómötum eru á markaði frá íslenskum grænmetisbændum. Þeir hafa lagt sig fram við að þjóna íslenskum neytendur sem best og hafa því undanfarin ár bryddað upp á mörgum nýjungum í ræktun. Garðyrkjubændur rækta tómatana með fullkominni tækni á umhverfisvænan hátt með grænni orku, tæru vatni og lífrænum vörnum.

Hefðbundnu tómatarnir sem allir þekkja eru einstaklega bragðgóðir og ómissandi í hvers konar matargerð. Bragðgæði allra íslenskra tómata eru m.a. tilkomin af því að þeir fá að fullþroskast á plöntunni.

Konfekttómatar eru mjög bragðgóðir, sætir og mildir. Þeir eru minni en hefðbundnir tómatar en stærri og kjötmeiri en kirsuberjatómatar. Konfekttómatar sem og aðrir tómatar eru einnig hollt og gott snakk.

Stórir Heilsutómatar. Í þeim er þrefalt meira magn af andoxunarefninu lýkópene en í hefðbundnu tómötunum.

Litlir Heilsutómatar. Í þeim er einnig þrefalt meira magn af andoxunarefninu lýkópene en í hefðbundnum tómötum. Þessir eru sérlega bragðgóðir, sætir og mildir á bragðið.

Kirsuberjatómatar eru litlir og sérlega bragðgóðir. Bragðið er sætt og afgerandi. Þeir henta mjög vel til að bragðbæta og skerpa salöt eða í nestisboxið.

Plómutómatar einkennast af góðu og kröftugu bragði. Þeir eru kjötmiklir og henta því vel í salöt, sem álegg og í hvers konar matreiðslu. Lögun plómutómata gerir þá ennfremur frábugðna öðrum tómötum í útliti.

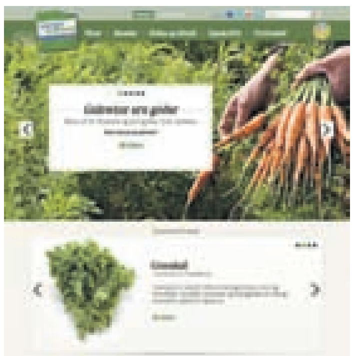
Buff tómatar eru mildir og frískandi á bragðið. Þeir eru stórir og mjög kjötmiklir. Henta mjög vel í salöt og eru frábærir á hamborgara.

Kokteiltómatar eru dökkrauðir, frekar kjötmiklir og sætir. Þeir eru heldur minni en konfekttómatar.

Kokteiltómatar eru einnig til gulir, þeir eru frekar kjötmiklir og sætir.

Piccolotómatar eru litlir, rauðir, sætir og safaríkir. Það þarf sérstakt leyfi til að rækta þessa litlu og bragðgóðu tómata og aðeins útvaldir fá það. Þau Helena og Knútur á Friðheimum geta verið stolt af því að uppfylla þau skilyrði sem sett eru fyrir ræktuninni.

Sólskinstómatar eru á stærð við kokteiltómata. Þeir eru dökkrauðir, sætir og safamiklir og eru upplagðir í salatið og í nestisboxið.



islenskt.is

Heimasíðan okkar, islenskt.is hefur fengið góðar móttökur. Þar er að finna mikinn fróðleik um garðyrkjubændur og býli þeirra og einnig um íslenskt grænmeti. Við leggjum metnað okkar í að hafa mikið úrval af uppskriftum á síðunni og stöðugt bætast við uppskriftir eftir listakokka. Góðar myndir eru af öllum réttunum til að auðvelda eldamennskuna. Þá er einnig að finna á heimsíðunni úrval af greinum um lífsstíl og heilsu. Síðuna er hægt að skoða í tölvu, spjaldtölvu og farsíma.

Meira en 28 þúsund manns hafa gerst vinir okkar á islenskt.is á facebook. Það er mikið ánægjuefni að vera í góðu sambandi við viðskiptavini okkar og stuðningsmenn. Á síðunni má einnig finna úrval af uppskriftum og efni um heilsu og lífsstíl. Sjón er sögu ríkari.

Kartöflusalat

með sýrðum gúrkum

600 gr kartöflur soðnar , kældar niður og skornar í bita
1 stk selleristöng smátt söxuð
50 gr saxaðar ólíur
100 gr saxað sýrðar agúrkur
Handfylli af smátt saxaðri steinselju
1 msk capers
½ stk rauð paprika smátt söxuð
Sósan saman stendur af 1 dós sýrðum
1 msk sætt sinnep
2 tsk limesafi
1-2 tsk salt
½ tsk pipar

Hræra öllu hráefninu vel saman og blanda saman við kartöflurnar, láta standa í 1 klst áður en það er borið fram og borðað. Flott að skreyta salatið með sneiddum radísum. Gott með grillmat.

HELGA MOGENSEN

C - vítamín þruma

holl og góð

2 paprikur (rauðar, gular eða appelsínugular)
1 handfylli kirsubjerjatómatar
½ gúrka
safi úr ½ sítrónu
0,3 lítrar kalt vatn

Allt sett í blandara og blandað vel

MARGRÉT LEIFSDÓTTIR

GUFUHLÍÐ

Helgi Jakobsson og Hildur Ósk Sigurðardóttir, garðyrkjubændur í Gufuhlíð.

Tölvustýrð gúrkuræktun í Gufuhlíð í Reykholti

Sama fjölskyldan hefur rekið stöðina frá árinu 1965 …

Það hefur orðið grundvallarbreyting í ræktun í gróðurhúsum undanfarin ár. Garðyrkjubændur hafa tekið tæknina í sína þjónustu. Hér hjá okkur í Gufuhlíð er öllu stýrt með tölvu, hita, raka, lýsingu og vökvun“, segir Helgi Jakobsson garðyrkjubóndi í Gufuhlíð í Reykholti.

Garðyrkjustöðin Gufuhlíð var stofnuð árið 1943. Staðurinn þótti mjög heppilegur til ylræktar því fyrir ofan byggðina er hver og þaðan fæst sjálfrennandi heitt vatn. Nú er það hitaveita Bláskógabyggðar sem miðlar vatninu til notenda.

Sama fjölskyldan hefur rekið stöðina frá árinu 1965 þegar foreldrar Helga keyptu hana og hófu ræktun á tómötum og gúrkum. Nú eru eingöngu ræktaðar gúrkur í Gufuhlíð.

Helgi og kona hans Hildur Ósk Sigurðardóttir tóku við rekstrinum árið 1997. Þá var stöðin byggð upp og gróðurhúsin endurnýjuð og stækkuð. Nú þekja þau um 3800 fermetra. Einnig var raflýsingu komið upp í gróðurhúsiunum og því er uppskorið allt árið. Gróðurhúsin eru mjög fullkomin og ræktuninni stýrt með tölvum.

„Við garðyrkjubændur nýtum okkur erlenda ráðgjafa óspart til að bæta uppskeruna“, segir Helgi Jakobsson garðyrkjubóndi og bætir við að hann hafi einnig notið ráðgjafar íslenskra sérfræðinga, sem hafa lagt margt gott til garðyrkjunnar í gengum árin.

Ræktunin í Gufuhlíð er vistvæn, gúrkurnar eru ræktaðar í vikri og lífrænum vörnum beitt og hefur gengið vel að ráða við meindýr með því móti.

Í Gufuhlíð eru framleidd um 600 tonn af gúrkum á ári. Þær eru tíndar sjö daga vikunnar, þeim pakkað á staðnum og fara sendingar fjórum sinnum í viku frá garðyrkjustöðinni til neytenda.

Kryddplöntur frá Ártanga

Ártangaplöntur eru í pottum svo þær séu sem ferskastar þegar þú ferð með þær heim. Á meðan þær eru í pottinum fer best um þær við stofuhita. Ef þú klippir þær niður um leið og þú kemur heim geymast þær í kæli, en ekki basilikan, hún þolir aldrei undir 10° þá verður hún fljótt svört og ljót.

Ártangakryddplöntur eru ungar og því geturðu nýtt alla plöntuna og þarft í fæstum tilvikum að taka stilkinn frá. Gott er að nota hana sem fyrst.Við framhaldsræktun er nauðsynlegt að potta henni upp og gefa henni næringu og mikið ljós til að viðhalda bragðgæðum.

Ef svo óheppilega vill til að plantan þorni, ekki henda henni. Klipptu hana af rótinni og leggðu á pappír og þurrkaðu hana alveg. Hún er bara orðin að þurrkaðri kryddjurt og bragðið er það sama. Sagt er að maður geti aldrei notað of mikið af kryddjurtum, bara of lítið. Ef þú setur bara smá er það bara liturinn sem breytist ekki bragðið.

REYNAST VEL GEGN AUGNÞURRKI

ICECARE KYNNIR *Blue Berry-töflurnar eru ríkar af litarefninu lúteini og A-vítamíni. Góður kostur til að viðhalda góðri augnheilsu.*

Blue Berry inniheldur mikið magn af lúteini, náttúrulega litarefninu sem stuðlar að virkni gula blettsins í auganu sem gerir okkur kleift að sjá skýrt. „Ég hef notað Blue Berry-töflurnar frá New Nordic undanfarna þrjá mánuði og finn mikinn mun á augunum,“ segir Anna Daníelsdóttir. „Áður fyrr var ég mjög oft þurr í augunum og einnig rauðeygð, þar sem þurrkurinn olli því að ég varð viðkvæmari í augunum. Mér finnst líka að sjónin hafi lagast og mér líður mun betur í augum eftir að ég byrjaði að taka Blue Berry-töflurnar.“

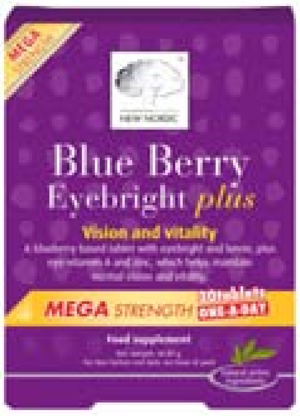
GÓÐUR KOSTUR

Flestir byrja að taka Blue Berry þegar þeir finna að sjónin er að breytast en það er ekkert sem mælir á móti því að byrja fyrr til að fyrirbyggja breytingar. Sænsku Blue Berry-töflurnar koma ekki í staðinn fyrir heilsusamlegt og fjölbreytt fæði en þær eru góður kostur til að viðhalda augnheilsu, ríkar af lúteini og A-vítamíni. A-vítamín hjálpar til við að viðhalda eðlilegri sjón. Gott er að taka tvær töflur daglega með morgunmatnum.

BLUE BERRY KOM VERULEGA Á ÓVART

Bente hefur gaman af því að lesa í frístundum sínum. Hún les einnig mikið vinnu sinnar vegna en hún starfar við gerð hljóðbóka. „Fyrir um ári fór ég að taka eftir breytingum á sjóninni þegar ég var að lesa. Þar sem ég les bæði mér til yndis og í starfi mínu olli þetta mér nokkrum vandræðum. Ég hélt ég þyrfti að fá gleraugu. Ég fann líka fyrir óöryggi þegar ég ók bíl í myrkri og var farin að halda að þetta væri aldrinum að kenna. Ég hafði heyrt margt gott af bláberjum og að herflugmenn borðuðu bláber fyrir næturflug. Þess vegna fannst mér ráð að reyna Blue Berry-töflurnar. Ég er í raun og veru ekkert hrifin af fæðubótarefnum þar sem ég borða holla og næringarríka fæðu en Blue Berry kom mér verulega á óvart. Ég er mjög ánægð með töflurnar og mæli glöð með þeim,“ segir Bente.

BENTE er ánægð með Blue Berry-töflurnar og mælir með þeim.



FINNUR MIKINN MUN Anna er ekki eins viðkvæm í augum eftir að hún fór að taka Blue Berry. MYND/STEFÁN

GÖMUL HEFÐ Í NÝJUM BÚNINGI

Vörur sem innihéldu bláber voru með fyrstu fæðubótarefnum sem fengust í sænskum apótekum. Þessi kunna ofurfæða hefur verið vinsæl um aldir. Í byrjun tíunda áratugar síðustu aldar þróaði New Nordic Blue Berry-töflurnar sem innihalda náttúrulegt lútein í samsvarandi magni og er í einu kílói af ferskum bláberjum. Sú þróun er gott dæmi um hvernig náttúrulækningar í bland við nútímatækni geta skilað miklum árangri.

BLUE BERRY-TÖFLURNAR

- **Ríkar af lúteini og A-vítamíni.**
- **Lútein getur stuðlað að betri virkni augans.**
- **A-vítamín getur viðhaldið góðri sjón.**
- **Augun verða síður þurr og viðkvæm.**
- **Viðhalda góðri augnheilsu.**
- **Bláber eru kunn ofurfæða.**

ÁRANGURINN KOM VERULEGA Á ÓVART

Sólarexem hefur plagað Hrönn lengi en eftir að hún fór að nota Perfect Tan er hún laus við það og nýtur þess að vera í sólinni.

Hrönn Ægisdóttir hefur lengi verið með sólarexem og hefur orðið sérstaklega slæm þegar hún fer í frí til sólarlanda. „Ég fæ alltaf sólarexem þegar ég fer í sól og það hefur bara aukist með árunum. Ég er einnig mjög oft þurr í húðinni vegna vanvirkni í skjaldkirtli,“ útskýrir Hrönn.

Þegar hún sá umfjöllun um Perfect Tan í blöðunum og að Perfect Tan-töflurnar frá New Nordic gætu fyrirbyggt að fólk fái sólarexem í fríinu leist henni svo vel á það að hún ákvað að prófa. „Ég sé ekki eftir því, ég fór í sólina í fyrrasumar og aftur í vetur og fann ekki fyrir neinu sólarexemi. Ég varð einnig mun betri í húðinni, fékk ekki þennan mikla þurrk í sólinni. Þvílíkur munur því ég var alltaf mjög slæm af sólarexeminu, sérstaklega á bringunni og einnig á handleggjum.

Til viðbótar varð ég svo ánægð með húðlitinn, ég fékk mun fyrr brúnan og fallegan húðlit í sólinni. Þetta kom mér verulega á óvart og ég er mjög ánægð með árangurinn því það er svo gott að vera laus við sólarexemið,“ segir Hrönn. Hún bætir við að enn annað hafi komið henni skemmtilega á óvart. „Það var að neglurnar urðu svo sterkar. Það varð svona til að auka ánægjuna enn frekar.“

MUN BETRI HÚÐ Hrönn finnur mikinn mun eftir að hún fór að taka Perfect Tan-töflurnar og nú er hún laus við sólarexem. MYND/GVA

PERFECT TAN

- **Getur komið í veg fyrir sólarexem.**
- **Húðin verður ekki eins þurr.**
- **Brúnni og fallegri húðlitur.**
- **Vara sem virkar.**

Í BETRA JAFNVÆGI OG SEFUR VEL

Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

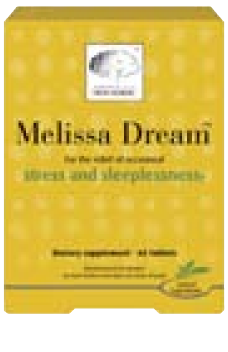
Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið föl og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

EKKERT HEFUR REYNST EINS VEL

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég starfa sem klæðskeri og hönnuður og starfinu fylgir oft mikið álag,“ segir hún og brosir.

„Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknuð um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofna aftur. Það sem er líka gott við Melissu er að nú heyrir fótapirringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn.“

Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“



EINA SEM HJÁLPAR Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA

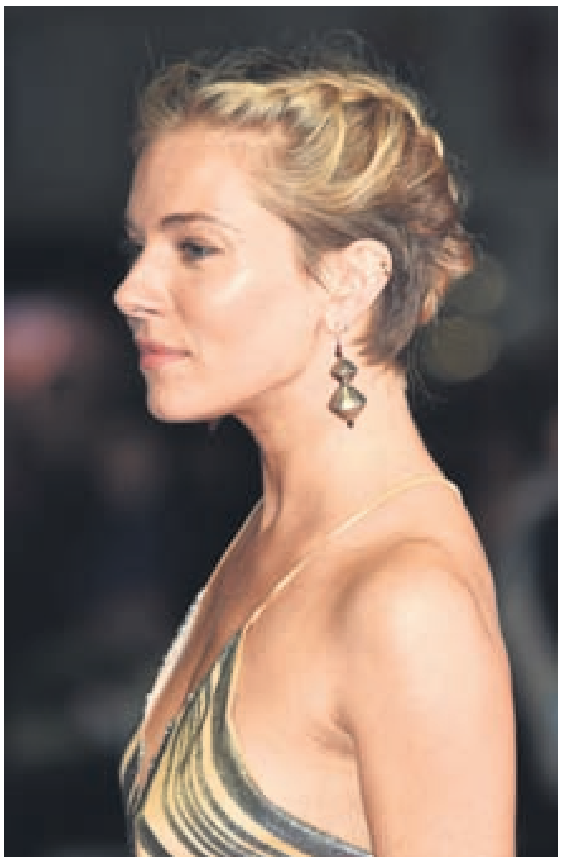
SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

- **Vísindalega samsettar náttúruvörur**
- **Aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur.**
- **Innihalda ekki sljóvgandi efni.**
- **Innihalda náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun.**
- **Innihalda B-vítamín sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi.**
- **Innihalda mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.**

IceCare
Þín heilsa

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, **www.icecare.is**


RAKAÐ Í HNAKKANN Sienna klippti sig á síðasta ári. Hér er hún á BFI-kvikmyndahátíðinni í október í fyrra.

NÝTT TREND? Sienna þótti taka sig vel út með þessa greiðslu á Cannes.

FLÉTTUR Í STUTT

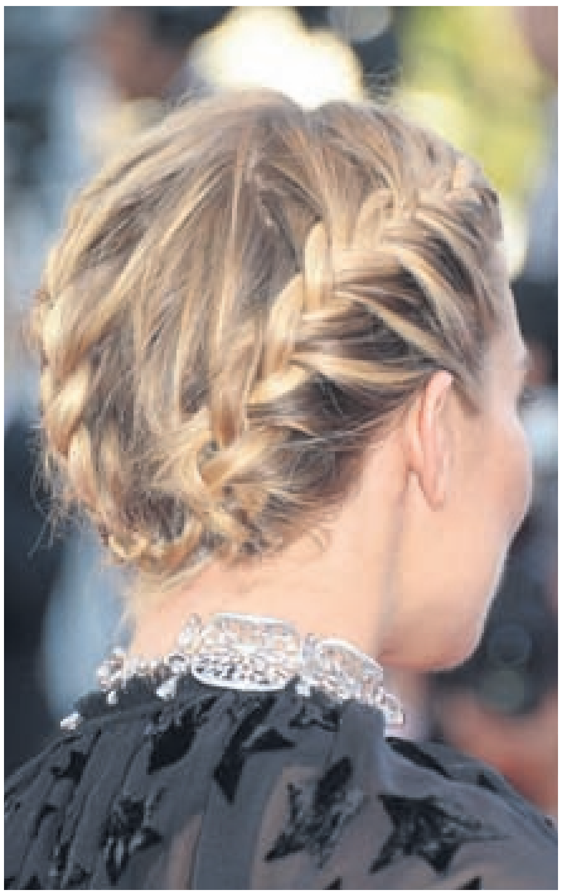
GEFUR TÓNINN? *Sienna Miller er stuttklippt eins og vinsælt er um þessar mundir. Sienna klippti sig sjálf og mælir ekki með því. Hún er þó farin að ráða betur við lubbann og er orðin lunkin við að flétta hann frá andlitinu.*

Leikkonan, fyrirsætan og fatahönnuðurinn Sienna Miller er tískufyrirmynd margra. Hún klippti sig stutt eftir að hafa leikið í myndinni American Sniper sem frumsýnd var í fyrra. Þar lék hún eiginkonu bandarísku leyniskyttunnar Chris Kyle sem leikin var af Bradley Cooper og var með dökkt millisítt hár.

Sienna klippti sig sjálf og sagði frá því í viðtölum að eftir á að hyggja hafi það verið vanhugsað. Hún klippti neðan af hárinu, topp og rakaði hnakkann. Útkoman var að hennar sögn hræðileg.

Hárið hefur síðan fengið að vaxa og er víst orðið viðráðanlegra. Hún hefur við ófá tilefni sést með það fléttað, nú síðast á Cannes-verðlaunahátíðinni í Frakklandi. Þar sást hún annars vegar með toppinn tekinn upp í tvær fléttur og hins vegar með stutta hárið fléttað í krans allan hringinn. Fyrr í vetur þegar hárið var enn styttra mætti hún með fastar fléttur á BFI-kvikmyndahátíðina í London. Nú er bara að sjá hvort þetta verði hin nýja tískubylgja.

FLÉTTAÐ Í HRING Það er erfitt að ímynda sér að hárið sé stutt. Hér er Sienna í Cannes.


AÐ AFTAN Flétturnar tvær koma saman í hnakkanum.

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

Harley Davidson Touring Electra Glide 7/2006 ek.23þús. 6 gírar. 96 hestöfl. 1650cc. Ásett verð 2.790.000.- Rnr.104461

Toyota Corolla 5/2007 ek.107þús. Sjálfskiptur. Smurbók. TILBOÐSVERÐ 1.390.000.-

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílás
Bílasala Akraness

FIAT Ducato P700 MC Louis. Árg. 2007, ek. 24 Þ Markisa, hjólagrind, dvd. sjónvarp ofl. Tilboðsverð 5.900.000. Góð kaup. Rnr.123809.

Adria classica 563 UL. Árg. 2009, útvarp, Markisa, Sólarsella ofl. tvö rúm. fallegt hús Verð 2.950.000. Rnr.110674.

Bílasalan Bílás Akranes
Smiðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas

SUZUKI

Rafmagnsfjallareiðhjólin vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð 188.900.- kr. Einnig til 28" borgarhjól.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

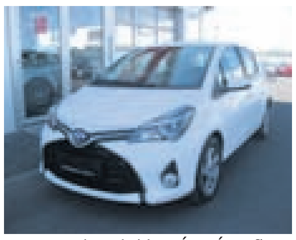
ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR JEEP CHEROKEE 4X4

Stórglæsilegir, V6 272hö og 184hö 4cyl, 9 gíra sjálfskiptir, Hlaðnir lúxus og tækni búnaði t.d. Leggur sjálfur í stæði, Adaptive cruise control omfl, Kynningarverð aðeins frá 8.490þkr, Komdu og skoðaðu, Eru í salnum, ATH Getum útvegað allar gerið af Cherokee,

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

STÓRA BÍLASALAN



Toyota Yaris Hybrid - NÝTT Árgerð 2015. Erum að fá nokkra á lager. Takmarkað upplag. Verð aðeins 3.090.000kr. Raðnúmer 156735. Sjá nánar á www.stora.is

BMW M5 Árgerð 2005. Ekinn 53þ.km. Sjálfsk. Einn með öllu. Er á staðnum. Verð 7.990.000kr. Raðnúmer 156483. Sjá nánar á www.stora.is

BMW M6 Árgerð 2006. Ekinn 22þ.km. Sjálfsk. Einn glæsilegasti bíll landsins. Er á staðnum. Verð 8.990.000kr. Raðnúmer 100527. Sjá nánar á www. stora.is.

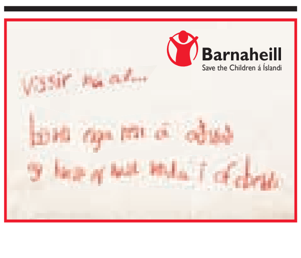
Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN

BÍLL DAGSINS !!!

NISSAN Qashqai SE. Árgerð 2012, ekinn 35 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Bíllinn er á staðnum. Verð 3.890.000. Rnr.210555.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is



ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

KIA Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 63 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.240633. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

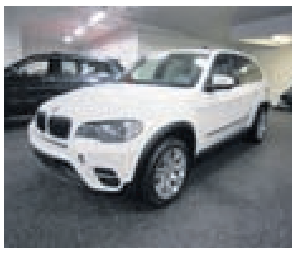
MERCEDES-BENZ ML 320 CDI 4matic. Árgerð 2007, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.240699.

TOYOTA Land cruiser 120 vx 8 manna. Árgerð 2008, ekinn 267 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161442.

SSANGYONG Kyron. Árgerð 2007, ekinn 123 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.980.000. Rnr.141414.

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

100 bílar.is
bílasala



BMW X5 3,0 D 2011 ek 82þkm - M-Sportpakki- Keyless-go - USB tengi - M-Stýri - Sportsæt - Professional hljómkerfi - Hiti í fram og aftursætum ofl. Raðnr 151769

Nissan Leaf Acenta 2015, Nýr bíll - Verksmiðjuábyrgð - Evrópubíll- 7" opnanlegur snertiskjár - 6,6 kw hleðsa - Eigum 4 stk í mismunandi litum- Verð 3790þús er á staðnum. Raðnr 151734

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

CLASSICBILAR.IS
Bílasala

M.BENZ C220 CDI Avantgarde Station. Árg 2012 (facelift), ek 155 Þ.KM, dísel, 7gira ssk. Vel útbúinn og vel með farinn! Verð 4.980þ áhvl 1.950þ Rnr.100391.

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

Classicbilar.is
Gilsbúð 3, 210 Garðabær
Sími: 517 9500
http://classicbilar.is

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

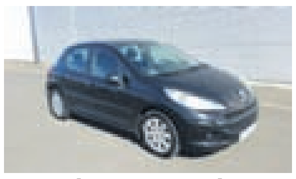
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

M.B. Sprinter árg.'10 19 manna lofthurð hægra megin að framan. Uppl. í s. 894 3765

500-999 þús.

TILBOÐSVERÐ 990ÞÚS STG

Hyundai i30 1.4 árgerð 2010. ek 154þús km. beinskiptur. 5dyra. heilsársdekk. skoðaður ,16. samlæsingar. smurbók frá upphafi. tímakeðja. ásett verð 1.390þús. Tilboðsverð aðeins 990þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696



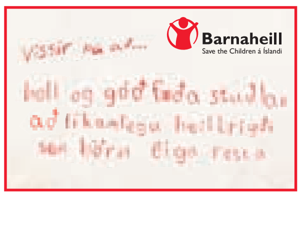
DÍSEL SPARIGRÍS !

Peugeot 207 1.4 Dísel. árg ,07. ek 134þús km. nýleg tímareim. ný sk. góð dekk. 5dyra. eyðir ca 4-5L/100km. Ásett v:1.390þús. Tilboðsverð 990þús stgr. möguleiki á vísalán eða bílaláni. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com



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

Sendibílar

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

568 5000
NS
NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

YAMAHA

XT660R
Frábært ferðahjól
Létt og þægilegt
VERÐ 1.649.000,-

Varahluta- og viðgerðaþjónusta
Sími 540 4900
yamaha.is

Reiðhjól

JS LJÓSASMIÐJAN

Reiðhjólaviðgerðir

Gerum við allar gerðir reiðhjóla. Fljót og góð þjónusta. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S: 554 0661 GSM: 897 4996 - 699 2502 velaverkjs@simnet.is velaverkjs. is - slattuvel.is

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF ELDRI ÁRGERÐ.
VERÐ NÚ FRÁ 75.000,-
TAKMARKAÐ MAGN.

EL - BIKE.IS
Bindir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

Fellihýsi

Tjaldvagnar
Fellihús
Húsbílar
Hjólhýsi

Umboðssala á risasýningarsvæði á Korputorgi

Útilegu maðurinn

til sölu

Til sölu

Til sölu 120 farþega Hvalaskoðunar bátur.
Ganghraði 26 mílur.
Gott verð.
Uppl. í s. 896 6278 Gunnar

Bátar

HEIMAVÍK 20 ÁRA.
Silunganet, flotnet, sökknet. Heimavík, Smiðjuvegur 28, rauð gata. 200 Kóp. S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR EHF. BÍLAPARTASALA
Erum að rífa flestar teg. frá asíu og evrópu árg. ,99-13. Kaupum flestar teg. bíla. Opið 8-18 virka Dalshraun 26, 220 hfj. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is

Viðgerðir

REIÐHJÓLAPJÓNUSTAN ENGINN BIÐTÍMI!
Tek við öllum gerðum af reiðhjólum, og sláttuvélum. Einnig aðrar smávéla viðgerðir. Vagnhöfða 6, S. 821 0040.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

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

KEYPT & SELT

Til sölu

STUBBAHUS.IS
Stubbahúsin f. utanhúss reykingar. 3 stærðir á vegg og standur. Pöntunars. 555 6200. stubbahus.is

PJÓNUSTA

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 517 5900

GARÐAUMSJÓN:
Öll almenn garðvinna. Ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjum. Sími 6981215

FYRIRMYNDAR GARÐSLÁTTUR
Ódýr og vandaður garðsláttur og trjáklippingar fyrir húsfélög og einstaklinga. Engi ehf 615-1605, grasblettur@gmail.com

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Jón Ingvar Garðarsson málarameistari tilboð - tímavinna s. 896 6148.

MÁLNINGI
Alhliða málningarþjónusta. Fagmennska og vönduð vinnubrögð. Sími 659-2959 ingimalari@maxco.is

Spádómar

ÖRLAGALÍNAN 908-1800
Spáum í spil og ráðum drauma, andleg hjálp og ráðgjöf. Opið frá 20 -23 öll kvöld.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

Gluggafilmur eða útskornar límfilmur í öllum litum. S: 5807820 eða sendu okkur fyrirspurn á netfangið sala@samskipti.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

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

Sjónvarp

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

HEILSA

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

atvinna

ÍAV

Stavanger Noregi

Marti IAV Solbakk DA óska nú þegar eftir að ráða 2-3 vana menn með réttindi á gröfur og búkollur. Verkefnið er fram a mitt ár 2018.

Fyrsta flokks aðstaða er á staðnum. Frítt fæði, húsnæði og flug og ferðir.

Áhugasamir hafi sambandi við Heimir Heimisson í síma +46 9741 1158 eða í tölvupósti heimir.heimisson@marti-norge.no

Íslenskir aðalverktakar hf. | Höfðabakka 9
110 Reykjavík | s. 530 4200 | iav.is

útboð

ÚTBOÐ

20090 Rafræn fyrirtækjaskrá RSK

Ríkiskaup, fyrir hönd ríkisskattstjóra, kt. 540269-6029, óska eftir tilboðum í forritunarvinnu vegna endurbóta á tölvukerfi fyrirtækjaskrár, Félaga og tengdra tölvukerfa.

Ríkisskattstjóri rekur í dag tölvukerfið Félaga sem heldur utan um skráningu fyrirtækja á Íslandi. Fyrirhugað er að rafvæða umsóknarferli við stofnun einkahlutafélaga og breytingar á skráningu einkahlutafélaga. Verkefnið snýr að viðmótslagi, vefþjónustum og gagnalagi.

Útboðsgögn verða tilbúin til afhendingar í afgreiðslu Ríkiskaupa frá og með miðvikudeginum 3. júní 2015 kl. 13:00.

Kynningarfundur útboðsgagna verður haldinn hjá Ríkiskaupum mánudaginn 8. júní 2015 kl. 13:00.
Skila skal tilboðum til Ríkiskaupa, Borgartúni 7c, 105 Reykjavík þar sem þau verða opnuð 13. júlí 2015, kl. 11.00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is
RÍKISKAUP

fasteignir

Vindakór 2-8

www.vindakor.is

Yfir helmingur íbúða seldur

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 28.maí á milli kl. 17:30 - 18:30

Eignaskipti skoðuð

Gott úrval 3ja til 5 herb. íbúða
Rúmgóð alrými
Stærðir: 118-166 fm
Stæði í bílageymslu
með öllum íbúðum
Frábært fermetraverð

Verð frá: **35,7 milljónir**

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Nánari upplýsingar veitir
Atli S. Sigvarðsson
sölufulltrúi
sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

Nánari upplýsingar veitir
Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

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

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Dýrahald

YNDISLEGIR HVOLPAR
Hreinræktaðir Dverg Schnauzer hvolpar með ættbók frá HRFÍ til sölu. Tilb. til afh. 05. júní Uppl. í s. 897 6229.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU Á AÐEINS 950 KR FM!
Kistumelar 16, 116 Reykjavík 165 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.
Uppl. veitir Hafsteinn í s. 690-3031

Til langtíma eða skammtímaleigu er 5 herb einbýli í Grindavík, laus strax. Uppl í s: 895 8582.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu í Akralind Kópavogi, 150fm atvinnuhúsnæði. Mikil lofthæð og stórar innkeyrsludyr. Mjög bjart húsnæði. Hentar fyrir léttan iðanð eða heildverslun. Laust strax. S. 896 6099

TIL LEIGU OG SÖLU
Ný 50 m2 bil í Steinhellu 14. Mikil lofthæð. Góðir gluggar og hurðir. Fyrir frístundir eða lítinn rekstur. S: 661-6800 og 564-6500

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

SUMARTILBOÐ GEYMSLULAUSNIR.IS
Verð frá 2900kr.mán Sækjum og sendum. S: 615-5005

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... börn eiga rétt á þvi að eiga sér trú eða ekki

ATVINNA

Atvinna í boði

LOFTORKA REYKJAVÍK EHF
Óskar eftir vönum mönnum í malbikunarvinnu og meiraprófsbílstjóra.
Upplýsingar í síma 565 0875 eða 892 0525

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Getum bætt við okkur húsasmiðum, múrurum, málurum og bygginga-verkamönnum í byggingavinnu. Eldri umsóknir óskast endurnýjaðar. Uppl. í síma 8211994, umsóknir sendist á hreidar@vidhald.is
Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

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
Símaðömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

Til hvers að flækja hlutina?
LIFÐU Í NÚLLINU!
365
365.is
Sími 1817

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

TYLÖ
Allt fyrir sauna- og blautgufu
TÆKJATÆKNI
Smiðjuvegur 11, 200 Kópavogur, sími 571 3770
GSM 860 4460, tt@taekjataekni.is

EYJALIND
Yale People. Products. Productivity.
- Dísellyftarar
- Ramagnslyftarar
- Vöruhúsatæki
- Varahlutir
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is
Tjaldaleiga skáta
Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
Hjólbarða Grafarvogs Verkstæði
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

XPRENT - hönnun og merkingar
meira en 40 hulstur í boði!
ER SÍMINN ÞINN ÓVARINN?
Fáðu þér hulstur með persónulegri mynd!
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

• Jarðvegsvinna
• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Húsarif
• Öll almenn verktakavinna
BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Startarar og alternatorar
Fyrir flestar gerðir fólksbíla, jeppa, vörubíla og vinnuvéla.
Varahluta og viðgerðaþjónusta, gerum föst verðtilboð í viðgerðir
55ár í þjónustu við bíleigendur!
Ljósboginn ehf Bíldshöfða 14 sími 553-1244
ljosboginnehf@simnet.is

Eigum á lager aðalljós, afturljós og hliðarljós fyrir flestar gerðir vörubíla,
höfum einnig úrval af boddý hlutum í vörubíla.
Minnum einnig á varahlutaþjónustu í vörubíla og vinnuvélar.
OK VARAHLUTIR Sími: 696-1050 okspares@simnet.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bárustál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

viftur.is
viftur • blásarar • aukahlutir
-allt á einum stað
íshúsið ehf
Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

tilkynningar

Sveitarfélagið ÁRBORG

Auglýsing um tillögu að deiliskipulags-breytingu Gráhellu á Selfossi.

Samkvæmt 1.mgr. 41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að deiliskipulags-breytingu íbúðarsæðisins Gráhellu á Selfossi.

Deiliskipulagsbreytingin felst í því að parhúsalóðir eru sameinaðar í raðhúsalóðir. Í stað rað- og parhúsa sem byggja mátti upp á tvær hæðir og ris er byggð gerð lágreistari, og aðeins leyft að byggja eina hæð og ris. Aðeins er leyft að hafa eina íbúð í húsi, en áður var leyft að hafa allt að tvær íbúðir í rað- og parhúsum sem voru tvær hæðir og ris. Heildar fjöldi íbúða á svæðinu verður eftir breytingu 116 í stað 144 áður.

Teikning ásamt greinargerð, vegna tillögunnar mun liggja frammi á skrifstofu skipulag – og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með fimmtudeginum 28.maí 2015 til og með fimmtudeginum 9.júlí 2015.
Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila athugasemdum rennur út fimmtudaginn 9.júlí 2015 og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67 , 800 Selfossi.
Á sama tíma er teikning og greinagerð til kynningar á heimasíðu Árborgar http://www.arborg.is þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir til skipulags- og byggingarfulltrúa í netfangið bardur@arborg.is

Virðingarfyllst
Bárður Guðmundsson
Skipulags og byggingarfulltrúi Árborgar.

Mannvirkjastofnun auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Fræðslusjóði brunamála

Markmið sjóðsins er að stuðla að aukinni þekkingu þeirra sem starfa að brunamálum á sviði brunavarna og slökkviliðsstarfa. Sjóðurinn greiðir styrki til rannsóknar- og þróunarverkefna, námskeiðsgjöld, ferða- og dvalarkostnað, laun á námstíma og styrki vegna námskeiða og endurmenntunar. Mannvirkjastofnun annast úthlutun styrkja í samræmi við verklagsreglur um sjóðinn. Sjóðurinn hefur til umráða 4,0 millj. kr. og mun 60% til 90% verða ráðstafað til slökkviliða og til einstakra slökkviliðsmanna. Aðrir aðilar sem vinna að brunamálum eiga kost á 10% til 40% af ráðstöfunarfé sjóðsins. Verklagsregla Mannvirkjastofnunar um afgreiðslu umsókna og úthlutun styrkja má nálgast á heimasíðu stofnunarinnar.

Umsóknir merktar **„Fræðslusjóður brunamála 2015“** skal senda til Mannvirkjastofnunar, Skúlagötu 21, 101 Reykjavík eða á netfangið **petur@mvs.is**, fyrir **18. júní** á eyðublaði sem hægt er að nálgast á heimasíðu stofnunarinnar. Athygli er vakin á því að styrkveiting fellur úr gildi ef styrkur er ekki nýttur innan tveggja ára frá veitingu.

Nánari upplýsingar veitir Pétur Valdimarsson (petur@mvs.is)

Mannvirkjastofnun
Skúlagata 21
101 Reykjavík
Sími 591 6000
Fax 591 6001
www.mvs.is
Skrifstofan er opin
kl. 8.30-16 virka daga.

Mannvirkja stofnun

Reykjavíkurborg
Heilbrigðiseftirlit

Auglýsing á sértækum starfsleyfisskilyrðum fyrir Ölgerðina Egil Skallagrímsson ehf.

Með vísan til 24. gr. reglugerðar nr. 785/1999 um starfsleyfi fyrir atvinnurekstur sem getur haft í för með sér mengun eða mengandi starfsemi, mun tillaga að sértækum starfsleyfisskilyrðum fyrir neðangreint fyrirtæki liggja frammi hjá Þjónustuveri Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, 1. hæð, frá 28. maí til 29. júní 2015. Einnig eru starfsleyfisskilyrðin aðgengileg á vef Reykjavíkurborgar.

Fyrirtæki/gildistími starfsleyfis í árum	Almenn skilyrði	Sértæk skilyrði	Reglugerð 785/1999	Staðsetning
Ölgerðin Egill Skallagrímsson ehf.	X	X	X	Grjótháls 7-11

Rétt til að gera athugasemdir hafa eftirtaldir aðilar:

1. Sá sem sótt hefur um starfsleyfi svo og forsvarsmenn og starfsmenn tengdrar eða nálægrar starfsemi.
2. Íbúar þess svæðis sem ætla má að geti orðið fyrir óþægindum vegna mengunar.
3. Opinberir aðilar, félög og aðrir þeir sem málið varðar.

Athugasemdir skulu vera skriflegar og sendast Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, **í síðasta lagi 29. júní 2015.**

Reykjavíkurborg, Heilbrigðiseftirlit
Borgartún 12-14, 105 Reykjavík
sími 411 1111

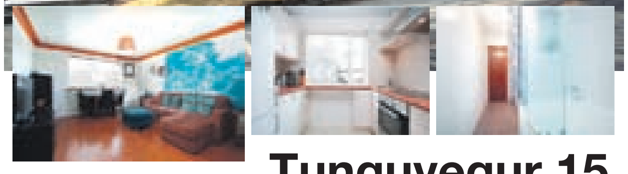
fasteignir

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Fálkahraun 9 – Hf – Einbýli m. aukaíbúð

Opið hús í dag milli kl. 17 – 18.
Hraunhamar kynnir mjög fallegt nýlegt þrílyft einbýli með innbyggðum bílskúr samtals 234 fm. þar af er 2ja herbergja aukaíbúð með sérinngang á neðstu hæð.
Frábær staðsetning innst í botlanga. Jaðarlóð (hraunlóð).
Sjón eru sögu ríkari. **Verð 67,5 millj.**
Baldvin eigandi býður ykkur velkomin.

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

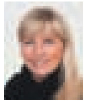


Tunguvegur 15

3-4ra herbergja sérhæð

Falleg sérhæð 68,3 m² skráðir
Þrjú svefnherbergi
Mikið endurnýjuð, bæði bað og eldhús
Frábær staðsetning
Sérinngangur

Verð: **29,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

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

atvinna

ATVINNA

AÞ-Þrif leitar að einstaklingum í vinnu.

Einungis íslensku- eða enskumælandi einstaklingar koma til greina.

Ákjósanlegur aldur er 20–40 ára.
Gerðar eru kröfur um bílpróf og hreint sakavottorð.

Umsóknir sendist á
bjarki@ath-thrif.is merkt „Atvinna“

AÞ-ÞRIF
WWW.ATH-THRIF.IS
Skeiðarási 12
210 Garðabæ

Waldorf kennarar óskast

WALDORFSKÓLINN SÓLSTAFIR

Waldorfskólinn Sólstafir auglýsir lausa stöðu bekkjarkennara 1 og 2.bekkjar skólaárið 2015-16.

Einnig er laus staða handverkskennara og tungumálakennara á yngsta stigi.

Waldorfskólinn er sjálfstæður grunnskóli frá 1-10.bekk. Rammi uppeldisfræðinnar skapar nemendum umhverfi þar sem frumkvæði og sköpun eru hornsteinar námsins.

Nánari upplýsingar á solstafir@waldorf.is

útboð

Útboð

Byggðastofnun óskar eftir tilboðum í framkvæmd könnunar á þjónustusókn á Norðurlandi vestra.

Kanna á þjónustusókn á Norðurlandi vestra og nota þá könnun og þá reynslu sem fæst sem fyrirmynd fyrir verklag við sambærilegar kannanir í öðrum landshlutum.

Verkið er nánar skilgreint í útboðsgögnum.

Í könnuninni skal leitað svara við því hvert og hversu oft íbúar Norðurlands vestra sækja sér mismunandi þjónustu. Miðað er við að hægt sé að greina mismun á þjónustusókn innan landshlutans og því er gert ráð fyrir að lagskipta úrtaki eftir svæðum í því skyni.

Framkvæmd og greiningu könnunarinnar skal vera lokið fyrir 30. september 2015.

Útboðsgögn verða afhent hjá Byggðastofnun, Ártorgi 1, 550 Sauðárkróki eða send þeim í tölvupósti sem þess óska, frá og með mánudeginum 1. júní næst komandi.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Elín Þórðardóttir, sigridur@byggdastofnun.is öllum fyrirspurnum verður svarað skriflega.

Tilboðum skal skila á sama stað eigi síðar en mánudaginn 15. júní 2015 kl 14:00, merkt „þjónustukönnun“, og verða þau þá opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

BYGGÐASTOFNUN
Sími 455 54 00
Fax 455 54 99
postur@byggdastofnun.is
byggdastofnun.is

Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leika sér
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Neyslu rafgeymar/ Ferða rafgeymar

YUASA

80 amp og 115 amp

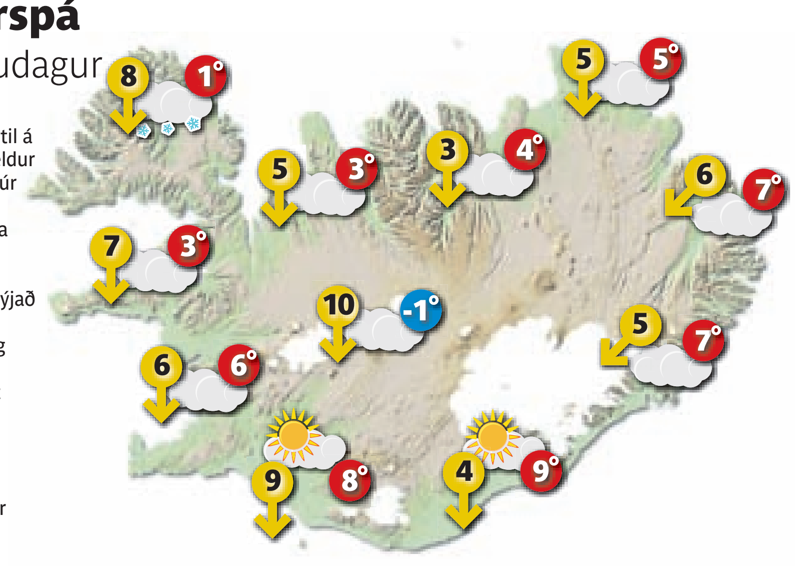
Stilling

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

Veðurspá

Fimmtudagur

Áfram stífur vindur vestan til á landinu, en heldur ætti að draga úr vindi síðdegis. Rigning, slydda eða snjókoma norðan til á landinu, léttskýjað suðvestan til og léttir einnig til um landið suðaustanvert síðdegis. Hiti 5 til 10 stig sunnanlands að deginum, en svalara fyrir norðan.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	0°	3°
↘ 7	↓ 6	↘ 6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
4°	10°	-1°
↓ 3	↙ 5	↓ 8

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	4°	7°
↖ 13	← 7	↖ 8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	6°	1°
← 5	← 8	↑ 7

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. óskert, **6.** frá, **8.** mánuður, **9.** farvegur, **11.** tveir eins, **12.** bit, **14.** framvegis, **16.** berist til, **17.** þjálfa, **18.** drulla, **20.** persónufornafn, **21.** malargryfja.

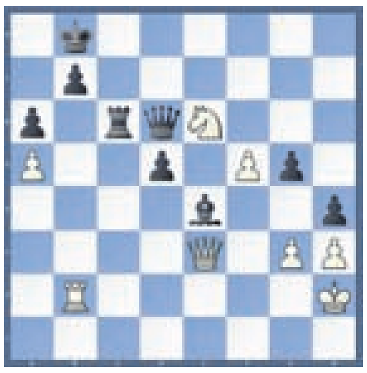
LÓÐRÉTT
1. þungi, **3. 950, 4.** reiðufé, **5.** tala, **7.** þögull, **10.** dorma, **13.** frjó, **15.** máttur, **16.** hryggur, **19.** óreiða.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. allt, **6.** af, **8.** maí, **9.** rás, **11.** uu, **12.** glefs, **14.** áfram, **16.** bt, **17.** æfa, **18.** aur, **20.** ég, **21.** krús. **LÓÐRÉTT: 1.** farg, **3.** lm, **4.** lausafé, **5.** tíu, **7.** fálátur, **10.** sef, **13.** fræ, **15.** magn, **16.** bak, **19.** rú.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2.474) hafði svart gegn Jóhanni Hjartarsyni (2.566) í lokaumferð Skákþings Íslands.



Svartur á leik
43.…Hc1! Hvítur gafst upp. 44. Hg2 er svarað með 44...hxg3+ 45. Dxg3 Hh1+! Íslandsmótið nú var það best sótta og skemmtilegasta um langt árabil.
www.skak.is: Nýtt fréttabréf SÍ

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer 800 1177 eða á dreifing@postdreifing.is

Póstdreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

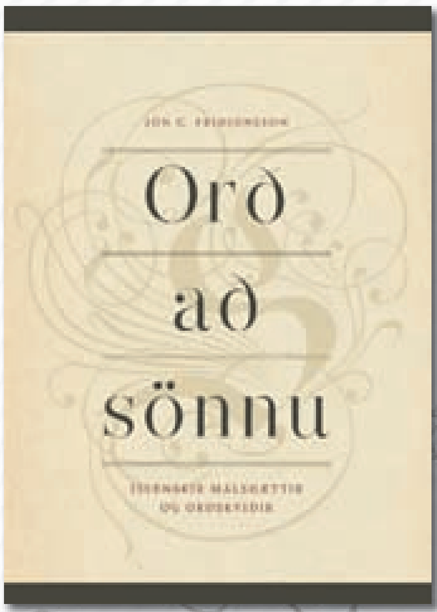
Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

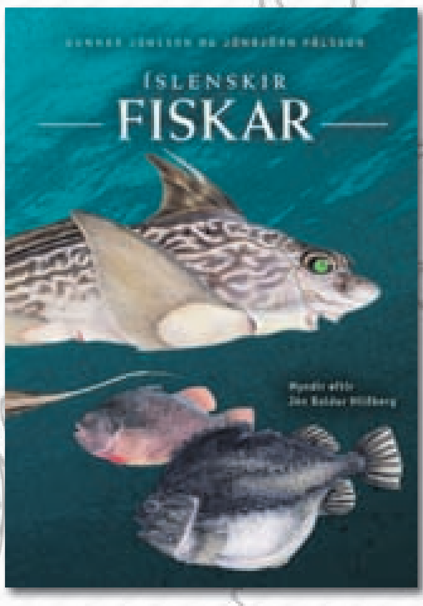
Penninn Eymundsson
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

TIL HAMINGJU MEÐ ÁFANGANN!

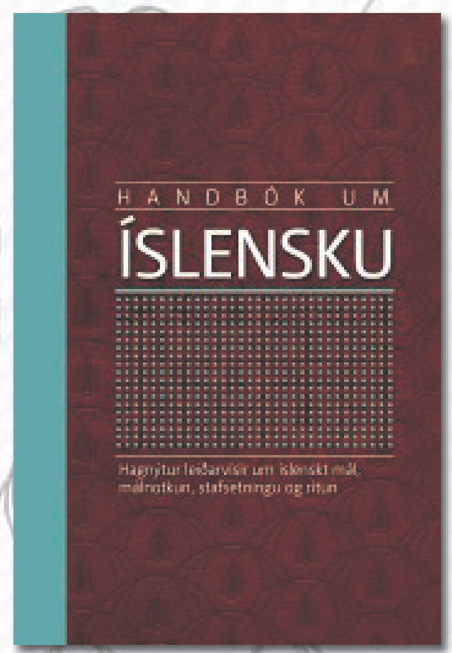


Orð að sönnu
Vildarverð kr.8.999
Verð kr. 10.373

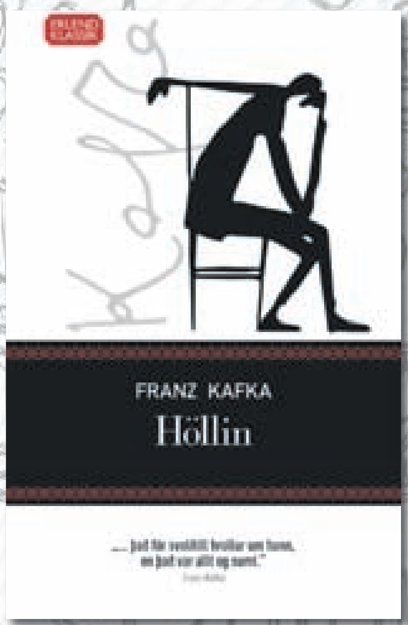
Vefarinn mikli frá Kasmír
Vildarverð kr. 5.999
Verð kr. 6.699



Íslenskir fiskar
Vildarverð kr. 4.999
Verð kr. 5.705

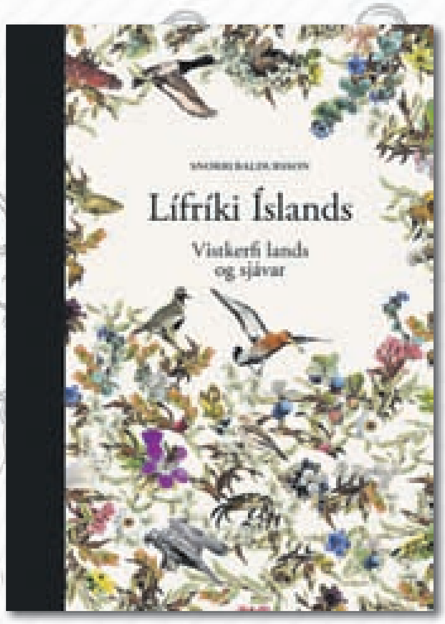


Handbók um íslensku
Vildarverð kr. 5.599
Verð kr. 6.223



Höllin
Vildarverð kr. 2.299
Verð kr. 2.599

Flækingurinn
Vildarverð kr. 3.599
Verð kr. 3.999

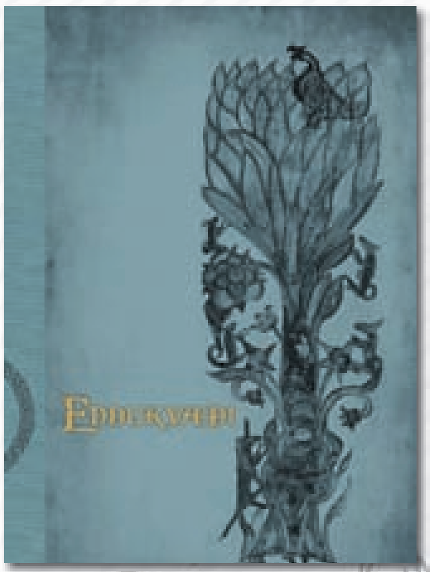


Lífríki Íslands
Vildarverð kr.15.999
Verð kr. 17.999

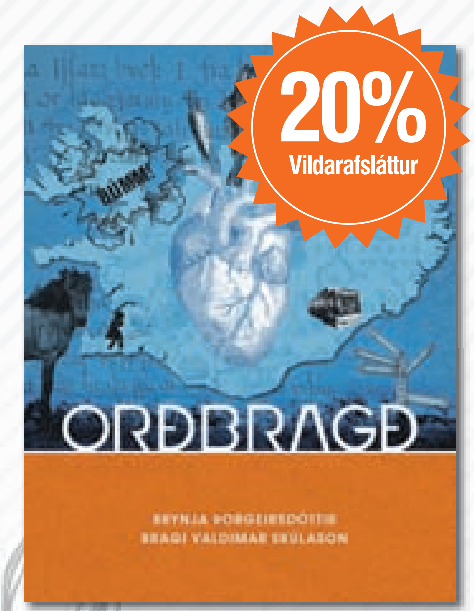
Sagan – leiðsögn í máli og myndum
Vildarverð kr. 14.999
Verð kr. 16.597

5% afsláttur af ÖLLUM VÖRUM einnig tilboðum

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

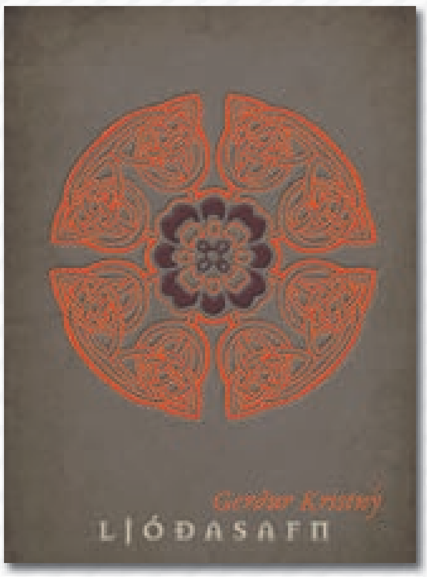


Eddukvæði í öskju
Vildarverð kr. 6.499
Verð kr. 7.261

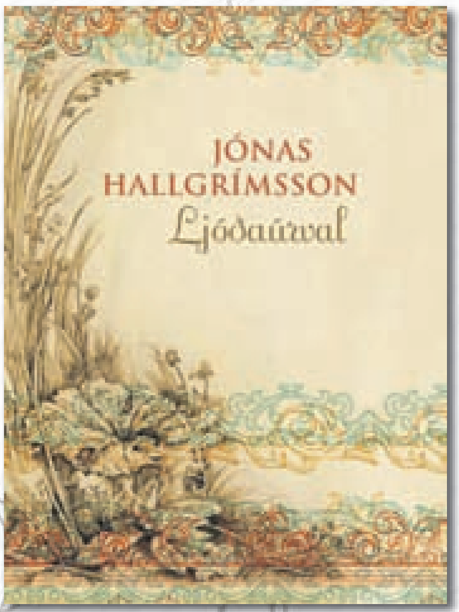


Orðbragð
Vildarverð kr. 4.479
Verð kr. 5.599

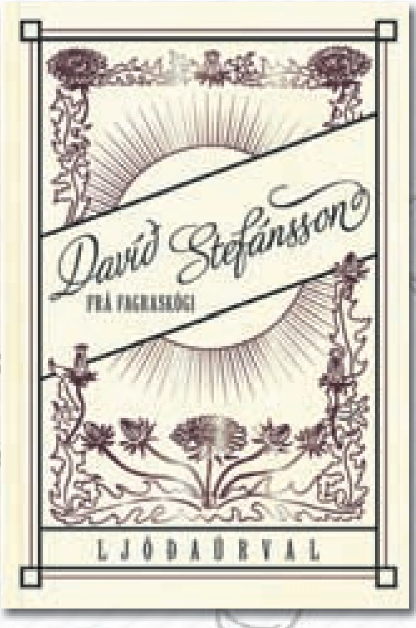
Breyttur heimur
Vildarverð kr. 3.999
Verð kr. 4.499



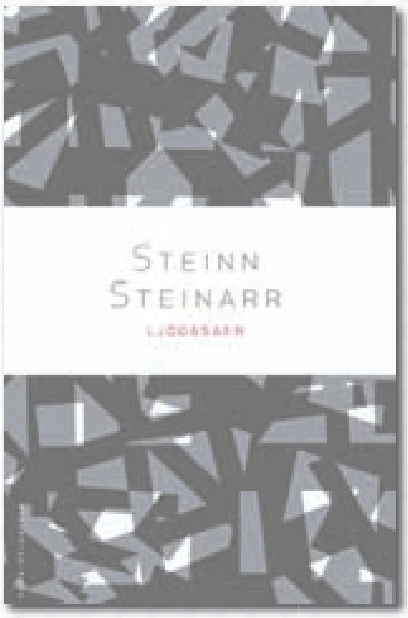
Ljóðasafn - Gerður Kristný
Vildarverð kr. 5.599
Verð kr. 6.223



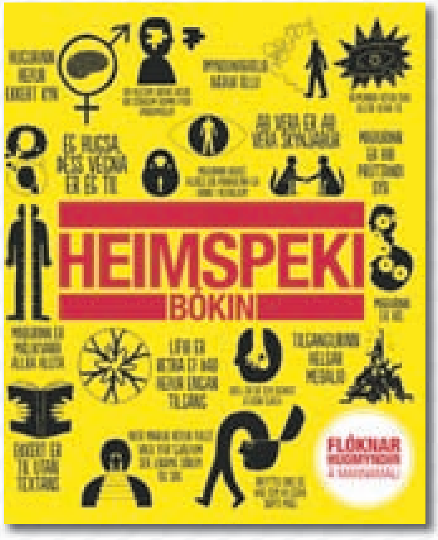
Jónas Hallgrímsson - Ljóðaúrval
Vildarverð kr. 4.669
Verð kr. 5.186



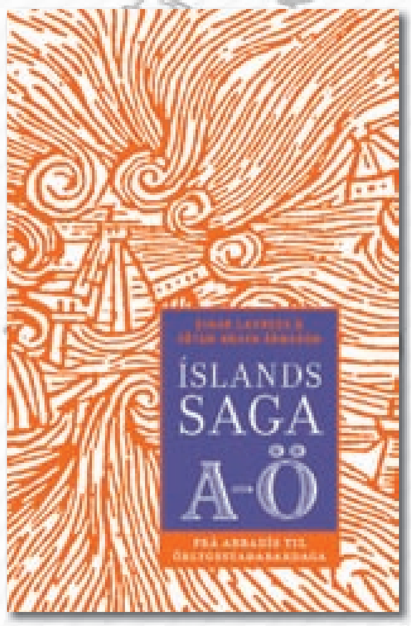
Davíð Stefánsson - Ljóðaúrval
Vildarverð kr. 5.599
Verð kr. 6.223



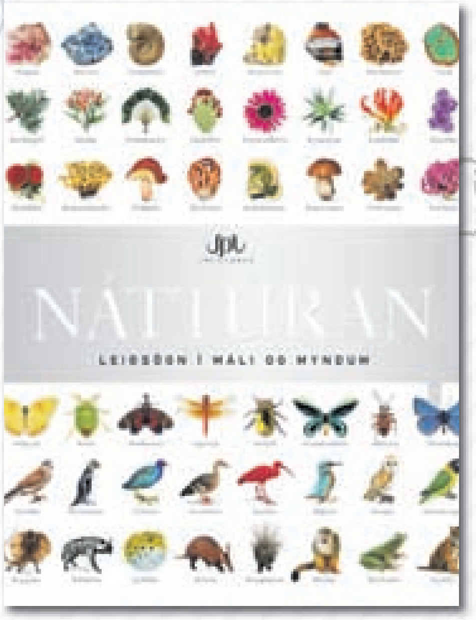
Steinn Steinarr - Ljóðasafn
Vildarverð kr. 4.669
Verð kr. 5.186



Heimspekibókin
Vildarverð kr. 5.599
Verð kr. 6.223

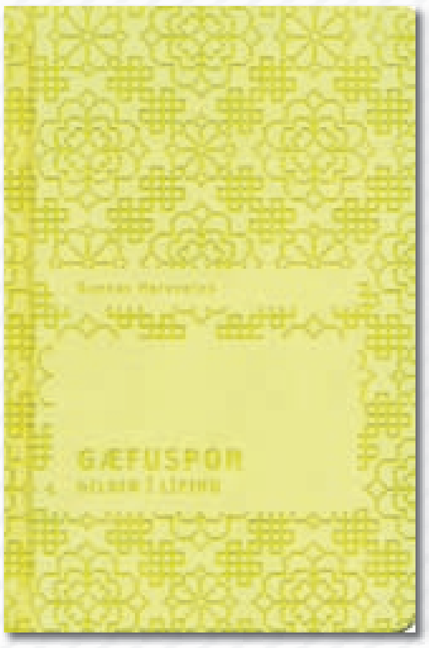


Íslandssaga A - Ö
Vildarverð kr. 5.399
Verð kr. 5.999



Náttúran – leiðsögn í máli og myndum
Vildarverð kr. 14.999
Verð kr. 16.597

Íslensk orðsnilld - Fleyg orð
Verð kr. 2.599



Gæfuspor
Verð kr. 2.599

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir frá 28. maí til og með 1. júní. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Dansandi og létt á mörkum forma

Jonathan Burrows og Matteo Fargion eru óvenjulegir og spennandi danshöfundar en áhrifa þeirra gætir víða. Þeir sýna sinn fyrsta og nýjasta dúett í Tjarnarbíói næsta laugardagskvöld á vegum Reykjavik Dance Festival í samstarfi við Listahátíðina í Reykjavík.

Það eru ófáir skemmtilegir viðburðir sem finna fjalirnar sínar í Tjarnarbíói þetta vorið. Skemmst er að minnast magnaðrar leiksýningar á Endatafli Becketts í samstarfi við Listahátíðina í Reykjavík, víðfrægs leikhóps Jo Strømgren kompani, listdanssýninga, tónlistarviðburða og sitthvers fleira skemmtilegs. Það er því skemmtilega viðeigandi að næstkomandi laugardagskvöld kl. 20 renna ýmis form saman í Tjarnarbíói en þá kynnir Reykjavik Dance Festival í samstarfi við Listahátíð í Reykjavík tvo dúetta eftir listamennina Jonathan Burrows og Matteo Fargion.

Ásgerður G. Gunnarsdóttir hjá Reykjavík Dance Festival segir að þeir félagar séu að sönnu á heimsmælikvarða og mikill hvalreki fyrir okkur Íslendinga. „Það er sérstaklega gaman fyrir okkur í dansheiminum að fá hingað tvo karlmenn með sýningu – svona inn í þá flóru þar sem konur eru alla jafna í talsverðum meirihluta. Að auki þá er bakgrunnur þeirra í listum ólíkur og þeir nýta sér það líka til fulls. Burrows er klassískur ballettdansari og starfaði sem slíkur í mörg ár áður en hann sneri sér að kóreógrafíu. Fargion er hins vegar tónskáld sem fékk áhuga á listdansi og fór að sækja sér tíma í kóreógrafíu og þar kynntust þeir félagar. Þeir hafa svo verið að vinna saman allt frá 2002 og hafa verk þeirra notið mikillar hylli víða um heim.

Það sem er einkum sérstakt við vinnu þeirra er að þeir vinna mikið út frá handriti og vinna líka mikið með rythma. Allt sem þeir gera er í raun hugsað í stærra samhengi. Fyrir þá sem þekkja ekki verk þeirra er rétt að benda fólki á að þau eru mjög skemmtileg og uppfull af góðum húmor. Verk þeirra leika á mörkum danslistar, tónlistar, „live art“ og kómedíu. Dúettar þeirra eru hnyttnir en á sama tíma ögrandi. Á síðustu tólf árum hafa þeir skapað röð dúetta þar sem þeir blanda saman formlegheitum klassískrar tónlistarsköpunar við opnari og oft anarkískari nálgun og hafa þessi verk skapað þeim gott orðspor á alþjóðavettvangi.

Hér í Reykjavík munu þeir sýna elsta dúettinn sinn, Both Sitting Duet, og þann nýjasta, Body Not Fit For Purpose. Both Sitting Duet er frá árinu 2002, þar sem finna má frumlega blöndu af húmor og grimmum gáfum. Með því að sýna elsta og nýjasta verkið gefst áhorfendum því tækifæri til þess að sjá hvernig verk þeirra hafa þróast. Það hafa líka ýmsir íslenskir danshöfundar verið á námskeiðum hjá þeim félögum í gegnum tíðina og því gætir áhrifa þeirra hér eins og víða annars staðar í dansheiminum.“

DANSHÖFUNDAR Sýningar þeirra Burrows og Fargion þykja sérstaklega skapandi og skemmtilegar.

magnus@frettabladid.is

Auglýst eftir innblæstri

TÓNLIST ★★☆☆☆

Bára Gísladóttir
Tónsmíðar eftir Báru Gísladóttur
LISTAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK

Í Mengi
LAUGARDAGINN 23. MAÍ

Tónleikar Báru Gísladóttur í Mengi á laugardagskvöldið byrjuðu skemmtilega. Það var niðamyrkur í salnum, en þó mátti greina óljósar útlínur kontrabassa sem lá á gólfinu. Fyrst gerðist ekki neitt. En svo birtist allt í einu ljóstíra sem sveif yfir strengjum kontrabassans. Hljóð tóku að berast úr bassanum og ljóst var að manneskja lá fyrir aftan hann. Ljósið var fest við höndina á henni. Gerningurinn stigmagnaðist, fótleggur reis upp úr myrkrinu og tónlistinni óx ásmegin. Þetta var fyndið, enda flissuðu áheyrendur. Var maður kominn á einhvers konar gríntónleika að hætti Victors Borge? Svo reyndist ekki vera. Þegar ljósin voru kveikt tók við fremur hefðbundin framúrstefna, eins mótsagnakennt eins og það nú hljómar.

Bára er kontrabassaleikari og tónskáld og með henni á tónleikunum léku Hilma Kristín Sveinsdóttir á klarinettu og Helgi R. Heiðarsson á saxófón. Einnig komu rafhljóð nokkuð við sögu. Tónlistin var öll eftir Báru. Hún var vissulega ágætlega leikin, hljóðfæraleikararnir spiluðu fagmannlega, mótuðu tónana af nostursemi og alúð. En það dugði skammt.

Áður var talað um hefðbundna framúrstefnu. Tónlistin var afar klisjukennd, á yfirborðinu hljómaði hún eins og margt af því sem var í „tísku“ þegar nútímatónlist var hatað listform. Hún var mjög ómstríð, hryntjandin var óregluleg, það voru sífelldar andstæður hvassra tóna og óljóss muldurs. Það var þreytandi áheyrnar.

Nú er hér ekki verið að segja að öll tónlist sem var samin fyrir 30-40 árum hafi verið drasl. Þar innan um voru snilldarverk líka. Það skiptir litlu á hvaða tungumáli tónlistin er, svo framarlega sem tónskáldið er innblásið og hefur eitthvað fram að færa.

Þetta verður ekki sagt um þá tónlist sem borin var fram á tónleikunum. Þar var enginn skáldskapur, enginn innblástur, tónlistin komst aldrei á flug. Helst var það síðasta verkið sem vakti athygli. Í því var kontrabassanum breytt í slagverk, og tónlistin var fíngerður vefur af veikróma höggum, stundum eins og óljóst fótatak. Þetta lofaði góðu, kliðurinn var draumkenndur og töfrum líkastur. En svo gerðist ekkert, Bára fór bara að endurtaka sig og þá hurfu töfrarnir.

Það var synd, vegna þess að ég held að Bára sé efnilegur tónlistarmaður. Hún er líka ung að árum, er nýlega útskrifuð frá Listaháskóla Íslands og er í framhaldsnámi á Ítalíu. Eins og áður sagði lék hún vel og síðasta verkið á tónleikunum gaf til kynna hæfileika til tónsköpunar. En það er ekki nóg. Bára þarf að finna sína eigin rödd, og ég trúi ekki öðru en að hún muni gera það með auknum þroska og lærdómi.

Jónas Sen

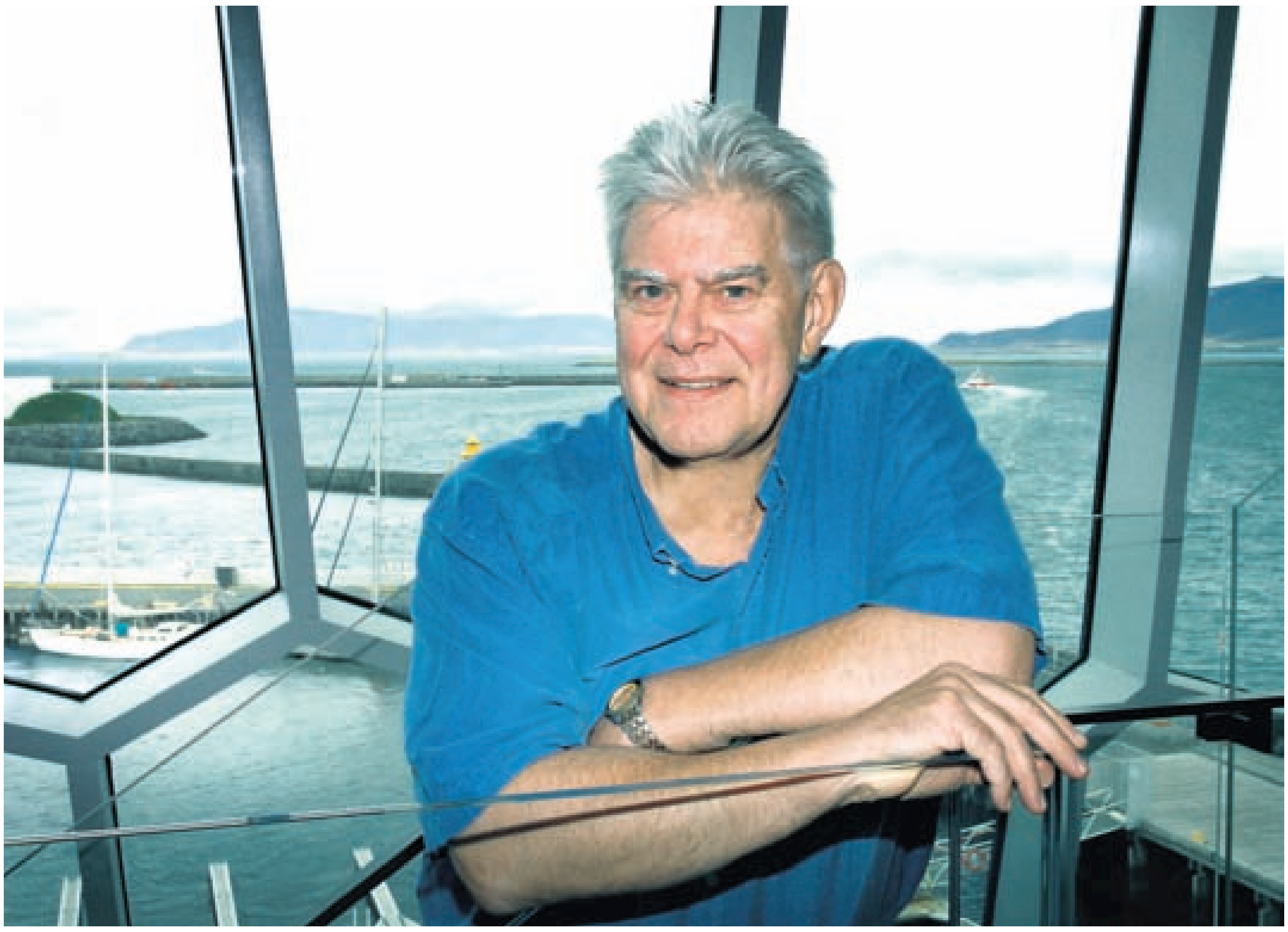
NIÐURSTAÐA: Tónlistin var aðallega klisjur frá þeim tíma þegar nútímatónlist var hatað listform.

SECRETSOLSTICE.IS
#SECRETSOLSTICE
ERTU Í FRÍI Á MÁNUDEGINUM?
SECRET SOLSTICE
19.-21. JÚNÍ 2015
LAUGARDALUR × REYKJAVÍK
EKKI LÁTA ÞIG VANTA Í STÆRSTA PARTÍ SUMARSINS!
MIÐASALA Á TIX.IS, Í LUCKY RECORDS OG MOHAWK

Þetta verða vonandi góðir tónleikar

Söngurinn er sálarmeðal Kristins Sigmundssonar óperusöngvara sem á sunnudagskvöldið syngur nýja íslenska tónlist í Hörpu á vegum Listahátíðar í Reykjavík. Aðra helgi heldur hann svo norður til þess að syngja en er svo búinn að lofa fjölskyldunni að fara í sumarfrí.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is



SÖNGVARINN Kristinn Sigmundsson syngur á tónleikum á sunnudagskvöldið og hann nýtur þess að vinna mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Það kemur svo skemmtilegur kontrast á milli verka Johns og Þórunnar Grétu sem ég held að fólk eigi eftir að hafa gaman af. Þannig að ég held að þetta verði góðir tónleikar.

Og þökk sé morgunbjartri svipstund, er yfirskrift tónleika þar sem flutt verða ný íslensk verk eftir John Speight og Þórunni Grétu Sigurðardóttur á vegum Listahátíðar í Reykjavík. Á tónleikunum syngur Kristinn Sigmundsson óperusöngvari verk tónskáldanna við undirleik Elísabetar Waage hörpuleikara og Laufeyjar Sigurðardóttur fiðluleikara ásamt strengjasveit undir stjórn Einars Jóhannessonar. Einnig leikur Páll Eyjólfsson á gítar bæði einleiksverk og annað verk ásamt Laufeyju.

Skemmtilegar andstæður

Kristinn segir að í raun eigi þessir tónleikar sér langan aðdraganda en að hann hafi fyrst kynnst John Speight þegar hann söng í óperunni Sígaunabaróninum í Gamla bíói en það var aðeins önnur uppfærsla Íslensku óperunnar. „Þá vissi ég fullvel að John er fantagóður söngvari en hafði litla hugmynd um að hann er líka gott tónskáld en tónsmíðarnar hafa verið hans aðall á síðustu árum. En ég komst svo að því hversu gott tónskáld hann er þegar hann samdi þessi ljómandi fallegu lög við ljóð Þorsteins frá Hamri. Ég varð strax ákaflega hrifinn af þessum tónsmíðum og ljóð Þorsteins eru alveg einstaklega falleg. Löngu seinna tók John sig svo til og útsetti þessa tónlist sem hann kallar Cantus IV fyrir strengi og hörpu og það er það sem við erum að fara að frumflytja á sunnudagskvöldið.

En það er vissulega fleira spennandi á dagskrá tónleikanna og það er skemmtilega ólíkt því sem ég hef áður nefnt. Ég kem nefnilega einnig til með að frumflytja tónsmíð eftir Þórunni Grétu Sigurðardóttur sem kallast KOK og er unnið upp úr samnefndri ljóðabók Kristínar Eiríksdóttur. Þetta er kraftmikið og flott verk sem er í skemmtilegum kontrast við tónsmíðar Johns og ljóð Þorsteins. John Speight hefur svo einnig samið þrjú lög við ljóð Goethes, Söngva hörpuleikarans, en þar syng ég við undirleik hörpu eingöngu og það í sjálfri Hörpu.“

Mikil vinna

Kristinn bendir á að upphaflega hafi þessir tónleikar átt að vera heiðurstónleikar fyrir John Speight sjötugan en svo hafi þetta tekið upp á því að stækka. „Mér finnst samt að ég hafi nú verið hafður helst til mikið í forgrunni kynningarefnis tónleikanna. En ég er engu að síður ánægður með hvernig tónleikarnir eru saman settir. Það kemur svo skemmtilegur kontrast á milli verka Johns og Þórunnar Grétu sem ég held að fólk eigi eftir að hafa gaman af. Þannig að ég held að þetta verði góðir tónleikar, er reyndar ekki vanur að lofa slíku því maður veit aldrei hvernig fer en þetta leggst vel í mig. Það má líka segja að þessi samsetning falli vel að því að ég hef alltaf reynt að hafa mikla breidd í tónlistinni enda gaman að fást við ólíka hluti. Þetta hefur fyrir vikið verið tímafrek og erfið vinna en vonandi verður uppskeran í samræmi við það.“

Lofar sumarfríi

En Kristinn er ekki kominn í sumarfrí eftir þessa tónleika því aðra helgi hefur hann sett stefnuna norður yfir heiðar á næstu tónleika. „Þetta er óðs manns æði, ég er að fara að syngja í öðru sjötugsafmæli. Jón Hlöðver Áskelsson tónskáld er nefnilega líka sjötugur á þessu ári og hann er búinn að gera tónlist við ljóð eftir Böðvar Guðmundsson um alla mánuði ársins. Böðvar lýsir mánuðunum sérdeilis fallega og Jón Hlöðver hefur samið við ljóðin afskaplega fína músík.

En eftir þessa tónleika er ég búinn að lofa fjölskyldunni því að fara í sumarfrí. Það er búið að vera mikið að gera en í byrjun árs var ég að syngja hjá óperunni í LA í einum þremur uppfærslum og svo er líka nóg fram undan því ég verð í Don Carlo í Hamborg í haust. En það er sannkallað sálarmeðal að fá að vera í þessu. Enda hef ég alltaf viljað hafa nóg að gera. Ég man til að mynda eftir því að þegar ég var á samningi hjá óperunni í Wiesbaden á sínum tíma þá fannst mér vera helst til rólegt hjá mér. Við það stressaðist ég allur upp, fannst alltaf að ég hlyti að eiga að vera einhvers staðar eða að gera eitthvað svo ég stormaði á fund óperustjórans og bað hann um fleiri verkefni. Hann hafði verið lengi í þessum bransa, blessaður, og horfi á mig á dágóða stund áður en hann sagði mér að hann hefði nú aldrei fengið þessa beiðni áður frá samningsbundnum söngvara. En þetta er nú það sem maður nýtur þess að gera og vinnan heldur manni í formi.“

Ætla sér stundum aðeins um of

Sviðslistahópurinn Kriðpleir er á leiðinni á tvær leiklistarhátíðir í Evrópu með haustinu og er að auki á fullu að vinna að sinni nýjustu sýningu.

KRIÐPLEIR Ragnar Ísleifur Bragason, Friðgeir Einarsson og Árni Vilhjálmsson í Kriðpleir eru á leiðinni út í heim en myndina tók Birgir Ísleifur Gunnarsson.

Þetta er meira spurning um karaktera í kunnuglegum aðstæðum. Aðstæðum sem mörg okkar þekkja.
Ragnar Ísleifur Bragason, sviðslistamaður

Sviðslistahópurinn Kriðpleir hefur komið ferskur inn á íslenska sviðslistasenu að undanförnu. Kriðpleir er skipaður Bjarna Jónssyni leikskáldi, Árna Vilhjálmssyni tónlistarmanni og sviðslistamönnunum Friðgeiri Einarssyni og Ragnari Ísleifi Bragasyni. Hópurinn hefur sett upp þrjú verk og vinnur um þessar mundir að því fjórða.

Kriðpleir hefur nú verið boðið að sýna verkið Tiny Guy á tveimur leiklistarhátíðum erlendis og segir Ragnar að það hafi komið til eftir Lókal-leiklistarhátíðina í Reykjavík á síðasta ári. „Það var viðburður á þeirri hátíð þar sem listamenn gátu komið með sín verk út í Norræna húsið og sýnt fulltrúum hátíða hvað þau væru að gera. Við gerðum smækkaða útgáfu af Tiny Guy og fluttum hana þarna og það greinilega kveikti í hátíðarhöldurum. Þannig að við erum að fara að leggjast í ferðalög með haustinu.

Það verður í fyrsta skipti sem íslenskur leikhópur sýnir á Steirischer Herbst, sem er ein af virtustu leiklistarhátíðum í Evrópu. Og svo komum við einnig til með að sýna á Culturescapes, sem er í Basel í Sviss og beinir í ár sjónum sínum að list frá Íslandi. En þar verða einnig talsvert margir íslenskir listamenn.“

Verkið Tiny Guy sem Kriðpleir kemur til með að sýna á þessum hátíðum er byggt upp sem vandræðalegir fyrirlestrar. Þetta eru kómískar og skemmtilegar uppákomur sem margir kannast við úr sínu lífi með einum eða öðrum hætti. Í sýningunni nota þeir sín eigin nöfn en engu að síður er hér um skapaða karaktera að ræða svo það má velta því fyrir sér hvort að þarna sé á ferðinni ákveðinn skyldleiki við uppistand. „Já, kannski að einhverju leyti. Við höfum í raun ekki velt því svo mikið fyrir okkur. Þetta er meira spurning um karaktera í kunnuglegum aðstæðum. Aðstæðum sem mörg okkar þekkja. Við erum þannig til að mynda að vinna að nýrri sýningu sem ber vinnuheitið Krísufundur. Þar eru sömu persónur að takast á við aðstæður sem eru þeim líka aðeins um megn. Það er nú eitthvað sem flest okkar

1. ÚT Á STOPPISTÖÐ 2. STRAX Í DAG 3. TÆTUM OG TRYLLUM 4. SHE BROKE MY HEART 5. GIV MIG ET BILLEDE 6. Í BLÁUM SKUGGA 7. FLJÚGÐU

8. SÖNGUR DÝRANNA Í TÝRÓL 9. Á SPÁNI 10. GEFÐU OKKUR GRIÐ 11. ANDAFUNDURINN MIKLI 12. SUMAR Á SÝRLANDI 13. DAGUR AÐ RÍSA

40 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR PLÖTUNNAR SUMAR Á SÝRLANDI Í ELDBORGARSAL HÖRPU

5. JÚNÍ KL. 20 - UPPSELT, 5. JÚNÍ KL. 23
6. JÚNÍ KL. 20 - AUKATÓNLEIKAR

MIÐASALA Á **HARPA.IS, TIX.IS** OG Í **MIÐASÖLU HÖRPU**

SÉRSTAKIR GESTIR: EGGERT ÞORLEIFSSON SEM DÚDDI, ÁGÚSTA EVA ERLENDSDÓTTIR SEM HÚN SJÁLF, STÍNA STUÐ, STEINKA BJARNA O.FL. STEFANÍA SVAVARSDÓTTIR, ELÍSABET EYÞÓRSDÓTTIR, ANDRI ÓLAFSSON OG ARNAR INGI SEM MEÐLIMIR STUÐMENNSKU SÖNGSVEITARINNAR. ARI BRAGI KÁRASON OG JÓEL PÁLSSON SEM MEÐLIMIR Í LÚÐRAVERKI SVEITALÝÐSINS.

ATH: Í TILEFNI ÚTGÁFUSTÓRAFMÆLIS SUMARS Á SÝRLANDI GEFUR SENA ÚT PLÖTUNA ENDURUNNA 1. JÚNÍ Á FYRSTA FLOKKS VÍNYL!

Jafnrétti handa öllum sett á oddinn

Í dag verða Hvatningarverðlaunin 2015 afhend og blásið til morgunverðarfundar í tilefni dagsins. Kynbundinn launamunur staðreynd.

„Með þessu viljum við vekja jákvæða athygli á þeim fyrirtækjum sem hafa sett jafnrétti á oddinn og hvetja um leið önnur til að feta sömu slóð,“ segir Fanney Karlsdóttir, stjórnarkona í UN Women á Íslandi og Festu og fræðslustjóri Betware.

Í dag fer fram morgunverðarfundur undir yfirskriftinni „Eru til karla- og kvennastörf?“

„Við munum einblína á tæknigeirann í þetta skiptið og skorum karllæga menningu innan hans á hólm,“ útskýrir Fanney og bætir við að allra hagur sé fólginn í jafnrétti innan fyrirtækja þar sem jöfn tækifæri óháð kyni séu í hávegum höfð.

„Kynbundinn launamunur er staðreynd á Íslandi í dag og ekki er hjá því komist að tala um bakslag í jafnréttisbaráttunni sé litið til fækkunar karla sem sjá sér fært að taka feðraorlof,“ bendir Fanney á.

Að loknum fundarstörfum afhendir Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, svo Hvatningarverðlaunin 2015. Verðlaunin eru afhent í annað skiptið í ár, en þau voru í fyrsta skipti afhent í fyrra og féllu þá í skaut Rio Tinto Alcan.

Hvatningarverðlaunin eru því komin til að vera, enda mikilvægt að halda málstaðnum á lofti. „Með þessum verðlaunum viljum við hvetja stjórnendur fyrirtækja til að taka ábyrgð og einsetja sér að koma upp markvissri jafnréttisáætlun. Ein leið til þess er að vinna eftir sjö viðmiðum alþjóðlegs jafnréttissáttmála sem UN Women er í forsvari fyrir og nýta sér tengslanet fyrirtækja innan Festu, miðstöðvar um samfélagsábyrgð,“ bætir Fanney við hvetjandi. gudrun@frettabladid.is

ALLIR MEÐ Fanney vonast til að sjá sem flesta á Nauthól kl. 8.30 í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Verð Kr. 7.990,-

USG GWB3029M
3/8“ Topplyklasett 29 stk
Skrall 72 tanna, hjöruliður, djúpir & grunnirtoppar, kertatoppar, framlengingar.

VERKFÆRA SALAN

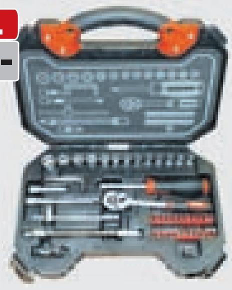
Verð Kr. 15.900,-

USG B5094M
1/2“ & 1/4“ Topplyklasett 94 stk
Skrall 72 tanna, framlengingar, hjörluliður, átaksskaft, djúpirtoppar, kertatoppar, bitajárn.

Verð Kr. 115.900,-

USG FIRP7B-FOAM Verkfæraskápur
7 skúffur með frauðefnisbökkum. 1/4", 3/8“ & 1/2" topplyklasett. Splittatangir, skrúfjárn, fastirlyklar, tangir, skralllyklar, skiptilykill, meitlar, sexkantar, rennimál, þjalir. 172 verkfæri í sterkum vagni með lás.

Verð Kr. 4.990,-



USG GWB2045M
1/4“ Topplyklasett 45 stk
Skrall 72 tanna, framlengingar, hjörluliður, átaksskaft, bitar, sexkantar, bitajárn,

Verð Kr. 35.900,-

USG CNIP4
Yfirskápur 4 skúffur.
Sterkur skápur með lás.

Verð Kr. 88.900,-

USG FIRP7B Verkfæraskápur
7 skúffur – 1/4", 3/8“ & 1/2" topplyklasett
Splittatangir, skrúfjárn, fastirlyklar, tangir, skralllyklar, meitlar, sexkantar, rennimál, þjalir.

Síðumúla 11 - 108 Reykjavík Sími 568-6899
Póstfang: vfs@vfs.is Netsíða: www.vfs.is

BENNY GREB Benny er einn virtasti trommuleikari samtímans.

Ætlar að fræða tónlistarmenn

Einn vinsælasti og virtasti trommuleikari samtímans, Benny Greb, er á leið til Íslands og ætlar að miðla þekkingu sinni til íslenskra trommuleikara og halda fyrirlestur og sýnikennslu.

„Það er frábært að fá þennan snilling til landsins. Hann er mikið gæðablóð, með einstaklega skemmtilega kímnigáfu sem skilar sér vel í efninu sem hann gefur út. Hann er með skemmtilega og svakalega flotta trommumynddiska sem hafa hlotið verðskuldaða athygli,“ segir Skúli Arason, starfsmaður Tónastöðvarinnar sem stendur á bak við viðburðinn.

Greb kemur frá Þýskalandi og er einn eftirsóttasti námskeiðshaldari og fræðari í trommuheiminum. Hann hefur gefið út mynddiska og bækur sem hafa hlotið frábærar móttökur. „Hann mætir hér með sínar glæsilegu Sonor-trommur og sína eigin línu af Meinl-málmgjöllum. Hann mun fara yfir allt sem skiptir máli í listinni sem trommuleikur er, við hlökkum sannarlega til,“ bætir Skúli við.

Viðburðurinn fer fram í Hátíðarsal FÍH við Rauðagerði þann 18. júlí. Miðasala hefst í Tónastöðinni á morgun. - glp

FIMMTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

28. MAÍ

Tónleikar

17.00 Sumartónleikar í Lucky Records. Fram koma Vára, 3/4 Jazztríó, Munstur og Ribbaldarnir.

19.30 Makedónski píanóleikarinn Simon Trpceski sækir Ísland heim í fyrsta sinn og leikur fyrri píanókonsert Chopins í Elborgarsal Hörpu ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands. Miðaverð frá 2.400 krónum.

20.00 Kvennasönghópurinn Boudoir heldur vortónleika í Fella- og Hólakirkju. Stjórnandi kórsins er Julian Hewlett og er miðaverð 2.000 krónur.

20.00 MIRI, Hljómsveitin Eva og Loji spila á Húrra í kvöld. Aðgangseyrir 1.500 krónur.

20.00 Kór Neskirkju heldur vortónleika ásamt kirkjukór Hveragerðis- og Kotstrandarsóknar í Hveragerðiskirkju. Enginn aðgangseyrir og allir velkomnir.

21.00 Hljómsveitin My Sweet Baklava ásamt tónlistarkonunni Hörpu Þorvaldsdóttur, The girl at the piano, halda tónleika á Café Rósenberg. Miðaverð er 1.500 krónur og enginn posi.

21.00 Teitur Magnússon spilar á Hlemmur Square í kvöld.

21.00 Danski bassaleikarinn Richard Andersson spilar á kveðjutónleikum í Mengi í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Eðvarð Lárusson, Karl Pétur Smith og Pétur Sigurðsson flytja tónlist eftir Neil Young á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

Opnanir

18.30 Sýningin Guha – innantóm á hjara veraldar eftir ítalska listamanninn Francesco Bertelé verður opnuð í Bókabúðinni Skaftfelli.

Sýningar

20.00 Sýningin The Searchers Beneath the Nordic Sky í Gamla bíó í dag. Miðaverð er 3.600 krónur.

20.00 Blæði: obsidian pieces sýnt í Borgarleikhúsinu í kvöld. Íslenski dansflokkurinn sýnir verk eftir þrjá heimsþekkta danshöfunda. Sýningin er hluti af Listahátíð í Reykjavík. Miðaverð er 4.500 krónur.

20.00 Leikritið Endatafl sýnt í Tjarnarbíó. Sýningin er hluti af Listahátíð í Reykjavík og er annað frægasta leikrit írska Nóbelsskáldsins Samuels Beckett. Miðaverð er 3.900 krónur.

20.00 Leiksýningin Er ekki nóg að elska? eftir Birgi Sigurðsson sýnd í Borgarleikhúsinu. Miðaverð er 4.950 krónur.

Uppákomur

09.00 Alþjóðleg ráðstefna ISMM haldin í fyrsta skipti á Íslandi. Þar koma saman helstu sérfræðingar í heiminum um stærðfræðilega formfræði ásamt nemendum og áhugafólki. Ráðstefnan fer fram í stofu 104 á Háskólatorgi.

18.00 Mojitokvöld á Frederiksen Ale House. Ragga Holm þeytir skífum og mojito á góðu verði á barnum.

20.00 Haldið verður upp á útgáfu Uppskriftarbókar, samstarfsverkefni tíu rithöfunda og sjö ritstjóra undir handleiðslu Sigþrúðar Gunnarsdóttur á Lofti hosteli í kvöld. Léttar veitingar og allir velkomnir.

20.00 Salsaveisla á Rio. Frír prufutími í salsa fyrir byrjendur klukkan 20.00 og svo er gólfið laust.

21.00 Borgfirðingar minnast kennarans, skáldsins og alþingismannsins Jónasar Árnasonar með kvöldstund í Logalandi. Litið verður yfir farinn veg Jónasar og eiginkonu hans, Guðrúnar Jónsdóttur. Ávörp og lög við ljóð Jónasar flutt. Miðaverð er 500 krónur, kaffiveitingar innifaldar.

Kynningar

18.00 Omnom kynnir nýjustu afurðsína, kaffi og mjólkursúkkulaði á Reykjavík Roasters, Brautarholti 2.

Málþing

13.15 Árlegt málþing Oddafélagsins, Oddastefna, haldið í húsakynnum Landgræðslu ríkisins í Gunnarsholti á Rangárvöllum.

13.30 Málþing á vegum þverfræðilegs rannsóknarverkefnis um áhrif siðaskiptanna á trú, menningu og samfélag verður haldið í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafns Íslands. Stjórnandi málþingsins er Ævar Kjartansson.

20.00 Málstofa um endurnýjun hafnarsvæða í Hafnarborg. Málstofan er haldin í tengslum við sýninguna Þinn staður okkar umhverfi við Flensborgarhöfn. Hjálmar Sveinsson borgarfulltrúi og formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur leiðir umræðuna. Allir velkomnir.

Uppistand

21.00 Uppistand GOmobile og Stúdentakjallarans í Stúdentakjallaranum í kvöld. Kynnir er Þorsteinn Guðmundsson og aðgangur er ókeypis.

Tónlist

21.00 Margrét Erla Maack þeytir skífum á Bravó í kvöld.

21.00 Dj Myth þeytir skífum á Dolly í kvöld.

21.00 Hljómsveitin Pink Street Boys spilar á Dillon í kvöld.

21.00 Dj Pilsner 2.5% þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

21.00 Trúbadorarnir Eiki og Steini verða á English Pub í kvöld.

21.00 Dj Smutty Smiff þeytir skífum á Big Lebowski í kvöld.

21.00 Dj Styrmir Dansson þeytir skífum á Boston í kvöld.

21.00 Dj Katla þeytir skífum á HúsDjús á Kaffibarnum.

22.00 Dj Árni Skeng þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

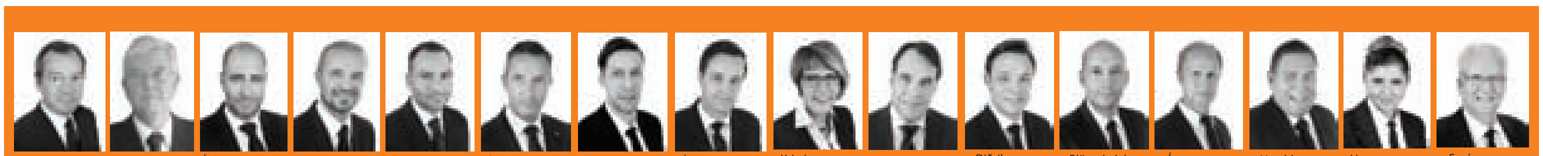
22.00 Mogesenbræður í kjallaranum á Paloma.

22.00 Trúbadorinn Hreimur verður á American Bar í kvöld.

22.00 Trúbadorinn Kjartan verður á Dubliner í kvöld.

Fyrirlestrar

16.30 Helgi Þorláksson, prófessor í sagnfræði flytur lokafyrirlestur í fyrirlestraröð Miðaldastofu Íslands um landnám Íslands. Litið verður yfir farinn veg og tæpt á nokkrum spurningum og álitamálum sem komið hafa upp í vetur. Fyrirlesturinn fer fram í stofu 101 í Odda í Háskóla Íslands. Allir velkomnir.



Einar Hannesson Hdl.Löggiltur Fasteignasali og leigumiðlari | Þórarinn Jónsson hdl.Löggiltur Fasteignasali | Óskar Már Sölustjóri gsm 615-8200 | Víðir Framkvæmdarstjóri gsm 854-2226 | Stefán Páll Sölufulltrúi gsm 694-7186 | Agnar Sölufulltrúi gsm 820-1002 | Þórir Sölufulltrúi 865-9774 | Ármann Þór Sölufulltrúi gsm 847-7000 | Kristín Sölufulltrúi gsm 894-3003 | Helgi Sölufulltrúi gsm 895-1999 | Diðrik Sölufulltrúi gsm 647-8052 | Björgvin Þór Sölufulltrúi gsm 855-1544 | Ívar Sölufulltrúi gsm 690-9090 | Haraldur Sölufulltrúi gsm 783-1494 | Vera Sölufulltrúi gsm 866-1110 | Sveinn Sölufulltrúi 899-8546

DOMUSNOVA

Helgugrund 2 116 Kjalarnes — **Verð 39.900.000**

Seljendur eru að leita að minni eign í Reykjavík

Domusnova og Haraldur kynna: Fallegt einbýlishús að Helgugrund, 116 Kjalarnesi Húsið er samtals 183,4 fm. Íbúðin er 153,3 fm og bílskúrinn er 30,1 fm sambyggður.

Íbúðin var öll nýstandsett fyrir 8 árum síðan, innréttingar, tæki, gólfefni o.fl Allar innréttingar eru frá INNX.

Nánari upplýsingar veitir Haraldur í síma 783-1494 eða haraldur@domusnova.is og Einar Hannesson löggiltur fasteignasali einar@domusnova.is

Lómasalir 3 201 Kópavogur — **Verð 62.900.000**

Eignin getur losnað fljótlega eftir kaupsamning

Domusnova og Vera kynna: Glæsilegt raðhús þar sem ekkert hefur verið sparað, mikil lofthæð, suðursvalir og suðurgarður.

Allar flísar eru sér pantaðar frá Ítalíu. Fallegt gegnheilt parket í öllum herbergjum. Steypt verönd til helminga við gras í garðinum og góðir skjólveggir.

Nánari upplýsingar veitir Vera í síma 866 1110 eða á vera@domusnova.is og Einar Hannesson löggiltur fasteignasali - einar@domusnova.is

Engimýri lll Hörgársveit Gistiheimili — **Verð 58.000.000**

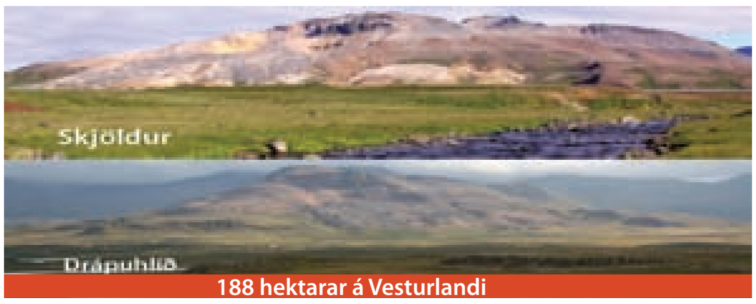
Útsýni stórbrotið og stutt í mikla paradís við td Hraunsvatn

Domusnova og Óskar Már kynna í einkasölu: Engimýri lll sem stendur við þjóðveg 1 um er að ræða 284,6 fm gistiheimili/hótel með fullkomnum veitingastað ca 25-30 mín fjarlægð frá Akureyri. Eignin er skráð sem gistiheimili hjá Fmr.

Ýmis skipti koma til greina ! ! Einnig kemur til greina að leigja reksturinn út ! !

Nánari upplýsingar gefa Óskar Már S: 615-8200 og oskar@domusnova.is og Einar Hannesson löggiltur fasteignasali á einar@domusnova.is

Skjöldur/Drápuhlíð Helgafellssveit — **Verð 55.000.000**



188 hektarar á Vesturlandi

Domusnova og Óskar Már kynna: í sölu jarðirnar Skjöld & Drápuhlíð - Ytri í Helgafellssveit

Skjöldur fastanúmer 211-5558 - Landnúmer 136960 - Jörð skráð 33 ha. Drápuhlíð Ytri fastanúmer 211-5492 - Landnúmer 136946 - Jörð skráð 150 ha.

Nánari upplýsingar og gögn veita Óskar í síma 615-8200 eða oskar@domusnova.is og Einar Hannesson löggiltur fasteignasali einar@domusnova.is

Kleifarsel 16 109 Reykjavík — **Verð 34.900.000**

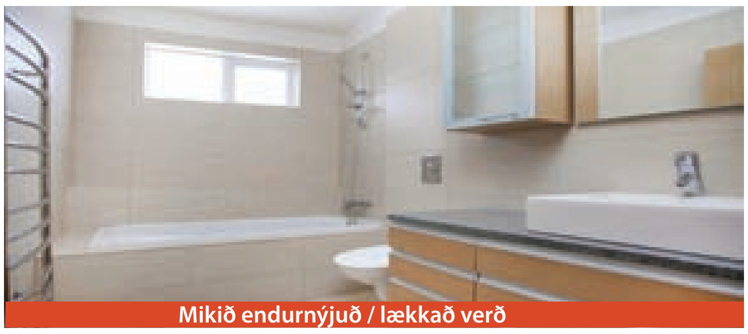
Stutt í alla þjónustu svo sem skóla, leikskóla og verslun

Domusnova og Víðir kynna: Skemmtileg og snyrtileg íbúð í Kleifarseli í Reykjavík. Um er að ræða íbúð á tveimur hæðum sem skartar 4 svefnherbergjum og mögulegt er að bæta við fimmta svefnherberginu.

Húsið var tekið í gegn að utan árið 2013, m.a. skipt um þak og þakglugga og húsið málað að utan. Góð eign fyrir stórfjölskylduna.

Frekari upplýsingar veita Víðir Kristjáns s: 854 2226 og vidir@domusnova.is eða Einar Hannesson löggiltur fasteignsali á einar@domusnova.is

Rauðavað 17 110 Reykjavík — **Verð 35.900.000**



Mikið endurnýjuð / lækkað verð

Domusnova og Óskar Már kynna í einkasölu: Rauðavað 17 í Norðlingaholti í Reykjavík Um er að ræða íbúð með 3-4 svefnherbergjum á barnvænum stað þar sem stutt er í alla þjónustu.

Sérstæði í bílakjallara fylgir eign. Gæludýrahald er leyft í húsinu.

Nánari upplýsingar veita Sveinn S: 899-8546 eða sveinn@domusnova.is og Einar Hannesson löggiltur fasteignasali á einar@domusnova.is

www.domusnova.is **www.domusnova.is**

DOMUSNOVA

Fasteignasala venjulega fólksins... Fasteignasala

Nýbýlavegur 8. 2.hæð 200 Kópavogur eignir@domusnova.is S 527 1717

AFMÆLISBARN DAGSINS

30 ára Carey Mulligan

Þekktust fyrir: Drive, The Great Gatsby og An Education.

BÍÓFRÉTTIR

Orðrómur um endurgerð

Til stendur að endurgera kvikmyndina The League of Extraordinary Gentlemen, frá árinu 2003. Myndin náði ekki miklum vinsældum þegar hún var gerð á sínum tíma, en eftir að gerðir voru sjónvarpsþættir byggðir á karakterum myndarinnar árið 2013, fóru hjólin að snúast á ný. Hvort Sir Sean Connery snýr aftur í aðalhlutverki hefur ekki verið staðfest.

FRUMSÝNINGAR

She's Funny That Way

Gamanmynd

Leikarar: Jennifer Aniston, Quentin Tarantino og Owen Wilson.

Frumsýnd 29. maí

IMDb 6,7/10

Spy

Spennumynd

Leikarar: Rose Byrne, Jason Statham og Melissa McCarthy.

Frumsýnd 3. júní

IMDb 7,4/10

San Andreas

Spennutryllir

Leikarar: Dwayne Johnson (The Rock), Alexandra Daddario, Carla Gugino og Colton Haynes.

Frumsýnd 3. júní

IMDb 7,6/10

Þetta er eins og að vera fluga á vegg

Vinnsla á stutt-heimildarmyndinni Heiti potturinn er langt á veg komin, en þar er heitupottamenning Íslendinga skoðuð. Harpa Fönn Sigurjónsdóttir kynnti sér þessa einstöku menningu og fór að mæta í pottinn á hverjum morgni fyrir allar aldir með fastagestunum.

Adda Soffía Ingvarsdóttir
adda@frettabladid.is

Ákveðinn hópur fólks hittist daglega í heitu pottum sundlauganna á ákveðnum tímum dagsins. Þessi menning er mörgum framandi og flestir forvitnir að vita hvað gerist í pottunum. „Þessi hugmynd er búin að vera í kollinum á mér lengi. Ég hef verið tíður gestur í Vesturbæjarlauginni lengi og þaðan kemur hugmyndin,“ segir Harpa Fönn Sigurjónsdóttir leikstjóri

Eftir að hafa fengið handritsstyrk frá Kvikmyndamiðstöð ákvað hún að hella sér í gerð myndarinnar, með dyggri aðstoð frá Askja Films. „Ég fór að mæta í pottinn í Vesturbæjarlaug klukkan hálfsjö alla morgna. Þar var ég tekin inn í svokallaðan húnahóp, sem dregur nafn sitt af því að þau eru alltaf mætt áður en það opnar, þannig að þau liggja á hurðarhúninum,“ segir Harpa og hlær.

Áður en gerð myndarinnar hófst hafði Harpa meðal annars ferðast til Japans og Finnlands þar sem hún skoðaði bað- og sánamenningu þjóðanna. „Þetta er ekki ólíkt pottamenningunni hér. Þarna er fólk fáklætt og þegar fólk er búið að taka niður hinn hversdagslega búning myndast meiri nánd og virðing og allir verða jafnir.“

Harpa segist aldrei hafa séð neinn reiðast í pottinum, þótt vissulega leyfi fólk sér að skjóta hvert á annað. „Það er alveg skotið, en á mjög góðlegan hátt. Það er svo skrýtið, þótt þetta sé opinber staður þá er fólk einhvern veginn óhræddara við að opna sig.“ Hörpu var vel tekið í húnahópnum, þó að það muni 30 árum á henni og næstyngsta meðlimi hópsins. „Ég kynntist fólkinu og karakterunum smám saman. Þetta var eiginlega eins og að vera fluga á vegg.“

MIKIÐ RÆTT Það sem er sagt í pottinum, fer ekki úr pottinum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Það er alveg skotið, en á mjög góðlegan hátt. Það er svo skrýtið, þótt þetta sé opinber staður þá er fólk einhvern veginn óhræddara við að opna sig.**
> *Harpa Fönn Sigurjónsdóttir*

Myndin fangar stemninguna í kringum pottamenninguna þannig að áhorfandinn lifir sig inn í myndina, þar sem mikið er unnið með hljóð og mynd.

Harpa segist hafa áttað sig á að hreyfingin og útiveran væru aukaatriði og spilaði félagslegi þátturinn stærsta hlutverkið. „Potturinn er eins og félagsmiðstöð. Amma mín og afi voru bæði fastagestir í heitu pottunum, og þegar þau skildu þurftu þau að ákveða í hvaða laug hitt ætti að fara. Við eigum öll okkar griðastað þar sem við hittum fólk og finnum öryggi. Þetta er þeirra staður.“ Lokafjármögnun á myndinni stendur nú yfir á Karolina Fund og geta áhugasamir lagt söfnuninni lið þar.

NJÓTTU
SUMARSINS
ÚTI Í NÁTTÚRUNNI
MEÐ VINSÆLASTA
ÚTIVISTARMERKI Í HEIMI
20% AFSLÁTTUR*
AF ÖLLUM FATNAÐI FRÁ
THE NORTH FACE
TIL MÁNUDAGS
*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
ÚTILÍF
síðan 1974
utilif.is

Áhersla á mittið

Hresstu upp á gamalt dress með því að setja belti eða band í mittið, hvort sem það er yfir kápu eða kjól.

MIKIÐ FRAMUNDAN Tónlistarmaðurinn Máni Orrason fagnar nýútkominni plötu sinni í Austurbæ annað kvöld ásamt hljómsveit. Hann er bókaður á fjórar stórar tónlistarhátíðir í Þýskalandi á árinu og tónleikaferð um Evrópu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Semur eiginlega of mikið af tónlist

Tónlistarmaðurinn Máni Orrason fagnar útgáfu fyrstu breiðskífu sinnar með tónleikum í Austurbæ annað kvöld. Hann hefur samið tónlist frá 12 ára aldri.

„Ég get eiginlega ekki beðið eftir því að stíga á svið,“ segir tónlistarmaðurinn Máni Orrason en hann fagnar útgáfu sinnar fyrstu plötu annað kvöld með útgáfutónleikum í Austurbæ.

Máni, sem er einungis sautján ára gamall, hefur samið tónlist frá því hann var tólf gamall og á nú þegar efni sem gæti fyllt nokkrar plötur í viðbót. „Ég var í hljómsveit þegar ég var yngri en þegar ég var tólf ára gamall flutti ég aftur til Spánar, þá byrjaði ég að semja meira og þróa mína tónlist af alvöru. Ég sem rosalega mikið af tónlist og eiginlega bara allt of mikið. Ég verð bara að skapa til að létta á mér,“ segir Máni léttur í lundu og hlær. Hann flutti til Íslands níu ára gamall en svo aftur til Spánar.

Máni er fæddur í Reykjavík og ólst upp á heimili þar sem mikið var um tónlist. „Þegar ég var tveggja ára gamall flutti ég með fjölskyldunni minni til Spánar og hef búið þar mestan hluta ævi minnar,“ segir Máni spurður út í æskuna.

Á uppvaxtarárum sínum var Máni fljótur að grípa hvert hljóðfæri sem hann komst yfir, og fljótlega var það ljóst að hann bjó yfir einstöku næmi og tónlistarhæfileikum. Á fyrstu plötunni hans, Repeating Patterns, endurspeglast fjölbreytileiki Mána sem lagahöfundar og hljómlistarmanns.

Máni skaust fram á sjónarsviðið síðasta haust þegar hann gaf út lagið Fed All My Days, sem fór í fyrsta sæti á vinsældalista Rásar 2 og naut gríðarlegra vinsælda í útvarpi.

Hann var tilnefndur til Íslensku hlustendaverðlaunanna 2015 í flokkunum nýliði ársins 2014 og tónlistarmyndband ársins. Máni var einnig tilnefndur til Íslensku tónlistarverðlaunanna 2015 í flokknum bjartasta vonin. „Ég er bara rosa heppinn því ég vissi snemma hvað ég vildi gera og síðan þá hefur þetta verið mikil ástríða hjá mér,“ segir Máni um sköpunarkraftinn.

> **Ég er bara rosa heppinn því ég vissi snemma hvað ég vildi gera og síðan þá hefur þetta verið mikil ástríða hjá mér.**

Máni er kominn með hljómsveit á bak við sig sem mun koma fram með honum á tónleikunum á morgun en sveitin hefur æft af kappi fyrir tónleikana. „Æfingarnar hafa gengið mjög vel. Platan var bara sköpuð áður en hún var spiluð læf, þannig að lögin hafa þróast eftir að við byrjuðum að æfa. Það er komið nýtt sánd á þetta og það hefur gengið vel að skapa nýtt efni,“ útskýrir Máni.

Mikið er fram undan hjá Mána en hann kemur fram ásamt hljómsveitinni sinni á Secret Solstice-hátíðinni í júní og í haust verður haldið af stað í tónleikaferð um Evrópu. Máni mun meðal annars koma fram á fjórum stórum tónlistarhátíðum í Þýskalandi á þessu ári. „Ég er bara rosa spenntur og get ekki beðið eftir því að fara spila meira í sumar.“

Það er tónlistarmaðurinn Axel Flóvent sem hitar upp á tónleikunum en húsið verður opnað kl. 20.00.

gunnarleo@365.is

RISTAÐ BRAUÐ
• með Dualit Architect •

Dualit.

Brauðrist

- 2 brauðsneiðar
- Auðvelt að þrífa

Kr. 18.032,- m.vsk.

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar - opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

GLEÐI Skoppa og Skrítla ásamt Gísla Berg, framleiðslustjóra Stöðvar 2.

Áfram á heimavelli

Skoppa og Skrítla verða áfram á dagskrá Stöðvar 2.

Þær Skoppa og Skrítla verða áfram á dagskrá Stöðvar 2, en í gær voru undirritaðir samningar um nýja þáttaröð með stöllunum vinsælu. „Okkur finnst þetta rosalega gleðilegt,“ segir Skrítla í samtali við Fréttablaðið. Hrefna Hallgrímsdóttir, sem stendur að baki Skoppu og Skrítlu, tekur í sama streng. „Við höfum verið á Stöð 2 og erum ánægð með að halda áfram þar. Við erum í rauninni bara áfram á heimavelli.“

Gísli Berg, framleiðslustjóri Stöðvar 2, er að sama skapi ánægður með samninginn. „Við erum mjög ánægð með þetta skemmtilega verkefni sem er hluti af endurbættri þjónustu okkar við yngstu kynslóðina.“

Um er að ræða átta þátta seríu sem fer í loftið síðla sumars og segir Hrefna að serían verða blanda af því besta sem stöllurnar hafi gert og svo nýjungum. „Í fyrra fögnuðum við því að tíu ár voru liðin frá því að fyrsta þáttaröðin af Skoppu og Skrítlu kom út. Hún er orðin svolítið barn síns tíma, þannig að hún verður endurgerð. En á þessum tíu árum hefur ýmislegt breyst í lífi Skoppu og Skrítlu og þær kynnst mörgum nýjum vinum og verður tekið tillit til þess við gerð þáttanna. Þannig að serían verður vonandi samsuða af okkar allra besta efni,“ útskýrir hún.

- kak

HOLA Í HÖGGI MEÐ ZO•ON ICELAND

VILT ÞÚ EIGA MÖGULEIKA
Á AÐ VINNA
TOYOTA AYGO XPLAY?

FORKEPPNI

VERSLUN ZO•ON KRINGLUNNI
Í DAG 28. MAÍ | KL 12:00-21:00

Þeir sem eru með 5 í forgjöf eða hærra geta keppt í þremur þrautum. **Flokkur 1:** forgjöf 5-10, **Flokkur 2:** forgjöf 10-15, **Flokkur 3:** forgjöf 15-20, **Flokkur 4:** forgjöf 20 og yfir. Þeir fjórir sem eru efstir í hverjum flokk í þessum þrautum komast áfram í aðalkeppnina og eiga þá möguleika á að vinna Toyota Aygo Xplay að verðmæti 2.320.000 kr.

- FRISBEE GOLF
- PÚTTBRAUT
- GOLF HERMIR

AÐALKEPPNI

SÆBRAUTINNI
LAUGARDAGINN 30. MAÍ | KL 10:00-14:00

Keppendur munu slá útá sjó, á 200m braut. Sá fyrsti sem fer holu í höggi er nýr eigandi Toyota Aygo Xplay. Einnig verður opin 150m braut fyrir gesti og gangandi og eiga þeir sem taka þátt, möguleika á að vinna inneign í verslunum ZO•ON að verðmæti 500.000 kr.

Vonar að Tom Hanks muni fylgja honum lokasprettinn

Barclay Oudersluys er svo mikill aðdáandi Forrests Gump að hann ætlar að hlaupa sömu vegalengd og hann gerði á hundrað dögum.

Atriðið í kvikmyndinni Forrest Gump, þegar hann tekur upp á því að hlaupa skyndilega yfir Bandaríkin þver og endilöng á þremur árum, er mörgum eftirminnilegt.

Að hlaupa þessa vegalengd virðist í raunveruleikanum algjörlega ógerlegt, en nú hefur maður að nafni Barclay Oudersluys tilkynnt að hann ætli að reyna við hlaupið. Markmið hans er að hlaupa eins og Forrest þessa tæplega 5.150 kílómetra milli Kaliforníu og Maine í góðgerðarskyni og safna peningum fyrir The Hall Steps-samtökin, sem renna til fæðingardeilda í Afríku.

Hann ætlar sér að hlaupa vegalengdina á hundrað dögum og hefur reiknað út að hann þurfi að hlaupa um fimmtíu kílómetra á dag til þess að ná takmarkinu. Oudersluys hefur stofnað heimasíðu þar sem áhugasamir geta hvatt hann áfram og heitið á hann með því að leggja til pening í söfnunina. Alls hefur hann safnað rúmlega 3.000 Bandaríkjadölum en hann stefnir að því að safna 10.000 dölum eða um 1,4 milljónum íslenskra króna. Hægt er að fylgjast með honum á Twitter undir nafninu Project Gump. Hann hefur nú þegar hlaupið rúma 800 kílómetra. Hann segist svo vona að Tom Hanks komi og fylgi honum lokasprettinn. - asi

BARCLAY HYGGST HLAUPA

5.150

kílómetra milli Kaliforníu og Maine í góðgerðarskyni.

HLAUPTU FORREST Eitt eftirminnilegasta atriði myndarinnar.

HRESSIR OG KÁTIR Roger Daltrey og Pete Townshend í hljómsveitinni The Who eru langt frá því að vera dauðir úr öllum æðum og eru nú á tónleikaferð að halda upp á fimmtíu ára afmæli sveitarinnar.

RÚLLANDI STEINAR Mick Jagger kann sko enn að dansa líkt og sést hér en The Rolling Stones spiluðu fyrir fullu húsi í San Diego á sunnudaginn.

ELT Á RÖNDUM Söngkonan Taylor Swift og kærastinn hennar, Calvin Harris, fóru út að borða á mánudaginn en Swift er yngsta konan sem komist hefur á lista Forbes yfir valdamestu konur heims.

HÉLT UPP Á AFMÆLI Söngkonan Lauryn Hill varð fertug á þriðjudaginn og hélt upp á það með pomp og prakt í New Jersey.

Frægir á ferð og flugi

BRJÁLAÐ AÐ GERA Söngkonan knáa Jennifer Lopez var á faraldsfæti í Kaliforníu á dögunum.

STEINN Í STUÐI Leikarinn Dwayne Johnson eða The Rock lét sig ekki vanta á frumsýningu myndarinnar San Andreas í Kaliforníu.

ALLTAF HRESS Prins Harry spilaði póló í Cirencester á Englandi síðastliðinn sunnudag og af svipnum að dæma skemmti prinsinn sér konunglega.

DEBENHAMS

BIOEFFECT KYNNINGARVIKA

28.maí til 3.júní

20% AFSLÁTTUR
AF BIOEFFECT EGF DAY SERUM

Kaupauki ef keyptar eru BIOEFFECT húðvörur fyrir 6.900 kr eða meira. *

* á meðan birgðir endast

Finndu okkur á facebook

www.bioeffect.is

DEBENHAMS – SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

LAUGARÁSBÍÓ
Coca-Cola í Laugarásbíói

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
TOMORROWLAND	5:25, 8, 10:35	12
HRÚTAR	6	12
PITCH PERFECT 2	5:30, 8, 10:30	12
MAD MAX	8, 10:30	16

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 6:20 - 8 - 10:40	
GOOD KILL	KL. 8 - 10:55	
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 9	
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
MAD MAX: FURY ROAD VIP 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
THE WATER DIVINER	KL. 5:30	
AVENGERS 2 2D	KL. 5 - 8	
CHILD 44	KL. 10:20	
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
GOOD KILL	KL. 8	
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 8 - 10:30	
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 5:30 - 9	
HOT PURSUIT	KL. 6	
AVENGERS 2 2D	KL. 6 - 10:20	
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI	NÚMERUÐ SÆTI	
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 8 - 10	
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 10:40	
HOT PURSUIT	KL. 6 - 8	
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
TOMORROWLAND	KL. 8	
GOOD KILL	KL. 10:20	
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 10:40	
PITCH PERFECT 2	KL. 8	
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
TOMORROWLAND	KL. 5 - 8	
GOOD KILL	KL. 10:40	
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 8 - 10:40	
AVENGERS 2 2D	KL. 5	

SAMbio.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

Fækkum frídögunum

BAKÞANKAR
Atla Fannars Bjarkasonar

Ég veit ekki hvað ég geri ef ég les aðra dramatíska frétt um frestun á þinglokum og möguleikana á sumarþingi. Ég geri örugglega eitthvað mjög slæmt. Byrja að stunda utanvegaakstur, gera símaat í neyðarlínunni eða freta á börn.

GRÍÐARLEGT álag er á þingmönnum. Þau þurfa að kynna sér mörg mál og sitja langa fundi þar sem hagsmunir heillar þjóðar eru undir. Stundum þurfa þau að funda langt fram á nótt og mæta snemma morguns daginn eftir. Þetta er langt frá því að vera fjölskylduvænt umhverfi og sumir þingmenn hafa kvartað undan því að þingmennskan hafi á einhvern hátt rofið tengslin við fjölskylduna. Sem er skelfilegt.

ÉG legg því til lausn. Fjölgum vinnudögum Alþingis og hættum að miða þingfundardaga við heyskap og sauðburð eða hvað það er sem þau miða við. Starfsáætlun þingsins er enn þá samin út frá gömlum hefðum vegna þess að þannig hefur það alltaf verið. Sem er versta afsökunin.

ÞAÐ er rétt að vinnudagarnir eru miklu fleiri en þingfundirnir. Og það er líka rétt að álagið er mikið, málin mörg og tilfinningahitinn á krónískum suðupunkti. Það væri hins vegar hægt að dreifa álaginu betur ef jólafríið væri ekki mánuður, páskafríið annað eins og sumarfríið svo langt að þriggja vikna ferð til Tenerife nær ekki að fylla helminginn af því.

VÆL um að þing teygi sig inn í sumarið er því marklaust og óþolandi. Það kemur almenningi ekki við. Staðreyndin er sú að fjölmörg verkefni liggja fyrir. Verkefni sem þarf að klára og það er öllum sama ef það tekur sinn tíma. Þegar þeim lýkur er hægt að fara í frí í fimm vikur eins og við hin og lepja volgan bjór á sundlaugarbakka einhvers staðar í Andalúsíu.

SVO er hægt að snúa aftur og byrja að huga að traustinu á Alþingi. Það gerist hins vegar ekkert í þeim málum á meðan keppnin í hver talar hæst og mest í ræðustól stendur yfir.

RÉTT EFTIR VERÐLAUNAAFHENDINGUNA Grímar Jónsson, Isabella Rosselini, formaður dómnefndar í Un Certain Regard-flokknum á kvikmyndahátíðinni í Cannes, og Grímur Hákonarson, rétt eftir að Hrútar fengu aðalverðlaunin í flokknum.

Enn að komast niður á jörðina

Grímar Jónsson aðalframleiðandi og Grímur Hákonarson leikstjóri voru að sjálfsögðu viðstaddir hátíðarfrumsýningu Hrúta sem fór fram í gær. Í kjölfar þess að vinna hin eftirsóknarverðu Un Certain Regard-verðlaun í Cannes, þar sem þeir drukku kampavín með Isabellu Rosselini, sýndu þeir myndina á Laugum í Reykjadal.

Kjartan Atli Kjartansson
kjartanatli@365.is

Væntanlega hefur það ekki farið fram hjá neinum að kvikmyndin Hrútar hreppti hin eftirsóttu Un Certain Regard-verðlaun á kvikmyndahátíðinni í Cannes um síðustu helgi. Leikstjórinn Grímur Hákonarson og aðalframleiðandinn Grímar Jónsson segjast enn vera að komast niður á jörðina eftir að hafa hreppt verðlaunin. „Maður svífur enn um á skýi og ætli maður lendi ekki mjúklega. En maður stendur sig að því að klípa sig í handlegginn við og við,“ segir Grímar.

Svokölluð hátíðarfrumsýning myndarinnar fór fram í gær með glæsibrag en í byrjun vikunnar var myndin forsýnd í gömlum bíósal á Laugum í Reykjadal. Salurinn var smekkfullur af fólki úr nærliggjandi sveitum og segja bæði Grímur og Grímar að fólk hafi lifað sig inn í myndina, börn jafnt sem fullorðnir.

Virðist höfða til allra

„Myndin höfðar til allra aldurshópa. Það kom okkur í raun svolítið á óvart. En þegar myndin var sýnd á Laugum sá maður að börnin á sýningunni fylgdust með af mikilli athygli. Allt niður í sex ára börn. Þau bæði hlógu og grétu yfir myndinni,“ segir Grímur Hákonarson leikstjóri og bætir við: „Ég reikna með að kindurnar séu svolítið heillandi fyrir yngstu börnin. Þær leika veigamikið hlutverk í myndinni.“

Grímar framleiðandi tekur undir orð Gríms. „Maður áttaði sig einmitt á þessu á sýningunni fyrir norðan hvað börnin tengja vel við myndina. Mér fannst magnað að upplifa það. Þetta er sannarlega mynd fyrir alla aldurshópa.“ Grímar segir að ákveðið hafi verið að sýna myndina fyrst nyrðra á meðan hún var enn í framleiðsluferlinu. „Við vildum sýna fólkinu sem hjálpaði okkur við gerð myndarinnar þakklæti okkar. Við ákváðum þetta löngu áður en boðið til Cannes kom. Þetta var löngu ákveðið og ótrúlega gaman að geta gert þetta svona.“

Vissu um einhver verðlaun

Auðvelt er að ímynda sér að kvikmyndahátíðin í Cannes hafi verið rússíbanareið fyrir Grím, Grímar og alla sem áttu þátt í gerð myndarinnar. Afrekið er einstakt; þetta er í fyrsta sinn í 68 ára sögu hátíðarinnar sem íslensk mynd hlýtur verðlaun. Í ofanálag hlaut myndin aðalverðlaunin í sínum flokki. Innan kvikmyndageirans eru margir á því að þetta sé helsta afrek í sögu íslenskrar kvikmyndagerðar ásamt Óskarstilnefningu Friðriks Þórs Friðrikssonar. Kvikmynd hans, Börn náttúrunnar, var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta erlenda myndin árið 1992.

Grímur segir að þremur klukkustundum áður en verðlaunin voru afhent hafi þeir fengið að vita að myndin fengi einhver verðlaun. „Það eru sex smærri verðlaun í flokknum og svo stóru verðlaunin. Við vissum ekkert hvaða verðlaun við fengjum. En maður var búinn að undirbúa ræðu og svona. Síðan voru hver smærri verðlaunin á fætur öðrum afhent og að lokum steig Isabella Rosselini, formaður dómnefndar, í pontu og afhenti aðalverðlaunin. Þegar hún fór að tala um dýr í ræðu sinni leið manni helvíti vel,“ segir Grímur sem gerði sér þá grein fyrir því að myndin hafði hreppt aðalverðlaunin í flokknum.

Einróma álit

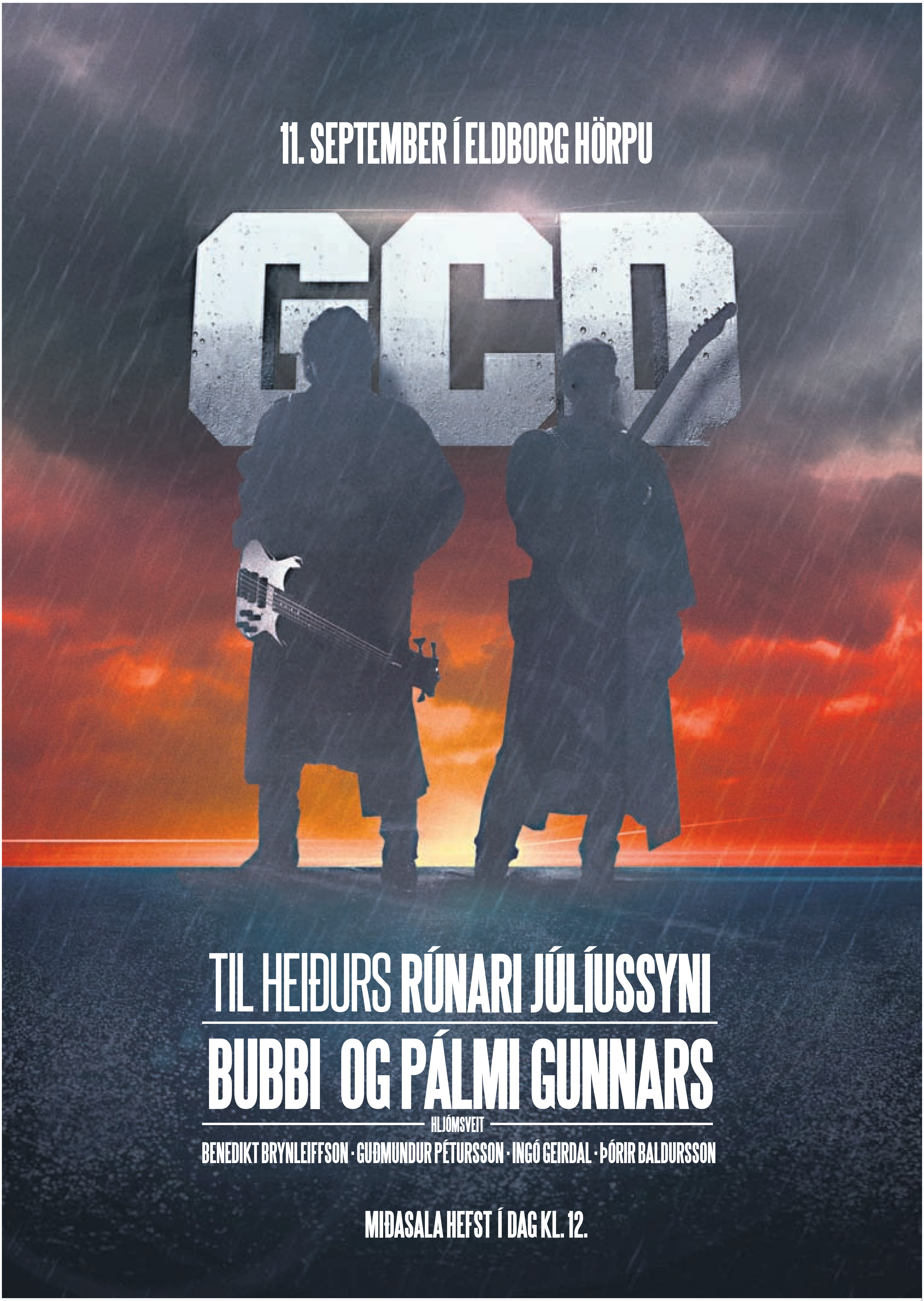
Eftir að tilkynnt var um sigur Hrúta var myndin sýnd. Þá brugðu aðstandendur myndarinnar, dómnefndin og fleiri sér afsíðis þar sem skálað var í kampavíni. Grímar gaf sig þar á tal við dómnefndarmeðlimi. „Ég fékk að vita að dómnefndin hefði verið einróma í áliti sínu, þegar verðlaunin voru veitt. Það var víst flóknara að ákvarða hverjir fengju hin verðlaunin.“ Aðstandendur myndarinnar ræddu við Isabellu Rosselini sem var mjög ánægð með myndina. Myndin var sýnd tiltölulega snemma á hátíðinni, en að sögn Grímars og Gríms heilluðust meðlimir dómnefndarinnar af henni. „Okkur var tjáð að allt frá því að þeir sáu hana kom aldrei annað til greina en að við myndum vinna. Sem er góð tilfinning. Því þarna voru margar góðar myndir sýndar,“ segir Grímur leikstjóri. Grímar tekur í sama streng: „Myndin sat í þeim.“

Skemmtileg athygli

Grímur segir að frá því að hann kom heim af hátíðinni hafi verið nóg að gera. „Við förum náttúrulega beint í frumsýningarferlið. En það er ljóst að þessi verðlaun hafa vakið mikla athygli. Maður heyrir frá fólki sem maður hefur kannski ekki heyrt í lengi og býr erlendis. Fólk sem hefur lesið frétt um sigur Hrúta í dagblöðum einhvers staðar úti í heimi.“ Hann bætir við að margir hafi sett sig í samband með alls kyns verkefni í huga. „Maður hefur ekki haft mikinn tíma til að svara öllum þessum tölvupóstum. En maður hefur verið beðinn að vera í dómnefndum á kvikmyndahátíðum og festivölum. Síðan eru einhverjar umboðsskrifstofur erlendis sem vilja viðtal í gegnum Skype. Maður gefur sér tíma í þetta þegar frumsýningarferlinu er lokið.“

Kvikmyndin Hrútar er nú komin í almenna sýningu í kvikmyndahúsum hér á landi. Hún er sýnd í Smárabíói, Laugarásbíói, Borgarbíói Akureyri og í Háskólabíói, en þar verður hún einnig sýnd með enskum texta.

> **Myndin höfðar til allra aldurshópa. Það kom okkur í raun svolítið á óvart. En þegar myndin var sýnd á Laugum sá maður að börnin á sýningunni fylgdust með af mikilli athygli. Allt niður í sex ára börn. Þau bæði hlógu og grétu yfir myndinni.**
>
> *Grímur Hákonarson leikstjóri*



prime
EITTLAGENN
HARPA
MIÐASALA Á WWW.HARPA.IS, Í SÍMA 528 5050 OG Á WWW.TIX.IS

Stórleikur á Samsung-vellinum

FÓTBOLTI Þriðja umferð Pepsi-deildar kvenna fer fram í kvöld. Stórleikur umferðarinnar verður á Samsung-vellinum í Garðabæ þar sem Íslandsmeistarar Stjörnunnar taka á móti Selfossi. Stjarnan hefur unnið báða leiki sína til þessa með samanlagðri markatölu 5-0 og er í 3. sæti, með jafn mörg stig og Breiðablik og Valur. Landsliðskonan Dagný Brynjarsdóttir kom inn í lið Selfoss fyrir síðasta leik gegn ÍBV og innkoma hennar hafði góð áhrif því Sunnlendingar unnu 3-2.

Breiðablik, sem er með fullt hús stiga og markatöluna 10-1, mætir KR á Kópavogsvelli en nýliðarnir úr Vesturbænum eru í leit að sínum fyrstu stigum. Fylkiskonur sækja Val heim en Hlíðarendaliðið er með fullt hús stiga eftir örugga sigra á Aftureldingu og KR. Þá tekur ÍBV á móti Þrótti á Hásteinsvelli og stigalausir Mosfellingar fara norður og mæta þar Þór/KA sem er með fjögur stig að leikjunum tveimur loknum. Leikirnir í Eyjum og á Akureyri hefjast klukkan 18:00 en hinir klukkan 19:15. - iþs

Enginn nýliði í hópnum

KÖRFUBOLTI Ívar Ásgrímsson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í körfubolta, hefur valið þá tólf leikmenn sem munu spila fyrir Íslands hönd á Smáþjóðaleikunum hér á landi 1.-6. júní næstkomandi. Ísland leikur gegn Möltu 2. júní, Mónakó tveimur dögum síðar og loks gegn Lúxemborg 6. júní.

Enginn nýliði er í hópnum en þrátt fyrir það eru fæstir leikmannanna með marga landsleiki á bakinu. Aðeins einn leikmaður í hópnum hefur leikið meira en 50 landsleiki en það er fyrirliðinn Helena Sverrisdóttir sem á 51 landsleik að baki.

Systir Helenu, Guðbjörg, er einnig í hópnum en þær munu leika saman með Haukum á næsta tímabili. Sigrún Sjöfn Ámundadóttir, Norrköping Dolphins, er næstleikjahæst í íslenska hópnum með 30 landsleiki. Átta leikmenn í hópnum léku í Domino's-deildinni á nýafstöðnu tímabili en hann má sjá í heild sinni inni á Vísir.is. - iþs

REYNSLA Helena er leikjahæst í íslenska liðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

MEISTARAR Sevilla komst í Meistaradeildina með sigrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Annað árið í röð hjá Sevilla

FÓTBOLTI Spænska liðið Sevilla vann Evrópudeildina í fótbolta annað árið í röð í gærkvöldi þegar það lagði Dnipro Dnipropetrovsk frá Úkraínu, 3-2, í frábærum úrslitaleik í Varsjá í Póllandi.

Skoruð voru fjögur mörk í fyrri hálfleik. Dnipro komst yfir, 1-0, Sevilla skoraði tvö á móti áður en Rusan Rotan jafnaði metin beint úr aukaspyrnu fyrir Dnipro á síðustu mínútu fyrri hálfleiks.

Dnipro spilaði sterkan varnarleik alla Evrópudeildina og treysti á öflugar skyndisóknir sem skilaði liðinu fyrsta marki gegn gangi leiksins. Sevilla var mun betri aðilinn og átti sigurinn fyllilega skilið.

Eina mark seinni hálfleiks skoraði kólumbíska markavélin Carlos Bacca á 73. mínútu. Hann skoraði eftir stungusendingu í fyrri hálfleik og endurtók svo leikinn í þeim síðari. Frábær markaskorari sem setti 20 í spænsku deildinni á þessari leiktíð. Leikmaður sem stærri lið gætu farið að bera víurnar í.

Þetta er í fjórða sinn sem Sevilla vinnur Evrópudeildina og annað árið í röð. Þessi sigur er þó sá mikilvægasti hjá Sevilla því hann skilaði liðinu sæti í Meistaradeildinni. Það var eins gott fyrir Sevilla því það rétt missti af sæti í Meistaradeildinni heima fyrir þar sem það endaði í fimmta sæti. Frábær árangur hjá Sevilla. - tom

Heppinn að vera vel giftur

Gunnleifur Gunnleifsson, markvörður Breiðabliks, spilaði sinn 200. leik í efstu deild á þriðjudagskvöldið. Leikirnir væru fleiri hefði hann ekki þurft að „núllstilla“ stig um aldamótin þegar hann var á slæmum stað.

FÓTBOLTI „Ég hafði ekki hugmynd um þetta fyrir leikinn. Samt er ég gaurinn sem veit af stórum stundum á mínum ferli,“ segir Gunnleifur Gunnleifsson, markvörður Breiðabliks, við Fréttablaðið, en hann spilaði sinn 200. leik í efstu deild á þriðjudagskvöldið.

Markvörðurinn, sem verður fertugur í júlí, hélt upp á áfangann með því að halda hreinu – nema hvað? – í 1-0 sigri Blikanna gegn ÍA á Akranesi. Með sigrinum lyftu Blikar sér upp í þriðja sætið í Pepsi-deild karla.

Gunnleifur hefur spilað 339 leiki í efstu þremur deildum Íslandsmótsins, en ferillinn hófst í 2. deildinni með HK 1994. Þá spilaði hann tvo leiki, en meistaraflokksferillinn hófst fyrir alvöru með KR 1998 þegar hann spilaði tíu leiki.

Á krossgötum fyrir 13 árum

Eftir tvö ár í KR og önnur tvö sem aðalmarkvörður Keflavíkur gekk hann nokkuð óvænt í raðir uppeldisfélags síns, HK, í 2. deild 2002 og spilaði með liðinu í tæp níu ár.

„Ég er auðvitað stoltur af þessum áfanga en það er pínu eftirsjá þótt það sé kannski ekki rétta orðið. Ég veit alveg að leikirnir í efstu deild gætu verið miklu fleiri,“ segir Gunnleifur, sem væri mögulega leikjahæstur í efstu deild hefði hann spilað allan sinn feril á meðal þeirra bestu.

„Ég sé alls ekki eftir tímanum hjá HK. Það var frábær tími þar sem ég þroskaðist mikið og sá tími gerði mig að þeim manni sem ég er í dag. En ég hugsa samt stundum; hvað ef?“ segir Gunnleifur.

Þessi jákvæði landsliðsmarkvörður var ekki sami maðurinn um aldamótin og hann er í dag, og hann segir veruna hjá HK stóra ástæðu þess að hann er enn að spila fótbolta í dag.

„Það er alveg pottþétt. Ég var ekki á nógu góðum stað og þurfti að núllstilla mig. Ég var á ákveðnum tímamótum í lífinu og þurfti að byrja upp á nýtt. Það gerði ég með að fara aftur í HK og finna mig þar og vera í kringum mitt fólk. Ég væri ekki að spila í dag hefði ég ekki farið í HK 2002,“ segir Gunnleifur.

Hildirnar gera góða hluti

Flestir sem fylgjast með Pepsi-deildinni eru sammála því að Gunnleifur lítur vart út á velli fyrir að vera korter í fertugt. Aðspurður hvort hann sé á Agüero-mataræðinu hlær markvörðurinn og segir:

„Nei, ég borða samt ekkert óhollt þótt maður leyfi sér stundum. Ég er bara að miklu leyti heppinn með líkama minn. Ég er grannur að eðlisfari og hef einnig verið heppinn með meiðsli,“ segir Gunnleifur, en fleira þarf til.

„Ég æfi rétt og ekki bara rétt heldur vel og rétt. Markvarðaþjálfarinn minn, Ólafur Pétursson, áttar sig á að það er farið að síga á seinni hlutann hjá mér þannig hann vinnur með mér. Við erum ekkert að finna upp hjólið, en við gerum allt sem hjálpar til.“

Eiginkona Gunnleifs, Hildur Einarsdóttir, á einnig mikinn þátt í langlífi markvarðarins í boltanum að hans sögn.

„Ég er vel giftur og það skiptir máli. Hún er fótboltasjúklingur eins og ég og skilur fótbolta. Það hjálpar mikið upp á hvíld og skilning á álaginu. Svo er sjúkraþjálfarinn minn, sem heitir líka Hildur, líka mikilvæg. Hún sér um að halda mér í standi. Hildirnar í mínu lífi að gera góða hluti,“ segir Gunnleifur og hlær við.

Engum sama um gagnrýni

Gunnleifur átti ekki gott tímabil á síðustu leiktíð og var ólíkur sjálfum sér að mörgu leyti. Hann fékk mikla gagnrýni fyrir sína frammistöðu sem hann viðurkennir að hafi komið við hann.

„Það er enginn leikmaður að segja heiðarlega frá ef hann segir að honum sé alveg sama hvað sagt er um hann. Auðvitað er fólki ekki sama um hvað öðrum finnst um það. Mér finnst leiðinlegt þegar ég fæ mikla og neikvæða gagnrýni þótt hún hafi ekki jafn mikil áhrif á mig og hún gerði áður fyrr,“ segir Gunnleifur.

UNGUR Í ANDA Gunnleifur Gunnleifsson verður fertugur í júlí en hann er í góðu formi og er langt frá því að leggja hanskana á hilluna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Markvörðurinn segir undirbúninginn á síðustu leiktíð hafa verið öðruvísi hjá sér en áður sem hafi ekki hjálpað til og þá voru breytingar á þjálfaramálum hjá liðinu. Hann var bara sami gamli Gulli.

„Í leikjum seinni hluta sumars var ég nánast farinn að vona að Elli Helga [Elfar Freyr Helgason, miðvörður] rynni á rassinn þannig einhver myndi sleppa í gegn og þá gæti ég varið einn á móti einum. Þetta var orðið svolítið svona. Mér fannst ég alltaf þurfa að gera eitthvað,“ segir Gunnleifur sem er ánægður með byrjunina á þessari leiktíð.

„Ég er mjög gagnrýninn á sjálfan mig og hefði viljað gera betur í sumum atvikum en í heildina er ég ánægður með byrjunina hjá mér og liðinu,“ segir Gunnleifur Gunnleifsson. tomas@365.is

> **Mér finnst leiðinlegt þegar ég fæ mikla og neikvæða gagnrýni.**
>
> *Gunnleifur Gunnleifsson, Breiðabliki.*

Nú verðum við að sýna þroska og ná smá stöðugleika

Albert Brynjar Ingason, framherji Fylkis, fór á kostum gegn Keflavík og er leikmaður 5. umferðar í Pepsi-deild karla hjá Fréttablaðinu.

FÓTBOLTI „Mörkin hefðu getað verið fleiri. Við fengum fullt af færum og gátum gert út um leikinn í fyrri hálfleik,“ segir Albert Brynjar Ingason, framherji Fylkis í Pepsi-deild karla í fótbolta, um 3-1 sigurinn gegn Keflavík í fimmtu umferðinni. Albert fór á kostum í leiknum og skoraði eitt, lagði upp annað og átti stóran þátt í þriðja markinu. Hann er leikmaður fimmtu umferðar hjá Fréttablaðinu fyrir frammistöðu sína.

„Þetta var ekki að ganga upp í fyrri hálfleik. Markverðirnir eru þarna til að verja og markvörður Keflavíkur varði nokkrum sinnum ansi vel,“ segir Albert.

Þrátt fyrir yfirburði Fylkis í fyrri hálfleiknum var staðan markalaus þegar menn gengu til búningsklefa.

„Við töluðum bara um að halda áfram. Það var vitaskuld pirrandi að ná ekki að nýta slíka yfirburði og það kemur líka oft í bakið á liðum. Við vorum bara ákveðnir í að halda takti því þá myndi markið detta,“ segir Albert Brynjar, og mörkin urðu þrjú.

„Við erum ánægðir með mörkin og sigurinn en við vitum að við verðum að passa upp á að nýta færin betur. Það er ekki alltaf sem þetta heppnast svona.“

Fylkisliðið hefur unnið tvo leiki af síðustu þremur og virðist kominn fínn taktur í leik liðsins eftir fyrstu tvær umferðirnar, sem voru ekkert sérstakar.

„Fjölnisleikurinn var okkar slakasti leikur en við erum farnir að spila betur og stígandinn finnst mér góður. Við erum á réttri leið. Í þessari deild snýst þetta um að halda stöðugleika. Ég er orðinn þreyttur á leikjum eins og gegn KR, að tala um að við höfum spilað vel en fá ekkert út úr þeim,“ segir Albert Brynjar.

Framherjinn fer vel af stað í deildinni, en Albert hefur skorað þrjú mörk í fimm leikjum og lagt upp önnur tvö.

„Ég er hrikalega sáttur með mína frammistöðu persónulega og hjá öllum strákunum. Við erum allir í góðu standi og erum að spila vel þótt við höfum strax þurft að nota breiddina vegna meiðsla. Allir sem detta inn skila sínu og gera það vel,“ segir Albert Brynjar. Hann segir liðið ætla sér Evrópusæti og eins og deildin spilast er vel mögulegt að ná fjórða sætinu, sem gæti gefið Evrópu.

„Það hefur stundum tíðkast hjá okkur Fylkismönnum að tapa okkur í gleðinni þannig að nú verðum við að sýna þroska og ná smá stöðugleika. En við finnum lyktina af þessu Evrópusæti, eins og fleiri lið, og við ætlum okkur að enda á meðal fjögurra efstu.“ - tom

MARKAVÉL Albert Brynjar skorar fyrsta mark Fylkis í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SUMARÚTSALA Á HEYRNARTÓLUM

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AÐEINS Í 3 DAGA

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM CREATIVE HEYRNARTÓLUM

WIRELESS Sound BLASTER TACTIC3D RAGE

LEIKJAHEYRNARTÓL

NÝTT VAR AÐ LENDA

Þráðlaus lúxus leikjaheyrnartól frá Creative með ofur flottri RGB lýsingu, fjarlægjanlegur mic og sérstaklega hönnuð til þess að skila ótrúlega nákvæmum og þéttum hljómi til þín ;)

- Ótrúleg þráðlaus Creative heyrnartól
- Sérhönnuð með leikjaspilun í huga
- Hágæða 50mm Neodymium hátalarar
- Hámarks hljómgæði með SBX Pro Studio
- Sérstillanleg RGB lýsing á heyrnartólum
- Hnappar til að stýra öllum helstu aðgerðum
- Fjarlægjanlegur noise cancelling hljóðnemi
- 16 tíma afspilun sem hleður meðan þú spilar

CREATIVE

14.925
VERÐ ÁÐUR 19.900

40% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 19.900

FUNC

HS260
LÚXUS HEYRNARTÓL

- Hágæða lokuð heyrnartól frá Func
- Hönnuð með langtíma leikjaspilun í huga
- Hágæða 50mm sérstilltir hátalarar
- Útskiptanleg og slitsterk 1.2m vafin snúra
- Tvö sett af púðum fylgja, velúr og leður
- Mic sem hægt er að festa báðum megin
- Fislétt aðeins 370gr og sterkbyggð

11.940
ÖFLUG LEIKJAHEYRNARTÓL

23 ÞÚSUND LÆGRA VERÐ! UPPRUNALEGT VERÐ 34.900

Tt eSPORTS

SYBARIS
ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL

- Sérhönnuð fyrir leikjaspilun og tónlist
- Hágæða 40mm Neodymium hátalarar
- Hámarks hljómgæði með AptX lossless
- Bluetooth 4.0, NFC og mini jack
- Hnappar til að stýra tónlist og svara síma
- Fjarlægjanlegur noise cancelling hljóðnemi
- Allt að 14 tíma afspilun / 100 tímar í bið

11.900
LÚXUS LEIKJAHEYRNARTÓL

25% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 7.990

CREATIVE

HQ1600
HÁGÆÐA HEYRNARTÓL

- Hágæða lokuð heyrnartól frá Creative
- Mjúkir púðar fyrir hámarks þægindi
- 40mm Neodymium hágæða hátalarar
- Kristaltær hljómur og þéttur bassi
- 1.2m snúra með 3.5mm tengjum
- Hinn fullkomni ferðafélagi
- Glæsileg hönnun sem fæst í 4 litum

5.995
FÆST Í 4 LITUM

25% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 29.900

SENNHEISER

MOMENTUM
LÚXUS HEYRNARTÓL

- Glæsileg hönnun og kristaltær hljómur
- Lokuð með silki mjúkum púðum
- 16-22.000 Hz tíðnissvörun og 18O
- iRemote styrkstillir á snúru
- 2x 1.4m hágæða tangle-free snúrur
- Taka lítið pláss, vegleg taska fylgir
- Einstaklega létt, aðeins 160gr

22.425
GLÆSILEG ON EAR HEYRNARTÓL

50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SONICGEAR HEYRNARTÓLUM

2 LITIR

EARPUMP
EARPUMP STUDIO SNILLD

Frábær lokuð heyrnartól frá SonicGear sem leggjast beint á eyru með saman-brjótanlega spöng, henta vel til að ferðast með, létt og þægileg

- Hágæða Supra-Aural heyrnartól
- Tær, nákvæmur og þéttur hljómur
- Hönnuð með hámarks þægindi í huga
- Mjúkir púðar sem fara vel yfir eyrun
- Push-To-Talk innbyggður hljóðnemi
- Mjög handhæg - hægt að brjóta saman
- Fást í tveimur litum, hvít eða svört

SONICGEAR

2.495
VERÐ ÁÐUR 4.990

50% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 1.490

HS405 **745**

SONICGEAR

MEÐ HLJÓÐNEMA

50% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 1.690

AIRPLUG100 **845**

2 LITIR

SONICGEAR

ÓTRÚLEGT VERÐ!

50% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 3.490

2 LITIR

HP900 **1.745**

AUKA PÚÐAR OG HÁGÆÐA TASKA FYLGJA MEÐ!

SONICGEAR

LOKUÐ HEYRNARTÓL

40% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 8.990

HD-229 **5.390**

SENNHEISER

HÁGÆÐA HEYRNARTÓL

Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl. Tilboð á sumarútsölu gilda dagana 28.-30. Maí 2015 eða meðan birgðir endast.

OPNUNARTÍMAR

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

TÖLVUTEK

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

2011 - 2014 Framúrskarandi fyrirtæki

CREATIVE FUNC Tt eSPORTS By Thermaltake SONICGEAR SENNHEISER

Á FLUGI Hólmfríður Magnúsdóttir fer á kostum með liði sínu Avaldsnes í Noregi þar sem hún er hæst í einkunnagjöf staðarblaðsins og líður vel eftir að hafa langað til að hætta í fótbolta í fyrra. MYND/GRETHE NYGAARD

Þurfti að dansa með þjálfaranum

Hólmfríður Magnúsdóttir, landsliðskona í fótbolta, fer frábærlega af stað með liði sínu Avaldsnes í norsku úrvalsdeildinni. Hana langaði til að hætta í fótbolta í fyrra þegar syngjandi og dansandi þjálfari lét leikmenn liðsins koma inn á völlinn í víkingaskikkjum.

Anton Ingi Leifsson
antoningi@frettabladid.is

FÓTBOLTI Hólmfríður Magnúsdóttir, framherji íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu, hefur farið afar vel af stað með liði sínu Avaldsnes í Noregi. Avaldsnes er í öðru sæti deildarinnar, með jafnmörg stig og Klepp sem er í þriðja sæti, en er með betra markahlutfall. Norska deildin er nú á leið í frí vegna heimsmeistaramóts kvenna sem fer fram í Kanada.

„Ég er ágætlega sátt við okkar leik í upphafi móts. Við töpuðum þremur mikilvægum stigum á útivelli á móti Trondsheim Örn og svo hefðum við átt að vinna Stabæk. Það eru svona leikir sem telja í lokin,“ sagði Hólmfríður þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hennar. Hún hjólaði þá um Haugesund eins og enginn væri morgundagurinn.

Með hæstu einkunn

„Öll úrslitin í síðustu umferðinni fyrir pásu voru okkur hagstæð og við deilum því öðru til þriðja sætinu með Klepp á meðan deildin er í sumarfríi.

Ég er ágætlega sátt við mína eigin frammistöðu enn sem komið er. Ég legg mikla pressu á sjálfa mig og ég vil spila enn betur en ég hef gert. Ég ætla að nota tveggja mánaða pásuna vel svo ég spili enn betur þegar seinni hlutinn byrjar.“

Hvolsvallarmærin er komin með fimm mörk í fyrstu átta leikjunum, auk þess sem hún hefur lagt upp svipaðan fjölda af mörkum. Hún er efst í einkunnargjöf staðarblaðsins í Haugesund með 6,13 í einkunn að meðaltali úr fyrstu átta leikjunum.

„Ég spái ekki mikið í þessari einkunnargjöf, en það er gaman að hafa hana til hliðsjónar. Markmið mín fyrir tímabilið voru þau að spila 90 mínútur í hverjum einasta leik og ég vissi að ég þyrfti að leggja hart að mér allt undirbúningstímabilið til að það myndi gerast.“

Nýr og spennandi þjálfari

Tom Nordlie tók við liði Avaldsnes fyrir núverandi tímabil. Hann hefur þjálfað lið á borð við Sandnes Ulf, Vålerenga og Lilleström í karlaboltanum, en Hólmfríður ber honum vel söguna.

„Hann hefur náð miklu út úr mér sem leikmanni. Hann gerir miklar kröfur til mín á hverjum einasta degi á æfingum og æfingarnar hafa oft og tíðum verið mjög erfiðar,“ segir Hólmfríður, en undirbúningstímabilið var enginn dans á rósum.

„Í vor var þetta mjög erfitt og æfingarnar eftir því og þá fór sjálfstraustið dálítið niður. Ég hef þó alltaf verið sú týpa af leikmanni að ég hef verið dálítið upp og niður varðandi sjálfstraust. Hann hefur einnig hjálpað mér mjög mikið varðandi leikskipulag, en einnig höfum við unnið saman fyrir utan æfingar sem hefur hjálpað mér rosalega mikið,“ segir hún og heldur áfram:

„Þjálfarinn gerir miklar kröfur til mín og það hentar mér vel. Þetta hefur byggt upp mikið sjálfstraust hjá mér og gleði til að spila sem ég kannski hef ekki haft síðustu tvö árin. Ég er búin að læra mjög mikið persónulega á þessum fimm mánuðum sem Tom hefur verið hér og ég gæti ekki verið ánægðari en hérna í dag.“

Síðasta tímabil ömurlegt

Avaldsnes gekk illa í fyrra og Hólmfríður náði sér ekki á strik. Liðið lenti í fimmta sæti sem var langt fyrir neðan væntingar, en Hólmfríður segir að þjálfarinn í fyrra hafi heldur betur verið skrautlegur.

„Deildin hefur aldrei verið svona jöfn, en markmið okkar er að vera í toppbaráttunni til síðasta leiks í deildinni og svo er það bikarinn. Efstu tvö liðin fara í Meistaradeildina og það er stefnan,“ segir Hólmfríður, en hún hugsar með hryllingi til síðasta tímabils.

„Tímabilið í fyrra er það ömurlegasta sem ég hef tekið þátt í. Við vorum til að mynda að dansa með þjálfaranum einu sinni í viku allt tímabilið, það voru engar alvöru æfingar og hann gaf okkur rósir og ég veit ekki hvað og hvað.“

Langaði að hætta í fótbolta

Ekki nóg með dansinn hjá þjálfaranum heldur fór hann að spila og syngja eftir tapleik.

„Ég gleymi því seint þegar við töpuðum á móti Amazon Grimstad á útivelli í fyrra. Þær voru í síðasta sæti fyrir mótið, en þá tók þjálfarinn upp gítar og fór að syngja í rútunni á leiðinni til baka. Þá langaði mig að hætta. Svo gengum við inn á völlinn í hverjum heimaleik í víkingaskikkjum sem var alltaf jafnvandræðalegt, en þetta var hugmynd þjálfarans. Ég var sett á bekkinn og það var persónulegt, ekki leikfræðilegt,“ segir Hólmfríður.

„Ég missti algjörlega áhugann á fótbolta. Mig langaði til þess að hætta í fótbolta og ég spurði eigandann hvort ég mætti hætta síðustu tvo mánuðina af tímabilinu því það var erfitt að fara í gegnum æfingu eftir æfingu þar sem þú veist að þetta er persónulegt gegn þér.“

Syngjandi og dansandi þjálfaranum var svo sagt upp og þá tók Hólmfríður við sér og æfði á fullu fyrir tímabilið. Hún vildi vera í eins góðu formi og hægt var.

Landsliðið á góðum stað

Hólmfríður hefur verið einn af máttarstólpum landsliðsins undanfarin ár. Undir lok síðasta árs var hún ekki valin í hópinn fyrir lokaleikina í undankeppni Evrópumótsins, en hún segir að það hafi ekki stoppað sig. Hún er ánægð með Frey og á hvaða stað landsliðið er í dag.

AVALDSNES	
Frida Magnusdottir	6,13
Maren Mjelde	6,00
Karina Sævik	5,88
Luana	5,75
Leticia	5,57
Elise Thorsnes	5,38
Cecilie Pedersen	5,38
Laila Himle	5,33
Casey Short	5,25
Ida Fjordbakk	5,00
Freja Hellenberg	5,00
Adrianna Franch	4,75
Thorunn Jonsdottir	4,00
Diane Caldwell	3,50

„Ég tel að landsliðið sé á mjög góðum stað í dag. Það hafa verið mikil kynslóðaskipti og það tekur alltaf tíma að púsla öllu saman, en mér finnst Freysi vera búinn að gera frábæra hluti og koma ábyrgðinni yfir á marga leikmenn,“ segir hún og bætir við að breiddin í liðinu sé meiri.

„Það var mjög oft fyrir nokkrum árum að það voru 12-13 leikmenn sem voru mikilvægastir, en mér finnst hann búinn að dreifa þessu vel á leikmenn og margir sem hafa fengið góða reynslu sem á eftir að skila sér.“

Ísland hefur verið með á síðustu tveimur Evrópumeistaramótum og er í góðri stöðu fyrir undankeppnina fyrir EM 2017 þar sem liðið var í efsta styrkleikaflokki.

„Mér finnst raunhæft að stefna á næsta stórmót, sem er EM 2017 í Hollandi. Allir leikmennirnir eru mjög metnaðarfullir og við stefnum allar í sömu áttina að því markmiði,“ segir hún.

Erfitt að fara frá BNA

Dagný Brynjarsdóttir, samherji Hólmfríðar í landsliðinu, steig fram í fjölmiðlum á síðustu vikum og greindi frá ömurlegum aðstæðum hjá Bayern München þar sem hún æfði og spilaði.

„Svo gengum við inn á völlinn í hverjum heimaleik í víkingaskikkjum sem var alltaf jafnvandræðalegt.

Hólmfríður Magnúsdóttir, Avaldsnes.

Hólmfríður segir að þó að aðstæðurnar séu frábærar hjá Avaldsnes gleymi fólk stundum því að aðstaðan á Íslandi er betri en marga grunar.

„Ég veit hvað Dagný er að tala um. Ég hef sjálf verið í Bandaríkjunum og aðstæðurnar þar eru eins og þær gerast bestar. Það er umgjörðin í kringum leiki, hvernig það var hugsað um leikmenn, áhorfendur voru allt upp í tuttugu þúsund svo það er ekki létt að fara á nýjan stað eftir að hafa verið í Bandaríkjunum,“ segir hún.

Vonandi áfram hjá liðinu

Avaldsnes hefur klifið hvert þrepið á fætur öðru undanfarin misseri. Hólmfríður gekk í raðir liðsins í B-deildinni 2012. „Þá var ég oft spurð hvað ég væri að pæla. Núna, síðan Tom kom sem þjálfari, hefur klúbburinn tekið skref fram á við,“ segir Hólmfríður en aðstaðan heldur bara áfram að batna hjá félaginu.

„Við höfum okkar innihöll sem við erum alltaf með aðgang að, við æfum alltaf á keppnisvellinum á sumrin, það koma sjúkraþjálfarar þrisvar sinnum í viku, við fáum morgun- og hádegismat. Ég get ekki kvartað. Við megum ekki gleyma því að aðstaðan á Íslandi er frábær hjá mörgum félögum og fremri en hjá mörgum liðum í Evrópu,“ segir Hólmfríður, en hvar spilar þessi frábæri framherji á næsta tímabili?

„Ég skrifaði undir tveggja ára samning í fyrra þannig að ég mun spila mitt fimmta tímabil á næsta ári hérna í Avaldsnes. Vonandi verður það með sama þjálfara og metnað og í ár,“ segir Hólmfríður að lokum.

WITH A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS

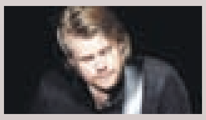
BÍTLAKRÁS fyrir Grensás

Fjöldi landsþekktra listamanna flytja lög Bítlanna Lennon og McCartney
og gefa vinnu sína á **stuðningstónleikum** fyrir Grensásdeild
í Háskólabíói kl 18:00 - laugardaginn 30. maí 2015
Frábær skemmtun á aðeins 4.700,-

Miðasala:
midi.is

EFTIRTALDIR AÐILAR KOMA FRAM:

Kynnar: Helgi Pétursson og Bogi Ágústsson, - Listamenn: Björn Thoroddsen, Ari Jónsson,
Eyþór Ingi Gunnlaugsson & Lovísa Fjeldsted, Sönghópur úr Domus vox, Hljómsveitin; Bandið bak við eyrað, Ólafía Hrönn,
Jóhanna Guðrún Jónsdóttir, Þuríður Sigurðardóttir, Örn Gauti Jóhannsson.



Sing-Along á tjaldi - Leynigestur - Sögusýning í anddyri og margt fleira

HLJÓMSVEITARSTJÓRN:	TROMMUR:	HLJÓMBORÐ:	BASSI:	RADDIR:
Davíð Sigurgeirsson	Óskar Þormarsson	Ingvar Alfreðsson	Ingi Björn Ingason	Gospelkór Jóns Vídalíns

Hollvinir Grensás

Hollvinir Grensás safna fé bæði til tækjakaupa og almennra styrkja við starf Grensásdeildar og einnig til endurbóta á húsnæði deildarinnar.
www.grensas.is

Aukin lífsgæði verða ekki metin til fjár

Styrktaraðili Hollvina Grensás

365

DAGSKRÁ

20:30
MATARGLEÐI EVU
Í þessum þætti leggur Eva Laufey áherslu á uppskriftir sem hafa tilfinningalegt gildi fyrir hana og sem hún tengir við ljúfar samverustundir með fjölskyldunni frá æsku.

Allar uppskriftir úr þáttunum eru á: visir.is/matur

FRÁBÆR
FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

20:55
BATTLE CREEK
Glæpaþættir með gamansömu ívafi sem fjalla um tvo afar ólíka rannsóknalögreglumenn en þeir hafa mismunandi skoðun á öllum hlutum!

21:40
NCIS
Stórgóðir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

19:00
COMMUNITY
Skemmtilegir þættir um sjálfumglaðan lögfræðing sem missir lögfræðiréttindi sín og neyðist til að setjast á skólabekk á ný.

22:00
RED 2
Hörkuspennandi mynd með Bruce Willis, John Malcovich og Helen Mirren í aðalhlutverkum.

20:45
THE NEWSROOM
Önnur þáttaröðin af þessum mögnuðu þáttum sem gerast á kapalstöð í Bandaríkjunum og skarta Jeff Daniels í hlutverki fréttalesara stöðvarinnar.

Krakkastöðin 18:22
KALLI Á ÞAKINU
Bráðfjörug teiknimynd með óþekkasta Kalla í heimi, Kalla á þakinu.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á 365.is

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.45 iCarly
08.05 The Middle
08.30 Masterchef USA
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 Doctors
10.20 60 mínútur
11.05 It's Love, Actually
11.25 Jamie's 30 Minute Meals
11.50 Dads
12.10 Enlightened
12.40 Nágrannar
13.05 Clear History
14.40 Diary of a Wimpy Kid. Dog Days
16.15 The O.C.
17.13 Bold and the Beautiful
17.38 Nágrannar
18.02 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 **Ísland í dag.** Vandaðir þættir þar sem fjallað verður um allt frá pólitíkinni, viðskiptum og yfir í mat og heilsu, menningu og mannlíf. Páttastjórnendur verða eftir sem áður Sindri Sindrason, Edda Sif Pálsdóttir og Ásgeir Erlendsson en fjölmargir aðrir fjölmiðlamenn munu koma að stækkun þáttarins.
19.40 Fóstbræður
20.10 Anger Management
20.35 **Matargleði Evu** Fróðleg og freistandi þáttaröð þar sem Eva Laufey Hermannsdóttir leggur ríka áherslu að elda góðan og fjölbreyttan mat frá grunni. Í hverjum þætti verður sérstakt þema tekið fyrir og verður farið um víðan völl í matargerðinni. Ferskt pasta, franskar makkarónur, humarsúpa, ítalskar kjöbollur, skyrkaka, brunch, barnamauk og matur fyrir þá yngstu, súkkulaðikökur, pestó og kjúklingasalöt eru dæmi um rétti sem Eva matreiðir í þáttunum. Eva leggur einnig ríka áherslu á matargerð frá grunni og kennir áhorfendum að töfra þá fram á skemmtilegan hátt.
21.00 **Battle Creek** Glæpaþættir með gamansömu ívafi með Josh Duhamel og Dean Winters í aðalhlutverkum. Þættirnir fjalla um tvo afar ólíka rannsóknarlögreglumenn sem hafa mismunandi skoðun á nákvæmlega öllu. Á einhvern undarlegan hátt ná þeir þó saman í starfi og vinna að því að uppræta glæpi á götum Battle Creek.
21.45 NCIS
22.35 Person of Interest
23.25 Mad Men
00.20 Better Call Saul
01.10 Jinx. The Life and Deaths of Robert Durst
01.55 Premium Rush
03.25 Miss Conception
05.10 Clear History
06.50 Myndbönd

SPORT besta sætið

07.00 Dnipro - Sevilla
08.40 Golden State - Houston.
11.40 Dnipro - Sevilla
13.20 RN Löwen - Fuchse Berlín
14.30 Real Madrid - Getafe
16.10 Spænsku mörkin
16.40 Þýsku mörkin
17.10 Goðsagnir - Guðmundur Steinsson
17.45 Dnipro - Sevilla
19.25 Centers of the Universe.
19.50 Golden State - Houston.
21.40 Bayern Munchen - Barcelona
23.20 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
23.45 Stjarnan - FH

SPORT 2 enski boltinn

11:35 Chelsea - Sunderland
13:20 Premier League Review
14:15 Aston Villa - Burnley
16:00 Football League Show
16:30 Crystal Palace - Swansea
18:15 Stoke - Liverpool
20:00 Premier League World
20:30 Man. City - Southampton
22:10 Everton - Tottenham
23:50 Messan
00:50 Premier League World

STÖÐ 3

19.00 Community
19.25 Last Man Standing
19.45 Hot in Cleveland
20.10 Dallas
20.55 Sirens
21.15 Supernatural
22.00 The Lottery
22.40 American Horror Story
23.35 Community.
00.00 Last Man Standing
00.20 Hot in Cleveland
00.45 Dallas
01.30 Sirens
01.50 Supernatural
02.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Strumparnir **07.25** Latibær **07.47** Töfrahetjurnar **08.00** Dóra könnuður **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Sumardalsmyllan **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.49** Tommi og Jenni **09.55** UKI **10.00** Brunabílarnir **10.22** Kalli á þakinu **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Strumparnir **11.25** Latibær **11.47** Töfrahetjurnar **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Sumardalsmyllan **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.49** Tommi og Jenni **13.55** UKI **14.00** Brunabílarnir **14.22** Kalli á þakinu **14.47** Ævintýraferðin **15.00** Strumparnir **15.25** Latibær **15.47** Töfrahetjurnar **16.00** Dóra könnuður **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Sumardalsmyllan **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.49** Tommi og Jenni **17.55** UKI **18.00** Brunabílarnir **18.22** Kalli á þakinu **18.47** Ævintýraferðin

GULLSTÖÐIN

18.05 Friends
18.30 Modern Family
18.55 Mike & Molly
19.15 The Big Bang Theory
19.40 Sullivan & Son
20.05 H8R
20.45 The Newsroom
21.35 Ally McBeal
22.20 Curb Your Enthusiasm
22.55 Arrested Development
23.25 Sullivan & Son
23.45 H8R
00.30 The Newsroom
01.15 Ally McBeal
02.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.10 Family Weekend
12.55 Chasing Mavericks
14.50 Did You Hear About the Morgans
16.35 Family Weekend
18.20 Chasing Mavericks
20.15 Did You Hear About the Morgans
22.00 Red 2
23.55 In a World ...
01.25 Abduction
03.10 Red 2

ÍNN

20.00 Landsbyggðin á Hrafnaþingi.
21.00 Frjáls verslun
21.30 Sjónvarp Víkurfrétta

RÚV

16.05 Matador
17.20 Stundin okkar
17.45 Kung Fu Panda
18.07 Nína Pataló
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Á götunni
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.05 **Konunglegar kræsingar** Danskur matreiðsluþáttur með konunglegu ívafi.
20.40 **Best í Brooklyn** Besti gamanþátturinn á Golden Globe og Andy Samberg besti gamanleikarinn.
21.00 Bækur og staðir
21.10 **Frú Biggs** Bresk sjónvarpsþáttaröð byggð á sannsögulegum heimildum. Árið 1963 var eitt stærsta lestarrán sögunnar framið. Þættirnir segja sögu eiginkonu eins þekktasta ræningjans, Ronnie Biggs. Tilhugalífið, glæpurinn og afleiðingarnar sem hann hafði fyrir þau bæði. Aðalhlutverk: Sheridan Smith, Daniel Mays og Caroline Goodall.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpahneigð
23.00 Baráttan um þungavatnið
23.45 Kastljós
00.10 Fréttir
00.25 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.21 Dr. Phil
09.04 The Talk
09.43 Pepsi MAX tónlist
13.00 Cheers
13.25 The Voice
14.55 The Voice
16.25 Black-ish
16.45 The Odd Couple
17.05 Survivor
17.50 Dr. Phil
18.33 The Talk
19.12 Minute to Win It Ísland
19.57 America's Funniest Home Videos
20.18 Royal Pains
21.00 Agents of S.H.I.E.L.D.
21.45 American Crime
22.30 Sex & the City
22.55 Scandal
23.40 Law & Order
00.25 American Odyssey
01.10 **Penny Dreadful** Sálfræðiþriller sem gerist á Viktoríutímabilinu í London þar sem gamalkunnar hryllingspersónur eins og Dr. Frankenstein, Dorian Gray og Dracula öðlast nýtt líf í þessum prælspennandi þáttum.
01.55 **Agents of S.H.I.E.L.D.** Hörkuspennandi þættir úr smiðju teiknimyndarisans Marvel. Bandaríska ríkisstjórnin bregður á það ráð að láta setja saman sveit óárennilegra ofurhetja til að bregðast við yfirnáttúrulegum ógnum á jörðinni.
02.40 American Crime
03.25 Sex & the City
03.50 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2015 **10.30** PGA Tour 2015 - Highlight **11.25** Golfing World 2015 **12.15** European Tour 2015 **16.10** European Tour 2015 **18.45** Golfing World 2015 **19.35** Inside The PGA Tour 2015 **20.00** PGA Tour 2015 **23.00** PGA Special: Tour Life

HRINGBRAUT

10.00 Mannamál *(e)* **10.45** Heimsljós *(e)* **11.15** 433.is *(e)* **11.45** Tara og Trixin *(e)* **12.00** Mannamál *(e)* **12.45** Heimsljós *(e)* **13.15** 433.is *(e)* **13.45** Tara og Trixin *(e)* **14.00** Mannamál *(e)* **14.45** Heimsljós *(e)* **15.15** 433.is *(e)* **15.45** Tara og Trixin *(e)* **16.00** Mannamál *(e)* **16.45** Heimsljós *(e)* **17.15** 433.is *(e)* **17.45** Tara og Trixin *(e)* **18.00** Mannamál *(e)* **18.45** Heimsljós *(e)* **19.15** 433.is *(e)* **19.45** Tara og Trixin *(e)* **20.00** Þjóðbraut **21.00** Sjónarhorn **21.30** Lífsins List **22.00** Þjóðbraut *(e)* **23.00** Sjónarhorn *(e)* **23.30** Lífsins List *(e)*

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 102,9 Lindin

PALLAEFNI OG GIRÐINGAEININGAR Í MIKLU ÚRVALI

FURA
Græn, alhefluð og gagnvarin

AB-gagnvarin, 22x95 mm.	185 kr./lm.*	0058254
Gagnvarin Eco-grade, 27x95 mm.	185 kr./lm.	0058274
AB-gagnvarin, 27x95 mm.	215 kr./lm.*	0058324
AB-gagnvarin, 27x145 mm.	325 kr./lm.*	0058326
AB-gagnvarin, 45x95 mm.	295 kr./lm.*	0058504
AB-gagnvarin, 45x145 mm.	485 kr./lm.*	0058506
A-gagnvarin, 95x95 mm.	715 kr./lm.*	0059954

*4,5 m og styttra

LERKI

Alheflað 27x117 mm.	595 kr./lm.	0053265
Alheflað 27x143 mm.	785 kr./lm.	0053266
Rásað 27x117 mm.	675 kr./lm.	0053275
Rásað 27x143 mm.	795 kr./lm.	0053276

25% AFSLÁTTUR
LAGERHREINSUN
BRÚNT PALLA- OG GIRÐINGAREFNI

A-gagnvarin, 95x95 mm.	439 kr./lm.	0058954	Almennt verð: 585 kr.
A-gagnvarin, 22x45 mm.	56 kr./lm.	0059252	Almennt verð: 74 kr.
A-gagnvarin, 22x95 mm.	110 kr./lm.	0059254	Almennt verð: 147 kr.
A-gagnvarin, 27x95 mm.	137 kr./lm.	0059354	Almennt verð: 183 kr.

PALLURINN Á SKILIÐ ÞAÐ BESTA

KLÚBBTILBOÐ

BROIL KING gasgrill GEM SUPER.

39.995 kr.

50657518 Almennt verð: 49.995

BROIL KING gasgrill GEM SUPER, 11,5 kW, ryðfrítt stál brennarakerfi, aðaleldunarsvæði er 49x32,5 cm, postulínshúðaðar grillgrindur, hitamælir í loki.

KLÚBBTILBOÐ

NAPOLEON gasgrill TRIUMPH 495.

119.995 kr.

506600034 Almennt verð: 139.995 kr.

NAPOLEON gasgrill TRIUMPH 495 18,4 kw, 4+1 brennarar, eldunarsvæði er 43x72 cm, hliðarbrennari, innbyggður upptakari, niðurfellanleg hliðarborð, hitamælir í loki.

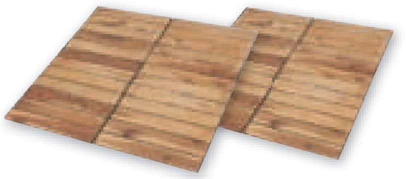
28 MM BJÁLKI

MAAS bjálkahús, 7,5 m^2, 28 mm bjálki, 2,96 x 2,96 m utanmál, hæð að þakbrún 194 cm, hæð að stafni 234 cm, lengd þakskeggs 20 cm, innra rými 16,11 m^3.

229.995 kr.

0291817

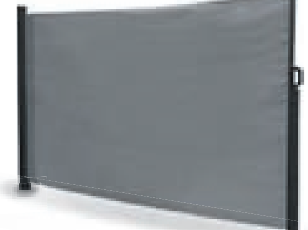
Styrkingar: 4.895 kr
Festingar: 3.995 kr
Samtals: 238.885 kr



ACACIA stiklur, beinar, 30x30 cm, 10 stk.

4.935 kr.

0291479



Skjólstjald, ál og plast, 3x1,6 m, svart eða svart og grátt.

24.995 kr.

41613417-8

ÍSLENSK SUMARBLÓM, KRYDDJURTIR, TRÉ OG RUNNAR

Stjúpur, 10 stk.

895 kr.

83037540

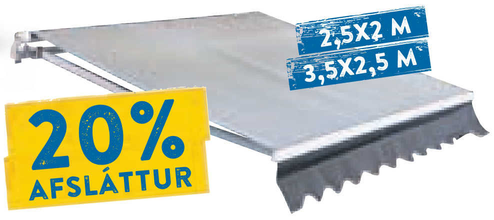
KLÚBBTILBOÐ

Blákraftur 10 eða 25 kg, einkorna.
Verð frá:

1.995 kr.

55095039/160
Almennt verð: 2.495

20% AFSLÁTTUR



2,5X2 M
3,5X2,5 M

Markísa, 2,5x2 m eða 3,5x2,5 m, dökkgrá.
Verð frá:

23.995 kr.

41624123/6 Almennt verð: 29.995

20% AFSLÁTTUR AF GARÐHÚSGÖGNUM OG MARKÍSUM TIL 1. JÚNÍ

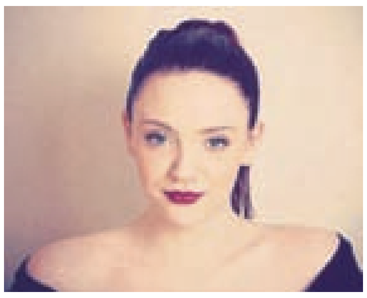
byko.is

0% VAXTALAUST LÁN

REIKNAÐU ÚT EFNISMAGN Í GIRÐINGUNA OG PALLINN Á BYKO.IS

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

UPPÁHALDS DÝR



„Kisur eru uppáhaldsdýrin mín. Þær eru svo miklar týpur og það er svo gott að kúra með kisum að það ættu að vera sjálfsögð mannréttindi að allir menn gætu átt kisur til að knúsa.“

Una Stefánsdóttir, tónlistarkona.

Erlendir aðdáendur spreyta sig

Tónlistarmaðurinn Ásgeir Trausti sendir frá sér textamyndbönd við lögin á plötunni Dýrð í dauðþögn. Þá kemur hann fram á tónleikum efst í Esjunni.

„Okkur fannst skemmtilegra að gera þetta á íslensku, það er líka enn skemmtilegt fyrir erlendu aðdáendurna að fá að spreyta sig á íslenskunni,“ segir María Rut Hallgrímsdóttir, umboðsmaður Ásgeirs Trausta, en um þessar mundir eru textamyndbönd við öll lögin á plötunni Dýrð í dauðaþögn að fara á netið. Eitt til tvö textamyndbönd fara inn á viku. „Þetta eru svona bakgrunnsmyndbönd sem Ásgeir notaði á tónleikaferðalaginu sínu. Það má alveg segja að við séum að endurnýta myndböndin,“ bætir María Rut við og hlær.

Tvö myndbönd eru þegar komin á netið og er fólk byrjað að kommentera og greinilega byrjað að spreyta sig á íslenskunni. Framleiðslufyrirtækið Sitrus býr til myndböndin og sér Máni Sigfússon um að leikstýra.

Það er nóg að gera hjá Ásgeiri um þessar mundir, hann vinnur nú hörðum höndum að því að semja nýtt efni og þá ætlar hann að spila á Esjunni ásamt hljómsveit sinni á morgun. Tónleikarnir verða haldnir hjá Steini, frítt er inn og allir velkomnir. Herlegheitin byrja undir berum himni klukkan 18, en þá þeytir Dj Yamaho skífum en klukkan 20 stígur Ásgeir á svið og gefur forsmekkinn af tónleikum sínum sem verða í Hörpu þann 16. júní.

Þyrluþjónustan Helo verður með þyrlur á staðnum og geta tónleikagestir flogið upp að tónleikasvæðinu frá Esjurótum, gegn gjaldi. - glp

SEMUR TÓNLIST Ásgeir Trausti er þessa dagana að semja nýtt efni.

GAMAN SAMAN Oddur Eysteinn Friðriksson er hér ásamt unnustu sinni Katrínu Ólafíu Þórhallsdóttur og Brian Muir og konunni hans, Lindsay Muir.

Hannaði Svarthöfða

Myndhöggvarinn Brian Muir, sem búið hefur til búninga fyrir þekktar bíómyndir líkt og Star Wars, er á leið til landsins til að hitta aðdáendur.

Breski myndhöggvarinn Brian Muir, sem meðal annars hannaði hjálm og búning Svarthöfða í Star Wars-myndunum, er á leið til landsins til þess að hitta aðdáendur og fara á tónleika í Hörpu.

„Ég kynntist honum og konunni hans þegar þau keyptu af mér listaverk. Í kjölfarið myndaðist vinskapur okkar á milli og svo hafði hann samband um daginn þegar hann sagði mér að hann væri að koma til landsins,“ segir listamaðurinn og álbóndinn Oddur Eysteinn Friðriksson, eða Odee eins og hann kallar sig.

Muir hannaði ekki einungis frægasta hjálm í heimi því hann bjó einnig til búninginn fyrir Stormtrooperinn í Star Wars. „Þessi gaur hefur verið að vinna á bak við tjöldin síðustu 40 til 50 árin í hinum ýmsu frægu bíómyndum, eins og í James Bond-myndunum og Indiana Jones,“ segir Odee. „Hann hannaði líka fræga hjartað sem var rifið úr einhverjum gaur í Indiana Jones,“ bætir Odee við og hlær.

Myndhöggvarinn er væntanlegur til landsins í júní og dvelur hann hér í um tvær vikur. „Ég spurði hvort hann vildi taka þátt í Star Wars-degi í Nexus og hann var meira en til í það. Þannig að 13. júní verður Star Wars-þemadagur í Nexus, þar sem hann mun árita muni, mublur og myndir og hitta aðdáendur.“

Hann ætlar þó ekki bara að sinna þyrstum aðdáendum sínum, heldur ætlar hann einnig að skemmta sér og sinni konu. „Við erum að fara á tónleika Ásgeirs Trausta í Hörpu. Þau eru miklir aðdáendur og ætla meira að segja að reyna hitta Ásgeir.“ - glp

Umbreyta Langjökli í rave-skemmtistað

Aðstandendur Secret Solstice-hátíðarinnar bjóða upp á miðnætur-rave í næststærsta jökli í allri Evrópu að loknum tónleikum laugardagskvöldsins.

„Svalasta partí ársins, bókstaflega, verður haldið í mögulega einum stærsta manngerða íshelli í heimi þann 20. júní,“ segir Ósk Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Secret Solstice, sem blæs nú til heldur óvenjulegrar teiti, sem kallast Icerave.

Að loknum tónleikum laugardagskvöldsins stendur fólki nefnilega til boða að hoppa upp í rútu og keyra upp að Langjökli, og skemmta sér inni í honum næturlangt frá miðnætti. Heimkoma er svo áætluð um klukkan sjö á sunnudagsmorgun.

Ósk segir hér um sögulega stund að ræða. „Aldrei hefur rave verið haldið undir jökli áður. Hljómburðurinn þarna niðri er stórfenglegur svo þetta verður mögnuð upplifun.“

Eins og sönnu rave-i sæmir verða plötusnúðar á staðnum sem koma til með að trylla lýðinn með tónleikum, en Totally Enormous Extinct Dinosaurs and Artwork spila í hellinum.

„Vel verður hugsað um gestina, því á leiðinni upp eftir og aftur heim verður matur og drykkir í boði svo hægt verður að hafa það ansi náðugt í ferðalaginu,“ útskýrir Ósk kampakát.

Þegar á staðinn er komið verður gestunum boðið upp á drykk til að njóta í hellinum, en þó verða drykkirnir takmarkaðir við tvo á mann. „Ástæðan fyrir því er einföld, við erum að huga að örygginu,“ bendir Ósk á og hún á ekki von á að það verði vandamál fyrir gestina. „Þarna erum við að skapa ógleymanlega upplifun fyrir fólk, sem aldrei hefur staðið til boða áður, svo auðvitað setjum við öryggið í algjöran forgrunn.“

Þótt tónleikarnir fari fram undir þessum næststærsta jökli Evrópu, sem tekur sér um 953 ferkílómetra pláss sé horft til flatarmálsins, komast aðeins sjötíu gestir með í ferðina og kostar miðinn 29.900 krónur.

Aðspurð hvernig svona hugmyndir komist á flug svara Ósk: „Fólkið að baki hátíðinni er gríðarlega frjótt í hugsun og þegar það kemur saman fer allt á flug. Þetta er ein af þessum klikkuðu hugmyndum og því engin ástæða til að sitja á sér.“ gudrun@frettabladid.is

SVALT Stemningin verður væntanlega ólýsanleg í þessum manngerða helli.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Fólkið að baki hátíðinni er gríðarlega frjótt í hugsun og þegar það kemur saman fer allt á flug. Þetta er ein af þessum klikkuðu hugmyndum og því engin ástæða til að sitja á sér.“

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@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, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@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

VERKFÆRA SALAN

Tilboð 36.900,-

M12 KAUPAUKI KAUPAUKI KAUPAUKI

M12BD D-402C
Nett bor og skrúfvél
2x4,0Ah rafhlöður
MW 4933 4419 35

Milwaukee Fleece peysa fylgir öllum Milwaukee settum meðan birgðir eru

Ef verslað er fyrir 250þ fylgir M12 Útvarp að verðmæti kr.24.900.- C12JSR

Ef verslað er fyrir 300þ fylgir M18 Útvarp að verðmæti kr.44.990. C12-28DCR

Milwaukee

Milwaukee bíllinn verður með kynningar á Íslandi dagana 26. maí til 16. júní. Fylgstu með hvenær bíllinn verður nálagt þér. Komdu og prófaðu nýjustu tækin. Bíllinn verður staddur sem hér segir

Síðumúla 11 - 108 Reykjavík
Sími 568-6899
Netfang: vfs@vfs.is
Netsíða: www.vfs.is

28. maí	29. maí	1. júní	2. júní	3. júní	4. júní	5. júní	6. júní
Fimmtudagur	Föstudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
Breiðdalsvík Djúpivogur	Höfn Hornafirði Vík í Mýrdal	Vestmannaeyjar Selfoss	Keflavík Grindavík	Síðumúla 11 Reykjavík	Grundartangi Akranes Borgarnes	Stykkishólmur	Tálknafjörður Bíldudalur Patreksfjörður

www.plusferdir.is

Einstakt tækifæri!

Ótrúlegt verð!

SJÓÐHEITUR SÓLAR sprettur

Vertu í viðbragðsstöðu því sólarsprettur Plúsferða
hefst í dag fimmtudaginn 28. maí
kl. 09:00!
Misstu ekki af þessu einstaka tækifæri því þú hefur aðeins 24 klst. til að bóka sólarlandaferðina þína á frábæru verði!

Mallorca

Apartmentos Cristina Villas ★★

FRÁ 71.500 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með einu svefnherbergi. Morgunverður innifalinn. Verð frá 94.790 m.v. tvo fullorðna í bókun.
Brottför 2.-9. júní

Hotel Palma Bay Club Resort ★★★

FRÁ 84.100 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna og eitt barn í tvíbýli m. svölum. Verð frá 92.290 m.v. tvo fullorðna í bókun.
ALLT INNIFALIÐ.
Tímabil: 2.-9. júní

Costa Brava

Xaine Park Hotel ★★★

FRÁ 75.290 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í tvíbýli með morgunverð. 85.490 kr. á mann m.v. tvo fullorðna í bókun.
Tímabil: 12.-20. júní

Guitart Central Park I Gold Resort & Spa ★★★★

FRÁ 98.290 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna í tvíbýli með morgunverð.
Tímabil: 12.-20. júní

Tenerife

Palm Beach Club ★★★

FRÁ 88.100 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í stúdíóíbúð án fæðis. Verð frá 107.390 kr m.v. tvo fullorðna í bókun.
Tímabil: 17.-24. júní

Compostella Beach Golf Club ★★★

FRÁ 82.590 kr.*
m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð m. einu svefnherbergi án fæðis. Verð frá 96.390 kr m.v. tvo fullorðna í bókun.
Tímabil: 17.-24. júní

Benidorm

Paraiso Centro ★★

FRÁ 54.400 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð 58.000 m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Brottför: 29. maí - 5. júní

Paraiso Centro ★★

FRÁ 61.690 kr.*
á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð 65.790 m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum.
Brottför: 2. - 10.júní

plús FERÐIR
www.plusferdir.is

Takmarkað magn!

FERÐASKRIFSTOFA FERÐA MÁLA STOFA LEYFISHAFI

PLÚSFERÐIR - Sími 535 2100 - info@plusferdir.is
* Innifalið: Flug, skattar, gisting og fararstjórn.
Verð miðast við að bókað sé á netinu. Birt með fyrirvara um prentvillur.

CALIPSO 2ja sæta stillanlegur sjónvarpssófi

Sumar
ÚTSALA
89.990
FULLT VERÐ: 149.990
KRÓNUR

Brúnt og grátt microfiber áklæði.
Stærð: 140 x 88 x H: 95 cm.

CORPUS
borðstofustóll

Sumar
ÚTSALA
14.995
FULLT VERÐ: 29.990
KRÓNUR

STANFORD svefnsófi með tungu

Sumar
ÚTSALA
109.990
FULLT VERÐ: 179.990
KRÓNUR

Slitsterkt dökkgrátt áklæði.
Stærð: 244 x 165 x H: 86 cm.

BLAISE
barborð

Sumar
ÚTSALA
14.990
FULLT VERÐ: 34.990
KRÓNUR

LA-Z-BOY®

MARS&MORE púðar
MIKIÐ ÚRVAL – 50% AFSLÁTTUR

Sumar
ÚTSALA
FRÁ 2.495
FULLT VERÐ FRÁ:
4.990 KR.

HOLLYWOOD Standlampi.
Svartur eða hvítur skermur.

Sumar
ÚTSALA
83.993
FULLT VERÐ: 119.990
KRÓNUR

IT'S ABOUT ROMI lampar og ljós
MIKIÐ ÚRVAL – 30% AFSLÁTTUR

Sumar
ÚTSALA
125.993
FULLT VERÐ: 179.990
KRÓNUR

PINNACLE La-z-boy stóll.
Svart og brúnt leður. Stærð: B:80 D:85 H:104 cm.

HEFST Í DAG!

Sumar

ÚTSALA

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR

HÚSGAGNAHÖLLIN

OG Dalsbraut 1 • Akureyri OPIÐ Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 EITT SÍMANÚMER 558 1100

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póstdreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Nýtt efni í smíðum

Tónlistarmaðurinn og gleðigjafinn **Herbert Guðmundsson** situr sjaldnast auðum höndum og er þessa dagana á fullu við að taka upp nýja tónlist. „Ég er búinn að vera að vinna með miklu fagfólki. Ég er ekkert endilega að vinna að nýrri plötu, við erum bara að taka upp nokkur lög og svo sjáum við bara hvað gerist,“ segir Herbert léttur í lundu. Hann er búinn að taka upp tvö lög og gerir ráð fyrir að nýja efnið líti dagsins ljós á næstunni. „Ég er mjög sáttur við lögin og annað þeirra fer vonandi í spilun í sumar.“

Grunn laganna vinnur hann með Svani syni sínum og þá hefur hann kallað í mikla fagmenn til þess að hljóðrita lögin en Magnús Þór Sigmundsson og Jóhann Helgason eru á meðal þeirra sem leggja hönd á plóg í nýju lögunum.

- glp

Handritið selt til Frakklands

Handrit að nýrri spennusögu eftir verðlaunahöfundinn **Lilju Sigurðardóttur**, Gildrunni, hefur nú þegar verið selt til hins mikilsmetna franska forlags Métailié sem einnig gefur út bækur Arnaldar Indriðasonar, Árna Þórarinssonar, Guðbergs, Steinars Braga og Eiríks Arnar Norðdahl. Bókin gerist á árunum eftir hrun og segir sögu Sonju sem leiðist út í kókaínsmygl til að halda fjölskyldunni á floti. Von er á bókinni í haust en það er Forlagið sem gefur hana út.

- vh

Mest lesið Vísir

1 Hyggst ekki „lítillække“ sig með því að mæta fyrir dóm í kannabismáli
2 Hundurinn sem hraktist út á haf fannst dauður
3 Drög að kjarasamningi samþykkt
4 „Bylting“ í beinni: Mótmælendur mæta á Austurvöll
5 Mótmælandi handtekinn á Austurvelli
6 Skora á forsetann að rjúfa þingið og efna til nýrra kosninga

Rauðrófu- og brokkolíduft
ásamt spínati, gulrótum, steinselju og káli

Mikil orka
Línurnar í lag
12 HITAEININGAR Í TESKEIÐ
lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

Leggðu á brattann í La Sportiva

Ný sending af La Sportiva í Faxafeni.

La Sportiva framleiðir ítalska gæðaskó og eru leiðandi í hönnun á skóm fyrir fjallgöngur og almenna útivist.

La Sportiva Mix
Verð: 25.900 kr.

La Sportiva skórnir fást í verslunum 66°NORÐUR.
66north.is/lasportiva

LA SPORTIVA
innovation with passion

66° NORÐUR