SKOÐUN Er ég mesti kjáni Íslandssögunnar? spyr María Steinarsdóttir. 16

MENNING Möguleikhúsið fagnar tuttugu og fimm ára afmæli sínu. 22

LÍFIÐ Rýnt í dagbækur Ásgeirs Trausta tónlistarmanns. 34

SPORT Hver er prinsinn sem reynir að velta Sepp Blatter af stóli? 60

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA í BESTA ÞREP!

365

365.is
Sími 1817

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
29. maí 2015
124. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

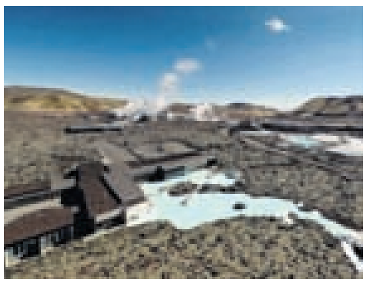
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Í mat er mikill máttur

Kolbrún grasalæknir er mörgum kunn úr Jurtaapótekinu sínu en hér fjallar hún um mikilvægi lifandi fæðu, þess að jarðtengja sig reglulega, elta draumana og feta menntaveginn þótt áhugasviðið sé óhefðbundið.

FRÉTTIR



Leikur stórt hlutverk

Auðlindagarðurinn á Reykjanesi stendur undir einu prósenti af landsframleiðslunni. Garðurinn, sem er einstakur á heimsvísu, stendur undir rúmlega tíu prósentum af beinum og afleiddum störfum á vinnumarkaði Suðurnesja. 10

Stjórnarandstaðan óttast skattatillögur Stjórnarandstaðan hefur ekki fengið neina kynningu á fyrirætlunum ríkisstjórnarinnar um að fækka skattþrepum. Leiðtogar stjórnarandstöðuflokkanna óttast að útspilið minnki möguleika á tekjujöfnun í samfélaginu. 4

Hyggst bæta löggjöf um FME Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra boðar breytingar á löggjöf um Fjármálaeftirlitið. Löggjöf um opinbert eftirlit þarf að vera í samræmi við þá ábyrgð sem Fjármálaeftirlitið ber segir forstjóri eftirlitsins 6

12

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Grasflötin og garðyrkja | Fólk

ÚTFÖR HALLDÓRS ÁSGRÍMSSONAR Mikið fjölmenni var við útför Halldór Ásgrímssonar, fyrrverandi forsætisráðherra, sem jarðsunginn var frá Hallgrímskirkju í gær. Séra Pálmi Matthíasson jarðsöng. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra, Finnur Ingólfsson, fyrrverandi ráðherra, Jón Kristjánsson, fyrrverandi heilbrigðisráðherra, Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, Davíð Oddsson, ritstjóri Morgunblaðsins, Guðmundur Bjarnason, fyrrverandi ráðherra, Jón Sveinsson lögmaður og Helgi Ágústsson sendiherra voru kistuberar. Halldór fæddist á Vopnafirði 8. september 1947 en lést á Landspítalanum 18. maí 2015. Halldór lætur eftir sig eiginkonu, Sigurjónu Sigurðardóttur, þrjár uppkomnar dætur, Helgu, Guðrúnu Lind og Írisi Huld, auk barnabarna og barnabarnabarna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Borinn undir stjórn VR:

Skrifað undir samning í dag

KJARAMÁL Nýr kjarasamningur VR, Flóabandalagsins, LÍV og Stéttarfélags Vesturlands við Samtök atvinnulífsins verður undirritaður eftir hádegi í dag verði hann samþykktur af stjórn.

ÓLAFÍA B. RAFNSDÓTTIR

Samkvæmt upplýsingum frá Ólafíu B. Rafnsdóttur, formanni VR, verður samningurinn borinn undir stjórn VR í dag og undirritaður í kjölfarið fáist samþykki. Samningarnir verða þó ekki að fullu samþykktir fyrr en félagar í VR, Flóabandalaginu, LÍV og Stéttarfélagi Vesturlands greiða um þá atkvæði. Þeir munu gilda árs-loka 2018 og gert er ráð fyrir að lágmarkslaun hækki í 300 þúsund krónur í maí það ár.

\- vh / sjá síðu 2

Heimilisofbeldi á Landspítala:

Fullorðið fólk tilkynni sjálft

SAMFÉLAG Ofbeldi sem kona var beitt á fæðingardeild í apríl var tilkynnt til Barnaverndar eins og verklag kveður á um en ekki til lögreglu.

„Þegar um fullorðið fólk er að ræða þá tekur það sjálft ákvörðun um hvort það hefur samband við lögreglu nema um alvarleg atvik sé að ræða," segir Jón Hilmar Friðriksson, framkvæmdastjóri barna -og kvennasviðs Landspítala.

\- kbg / sjá síðu 2

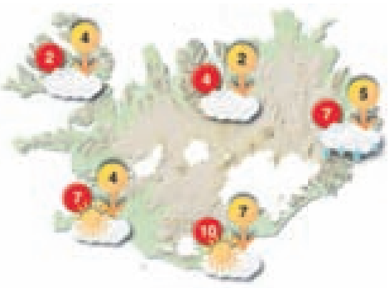
Átta geislafræðingar:

Brotnuðu niður og sögðu upp

HEILBRIGÐISMÁL Að lágmarki átta geislafræðingar sögðu upp starfi í gær vegna álags í starfi. Sigrún Bjarnadóttir, geislafræðingur á Landspítalanum í Fossvogi, er einn þeirra og segir algjört niðurbrot í stéttinni. „Við erum að brotna niður vegna hræðilegs vinnuálags. Við erum bara sprungin núna," segir hún og lýsir erfiðum degi en í gær bilaði sneiðmyndatæki og tafði myndgreiningu alvarlega slasaðra.

\- kbg / sjá síðu 6

VEÐUR



Norðan 3-10 í dag. Skúrir norðan til, en léttskýjað sunnan til. Hiti 4 til 12 stig, hlýjast sunnanlands.

SJÁ SÍÐU 20

Formaður VR segir að fundað verði með stjórn VR í dag til þess að fá samþykki fyrir samningnum:

Stefnt að því að skrifa undir samning í dag

KJARAMÁL Stefnt er að því að skrifa undir nýjan kjarasamning VR, Flóabandalagsins, LÍV og Stéttarfélags Vesturlands við Samtök atvinnulífsins eftir hádegi í dag.

Samkvæmt upplýsingum frá Ólafíu B. Rafnsdóttur, formanni VR, verður samningurinn borinn undir stjórn VR í dag og fáist þar samþykki verður hann undirritaður í kjölfarið.

Samningarnir verða þó ekki að fullu samþykktir fyrr en félagar í VR, Flóabandalaginu, LÍV og Stéttarfélagi Vesturlands greiða um þá atkvæði.

Samningarnir munu gilda til ársloka 2018 og gert er ráð fyrir að lágmarkslaun hækki í 300 þúsund krónur í maí það ár. 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.

→ Gert er ráð fyrir að lágmarkslaun hækki í 300 þúsund krónur í maí 2018.

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 almennri hækkun upp á 3 prósent árið 2017 og loks 3 prósenta taxtahækkun og 2 prósenta almennri hækkun árið 2018. - vh

SAMNINGAR Í HÖFN Ólafía B. Rafnsdóttir, formaður VR.

Fleiri en þúsund látist í hitabylgju

INDLAND Indverskur bóndi í Bangalore skoðar ræktarland sitt sem hefur gereyðilagst í hitabylgjunni sem nú ríður yfir Indland. Hitabylgjan er sú mannskæðasta frá upphafi mælinga en yfir þúsund manns hafa látist vegna hennar. Hitinn á Indlandi er rúmlega 50 gráður á Celsíus og hefur valdið víðtækri eyðileggingu á ræktarlandi. Fjöldi fólks reynir að kæla sig með vatni og yfirvöld hafa gefið út leiðbeiningar um hvernig megi sporna við skaðlegum áhrifum hitans. Regntímabilið á Indlandi hefst 31. maí og vonast er til að það muni bæta ástandið töluvert. EPA/JAGADEESH

HEIMILISOFBELDI OG OFBELDI GEGN BÖRNUM

14 ÓFÆDD BÖRN Í LÍFSHÆTTU

Fyrstu þrjá mánuði ársins 2015 var tilkynnt um 14 börn í lífshættu. Sum vegna heimilisofbeldis.

65 BÖRN Í HÆTTU

Hætta steðjaði að 65 börnum að mati tilkynnanda fyrstu þrjá mánuði ársins.

2,4% AUKNING

Hlutfall tilkynninga þar sem um heimilisofbeldi var að ræða hækkaði úr 5,0% í 7,4% á milli ára.

Í klínískum leiðbeiningum Landspítala um heimilisofbeldi frá nóvember 2012 kemur fram að það er ekki lagaleg skylda heilbrigðisstarfsfólks að kæra eða láta lögreglu vita af ofbeldi í nánum samböndum. Þolandinn verði sjálfur að taka ákvörðun um að stíga slíkt skref.

Fjórtán ófædd börn tilkynnt í hættu

Fjórtán tilkynningar bárust Barnaverndarnefnd um að heilsa eða líf ófædds barns væri í hættu fyrstu þrjá mánuði ársins. Ofbeldi á fæðingardeild var ekki tilkynnt til lögreglu en til barnaverndar eins og verklag kveður á um.

SAMFÉLAG Fjórtán tilkynningar bárust Barnaverndarnefnd um að heilsa eða líf ófædds barns væri í hættu fyrstu þrjá mánuði ársins 2015. Flestar tilkynningar koma frá lögreglu, ekki er ljóst hversu margar þeirra eru vegna ofbeldis á meðgöngu.

Sextíu og fimm börn voru í yfirvofandi hættu að mati tilkynnanda fyrstu þrjá mánuði ársins. Í tilkynningum um ofbeldi var hlutfall tilkynninga þar sem um heimilisofbeldi var að ræða 7,4% á fyrstu þremur mánuðum ársins 2015 en 5,0% fyrir sama tímabil árið á undan.

Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, segir mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk sé vakandi fyrir heimilisofbeldi. Rannsóknir sýni að aukin áhætta sé á heimilisofbeldi á meðgöngu. Í umfjöllun Fréttablaðsins í gær um ofbeldi sem kona var beitt á fæðingardeild og var ekki tilkynnt til lögreglu sagðist hún vonast eftir nánara samstarfi við heilbrigðisyfirvöld. Hjúkrunarfræðingur fylgdi verklagsreglum spítalans og tilkynnti atvikið til félagsráðgjafa sem sendi tilkynningu til Barnaverndar. Það var mat starfsmanna á fæðingardeild að ekki þyrfti að kalla til lögreglu þar sem maðurinn var farinn af vettvangi.

Barnsfaðirinn braut meðal annars síma og tölvu sem unnusta hans var með á fæðingardeildinni og átti atvikið sér stað skömmu eftir að konan hafði gengið í gegnum keisarauppskurð og fleiri en eitt vitni voru að því. Versta ofbeldinu beitti barnsfaðirinn þegar börnin voru átta daga gömul. „Við hefðum gjarnan viljað fá símtal frá heilbrigðisyfirvöldum og atvikið minnir okkur á þörfina á að rýna til gagns í kerfið,“ sagði Alda og minnti á að skammur viðbragðstími væri mikilvægur þegar um líf og heilsu væri að tefla og það hefði verið hægt að koma í veg fyrir alvarlegt ofbeldi með skjótari viðbrögðum.

Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu, segist ekki geta sett sig í dómarasæti um það hvort kalla hefði átt til lögreglu en benda

> **Atvikið minnir okkur á þörfina á að rýna til gagns í kerfið.**
>
> *Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins*

ir á að bæði lögregla, heilbrigðisstarfsfólk og barnaverndaryfirvöld hafi brugðist skjótt við. Tilkynning hafi borist Barnaverndarstofu nokkrum klukkutímum eftir atvikið og starfsmaður Barnaverndar vitjað móðurinnar á fæðingardeildina samdægurs.

Jón Hilmar Friðriksson, framkvæmdastjóri barna -og kvennasviðs, segir að þeim verklagsreglum sé fylgt að atvik sem varði öryggi barna séu tilkynnt til barnaverndar. „En þegar um fullorðið fólk er að ræða þá tekur það sjálft ákvörðun um hvort það hefur samband við lögreglu nema um alvarleg atvik sé að ræða.“ kristjanabjorg@frettabladid.is

GRILLIÐ FYRIR ÞIG

VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR

Landmann gasgrill
Avalon 4ra brennara

18,7 KW

139.900

FULLT VERÐ 169.900

- *Orka 18,7 KW = 64.000 BTU*
- *4 brennarar úr ryðfríu stáli*
- *Postulínsemalerað eldhólf*
- *Grillgrindur úr pottjárni*
- *Tvöfalt einangrað lok m. mæli*
- *Postulínsemaleruð efri grind*
- *Rafkveikja fyrir alla brennara*
- *Gashella - Auðveld þrif*

TEST WINNER!

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Grillbúðin
www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is

Opið til kl. 16 á laugardag

Sneiðmyndatæki fraus fyrir aðgerð á ferðafólki sem lenti í bílveltu í gær:

Tvö þungt haldin í öndunarvél

SLYS Tveimur ferðamönnum er haldið sofandi í öndunarvél eftir alvarlega bílveltu við Hellissand í gærmorgun. Þau eru bæði þungt haldin.

Sex manns voru í bílnum og nota þurfti klippur til að ná einum þeirra út bílnum en þrír voru fluttir með þyrlu Landhelgisgæslunnar á Landspítalann. Hinir þrír voru fluttir á Heilsugæsluna á Ólafsvík.

Samkvæmt heimildum blaðsins var nokkur óánægja á meðal starfsmanna sem tóku á móti þeim slösuðu vegna skorts á aðbúnaði á spítalanum.

Hugbúnaður í sneiðmyndatæki fraus við meðferð á ferðamönnunum og tafðist því aðgerð á þeim en bilunin hafði ekki áhrif á heilsu þeirra.

Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans, var meðal annars kallaður á vettvang.

„Tækið er ekki alveg glænýtt, en það er ekki komið á úreldingarlista,“ segir Páll. Spítalinn á tvö tæki, eitt við Hringbraut, annað í Fossvogi.

Lengi hefur verið á dagskrá að kaupa nýtt sneiðmyndatæki en það kostar um 250 milljónir. Stefnt er að því að festa kaup á tækinu á næsta ári.

KOMIN AF SLYSSTAÐ Þyrla Landhelgisgæslunnar flutti þrjú til Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„En í millitíðinni, á meðan við höfum bara eitt tæki og hitt er hinum megin við Öskjuhlíðina, þá geta komið upp alvarleg atvik,“ segir hann. - srs / bá

WWW.NISSAN.IS

NISSAN
Innovation that excites

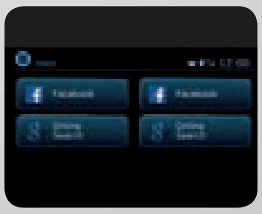
NÝR NISSAN X-TRAIL

STÓRI BRÓÐIR NISSAN QASHQAI

TÆKNILEGUSTU SPORTJEPPARNIR

Nýju sportjepparnir frá Nissan eru hlaðnir spennandi nýjungum, t.a.m. ÖRYGGISHJÚP, sem byggir á 360° MYNDAVÉLATÆKNI. Hann tekur við upplýsingum frá myndavélum á öllum hliðum bílsins og miðlar þeim til öryggiskerfa sem fylgjast með öllu sem gerist. Kerfin láta ökumann vita þegar eitthvað óvænt steðjar að sem valdið getur hættu.

360° MYNDAVÉLATÆKNI


NISSAN CONNECT

ÖRYGGISHJÚPUR

NISSAN HEFUR TEKIÐ FORSKOT

Nýju sportjepparnir frá Nissan hafa tekið forskot - því viðskiptavinir standast ekki glæsilegt útlit, ríkulegan búnað og hagstætt verð.

Við bjóðum ykkur velkomin að sjá og reynsluaka Nissan X-Trail og kynnast af eigin raun yfirburðum nýju sportjeppanna frá Nissan.

NISSAN X-TRAIL

ACENTA, SJSK., DÍSIL
Framhjóladrifinn

Verð: 5.490.000 kr.

Eyðsla 5,1 l /100 km*

NISSAN X-TRAIL

ACENTA, BSK., DÍSIL
Fjórhjóladrifinn

Verð: 5.890.000 kr.

Eyðsla 5,3 l /100 km*

ACENTA 360° myndavélakerfi, LED dagljósabúnaður, 17" álfelgur, handfrjáls símabúnaður Bluetooth
Nissan Connect kerfi: Íslenskur leiðsögubúnaður, þráðlaus afspilun á tónlist og tenging við snjallforritin Facebook, Google o.fl.

ENNEMM / SÍA / NM68133 *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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

B|L

SPURNING DAGSINS

Heiða, eruð þið alveg ga ga?

„Nei, en vonumst til að heyra víða ga ga í borginni – ekki gaggalagú.“
Heiða Björg Hilmisdóttir er formaður heilbrigðisnefndar Reykjavíkur sem veitti leyfi fyrir tveimur hænum á Njálsgötu. Hanar eru áfram bannaðir í borginni.

Gróðureldur á Fáskrúðarbakka í vor brann á 319 hektara svæði:

Mýraeldar 20 sinnum stærri

NÁTTÚRA Sinueldurinn sem brann á jörðinni Fáskrúðarbakka á Snæfellsnesi í byrjun maí náði yfir 319 hektara svæði og er sá stærsti frá Mýraeldum árið 2006.

Náttúrufræðistofnun hefur metið stærð svæða þar sem gróðureldar komu upp nú í vor. Langstærstur þeirra er sá sem brann á Fáskrúðarbakka. Eldurinn kom upp sunnan vegar og varð fljótt að miklu báli í hvassri norðaustanátt. Breiddist hann til suðvesturs. Eldurinn fékk því að mestu að hafa sinn gang og brenna að ám og skurðum sem stöðvuðu útbreiðslu hans.

Til að kortleggja brunasvæðið var notuð Landsat-gervitunglamynd sem tekin var um hádegisbil þann 7. maí. Í ljós kom að brunasvæðið á Fáskrúðarbakka var alls 319 hektarar (3,19 ferkílómetrar) og er það næststærsta svæðið sem kortlagt hefur verið frá og með Mýraeldunum miklu vorið 2006. Þó er það aðeins um tuttugasti hluti af landinu sem brann á Mýrum en þar brunnu 6.700 hektarar áður en yfir lauk. - shá

MÝRAELDAR Ekki varð við neitt ráðið og flúði fólk heimili sín. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Taka yfir Hlemm og Mjódd:

Húsin tvö fái aukið hlutverk

SKIPULAGSMÁL Reykjavíkurborg mun taka við rekstri á Hlemmi og Mjóddinni af Strætó.

Reykjavík mun á næstunni auglýsa eftir nýjum rekstraraðilum en vonast er til að hægt sé að nýta þau betur og auka verslun.

Ein hugmynd um framtíð Hlemms er til að mynda tillaga um að á Hlemmi rísi matarmarkaður, slíkt myndi bæta mannlífið í kringum umferðarmiðstöðina. - srs

LATOUCHE-TRÉVILLE Franska freigátan kom síðast til Íslands árið 2010. Skipið verður í Reykjavíkurhöfn til 2. júní. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Almenningur getur skoðað franska freigátu í Reykjavík:

Latouche-Tréville býður um borð

HERMÁL Almenningi á Íslandi er í dag og tvo næstu daga boðið að skoða frönsku freigátuna Latouche-Tréville sem kom til Reykjavíkurhafnar á miðvikudag.

Fram kemur í tilkynningu frá franska sendiráðinu að skipverjar Latouche-Tréville séu 240 og freigátan sé 139 metra löng, knúin dísilvélum sem skili 5.200 hestöflum og komi skipinu á 21 hnúts hraða. „Þegar mikið liggur við er hægt að grípa til tveggja Rolls Royce-gastúrbína, 26 þúsund hestafla, og gengur það þá á 30 hnúta hraða.“

Skipið er nefnt eftir Louis-René Levassor, greifa af Latouche-Tréville sem fæddist árið 1745 í Rochefort og stýrði freigátunni Hermione í frelsisstríði Bandaríkjanna árið 1780.

Samkvæmt upplýsingum á Wikipediu er Latouche-Tréville meðal annars búið flugskeytum. Þeir sem vilja skoða freigátuna þurfa að skrá sig á slóðinni http://www.af.is/evenement-culturel/freigatan-latouche-trevillekemur-i-heimsokn/. - gar

Myndbirting af þjófnaði:

Kaupmaðurinn greiði sekt

NOREGUR Verslunareigandi í Noregi neitar að greiða sekt fyrir að hafa birt á Facebook myndband af þjófnaði í verslun sinni þar sem seld eru sverð, hnífar, rafmagnstæki og annað. Persónuvernd hafði sektað hann um 25 þúsund norskar krónur vegna brota á persónuverndarlögum. Verslunareigandinn vill að málið fari fyrir dóm.

Samkvæmt frétt norska ríkisútvarpsins kveðst hann ekki hafa vitað að um lögbrot væri að ræða. Hann hafi fjarlægt myndbandið. - ibs

Ný lög á Grænlandi:

Samkynhneigðir mega giftast

GRÆNLAND Grænlenska þingið hefur nú samþykkt hjónavígslur samkynhneigðra. Frumvarp þess efnis var lagt fram árið 2010 og var það samþykkt nú í vikunni. Allir þingmennirnir 27 greiddu atkvæði með frumvarpinu, að því er danska ríkisútvarpið greinir frá. Haft er eftir þingmanninum Justus Hansen að þetta hafi verið fimm ára löng barátta. Loksins sé málið komið í höfn.

Lögin taka gildi þann 1. október. - ibs

FORYSTUMENN BOÐA BREYTINGAR Tillaga ríkisstjórnarinnar gengur út á að afnema milltekjuskattþrepið.

Stjórnarandstaðan óttast skattatillögu

Stjórnarandstaðan bíður spennt eftir tillögum ríkisstjórnar um breytingar á skattkerfinu. Varar við því að fækkun skattþrepa minnki tekjujöfnun. Kallar eftir heildstæðari tillögum til lausnar á kjaradeilum.

STJÓRNMÁL Stjórnarandstaðan hefur ekki fengið kynningu á tillögum ríkisstjórnarinnar um að fækka skattþrepum um eitt. Forystumenn flokkanna vara við því að með því minnki færi á að nýta skattkerfið til tekjujöfnunar. Þá er kallað eftir ítarlegri tillögum sem innlegg í lausn á kjaradeilum.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær hyggst ríkisstjórnin afnema millitekjuskattþrepið þannig að þrepin verði aðeins tvö. Mörkin þeirra á milli verða við 700 þúsund króna mánaðarlaun. Þetta er hugsað sem innlegg í kjaraviðræður en með þessu á sérstaklega að koma til móts við millitekjuhópa. Kostnaður fyrir ríkissjóð verður á bilinu 15-17 milljarðar, en breytingin verður að fullu komin til framkvæmda í árslok 2017.

Fréttablaðið leitaði eftir viðbrögðum stjórnarandstöðunnar við þessum fyrirætlunum. Forystumennirnir fjórir settu allir þann fyrirvara að þeir hefðu ekki séð tillögurnar.

kolbeinn@frettabladid.is

→ Tekjujöfnunin skiptir máli

Ég fagna því að það sé komið eitthvert innlegg frá ríkisstjórninni í kjarasamninga. Við höfum auglýst eftir því og það hefur vakið undrun mína að viðbrögðin við því hafa verið þau að ríkisvaldið hafi enga þýðingu í þessu og þingið eigi enga aðkomu að samningunum. En svo sjáum við hvað gerist nú þegar það kemur almennilegt útspil frá ríkisstjórninni, þetta skiptir miklu máli. Það skiptir máli ef tillögurnar fá góðar undirtektir á vinnumarkaði og verða til þess að leysa kjaradeilur.

Það eru hins vegar ákveðin rök fyrir þremur skattþrepum, ákveðin tekjujöfnunarrök, og ég þarf að sjá hvernig því er mætt, að þetta bitni ekki á þeim lægst launuðu. Útfærslan skiptir því máli og í samhengi við kjarasamninga, hvort því verði þá mætt þar.

Guðmundur Steingrímsson

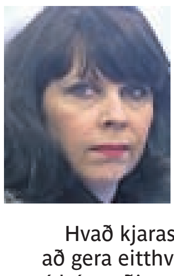
→ Vilja leita í fyrirhrunsskattkerfið

Mér finnst kolröng stefna að fækka skattþrepunum og það hef ég sagt síðan fjármálaráðherra byrjaði að boða slíkt. Tilgangurinn með því er að fletja skattkerfið út aftur, enda var Sjálfstæðisflokkurinn á móti þrepaskiptakerfinu þegar því var komið á og hefur viljað leita aftur í flata fyrirhrunsskattkerfið. Afnám auðlegðarskattarins og þessi fyrirhugaða fækkun þrepa eru áfangar á þeirri leið.

Það er hins vegar ekkert óeðlilegt við það í tengslum við kjarasamninga að endurskoða viðmiðunarfjárhæðir á hverju þrepi. Það að fækka þrepum er hins vegar fyrst og fremst aðgerð sem er hluti af pólitískri stefnu þessarar ríkisstjórnar.

Katrín Jakobsdóttir

→ Þarf að brúa tekjugapið



Það er ánægjulegt að komnar séu tillögur að því hvernig ríkið getur tekið sinn þátt í því að leysa kjaradeilur. Ég átta mig ekki alveg á því hvort þetta sé nóg til að fólki finnist að það mikla gap sem er á milli þeirra sem hafa minnst og þeirra sem hafa mest verði brúað. Við verðum að sjá hvernig þetta kemur til með að líta út.

Hvað kjarasamninga varðar finnst mér langbrýnast að gera eitthvað varðandi það neyðarástand sem ríkir á húsnæðismarkaðnum. Ég á erfitt með að fara í frí áður en komið er eitthvað sem tekur á því og það strax, ekki árið 2017.

Birgitta Jónsdóttir

→ Nýta á skattkerfi til tekjujöfnunar

Við höfum lengi kallað eftir því að ríkisstjórnin beiti skattkerfinu til tekjujöfnunar, en það hefur hún ekki gert síðan hún tók við. Við höfum talið mikilvægt að hafa fjölþrepaskattkerfi í þeim tilgangi og verkalýðshreyfingin hefur deilt þeim meginsjónarmiðum með okkur.

Það á auðvitað eftir að sjá frekari útfærslu á þessu og við munum fyrst og fremst meta þetta eftir því hvort breytingin nær því markmiði að hafa áhrif til jöfnuðar. Við skulum skoða heildarmyndina, en við viljum að breytingin nýtist einnig lífeyrisþegum, jafnt öldruðum sem öryrkjum.

Árni Páll Árnason

3008, eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri frá **4,2** til **6,7**L/100km og CO_2 útblástur (g/km) frá **110** til **159**.

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

BERNHARD

Bernhard ehf • Vatnagörðum 24 - 26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Þú finnur okkur á Facebook
facebook.com/PeugeotIceland

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir forseti FIFA?
2. Hvað hefur Gunnleifur Gunnleifsson, markvörður Breiðabliks, spilað marga leiki í efstu deild?
3. Hver er stofnandi verkefnisins Empowering a Billion Women by 2020?

SVÖR:
1. Sepp Blatter. **2.** 200 leiki. **3.** Ingrid Vanderveldt.

Lög um opinbert eftirlit með fjármálastarfsemi verði í samræmi þá ábyrgð sem Fjármálaeftirlitið ber:

Ráðherra hyggst bæta löggjöf um FME

EFNAHAGSMÁL Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, boðar breytingar á lögum um opinbert eftirlit með fjármálastarfsemi. Þetta kom fram í máli hans á ársfundi Fjármálaeftirlitsins í gær. Hann segir miklar breytingar hafa orðið á fjármálaumhverfinu og langt síðan lögin voru sett.

Breytingar hafa verið boðaðar á löggjöf um Seðlabankann og liggur fyrir vinna sérfræðinefndar vegna þeirrar vinnu. Bjarni segir ótímabært að segja til um hvort í boðuðum frumvörpum muni felast samþætting í verkum stofnananna eða jafnvel sameiningar. „En það er mjög stórt verkefni ef út í það yrði farið. Það þarf að eiga sér aðdraganda og við erum ekki að vinna neina slíka vinnu akkúrat núna,“ segir hann.

Unnur Gunnarsdóttir, forstjóri Fjármálaeftirlitsins, segir að endurbætt löggjöf þurfi að gera Fjármálaeftirlitinu kleift að grípa inn í ef stofnunin sér að það er hætta fram undan.

Á ÁRSFUNDI Vinna við nýja löggjöf hefst fljótlega. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Það þarf að endurspeglast í lögunum að við tökum þátt í að stuðla að fjármálastöðugleika, við þurfum að fá lagaákvæði um að forgangsraða málum í samræmi við áhættumiðað eftirlit,“ segir Unnur. Löggjöfin þurfi að vera í takti við það vald og þá ábyrgð sem stofnuninni sé falin.

- jhh

REYKJAVÍKURBORG

Lóðin Lambhagavegur 19 er til sölu

Íbúð, gróðurhús og þjónustubyggingar

Reykjavíkurborg býður til sölu byggingarrétt á Lambhagavegi 19.

Byggingarheimild er alls 2.474 fermetrar og nær hún til íbúðarhúss, gróðurhúss og þjónustubygginga (skemmur, áhaldahús og pökkunarhús). Íbúðarhúsnæði má ekki fara yfir 500 fermetra og þjónustubyggingar ekki yfir 592 fermetra. Á þeim fermetrum sem eftir standa er heimilt að byggja gróðurhús.

Tilboðsgjafi skal sýna fram á jákvæða eiginfjárstöðu með framlagningu endurskoðaðs ársreiknings síðasta árs eða ársreiknings ársins á undan ásamt árshlutareikningi vegna síðasta árs.

Tilboð í byggingarrétt skulu berast fyrir kl. 14:00 þriðjudaginn 9. júní. Þeim skal skila í þjónustuver Reykjavíkurborgar Borgartúni 12 - 14 í lokuðu umslagi merkt „Lambhagavegur 19“. Tilboð verða opnuð sama dag kl. 14:15 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Nánari upplýsingar og skilmálar eru á vef Reykjavíkurborgar: reykjavik.is/lodir

Reykjavíkurborg - skrifstofa eigna og atvinnuþróunar | s. 411 11 11

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T

PUSTU AF FUNDI Geislafræðingar sátu fund klukkan tíu í gærmorgun en brugðust skjótt við þegar fregnir af alvarlegu slysi bárust. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Átta segja upp vegna niðurbrots í starfi

Geislafræðingar segjast vera að gefast upp á 51. degi verkfalls. Að minnsta kosti átta þeirra sögðu upp vegna álags í starfi í gær. Rúmlega sex þúsund rannsóknum hefur verið frestað. Geislafræðingur lýsir dæmigerðum degi fyrir blaðamanni.

KJARAMÁL Að lágmarki átta geislafræðingar sögðu upp í gær vegna álags í starfi. Sigrún Bjarnadóttir, geislafræðingur á Landspítalanum í Fossvogi, er einn þeirra og segir algjört niðurbrot í stéttinni. „Við erum að brotna niður vegna hræðilegs vinnuálags. Við erum bara sprungin núna og í dag eru sjö geislafræðingar búnir að segja upp störfum.“

Geislafræðingar hittust á fundi til að ræða sín mál í húsnæði BHM í Borgartúni í gær. Þar ræddu þeir um álagið, viðhorf stjórnenda á Landspítalanum til geislafræðinga og horfur í kjaradeilu við ríkið.

Hún lýsir vinnudegi í verkfalli. „Við erum fjórar á daginn sem vinnum í Fossvogi, á Hringbraut eru þær tvær nema ef það er fengin undanþága. Venjulega erum við að lágmarki tíu í Fossvogi svo fólk getur gert sér álagið í hugarlund. Þrátt fyrir að vera svona undirmannaðar þá gerum við allt að tvö hundruð rannsóknir á dag. Þetta er gríðarlegt álag, stundum þegar við mætum þá er bara krísa og það bíða 30-40 rannsóknir eftir okkur sem þarf að gera strax. Á einu kvöldi eru svo gerðar allt að 70 rannsóknir.

Þetta gengur ekki til lengdar, fólk hættir að svara í síma og kemst ekki í vinnu vegna álags.“

Sigrún segir uppsagnir geislafræðinga kall á hjálp. Stjórnendur spítalans hafi ekki hlustað á umkvartanir þeirra um vinnuálag síðustu misseri. „Þetta er neyðarástand, það þarf fleira fólk til vinnu og öðruvísi stjórnun. Það hefur ekki verið hlustað á okkur og nú erum við að detta niður.“

BILAÐ TÆKI Tölvusneiðmyndatæki á Landspítala í Fossvogi bilaði í gær á sama tíma og alvarlegt slys varð á Hellissandi.

Á meðan á fundi geislafræðinga stóð bárust þeim fréttir af alvarlegu bílslysi á Hellissandi. Váleg tíðindi valda kvíða. „Það var eins og sprengju væri kastað á fundinn. Við erum að taka á móti alvarlegum og ljótum slysum sem er álag í starfi og þegar kringumstæður eru eins og þær eru nú þá er álagið ólýsanlega mikið. Við fáum kvíðahnút í magann við það eitt að heyra í sírenu sjúkrabíls.“ Þrettán geislafræðingar þustu frá fundi, átta þeirra fóru til vinnu í Fossvogi vegna slyssins og fimm á Hringbraut. Þegar þangað var komið kom í ljós að tölvusneiðmyndatæki var bilað og ekki hægt að nota það til að mynda alvarlega áverka. „Þetta er meðal þess sem þarf að laga og við höfum bent á,“ segir Sigrún spurð um bilun í tækinu.

kristjanabjorg@frettabladid.is

netto
Kræsingar & kostakjör

GRÍSASNITSEL
Í RASPI, FRYSTIVARA
998
KR/PK

GRILLPYLSUR 2 TEG
KRASSANDI/FJÖLSKYLDU
998
KR/PK

GRÍSAPOTTRÉTTUR
Í SVEPPASÓSU/FERSKUR
-30%
1.539
ÁÐUR 2.198 KR/KG

KRYDDSMJÖR
M/HVÍTLAUK - JURTAKR.
197
ÁÐUR 219 KR/STK

SÉRBAKAÐ
VÍNARBRAUÐ
-40%
119
ÁÐUR 198 KR/STK

LAMBALÆRISNEIÐAR
FERSKAR
2.182
ÁÐUR 2.598 KR/KG

FLÓRÍDANA SAFAR
3 TEG, 1L FERNA
189
KR/STK

OREO KEX
NABISCO 66 GR
-23%
99
ÁÐUR 129 KR/PK

Kauptu þrjú á **399kr!**
(fullt verð 597)

FOOD DOCTOR
6TEG, NÆRINGARSTYKKI
199
KR/STK

Nýtt!

KAFFITÁR 250 GR
KARAMELLU/MALAÐ
999
KR/STK

BLÁBER
BOX 125 GR
-50%
299
ÁÐUR 598 KR/PK

HVÍTLAUKSBRAUÐ
COOP, 2 TEG
-33%
199
ÁÐUR 298 KR/KG

LAXABITAR
X-TRA, 4X100GR
-20%
746
ÁÐUR 933 KR/KG

Tilboðin gilda 28. maí – 31. maí 2015

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

FÖSTUDAGS**VIÐTALIÐ**

Fíkn og áföll haldast oft í hendur

Kristín I. Pálsdóttir, talskona Rótarinnar, segir að breyta þurfi meðferðarúrræðum á Íslandi. Taka þurfi tillit til fleiri þátta eins og áfalla í fíknimeðferðum. Sjálf þekkir hún það að hætta að drekka og hefur upplifað áföll en hún missti frumburð sinn aðeins þriggja ára.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

TAKA TILLIT TIL FLEIRI ÞÁTTA Kristín segir mikilvægt að tekið sé tillit til áfalla í meðferð við fíkn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Það eru góðar ástæður fyrir því að við viljum kynjaskipta áfengis- og vímuefnameðferðum á Íslandi. Það er þekkt staðreynd að það er mikill kynjamunur á fíknivanda. Hann er bæði líffræðilegur af því að konur þola verr áfengi, en líka félagslegur og sálfræðilegur. Þetta er ekki einhver uppfinning okkar að það eigi að kynjaskipta meðferð, þetta er nálgun sem er mælt með af Alþjóðaheilbrigðismálastofnun,“ segir Kristín Pálsdóttir, talskona Rótarinnar, félags um málefni kvenna með áfengis- og vímuefnavanda.

„Hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnun er mælst til þess að þar sem verið sé að meðhöndla ofbeldi og áföll sé tekið á fíknivanda um leið og öfugt. Það er einfaldlega vegna þess að þessi mál fylgjast svo oft að.“

Að sögn Kristínar segjast 80% kvenna sem fara í meðferð hafa orðið fyrir ofbeldi. „Hin hliðin á peningnum er sú að mikið af körlum með fíknivanda hafa beitt ofbeldi og þeirra vandi er öðruvísi, þeir fara meira inn í fangelsin. Þar af leiðandi gefur það augaleið að þetta er ekki heppileg blanda, að þeir sem hafa orðið fyrir ofbeldi séu í meðferð sem á að vera valdeflandi, með þeim sem jafnvel hafa beitt þær ofbeldi.“

Þaggað niður í kvenfélaginu í SÁÁ

Rótin var stofnuð þann 8. mars 2013. „Árið áður höfðu nokkrar konur tekið sig saman innan SÁÁ og fóru að fjalla um konur með fíknivanda,“ segir hún en meðal annars voru haldin umræðukvöld um konur og fíkn.

„Þær sem að þessu komu voru konur sem höfðu verið virkar í batasamfélaginu í langan tíma og voru meðvitaðar um það hvað margar konur áttu þar erfitt uppdráttar. Guðrún Kristjánsdóttir hafði einmitt verið í námi í sálgæslu. Upp úr því er ákveðið að stofna kvenfélag innan SÁÁ. En við fundum fljótlega fyrir því að okkar hugmyndir áttu ekki upp á pallborðið innan samtakanna þannig að það endaði með því að við ákváðum að stofna sjálfstætt félag þar sem við höfðum fullt málfrelsi og tillögurétt.“

Kristín segist hafa upplifað þöggun á þeirra sjónarmiðum innan SÁÁ. „Sýn SÁÁ á fíkn var önnur en okkar. Við höfðum meiri áhuga á opnara sjónarmiði á fíkn, á því að skoða fleiri hliðar, eins og áhrif áfalla á þróun fíknar og sálfræðilega nálgun. Þeirra stefna er þetta svokallaða heilasjúkdómsmódel þar sem gert er ráð fyrir því að fíkn sé aðallega heilasjúkdómur og kenningar um efnaskipti og slíkt. Okkur finnst þetta ófullnægjandi nálgun og vildum koma einhverju öðru inn í umræðuna. Þannig að við gengum út úr SÁÁ og stofnuðum Rótina.“

Ekki málið að gefa frá sér allt vald

„Ef við miðum við það að fíkn sé ekki aðallega efnafræði í heilanum, heldur að hún sé afleiðing af einhverju öðru – erfiðleikum sem við höfum gengið í gegnum, þá þarf að nálgast batann öðruvísi. Þá þarftu faglega hjálp við að losna undan áhrifum erfiðra upplifana og jafningahjálp er ekki svarið við því,“ segir Kristín og vísar þar í 12 spora kerfi sem mikið er stuðst við í meðferðarúrræðum á Íslandi.

„Það er öflugt 12 spora starf á Íslandi og margir sem nýta sér það og það er mjög gott að mörgu leyti. En þar eru líka hættur. 12 spora kerfið er búið til af körlum, fyrir karla, í miðríkjum Bandaríkjanna á miðri síðustu öld og það ber þess merki. Þar er mikil áhersla á að gefa frá sér vald, gefast upp, fyrirgefa og slíkt. Það er ekki það sem konur sem eru að koma úr ofbeldissamböndum þurfa á að halda,“ útskýrir Kristín og heldur áfram: „Eitt af því sem hefur verið talað um er þetta fyrirgefningarofbeldi. Sporavinnan gengur meðal annars út á það að þú átt að viðurkenna hvað þú hefur gert á hlut annarra og stundum fer það út í rugl. Þolandi þarf ekki að fyrirgefa neinum sem hefur beitt hann ofbeldi, það er ekki hans hlutverk. Og þegar konur hætta að drekka og þeim er sagt að gefa frá sér allt vald, það er ekki málið fyrir margar konur. Það sem þær þurfa er að ná valdi yfir lífi sínu.“

Hætti að drekka fyrir átta árum

Sjálf hætti Kristín að drekka fyrir átta árum og hafði ágæta reynslu af meðferðinni sem hún fór í gegnum. „Ég vissi lítið um meðferðarkerfið, hringdi á þann stað sem mér datt fyrst í hug sem var Vogur og pantaði innlögn. Ég ákvað að taka allan pakkann, kláraði ársprógramm sem var þá í boði og síðan í eftirfylgni. Ég var mjög tilbúin að hætta að drekka. Þannig að ég gat nýtt mér þessa hjálp mjög vel. En maður finnur að ráðgjafar eru stærsti hópurinn sem vinnur að meðferð hjá SÁÁ. Þetta er fólk sem hefur ekki mikla menntun. Þetta er sirka ein önn af fyrirlestrum, sem er sambærilegt einni önn á menntaskólastigi. Þetta er ekki fólk með mikinn undirbúning til að takast á við allavega flókin vandamál sem fólk með fíknivanda er með,“

> **Þetta eru stúlkur sem hafa lítið vald, hafa verið í mjög erfiðum aðstæðum, þær hitta einhverja eldri menn þarna inni og fara með þeim út. Fara niður rússíbanann. Þetta er alveg arfaléleg blanda.**

segir Kristín og bætir við að hún sé ekki að setja út á ráðgjafa persónulega.

Betri menntun í meðferðarkerfið

„En við viljum sjá betri menntun í þessu kerfi. Meðferðin miðast við þessa hugmynd um að allir séu með sama sjúkdóm og þurfi sömu meðferð,“ segir hún. „Það er þessi spurning um hvað peningunum er varið í, sem þjóðfélagið setur inn í þennan málaflokk,“ heldur hún áfram og bætir við að það sé rosaleg krísa í heilbrigðiskerfinu. „Það er verið að reyna að nýta hverja krónu. Ég las í blaðinu hjá SÁÁ sem kom út í vetur að 25% af þeim sem koma inn á Vog, sem er afvötnunarsjúkrahús, þurfa í raun ekki afvötnun. Það var þannig með mig, ég labbaði edrú inn en fer samt í þetta afvötnunarprógramm. Þetta hefur kannski breyst síðan. En við leggjum áherslu á að meðferðin miðist við manneskjuna, ekki hvað er rekstrarlega hagkvæmt fyrir þann sem rekur meðferðina. Ef við göngum út frá þeirri staðreynd að margir sem koma í meðferð hafi ekki bara það vandamál að drekka of mikið, heldur er stór hópur þeirra með fíknivanda sem hefur önnur undirliggjandi vandamál líka, þá er ekki hægt að taka einn þátt út og höndla bara fíknivanda. Þá ertu að skilja dálítið mikið út undan.“

Missti frumburð sinn

Kristín ólst upp austur í Fljótsdalshéraði. „Ég átti mjög góða æsku, ég get ekki kvartað undan því. Svo flytjum við í bæinn þegar ég var unglingur og ég missti satt að segja svolítið fótanna á unglingsárunum, ég hætti í skóla og fór að þvælast. Var í Þýskalandi í einhvern tíma, Danmörku, Spáni, fór svo til Hondúras þar sem ég var skiptinemi. Ég átti fljótt í vanda með drykkju en náði mér nú samt alveg á strik og eignaðist fjölskyldu og svona,“ segir hún.

Sjálf hefur hún ekki farið í gegnum lífið án áfalla. „Við lendum öll í einhverjum áföllum í lífinu og það eru margir sem komast frá þeim án þess að þurfa meðferð. Þó að við í Rótinni höfum mikið talað um áföll þá höldum við ekki að þau séu upphaf og endir alls en við teljum nauðsynlegt að taka tillit til þeirra í meðferðinni. Ég hef lifað mín áföll. Ég missti frumburðinn minn, dóttur mína, þegar ég var 27 ára úr skyndilegri heilahimnubólgu,“ segir hún. „Það er náttúrulega mjög stórt áfall sem hefur haft mikil áhrif á líf manns.“

Lífið heldur áfram

Kristín segir að það sé hægt að komast í gegnum svona sáran missi. Sjálf fékk hún hjálp fjölskyldu og fagfólks. „Það tekur samt langan tíma að jafna sig eftir svona. Lífið heldur áfram þó að það séu ekki allir með í för. Það hefur áhrif á mann, skilur eftir einhver spor. En það er hægt að jafna sig eftir svona alvarleg áföll og eiga gott líf. Það er bara þannig,“ segir hún en Kristín eignaðist svo tvær aðrar dætur, Sigrúnu, sem er rúmlega tvítug, og Matthildi, 12 ára.

Breytt úrræði

Rótin hefur líka talað fyrir breyttum meðferðarúrræðum fyrir unga fíkla. Unglingar eru á sérdeild inni á Vogi en oft hefur verið gagnrýnt að ungir fíklar séu yfirhöfuð í meðferð þar.

„Við heyrum af því sögur, þó að það sé barnadeild þá er ekkert læst þar allan daginn, þau eru úti að reykja og í mat með fullorðna fólkinu. Það er heilmikill samgangur á milli. Þetta er mjög óheppilegt og ég held það viti það allir,“ segir hún og nefnir dæmi. „Það var felldur dómur yfir manni fyrir tveimur árum, sem kemur inn á Vog og er þá þegar með mjög alvarlegan ofbeldisdóm á bakinu. Hann er á fertugsaldri, hann kynnist 18 ára stúlku í meðferðinni. Hún fer með honum út og hann stórslasar hana með barsmíðum.“

> **Þar af leiðandi gefur það augaleið að þetta er ekki heppileg blanda, að þeir sem hafa orðið fyrir ofbeldi séu í meðferð sem á að vera valdeflandi, með þeim sem jafnvel hafa beitt þær ofbeldi.**

Hún segir Rótarkonur hafa heyrt fleiri svipaðar sögur. „Að ungar stúlkur hitta eldri menn inn á Vogi. Þetta eru stúlkur sem hafa lítið vald, hafa verið í mjög erfiðum aðstæðum, þær hitta einhverja eldri menn þarna inni og fara með þeim út. Fara niður rússíbanann. Þetta er alveg arfaléleg blanda. Þó að við séum alltaf að tala um konur þá á þetta oft við um strákana líka. Þetta er bara ekki góð blanda. Við höfum nú líka gagnrýnt það, eins og í þessu dæmi fer maður inn í meðferð sem er þá þegar með mjög grófan ofbeldisdóm á bakinu. Af hverju er þá ekki sorterað inn í meðferðina þannig að það sé ekki verið að setja menn þar inn sem vitað er að eru hættulegir hreinlega?“

vísir.is

Rótin stendur fyrir ráðstefnu um konur, fíkn, áföll og meðferð í september þar sem fjallað verður um önnur meðferðarúrræði fyrir konur. Hlusta má á lengra og ítarlegra viðtal við Kristínu í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið sem finna má í heild sinni á Vísir.is.

HÚSASMIÐJAN
blómaval

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM*

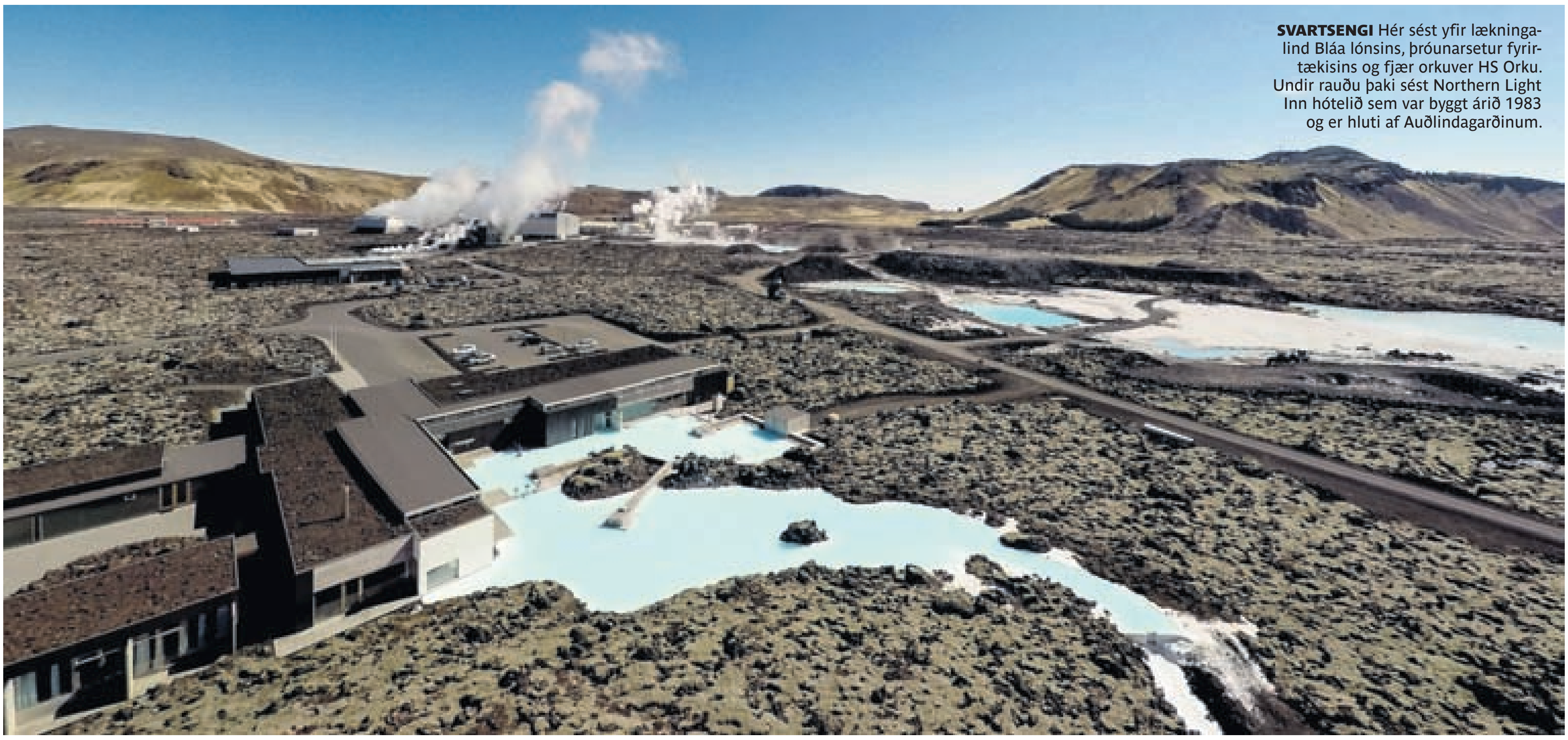
í Húsasmiðjunni og Blómavali

FRAMLENGJUM AÐEINS Í DAG
föstudaginn 29. maí

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

AUÐLINDAGARÐUR Á REYKJANESI



SVARTSENGI Hér sést yfir lækningalind Bláa lónsins, þróunarsetur fyrirtækisins og fjær orkuver HS Orku. Undir rauðu þaki sést Northern Light Inn hótelið sem var byggt árið 1983 og er hluti af Auðlindagarðinum.

MYND/OZZO

Verðmæti úr því sem af gengur

Auðlindagarðurinn á Reykjanesi – þyrping níu misstórra fyrirtækja – stendur undir einu prósenti af landsframleiðslunni. Bein og afleidd störf eru 10% af vinnumarkaði Suðurnesja. Hugmyndafræðilega er Auðlindagarðurinn einstakur á heimsvísu, segja þeir sem gerst þekkja.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Þrátt fyrir að starfsemi Auðlindagarðsins, sem byggst hefur upp í kringum starfsemi HS Orku á Reykjanesi, sé ekki á allra vitorði þá er ljóst að hann leikur stórt hlutverk í atvinnu- og verðmætasköpun á Reykjanesi, og er eftirtektarverð stærð í heildarsamhengi verðmætasköpunar þjóðarbúsins. Hugmyndafræðilega er þessi þyrping fyrirtækja sennilega einstök á heimsvísu með samnýtingu auðlindarinnar sem jarðvarminn á svæðinu er.

Úrgangur sem auðlind

Allt ofangreint kom fram í máli fyrirlesara á ráðstefnu HS Orku og Bláa lónsins í gær þar sem til umfjöllunar var fjölþætt nýting jarðvarma á Reykjanesskaga undir merkjum Auðlindagarðsins – tveggja orkuvera HS Orku í Svartsengi og á Reykjanesi og fyrirtækja sem nýtt hafa afgangsstærðir við framleiðslu á rafmagni og heitu vatni til fjölbreyttrar framleiðslu. Þar ber auðvitað hæst orkuframleiðslu og ferðaþjónustu, en þar er einnig að finna sjávarútvegsfyrirtæki, nýsköpun í líftækni og endurnýjun orkugjafa. Þessa þyrpingu mynda níu fyrirtæki sem má segja að „nærist“ hvert á öðru – það sem fellur til við framleiðslu eins fyrirtækis nýtist því næsta til verðmætasköpunar.

Krónur og aurar

Friðrik Már Baldursson hagfræðingur kynnti á fundinum skýrslu ráðgjafarfyrirtækisins GAM Management (GAMMA) um stöðu, áhrif og möguleg tækifæri Auðlindagarðsins. Sagði hann Auðlindagarðinn sýnidæmi um það hvernig hægt er að standa að sjálfbærri nýtingu á hagkvæman hátt og í raun gjörnýta alla auðlindastrauma sem úr jarðvarmanum koma.

Eitt viðmiðið sem hægt er að skoða í því samhengi eru einfaldlega atvinna og krónur og aurar – svona þegar hugmyndaauðgi og framtaksemi eru sett til hliðar um stund, sagði Friðrik en þessi atvinnustarfsemi sem hér um ræðir hefur ekki notið teljandi athygli þegar þessar grunnstærðir eru gaumgæfðar, hvorki í samhengi samfélagsins á Reykjanesi né þjóðarhags.

Það liggur þó á borðinu að efnahagsleg áhrif garðsins í heild eru veruleg. Tekjur námu um 20,5 milljörðum króna árið 2013 eða um einu prósenti af vergri landsframleiðslu. Fljótt á litið er það lág tala en í samanburði sem allir þekkja er svo ekki. Framlag fiskveiða nam um 5,5 prósentum af landsframleiðslu sama ár og stóriðju um 2,3 prósentum. HS Orka og HS Veitur eru um 60 prósent af veltunni en Bláa lónið um fjórðungur. Önnur fyrirtæki skýra 16 prósent, en þar verður að hafa hugfast að þau fyrirtæki eru nýlega til komin og þær fjárfestingar eiga eftir að skila sér á næstu árum. Verðmætin sem verða til í starfseminni, rekstrarhagnaður og laun starfsmanna, eru um helmingur af veltu eða um 10 milljarðar á ári. Í því samhengi eru heildarfjárfestingar innan Auðlindagarðsins um 68 milljarðar króna og margt í pípunum.

2.000 störf tapast

Það er flestum kunnugt að Suðurnesin hafa orðið að þola þyngri áföll í atvinnulegu tilliti á undanförnum árum en aðrir landshlutar. Þessa staðreynd gerði Friðrik að umtalsefni í samhengi við uppgang Auðlindagarðsins, sem má finna stað frá hruni að allmiklu leyti. Það efnahagsástand sem myndaðist eftir 2008 var að mörgu leyti hagstætt fyrirtækjunum sem

FRIÐRIK MÁR BALDURSSON

þar starfa, enda skapaði lægra raungengi góðar aðstæður fyrir útflutningsfyrirtæki eins og þau sem þar starfa.

Bein störf fyrirtækjanna eru rúmlega 500 talsins og losa þúsundið þegar afleidd störf eru meðtalin. Allt frá árinu 2006 hefur atvinnuleysi á Suðurnesjum verið að jafnaði þremur prósentum hærra en á landinu öllu. Fyrir það fyrsta er ljóst að vinnumarkaðurinn á Suðurnesjum hefur ekki náð að vinna úr brotthvarfi bandaríska hersins um miðjan síðasta áratug. Hitt er að hrunið 2008 kom sérstaklega illa við atvinnustarfsemi á Suðurnesjum, ekki síst vegna mikilvægis byggingar- og verktakastarfsemi sem lagðist að mestu af um skeið. Í þriðja lagi varð samdráttur í útgerð, og um sögu uppbyggingar í Helguvík þarf ekki að fjölyrða. Þetta þrennt varð þess valdandi að á þremur árum töpuðust tæplega 2.000 störf út úr hagkerfi Suðurnesja sem í allt telur um 11.000 störf. Vilji menn leggja þessa mælistiku á höfuðborgarsvæðið myndi það þýða 20.000 töpuð störf.

Þessi áföll eiga sér fá fordæmi í íslenskri hagsögu, er mat Friðriks. Hann bætti við að árið 2014 hefði störfum þá fjölgað um 1.700 síðan 2009. Megi áætla að tæplega eitt af hverjum fjórum nýjum störfum sem skapast hafa á Suðurnesjum hafi tengst Auðlindagarðinum með einum eða öðrum hætti og mikilvægi hans fyrir samfélagið þurfi að skoða í því ljósi.

Hvers er að vænta?

Í úttekt sinni lítur GAMMA líka til framtíðar. „Ég held að það sé ekki spurning um að hún er björt. Varan sem kemur frá starfseminni eru allt hlutir sem eru eftirsóttir og sú eftirspurn á bara eftir að aukast á næstu árum; græn orka, ferðaþjónusta, ýmiss konar eftirsóttar neysluvörur og vatn,“ sagði Friðrik og sló þann „varnagla“ að allt væri þetta háð sveiflum á raungengi en samdráttarskeiði á Vesturlöndum, og víða annars staðar, væri að ljúka svo eftirspurn ætti eftir að aukast ef eitthvað er. „Það eru næg tækifæri til uppbyggingar, innviðir og mannafli er til staðar. Fyrirhuguð fjárfesting á næstu árum er um 20 milljarðar króna. Allt virðist smella þarna saman og ástæða til bjartsýni hvað varðar uppbygginguna Auðlindagarðsins,“ sagði Friðrik.

HUGMYNDASMIÐUR AUÐLINDAGARÐSINS

ALBERT ALBERTSSON

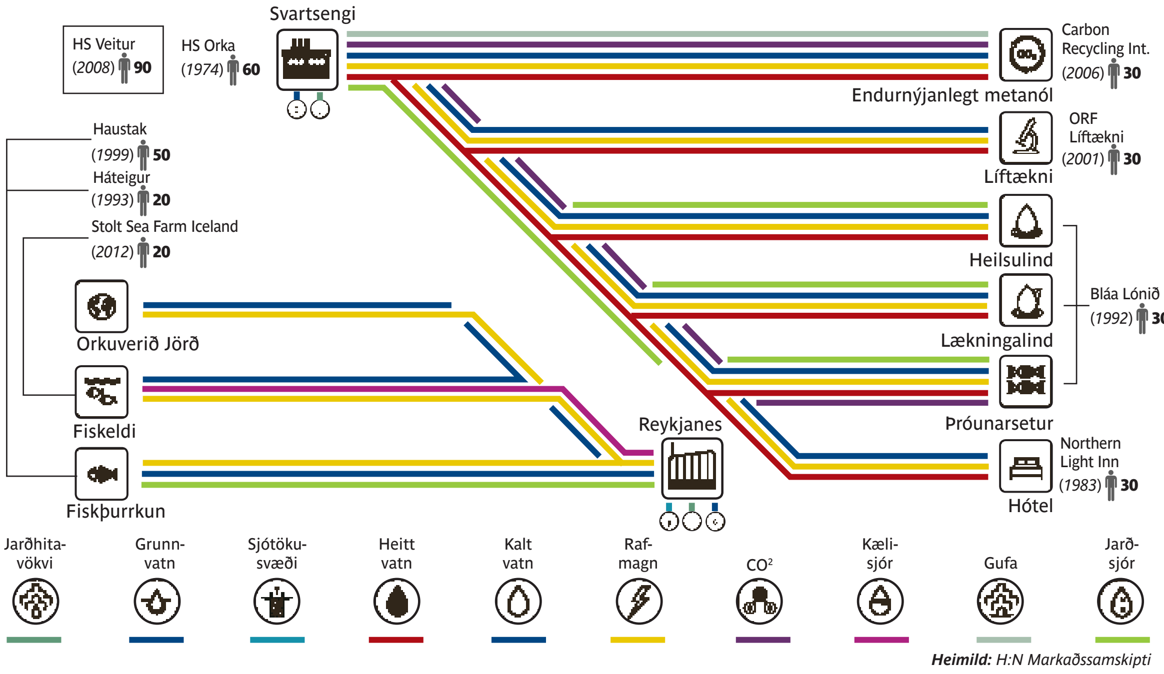
„Samfélag án sóunar“ er markmið Auðlindagarðsins og kjörorð til 20 ára. Það er hugmynd Alberts Albertssonar, hugmyndasmiðs HS Orku og fyrrverandi aðstoðarforstjóra fyrirtækisins. Ráðstefnan í gær var Alberti til heiðurs enda yfirfærði hann lífssýn sína á Auðlindagarð HS Orku – og á heiðurinn að grunnhugsun hans.

Í kjörorðinu felst að nýta beri allar þær auðlindir sem streyma inn og út úr garðinum til fullnustu og á sem ábyrgastan hátt. Í rauninni er ekki til neitt sem heitir rusl heldur einungis hráefni – verðmætar auðlindir sem hægt er að nýta í ólíka framleiðslu.

Albert fæddist árið 1948 og ólst upp við kröpp kjör hjá ömmu sinni og afa í Þingholtunum í miðbæ Reykjavíkur. Þar á bæ var engu hent. Allar afurðir voru nýttar til hins ýtrasta. Albert heillaðist af indíánum og hugmyndafræði þeirra um að aldrei skyldi meira veitt en þörf væri á – að skilja eftir sig fá spor og ganga ekki of nærri móður jörð. Þessu fann hann stað í þriðja stærsta orkuframleiðanda landsins og hefur helgað því líf sitt að byggja upp sjálfbært samfélag.

Albert var spurður að því í gær hvaða framtíðarmöguleikar væru fyrir Auðlindagarðinn. Hann sagði möguleikana óþrjótandi – efniviðurinn væri fyrir hendi en eina takmarkandi þáttinn sem hann kæmi auga á væri að finna á milli eyrnanna á okkur Íslendingum.

ÞAÐ SEM FRÁ EINUM KEMUR NÝTIST ÖÐRUM TIL VERÐMÆTASKÖPUNAR



Heimild: *H:N Markaðssamskipti*

Aðalvinningur er **Stórglæsilegt 50" Ultra HD 4K LED sjónvarp frá Samsungsetrinu**

LUKKULEIKUR

Þeir sem koma með bíl í skoðun hjá Frumherja geta skráð sig í happaleik og þannig öðlast möguleika á því að eignast stórglæsilegt 50" sjónvarp frá Samsungsetrinu sem verður dregið út 1. júní 2015.

Frumherji

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

KREATIV

Störf þingsins ættu að vera opnari og sýnilegri:

Er okkur kannski í raun alveg sama?

Vinsælt er að hnýta í alþingismenn og fárast yfir þeirra störfum, verklagi og almennt því hvað þeir séu óalandi og óferjandi. Þar kemur líklega margt til, til dæmis það að ýmislegt er við þeirra störf og verklag að athuga, og oft og tíðum virðast þeir vera óalandi og óferjandi. En þar spilar líka inn í það starfsumhverfi sem þingmenn búa við, en hluti af starfsumhverfi stjórnmálamanna eru blessaðir fjölmiðlarnir.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Á dagskrá Alþingis í dag eru níu mál. Eflaust er misjafnt hver þeirra fólki finnst merkilegust og einhverjum finnst einhver þeirra áreiðanlega ómerkileg. En hvert um sig hefur áhrif á það samfélag sem við búum við, mismikil þó að sjálfsögðu. Ætli fólk almennt viti hvað þingmenn eru að fást við í sínu starfi? Ætli við séum meðvituð um það hvaða frumvörp eru lögð fram, hvaða nýju lög eru sett, hvaða EES-reglugerðir taka gildi, eða hvaða tillögur eru felldar? Eða er okkur kannski í raun alveg sama?

Sá sem hér ritar hefur af því starfa að fylgjast með Alþingi og veit af eigin raun að það er enginn hægðarleikur að fylgjast með öllu sem þar fer fram. Hvað þá að reyna að miðla því til lesenda. Auðvitað er það á ábyrgð fjölmiðla að koma upplýsingum á framfæri um það sem skiptir máli í samfélaginu, þar með talið á Alþingi. Það að það sé á ábyrgð fjölmiðla firrir hvert og eitt okkar þó ekki þeirri ábyrgð.

Á fjögurra ára fresti mætum við á kjörstað og kjósum flokka. Vonandi kýs enginn út frá misskilinni hollustu við óskilgreinda hugmyndafræði, því lýðræði beinlínis byggir á því að kjósendur taki upplýsta ákvörðun.

En hvernig eigum við að fara að því? Jú, vissulega eru hæg heimatökin að fylgjast með því sem fram fer í þingsal. Umræður þar eru í beinni útsendingu, bæði í sjónvarpi og á netinu, og hið stórkostlega starfsfólk þingsins er fljótt að skrifa ræður upp og birta á vefnum. Vefur Alþingis er gátt inn í það hvernig kjörnir fulltrúar okkar vilja móta samfélag okkar.

Einhvern veginn finnst manni þó óhætt að fullyrða að ekki margir fylgist með starfinu á þingi. Við fjölmiðlafólk beinum gjarnan sjónum að hasarnum, deilunum, því þegar brugðið er út af því venjulega. Hann sagði, hún sagði og það er komin frétt. En, enn og aftur, kjósendur geta ekki vísað frá sér allri ábyrgð á því að kynna sér málin sjálfir.

Það er nefnilega í hinum hversdagslegu störfum þingmanna sem samfélag okkar er mótað. Fjölda mála sem renna í gegn án þess að vekja nokkra athygli. Þau eru legíó. Og vinnan við þau fer að mestu leyti fram á lokuðum nefndarfundum, þótt álit séu síðan gerð opinber.

Kannski hefur Helgi Hrafn Guðmundsson, þingmaður Pírata, rétt fyrir sér þegar hann lýkur öllum sínum ræðum á því að kalla eftir því að fundir fastanefnda verði að jafnaði opnir.

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Íspinnar

HB Grandi birti uppgjör fyrir 1. fjórðung í fyrradag. Niðurstaðan er sú að hagnaður fyrirtækisins á þremur mánuðum nemur 2,1 milljarði króna. Það er tæplega 150 prósenta aukning á milli ára. Starfsfólk fyrirtækisins hefur líklegast fengið vatn í munninn þegar það sá uppgjörið, enda orðið frægt þegar starfsmönnum HB Granda voru boðnir íspinnar fyrir vel unnin störf. Kannski þeir fái tvo núna, á meðan Kristján Loftsson og aðrir hluthafar fara brosandi í bankann?

Athyglisverðar málalyktir

Að allt öðru, fréttir af því að Heiðar Már Guðjónsson hafi fengið greiddar kröfur sínar að fullu frá erlendum kröfuhöfum hafa vakið verðskuldaða athygli. Sennilegast hafa kröfuhafar óttast niðurstöðu dómsmáls þar sem Heiðar Már krafðist þess að slitabú Glitnis færi í gjaldþrotameðferð. Með það fyrir augum og þá staðreynd að Bjarni Benediktsson hefur boðað frumvarp um afnám hafta mjög bráðlega mætti ætla að stutt væri í að slitastjórnirnar kynntu raunhæf frumvörp að nauðasamningum.

Agaleysið

Tveir fyrrverandi fjármálaráðherrar gagnrýndu agaleysi í ríkisfjármálum í morgun. Telja þeir að ríkisstjórnin hafi gripið til skyndiákvarðana um tæplega þriggja milljarða fjárveitingar til verkefna sem hægt hefði verið að gera ráð fyrir í fjárlögum. Allir hægrimenn hljóta að fagna þeirri áherslu sem stjórnarandstaðan leggur á skýra framtíðarsýn og varkárni við meðferð ríkisfjár. Og það er þá líka von til þess að nægjanlegur agi sé á Alþingi til þess að hægt verði að afgreiða frumvarp Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra um opinber fjármál. Það frumvarp miðar einmitt að því að ná sömu niðurstöðu og stjórnarandstæðingar kalla eftir.

jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR

Farsælt samband orkuvinnslu og ferðaþjónustu

AUÐLINDIR

Hörður Arnarson
forstjóri Landsvirkjunar

Náttúruverðmæti okkar Íslendinga eru mikil. Það vitum við sjálf og það vita þeir fjölmörgu ferðamenn sem hingað koma. Skylda okkar er að hlúa að þessum verðmætum.

Orkuvinnsla og ferðaþjónusta nýta náttúruna í efnahagslegum tilgangi. Um leið er afar mikilvægt að báðar atvinnugreinar geri það á varfærinn og sjálfbæran hátt. Báðar greinar valda óhjákvæmilega nokkru raski, sem þarf að lágmarka. Ábyrgð nýtingaraðila þarf að vera rík og skýr og við þurfum að greina áhrif sem best við getum áður en svæði eru nýtt.

Samstarf orkuiðnaðar og ferðaþjónustu hefur verið farsælt. Aðgengi og aðstaða sem fylgt hafa orkuframkvæmdum hafa verið ferðaþjónustunni mikil lyftistöng.

Þegar aflstöðvar hafa verið reistar njóta þær, og tengdur rekstur, oft vinsælda hjá ferðamönnum. Það þekkjum við frá Bláa lóninu, jarðböðunum í Mývatnssveit, Hellisheiðarvirkjun og gestastofum Landsvirkjunar við Búrfell, Kröflu og Fljótsdalsstöð. Erlendir gestir skipta jafnvel hundruðum þúsunda á ári hverju.

Við hjá Landsvirkjun tökum á móti fjölda erlendra ferðamanna og við verðum vör við mikinn áhuga og ánægju með árangur Íslendinga í orkumálum. Ímynd hinnar hreinu og endurnýjanlegu orku er samofin ímynd Íslands.

Erlendu gestirnir hafa samanburðinn, því í heimalöndum þeirra er eitt helsta verkefnið að draga úr notkun jarðefnaeldsneytis og tryggja orkuöryggi. Glöggt er gests augað.

Jákvætt viðhorf erlendis var staðfest með viðhorfskönnun Iceland Naturally á meðal almennings í Bandaríkjunum á síðasta ári. 67% töldu að notkun Íslands á endurnýjanlegum orkugjöfum yki áhuga þeirra á Íslandi og vörum frá Íslandi. Í sömu könnun kom fram að 49% teldu að endurnýjanleg orka Íslendinga gerði mun líklegra að þeir ferðuðust til Íslands og væri eitt það helsta sem drægi þá til landsins.

Því er full ástæða til að telja að uppbygging ferðaþjónustu og orkuiðnaðar muni áfram geta orðið í góðri samvinnu, til hagsbóta fyrir báðar atvinnugreinar og Ísland.

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*

Óður til fljótandi stúlkubarns

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Hún sækir á mig þegar ég á minnst von. Eins og draugur. Hún dó og nú er hún gengin aftur. Ekki bókstaflega, auðvitað – heldur í höfðinu á mér.

Það er ekki mér að kenna að hún dó. Og þó. Kannski hefðum við getað gert eitthvað öðruvísi. En hún lætur mig ekki vera. Ég er kannski að bursta í mér tennurnar og skipuleggja í huganum brandara um nýjasta uppátæki Sigmundar Davíðs til að flytja í pistli á síðum þessa blaðs þegar ég allt í einu sé hana.

Ég veit ekki hvað hún heitir og ég veit ekki hvað hún er gömul, en hún er varla eldri en fimm ára. Ég sá hana á ljósmynd. Einhver deildi henni á Facebook. Bölvuð Facebook. Myndin var tekin á fallegum degi. Sólin skín og sjórinn er lygn og litla stelpan flýtur á yfirborði hans eins og þörungur án haldfestu. Gárurnar gæla við bleikt pils. Litlar tær stingast út úr vorgrænum leggings-buxum. Hún hafði greinilega farið í sitt fínasta púss fyrir ferðalagið. Hnén eru lítið eitt beygð, höfuðið hallar út á hlið og smár barnslófinn er opinn. Það er eins og hún kúri í rúmi á sæbláu laki. Það er eins og hún sofi. Nema hún sefur ekki. Hún er dáin. Hún drukknaði í Miðjarðarhafinu ásamt hundruðum flóttamanna þegar bátur sem hún var á sökk í síðasta mánuði.

Lík samferðamanna

Í byrjun sumars árið 1988 steig hópur af Víetnömum um borð í lítinn trébát. Fólkið var staðráðið í að flýja eymd og kúgun sem það bjó við í heimalandi sínu í kjölfar Víetnamstríðsins sem þó hafði lokið meira en áratug fyrr.

Rétt eins og siglingar flóttamanna á Miðjarðarhafinu í dag var um að ræða háskaför. Ekki leið á löngu uns vél bátsins bilaði. Vatns- og matarbirgðirnar kláruðust stuttu síðar. Skip sigldu reglulega hjá. Enginn kom þeim hins vegar til bjargar.

Hópurinn hafði verið tvær og hálfa viku á sjó þegar áhöfn bandaríska herskipsins USS Dubuque kom auga á þau.

Fólkið á trébátnum tók að hrópa á hjálp. Herskipið sigldi upp að hlið bátsins. Ferðalangarnir héldu að þeim væri borgið. Nokkrir þeirra stukku frá borði og syntu að skipinu. Maður náði taki á kaðli sem hékk niður af þilfari þess. Þegar áhöfn USS Dubuque tók að hrista kaðalinn svo maðurinn missti takið varð Víetnömunum ljóst að þrekraun þeirra væri ekki lokið.

Áhöfn USS Dubuque horfði upp á manninn drukkna. Skipstjórinn kom mat og vatni til fólksins á trébátnum. Síðan sigldi hann burt.

Víetnamarnir stóðu í þeirri trú að skipstjórinn hefði kallað eftir aðstoð. Svo var ekki. Trébátinn rak stefnulaust um. Fólk byrjaði að deyja.

Enn liðu tvær og hálf vika. Sjómenn komu Víetnömunum loks til bjargar undan ströndum Filippseyja. Meira en helmingur fólksins var þá látinn. Aðeins þeir sem höfðu lagt sér til munns lík samferðarmanna sinna lifðu af.

Þegar fréttir af framkomu áhafnar USS Dubuque í garð flóttamannanna frá Víetnam bárust til Bandaríkjanna varð allt brjálað. Skipstjórinn var leiddur fyrir herrétt og dæmdur sekur um vanrækslu í starfi, fyrir að bregðast skyldum sínum.

Tölur finna ekki til

Öldum saman hefur það verið óskrifuð regla hjá sæfarendum að koma bátum í neyð til bjargar. Varð sú hefð að formlegri skyldu með Hafréttarsáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Í kjölfar þess að 1.200 flóttamenn á fimm bátum drukknuðu í Miðjarðarhafinu í síðasta mánuði hefur Evrópusambandið ákveðið að setja aukna fjármuni í að bjarga skipum flóttafólks úr sjávarháska.

En það þarf meira til

Nú deila ráðamenn Evrópu um hvar fólkið sem bjargað er eigi að búa. Hefur verið stungið upp á að því verði dreift um Evrópu með kvótum. Sumir taka hugmyndinni vel. Fleiri spyrna við fótum.

Stundum er eins og umræða um flóttafólk snúist ekki um fólk heldur tilfinningalausar tölur. Svona margir létust þarna. Svona margir eru nú heimilislausir. Það er auðvelt að vera kaldlyndur þegar um er að ræða tölfræði. Tölur finna ekki til. Tölur eiga ekki börn, foreldra, systkini. Tölum þarf ekki að sýna mannúð.

> Litla stelpan í bleika pilsinu og grænu leggings-buxunum er ekki tala. Flóttamenn eru venjulegt fólk; fólk eins og við nema það var svo óheppið að þurfa að flýja stríð, hungur, ofsóknir og neyð.

En flóttamenn eru ekki nafnlaus númer. Litla stelpan í bleika pilsinu og grænu leggings-buxunum er ekki tala. Flóttamenn eru venjulegt fólk; fólk eins og við nema það var svo óheppið að þurfa að flýja stríð, hungur, ofsóknir og neyð.

Við Íslendingar höfum ekki alltaf staðið okkur vel þegar kemur að því að taka á móti flóttafólki. En það er tími til kominn að við leggjum okkar af mörkum. Okkur ber, eins og öðrum löndum Evrópu, að koma því örvæntingarfulla fólki til aðstoðar sem leitar á náðir okkar.

Mál víetnömsku flóttamannanna og USS Dubuque er nú kennt í siðfræðiáfanga Flotaskóla bandaríska sjóhersins. Engum dettur í hug lengur að láta flóttafólk veslast upp úti á rúmsjó. Af hverju er allt í lagi að fólkið geri það í landi?

AF NETINU

Grunaði ekki Gvend

Fer eins og mig grunaði í launapistli mínum í gær. Uppkast að kjarasamningi verzlunarmanna og verkafólks við Faxaflóa felur ekki í sér hækkun láglauna á næstu þremur árum. Prósentuhækkun hvers árs mun tæpast halda í við verðhækkanir á sama tíma. Ónýtir eru samningar um krónuhækkanir án tilvísana til gengis hins gerónýta gjaldmiðils eða til vísitöluhækkana á vöru og þjónustu. Vonlaust er að selja vinnu í kerfi, þar sem er allt er vísitölutryggt nema laun. Mér sýnist í rauninni, að greindarskortur einkenni uppburðarlitla samningamenn verkamanna. Og verzlunarmenn verða seint að múrbrjótum í óskum almennings um bætt lífskjör.

http://www.jonas.is/

Jónas Kristjánsson

Á ríkisstjórnin von?

Það er spurning hvort enn sé von fyrir ríkisstjórnina þrátt fyrir hræðilegar skoðanakannanir sem sýna Framsókn með 8,6 prósent og Sjálfstæðisflokkinn svo fylgislausan hjá ungu fólki að nær vonlaust er að hann nái fyrri stærð.

Ef leiðin er fyrir stjórnina upp úr öldudalnum þá er hún í gegnum kjarasamninga sem sæmileg sátt næst um og vel heppnaðar aðgerðir til að losa um gjaldeyrishöftin, snjóhengjuna og erlendar kröfur í gömlu bankana. Hún felst líka í því að hætta við makrílfrumvarpið og róta ekki meir í aðildarumsókninni að ESB.

http://eyjan.pressan.is

Egill Helgason

FERSKASTI NAMMIBARINN

TVENNUTILBOÐ, BLÁBER OG KIRSUBER

Kauptu sitthvora fötuna af bláberjum og kirsuberjum á

1.998 kr
verð áður 2.397

Bláber 500 g
fullt verð 1.498kr

Kirsuber 400 g
fullt verð 899kr

Hefur þú kíkt á kleinuhringjaúrvalið í Hagkaup?

125 kr/stk
verð áður 225

Kleinuhringir
Meira úrval í kleinuhringjabörunum í Skeifunni, Smáralind, Garðabæ, Kringlunni og á Eiðistorgi.

Nýtt í Hagkaup

Luscombe lífrænn drykkur
Með Silican sítrónum og madagascar vanillu.

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

435 kr/stk
verð áður 621

McCain franskar
Straight Cut og riffladar.

Himneskt súkkulaði
Lífrænt.

Ný stærð

Nóa Kropp
Loksins í 100 g.

Pokinn tekur 1,3 kg.

Þægilegur Zip-Lock. Marinerist í amk. 30 mín.

Svo er bara að skella matnum á grillið.

Jack Daniel´s marineringar í poka
Honey Teriyaki, Garlic & Herb og Smoky Mesqite.

Gildir til 31. maí á meðan birgðir endast.

SACLÀ ITALIA

Hjá Saclà höfum við skapað ljúfustu rétti með því að blanda saman fersku hráefni Miðjarðarhafseldamennsku. Ilmandi kryddjurtir, helstu hefðbundnu ostategundirnar, þroskað grænmeti og sólblóma- og jómfrúrólífuolía, eiga heiðurinn að hinum safaríku og fínlegu pestóum, pastasósum, antipasti smáréttum, bruschettina- smyrjum og tapenade- mauki, sem gera þér kleift að upplifa ítalska matargerð beint í æð.

GRILLAÐAR LAMBALÆRISSNEIÐAR, BAKAÐAR GULRÆTUR OG SELLERÍRÓT MEÐ PISTASÍUM OG PIPARRÓT *FYRIR 4*

8 stk lambalærissneiðar

Marinering
1 stk hvítlaukrsgeiri
½ pakki steinselja
1 tsk oregano
1 msk dijonsinnep
½ rauður chili
100 ml ólífuolía
1 msk sjávarsalt

Setjið allt hráefnið nema lærissneiðarnar saman í matvinnsluvél og vinnið saman í 1 mín. Veltið lærissneiðunum upp úr marineringunni og látið þær standa í 2-4 tíma í henni. Setjið sneiðarnar á heitt grill og grillið í ca 2,5 mín á hvorri hlið.

Bakaðar gulrætur og sellerírót með piparrót og pistasíum
500 gr gulrætur
1 stk sellerírót
100 gr ristaðar pistasíur
(bakaðar á 150°C í 15 mín)
3 msk fínt skorin ítölsk steinselja
2 msk rifin fersk piparrót
1 stk sítróna
Ólífuolía
Sjávarsalt

Skrælið og skerið gulræturnar og sellerírótina í álíka stóra bita. Setjið hvoru tveggja á bökunarplötu og hellið ólífuolíu yfir. Kryddið með salti og pipar og setjið inn í 180°C heitan ofninn í 40 mín. Setjið sellerírótina og gulræturnar saman í skál með piparrótinni, steinseljunni og fínt skornu pistasíunum. Rífið börkinn af sítrónunni yfir allt saman og blandið öllu saman. Smakkið til með salti ef þurfa þykir.

LAMBALÆRI GRILLSAGAÐ FROSIÐ
1.279 kr/kg
verð áður 1.499

KALKÚNALUNDIR M/ SESAM TERIYAKI
2.489 kr/kg
verð áður 3.319

LAMBAFILE
3.734 kr/kg
verð áður 4.667

LAMBATVÍRIFJUR ARGENTÍNU MARIN.
2.399 kr/kg
verð áður 3.199

LAMBA PRIME
3.299 kr/kg
verð áður 4.399

NAUTA ENTRECOTE HÆGMEYRNAÐ
5.799 kr/kg

MEÐLÆTI OG EFTIRRÉTTIR
TILBÚIÐ Á GRILLIÐ!

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Er ég mesti kjáni Íslandssögunnar?

KJARAMÁL

María Björk Steinarsdóttir
líffræðingur

➜ Í atvinnuviðtalinu var ég vöruð við að launin væru ekki upp á marga fiska en spennan við að flytja aftur heim yfirgnæfði þann hluta viðtalsins.

Ég fylgdi manninum mínum í sérnám til Noregs fyrir næstum 4 árum, en til stóð að vera hér í 3-4 ár. Ég er líffræðingur með sex ára menntun og um 14 ára starfsreynslu að baki. Í síðasta mánuði rakst ég á spennandi atvinnuauglýsingu á Íslandi, sótti um og fékk starfið. Vá hvað ég var glöð og heppin! Í atvinnuviðtalinu var ég vöruð við að launin væru ekki upp á marga fiska en spennan við að flytja aftur heim yfirgnæfði þann hluta viðtalsins.

Grein sem birtist á Vísi 18. maí síðastliðinn (Náttúrufræðingar á LSH, Una Bjarnadóttir) kom mér svo „niður á jörðina“ aftur. Í starfi mínu hér í Noregi sem ófagmenntaður aðstoðarmaður á bæjarreknum leikskóla fæ ég nefnilega 499.086 krónur í heildarlaun og útborgað 321.106 krónur. Í mínu tilvonandi nýja starfi á Landspítala þar sem háskólamenntunar er krafist eru heildarlaun samkvæmt launatöflu um 334.485 krónur samkvæmt mínum björtustu vonum. Rosalegt vægast sagt.

Í samanburði á launum á Íslandi og í Noregi er alltaf sagt „já en það er nú allt annað svo miklu dýrara í Noregi“. Þrátt fyrir það safnast peningar á okkar bankareikning hér í Noregi, og þá meina ég safnast þannig að það er virkilega hægt að leggja fyrir fyrst og kaupa svo! Og ég tala nú ekki um að ferðast og njóta lífsins.

Nú styttist í að ég byrji í nýrri vinnu … ef verkfall leysist. Ég er spennt en spyr sjálfa mig á hverjum degi hvort ég sé hugsanlega mesti kjáni Íslandssögunnar eins og vinir mínir á Íslandi segja mér. Sé bara litið til ósanngjarnra launa fyrir störf sem krefjast háskólamenntunar er svarið hiklaust já, svona lætur maður ekki bjóða sér. Fréttir undanfarið um aukinn fólksflótta frá Íslandi að nýju, úff og já spillingin í stjórnmálunum, virðingarleysi fyrir umhverfinu okkar og fólkinu í landinu og græðgi bankanna svo fátt sé nefnt eru ekki til að bæta ímynd mína við heimflutning. En kjáninn vill heim til fjölskyldunnar.

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

Við þurfum á hjúkrunarfræðingum að halda!

KJARAMÁL

Ólafur G. Skúlason
formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga

➜ Hjúkrunarstarfið verður að vera samkeppnishæft við aðrar fagstéttir til að tryggja nýliðun og halda hjúkrunarfræðingum í starfi.

Heilbrigðiskerfið verður ekki rekið án hjúkrunarfræðinga sem standa við hlið skjólstæðinga sinna allan sólarhringinn allt árið um kring. Stéttin er sú fjölmennasta innan heilbrigðiskerfisins og í flestum löndum er litið á hjúkrunarfræðinga sem lykilstarfsmenn við eflingu heilbrigðisþjónustu í ljósi þekkingar þeirra og hæfni.

Nú í verkfalli hjúkrunarfræðinga er mönnun víða sú sama og á venjubundnum vinnudegi. Þetta staðfestir öryggislisti ríkisins. Þar er tiltekinn sá fjöldi stöðugilda hjúkrunarfræðinga sem nauðsynlegur er til að tryggja lágmarksöryggi sjúklinga og sinna lífsbjargandi þjónustu. Þessi slæma mönnun heilbrigðisstofnana er tilkomin vegna skorts á hjúkrunarfræðingum. Víða hefur verið veitt heimild til að fjölga hjúkrunarfræðingum á deildum en þeir hafa ekki fengist til starfa. Laus störf eru auglýst en enginn sækir um. Hér er landlægur skortur á hjúkrunarfræðingum og hefur verið til fjölda ára eins og Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga hefur margoft bent á og varað við ástandinu sem fer hratt versnandi.

Margir hjúkrunarfræðingar velja, því miður, að mennta sig út úr stéttinni í leit að bættum launum og betri vinnutíma. Þeir sækja í annað háskólanám í stað þess að sérhæfa sig í hjúkrun og vinna við fagið.

Á næstu þremur árum geta 900 hjúkrunarfræðingar látið af störfum vegna aldurs. Á sama tíma næst að mennta tæplega 450 hjúkrunarfræðinga. Það þarf ekki stærðfræðisnilling til að sjá að þetta dæmi gengur ekki upp. Ofan á þetta bætist að íslenskir hjúkrunarfræðingar, í ljósi sinnar góðu menntunar og hæfni, eru mjög eftirsóttir til starfa erlendis. Sífellt fleiri hjúkrunarfræðingar starfa erlendis í lengri eða skemmri tíma. Staðan er alvarleg. Auðveldlega geta allir íslenskir hjúkrunarfræðingar fengið vinnu erlendis og eftirspurnin eykst. Sem dæmi má nefna að á næstu fimm árum mun vanta 20.000 hjúkrunarfræðinga í Noregi og um 650.000 hjúkrunarfræðinga í Ameríku.

Þörfin eykst jafnt og þétt

Við þurfum á öllum okkar hjúkrunarfræðingum að halda og þörfin mun aukast verulega á næstu árum með hliðsjón af mikilli fjölgun aldraðra í samfélaginu. Þörfin fyrir heilsugæsluhjúkrun og heimahjúkrun mun aukast jafnt og þétt. Einnig er brýnt að auka forvarnarstarf hjúkrunarfræðinga til að efla heilbrigði þjóðarinnar og fyrirbyggja veikindi.

Markmið okkar hjúkrunarfræðinga í núverandi verkfalli er að laun okkar verði sambærileg við laun annarra háskólamenntaðra ríkistarfsmanna. Hjúkrunarstarfið verður að vera samkeppnishæft við aðrar fagstéttir til að tryggja nýliðun og halda hjúkrunarfræðingum í starfi.

Ljóst er að kynbundinn launamunur er til staðar hjá ríkinu líkt og sýnt hefur verið fram á með nýlegum gögnum. Augljóst er að hefðbundnar karlastéttir eru betur launaðar en hefðbundnar kvennastéttir. Það er því einnig markmið okkar að stigið sé ákveðið skref í því að útrýma launamun kynjanna hjá hinu opinbera.

Við viljum öll að hér á landi sé öflugt og öruggt heilbrigðiskerfi. Forsenda þess er að hér starfi nægjanlegur fjöldi hjúkrunarfræðinga. Fyrsta skrefið til að tryggja það er að leiðrétta laun hjúkrunarfræðinga.

Það er staðföst trú mín að með bættum kjörum leiti hjúkrunarfræðingar aftur inn í fagið og verði öflugir þátttakendur í því mikla og nauðsynlega uppbyggingarstarfi sem fram undan er í íslensku heilbrigðiskerfi.

AF NETINU

„Krónan tók á sig höggið“

„Krónan tók á sig höggið.“ „Krónan lagði grunn að nýjum stöðugleika.“ Svona orða þeir hlutina sem telja að við eigum að falla fram og tilbiðja þau öfl í þjóðfélaginu sem nú hamast við að fría sig allri ábyrgð á því, af hverju „krónan tók á sig höggið“.

Það er talað um verðgildi krónunnar eins og eitthvað sem komi almenningi ekki við.

En það er nú öðru nær. Stórfelldasta gengishrun í rúm 40 ár bitnaði samstundis á almenningi og var hrein kjaraskerðing af áður óþekktri stærð. Það var almenningur sem tók á sig höggið ef einhver skyldi hafa gleymt því eða vilja leyna því.

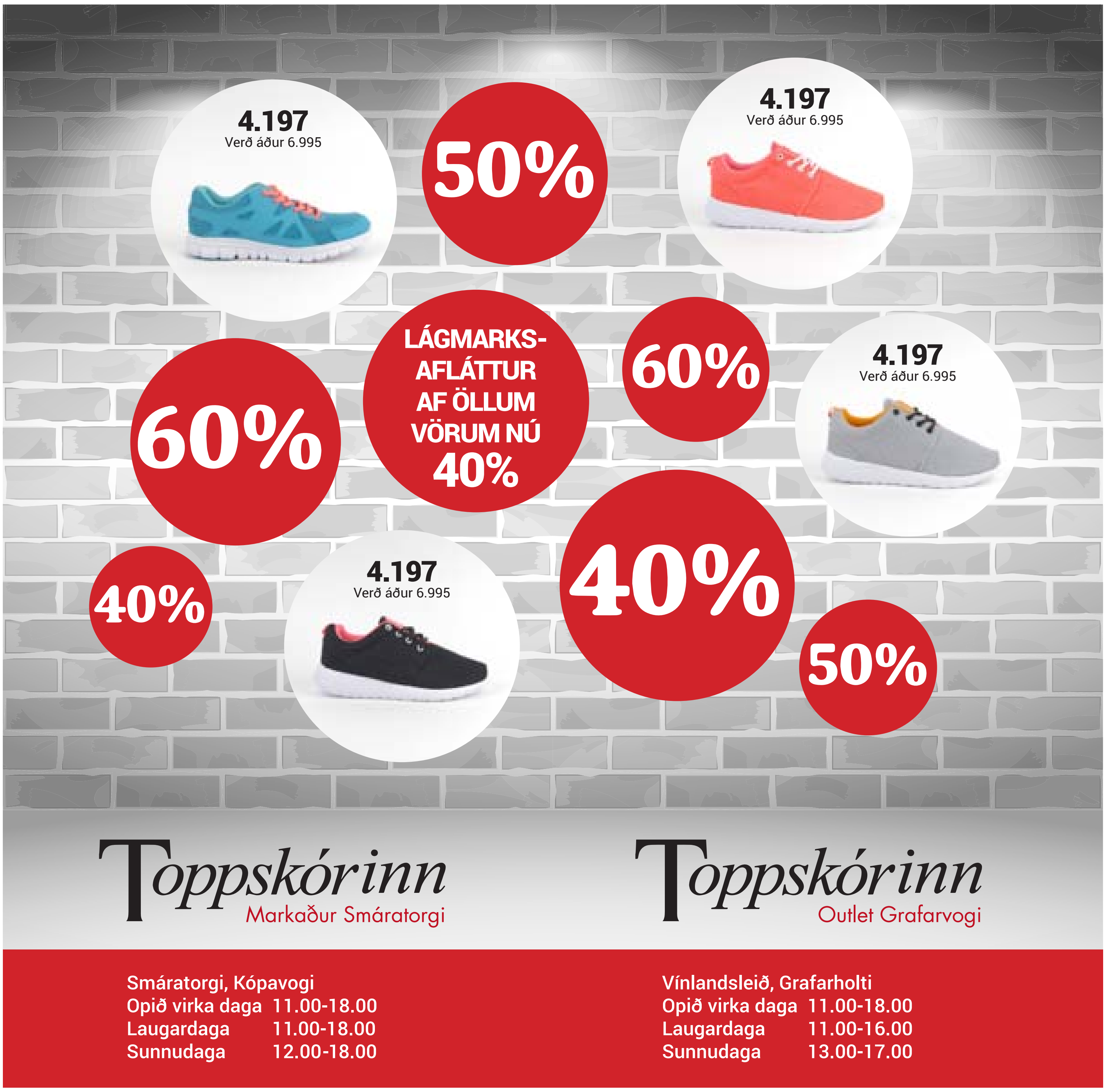
Síðan segja sömu ritarar nýrrar sögu af Hruninu, að verðbólguna, sem fylgdi, megi skrifa á reikning þeirra sem tóku við strandaðri þjóðarskútu, komu henni af skerinu út úr skerjagarðinum og gerðu við hana svo að hún gæti siglt á ný.

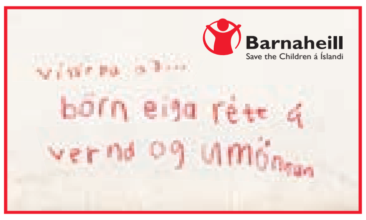
Öflin, sem sigldu okkur í strand, eru sýknuð af allri ábyrgð, mærð að nýju og þeim þakkað „lengsta stöðugleikaskeiðið.“

Þegar litið er á línuritin sést að þetta stöðugleikaskeið hófst reyndar áður en gömlu Hrunöflin tóku við stjórninni. Og auðvitað er þagað um það, að meginorsök þess að verðbólga hefur haldist lág er sú, að við fengum að gjöf erlendis frá stærstu og varanlegustu verðlækkun á olíu á síðustu árum.

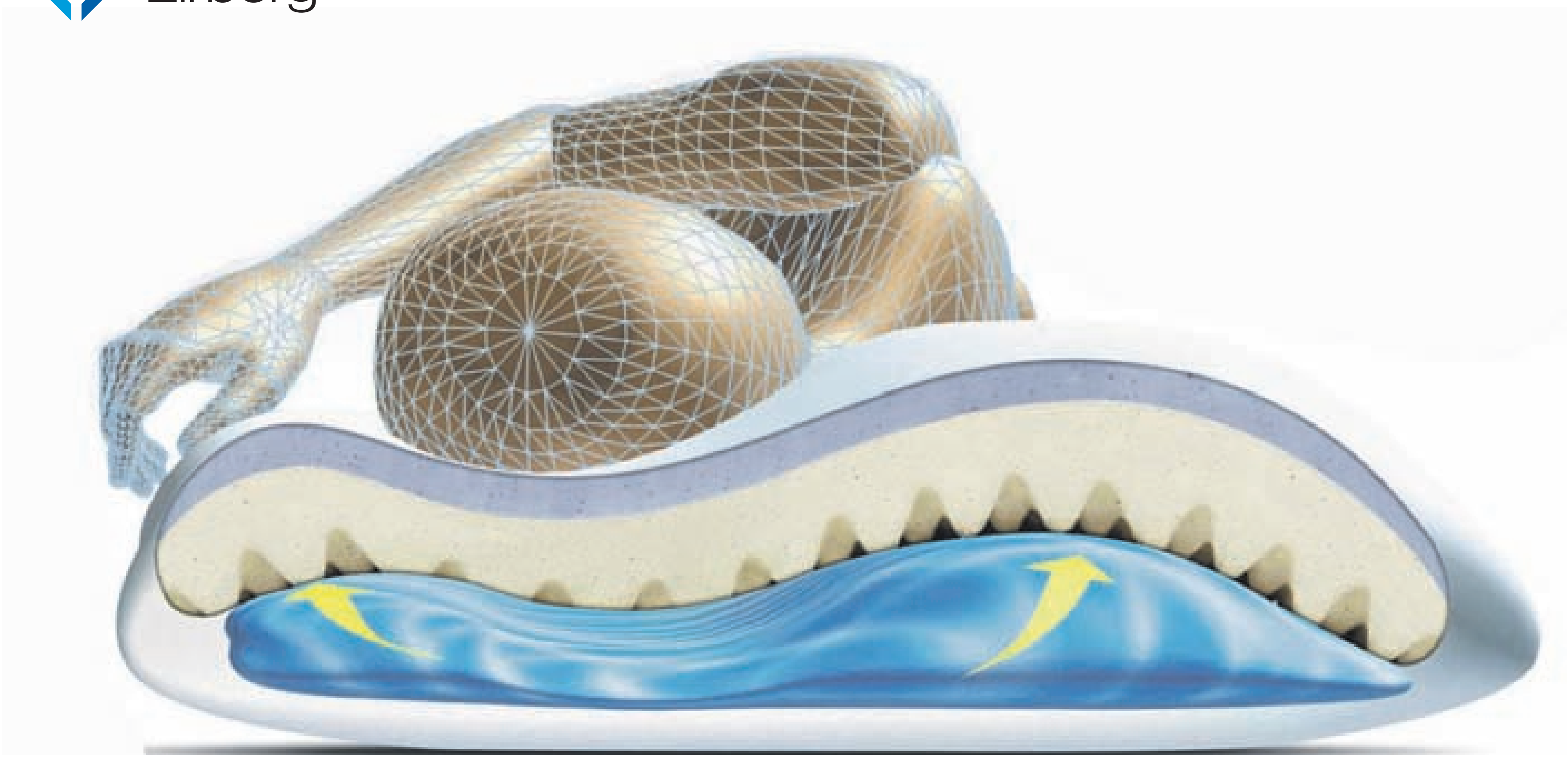
http://omarragnarsson.blog.is

Ómar Ragnarsson





Eirberg



Mediflow vatnskoddinn

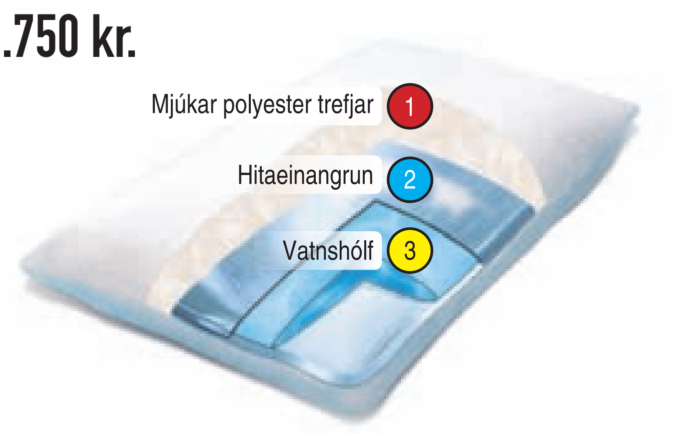
Mediflow

Einstakur heilsukoddi með vatnsfyllingu.
Nú einnig fáanlegur með þrýstijöfnunarsvampi
með kæliperlum og loftgötum.

Klínískar rannsóknir sýna að Mediflow heilsukoddinn er einn besti koddi á markaðnum til að minnka verki í hálsi og auka svefngæði.*
Hann er mjúkur en veitir samt fullkominn stuðning fyrir hálsinn.

Mediflow vatnskoddi • Original - MFL-1210

9.750 kr.



Mediflow vatnskoddi • Með þrýstijöfnunarsvampi - MFL-1077

14.950 kr.

*Arch Phys Med Rehabil 1997;78: 193-8. Lavin RA, Pappagallo M, Kuhlemejer Ky. Cervical pain: a comparison of three pillows.

Eirberg Lífstíll, Kringlunni 1. hæð • Eirberg Heilsa, Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

Hjartkær föðurbróðir minn,

ÁSGEIR AUÐUNSSON

verður jarðsunginn frá Skarðskirkju laugardaginn 30. maí kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Auðunn Ágústsson

Faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

PÉTUR EGGERTSSON
fyrrverandi póstfulltrúi,
Fornhaga 15, Reykjavík,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skjóli miðvikudaginn 27. maí.

Halldór G. Pétursson **Guðríður Gyða Eyjólfsdóttir**
Eggert Pétursson **Hulda Hjartardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Yndisleg eiginkona, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

HJÖRDÍS SIGURÐARDÓTTIR
Markarvegi 15,

sem lést á Spáni 19. maí, verður jarðsungin frá Fríkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 3. júní kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hjartavernd.

Ásgeir Hjörleifsson
Sigurður Þór Ásgeirsson **Fríða Kristín Gísladóttir**
Hjörleifur Ásgeirsson **Maria Purificacion Luque Jimenez**
Kristinn Ingi Ásgeirsson **Linda Hrönn Einarsdóttir**
Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Svanlaug Rós Ásgeirsdóttir **Xavier Rodriguez**
barnabörn og barnabarn.

Sonur minn og bróðir okkar,

MAGNÚS ROLAND KJÆRNESTED
viðskiptafræðingur,

lést í Helsingfors 21. maí sl.

Borgþór Kjærnested
Ann-Marie Kjærnested
Sólveig Fríða Kjærnested
Pétur Friðfinnur Kjærnested

Innilegar þakkir fyrir auðsýndan hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

GUÐMUNDAR HJALTASONAR
rennismiðs,
Víðilundi 20, Akureyri,

sem lést föstudaginn 8. mars síðastliðinn. Sérstakar þakkir fær starfsfólk lyfjadeildar Sjúkrahússins á Akureyri fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Kristín Gunnarsdóttir
Svava Hrönn Guðmundsdóttir **Hreggviður Norðdahl**
Gunnar H. Guðmundsson **Elín Konráðsdóttir**
Guðmundur Logi Norðdahl **Gréta Jakobsdóttir**
Rannveig Albína Norðdahl **Atli Rafnsson**
Anna Kristín Gunnarsdóttir
Guðmundur S. Gunnarsson **Katelin Marit Parsons**
og langafabörn.

Elskuleg kona mín og systir okkar,

FRÍÐA ÓSKARSDÓTTIR
Írabakka 10,

lést þann 19. maí síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 1. júní kl. 13.00.

Kolbrún Gunnarsdóttir
Karl Óskarsson
Kolbeinn Magnússon **Sigurbjörg Guðjónsdóttir**
Sigrún Óskarsdóttir
Esther Terrazas **Joe Terrazas**
Óskar Óskarsson **May Margrét Zapanta**
Erna Arnardóttir
Elsa Óskarsdóttir **Sæmundur Þór Jónsson**
Hjörtur Jacobsen **Sylvía Marta Borgþórsdóttir**
Helga Óskarsdóttir **Guðmundur Friðriksson**

MIKIL SPEKI Leikskólabörnin í Björtuhlíð kunna vel við verkefnið.

Leikskólar kynna starfsemi sína í Ráðhúsinu

Stóri leikskóladagurinn er haldinn í dag í sjöunda sinn. Á þriðja tug leikskóla mæta.

Stóri leikskóladagurinn verður haldinn í sjöunda sinn í dag með fjölbreyttri dagskrá. Mikill áhugi er meðal leikskólastarfsfólks fyrir þessari fagráðstefnu og hyggjast margir leikskólar nýta daginn til símenntunar. Á þriðja tug leikskóla munu kynna starfsemi sína og sérstök þróunarverkefni á sýningu sem sett verður upp í Tjarnarsal Ráðhússins. Þá munu leikskólabörn koma fram og syngja og dansa. Gestasveitarfélag að þessu sinni er Akureyri og munu tveir leikskólar þaðan kynna læsisverkefni og útinám. Þá verður boðið upp á fyrirlestra í Tjarnarbíói.

Einn þeirra leikskóla sem kynna sína starfsemi er leikskólinn Bjartahlíð. „Við höfum verið að vinna þróunarverkefni, sem kallast vísindaleikir, í ellefu ár í samstarfi við Háskóla Íslands. Haukur Arason, dósent við Háskóla Íslands, Kristín Norðdahl náttúrufræðingur og Sverrir Guðmundsson, sem vann meistararitgerð um stjörnufræðikennslu í Björtuhlíð, þróuðu verkefnið og unnu í samstarfi við okkur,“ segir Anna María Aðalsteinsdóttir, leikskólakennari í leikskólanum Björtuhlíð.

Hildur Skarphéðinsdóttir, skrifstofustjóri á leikskólasviði, átti frumkvæði að verkefninu og hafði samband við Hauk og Kristínu í kjölfarið.

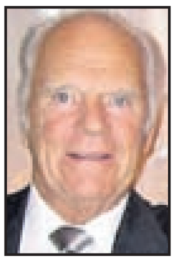
Í þessu þróunarverkefni var unnið að því að þróa leiðir til að vinna með eðlisfræðileg viðfangsefni með leikskólabörnum.

Meginnálgun verkefnisins er að námsathafnirnar séu skapandi leikur frá sjónarhóli barnsins en tilraunir og athuganir á sviði náttúrufræða frá sjónarhóli leikskólakennara. Meðal annars voru þróaðir tveir vísindaleikir fyrir leikskólabörn á sviði stjörnufræði. Annar leikurinn fjallar um sólina og ferð hennar á himninum og hinn um kvartilaskipti tunglsins. Markmið þessara leikja er að börnin læri um tengsl dægraskipta og árstíðaskipta við gang sólar og um náttúrufræðilegar skýringar á breytilegu útliti tunglsins auk þess að stuðla að almennum þroska þeirra. „Krakkarnir hafa mikinn áhuga á þessu og við höfum kynnt þetta verkefni mjög víða. Það eru fleiri skólar að fara að taka þetta upp,“ bætir Anna María við.

Leikskólakennararnir leggja grunn að hugtakanámi barnsins með því að beina athygli þess að lykilþáttum í leikjunum, með því að spyrja spurninga og með því að hvetja barnið til að tjá reynslu sína. Lögð er áhersla á að tengja þessa tjáningu listrænu og skapandi starfi. Þessir vísindaleikir hafa höfðað vel til flestra barnanna og virðast jafnframt hafa áhrif á skilning þeirra á fyrirbærunum sem unnið var með.

„Það er breytilegt eftir aldri hvað lagt er upp fyrir börnin. Yngstu börnin eru meira í skynjun á ljósi og skugga í gegnum efni. Svo er stígandi í vísindastarfinu og svo þegar börnin eldast bætist við segull, rafmagn og stjörnufræði. Þetta er svo gaman, en við förum svo með útskriftarbörnin í Orkuverið Jörð sem er mjög skemmtilegt.“

gunnarleo@frettabladid.is



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

ERLINGUR HELGASON
fyrrverandi forstjóri,
Strandvegi 9, Garðabæ,

lést á lungnadeild Landspítalans 19. þ.m. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju í dag, 29. maí, kl. 15.00.

Þórunn Beinteinsdóttir og fjölskylda.

Hjartans þakkir fyrir samúð og hlýjar kveðjur vegna andláts og útfarar elskulegrar frænku okkar,

ÓSKAR JÓNSDÓTTUR
frá Grímsey,
Snorrabraut 32, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á fjórðu hæð á hjúkrunarheimilinu Skjóli fyrir góða umönnun og séra Sigurður Jónsson sóknarprestur í Áskirkju. Guð blessi ykkur öll.

Systrabörnin

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

PÁLHEIÐUR EINARSDÓTTIR
Gyðufelli 8,
Reykjavík,

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Eir sunnudaginn 24. maí. Útför hennar fer fram frá Seljakirkju þriðjudaginn 2. júní kl. 13.00. Þeir sem vildu minnast hennar vinsamlegast láti Félag aðstandenda Alzheimersjúklinga, Slysavarnadeild kvenna í Reykjavík eða önnur líknarsamtök njóta þess.

Kristján Þórarinsson
Hafdís Ósk Kristjánsdóttir **Eggert Friðriksson**
Einar Kristjánsson **Anna María Ríkharðsdóttir**
Anna María Kristjánsdóttir **Sigurður Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

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.

Menningarormar
Barnamenningarhátíð Kópavogsbæjar, Ormadagar, nær hápunkti sínum á laugardag. Boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá fyrir yngstu börnin og aðgangur er ókeypis.
SÍÐA 2

BESTA NÝJA VARAN

SÓLEY ORGANICS KYNNIR *GRÆÐIR frá Sóley Organics hlaut nýverið viðurkenningu sem besta nýja lífræna varan á einni stærstu heilsusýningu í heimi.*

Sóley Organics framleiðir íslenskar húðsnyrtivörur sem unnar eru úr villtum íslenskum jurtum og íslensku vatni. Sóley Organics hlaut nýverið viðurkenningu fyrir GRÆÐI en hann þótti ein af bestu nýju lífrænu vörunum á sýningunni Natural & Organic Products Europe sem haldin er árlega í London. Heilsusýningin er ein sú stærsta í heimi fyrir náttúrulegar og lífrænar vörur og heilsumatvörur.

GRÆÐIR er lífrænt alhliða græðismyrsl. Það hefur sýnt virkni á ýmiss konar exem, á sóríasis, kláða, brunasár, sveppasýkingu, bleyjuútbrot, þurrkbletti, sólarexem, sólbruna og minniháttar sár. Smyrslið inniheldur blöndu af handtíndu, villtu, íslensku birki, vallhumli, víði og sortulyngi.

Sóley Elíasdóttir er eigandi Sóley Organics en uppskriftin að GRÆÐI er byggð á uppskrift frá langömmu Sóleyjar sem kölluð var Þórunn grasakona. Allt hráefnið í vörum Sóleyjar er 100% náttúrulegt, öruggt og umhverfisvænt.

HELDUR NIÐRI EXEMEINKENNUM

Dóttir Írisar Bjarkar Jónsdóttur hjá Veru design er tíu ára og hefur verið mikill exemsjúklingur frá þriggja mánaða aldri. „Við prófuðum Sóley Organics vörurnar fyrir rælni. Við vorum staddar á Geysi fyrir tveimur árum og dóttir mín var í exemkasti. Við fengum prufu af Græði og ég bar smyrslið á verstu blettina. Árangurinn var lyginni líkastur því daginn eftir var húð sem ný,“ segir Íris en Græði notar dóttir hennar meðfram sterakremum sem húð neyðist til að nota. „Þannig náum við að halda húðinni eins heilbrigðri og hægt er. Dóttir mín klórar sér í köstunum svo blæðir, og Græðir heldur einkennunum niðri. Þá verður húðin líka þunn eftir sterakremin en græðirinn hjálpar á móti,“ segir Íris sem mælir eindregið með kreminu. „Ég bjóst alls ekki við þessu og varð mjög hissa að sjá árangurinn. Svo er ekki verra að vita að maður er að nota hundrað prósent náttúrulega vöru.“

ÍRIS BJÖRK JÓNSDÓTTIR Íris er hér ásamt dóttur sinni, Tönju Carter Kristmundsdóttur.

ÓTRÚLEGUR ÁRANGUR

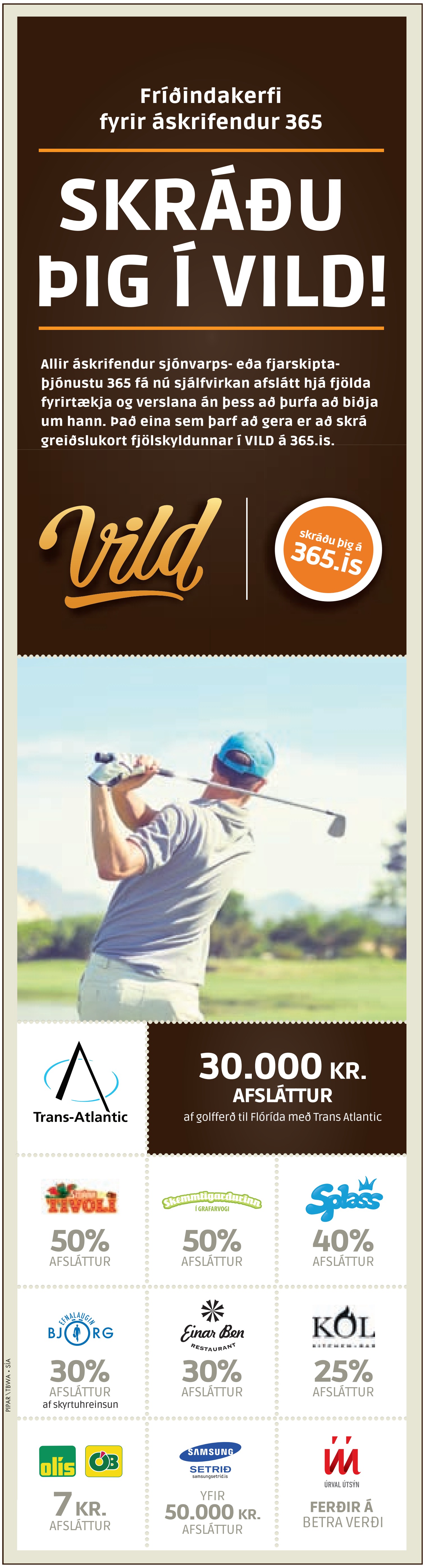
Sólveig Sigurðardóttir, sem heldur úti Facebook-síðunni Lífsstíll Sólveigar, segir Græði hafa hjálpað sér mikið. „Ég fór í stóra svuntuaðgerð. Skurðurinn var stór og það þurfti að búa til nýjan nafla. Eftir níu daga með umbúðir myndaðist drep í naflanum og ég þurfti að vera lengi á pensillíni og nota pensillínkrem. En það var ekki fyrr en ég fór að nota Græði í febrúar að naflinn fer allur að lifna við og er alveg 100 prósent í dag,“ segir Sólveig sem hefur einnig notað Græði á örið stóra og hún telur það minnka samgróninga. „Ég hafði enga trú á þessu í upphafi en þetta virkar.“

Maður Sólveigar þjáist af þurrkexemi og hafði gefist upp á sterakremum. „Hann komst í dolluna með Græðinum og segir hann vera algert kraftaverkalyf,“ segir Sólveig og mælir með því að allir eigi Græði uppi í skáp hjá sér.

SÓLVEIG SIGURÐARDÓTTIR Mælir með Græði.

SÓLEY
Nánari upplýsingar má finna á www.soleyorganics.com

The Natural and Organic Awards 2015
FINALIST
Best New Organic Product



SKEMMTIGARÐUR „Það má segja að við séum búin að útbúa nokkurs konar skemmtigarð hér á Borgarholtinu," segir Pamela De Sensi, listrænn stjórnandi Ormadaga. MYND/VILHELM

ORMARNIR NJÓTA MENNINGARINNAR

BARNAHÁTÍÐ *Ormadagar ná hápunkti sínum á morgun, laugardag. Boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá fyrir yngstu börnin og aðgangur er ókeypis.*

Barnamenningarhátíð Kópavogsbæjar, sem nefnist Ormadagar, hófust fyrr í vikunni en ná hápunkti sínum um helgina með glæsilegri dagskrá fyrir yngstu kynslóðina. Þema hátíðarinnar í ár er „Gamalt og nýtt" þar sem áhersla er lögð á gamla útileiki og gömul leikföng.

Ormadagar eru samvinnuverkefni menningarstofnana Kópavogsbæjar á Borgarholtinu, þar á meðal Tónlistarskóla Kópavogs og Kópavogskirkju, og eru allir viðburðir sniðnir að þörfum yngstu kynslóðarinnar að sögn Pamelu De Sensi, listræns stjórnanda hátíðarinnar. „Ormadagar hófust með skipulögðum heimsóknum leik- og grunnskólabarna í öll menningarhús bæjarins fyrr í vikunni þar sem um 2.500 börn mættu. Þar tóku þau meðal annars þátt í listasmiðju í Gerðarsafni, söngtónleikum í Salnum, fengu fræðslu um orma í Náttúrufræðistofu Kópavogs, hlustuðu á ormaævintýri í Bókasafni Kópavogs og hlýddu á tónleika í Tónlistarsafni Íslands. Á morgun, laugardag, verður þéttskipuð dagskrá þar sem boðið verður upp á blöndu af leik og skemmtun og er aðgangur ókeypis fyrir alla."

Meðal skemmtilegra viðburða á morgun, laugardag, má nefna flugdrekanámskeið, leikfangasýningu, ormasýningu, tónleika, dansnámskeið, blöðrubolta og ýmsa útileiki fyrri tíma.

Heitið Ormadagar er að sögn Pamelu vísun í yngstu kynslóðina en einnig segist hún hafa hugsað sér þræði, eða orma, sem tengja stofnanir á Borgarholtinu. „Það hefur verið mikill stuðningur að Kópavogsbær hefur frá því í fyrra stutt duglega við hátíðina og við erum mjög heppin að búa í bæjarfélagi sem hefur áhuga á að styðja við svona verkefni. Það má segja að við séum búin að útbúa nokkurs konar skemmtigarð hér á Borgarholtinu með menningu, tónlist í Tónlistarsafni Íslands, Salnum og Tónlistarskóla Kópavogs, myndlist í Gerðarsafni, bókmenntum í Bókasafni Kópavogs og vísindum í Náttúrusafni Kópavogs."

Hátíðinni lýkur formlega á sunnudaginn með barnamessu í Kópavogskirkju þar sem kór Kársnesskóla syngur og nemendur Tónlistarskóla Kópavogs spila.

Sem fyrr segir eru allir velkomnir og ókeypis er inn á alla viðburði hátíðarinnar. Allar nánari upplýsingar má finna á www.ormadagar.is og á Facebook undir ormadagar.

LÍF OG FJÖR Um 2.500 leikskóla- og grunnskólabörn hafa tekið þátt í vikunni. MYND/ÚR EINKASAFNI

GUNS N' ROSES HEIÐURSTÓNLEIKAR

Heiðurssveitin leikur frægustu lög rokksveitarinnar um helgina.

Tvennir tónleikar til heiðurs bandarísku rokkhljómsveitinni Guns N' Roses verða haldnir um helgina á Akureyri og í Reykjavík. Það er Heiðurssveitin sem stendur á bak við tónleikana en hún hefur haldið nokkra slíka undanfarin ár við frábærar undirtektir.

Vinsælasta plata Guns N' Roses, Appetite For Destruction, verður í aðalhlutverki sem fyrr en öll lögin af henni verða leikin. Platan er af mörgum talin ein þeirra sem breyttu rokksögunni en fimmmenningarnir frá Kaliforníu gáfu hana út fyrir nær 30 árum. Auk hennar verða bestu lög Guns N' Roses af plötunum Use Your Illusion 1 & 2 ásamt GNR Lies leikin.

Heiðurssveitina skipa engir aukvisar úr rokksenunni. Söngvari Dimmu, Stefán Jakobsson, sér um sönginn, Franz Gunnarsson, gítarleikari Ensími, Dr. Spock og fleiri sveita, spilar á gítar ásamt Andra Ívarssyni, sem meðal annars hefur leikið með Steve Vai project. Um trommuleikinn sér Kristinn Snær Agnarsson, sem hefur leikið með mörgum af fremstu tónlistarmönnum þjóðarinnar, og Jón Svanur Sveinsson úr Daysleeper leikur á bassa.

Fyrri tónleikarnir verða haldnir á Græna hattinum á Akureyri í kvöld, 29. maí, og hefjast kl. 22. Forsala er í Eymundsson á Akureyri og kostar miðinn 2.900 kr. Seinni tónleikarnir verða á Frederiksen í Reykjavík á morgun, laugardag, og hefjast kl. 23.00. Miðaverð er 1.500 kr.

Lífið

FÖSTUDAGUR
29. MAÍ 2015

Sigga Dögg Arnardóttir kynfræðingur
RÉTT GRINDARBOTNSÞJÁLFUN ER MIKILVÆG 4

Steinunn Anna sálfræðingur
ERUM VIÐ ÞAÐ SEM VIÐ HUGSUM EÐA EKKI? 6

Eva Laufey Kjaran Matarvísir
ÓMÓTSTÆÐILEG SÚKKULAÐIKAKA MEÐ NUTELLA 10

Kolbrún Björnsdóttir

LÍFSSTÍLL OKKAR ÞARF AÐ BREYTAST

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

SÖNGLANDI KRAFTBALLTAÐA

Hildur Eir Bolladóttir prestur hleypur um holt og hæðir höfuðborgar norðursins og syngur hástöfum með þessum kraftmiklu ballöðum sem flestir ættu að þekkja svo syngdu með!

- **I WALK ON WATER**
  KALEO
- **WHAT'S LOVE GOT TO DO WITH IT**
  TINA TURNER
- **THE BEST**
  TINA TURNER
- **MAN IN THE MIRROR**
  MICHAEL JACKSON
- **BAD**
  MICHAEL JACKSON
- **GLOW**
  RETRO STEFSON
- **ROLLING IN THE DEEP**
  ADELE
- **TVÆR STJÖRNUR**
  MEGAS
- **ÉG FER Á LAND ROVER FRÁ MÝVATNI Á KÓPASKER**
  HELGI BJÖRNSSON
- **LÍTIÐ OG VÆMIÐ**
  VALDIMAR

Þörfin fyrir hjálp er stundum nær en þig grunar. NORDICPHOTOS/GETTY

LÁTTU GOTT AF ÞÉR LEIÐA

Sjálfboðastörf geta veitt mikla ánægju og haft heilsubætandi áhrif á þann sem gefur vinnu sína.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Talið er að um fjörutíu prósent allra Íslendinga stundi sjálfboðastörf að einhverju leyti og því nokkuð ljóst að þessi störf snerti marga hvort sem það eru sjálfboðaliðar sjálfir eða þeir sem þiggja hjálpina. Flestir sem stunda störfin gera það af hugsjón einni saman, þeirri sterku þörf að hjálpa öðrum sem á þurfa að halda, nú eða til þess að víkka sjóndeildarhringinn og gera eitthvað skemmtilegt. Launin eru víðtæk reynsla auk heilsubætandi áhrifa og þá aðallega andlegra. Nokkur fyrirtæki í Bandaríkjunum hafa tekið upp á þeirri frábæru nýjung að greiða starfsmönnum fyrir að taka að sér verkefni hjá samtökum sem byggja starfsemi sína á þátttöku sjálfboðaliða. Fyrirtækin fá til baka ánægt starfsfólk sem upplifir sig sem hluta af stærri heild, samfélaginu sjálfu.

Margt í boði

Hér á landi er ýmislegt í boði fyrir þá sem vilja láta gott af sér leiða en nærtækust eru kannski íþróttafélögin sem börn margra hverra eru í. Þar er ýmislegt í boði fyrir þá sem vilja létta undir og gera félögin betri. Þeir sem hafa áhuga á hjálparstörfum geta skráð sig í björgunarsveitir, þar er ýmislegt í boði og mikill lærdómur sem getur fylgt starfinu. Til þess að verða fullgildur meðlimur í björgunarsveitum þarf að læra öll helstu undirstöðuatriðin og standast hæfnispróf til þess að einstaklingar séu fullfærir um að bjarga sér og öðrum í erfiðum aðstæðum. Rauði krossinn, Unicef, Barnaheill og önnur mannúðarsamtök þiggja alla þá hjálp sem þau geta fengið og það sama gildir um samtök eins og Fjölskylduhjálp og Mæðrastyrksnefnd. Dýrin þurfa líka þína hjálp og samtök eins og Dýrahjálp og Kattholt myndu án efa ekki slá hendinni á móti sjálfboðaliðum.

Hjálp með smærra sniði

Hafir þú ekki tök á því að vera sjálfboðaliði má hugsa verkefnið í smærra sniði. Vantar einhvern í kringum þig hjálp? Hlustaðu á fólkið í kringum þig, bæði heima og í vinnunni. Þeir sem þurfa á hjálp að halda eru kannski nær en þig grunar. Fólk er oft og tíðum óduglegt að biðja um hjálp nema þegar neyðin bankar upp á, vandamálin geta þá oft verið orðin svo stór að erfitt getur verið að leysa þau. Höfum augun og eyrun opin fyrir umhverfinu okkar og látum gott af okkur leiða á hverjum degi, meira að segja eitt lítið bros getur breytt degi einhvers til hins betra.

> „Vantar einhvern í kringum þig hjálp? Hlustaðu á fólkið í kringum þig, bæði heima og í vinnunni. Þeir sem þurfa á hjálp að halda eru kannski nær en þig grunar.“

Dior

KYNNING Í SIGURBOGANUM

29.-30. MAÍ

Sérfræðingur frá Dior verður í Sigurboganum föstudag og laugardag og aðstoðar þig við að finna þinn fullkomna varalit.

Kynnum nýja varalínu **Dior Rouge Brillant.**

Vertu velkomin og kynntu þér það nýjasta frá Dior.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VARALITUM.

Falleg gjöf fylgir þegar keyptar eru tvær vörur í Dior.

Meðan birgðir endast

SIGURBOGINN
LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ FJÖLSKYLDUDEGI Í ÖSKJUHLÍÐ

Á morgun, laugardag klukkar 13:00, verður öllu tjaldað til í Öskjuhlíðinni og eru fjölskyldur hvattar til að koma og hreyfa sig saman. Í boði verður ástandsskoðun fyrir reiðhjól, leiðangur um töfraheim Öskjuhlíðar, náttúrubingó, klettasig, náttúrujóga, rathlaup, örnámskeið í tálgun og skylmingar. Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og notið dagsins saman.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** kristin@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

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 FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG
OG Á SUNNUDAG,
29. - 31. MAÍ

SVONA ÞJÁLFAR ÞÚ GRINDARBOTNINN

Grindarbotninn styður við líffæri í grindarholi og passar að hægt sé að halda í sér þvagi og hægðum. Það er því mjög mikilvægt að styrkja hann reglulega með réttu æfingunum.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Margar konur vanrækja grindarbotnsvöðvann eða jafnvel þjálfa hann vitlaust. Það er mikilvægt að hafa grindarbotninn í lagi en ef þú glímir við áreynsluþvagleka; þá kemur smá þvag þegar þú hlærð, hoppar eða hnerrar, þá getur það verið merki um að nú þurfi að styrkja grindarbotninn. Sterkur grindarbotn getur leitt af sér aukinn unað í kynlífi og er sérstaklega mikilvægt að styrkja hann fyrir meðgöngu og eftir fæðingu. Þessar æfingar hjálpa þér að koma vöðvanum í lag.

- Til að staðsetja vöðvann getur þú stöðvað bununa þegar þú pissar. Ekki þjálfa vöðvann svona að staðaldri því það getur valdið sýkingum, þetta er bara fyrir þig að finna hvernig það er að spenna.
- Gott er að sitja á bríkinni á stól þegar æfingin er gerð.
- Ef botninn er slappur er gott að byrja liggjandi á hlið.
- Þá er gott að spenna bæði grindarbotninn og endaþarminn (ekki rassinn, ef þú lyftist upp þá ertu að spenna rassvöðvann).
- Þú spennir og telur upp að 10 og passar að halda spennunni allan tímann.
- Svo er mikilvægt að slaka á og telja upp að 15.
- Þetta endurtekur þú svo tíu sinnum; kreppa í 10 sekúndur og hvíla í 15 sekúndur.
- Þetta er gott að endurtaka fimm sinnum yfir daginn.
- Þegar þú hefur náð góðum tökum á þessu þá er gott að þjálfa bæði úthald og styrkinn með því að bæta við æfingu þar sem er haldið í 5 sekúndur og hvílt í 5 sekúndur og það endurtekið tíu sinnum í röð og svo fimm sinnum yfir daginn, auk fyrri æfinganna.

> „Sterkur grindarbotn getur leitt af sér aukinn unað í kynlífi og er sérstaklega mikilvægt að styrkja hann fyrir meðgöngu og eftir fæðingu.“

Margar konur vanrækja grindarbotninn. NORDICPHOTOS/GETTY

AF HVERJU NOTAR HÚN TITRARANN?

? Mér finnst þetta hljóma kjánalega og það gerir það örugglega en þannig er það að konan mín á titrara, eins og margar konur, og ég veit hún notar hann í sjálfsfróun eða mig grunar það og stundum notum við hann saman. Mér finnst allt í lagi að nota hann saman, en ekki alltaf, þá verður það pirrandi af einhverri ástæðu, en mín spurning er sú hvort það geti farið svo að hún geti ekki fengið fullnægingu nema að nota titrandi tæki? Gæti hún farið að kjósa það frekar en að vera með mér?

SVAR Mig grunar að þetta sé spurning sem brennur á vörum margra elskenda, enda kominn lítill (nú eða misstór) þriðji aðili sem getur klárað málið á skotstundu án allra leiðbeininga og samningaviðræðna. Bara kveikja, smyrja, titra, fá það, slökkva, skola og aftur ofan í skúffu. Málið er dautt á undir fimm mínútum.

Skiljanlega getur slíkt verkað ógnandi en það er ástæða fyrir því að mannfólk stundar kynlíf með öðru mannfólki. Kynlíf er meira en bara fullnæging, það snýst um að tengjast annarri manneskju, finna af viðkomandi lyktina og líkamsþungann og snertinguna. Það snýst um fegurðina sem felst í einlægni án orða.

Fullnæging er skemmtilegt krydd sem fylgir kynlífinu en engan veginn það sem heila málið snýst um, sérstaklega ekki þegar það er stundað með annarri manneskju. Hins vegar getur það verið þannig að þegar mann langar í einn snöggan, bara fá útrás og vellíðunartilfinningu á sem skemmstum tíma, þá getur titrandi hjálparhönd komið sér einkar vel.

Ef þér finnst vanta tengingu á milli ykkar, að nándin og innileikinn séu farin að dofna, þá getur verið gott að gefa sér tíma í smá innilegt kelerí. Kynlífstæki voru fundin upp til að auka kynferðislegan unað og flýta fyrir fullnægingu og því ber að fagna. Þau eru ekki staðgengill heldur skemmtileg viðbót svo reyndu að stressa þig ekki á þessu heldur gleðjast að maki þinn passi upp á eigin unað.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?
Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is

LANGVIRK SÓLARVÖRN

6 tíma vörn

TECHNOLOGY®
PRODERM

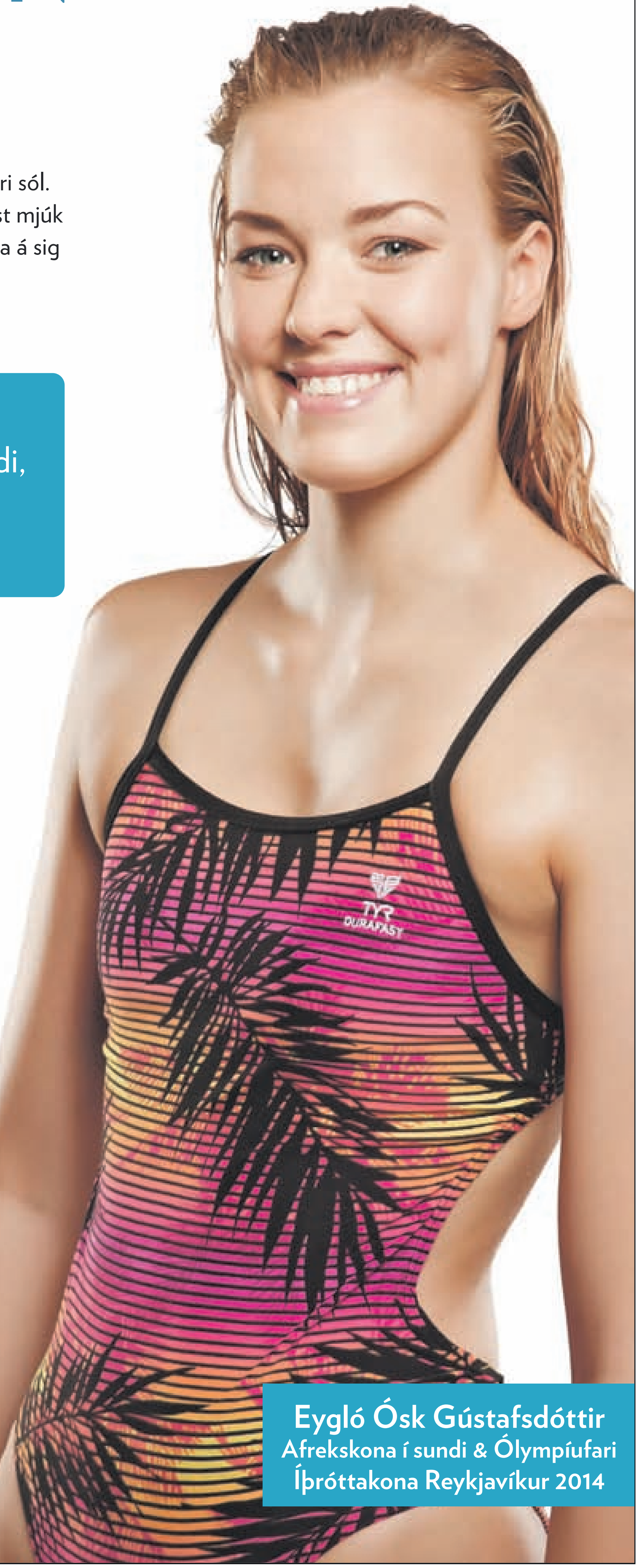
„Treysti Proderm best“

„Ég æfi klukkutímunum saman í sundi og oft í sterkri sól. Með Proderm hefur húðin aldrei brunnið. Húðin helst mjúk og fær mikinn raka. Engin fituáferð, þægilegt að bera á sig og vörnin drjúg.“

Eygló Ósk Gústafsdóttir

Proderm fær frábær meðmæli frá keppnis- og landsliðsfólki í sundi, hjólreiðum, siglingum, golfi, fjallaferðum og hlaupi.

Inniheldur engin paraben, ilmefni, litarefni eða nanóeindir.
Meðmæli húðlækna.
Yfir 90% UVA vörn.



Eygló Ósk Gústafsdóttir
Afrekskona í sundi & Ólympíufari
Íþróttakona Reykjavíkur 2014

Fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó, Fríhöfninni og víðar.
www.proderm.is

ERTU ÞAÐ SEM ÞÚ HUGSAR?

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur skrifar um óþægilegar hversdagslegar hugsanir og hvernig sé best að bregðast skynsamlega við þeim.

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir
sálfræðingur hjá KMS

Ég er á gangi á Laugaveginum þegar ég sé gamla konu beygja sig eftir einhverju fyrir framan mig. Í huga mér lýstur niður mynd af sjálfri mér líkt og ég sé fótboltakona við vítateig. Ég sé fyrir mér að taka tilhlaup og sparka svo af öllu afli í rassinn á henni líkt og hann væri fótbolti. Ég sé þetta ljóslifandi fyrir mér, hvernig konan klýfur loftið í fallegum sveig… og þar endar hugsunin. Þessi hugsun er frekar kjánaleg og truflar mig lítið. En svo get ég fengið eldsnögga mynd í kollinn þar sem ég sting dóttur mína eða bít af henni nefið. Eða ég sé fyrir mér að fleygja mér fram af svölum eða manninn minn dáinn í bíl á leiðinni heim. Slíkar hugsanir eru töluvert óþægilegri og geta verið kvíðavekjandi hjá þeim sem taka þær alvarlega.

Að missa vitið?

Af hverju fæ ég hugsanir sem stríða gegn minni eigin siðferðis- og réttlætiskennd?

Er ég að missa vitið? Er ég innst inni barnaníðingur, morðingi eða með alvarlegar sjálfsvígslanganir? Er hætta á að ég geti ekki hamið mig? Er ég vond manneskja? Hef ég kallað dauða yfir manninn minn með því að sjá hann fyrir mér verða fyrir bíl á leiðinni heim? Eru meiri líkur á því að atburður gerist ef ég hugsa um hann? Merkir hugsunin það að mig langi til þess að gera eitthvað slæmt eða sé að óska þess að eitthvað slæmt komi fyrir? Verður það mér að kenna ef það gerist, fyrst ég hugsaði það?

Svarið er nei

Heilinn í okkur hefur þróast yfir árþúsundir í að kalla fram allt það versta sem gæti gerst. Þú ert ekki það sem þú hugsar og þú eykur ekki líkur á því að eitthvað hræðilegt komi fyrir bara með því að hugsa það (þá myndi ég allavega alltaf vinna í Lottó þegar ég kaupi miða og allir sem svína fyrir mig á hringtorgum myndu samstundis hverfa ofan í svarthol).

Passaðu þig!

En þegar svona hugsanir skjóta upp kollinum hefur þú val um að bregðast við eins og þú sért það sem þú hugsar eða eins og þú sért ekki það ekki. Ef þú ert í raun stórhættulegur einstaklingur í guðanna bænum leggðu frá þér hnífinn, taktu stórt skref frá svalahandriðinu, passaðu þig að hugsa ekki neitt slæmt sem gæti hent ástvin og forðastu alla rassa sem réttir eru upp í loft fyrir framan þig því annars gerist eitthvað hræðilegt. Hinn valmöguleikinn er að halda bara áfram að skera grænmetið og spjalla við dóttur þína með hnífinn í hendi, því þú ert ekki það sem þú hugsar.

Staðreyndin er sú að um 90% mannkyns fær hugsanir og sér fyrir sér atburði sem þeim finnst óþægilegir eða ógeðfelldir. Við erum bæði þróuð til þess að fá þessar hugsanir og svo erum við umkringd fréttum af hræðilegum atburðum sem koma fyrir fólk dagsdaglega.

Flest okkar leggja ekki neina sérstaka merkingu í að fá svona hugsanir. Við hristum bara hausinn og látum þær ekki hafa áhrif á hegðun okkar. Þá líða þær fljótt hjá og við munum yfirleitt ekki eftir þeim nokkrum mínútum eða dögum seinna. Sum okkar leggja svo alvarlega merkingu í hugsunina að hún vekur mikla vanlíðan, svo sem kvíða, sektarkennd, skömm og depurð. Við óttumst að hugsunin merki það að okkur langi til þess að gera eitthvað slæmt, eða okkur finnst við bera ábyrgð á því slæma ef það gerist, fyrst við vorum að hugsa það. Þá höfum við tilhneigingu til að bregðast við hugsunum okkar með því að gera eitthvað til að afstýra hættunni. Við stígum frá svalahandriðinu eða forðumst hnífa í nærveru barnanna okkar.

Við hin hugsum svona líka

Öll slík viðbrögð virka því miður öfugt við það sem til er ætlast og búa til vítahring hegðunar og hugsana sem auka alla vanlíðan. Þú ert í raun að styðja við þá merkingu að þú sért ógeðsleg/ur eða hættuleg/ur. Það veldur því að hugsunum um hættuna fjölgar og nýjar aðstæður fara að vekja svipaðar hugsanir. Ef ég ætla til dæmis að forðast alla hnífa þá fer ég ósjálfrátt að leita eftir þeim í umhverfinu til að geta forðast þá. Það sama gerist ef ég reyni að hætta að hugsa um hnífa með því að ýta þeim úr huga mér, prófaðu bara núna að hætta að hugsa um regnbogalitaðan hníf.

Ef þú ert komin í svona vítahring mæli ég með að þú leitir aðstoðar sálfræðings með sérþekkingu í að vinna með þráhyggju-áráttu. Ef þú hins vegar hefur bara áhyggjur af því að vera eitthvað afbrigðileg/ur fyrir hugsanir þínar þá máttu hugga þig við það að við hin hugsum svona líka.

HVERNIG BREGSTU VIÐ HUGSUNUM ÞÍNUM?

SUMAR FREISTINGARNAR

Engin ástæða er til þess að leggjast í kör og hætta að hreyfa sig í sumar.

Það er óneitanlega hægt að segja að þegar sumarið nálgast (já það er að koma júní þó svo að það sé enn þá bara 5 stiga hiti) að þá sé oft erfiðara að standast allar gómsætu freistingarnar. Sumrinu fylgja nefnilega oft grillveislur með öllu tilheyrandi, ferðir í ísbúðina og svo mætti lengi telja. Fólk gerir meira af því að hittast eftir vinnu, fara í sund, grilla saman og eru þessir þættir oft hafðir sem afsakanir fyrir hreyfingarleysi á sumrin. Afsakanirnar eru því miður ekkert meira en akkúrat það, afsakanir. Það er ekkert mál að njóta sumarsins án þess að leggjast í kör og vera í enn betra formi þegar haustið kemur.

Hollt á grillið

Grillmatur þarf ekki að vera óhollur. Þvert á móti getur hann verið mjög holl og næringarrík máltíð. Kryddi maður kjötið sjálfur þá sleppur maður við öll aukaefnin sem fylgja tilbúnum marineringum. Prófið að skipta stóru kartöflunni sem er alltaf fyllt af smjöri út fyrir sætar kartöflur, þær eru gómsætar grillaðar. Salat, maísstöngull eða grillað grænmeti er afbragðskostur fyrir meðlæti. Svo er það sósan. Það þarf ekki alltaf að vera bernaise, piparrjómasósa eða einhver majónesdrulla. Það er hægt að gera mjög hollar og góðar sósur úr hreinu eða grísku jógúrti, góðum kryddjurtum og olíu. Prófið ykkur bara áfram!

Ís-staðgengill?

Ég viðurkenni það fúslega að það er erfitt að finna staðgengil fyrir ís. Jú, það er hægt að gera eins konar ávaxtakrap heima hjá sér til að svala frostpinnalönguninni. Erfitt er þó að finna eitthvað í staðinn fyrir rjómaísinn. Jógúrtís er vissulega hollari kostur en að mínu mati er það ekki ísinn sem við þurfum endilega að standast enda allt í lagi að fá sér einn lítinn einstaka sinnum. Það er súkkulaðidýfan og hrúgan af namminu sem við setjum ofan á hann.

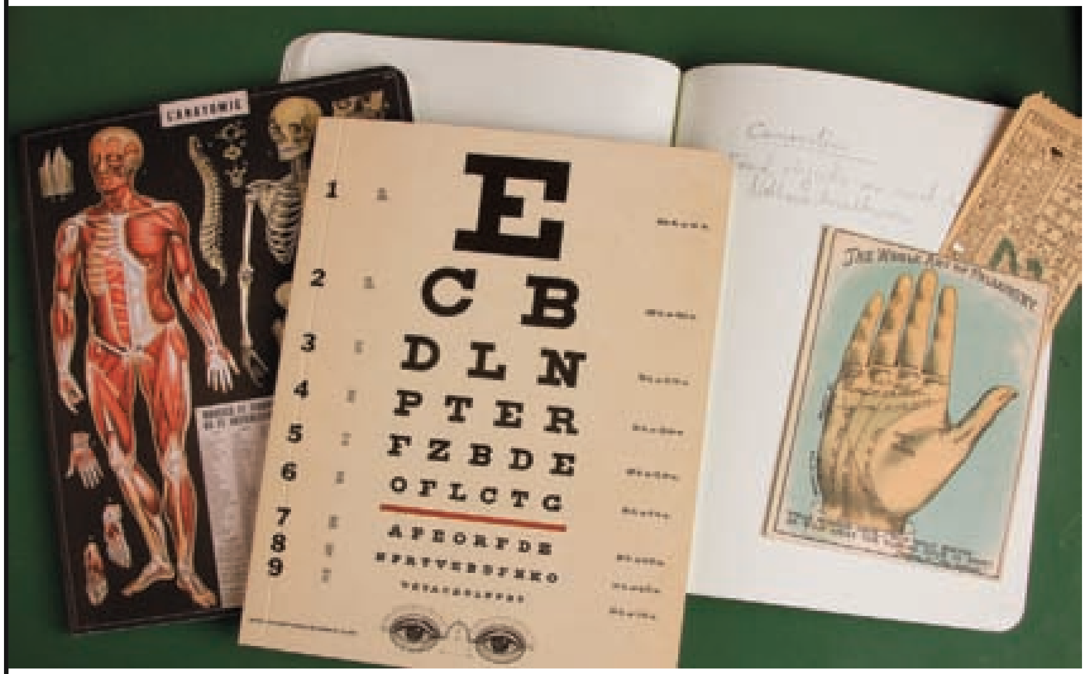
Engin afsökun

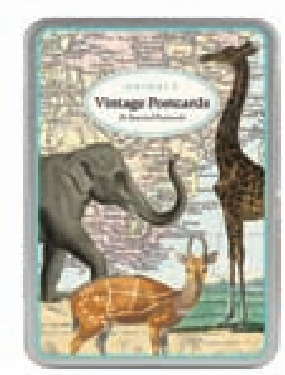
Auðvitað er gaman að hitta vini sína og fjölskyldu á sumrin og sleikja sólina. Það þarf samt ekki alltaf að liggja eins og skata í sundlauginni eða á pallinum til þess að njóta þeirrar gulu. Fjallgöngur, gönguferðir, hjólatúrar, skokk, sundferðir (og þá meina ég að synda); allt þetta eru frábærar leiðir til þess að njóta samverustunda með vinum og vandamönnum, fá góða hreyfingu í leiðinni og smá lit í kinnarnar.

Höfum aðeins meira fyrir hlutunum í sumar, bara aðeins. Þá eyðum við átakshugsuninni og lifum heilbrigðum lífsstíl allan ársins hring!

IÐA

Ný sending af fallegum vörum!
Veggspjöld, gjafakort, glósubækur, gjafapappír og margt, margt fleira...





Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Kolbrún lærði grasalækningar í Bretlandi og hefur stundað þær hér heima í rúmlega tuttugu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

MATARÆÐI ER MÉR HJARTANS MÁL

KOLBRÚN BJÖRNSDÓTTIR eða Kolla grasalæknir hefur frá barnæsku haft mikinn áhuga á mataræði og heilsu. Hún segir vanta alhliða nálgun að heilsu og líkama í íslensku samfélagi og að það sé eitthvað sem hún vilji breyta til betri vegar.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir hefur dáleiðandi nærveru og eftir nokkurra mínútna spjall langar blaðamann að kafa dýpra ofan í heim jurta, náttúrulækninga og lifandi gerla og tileinka sér þessa speki. Við hittumst á Jurtaapótekinu hennar sem er hlýlegur staður stútfullur af jurtum, tinktúrum, blómadropum og smyrslum en það vildi svo vel til að glas af sítrónudropum brotnaði svo öll búðin angaði af ferskum ilmi sítróna. Kolbrún vissi ung hvaða braut hún ætlaði sér að feta og fann að náttúran, mataræði og hreyfing kallaði hana til sín. Hún ólst upp í Reykjavík, þó með nokkurra ára viðkomu á sveitabæ sem foreldrar hennar festu kaup á á unglingsárum hennar, og elur börn og buru í hjarta miðbæjarins. „Mér líður eins og ég búi í litlu þorpi og ég byrjaði með stofuna mína í miðbænum í Kjörgarði og því var einhvern veginn rökréttast að búa hérna líka," segir Kolbrún sem hefur verið starfandi grasalæknir í tuttugu og tvö ár. Þegar hún er innt eftir því hvort grasalækningar sé kvennafag þá segir hún svo ekki vera. „Úti í Bretlandi þar sem ég lærði þá eru þetta aðallega karlar enda er þetta orðið að virtri grein í háskólum þar en hér heima erum við fjórar starfandi grasalæknar og allt konur," segir Kolbrún sem segir starfsumhverfið hér vera gott þrátt fyrir innflutningstakmarkanir. „Við virðumst fylgja Noregi þegar kemur að boðum og bönnum. Það er lygilega langur listi af jurtum sem ekki má flytja inn til landsins en þá þarf maður bara að þekkja samheitajurtir og þannig lætur maður þetta ganga upp," bætir Kolbrún kímin við.

Ekki verða ólétt

Kolbrún ætlaði sér ung að verða kokkur en það var faðir hennar sem setti það sem skilyrði að hún skyldi næla sér í stúdentspróf. Hún er ein fimm systkina og er rík áhersla lögð á menntun í fjölskyldunni. Í Menntaskólanum að Laugarvatni drakk Kolbrún í sig allar þær bókmenntir er tengdust mataræði og náttúrulækningum. „Á þeim tíma var ekki mikið um svona bækur, það voru nokkrar frá 1940 og svo nokkrar glænýjar en annað var það ekki. Ég drakk þetta allt í mig," segir Kolbrún og áhuginn leynir sér ekki. Þegar það kom að því að velja líf handan öryggis framhaldsskólans þá vissi Kolbrún strax að hún ætlaði að verða grasalæknir. „Pabbi vildi ekki heyra á það minnst að ég ætlaði að vinna og safna mér pening fyrir náminu, þá yrði ég bara ólétt í millitíðinni og myndi aldrei fara," segir Kolbrún og hlær enda kom fyrsta barnið ekki undir fyrr en þó nokkuð mörgum árum seinna. Raunin varð sú að Kolbrún dreif sig út í nám og sér ekki eftir því í dag enda blómstrar Jurtaapótekið hennar sem aldrei fyrr.

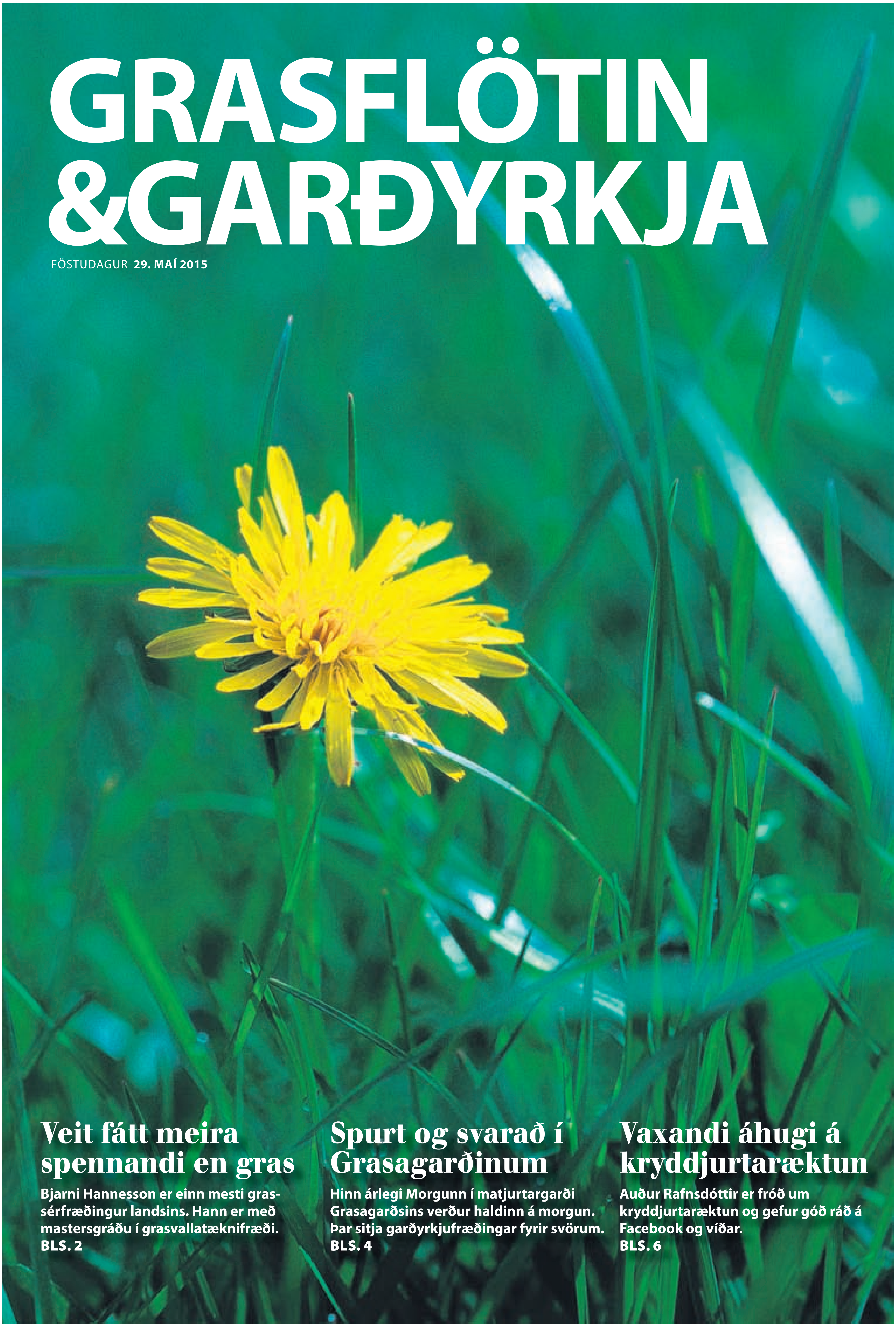
Ég elska rjóma

Kolbrún leggur land undir fót í sumar og ferðast til Indlands, nánar tiltekið Kerala-fylkis í suðurhluta landsins þar sem hún nemur Ayurveda-fræði þar sem mataræði, jurtir, jóga og orkustöðvar líkamans blandast saman. „Jóga er mín fyrsta og helsta hreyfing, ég set hana alltaf í fyrsta sæti þó ekki sé nema fimm mínútur heima hjá mér á morgnana," segir Kolbrún sem efast ekki um að hún muni kenna jóga einhvern tíma í framtíðinni. „Það vantar alhliða nálgun að heilsu og líkamanum og mig langar að kenna fólki að borða mat sem hentar líkama þess og lífsstíl," segir Kolbrún sem minnir á að grasalæknar byrja oft í eldhúsinu heima að mylja og sjóða jurtir. „Þetta tengist órjúfanlegum böndum og þegar við tölum um jurtir þá erum við að tala um næringu og hvað við setjum ofan í okkur og því skiptir máli hvað við borðum," leggur Kolbrún áherslu á. Hún hefur gefið út eina bók um mataræði og er með þá næstu á teikniborðinu. „Ég trúi því að við þurfum að borða miklu meira af lifandi gerlum en í nútímamat er allt gerilsneytt og næringarsnautt og því glímum við við alls kyns heilsufarskvilla," segir Kolbrún. Aðspurð um mataræði segist Kolbrún forðast mjólkurvörur en elskar þó rjóma. „Ég bara finn að mjólk fer illa í mig og því sleppi ég henni en ég nota hana fyrir börnin," segir Kolbrún en leggur

> „Þau eru mjög gagnrýnin á matinn í skólanum og elsti sonur minn sem er þrettán ára kom heim nýlega og var virkilega hissa á því að kakósúpa teldist sem hádegismatur "

GRASFLÖTIN &GARÐYRKJA

FÖSTUDAGUR **29. MAÍ 2015**



Veit fátt meira spennandi en gras

Bjarni Hannesson er einn mesti grassérfræðingur landsins. Hann er með mastersgráðu í grasvallatæknifræði.
BLS. 2

Spurt og svarað í Grasagarðinum

Hinn árlegi Morgunn í matjurtargarði Grasagarðsins verður haldinn á morgun. Þar sitja garðyrkjufræðingar fyrir svörum.
BLS. 4

Vaxandi áhugi á kryddjurtaræktun

Auður Rafnsdóttir er fróð um kryddjurtaræktun og gefur góð ráð á Facebook og víðar.
BLS. 6

Með gras á heilanum alla daga

Bjarni Hannesson veit fátt meira spennandi en gras. Hann er einn mesti grasasérfræðingur landsins með mastersgráðu í grasvallatæknifræði frá Cranfield-háskóla í Bretlandi og lætur sér ekki leiðast í vinnunni sem vallarstjóri hjá golfklúbbnum Keili.

Bjarni Hannesson, vallarstjóri hjá golfklúbbnum Keili, veit fátt meira spennandi en gras enda með mastersgráðu í grasvallatæknifræði, einn Íslendinga. MYND/STEFÁN

Pabbi minn er golfvallahönnuður. Ég ólst því upp við alls konar grasatilraunir í garðinum heima," segir Bjarni Hannesson, vallarstjóri hjá golfklúbbnum Keili, þegar hann er spurður út í eldheitan áhuga sinn á grasi.

Bjarni er einn mesti grasasérfræðingur landsins, sá eini sem lokið hefur mastersnámi í grasvallatæknifræði og þvertekur fyrir að gras sé óspennandi.

„Gras er mjög spennandi," segir hann. „Grastegundir eru yfir níu þúsund og yrki innan hverrar tegundar sem hafa mismunandi eiginleika. Það er mismunandi milli golfvalla hvaða grastegundir eiga við, hverju á að ná fram, veðurskilyrði og fleira. Svo eru fótboltavellirnir alveg sérhandleggur. Það er enginr tveir dagar eins í vinnunni hjá mér. Þó að einhverju leyti sé þetta skrifstofuvinna er ég alltaf að kljást við náttúruna líka," segir Bjarni og viðurkennir að vera nánast með gras á heilanum.

„Ég er óþolandi á ferðalögum, alltaf að horfa á hvernig frágangur á skurðum hefur áhrif á samsetningu á grastegundum og fleira í þeim dúr. Ég get varla fylgst með fótboltaleik því ég er alltaf að horfa á grasið á vellinum."

Marga dreymir um að útbúa púttvöll í garðinum sínum og segir Bjarni það vel vera hægt. Það kosti hins vegar afar mikla vinnu.

„Við sláum flatirnar á golfvellinum daglega, það kæmist enginn upp með að slá bara einu sinni í viku eða mánuði. Í raun mætti frekar mæla með því fyrir þá sem dreymir um púttvöll í garðinum að fá sér gervigras. Það sem við erum að búa til í fótbolta- og golfvallabransanum eru vellir á jarðvegi sem í raun er alger hörmung að rækta gras í. Það er vegna þess að völlurinn þarf að haldast gangandi í grenjandi rigningu og verða strax tilbúinn eftir mikla vætutíð. Heimaeigandi þyrfti að kunna ansi mikið fyrir sér til að búa til svoleiðis garð heima hjá sér."

Bjarni segir almennt lítið spáð í grastegundir þegar verið er að skipuleggja garða og opinber svæði. Til séu tegundir sem vaxi til dæmis hægt og þoli vel þurrk og klaka sem væru hentugar víða.

„Sveitarfélög gætu til dæmis valið sérstaklega hægvaxandi grastegundir á svæði þar sem erfitt er að slá eða til að spara peninga við slátt. Oft er verið að tyrfa með túnþökum frá bændum sem rækta gras fyrir kýr og kindur og vex því hratt. Það hefur þó verið ákveðin vakning síðustu ár í því að upphefja fegurð ósleginna svæða en þá mætti hugsa samsetningu grastegundanna á þeim svæðum."

Hvernig er umhorfs í þínum eigin garði?

„Ég bý í blokk þar sem aðkeypt þjónusta sér um garðinn, sem er reyndar ágætt þegar maður hugsar um gras allan daginn. En ef ég ætti garð væri metnaðurinn gríðarlegur," segir hann sposkur.

Aðspurður hvort Bjarni eigi sér einhverja uppáhaldsgrastegund segist hann ómögulega geta gert upp á milli „barnanna" sinna. Hvernig skyldi honum þá vera innanbrjósts þegar fréttir berast af sinueldum í náttúrunni?

„Þá hef ég nú frekar áhyggjur af öryggi fólks," segir hann hlæjandi. „Mér er ekki alveg óviðbjargandi."

Notendavænar STIGA sláttuvélar

STIGA sláttuvélarnar og traktorarnir eru sérlega notendavæn tæki, enda sænsk að uppruna. Vetrarsól ehf. er dreifingaraðili fyrir STIGA, en fyrirtækið var valið framúrskarandi fyrirtæki árið 2013 og 2014. Vetrarsól-STIGA er til húsa að Askalind 4 í Kópavogi.

Vetrarsól ehf. er dreifingaraðili fyrir STIGA sláttuvélar á Íslandi. Fyrirtækið er til húsa að Askalind 4 í Kópavogi. Eigandi þess er Bára G. Sigurgeirsdóttir.

„Við seljum aðallega STIGA sláttuvélar, sláttutraktora og sláttuorf ásamt stærri uppsöfnunarsláttuvélum með sláttuborðin að framan fyrir verktaka og bæjarfélög," segir Bára. Hún segir STIGA sláttuvélarnar og traktorana sérstaklega notendavæn tæki, enda sænsk að uppruna. „Einkennandi fyrir STIGA vélarnar er hvað þær eru léttar og hvað graskassarnir eru þægilegir í notkun en þessir tveir þættir skipta miklu máli," segir Bára.

Í ár hóf Vetrarsól einnig innflutning á japönskum OREC GR537PRO sláttuvélum með drifi sem hannaðar eru til að slá hátt og blautt gras, en þær eru með drifskafti.

STIGA-traktórarnir eru notendavænir og afkastamiklir.

Að mörgu er að hyggja þegar vanda á valið við kaup á sláttuvél því víða er grasið misgróft og mikið um trjágróður og halla. Bára gefur fólki vandaða ráðgjöf og skoðar oft aðstæður áður en endanlega er ákveðið hvaða tæki skal keypt. Þar sem sumarbústaðaeigendum hefur fjölgað mikið á Íslandi hin síðari ár þá er að sögn Báru enn meiri þörf á að leita til fagaðila þegar fjárfesta á í hvers konar sláttutækjum.

Bára veitir viðskiptavinum vandaða ráðgjöf og skoðar oft aðstæður áður en ákveðið er hvaða tæki skal keypt.

Vetrarsól var valið framúrskarandi fyrirtæki árið 2013 og 2014 hjá Creditinfo á Íslandi en einungis 1,7% íslenskra fyrirtækja hlutu þessa viðurkenningu í fyrra fyrir traustan rekstur.

Nánari upplýsingar um vélarnar má sjá á heimasíðu fyrirtækisins: www.vetrarsol.is

Bára segir öllum hjartanlega velkomið að hafa samband í síma 5641864 og/eða koma í verslunina.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, s. 512-5446, jonatan@365.is Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

Heimsþekktar og traustar vörur

Í sýningarsal Bernhard ehf. í Vatnagörðum má skoða úrval sláttuvéla, sláttuorfa, hekkklippna og vatnsdælna frá Honda. Fyrirtækið þjónar meðal annars einstaklingum, sveitarfélögum og sláttuþjónustum auk þess að reka öfluga viðgerðarþjónustu.

Bernhard ehf. hefur um áratuga skeið selt úrval vandaðra vara frá Honda fyrir garðinn, þar á meðal sláttuvélar, sláttuorf, hekkklippur og vatnsdælur. Honda er heimsþekkt gæðamerki sem notið hefur vinsælda um allan heim í áratugi en úrval varanna má sjá í sýningarsal fyrirtækisins í Vatnagörðum. Að sögn Hlyns Pálmasonar, sölustjóra hjá Bernhard, hafa landsmenn tekið vel í vörurnar frá Honda enda hafa margir viðskiptavinir haldið tryggð við merkið í langan tíma.

„Við seljum meðal annars úrval sláttuvéla frá Honda sem hafa verið seldar um allan heim í yfir 30 ár við miklar vinsældir. Þær koma í ýmsum stærðum og gerðum, allt frá litlum rafmagnsvélum upp í stóra traktora. Þessar sláttuvélar eru seldar til einstaklinga, húsfélaga, sveitarfélaga, áhaldaleigna og sláttuþjónustufyrirtækja. Það er óhætt að segja að viðskiptavinahópurinn sé breiður, sem endurspeglar breitt vöruúrval okkar.“

Vinsælustu sláttuvélarnar að sögn Hlyns eru vélar úr IZY línunni. „Þetta eru afar einfaldar og góðar vélar sem eru með sjálfvirku innsogi og drifi. Slíkar sláttuvélar erum við mest að selja til einstaklinga og húsfélaga en þær eru líka vinsælar meðal sláttuþjónustufyrirtækja enda eru þær mjög endingargóðar og áreiðanlegar.“

Bernhard ehf. selur úrval vara frá Honda, sem er heimsþekkt gæðamerki að sögn Hlyns Pálmasonar sölustjóra. MYND/GVA

Vélar til mismunandi nota

Einnig er boðið upp á sláttuvélar með meiri búnað, þar á meðal innbyggt hnífastopp. „Þá stoppar til dæmis hnífurinn án þess að það þurfi að drepa á vélinni. Þessi eiginleiki hentar vel þeim sem hafa atvinnu af því að slá því þá þarf ekki að sópa upp gangstéttum og göngustígum þegar flytja þarf sláttuvél yfir á næstu grasflöt.“

Honda sláttuvélarnar eru fjórgengisbensínvélar en einnig bjóðast minni vélar sem ganga fyrir rafmagni. „Allar vélarnar sem hafa drif hafa einnig safnpoka. Á sumum sláttuvélum er stiglaus hraðastilling en á einfaldari vélum er einn gír. Stiglaus hraðastilling er góður kostur þar sem grasið er hátt og erfitt að slá. Þá þarf gjarnan fullt afl á sama tíma og maður vill láta sláttuvélina fara hægt yfir. Aðrar vélar hafa bioklippibúnað en þá saxa þær grasið undan vélunum og því er ekki safnað í pokann heldur einfaldlega látið liggja áfram á jörðinni, enda fínasti áburður.“

Sláttutraktorarnir frá Honda eru frá 15 til 18,5 hestafla og hafa reynst húsfélögum, sveitarfélögum og sláttuþjónustufyrirtækjum mjög vel að sögn Hlyns. „Þetta eru allt fjórgengistraktorar, tveggja sílindra og með safnkassa. Ekillinn þarf ekki að stíga af traktornum til að tæma kassann heldur getur sturtað úr honum úr sætinu.“

Sláttutraktorarnir nýtast við margs konar aðstæður. MYND/ÚR EINKASAFNI

Úrval sláttuorfa

Bernhard selur einnig nokkrar útfærslur af Honda sláttuorfum. „Þessi sláttuorf eru allt frá einföldum orfum til heimilisnota upp í atvinnumannaorf. Einfaldari orfin eru þannig að maður heldur á þeim og þau eru létt og auðvelt að vinna með þau. Stærri orfin eru allt að 1,6 hestöflum og eru spennt yfir líkamann þannig að orfið hangir í sláttumanninum. Þau eru mjög vinsæl hjá sveitarfélögum og áhaldaleigum enda mjög áreiðanleg og góð að vinna með. Með öllum stærri orfum fylgir þráður í sláttuhausinn og sláttuhnífur.“

Auk sláttuvéla og orfa selur Bernhard einnig úrval af vatnsdælum frá Honda sem eru nýttar við ýmis garðyrkjuverk að sögn Hlyns, til dæmis sem áveitukerfi. „Dælurnar eru frá einni upp í fjórar tommur. Þær eru allar bensínknúnar og geta sogað vatn niður á átta metra dýpi og dælt upp í allt að 35 metra hæð. Það eru til dæmis skógræktarfélög, garðyrkjubændur og fleiri aðilar sem nýta þær og er notkunarsvið þeirra mjög breitt.“

> **Honda er heimsþekkt gæðamerki sem hefur notið vinsælda um allan heim í áratugi.**

Þess má geta að Bernhard ehf. býður einnig gott úrval af vönduðum rafstöðvum af ýmsum stærðum og gerðum, sem henta vel einstaklingum, verktökum og björgunarsveitum sem þurfa áreiðanlegar og traustar vélar.

Bernhard býður upp á öfluga viðgerðarþjónustu í Vatnagörðum og alla varahluti í Honda vörurnar má fá þar.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.honda.is.

Vatnsdælur, rafstöð og stakur mótor. Rafstöðin er vinsæl hjá eigendum húsbíla- og ferðavagna enda einstaklega hljóðlát. MYND/GVA

Hekkklippurnar frá Honda auðvelda garðverkin. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Með réttri notkun má ná góðum árangri í ræktun hvort sem þú ert bóndi úti í sveit eða bara bóndi í þínum eigin garði," segir Pétur Pétursson, sölustjóri Fóðurblöndunnar. MYND/GVA

Gæðaáburður og gott úrval grasfræja

Í köldu loftslagi skiptir miklu máli að huga að góðum áburði og grasfræjum. **Fóðurblandan** býður garðeigendum upp á úrval áburðar og grasfræja sem hentar mjög vel íslenskum aðstæðum. Bændur hafa notað vörurnar í tugi ára.

Fóðurblandan býður garðeigendum upp á gott úrval af áburði og grasfræjum sem hentar vel til ræktunar hér á landi.

Áburðurinn er hágæða áburður með háan vatnleysanleika sem er mikill kostur, sérstaklega í köldu loftslagi, að sögn Péturs Péturssonar, sölustjóra Fóðurblöndunnar. „Blákorn er aðalvörumerki fyrirtækisins en það er áburður sem er sérsniðinn að aðstæðum hér á Íslandi og hentar jafnt fyrir grasflötina sem matjurtagarðinn."

Starfsfólk Fóðurblöndunnar hefur lagt mikinn metnað í að bjóða gott úrval af áburði fyrir hin ýmsu verkefni, ekki einungis Blákorn. „Graskorn er sérhannað fyrir grasvöxtinn, Trjákorn fyrir tré, Kalkkorn og Túrbó Kalk til að kalka súran jarðveg og eins til að hindra að mosi vaxi. Garðafosfat eykur við fosfórinn og Kalísúlfat eykur við kalí í jarðvegi."

Bændur hafa notað áburð frá Fóðurblöndunni í tugi ára enda hefur fyrirtækið á boðstólum um þrettán áburðartegundir í 600 kg stórsekkjum sem afgreiddir eru um land allt. „Með réttri notkun má ná góðum árangri í ræktun hvort sem þú ert bóndi úti í sveit eða bara bóndi í þínum eigin garði."

Bændur hafa lengi notað áburð frá Fóðurblöndunni með góðum árangri. MYND/GVA

Úrvals grasfræ

Meðal nýjunga frá Fóðurblöndunni má nefna Garðablöndu sem er sérvalin grasfræblanda. „Þar má helst nefna að yrkin í blöndunni eru golfvallarfræ en þau eru með sterka rót og bera fagurgrænan vöxt. Blandan hentar vel í flesta húsgarða og þolir til dæmis vel snöggan slátt. Ég mæli með því að sáð sé á vorin svo gróðurþekjan verði þétt."

Önnur nýjung hjá Fóðurblöndunni er svokölluð Landgræðslublanda en hún hentar einkar vel til að græða landið okkar. „Landgræðslublandan er til dæmis mikið notuð á sumarbústaðalóðir enda er hún einstaklega harðger og góð grasfræblanda. Bæði Garðablandan og Landgræðslublandan eru með grasyrki sem eru sérstaklega hugsuð fyrir íslenskt veðurfar."

Áburðurinn og grasfræin fást í verslunum um land allt.

Nánari upplýsingar má finna á **www.fodur.is**

Eiga svör við öllu

Hinn árlegi Morgunn í matjurtagarði **Grasagarðsins** verður haldinn á morgun, laugardag. Garðyrkjufræðingar svara spurningum um um allt sem viðkemur ræktun krydd- og matjurta og Café Flóra býður upp á jurtate.

Þetta er fjórða árið í röð sem Morgunn í matjurtagarði er haldinn í Grasagarðinum við miklar vinsældir," segir Sigríður Inga Magnúsdóttir garðyrkjufræðingur.

Hún býst við fjölda gesta en undanfarin ár hafa yfir hundrað manns mætt á matjurtamorgnana. Starfsfólk Grasagarðsins verði með svör á reiðum höndum um allt sem viðkemur ræktun krydd- og matjurta.

„Fólk bara mætir hingað og spjallar við okkur. Við erum að setja niður matjurtir og á meðan getur fólk spurt út í verkin. Fólk hefur gjarnan verið að spyrja út í hvernig sá á út fyrir matjurtum og rækta frá grunni en fólk er líka að kaupa tilbúið hjá garðyrkjustöðvum. Fólk er að velta fyrir sér á hvaða tíma er best að gera hlutina og hvaða tegundir henta og hvernig best sé að bæta jarðveginn. Þá verður Garðyrkjufélagið einnig á staðnum með kynningu á sínu starfi og bækur."

Sigríður Inga Magnúsdóttir garðyrkjufræðingur svarar spurningum gesta á morgun í Grasagarði Reykjavíkur. MYND/STEFÁN

Sigríður segist finna fyrir miklum áhuga fólks á að rækta eigið grænmeti. Þar hafi lægri kostnaður við matarinnkaup eitthvað að segja en eins vilji fólk einfaldlega njóta þess að vera úti og að borða eitthvað sem það hefur sjálft hlúð að.

„Fólki líður vel úti í náttúrunni og það gefur manni mikið að borða það sem maður hefur sjálfur ræktað. Það má rækta margt á Íslandi sem passar við íslenskt veðurfar," segir Sigríður.

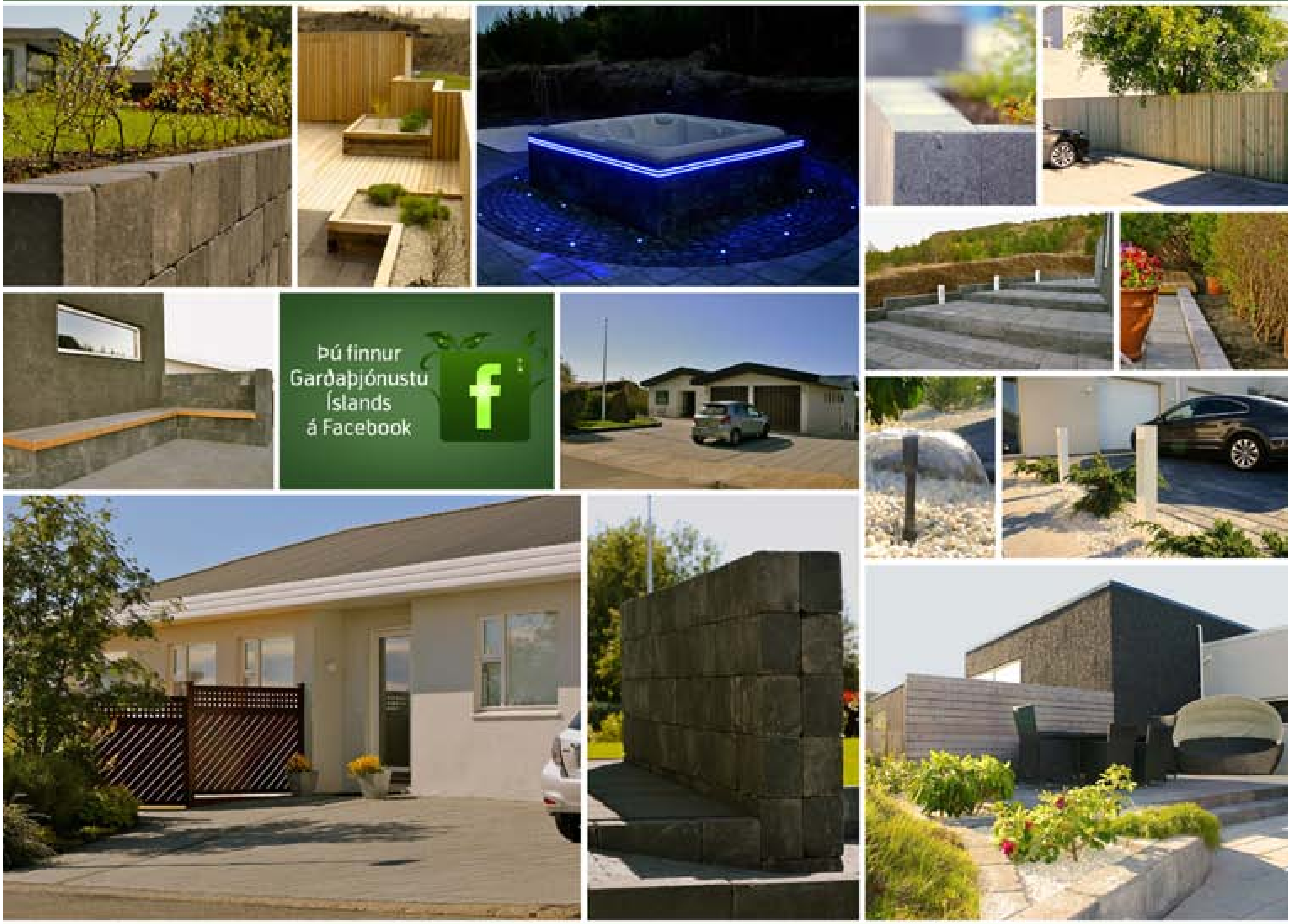
„Café Flóra verður með piparmyntute á boðstólum á morgun en myntu er til dæmis auðvelt að rækta úti allt árið í potti. Gestir geta einnig spurt út í lækningajurtir í garðinum en við verðum vör við mikinn áhuga á þeim. Það verður starfsfólk hér á hverju strái með svör við öllu."

Morgunn í matjurtagarði er milli klukkan 11-13 á morgun í Grasagarði Reykjavíkur.

Áratuga reynsla, vönduð vinnubrögð og persónuleg þjónusta eru okkar aðalsmerki.

Við sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur garðinum þínum.
Hafið samband og leitið tilboða.

Ert þú búinn að taka þátt í leiknum á Facebook síðunni okkar. Þú gætir unnið 100.000 króna inneign á vinnu hjá Garðaþjónustu Íslands. Dregið út 15.júní.



okkar þjónusta

- HELLULAGNIR
- HLEÐSLUR
- PALLASMÍÐI
- JARÐVEGSVINNA
- JARÐVINNA
- ÞÖKULAGNIR & PLÖNTUN
- GARÐSLÁTTUR
- BEÐAHREINSUN
- TRJÁKLIPPINGAR
- TRJÁFELLINGAR
- GARÐAÚÐUN & EITRUN
- JÓLASKREYTINGAR

um okkur

Við hjá Garðaþjónustu Íslands tökum að okkur flest öll þau verk sem tengjast lóðaframkvæmdum, garðaumönnun og garðyrkju. Þessi listi er vissulega ekki tæmandi yfir þau verk sem við tökum að okkur.

Hjörleifur Björnsson
S: 844 6547
hjorleifur@garda.is

GARÐAÞJÓNUSTA ÍSLANDS
- alhliða garðaþjónusta

Róbert Bjargarson
S: 866 9767
robert@garda.is

www.garda.is | garda@garda.is

www.garda.is | garda@garda.is

Kryddjurtir þurfa ást og umhyggju

Auður Rafnsdóttir heldur úti Facebook-síðunni Áhugafólk um kryddjurtaræktun. Hún skrifar einnig pistla og svarar fyrirspurnum um kryddjurtir á Spyr.is. Hún segir kryddjurtaræktun þarfnast nokkurrar yfirlegu en gefur hér nokkur góð og gegn ráð.

Ég hef alltaf haft gaman af að elda og sá fyrir löngu hversu miklu máli skiptir að nota góðar kryddjurtir í matinn. Þannig vaknaði áhuginn fyrir kryddjurtum og ég fór að viða að mér upplýsingum,“ segir Auður Rafnsdóttir, sem er einlæg áhugamanneskja um kryddjurtaræktun. Fyrir nokkrum árum var Auður hætt að hafa undan að svara fyrirspurnum vina og ættingja um ræktun kryddjurta og ákvað því að stofna Facebook-síðuna Áhugafólk um kryddjurtaræktun þar sem hún hefur safnað saman miklu magni af upplýsingum sem eru aðgengilegar öllum.

Auður hefur einnig skrifað pistla og svarað fyrirspurnum um kryddjurtaræktun á Spyr.is. „Síðan er ég að skrifa bók um kryddjurtir sem gefin verður út af Forlaginu næsta vor.“

Áhugi á kryddjurtaræktun fer vaxandi á Íslandi en Auður segir slíka ræktun krefjast dálítillar natni. Plönturnar þurfi umhyggju og reglulegt viðhald. Hún gefur hér nokkur góð ráð til þeirra sem hyggjast nýta svalir sínar eða gluggakistur undir kryddjurtaræktun.

Nánari upplýsingar má síðan finna á Facebook undir „Áhugafólk um kryddjurtaræktun“ en einnig á á Snapchat og Instagram undir „kryddjurtir“.

Ýmis góð ráð Auðar

- Auður mælir með því við byrjendur að byrja ekki á sáningu/spírun heldur á því að kaupa græðlinga og koma þeim upp. Hún segir mikilvægt að kaupa þá beint frá gróðurstöðvum.
- Gott er að byrja á auðveldum jurtum á borð við basilíku en síðan má rækta hinar kryddjurtirnar koll af kolli. Auðveldar kryddjurtir sem rækta má úti eru graslaukur, steinselja og mynta. Erfiðasta plantan að eiga við er rósmarín að mati Auðar.
- Algengt er að vökva kryddjurtir eins og um blóm sé að ræða, það er einu sinni í viku. Auður segir þetta ekki réttu aðferðina. Betra sé að vökva með smá skvettu daglega. Þessi vökvun segir hún að eigi við um flestar kryddjurtir, sérstaklega yfir sumartímann. Hún segir einnig mjög gott að potturinn sé látinn standa í skál og áríðandi að í botni pottsins sé smá krull eða steinar.
- Mjög mikilvægt er að klippa kryddjurtina snemma og oft. Auður segir gott að æfa sig á basilíkunni en best er að klippa hana ofan frá við efstu laufin. Við það þéttist plantan verulega. Ef basilíkan er ekki klippt nægilega verður hún of hávaxin og þetta á við um allar kryddjurtir að sögn Auðar.
- Ein algengustu mistökin eru að taka laufblöðin af á röngum stöðum. Aldrei skal taka neðstu stóru laufin þar sem þau eru mjög áríðandi lauf fyrir alla upptöku sólarljóss og birtu. Betra er að taka efstu laufin enda eru þau nýjust og bragðast best.

Auður Rafnsdóttir hefur brennandi áhuga á kryddjurtaræktun og hefur viðað að sér heilmiklum upplýsingum sem hún deilir með öðrum á Facebook og víðar. MYND/ANDRI MARINÓ

- Auður segir marga gera þau mistök að klippa ekki plöntuna áður en hún blómstrar. Ef jurtin fær tækifæri til að blómstra mun hún einbeita sér að því á kostnað laufanna. Því er best að klippa blómin strax í upphafi.
- Moldin er gríðarlega mikilvæg að sögn Auðar. Hún segir marga gera þau mistök að nota ekki nægilega næringarmikla mold. Ekki er gott að nota mold úr garðinum en best er að kaupa mold frá gróðurræktunarstöðvum.
- Þegar planta á kryddjurtum úti í garði segir Auður mikilvægt að fólk átti sig á því að plantan vaxi og geti breitt úr sér. Það geti verið hvimleitt, sér í lagi fyrir nágrannann sem er allt í einu með búnt af óreganó og myntu í bakgarðinum sínum. Auður mælir með því að planta í potta sem er þá hægt að færa til. Einfalt sé til dæmis að grafa pottinn í blómabeðið en þá má einnig taka hann inn þegar kólnar í veðri. Ef kryddjurtin er í potti er betra að ráða við rótarkerfið.

Nauðsynlegt er að gera ráðstafanir þegar meindýr gera vart við sig í garðinum. NORDICPHOTO/GETTY

Heimatilbúnar varnir

Þegar skordýr og önnur meindýr gera sig heimakomin í garðinum þarf að grípa til ráðstafana. Það er einfalt og ódýrt að búa sér til sinn eigin skordýraeyði úr hráefnum sem til eru á heimilinu og oft virka þeir ágætlega. Hér eru nokkrar uppskriftir að skordýraeyði sem auk þess að vera einfaldir eru líka umhverfisvænir. Það er gott ráð að grípa til eyðisins um leið og merki um skordýr sjást, því fyrr sem byrjað er að eyða því auðveldara verður það.

Hvítlaukste

Sjóðið hálfan lítra af vatni, setjið gróft skorinn hvítlauk út í og látið hann liggja í bleyti þar til vatnið kólnar. Takið hvítlauksbitana úr og spreyið á plönturnar.

Tómatlaufsblanda

Malið lauf af tómatplöntu og leggið í bleyti í nokkra daga, síið vatnið og sprautið yfir plöntur. Tómatlauf geta innihaldið eiturefni, notið því blönduna ekki á matjurtir.

Garðyrkjuolía

1 tsk. jurtaolía
1 tsk. uppþvottalögur
2 bollar vatn
Setjið öll hráefnin í úðabrúsa og hristið hann svo allt blandist saman. Þá er blandan tilbúin og hægt að úða henni yfir gróðurinn.

Basilíkute

4 bollar vatn
1 bolli fersk basilíka (eða 2 tsk. þurrkuð)
1 tsk. uppþvottalögur
Sjóðið vatnið, bætið þá basilíku við. Takið af hitanum, lokið og látið liggja þar til vatnið hefur kólnað. Síið. Blandið uppþvottaleginum saman við og sprautið á.

Gera við öll sláttutæki

Sláttuþjónusta JS Ljósasmiðjunnar á Skemmuvegi 34 sér um viðhald og viðgerðir á sláttutækjum og selur varahluti í flestar gerðir sláttuvéla, sláttutraktora og sláttuorfa. Einnig er boðið upp á reiðhjólaviðgerðir.

Reynslumiklir viðgerðarmenn hjá sláttuþjónustu JS Ljósasmiðjunnar eru að sigla inn í afar annasaman tíma. „Það verður yfirleitt allt vitlaust að gera fyrstu helgina í júní þegar fólk ætlar að setja sláttutækin í gang eftir veturinn,“ segir Jón Guðbjörnsson, annar eigandi JS Ljósasmiðjunnar. Fyrirtækið þjónustar bæði einstaklinga, fyrirtæki og bæjarfélög og hefur gert í yfir fimmtán ár. Starfsmenn hafa því viðamikla reynslu í faginu og viðskiptavinir eru í góðum höndum.

Síðustu vikur hefur mest verið að gera í viðgerð á keðjusögum og hekkklippum enda menn að snurfusa limgerðin fyrir sumarið. Á næstunni verður hins vegar mest að gera í viðgerðum á sláttuvélum, sláttuorfum og sláttutraktorum.

En hvað þarf helst að laga? „Mjög oft er þetta bilun sem snýr að skít í bensíni svo við erum mikið í blöndungshreinsunum,“ svarar Jón og getur þess að Íslendingar séu ekki allt of passasamir með sláttutækin sín. „Fólk stingur þeim einhvers staðar undir vegg og er svo hissa þegar tækin fara ekki í gang að vori,“ segir hann glettinn og mælir með því að sláttutæki séu ávallt geymd inni yfir vetrartímann. Hann segir einnig góða reglu að láta yfirfara og hreinsa sláttuvélar einu sinni á ári en sláttuþjónusta JS Ljósasmiðjunnar sinnir einnig slíkum verkefnum. „Þá hreinsum við vélarnar, skiptum um olíu, brýnum hnífa og skiptum um kerti.“

Jón Guðbjörnsson við eina af fjölmörgum sláttuvélum sem sláttuþjónusta JS Ljósasmiðjunnar er að taka í gegn þessa dagana. MYND/GVA

> **Það verður yfirleitt allt vitlaust að gera fyrstu helgina í júní þegar fólk ætlar að setja sláttutækin í gang eftir veturinn**

Fyrirtækið flytur einnig inn og selur varahluti í öll sláttutæki en er annars í góðu sambandi við umboðin ef á þarf að halda.

Reiðhjólamenning fer vaxandi á höfuðborgarsvæðinu og JS Ljósasmiðjan hefur brugðist við með því að bjóða upp á reiðhjólaviðgerðir. „Þetta er þriðja árið sem við bjóðum upp á slíkar viðgerðir og þetta er vaxandi hluti af starfseminni,“ segir Jón.

Þegar sumrinu lýkur og sláttuvélar fara í geymslu breytast verkefni fyrirtækisins. „Þá tökum við að okkur alls konar smíði, til dæmis á kerrum, stigahandriðum og fleiru. Um jólin bjóðum við síðan upp á ljósakrossa á leiði sem eru mjög vinsælir.“

Nánari upplýsingar

JS Ljósasmiðjan
Skemmuvegur 34
www.velaverkjs.is
velaverkjs@simnet.is
Sími: 554-0661

Gæðavörur á samkeppnishæfu verði

ÞÓR HF. er traust fjölskyldufyrirtæki með yfir fimmtíu ára sögu. Fyrirtækið er leiðandi innflytjandi garðsláttuvéla og sláttutraktora auk ýmissa garðverkfæra og áhalda fyrir garðeigendur. Vörurnar eru frá viðurkenndum framleiðendum sem hafa áralanga reynslu.

ÞÓR HF. hóf starfsemi 1963 sem innflytjandi landbúnaðartækja og búnaðar til iðnaðar. Fljótlega hófst síðan innflutningur garðsláttuvéla og síðan hefur sá hluti starfseminnar sem snýr að umhirðu garða aukist stórlega. „Í dag er ÞÓR HF. leiðandi innflytjandi garðsláttuvéla og sláttutraktora, auk ýmissa garðverkfæra og áhalda fyrir garðeigandann,“ segir Daníel Gíslason hjá ÞÓR HF.

Hjá ÞÓR HF. er lögð áhersla á gæði á samkeppnishæfu verði og þar bjóðast eingöngu tæki og búnaður frá viðurkenndum framleiðendum með áratuga reynslu í framleiðslu.

„Frá HOZELOCK bjóðum við úrval til vökvunar garða; vökvunarklukkur, garðslöngur, garðslöngustatíf, slöngutengi, ýmsar gerðir úðara, brunndælur og úðakúta fyrir eitur. Frá WOLF GARTEN bjóðum við úrval af greinaklippum, bæði fyrir minni og stærri greinar, hinar sívinsælu toppaklippur ásamt kraftmiklum greinakurlurum. Auk þess „bumbubanann“ svokallaða, hina geysivinsælu handsláttuvél. Frá WOLF GARTEN erum við líka með úrval mosatætara og áburðardreifara auk ýmissa smáverkfæra. Frá KAWASAKI höfum við flutt inn afburða mótorsláttuorf til margra ára,“ útskýrir Daníel.

MTD Cleveland Ohio er einn stærsti mótorsláttuvélaframleiðandinn og frá þeim fást í ÞÓR HF. hinar sívinsælu MTD mótorsláttuvélar í úrvali auk úrvals af sláttutraktorum. „Á síðasta ári hófum við innflutning frá MTD á Cub Cadet sláttutraktorum og í ár bætum við um betur og bjóðum núna nokkrar gerðir Cub Cadet mótorsláttuvéla auk sláttutraktoranna. Cub Cadet er merki þeirra sem gera meiri kröfur.“

Daníel segir MAKITA rafmagnsverkfærin hafa fengist hjá ÞÓR HF. síðastliðin 42 ár. „MAKITA hefur áunnið sér mjög gott orð fyrir vandaðar vörur, enda einn stærsti framleiðandinn á sínu sviði. Undanfarin ár höfum við boðið takmarkað magn garðsláttuvéla frá MAKITA en í ár tökum við stóra skrefið og bjóðum núna breiða línu MAKITA tækja fyrir garðeigandann; garðsláttuvélar, mótorsláttuorf, keðjusagir, laufsugur, staurabora, limgerðisklippur og fleira,“ segir Daníel.

Alvöru garðsláttuvélarnar frá Makita, MTD og Cub Cadet.

Þegar hættir að rigna sér Hozelock um vökvunina. MYND/GVA

Hann bætir við að þeir bjóði einnig öfluga varahluta- og viðgerðaþjónustu fyrir þær vélar og búnað sem fyrirtækið flytur inn. „ÞÓR HF. er traust fjölskyldufyrirtæki með rúmlega fimmtíu ár að baki og við hlökkum til að þjóna íslenskum garðeigendum og öðrum Íslendingum næstu fimmtíu árin í viðbót að minnsta kosti,“ segir hann og brosir.

MTD sláttutraktorar í ýmsum stærðum og gerðum.

Wolf Garten greinaklippur fyrir stórar og litlar greinar.

Cub Cadet sláttutraktorar fyrir þá sem vilja meira.

RÉTTU HANDTÖKIN

Leggja má túnþökur frá vori fram á haust, en mikilvægt er að nota ávallt nýskorið torf. Besti tíminn til þökulagna er í lok maí þegar rætur grassins eru í mestum vexti. Hér fara leiðbeiningar sem finna má á heimasíðu Garðabæjar, gardabaer.is, en þar má nálgast ýmsar gagnlegar upplýsingar um garðyrkju og gróður.

Áður en þökurnar eru lagðar er nauðsynlegt að meta jarðveginn (vaxtarlagið) og hvort aðgerða sé þörf til að grasið þrífist sem best. Við mat á jarðvegi skal tekið tillit til þess hvort hann er þjappaður, loftlaus eða blautur. Við slíkar aðstæður vill mosi ná undirtökum og grasið verður viðkvæmt fyrir sliti. Því er mikilvægt að losa um þjappaðan jarðveg, t.d. með jarðvegstætara eða gaffli. Þá er æskilegt að fjarlægja allt stærra grjót úr yfirborði.

Best er að vaxtarlagið samanstandi af sendnum jarðvegi, blönduðum með næringarríkri mold. Þegar vaxtarlaginu er dreift og jafnað er gott að setja út hæla og strengja snúrur á milli til að afmarka útlínur og jafna hæðir. Gæta skal þess að lagþykkt sé sem jöfnust yfir allan flötinn, því annars vill verða misvöxtur í grasinu. Gott er að blanda lífrænum áburði í vaxtarlagið. Einnig er gott að blanda það með fosfór. Það styrkir rótarkerfi grassins.

Þegar yfirborð jarðvegs er jafnað skal forðast að stíga mikið á það áður en þökurnar eru lagðar yfir.

Best er að öllum yfirborðsfrágangi sé lokið áður en túnþökurnar koma á svæðið. Gott er að setja út hæla og strengja stýrilínur á milli til að afmarka svæði og tryggja beinar útlínur, t.d. meðfram gróðurbeðum eða öðrum aðliggjandi svæðum. Leggja skal þökurnar strax og þær koma.

Best er að leggja þökurnar langsum meðfram langhlið svæðisins. Fylgja skal stýrilínu og hafa hverja röð eins beina og hægt er. Best er að láta næstu röð skarast á við þá fyrri, þ.e.a.s. leggja þökurnar „hálft í hálft“ sem eykur styrk á samskeytum. Leggja skal þökurnar þétt saman og hvergi eiga að vera bil á milli langhliða eða enda.

Ganga skal vel frá öllum endum svo að vindur komist ekki undir. Annars er hætta á að endarnir þorni og grói illa. Ef þökur eru lagðar yfir eða að eldra grassvæði þarf að kantskera meðfram endum og lyfta upp aðliggjandi yfirborði svo að hæðir séu samhliða. Einnig er gott að sanda yfirborð vel.

Að lokum þarf að vökva þökurnar vel og fylgjast vel með rakastigi á meðan torfið er að gróa saman. Einnig er mikilvægt að gefa grasinu áburð.

GRAS KEMUR VÍÐA VIÐ SÖGU

Það er ekki bara knattspyrna sem spiluð er á grasi. Margar af vinsælustu íþróttagreinum heims eru leiknar á grasi en fæstar þeirra eru stundaðar hér á landi að neinu ráði.

Bandarískur fótbolti og hafnabolti eru vinsælustu íþróttagreinarnar þar í landi og hafa verið lengi. Ólíkt flestum íþróttagreinum er ekki til stöðluð stærð á hafnaboltavöllum þótt vissulega leiki liðin á svipuðum völlum. Þar er notast við ýmsar grastegundir eftir því hvar í landinu völlurinn er staðsettur. Bandarískur fótbolti er leikinn á velli sem er um 110 metrar að lengd og 49 metrar að breidd. Lengi vel var notast við hefðbundið gras en upp úr síðustu aldamótum hefur gervigras smátt og smátt tekið yfirhöndina.

Gras er einnig notað á tennisvelli, ásamt leir og gervigrasi. Á grasvöllunum þarf að rækta grasið í mjög þéttum jarðvegi og þannig getur tennisboltinn skoppað á mismunandi hátt eftir því hvenær grasið var síðast slegið eða hversu mikið hefur verið spilað á vellinum.

Golfvellir taka mikið pláss og grasið á þeim þarf mikla og reglulega umhirðu, þó mismikið eftir ólíkum svæðum hans. Þau svæði sem huga þarf mest að eru holuflatir, teigar og brautir. Af þessum þremur þurfa holuflatirnar sérhæfðustu umhirðuna enda álagið mest þar.

Bústólpi
FÓÐUR OG ÁBURÐUR

Bústólpi hefur til sölu úrval áburðar, sáðvöru og annarra vara tengt jarðrækt.

Auk þess framleiðir Bústólpi fóður fyrir nautgripi, sauðfé, svín, hross, varp- og alifugla.

Hægt er að skoða úrvalið á heimasíðu okkar www.bustolpi.is

Bústólpi ehf · Oddeyrartanga · 600 Akureyri · Sími 460 3350 · www.bustolpi.is

„Úti í Bretlandi þar sem ég lærði þá eru þetta aðallega karlar enda er þetta orðið að virtri grein í háskólum þar en hér heima erum við fjórar starfandi grasalæknar og allt konur.“

einnig áherslu á að viðbótarefni matvæla skiptir máli. „Það er best að borða matvæli sem eru ekki samsett úr öðru, frekar en brauðost að borða þá mozzarellaost eða parmesanost,“ segir Kolbrún sem um þessar mundir er að gerja sitt eigið skyr.

Engir nammidagar

„Ég set reglurnar þegar kemur að mataræði fjölskyldunnar og það er mér hjartans mál,“ segir Kolbrún sem er iðin við að elda allan mat fjölskyldunnar frá grunni. „Börnin mín alast upp við að allt sé heimagert með grófu spelti og litlum sem engum hvítum sykri þó að þau reyndar fái alveg að borða það sem þau vilja í afmælum og þess háttar,“ segir Kolbrún. „Ég baka allt brauðmeti sjálf, þó að það þýði að ég þurfi að vakna á undan þeim og henda í brauð þá fá þau heimagert og nýbakað með sér í skólann um morguninn,“ segir Kolbrún án þess að kippa sér neitt sérstaklega upp við slík morgunverk.

Börnin á heimilinu eru þrjú og eru þau vön mataræði móður sinnar og eru farin að skilja mikilvægi þess. „Þau eru mjög gagnrýnin á matinn í skólanum. Elsti sonur minn, sem er þrettán ára, kom heim nýlega og var virkilega hissa á því að kakósúpa teldist sem hádegismatur,“ segir Kolbrún og hristir hausinn. „Þau fá ekki nammidaga og sakna þess ekkert sérstaklega, allavega kvarta þau ekki undan því, enda fá þau alveg stundum súkkulaði en þá helst lífrænt eðalsúkkulaði,“ segir Kolbrún.

Slekkur á öllu á kvöldin

Áhugamál Kolbrúnar snúa flest að því að jarðtengja sig og stundar hún fjallgöngur og sjósund af kappi. „Ég er úr svo léttu efni, ef svo má kalla það, og það er mikilvægt fyrir mig að fá þungan og mikinn mat og svo að tengja mig við jörðina auk þess að fá hreyfingu,“ segir Kolbrún. „Við búum í svo hlöðnu umhverfi, sérstaklega hér í borginni, að það er lífsnauðsyn að afhlaða sig og senda orku aftur í jörðina og það hefst með smá tengingu við mold,“ segir Kolbrún. „Jörðin og við erum mínushlaðin en umhverfið er jákvætt hlaðið. Ef það kemur smá stuð þegar þú snertir bíl þá þarftu að laga hleðsluna þína og þá er gott að geta farið út í garð og rótað smá í moldinni,“ segir Kolbrún sem einnig skreppur reglulega út fyrir borgarmörkin og í sveitina til að hlaða batteríin.

„Ég slekk á öllu heima hjá mér á kvöldin því það er svo mikil hleðsla úti um allt. Þótt börnunum kunni að þykja það pirrandi þá tel ég það mikilvægt,“ segir Kolbrún. Hún hvetur fólk til að opna fyrir annars kyns ráð við kvillum og sjúkdómum og minnir á að „í mat er mikill máttur og hver og einn þarf að nærast eins og best hentar líkama viðkomandi og þá er hægt að vinna betur með sjúkdóma“. Það er nokkuð ljóst að við þurfum að fara að sperra eyrun og fylgjast betur með því sem Kolbrún segir því góð næring er lífs og hjartans mál.

MYNDAALBÚMIÐ

Kolbrún Björnsdóttir er mikil fjallgöngukona, hér er hún ásamt Gunnari Ólasyni, eiginmanni sínum. Kolla stundar sjósund af kappi sem og aðra útivist.

SUMARBOMBA
30-50%
afsláttur af öllum vörum

Tunika
Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 48
Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 4.990 kr.-
ATH. Nú einnig til í XXL

Tunika
stærðir 10 - 22
Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 8.990 kr.-

Kvartbuxur
stærð 10-20
svartar - hvítar
Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 6.990 kr.-

COSMO
Kringlunni

LJÚFFENGAR FJÖLSKYLDU UPPSKRIFTIR

„Gamlar og góðar uppskriftir eru eins og fjársjóður og ég held mikið upp á uppskriftir frá bæði ömmu og mömmu. Uppskriftir sem ég ólst upp við og hef síðan sett minn svip á. Hér eru uppskriftir sem eru í miklu eftirlæti," segir Eva.

Matargleði Evu

Matargleði Evu eru sýndir á Stöð 2 á fimmtudagskvöldum. Í síðasta þætti deildi Eva með áhorfendum vinsælum fjölskylduuppskriftum úr hennar fjölskyldu.

Fiskrétturinn hennar mömmu í nýjum búning

700 g þorskhnakkar
salt og nýmalaður pipar
karríkryddmauk
5 cm engiferrót
1 rauður chili-pipar
2 hvítlauksrif
1 stilkur sítrónugras
handfylli kóríander
2-3 dl ólífuolía
1 tsk. karrí
½ rauð paprika, smátt skorin
2 gulrætur, smátt skornar
¼ spergilkálshöfuð, smátt skorið
6-8 baby-maís, skornir í litla bita
1 grænt epli, smátt skorið
1 dós kókosmjólk

Byrjið á því að laga kryddmaukið. Blandið öllum hráefnum saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Steikið maukið á pönnu í nokkrar mínútur og bætið síðan smátt skornu grænmetinu og eplinu saman við og steikið í smá stund til viðbótar.

Bætið 1 dós af kókosmjólk við og leyfið þessu að malla við vægan hita í 6-8 mínútur.

Skerið þorskhnakka í jafn stóra bita og leggið í eldfast mót. Hellið sósunni yfir fiskinn og bakið við 180°C í 20-25 mínútur.

Berið fiskinn fram með perlukúskús sem er soðið samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Í lokin er gott að sáldra nokkrum kasjúhnetum og radísuspírum yfir réttinn. Berið strax fram og njótið.

Súkkulaðikakan með Nutella-kremi

Það er ómögulegt að slá hendinni á móti sneið af nýbakaðri súkkulaðiköku og köldu mjólkurglasi. Á mínum yngri árum var afar gott að koma heim eftir skóla og finna bakstursilminn sem tók á móti mér. Mamma var mjög dugleg að baka fyrir okkur og er ég ákaflega þakklát að hafa alist upp við góðan kökuilm.

Þetta er þó ekki uppskriftin sem mamma var vön að baka en þetta er engu að síður þessi gamla og góða, dökkir súkkulaðibotnar með ljósu og silkimjúku smjörkremi.

Súkkulaðibotnar

450 g hveiti
190 g sykur
3 egg
500 ml AB mjólk
90 g olía
6 msk. kakó
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. matarsódi
2 tsk. vanilludropar eða -sykur

Hitið ofninn í 175°C. Smyrjið tvö hringlaga bökunarform og leggið til hliðar. Þeytið öll hráefnin saman í nokkrar mínútur. Hellið deiginu í formin og bakið í 25-30 mínútur við 175°C. Hún er bökuð þegar prjónn sem stungið er í hana kemur hreinn út. Kælið kökuna og skreytið með ljúffengu súkkulaðikremi.

Nutella-smjörkrem

240 g smjör, við stofuhita og skorið í teninga
500 g flórsykur
1 krukka Nutella
100 g brætt súkkulaði
1 tsk. vanilludropar eða -sykur

Hrærið saman flórsykur og smjör þar til það er létt og ljóst. Bætið Nutella, bræddu súkkulaði og vanillu út í og þeytið vel saman. Leggið kökuna saman með kremi á milli. Þekið kökuna með súkkulaðikreminu og skreytið gjarnan með ferskum jarðarberjum.

Viltu meðhöndla liðverkinn án þess að taka töflur?

Prófaðu að meðhöndla liðverkina með Voltaren geli.

Berið u.þ.b. 2-4 g af Voltaren geli (samsvarar magni á stærð við kirsuber eða valhnetu) á aumt svæðið. Endurtakið 3-4 sinnum á dag, þangað til einkenni eru horfin.

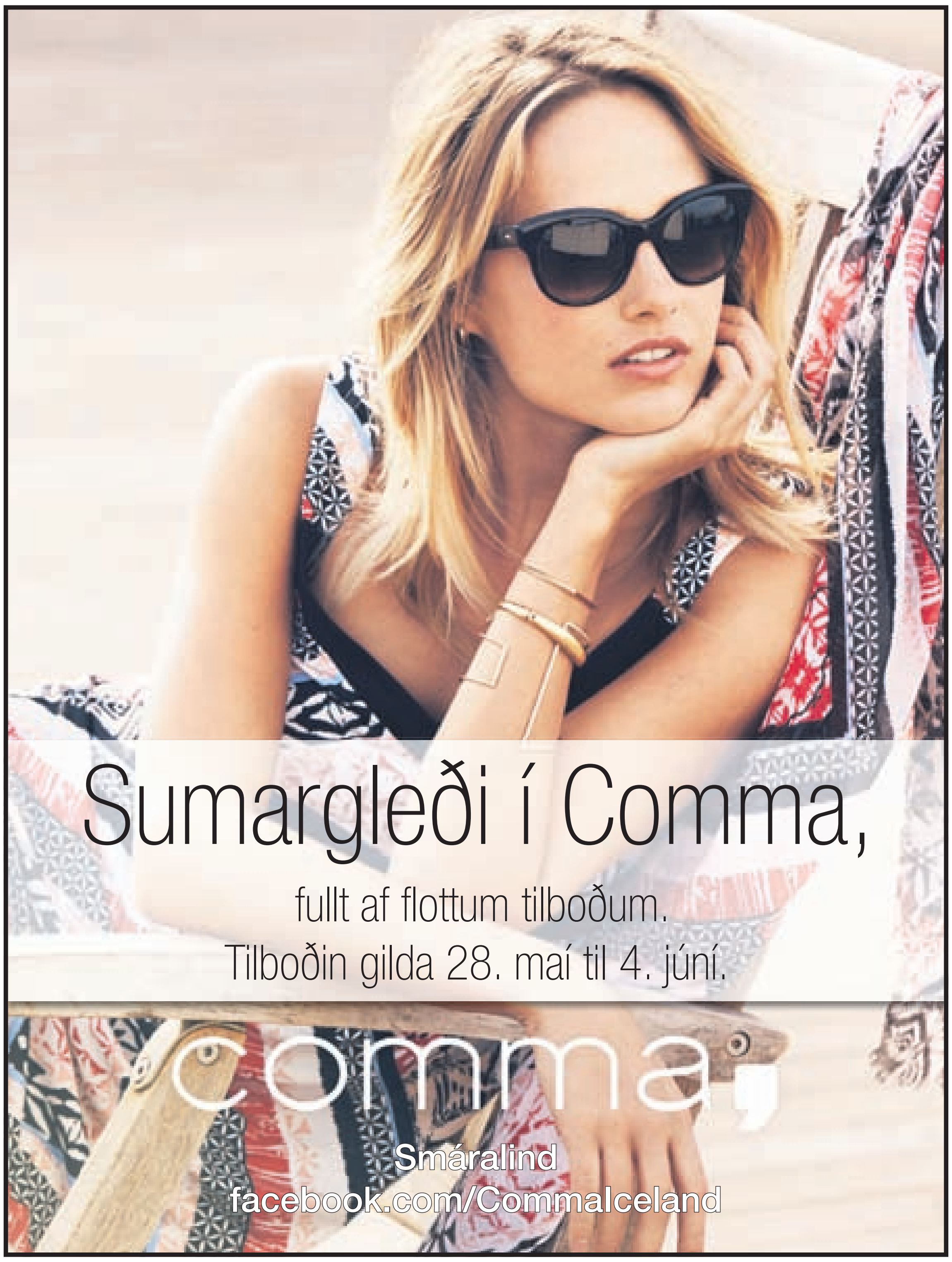
Voltaren gel er bæði verkjastillandi og bólgueyðandi.

Inniheldur 11,6 mg af díklófenaktvíetýlamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meiðsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækninn ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetýlsalisýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetýlsalisýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglingum 14 ára og yngri. Sérstök varnaðarorð: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðbólgu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ofnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á altækum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstagjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hafi: Novartis Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Gallajakkar geta líka verið spari.

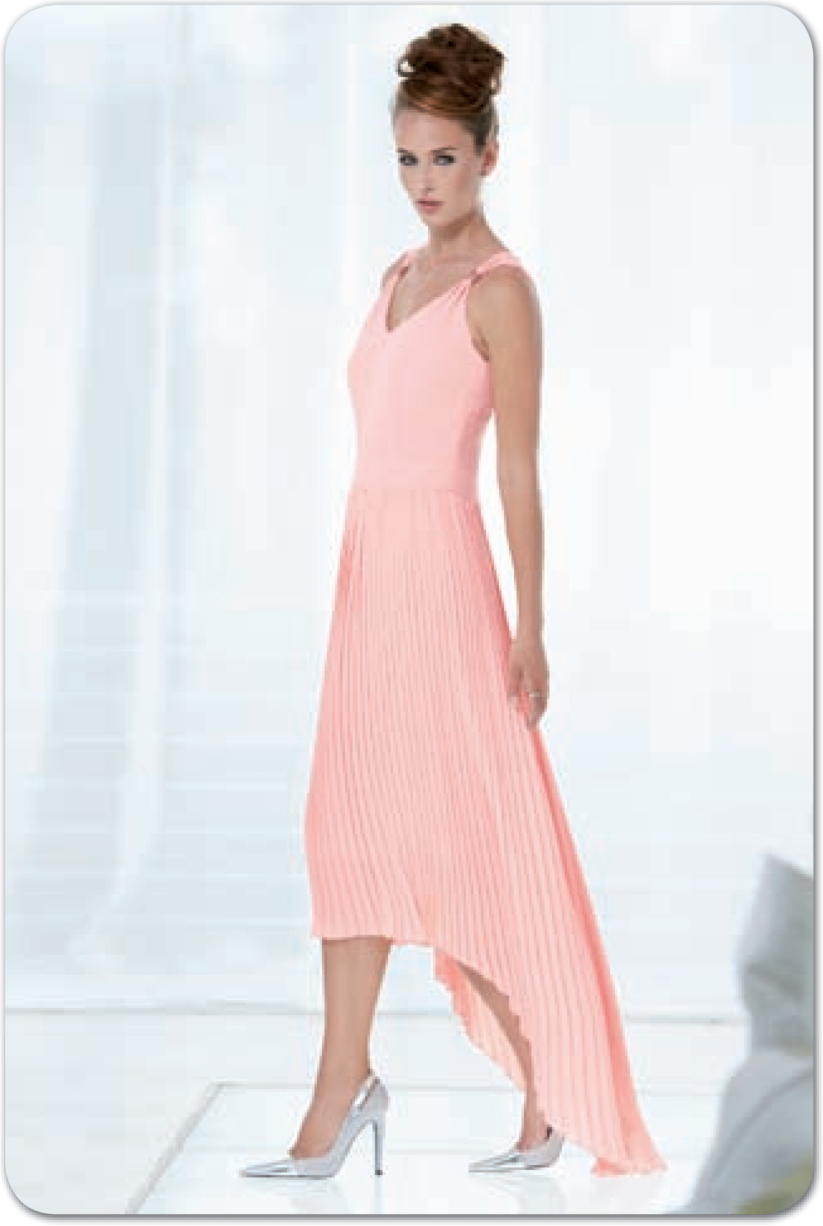
Háir pinnahælar setja hér punktinn yfir i-ið.

Gallajakkinn er flottur sem hversdagsklæðnaður.



FLÍKIN SEM STENST TÍMANS TÖNN

Gallajakkinn er ein af þessum flíkum sem virðast alltaf vera í tísku. Á sumrin er hann fallegur yfir létta sumarkjóla og á veturna undir ullarkápur og með stóra hlýja trefla. Hinn klassíski gallabuxnablái gallajakki í góðu sniði passar við nánast allt, hvort sem það er gólfsíður pallíettukjóll eða stuttbuxur á góðviðrisdegi. Möguleikarnir eru endalausir og það sama gildir um snið og útlit gallajakkanna eins og sést á meðfylgjandi myndum.



Ert þú á leið í útskrift eða brúðkaup?

Hjá okkur finnur þú glæsilegt úrval af vönduðum sparifatnaði í stærðum 36-52.

Við tökum vel á móti þér, veitum persónulega þjónustu og góð ráð.

FLEIRI MYNDIR Á FACEBOOK!

hjá Hrafnhildi

Vertu vinur okkar á Facebook

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

Heilsuvísir

GEISLAVIRK EFNI Í TÓBAKSREYK

Þann 31. maí næstkomandi er hinn alþjóðlegi tóbaksvarnardagur, hann minnir okkur á að það er aldrei of seint að hætta.

Lára G. Sigurðardóttir
læknir og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins

Siðmenntuð samfélög setja lög og reglur til að gæta hagsmuna þjóðfélagsþegna. Sem dæmi er ekki svo langt síðan algjört bann var lagt við því að flytja inn og nota asbest. Engin undanþága er leyfð. Asbest þótti gott einangrunarefni sem notað var meðal annars til húsbygginga þangað til menn áttuðu sig á að asbest getur valdið lungnakrabbameini. Nú eru gerðar þær kröfur að þegar unnið er í húsum þar sem asbest hefur verið notað sem byggingarefni eiga menn klæðast hlífðarfatnaði og nota öndunargrímur af viðurkenndri gerð. Það má enginn vinna við asbestniðurrif nema með tilskilin leyfi.

Fellt fleiri en asbest

Það er ekki bara asbest sem er hættulegt heilsu okkar heldur er tóbaksreykur aðalorsök lungnakrabbameins auk fjölda annarra krabbameina og sjúkdóma. Tóbaksreykur hefur fellt margfalt fleiri en asbest nokkurn tíma. Samt er enginn sem segir okkur að setja upp öndunargrímur þegar við nálgumst einhvern sem spúir frá sér tóbaksreyk. Það er til dæmis enginn sem bankar á bílrúðuna hjá fólki sem reykir í bíl þar sem börn eru.

Póloníum-210 í tóbaksreyk

Að anda að sér litlu magni af tóbaksreyk getur verið skaðlegt. Í tóbaksreyk eru 7.000 efni og efnasambönd og þar af eru 250 skaðleg, eins og kolsýringur og ammoníak. Af þessum 250 efnum og efnasamböndum eru um 70 sem eru krabbameinsvaldandi, svo sem asetaldehýð, arsenik, króm og formaldehýð. Í tóbaksreyk er einnig að finna geislavirka efnið póloníum-210 sem er hvað þekktast fyrir að rússneska njósnaranum Alexander Litvinenko var byrlað það árið 2006.

Þau dreifast um líkamann

Eiturefnin í tóbaksreyk dreifast ekki aðeins um lungun heldur flytjast þau gegnum lungnablöðrurnar í blóðið og dreifast þannig um líkamann. Sem dæmi þá finnst nikótín í öllum vefjum og vessum líkamans, þar á meðal sáðvökva, slímhúð kvenkynfæra og brjóstamjólk.

Valda þessi efni skaða?

Þau ryðja burt súrefni og því berst minna af því um líkamann. Það leiðir til úthaldsleysis ásamt ótímabærri öldrun, t.d. hrukkumyndun á húð. Þau geta valdið skemmdum á erfðaefni (DNA) og leitt þannig til krabbameinsmyndunar. Þau veikja ónæmiskerfið ásamt fleiri neikvæðum áhrifum á heilsu.

Áhrifin koma strax fram

Meðan maður andar að sér tóbaksreyk þá er hann að fylla líkamann af 250 skaðlegum efnum. Það jákvæða er að það er aldrei of seint að hætta að reykja:

- Eftir tvær klukkustundir hafa blóðþrýstingur og púls lækkað og blóðflæði til húðar aukist.
- Eftir tólf klukkustundir hefur kolsýringur lækkað í blóði og súrefnismagn orðið næstum því eðlilegt.
- Eftir sólarhring hafa líkur á að fá hjartaáfall minnkað og lungun byrja að hreinsa sig.
- Eftir tvo sólarhringa byrjar bragð- og lyktarskyn að aukast.
- Eftir þrjá sólarhringa er nikótínið farið úr líkamanum og fráhvarfseinkenni magnast. Þá er gagnlegt að fara reglulega út að ganga eða skokka.
- Eftir tvær til þrjár vikur færðu meiri orku til að hreyfa þig.
- Eftir eitt til fimmtán ár minnkar hættan á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameinum og fleiri sjúkdómum ásamt því að lífslíkur aukast.

Andvirðið í skemmtisjóð

Fyrir þá sem vilja hætta að reykja þá er mikilvægt að gera eitthvað annað í staðinn. Eins og að fá sér ávöxt eða grænmeti í stað sígarettu. Einnig er hægt að setja andvirði sígarettupakka í krukku og safna í skemmtisjóð.

Ef börn eru á heimilinu þá hjálpar að segja þeim að krukkan innihaldi skemmtisjóð fjölskyldunnar. Þau munu fylgjast vel með hverning gengur að safna. Mikilvægast er þó að muna að það er eðlilegt að mistakast og það er allt í lagi. Þá er maður samt kominn á rétta braut og líklegra að manni takist betur upp næst.

„Hægt er að fá ráðgjöf í reykbindindi í síma 800 6030 og einnig frekari upplýsingar hjá reykleysi@krabb.is“

NÆRANDI HJÓLA-SUMAR FRAMUNDAN

Þær María Ögn og Elísabet Margeirs halda námskeið fyrir hjólafólk sem vill ná betri árangri.

Þann 3. júní næstkomandi munu þær María Ögn Guðmundsdóttir, margfaldur Íslandsmeistari í hjólreiðum, og Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur og langhlaupari, halda námskeið um undirstöðuatriðin í hjólreiðum og næringu hjólreiðamannsins. Elísabet fer yfir grunnþætti góðrar næringar samhliða þjálfun til að hámarka árangur og María Ögn fer yfir undirstöðuatriði hjólreiðaiðkunar, rétta þjálfun og græjurnar. Auk þess mun hún fara yfir hjólamenningu, umferðarreglurnar og svara spurningum um hvað þurfi til þess að vera tilbúinn í keppni. Elísabet sér sem fyrr segir um að fræða þátttakendur um rétt mataræði sem skilar sér í betri árangri í íþróttum. „Mataræðið er lykilatriði í árangri íþróttafólks og mun ég fjalla um grunnþætti góðrar næringar í daglegu lífi og hvernig mataræðið getur hjálpað okkur til að ná betri afköstum á æfingum og í keppni,“ segir Elísabet. Námskeiðið verður haldið í Gló, Fákafeni og hefst klukkan 21.00. Nánari upplýsingar og skráningu má finna á vefsíðunni www.glo.is.

María Ögn

Elísabet Margeirsdóttir

www.Facebook.com/zikzakkringlan Tískuhús Zik Zak 1. hæð Kringlunnar Sími: 551-1314

facebook

Varalitur fyrir öll tilefni

https://www.facebook.com/bitebeauty

Ef þú ert ein af þeim manneskjum sem eru varalitasjúkar þá er þessi síða fyrir þig. Hér má finna bæði gloss og varaliti í öllum heimsins litablæbrigðum. Stundum er nóg að splæsa í nýjan varalit svo flíkin öðlist nýtt líf og andlitið lifni við.

Pinterest

Innblástur í boði vinkvenna

https://www.pinterest.com/prettyprudent/

Vinkonurnar Jamie og Jacinda eru smekkkonur sem hafa sankað að sér fallegum hugmyndum fyrir heimagerð leikföng, föndur, úfnar mömmuhárgreiðslur, gómsætar kræsingar og rammsterka kokteila.

twitter

Máttlaus af hlátri

https://twitter.com/OctoberJones

October Jones teiknar skrípamyndir og skrifar hugrenningar hundsins síns. Ef þig vantar andlega hressingu þá er um að gera að fylgjast með þessum því hann er sprenghlægilegur og kemur öllum í gott skap.

VEFSÍÐAN SPURT SPJÖRUNUM ÚR

http://www.playbuzz.com/

Persónuleikapróf hafa löngum heillað fólk og hér má komast að því hvaða persóna úr Simpson þú ert, ofurhetja, sjónvarpsgáfnaljós, tískumógúll, dýr og hvernig snið á brúðarkjól hentar þér best. Þér á aldrei eftir að leiðast aftur. Ef þig langar að taka þetta enn lengra þá getur þú búið til þitt eigið próf.

#GlamourIceland

KOMDU Í ÁSKRIFT

Sérstakt kynningartilboð til áskrifenda
Glamour er kr. 1.690 á mánuði.

Viðskiptavinir með net eða sjónvarp hjá 365 fá blaðið heim fyrir kr. 1.490.

FRÁ kr. 4.900
FRÁBÆRT ÚRVAL AF PÚÐUM
AMI STÓLL kr. 19.900
PILLAR LJÓS kr. 19.950
2 SAMAN Í SETTI
YUMI BORÐ kr. 28.400
GYRO kr. 156.400
BALDVIN 3JA SÆTA SÓFI 196 CM kr. 129.900
PLAN TO WASH
Poki fyrir þvott kr. 3.200
BUTTERFLY STÆKKUN
MONICA BORÐSTOFUBORÐ 90X180/270 kr.157.800
- HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ -
Motta 70x200 kr. 17.500
PORGY STÓLL kr. 17.700
BLAÐAGRIND kr. 8.900
kr. 9.800
kr. 16.700
MIST KLUKKA kr. 9.980
MONICA EIKARSKENKUR 180 CM kr. 199.800
TURTLE STÓLL kr. 239.000
CALVIN TUNGUSÓFI 269X153 CM kr. 227.400
- SVEFNSÓFAR SEM BREYTAST Í RÚM Á AUGABRAGÐI -
UNFURL
SÓFI MEÐ GÓÐRI SPRINGDÝNU
SVEFNBREIDD 120X200 - LITIR: GULUR / GRÁR
KR. 109.900
RECAST
ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITIR: LJÓSBLÁR / GRÁR
KR. 129.900
SLY
ÞYKK OG GOÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200
KR. 139.900 / TILBOÐ KR. 119.900
LÍNAN
BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

GLÆSILEGT EINTAK !
M-Benz ML 320 CDI DIESEL árg 2008 ek 120 þ.km , gott eintak hlaðinn aukabúnaði, leður, lúga ofl, Verð nú 4990 þús !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

SUZUKI

EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 148.900.- kr.

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

STÓRA BÍLASALAN

Óskum eftir bílum á staðinn.
Mikil sala.

Suzuki SX4 - Nýir bílar Árgerðir 2015. Bensín. Beinskiptir. Fjórhjóladrif. Bílar væntanlegir á lager í næstu viku. Verð frá 2.990.000kr. Raðnr 134672. Sjá á www.stora.is.

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

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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Tabbert Davinci 460 árg 2014 með tveimur rúmum aðeins sjö gistinætur, vönduð hýsi, hentugt fyrir slyddujeppa, v. 4480 þús skipti á öd,raðn.121957 vantar hjólhýsi og húsbíla á svæðið.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfði, 110 Reykjavík
Sími: 445 3367 & 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

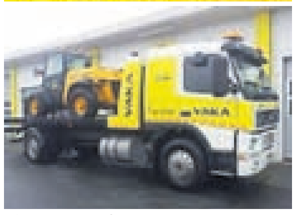
TOYOTA Land cruiser 150 GX. Árgerð 2013, ekinn 41 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.390.000. Rnr.240361.

MERCEDES-BENZ E 220 CDI estate . Árgerð 2011, ekinn 117 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.160511.

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 44 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Rnr.160917. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

VAKA



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

FIAT 500 abarth. Árgerð 2008, ekinn 30 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.490.000. Tilboð 2.100 þús stgr, Rnr.114940.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN

BÍLL DAGSINS !!!
TOYOTA Land Cruiser 150 GX. Árgerð 2013, ekinn 62 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Bíllinn er á staðnum. Verð 8.350.000. Rnr.114470.

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

CLASSICBILAR.IS
Bílasala

BMW 520D E60 Station Árg 6/2009, ek.169 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. eyðsla um 8-9ltr/100km TILBOÐSVERÐ 3.690þ stgr. ahvl 2.500þ afb. um 60þ Rnr.100653.

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

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

100bilar.is bílasala

BMW X5 4.0D, 7/2011, ek 44 þkm, Mjög flottur bíll - Twin turbo dísel, Sportsæti - Rafmagnskrókur, verð 10850 þús, er á staðnum, raðnr 151811

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

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.

Til sölu Benz sprinter meðal stór með akstursleyfi á stöð. Uppl í síma 8974993

Bílar óskast

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

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

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

VÖRUBÍLASTÖÐ HAFNARFJARÐAR

S. 555 0055 & 862 9234
Vörubílar, kranabílar, trailerbílar, sandur, mold, uppfyllingarefni og jarðvinna.

Húsbílar

Ford Transit nýskr.2007. Ek.13 þús. km.Dísill ,5 gíra. Verð 5,6m. Uppl. í s. 894 3765

Stofnað 1996
PLANIÐ
bílasala
517 0000

Stærstir í húsbílum!

KOMDU OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!
Korputorgi
112 Reykjavík · Sími 517 0000
planid@planid.is · www.planid.is
/bilasalanplanid

Reiðhjól

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

Notaðir ferðavagnar á www.vikurverk.is

VÍKUR V·E·R·K
Víkurhvarf 6 • 203 Kópavogur
Sími 557 7720 • vikurverk.is

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

Léttir · Kraftmiklir
Fyrirferðalitlir · Sparneytnir
Hljóðlátir · 2,5-140 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Hjólbarðar

VAKA

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

Viðgerðir

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR
Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

HYUNDAI Trajet. Nýskr. 07/05, ekinn 132 Þ.KM, bensín/metan, sjálfskiptur. **Verð 1.180.000.** Rnr.191533.

TOYOTA Rav4 4WD. Nýskr. 01/03, ekinn 180 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.282722.

PEUGEOT 1007 Sporty. Nýskr. 11/05, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 790.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.102654.

NISSAN X-Trail Elegance. Nýskr. 03/06, ekinn 114 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.480.000.** Rnr.142880.

HONDA CRV Executive. Nýskr. 05/07, ekinn 151 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.790.000.** Rnr.142809.

VW Golf Plus. Nýskr. 03/06, ekinn 119 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.190.000.** Rnr.142838.

HONDA Accord. Nýskr. 08/04, ekinn 173 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 990.000** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.131486.

Klettháls 11
525 8000
www.bilaland.is

BÍLL DAGSINS

HONDA CR-V Executive
Nýskráður 2/2012, ekinn 85 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.650.000

Tilboð kr.
4.050.000

MAZDA

Premacy Exclusive
Nýskráður 1/2000, ekinn 184 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 460.000

KIA

Ceed EX CRDi Premium
Nýskráður 6/2012, ekinn 35 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.490.000

HONDA

Civic ES
Nýskráður 1/2007, ekinn 99 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.590.000

PEUGEOT

208 Active HDi
Nýskráður 12/2014, ekinn 0 þús.km., dísel, 5 gírar.
Verð kr. 2.955.000

PEUGEOT

308 Active eTHP
Nýskráður 12/2014, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.690.000

SUBARU

Legacy Wagon Lux
Nýskráður 12/2005, ekinn 183 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.290.000

TOYOTA

Yaris Terra
Nýskráður 3/2013, ekinn 83 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.790.000

HONDA

Accord Executive
Nýskráður 7/2007, ekinn 99 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.390.000

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

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

ÁRATUGA REYNSLA
Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípulagningaþjónustan Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Garðyrkja

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www. velaverkjs.is

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

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

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

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.

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

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

Smiður og múrari geta bætt við sig verkum í nýsmiði og viðhaldi. S: 8617749

Spádómar

SÍMASPÁ 555 2927
Draumaráðningar, fyrirbænir. Opið frá 15-21 Hanna s. 847 7596

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

TIL SÖLU: Innrétt. úr bakarí, nýlegar & vel með farnar, nokkrar ein.m/kælib., hitab., hillum og marmaraplötum. Best að koma og skoða á Café Grensás, Grensásv.26 eða hafa samb.& fá send. myndir. Nán.uppl.í S:866-0471.

Óskast keypt

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

STAÐGREIÐUM 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

Sjónvarp

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

Tölvur

NOTAÐ UPPÍ NÝTT!
Við tökum allar tölvur uppí nýja, mættu á staðinn og fáðu verðmat strax!.

Tölvuvirkni, Holtasmára 1, Sími 555-6250

Til bygginga

MÓTATIMBUR TIL SÖLU
Á mjög góðu verði.

1500m af 1X6"

1000m af 2X4"

Uppl. í s. 897 1644

HEILSA

Nudd

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

Býð upp á heilnudd og slökun. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. 200 Kóp. S. 894 4817.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

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

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGURINN 30. MAÍ
15:50 ARSENAL - ASTON VILLA
FA BIKARINN

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

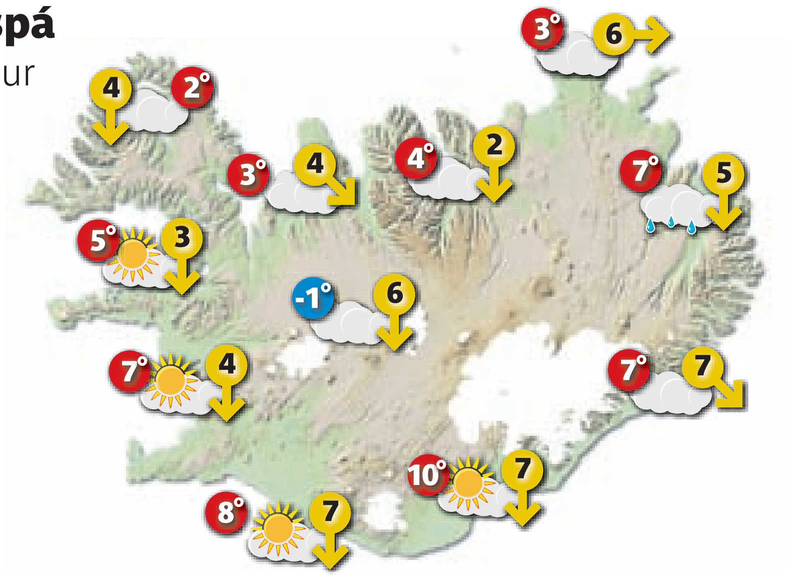
KRISTJÁN B. SNORRAS, ARI JÓNS, SIGURÐUR DAGBJARTS, MAGNÚS STEFÁNS. SPILA UM HELGINA.

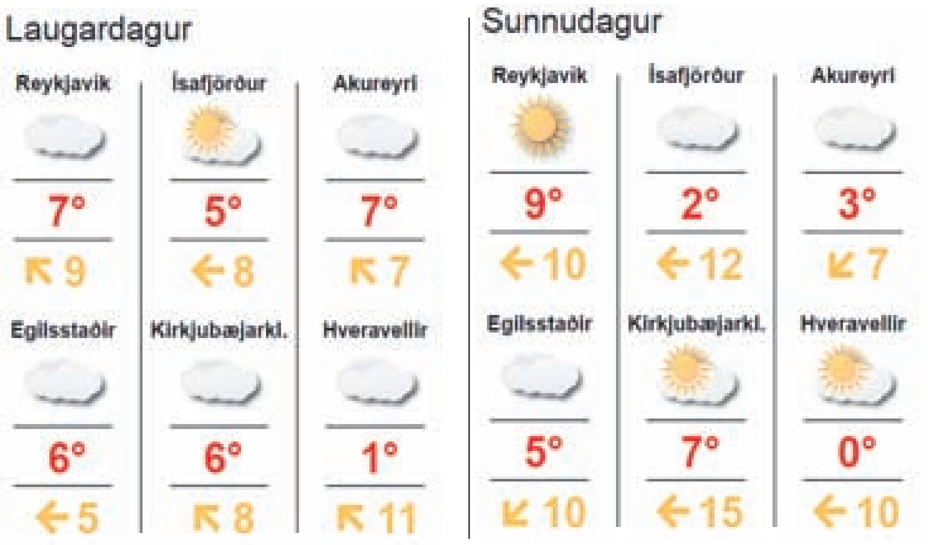
http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

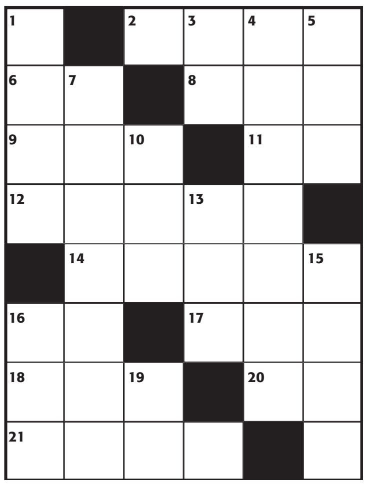
Veðurspá

Föstudagur

Norðan 3-10 í dag. Skúrir norðan til, en léttskýjað sunnan til. Hiti 4 til 12 stig, hlýjast sunnanlands.







KROSSGÁTA

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

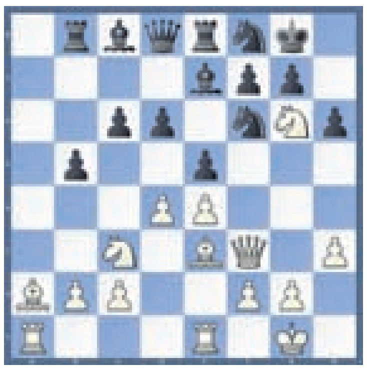
Gunnar Björnsson

Hannes Hlífar Stefánsson (2.590) hafði hvítt gegn Henrik Danielsen (2.520) í lokaumferð Skákþings Íslands í Hörpu.

Hvítur á leik

16. Rxe5! dxe5 17. dxe5 Be6 (Ekki er hægt að forða riddaranum vegna 18. Dxf7+) **18. exf6 Bxf6 19. Bf4** og hvítur nýtti sér umframpeðið og stöðuyfirburðina til sigurs í 28 leikjum.

www.skak.is: Meistaramót Skákskólans hefst kl. 16.



FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

Sigurður Sigurjónsson og **Theódór Júlíusson** fara á kostum í verðlaunakvikmyndinni Hrútar.

Anna María Jóhannesdóttir og **Brynja Guðmundsdóttir** beina sjónum að baráttu kvenna gegn fordómum í heimi frumkvöðla.

Jóhanna Ýr gaf dóttur sína, Margréti, til ættleiðingar fyrir 20 árum. Þær segja sögu sína og frá sérstöku sambandi þeirra.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Myndasögur

PONDUS

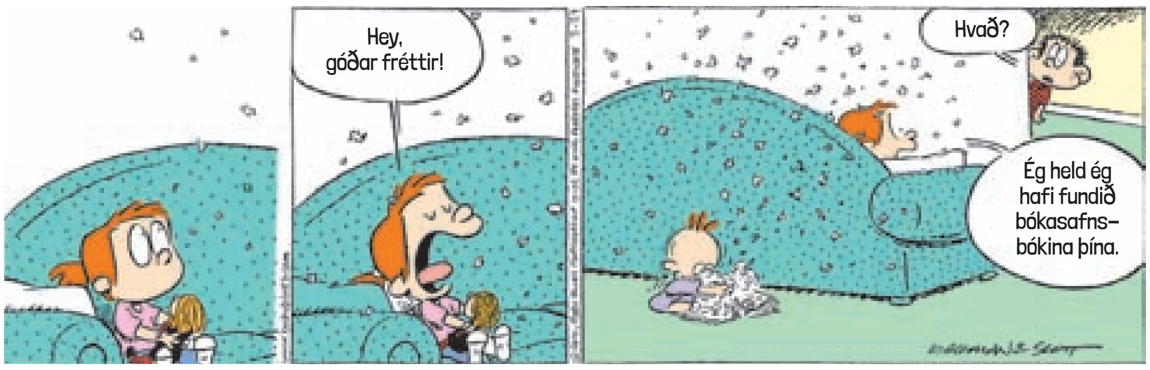
Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

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

Stúdíóíbúð til leigu á góðum stað og einnig stórt herb. stofa, sér baðherb. Hentar námsmönnum vel. Uppl. í s. 853 6683

Sumarbústaðir

Sumarhús til flutnings, stærð 28,5fm + svefnloft. Verð 5,8m Uppl. í s. 896 1007

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU GLÆSILEGT 250 M2 SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI Í HAFNARFIRÐI.
Stórt opið rými, tvær sér skrifstofur, fundarherbergi og kaffistofa. Getur leigst með húsgögnum. Möguleiki á viðbótarrými á sömu hæð. Laust 1. júlí eða fyrr. Hagstætt leiguverð.
Upplýsingar í síma 898 7820 og á www.leiga.webs.com

TIL LEIGU Í AUÐBREKKU - MEÐ INNKEYRSLUDYRUM
318 fm hæð með innkeyrsludyrum. 350 þús. 97,9 fm bílskúr. 130 þús. Uppl. í síma 897 9743

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR -VINNUSTOFUR
Nokkur 20 - 46 m2 rými laus eða að losna í snyrtilegu húsnæði. Nánar á www.leiga.webs.com s. 898 7820

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

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Getum bætt við okkur húsasmiðum, múrurum, málurum og byggingaverkamönnum 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

VERKTAKAFYRIRTÆKI
Carpenters / steelfixer / workers

An Icelandic construction company seeks to hire skilled construction workers

- Licensed carpenters with experience in working with construction forms

- Steelfixers

- Workers with license to operate a building crane

Starting period: As soon as poosible

English communication skills preferred

Send application to verk.job@gmail.com

Eldsmiðjan

ELDSMIÐJAN Á SUÐURLANDSBRAUT
leitar að bakara í eldhúsi í hlutastarf í vaktavinnu. Reynsla í bakstri kostur, mjög góð enskueða íslenskukunnátta, 18 ára aldurstakmark. Á Eldsmiðjunni er frábær starfsandi og góð vinnuaðstaða.
Umsóknir á: http://umsokn.foodco.is

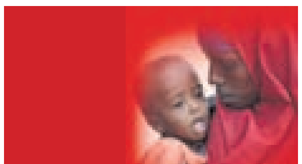
VÉLAVERKSTÆÐI
Vanur maður eða lagtækur óskast við viðgerðir og smíðar .Góð laun í boði.
Skólamaður kemur einnig til greina .
Umsóknir sendist á thjonusta@365.is ásamt símanúmeri og upplýsingar merkt:"Vélaverkstæði"

fasteignir

Vefarastræti 24-30
Byggingarlóð undir 55 íbúða fjölbýlishús
á besta stað í Helgafellshverfinu í Mosfellsbæ.
Gert er ráð fyrir þriggja til fjögurra hæða
byggingum með allt að 55 íbúðum á lóðinni,
á tveimur byggingarreitum, samtals að hámarki
5.900 m2 auk bílageymslna. **V. 255 m.**
Allar nánari upplýsingar veitir Einar Páll, löggiltur fasteignasali í síma 586 8080 og 899-5159.

Fasteignasala Mosfellsbæjar
KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ
SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Einar Páll Kjærnested Löggiltur fasteignasali



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

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

útboð

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Útboð

LEIKSKÓLINN BJARKAVÖLLUM 3 HAFNRAFIRÐI

UMSJÓN OG EFTIRLIT VERKFRAMKVÆMDA

Fasteignafélag Hafnarfjarðar óskar eftir tilboðum í verkið Leikskóli Bjarkavöllum 3 Umsjón og eftilit verkframkvæmda. Verkkaupi óskar hér með eftir tilboði frá eftirlitsaðila í umsjón og eftirlit með framkvæmdum verksins.

Verkið felst í að reisa og fullgera byggingu leikskóla ásamt lóðarfrágangi.
Byggingin er samtals 951,8 m².
Lóðarfrágangur nær til 4918 m².

Verkinu skal að fullu lokið fyrir 15. júní 2016.

Útboðsgögn eru afhent á heimasíðu ASK arkitektar ehf., www.ask.is, án endurgjalds frá mánudeginum 1. júní n.k.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Umhverfis- og framkvæmda, Norðurhellu 2, 221 Hafnarfirði, fyrir kl. 11:00 þriðjudaginn 9. júní 2015 þar sem þau verða opnuð að viðstöddum þeim sem þess óska.

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Úlfarsárdalur
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi útivistarsvæðis í Úlfarsárdal. Í breytingunni felst m.a. breyting og stækkun á afmörkun skipulagssvæðis og fyrirkomulagi bygginga, lóða og bílastæða ásamt því að göngustígar eru aðlagaðir breytingum á svæðinu. Byggingarmagn er aukið og gert verður ráð fyrir 1-2 hæða byggingum sem mynda keðju byggingahluta sem munu hýsa grunnskóla, leikskóla, frístundaheimili, menningarmiðstöð, bókasafn og sundlaug. Íþróttahús austast á svæðinu helst þrjár hæðir í samræmi við gildandi skipulag. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Úlfarsárdalur hverfi 4
Tillaga að breytingu á afmörkun deiliskipulags Úlfarsárdals fyrir hverfi 4. Í breytingunni felst að lóðir nr. 118-120 og 122-124 ásamt 124A við Úlfarsárbraut, sem eru innan marka deiliskipulags hverfis 4, koma til með að tilheyra deiliskipulagi útivistasvæðis í Úlfarsárdal. Samtímis er samliggjandi mörkum deiliskipulags útivistasvæðisins í Úlfarsárdal breytt þannig að áður nefndar lóðir falla undir það deiliskipulag. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Sigtún 38 og 40
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi lóðanna nr. 38 og 40 við Sigtún. Í breytingunni felst m.a. að lóð nr. 38 er stækkuð og heimiluð er aukin uppbygging hótels. Lóð númer 40 er minnkuð og þar er heimiluð uppbygging íbúðarhúsa, allt að 120 íbúðir í sex byggingum, í stað gróðurskála. Skrifaðir eru nýir sérskilmálar fyrir báðar lóðirnar miðað við breytta uppbyggingu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Suður-Mjódd
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Suður Mjóddar. Deiliskipulagssvæðið afmarkast af Reykjanesbraut, Breiðholtsbraut, Skógarseli og jaðri íbúabyggðar við Þverársel og bæjarmörkum að Kópavogi. Í breytingunni felst heildarendurskoðun á eldra deiliskipulagi frá 2008. Helstu breytingar eru uppbygging á nýjum frjálsíþróttavelli og tengdum mannvirkjum á íþróttasvæði ÍR við Skógarsel 12, ásamt breyttri staðsetningu á keppnisvelli og stúku. Við Árskóga 2 er nýr byggingareitur norðan við núverandi byggingar vegna stækkunar á hjúkrunarheimili. Við Árskóga 1-7 er íbúðum fjölgað úr 100 í 104, ásamt breyttu fyrirkomulagi uppbyggingar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 29. maí 2015 til og með 10. júlí 2015. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.reykjavik.is*, skipulag í kynningu**. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 10. júlí 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 29. maí 2015
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Andleysi við miðju jarðar

LEIKLIST ★★☆☆☆

Hávamál

SÝNT Í TJARNARBÍÓI

HÖFUNDUR: ÞÓRARINN ELDJÁRN OG LEIKHÓPURINN **LEIKARAR:** PÉTUR EGGERZ, ALDA ARNARDÓTTIR OG ANNA BRYNJA BALDURSDÓTTIR **LEIKSTJÓRI:** TORKILD LINDEBJERG **LEIKMYND:** RÓSA SIGRÚN JÓNSDÓTTIR **BÚNINGAR:** CATHERINE GIACOMINI **TÓNLIST OG HLJÓÐMYND:** GUÐNI FRANZSON **LÝSING:** ÓLAFUR PÉTUR GEORGSSON **SÖNGUR:** STEFÁN FRANZ GUÐNASON, MEGAS

MÖGULEIKHÚSIÐ Leikararnir Alda Arnardóttir, Pétur Eggerz og Anna Brynja Baldursdóttir mynda leikhópinn í leikverkinu Hávamál. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Möguleikhúsið fagnar tuttugu og fimm ára afmæli sínu með uppsetningu á leikverkinu Hávamál sem frumsýnt var í Tjarnarbíói síðastliðinn fimmtudag sem hluti af Listahátíð í Reykjavík. Fimmtán ár eru síðan leikhópurinn sýndi Völuspá á sömu hátíð og nú snúa þau sér aftur að hinum kynngimagnaða hugmyndaheimi goðafræðinnar.

Á ónefndu fjalli rís voldugt tré upp úr jörðu; Askur Yggdrasils, miðpunktur heimsins og uppspretta óendanlegrar visku. Mæðgur, týndar á ferðalagi sínu, leita að leiðinni heim, rekast á dularfullan mann sem er allir og enginn í senn, kallaður mörgum nöfnum og býr yfir ýmsum klækjabrögðum. En er honum treystandi?

Verkið er unnið upp úr endurortum texta Þórarins Eldjárn en hann gaf út fallega bók, myndskreytta af Kristínu Rögnu Gunnarsdóttur, árið 2011 þar sem Gestaþáttur Hávamála var færður á nútímalegra mál. Skilaboð þessa rómaða og frægasta þáttar ljóðabálksins grundvallast á mannlegri tilvist og þeim lexíum sem læra má af henni. Lærdómsríkur og fallegur texti sem er við hæfi allra aldurshópa, svo mikið er alveg ljóst.

En þrátt fyrir gífurlega frjóan jarðveg byrja sprungur fljótlega að koma í ljós í þessari sýningu. Spyrja má til hvaða áhorfendahóps leikverkið talar en samkvæmt auglýsingum er það ætlað áhorfendum tíu ára og eldri. Eitt af grunnvandamálunum sýningarinnar liggur í sjálfu leikhandritinu, sem er afskaplega dapurt, og hvernig framvindan er útskýrð. Mæðgurnar fara í þetta frækna ferðalag upp á heiði svo að dóttirin geti sannað útileguhæfileika sína fyrir móður sinni því hana langar á Hróarskelduhátíðina í Danmörku með vinum sínum.

Raunsæi er klárlega einungis einn angi sviðslista en einhverja vitsmunalega og tilfinningalega tengingu verða áhorfendurnir að hafa í verkum líkt og þessu svo að persónur þess og ákvarðanir þeirra verði trúanlegar. Ekkert gefur til kynna í heimi Hávamála né okkar að sextán ára unglingsstelpa sé líkleg til að fá leyfi móður sinnar til að fara ein á Hróarskeldu, hvað þá að vinir hennar hafi fengið leyfi og jafnvel að Hróarskelda sé í tísku hjá unglingum nú til dags.

Þetta er bara dæmi um þá fjölmörgu galla handritsins sem rétt hangir saman á Hávamálum en þau eru saumuð inn í ofureinfaldan söguþráð, sem skortir algjörlega innra samræmi, líkt og síendurtekin predikunarpása. Atvik í sögunni virðast vera leikrænar afsakanir til að koma skilaboðum Hávamála á framfæri frekar en reynslusaga tveggja manneskja. Engin tenging er á milli persónanna, engin tilfinningaleg þróun á sér stað og í raun er enga niðurstöðu að finna heldur.

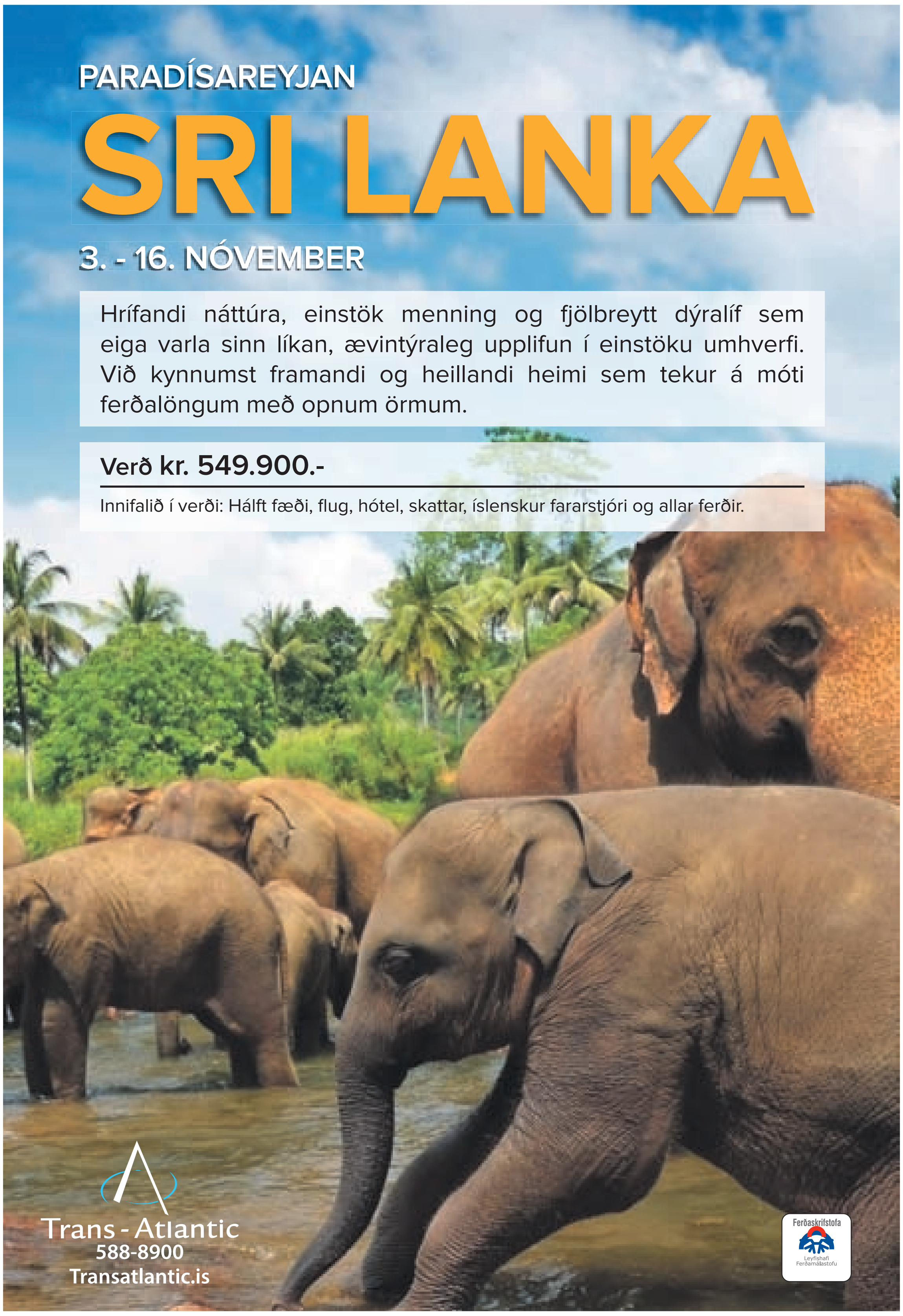
Pétur Eggerz leikur hinn leyndardómsfulla gestgjafa mæðgnanna en er ósannfærandi að mestu þrátt fyrir ýmis skrípalæti. Alda Arnardóttir og Anna Brynja Baldursdóttir hafa sáralítið að gera nema bregðast við trúðalátum og yfirlýsingum huldumannsins.

Alla snerpu skortir í leikstjórnina sem er í höndum Torkild Lindebjerg og sviðið er illa nýtt en stór hluti atburðarásarinnar fer fram á takmörkuðum hluta þess. Sviðslausnir eru af allra ódýrustu gerð og ekkert uppbrot sjáanlegt í framsetningunni. Leikmyndina skapar Rósa Sigrún Jónsdóttir en hún er ágæt í sinni litadýrð þrátt fyrir að vera ansi flöt og búningar Catherine Giacomini eru frekar ófrumlegir. Svipaða sögu má segja um tónlistina og lýsinguna, engar eftirminnilegar áherslur eða skýr höfundareinkenni að sjá heldur eingöngu einfaldan og yfirborðskenndan ramma utan um meingallað handrit.

Sviðsverk ætluð börnum hafa verið í miklum blóma á síðustu misserum og mörg þeirra verið virkilega góð en Hávamál skortir allan metnað, orku og gleði. Verk sem telja ekki lengra en þrjú korter geta haft gífurlegan sprengikraft en hér er sleginn sami þróttlitli takturinn frá upphafi til enda. Möguleikhúsið á að gera miklu betur heldur en þetta miðað við reynslu leikhópsins og gæði efniviðarins.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Möguleikhúsið missir marks í daufri og ófrumlegri sýningu.



Snjókarl úr blóði

BÆKUR ★★★★☆

Blóð í snjónum

Höfundur: Jo Nesbø

ÞÝÐING: BJARNI GUNNARSSON
JPV ÚTGÁFA 2015
192 BLAÐSÍÐUR

Ólafur er afgreiðslumaður. Hann afgreiðir fólk. Það segir hann móður sinni en sleppir því reyndar að segja henni að það geri hann fyrir fullt og allt.

Nýjasta skáldsaga Jo Nesbø, Blóð í snjónum, er sögð frá sjónarhorni Ólafs. Leigumorðingja með gott hjartalag. Svona miðað við aðstæður. Ólafur fær samúð lesandans, hann er söguhetjan, tekur málstað lítilmagnans og er lítilmagni sjálfur. Jo Nesbø vísar í Vesalingana eftir Victor Hugo, uppáhaldsbók Ólafs, og leyfir vonlausri rómantík að smita frásögnina allt til enda og tekst vel upp. Hann vísar líka í norræna konunga, drottnara sem taka sér vald til að drepa og jafnvel saklausa snjókarla úr vinsælli teiknimynd fyrir börn.

Bókin er fimlega skrifuð frá upphafi til enda og lituð sterkum lýsingum á umhverfi og minningabrotum úr lífi Ólafs sem fléttast við söguframvinduna með snjöllum hætti.

Lýsingar á blóði og leikur að andstæðum frosts og líkamshita, tómhyggju og ástarþrá eru eftirminnilegar og sér í lagi sterk myndgerving rithöfundar á bælingu Ólafs, snjókarl úr blóði. Stundum læðist að grunur um að sagan um Ólaf hafi fæðst í undirbúningi annarrar skáldsögu, í tilraun höfundar til að setja sig í spor illmennisins. En það er ekki verra. Einbeitingin er áþreifanleg.

Skáldsagan er líka leikur að stíl og Nesbø nýtur þess að tefla fram myndrænum lýsingum í anda noir-kvikmynda. Þar má helst tefla fram tálkvendinu sem fellir hann. Eftirminnileg bomba sem undirstrikar frostið og kuldann með hvítu litarafti. Aðrar konur í lífi Ólafs, móðirin sem getur ekki veitt honum ást og fatlaða konan sem hann fer á mis við eru áhrifamiklir drifkraftar í lífi hans þrátt fyrir að megna ekki að bjarga honum eða elska enda er þrá lítilmagnans eftir frelsi og ást blekking ein og ekkert Disneyævintýri.

Kristjana Guðbrandsdóttir

NIÐURSTAÐA: Fimlega skrifuð bók, lituð sterkum lýsingum sem fléttast við söguframvinduna með snjöllum hætti. Ein eftirminnilegasta skáldsaga Jo Nesbø.

Velkomin í fjörið á IKEA FESTIVAL

Frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna laugardag og sunnudag kl. 9-17

Ókeypis grillaðar pylsur og gos kl. 13-17

Tilboð á veitingastað

345,- Smurbrauð með rækjum, skinku eða hangikjöti

495,- Sweet chili kjúklingaréttur með hrísgrjónum

395,- Muffins og heitur drykkur

Ókeypis ís fyrir börnin kl. 13-17

Frábær tilboð!

Sirkus Íslands sýnir kl. 11, 15 og 16:30

Leikhópurinn Lotta sýnir Litlu gulu hænuna kl. 13

120m² hoppukastali kl. 13-17

295,-
Brunch kl. 9-11

Ókeypis andlitsmálun fyrir börnin kl. 12-17

Verslun opin 10-21 laugardag og sunnudag - Veitingastaður opinn **9-20:30** - **www.IKEA.is**

IKEA®

© Inter IKEA Systems B.V. 2015

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

1259 kr. kg.

BÓNUS **BBQ Grill-grísakótilettur**

Ferskur BÓNUS kjúklingur

749 kr. kg.

BÓNUS Heill ferskur kjúklingur

1598 kr. kg.

Bónus **Bacon/beikon**

1998 kr. kg

NORÐANFISKUR **Íslenskur lax beinhreinsaður m/roði** *FROSINN*

1259 kr. kg.

BÓNUS **Grill úrbein. grísahnakkasneiðar**

1979 kr. kg.

BÓNUS Kjúklingabringur ferskar

1998 kr. kg

NORÐANFISKUR **Íslensk bleikja beinhreinsuð m/roði** *FROSIN*

979 kr. kg.

BÓNUS **Grill Grísabógsneiðar**

2998 kr. kg.

Íslandslamb **Lambaprime ferskt ókryddað**

3898 kr. kg.

Íslandslamb **Lambafillet ferskt ókryddað**

Tilbúið beint á grillið!

Forkryddað grísakjöt, beinlaus biti

1598 KR. KG.

STJÖRNUGRÍS **Beinlausar kótilettur**

1598 KR. KG.

STJÖRNUGRÍS **Grísa-hryggjafille**

1598 KR. KG.

STJÖRNUGRÍS **Grísa-hryggjasneiðar**

1598 KR. KG.

STJÖRNUGRÍS **Grísahnakka-fillet**

VALITOR BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu **Gilda a.m.k. til 31. maí**

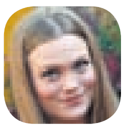
Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

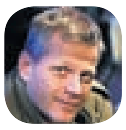
LÍFIÐ

TÍST VIKUNNAR LÍFIÐ, FÓTBOLTASVINDL OG EPÍSKT SJÓNVARPSEFNI

Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggerts
Magnað hvað ég er orðin góð í að raka á mér lappirnar #3minmax #egbyiutlöndum

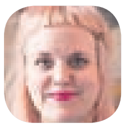


Anna Margrét Gunnarsdóttir
@adhdkisan
Það er þáttur í gangi í ræktinni um einhverja Wal Mart-esque búð úti í rassgati í Noregi og tekin viðtöl við gamlar konur að versla. I LOVE IT



Þorsteinn Guðmunds
@ThorsteinnGud
Kemur ekki á óvart að það sé spilling í FIFA. Það var ekkert eðlilegt hvað ég tapaði mörgum leikjum þegar ég var í boltanum í gamla daga.

Björn Bragi
@bjornbragi
Jón Jónsson er búinn að vera með fjármálafyrirlestra í nokkur ár. Af hverju í fjandanum er hann ekki kallaður Johnny Cash?



Berglind Festival
@ergblind
Sumar konur eru vaxnar eins og perur eða stundaglös en ég er bara eins og koddi.

GLEÐIN VIÐ VÖLD Damien var augljóslega stórhrifinn af kórnum knáa. MYND/AÐSEND

Hituðu óvænt upp fyrir Damien Rice

Karlakór Kaffibarsins, Bartónar, sæmdi Damien Rice heiðursorðu Bartóna að tónleikunum loknum.

Bartónar, karlakór Kaffibarsins, komu óvænt fram með írska tónlistarmanninum Damien Rice sem hélt tvenna tónleika hér á landi á dögunum, eða á stóra sviði Þjóðleikhússins 19. maí og í Gamla bíói 25. maí.

„Hann fékk okkur til að koma óvænt fram með sér og syngja í Þjóðleikhúsinu í lokalögunum og við laumuðum okkur þá á sviðið og það tókst þrusuvel,“ segir Jón Svavar Jósefsson, söngvari og kórstjóri Bartóna. Damien var svo ánægður með kórinn að hann bað þá félaga um að hita upp fyrir sig á seinni tónleikunum í Gamla bíói.

„Við hituðum upp fyrir kappann á seinni tónleikunum. Við sungum gamlar íslenskar drykkjuvísur og ættjarðarljóð með tilheyrandi sprelli,“ segir Jón Svavar léttur í lundu. Hann segir útlendingana hafa tekið vel undir drykkjuvísurnar þrátt fyrir að þær væru á íslensku. „Við höfum oft flutt þessar íslensku vísur fyrir útlendinga. Ég á það til að útskýra hvert umfjöllunarefnið er á ensku en ég er nú samt ekkert sérstaklega góður í ensku og þess vegna getur þetta oft endað ruglingslega, sem er oft fyndið,“ bætir Jón Svavar við og hlær.

Írski tónlistarmaðurinn var svo sæmdur heiðursorðu Bartóna að tónleikum loknum. „Aðeins heiðursmeðlimir fá slíkt.“

Damien Rice hefur reglulega dvalið á Íslandi á undanförnum árum og þekkti til kórsins eftir kynni sín við Kaffibarinn. „Hann hefur verið gestur á Kaffibarnum þegar hann er hér á landinu, þannig fann hann okkur. Við unnum fyrst með honum á útgáfutónleikunum í Sundlauginni á síðasta ári. Þá var kórinn partur af áhorfendum en í lokalaginu stóðum við upp og sungum með.“

Kórinn og Rice eru miklir kumpánar og vill Jón Svavar stefna á frekara samstarf. „Okkar björtustu vonir eru að fá að fara út og taka lagið með honum en við sjáum hvað setur,“ bætir Jón Svavar við.

- glp

BARTÓNAR Reffilegur karlakórinn samankominn. MYND/AÐSEND

KAFFILAÐIKARLAR Eigendur voru að vonum kátir. Frá vinstri: Kjartan Gíslason, André Úlfur Visage, Karl Viggó Vigfússon og Óskar Þórðarson. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Kaffi og súkkulaði hittast í Kaffilaði

Súkkulaðiframleiðandinn OMNOM afhjúpaði samstarf sitt við kaffihúsið Reykjavík Roasters í gær við mikinn fögnuð viðstaddra.

„Í dag fögnum við nýja súkkulaðinu okkar, eða kaffilaðinu eins og það gæti verið kallað,“ segir Kjartan Gíslason, einn þeirra sem standa að súkkulaðiframleiðslunni Omnom. Óhætt er að fullyrða að fullt hafi verið út úr dyrum þegar samstarfi Omnom og Reykjavík Roasters voru gerð gómsæt skil, en undanfarið hafa fyrirtækin tvö leitt saman hesta sína og búið til þetta kaffisúkkulaði. „Við höfum tekið okkur eitt ár í að þróa þessa tegund og fáum kaffibaunirnar okkar beint frá Níkaragva hjá Reykjavík Roasters, sem ristar þær. Svo mölum við þær og gerum kaffilaði úr þeim,“ útskýrir Kjartan kampakátur.

Aðspurður um muninn á súkkulaði með kaffibragði og kaffilaðinu svarar hann: „Við notum kaffibaunir, kakósmjör, hrásykur og mjólk í kaffilaðið, en ekki kakóbaunir eins og allajafna í súkkulaðigerð.“

Þó svo að súkkulaðið hafi verið í forgrunni í gærkvöldi var einnig verið að fagna opnun Reyjavík Roasters í Brautarholtinu. „Það er þó ekki búið að opna almennilega, verkföllin spila svoleiðis þar inn í, en við leyfum okkur að gleðjast hér saman í kvöld,“ segir Kjartan að lokum.

- ga

SÆLAR Hildur Rúnarsdóttir, Íris Gylfadóttir og Þuríður Sverrisdóttir létu ekki segja sér tvisvar frá súkkulaðiðstuðinu og mættu galvaskar í Brautarholtið. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SMÁ SMAKK Melkorka og Ilmur Jara tóku sér stöður smakkara á staðnum og leiddist ekki svo sérlega. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

T-BOLADAGAR

20% VIÐBÓTARAFSLÁTTUR AF ÖLLUM STUTTERMABOLUM

ÞAÐ FER FLESTUM VEL AÐ BREGÐA SÉR Í BOL ...

... EN ALLS EKKI ÖLLUM!

AFSLÁTTURINN GETUR NUMIÐ ALLT AÐ

80%

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!*

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR • ALLA DAGA •

ATH!

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

*AFSLÁTTURINN GILDIR AF OUTLETVERÐUM OG GETUR ÞVÍ NUMIÐ ALLT AÐ 80% FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Laumufarþegar um borð

BAKÞANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Fjölmiðlafulltrúi FIFA tilkynnti blaðamönnum að um sorgardag væri að ræða á miðvikudag þegar fréttist að háttsettir menn í hreyfingunni hefðu verið handteknir. Meint mútuþægni allt aftur til ársins 1990 er til skoðunar. Dagurinn var hins vegar ekki sorglegur heldur gleðilegur enda löngu kominn tími á að spilling innan FIFA verði upprætt. Vafalítið er þó rétt byrjað að kroppa í skorpuna á snúðnum.

FRÉTTIRNAR bárust tveimur dögum fyrir kosningu forseta FIFA sem fram fer í dag. Í boði er annars vegar jórdanskur prins, einn átta varaforseta FIFA, og hins vegar Sepp Blatter sem gegnt hefur embættinu frá 1998. Svisslendingurinn er 79 ára og verður því 82 ára þegar heimsmeistarakeppnin fer fram í Rússlandi árið 2018.

FORVERI Blatters í starfi, Brasilíumaðurinn Joao Havelange, var einnig 82 ára þegar hann lét af embætti 1998. Þeir félagar eiga því ekki aðeins sameiginlegt að hafa verið gjörspilltir á forsetastóli, eins og flest bendir til, heldur einnig að þekkja ekki vitjunartíma sinn.

BLATTER hefur í gegnum tíðina verið harðlega gagnrýndur fyrir kjánaleg ummæli samhliða ásökunum um spillingu. Hvernig á að auka veg kvennafótbolta? Þrengri stuttbuxur voru tillaga Svisslendingsins sem síðar hefur lýst sjálfum sér sem guðföður kvennaknattspyrnunnar.

ENDURTEKIÐ hafa formaður KSÍ og kollegar í álfunni fengið tækifæri til að gagnrýna Blatter. Þjóðum sem brjóta á mannréttindum er úthlutað HM, dauðir verkamenn á hverju strái í Katar, skýrslur sem sagðar eru sanna spillingu sem fá ekki að koma fyrir augu almennings, glórulaus ummæli. Lengi mætti telja. Aldrei var tækifærið nýtt.

ÞAÐ þarf að breyta til innan FIFA, það er alveg augljóst. Þetta er óþolandi staða sem við erum í,“ sagði Geir Þorsteinsson í gær eftir að hafa ákveðið að KSÍ færi að tillögu Michels Platini að kjósa prinsinn. Mjög eðlileg ummæli en mörgum árum eða áratugum of seint. Vagninn til að gagnrýna Blatter og spillinguna innan FIFA er löngu kominn á Árbæjarsafnið.

Dalurinn, það er heimurinn

KVIKMYND ★★★★☆

Hrútar

LEIKSTJÓRN OG HANDRIT: GRÍMUR HÁKONARSON
AÐALLEIKARAR: SIGURÐUR SIGURJÓNSSON, THEODÓR JÚLÍUSSON
MYNDATAKA: STURLA BRANDTH GRÖVLEN
KLIPPING: KRISTJÁN LOÐMFJÖRÐ
TÓNLIST: ATLI ÖRVARSSON
FRAMLEIÐANDI: GRÍMAR JÓNSSON O.FL.
FÖRÐUN: KRISTÍN KRISTJÁNSDÓTTIR
BÚNINGAR: ÓLÖF BENEDIKTSDÓTTIR OG MARGRÉT EINARSDÓTTIR

Sýningar á Hrútum Gríms Hákonarsonar hófust í vikunni. Hún var þá í þeirri forvitnilegu stöðu að hafa skrifað sig rækilega í bækur íslenskrar kvikmyndasögu án þess að hafa verið sýnd hér opinberlega. Ástæðan er sú að fyrstu opinberu sýningar myndarinnar fóru fram á kvikmyndahátíðinni í Cannes þar sem hún hlaut verðlaunin Un Certain Regard (bræðingur af efnilegasta og áhugaverðasta myndin).

Það hefur ekki beinlínis gustað í kringum Grím í íslenskri kvikmyndagerð en einhverjir gætu kannast við kvikmynd hans Sumarlandið (2010) og bráðskemmtilega stuttmynd hans Bræðrabylta (2007).

Mér virðist, af þeim íslensku kvikmyndum sem hafa verið framleiddar undanfarin ár, að íslensk kvikmyndagrein sé að myndast sem kalla mætti hreppamyndir eða eitthvað álíka. Greinaeinkennin væru vitanlega að myndin gerist í afskektum firði, sveit eða öðru strjálbýli. Þar er fólk iðulega sérviturt á einhvern undirfurðulega fyndinn máta og hrærist í táknheimi fullum af lopapeysum, kjötsúpum og veggfóðri frá 8. áratugunum. Hrútar er ein slíkra.

Hrútar er auk þess mynd sem maður myndi flokka sem listabíó (e. art-house) og gilda því aðrar „reglur“ hvað varðar efni og handbragð en fólk hefur vanist af menningarvarningi draumaverksmiðjunnar í vestri. Ekki er ætlast til þess að allir endar séu hnýttir, öllum spurningum mun ekki svarað og þungi tímans á að vera áþreifanlegur.

Það skyldi hins vegar enginn fælast við þessa lýsingu og ætla að myndin sé einhvers konar torf fyrir vikið. Öll tæknileg vinna er laus við framúrstefnulegar tilraunir. Notast er við saumlausa framvinduklippingu og stefnt að trúverðugleika og hefðbundnu raunsæi í úrvinnslu. Sagan líður áreynslulaust áfram, án útúrdúra og tiltakanlegra stílæfinga.

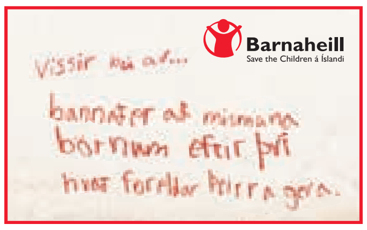
Hrútar er saga sem gæti virst léttvæg í fyrstu en þegar grannt er skoðað kemur annað í ljós. Táknrænir merkingaraukar fjár eru allt að því ótölulegir sem orsakar að djúpt lag þýðingar verður mögulegt í hvert sinn sem fé kemur fyrir í mynd eða tali. Eins hefur maður ávallt ákveðna tilhneigingu til þess að líta á þorpin eða smábæina í hreppamyndum sem einhvers konar smækkaða mynd af stærra samhengi – stílbragð sem lesendur íslenskra bókmennta ættu að kannast við: Sumarhús og Óseyri við Axlarfjörð, svo eitthvað sé nefnt. Í þessu tilfelli væri nærtækt að líta á „Dalinn“ (Bárðardalur) sem jafngildi Íslands alls eða hreinlega heimsins, ef maður kýs að hugsa stórt.

Hvað á þá að ráða í að það er svartur sauður sem hleypir af stað meinsemd svo stráfella þarf allt kvikt í byggðinni? Grímar ku hafa byrjað að vinna að myndinni ekki löngu eftir efnahagshrunið á Íslandi og á undirritaður erfitt með að setja Hrúta ekki í samhengi við þá atburði. Einn svartur sauður verður til þess að þorri manna þarf að fórna öllu því sem hann á og elskar mest. Það leynast hins vegar í það minnsta tvær sögur innan verksins, ein stærri og önnur minni. Sú stærri tekur til samfélagsins í heild og á við um fyrrnefnda túlkun, en sú síðari á sér stað á persónulegra plani og hverfist um samband bræðra sem hafa ekki talast við í fjörutíu ár þrátt fyrir að búa hlið við hlið. Þar má einnig sjá táknræna túlkunarmöguleika fjárins leika stórt hlutverk.

Sigurður Sigurjónsson (Gummi) og Theodór Júlíusson (Kiddi) leika bræðurna tvo og heppnast með ágætum að miðla þeirri tilfinningu að samband þeirra eigi sér hvort tveggja langa og flókna sögu, án þess að verið sé að eyða í það of mörgum orðum. Eins og fyrr segir er þetta engin stórslysa- eða kappakstursmynd og hvílir sú ábyrgð að koma sögunni til skila að miklu leyti á herðum Sigurðar. Áhorfandi fylgir persónu hans í gegnum myndina og fylgist með framvindu atburða frá hans bæjardyrum. Hann stimplar sig inn sem þungavigtarleikari sem er fær um að túlka sálfræðilega krefjandi hlutverk. Að öllum ólöstuðum verður að segjast að það sé umfram allt persóna Sigurðar sem er eftirminnileg þegar sýningu lýkur.

Kjartan Már Ómarsson

NIÐURSTAÐA: Ágætis ræma sem tekur á málefnum á borð við einsemd, samband manns við náttúru, hugsjónir og fyrirgefningu og býður upp á ótal túlkunarmöguleika.



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
TOMORROWLAND	5, 8, 10:30	12
HRÚTAR	4, 6	12
SPY - FORSÝNING	10:35	12
PITCH PERFECT 2	5, 8	12
MAD MAX 3D	8, 10:30	16

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 KEFLAVÍK	
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 8
GOOD KILL	KL. 10:20
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 10:40
PITCH PERFECT 2	KL. 8
LOKSINS HEIM ÍSLTAL 2D	KL. 6

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.950

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
SPY	KL. 10:40
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 8 - 10:20
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

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 AKUREYRI	
TOMORROWLAND	KL. 5 - 8
GOOD KILL	KL. 10:40
MAD MAX: FURY ROAD 3D	KL. 8 - 10:40
AVENGERS 2 2D	KL. 5

ALLTAF GAMAN Jói hefur verið viðloðandi kántrítónlist og línudans í tuttugu ár og veit því sitthvað um stílinn.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kántríæðið snýr aftur

Í kvöld mun hefja göngu sína röð kántríkvölda þar sem línudans og kántrímúsík verða í hávegum höfð, en Jóhann Örn segir mikla uppsveiflu í kántríinu núna.

„Ég held að nú sé að verða uppsveifla í kántrígeiranum, línudansinum og tónlistinni,“ segir Jóhann Örn Ólafsson, eða Jói dans eins og hann er gjarnan kallaður, sem stendur fyrir kántríkvöldi á Spot í kvöld. „Ég hef verið að kenna línudans í tuttugu ár núna og langaði að fara af stað með svona kvöld, svo vonandi verður þetta fyrsta kántríkvöldið af mörgum.“

„Upp úr síðustu aldamótum var kántríhátíðin á Skagaströnd ein allra stærsta útihátíð sem haldin var um verslunarmannahelgi og svo fór að Skagstrendingar hættu að halda hátíðina því hún var einfaldlega orðin of stór,“ segir Jói. Hann bætir við að nú séu kántrísinnaðir Íslendingar eitthvað að ranka við sér aftur. „Þó hefur kántríið alltaf verið vinsælt við hin ýmsu tilefni, svo sem í þemaveislum og svoleiðis.“

En í kvöld verður dansinn í aukahlutverki. „Við ætlum vissulega að dansa í kvöld en aðaláherslan er lögð á tónlistina, þar sem amerísk kántrítónlist mun ráða ríkjum,“ útskýrir Jói og bætir við: „Fólk sem hefur gaman af kántrítónlist ætti að koma, fá sér bjór og hamborgara og svo geta þeir sem vilja dansa komið út á gólf, engin pressa.“

„Nú er því mál að draga fram hattana, pússa stígvélin, henda sér í skyrtuna og vera með,“ skýtur Jói að. Herlegheitin byrja klukkan 19.00 í kvöld og fara fram á Spot í Kópavogi, þar sem dansað verður fram eftir kvöldi. Aðgangseyrir er 3.000 krónur.

- ga

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

29. MAÍ

Uppákomur

09.00 Ráðstefna um íslensku sem annað og erlent mál í Norræna húsinu frá klukkan 9-17. Allir velkomnir.

17.00 Ferðakynning fyrir Kínaferð 13. ágúst, í Kínasafni Unnar, Njálsgötu 33a, á vegum Kínaklúbbs Unnar.

17.00 SketchCrawl Reykjavík á Den Danske Kro. Teiknarar, í tilefni nýju freelance-síðunnar okkar. Hittumst með blýantana og skissubækurnar.

Pub Quiz

18.00 Drekktu betur númer 615 á Ölstofu Kormáks og Skjaldar. Fimmta og síðasta keppni mánaðarins.

Listamannaspjall

16.00 Listamannaspjall með Gabríelu Friðriksdóttur í Listasafni Íslands, um verk hennar Crepusculum á sýningunni SAGA – ÞEGAR MYNDIR TALA.

Tónlist

20.00 Nýr konsertmeistari Sinfóníuhljómsveitar Íslands, Nicola Lolli, flytur Solid Hologram í Norðurljósasal Hörpu.

21.00 Tónlistarmaðurinn HILTOR með tónleika á Café Haiti. Frítt inn.

21.00 Máni Orrason heldur sína fyrstu útgáfutónleika 29. Maí Í Austurbæ.

22.00 Ottoman, Skerðing, Pungsig, og Kröstpönkbandið Þegiðu á Gauknum. Frítt inn.

22.00 Boogie Trouble ball verður haldið á Húrra í kvöld. Frítt inn.

22.00 Guns N' Roses, Appetite for Destructuion heiðurstónleikar á Frederiksen Ale House í kvöld.

Átt þú heima hjá Nova?

Sæktu um fyrir 2.júní

SÖLU- OG ÞJÓNUSTURÁÐGJAFAR Í VERSLUN OG ÞJÓNUSTUVER

Við leitum að framúrskarandi skemmtilegum liðsfélögum til að stíga dansinn með okkur í verslunum og þjónustuveri Nova. Þetta er sannkallað draumastarf fyrir þá sem vilja umgangast glás af lífsglöðu fólki og hafa nóg að gera.

Lífsgleði, metnaður og keppnisskap eru eiginleikar sem skipta máli. Auk mikilla söluhæfileika, þjónustulundar og góðrar tölvukunnáttu. Áhugi á snjallsímum og öllu dótinu sem við erum að selja er að sjálfsögðu bráðnauðsynlegur!

Um er að ræða fullt starf til framtíðar. Rífandi góðir tekjumöguleikar því laun eru árangurstengd. Unnið er á vöktum og þurfa umsækjendur að geta hafið störf sem allra fyrst. Stúdentspróf eða sambærileg menntun er skilyrði.

Áhugasamir sæki um á nova.is fyrir 2.júní
Allar nánari upplýsingar veitir Eva Ýr Gunnlaugsdóttir, evag@nova.is.

MARKAÐSFYRIRTÆKI ÁRSINS 2014

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2014

Stærsti skemmtistaður í heimi!

NOVA

Getur prinsinn orðið FIFA-kóngur?

Forsetakjör FIFA, Alþjóðaknattspyrnusambandsins, fer fram í dag. Hinn þaulsætni Sepp Blatter sækist eftir endurkjöri en í vegi hans stendur Ali bin Hussein Jórdaníuprins. UEFA lýsti í gær yfir stuðningi við hann en það er spurning hvort það dugir í baráttunni við Blatter.

FIMMTÁN ATKVÆÐI Í VIÐBÓT Ali bin Hussein prins þarf að tryggja sér atkvæði á lokasprettinum ætli hann að komast í forsetastólinn hjá FIFA. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

FÓTBOLTI Það hriktir í stoðum FIFA, Alþjóðaknattspyrnusambandsins, eftir atburði síðustu daga. Sem kunnugt er voru háttsettir stjórnarmenn FIFA handteknir aðfaranótt miðvikudags á hóteli í Zürich í Sviss þar sem ársþing sambandsins fer fram í dag. Mennirnir sem voru handteknir eru sakaðir um víðtæka spillingu; peningaþvætti og mútustarfsemi. Í fyrradag var einnig gerð húsleit í höfuðstöðvum FIFA.

Platini bað Blatter að hætta

Þessir atburðir hafa gjörbreytt landslaginu í forsetakjöri FIFA sem fram fer í dag. Fyrir nokkrum dögum var talið nær öruggt að Sepp Blatter yrði endurkjörinn og myndi sitja sitt fimmta kjörtímabil á forsetastóli en hann tók við forsetaembættinu 1998 af læriföður sínum, Brasilíumanninum João Havelange. Í dag gætu því orðið, að flestra mati löngu tímabærar, breytingar á forystusveit FIFA sem hefur legið undir ámæli fyrir spillingu síðustu árin og áratugina.

Á blaðamannafundi í gær lýsti Michel Platini, forseti UEFA, því yfir að aðildarþjóðir sambandsins hefðu komist að þeirri niðurstöðu að styðja Ali bin Hussein Jórdaníuprins gegn Blatter í forsetakjörinu í dag. Aðildarþjóðir UEFA eru 53 en Platini gerir ráð fyrir að 45-46 þeirra kjósi prinsinn. KSÍ er hluti af UEFA.

Upphaflega buðu fimm manns sig fram gegn Blatter; Ali prins, Luís Figo, David Ginola, Jérôme Champagne og Michael van Praag. Nú stendur Hussein einn eftir gegn hinum 79 ára gamla Blatter og á allt í einu raunhæfa möguleika á að velta hinum þaulsætna Svisslendingi af stalli sínum.

Með tárin í augunum

„Ég segi þetta með tárin í augunum en skandalarnir hjá FIFA, móður fótboltans, eru of margir," sagði Platini á blaðamannafundinum í gær. Þar lýsti hann því einnig yfir að hann hefði farið á fund Blatters og beðið hann að segja af sér.

„Ég bað hann um að segja af sér því þetta gengur ekki svona lengur," sagði Platini og bætti við: „Fólk er búið að fá nóg af Sepp Blatter. Það vill hann ekki lengur og við viljum hann ekki lengur," sagði Platini.

„Blatter sagði mér að það væri of seint fyrir hann að hætta þar sem þingið hefst á morgun (í dag). Við hjá UEFA styðjum Ali prins og við biðjum aðra innan FIFA að gera það líka," sagði Platini enn fremur.

En hver er þessi Ali prins sem Evrópa ætlar að veðja á gegn Blatter og gæti orðið valdamesti maður fótboltaheimsins í dag?

Konungborinn frambjóðandi

Ali bin Hussein fæddist í Amman, höfuðborg Jórdaníu, á Þorláksmessu 1975 og verður því fertugur síðar á árinu. Hann er sonur Husseins, Jórdaníukonungs á árunum 1952-1999, og Aliu, þriðju konu hans sem lést í þyrluslysi tveimur árum eftir að Ali fæddist. Hálfbróðir Alis, Abdullah II, tók við konungstigninni í Jórdaníu að föður þeirra látnum 1999.

Ali nam bæði við skóla í Bretlandi og Bandaríkjunum og var um tíma í jórdönsku sérsveitinni. Á árunum 1999-2008 starfaði hann í öryggisþjónustu bróður síns.

Ali hefur verið forseti jórdanska knattspyrnusambandsins síðan 1999 og er einnig stofnandi og forseti knattspyrnusambands ríkja í Vestur-Asíu. Hann er sömuleiðis einn af átta varaforsetum FIFA og hefur setið í því embætti frá 2011. Í byrjun árs 2015 tilkynnti hann svo um framboð sitt til forseta FIFA.

Allt frá upphafi hefur Ali prins notið stuðnings Michels Platini sem lýsti strax yfir ánægju sinni með framboð Jórdaníuprinsins. „Ég er ekki með atkvæðisrétt en ég styð hann í kjörinu. Ég er þess fullviss að Ali, sem ég hef þekkt lengi, gæti orðið frábær forseti FIFA. Hann býr yfir öllum nauðsynlegum eiginleikum til að gegna embættinu," sagði Platini fyrr í vikunni.

Hingað til hefur Ali spilað á réttu strengina. Hann hefur talað um að það sé kominn tími á breytingar hjá FIFA og að það þurfi að hreinsa spillinguna út. Hann lofar auknu gagnsæi og hefur kallað eftir því að skýrsla bandaríska lögmannsins Michaels Garcia um spillingu innan FIFA verði gerð opinber.

Prins Ali hefur einnig lofað því að fjölga þátttökuliðum á heimsmeistaramótinu úr 32 í 36 verði hann kosinn. Þetta er reyndar þekkt kosningabragð sem Havelange og Blatter beittu sjálfir á sínum tíma til að styrkja stöðu sína í Asíu og Afríku.

Hvað hefur Ali mörg atkvæði?

Það er svo spurning hvort þessi málflutningur dugi til að velta Blatter úr sessi. Ali prins nýtur stuðnings Evrópu og telur sig hafa um 60 atkvæði frá löndum utan Evrópu, þar á meðal í Asíu og Vestur-Afríku. Þá á hann atkvæði þeirra þjóða sem voru búnar að lýsa yfir stuðningi við Figo og Van Praag vís. Aðildarþjóðir FIFA eru 209 talsins.

Blatter er klækjarefur mikill og kann öll trixin í bókinni. En andstaðan hefur aldrei verið jafn mikil og nú og stundin sem margir hafa beðið eftir gæti runnið upp í dag. Dagar Blatters á forsetastóli FIFA eru mögulega taldir.

ingvithor@365.is

Fjarnám ÍSÍ í þjálfaramenntun!

Fjarnám 1. og 2. stigs ÍSÍ í þjálfaramenntun hefst 29. júní nk. Námið gildir jafnt fyrir allar íþróttagreinar! Skráning á namskeid@isi.is eða í síma 514-4000. Nánari uppl. í síma 460-1467 og á vidar@isi.is

Sjá einnig á **www.isi.is**

ÍKVÖLD KL. 21:00 SPORT

GOÐSAGNIR EFSTU DEILDAR
ÓLAFUR ÞÓRÐARSON

365.is | Sími 1817 365

ÞRJÚ STIG Dagný Brynjarsdóttir og stöllur hennar felldu Stjörnuna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Meistararnir töpuðu

Selfoss fyrsta liðið til að vinna Stjörnuna í sumar.

FÓTBOLTI Selfoss gerði sér lítið fyrir og vann Íslands- og bikarmeistara Stjörnunnar, 2-1, á Samsung-vellinum í Garðabæ í gærkvöldi. Guðmunda Brynja Óladóttir, fyrirliði Selfyssinga, skoraði sigurmarkið á 68. mínútu, en það var í annað sinn í leiknum sem gestirnir komust yfir.

Þetta er fyrsta tap Stjörnunnar síðan í fyrstu umferð Pepsi-deildar kvenna á síðasta tímabili. Rúmt ár er síðan Stjarnan tapaði síðast leik, en Breiðablik lagði Stjörnuna að velli 13. maí í fyrra.

Selfyssingar töpuðu fyrsta leiknum í deildinni gegn Fylki, en eru nú búnar að vinna tvo í röð eftir að hafa endurheimt landsliðskonuna Dagnýju Brynjarsdóttur úr atvinnumennsku hjá Bayern München í Þýskalandi.

Selfoss er með sex stig í fimmta sæti deildarinnar eftir sigurinn, en er með jafnmörg stig og Stjarnan. Þór/KA, sem vann Aftureldingur, 3-2, í gær, er fyrir ofan þau með sjö stig líkt og Breiðablik sem gerði jafntefli, 1-1, við nýliða KR.

Valskonur eru á toppi deildarinnar með níu stig eða fullt hús eftir 3-1 sigur á Fylki í gærkvöldi. Valur fer vel af stað og er með markatöluna 11-1. - tom

PEPSI-DEILD KVENNA

ÞÓR/KA - AFTURELDING 5-2
1-0 Klara Lindberg (14.), 1-1 Stefanía Valdimarsdóttir (27.), 1-2 Elise Kotsakis (36.), 2-2 Sarah Miller (45.), 3-2 Sarah Miller (57.), 4-2 Sandra María Jessen (82.), 5-2 Kayla Grimsley (89.).

ÍBV - ÞRÓTTUR R. 1-0
1-0 Kristín Erna Sigurlásdóttir (35.).

STJARNAN - SELFOSS 1-2
0-1 Anna María Friðgeirsdóttir (20.), 1-1 Harpa Þorsteinsdóttir (52.), 1-2 Guðmunda Brynja Óladóttir (68.).

VALUR - FYLKIR 3-1
1-0 Elín Metta Jensen (43.), 1-1 Sandra Sif Magnúsdóttir (50.), 2-1 Vesna Elísa Smiljkovic (57.), 3-1 Katia Maanane (79.).

BREIÐABLIK - KR 1-1
0-1 Margrét María Hólmarsdóttir (70.), 1-1 Fanndís Friðriksdóttir (87.).

STAÐAN

Valur	3	3	0	0	11-1	9
Breiðablik	3	2	1	0	11-2	7
Þór/KA	3	2	1	0	9-3	7
Stjarnan	3	2	0	1	6-2	6
Selfoss	3	2	0	1	5-5	6
ÍBV	3	1	1	1	4-4	4
Fylkir	3	1	0	2	3-7	3
KR	3	0	1	2	1-7	1
Þróttur	3	0	0	3	0-9	0
Afturelding	3	0	0	3	3-13	0

NÆSTU LEIKIR

Mánudagur 1. júní: 18.00 KR - Þór/KA, 19.15 Fylkir-Breiðablik
Þriðjudagur 2. júní: 18.00 Afturelding-ÍBV, 19.15 Selfoss-Þróttur, Stjarnan-Valur.

1. DEILD KARLA

HAUKAR - FRAM 2-1
0-1 Ernir Bjarnason (40.), 1-1 Björgvin Stefánsson (81.), 2-1 Sjálfsmark (90.+2).

EHF CHAMPIONS LEAGUE

MEISTARADEILDIN Í HANDBOLTA
– FINAL FOUR

2 SPORT

Um helgina ræðst hverjir verða Evrópumeistarar í handbolta í einum stærsta íþróttaviðburði ársins innanhúss, Final Four. Kiel, undir stjórn Alfreðs Gíslasonar, keppir við Veszprém og Guðjón Valur Sigurðsson og félagar í Barcelona keppa við Kielce. Aron Pálmason sem er á leiðinni til Veszprém leikur nú sína síðustu leiki með Kiel.

Misstu ekki af handboltaveislunni um helgina.

LAUGARDAGUR 30. MAÍ

13:10 **BARCELONA–KIELCE**
15:55 **KIEL–VESZPRÉM**

SUNNUDAGUR 31. MAÍ

13:10 **LEIKUR UM ÞRIÐJA SÆTIÐ**
15:50 **ÚRSLITALEIKUR**

365.is | Sími 1817

365

DAGSKRÁ

19:50
POPPSVAR
Nýr og stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem landsþekkt tónlistarfólk frá hinum ýmsu bæjarfélögum á landinu keppir sín á milli í tveimur liðum. Umsjónarmaður þáttarins er Björn Jörundur Friðbjörnsson.

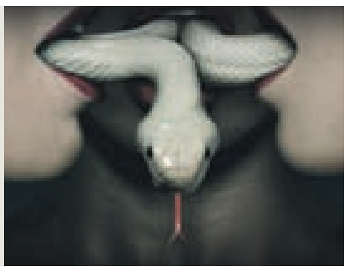
SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

20:25
NCIS: NEW ORLEANS
Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

21:10
ROBOCOP
Sagan gerist árið 2028 þegar einn besti lögregluþjónn Detroit slasast alvarlega og það er ákveðið að gera lögregluvélmenni úr honum.

22:00
LONE SURVIVOR
Spennumynd byggð á sannsögulegum atburðum um hina svokölluðu Red Wing áætlun bandaríkjahers í fjallaþorpi í Afganistan.

21:45
AMERICAN HORROR STORY: COVEN
Sögusviðið er New Orleans og aðalsöguhetjurnar leika þær Jessica Lange, Angela Bassett, Sarah Poulson og Kathy Bates.



22:20
CURB YOUR ENTHUSIASM
Frábærir gamanþættir þar sem Larry David leikur sjálfan sig. Einn þáttur sýndur hvern virkan dag klukkan 22.20 á Gullinu.

18:47
TÖFRAHETJURNAR
Frábærir fjölskylduþættir með þeim Einar Mikael töframanni og Viktoríu töfrakonu.

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
08.05 The Middle
08.30 Glee 5
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 Doctors
10.20 Last Man Standing
10.45 Life's Too Short
11.20 Heimsókn
11.45 Save With Jamie
12.35 Nágrannar
13.00 Bull Durham
14.55 The Amazing Race
15.40 Kalli kanína og félagar
16.05 **Batman.** The Brave and the bold
16.30 Family Tools
16.55 Super Fun Night
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag.
19.25 Impractical Jokers
19.50 **Poppsvar** Nýr og stórskemmtilegur þáttur með Birni Jörundi. Í þáttunum etja saman kappi landsþekkt tónlistarfólk frá hinum ýmsu bæjarfélögum á Íslandi. Í hverju liði eru þó ekki fleiri en þrír keppendur og verður spurt um allt milli himins og jarðar sem tengist tónlist. Karl Örvars verður með skemmtilegan dagskrárlið ásamt því að hvort liðið spilar óundirbúið lag og keppa um stig fyrir frammistöðuna.
20.25 NCIS. New Orleans
21.10 **Robocop** Sagan gerist árið 2028 en þá er hið fjölþjóðlega fyrirtæki Omnicorp fremst í flokki á sviði hönnunar vélmenna. Omnicorp sér sér leik á borði þegar einn besti lögreglumaður Detroit slasast alvarlega. Þeir ákveða að búa til lögguvélmenni úr honum sem verður hálfur maður og hálft vélmenni. Þeir sjá fyrir sér einn Robocop í hverri borg Bandaríkjanna og gríðarlegar tekjur. En þeir gleyma því að vélmennið er hálfur maður með mannlegar tilfinningar og réttlætiskennd. Aðalhlutverk eru í höndum Joel Kinnaman, Gary Oldman og Michael Keaton.
23.05 Thanks for Sharing
00.55 Another Happy Day
02.50 Parkland
04.20 Bull Durham

SPORT
besta sætið

11.45 Stjarnan - FH
13.40 Pepsímörkin 2015
15.05 Þýsku mörkin
15.30 Goðsagnir - Guðmundur Steinsson
16.05 Real Madrid - Getafe
17.45 Barcelona - Deportivo
19.30 Spænsku mörkin 14/15
20.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur.
20.30 FA Cup - Preview Show 2015
21.00 Goðsagnir efstu deildar
21.35 Dnipro - Sevilla
23.15 UFC 187. Johnson vs. Cormier
01.40 Goðsagnir efstu deildar
02.15 FA Cup - Preview Show 2015

SPORT 2
enski boltinn

11.00 Preston - Swindon - Úrslit B-deildin
12.45 Middlesbrough - Norwich - Úrslit
14.30 Football League Show 2014/15
15.00 Premier League World 2014
15.30 Hull - Man. Utd.
17.20 Arsenal - WBA
19.00 Messan
20.00 Premier League Review 2014/2015
20.55 Chelsea - Sunderland
22.35 Everton - Tottenham
00.15 Stoke - Liverpool

STÖÐ 3

18.45 Raising Hope
19.05 Junior Masterchef Australia
19.55 Hawthorne
20.40 Community
21.00 The Lottery
21.45 American Horror Story.
22.30 Trust Me
23.15 Raising Hope
23.35 Junior Masterchef Australia
00.25 Hawthorne
01.10 Community
01.30 The Lottery
02.15 American Horror Story.
02.55 Trust Me
03.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.49** Tommi og Jenni **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Ævintýraferði **10.00** Strumparnir **10.25** Latibær **10.47** Töfrahetjurnar **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.49** Tommi og Jenni **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Kalli á þakinu **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Strumparnir **14.25** Latibær **14.47** Töfrahetjurnar **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.49** Tommi og Jenni **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Strumparnir **18.25** Latibær **18.47** Töfrahetjurnar **19.00** Robots

GULLSTÖÐIN

16.20 Friends
16.45 Modern Family
17.10 Mike & Molly
17.30 The Big Bang Theory
17.55 Arrested Development
18.30 Bandið hans Bubba
19.10 It's Always Sunny in Philadelphia
19.35 The Newsroom
20.30 Cold Feet
21.25 Cold Feet
22.20 Curb Your Enthusiasm
22.50 Without a Trace
23.35 Bandið hans Bubbair.
00.15 Arrested Development
00.50 It's Always Sunny in Philadelphia
01.10 The Newsroom
02.10 Cold Feet
03.05 Cold Feet
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.40 Big
10.25 Do-Deca-Pentathlon
11.45 Butter
13.15 Ocean's Twelve
15.20 Big
17.05 Do-Deca-Pentathlon
18.25 Butter
19.55 Ocean's Twelve
22.00 Lone Survivor
00.05 Cloud Atlas
02.55 Vehicle 19
04.20 Lone Survivor
06.20 Of Two Minds

ÍNN

20.00 Hrafnaþing
21.00 Hvíta tjaldið
21.30 Eldhús meistaranna

RÚV

15.25 Lífsgleði njóttu
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.32 Litli prinsinn
17.54 Jessie
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Bækur og staðir
18.30 Maðurinn og umhverfið
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Drekasvæðið
20.05 Séra Brown
20.55 **Ætíð** Hugljúf, rómantísk ævintýramynd í leikstjórn Stevens Spielberg. Aðalhlutverk: Richard Dreyfuss, Holly Hunter og John Goodman.
22.55 **Einkaspæjarinn** Bresk sakamálaþáttaröð byggð á sögum eftir Kate Atkinson. Meðal leikenda eru Jason Isaacs, Amanda Abbington og Zawe Ashton. Atriði í þættinum eru ekki við hæfi barna.
00.25 **Leyndardómar Pittsburgh** Aðalhlutverk: Jon Foster, Peter Sarsgaard og Sienna Miller. Leikstjóri: Rawson Marshall Thurber. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
02.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
15.05 Cheers
15.30 Royal Pains
16.15 Once Upon a Time
17.00 Eureka
17.50 Dr. Phil
18.30 The Talk
19.10 Secret Street Crew
19.55 Parks & Recreation
20.15 Bachelor Pad
21.45 XIII
22.30 Sex & the City
22.55 Law & Order. SVU
23.40 The Affair
00.30 Law & Order
01.20 The Borgias
02.10 Lost Girl
03.00 XIII
03.45 Sex & the City
04.10 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.20 Inside the PGA Tour 2015
08.45 PGA Tour 2015
11.45 Golfing World 2015
12.35 Inside the PGA Tour 2015
13.00 PGA Tour 2015
16.00 European Tour 2015
20.00 PGA Tour 2015
23.00 Golfing World 2015

HRINGBRAUT

10.00 Pjóðbraut *(e)*
11.00 Sjónarhorn *(e)*
11.30 Lífsins list *(e)*
12.00 Pjóðbraut *(e)*
13.00 Sjónarhorn *(e)*
13.30 Lífsins list *(e)*
14.00 Pjóðbraut *(e)*
15.00 Sjónarhorn *(e)*
15.30 Lífsins List *(e)*
16.00 Pjóðbraut *(e)*
17.00 Sjónarhorn *(e)*
17.30 Lífsins list *(e)*
18.00 Pjóðbraut *(e)*
19.00 Sjónarhorn *(e)*
19.30 Lífsins list *(e)*
20.00 Helgin
20.30 Kvennaráð
21.15 Lífsins list *(e)*
21.45 Tara og Trixin
22.00 Helgin *(e)*
22.30 Kvennaráð *(e)*
23.15 Lífsins list *(e)*
23.45 Tara og Trixin *(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

Áratuga reynsla af samlokugerð skilar sér til þín í ferskara og ljúffengara salati. Þú getur treyst á ferskt og vel útilátið gæðahráefni sem breytir venjulegri brauðsneið í veislu.

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Ef mikið stendur til þá er það „A Taste of Honey“ með Herb Alpert & The Tijuana Brass og síðan lóðbeint í „Rapparabb“ með Lúdó & Stefáni.“

Stefán Hilmarsson tónlistarmaður

Dansaði með stjörnum í New York á NBC

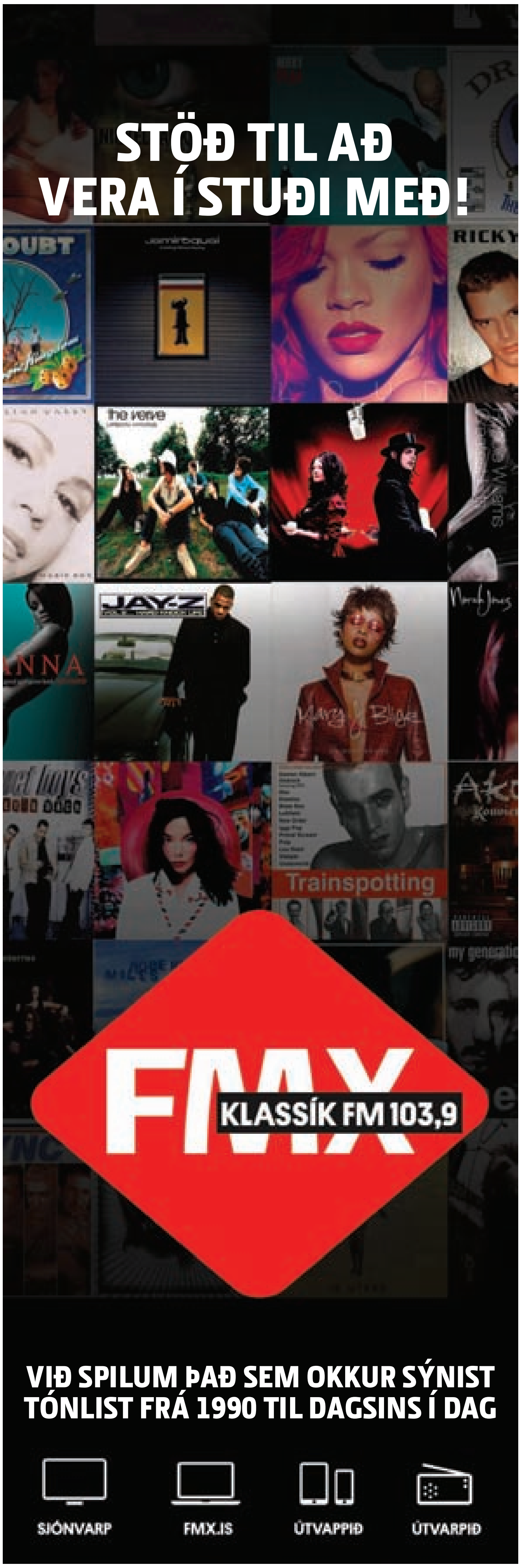
Dansarinn Brynja Pétursdóttir tók þátt í Red Nose Day Danceathon í New York á dögunum.

Dansarinn Brynja Pétursdóttir er þessa dagana stödd í New York en þar kom hún meðal annars fram á stórum dansviðburði. „Ég er í árlegu tveggja mánaða ferðinni minni í New York og var valin til að dansa með tveimur frábærum dönsurum á Red Nose Day Danceathon með Nick Cannon í Rockefeller Center. Þessu var sjónvarpað á NBC og við erum alveg í skýjunum með þetta,“ segir Brynja um viðburðinn.

Peningarnir sem safnast fara til barna og ungs fólks sem lifir í fátækt og er þetta 24 klukkustunda maraþon þar sem bandaríski leikarinn og rapparinn Nick Cannon fær til sín þekkt nöfn úr bransanum til að koma fram. „Þetta er tækifæri sem mann myndi annars bara dreyma um, það er ótrúlega gaman að taka þátt í svona stórum viðburði.“

Brynja hitti einn af sínum uppáhaldsdönsurum í fyrsta sinn, Tanishu Scott sem hefur unnið fólki á borð við Rihönnu og Beyoncé. Brynja nýtir tímann vel ytra og er dagskráin þétt, hún sækir danstíma og hina ýmsu dansklúbba. - glp

NÝTUR SÍN Í NEW YORK Dansarinn Brynja Pétursdóttir tók þátt í dansviðburði í New York sem sýndur var á NBC-sjónvarpsstöðinni.



Dagbók úr ferðinni

Ásgeir Trausti hélt dagbók á tónleikaferðalagi sínu með Hozier fyrr á árinu. Þar lentu þeir m.a. í því að brjóta gítar, borga fúlgu í yfirvigt og krókna úr kulda.

Ásgeir Trausti hélt dagbók þegar hann var á tónleikaferðalagi með írska tónlistarmanninum Hozier. Dagbókin er hrá og inniheldur ýmsar sögur og uppákomur sem þeir félagar lentu í á ferð sinni. Ásgeir, sem er nú á fullu að semja nýtt efni, er á leið upp á Esjuna í kvöld til þess að koma fram á tónleikum og því spurning hvort hann lendi í einhverjum hremmingum í þeirri ferð.

gunnarleo@frettbladid.is

TVEIR TÖFFARAR Ásgeir Trausti ásamt írska Íslandsvininum Hozier.

FERÐALANGAR
Ásgeir Trausti Einarsson | Basli
Júlíus Aðalsteinn Róbertsson Drasli/Júlli
Guðmundur Kristinn Jónsson Kiddi
Þorsteinn Einarsson | Dúlli Gansa
Friðjón Jónsson, hljóðmaður Friddi

DAGUR 1 | Los Angeles 5. feb.
Tvær töskur með græjum og hljóðfærum koma ekki með flugi til LA.

DAGUR 2 | LA 6. feb.
- Gleymdum útvarpsviðtali, mætum 40 mín. of seint en viðtalið fór þó fram.
- Kiddi og Friddi reyna að finna töskurnar sem komu ekki.
- Önnur taskan skilar sér.
- Þurftum að breyta in-ear kerfinu þar sem aðra töskuna vantar.

DAGUR 3-5 | San Fran & Oakland 7.-9. feb.
- Spiluðum okkar eigin gigg án Hozier 7. og 9. febrúar
- Kassagítarinn hans Júlla brotnar.
- Hótelherbergin voru ekki tveggja manna heldur eins manns (ekki pláss fyrir alla) og lyktaði eins og karrí. Friddi og Kiddi reyna að finna annað hótel og voru reknir úr lobbýinu á meðan þeir voru að reyna að redda sér.Lélegasta hótel í heimi!

DAGUR 6 | Oakland 10. feb.
- Hittum Hozier gengið.
- Tónleikar um kvöldið.
- Eftir tónleikana okkar kemur í ljós að ekkert pláss er fyrir græjurnar okkar í túrbus Hozier sem við áttum að ferðast með!
- Tölvan sem keyrir showið bilar 5 mín. í show.

DAGUR 7 | Sacramento 11. feb.
- Reddum bíl til að flytja græjurnar frá Oakland til Sacramento.
- Kiddi og Friddi ná í bílinn og græjurnar en lenda í ýmsu og umferðarstöppu og missa af gigginu um kvöldið.
- Engar græjur og engin hljómsveit svo Basli og Drasli (Ásgeir og Júlli) spila á leigða Taylor gítara í ónýtu monitor-kerfi.

DAGUR 8 | 12. feb.
- Keyrðum í 12 tíma í bílnum sem við leigðum með allar græjurnar en hefðum átt að hafa það gott í túrbus Hozier.

DAGUR 9 | Portland 13. feb.
- Gefumst upp á að keyra sjálfir van allan túrinn. Ráðum bílstjóra, Evan, sem hittir okkur í Portland.
- Ógeðslegasta backstage í heimi, 80s Video Dance Night í næsta herbergi.
- Við náum að laga tölvurnar.
- Bílavesenið loksins búið og allir koma sér fyrir í túrbussinum.

DAGUR 10 | Seattle 14. feb.
- Bara góðir andar þar.

DAGUR 11 | Vancouver 15. feb.
- Ásgeir orðinn ruglaður á öllu ferðalaginu og ávarpar kanadíska áhorfendur með „It's great to be here in the States!“ Áhorfendur vandræðalegir og Ásgeir líka. Úps!

DAGUR 12 | Salt Lake City 17. feb.
- 18 tíma keyrsla frá Vancouver til SLC!
- Friddi kynnist loksins Hozier crewinu.
- Basli og Drasli fara ekki úr kojunni allan tímann.
- Rútan bilar á leiðinni.
- Missum af viðtölum sem áttu að vera daginn eftir.
- Þurfum að húka í ískröldum van í átta tíma með Hozier liðinu.
- Erum stoppaðir af löggunni á leiðinni.

DAGUR 13 | Denver 18. feb.
- Frábært hótel, ákveðið að Kiddi fari heim út af persónulegum vandamálum.

DAGUR 14 | Minneapolis 20. feb.
- Varla líft út af helvítis kulda.
- Dúlli kemur um miðnætti.
- Ekkert backstage :(

DAGUR 15 | Milwaukee 21. feb.
- Backstage á 5. hæð!

DAGUR 16 | Lawrence 23. feb.
- Viðtöl í rugli, fengum vitlausar tímasetningar.
- Interface ónýtt.
- Ákveðið að taka karókígigg um kvöldið.

DAGUR 17 | St. Louis 24. feb.
- Dúlli fer heim til Íslands.
- Basli og Drasli spila tveir einir.

DAGUR 18 | Chicago 25. feb.
- Kiddi kemur aftur út eftir skrepp til Íslands!
- Fáum nýtt interface og tökum venjulegt gigg.

DAGUR 19 | Columbus 27. feb.
- Komumst ekki í viðtöl út af ófærð.
- Já, bara annars allt í góðu.

DAGUR 20 | Royal Oak, Detroit 28. feb.
- Sjúklega heitar sturtur.
- Friddi veikur.

SÍÐASTI DAGUR Toronto 1. mars
- Komum á flugvöllinn, fáum engar aukatöskur með Loftbrú Icelandair og borgum tæpar 400 þús. krónur í yfirvigt.
- Tekur 90 mín. að tékka inn.
- Tekur langan tíma að rúlla töskunum í gegnum oddsize.
- Átta manns í security sem skoða allt gaumgæfilega út af straumbreyti sem við vorum með.
- Erum alveg að missa af vélinni.
- Kiddi fékk ekki réttan boarding passa og lendir í smá veseni.
- Túrmanagerinn okkar gleymir að panta bíl svo túrinn endar á langri bið þar.

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

Cocoa Puffs
Algjört súkkulæði!
Cocoa Puffs
Naturally and Artificially Flavored Frosted Corn Puffs
great Chocolatey taste!
465g (16.4 OZ)

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Sögð síðasta tónleikaröðin

Hljómsveitin Stuðmenn æfir nú af miklu kappi fyrir tónleika sína sem tileinkaðir eru plötunni Sumar á Sýrlandi. Tónleikarnir, sem fram fara 5. og 6. júní í Hörpu, teygja sig einnig til Hljómahallarinnar í Reykjanesbæ og í Hof á Akureyri. Orðrómur er á kreiki um að tónleikaröðin verði sú síðasta sem sveitin efnir til. Fyrir tónleikana hefur sveitin endurgert lagið Sumar á Sýrlandi og syngur **Ágústa Eva Erlendsdóttir** þessa nýju útgáfu en lagið er komið í nýjan og fagran sparibúning sem kynntur verður um helgina. Á tónleikunum verða mest 17 manns á sviðinu og þar verður einnig Dúddi í miðilshlutverkinu og ætlar að tengja Stuðmenn við heim hinna framliðnu. - glp

Sönn saga

„Ég sá hana á skólaballinu í gær og allt í einu var sem minningin skær lýsti upp í huga mínum.“ Svo hefst vinsælt lag eftir **Magnús Kjartansson,** Skólaball, og fjallar um endurfundi ástfanginna ungmenna. Dóttir Magnúsar, Margrét Gauja, upplýsti á Facebook að á bak við lagið er sönn ástarsaga foreldra hennar, og sú sem lýsir upp huga ástfangna ungmennisins því engin önnur en móðir hennar, Sigríður Kolbrún Oddsdóttir. - kbg

Mest lesið VÍSIR

1 Launin hjá VR hækka svona mikið
2 Úr þremur skattþrepum í tvö: Miðað verður við 700 þúsund í mánaðarlaun
3 „Þetta eru bara dópistar“
4 Fjórir af átta sjúklingum látnir
5 Landlæknir var forstjóri Karolinska þegar barkaígræðslan fór fram
6 Tvítugur Íslendingur selur fisk í Dúbaí

Rauðrófu- og brokkolíduft
ásamt spínati, gulrótum, steinselju og káli

Mikil orka
Línurnar í lag

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

Upplifðu tilfinninguna að svífa í þyngdarleysi

TEMPUR®

Komdu til okkar í Betra Bak og upplifðu óviðjafnanlega hvíldartilfinningu.
Hið einstaka TEMPUR® efni í heilsudýnum og koddum aðlagast líkama þínum og gefur þér þá tilfinningu að þér finnst þú svífa.

Hafðu það stillanlegt og þægilegt!
Eitt mest úrval landsins af stillanlegum heilsurúmum.

Stillanlegu heilsurúmin frá C&J:
- Inndraganlegur botn.
- Lyftigeta er yfir 2 x450 kg per botn.
- Mótor þarfnast ekki viðhalds.
- Tvíhert stálgrind undir botni.
- 2 nuddmótorar með tímarofa.
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi.
- LED lýsing undir rúmi - góð næturlýsing.
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

Þráðlaus fjarstýring

Stillanleg heilsurúm í sérflokki

Charlotte Julien
Dream your world™

TEMPUR®

Verðdæmi:
2x90x200 cm
C&J stillanlegt með Tempur® heilsudýnum
TILBOÐSVERÐ: kr. 643.040
Fullt verð kr. 803.800

Fæst í mörgum stærðum.

Áttu von á gestum – QUATRO – ítalskir svefnsófar

Kr. 231.920
Fullt verð 289.900

Fæst í þremur litum með slitsterku áklæði.

Dýnustærð: 140x200 cm.

QUATRO
20%
AFSLÁTTUR

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16