SKOÐUN Eva Bjarnadóttir skrifar um baráttuna gegn mansali. 10

LÍFIÐ Vogue birtir umfjöllun um íslenska tískumerkið Dimmblá. 26

SPORT Landsliðsmiðvörðurinn ætlar að spila með Malmö næstu árin. 22

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Priðjudagur
30. júní 2015
151. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Ný borgarlína boðuð

Svæðisskipulag höfuðborgarsvæðisins gerir ráð fyrir eflingu almenningssamgangna. Samkomulag er í höfn við Vegagerðina. Gert er ráð fyrir að byggðin þéttist inn á við. Próa á nútímalegt borgarsvæði. 4

Fer í hart við skiptastjóra Kalli í Pelsinum er í málaferlum við Ástráð Haraldsson, skiptastjóra eignarhaldsfélagsins Vindasúlna, sem áður var í eigu Kalla. Ástráður segir að staðið hafi verið rétt að öllu varðandi skiptin. 2

Um 300 störf lögð niður Formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar segir það áfall að Actavis muni flytja starfsemi sína úr landi. Trúnaðarmenn segja fólk hafa tekið fregnunum misjafnlega. Fyrirvarinn sé góður. 4

Sjálfsvígssímtölum fjölgar mikið Símtölum í Hjálparlínu Rauða krossins hefur fjölgað mikið. Sjálfsvíg er algengasta dánarorsök ungra karlmanna. Margir þættir eru taldir hafa þar áhrif, svo sem brottfall úr skóla og hvatvísi. 6

Vilja neita samkynja pörum Opinberir starfsmenn í Texas fá ókeypis lögfræðiþjónustu vilji þeir neita samkynja pörum um hjónavígslu. Dómsmálaráðherra ríkisins segir úrskurð hæstaréttar Bandaríkjanna sem heimilar hjónabönd samkynhneigðra vera lögleysu. 8

10

2 SÉRBLÖÐ Bílrúður | Fólk

LEIKUR Í GARÐINUM Leikarinn Stefán Karl Stefánsson fékk á dögunum inngöngu í nám á umhverfisskipulagsbraut við Landbúnaðarháskóla Íslands og ætlar að nema þar ylrækt. Hann gerir ráð fyrir að garðyrkjan taki við af leiklistinni í framtíðinni. síða 26. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Fæstir hjúkrunarfræðingar í fullu starfi á spítalanum

70 prósent hjúkrunarfræðinga eru í minna en 80 prósenta hlutastarfi við Landspítalann. Formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga segir hundrað prósenta vaktaálag of sligandi og því kjósi fólk að vera í hlutastarfi.

HEILBRIGÐISMÁL Alls eru 1.073 hjúkrunarfræðingar á Landspítalanum í minna en 80 prósenta starfshlutfalli við spítalann. Þetta eru um 69 prósent allra hjúkrunarfræðinga við spítalann.

Ólafur G. Skúlason, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga, segir að fólk kjósi að vinna í hlutastarfi vegna mikils álags sem fylgir fullri vinnu á spítalanum.

„Flestir vinna 80 prósenta vinnu,“ segir Ólafur. „Það er af því að fólki finnst erfitt að púsla saman þrískiptum vöktum í hundrað prósent vinnu. Vaktabyrðin er svo mikil að þú ert einhvern veginn alltaf annaðhvort sofandi eftir vakt eða fyrir vakt eða ert á vakt.“

Ólafur segir það vera val fólks að vinna hlutastarf, en fyrirkomulagið bitnar mikið á fjölskyldulífi hjúkrunarfræðinga og veldur miklu álagi.

Ólafur segir ástandið óboðlegt enda hafi hjúkrunarfræðingar verið að reyna að stytta vinnutímann líkt og þekkist á Norðurlöndunum.

„Landspítalinn reynir að haga vinnuhlutfalli starfsmanna þannig að það henti starfseminni og starfsmanninum sem best,“ segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans.

„Með þeim hætti er líklegast að skilvirkni sé mest. Það er nokkuð misjafnt eftir einingum og eðli starfsemi hvort vinnuhlutfall hafi verulega þýðingu fyrir þennan þátt. Þannig eru til dæmis deildir sem krefjast sérhæfðra starfsmanna tiltekinn hluta úr degi eða viku meðan á öðrum stöðum væri heppilegra ef fleiri væru í meira hlutfalli. Hins vegar er eðli starfseminnar þannig að hún krefst mönnunar alla daga ársins, allan sólarhringinn. Það þýðir að heppilegra getur verið að fleiri starfsmenn séu við störf svo vaktabyrði um helgar og á helgidögum dreifist á fleiri starfsmenn.“

Aðspurður hvort staðan sé boðleg segir Páll að ástæður fyrir vinnuhlutfalli hjúkrunarfræðinga séu af ólíkum toga.

„Sumir telja vaktavinnu henta sér á einu æviskeiði en síður á öðru. Umræður meðal stétta sem vinna mikla vaktavinnu eru gjarnan í þá veru að minnka þurfi starfshlutfall þeirra sem vinna slíka vinnu, sérstaklega þrískiptar vaktir. Það er í höndum stéttarfélaganna að eiga það samtal við viðsemjendur sína.“ - srs

> **Landspítalinn reynir að haga vinnuhlutfalli starfsmanna þannig að það henti starfseminni og starfsmanninum sem best.**
>
> *Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans*

TAX FREE

ferðavörur, reiðhjól og trjáplöntur

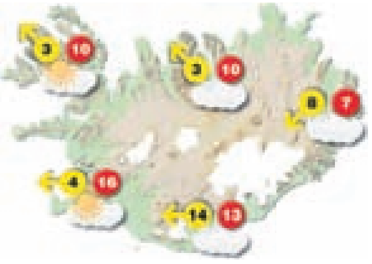
sjá nánar á bls. 23

Tax free jafngildir 19,35% afslætti. Gildir 30. júní- 5. júlí meðan birgðir endast

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

blómaval

VEÐUR



Vaxandi norðaustanátt, 15-20 m/s við suðausturströndina síðdegis og rigning. Víða hvassir vindstrengir við fjöll á þeim slóðum,(25-30 m/s), einkum undir Eyjafjöllum, í Mýrdal og á Öræfum. Allhvass vindur í öðrum landshlutum um kvöldið.

SJÁ SÍÐU 16

Skýrsla Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra leiðir í ljós að auðlegðarskattgreiðendur fá fúlgur fjár:

Hálfur annar milljarður til hinna tekjuháu

EFNAHAGSMÁL Einn og hálfur milljarður króna fór til heimila sem greiddu auðlegðarskatt vegna ársins 2013 við aðgerðir ríkisstjórnarinnar til lækkunar á höfuðstóli húsnæðislána. Heimilin eru 1.250 talsins, eða um fjórðungur þeirra heimila sem greiddu auðlegðarskattinn.

Meðalupphæð lækkunarinnar á hvert þeirra heimila var 1,2 milljónir króna líkt og almennt meðaltal aðgerðanna á hvert heimili. Þetta kemur fram í skýrslu Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra, sem birt var á vef Alþingis í gær.

„[H]inir tekjuhærri skulda að jafnaði meira en fjölskyldur með lægri tekjur, hinir eldri minna en þeir sem yngri eru, stórar fjölskyldur skulda meira en hinar minni og íbúar landsbyggðarinnar skulda lægri upphæðir en þeir sem búa á höfuðborgarsvæðinu,“ segir í skýrslunni.

Áhersla er lögð á það í skýrslunni að aðgerðir ríkisstjórnarinnar hafi verið almennar og alls óháðar eignum umsækjenda.

94 þúsund einstaklingar í 57 þúsund fjölskyldum fengu lækkun á höfuðstóli í aðgerðum ríkisstjórnarinnar.

Alls bárust umsóknir sem að baki stóðu 105 þúsund einstaklingar í 69 þúsund fjölskyldum. Því er ljóst að svokölluð leiðrétting náði til meginþorra þeirra sem um hana sóttu.

- þea, skh

ALMENNAR AÐGERÐIR Í skýrslu fjármálaráðherra er lögð áhersla á að aðgerðir til lækkunar höfuðstóls hafi verið óháðar eignum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KOSNINGAR Kalla þurfti út herlið til að tryggja öryggi á kjörstöðum í Búrúndí í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Búrúndar kusu til þings í gær í umdeildum kosningum:

Kosið þrátt fyrir sprengjuárásir

BÚRÚNDÍ Nokkrar tafir urðu á opnun kjörstaða í Búrúndí í gær sökum sprengjuárása. Kosið var til þings í landinu í gær en kosningarnar þykja umdeildar. Ríkisstjórn landsins neitaði að fresta kosningunum þvert á óskir alþjóðasamfélagsins en mikil óreiða ríkir nú í Búrúndí sökum framboðs sitjandi forseta til síns þriðja kjörtímabils, þvert á stjórnarskrá ríkisins.

Afríkusambandið hefur lýst því yfir að kosningarnar séu hvorki sanngjarnar né frjálsar og stangist á við samkomulag um lýðræði. - þea

Flestir hálendisvegir lokaðir:

Opnað í Landmannalaugar

SAMGÖNGUR Leiðirnar inn í Landmannalaugar og Veiðivötn hafa verið opnaðar fyrir fjórhjóladrifnar bifreiðar. Einnig hafa hálendisvegir inn í Kverkfjöll og Dreka verið opnaðir. Kjalvegur verður fær á næstu dögum. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Vegagerðinni.

Hægt gengur þó að opna leiðir á hálendinu og eru þær flestar lokaðar vegna fannfergis og bleytu. Mikill snjór er nú á hálendinu og hefur viðlíka snjómagn ekki sést um árabil á mörgum svæðum.

- sa

Réttindi fatlaðs fólks:

Vilja fullgilda á haustþingi

STJÓRNSÝSLA Vinna við fullgildingu samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er í fullum gangi hjá hinu opinbera. Ísland skrifaði undir samninginn fyrir átta árum en hefur enn ekki fullgilt hann.

Innanríkisráðuneytið hefur birt uppfært yfirlit vegna undirbúnings fullgildingar þar sem kemur fram að tólf ákvæði samningsins kalli á frekari lagavinnu ráðuneyta.

Tvö frumvörp eru í meðförum þingsins nú og undirbúningur vegna annarra ákvæða verður lagður fram á haustþingi. **- sa**

Kalli í Pelsinum fer í hart við skiptastjóra

Málaferli Karls Steingrímssonar gegn skiptastjóra eignarhaldsfélagsins Vindasúlna ehf. snúast um afhendingu gagna. Lögmaður Karls segir málið persónulegt. Skiptastjóri búsins segir að rétt hafi verið staðið að öllu varðandi skiptin.

DÓMSMÁL Karl Steingrímsson, gjarnan kallaður Kalli í Pelsinum, á nú í málaferlum gegn skiptastjóra félagsins Vindasúlna ehf. sem áður var í eigu Karls. Félagið var úrskurðað gjaldþrota árið 2011 en skiptum lauk í nóvember á síðasta ári.

Málið snýst um afhendingu gagna úr skiptabúinu sem Karl telur sig eiga rétt á. Lögmaður hans, Jón Þór Ólason, segir að gögnin hafi meðal annars átt að nota til að kanna réttarstöðu Karls gagnvart Íslandsbanka. Á eign félagsins, verslunarmiðstöðinni Kjarnanum á Selfossi, hafi hvílt gengistryggt lán sem Karl vilji fá skorið úr um hvort hafi verið lögmætt.

Jón Þór segir að skiptastjóri búsins, Ástráður Haraldsson, hafi dregið og neitað að afhenda gögnin. „Þetta er bara ekkert annað en persónulegt, það er ekki hægt að sjá annað,“ segir Jón Þór.

Þá hafi Ástráður lokið skiptum á búi Vindasúlna ehf. mjög skyndilega. Með því hafi Ástráður komið í veg fyrir að hægt væri að nálgast gögnin því ekki væri hægt að gera kröfu til félags sem ekki væri til lengur.

„Hann ætlar bara að sitja á gögnunum væntanlega þangað til þetta fyrnist.“

Ástráður skiptastjóri segist hafa afhent þau gögn sem Karl eigi lögvarða hagsmuni af að fá fyrir löngu síðan. Jón Þór er ósammála því. „Þau gögn sem við fengum voru lítil og það var búið að ganga á eftir þeim heillengi. Það er ekki hans að meta það hvað við teljum vera nóg.“

KJARNINN Karl vill athuga hvort gengistryggt lán á eign hans, Kjarnanum á Selfossi, sé lögmætt. Kjarninn er verslunarmiðstöðin til vinstri á myndinni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ástráður hafnar jafnframt ásökunum um að hann hafi lokið skiptunum óvenju fljótt. „Þegar skiptastjóri lýkur skiptum samkvæmt gjaldþrotaskiptalögunum þarf hann að birta auglýsingu í Lögbirtingablaðinu með lögmæltum fyrirvara þar sem fram kemur að til standi að ljúka skiptum í búi. Skiptin voru framkvæmd með nákvæmlega sama hætti og í öllum öðrum búum. Það gat ég ekki gert með einhverri launung eða í flýti.“

Hann gefur lítið fyrir ásakanir Jóns Þórs um að hann hafi ekki skilað gögnum eftir að skiptum var lokið til Þjóðskjalasafnsins eins og lög segja til um. „Það verður auðvitað gert í þessu tilviki sem og öðrum tilvikum. En það verður ekki gert eftir einhverjum fyrirmælum frá Jóni Þór Ólasyni.“

Aðspurður hvenær gögnunum verði skilað segir Ástráður: „Það er bara ekki búið að ákveða það.“

> **Það verður auðvitað gert í þessu tilviki sem og öðrum tilvikum. En það verður ekki gert eftir einhverjum fyrirmælum frá Jóni Þór Ólasyni.**
>
> *Ástráður Haraldsson, skiptastjóri búsins*

snaeros@frettabladid.is

Stjórnsýslubreytingar voru samþykktar í bæjarstjórn Hafnarfjarðar í gær:

Breytingar stokka upp störf

SVEITARSTJÓRNARMÁL „Það verða óhjákvæmilega breytingar á störfum einhverra,“ segir Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar.

RÓSA GUÐBJARTSDÓTTIR

„En það verður reynt að komast hjá uppsögnum en það getur komið til þess að gera þurfi samkomulag við einhverja um starfslok en það er erfitt að segja til um það að svo stöddu.“

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum í gær breytingar á stjórnskipulagi Hafnarfjarðar.

Breytingarnar gera ráð fyrir stofnun fjögurra nýrra þjónustusviða í stað þeirra gömlu.

„Með þessari sameiningu sviða og færslu á milli þeirra þá er uppleggið að nýta starfskrafta betur en hefur verið. Það er hollt að fara reglulega í gegnum skipulagið og rekstur og leita allra leiða til úrbóta,“ segir hún.

Bæjarstjóri Hafnarfjarðar hefur umsjón með öllum nauðsynlegum breytingum en honum er einnig falið að útbúa samskiptareglur milli kjörinna fulltrúa og starfsmanna bæjarins. Auk þess er hafnarþjónustan færð undir verksvið bæjarstjóra. Fulltrúar minnihlutans gagnrýndu fyrirkomulag fundarins harðlega. Minnihlutinn greiddi ekki atkvæði með tillögum meirihlutans en hefur gert fyrirvara um lögmæti fundarins og mun láta á það reyna með kæru til innanríkisráðuneytisins.

BÆJARSTJÓRN HAFNARFJARÐAR Breytingarnar eru afrakstur úttektar Capacent. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

stefanrafn@frettabladid.is

iPHONE 6 PLUSDAGAR HJÁ NOVA

iPhone 6 Plus á verði iPhone 6

iPhone 6 Plus 16GB

124.990 kr. stgr.

7.590 kr. /18 mán.

64GB **134.990 kr.** stgr.

1.000 kr. notkun eða **500 MB** á mán. í 12 mán. fylgir.

Ókeypis heimsending! nova.is

Samsung Galaxy S6 32GB

119.990 kr. stgr.

7.190 kr. /18 mán.

64GB **139.990 kr.** stgr.

Þráðlaus hleðsla fylgir! Fullt verð 6.990 kr.

1.000 kr. notkun eða **500 MB** á mán. í 12 mán. fylgir.

LG G4 32GB

114.990 kr. stgr.

6.890 kr. /18 mán.

Leather **119.990 kr.** stgr.

1.000 kr. notkun eða **500 MB** á mán. í 12 mán. fylgir.

Samsung Galaxy S6 Edge 32GB

149.990 kr. stgr.

8.990 kr. /18 mán.

64GB **169.990 kr.** stgr.

1.000 kr. notkun eða **500 MB** á mán. í 12 mán. fylgir.

Þráðlaus hleðsla fylgir! Fullt verð 6.990 kr.

LG G2 16GB

49.990 kr. stgr.

2.990 kr. /18 mán.

1.000 kr. notkun eða **500 MB** á mán. í 3 mán. fylgir.

Stærsti skemmtistaður í heimi!

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkorti + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánari upplýsingar á Nova.is
Tilboðið gildir til 6. júlí.

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | **www.nova.is** | Facebook | Twitter

NOVA

SPURNING DAGSINS

Er lukkan með ykkur?

Já, ef við náum að pína fram breytingar.

Anna Lilja Ægisdóttir, formaður ungliðahreyfingar Amnesty international, ásamt öðrum ungliðum bauð gestum og gangandi að snúa svokölluðu ólukkuhjóli á Austurvelli um helgina. Með gjörningnum vildu ungliðarnir minna á alþjóðlegan dag gegn pyntingum.

Á síðasta ári reiddu Íslendingar af hendi 440 milljónir króna fyrir svefnlyf og slævandi lyf:

Notkun á við Dani myndi spara 300 milljónir

HEILBRIGÐISMÁL Væri notkun Íslendinga á svefn- og slævandi lyfjum sambærileg við notkun Dana hefði íslenskt samfélag sparað um 300 milljónir króna vegna lyfjakaupa á síðasta ári. Þá myndi beinbrotum aldraðra og umferðarslysum hugsanlega fækka um leið með ómældum sparnaði fjármuna.

Þetta kemur fram í nýrri samantekt Lyfjastofnunar á notkun Íslendinga á svefnlyfjum og slævandi lyfjum.

Fram kemur að á síðustu fimm árum hafi notkun þessara lyfja dregist nokkuð saman hér á landi, en sé þó enn umtalsvert meiri hér en á öðrum Norðurlöndum. Danir nota minnst Norðurlandabúa af svefnlyfjum og slævandi lyfjum, en fyrir 12 árum settu dönsk heilbrigðisyfirvöld sér það markmið að minnka notkun svefnlyfja og róandi lyfja um helming á fimm árum. Var það gert vegna afleidds kostnaðar af völdum lyfjanna, svo sem umferðarslysa og slysa á heilbrigðisstofnunum.

„Þetta markmið náðist ekki, en tíu árum síðar hafði notkunin þó minnkað um 44 prósent og fer enn minnkandi,“ segir í umfjölluninni.

Lyfjastofnun hefur eftir stofnun heilbrigðismála í Danmörku, Sundhedsstyrelsen, að árangur þar hafi náðst vegna aukinna upplýsinga til almennings og lækna um svefnlyfjanotkun, breyttra ávísanavenja lækna, strangari reglna um endurnýjun lyfseðla og strangra reglna um endurnýjun ökuleyfa til þeirra sem nota svefnlyf að staðaldri. - óká

ANDVAKA Notkun Íslendinga á svefnlyfjum hefur þótt mikil í samanburði við mörg önnur lönd. NORDICPHOTOS/GETTY

Ísland eitt af stofnríkjum:

Stofnun fjárfestingarbanka Asíu

VIÐSKIPTI Stofnskrá Innviðafjárfestingarbanka Asíu, sem Ísland er stofnaðili að, var samþykkt á ráðherrafundi stofnríkja bankans í Peking í gær.

Ragnar Baldursson sendifulltrúi skrifaði undir fyrir hönd Íslands.

Þá var ákveðið að stefna að kosningu forseta bankans á sjötta undirbúningsfundi stofnríkja, sem haldinn verður í ágúst.

Aðild Íslands að bankanum getur þýtt aukin tækifæri fyrir íslenskt viðskiptalíf í Asíu, og er ætlað að styrkja góð samskipti Íslands og Asíuríkja. - ngy

HANDTEKINN Maður á tvítugsaldri er ákærður fyrir árásirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Tennur brotnuðu í árás:

Ákærður fyrir fjórar árásir

LÖGREGLUMÁL Maður á tvítugsaldri hefur verið ákærður fyrir fjórar líkamsárásir. Árásirnar áttu sér stað þegar maðurinn var sautján ára gamall.

Drengnum er meðal annars gefið að sök að hafa sparkað ítrekað í höfuð manns svo nef hans aflagaðist og framtönn brotnaði. Þá á hann að hafa kýlt konu svo hún féll niður stiga og marðist. Einnig er honum gefið að sök að hafa sparkað í mann og barið á Kaffi Amor á Akureyri. - snæ

Hágæða kerfi almenningssamgangna rís fyrir 2040

Nýtt svæðisskipulag höfuðborgarsvæðisins var staðfest í gær. Markmiðið er að þar þróist nútímalegt borgarsvæði. Öflugt og umhverfisvænt léttlestar- eða hraðvagnakerfi mun rísa. Samkomulag gert við Vegagerðina.

SAMGÖNGUR „Stóru tíðindin eru samhugur sveitarfélaganna um Borgarlínu sem mun tengja kjarna sveitarfélaganna um höfuðborgarsvæðið allt,“ segir Hrafnkell Á. Proppé svæðisskipulagsstjóri um nýtt svæðisskipulag, Höfuðborgarsvæðið 2040. Svæðisskipulagið var undirritað í gær af framkvæmdastjórum allra sjö sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu og forstjóra Skipulagsstofnunar.

HRAFNKELL Á. PROPPÉ

Með nýju svæðisskipulagi tekur jafnframt ný vatnsverndarsamþykkt gildi með breyttri skilgreiningu vatnsverndarsvæða.

Höfuðborgarsvæðið 2040 er sameiginleg stefna sveitarfélaganna Garðabæjar, Hafnarfjarðarkaupstaðar, Kjósarhrepps, Kópavogsbæjar, Mosfellsbæjar, Reykjavíkurborgar og Seltjarnarnesbæjar um náið samstarf, skipulagsmál og hagkvæman vöxt svæðisins næstu tuttugu og fimm árin.

Markmið svæðisskipulagsins er að á höfuðborgarsvæðinu þróist nútímalegt borgarsvæði sem laðar að fólk og fyrirtæki.

„Stefnt er að hraðvagna- eða léttlestarkerfi, sem keyrir í eigin rými óháð annarri umferð,“ segir Hrafnkell um nýtt hágæða almenningssamgöngukerfi, Borgarlínu. „Borgarlína verður öflugt og umhverfisvænt samgöngukerfi sem mun flytja farþega með skjótum og öruggum hætti um höfuðborgarsvæðið. Þannig myndast samgöngu- og þróunarás sem tengir sveitarfélögin.“

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu hafa gert samkomulag við Vegagerðina sem snýst um sameiginlega vinnu og mótun, úrvinnslu og framkvæmd verkefnisins.

„Ef við höldum áfram að ferðast eins og við gerum í dag þar sem 76 prósent ferða eru farnar á bíl þá lendum við í vandræðum,“ segir Hrafnkell, sem bendir á að samkvæmt mannfjöldaspá sé gert ráð fyrir sjötíu þúsund íbúum til viðbótar við íbúafjölda höfuðborgarsvæðisins árið 2040. „Það er nauðsynlegt að fyrirsjáanlegri fólksfjölgun verði mætt án þess að bílaumferð aukist í sama hlutfalli.“

UNDIRRITUN Nýtt svæðisskipulag var undirritað af framkvæmdastjórum sjö sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINO

Þá segir Hrafnkell að með nýja skipulaginu muni álag á miðborgina minnka. „Til dæmis mun ýmis rekstur eins og hótel dreifast í fleiri sveitarfélög.“

Á sama tíma og unnið verður að þróun Borgarlínu verður unnið að þróun stofnvegakerfis og stofnleiðum hjólreiða. „Þessi kerfi þarf öll að samþætta og innleiða í skipulag sveitarfélaganna,“ segir Hrafnkell.

Grunnvinnu í þessum samgönguverkefnum á að vera lokið fyrir árslok 2016.

Í skýrslunni „Höfuðborgarsvæðið 2040“ kemur fram að kostnaðar- og ábatagreining bendi til þess að umfangsmikill sparnaður verði fyrir samfélagið í heild þróist samgöngur með þessum hætti. Þá er beinn þjóðhagslegur ábati af breyttum ferðavenjum á skipulagstímabilinu metinn á um hundrað milljarða króna. Auk þessa ábata eru heilsufarsleg áhrif aukinna hjólreiða og göngu.

LÉTTLEST Borgarlína verður öflugt samgöngukerfi sem mun flytja farþega með öruggum hætti um höfuðborgarsvæðið. MYND/SSH

Lega Borgarlínu er bundin af staðsetningu kjarna en val á leiðum þar á milli hefur ekki farið fram. - ngy

Formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar vonar að einhver kaupi aðstöðuna:

Áfall að missa starfsemi Actavis

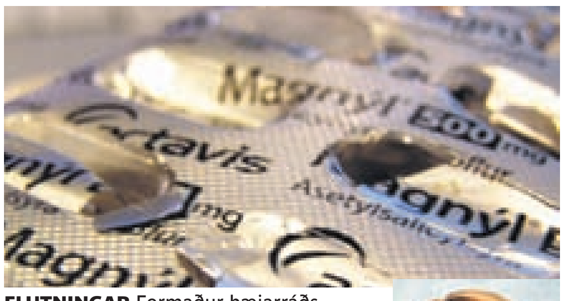
VIÐSKIPTI Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar, segir fréttir af brottflutningi lyfjaframleiðslu lyfjarisans Actavis úr landi slæmar. Lyfjaframleiðslan hefur hingað til verið í Hafnarfirði en mun flytja af landi brott eftir tvö ár og verður fólki sagt upp í áföngum. Fyrstu uppsagnir verða eftir átján mánuði. Við flutningana missa þrjú hundruð starfsmenn vinnuna.

„Þetta er mikið áfall. Bæði að missa þessa frábæru starfsemi sem þarna hefur verið rekin og svo þarf ekki að lýsa hve dapurt er ef svona mikill fjöldi manna er að missa vinnuna,“ segir Rósa.

„Vonandi mun einhver kaupa þessa aðstöðu og halda þessari starfsemi áfram,“ segir Rósa enn fremur.

„Það er voða misjafnt hvernig menn taka þessu. Það er ekki hægt að segja að þetta sé annað en gott hjá fyrirtækinu að gefa átján mánaða fyrirvara,“ segir Stefán Orri Aðalsteinsson, trúnaðarmaður félaga Eflingar hjá Actavis.

„Það er mikið álag á okkur hvað varðar kostnað á sviði heilsuverndar og við erum að leita leiða til að hámarka framleiðslugetu okkar. Því tókum við þá erfiðu ákvörðun að loka framleiðslustöð okkar og sameina framleiðsluna öðrum verksmiðjum,“ sagði Robert Stewart, forstjóri alþjóðaframleiðslusviðs Allergan, móðurfélags Actavis, í viðtali við Stöð 2 í gær. - þea



FLUTNINGAR Formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar vonar að framleiðslan haldi áfram í einhverri mynd. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sérfræðingar í útimálningu fyrir íslenskt veðurfar

„Hjá Málningu hf. vita menn að það þarf rannsóknir, prófanir og þróunarvinnu til að framleiða bestu fáanlega útimálningu fyrir íslenskar aðstæður. Það er grunnurinn sem ég treysti á.“

Baldvin Már Frederiksen, málarameistari

Útsölustaðir Málningar: BYKO Kópavogi • BYKO Granda • Litaver Grensásvegi • BAUHAUS Axel Þórarinsson málarameistari, Borgarnesi • Vélsmiðja Árna Jóns, Hellissandi • Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • BYKO Reyðarfirði • ORMSSON-VíK Egilsstöðum • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO Selfossi • Miðstöðin Vestmannaeyjum • BYKO Keflavík • N1 verslun Grindavík

málning
-það segir sig sjálft-

ISLENSKA/SIA.IS/MAL 75124 06/15

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað biðu margir eftir hjúkrunarrými um 1. maí?
2. Hvað heitir skipið sem er fulllestað hvalkjöti frá Hval hf.?
3. Í hvaða sæti varð Aníta Hinriksdóttir á ungmennamóti í Þýskalandi um helgina?

SVÖR:
1. 306. **2.** Winter Bay. **3.** Öðru sæti.

Forseti framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins er ósáttur við fyrirhugaða þjóðaratkvæðagreiðslu:

Segir grísku ríkisstjórnina hafa svikið sig

GRIKKLAND Jean-Claude Juncker, forseti framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, sagði grísku ríkisstjórnina hafa svikið sig þegar hann tjáði sig á blaðamannafundi í gær um einhliða ákvörðun Grikkja um að slíta viðræðum við Evrópusambandið um skuldavanda ríkisins. Juncker sagði ákvörðunina þungt högg fyrir Evrópu.

Ákvörðun Grikkja gekk út á að slíta viðræðunum við Evrópusambandið og halda þjóðaratkvæðagreiðslu um skilmála lánardrottna Grikkja þann 5. júlí næstkomandi.

Juncker hvatti grísku þjóðina til þess að kjósa með skilmálum Evrópusambandsins í þjóðaratkvæðagreiðslunni. Þá sagði Juncker brotthvarf Grikklands úr evrusamstarfinu ekki mögulegt og sagði nýjustu skilmála lánardrottnanna sanngjarna.

Angela Merkel, kanslari Þýskalands, tók undir ummæli forseta framkvæmdastjórnarinnar í gær og sagði Grikki hafa fengið rausnarlegt tilboð. Hún sagðist þó ekki vera á móti frekari samningaviðræðum við Grikki, sama hvernig þjóðaratkvæðagreiðslan á sunnudaginn færi.

Ef Grikkir hafna skilmálunum þykir líklegt að dagar Grikklands í Evrópusambandinu séu taldir. **- þea**

SVIKINN Jean-Claude Juncker sakar Grikki um svik. NORDICPHOTOS/AFP

HÖFN Í HORNAFIRÐI Humarhátíðinni lauk á sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fíkniefni fundust á Höfn:

Sextán plöntur tilbúnar í húsi

LÖGREGLUMÁL Grunur lögreglu um fíkniefnaræktun í íbúðarhúsi á Höfn í Hornafirði var staðfestur með húsleit á laugardag.

Sextán kannabisplöntur tilbúnar til niðurskurðar og vinnslu fundust í íbúðinni. Umráðamaður íbúðarinnar gekkst við ræktuninni.

Buster, fíkniefnahundur lögreglunnar og þjálfari hans, voru við fíkniefnaeftirlit á Humarhátíðinni á Höfn um helgina en engin fíkniefni fundust. **- óká**

Hryðjuverkaárás í Túnis:

Stríðið er átök kynslóðarinnar

BRETLAND David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, sagði í sjónvarpsviðtali í gær að átökin við Íslamska ríkið væru átök okkar kynslóðar.

DAVID CAMERON

Þetta sagði hann eftir hryðjuverkaárás Íslamska ríkisins á ferðamannastað í borginni Sousse í Túnis í síðustu viku þar sem 30 Bretar létu lífið. Alls létust 36 manns.

Um 3.500 Bretar hafa yfirgefið sumardvalarstaði sína í Túnis undanfarna daga og breski herinn hefur flutt hina látnu og aðstandendur þeirra heim til Bretlands. **- srs**

Sjálfsvígssímtölum hefur fjölgað mikið

Mikil aukning hefur orðið á símtölum sem berast til Hjálparsíma Rauða krossins og snúa að sjálfsvígum. Sjálfsvíg er algengasta dánarorsök ungra karlmanna og eru margir þættir taldir geta haft áhrif, meðal annars brottfall úr skóla og hvatvísi.

HEILBRIGÐISMÁL „Á fyrri hluta ársins hefur verið 42 prósenta aukning á sjálfsvígssímtölum miðað við í fyrra. Það er rúmlega eitt símtal eða spjall á dag sem snýst um sjálfsvíg. Hvort sem það er eigið sjálfsvíg eða sjálfsvíg annarra,“ segir Hjálmar Karlsson, verkefnastjóri Hjálparsíma Rauða krossins, 1717.

Í dag hefst átak Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins, Útmeð'a, sem snýr að því að vekja athygli á því samfélagsmeini sem sjálfsvíg ungra karlmanna er, en á Íslandi er það algengasta dánarorsök ungra karlmanna en árlega látast 4-6 af þess völdum.

Hjálmar segir erfitt að meta af hverju þessum símtölum hafi fjölgað, líklega sé um samspil margra þátta að ræða. Aukin umræða er um sjálfsvíg og svo verði þau vör við fjölgun símtala þegar fjallað er um sjálfsvíg í fjölmiðlum.

Hjá Hjálparsímanum starfa 75 sjálfboðaliðar og opið er allan sólarhringinn. Bæði er hægt að hafa samband í gegnum síma og netspjall.

„Í sjálfu sér er þetta ekki há tala en hún er samt há á mælikvarða okkar, ef við hugsum um aldurinn 15-24 ára þá erum við kannski að missa 6-8 á þessum aldri. Á ákveðnum árum hérna áður vorum við að missa fleiri, en ég held að forvarnarstarfið í skólum hafi komið sterkt inn,“ segir Salbjörg Bjarnadóttir, verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis.

Salbjörg segir ýmsar ástæður vera fyrir því að sjálfsvíg sé algengara meðal ungra karlmanna en meðal kvenna, en þær gera fleiri tilraunir til sjálfsvígs. Meðal annars eiga strákar erfiðara uppdráttar í skólakerfinu, brottfall meðal ungra karlmanna sé meira úr skólakerfinu og þeir eigi oft erfiðara með að tjá tilfinningar sínar ef eitthvað amar að. „Það sem er erfiðast með þennan unga hóp er að það er ekki alltaf undirliggjandi geðrænn sjúkdómur en það getur samt verið kvíði, hvatvísi og ástarsorg sem er mjög vanmetin hjá ungum mönnum,“ segir hún. „Hvatvísi ungra manna er kannski það sem er hættulegast, því þeir sjá kannski ekki fyrir endanleikann í dauðanum. Það besta sem við gerum er að hafa mikla fræðslu í skólunum um hvert eigi að leita ef maður lendir í vandræðum,“ segir Salbjörg.

LEIÐUR Algengasta dánarorsökin hjá ungum karlmönnum á aldrinum 18-25 ára er sjálfsvíg. Nú er í gangi átak til þess að vekja athygli á þessu samfélagsmeini. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Það sem er erfiðast með þennan unga hóp er að það er ekki alltaf undirliggjandi geðrænn sjúkdómur.**
> *Salbjörg Bjarnadóttir, hjá Embætti Landlæknis*

Í morgun fór hlaupahópur af stað sem hleypur hringinn um landið til þess að vekja athygli á átakinu. **viktoria@frettabladid.is**

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín, inniheldur hjálparefnið etanól/alkohól, innan við 100 mg af etanóli/úða) er ætlaður til meðferðar við tóbaksfíkn með því að draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum. Helst á að nota lyfið samhliða atferlismeðferð ásamt stuðningi. **Skammtar:** Hætta skal reykingum á meðan meðferð stendur. Börn yngri en 18 ára eiga ekki að nota lyfið. Fullorðnir: Nota má allt að 4 úða á klst. en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun og ekki fleiri en 64 úða á 16 klst. á sólarhring. Eftir 6 vikna meðferð á að byrja að draga úr daglegum úðafjölda. Ekki er mælt með notkun lengur en 6 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma til að koma í veg fyrir bakslag. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem aldrei hafa reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar og leita ráða hjá lækni við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða, eru með skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skeifugarnar- eða magasár eða vélindabólgu. Yfirfærð ávanabinding getur komið fyrir. Gæta skal þess að úða ekki í augu. **Aðgát í návist barna:** Nikótínskammtar sem fullorðnir þola geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst til fósturs og hefur áhrif á öndunarhreyfingar og blóðrás þess. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000. IS/NIC/2015-06-Q-2

Formaður þingflokks Framsóknar harmar að sátt um makríl hafi ekki náðst:

Þingstörfum lýkur á föstudag

ALÞINGI Samkomulag um að ljúka þingstörfum á föstudaginn næstkomandi náðist á Alþingi í gær. Stefnt er að því að afgreiða sextíu mál áður en þingið fer í sumarfrí.

„Ég myndi nú bara kalla þetta skynsamlega niðurstöðu. Við hefðum í sjálfu sér getað komist að henni strax í maí með stjórnarmeirihlutanum en þetta tók ákveðinn tíma. Ég held það hafi aldrei verið raunsætt að afgreiða fleiri mál heldur en þessi,“ sagði Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, í samtali við Stöð 2 í gær.

„Við erum að gefa eftir ákveðin mál. Kannski mestu vonbrigðin séu þau að makríllinn skuli ekki fara hér í gegn þar sem meirihlutinn var búinn að mæta minnihlutanum í öllum hans kröfum en stóra málið er það að við erum að fara að afgreiða höftin hérna út í lok vikunnar og það er mjög ánægjulegt,“ sagði Þórunn Egilsdóttir, þingflokksformaður Framsóknarflokksins.

HELGI HJÖRVAR

ÞÓRUNN EGILSDÓTTIR

ÞINGLOK Sextíu mál verða afgreidd fyrir þinglok. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Upphaflega stóð til að ljúka þingstörfum í lok maí en sökum ágreinings um makrílfrumvarp sjávarútvegsráðherra og breytingar á rammaáætlun stóðst sú áætlun ekki. Makrílfrumvarpinu verður hins vegar frestað fram á haust og ein breyting gerð á rammaáætlun með því að færa Hvammsvirkjun úr biðflokki í nýtingarflokk. **- þea**

PureTech Prófaðu nýja PureTech bensín túrbó vél og upplifðu gjörbreytta akstureiginleika. 1.2l Turbo, 130 hestafla vélin var nýverið valin Engine of the Year 2015**. Fáanleg bæði með beinskiptingu og sjálfskiptingu.

BLUE HDi Nýju BlueHDi dísilvélar Peugeot bjóða upp á allt það besta sem er í boði í hágæða, eyðslugrönnum dísilvélum. Með CO_2 útblástur frá 85g, 120 hestöfl og 3,2L/100km meðaleyðslu. Fáanleg bæði með beinskiptingu og sjálfskiptingu.

* Peugeot 308SW er með CO_2 útblástur frá 85g og eldsneytiseyðslu frá 3,2L/100km miðað við blandaðan akstur. **Engine of the Year Awards

Þó Peugeot 308SW hafi hlotið fjölda verðlauna eins Bíll ársins á Íslandi 2015 og Car of the Year 2014, þá er meira sem telur og sker Peugeot 308SW frá samkeppninni. Ómótstæðilegir akstursеiginleikar, vélar sem valdar hafa verið Vélar ársins** 9 ár í röð, eldsneytiseyðsla frá 3,2L/100km og CO_2 útblástur frá 85g/km eru eiginleikar sem einfaldlega erfitt er að keppa við. **Svo er hann fáanlegur með 5 ára ábyrgð. Komdu og prófaðu Peugeot 308SW, bíl sem á sér ekki jafningja.**

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

Bretland, Holland og Lúxemborg langt frá markmiði ESB um orkunotkun:

Græn orka sækir á í ESB-ríkjum

ORKUMÁL Hlutur endurnýjanlegra orkugjafa í orkunotkun aðildarríkja Evrópusambandsins (ESB) var að meðaltali 15,3% árið 2014, samkvæmt nýbirtum tölum frá framkvæmdastjórn ESB. Um 76% þeirrar orku sem notuð er á Íslandi kemur úr endurnýjanlegum orkugjöfum.

Á heimasíðu Samorku segir að flest aðildarríkin virðist vera á góðri leið með að ná markmiði ESB um 20% meðaltal árið 2020. Hlutfallið er langhæst í Svíþjóð, 51,1%. Þar á eftir koma Lettland með 35,8% og Finnland með 34,5%.

Lægst er hlutfallið á Möltu, 2,7%, en í Lúxemborg, Bretlandi og Hollandi er hlutfallið einnig undir 5%.

Á Íslandi eru 99,9% allrar raforku framleidd með endurnýjanlegum orkugjöfum sem og um 99% allrar orku til húshitunar. - shá

➜ Á Íslandi eru 99,9% allrar raforku framleidd með endurnýjanlegum orkugjöfum sem og um 99% allrar orku til húshitunar.

GRÆN ORKA Vindorka er helsta uppspretta grænnar orku víða í Evrópu. NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

NEITAÐ Úrskurður hæstaréttar Bandaríkjanna um að samkynja pör ættu að fá að giftast í öllum fylkjum er umdeildur í Texas. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Margir vilja neita samkynja pörum

Dómsmálaráðherra Texas, næstfjölmennasta fylkis Bandaríkjanna, segir niðurstöðu hæstaréttar þar í landi lögleysu. Opinberir starfsmenn fá ókeypis lögfræðing ef þeir neita samkynja pörum um þjónustu.

BANDARÍKIN Dómsmálaráðherra Texas, Ken Paxton, upplýsti opinbera starfsmenn fylkisins í gær um að ef starfsmennirnir neituðu samkynja pörum um hjónavígslu á grundvelli trúar sinnar myndi skrifstofa hans verða þeim úti um lögmann þeim til varnar að kostnaðarlausu.

Hæstiréttur Bandaríkjanna úrskurðaði að bann við hjónavígslum samkynja para stangaðist á við stjórnarskrá ríkisins og urðu þær hjónavígslur með þeim úrskurði löglegar í öllum fylkjum Bandaríkjanna.

Paxton sagði að samkvæmt fyrsta viðauka stjórnarskrár Bandaríkjanna, sem snýr meðal annars að trúfrelsi, væri í lagi að neita samkynja pörum um hjónavígslu. Bætti hann því við að þeir starfsmenn sem það gerðu ættu hættu á lögsóknum og sektum.

„Fjöldi lögfræðinga stendur þó á hliðarlínunni, tilbúinn til að aðstoða þá sem verja vilja trú sína, í mörgum tilfellum vilja þeir aðstoða skjólstæðingnum að kostnaðarlausu. Ég mun gera allt sem í valdi mínu stendur til að vera rödd þeirra sem standa vilja vörð um réttindi sín,“ sagði Paxton.

Sakaði hann þá hæstarétt Bandaríkjanna um að hundsa anda stjórnarskrárinnar til að búa til réttindi sem væru ekki til. Vísar hann þar til úrskurðar hæstaréttar sem segir það rétt hvers og eins að fá að giftast.

Ríkisstjóri Texas úr Repúblikanaflokknum, Greg Abbott, tók undir orð Paxtons. „Í ljósi niðurstöðu hæstaréttar mun loforði laganna um trúfrelsi einstaklinga verða ógnað af þeim sem vilja þagga niður í starfsmönnum sem vilja ekki, samvisku sinnar vegna, taka þátt í hjónavígslum sem stangast á við trú þeirra.

Ríkisstjórinn bætti við: „Sem opinberir embættismenn ber okkur stjórnarskrárbundin skylda til að verja trúfrelsi og réttindi allra íbúa Texas.“

Fyrir helgi sagði talsmaður Bobby Jindal, ríkisstjóra Louisiana-fylkis og forsetaframbjóðendaefni repúblikana, að fylkið myndi neita því að vígja samkynja hjón þar til fylkið yrði neytt til þess. thorgnyr@frettabladid.is

www.volkswagen.is

Vinsælasti atvinnubíll á Íslandi síðastliðin ár!

Caddy með nýju sniði

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

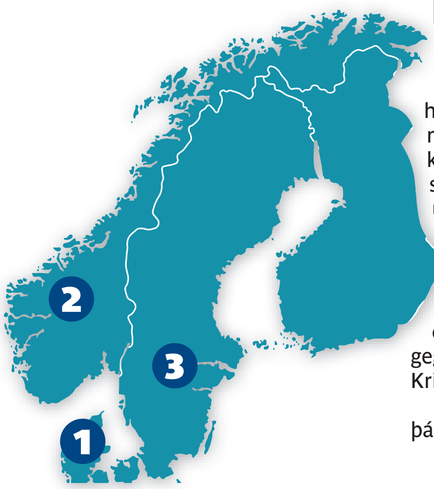
Volkswagen Caddy hefur árum saman verið mest seldi atvinnubíllinn á Íslandi. Með tilkomu City er enn auðveldara að bætast í hóp hæstánægðra Volkswagen eigenda.

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

Atvinnubílar

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

NORÐURLÖND



Fá borgað fyrir að bíða í biðröð

1 DANMÖRK Sautján ára danskur strákur greiddi heimilislausum manni í Kaupmannahöfn 1.000 danskar krónur fyrir að bíða nokkra sólarhringa í biðröð fyrir utan verslun sem seldi örfá pör af dýrum merkjaskóm. Unglingurinn komst ekki í biðröðina vegna próflesturs. Heimilislausir eru einnig beðnir um aðra greiða gegn greiðslu, samkvæmt frétt Kristilega dagblaðsins.

Gagnrýnendur segja ríka nota þá sem eru fátækir.

Vara við stefnumótasvindli

2 NOREGUR Í fyrra sendu 173 fórnarlömb stefnumótasvindls, 99 konur og 74 karlar, 210 milljónir norskra króna frá Noregi, til dæmis til Vestur-Afríku og Austur-Evrópu. Nú streyma háar fjárhæðir frá norskum konum til Tyrklands. Efnahagsbrotadeild lögreglunnar og bankastarfsmenn vara konur við körlum sem þykjast hafa áhuga á þeim og biðja þær um peninga. Norska ríkisútvarpið hefur það eftir bankastarfsmanni að konurnar neiti að trúa því að „kærastinn“ sé svikari.

Svíar efla varnir sínar

3 SVÍÞJÓÐ Sænski herinn eflir nú varnir sínar með nánari samvinnu við grannríki og Atlantshafsbandalagið, NATO. Varnarmálaráðherra Svíþjóðar, Peter Hultqvist, segir í viðtali við Dagens Nyheter að frá og með 1. júlí á næsta ári verði auðveldara fyrir NATO að stunda heræfingar í Svíþjóð. Ráðherrann segir það staðreynd að heræfingar Rússa séu orðnar umfangsmeiri, flóknari og í sumum tilfellum ögrandi. Brugðist sé við þeirri þróun.

SPJALDTÖLVUR Styrkurinn verður nýttur í kynnisferð til Danmerkur. MYND/KLETTASKÓLI

Spjaldtölvuinnleiðing í skóla:

Kópavogur fær Erasmus-styrk

MENNTAMÁL Menntamálaverkefni Evrópusambandsins Erasmus+ hefur veitt Kópavogsbæ styrk upp á fimm milljónir króna til að innleiða spjaldtölvur í skólastarfi bæjarins.

Styrkurinn verður nýttur til kynnisferðar til Odder í Danmörku þar sem spjaldtölvur hafa verið nýttar í skólastarfi um árabil. Með ferðinni er markmiðið að starfsmenn bæjarins geti sótt sér þekkingu sem nýst gæti við innleiðingu spjaldtölva í skólastarfi í Kópavogi. - srs

Húnvetningar ræða málin:

Íbúafundur um atvinnumál

BYGGÐAMÁL Boðað hefur verið til opins íbúafundar fyrir Austur-Húnavatnssýslu í dag klukkan 17.30 vegna atvinnumála og fyrirhugaðrar uppbyggingar stóriðju milli Skagastrandar og Blönduóss.

Verkefnastjórn sýslunnar vann greinargerð um mögulega uppbyggingu atvinnutækifæra á svæðinu og verður hún rædd á fundinum. Nýverið skrifuðu sveitarfélög á Norðvesturlandi undir viljayfirlýsingu vegna fyrirhugaðrar álversframleiðslu Kínverja norðan Blönduóss. - sa

Flutt á spítala til aðhlynningar:

Féll af hestbaki

SLYS Ung stúlka féll af baki þegar hestur hennar hnaut með hana í umdæmi lögreglunnar á Suðurnesjum um nýliðna helgi.

Í tilkynningu frá lögreglu segir að vinstri fótur stúlkunnar hafi lent undir hrossinu og var hún flutt á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja til aðhlynningar.

Þá greinir frá því að ungur maður hafi farið úr axlarlið þegar hann var við æfingar á sjó í Grindavíkurhöfn. - vh

Drottinn er eilífur Guð sem skapaði endimörk jarðar. Hann þreytist ekki, hann lýist ekki, viska hans er órannsakanleg.
www.versdagsins.is

Ný Siemens þvottavél

-með öllum þeim eiginleikum sem menn þurfa í dagsins önn.

Ný 8 kg þvottavél með íslensku stjórnborði. 1400 sn./mín. Orkuflokkur A+++. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótor með 10 ára ábyrgð. Bylgjulaga tromla („waveDrum”) fer einstaklega vel með þvottinn. 15 mín. hraðþvottakerfi. Við hönnun vélarinnar hefur verið leitast við að gera hana mjög stöðuga og hljóðláta („antiVibration Design”).

8 kg Tekur mest | Hraðkerfi 15' | 10 ára ábyrgð á iQdrive mótornum.

Þvottavél, WM 14P4E8DN

Kynningarverð: 119.900 kr.

Við leggjum áherslu á hágæða vörur og fyrsta flokks þjónustu á góðu verði.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

SKOÐUN

Peningar gefnir til hinna efnameiri:

Stjórnin náði ekki markmiðum sínum

Skýrsla Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra, um stóru skuldaniðurfærsluna, sem opinberlega heitir lækkun höfuðstóls verðtryggðra húsnæðislána, er um margt athyglisvert plagg. Heildarupphæð aðgerðarinnar nemur 100 milljörðum króna. Af þeim voru 80 milljarðar í framlög, umsýslu- og fjármagnskostnað, en 20 eru framtíðartekjur við útgreiðslu séreignarlífeyrissparnaðar sem ríkissjóður afsalaði sér með aðgerðunum. Sem sagt; 100 milljarðar fóru úr ríkissjóði til, já, til hverra? Því svarar skýrslan.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Þess ber fyrst að geta að þeir tekjuhæstu fengu mest. Meðallækkun á höfuðstól var mest hjá tveimur efstu tekjutíundunum. Kannski er eðlilegt að fólkið sem á mesta peningana skuldi mest, þar sem það getur keypt sér dýrustu húsin. Og þó, fólkið sem á mestu peningana þarf kannski síst á lánum að halda, hvað þá niðurfellingum.

Hlutfallslega flestir sem fengu lækkun eru á aldrinum 46 til 55 ára, enda sóttu hlutfallslega flestir á þessu aldursbili um niðurfellinguna. Skuldir þessa hóps lækkuðu að meðaltali um 1.360 þúsund krónur, rétt rúmlega 1,3 milljónir sem sagt. Yngsti hópurinn, sá undir 35 ára aldri, fékk hins vegar lægstu skuldalækkunina, að meðaltali tæpar 950 þúsund krónur.

Skýrsla Bjarna Benediktssonar verður vonandi til þess að færa umræðuna um skuldaniðurfellinguna á hærra plan. Nú þarf ekki lengur að rífast um hverjir nutu peninganna úr sameiginlegu sjóðunum, það er allt svart á hvítu. Það er síðan pólitískt álitamál hvort menn telja þeim sameiginlegu peningum best varið í að gefa þeim sem eiga íbúðir þá; óháð efnahag þeirra. Einhver hefði til dæmis getað sagt að það mundi nýtast fleirum að greiða niður skuldir ríkissjóðs með þessum 100 milljörðum. Tja eða byggja nýjan spítala allra landsmanna. Ýmislegt má dunda sér við fyrir 100 milljarða annað en að gefa þeim sem nóg eiga fyrir dágóðan slatta úr sameiginlegum sjóðum landsmanna.

Því er það þrátuggið hér að um sameiginlega sjóði landsmanna er að ræða því að það var alls ekki það sem ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar ætlaði sér. Skuldaniðurfellingunni er lofað í stefnuyfirlýsingu stjórnarinnar með þessum orðum:

„Í ljósi þess að verðtryggðar skuldir hækkuðu og eignaverð lækkaði, m.a. vegna áhrifa af gjaldþroti fjármálafyrirtækja og áhættusækni þeirra í aðdraganda hrunsins, *er rétt að nýta svigrúm, sem að öllum líkindum myndast samhliða uppgjöri þrotabúanna*, til að koma til móts við lántakendur og þá sem lögðu sparnað í heimili sín…“

Hvað sem fólki finnst um skuldaniðurfellinguna er morgunljóst að ríkisstjórnin náði ekki þessu markmiði sínu. Hún fór aðrar leiðir við fjármögnun niðurfellingar skulda hluta landsmanna. Þeir peningar voru ekki sóttir til kröfuhafa föllnu bankanna heldur fann ríkisstjórnin þá í sameiginlegum sjóðum landsmanna. Ríkisstjórnin verður síðan að standa og falla með þeirri ákvörðun sinni gagnvart kjósendum.

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

Hversu mikið hefur eignin þín hækkað í verði ?

Þú getur komist að því með fríu verðmati.

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900
www.fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Framúrskarandi þjónusta í þína þágu

FRÁ DEGI TIL DAGS

Er oflof háð?

Frú Vigdís Finnbogadóttir átti 35 ára kosningaafmæli um helgina. Af því tilefni söfnuðust þúsundir á Arnarhól til að fylgjast með hátíðarhöldum henni til heiðurs. Samfélagsmiðlarnir fylltust af pistlum þar sem Vigdís var lofuð svo í hástert að höfundi Frá degi til dags þótti nóg um. Fjölmargir voru farnir að þreytast á forsetanum þegar hún hætti loks árið 1996. Má ekki leiða að því líkur að dýrkunin á Vigdísi nú skrifist á fortíðarþrá? Þrá eftir sveitalegu Íslandi í hægum en stöðugum uppgangi. Frekar en að Vigdís sé svo stórkostleg manneskja að hún eigi allt þetta oflof skilið.

Feitastir maka krókinn

Tólf hundruð og fimmtíu heimili sem borga auðlegðarskatt fengu mest út úr leiðréttingu ríkisstjórnarinnar. Það er fjórðungur allra þeirra heimila sem borguðu skattinn þegar hann var og hét. Heimili þar sem rúm milljón til eða frá skipti engu. Þetta er auðvitað galið.

Niðurstaðan er vatn á myllu þeirra sem hafa gagnrýnt leiðréttinguna. Gylfi Magnússon, fyrrverandi viðskipta- og efnahagsráðherra, hafði varað við því að leiðréttingin rynni að stærstum hluta til hátekjufólks. En á hann var ekki hlustað.

Sáttmáli kynslóðanna

Upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar, Sigurður Már Jónsson, var gagnrýninni sár þegar skýrsla skuldaaðgerðanna var kynnt í gær. Á Facebook-síðu Magnúsar Halldórssonar, blaðamanns, fór hann mikinn og reyndi að sýna fram á að enginn fótur hefði verið fyrir fréttaflutningi hans þess efnis að aðgerðirnar myndu kalla fram verðbólguskot.

Magnús hló að Sigurði og minnti hann á að aðgerðirnar hefði ríkisstjórnin kallað „Sáttmála kynslóðanna“. Það væri kaldhæðnislegt í ljósi þess að þetta væri „gjöf á gríðarlegum fjárhæðum úr ríkissjóði til ríkasta fólks á Íslandi“.

Einhvers konar kommúnismi ríka fólksins.

snaeros@frettabladid.is

HALLDÓR

Nýrað sem hvarf

SAMFÉLAG

Eva Bjarnadóttir
stjórnmálafræðingur og aðstoðarmaður formanns Samfylkingarinnar

Fyrr í sumar heimsótti ég Lettland á vegum Norðurlandaráðs. Við vildum kynna okkur aðgerðir stjórnvalda í mansalsmálum. Áður en ég lagði af stað kynnti ég mér stöðuna á Íslandi. Hvernig við finnum fórnarlömbin, hver þau eru og hvaða aðstoð þau fá.

En ég hafði ekki leitt hugann að því að Lettland er upprunaland fórnarlamba mansals. Það varð því harkalegt raunveruleikatékk að sitja fyrsta fundinn með samtökum sem sjá um að kenna skólabörnum að varast mansal. Þau fá leiðbeiningar um hvernig gylliboð um atvinnu erlendis líta út. Þau læra að fletta fyrirtækjum upp í fyrirtækjaskrá til að ganga úr skugga um að þau séu raunveruleg. Og þau elstu fá að vita hvað getur gerst. Ég hafði heldur ekki haft ímyndunarafl í allar ólíku leiðirnar sem notaðar eru til að ræna fólki og neyða það til vinnu eða kynlífsþrælkunar. Fórnarlömbin eru yfirleitt í veikri félagslegri stöðu. Þau búa við fátækt, jafnvel fötlun og yfirleitt mikið óöryggi. Þegar þau átta sig á stöðunni er oft lítið um bjargir og kannski enginn sem saknar þeirra.

Örfáir komast aftur heim við illan leik. Við heyrðum af manni sem vann við skógarhögg í Finnlandi. Hann hafði vaknað úr roti illa marinn og þjáður, en þorði ekki að leita sér aðstoðar. Þegar heim til Lettlands

➜ Í nýrri skýrslu norskra stjórnvalda segir að lög sem banna kaup á vændi hafi minnkað mansal í Noregi. Kynlífsþrælkun er algengasta ástæða mansals og þess vegna er vændi lykilþáttur í baráttunni.

var komið kom í ljós að annað nýra hans var horfið. Því hafði verið rænt.

Í nýrri skýrslu norskra stjórnvalda segir að lög sem banna kaup á vændi hafi minnkað mansal í Noregi. Kynlífsþrælkun er algengasta ástæða mansals og þess vegna er vændi lykilþáttur í baráttunni. Ef við skrúfum fyrir eftirspurnina fækkum við möguleikum glæpamanna, eins og þeirra sem ræna lettneskum krökkum og stela líffærum.

Á Íslandi höfum við enn ekki metið árangurinn af lögunum. Við vitum hins vegar að þegar lögreglan setur kraft í frumkvæðisvinnu við að upplýsa vændiskaupamál þá margfaldast þau. Og við vitum líka að opin réttarhöld myndu styðja betur við tilgang laganna, að minnka eftirspurn eftir vændi. Á meðan það er ábyrgð Lettlands að fræða börnin um hætturnar, þá er það okkar ábyrgð að sjá til þess að mansal þrífist ekki á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** 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*

Útme´ða!

SAMFÉLAG

Jóhanna Dögg Pétursdóttir
B.A. í mannfræði og markþjálfi

Slagorðið „Útmeð'a“ er yfirskrift átaks Geðhjálpar og Rauða krossins gegn sjálfsvígum ungra íslenskra karlmanna á aldrinum 18-25 ára sem er algengasta dánarorsök þessa aldurshóps. Nú um mánaðamótin mun tólf manna hlaupahópur hefja átakið í samstarfi við Geðhjálp og Rauða krossinn með það að markmiði að hlaupa hringinn í kringum landið á þjóðvegi eitt og hefst það í Reykjavík þann 30. júní og stendur til 5. júlí nk. Með hlaupinu vill hópurinn efna til vitundarvakningar um algengustu dánarorsök ungra íslenskra karla og safna áheitum/fé til að kosta gerð forvarnarmyndbands og herferð til að fækka sjálfsvígum sem hefst á alþjóðlegum forvarnardegi sjálfsvíga 10. september í haust. Með slagorðinu „Útmeð'a“ eru ungir karlmenn hvattir til að setja tilfinningar sínar í orð til að stuðla að því að hafna ekki í tilfinningalegu öngstræti með ófyrirséðum afleiðingum.

Í grunninn er manneskjan gerð til þess að virka vel. Við höfum líffræðilegan, tilfinningalegan og huglægan búnað meðferðis sem er gerður til þess að virka. Það eru hins vegar margvíslegir áhrifaþættir sem spila saman og gera þann eiginleika ekki alltaf jafn einfaldan og aðgengilegan. Til að mynda kunnum við oft á tíðum ekkert allt of vel á þennan stórkostlega búnað sem við höfum meðferðis í lífinu. Við lærum misvel á virkni huga, líkama og sálar með aldri og árum en umhverfið hefur þar líka heilmikið að segja. Hreyfing er oft sett í samhengi við andlega vellíðan og er það mikilvægt fyrir okkur öll að huga að líkamanum og setja orku í þann farveg. Það skiptir hins vegar engu máli að geta hlaupið maraþon ef manni líður illa á sálinni, þó það geti hjálpað. Að koma tilfinningalegri orku út og geta talað um líðan sína er fyrsta skrefið og mikilvæg fyrir þær sakir að geta deilt líðan sinni og séð fram á veginn. Að öðrum kosti upplifum við þjáningu.

➜ Með slagorðinu „Útme´ða“ eru ungir karlmenn hvattir til að setja tilfinningar sínar í orð til að stuðla að því að hafna ekki í tilfinningalegu öngstræti ...

Samfélagsleg ábyrgð

Samfélagsleg ábyrgð spilar stórt hlutverk í umræðunni um sjálfsvíg. Við erum ekki eylönd og það kemur okkur við hvernig náunginn hefur það. Aðrir skipta máli. Öll höfum við áhrif hvert á annað með einum eða öðrum hætti og öll höfum við þörf fyrir að vera viðurkennd fyrir nákvæmlega það sem við erum. Gildi samfélagsins hafa almennt mikil áhrif á þau viðmið sem við berum okkur saman við. Hvernig við lítum á okkur sjálf – og hvernig við lítum á aðra. Af þessum sökum er mikilvægt að hafa skýr viðmið um það hvað það þýðir að vera manneskja. Þannig byggjum við upp heilbrigt samfélag sem samræmist þörfum okkar. Raunin er hins vegar önnur í heiminum í dag.

Með því að segja „útmeð'a“ er fyrsta skrefið stigið í þá átt að koma líðan okkar í orð sem opnar farveg til lausna. Hjálparsími Rauða krossins 1717 er ein leið til að leita sér hjálpar ef ekki er hægt að ræða við einhvern nákominn og nýlega var tekið í notkun 1717 netspjall sem er frábær kostur fyrir ungt fólk.

Ég hvet alla landsmenn til að taka þátt í verkefninu, hvort sem er með fjárframlögum eða í huga. Til þeirra sem eiga erfitt andlega og sjá ekki fram úr deginum og til aðstandenda sem eru ráðalausir þá eru skilaboð hlaupahópsins, Geðhjálpar og Rauða krossins: „Útmeð'a“ – ræðum saman og opnum umræðuna!

Hægt er að styrkja hlaupið um 1.500 kr. með því að hringja í símanúmerið 904-1500 eða leggja valda upphæð inn á söfnunarreikning Geðhjálpar: 0546-14-411114, kt. 531180-0469.

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

Fáðu grímu og glaðning þegar þú verslar á Olís og skráðu þig í pottinn á olis.is! Glæsilegir vinningar vikulega og enn glæsilegri aðalvinningar!

#SEGÐUSÍS með olís

AÐALVINNINGAR

DREGNIR ÚT 22. ÁGÚST

1. **Flórída-ferð** fyrir fjóra með Icelandair – flug til Orlando og hótel innifalið. **Verðmæti 1.000.000 kr.**
2. **Eldsneytisúttekt** að verðmæti **300.000 kr.**
3. **Merida Cyclo Cross** reiðhjól að verðmæti **260.000 kr.**

VIKULEGIR VINNINGAR DREGNIR ÚT Á BYLGJUNNI

1. **100.000 Vildarpunktar** Icelandair
2. **Eldsneytisúttekt** að verðmæti 50.000 kr.
3. **Nokia Lumia 735** snjallsími að verðmæti 54.990 kr.
4. **Miðar fyrir 2 á Þjóðhátíð í Eyjum** að verðmæti 48.500 kr.

ALLIR SEM VERSLA FÁ GRÍMU OG GLAÐNING

Verslaðu fyrir 500 kr. eða meira hjá Olís í sumar og fáðu afhenta grímu með lukkunúmeri sem þú slærð inn á olis.is. Bak við hvert númer er glaðningur og möguleiki á vikulegum vinningum. Eftir fjórðu skráninguna ert þú kominn í aðalvinningapottinn.

Frítt WiFi á mörgum stöðvum.

#SEGÐUSÍS – MYNDALEIKUR

Við hvetjum þig til að nota grímurnar, smella af skemmtilegum myndum og merkja þær #segðusís á Facebook, Twitter eða Instagram. Reglulega í sumar drögum við út veglega vinninga fyrir heppna myndasmiði.

Vinur við veginn

MERKISATBURÐIR

1579 Ránið í Bæ á Rauðasandi. Erlendir hvalveiðimenn ræna þar sýslumanninum Eggerti Hannessyni og halda uns þeir fá uppsett lausnargjald.

1690 Jón Vigfússon biskup deyr, þá 47 ára gamall. Hann var stundum kallaður Bauka-Jón vegna tóbaksverslunar sinnar, sem var allskostar óleyfileg og kostaði hann sýslumannstitilinn á sínum tíma.

1856 Napóleón prins, bróðursonur Napóleóns keisara Frakka, kemur til Reykjavíkur á herskipi nokkru. Á ferðalagi sínu gerði hann stans í Dýrafirði en þar höfðu Frakkar hug á að húrra upp fiskiðju og verslun.

1862 Eldgos hefst vestan Vatnajökuls.

1910 Laufey Valdimarsdóttir, dóttir Bríetar Bjarnhéðinsdóttur, útskrifast úr Lærða skólanum (Menntaskólanum í Reykjavík), fyrst íslenskra kvenna.

1964 Íslenska kvennalandsliðið í handknattleik verður Norðurlandameistari á móti sem haldið er í Reykjavík.

1968 Kristján Eldjárn er kosinn forseti Íslands. Hann gegndi embættinu til ársins 1980.

1974 Kvenlögregluþjónar taka í fyrsta skipti þátt í löggæslu.

1994 Kvikmyndin Bíódagar eftir Friðrik Þór Friðriksson er frumsýnd í Stjörnubíói.

TUTTUGU OG FIMM Hrönn Guðmundsdóttir segir sífellt fleiri taka þátt í hlaupinu og karlar að séu ekki síður velkomnir en konur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Konur hlaupa saman í tuttugu og fimm ár

Fyrst var blásið til Kvennahlaupsins í Garðabæ árið 1990 og hefur það orðið fastur liður í tilveru margra kvenna þar sem kílómetrar og hraði skipta ekki öllu.

„Þessu var upphaflega ýtt úr vör í Garðabæ, en það var Lovísa Einarsdóttir íþróttakennari sem fór af stað með Kvennahlaupið,“ segir Hrönn Guðmundsdóttir, verkefnisstjóri almenningssviðs Íþróttasambands Íslands, en í dag eru tuttugu og fimm ár frá því að íslenskar konur sameinuðust í að spretta úr spori undir formerkjum Kvennahlaupsins.

„Þá voru um tvö þúsund og fjögur hundruð konur sem hlupu, á átta stöðum á landinu,“ segir Hrönn.

Hefur hlaupinu vægast sagt vaxið fiskur um hrygg, en í ár hlupu fimmtán þúsund konur og á yfir áttatíu stöðum á landinu.

„Einnig er hlaupið erlendis, í á bilinu tíu til fimmtán löndum, svo sem í Bandaríkjunum, Kanada og á Norðurlöndunum,“ útskýrir hún. Enn eru sömu gildin höfð í hávegum og árið 1990, en þau eru að hlaupið snúist um að konur hreyfi sig meira og njóti útiverunnar saman. Hraði og kílómetrafjöldi skipta ekki öllu máli, og er tímataka til að mynda ekki partur af stemningunni.

HLAUPAHARKA Veðurguðirnir í ár voru ekki sérlega hliðhollir hlaupafólkinu í Garðabænum, en það skiptir engu. Stemningin er alltaf söm, stórskemmtileg. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Kvennahlaupið er orðið að árlegri hefð hjá konum, og margar hverjar mæta með dætur sínar snemma og svo verður þetta ómissandi partur af hverju vori,“ segir Hrönn og undirstrikar að karlpeningurinn sé ekki síður velkominn. „Í ár hljóp einmitt fimmtán ára strákur með okkur og sagði frá að hann ætti bara mömmu og ömmu, svo hann langaði að vera með. Auðvitað er hann hjartanlega velkominn, ásamt öðrum karlkyns hlaupurum.“

Bolirnir sem hlauparar klæðast á ári hverju hafa á sér orð fyrir að vera afar líflegir og bíða margir hverjir spenntir á hverju ári eftir að litavalið verði kunngjört. „Upphaflega gengu konurnar í Kvennahlaupsnefndinni í Garðabæ á milli leikskóla og leyfðu börnunum að kjósa, það var ofboðslega skemmtilegt. En með stækkandi umfangi, en þetta er orðið mjög stórt batterí og gríðarlega mikið umstang sem margir átta sig ekki á, er komið svo að við veljum litinn eldsnöggt hverju sinni,“ segir Hrönn í afmæliskappi og yfir sig ánægð með hve margar konur mæti ár hvert til að hlaupa með kynsystrum sínum.

gudrun@frettabladid.is

Kær frændi okkar og vinur,

BJARNI VALTÝR GUÐJÓNSSON
organisti frá Svarfhóli á Mýrum,

er látinn. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju laugardaginn 11. júlí kl. 14.00. Jarðsett verður á Ökrum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Þórólfur Árnason

Móðir okkar,

GUÐRÚN (GÍGJA) S. SNÆBJARNARDÓTTIR
Skipholti 55, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ 26. júní. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 1. júlí klukkan 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Kristín Jóhanna Helgadóttir
Guðjón Óli Helgason

Hjartkær bróðir okkar,

ÓLAFUR SIGURÐUR TÓMASSON

sem varð bráðkvaddur að heimili sínu þann 10. júní, verður jarðsunginn frá Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 2. júlí kl. 13.00.

Rannveig Tómasdóttir
Tómas Magnús Tómasson
Guðrún Helga Tómasdóttir

Ástkær sambýlismaður minn, faðir okkar, fósturfaðir, tengdafaðir og afi,

HALLGRÍMUR ÞORSTEINN TÓMASSON
Snægili 14, Akureyri,

lést laugardaginn 20. júní. Útför hans fer fram frá Glerárkirkju miðvikudaginn 1. júlí kl. 13.30.

Svanhildur Dagný Karlsdóttir
Tómas Hallgrímsson **Kolfinna María Níelsdóttir**
Guðmundur Örn Hallgrímsson
Karen Dúa, Elfar Dúi, Anna Dúa og Örn Dúi Kristjánsbörn og afabörn.

Ástkær sonur okkar, bróðir og frændi,

EINAR ATLASON
blikksmíðameistari,
Vallarási 3,
Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans aðfaranótt 28. júní sl. Útförin verður auglýst síðar.

Atli Pálsson **Margrét S. Einarsdóttir**
Hallgrímur Atlason **Guðbjörg Jónsdóttir**
Guðjón Atlason **Ana Isorena Atlason**
Atli Atlason **Elín Svarrer Wang**
og fjölskyldur.

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og vinarhug við andlát og útför okkar ástkæru

INGIBJARGAR MELKORKU ÁSGEIRSDÓTTUR
Vesturgötu 154, Akranesi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks gjörgæsludeildar Landspítalans við Hringbraut.

Fjölskyldan

Yndislega amma okkar, tengdamóðir, langamma og langalangamma,

GUÐRÍÐUR GUÐBRANDSDÓTTIR
Furugerði 1,
Reykjavík,

sem lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund, fimmtudaginn 25. júní, verður jarðsungin frá Grensáskirkju fimmtudaginn 2. júlí kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Júlíana Ósk Guðmundsdóttir
Guðmunda Gyða Guðmundsdóttir
Þorsteinn Guðmundsson
Ingiríður Árnadóttir
og fjölskyldur.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN BONDÓ PÁLSSON
frá Vestmannaeyjum,

verður jarðsunginn frá Háteigskirkju, 1. júlí næstkomandi klukkan 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á þakkarsjóð fyrir deild 13E á Landspítalanum (516-26-504929, kt. 2206664929).

Halla Guðrún Jónsdóttir **Gísli Arnar Gunnarsson**
Brynjólfur Gunnar Jónsson
Arndís Lára Jónsdóttir **Ebenezer G. Guðmundsson**
Hallgrímur Júlíus Jónsson **H. Berglind Birgisdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Maka mínum, föður okkar, tengdaföður og afa,

BRYNJARI INGA SKAPTASYNI
Hamarstíg 35,
Akureyri,

verður haldin kveðjustund í hátíðarsal Háskólans á Akureyri föstudaginn 3. júlí kl. 11.00. Allir ættingjar og vinir hjartanlega velkomnir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð Heimahlynningar á Akureyri og Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis.

Sigrún Sveinbjörnsdóttir
Hrólfur, Hrönn og Hrafnkell Brynjars- og Sigrúnarbörn
Helga Tómasdóttir, Pálmi Óskarsson, Marco Ploeg
Sigrún Rósa og Tómas Ingi Hrólfs- og Helgubörn
Tumi og Ingi Hrannar- og Pálmasynir

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

Út að hjóla
Hjólreiðaáhugi eykst stöðugt hér á landi og margt er í boði fyrir áhugafólk. Aðstæður til hjólreiða hafa líka batnað.
SÍÐA 2

Fínt í hófi
Í norskri grein lýsa hjúkrunarfræðingar yfir áhyggjum af aukningu á barnamat í poka.
SÍÐA 4

ÖFLUG SKORDÝRAFÆLA ÁN EITUREFNA

GENGUR VEL KYNNIR *Effitan og Mygomax, áhrifaríka tvennu án allra eiturefna. Effitan virkar vel á flugur, flær, moskító og mý í allt að átta tíma og er óhætt að bera á börn frá þriggja mánaða aldri.*

Effitan skordýrafælan er í úðaformi og er án allra eiturefna. DEET-eiturefnið, sem hægt er að finna í sambærilegum flugnaúðum, getur haft afar skaðleg áhrif á heilsu fólks og er ekki æskilegt á unga fólkið. Effitan er 98,88% náttúrulegt og alveg laust við DEET, paraben og önnur íblöndunarefni. Innihaldsefnin í Effitan eru m.a. kókosolía, eucalyptus, citriodora og citronella. Virkni þess hefur verið klínískt rannsökuð hjá Swiss Tropical Institute í Basel og Dr. Dautel Institut í Berlín. Effitan er ekki prófað á dýrum. Óhætt er að nota það á meðgöngu og fyrir börn frá 3 mánaða aldri.

MYGOMAX B-VÍTAMÍNBLANDA

Mygomax er B-vítamínblanda sem getur verið hjálpleg gegn flugnabitum. Ráðlagður dagskammtur er ein tafla. Æskilegt er að byrja notkun áður en farið er í frí.

FRÁBÆR FERÐAFÉLAGI

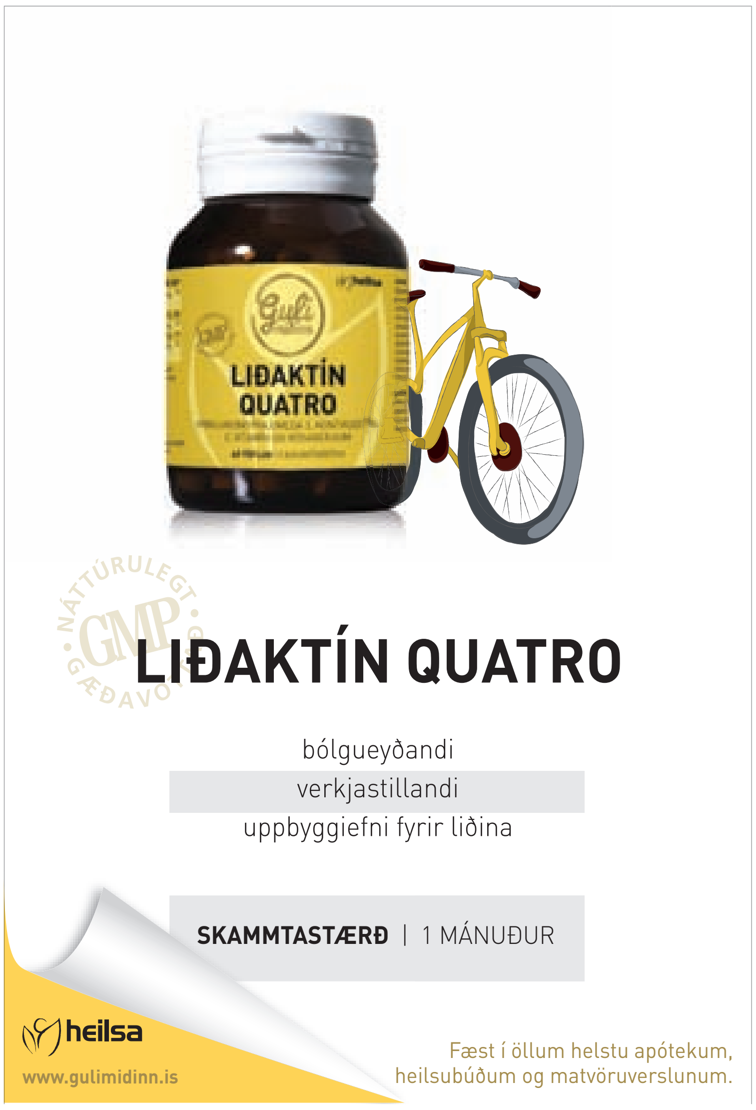
Til gamans má geta að Effitan hefur virkað mjög vel fyrir marga Íslendinga á ferðum um landið og til útlanda.

Kona að austan hafði samband við okkur og sagði að Effitan hefði alveg bjargað sér og syni sínum í sólarlandaferð. Einnig notaði hún Effitan heima við á pallinum og voru flugurnar ekki að angra hana.

Einnig heyrðum við frá hópi veiðimanna í Veiðivötnum og var einn þeirra með Effitan og notaði óspart en hinir fussuðu og sögðu að fiskurinn myndi fælast frá vegna ilmsins. Þess ber að geta að sá sem notaði Effitan veiddi að sjálfsögðu mest og fékk ekkert mýbit.

SÖLUSTAÐIR

Apótekarinn, Lyf og heilsa: Hafnarfirði, Kringlunni og JL-húsinu, Gamla apótekið, Heilsuhúsið, Lifandi markaður, Reykjavíkur apótek, Lyfsalinn, Lyfjaval, Garðsapótek, Apótek Vesturlands og Austurbæjarapótek. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



ÞVAGLEKI ER ALGENGT VANDAMÁL

REKSTRARLAND KYNNIR *Abena eru dönsk umhverfisvæn hjálpargögn við þvagleka sem slegið hafa í gegn. Jóhanna Runólfsdóttir sjúkraliði ráðleggur viðskiptavinum Rekstrarlands við val á viðeigandi hjálpargögnum.*

Þvagleki er algengara vandamál á Íslandi en margir halda en einn af hverjum sex á við þetta vandamál að stríða. Þvagleki hrjáir fólk á öllum aldri og af báðum kynjum og margir líða mikið fyrir þetta. Sumir þora ekki í ræktina af ótta við þvagleka meðan aðrir missa þvag ef þeir hósta eða hlæja. Þó umræðan sé orðin opnari í dag en fyrir tíu til fimmtán árum getur þetta vandamál valdið því að fólk einangrast félagslega. Þetta getur truflað lífsgæði fólks verulega,“ segir Jóhanna Runólfsdóttir, sjúkraliði og sölumaður í heilbrigðisdeild Rekstrarlands.

Rekstrarland er umboðsaðili Abena, danskra hágæðavara við þvagleka sem samþykktar eru af Sjúkratryggingum Íslands.

RÁÐGJÖF Jóhanna Runólfsdóttir sjúkraliði ráðleggur viðskiptavinum um val á viðeigandi hjálpargögnum við þvagleka.

UMHVERFISVÆN HÁGÆÐAVARA

Jóhanna er með áratugalanga reynslu við að aðstoða um rétt val á hjálpargögnum við þvagleka og segir Abena vörurnar hafa reynst afar vel.

„Abena vörurnar komu nýjar inn fyrir tveimur árum og hafa einfaldlega slegið í gegn,“ segir Jóhanna.

Abena býður upp á eitt mesta vöruúrval af bindum og bleium í heiminum í dag. Vörurnar fást í ýmsum stærðum og gerðum með mismikilli rakadrægni en þær eru hannaðar með það í huga að allir ættu að finna lausn sem hentar hverju sinni.

Abena vörurnar eru flestar umhverfisvænar og eru framleiddar með öndunarefni á bakhlið sem eykur mjög á þægindi notenda. Þetta eru ofnæmisprófaðar vörur sem óhætt er að nota á viðkvæma húð, þægilegar og umfram allt lítt áberandi.“

PERSÓNULEG RÁÐGJÖF Í NÆÐI

„Þvagleki er feimnismál og eitt af þessum algengu vandamálum sem verður oft stærra en efni standa til. Hjá Rekstrarlandi leggjum við sérstaka áherslu á persónulega og faglega þjónustu við notendur hjálpargagnanna og aðstandendur þeirra og erum með viðtalsherbergi þar sem hægt er að ræða hlutina í næði. Þar erum við einnig með sýnishorn af hjálpargögnum og góða upplýsingabæklinga. Einnig póstsendum við sýnishorn ef óskað er,“ segir Jóhanna.

Skírteinishafar hjá Sjúkratryggingum Íslands geta nú leitað beint til Rekstrarlands í Mörkinni 4 til þess að fá hjálpargögn við þvagleka afgreidd og send heim sé þess óskað.

Jóhanna er til viðtals samkvæmt samkomulagi.

FRÁBÆR HREYFING

Götuhjólum hefur fjölgað hérlendis undanfarin ár.

Þeim fer fjölgandi sem stunda hjólreiðar á götuhjólum hér á landi. Í síðustu viku tóku yfir 1.000 manns þátt í WOW Cyclothon þar sem hjólað var kringum landið og um síðustu helgi tók fjöldi hjólreiðafólks þátt í hjólakeppninni Tour de Hvolsvöllur. Að sögn Lilju Birgisdóttur, formanns hjólreiðafélagsins Tinds, eru nokkrar ástæður fyrir þessari aukningu. „Hjólreiðar eru almennt orðnar miklu sýnilegri, þær fá mun meiri umfjöllun í fjölmiðlum og allar aðstæður til hjólreiða, sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu, eru alltaf að verða betri og betri.“

Hjólreiðar eru þó ekki bara líkamsrækt eða tæki til að komast á milli staða. „Það sem er skemmtilegast við hjólreiðar er félagsskapurinn og það að geta stundað hreyfingu í fersku lofti. Í hjólreiðafélagi okkar leggjum við áherslu á æfingar þar sem bæði er tekið á því en ekki síður að það sé líka gaman. Það er nefnilega fátt betra fyrir líkama og sál en að komast í ferskt loft í góðum félagsskap eftir annasaman dag. Hjólreiðar henta líka vel fyrir alla aldurshópa því nær allir geta hjólað og hver og einn fer á sínum hraða.“

GAMAN Á HJÓLI Góður félagsskapur og að geta stundað hreyfingu í fersku lofti er það skemmtilegasta við hjólreiðar, að sögn Lilju Birgisdóttur. MYND/VALLI

Götuhjól eru frábrugðin hefðbundnum hjólum að því leyti að þau eru léttari og með mjórri dekkjum. „Þannig er auðveldara að hjóla á þeim á malbiki en á öðrum hjólum og maður kemst hraðar yfir. Þar sem mikil aukning hefur orðið í sportinu er auðvelt að kaupa notað hjól og því er hægt að fá fínan byrjendabúnað á um 70.-100.000 krónur.“

Íslendingar eru eftirbátar margra nágrannaþjóða sinna hvað hjólastíga varðar. Aðstæður batna þó með hverju árinu enda eru reiðhjól sífellt algengari samgöngutæki hér á landi eins og víða annars staðar. „Það hefur hjálpað mikið til hversu duglega bæjarfélög hafa verið að útbúa sérstaka hjólastíga undanfarin ár. Þeir sem eru á götuhjólum hjóla gjarnan í umferðinni og þá snýst þetta um samvinnu þess sem er á hjóli og þeirra sem eru á bíl og gagnkvæma virðingu.“

SPINNING GEGN LIÐAGIGT

Samkvæmt nýlegri rannsókn sem gerð var á St. Olavs sjúkrahúsinu í Noregi hefur reglu-leg hreyfing í spinning mjög góð áhrif á liða-gigtarsjúklinga. Konur eiga frekar á hættu en karlar að fá sjúkdóminn og þess vegna voru eingöngu konur í þessari rannsókn, á aldrinum 20-49 ára. Konurnar hjóluðu í 35 mínútur með þriggja mínútna hléum inni á milli. Eftir tíu vikna þjálfun fundu konurnar greinilega mun á líkamslíðan. Liðagigt er erfiður sjúkdómur sem leggst á liði líkamans með stirðleika og verkjum. Með reglubundinni hreyfingu er hægt að halda sjúkdómseinkennum í skefjum. Liðagigtarsjúklingar eiga sömuleiðis meiri hættu en aðrir á að fá hjarta- og æðasjúkdóma. Hreyfingin hefur líka góð áhrif á þá þætti auk þess sem þátttakendur léttust um nokkur kíló í leiðinni og vöðvar styrktust.

GÓÐ HREYFING
Rannsóknir sýna að sjúklingar með liðagigt sem hreyfa sig reglulega öðlast betri líðan.

EINN GÓÐUR OG GRÆNN

Það er sniðugt að hafa þennan holla, græna drykk með í farteskinu.

Á FERÐINNI
Það er gott að hafa með sér hollt og gott nesti til að grípa í yfir daginn, hvort sem setið er við tölvuna í vinnunni eða slakað á í fríi. Grænir drykkir eru þægilegir fyrir þá sem þurfa að vera á ferðinni yfir daginn, þeir eru þá útbúnir að morgni eða jafnvel kvöldið áður, settir í brúsa og svo er gripið til þeirra þegar hungrið sverfur að. Ef hægt er að komast í klaka er gott að setja þá í drykkinn og hrista hann smávegis áður en hann er teygaður.

Hér er hugmynd að einum grænum og gómsætum:

1 1/2 bolli möndlumjólk
1 bolli frosið mangó
2 lúkur spínat
1 tsk. kakó
1 tsk. hampfræ
1 tsk. möndlusmjör

Setjið allt í blandara, bætið við klökum og blandið þar til allt er orðið mjúkt.

Ef gera á vel við sig má setja drykkinn í fallegt glas og skreyta hann með berjum og fleiru.

GERLAR GEGN KVÍÐA

Flestir hafa heyrt hvaða áhrif „góðu gerlarnir“ (sem heita á erlendum málum probiotics), hafa á meltinguna en nú benda nýjar rannsóknir til þess að áhrifin séu ekki síður góð á sálarlífið. Rannsókn sem gerð var við William and Mary háskólann í Bretlandi náði til meira en sjö hundruð nemenda sem fylltu út spurningalista varðandi neyslu sína á mat sem inniheldur þessa góðu gerla, eins og súrkáli, AB-mjólk, mysu og jógúrti. Nemendurnir svöruðu einnig sálfræðispurningum sem voru til þess gerðar að leita að félagskvíða og taugaóstyrk. Niðurstöðurnar bentu til þess að þeir sem borða oft gerjaðan mat eru síður líklegir til að finna fyrir félagskvíða.

Í Rekstrarlandi aðstoða sérfræðingar okkar við rétt val á hjálparvörum við þvagleka en ávallt er um einstaklingsbundnar lausnir að ræða.

Eitt mesta úrval af hjálparvörum sem í boði er við þvagleka er frá hinum vandaða danska framleiðanda Abena. Vörurnar fást í öllum stærðum og gerðum og búa yfir rakadrægni sem hæfir hverju tilfelli fyrir sig þannig að auðvelt er að finna lausn sem hentar hverjum og einum.

Abena vörurnar eru flestar umhverfisvænar og framleiddar með það að markmiði að auka á þægindi notenda. Þær eru mjúkar viðkomu, þægilegar og umfram allt lítt áberandi.

Skírteinishafar geta nú leitað beint til Rekstrarlands til þess að fá slíkar vörur afgreiddar auk þess sem við sjáum um að koma vörunum heim til notenda án aukakostnaðar.

ABENA Because we care

Upplýsingar fást í síma 515 1100 eða á heilbrigdi@rekstrarland.is.

REKSTRARLAND - léttir þér lífið

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

www.rekstrarland.is

Mörkinni 4 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100

FJÖLBREYTT FÆÐA MIKILVÆG Það er talið mikilvægt að ungbörn læri að borða venjulegan mat og þjálfi sig í að tyggja og kyngja grófari fæðu en fíngerðu mauki. NORDICPHOTOS/GETTY

BÖRN ÞURFA AÐ LÆRA AÐ TYGGJA

BARNAMATUR *Úrval af barnamat í poka, eða í svokölluðum skvísum, hefur aukist til muna undanfarin ár. Ekki þykir gott að ofnota slíkan mat þar sem börn þjálfa ekki munnvöðvana þegar þau sjúga í sig matinn.*

Ný leg frétt á vef norska ríkisfjölmiðilsins NRK, nrk.no, segir frá áhyggjum hjúkrunarfræðinga vegna aukinnar notkunar á barnamat í poka. Slíkir pokar eru til í miklu úrvali og má fá morgunmat, millimál, hádegismat og kvöldmat í maukformi. Þá þykja pokarnir einkar þægilegir, sérstaklega þegar fólk er á ferðinni enda sullast ekkert úr pokunum og auðvelt er að loka þeim aftur. Þá geta börnin séð sjálf um að sjúga í sig matinn.

Hjúkrunarfræðingarnir norsku telja þróunina slæma þar sem börnin þjálfa ekki vöðvana í munni og kjálka þegar þau sjúga upp í sig matinn. Þá missi þau einnig af mikilvægri þjálfun handahreyfinga sem þau fái þegar þau nota skeið til að stinga upp í sig matnum. „Við sjáum þetta notað mjög mikið og mörg börn fá æði oft næringu úr svona pokum," segir einn hjúkrunarfræðingurinn sem starfar á heilsugæslustöð í Kongsvinger. Hún vill meina að börn sem fái of mikinn pokamat lendi í vandræðum með að borða annars konar mat og geti auk þess lent í vandræðum með talþroska.

ÞÆGILEGT EN MÁ EKKI OFNOTA

Elva Gísladóttir, verkefnisstjóri næringar hjá Embætti landlæknis, hefur sjálf tekið eftir fjölgun barnamatar í pokum í verslunum á Íslandi. Hvað finnst henni um þessa þróun?

„Ég hef aðeins skoðað innihaldið í þessum vörum, mest eru þetta maukaðir ávextir en einnig eitthvað af maukuðu grænmeti og jafnvel heilar kjötmáltíðir. Margt af þessu eru örugglega ágætis vörur og ég get vel skilið að það geti verið þægilegt fyrir foreldra að grípa í þetta, t.d. á ferðalögum eða þegar tíminn er naumur. En það er ákveðin hætta á, þar sem þetta er þægilegt og handhægt, að þetta verði ofnotað og þá getur fæðið hugsanlega orðið of einhæft, bæði hvað varðar samsetningu næringarefna en ekki síður hvað varðar bragð og áferð," segir hún.

Er mikilvægt fyrir börn að læra að tyggja mat? „Já, það er talið mikilvægt að ungbörn læri að borða venjulegan mat og þjálfi sig í að tyggja og kyngja grófari fæðu en fíngerðu mauki, þó ávallt þeim grófleika sem hentar þeirra aldri. Maukaður matur í glerglösum eða svokölluðum pokum, sem er á boðstólum hér á landi, er yfirleitt unninn úr góðu hráefni. Það er því engin ástæða til að tortryggja þessa vöru. Hins vegar mælir margt á móti því að nota tilbúið mauk alla daga. Einnig er mikilvægt að ungbörn venjist mismunandi bragði og að ekki allt bragðist eins og brjóstamjólkin sem er mjög sæt. Því er ráðlagt að börnum sé fljótlega boðin fjölbreytt fæða sem er bæði með mismunandi bragði en ekki síður mismunandi áferð því þannig læra þau að meta alls kyns mat síðar meir."

■ solveig@365.is

ELVA GÍSLADÓTTIR verkefnisstjóri næringar hjá Embætti landlæknis.

FÍNT Í HÓFI

„Maukaður matur í glerglösum eða svokölluðum pokum, sem er á boðstólum hér á landi, er yfirleitt unninn úr góðu hráefni. Það er því engin ástæða til að tortryggja þessa vöru. Hins vegar mælir margt á móti því að nota tilbúið mauk alla daga."

Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

SKRÁÐU ÞIG Í VILD!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptaþjónustu 365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

Vild | skráðu þig á 365.is

Trans-Atlantic — 30.000 KR. AFSLÁTTUR af golfferð til Flórída með Trans Atlantic

Tívolí — 50% AFSLÁTTUR
Skemmtigarðurinn í Grafarvogi — 50% AFSLÁTTUR
Splass — 40% AFSLÁTTUR
Efnalaugin Björg — 30% AFSLÁTTUR af skyrtuhreinsun
Einar Ben Restaurant — 30% AFSLÁTTUR
KOL Kitchen • Bar — 25% AFSLÁTTUR
Olís / ÓB — 7 KR. AFSLÁTTUR
Samsung Setrið — YFIR 50.000 KR. AFSLÁTTUR
Úrval Útsýn — FERÐIR Á BETRA VERÐI

PIPAR\TBWA • SÍA

Nóg er að panta tíma með eins dags fyrirvara hjá Bílrúðunni, að sögn Jakobs. Bílrúðan er fjörutíu ára gamalt fyrirtæki sem er við Grettisgötu í Reykjavík og nóg er af bílastæðum hjá fyrirtækinu.

Allar gerðir af rúðum í boði

Bílrúðan er rótgróið fyrirtæki í miðbænum en þar er skipt um allar tegundir bílrúða og hægt að panta tíma með eins dags fyrirvara.

Bílrúðan er fjörutíu ára gamalt fyrirtæki," segir Jakob Þórarinsson, framkvæmdastjóri Bílrúðunnar, eins elsta starfandi fyrirtækis á sviði bílrúðuskipta á Íslandi. „Við flytjum inn, skiptum um og gerum við rúður," segir Jakob og tekur fram að nóg sé að panta tíma hjá Bílrúðunni með eins dags fyrirvara. Skipt sé um rúðurnar samdægurs en það taki fjóra til fimm klukkutíma.

Jakob segir að þegar Bílrúðan var stofnuð árið 1972 hafi fyrirtækið smíðað rúðurnar sjálft. Síðustu tuttugu árin hafi það flutt þær inn. „Þetta voru orðnar svo stórar og flóknar rúður," segir Jakob en Bílrúðan flytur inn rúður frá Sant-Gobain Sekurit sem er að hans sögn „einn stærsti „orginal" bílrúðuframleiðandinn í heiminum í dag".

Bílrúðan flytur inn bæði framrúður og afturrúður ásamt því að gera við rúður. „Við erum með rúður á lager í allar bíltegundir. Svo getum við útvegað alls konar rúður með skömmum fyrirvara ef við eigum þær ekki," segir Jakob og bætir við að hjá Bílrúðunni sé einungis notað viðurkennt efni.

Hann lýsir svo viðgerðum á skemmdum á rúðum: „Þegar gert er við minniháttar skemmdir á rúðunum fellur eigin áhætta niður og þá þarf eigandi ekki að borga neitt. Það er engin sjálfsábyrgð á því," upplýsir hann en Bílrúðan er viðurkennd af öllum tryggingafélögunum.

Hverjir leita helst til ykkar? „Það eru bæði einstaklingar og fyrirtæki. Við sinnum mörgum stórum bílaumboðum og flestum stærstu bílaleigunum," segir Jakob en á verkstæðinu starfar einungis menntað fagfólk. „Við leggjum mikla áherslu á það að allir séu menntaðir í því sem þeir eru að gera. Framrúðurnar eru burðarvirkið í bílnum þegar lent er í tjóni, svo þetta þarf að vera vel gert," segir Jakob. „Við erum líka réttingaverkstæði og málningarverkstæði þannig að við getum gert svo mörgu skil. Við erum alhliða réttingaverkstæði."

Bílrúðan flytur inn bæði framrúður og afturrúður ásamt því að gera við rúður.

Bílrúðan er til húsa að Grettisgötu 87 í Reykjavík. „Við erum á Grettisgötunni, milli Snorrabrautar og Rauðarárstígs, alveg við Hlemm. Við erum á góðum stað og með nóg af bílastæðum."

Nánari upplýsingar má finna á slóðinni www.bilrudan.is og í símum 552 5780 og 552 5755.

BÍLRÚÐAN

Bestir í bílrúðuskiptum.
30 ára reynsla fagmanna.
3ja ára ábyrgð á allri vinnu.

Grettisgötu 87 • 105 Reykjavík
Símar 552 5755 & 552 5780
bilrudan@bilrudan.is • www.bilrudan.is

Óhóflegur bílskaði í bíómyndum

Ófáir bílar hafa orðið kvikmyndaiðnaðinum að bráð í bílaeltingaleikjum, náttúruhamförum og stórslysum. Vefsíðan carthrottle.com tók fyrir nokkru saman lista yfir bíómyndir þar sem langflestir bílar eyðilögðust við tökur.

1. Transformers 3 (2011)
532 BÍLAR EYÐILAGÐIR
Reyndar var hver einasti bíll af þeim 532 sem voru eyðilagðir í myndinni á leiðinni á ruslahaugana. Bílarnir voru gefnir leikstjóranum Michael Bay þar sem þeir höfðu allir skemmst vegna flóða.

2. Matrix Reloaded (2003)
300 BÍLAR EYÐILAGÐIR
General Motors lánaði framleiðendum myndarinnar 300 bíla sem á endanum eyðilögðust allir.

3. Fast & Furious 5 (2011)
260 BÍLAR EYÐILAGÐIR
Allt í allt hafa þúsund bílar verið eyðilagðir frá því fyrsta myndin í Fast & Furious-seríunni var tekin upp. Það þýðir um einn bíll á hverja mínútu sem myndirnar rúlla. 260 bílar skemmdust við tökur á fimmtu myndinni.

4. The Junkman (1982)
150 BÍLAR EYÐILAGÐIR
H.B. Halicki var leikstjóri, leikari og áhættuökumaður. Hann er þekktastur fyrir mynd sína Gone in 60 Seconds frá 1974 en hann lést við tökur á framhaldsmyndinni árið 1989. Hins vegar var það mynd hans The Junkman frá 1982 sem á heiðurinn af því að í henni voru eyðilagðir 150 bílar.

5. A Good Day To Die Hard (2013)
132 BÍLAR EYÐILAGÐIR
John McClane er líklega óheppnasti maður á jarðríki en í nýjustu myndinni um kappann eyðilögðust 132 bílar og 518 til viðbótar sködduðust. Talið er að það hafi kostað framleiðendur 7,2 milljónir dollara.

6. G.I. Joe: The Rise of Cobra (2009)
112 BÍLAR EYÐILAGÐIR
Myndin velti á sínum tíma Blues Brothers 2000 úr sæti sem bílskaðamesta bíómyndin.

7. & 8. Blues Brothers (1980 og 1989)
103 OG 104 BÍLAR EYÐILAGÐIR
Fyrsta Blues Brothers-myndin sat á toppnum yfir myndir þar sem flestir bílar voru eyðilagðir þangað til framhaldsmyndin kom árið 1989 og bætti einum bíl í safnið. Fyrir fyrstu myndina festu framleiðendur kaup á 60 lögreglubílum og greiddu 400 dollara fyrir hvern.

9. Gone In 60 Seconds (1974)
93 BÍLAR EYÐILAGÐIR
H.B. Halicki framleiddi, lék og leikstýrði myndinni. Mörg bílslysin í myndinni voru alls ekki skipulögð. Eitt sinn ók Halicki á ljósastaur á 160 km hraða á klst og lenti á spítala. Hann leyfði myndbrotinu að fylgja með í myndinni.

532 bílar voru eyðilagðir við tökur á Transformers 3.

10. Bullitt (1968)
YFIR 80 BÍLAR EYÐILAGÐIR
Bílaeltingaleikirnir í Bullitt þykja með þeim bestu í heimi. Hinn goðsagnakenndi Mustang náði allt að 160 km hraða á klst. meðan á tökum stóð, stundum með hinn eina sanna Steve McQueen við stýrið.

11. Ronin (1998)
80 BÍLAR EYÐILAGÐIR
Leikstjórinn John Frankenheimer, sem er fyrrverandi kappaksturskappi, fékk hjálp frá Formúlu 1 ökumanninum Jean-Pierre Jarier og 300 áhættuökumönnum við að framkvæma mikilvægan bílaeltingaleik á götum Parísar. Niðurstaðan varð átta mínútna langur bílaeltingaleikur sem þykir einn sá besti í sögunni.

Matrix Reloaded er í öðru sæti.

Fast & Furious 5.

Meistarinn gerir allt einfaldara

Ef bílrúða brotnar er besta ráðið að panta tíma hjá Bílrúðumeistaranum. Þá er vandinn úr sögunni enda sér eigandinn, bifreiðasmíðameistarinn Páll Gunnlaugsson, um öll samskipti við tryggingafélögin og aðra pappírsvinnu. Páll sérhæfir sig í öllu er varðar bílrúðuskipti og -viðgerðir.

Bíllinn er í öruggum höndum hjá Páli Gunnlaugssyni bifreiðasmíðameistara, sem rekur Bílrúðumeistarann á Dalvegi 18 í Kópavogi. Páll hefur unnið við ísetningar og viðgerðir á bílrúðum í fjórtán ár. „Ég sérhæfi mig í bílrúðuviðgerðum, rúðuskiptum og rúðuísetningum. Ég laga líka mött ljós og skipti um upphalara," segir Páll sem stofnaði Bílrúðumeistarann í mars 2011. Nóg hefur verið að gera hjá honum síðan.

Páll sinnir viðskiptavinum sínum afar vel og raunar þurfa þeir ekki að hafa áhyggjur af neinu sem snýr að pappírsvinnu eða öðru verklegu í kringum það tjón sem þeir verða fyrir. „Fólk þarf ekki að leita til tryggingafélaga ef rúða brotnar. Það getur leitað beint til mín og ég sé um öll samskipti við tryggingafélögin," upplýsir Páll og bendir á að Bílrúðumeistarinn sé viðurkenndur aðili hjá öllum tryggingafélögum á Íslandi. „Þá á ég í mjög góðum samskiptum við þau," segir Páll sem einnig býður upp á aðstoð við að fylla út tjónaskýrslu.

„Fólk þarf ekki að leita til tryggingafélaga ef rúða brotnar. Það getur leitað beint til mín og ég sé um öll samskipti við tryggingafélögin," upplýsir Páll.

Viðgerð eða rúðuskipti

„Helstu ástæður þess að rúður brotna eða skemmast eru fyrst og fremst steinkast og svo eru það skemmdarverk á hliðarrúðum vegna innbrota," segir Páll. Ef skipta þarf um rúðu þarf fólk iðulega að borga sjálfsábyrgð og tryggingafélögin afganginn. Ef hins vegar er um viðgerð á rúðu að ræða borga tryggingafélögin það í topp að sögn Páls. „Ef greiða þarf sjálfsábyrgð af rúðuskiptum eru það fimmtán prósent af kostnaði sem er yfirleitt á bilinu átta til tólf þúsund. Svo er framrúðan sá hluti bifreiðarinnar sem fólk horfir mest á og mikið atriði að hún sé í toppstandi," segir Páll glaðlega.

Hægt að skila lyklum hvenær sem er

Viðskiptavinir eru ekki bundnir við sérstakan tíma til að koma bílnum til Bílrúðumeistarans. „Fólk getur komið hvenær sem er sólarhringsins og sett bíllyklana inn um sérstaka lúgu fyrir lykla sem er á verkstæðinu," segir Páll og upplýsir að viðgerðin taki yfirleitt um fjóra tíma. „Flestir koma með bílinn um morguninn og ná í hann í hádeginu eða koma með hann í hádeginu og sækja hann eftir vinnu," segir Páll og lofar toppgæðum og toppþjónustu hjá Bílrúðumeistaranum á Dalvegi.

Nánari upplýsingar má finna á www.brm.is, á netfanginu brm@brm.is eða í síma 571 1133.

Stærsti bílrúðuinnflytjandi landsins og einn sá fremsti í rúðuviðgerðum

Fyrirtækið Poulsen er stærsti bílrúðuinnflytjandi landsins og býður upp á rúður í flestar gerðir bíla. Í Skeifunni 2 rekur Poulsen fullbúið bílrúðuverkstæði. Þar starfa fagmenn með margra ára reynslu. Mikil áhersla er lögð á gæði, bæði í vörum og þjónustu.

Poulsen var stofnað af Dananum Valdimar Poulsen árið 1910 og er því orðið rúmlega aldargamalt fyrirtæki. Hjá Poulsen starfa nú yfir 30 manns, hver með sína sérhæfingu, sem þjónusta bíleigendur og bifreiðaverkstæði. Fullbúið bílrúðuverkstæði Poulsen er í Skeifunni 2.

Þjónusta alla

Björgvin Ragnarsson, sölustjóri Poulsen, segir það ganga fljótt fyrir sig að skipta um rúðu í bíl þegar fagmenn eru að verki. „Þetta er einfalt mál. Ef rúða er brotin í bílnum, hvort sem er að framan, aftan eða á hlið, panta fólk tíma í bílrúðuskipti. Við fáum upplýsingar um númer bíls og hvar hann er tryggður. Mætt er með bílinn á umsömdum tíma, tjónaskýrslan fyllt út og hann skilinn eftir. Bíllinn er svo tilbúinn seinnipart dagsins. Svona einfalt er þetta,“ segir Björgvin. Hvað kostnað varðar þarf ávallt að borga sjálfsábyrgð við bílrúðuskipti en ef gera á við rúðu er það greitt að fullu af tryggingafélaginu. Ef skemmdin er minni en um það bil tíkall að stærð er að sögn Björgvins oftast hægt að gera við rúðuna. „Af öryggisástæðum er þó ekki gert við skemmdir sem eru í beinni sjónlínu ökumanns. Þá er betra að skipta.“

Rúðu- og glerviðgerðir

Poulsen er alltaf að leita nýrra leiða til að vera sem allra fremst í sínu starfi og þjónustu. Því hefur Poulsen nýverið tekið upp samstarf með stórfyrirtækinu Glas Weld en það hefur síðustu 30 árin sérhæft sig í glerviðgerðum og að slípa upp rispur í gleri. Eins og í mörgu öðru þá hefur orðið þróun í glerviðgerðum með tilkomu nýrra aðferða og nýrra efna. Hjá Poulsen eru menn stoltir af samstarfinu við Glas Weld, því um leið og Poulsen hefur tileinkað sér þessar nýju aðferðir er fyrirtækið orðið fremst í glerviðgerðum á Íslandi. Í framhaldi mun Poulsen svo halda námskeið fyrir önnur verkstæði sem hafa áhuga á að tileinka sér þessar nýjungar.

Fagmennska í fyrirrúmi

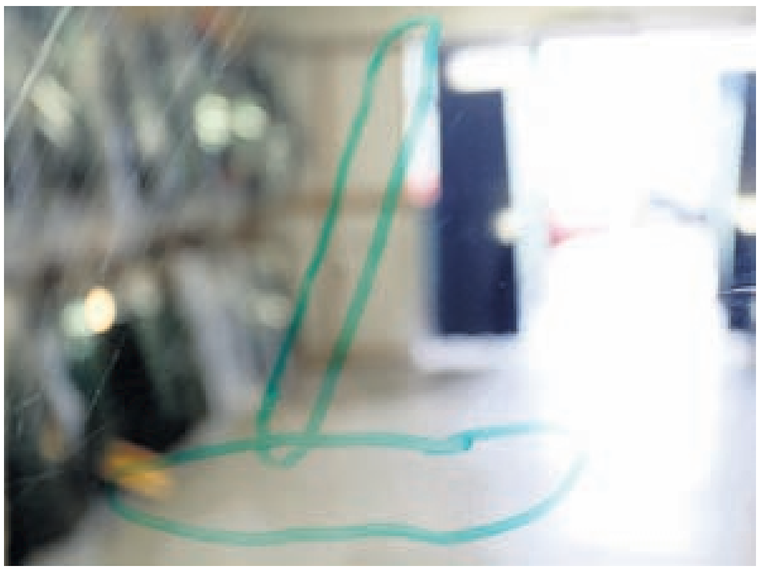
Verkstæði Poulsen hefur á að skipa faglærðu starfsfólki með margra ára reynslu. Meðal annars hefur það sinnt kennslu í bílrúðuísetningum og bílrúðuviðgerðum úti um allt land. „Bílrúðuísetning er mikið vandaverk og ekki sama hvernig hún er framkvæmd. Við höfum tileinkað okkur ákveðnar vinnureglur sem skara langt fram úr almennum vinnureglum. Það er trygging fyrir viðskiptavininn að vönduð vinnubrögð séu ávallt viðhöfð og að viðgerðin muni standast tímans tönn.“

Gæði og vandvirkni

Mikil áhersla er lögð á gæði, bæði í vörum og þjónustu. Poulsen flytur inn stærstu merkin í bílrúðum, AGC og Pilkington, sem er virtasti og umsvifamesti bílrúðuframleiðandi heims. „Þar sem við erum stærsti innflytjandi á bílrúðum, listum og smellum, ásamt vélum og tækjum til rúðuskipta, höfum við ávallt nýjustu tæki og beitum nýjustu aðferðum við rúðuskipti.“

Fagmenn að störfum. MYND/ÚR EINKASAFNI

Tvær rispur áður en rúðan er lagfærð.



Eftir að búið er að lagfæra rúðuna. MYND/VALLI

Verkstæði Poulsens hefur á að skipa faglærðu starfsfólki með margra ára reynslu.

TILBOÐ ÚT JÚLÍ

Nú í júlí mun Poulsen veita 50 prósenta afslátt af rúðuþurrkum til þeirra sem koma í rúðuskipti eða viðgerð á rúðu. Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu fyrirtækisins, poulsen.is, eða í síma 530 5900.

EF RÚÐA ER BROTIN Í BÍLNUM ÞÍNUM

- Hringir þú í Poulsen í síma 530 5900 og pantar tíma í bílrúðuskiptum
- Gefur þú upp bílnúmer og tryggingafélag bílsins
- Mætir þú með bílinn á umsömdum tíma í Skeifuna 2
- Færð hjálp við að fylla út tjónaskýrslu og skilur bílinn eftir
- Sækir bílinn seinnipart dags og það eina sem þú þarft að greiða er sjálfsábyrgð
- Ekur heim með splunkunýja rúðu og gott útsýni
- Ef aðeins þarf að gera við rúðu greiðir tryggingafélagið viðgerðina að fullu
- Ef skemmd er minni en tíkall að stærð er oftast hægt að gera við rúðuna

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:
• Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum

KRÓKUR
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

VINVEITTIR GERLAR

Dagleg inntaka vinveittra gerla styrkir ***ónæmiskerfið. Optibac fæst í öllum apótekum og heilsu-verslunum á Íslandi.*** *Nánari upplýsingar á www.raritet.is og www.facebook.com/optibaciceland*

VELJA ÞARF RÉTTA MELTINGARGERLA

RARITET KYNNIR *OptiBac Probiotics er meðal öflugustu meltingargerla á markaðnum í dag. Umsagnir þeirra sem nota þá segja sína sögu.*

Ég hef prófað margar tegundir af meltingargerlum (acidophilus), en hef aldrei fundið jafn mikla virkni og þegar ég nota OptiBac," segir Víðir Þór Þrastarson, íþróttafræðingur og heilsunuddari, en Víðir hefur meðal annars notað „For Every Day" extra sterkan frá OptiBac.

Víðir Þór er menntaður íþróttafræðingur frá Háskóla Íslands og hefur starfað sem einkaþjálfari í yfir 15 ár og á þeim tíma byggt upp mikla og sérhæfða þekkingu varðandi hreyfingu og næringu. Auk þess sinnir Víðir stundakennslu við heilsunuddbraut Fjölbrautaskólans við Ármúla og er aðstoðarkennari við íþróttafræðisetur Háskóla Íslands.

BREIÐ VIRKNI OG SÉRHÆFÐAR LAUSNIR

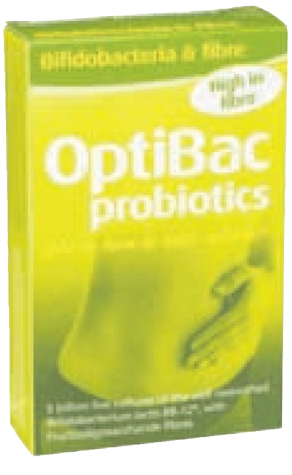
Það sem er einstakt við þessa vöru er hvað gerlarnir eru virkir og vel rannsakaðir. Bæði er hægt að velja gerlablöndu með breiða virkni sem inniheldur margar tegundir af gerlum en einnig hefur OptiBac þróað og sett saman nokkrar tegundir af sérhæfðum blöndum með virkni fyrir sérstök meltingarvandamál eins og til dæmis gegn hægðatregðu, til að losna við loft og þembu úr meltingarveginum, við niðurgangi eða bakteríusýkingu.

DAGLEG INNTAKA VINVEITTRA GERLA STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ

Streita, lélegt eða einhæft mataræði á borð við skyndibita og unnar matvörur ásamt sýklalyfjanotkun hefur neikvæð áhrif á þarmaflóruna. Þessir þættir valda skorti á ensímum og nauðsynlegum bakteríum fyrir þarmaflóruna og því er ráðlagt að taka daglega inn vandaða meltingargerla með sannaða virkni.

„Í þörmum fyrirfinnast bæði góðar og vondar bakteríur. Talið er mikilvægt að hlutfall góðra baktería sé yfir sjötíu prósent. Margir kannast við óþægindi í meltingarvegi vegna slæmra baktería; loft í maga, magakrampa, niðurgang og hægðatregðu. Ef slæmt ástand í þarmaflórunni varir lengi er það talið geta leitt af sér ýmsa kvilla, eins og ofnæmi, óþol, minni vörn gegn umgangspestum og sýkingum, bólgusjúkdóma og veikingu á ónæmiskerfinu, sem leitt getur af sér alvarlega sjúkdóma. Auk þess styrkjum við náttúrulegar varnir líkamans gegn kvefi, flensu og umgangspestum með því að viðhalda meltingarflórunni," segir Víðir og bendir á að þó svo að við höldum að flóran sé góð þá sé raunveruleikinn oft annar og ýmis líkamleg einkenni sem við tengjum ekki beint við meltinguna eigi sér uppruna þar.

MÆLIR MEÐ OPTIBAC Víðir Þór Þrastarson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands, hefur notað OptiBac Probiotics með góðum árangri og mælir með þeim fyrir alla sem vilja tryggja að meltingin sé í lagi. MYND/VALLI



EKKI MEIRI HÆGÐATREGÐA

OptiBac Bifidobacteria & Fibre eykur á náttúrulegan hátt meltingarvirkni og þarmahreyfingar.

FLATUR MAGI Á 7 DÖGUM

OptiBac One Week Flat eykur ensímframleiðslu og brýtur niður fæðuna.

NÁTTÚRULEG OG HRAÐVIRK LAUSN GEGN NIÐURGANGI OG BAKTERÍUSÝKINGUM

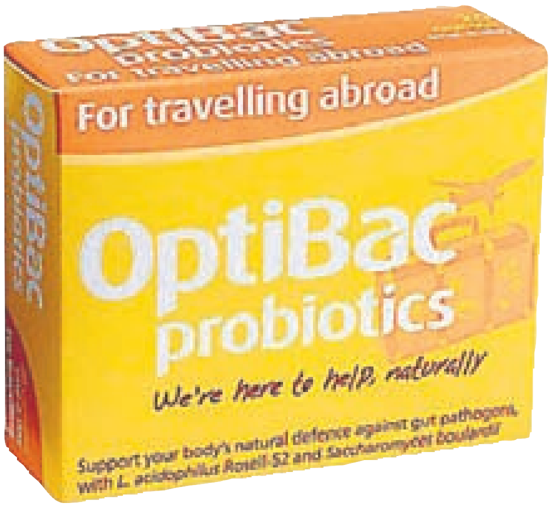
OptiBac Saccharomyces boulardii virkar hratt og örugglega við niðurgangi og bakteríusýkingu í meltingarvegi.

OPTIBAC PROBIOTICS EXTRA STRENGTH

Extra sterk Probioticformúla með 20 milljörðum af lifandi bakteríum í dagskammti. Inniheldur fimm ítarlega rannsakaðar bakteríutegundir, meðal annars L. acidophilus NCFM®.

VERUM FRÍSK Í FRÍINU

„For travelling abroad" verndar bakteríuflóru líkamans og styrkir ónæmiskerfið á ferðalögum.



Helmingur þeirra sem ferðast til útlanda finnur fyrir óþægindum í maga. Með því að taka inn vinveitta meltingargerla er unnt að minnka verulega hættu á hvers kyns meltingarvanda, svo sem niðurgangi, hægðatregðu og matareitrun.

„For travelling abroad" er tvívirk bakteríuformúla til að taka með í fríið. Hún inniheldur hátt hlutfall góðra baktería, svo sem lactobacillus og bifidobacterium, sem eru verndandi fyrir meltingu og þarmaflóru. Auk þess inniheldur hún saccharomyces boulardii sem losar þarmaflóruna við óæskilegar bakteríur og dregur verulega úr líkum á magakveisu og niðurgangi.

OptiBac probiotics

Flatur magi á sjö dögum

One Week Flat dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari.

„Ég mæli með því að nota vandaða meltingargerla eins og frá OptiBac Probiotics til að viðhalda heilbrigðri meltingu og bæta almenna heilsu"

Hanna Rún Bazev Óladóttir dansari.

PRENTUN.IS

Fæst í apótekum og heilsubúðum

Bragðgóðir engiferbitar

– frábært fyrir háls – gegn bílveiki – gegn flökurleika – melting

AIR

Chimes ALL NATURAL PRODUCT OF INDONESIA GINGER CHEWS

...mmm unaðslega gott í dagsins önn

Ef þú elskar engifer þá dýrkar þú Chimes!

SEA

LAND

100% glúteinfrítt

Bílalíf

NÝ HJÓLHÝSI 2015
Niewiadow hjólhýsin hafa verið frábær og traustur ferðafélagi Íslendinga í áratugi! Frábært verð á nýjum hjólhýsum aðeins 2.490þ.!!! Skipti möguleg. Allt að 80% lán mögulegt. Rnr.126608. Erum með hjólhýsin á staðnum tilbúin til afhendingar. Til sýnis og sölu á Bílalíf s:562-1717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Land Cruiser 100 VX Árgerð 2003. Ekinn 181þ.km. Bensín. Sjálfsk. Leður. Sóllúga. Xenon o.m.fl.. Er á staðnum. Verð 2.490.000kr. Raðnr 157130. Sjá nánar á www.stora.is.

Óskum eftir bílum á staðinn.
Mikil sala.

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

100bilar.is bílasala

BMW 325 XI - 7/2007 - ek 104 þkm - Sportsæti - Professional græjur - Ljósapakki - Loftpúðar í sætum með þrengingu - Flottur bíll - Er á staðnum - Góð heilsársdekk - 4x4 -Tilboðsverðsverð 2990.000. Raðnr 151729

Palomino Colt 6/2006 - Fortjald með dúk - Svefntjöld x2 - Grjótgrind - Ný rafgeymir - Ný pólýhúðuð trappa og felgur - Upphækkað - Lækkað verð úr 1090 þús - Tilboðsverð 850þús - Er á staðnum raðnr 192056.

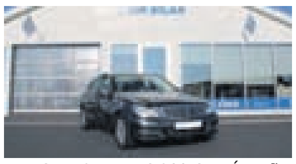
Rockwood Freedom 190 XR Rafmagns upplyfting - Sólarsella - Fortjald - ísskápur - Truma - Geymslupallur á beisli - Ásett verð 1690 þús - Tilboðsverð 1390 þús - Er á staðnum raðnr 118976.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2012, ekinn 33 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.350.000. Rnr.240647.

HONDA Accord. Árgerð 2013, ekinn 30 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 3.390.000. Rnr.161391.



MERCEDES-BENZ C 200 CDI. Árgerð 2013, ekinn 18 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.890.000. Rnr.240411.

Kia cee'd EX 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2014, ekinn 30 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.240688. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

CLASSICBILAR.IS
Bílasala

VOLVO S60 2.0T. Árg 2003, ek 174 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.Er í 100% standi, Ný skoðaður! TILBOÐ 990þ Stgr. Rnr.100746. ásett 1290þ

MINI Árg 7/ 2013, ekinn 19 Þ.KM, bensín, 6 gírar, Eins og nýr! TILBOÐSVERÐ 2.990þ Góðir lánamöguleikar 75-80% í allt að 7 ár Rnr.100795. Flottur Sparibaukur!

NÝR!!
TOYOTA Avensis Station 2.0D-4d. Árg 2015, ekinn 0 KM, dísel, 6 gírar. Vel útbúinn!! TILBOÐ 4.480þ STGR. Rnr.100749.

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

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

SUZUKI

ALLT AÐ MILLJÓN KRÓNA AFSLÁTTUR Á NÝJUM SÝNINGARHJÓLUM. Ýmsar gerðir til t.d GSX 1250, GSX-R750, VZR1800, VZ800 og fl. EKKI MISSA AF ÞESSU!

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

bilauppbod.is

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

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

0-250 þús.

ÚTSALA 130PÚS
Ford Explorer árg.'00 ek. 150þús sjálfsk. 4L þarfnast lagfæringa. Tilboð 130þús Uppl. í s. 891 9847

TILBOÐ 250 ÞÚS
SUBARU LEGACY 2.0 4X4 árg'01 ek.255 þús, sjálskiptur,dráttarkrókur, heilsársdekk, ný skoðaður 16, þarfnast smá lagfæringa, ásett verð 550 þús,TILBOÐ 250 ÞÚS s.841 8955

Bílar óskast

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

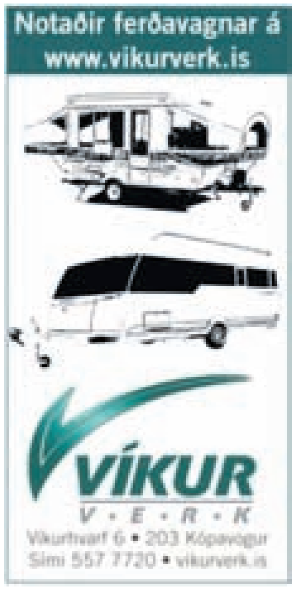
KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Fellihýsi



Vinnuvélar

Reiðhjól

Bátar

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Nudd

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

Rafvirkjun

Rafinn ehf. Löggiltur rafverktaki, tek að mér töfluskipti og almenn rafvirkjastörf. Uppl. í s. 557 4020/892 3429

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

Trésmíði

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Samskipti annast uppsetningu, prentun og hönnun matseðla, borðastanda. Sími:5807820 eða sendu fyrirspurn á netfangið sala@samskipti.is

myranaut

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

Fyrir veiðimenn

ÞJÓRSÁ, HVÍTÁ OG ÖLFUS

Netin tilbúin. Heimavík ehf, Smiðjuveg 28, rauð gata., S. 892 8655 www.heimavik.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is

Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Verslun

NÝ SEMMTILEG SENDING KOMIN

Vinsælasta unaðsvara heims We-Vibe II og 4, Butt plugs, 50 Shades of Grey vörur, ástarkúlur, egg o.fl. Sendum um allt land - tökum við millifærslu, netgíró og greiðslukortum www.hush.is

Nudd

TANTRA NUDD

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

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

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!

129 - 280 fm bil með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU - GLÆSILEG NÝ ÍBÚÐ Í 113

Ný glæsileg fjögra herbergja íbúð í Nönnubrunni 1 er til leigu. íbúðin er í lyftuhúsi með bílakjallara. Frábært útsýni, vandaðar innréttingar og gólfefni. Stutt í stofnbraut og alla þjónustu. Íbúðin er laus strax.

Nánari upplýsingar í síma 894 8888.

Til leigu 6 herb. íbúð í Giljaseli. Stórt eldhús m. búri, sjónvarpshol, stórt þvottarhús og forstofa. Uppl. s. 777 0750

Atvinnuhúsnæði

Til leigu við Krókháls 76 fm með innkeyrsludyrum. Við sund 55 fm vinnustofa á 2 hæð. Leigist ekki til íbúðar eða hljómsveitaræfinga. Simi 894 1022

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

SUMARTILBOÐ GEYMSLULAUSNIR.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

HÚSASMIÐUR - VERKSTJÓRI

Verktakafyrirtæki með góða verkefnastöðu óskar eftir að ráða verkstjóra - Góð laun í boði fyrir réttan aðila.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í húsasmíði
- Reynsla af mótauppslætti
- Enskukunnátta

Umsóknir sendist á verk.job@gmail.com

SAMHJÁLP

óskar eftir fólki í símasölu á dag- og kvöldvaktir. Góð laun í boði! Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin.

Upplýsingar í s. 699-0005 frá kl.13-18 alla virka daga eða á annamc@samhjalp.is

Góð brauð - betri heilsa! Reynir Bakari

Óskum eftir að ráða bakara sem allra fyrst. Vinsamlegast hafið samband við Reyni í s: 8994888.

KvikkFix

KvikkFix getur bætt við sig fólki. Vantar fólk í smur- og dekk. Einnig manneskju í móttöku hálfan daginn. Áhugasamir sendi umsókn á hinrik@nrg.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

TILKYNNINGAR

Einkamál

ÍSLENDINGAR.EU

Nýr frjálslyndur samskipta- og stefnumótavefur. Líttu við.

VIFTUR

Allar viftur og hlutar á einum stað!

Úrval af iðnaðarviftum

Yfir 400 týpur á lager

Bjargvætturinn

Loftskiptiblásari fyrir loftlaus eða undirþrýst rými. Barkar í boði.

Tilboð frá 34.990

Loftkæling

Færanleg loftkæling fyrir skrifstofur og tölvurými. Úrval stærða.

Ekki múkk!

Hljóðlátari en hvísl á bókasafni. Silenta rörarblásar.

Tilboð

íshúsið

1983 - 2013 30 ára reynsla

viftur.is

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

Lóðir til úthlutunar

Kópavogsbær auglýsir lausar til umsóknar raðhúsalóðir við Faldarhvarf.

Raðhús við nýja götu í Kópavogi.
Um er að ræða þrjú raðhús, eitt með fimm íbúðum og tvö með þremur íbúðum. Lóðirnar verða byggingarhæfar í lok árs.

Faldarhvarf er gata úr Funahvarfi sunnan Breiðahvarfs í nálægð við Vatnsendaskóla.

Upplýsingar eru á heimasíðunni kopavogur.is

Sótt er um lóðirnar á kopavogur.is og er **umsóknarfrestur til og með 20. júlí nk.**

Kópavogsbær
kopavogur.is

TILBOÐ

Ástjarnarkirkja óskar eftir tilboðum í verkið:

JARÐVINNA Á LÓÐ OG BÍLASTÆÐUM SAFNAÐARHEIMILIS ÁSTJARNARKIRKJU Krikjuvellir 1, 201 Hafnarfjörður

Helstu verkþættir eru uppgröftur og burtakstur á lausum jarðvegi. Rippun og fleygun á föstum jarðvegi og burtakstur. Fyllingar undir hús og bílastæði, sem og gröftur og fylling fyrir lögnum.

Helstu magntölur:

Uppgröftur og burtakstur á lausum jarðvegi	400 m³
Uppgröftur, haugsettur eða jafnaður út	200 m³
Rippun og jöfnun á hrauni	300 m³
Rippun og burtakstur á hrauni	1.200 m³
Fleygun og jöfnun á föstum jarðvegi	300 m³
Fleygun og burtakstur á föstum jarðvegi	2.200 m³
Gröftur fyrir lögnum	190 m
Gröftur á föstu efni í lagnaskurði	90 m
Sönund og fylling með lögnum	190 m
Fylling á bílastæði	1.600 m³

Verki skal að fullu lokið 18. september 2015.
Nánari upplýsingar er að finna í útboðsgögnum sem verða afhent á tölvutæku formi frá og með miðvikudeginum 1. júlí 2015, kl. 12.00. Þeir sem óska eftir að fá útboðsgögn send til sín sendi tölvupóst á netfangið **astjarnarkirkja.byggingarnefnd@gmail.com**

Tilboð verða opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska miðvikudaginn 8. júlí, kl. 11.00, Ástjarnarkirkju, Kirkjuvöllum 1, 201 Hafnarfirði.

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

FB FÓÐURBLANDAN

Fóðurbílstjóri

Fóðurblandan óskar eftir fóðurbílstjóra í fóðurafgreiðsluteymi fyrirtækisins.

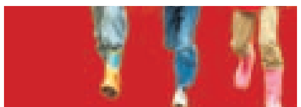
Helstu verkefni:
- Dreifing lausafóðurs og smávara til viðskiptavina skv. dreifingaráætlun.
- Dagleg forskoðun á bifreið fyrir ferðir.
- Afferming bíla í samræmi við dreifingaráætlanir.
- Samskipti við samstarfsmenn og viðskiptavini.
- Tengiliður viðskiptavina við sölusvið.
- Þrif og almenn umhirða á bifreið.

Hæfniskröfur:
- Talar íslensku
- Meirapróf
- Yfir 5 ára reynsla í akstri flutningabifreiða
- Þekking á office hugbúnaði
- Stundvísi og sjálfstæð vinnubrögð
- Býr á stór-Reykjavíkursvæðinu

Óskað er eftir að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Daði Hafþórsson, framkvæmdastjóri framleiðslusviðs, **dadi@fodur.is**

Fóðurblandan er rótgróið og öflugt framleiðslu- og þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á áburði og fóðri fyrir landbúnað, fiskeldi og húsdýr. Því til viðbótar selur Fóðurblandan ýmis konar rekstrarvöru fyrir landbúnað s.s. girðingar, girðingarefni og smávöru. Fóðurblandan rekur þrjár verslanir, á Selfossi, Hvolsvelli og Egilsstöðum sem og öfluga vefverslun. Fyrirtækið er leiðandi á sínu sviði og eitt það öflugasta í þjónustu við bændur hér á landi. Hjá fyrirtækinu starfa um 50 manns.
Nánari upplýsingar: www.fodurblandan.is



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Garðsendi 11
108 Reykjavík

OPIÐ HÚS Í DAG
þriðjudaginn 30.júní kl.17:00-17:30

Nánari upplýsingar veitir
Helgi Jónsson
sölufulltrúi
sími: 780 2700
helgi@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Mjög falleg og vel skipulögð 134,4 fm
7-8 herbergja efri sérhæð og ris
ásamt 46,0 fm bílskúr, samtals: 180,4 fm
Tvö böð og tvennar stofur
4-5 svefnherbergi

Verð: **46,9 millj.**

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

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

OPIN HÚS Í DAG

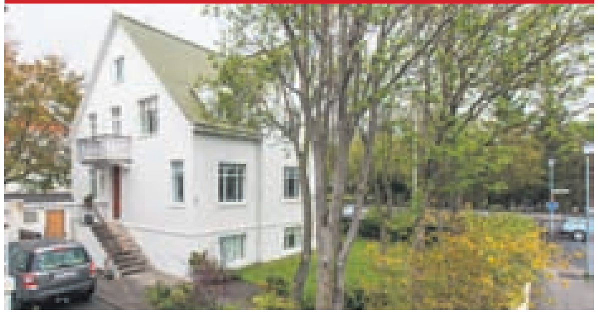
Efstaleiti 10 – „Breiðablik"

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Útsýnisíbúð á efstu hæð. 4ra herbergja 154,3 fm. á 3. hæð (efstu) í glæsilegu fjöleignarhúsi miðsvæðis í Reykjavík. Samliggjandi stórar stofur með útgengi á svalir til suðurs, sjónvarpsherbergi innaf stofum, rúmgott hjónaherbergi og skrifstofuherbergi. Sérmerkt bílastæði í bílageymslu og hlutdeild í mikilli sameign. Á hverri hæð hússins eru setustofur, lagðar náttúrugrjóti, bjartar og rúmgóðar. Húsvörður er búsettur í húsinu. Lóðin er glæsileg með sundlaug, heitum pottum o.fl. **Verð 55,0 millj. Íbúð merkt 0303. Verið velkomin.**

Ásvallagata 2 – Efri hæð og ris

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



Glæsileg 103,7 fm. efri hæð og ris í reisulegu steinsteyptu þríbýlishúsi á frábærum stað á horni Ásvallagötu og Ljósvallagötu. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð hið innra á umliðnum árum og er í góðu ástandi. Samliggjandi stofur með gluggum í þrjár áttir. Aukin lofthæð er á hæðinni og gifslistar og rósettur eru í loftum. Lóðin er virkilega falleg og hellulagðar stéttir eru með lýsingu í og hitalögnum undir. **Verð 51,9 millj. Frábær staðsetning á eftirsóttum stað við miðborgina. Verið velkomin.**

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.

Austurhöfn.
Tillaga að breytingu á skilmálum fyrir reit 1 á deiliskipulagi Austurhafnar. Í breytingunni felst niðurfelling á eftirfarandi setningu í kafla 6.2, reitur 1 í greinargerð: "Fimmta og sjötta hæð eru inndregnar, sú sjötta meira en fimmta." Í staðinn kemur eftirfarandi setning: "Efsta hæð bygginga verði inndregin í samræmi við deiliskipulagsuppdrátt - sneiðingar". Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.v

Eggertsgata 35.
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Háskóla Íslands, austurhluta háskólalóðar, vegna lóðarinnar nr. 35 við Eggertsgötu þar sem Hverfastöðin við Njarðargötu er staðsett . Í breytingunni felst að skilgreina byggingarreit svo koma megi fyrir að hámarki tveimur færanlegum vinnuhúsum á lóð. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Kjalarnes, Melavellir.
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi jarðarinnar Melavellir á Kjalarnesi. Um er að ræða landbúnaðarsvæði í Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030. Í breytingunni felst að gerður er byggingarreitur fyrir nýtt alifuglahús, þannig að heimilt verði að byggja eitt alifuglahús til viðbótar við þegar samþykkt og byggð hús. 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 30. júní 2015 til og með 12. ágúst 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 12. ágúst 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 30. júní 2015
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

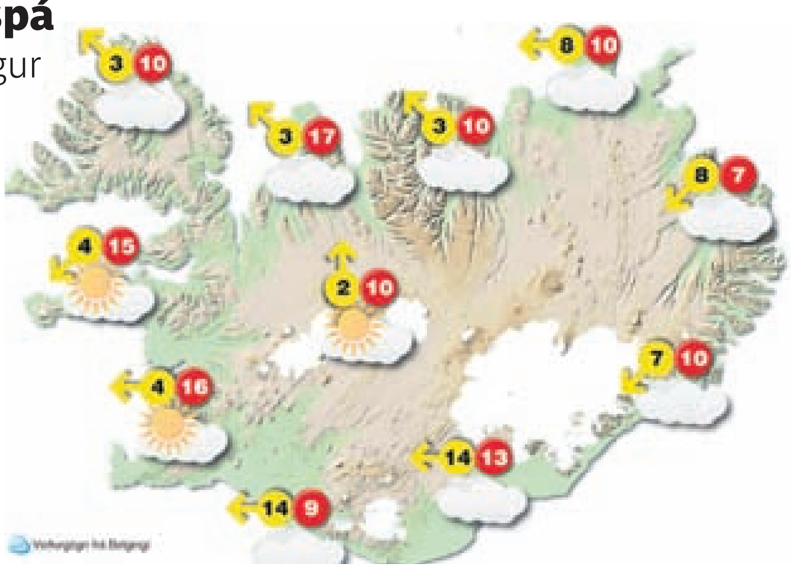
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Sumar
LÍFIÐ
RÁÐLAGÐUR SKAMMTUR AF FERSKRI MENNINGU
Sumarlífið eru nýir þættir á Vísi þar sem Davíð Arnar Oddgeirsson og Ósk Gunnarsdóttir flytja okkur fréttir af öllum heitustu menningarviðburðum sumarsins. Skemmtileg viðtöl, kíkt á bak við tjöldin og hressandi umfjöllun um allt það áhugaverðasta í menningarlífinu.
Fylgstu með Sumarlífinu á Vísi í allt sumar.
vísir
Vísir.is er hluti af 365

Veðurspá

Þriðjudagur

Vaxandi norðaustanátt, 15-20 m/s við suðausturströndina síðdegis og rigning. Víða hvassir vindstrengir við fjöll á þeim slóðum, (25-30 m/s), einkum undir Eyjafjöllum, í Mýrdal og á Öræfum. Allhvass vindur í öðrum landshlutum um kvöldið.

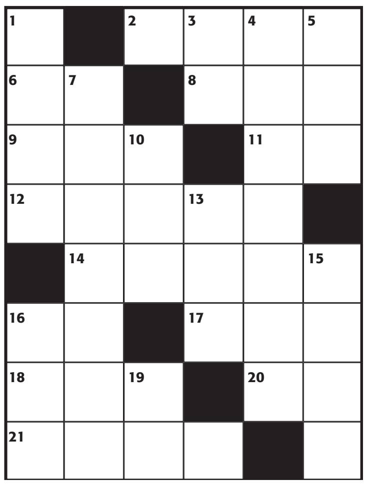


Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	6°	7°
←10	←12	↙4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	9°	5°
↓4	←7	↙5

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12°	5°	7°
↓3	↙7	↘3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
9°	14°	6°
↓3	↑4	↙4



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. glata, **6.** í röð, **8.** ískur, **9.** fugl, **11.** ekki, **12.** frenja, **14.** beikon, **16.** Í röð, **17.** mánuður, **18.** strá, **20.** átt, **21.** hjartaáfall.

LÓÐRÉTT
1. elds, **3.** tvíhljóði, **4.** fargið, **5.** væta, **7.** pergament, **10.** mas, **13.** er, **15.** ávöxtur, **16.** gyðja, **19.** Samtök.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. tapa, **6.** áb, **8.** urg, **9.** lóm, **11.** ei, **12.** skass, **14.** flesk, **16.** de, **17.** maí, **18.** íla, **20.** nv, **21.** slag.

LÓÐRÉTT: 1. báls, **3.** au, **4.** pressan, **5.** agi, **7.** bókfell, **10.** mal, **13.** sem, **15.** kíví, **16.** dís, **19.** aa.

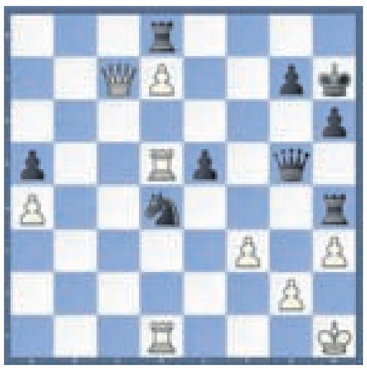
SKÁK

Gunnar Björnsson

Naiditsch (2.722) vann góðan sigur á Kramnik (2.783) á Dortmund-mótinu sem nú er í gangi.

34...Rxf3! 35. Dc2 Kh8 36. Df2 Rd4 37. He1 Hf4 og svartur vann skákina 20 leikjum síðar. Wesley So vann Caruana í 2. umferð. Nisipenu byrjaði mótið hins vegar best allra.

www.skak.is: Skemmtilegur pistill frá Sardiníu.



Svartur á leik.

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KYNNING Á
NÝGERÐUM
KJARASAMNINGUM

→ REYKJAVÍK
fimmtudaginn 2. júlí í Borgartúni 30

→ AKUREYRI
mánudaginn 6. júlí í Skipagötu 14

→ SIGLUFIRÐI
þriðjudaginn 7. júlí á skrifstofu stéttarfélaganna

Allir fundirnir hefjast kl. 17:30.

Félagsmenn eru hvattir til
að kynna sér kjarasamningana.

VERT

Málsvari byggingamanna

BYGGIÐN
Félag byggingamanna

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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.

reddot design award

IKEA PS 2014 loftljósið hlaut Red Dot verðlaun

IKEA PS 2014 loftljósið hlaut Red Dot hönnunarverðlaunin, en þau eru ein virtustu verðlaun sem veitt eru fyrir hönnun í heiminum. PS ljósið fékk viðurkenningu fyrir vel framkvæmda hönnun og vel úthugsaða virkni, sem deyfir ljósið á áhrifaríkan hátt með tæknilega einfaldri lausn.

© Inter IKEA Systems B.V. 2015

7.690,-/stk.

IKEA PS 2014 loftljós
Ø35cm. Hvítt/túrkís
Einnig til hvítt/appelsínugult

JAFNLAUNA-VOTTUN VR

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**

IKEA®

HÖLDUM OKKUR Á **MOTTUNNI**

Mottu- og teppatrendið virðist ekkert ætla að dvína og keppast helstu innanhússspekingar við að fylla öll híbýli af mottum og teppum. Sem er svo sem skiljanlegt, það er fátt eins huggulegt og hlýlegt, sér í lagi á okkar annars ágæta skeri sem iðulega kælir okkur jafnharðan niður. Mínímalisminn heldur velli sem endranær en mynstrið virðist ætla að eiga sínar fimmtán mínútur af frægð í teppatískunni, líkt og annars staðar. Virkilega vel séð tilhneiging fyrir fótkaldar kuldaskræfur.

KLASSÍSKA LOÐMOTTAN STENDUR ALLTAF FYRIR SÍNU

TEMMILEGA FLIPPUÐ.

SVART OG HVÍTT GENGUR ALLTAF

HLÝLEGIR LITIR LÍFGA UPP

Kögurjakkar og stígvél á Glastonbury

Stærstu stjörnur Bretlands mættu á tónlistarhátíðina til þess að skemmta sér. Kanye West, The Who og Florence and the Machine voru stærstu nöfnin á dagskránni í ár. Hunter-stígvélin og speglasólgleraugu voru áberandi en gestir hátíðarinnar eru þó óhræddir við taka áhættur.

Það fer ekki á milli mála að Glastonbury-tónlistarhátíðin er sú stærsta sem haldin er í Evrópu ár hvert. Hátíðin er haldin á Vestur-Englandi og þar flykkjast að stærstu tónlistarmenn heimsins til þess að koma fram og þekktustu stjörnur Bretlands mæta til þess að skemmta sér.

Glastonbury hefur lengi verið þekkt fyrir frumlega götutísku sem leggur oft línurnar fyrir komandi tískustrauma. Hér ber helst að nefna Hunter-gúmmístígvélin sem hafa verið gerð ódauðleg á hátíðinni af stjörnum á borð við Kate Moss og Alexa Chung.

Þetta er hátíðin þar sem óhætt er að taka áhættu í klæðaburði enda komast allir upp með það, en í grunninn eru margir að vinna með það sem hefur verið lengi í tísku, eins og til dæmis blómahárbönd, gallastuttbuxur, kögurvesti og kjóla. Það voru líka margir sem fóru nýjar leiðir og prófuðu alveg nýja hluti. Helst ber að nefna níðþrönga samfestinga, mynstraðar skyrtur og silkikjóla. Flestir voru í Hunter-stígvélunum eða Dr. Martens hermannaskóm. Speglasólgleraugu og mittistöskur voru eins og rauður þráður í gegnum hátíðina ásamt derhúfum.

Tíska er þó ekki það eina sem hátíðin snýst um en tónlistarmenn slást um að fá að spila á hátíðinni. Skipuleggjendur Glastonbury hafa sætt mikilli gagnrýni þetta árið vegna þess að þeir fengu rapparann Kanye West til þess að vera með aðaltónleikana. Aðdáendur hátíðarinnar voru afar ósáttir þar sem Glastonbury hefur alltaf verið rokkhátíð. Kanye náði heldur betur að þagga niður í gagnrýnendum sínum og hélt eina flottustu tónleika sem sögur fara af. Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem tónlistarmaður úr annarri tónlistarstefnu er aðalnúmerið á Glastonbury en Beyoncé hlaut þann heiður árið 2011 og var þá fyrsta konan sem náði þeim árangri í 20 ár.

Foo Fighters átti að vera eitt af aðalnúmerunum þetta árið ásamt Kanye, en söngvari sveitarinnar, Dave Grohl, fótbrotnaði fyrir stuttu og náði því ekki að koma fram. Florence and the Machine kom í þeirra stað. Pharrell Williams, The Who, Alt-J, FKA Twigs, Lionel Richie og ótal margir aðrir komu einnig fram á hátíðinni. Talið er að um 150.000 gestir hafi verið á svæðinu en tónleikunum er dreift á mörg svið svo hægt sé að hafa betri stjórn á mannfjöldanum. Athygli vakti að Dalai Lama mætti á svæðið og ávarpaði gesti frá aðalsviðinu ásamt söngkonunni Patti Smith. Tilefnið var 80 ára afmæli hans í næstu viku. Saman kynntu Dalai Lama og Patti herrann Lionel Richie upp á svið. - gj

MÆTT Á SVÆÐIÐ Kanye West og Kim Kardashian mættu í þyrlu frá London. Kanye hélt svakalega tónleika á laugardagskvöldið.

ÍSLANDSVINKONA FKA kom fram á hátíðinni viku eftir að hún kom fram hér á Íslandi.

MYNDIR/GETTY

STELLA MCCARTNEY Fatahönnuðurinn lét sig ekki vanta á Glastonbury.

SUKI WATERHOUSE Breska fyrirsætan var vel til fara í litríkum kögurjakka.

CRESSIDA BONAS Fyrrverandi kærasta Harry Bretaprins.

LAURA WHITMORE Breski sjónvarpskynnirinn var í rúskinnskjól með fallega blómatösku.

ALEXA CHUNG Ofurfyrirsætan og þáttarstjórnandinn er þekkt fyrir einstakan stíl.

ADELE Fyrsta skiptið svo mánuðum skiptir sem söngkonan sést opinberlega.

NEIL AMIN-SMITH Fiðluleikari hljómsveitarinnar Clean Bandit.

EITT GLÆSILEGASTA
GOLFMÓT ÁRSINS!
FM957
HLÍÐARVÖLLUR
MOSFELLSBÆ
17. JÚLÍ
TEXAS SCRAMBLE
NÁNARI UPPLÝSINGAR
OG SKRÁNING Á FM957.IS
VINNINGAR AÐ VERÐMÆTI
3.500.000,-
FM957 OPEN
*SÁ FYRSTI SEM FER HOLU Í HÖGGI Á MÓTINU FÆR GLÆNÝJAN TOYOTA AYGO
NÓI SÍRÍUS
Eirberg
Gull
Kringlan
UNDER ARMOUR
TÖLVU LISTINN
SELECTED
FEMME / HOMME
TOYOTA

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	L
INSIDE OUT ÍSL TAL 3D	KL. 3:40 - 5:50	L
ENTOURAGE	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:30 - 10:40	
ENTOURAGE VIP	KL. 8 - 10:30	
JURASSIC WORLD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
JURASSIC WORLD 2D VIP	KL. 5:20	
SAN ANDREAS 2D	KL. 8 - 10:30	
TOMORROWLAND	KL. 5:20 - 8	
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 8 - 10:40	

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

TED 2	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
INSIDE OUT ENSKT TAL 2D	KL. 5:50 - 8	L
ENTOURAGE	KL. 8 - 10:30	
SAN ANDREAS 2D	KL. 10:10	

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

TED 2	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L
INSIDE OUT ENSKT TAL 2D	KL. 8	L
ENTOURAGE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
JURASSIC WORLD 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:35	
SAN ANDREAS 2D	KL. 10:10	

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

TED 2	KL. 8 - 10:30	
INSIDE OUT ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
ENTOURAGE	KL. 8	
JURASSIC WORLD 2D	KL. 10:20	
LOKSINS HEIM ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

INSIDE OUT ÍSL TAL 3D	KL. 5:45	L
ENTOURAGE	KL. 8 - 10:30	
SAN ANDREAS 2D	KL. 8	
TOMORROWLAND	KL. 5:30	
MAD MAX: FURY ROAD 2D	KL. 10:30	

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁSBÍÓ

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
TED 2	5, 8, 10:20
JURASSIC WORLD 2D	8, 10:35
INSIDE OUT 2D - ÍSL TAL	5
SHE'S FUNNY THAT WAY	8
HRÚTAR	4, 6
SPY	10

SAMEINAST Hljómsveitin Amabadama kemur fram ásamt Stuðmanninum Jakobi Frímanni Magnússyni á Innipúkanum. Þau ætla jafnframt að semja nýtt lag saman sérstaklega fyrir hátíðina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Amabadama spilar lög Stuðmanna

Reggíhljómsveitin ætlar að koma fram með Stuðmanninum Jakobi Frímanni Magnússyni á Innipúkanum um verslunarmannahelgina. Nýtt lag er væntanlegt.

Hljómsveitin Amabadama og Jakob Frímann Magnússon sameinast á sviði á Innipúkanum í ár og verða með tónleikaprógramm sem gert er sérstaklega fyrir hátíðina með efni frá litríkum ferli Jakobs og smellum Amabadama.

„Þetta verður mjög skemmtilegt, ég er svakalega mikill Stuðmannaaðdáandi, á plöturnar og kann myndirnar utan að,“ segir Salka Sól Eyfeld, önnur af söngkonum Amabadama.

Hljómsveit hennar sló eftirminnilega í gegn þegar hún lék í fyrsta sinn á Innipúkanum í fyrra og hefur verið ein vinsælasta hljómsveit landsins undanfarið. Jakob Frímann er einnig fullur tilhlökkunar fyrir samstarfinu. „Amabadama hefur verið í miklu uppáhaldi hjá mér frá því ég heyrði fyrst í sveitinni. Ég hlakka mikið til,“ segir Jakob.

Þau ætla þó ekki eingöngu að troða upp saman á tónleikunum og leika lög hvert annars, því einnig ætla þau að semja nýtt lag saman sérstaklega fyrir hátíðina.

Jakob á að baki áratuga langan feril sem tónlistarmaður, tónskáld og kvikmyndagerðarmaður. Hann hefur gefið út tónlist sína hérlendis sem erlendis undir nöfnunum JFM, Jobbi Maggadon og Jack Magnet, og á að baki gríðarmargar skífur með Stuðmönnum, auk verka Strax, Röggu & The Jack Magic Orchestra og fleiri sveita.

Vænta má að þekkt lög sem Jakob hefur samið, eins og einhverjir Stuðmannaslagarar, verði komnir í reggíbúning á tónleikunum.

Tónlistarhátíðin Innipúkinn verður haldin um verslunarmannhelgina, eins og hefð er fyrir. Aðaltónleikadagskráin fer fram á tónleikastöðunum Húrra og Gauknum. Þar verður boðið upp á fjölbreytta tónleikadagskrá föstudags-, laugardags- og sunnudagskvöld. Auk þess verður boðið upp á götuhátíðarstemningu í Naustinni, götunni fyrir framan staðina, yfir daginn.

Leyfi hefur fengist frá Reykjavíkurborg til að loka götunni þar sem boðið verður upp á enn meiri tónlist, veitingar, markað og almennt fjör.

Aðrir listamenn og hljómsveitir sem staðfest hafa þátttöku í Innipúkanum í ár eru Mammút, Maus, Sóley, Ylja, Kimono, Sin Fang, Muck, Steed Lord, Samúel Jón Samúelsson Big Band, Babies og indí-hetjurnar í Sudden Weather Change sem snúa aftur á svið eftir nokkurra ára hlé. Fleiri listamenn og hljómsveitir verða kynnt til leiks á næstu dögum og vikum, en ætla má að samanlagður fjöldi þeirra verði um 25.

gunnarleo@frettabladid.is

Þetta verður mjög skemmtilegt, ég er svakalega mikill Stuðmannaaðdáandi, á plöturnar og kann myndirnar utan að.

Salka Sól Eyfeld, söngkona

SJÓÐHEITT Á SVALIRNAR

Kolagrill í garðinn, á pallinn eða í ferðalagið.

KOLAGRILL TILBÚIÐ Á 3 MÍNÚTUM

Verð frá kr. 34.000,-

- Tilbúið til matreiðslu eftir 3-4 mínútur
- Afkastamikið og öflugt
- Innbyggð vifta sem tryggir kolum súrefni
- Tvöfaldur veggur - kemur í veg fyrir að ytra byrði hitni
- Mjög góð hitastýring á kolum
- Má fara í uppþvottavél

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Fastus ehf., - Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

HÁSKERPU 4K OFURUPPLAUSN

Philips Ambilight sjónvarp með Android stýrikerfinu

PHILIPS

- Glæsileg rammalaus hönnun
- Ultra HD – 4K ofur háskerpuupplausn 3840x2160
- Pixel Precise Ultra HD myndvinnsla með quad core örgjörva
- Alvöru myndgæði með 600Hz PMR Ultra, Perfect Natural Motion og Micro Dimming Pro
- Ambilight baklýsing, eykur upplifun til muna
- Android stýrikerfi , nýr heimur leikja, kvikmynda og afþreyingar, til dæmis sjónvarp Símans og Google Play Movies beint í tækið
- Twin tuner – hægt að horfa á eina stöð og taka upp aðra á sama tíma
- Snjöll fjarstýring – Vönduð fjarstýring með músabendli, lyklaborði og hægt að tala við tækið!
- Endalausir möguleikar með Cloud TV, Simplyshare, Multiroom server, Dropbox og Miracast
- Hægt er að horfa á 3D myndir – 4 gleraugu fylgja!

ambi light 2 | með Android

ULTRA RESOLUTION | PixelPrecise ULTRA HD | Twin Tuner 2xDVB-T2 2xDVB-C 2xDVB-S2

QuadCore | 600Hz PMR ULTRA

49" Philips 49PUS7909

TILBOÐ

179.995

VERÐ ÁÐUR 229.995

55" Philips 55PUS7909

TILBOÐ

249.995

VERÐ ÁÐUR 349.995

PHILIPS

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

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

GOTT ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

Skoðaðu úrvalið á

bilaland.is

ALLT AÐ 90%
FJÁRMÖGNUN

TÖKUM NOTAÐAN UPPÍ NOTAÐAN! GERÐU FRÁBÆR KAUP!

BMW X3 XDRIVE 20D.
Nýskr. 12/14, ekinn 2 þús. km. dísil, beinskiptur.
Rnr. 131638

Frábært verð!
9.290 þús.

NISSAN QASHQAI SE.
Nýskr. 01/14, ekinn 35 þús km. dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 4.120 þús.
Rnr. 320297.

HYUNDAI I30 COMFORT
Nýskr. 07/13, ekinn 45 þús. km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 2.990 þús.
Rnr. 310114.

SUBARU LEGACY SP WAGON
Nýskr. 07/09, ekinn 81 þús km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 2.290 þús.
Rnr. 310115.

SUBARU OUTBACK LUX
Nýskr. 05/13, ekinn 35 þús. km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 4.890 þús.
Rnr. 320314.

NISSAN JUKE ACENTA
Nýskr. 03/14, ekinn 4 þús. km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 3.290 þús.
Rnr. 320319.

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

bílaland

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

www.facebook.com/bilaland.is

AFTUR TIL SVÍÞJÓÐAR Kári Árnason hóf atvinnumannaferilinn í Svíþjóð með Djurgården og er kominn aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fullreynt á Englandi

Kári Árnason landsliðsmiðvörður er genginn í raðir Malmö frá Rotherham. Honum gekk illa að fá samning á Englandi þar sem of mikið er spáð í aldurinn.

FÓTBOLTI Kári Árnason, miðvörður íslenska landsliðsins í fótbolta, skrifaði undir tveggja ára samning við Svíþjóðarmeistara Malmö í gær, en hann kemur til liðsins frá Rotherham á Englandi. Kári hefur spilað undanfarin þrjú ár með Rotherham þar sem hann fór með liðinu upp um tvær deildir á tveimur árum og svo hélt liðið sér í ensku B-deildinni sem nýliði í ár.

Of gamall fyrir England

„Okkur gekk vel en liðið er að missa marga leikmenn, þar af algjöra burðarása. Þetta verður erfitt held ég. En ég er mjög glaður með þessa lendingu. Malmö er orðið stærsta félagið á Norðurlöndum,“ segir Kári í viðtali við Fréttablaðið.

Kári átti eitt ár eftir af samningi sínum við Rotherham en hann vildi komast burt. Hann leitaði fyrir sér á Englandi en ekki gekk að fá samning þar.

„Ég sá ekki fram á neina hreyfingu þar. Þeir eru voðalega mikið að spá í aldri leikmanna en ekki hvað þeir geta. Við fengum skilaboð um það frá öllum liðum sem við töluðum að þeim líkaði við mig sem leikmann en ég væri bara of gamall. Ég gafst því upp á að reyna að finna stærra lið að fara til innan Englands,“ segir Kári.

Ekki hollt umhverfi

Hjá Rotherham var miðvörðurinn undir stjórn hins litríka Steve Evans sem er mjög svo sérstakur. Kári hefur aldrei verið mikill aðdáandi þótt hann vilji ekki lasta stjórann mikið opinberlega.

„Ég gat ekki hugsað mér að vera áfram í umhverfi sem er sett í svona vinnuaðstæður. Það voru bara öskur og læti og æfingarnar ekki þær bestu. Hið daglega líf var bara ekki nógu gott. Það er ekki hollt fyrir neinn, í hvaða vinnu sem er, að starfa við svona aðstæður. Þetta átti að vera skemmtilegasta starf í heimi en var það svo sannarlega ekki,“ segir Kári.

Aftur til Svíþjóðar

Kári hóf atvinnumannsferilinn í Svíþjóð árið 2004 þegar hann gekk í raðir Djurgården frá uppeldisfélagi sínu Víkingi. Hann varð bæði Svíþjóðar- og bikarmeistari með liðinu áður en hann söðlaði um og fór til AGF í Danmörku.

Hann fór til Plymouth á Englandi 2009 og var hjá Aberdeen í Skotlandi í eitt ár áður en hann gekk í raðir Rotherham.

„Það heillaði auðvitað að fara til Kína eða Rússlands en ég held, eftir á að hyggja, að þetta hafi verið fín lending. Þetta er orðið stærsta félagið á Norðurlöndum og lítur ágætlega út,“ segir Kári Árnason.

Malmö er sem stendur í fimmta sæti sænsku úrvalsdeildarinnar og á fyrir höndum leiki gegn liði frá Litháen í 2. umferð forkeppni Meistaradeildarinnar. **tomas@365.is**

SEX STIGA FORYSTA Breiðablikskonur fagna hér öðru marka sinna í sigrinum á Þór/KA á Kópavogsvellinum í gær en þær eru í góðri stöðu á toppnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Keflavík 1-2 Stjarnan

Nettóvöllur
Áhorf: 850
Valgeir Valgeirsson (6)

Mörkin: 0-1 Jeppe Hansen (23.), 1-1 Sigurbergur Elísson (37.), 1-2 Sjálfsmark (46.).

KEFLAVÍK (4-4-2): Sindri Kristinn Ólafsson 4 - Sindri Snær Magnússon 5, Haraldur Freyr Guðmundsson 5 (Frans Elvarsson 4), Unnar Már Unnarsson 4, Magnús Þórir Matthíasson 4 - Daníel Gylfason 5 (72. Alexander Magnússon -) , Einar Orri Einarsson 5, Hólmar Örn Rúnarsson 4, Samuel Jimenez Hernandez 4 - Magnús Sverrir Þorsteinsson 4 (76. Indriði Áki Þorláksson -), Sigurbergur Elisson 6.

STJARNAN (4-3-3): Sveinn S. Jóhannesson 5 - Heiðar Ægisson 5, Brynjar Gauti Guðjónsson 6, Michael Præst 6, Hörður Árnason 6 - Þorri Geir Rúnarsson 5 (89. Jóhann Laxdal -), Pablo Punyed 6, Ólafur Karl Finsen 5 - ***Arnar Már Björgvinsson 8,** Halldór Orri Björnsson 5 (84. Þórhallur Kári Knútsson -), Jeppe Hansen 7 (91. Jón Arnar Barðdal -).

Skot (á mark): 13-13 (3-6) **Horn**: 5-5

Varin skot: Sindri Kristinn 3 - Gunnar Nielsen 3

PEPSI-DEILD KARLA

FH	10	7	2	1	23-10	23
KR	10	6	2	2	16-10	20
Breiðablik	10	5	4	1	16- 8	19
Valur	10	5	3	2	20-13	18
Fjölnir	10	5	2	3	15-12	17
Stjarnan	10	4	3	3	12-12	15
Fylkir	10	3	4	3	11-12	13
Víkingur R.	10	2	3	5	13-17	9
Leiknir R.	10	2	3	5	11-15	9
ÍA	10	2	3	5	10-16	9
ÍBV	10	2	2	6	10-19	8
Keflavík	10	1	1	8	10-23	4

NÆSTU LEIKIR

Föstudagur 10. júlí: 20.00 Stjarnan - Valur.
Sunnudagur 12. júlí: 17.00 ÍA - ÍBV, 19.15 Víkingur R.-KR, FH-Fylkir.
Mánudagur 13. júlí: 19.15 Leiknir R. - Keflavík, 20.00 Breiðablik - Fjölnir.

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

PEPSI-DEILD KVENNA

BREIÐABLIK - ÞÓR/KA 2-0

1-0 Fanndís Friðriksdóttir, víti (19.), 2-0 Telma Hjaltalín Þrastardóttir (40.). Rakel Hönnudóttir fiskaði vítið og Fanndís lagði upp mark Telmu.

FYLKIR - AFTURELDING 4-0

1-0 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (41.), 2-0 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (69.), 3-0 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (74.), 4-0 Sandra Sif Magnúsdóttir (83.). Fyrsti sigur Fylkiskvenna síðan að liðið vann Selfoss í 1. umferð 14. maí.

SELFOSS - KR 1-1

0-1 Hulda Ósk Jónsdóttir (20.), 1-1 Magdalena Anna Reimus (77.). Guðmunda Brynja Óladóttir, fyrirliði Selfoss, klikkaði á vítaspyrnu á 2. mín.

STAÐAN

Breiðablik	8	7	1	0	25-2	22
Selfoss	8	5	1	2	16-8	16
Stjarnan	7	5	0	2	16 -4	15
ÍBV	8	4	1	3	19-9	13
Valur	7	4	0	3	15-16	-12
Þór/KA	7	3	2	2	15-13	11
Fylkir	7	2	1	4	9 -16	7
KR	8	1	3	4	7-18	6
Þróttur R.	6	0	2	4	0-14	2
Afturelding	8	0	1	7	3-25	1

MARKAHÆSTAR

Fanndís Friðriksdóttir, Breiðabliki	9
Telma Hjaltalín Þrastardóttir, Breiðabliki	7
Vesna Elísa Smiljkovic, Val	6
Kristín Erna Sigurlásdóttir, ÍBV	6
Sandra María Jessen, Þór	5
Harpa Þorsteinsdóttir, Stjörnunni	5
Guðmunda Brynja Óladóttir, Selfossi	5
Berglind Björg Þorvalsdóttir, Fylki	5
Elín Metta Jensen, Val	5
Shaneka Jodian Gordon, ÍBV	5
Sarah M. Miller, Þór/KA	4
Klara Lindberg, Þór/KA	4

NÆSTU LEIKIR

Þriðjudagur 30. júní: 19.15 Stjarnan - Þróttur.
Þriðjudagur 7. júlí: 19.15 Afturelding-Stjarnan, KR-Fylkir.
Miðvikudagur 8. júlí: 18.00 ÍBV-Breiðablik, Þór/KA-Selfoss, 19.15 Þróttur-Valur.

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

SUMAR TAX FREE

ferðavörur, reiðhjól og trjáplöntur

30% afsláttur af garðhúsgögnum

Tax free jafngildir 19,35% afslætti. Gildir 30. júní- 5. júlí meðan birgðir endast
Að sjálfsögðu stendur Húsasmiðjan skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs. *Gildir ekki af tilboðsvörum og „Lægsta lága verði Húsasmiðjunnar". Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

2 | 20:25
EMPIRE
Dramatískir og spennandi þættir um Lucious Lyon sem státar af mikilli velgengni í tónlistarheiminum en þegar hann greinist með alvarlegan sjúkdóm þarf hann að gera upp á milli þriggja sona sinna.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR

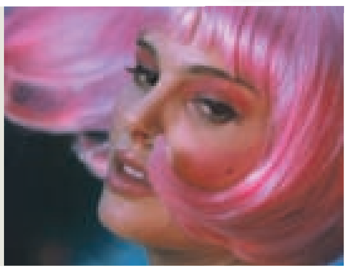
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

2 | 19:40
WHITE COLLAR
Sjarmörinn og svikahrappurinn Neil Caffrey hjálpar lögreglunni að góma aðra svikahrappa til þess að komast hjá fangelsisvist sjálfur.

2 | 21:10
THE BRINK
Heimurinn er á barmi þriðju heimstyrjaldar og aðeins einn maður getur hjálpað bandarísku ríkisstjórninni að koma í veg fyrir það.

2 | 21:35
BALLERS
Frábærir þættir með Dwayne „The Rock" Johnson í aðalhlutverki. Þættirnir fjalla um hóp amerískra fótboltaleikara og fjölskyldur þeirra.

| 22:00
THE CLOSER
Dramatísk verðlaunamynd með þeim Juliu Roberts, Jude Law, Clive Owen og Natalie Portman í aðalhlutverkum.



| 21:30
THE TUNNEL
Mögnuð spennuþáttaröð sem byggð er á dönsku þáttaröðinni, Brúnni.

Krakka stöðin | 18:25
LATIBÆR
Skemmtilegur þáttur um Íþróttaálfinn, Sollu stirðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.

©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.
Nánari upplýsingar á **365.is**

DAGSKRÁ

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.00 The Middle
08.25 Junior Masterchef Australia
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Are You There, Chelsea?
10.40 Suits
11.25 Friends With Better Lives
11.50 Flipping Out
12.35 Nágrannar
13.00 X-factor UK
14.20 X-factor UK
15.10 Touch
16.05 Teen Titans Go
16.30 Ground Floor
16.55 Bad Teacher
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Pepsímörkin
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Modern Family
19.15 Catastrophe Ný bresk þáttaröð um hinn ameríska Rob og hina írsku Sharon sem hittast á skemmtistað í London þar sem örlög þeirra ráðast og líf þeirra tekur óvænta stefnu.
19.40 White Collar
20.25 Empire *(1/12)* Dramatískir og spennandi þættir um Lucious Lyon sem státar af mikilli velgengni í tónlistarheiminn en hann rekur sitt eigið útgáfufyrirtæki.
21.10 The Brink
21.35 Ballers
22.00 Murder in the First Nýir og hörkuspennandi þættir þar sem eitt stórt og flókið sakamál er til umfjöllunar frá upphafi til enda út þáttaröðina.
22.45 Last Week Tonight With John Oliver
23.15 Louie
23.40 Weird Loners
00.05 Mistresses
00.50 Outlander
01.45 Major Crimes Önnur þáttaröðin af þessum hörkuspennandi þáttum.
02.30 Weeds
03.00 Holy Rollers
04.25 30 Minutes or Less Skemmtileg mynd frá 2011 með Jesse Eisenberg, Danny McBride, Nick Swardson og Aziz Asari í aðalhlutverkum. Tveir misheppnaðir glæpamenn ræna pítsasendli, festa tímasprengju framan á hann og þvinga hann til að ræna banka.
05.45 Catastrophe

SPORT *besta sætið*

07.00 Keflavík - Stjarnan
08.45 Pepsímörkin
12.30 Keflavík - Stjarnan
14.20 Pepsímörkin
15.35 Goðsagnir
16.20 Ísland - Tékkland
18.10 Euro 2016
19.00 Norðurálsmótið
19.40 Dnipro - Sevilla
21.35 Evrópudeildarmörkin
22.25 Meistaradeild Evrópu
22.55 Tindastóll - KR
00.45 Shaqtin' a Fool. Midseason

SPORT 2 *enski boltinn*

13.55 Man. City - Tottenham
15.35 Manstu
16.10 Chelsea - Aston Villa
17.50 Íslendingarnir í Nordsjællan
18.10 Man. Utd. - Newcastle
20.00 Man. City - Arsenal
20.30 PL Classic Matches. Newcastle - Tottenham, 1996
21.00 Premier League World
21.30 Tottenham - Swansea
23.10 Arsenal - West Ham

ÍNN

20:00 Hrafnaþing 20:30 Hrafnaþing 21:00 Lífæð Íslands 21:30 Skuggaráðuneytið.

STÖÐ 3

18:30 Silicon Valley
19:00 The World's Strictest Parents
20:00 Suburgatory
20:20 One Born Every Minute
21:10 Justified
21:55 Mental
22:40 Awake
23:20 The Originals Önnur spennuþáttaröðin sem fjallar um Mikaelsons-fjölskylduna en meðlimir hennar eru jafnframt þeir fyrstu af hinum svokölluðu ofurvampírum en þær geta lifað í dagsljósi.
00:05 The 100
00:45 The World's Strictest Parents
01:45 Suburgatory
02:05 One Born Every Minute
02:55 Justified
03:35 Mental
04:20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07:00 Könnuðurinn Dóra **07:24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07:45** Doddi litli og Eyrnastór **07:55** Sumardalsmyllan **08:00** Áfram Diego, áfram! **08:24** Svampur Sveins **08:49** Tommi og Jenni **08:55** UKI **09:00** Ofurhundurinn Krypto **09:22** Ævintýri Tinna **09:47** Ævintýraferðin **10:00** Lukku láki **10:25** Latibær **10:47** Elías **11:00** Könnuðurinn Dóra **11:24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11:45** Doddi litli og Eyrnastór **11:55** Sumardalsmyllan **12:00** Áfram Diego, áfram! **12:24** Svampur Sveins **12:49** Tommi og Jenni **12:55** UKI **13:00** Ofurhundurinn Krypto **13:22** Ævintýri Tinna **13:47** Ævintýraferðin **14:00** Lukku láki **14:25** Latibær **14:49** Elías **15:00** Könnuðurinn Dóra **15:24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15:45** Doddi litli og Eyrnastór **15:55** Sumardalsmyllan **16:00** Áfram Diego, áfram! **16:24** Svampur Sveins **16:49** Tommi og Jenni **16:55** UKI **17:00** Ofurhundurinn Krypto **17:22** Ævintýri Tinna **17:47** Ævintýraferðin **18:00** Lukku láki **18:25** Latibær **18:49** Elías **19:00** Paranorman

GULLSTÖÐIN

18.30 Friends
18.55 Modern Family
19.20 Mike & Molly
19.40 The Big Bang Theory
20.05 Veggfóður
20.45 Grimm
21.30 The Tunnel
22.20 Curb Your Enthusiasm Gamanmyndaflokkur sem hefur fengið frábæra dóma gagnrýnenda og sópað til sín verðlaunum.
22.55 Cold Case Vonin lifir ... því sönnunargögnin deyja aldrei. Priðja þáttaröð þessa vinsælu sakamálaþátta.
23.40 Chuck
00.25 Veggfóður
01.05 Grimm
01.50 The Tunnel Glæný, bresk/frönsk spennuþáttaröð sem byggðir eru á dönsku/sænsku þáttaröðinni Brúin.
02.40 Curb Your Enthusiasm
03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.20 Thunderstruck
11.55 Moulin Rouge Frábær dans- og söngvamynd sem líður mönnum seint úr minni.
14.00 Jobs
16.05 Thunderstruck
17.40 Moulin Rouge
19.50 Jobs Mögnuð mynd frá 2013 með Ashton Kutcher í aðalhlutverki. Hér er sögð saga Steve Jobs stofnanda Apple tölvu - og hugbúnaðarrisans.
22.00 Closer
23.45 Insidious. Chapter 2 Spennutryllir frá 2013 sem fær hárin til að rísa. Lambert-fjölskyldan reynir komast að því hvers vegna illir andar ásækja hana. Aðalhlutverkin leika Patrick Wilson, Rose Byrne, Barbara Hershey og Ty Simpkins.
01.30 The Factory
03.15 Closer Dramatísk verðlaunamynd með þeim Juliu Roberts, Jude Law, Clive Owen og Natalie Portman. Myndin segir sögu fjögurra einstaklinga sem flækt eru í vef framhjáhalds og lyga.

RÚV

16.30 Downton Abbey
17.20 Dótalæknir
17.43 Millý spyr
17.50 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Melissa og Joey
18.50 Öldin hennar Örþættir um stóra og stefnumarkandi atburði sem tengjast sögu íslenskra kvenna og baráttu þeirra fyrir samfélagslegu jafnrétti.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Golfið
20.10 Grunaður að eilífu
20.40 Hefnd Bandarísk þáttaröð um unga konu sem hefur einsett sér að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar. Meðal leikenda eru Emily Van Camp og Max Martini.
21.20 Bækur og staðir Egill Helgason tengir bækur við ýmsa staði á landinu. Í þessum þætti kynnir Egill sér sögu Kennaraskólans og fjallar auk þess um nokkra þjóðþekkta Íslendinga sem útskrifuðust þaðan.
21.30 Maðurinn og umhverfið
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 HM-stofa Haukur Harðarson fær til sín góða gesti og fer yfir það helsta í 8-liða úrslitum HM kvenna í knattspyrnu í Kanada.
22.45 HM kvenna í fótbolta Bandaríkin - Þýskaland
00.40 Fréttir
00.55 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
13.35 Cheers
14.00 Dr. Phil
14.40 Benched
15.05 Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course
15.35 Top Chef
16.20 Eureka
17.05 America's Next Top Model
17.50 Dr. Phil
18.30 The Talk
19.10 Catfish
19.55 Kirstie
20.15 Reign Mary
21.00 Parenthood
21.45 Nurse Jackie
22.10 Californication
22.40 Sex & the City
23.05 Ray Donovan
23.50 Franklin & Bash
00.35 The Bridge
01.20 Parenthood
02.05 Nurse Jackie
02.30 Californication
03.00 Sex & the City
03.25 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

09.15 PGA Tour 2015
12.15 PGA Tour 2015 - Highligt
13.10 Champions Tour Highlights
14.05 PGA Tour 2015
17.05 PGA Tour 2015 - Highligt
18.00 Golfing World 2015
18.50 PGA Tour 2015

HRINGBRAUT

11.00 Úr smiðju Páls Steingrímssonar **12.00** Lífsstíll **12.30** Kíkt í skúrinn **13.00** Úr smiðju Páls Steingrímssonar **14.00** Lífsstíll **14.30** Kíkt í skúrinn **15.00** Úr smiðju Páls Steingrímssonar **16.00** Lífsstíll **16.30** Kíkt í skúrinn **17.00** Úr smiðju Páls Steingrímssonar **18.00** Lífsstíll **18.30** Kíkt í skúrinn **19.00** Úr smiðju Páls Steingrímssonar **20.00** Fólk með Sirrý **21.00** Atvinnulífið **21.30** Ritstjórarnir **22.00** Fólk með Sirrý **23.00** Atvinnulífið **23.30** Ritstjórarnir

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

KFC
OREO
KRUSHER
KFC
krushers
Lion Bar
Súkkuberja
Myntulaði
Lítill
349 KR.
Stór
499 KR.
2fyrir1
Virka daga
kl. 14–17
SVOOO
GOTT

UPPÁHALDSDÝRIÐ

„Uppáhaldsdýrið mitt er fíll, því ég fíla fíla.“

Magnús Valdimarsson, betur þekktur sem Maggi Mix, lífskúnstner og netstjarna.

Breska Vogue hafði samband

Íslenka tískumerkið Dimmblá stefnir á útrás með vörurnar sínar. Vogue mun birta umfjöllun um merkið í næsta tölublaði sem kemur út þann 9. júlí.

Breska útgáfa tímaritsins Vogue hafði á dögunum samband við íslenska tískumerkið Dimmblá til þess að fá að birta umfjöllun um vörurnar þeirra.

Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, forstjóri Dimmblár, segir þetta mikið hrós fyrir merkið. „Ég veit ekki hvernig þeir uppgötvuðu okkur en þeir eru greinilega að fylgjast vel með og leist svona vel á línuna okkar. Þeir sendu okkur tölvupóst og settu saman prófíl sem við samþykktum auðvitað. Þetta er mikil viðurkenning fyrir okkur.“

Blaðið kemur út 9. júlí en það mun vera ágústhefti Vogue. Hingað til hefur Dimmblá aðeins verið fáanlegt á Íslandi en breytingar á því eru á döfinni.

„Við erum á leiðinni til Berlínar í næstu viku þar sem við munum heimsækja eina stærstu sölusýningu þar í landi og hitta hugsanlega dreifingaraðila. Við fengum umfjöllun í fyrra í stóru þýsku dagblaði og svo hafði samband við okkur þýsk sjónvarps- og útvarpsstöð sem vildi taka viðtal við okkur þannig fyrsta rökrétta skrefið út á við er að fara þangað. Okkar sýn um náttúrulega og umhverfisvæna hönnun passar líka vel inn á þýska markaðinn.“ - gj

> **Þetta er mikil viðurkenning fyrir okkur.**

HEIÐRÚN ÓSK Unnið er að því að fá fleiri slæður til landsins þar sem lagerinn er uppseldur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GLAÐUR Í GARÐINUM Leikarinn Stefán Karl Stefánsson kann vel við sig í garðinum, þar sem hann ræktar alls kyns grænmeti. Hann er á leið í nám í ylrækt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Glanni glæpur nú með græna fingur

Leikarinn Stefán Karl Stefánsson er á leið í nám við Landbúnaðarháskóla Íslands í ylrækt. Gerir ráð fyrir að leiklistin muni víkja hægt og rólega fyrir ylræktinni.

Leikarinn Stefán Karl Stefánsson fékk á dögunum inngöngu í nám á umhverfisskipulagsbraut við Landbúnaðarháskóla Íslands. „Þetta er nám í ylrækt en það byrjar reyndar ekki fyrr en 2016 en áhugasviðið snýr að ylræktinni og umhverfis- og náttúruskipulagi. Ég byrja í náttúruskipulaginu og þaðan ætla ég að vinna hægt og rólega yfir í ylrækt,“ segir Stefán alsæll með inngönguna. Hann hefur alltaf haft mikinn áhuga á garðyrkju og er fullur tilhlökkunar. „Ég bauðst til þess að búa til garð fyrir fólkið sem við leigjum af og ýtti það enn frekar undir áhugann og hlakka ég mikið til að hefja námið,“ segir Stefán. Í garðinum er hann með tíu fermetra gróðurhús og ræktar þar meðal annars tómata, kartöflur, blómkál, síberískan bambus og ýmsar plöntur. „Þessi sérstaki síberíubambus er í raun gras og það má því segja að ég rækti gras,“ bætir Stefán við og hlær. Hann lítur á Ísland sem matarkistu norðursins og vill leggja sitt af mörkum í ylræktinni hér á landi. „Hinum íslensku ylræktendum veitir ekkert af liðstyrk til að tryggja fæðuöryggi okkar og vil ég því leggja hönd á plóg,“ segir Stefán léttur í lundu.

Hann gerir ráð fyrir að garðyrkjan taki við af leiklistinni í framtíðinni. „Ég geri ráð fyrir að leiklistin muni víkja hægt og rólega fyrir ylræktinni. Þarna er maður að fara úr einu láglaunastarfinu í annað,“ segir Stefán og hlær. „Leiklist á Íslandi er að verða eins og hobbí, ef þú horfir á laun og framtíðarhorfur. Þetta er að verða eins og fyrir árið 1950, þegar menn unnu í banka á daginn og léku á kvöldin, maður þarf að fara að finna sér vinnu,“ útskýrir hann.

Stefán er þó ekki alveg fluttur heim til Íslands þótt hann sé að hefja nám og verður hann því í fjarnámi til að byrja með. „Ég er að fara til Bandaríkjanna í júlí að leika og svo verð ég að leika Grinch í vetur í Bandaríkjunum,“ segir Stefán, sem er að hluta búsettur í San Francisco. Þetta er jafnframt áttunda árið sem hann bregður sér í líki Grinch vestanhafs. Þá leikur hann einnig heil níu hlutverk í Hróa hetti, í uppfærslu Vesturports í Þjóðleikhúsinu sem frumsýnt er í september.

Stefán vill reyna að gera eins mikið og hann getur í lífinu og er ánægður með hafa fundið sína hillu. „Að öllu gríni slepptu þá hef ég ekki haft þá grillu að maður geti gert bara einn hlut. Ég vil reyna að gera eins mikið og ég mögulega get í þessu lífi, vegna þess að ég trúi ekki á líf eftir dauðann.“

> **Hinum íslensku ylræktendum veitir ekkert af liðstyrk til að tryggja fæðuöryggi okkar og vil ég því leggja hönd á plóg.**

gunnarleo@frettabladid.is

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

Þriðjudags
TILBOÐ
DOMINO'S
1000 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali. Ef þú sækir.
Gildir fyrir klassískan, ítalskan og laufléttan botn.
VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!
ÍTALÍA: Ferskur mozzarella, kirsuberjatómatar og basilpestó
WWW.DOMINOS.IS
DOMINO'S APP
SÍMI 58 12345

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

BAKÞANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Ekki er Ísland fjarska fallegt

Það væri synd að segja að Ísland sé fjarska-fallegt. Þegar maður sér það frá útlöndunum gegnum sjónauka internetsins lítur það út eins og Patreksfjörður eftir dansleik á sjómannadaginn.

ÞAR sér maður hvernig leiðinlegur og uppáþrengjandi Íslandsvinur er afgreiddur. Það fer þannig fram að herramenn, sem eru algjörlega á móti öllu ofbeldi, lemja hann í klessu. Það er ekki græðginni fyrir að fara hjá okkar mönnum því þeir skipta verkinu bróðurlega á milli sín.

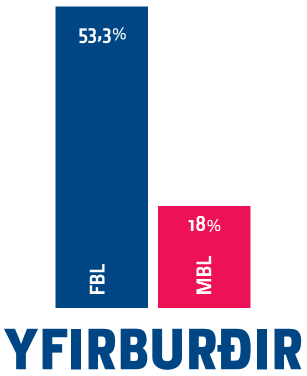
SVO er komið að fréttum og þær eru á þann veg að menn skamma Sigmund, menn skamma menn fyrir að skamma Sigmund og svo skammar Sigmundur menn fyrir að skamma Sigmund. Samt er ekkert að óttast, jú, nema Píratana.

Í netheimum virðast Íslendingar flestir vera eineygðir kýklópar sem rífa hvern þann sjófaranda í sig sem hættir sér á öldur internetsins.

VEÐURFRÉTTIR eru síðan alla tíð svo sláandi að maður hreinlega kvefast við það að lesa þær.

SVO kemur maður heim og lendir í návígi við land og þjóð. Í minni fyrstu miðbæjarferð sé ég sex þjóðfræg skáld fylla miðbæinn af andagift. Fólkið brosir í sólskininu og hvar sem maður kemur í kaffi eða kræsingar er maður hanteraður eins og kóngur. Svo fer ég vestur á Bíldudal og hitti þar vini og venslalið sem allt á það sameiginlegt að geta ekki sagt eitt styggðaryrði um náungann. Þar skín náttúrlega sólin uns fjöllin draga fyrir hana og hitinn kemst ekki undir tuttugu gráðurnar fyrr en ég er farinn að sofa. Það fæst líka skáldaleyfi og fer ég ekki varhluta af því.

SÍÐAN stoppa ég í Dölum og meðan systir mín og móðir rífa í sig rúgbrauð stekk ég upp í hlíð til þess að skvetta úr skinnsokknum. Þá kemur þar að hrossagaukur og segir mér velvalin orð með vængjum sínum meðan hann lækkar flugið. Ég svara að bragði: „Já, ég veit það. Það er ekkert að marka þetta béskotans internet.“



YFIRBURÐIR
Fréttablaðsins staðfestir
Höfuðborgarsvæðið, meðallestur kvenna á tölublað, 18–49 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, jan.– mar. 2015

Allt sem þú þarft …