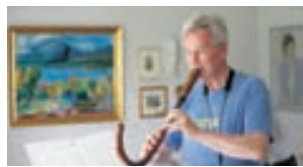




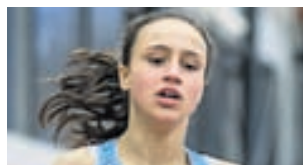
SKOÐUN Björk Vilhelmsdóttir skrifar um nauðsyn verndar fyrir Palestínubúa. **14**



TÍMAMÓT Einar Jóhannesson klarinettuleikari var munstraður á skip. **18**



LÍFID Pórdís Björk safnaði saman íslenskum leyndarmálum og bjó til flöskuskeyti. **30**



SPORT Aníta Hinriksdóttir hefur keppt á HM unglinga í frjálsum í dag. **26**



KitchenAid



THE MORE YOU USE IT THE BETTER IT LOOKS

Einar Farestveit & Co. hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur

22. júlí 2014
170. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ A ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Ungir bændur etja kappi

Hjalti Freyr Guðmundsson frá Miðdal sigraði í þrautakeppni ungra bændna í Kjós. **13**

Yfir 500 fallnir Á þeim tveimur vikum sem átök hafa staðið yfir á Gasa-svæðinu hafa yfir 500 manns fallið í valinn. **4**

Vont ástand Örkyrki segir stöðuna varðandi P-bílastæðakort fyrir fatlaða vera vonda því yfirvöld fylgi ekki EES-reglugerð um upplýsingar. **8**

Mynd um björgunarfrek Kvikmyndagerðarmaðurinn Þórarinn Hávarðsson gerir heimildarmynd um tuttugu ára gamalt björgunarfrek í Vöðlavík. Hann vonast til að tekjur af myndinni dugi fyrir minnisvarða. **10**



Bolungarvík	13°	SA	4
Akureyri	18°	SA	2
Egilsstaðir	21°	SA	4
Kirkjubæjarkl.	15°	SA	4
Reykjavík	15°	SA	6

DÁLITLAR SKÚRIR Í dag verða suðaustan 3-10 m/s, skýjað með köflum og víða skúrir en bjartviðri NA-til. Hiti 12-22 sig, hlýjast NA-lands. **4**

SÉRBLAÐ

Fólk



SUMARVEIÐI Áhugamenn um Elliðaárna tala um að um eitt þúsund laxa vanti í árnar enda hefur veiðin verið dauflæg það sem af er sumri. Það aftrar þó ekki veiðimönnum frá því að eiga ánægjulegar stundir við ána. **FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR**

Aðskilnaðarsinnar ganga rétt frá líkum

Aðskilnaðarsinnar í Úkraínu fylgja eftirlitsmönnum ÖSE hvert fót mál um svæðið þar sem brak úr MH17 lenti. Starfsmaður ÖSE segist þó hvergi banginn.

ÚKRAÍNA Hollenskir sérfræðingar í að bera kennsl á lík eru sáttir við hvernig staðið hefur verið að frágangi á líkum í kringum brak flugvélar Malaysia Airlines sem skotin var niður á fimmtudag í austurhluta Úkraínu.

Þetta segir Stefán Haukur Jóhannesson sem starfar fyrir eftirlitssveit Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu, ÖSE, á svæðinu. Aðskilnaðarsinnar hafa sinnt frágangi á svæðinu síðan á föstudag.

„Þegar við komum á föstudag, sólarhring eftir að vélin kom niður, þá var mikið af líkum og líkamsleifum innan um brak og persónulega muni fólks. Síðan virðast þeir [aðskilnaðarsinnar] hafa hafist handa og við höfum fylgst með þeim fjarlægja lík og setja í líkpoka og koma þeim á ákveðinn stað á lestarstöð í kæli-vagna,“ segir hann.

Aðskilnaðarsinnar hafa verið sakaðir um að fjarlægja líkin til að eyða sönnunargögnum. Stefán Haukur segir að eftirlitssveit ÖSE hafi fylgst með aðskilnaðarsinnunum að verki síðustu daga en geti ekki staðfest að þessi gagnrýni sé réttmæt.

„Auðvitað þarf að byrja að fjarlægja lík sem fyrst. Það þarf að umgangast líkamsleifar fólks af virðingu. Þetta er mikill harmleikur,“ segir Stefán Haukur.

Aðskilnaðarsinnar segjast hafa undir höndum svarta kassann sem geymir upptökur af síðustu augnablikunum sem vélin var á lofti. Til stendur að afhenda kassann malasískum yfirvöldum svo



„Þegar við komum á föstudag, sólarhring eftir að vélin kom niður, þá var mikið af líkum og líkamsleifum innan um brak og persónulega muni fólks“

Stefán Haukur Jóhannesson, sem starfar fyrir eftirlitssveit Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu, ÖSE

→ Með nægan drifkraft til að granda flugvél

Bandaríkjastjórn telur að MH17 hafi verið skotin niður með hreyfanlegu SA-11 flugskeyti sem skotið er frá jörðu. Slík flugskeyti eru gríðarlega dýr og flókin og því fá dæmi þess að þau séu í eigu annarra en þjóða sem búa yfir hervopnum. Árið 1988 var írönsk farþegaþota skotin niður með sam-bærilegu vopni af Bandaríkjaher.

→ Kveðja frá forsetanum

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, hefur sent samúðarkveðjur til konungs Malasíu og konungs Hollands fyrir hönd íslensku þjóðarinnar. Hann segir hug og bænir Íslendinga vera hjá fjölskyldum hinna látnu.

rannsókn á orsökum hrapins geti haldið áfram. **- sss**

Ökukennari með fjörutíu ára reynslu mælir með hækkingun bílprófsaldurs:

Dýrara ökunám fækkar slysum

SAMFÉLAGSMÁL Kostnaður við ökunám hefur hækkað á síðastliðnum árum en samhliða því hefur slysum ungra ökumanna fækkað.

„Ég er sannfærður um það að þessar breytingar sem hafa orðið á ökunámi hafa dregið úr slysatíðni og aukið hæfi ökumanna,“ segir Guðbrandur Bogason, framkvæmdastjóri og fyrrverandi formaður Ökukennarafélags Íslands.

Hann hefur um fjörutíu ára reynslu af ökukennslu.

Framreiknaður kostnaður við ökunám árið 2004 var 225.392 krónur. Námið kostar nú hins vegar 286.700 krónur. Hækkunin skýrist að einhverju leyti af því að nýju skyldunámskeiði var bætt við árið 2009.

Guðbrandur hefur verið talsmaður þess að bílprófsaldur verði hækkaður en hann er nú 17 ár.



„Þú færð ekki byssuleyfi þetta gamall.“

Guðbrandur Bogason, fyrrverandi formaður Ökukennarafélags Íslands

Hann bendir á að bílar séu þau tæki sem valdi hvað flestum dauðsföllum.

- nej / sjá síðu 6

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ
Miðstærð af pizzu með þremur áleggstegundum, ef þú sækir
1000 KR.

FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT

20% Þakklætisafsláttur

AF SLOKUN UT JULI

Þökkum fyrir þær frábæru viðtökur sem SLOKUN hefur fengið á Íslandi.

SPURNING DAGSINS



Edda, er þetta dæmigert fyrir fyrrverandi landsliðskonur?

„Það myndi nú einhver segja að þetta væri vítavert.“

Edda Garðarsdóttir, fyrrverandi landsliðskonur í knattspyrnu, var í hlutverki dómara í leik Fjölnis og Hamranna í 1. deild kvenna í fyrradag.

Stjórn Landeigenda Reykjahliðar ósátt við úrskurð sýslumanns á Húsavík um lögbann á gjaldheimtu: Landeigendur una ekki lögbannsrúskurði

FERÐAÞJÓNUSTA Gjaldheimta á vegum Landeigenda Reykjahliðar ehf. var stöðvuð um hádegisbilið í gær. Þá hafði Svavar Pálsson, sýslumaður á Húsavík, fallist á þær fjórtíu milljónir sem gerðarbeiðendur lögbanns á gjaldheimtu í Reykjahlið lögðu fram sem tryggingu. Gerðarbeiðendur, sem einnig eru landeigendur í Reykjahlið, höfðu frest til morgundags til að leggja fram trygginguna.

Í yfirlýsingu stjórnar Landeigenda Reykjahliðar ehf. segir að

niðurstaðan sé bæði íslenskri náttúru og ferðaþjónustu landsmanna í óhag og því óskynsamleg.

Í framhaldi af úrskurði sýslumanns mælist stjórn félagsins til þess að ferðaþjónustufyrirtækin gangi í lið með þeim og fari ekki með hópa ferðamanna inn á landsvæði til að draga úr átroðningi. Umferð ferðamanna um svæðið sé mikil með tilheyrandi náttúruspjöllum.

Ólafur H. Jónsson, talsmaður gjaldheimtu einkahlutafélagsins,

„Við munum fara með þetta mál lengra og kanna stöðuna. Þetta endar ekki hér.“

telur félagið nú þurfa að kanna stöðu sína gagnvart lögum. „Nú þurfa dómstólar að skera úr um það hvað menn eiga og mega gera í sínu landi. Við munum fara með þetta mál lengra og kanna stöðuna. Þetta endar ekki hér,“ sagði Ólafur.



ÓLAFUR H. JÓNSSON



FLUGUMFERÐ STÖÐVUÐ Átök hafa stórskemmt alþjóðlega flugvöllinn í Trípolí, höfuðborg Líbíu. Byggingar og flugbrautir eru mjög illa farnar.

Um 120 manns hafa særst og öll flugumferð er í lamasessi: Stríðsátök loka flugvelli í Líbíu

LÍBÍA, AFP Sprengjuleifar liggja á flugbraut alþjóðflugvallarins í Trípolí, höfuðborg Líbíu, eftir að herskír íslamistar réðust harkalega til atlögu þar í gær. Flugvöllurinn hefur verið lokaður í rúma níu daga, og allt flug til og frá Trípolí liggur niðri. Fulltrúar ríkisstjórnarinnar hafa látið þau orð falla að flugvöllurinn gæti verið ónothæfur mánuðum saman, þar sem átökin hafa gjöreyðilagt aðalbyggingu flugvallarins, flugbrautir og fleiri tugi flugvéla. Allt að 120 manns hafa særst í átökunum.

- kóh

Íslenskar konur krefjast bóta: 140 lögsækja vegna PIP-púða

SKAÐABÓTAMÁL Alls munu 140 íslenskar konur fara í mál vegna PIP-brjóstapúðanna. Talið er að um fjögur hundruð íslenskar konur hafi fengið gallaðar brjóstafyllingar hér á landi.

Olivier Aumaitre, franskur lögfræðingurinn sem sér um málið fyrir konurnar, segir enn tækifæri fyrir fleiri konur að taka þátt í lögsókninni.

Hver og ein kona sem slæst í hópinn greiðir 25 þúsund krónur fyrir málsóknina.

Olivier segir konurnar geta átt von á tveimur milljónum króna í miskabætur vinnist málið.

- lb

Styrkja Rauða hálfmánann: Rauði krossinn styrkir Gasa

HJÁLPARSTARF Íslenski Rauði krossinn tilkynnti í gær um tíu milljóna króna framlag til hjálparstarfs palestínska Rauða hálfmánans á Gasa.

Einnig hefur verið opnaður söfnunarsími fyrir þá sem vilja styðja við bakið á hjálparstarfi Rauða hálfmánans.

Sjúkraliðar Rauða hálfmánans hafa unnið hættulegt starf síðustu daga við að hjúkra særðum, flytja þá á spítala og sjá um dreifingu hjálpargagna. Sjúkraflutningamenn hafa jafnvel orðið fyrir árásum sjálfir.

- kóh

Íslendingar fræddir um fornt fjörusnakk

Íslendingar hafa borðað fjörugróður frá ómunatíð. Nú fara íslenskur líffræðingur og japanskur sérfræðingur um og kenna Íslendingum að höndla þetta göss sem fornmennirnir borðuðu og gaf Agli Skallagrímssyni fjör til að yrkja Sonatorrek.

NÝSKÖPUN Karl Gunnarsson líffræðingur og japanski meistarakokkurinn Kuniko Ibayashi Changchien héldu nýlega námskeið að Nýp á Skarðsströnd en það hófst með því að farið var í fjöruna við Saurbæ til að ná í hráefnið.

Þetta kann að þykja nýstárlegt en Karl segir að í raun sé um forn-íslenska matarhefð að ræða.

„Við eigum elstu heimildir um nýtingu sjávarþörungna til matar á Vesturlöndum,“ segir Karl. „Þær koma til dæmis úr Íslendingasögum, Sturlungu og svo er kveðið á um það í Grágás hver á réttinn til að tína þetta úr fjöru.“

Það er því ljóst að sá er greip þara í leyfisleysi gat átt hegningu yfir höfði sér. Sól skipuðu meira að segja nokkurn sess í Egils sögu en skáldið fastaði í sorg sinni við fráfall sona sinna. Þorgerður dóttir hans fékk hann hins vegar til þess að borða söl sem varð til þess að hann tók sér tak og orti þá Sonatorrek, endurnærður.

„Það er gaman að geta þess að Egill þekkti ekki til sölvanna en það gerði Þorgerður hins vegar,“ segir Karl sem greinilega hefur álika gaman af fornsögum og fjörugróðri. „Enda var hún tengdadóttir Melkorku, sem var dóttir Mýrkjartans Írlandskonungs, en það er einmitt þaðan sem við Íslendingar lærðum þessa matargerð. Hún tíðkaðist hins vegar ekki í Noregi á þeim tíma.“

Vitað er að á 17. og 18. öld fór fram mikil sölvatekja á Eyrarbakka og Stokkseyri. Fjölmenntu bændur þangað og keyptu sér tunnu fyrir veturinn og borðuðu svo upp úr henni söl rétt eins og við borðum kartöflulögur og poppkorn nú til dags.



GÖSS FUNDIÐ Í FJÖRU Hér er Karl í fjörugróðrinu en slíku gössi getum við eflaust þakkað að Egill Skallagrímsson tók á sig rögg og orti Sonatorrek.

mynd/Anna Hallin

Námskeið Karls og Kuniko að Nýp um síðustu helgi var svo vel sótt að halda varð annað á þriðjudag en einnig var uppselt á það. Karl hefur um langt skeið kynnt þessa hefð og möguleika á frekari nýtingu þörungna.

Þóra Sigurðardóttir myndlistarkona hefur í þrjú undanfarin ár staðið fyrir námskeiðum sem þessum sem sífellt verða vinsælli. Þrjú fyrirtæki stunda síðan sölvavinnslu hér á landi og er til dæmis eitt

„Við eigum elstu heimildir um nýtingu sjávarþörungna til matar á Vesturlöndum.“

Karl Gunnarsson líffræðingur.

þeirra, Iceland Seaweed, með sölu á netinu. Það er því aldrei að vita nema snakk fornmanna verði móðins á nýjan leik.

jse@frettabladid.is

Menntamálaráðuneytið kallar eftir uppfærðri rekstraráætlun Lbhí:

Á að skila 10 milljóna afgangi

MENNTAMÁL Landbúnaðarháskóla Íslands á Hvanneyri (Lbhí) hefur borist staðfesting frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu um að skila eigi inn uppfærðri rekstraráætlun skólans sem geri ráð fyrir tíu milljóna króna rekstrarafgangi á þessu ári.

Í síðustu fundargerð háskólaráðs Lbhí segir að unnið sé að því að koma henni saman og skila inn svo fljótt sem auðið verði.

Drögum að rekstraráætlun til þriggja ára var skilað inn um mánaðamótin mars/apríl á þessu ári. Ágúst Sigurðsson, fráfarandi rektor skólans, sagði þá að í henni væru dregin saman seglin í rekstri



LBHÍ Meirihluti akademískra starfsmanna hefur verið hlyntur samningu Lbhí og HÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

skólans um sem næmi 70 milljónum króna á ári. Að óbreyttu þyrfti að skera niður um 15 stöðugildi í skólanum.

Ljóst var að niðurskurðar og endurgreiðslu á uppsöfnuðum halla yrði krafist af hálfu ríkisins þegar fyrr á árinu kom í ljós að aðstandendur skólans höfnuðu sameiningu við Háskóla Íslands

og fyrirhugaðri uppbyggingu í tengslum við þann samruna.

Í fundargerð háskólaráðsins kemur fram að Ágúst hafi ekki sóst eftir endurráðningu, en skipunartími hans rennur út í lok þessa mánaðar. Dr. Björn Þorsteinsson, aðstoðarrektor kennslumála, hefur verið skipaður rektor tímabundið á meðan staðan er auglýst.

- óka

ora
Ástríða í matargerð

Lúxus Bernaisesósa

Ora grillsósur fást í næstu verslun!



5 ÁRA
Ábyrgð Ótakmarkaður Akstur



Hyundai Santa Fe
Sparneytinn lúxusjeppi
Verð frá: 7.150.000 kr.
Eyðsla frá 6,7 l/100 km*

Glæsilegur árangur Hyundai í gæðakönnun J.D. Power

Eins og fram kom í bílablaði Fréttablaðsins í vikunni rataði Hyundai í fyrsta sæti gæðakönnunar J.D. Power í síðustu viku. Einkum voru það áreiðanleiki og lág bilanatíðni sem skiluðu Hyundai sigri í þremur stærðarflokkum. Þessi niðurstaða staðfestir að Hyundai bílar eru með þeim traustustu og endingarbestu á markaðnum.

Í fréttinni sagði einnig: „Margir nýir bílar eiga erfitt með að ná góðum árangri vegna flókinna hönnunar og fer vandamálið vaxandi eftir því sem aukabúnaður eykst í bílum. Hyundai kemst vel frá þessu vandamáli enda hefur framleiðandinn lagt mikla áherslu á notendavænt umhverfi bílanna sem hefur orðið til þess að upplifun eigenda á raunverulegum gæðum verður meiri og betri.“

Núi bíllinn er Hyundai

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080



HYUNDAI NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

Hyundai – Kaupúni 1 – Beint á móti IKEA – Sími: 575 1200
www.hyundai.is – www.facebook.com/hyundai.is

SVONA ERUM VIÐ



4.326 börn fæddust á Íslandi árið 2013.

Fjögur börn voru andvana fædd, þrjú börn dóu innan sjö daga og sex börn dóu innan 28 daga.

Ungbarnadaudi er lægstur á Íslandi meðal Evrópuþjóða. Heimild/Hagstofan.is

Tilraunaverkefni með samræktun þar sem ræktun, fiskeldi, ferðapjónusta og veitingapjónusta fara saman: Vilja veitingastað við samræktunarstöð

PRÓUNARSTARF Ragnheiður Þórarinsdóttir, framkvæmdastýra fyrirtækisins Svinna, vinnur að því ásamt nokkrum líffræðinemendum að koma á fót fyrirtæki sem mun reka samræktunarstöð þar sem rækta á grænmeti, ávexti, kryddjurtir og tilapiu sem er vinsæll eldisfiskur.

Þá stendur og til að reisa veitingastað við samræktunarstöðina þar sem afurðirnar verða reiddar fram. Einnig er gert ráð fyrir að gestir og gangandi fái að taka þátt

í ræktuninni. Verður það jafnvel stílað nokkuð inn á ferðamenn.

Nú þegar hefur Svinna reist samræktunarstöð þar sem tilapían svamlar í kerum og losar köfnunarefni í vatnið sem síðan vökvar og nærir plönturnar.

„Þetta gengur svo vel að við erum að huga að því að stofna fyrirtæki í kringum þetta,“ segir Ragnheiður. Ragnar Ingi Danner og Soffía K. Magnúsdóttir til-einka þessu verkefni krafta sína í meistaranámi sínu í líffræði við

Háskóla Íslands og njóta einnig liðveislu Svanhvítar Lilju Viðarsdóttur sem stundar nám við Landbúnaðarháskólann.

Auk þess að þróa ný búnaðarstörf tekur Ragnheiður einnig þátt í vinnu sem snýr að gömlum búskaparháttum því nú er hún við viðhaldsstörf á bænum Felli í Mýrdal en hann var reistur árið 1901 og var lengi í eigu langafa hennar, Hallgríms Brynjólfssonar.



HUGAÐ AÐ PLÖNTUNUM Hérna eru þau Ragnheiður, Ragnar Ingi, Soffía og Svanhvít Lilja að huga að plöntunum.

-jse

Minningarsjóður um Ástu: Á að styrkja björgunarsveitir

FÓLK Stofna á Ástusjóð til minningar um Ástu Stefánsdóttur lögfræðing til að styrkja björgunarsveitirnar og vinna að hugðarefnum hennar.



ÁSTA STEFÁNSDÓTTIR

Ásta sem varð 35 ára fannst látin í Bleiksárgljúfri í Fljótshlíð þriðjudaginn 15. júlí. „Hugðarefni Ástu innan lögfræðinnar voru umhverfisréttur, refsiréttur, réttarfar og mannréttindalöggjöf. Hún hafði brennandi áhuga á jafnréttis- og menningarmálum. Gönguferðir og hollt lífurni voru henni eðlislæg en hún greindist 25 ára með MS-sjúkdóm sem vel tókst að meðhöndla – fyrir það var hún afar þakklát,“ segir meðal annars í tilkynningu aðstandenda.

-gar

Bankaskattur minnkar þrýsting:

Þurrkar upp krónueignir

VIÐSKIPTI Bankaskattur lagður á þrotabú föllnu bankanna gæti hægt og bitandi étíð upp krónueignir þrotabúanna. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu greiningardeildar Arion banka.

Skatturinn myndi samkvæmt spám greiningardeildarinnar kosta þrotabúin rúmlega 28 milljarða króna á ári hverju.

Ljúki nauðasamningum ekki fyrir 2016 gætu þrotabú Kaupþings og Landsbankans neyðst til að skipta erlendum gjaldeyri í krónur svo þau geti staðið skil á útgjöldum.

Skatturinn dregur úr krónueignum kröfuhafa og minnkar þar með þrýsting á gengi íslensku krónunnar.

-kóh

Tala látinna komin yfir fimm hundruð

Þrjú sjúkrahús á Gasasvæðinu hafa sætt árásum Ísraels hers síðan á fimmtudag í síðustu viku. Þriðjungur þeirra sem látnir eru á svæðinu er konur og börn. Forsætisráðherra Ísraels segir að hernaði verði ekki hætt fyrr en markmiðum sé náð.

GASA Sprengja Ísraels hers lenti á þriðju hæð Al-Aqsa-sjúkrahúsins á miðju Gasasvæðinu á mánudag. Að minnsta kosti fimm létust í árásinni og rúmlega sjötu slösuðust. Á hæðinni var meðal annars gjörgæsludeild og skurðstofur.

Ísraelsher skaut þremur stórskotum úr skriðdreka sem lentu á sjúkrahúsinu. Flestir hinna slösuðu eru læknað og hjúkrunarfólk. Einnig slösuðust á annan tug sjúklinga.

Al-Aqsa er þriðja sjúkrahúsið sem verður fyrir sprengju síðan árásur hófust fyrir tveimur vikum. Það er á svæði sem hingað til hefur þótt tiltölulega öruggt og fjöldi fólks hafði flúið inn í hverfið.

Um 83 þúsund Palestínubú hafa leitað á náðir Sameinuðu þjóðanna en sextíu skólar og byggingar á vegum þeirra hafa verið opnaðar fyrir flóttafólk á svæðinu.

Yfirvöld í Ísrael hafa tilkynnt að síðan landhernaður hófst hafi 46 inngangar í sextán jarðgöng sem liggja á milli Ísraels og Gasasvæðisins fundist. Göngin tilheyrta Hamas-samtökunum sem nota þau meðal annars til að koma vopnum yfir á svæðið. Tíu Hamas-liðar voru dreppir af yfirvöldum í Ísrael þegar náðist til þeirra í göngunum.

Alls hafa 548 látist á Gasasvæðinu síðan landhernaður hófst á fimmtudag. Ísraelsk yfirvöld segja að 170 þeirra séu árásamenn. Tuttugu Ísraelsmenn, þar af átján hermenn, hafa fallið á sama tíma.

Forseti Bandaríkjanna, Barack Obama, sagðist á mánudag hafa áhyggjur af dauða almennra borg-



ara á svæðinu „bæði á Gasa og í Ísrael“.

Talsmaður Benyamins Netanyahu, forsætisráðherra Ísraels, hefur eftir honum að enn muni hernaður á svæðinu aukast þar til markmiðum verði náð. Markmiðið sé að koma á friði fyrir Ísraels-

menn en lokun jarðganga á svæðinu hafi tekist vonum framfar.

Undir þetta tekur Gilad Erdan, þingmaður og hægrí hönd Netanyahu. Hann segir að nú sé ekki rétti tíminn fyrir vopnahlé. Markmiðum Ísraels hers verði að ná fyrst.

snaeros@frettabladid.is

Dæmdar fyrir hjúskaparbrot: Tvær sýrlenskar konur grýttar

SÝRLAND Í tveimur ótengdum tilvikum voru sýrlenskar konur dæmdar til dauða og grýttar fyrir hjúskaparbrot. Samtökin ISIS stóðu fyrir dómnum og útfærslu þeirra.

Bæði tilfelli áttu sér stað í Al Raqqa-héraði í Sýrlandi. Elskendur kvennanna voru ekki dæmdir fyrir brot af neinu tagi.

Í öðru tilfallinu var konan fundin sek um það að eftir giftingu uppgötvaði maður hennar að hún var ekki hrein mey.

Samtök mótmælenda í Al Raqqa hafa lýst yfir andúð sinni á refsingunni.

-kóh



PYLSUPARTÍ Í sumar er ekki alíslenskt kjöt í pylsunum frá SS. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kjötskortur veldur SS vanda:

Danskt naut í SS pylsunum

NEYTENDAMÁL Vegna mikils skorts á íslensku nautakjöti hefur Sláturfélag Suðurlands gripið til þess ráðs að nota danskt nautakjöt.

Guðmundur Svavarsson, framleiðslustjóri SS á Hvolsvelli, segir í samtali við Fréttablaðið að það sé stefna fyrirtækisins að nota einungis íslenskt kjöt en til þessa neyðarárræðis hafi verið gripið í sumar. „Þetta er mjög sárt en við urðum að tryggja það að Íslendingar fengju SS pylsur,“ segir hann.

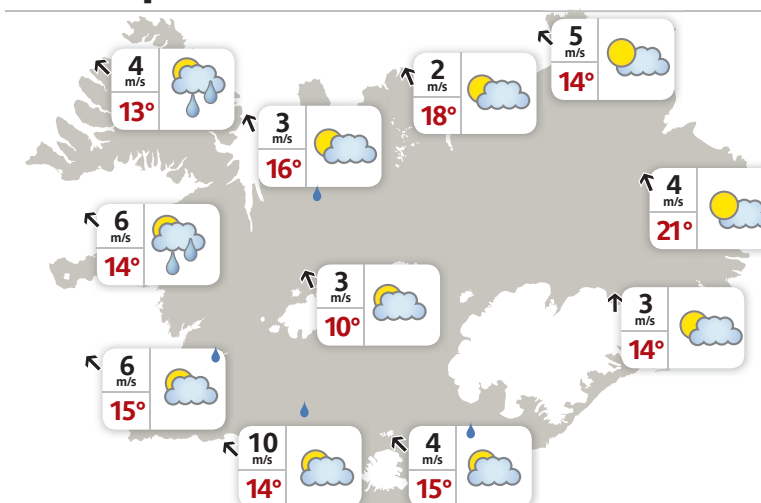
Guðmundur sagði við vef Viðskiptablaðsins að byrjað hefði verið að nota danska nautakjötíð í júní en það verði tekið út í lok sumars. Pylsur eru gerðar úr blöndu af nautakjöti, svínakjöti og lambakjöti.

-jhh

Heimilis GRJÓNAGRAUTUR

Alveg mátulegur

Veðurspá



Gildistími korta er um hádegi

Alicante 31°	Friedrichshafen 19°	New York 28°
Ápena 32°	Gautaborg 26°	Orlando 32°
Basel 26°	Kaupmannahöfn 26°	Ósló 28°
Berlín 30°	Las Palmas 26°	París 25°
Billund 26°	London 26°	San Francisco 20°
Frankfurt 29°	Mallorca 31°	Stokkhólmur 25°

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

FIMMTUDAGUR
Sunnan 5-10 m/s.



Elísabet Margeisdóttir veðurfréttamaður

Ertu að leita
upplýsinga?
www.suzuki.is



Way of Life!

SWIFT

...eins og tónlistin - veitir ánægju
og gleði inn í lífið á hverjum degi.



SUZUKI SWIFT GL, GLX, 4X4
Frá 2.550 þús. Eyðsla frá 5,0L/100km (blönduðum akstri, bensín,
beinskiptur) CO₂ 116g/km



Grannur stíll / Reykjavík
Visthæfur bíll

FYRIR SKYNSAMT
FÓLK



TRAUST UMBOÐ
Í YFIR 40 ÁR

SUZUKI

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS

VEISTU SVARIÐ?



1. Hjá hverjum er langtímatvinnuleysi mest?
2. Hvað eru mörg ár frá fæðingu sagnaritarans Sturlu Þórðarsonar?
3. Hvers lensk er hljómsveitin sem Hrólfur Vagnsson ferðast með?

SVÖR:
Afmennslu.

1. Hljómsveitin er Hrólfur Vagnsson ferðast með? 2. 800

Baka 80 til 100 fermetra saltfiskspitsu á Fiskideginum mikla á Dalvík sem verður haldinn 9. ágúst:

Ætla að slá heimsmetið í pitsubakstri

MANNLÍF Aðstandendur Fiskidagsins mikla á Dalvík hyggjast slá heimsmetið í pitsubakstri með því að baka 80 til 100 fermetra saltfiskspitsu. Tílefnið er þrjátíu ára afmæli fyrirtækisins Sæplasts.

Hver pitsa sem verður bökuð í heilu lagi verður 120 tommur.

Fiskidagurinn mikli verður haldinn í fjórtánda sinn helgina eftir verslunarmannahelgina. „Þetta gengur allt samkvæmt venju,“ segir



framkvæmdastjórinn Júlíus Júlíusson. Hann bætir við að fleiri nýjungar verði á matseðlinum, þar á meðal fiskipylsur sem kallast filsur.

Neðansjávarmyndbönd úr smiðju Erlends Bogasonar kaffara verða frumsýnd. Þar sést Erlendur meðal annars klappa steinbítum Stefaniú eins og um kettling sé að ræða.

Dalvíkingarnir Eyþór Ingi, Matti Matt og Friðrik Ómar verða á sviðs-

ljósinu á kvöldtónleikunum, ásamt öðrum. Sungin verða lög með Meat Loaf, Freddie Mercury, Elvis Presley og Bee Gees, auk Eurovision-slagara. „Þetta verður stærsta tónlistarsýning sem hefur verið sett upp á landsbyggðinni,“ fullyrðir Júlíus og hefur það eftir fyrirtækinu Exton. Kvöldinu lýkur svo með flugeldasýningu.

En hvernig verður veðrið? „Það verður það sama og síðustu 13 ár. Það er alltaf gott veður hjá okkur, 7, 9, 13. Alltaf.“ -fb



MARGT UM MANNINN Um 26 þúsund manns sóttu Fiskidaginn mikla á síðasta ári. MYND/HELGI STEINAR



MEÐ MARÍULAXINN Tarantino var ánægður með feng sinn í fyrsta laxveiðitúrnum. MYND/SVFR.IS

Quentin Tarantino lauk góðri ferð í Hítará í gær:

Hógvær leikstjóri með maríulax

STANGVEIÐI Hollywood-leikstjórinn Quentin Tarantino lauk í gær veiðum í Hítará. Landaði hann fyrsta laxinum sínum í túrnum en alls fékk hollíð tæplega þrjátíu laxa sem þykir mjög gott í ánum vestanlands um þessar mundir.

Leiðsögumenn og staðarhaldarar sögðu leikstjórnann hafa verið einstaklega mikið ljúfmenni og áhugasaman við veiðarnar. Gleðin var því mikil þegar Tarantino náði fyrsta laxinum sínum neðan við veiðihúsið með góðri aðstoð leiðsögumanns og háfara.

Þess má geta að sumarveiðin í Hítará er komin í 150 laxa. -kl

Líkamsárás í fótboltaeik: Spennufall hjá móður píltsins

LÖGREGLUMÁL „Við erum núna í spennufalli og höfum bara verið á átta okkur á þessu, en honum líður bærilega,“ segir móðir drengs sem ráðist var á í fótboltaeik á Snæfellsnesi í gær. Drengurinn fékk höfuðáverka eftir hnefahögg og spörk í höfuðið og var fluttur með þyrlu Landhelgisgæslunnar á sjúkrahús í Reykjavík. Meisli drengsins voru minni en óttast var í fyrstu.

Lögreglan mat það svo að um alvarlega líkamsárás væri að ræða og er því sjálfkært í málinu. Skýrslutökur stóðu yfir til miðnættis í fyrrakvöld. -skó

Ánægður ferðamaður: Fékk týnda símann aftur

FÓLK „Það er gott að vita af því að það er enn gott fólk í heiminum,“ segir erlendur ferðamaður sem endurheimti síma sem hann týndi í Reykjavík.

Ferðamaðurinn segir frá því á síðunni Reddit að þremur dögum eftir að síminn hvarf hafi hann fengið skilaboð á Facebook frá stúlku sem var með símann. Þegar hann hafi snúið til Reykjavíkur nokkrum dögum seinna hafi hann sent stúlkunni skilaboð. „Hún lagði það á sig að koma símanum til mín auk þess sem hún skildi eftir nokkrar flottar myndir á símanum,“ segir ferðamaðurinn. -gar



REYNDUR KENNARI Guðbrandur hefur margra áratuga reynslu af ökukennslu. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

Færri slys samhliða dýrara ökunámi

Kostnaður við ökunám hefur hækkað um tæp þrjátíu prósent á áratug vegna breytinga á náminu. Slysum hefur fækkað. Ökukennari vill þó hærri bílprófsaldur.

SAMFÉLAGSMÁL Kostnaður við ökunám hefur hækkað á síðastliðnum árum en samhliða því hefur slysum ungra ökumanna fækkað.

Samkvæmt tölum sem Fréttablaðið víðaði að sér frá Ökukennarafélagi Íslands var kostnaður við ökunám árið 2004 alls 124.700 krónur, sem framreiknað til vísitölu dagsins í dag eru 225.392 krónur. Námið kostar nú alls 286.700 krónur. Þetta er 27,2 prósent hækkan.

Hækkunin skýrist að einhverju leyti af því að nýju skyldunámskeiði var bætt við árið 2009 en hann kallast Ökuskóli 3. Fyrir þurftu allir nemendur einungis að sitja tvö námskeið, Ökuskóla 1 og Ökuskóla 2. Ökuskóli 3 er fimm tíma námskeið þar sem eru þrjú verklegir tímar og tveir bóklegir. Heildartímafjöldi námsins hefur því hækkað. Nemenndur þurfa þar að auki að sækja verklega tíma ásamt ökukennara sem oftast eru tuttugu talsins.

„Ég er sannfærður um það að þessar breytingar sem hafa orðið á ökunámi hafa dregið úr slysatíðni og aukið hæfi ökumanna,“ segir Guðbrandur Bogason, framkvæmdastjóri og fyrrverandi formaður Ökukennarafélags Íslands, í samtali við Fréttablaðið. Hann hefur um fjörutíu ára reynslu af ökukennslu.

Árið 2000 var hlutdeild ungra ökumanna um 36 prósent í umferðarslysum en sú tala hefur nú lækkad um 8 prósent eða niður í 28 prósent allra slysa. „Þetta er ekki bara betri kennsla þó að það sé stórt atriði,“ segir Guðbrandur. „Það er margt sem spilar þarna inn í. Til að mynda ákveðin eftirfylgni eins og með punktakerfinu. Ég held líka að meiri virkni innan fjölskyldu unga fólksins hafi áhrif.“

Guðbrandur hefur verið talsmaður þess að bílprófsaldur verði hækkaður en hann er nú 17 ár. Ungt fólk fær æfingaleyfi ári fyrr.

Heildarkostnaður við ökunám fyrir einn

	2004	2014
Bóklegt nám*		
Ökuskóli 1	10.000 krónur	16.500 krónur
Ökuskóli 2	7.500 krónur	12.500 krónur
Ökuskóli 3	0	36.000 krónur

Verklegt nám – algengt tímaverð hjá ökukennara ca. 45 mín.		
	4.920 krónur	10.200 krónur
20 tímar samtals	98.400 krónur	204.000 krónur

Próf og skírteini		
Bóklegt próf	1.300 krónur	3.100 krónur
Verklegt próf	4.000 krónur	8.700 krónur
Fullnaðarökuskírteini	3.500 krónur	5.900 krónur
Samtals	124.700 krónur	
Samkvæmt vísitölu 2014	225.392 krónur	286.700 krónur

* Nú þarf að ljúka þremur námskeiðum, Ökuskóla 1, 2 og 3.

→ Kostnaður við ökunám → Hlutdeild 17–26 ára ökumanna í slysum

2004 **225.392** krónur

2000 **36%**

2014 **286.700** krónur

2013 **28%**



Hann telur ólíklegt að aldurinn verði nokkurn tímann hækkaður meira en upp í 18 ára aldurinn. „Ég tel að til að það sé kominn sá þroski sem til þarf þá þurfi fólk að vera orðið tvítugt. En þetta er mín persónulega skoðun. Ég tek það fram.“

Guðbrandur bendir á að bílar séu þau tæki í sögunni sem hafi valdið hvað flestum dauðsföllum. „Þú færð ekki byssuleyfi þetta gamall,“ segir hann. „Þú ert ekki einu sinni ábyrgur fyrir því tjóni sem þú veldur.“

nanna@frettabladid.is

Steypu hrærivélar

Lescha steypuhrærivél SBM P150 150 lítra (hægt að taka í sundur - þýsk gæði) **61.900,-**

Lescha steypuhrærivél SM 145S 140 lítra (þýsk gæði) **73.900,-**

Drive-HM-140 1600W - 14 cm hræripinni - 2 hraðar **22.990,-**

Kletthálsi Reykjavík Reykjanesbæ

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

Laugardagspassi á Þjóðhátíð



Upplifðu Eyjar sem aldrei fyrr og nýttu þér allskyns fríðindi og óvænta glaðninga. Þú þarft ekkert annað.

Tryggðu þér passa
á vodafone.is.

Vodafone

Góð samskipti bæta lífið

QUARASHI
FLUGELDASÝNING
JOHN GRANT
JÓNAS SIGURÐSSON
MAMMÚT
SKÍTAMÓRALL
SKONROKK





STEVEN SEAGAL Kappinn hefur nú eina ástæðu enn til að blúsa.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Blúshátíð í Eistlandi:

Afpanta Seagal

EISTLAND Aðstandendur Augusti-blús-blúshátíðarinnar í Eistlandi hafa afturkallað boð til hasarleikarans Stevens Seagal vegna stuðningsyfirlýsinga hans við Vladimir Pútín, forseta Rússlands. Fyrir stuttu réttlætti Seagal framgöngu Pútíns í Úkraínu.

Rússar hafa ekki verið hátt skrifaðir hjá Eistum allt frá innrás þeirra í landið í síðari heimsstyrjöldinni. Sagt er frá þessu í spænska blaðinu El País í gær. -jse

TR gerir upp fyrir árið 2013:

38 prósent fá leiðréttingu

TRYGGINGAMÁL Rúm 38 prósent örorkulífeyrisþega sem fá tekj tengdar örorkubætur frá Tryggingastofnun ríkisins fá annaðhvort of mikið eða of lítið greitt í bótum sínum. Er þá miðað við að skekkjan sé meir en 100 þúsund krónur. Þetta kemur fram í ársuppgjöri TR.

Bótáþegar bera ábyrgð á því að skila inn nákvæmum tekjuáætlunum og að upplýsa um breytingar. Þegar staðfest skattframtal liggur fyrir endurreiknar TR réttar bætur fyrir bótáþega. -kóh

Ekkert leiðbeint um notkun stæðiskorta fyrir fatlað fólk

Mælt er til þess að ríki innan EES gefi út upplýsingar um notkun svokallaðra P-merkja til að tryggja aðgengi hreyfihamlaðra. Ekki er hægt að nálgast upplýsingar um kortin á Íslandi. Vont ástand, segir aðfluttur öryrki.

SAMFÉLAGSMÁL Hvergi er hægt að nálgast upplýsingar um notkun á stæðiskortum fyrir hreyfihamlaða á Íslandi þrátt fyrir að sameiginlega EES-nefndin hafi mælt til þess að aðildarríki gerðu notendum það kleift í tilmælum sem komu upphaflega frá ráði Evrópu-bandalagsins árið 1998.

Reglugerð um útgáfu og notkun stæðiskorts fyrir hreyfihamlaða tók gildi á Íslandi árið 2000 eftir að sameiginlega EES-nefndin tók upp í EES-samninginn fyrrnefnd tilmæli um bílastæðakort fyrir fatlaða. Þar segir: „Láta ber kort-höfum í té allar upplýsingar um skilyrði fyrir notkun kortanna í aðildarríkjunum.“



ÓLAFUR ÍSLEIFSSON

Auk þessa er lagt til við aðildarríkin að þau „láti í té, á grundvelli tæknilegs upplýsingablaðs, sem framkvæmdastjórnin lætur útbúa, yfirlit yfir notkunarskilyrði í mismunandi ríkjum Evrópusambandsins þegar bílastæðakort er gefið út handa fötluðum einstaklingi að beiðni hans.“

Stæðiskortin má nota í öllum ríkjum sem eiga aðild að EES-samningnum en þau eru 31 talsins. Í tilmælunum er lögð áhersla

á réttindi fatlaðs fólks til þátttöku í atvinnu- og félagslífi. Því eigi fatlaðir að geta nýtt sér bílastæðakort sitt alls staðar í bandalaginu í samræmi við reglur í landi hverju.

Ólafur Ísleifsson er öryrki sem þarf að nýta sér stæðiskortin. Hann flutti til Íslands árið 2008 frá Englandi, átta árum eftir að reglugerðin tók gildi hér á landi.

„Þegar ég fékk „bláa“ kortið þar fylgdi með klukkuspjald og þykk bók með leiðbeiningum um hvernig ætti að nota það í hinum ýmsu löndum í Evrópu. Hér heima fékk ég bláa kortið og þegar ég spurði um leiðbeiningar var fátt um svör. Þegar ég spurði hvar ég gæti fengið þær upplýsingar var mér bent á ríkislögreglustjóra,“ útskýrir Ólafur.

„Ég fór þangað og hafði tal af honum. Hann sagði ordrétt: „Þessum tilmælum frá ráði Evrópu-bandalagsins var fleygt í okkur og okkur gert að hafa þetta klárt eftir tvo mánuði. Þess vegna er þessi hráa reglugerð um þetta.“

Hann segir þetta vont ástand. „Þú sérð að útlendingar sem eiga að nota þessi skírteini hér fá aldrei neinar upplýsingar um hvernig eigi að nota þau.“

Erfitt reyndist fyrir blaðamann að fá svör um málið þegar eftir því var leitað. Hver vísaði á annan.

„Útgáfa P-korta er hjá sýslu mönnum, en ekki embætti ríkis-



AÐGENGI SÉ TRYGGT Fatlað fólk á rétt á því að gerðar séu raunhæfar viðbótarráðstafanir sem miða að því að auka þátttöku þess í atvinnu- og félagslífi samkvæmt tilmælum frá EES. Myndin tengist fréttinni ekki beint.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

lögreglustjóra. Því er rétt að beina erindinu til sýslumanns,“ sagði í svari frá ríkislögreglustjóra. Sýslumaður staðfesti að engar leiðbeiningar fylgdu með útgáfu kortanna aðrar en þær sem koma fram á bakhlið þess.

Innanríkisráðuneytið tók reglugerðina til endurskoðunar árið 2010 en niðurstaða fékkst ekki í málið þá og það bíður enn úrlausnar í ráðuneytinu.

nanna@frettabladid.is



TAKMARKAÐAR LEIÐBEININGAR Allar þær upplýsingar sem hægt er að fá um notkun kortsins eru á bakhlið þess eins og sjá má á meðfylgjandi mynd.

Veldu notaðan Kia með lengri ábyrgð



The Power to Surprise



6 ár eftir af ábyrgð

Hlaðinn aukabúnaði

Kia Sportage EX 2,0
Árg. 2013, ekinn 35 þús. km, dísil, 136 hö., sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 6,9 l/100 km.*
► **Verð: 5.570.000 kr.**

Greiðsla á mánuði
48.500 kr.**

** M.v. 54% innborgun og 72 mán. óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum. Árleg hlutfallstala kostnaðar 11,19%.

4x4



Grænn bill

5 ár eftir af ábyrgð

Kia cee'd SW EX 1,6
Árg. 2012, ekinn 13 þús. km, dísil, 128 hö., beinskíptur 6 gíra, eyðsla 4,5 l/100 km.*
► **Verð: 3.490.000 kr.**

Greiðsla á mánuði
36.700 kr.**

M.v. 52% innborgun og 60 mán. óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum. Árleg hlutfallstala kostnaðar 11,57%.



6 ár eftir af ábyrgð

Hlaðinn aukabúnaði

4x4

Kia Sorento EX Lux 2,2
Árg. 2013, ekinn 48 þús. km, dísil, 198 hö., sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 6,7 l/100 km.*
► **Verð: 6.590.000 kr.**



3 ár eftir af ábyrgð

Grænn bill

Kia cee'd LX 1,4
Árg. 2010, ekinn 106 þús. km, bensín, 90 hö., beinskíptur 5 gíra, eyðsla 5,8 l/100 km.*
► **Verð: 1.680.000 kr.**



5 ár eftir af ábyrgð

4x4

Kia Sportage EX 2,0
Árg. 2012, ekinn 81 þús. km, bensín, 164 hö., sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 8,2 l/100 km.*
► **Verð: 4.290.000 kr.**



6 ár eftir af ábyrgð

Kia cee'd EX 1,6
Árg. 2013, ekinn 10 þús. km, dísil, 128 hö., sjálfskiptur, eyðsla 5,5 l/100 km.*
► **Verð: 3.970.000 kr.**

*Uppgefnar eyðslutölur framleiðanda m.v. blandaðan akstur.



NOTAÐIR BÍLAR

Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is

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

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI!



© Inter IKEA Systems B.V. 2014

Verslun opin **11-20** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-19:30 - www.IKEA.is



Feðgar í Reykjanesbæ: Sóttu um störf bæjarstjóra

SVAITARSTJÓRNIR

Feðgarnir Baldur Þórir Guðmundsson og Björgvin Ívar Baldursson sækjast báðir eftir sæti bæjarstjóra hvor í sínu bæjarfélaginu.



**BALDUR
GUÐMUNDSSON**

Þetta kemur fram á vef Vísirfréttanna.

Baldur sótti um bæjarstjórastarfið í Hafnarfirði en sonur hans í heimabæ þeirra, Reykjanesbæ. Björgvin kveðst hafa sótt um því auglýst var eftir faglegum bæjarstjóra. Undanfarin ár hefur hann stjórnað hljóðveri Geimsteins í Reykjanesbæ sem afi hans Rúnar Júlíusson stofnaði og segir hann margt líkt með því að reka plötu-útgáfu og bæjarfélag.

- fb

Samið við félagið Mondux:

Fá tugþúsundir norskra tækja

UMHVERFISMÁL Fyrirtækið Græn framtíð, sem sérhæfir sig í endurnýtingu á raftækjum, hefur samið við tryggingafélagið Mondux um einkarétt á endurnýtingu á öllum farsímum, spjald- og fartölvum sem félagið fær vegna tjóna.

Mondux er með stærstu tryggingafélögum á Norðurlöndum með starfsemi í Danmörku, Noregi og Svíþjóð. Samkvæmt upplýsingum frá Grænni framtíð hafði áður verið samið um endurnýtingu frá Danmörku en nú hafi Noregur bæst við, en þaðan komi á hverju ári tugþúsundir tækja.

- óká

Mynd um afrekið í Vöðlavík

Kvikmyndagerðarmaðurinn Þórarinn Hávarðsson er þessa dagana að vinna að heimildarmynd um tuttugu ára gamalt björgunarafrek í Vöðlavík. Vonast til þess að tekjur af myndinni nýtist til að greiða fyrir minnisvarða.

MENNING Þórarinn Hávarðsson kvikmyndagerðarmaður vinnur nú að gerð heimildarmyndar um björgunarafrekið í Vöðlavík fyrir 20 árum.

Í janúar 1994 björguðu áhafnir tveggja þyrlna björgunarsveita varnarliðsins sex skipverjum af brúarþaki björgunarskipsins Goðans, sem var strandað og hálfsokkið. Einn maður fórst í slysinu.



**ÞÓRARINN
HÁVARÐSSON**

Fjöldi íslenskra björgunarsveitarmanna kom einnig að björguninni. Afrekið var umtalað og krafan um að þyrlukostur Landhelgisgæslunnar yrði bættur jókst mjög eftir það. Úr varð að Super Puma þyrlan TF-L1F kom ári síðar til landsins.

Þórarinn var kvikmyndatökumaður á fréttastofu RÚV þegar slysið varð og fylgdist vel með. Hann segist þó hafa lært enn meira við gerð myndarinnar.

„Það er ýmislegt búið að koma þarna fram sem maður hafði ekki hugmynd um þó maður hafi verið á staðnum megnið af tímanum,“ segir Þórarinn. Hann kveðst hafa kostað myndina að mestu úr eigin vasa en er að leita að meira fjármagni.

„Það er hvergi til heildstæð lýsing á atburðarásinni eins og hún kom fyrir,“ segir Þórarinn um ástæður þess að hann fór út í gerð myndarinnar. Núna sé komin heildstæð lýsing á atburðarásinni



AFREK Þyrla varnarliðsins nálgast Goðann í byrjun árs 1994. Þórarinn Hávarðsson vinnur að gerð heimildarmyndar um atburðina. Myndin verður sýnd á Austurlandi í september næstkomandi.

ADSEND MYNDI/ GÍSLI HIJÓRTUR GUDJÓNSSON.

með viðtölum við fjölmarga sem að málum komu. „Þó að þetta sé tuttugu árum seinna, þá er eins og menn muni eftir þessu eins og það hafi gerst í gær,“ segir hann.

Þórarinn segist hafa átt mikið myndefni frá þessum tíma og gerð myndarinnar hafi verið ein leiðin til að nýta efnið. „Það er kannski ekki nema svona fimm prósent af því sem hafði komið fyrir sjónir fólks,“ segir Þórarinn. Það hafi því hentað mjög vel að ráðast í gerð þessarar myndar.

Þórarinn segist hafa byrjað á

gerð myndarinnar í lok síðasta árs.

„Við byrjuðum á að fara yfir efni og skoða í desember,“ segir Þórarinn og bætir því við að stefnt sé á að gerð myndarinnar verði lokið í september. „Stefnan er að fara austur á Eskifjörð með myndina upp úr fimmtánda september. Þar ætlum við að sýna hana til styrktar björgunarsveitunum.“

Björgunarsveitirnar á Eskifirði og í Neskaupstað stóðu að því að reisa minnisvarða í Vöðlavík um björgunarafrekið í upphafi árs. Þórarinn vonast til að ágóði af mynd-

inni nægi til þess að fjármagna gerð varðans. „En það væri ekki verra ef það kæmi meira,“ segir hann.

Þórarinn segist jafnframt vonast til þess að björgunarsveitamenn á Austurlandi hópiast að og sjái myndina í september. Óvíst sé hvort myndin verði sýnd í Reykjavík, en líklega verði gefinn út mynddiskur í lok árs með efninu.

Þórarinn vill ekki upplýsa hvað honum hafi komið mest á óvart við gerð myndarinnar. „Það kemur bara í ljós í myndinni,“ segir hann að lokum.

jonhakon@frettabladid.is



**WORLD CAR OF THE YEAR
2014 WORLD CAR AWARDS**

Besti bíllinn.

Audi A3 hefur verið valinn besti bíll ársins
2014* af blaðamönnum frá 22 löndum.
Takk fyrir okkur!

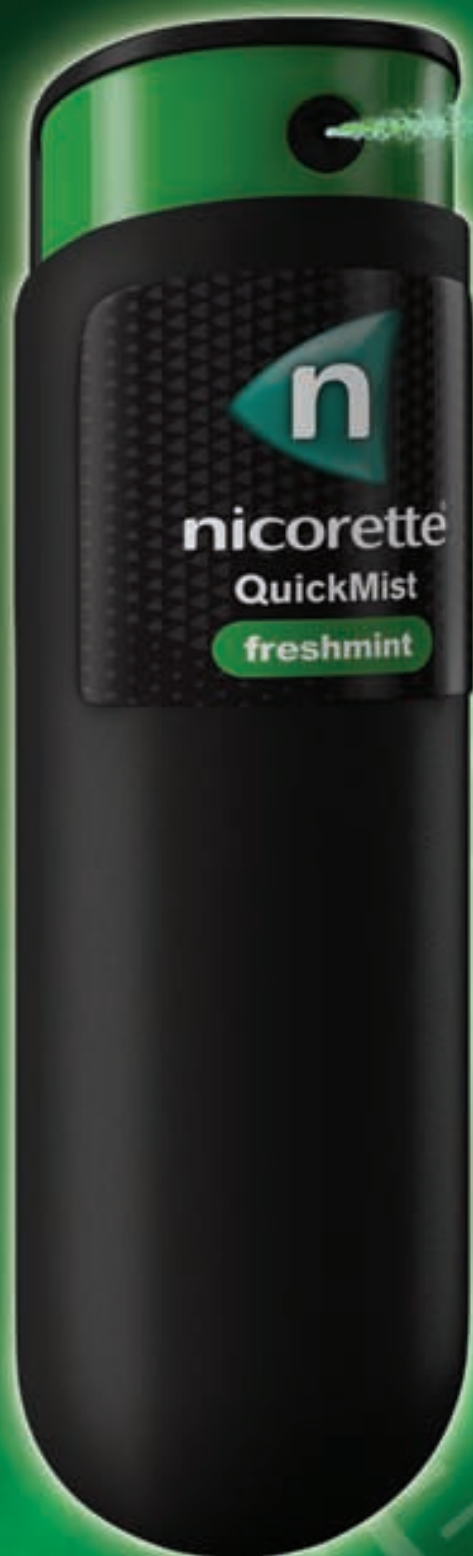


*World Car Awards 2014, New York: www.wcoty.com

Vorsprung durch Technik



Nicorette® QuickMist munnholsúðinn



virkar á 60 sek.

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette QuickMist munnholsúði er nikótínlyf sem dregur úr fráhrarfseinkennum og nikótínþörf þegar reykingum er hætt.

Frásog nikótíns er hraðara við notkun munnholsúðans samanborið við Nicorette nikótíntyggigúmmí eða Nicorette munnsogstöflur.

Nicorette® QuickMist



- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg nikótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

2 pakkningastærðir:
1 stk. og 2 stk.

nicorette auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín, inniheldur hjálparefnið etanól/alkohól, innan við 100 mg af etanóli/úða) er ætlaður til meðferðar við tobaksfíkn með því að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum. 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 ofnæmisþjúg eða ofsakláða, eru með skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaóhöf, krómfiklaæxli, 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. **Meðgangi og brjóstgjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst til fósturs og hefur áhrif á öndunarhreyfingar og blóðrás þess. Nikótín berst í brjóstamjólki 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/2013-12-Q-1





1 TEKIÐ Í TOG Í DAG Með aðstoð heilmikilla lofttanka hefur tekist að koma farþegaskipinu Costa Concordia aftur á flot við Giglio-eyju við Ítalíu, þar sem það strandaði 13. janúar 2012, með þeim afleiðingum að 32 létu lífið. Skipið verður í dag dregið af stað áleiðis til Genóa, en þar á að rífa það. Áætlað er að ferðalagið taki fjóra daga. NORDICPHOTOS/AFP



3 AÐSTÆÐUR KANNAÐAR Eftirlitsmenn frá Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu (ÖSE) og réttarmeinafræðingar kanna lestarkælivagn í bænum Torez í austurhlúa Úkraínu. Vagninn hefur að geyma líkamsleifar fólks sem fórst með flugi Malaysia-flugfélagsins í Úkraínu. Yfirmaður hollenska réttarmeinafræðingateymisins sagði í gær að lestin færi síðar um daginn á stað þar sem „við getum unnið okkar vinnu“. NORDICPHOTOS/AFP



2 ÞJÓÐHÁTÍÐARDEGI FAGNAÐ Matthildur, drottning Belgíu, og Filippus konungur veifa á meðan fram fer hefðbundin hersýning fyrir utan konungshöllina í Brussel á þjóðhátíðardegi Belgíu í gær. Ár var þá liðið frá því Filippus tók við völdum af Alberti II föður sínum. NORDICPHOTOS/AFP



ÁSTAND HEIMSINS



5 MÓTMÆLA ÁRÁSUM ÍSRAELA Fólk með kerti og kröfuspjöld á lofti krafðist þess að bundinn yrði endi á ofbeldi á Gasa á mótmælavöku sem fram fór í almenningargarði í Tókyó í Japan í gær. NORDICPHOTOS/AFP



4 STYÐJA LANDA SÍNA Mótmælendur halda á lofti fána Kongó fyrir utan dómhúsið í Norður-Gauteng í Pretoríu í Suður-Afríku í gær. Þar fór fram fyrsta fyrirtaka í máli 20 Kongómanna sem sakaðir eru um að hafa lagt á ráðin um að myrða Joseph Kabila, forseta Lýðveldisins Kongó, og háttsetta menn í stjórni hans. NORDICPHOTOS/AFP



TÓBAK Bannað verður að taka í vörina á móttinu Norway Cup. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Knattspyrnumót í Noregi:

Fyrsta keppnin án alls tóbaks

NOREGUR Knattspyrnumótið Norway Cup verður fyrsta mótið í heiminum sem verður alveg tóbakslaust. Áhorfendum leyfist sem sagt hvorki að reykja né nota munntóbak á meðan þeir fylgjast með keppninni, að því er kemur fram á vef norska dagblaðsins Aftenposten.

Tilgangurinn er sagður vera meðal annars sá að leggja áherslu á réttindi barna og ungmenna til þess að vera í tóbakslausu umhverfi og koma í veg fyrir mögulegan þrýsting á þau að byrja að nota tóbak. - ibs



HERTOGAYNJA Kate Middleton fer í opinbera heimsókn til Möltu í september. NORDICPHOTOS/AFP

Kate Middleton til Möltu:

Ein í opinbera heimsókn

BRETLAND Kate Middleton, hertogaynjan af Cambridge, heimsækir eyjuna Möltu í september. Þetta verður fyrsta opinbera heimsókn hennar utan Bretlandseyja, án þess að Vilhjálmur Bretaprins sé með í för.

Tilfni heimsóknarinnar er að fimmtíu ár eru liðin frá því að Malta varð sjálfstætt ríki. Middleton verður aðeins eina nótt í burtu frá heimili sínu, að því er kemur fram á vef BBC. Sonur hennar og Vilhjálms, Georg prins, sem verður eins árs í dag, verður ekki með í för. Fyrr á þessu ári fór fjölskyldan í vel heppnaða opinbera heimsókn til Ástralíu og Nýja-Sjálands. - fb



ICELANDAIR Flugvirkjar samþykktu loks kjarasamninga við flugfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FVFI sátt við kjarasamning:

Kjör flugvirkja samþykkt

KJARAMÁL Flugvirkjafélag Íslands hefur samþykkt nýjan kjarasamning við flugfélagið Icelandair ehf.

Samningurinn hefur þegar tekið gildi og gildir til 31. ágúst 2017.

Flugvirkjafélagið stóð fyrir vinnustöðvunum í júní sem olli einhverjum töfum á flugumferð til og frá landinu.

Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair, segir jákvætt að samið hafi verið til svo langs tíma.

Kjarasamningar flugmanna gilda til 30. september, en samningaviðræður eru ekki hafnar. - kóh

Hjalte Freyr Guðmundsson frá Miðdal sigraði í bændakeppni sem var haldin í Kjós:

Regnið vék fyrir bændum sem öttu kappi

LANDBÚNAÐUR Hjalte Freyr Guðmundsson frá Miðdal í Kjós bar sigur úr býtum í keppninni Ungi bóndi ársins, sem var haldin síðastliðinn laugardag. Hún fór fram í tóninu fyrir utan félagsheimilið Félagsgarð í Kjós, samhlíða fjölskylduhátíðinni Kátt í Kjós.

Keppt var í alls kyns þrautum, þar á meðal í að ýta rúllum og að raka heyi. „Þetta gekk mjög vel. Það rigndi þegar ég kom klukkan eitt en það hætti að rigna á slag-

inu tvö þegar keppnin byrjaði,“ segir Einar Freyr Elinarson, formaður Félags ungra bænda, spurður út í keppnina. „Lífið lék við okkur þarna.“

Alls tóku sextán keppendur þátt, eða fjórir frá hverju landslutafélagi. Keppnin var fyrst haldin árið 2009 og í ár var það Félag ungra bænda á Vesturlandi og Vestfjörðum, FUBVV, sem stóð fyrir henni. Það félag vann einmitt liðakeppnina sem var einnig haldin þennan dag. - ð



HJALTI FREYR GUÐMUNDSSON Hljóp í poka og rakaði og ýtti heyrúllum.

MYND/MARISKA VAN DE VOSSE

ÞÚ KEMST HÆRRA Í GÓÐUM FÉLAGSSKAP



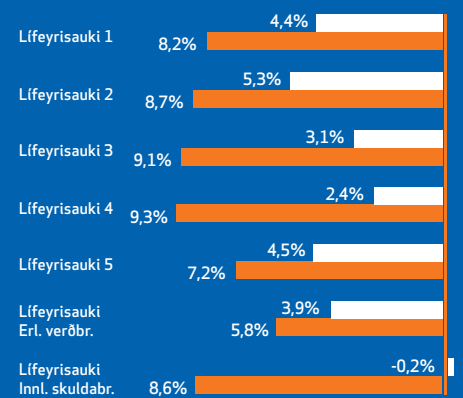
ÞÚSUNDIR ÍSLENDINGA ÁVAXTA FÉ SITT Í LÍFEYRISAUKA

Lífeyrisauki er stærsti sjóður landsins sem býður eingöngu viðbótarlífeyrissparnað.

Sjö fjárfestingarleiðir tryggja að þú finnur þá réttu fyrir þinn lífeyrissparnað og leggur grunn að varasjóði til að skapa þér góð lífskjör eftir starfslok.

Skoðuðu leiðirnar á www.arionbanki.is/lifeyrisauki, með því að senda fyrirspurn á lifeyristhjonusta@arionbanki.is eða hafðu samband við ráðgjafa í síma 444 7000 og leggðu grunn að góðri framtíð.

ÁVÖXTUN LÍFEYRISAUKA



Nafnávöxtun 30.06.2013-30.06.2014 ■

5 ára meðalnafnávöxtun júní 2009-júní 2014 ■

Ávöxtun í fortíð gefur ekki vísindingu um ávöxtun í framtíð. Fimm ára ávöxtunartölurnar sýna meðalnafnávöxtun frá 30.06.2009-30.06.2014 en ávöxtunin er mismunandi á milli ára. Frekari upplýsingar um ávöxtun hvers árs má nálgast á arionbanki.is/lifeyrisauki.

Konur yfir fimmtugt fá ekki nýja vinnu.

Ekki nógu sexy?

Rúmlega fimm hundruð konur yfir fimmtugu eru skráðar langtímaatvinnulausar hjá Vinnumálastofnun og 330 hafa verið það í meira en ár, að því er fram kemur í forsíðufrétt Fréttablaðsins í gær. Þar er haft eftir Karli Sigurðssyni, vinnumarkaðs-sérfræðingi hjá Vinnumálastofnun, að það veitist konum á þessum aldri erfiðara að komast aftur inn á vinnumarkaðinn ef þær missa vinnuna en öðrum hópum. Ekki er Karl inntur eftir hugsanlegum skýringum á þessu í fréttinni, þessari staðreynd er bara slegið fram eins og ekkert sé ólilegra. Eins og konur yfir fimmtugt séu komnar fram yfir síðasta sölundag í huga atvinnurekanda og um það sé þegjandi samkomulag.

Fríðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is



Vandséð er hver rökin fyrir þeirri stefnu gætu verið. Flestum ber saman um að eldri konur séu samviskusamir starfskraftar og taki færri veikindadaga en yngri konur þar sem þær eru ekki með börn heima. Ekki þarf að

óttast að þær fari í barneignarfrí og starfsreynslan sem þær búa yfir ætti að vera eftirsóknarverð í hverju því fyrirtæki sem leggur eitthvað upp úr því að ráða starfsfólk sem kann að vinna og leggur metnað í að skila góðu verki. Skýringanna er sem sé vart að leita í því að konur á þessum aldri séu ekki góðir starfskraftar, hér liggur eitthvað annað að baki.

Mikið hefur verið rætt og ritað um æskudýrkun á íslenskum vinnumarkaði og samkvæmt þessu virðist sú dýrkun beinast í ríkari mæli að ungunum en körlum. Karlar yfir fimmtugt eiga ekki við sama vanda að glíma og jafnöldru þeirra, síðasti sölundagur þeirra kemur mun síðar á ævinni. Getur verið að á þessum femínísku tímum með lögsetningum um jafnan hlut karla og kvenna í stjórnnum fyrir-tækja og hjá opinberum stofnunum velji atvinnurekendur enn konur eftir útliti en ekki starfsgetu? Er kvenlegur þokki meira virði þegar valið er í stöður en starfsreynsla og þekking? Og ef sú er raunin, stenst það lög? Hefur kvannahreyfingin engan áhuga á að skoða þetta mál ofan í kjöllinn?

Þórhildur Þorleifsdóttir leikstjóri vakti fyrr á árinu máls á því að upplifun eldri kvenna væri sú að þær væru allt að því útskúfadar úr samfélaginu. Að þær væru nánast ósýnilegar, ómarktækir og dæmdar úr leik. Sú yfirlýsing skilaði stuttu viðtali í útvarpi en síðan ekki söguna meir. Umræðan var ekki tekin upp af kvennabaráttuhópum eða fjölmiðlum og rann hægt og hljóðalaust út í sandinn. Áhuginn fyrir að skoða hvort þetta væri rétt hjá Þórhildi reyndist sáralítill sem, eins kaldhæðnislegt og það nú er, renndi enn frekari stöðum undir þessa fullyrðingu hennar. Í raun var samfélagið að segja að það þyrfti ekkert að hlusta á kellingar sem komnar væru úr barneign og þar með hættar að funkera sem kynverur. Þau viðbrögð þurfa reyndar ekki að koma á óvart því ef lögin um jafnrétti kynjanna eru skoðuð kemur í ljós að þar er hvergi minnst á starfsreynslu og -aldur kvenna þegar tryggja á jafnrétti til starfa, enda virðast lögin að miklu leyti miðast við að gera konum á barneignaraldri kleift að samræma vinnu og barnaupeldi. Eftir að því lýkur virðist ekki gert ráð fyrir þeim meir. Þær eiga sjálfsagt bara að fara heim og þrjóna.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Naflokoðun

Það er óalgennt að stjórnmalamennt séu reiðubúnir að líta í eigin barm og jafnvel viðurkenna mistök. Það gerði Karl Garðarsson þingmaður aftur á móti í viðtali við DV um helgina. Hann kvaðst ósammála fullyrðingum flokksfélaga sinna um að Framsóknarflokkurinn fengi ósanngjarna umfjöllun í fjölmiðlum. „Menn þurfa að líta í eigin barm og reyna að vanda sig betur í skoðanaskiptum og málflutningi. Fjölmiðlar eru ekkert að atast í fólk sem kemur bara heiðarlega fram, er samkvæmt sjálfu sér og er ekki með neinar öfgaskoðanir,“ sagði Karl í samtali við DV.

Gæti haldið námskeið

Karl Garðarsson þekkir auðvitað starfsemi

fjölmiðla í þau eftir að hafa starfað á þeim vettvangi um árabíl. Bæði sem fréttamaður og fréttastjóri á Stöð 2 en síðar sem framkvæmdastjóri og ritstjóri Blaðsins sáluga. Það gæti því verið fengur að því fyrir forystuveit Framsóknarflokksins að fá Karl til þess að halda námskeið fyrir þingmenn flokksins um eðli þess starfs sem fjölmiðlamenn sinna. Á góðum degi yrði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður flokksins, fljótur að meðtaka skilaboðin frá Karli. Enda var Sigmundur sjálfur fréttamaður um skeið, eins og þekkt er.

Öruggt samfélag

Að allt öðru og léttara. Vísir

greindi frá því í vor að sést hefði til Sigmundar Davíðs og Gunnars Braga Sveinssonar á öldurhúsi. Þeir eru ekki einu stjórnmalamenntir sem hafa látið sjá sig á veitingastöðum bæjarins því fréttavefur Morgunblaðsins sagði frá því í gær að Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Arna Dögg Einarsdóttir, eiginkona hans, hefðu málað bæinn rauðan á laugardagskvöld. Til þeirra sást meðal annars á Kaffibarnum. Það er sérstakt fagnaðarefni að við Íslendingar búum í það opnu og öruggu samfélagi að opinberar persónur geti áhyggjulaus sótt vinsæla veitingastaði bæjarins.



jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR



FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is, Mikael Torfason mikael@frettabladid.is Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafærnu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupósthafi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

UTANRÍKISMÁL



Björk Vilhelmsdóttir formaður velferðaráðs Reykjavíkurborgar

Undanfarið hefur oft heyrst að Ísraelsher vari Gasabúa við áður en sprengt er og hvetji þá til að flýja. En hvert eiga þeir að flýja?

Ísrael lokar alveg svæðinu af til norðurs og austurs. Aðeins eitt hlið, Erez, er á landamærunum og í gegnum það fara engir Palestínumenn. Í vestur er sjórinn. Þar liggja ísraelsk skip sem hafa stöðugt verið með árásir á Gasaströndina. Í suður eru landamæri sem eru lokað af Egyptalandi. Þar er eitt hlið, Rafah, og það er að öllu jöfnu lokað allri umferð. Stundum er það opið erlendum aðilum en einlegu aldrei Palestínumönnum. Einstöku sinnum er gerð undantekning á því. Frá því núverandi árársarhrina hófst hleyptu þeir einn daginn 12 særðum í gegn, síðan hefur verið lokað.

Það er ekki að ástæðulausu að Gasa hefur verið lýst sem stærsta fangelsi í heimi og undir berum himni. Það er af sömu ástæðu sem Palestínumenn hafa grafið göng undir landamærin. Göngin voru flutningaleið fyrir brýnustu nauðsynjar og lágu hundruð þeirra hjá Rafah, en hafa verið eyðilögð af egypska hernum. Ísraelsher segir tilgang landhernaðar nú vera að uppræta þau göng inn í Ísrael sem andspyrnuhópar hafa gert norðanmegin á Gaza. Fyrir það eru íbúar nærliggjandi byggða látnir gjalda með lífi sínu. Beitt er hóprefsingu sem kostað hefur

→ Beitt er hóprefsingu sem kostað hefur hundruð mannlífa.

hundruð mannlífa, ekki síst barna, kvenna og aldraðra sem hafa engan stað að flýja í.

Berangur, sjúkrahús eða moska?

Það er lokað í allar áttir, en geta Gasabúar þá farið út á berangur, í moskur, skóla eða á sjúkrahús? Því miður er það ekki svarið. Berangur er óvíaða, enda þéttbýlasta svæði jarðar. Síðustu daga hafa börn verið drepin sem hlupu á ströndinni og önnur sem forðuðu sér upp á þak. Sjúkrahúsið El-Wafa var sprengt og moskur eru sérstök skotmörk, þar sem uppræta á Hamas sem er jú skilgreind sem islömsk andspyrnuhreyfing.

Viltu frið á Gasa?

Það er hægt að mótmæla blóðbaðinu með ýmsum hætti og sýna samstöðu með Palestínumönnum. Við almenningur getum beitt sniðgöngu og hætt að kaupa vörur frá Ísrael. Styrkja má neyðaraðstoð m.a. á heimasíðu Félagsins Ísland-Palestína, www.palestina.is. Reikningsnúmerið er 542-26-6990, kt. 520188-1349. Þá stendur FÍP fyrir útifundi nú á miðvikudag kl. 17 á Ingólfstorgi. Þar er krafan reist um alþjóðlega vernd fyrir íbúa Palestínu, að blóðbaðið verði stöðvað nú þegar og að Ísland slíti stjórnmalasambandi við Ísrael.

Skítameðhöndlun?

HEILSA

Teitur Guðmundsson læknir



Það er ekki ofsögum sagt að sumum þykir þeir vera meðhöndl- aðir á annan hátt en þeir hefðu kosið eða átt von á og er slíkt baga- leg. Margir kynnu að segja að þeir hefðu fengið slæma meðhöndlun eða jafnvel skítameðhöndlun eins og fyrirsögnin gefur til kynna. Í flestum slíkum tilvikum myndist okkur það ekki gott og líklega ekki til eftirbreytni. Þarna er vissu- lega verið að leika sér að orðum og er ég í þessari grein á engan hátt að vísa til þess að sjúklingar séu illa meðhöndlaðir, þvert á móti að hvetja til þess að sumir væru bein- línis meðhöndlaðir á þennan hátt í bókstaflegri merkingu, með saur.

Það er merkilegt hvað okkur þykir orðið skítur, kúkur, saur eða önnur orð um sama hlutinn hafa neikvæða merkingu, í eðli sínu er um úrgang að ræða og því fylgir umræðunni ákveðin feimni. Skíta- lykt er heldur ekki sérlega góð og viljum við fyrir alla muni forð- ast hana og almennt er ekki mikill spenninngur fyrir meðhöndlun eða umræðu um saur, nema þá í gamni eða neikvæðum tón eins og að vera skíthæll svo dæmi sé tekið. Vafa- laust væri hægt að fylla margar blaðsíður um þetta umræðuefni, en ég vil einbeita mér að hinum jákvæðu hliðum og fjalla um þær í samhengi við sjúkdóma hér á eftir.

Við vitum í dag að meltingar- vegurinn gegnir afar mikilvægu

hlutverki, fyrst og fremst í því efni að melna og frásoga næringarefni, vernda okkur gegn sýkingum og viðhalda styrk okkar með því að hafa jákvæð áhrif á ónæmiskerfi- ð. Undanfarnir ár höfum við séð að við andlega vanlíðan og ýmsa sjúkdóma spilar meltingarvegur- inn drjúgan þátt þó erfitt sé að átta sig á orsökum og afleiðingum. Sem dæmi þekkjast flestir að andlegt ójafnvægi og kvíði getur valdið meltingartruflunum, niðurgangi eða jafnvel hægðatregðu. Flestir hafa talið að slík einkenni væru afleiðing, en hvað ef þar væri að finna orsök? Þá benda rannsóknir til að meltingarflóran sem hver einstaklingur ber með sér sé mikil- vægur hluti af líðan viðkomandi, hvort sem er andlega eða líkam- lega. Við erum á byrjunarstigi að skilja þessa hluti þó okkur hafi orðið nokkuð ágengt á undanforn- um misserum.

Röskun á starfsemi

Það er of flókið mál að útskýra flóru í meltingarvegi í þessari grein, en til einföldunar skulum við ímynda okkur að hún sé samfélag sem vinn- ur sameiginlega að einu markmiði, að viðhalda sér og starfssemi sinni. Með því skilar hún heilbrigðum ein- staklingi og tryggir frásog næring- arefna og útskilnað úrgangsefna. Þannig er auðvelt að sjá fyrir sér að ef röskun verður á þessari starfs- semi geti það leitt til sjúkdóma, sérstaklega ef hún er langvarandi eða tíð. Fyrir því geta verið margar ástæður, þær algengustu eru notk- un sýkla- og bólgueyðandi lyfja, sýk- ingar, áfengisneysla, koffein, fæðu- val og ýmislegt fleira.

Sjúkdómar í meltingarvegi eru margir og má ljóst vera að flestir þeirra tengjast á einn eða annan

Par fær sá veiki hægðaflóru úr hraustum einstaklingi...

hátt því hvernig flóra viðkomandi einstaklings er, hið merkilega er þó að það virðist líka hafa áhrif á aðra sjúkdóma svo sem eins og liðagigt, sykursýki af tegund 1 og 2, offitu og metabólískt syndrome, hjarta- og æðasjúkdóma, Parkin- son og ýmsan vanda sem tengja má við ónæmissjúkdóma og bólgu. Líklega liggur skýringin í þessu orði „bólga“ en iðulega er hún eða það ástand undanfari sjúkdóma að því er virðist og við erum alltaf að átta okkur betur og betur á því í heimi vísindanna.

Þannig að til að taka það fram þá tel ég að skítameðhöndlun geti verið af tvennum toga, hér er ég að vísa í hina eiginlegu meðferð með hægðaflutningi sem er byrjað að framkvæma víða í lækninga- skyni. Þar fær sá veiki hægðaflóru úr hraustum einstaklingi í þeim tilgangi að lækna vanda viðkoma- andi. Sannast sagna hefur náðst ótrúlegur árangur í meðhöndlun sjúkdóma með þessum hætti, mest hefur það verið skoðað í tengslum við ákveðna sýkingu í meltingar- vegi sem kallast clostridium diff- icile, en dæmi eru um að sjúkling- ar sem hafi verið rúmliggjandi með niðurgang vikum saman hafi lagast á nokkrum dögum. Verið er að skoða þessa tegund meðhöndl- unar við mjög mörgum öðrum sjúkdómum í dag samanber hér að ofan og bíðum við spennu eftir niðurstöðum þar að lútandi. Mögu- lega verður skítameðhöndlun bara standard treatment í framtíðinni, hver veit?

Fullveldisframsal án fyrirsvars

Íslensk stjórnvöld skipuðu nýverið nefndir og hópa til að bæta „snemmgreiningu á EES-löggjöf“ svo ráð- herrar og embættismenn geti beðið ESB, óform- lega og vinsamlegast, að þróa ekki löggjöf sem gæti komið sér illa fyrir Ísland. Þetta er hin „eflda hags- munagæsla á vettvangi EES“ sem íslensk stjórn- völd boða í dag. Stjórnvöld virðast ætla sér það sem hin EES-ríkin hafa viðurkennt að virki ekki. Meira að segja Norð- menn, með alla sína fjárhagslegu getu og mannafla, segja að til- raunir til eflrar hagsmunagæslu í Brussel hafi ekki gengið sem skyldi. Við neyðumst því til að sætta okkur við það að á meðan við erum EES-ríki þá höfum við ekki sambærilegt áhrifavald á evrópsk- íslenska löggjöf og aðildarríki ESB og stöndum þeim þar af leiðandi ekki jafnfætis.

EVROPUMÁL



Jóna Sólveig Elínardóttir alþjóðastjórnsmála- fræðingur

→ Allar ákvarðanir um EES-löggjöf eru nefnilega teknar af Evrópusambandinu en Íslendingar hafa hvorki tillögu- né atkvæðisrétt...

við aðildarríki Evrópu- sambandsins að mótun löggjafar sem við erum skuldbundin til að fara eftir. Ísland framselur því mikil völd yfir inn- ríksmálum landsins til ESB án þess þó að fá ákvarðanatökuvald í staðinn, líkt og nágrannabjórdir okkar í ESB hafa fengið.

Evrópustefnan

Í nýrri Evrópustefnu ríkisstjórn- arinnar segir að Ísland eigi að vera sýnilegt í Evrópusamstarfi og taka þátt í því á jafningja- grundvelli. Þetta er metnaðar- fullt markmið og virðingarvert en aðferðirnar að settu marki eru ekki nægilega vel ígrundaðar. Á meðan Ísland tekur ekki þátt í ákvarðanatöku á vettvangi ESB, þá stöndum við því miður skör lægra en þjóðir Evrópusambands- ins. Spurningin er hvort sé betra fyrir ríki eins og Ísland: Að halda áfram að framselja stóran hluta fullveldisins og fá ekkert ákvarð- anatökuvald í staðinn, eða að taka sér ákvarðanatökuvald til jafns við nágrannaríki okkar í Evrópusam- bandinu og lágmarka þannig það fullveldisframsal sem nú þegar er orðið.

„Efla hagsmunagæsla“ – orðin tóm?

Eins og sakir standa er Ísland ófært um að taka þátt í Evrópu- samstarfi á jafningjagrunnvelli við aðildarríki Evrópusambands- ins. Þetta er óumflýjanleg stað- reynd og afleiðing aukaaðildar Íslands að ESB. Allar ákvarðan- ir um EES-löggjöf eru nefnilega teknar af Evrópusambandinu en Íslendingar hafa hvorki tillögu- né atkvæðisrétt þar sem mikil- vægustu ákvarðanirnar um þessa evrópsk-íslensku löggjöf eru teknar. Sem EES-ríki hefur Ísland þar af leiðandi ekki jafna aðkomu á

HUNDRUÐIR VARA!

RISA

SUMARÚTSALAN ER HAFIN!

20-90% afsláttur!

KAFFIVÉLAR, ELDHÚSÁHÖLD, POTTAR OG PÖNNUR, VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR, DISKAR OG GLÓS, HEILSUGRILL, BORBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR, BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR- OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR, HRÁÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT, HITAKÖNNUR OG BRÚSAR, BAÐVOGIR OG MARGT FLEIRA!

bygggtogbúið

568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / bygggtogbuid

Nú má skoða útsöluvörurnar líka á bygggtogbuid.is

Likaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/bygggtogbuid

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



SÖGUGANGA Í HAFNARFIRÐI

Pétur H. Ármannsson arkitekt leiðir göngu í Hafnarfirði á fimmtudagskvöld kl. 20 þar sem sérstaklega verða skoðaðar byggingar eftir Guðjón Samúelsson, arkitekt og húsameistara ríkisins. Þeirra á meðal er Sankti Jósefsspítali, fyrsti áfangi Flensborgarskólans og elsti hluti húss Hafnarborgar. Gangan hefst í Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar.

Gólfhitakerfi

Ekkert brot ekkert flot



- Þægilegur hiti góð hitadreifing
- Hítasveiflur / Stuttur svörunartími
- Aðeins 12mm þykkar hitadreifiplötur
- Fljótlegt að leggja
- Ekkert brot ekkert flot
- Dreifiplötur límdar beint á gólfð
- Gólfefni lagt beint á dreifiplötur (flísar, parket)
- Hentar vel í eldra húsnæði jafnt sem ný hús og sumarhús
- Flooré gólfhitakerfi er einfalt, fljótlegt og þægilegt

Skemmuvegur 10 (blá gata) 200 Kópavogur
Sími 567 1330 Fax 567 1345 www.hringas.is



ÁNÆGD „Strax á fyrstu vikunni fann ég að sykurlöngunin minnkaði og varð lítil sem engin sem mér fannst alveg ótrúlegt miðað við hvernig ég er að jafnaði,“ segir Sigrún Emma.

MYND/PIETUR

SYKURLÖNGUNIN HVARF OG MITTISMÁLIÐ MINNKAÐI

GENGUR VEL KYNNIR Raspberry Ketones sem hefur hjálpað bæði konum og körlum að losna við sykurböfina og þar með aukakílóin sem margir glíma við. Það inniheldur hindberjakjarna og grænt te og getur haft jákvæð áhrif á orku og úthald.

Sigrún Emma Björnsdóttir er mikil íþróttakona í hörkuformi. Hún æfir crossfit af kappi og spilar handbolta auk þess sem hún er lærður einkaþjálfari. Hún veit því heilmikið um heilbrigðan lífsstíl, hreyfingu, mataræði, vítamín og bætiefni. Hún hafði heyrð svo góðar sögur af Raspberry Ketones-bætiefninu frá Natures Aid, sem einnig er með grænu te í, og góðum árangri margra þeirra sem eru að nota það að hún ákvað að prófa það. Það var eins og við manninn mælt. „Ég fann áhrifin um leið. Strax á fyrstu vikunni fann ég að sykurlöngunin minnkaði og varð lítil sem engin sem mér fannst alveg ótrúlegt miðað við hvernig ég er að jafnaði. Í kjölfarið minnkaði sykurstíð og blóðsykurinn varð mun jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat. Auk þess fann ég strax mun á orkunni og hversu mikið skapbetri ég varð, því sykur fer virkilega illa í skapið á mér.

Mittismálið mitt hefur minnkað töluvert mikið og ég er öll miklu léttari á mér. Ég hef ekki haft mikla trú

á töflum og hef átt erfitt með að koma þeim inn í rútínuna mína en einhvern veginn hefur mér tekist að koma Raspberry Ketones-töflunum inn í góða rútínu hjá mér. Ég tek eina töflu á morgnana fyrir morgunmatinn og eina töflu fyrir hádegismatinn. Raspberry Ketones frá Natures Aid hefur gert frábæra hluti fyrir mig og ég mæli 100% með þeim.“

MÆLI MEÐ

„Raspberry Ketones frá Natures Aid hefur gert frábæra hluti fyrir mig og ég mæli 100% með þeim.“

SÖLUSTADIR

Raspberry Ketones fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.



SIGURBOGINN ÚTSALA



30% afsláttur
40% afsláttur
50% afsláttur



iittala

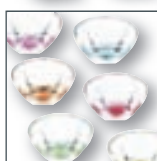
10% afsláttur



Gjöf handa þér og þínum

Tekk
www.tk.is
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



Rauðrófukristall

sem **stingur** keppinautana af*

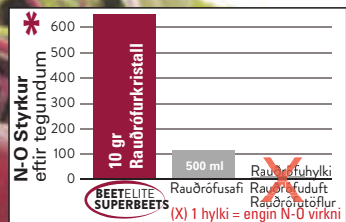
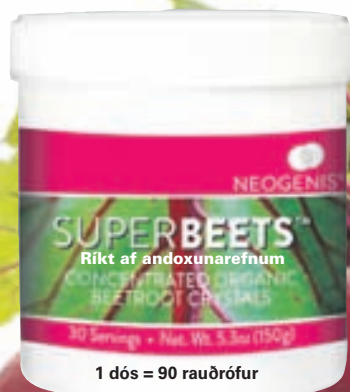
Nitric Oxide samanburður

Ein teskeið SuperBeets jafngildir

3 lífrænum rauðrófum, 25 rauðrófuhylkjum eða 500 ml af rauðrófusafa

Ein dós af SuperBeets jafngildir

90 lífrænum rauðrófum, 30 flöskum af 500 ml rauðrófusafa, (= 15 lítrum) eða 750 rauðrófuhylkjum



Ráðlagður dagsskammtur fyrir Nitric Oxide áhrif og virkni



1 teskeið SUPERBEETS



3 rauðrófur



1 flaska af safu 500 ml eða 25 rauðrófuhylki

Umboð: vitex - www.superbeets.is

Fæst í Apótekum og heilsuþúðum

OptiBac
probiotics
Flatur magi

Fáðu flatan maga!

...Með hjálp Optibac Probiotics-gerlana



Marta Eiríksdóttir starfar í Lifandi markaði og sem jógakennari.

„Ég nota „For a Flat Stomach“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flitari. Ég hef notað þá að staðaldri í tæpt ár og get ekki hugsað mér að vera án þeirra!“



www.facebook.com/optibaciceland

Þú færð Optibac probiotics í öllum helstu apótekum

Vissir þú að...



Það er bannað að mismuna börnum eftir litar hetti



FER HRATT YFIR Sigmundur er þekktur fyrir að taka golfhringinn á töluverðum hraða. Speed golf er því sjálfsgagt framhald fyrir hann. Sigmundur vill að Speed golf verði valkostur fyrir íslenska golfara. MYND/GVA

GOLF Á HLAUPUM

HRATT GOLF Speed golf er nýleg grein innan golfíþróttarinnar sem hefur verið að ryðja sér til rúms undanfarin ár. Kyflingarnir Sigmundur Einar Másson og Alexander Gylfason vilja kynna þessa tegund golfs fyrir íslenskum golfurum.

Speed golf snýst um að fara golfvöll á sem fæstum höggum og sem stystum tíma. „Speed golf er ekki nýtt af nálinni en mikil aukning hefur verið í því síðustu tvö til þrjú ár,“ segir Sigmundur Einar Másson sem, ásamt Alexander Gylfasyni, hefur mikinn hug á því að kynna greinina fyrir golfurum hérlandis. „Speed golf hefur aðallega verið stundað í Bandaríkjunum en fyrir tveimur árum byrjaði þetta á Írlandi og hefur breiðst frekar hratt út. Núna eru Svíar, Bretar og svo Íslendingar að bætast í hópinn og spennandi tímar fram undan,“ segir Sigmundur. Hann bendir á að Alexander hafi keppt í greininni erlendis og þekki því vel til. „Hann mun til dæmis taka þátt í heimsmeistaramótinu nú í október.“

Þeir félagar eru þegar byrjaðir að bera út boðskapinn en í nýjum golfþætti á RÚV er liður þar sem ýmsir þekktir einstaklingar fá að prófa speed golf.

Speed golf er ekki hægt að stunda hvar og hvenær sem er. Þegar golfarar fara hratt yfir er ekki hægt að hafa marga á undan sér sem fara hægar. Sigmundur og Alexander sjá fyrir sér að fyrirkomulagið hér heima yrði eins og víða erlendis. „Þar bjóða einstakir klúbbbar félögum

sínum upp á þennan valmöguleika og geta þeir þá spilað speed golf á vissum tímum. Til dæmis á viku til tveggja vikna fresti og þá yfirleitt klukkan sjö á morgnana til átta. Ræst er á fimm mínútna fresti og aðeins einn maður í hverju holli, enda fer hver á sínum hraða,“ útskýrir Sigmundur. Stigafjöldi reiknast síðan með því að leggja saman fjölda högga og mínútna.

Sigmundur segir fólk þó sjaldnast vera á harðahlaupum í speed golfi. „Sumir hlaupa þetta eins hratt og þeir geta en það er erfiðara en að segja það að hlaupa á fullu og þurfa svo að einbeita sér við að skjóta boltann. Maður verður stundum að hægja á sér áður en höggið er slegið, sér í lagi fyrir púttið.“ Sigmundur tekur dæmi um þá sem eru allra bestir í greininni. „Þeir fara átján holur á 39 til 40 mínútum en hefðbundinn spilarar fer völlinn á í kringum 60 til 70 mínútum. „Alexander spilaði til að mynda á 83 höggum og hljóp á 55 mínútum sem er finn hraði.“

Þeir félagar vinna nú að því að finna stað og stund til að kynna speed golfið fyrir spilarum. „Etlunin er að halda fyrsta mótið einhvern tíma í ágúst,“ segir Sigmundur og bendir áhugasömum á Facebook-síðuna Speedgolf Iceland eða á Twitter undir Speedgolf Ice.

HLAUPARI VAR UPPHAFSMAÐUR

Speed golf er stundað í Bandaríkjunum, Evrópu og Japan. Upphafið má rekja aftur til ársins 1979 og Steves Scott sem býr í Kaliforníu.

Talið er að upphaf greinarinnar megi rekja til Kaliforníu árið 1979 þegar bandaríski hlauparinn Steve Scott hljóp golfvöll á 29 mínútum og 30 sekúndum og tókst um leið að fara hann á 95 höggum. Til að bæta um betur notaði hann aðeins eina kylfu, númer 3.

Upp úr þessu fór þríbrautar-kappinn og golfkennarinn fyrrverandi Jay Larson, að stunda greinina og er talinn besti speed-golfari tíunda áratugarins. Hann fór völlinn á 75 höggum og tók í það 39 mínútur og 9 sekúndur. Reyndar fylgdi hann þar gömlum reglum sem kváðu á um að golfurum mátti fylgja kylfusveinn á golfbíl sem mátti einnig upplýsa golfarann um fjarlægðir og slíkt. Reglur í speed golfi eru annars svipaðar venjulegum golfreglum með örfáum undantekningum. Til dæmis þarf ekki að taka flaggið



HLAUPIÐ OG SPILAÐ Hlauparinn Steve Scott á móti sem hann tók þátt í árið 1993 í Kaliforníu.

úr holunni þegar púttað er á gríninu.

Í lok tíunda áratugarins voru samtökin Speed Golf International stofnuð.

Speed golf er stundað í Bandaríkjunum, Evrópu og Japan og stærstu mótin eru sýnd á sjónvarpsstöðum á borð við ESPN, CBS, og Golf Channel.



JÁKVÆÐ ÁHRIF

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

MEIRI AFKÖST

„Ég finn mikinn mun á sjálfum mér og hvernig ég kemst betur yfir verkefni dagsins,“ segir Karl Jóhann Jóhannsson, hjá hönnunarfyrirtækinu Aurum.

MYND/ARNÞÓR

BETRI EINBEITING OG MEIRI ORKA

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

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

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

Arctic Root Forte inniheldur burnirótarkraft en víkingar til forna notuðu burnirótina áður en haldið var í orrustu því hún þótti gefa aukinn kraft og orku. Þessi frábæra jurt nýtur enn mikilla vinsælda og hefur verið ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndum undanfarnin ár. Ísland er þar engin undantekning

en varan hefur náð miklum vinsældum hér á landi þar sem fjöldi landsmanna notar hana að staðaldri til að skerpa athygli og viðhalda betra jafnvægi í lífinu. Þannig hefur burnirótin hjálpað þúsundum að ná betri árangri í lífinu með því að minnka streitu og kvíða og auka líkamlega og andlega orku sem nota má til góðra verka.

Karl Jóhann segir starf sitt hjá Aurum vera mjög fjölbreytt og oft sé þar mikið amstur og áreiti. Því sé mikilvægt að halda einbeitingu og hafa úthald til þeirra verka sem þurfi að sinna dagsdaglega. „Arctic Root Forte hefur því hjálpað mér mikið og svo sannarlega haft jákvæð áhrif á vinnuafköst mín og þrek. Ég finn mikinn mun á sjálfum mér og hvernig ég kemst betur yfir verkefni dags-

ins og hvernig öll einbeiting er betri. Það skiptir sérstaklega miklu máli þegar maður rekur eigið fyrirtæki. Svo má ekki gleyma því að ég finn einnig mikinn mun utan vinnunnar en þá er ekki síður mikilvægt að andlega og líkamlega orkan sé til staðar.

Ég get því svo sannarlega mælt með notkun Arctic Root Forte fyrir alla þá sem vilja auka andlega orku og fá betri einbeitingu þegar kemur að starfi eða daglegum verkum.“

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

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



MEIRA MAGN FYRIR MUN LÆGRA VERÐ

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

Ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndum og á Íslandi.

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

FLEIRI ÁHUGAVERÐAR VÖRUR FRÁ NUTRA

NUTRA B-VÍTAMÍN EXTRA STERKAR

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



FJÖLVÍTAMÍN FYRIR KARLA

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



MULTIDOPHILUS PRO

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



EKKI LÁTA FLUGURNAR HÆKKA FORGJÖFINA

Náttúruleg
skordýrafæla

Engin eiturefni
(án DEET)

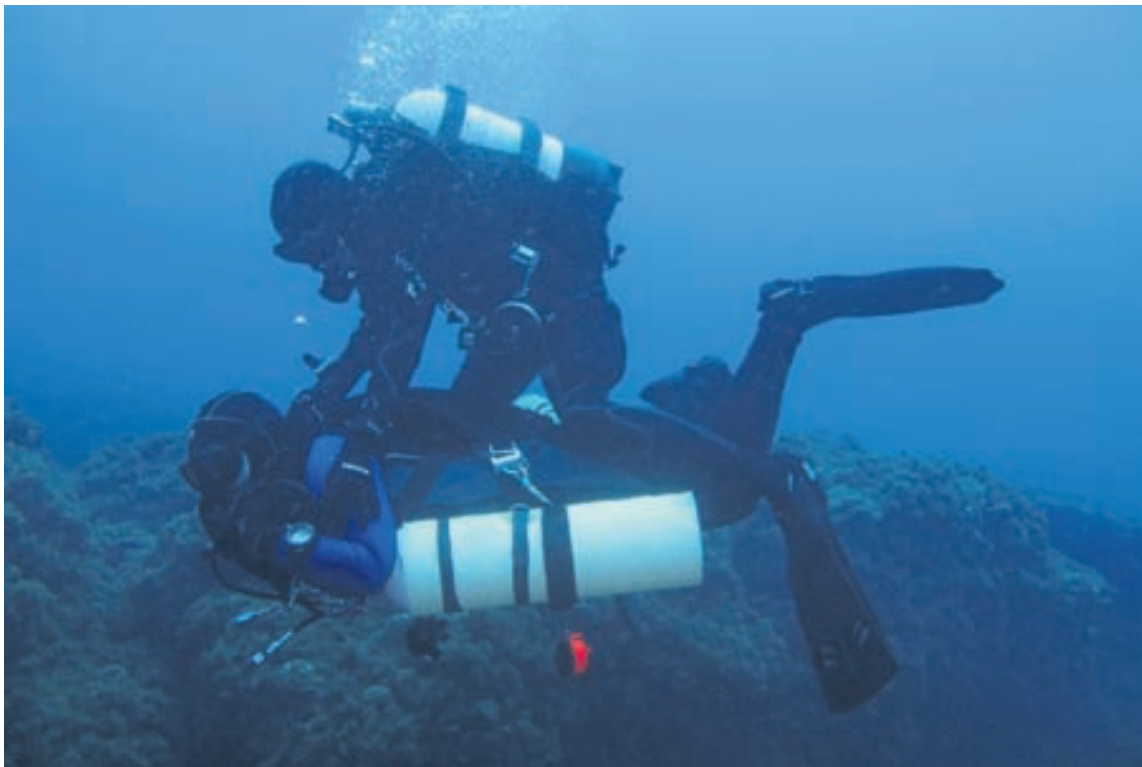
Allt að 8 klst. virkni

Kemur í veg fyrir
mýflugnabit, moskítóbit,
maura- og flóabít

Fæst í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Blómaval,
völdum Hagkaups verslunum og N1 bensinstöðvum



FÓLK|HEILSA



Á KAFI Hér bregður Anna María á leik og syndir með köfunarfélaga á bakinu við Azoreyjar.

MYNDIR/ÁSENDAR

HUGARRÓ Í VATNI

KÖFUN Anna María Jónsdóttir hefur lifað fjölbreyttu lífi þótt ekki sé hún orðin fimmtug. Hún er menntuð hárkollugerðarkona og sminka, viðskiptafræðingur og með kennsluréttindi í köfun. Hún kafar um allan heim.

Anna María Einarsdóttir byrjaði að kafa af því að henni leiddist í sumarfríi í Marmaris í Tyrklandi fyrir átta árum. „Mér leiddist svo á fjórða degi að þegar ég gekk fram hjá auglýsingaskilti um köfun ákvað ég að slá til og prófa. Eftir það varð ekki aftur snúið og ég hef verið að kafa síðan. Reyndar varð ég svo heilluð að ég ákvað að lengja ferðina til þess að geta tekið fyrsta námskeiðið. Þegar heim var komið fór ég á frekari námskeið og náði mér svo í kennsluréttindi í byrjun árs 2009 á Tenerife og hef verið að kenna köfun síðan. Í dag er köfunarkennsla mitt aðalstarf.“

SNÝST UM AÐ HALDA STJÓRN

Anna María segir köfun ekki vera adrenalínsport þvert á það sem margir halda. „Þetta snýst alls ekki um spennu. Það er vissulega áhætta sem fylgir þessu sporti en ef farið er eftir reglum minnkar áhættan töluvert. Það eru reglur um hvað má vera lengi ofan í og hvað má fara djúpt. Ef farið er eftir því og kafað innan eigin getu þá ætti allt að vera í lagi. Auðvitað geta orðið slys en í erfiðum aðstæðum snýst allt um að halda hugarró og hafa stjórn á sjálfum sér. Þegar fólk er orðið öruggt með sjálft sig, umhverfið og búnaðinn þá verður þetta eins og jóga, þetta snýst um að anda inn og anda út. Það er alveg dásamlegt að vera í eigin hugarheimi í allri náttúruþrófinni neðansjávar,“ segir hún og brosir.

Í VOTRI GRÖF HERMANNA

Anna María hefur farið víða um heim gagnert til þess að kafa. Hún hefur meðal annars kafað í Truk Lagoon í Mikrónesíu í Kyrrahafi og í kringum Azoreyjar. „Truk Lagoon er einn ótrúlegasti staður í heimi til að kafa á. Þar var japanska hernum grandað á tveimur nóttum í seinni heimsstyrjöldinni sem hefnd Bandaríkjamanna fyrir Pearl Harbour. Þar liggja því tugir skips- og flugvélaflaka sem hægt er að kafa niður að, mörg á tíu til fimmtán metra dýpi og önnur á allt að níutíu metra dýpi. Til að kafa þetta djúpt þarf að hafa tæknikafararéttindi og því ekki á færi almennra kafara að fara þangað niður. Fyrstu réttindi kafara leyfa þeim að fara niður á átján metra dýpi, framhaldsréttindi gefa færi á þrjátíu metrum. Ég er sjálf með réttindi til að fara á fimmtíu metra dýpi en hef mest kafað á 64,8 metra dýpi. Þá var ég í för kennara sem höfðu tæknikafararéttindi.“

Þrátt fyrir ótrúlega upplifun í Kyrrahafi er Anna María á þeirri skoðun að ekkert síðra sé að kafa við strendur Íslands. „Það eru margir sem læra að kafa erlendis en átta sig ekki á að það er hægt að halda áfram að kafa hér. Ég er félagi í Sportkafarfélagi Íslands og við förum í skipulagðar ferðir saman, bæði í dagsferðir á höfuðborgarsvæðinu og í lengri ferðir, til dæmis í El Grillo á Seyðisfirði, Strýtur fyrir norðan og Reykjanesið fyrir vestan. Hér eru köfunarstaðir á heimsmeikvarða og ótrúlegt frelsi sem felst í því að geta tekið búnaðinn með sér, keyrt af stað, hent sér í sjóinn og kafað. Þegar fólk er búð að koma sér upp þeim búnaði sem til þarf er þetta ódýr íþrótt að stunda og félagsskapurinn er líka góður.“

Þeir sem hafa áhuga á nánari upplýsingum um köfun geta skoðað heimasíðu Sportkafarafélagsins, kofun.is eða sent póst á diveramen@live.com.



RÁNDÝR Á FERÐ Anna María var á hákarlaslóðum við Azoreyjar.



FJÖLBREYTT LÍFRÍKI Við Íslandsstrendur er fjölbreytt lífríki í sjónum og eru hér köfunarstaðir á heimsmeikvarða.



SKIPSFLAK Margt er að sjá í sjónum hér við land og frelsi sem felst í því að geta hent sér í sjóinn og kafað.

A

Um 20 fyrirtæki og verslanir eru í Vild og fer fjölgandi



C

Í Vild færðu afsláttinn án þess að biðja um hann

B

Afslátturinn kemur sjálfkrafa á kortaviðskiptin

Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

SVONA FÆRÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!

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

MELTINGARVANDAMÁL ÚR SÖGUNNI

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni geta meðal annars verið munnangur, fæðuþol, þirringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.



BETRI MELTING MEÐ BIO-KULT CANDÉA

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Candéa hefur hjálpað mörgum sem hafa átt við meltingarvandamál að stríða eða barist við candida-sveppasýkingar.

Ég er með mjólkurþol og var mjög oft með maga-verki," segir Andrea Óskarsdóttir. „Ég var slæm í maganum með uppþembu og einnig fékk ég oft ristilkrampa. Mér finnst Bio-Kult Candéa hafa hjálpað mér töluvert, mér líður betur í maganum, ég er minna uppþembd og hef ekki fengið ristilkrampa frá því að ég byrjaði að nota Bio-Kult Candéa. Mér líður almennt betur, meltingin er komin í jafnvægi og ég er ánægð með hvernig mér líður núna í maganum," segir Andrea.

SLÆR Á KLÁÐA

Sigurður Sveinsson segist fá ofsakláða annað slagð á fótleggina. „Ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa, eftir ráðleggingar frá manni með sama vandamál. Og viti menn, það sló mjög fljótlega á kláðann. Ég tek alltaf tvö hylki á dag. Ég get eindregið mælt með Bio-Kult Candéa til að slá á húðkláða.“

ENGIN UPPÞEMBA

„Fyrir um einu og hálfu ári keypti ég mér fyrsta pakkann af Bio-Kult Candéa. Ég hafði þá í fjöldamörg ár verið búin að glíma við mikla uppþembu og meltingarvanda. Mér leið oftast hálfilla eftir máltíðir og var búin að reyna eitt og annað. Fljótlega eftir að ég byrjaði á Bio-Kult hvarf þetta, ég tek inn tvö hylki á dag," segir Alma Lilja Ævarsdóttir. „Kláði og þirringur í húðinni hefur stórbatnað og nánast horfið, kláði sem var virkilega að gera mér lífið leitt auk mikilla þurrkubletta í húðinni sem voru verstir í andliti, heyra nú sögunni til. Sykurlöngun hefur auk þess horfið eftir að ég byrjaði að taka Bio-Kult Candéa. Ég hef farið á sterka sýklalyfjaskammta án þess að þurfa að stríða við sveppasýkingu í kjölfarið. Ég hef aldrei hætt að taka inn Bio-Kult á þessum tíma, það er orðið hluti af rútinu hjá mér og ég get heilshugar mælt með því við alla og geri það.“

BETRI MELTING

„Í mörg ár hefur meltingin verið í ólagi hjá mér, ég var með brjóstsviða af og til, uppþembu og sífellt ropandi," segir Halldóra Sveinsdóttir.

„Þegar ég var sem verst var ég alveg stífluð í meltingarveginum. Þegar ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa-hylkin þá lagaðist meltingarvandamálið og öll þessi óþægindi. Ég er mun orkumeiri og betri í húðinni. Frábær vara sem ég mæli með.“

SYKURLÖNGUN HVARF

Guðrún Guðlaugsdóttir hefur notað Bio-Kult Candéa-hylkin í nokkra mánuði. „Ég finn mikinn mun á mér. Það má helst nefna að heilsan öll er mun betri og ég ekki eins flensusækin. Það besta við Bio-Kult Candéa er að sykurlöngunin hvarf. Ég hef alltaf verið mikill sætindagris. Frábær hylki, sem ég tek daglega.“



FRÁBÆR ÁRANGUR Sigríður segir að fjöldi fólks, konur og karlar, mæli með notkun á Bio-Kult Candéa við hinum ýmsu meltingarvandamálum.

ENGIN ÚTBROT LENGUR

„Mig langar að deila með ykkur reynslusögu minni af Bio-Kult Candéa.“

Ég hafði leitað mér lækninga vegna útbroti í andliti og fór til margra lækna vegna þess. Ég fékk bæði töflur og krem við útbrotunum en það hjálpaði ekki mikið," segir Guðmunda Egilsdóttir.

„Ég sá umfjöllun um Bio-Kult Candéa og ákvað að prófa og ég sé ekki eftir því, útbrotin eru horfin. Annað sem kom skemmtilega á óvart, mér líður miklu betur líkamlega, meltingin betri og ég er viss um að það sé Bio-Kult Candéa að þakka.“

VIRKAR Á SVEPPASÝKINGAR

Bio-Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og greipaldinsfrækjarna. Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn.

Þau fást í öllum apótekum, heilsverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, icecare.is.



TIGER BALSAM
VIRKAR Á VERKI

- HÁLS OG AXLAVERKIR
- BAKVERKIR
- LIÐVERKIR
- VÖÐVAVERKIR
- HAUSVERKIR

ASÍSKA UNDRASMYRSLID
100 ÁRA SAGA Í 100 LÖNDUM

FJÖLDA APÓTEKA - HAGKAUP - FJARDARKAUP - HEILSUVER - HEIMKAUP

Þjáist þú af svefnleysi?

Segðu bless við hvíldar- og svefnlausar nætur

Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur.

Sofðu betur
Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prufa Melissa Dream-töflurnar.

Sitrónumelis-töflurnar (Lemon balm) viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

Sefur eins og engill
Undanfarið hefur Elín, sem er 62 ára, átt erfið með að festa svefn og átti það til að vakna oft að nóttu til. „Það er óþolandi að liggja í ríminu og byta sér af því að maður getur ekki sofð. Á daginn átti ég erfið með einbeitingu. Ég var alltaf þreytt, hjóp um eins og hauslaus hana, og kom engu í verk vegna þess að ég fékk ekki nægan svefn.“
„Nú líður mér stórkostlega. Ég er ótrúleg og glöð þegar ég vakna. Ég er orkumeiri yfir daginn og alfastameiri. Ég tek inn töfluna klukkutíma áður en ég hætta. Það er ótrúleg tilfinning að vakna eftir góðan nætursvefn.“

Gat loks slakað á
Borghild Eriksdóttir var í mörg ár sjálfstærð atvinnurekandi og þekkt fyrir mikinn eldmóð og hefur enn fulltípað dagkerfi. „Áþreygingin breyttist frá því að vera vinnuþengd yfir í húsi eins og golf og briddi. Þrátt fyrir að þurfa ekki lengur að hafa hugann við vinnuna, átti ég samt erfið með að slaka á," segir Borghild, sem ræddi svefnvandamál sín við vinnu sína frá Svipjóð. „Við ræddum mikilvægi góðs nætursvefns fyrir almenna vellíðan. Hann lagði til að ég prófaði Melissa, sem hann notar sjálfur til að óblást góðan nætursvefn," útskýrir Borghild. „Ékki leió á löngu þar til svefnumyndir varð eðlilegt á ný. Ég hafði prófað aðrar vörur til að finna lausn á svefnvandamálinu en það var ekki fyrr en ég tók Melissa að ég gat slakað á og sofð varnt.“

Inniheldur náttúruleg vitamín og jurtir eins og aminosýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun ásamt ahlíða B-vitamina, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið magn magnesíums, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

Fánlegt í apótekum og heilsverslunum. Til að fá frekari upplýsingar eða kaupa á netinu: www.icecare.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Ert þú á leið erlendis?

Komdu í veg fyrir magakveisu, hægðatregðu og magaeitrun!

OptiBac probiotics For travelling abroad inniheldur vinveitta og nauðsynlega náttúrugerla sem hjálpa þér að vinna á hættulegum bakteríum

Borðaðu það sem þig lystir á ferðalaginu!

Fæst í öllum betri apótekum

BÍLAR & FARARTÆKI



Skráðu bílinn frítt hjá okkur 30% afsláttur af sölulaunum út ágúst

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



PEUGEOT Boxer húsbíll. Árgærd 1995, ekin 138 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 2.800.000. Rnr.108614. Skoðar skipti á ódyrari og dyrari Bílabankinn 588-0700



VW Caddy 2.0 sdi sendibíll. Árgærd 2006, ekin 170 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 890.000.- 100% visa euro lán Bílabankinn 588-0700

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is



Kia Sportage EX 4wd. Árgærd 2013, ekin 35 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.570.000. Rnr.990645. 6 ár eftir af verksmíðjuábyrgð.



SSANGYONG Kyrón. Árgærd 2007, ekin 89 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.240069.



MERCEDES-BENZ E 280 cdi. Árgærd 2004, ekin 424 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.470.000. Rnr.161100.

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



Til sölu VW Passat Highline. Árgærd 2007 aðeins ekin 69 P.KM sparneytin bensín, sjálfskiptur sportprís Verð 2.090.000. Rnr.100335. Flott eintak lítið ekin

abill.is
Viðarhöfði 6, 110 Reykjavík
Sími: 5876600
Skráðu bílinn frítt á abill.is!



Eigum gúmmibáta í stærðum frá 2,9m - 4,2m á lager til afgreiðslu strax. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu.

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

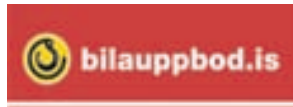


NISSAN Patrol GR. Árgærd 04/2008, ekin 125 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.950.000.- Er á staðnum. Rnr.156172



NÝR BÍLL.
HYUNDAI I20 CLASSIC. Árgærd 2014, bensín, 5 girar. Verð aðeins 2.090.000.- Rnr.134170

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

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



BMW 545i SMG. Árg 1/2004, ek128 P.KM, 334hð, SMG skipting, head up display, leður, lúga, hlaðinn aukabúnaði, Lftur út sem nýr, Verð 3.990.000. Rnr.118879. Er í salnum,

100 bílar ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð virka daga 10-18.00, lokað lau
www.100bilar.is

Bílar til sölu



Volvo S60 2.5 bensín. 11/2008 árg. ek. 90.000. Verð 2.250.000. Upplis. 7774314.



FRÁBÆR SPARIBAUKUR
Nissan almera 1.5 árg. .03 5dyra bsk ek. 140þ Sk. .15 allur ný yfirfarinn. Verð 670þ TILBOÐ 390þ Visa/euro kortalán til 3 ára Upplis 777-3077



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

til sölu

Nýir rafmagnsgolfbílur á frábæru verði

- Hleðslumælir.
- Ljós.
- Stefnumljós.
- Bolta- og kylfuhreinsir.
- Kælibox.
- Hlíf fyrir kylfur ef rignir.
- Eigum til á lager svarta og hvíta golfbílur.

Verð 890.000.- m/vsk

Upplýsingar í síma 898 0860 eða maggi@altak.is



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

250-499 þús.



TILBOÐSVERÐ AÐEINS 299ÞÚS
Subaru Legacy 2.0 árg. .00. 4x4. sjálfskiptur. mjög þéttur og góður í akstri. ný skoðaður, .15. bíll í góðu ástandi. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

500-999 þús.



FRÁBÆR SPARIBAUKUR
Nissan almera 1.5 árg 04" 5dyra bsk ekin 140þ Sk15" allur ný yfirfarinn. Verð 670þ TILBOÐ 390þ Visa/euro kortalán til 3 ára Upplis 777-3077



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

1-2 milljónir



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

Bílar óskast

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar



Til sölu Húsbíll Fiat Benimar Perseo 680 árg. .06 ek 21 þús 2,8 vél dísel beinsk sk.15 skráður fyrir 4 dráttarbeysli, hjólagrind, bakkmyndavél. ofl. Einn eigandi. Verð 7,5m ATH. skipti á nýjlegum Land Cruiser. Uppl. í s. 892 7852



Til sölu VW Transporter 4x4, árg. '94 ek. 163 þ.km. Innrétting m. vaski, 2 gashellur og gasmiðstöð. V. 1590 þ. Uppl. í s. 892 5560.

Reiðhjól



RAF MAGNS-REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 149.800

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

Fellihýsi

Notaðir ferðavagnar á
www.vikurverk.is



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

til sölu

TERHI

Bátar á sjó og vötn

NÝ SENDING

Vegna mikillar sölu er komin ný sending af Terhi bátum.

Par á meðal nýtt model Terhi 445.
Vinsamlega leitið upplýsingar hjá sölumönnum okkar.

VÉLASALAN

Til sjávar og sveita í 70 ár
www.velasalan.is
S. 520 0000, Dugguvogi 4, 104 Reykjavík

Varahlutir



Eigum til varahluti í flestar gerðir af vespum. Bæði tvígengis og fjórgengis. Stækkunarsett, CDI Box, lofthreinsara, Kúplingar, legur ofl. VDO Verslun Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is



FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

Hjólhýsi



THULE OMNISTOR MARKÍSUR OG KRONINGS HJÓLHÝSAHREYFIR (MOVER)

Markísur til á lager - Verð

- 3m = 110þús
- 3,5m = 120þús
- 4m = 125þús
- 4,5m = 140þús

Kronings mover skoðið á kronings.com

Verð frá 168þús er til á lager Einnig á 2ja hásinga hjólhýsi Áhugasamir hafið samband við kriben@simnet.is eða s. 866 5395



SÓLARSELLUR PÝSK GÆÐAVARA

140W. Verð aðeins kr. 98 þús með stjórnstöð og festingum. Áhugasamir hafið samband við kriben@simnet.is eða s. 866 5395

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótörum: Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. JS Vélaverkstæði. S. 554 0661.



Bókhald

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

Vörubílastöðin Þróttur



Vörubílar - Kranabílar

Sandur - Mold

Jarðvinna

Sími 577 5400



Trésmíði

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

Tölvur

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

Nudd

Heilnudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669 0802.

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar



MÍDLA TIL ÞÍN, ÞVÍ SEM PEIR SEM FARNIR ERU SEGJA MÉR UM FRAMTÍÐ ÞÍNA.
Einkatímar.
Tímamantanir í s. 587 4517 Erla.

Símaspá, spá í spil, ræð drauma. Tímamantanir. S. 891 8727 Stella.

KEYPT & SELT

Til sölu



Samskipti annast uppsetningu Stimpla. Einnig getur þú hannað þinn eigin stimpil á samskipti.is, S:580-7820 eða sendu fyrirspurn á sala@samskipti.is

heitt?

Skrifstofur - tölvurými - tækniherbergi



Loftkæling

Verð frá kr. **149.990**



Landsins mesta úrval



Viftur

Úrval af viftum, í öllum stærðum og gerðum. Skoðaðu úrvalið!



Verð frá kr. **9.990**

Loftræsting

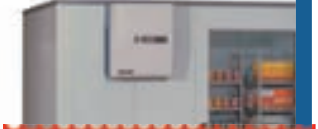
Úrval af viftum til að loftræsta. Mikið úrval blásara á lager.



Elektrovent

Kæliklefar

Kælar/frystar. Allar stærðir. Úrval valmöguleika. Frábært verð.



Verð frá kr. **899.990**

íshúsið

s:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

fasteignir

Fasteignasala Kópavogs
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Anton Karlsson
Sölufulltrúi

Guðmundur Þórðarson
Hdl. löggr. fasteignasali

Akurhvarf 5, íbúð 206

OPÍÐ HÚS

OPÍÐ HÚS ÞRÍÐJUDAGINN 22. JÚLÍ MILLI KL. 17:30-18:00.

Fasteignasala Kópavogs/Anton kynna mjög góða og vel staðsetta 109,6 fm 3ja herbergja íbúð á 2. hæð ásamt sér stæði í lokaðri bílageymslu og með suður-svölum. Verð 31.900.000 kr. Anton tekur á móti gestum, verið velkomin.

Allar upplýsingar veitir Anton Karlsson í síma 771 8601 eða anton@fastko.is

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá.

Fasteignasala Kópavogs • Hamraborg 14a • S 517 2600

útboð

ÚTBOÐ

RÆSTINGARÞJÓNUSTA Í LEIKSKÓLUM Í KÓPAVOGI

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í ræstingarþjónustu í 14 leikskólum í Kópavogi.

Í verkinu fellst að framkvæma reglulegar ræstingar, bónun og hreingæringar í eftiröldum leikskólum:

1. Anarsmári
2. Asturkór
3. Álfaheiði
4. Álfatún
5. Baugur
6. Dalur
7. Efstihjalli
8. Fagrabrekka
9. Lækur
10. Marbakkí
11. Núpur
12. Sólhvörf
13. Urðarhóll
14. Grænatún

Samtals 9.310 m²

Útboðsgögn verða seld á kr. 10.000 – í þjónustuveri Kópavogsbæjar Fannorg 2 frá og með þriðjudeginum 22. júlí 2014.

Tilboðum skal skilað á sama stað **fimmtudaginn 7. ágúst 2014** fyrir kl. 11:00 og verða þau þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þar mæta.

Kópavogsbær kopavogur.is

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24, alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... góðar fréttir fyrir umhverfið

Til sölu

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

Vinnuskúr til sölu, vandaður 20 fm vinnuskúr með tengingum f. hitaveitu og rafmagn. Tilboð óskast í s. 897-1644.

ÓDÝR HEIMILISTÆKI

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

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

Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Nudd

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 600 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 160- 400 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.

Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

tilkynningar



Skaftárhreppur

Fulltrúi skipulags- og byggingarmála

Auglýsing um skipulagsmál í Skaftárhreppi

Breyting á Aðalskipulagi Skaftárhrepps 2010-2022 - Orustustaðir

Í samræmi við 31.gr. Skipulagslaga nr.123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum vegna tillögu að breyttu aðalskipulagi Skaftárhrepps 2010-2022. Um er að ræða breytingar á landnotkunarflokk. Um 15 ha svæði innan jarðarinnar Orustustaða breyttist úr „Landbúnaðarsvæði“ í „verslun og þjónusta“. Auk þess er skilgreint efnistöku-svæði, vatnsöflun og vegtenging að landi Orustustaða í viðkomandi tillögu.

Viðkomandi aðalskipulagstillaga liggja frammi á skrifstofu Skaftárhrepps, Klausturvegi 10 og á skrifstofu Mýrdalshrepps Austurvegi 17. Auk þess sem nálgast má tillöguna á heimasíðu Skaftárhrepps www.klaustur.is frá 24.júlí til 5. september 2014. Athugasemdafrestur við tillögu þessar er til og með 5.september 2014. Athugasemdum skal skila skriflega á skrifstofu Skaftárhrepps eða í tölvupósti á bygg@vik.is eða bygg@klaustur.is. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna teljast samþykki henni.

Vígús Þór Hróbjartsson
Fulltrúi skipulags- og byggingarmála
Mýrdals- og Skaftárhreppi

Til leigu skrifstofur með aðgang að fundarherbergi, sameiginleg þjónusta. Ýmsar stærðir leiga frá kr. 32.000. Nánari uppl veitir Baldvín í síma 898 1177.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Bílskúr

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

ATVINNA

Atvinna í boði

PYLSUVAGNINN LAUGARDAL

Auglýsir eftir rekstrarstjóra.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn og ferilskrá á pylsuvagninn@gmail.com

Restaurant looking for employees We are looking for people to work in the kitchen, waiters and runners. We are located in downtown, please give us a call, 7818874.

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

TILKYNNINGAR

Einkamáll

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ávintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922

Heilar kynslógur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live spjall

908-6000 • 535-9999

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Mýrdalshreppur - Fulltrúi skipulags- og byggingarmála



Auglýsing um skipulagsmál í Mýrdalshreppi

Tillaga að deiliskipulagi – Mið-Hvoll

Í samræmi við 1. og 2.mgr.41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum vegna deiliskipulagstillögu að Hvoli í Mýrdal. Um er að ræða deiliskipulag vegna uppbyggingar ferðaþjónustu á svæðinu. Í tillögunni felst að skilgreint er svæði fyrir allt að 8 smáhýsi auk þjónustuhúss.

Breyting á deiliskipulagi - Dyrhólaey

Í samræmi við 43.gr. og 41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum vegna breytinga á deiliskipulagi Dyrhólaeyjar. Í skipulaginu felst að heimiluð verður bygging salernis- og þjónustuhúss á lágey Dyrhólaeyjar auk þess sem skilgreind er ný staðsetning bílastæða. Afmörkuð er 1000 m² lóð þar sem heimilt er að byggja allt að 100 m² byggingu á einni hæð.

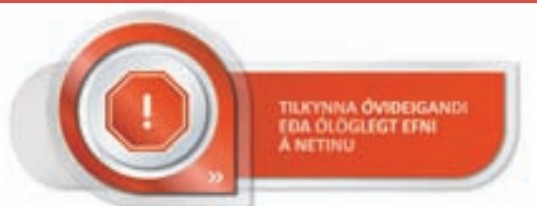
Viðkomandi deiliskipulagstillögu liggja frammi hjá fulltrúa skipulags- og byggingarmála í Mýrdalshreppi, Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu Mýrdalshrepps www.vik.is frá 24.júlí til 5. september 2014. Athugasemdafrestur við tillögu þessar er til 5.september 2014. Athugasemdum skal skila skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps eða á tölvupósti á bygg@vik.is . Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna teljast samþykki þeim.

Fh.Skipulags- og Byggingarfulltrúa
Vígús Þór Hróbjartsson
Fulltrúi skipulags- og byggingarmála
Mýrdals- og Skaftárhreppi

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



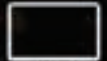
S A F T



NÝ STÖÐ TIL AÐ
VERA Í STUÐI MEÐ!



VIÐ SPILUM ÞAÐ SEM OKKUR SÝNIST
TÓNLIST FRÁ 1990 TIL DAGSINS Í DAG



SIÓNVARP



FMX.IS



ÚTVAPPIÐ



ÚTVARPIÐ



Bróðir okkar

BJARNI LEIFUR PÉTURSSON

er látinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Fyrir hönd ættingja og vina,
systkini hins látna.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

INGÓLFUR RAFN KRISTBJÖRNSSON
kerfisfræðingur,
Leifsgötu 22, Reykjavík,

lést á heimili sínu laugardaginn 19. júlí.

Gréta Tómasdóttir
börn, tengdabörn og barnabörn.



Elsku pabbi okkar,
tengdapabbi, afi og langafi,

RÖGNVALDUR ÞORLEIFSSON
læknir

lést á Borgarspítalanum síðastliðinn
miðvikudag. Útförin fer fram frá Fossvogs-
kirkju nk. föstudag, 25. júlí kl. 13.00.

Karl Á. Rögnvaldsson
Leifur Rögnvaldsson
Dóra Á. Rögnvaldsdóttir
Bergur Þór Rögnvaldsson
Hrafn Goði Rögnvaldsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Marcus Groom

Erna Ingibergsdóttir



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

BIRGIR J. JÓHANSSON
tannlæknir,
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést þann 16. júlí.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
miðvikudaginn 23. júlí kl. 13.00.

Guðrún Birgisdóttir
Jónas B. Birgisson
Sigrún Birgisdóttir
Haukur Birgisson
barnabörn og barnabarnabörn.

Chuck Mack
Stella Guðmundsdóttir
Halldór Úlfarsson
Óskar Baldursson



Elskulegur faðir okkar og tengdafaðir,
afi og langafi,

SIGURÐUR PÁLSSON
glerslipari og speglagerðarmaður,
Norðurbakka 23, 220 Hafnarfirði,

lést þann 16. júlí á Landspítalanum
Fossvogi. Sigurður verður jarðsunninn frá
Hafnarfjarðarkirkju, föstudaginn 25. júlí, klukkan 15.00.

Þórunn Sigurðardóttir
Páll Sigurðsson
Sigrún Sigurðardóttir
Ásgeir Sigurðsson
Guðný Sigurðardóttir
Hildur Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Sigurður Knútsson
Aldís Aðalbjarnardóttir
T. Erling Lindberg
Rúna Guðrún Loftsdóttir
Halldór Ág. Morthens



Við færum þakkið öllum þeim sem sýndu
okkur samúð og vináttu við andlát og útför

STEFANÍU INGIBJARGAR
PÉTURSDÓTTUR

Sérstakar þakkið sendum við til fólksins á
líknardeild Landspítalans í Kópavogi fyrir
kærleika og mannúð.

Páll Bragi Kristjónsson
Jórunn Pálsdóttir
Þórður Pálsson
Rakel Pálsdóttir
Kristján L. Loðmfjörð Pálsson
barnabörn.

Þórarinn Stefánsson
Kristín Markúsdóttir
Óskar Sigurðsson
Tinna Guðmundsdóttir



Innilegar þakkið til allra fyrir auðsýnda
samúð, vináttu og hlýju við andlát og útför
elskulegs föður okkar, tengdafaður, afa,
langafa og langalangafa,

ÞÓRARINS SÆBJÖRNSSONAR
Miðhúsum, Sandgerði,
áður Skeiðflöt, Sandgerði.

Sérstakar þakkið til starfsfólks Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja
fyrir einstaka umönnun og hlýtt viðmót.

Bjarnveig Skaftfeld
Sæbjörn Þórarinnsson
Jónína Þórarinsdóttir
Ásta Laufey Þórarinsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Skúli Ragnarsson
Guðrún Antonsdóttir
Gunnar Stígsson
Ragnar Már Sigfússon



Faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langalangafi,

VILHJÁLmur HJÁLmarsson
fv. ráðherra,

sem lést mánudaginn 14. júlí, verður jarð-
sunninn frá Mjóafjarðarkirkju föstudaginn
25. júlí klukkan 13.00. Rútur frá Tanna Travel
fara frá Egilsstaðaflugvelli kl. 10.45 og Hótel Héraði kl. 11.00.
Athöfninni verður útvarpað á FM 103,2. Þeim sem vilja minnst
hans er bent á Minningarsjóð Heilbrigðisstofnunar Austurlands
eða aðrar líknarstofnanir.

Páll Vilhjálmsón
Sigfús Mar Vilhjálmsón
Stefán Vilhjálmsón
Anna Vilhjálmsdóttir
og fjölskyldur.

Kolbrún Sigurðardóttir
Kristín Gissurardóttir
Jóhanna Lárusdóttir
Helga Frimannsdóttir
Garðar Eiríksson



Ástkær dóttir okkar,
systir, unnusta og barnabarn,

SIF RINK

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

Júlia Yngvadóttir
Jón Páll Rink
Eva Rink
Agnar Jónsson Rink
Yngvi Sigurjónsson
Isabella Rink
Nadia Úrsúla Rink
Marin Manda Rink
Siv Therese Abrahamsen
Hulda Þorsteinsdóttir

Eggert M. Ingólfsson
Elín Helga Rink Gunnarsdóttir
Joan Rink



KLARINETTULEIKARINN „Ég er búinn að fá mér þrjár tegundir af sjóveikippillum, gallinn er sá að maður má ekki vera of sljór við spila-
mennskuna,“ segir Einar grallaralegur.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bjóst ekki við þvílíku tækifæri í þessu jarðlífi

Einar Jóhannesson klarinettuleikari er á leið í siglingu á skemmtiferðaskipi sem einn af listamönnum um borð. En fyrst eru tónleikar með Voces Thules í Hörpu á morgun.

„Vegna listarinnar get ég ekki skorast undan. Ég á að vera að æfa mig en er bara í tölvunni,“ segir Einar Jóhannesson klarinettuleikari hlæjandi, beðinn um smá viðtal um ævintýrin sem hann á fyrir höndum. Fyrst tónleika miðaldasönghópsins Voces Thules í Norðurljósal Hörpu í dag klukkan 18.30, sem hann er félagi í. „Við höfum sungið í Hörpu áður en ekki haldið okkar eigin tónleika þar fyrir. Kveikjan að þeim er sú að hópur áhugafólks um forna tónlist og nýja kemur til landsins á morgun með skemmtiferðaskipinu Black Watch og heldur svo för sinni áfram réttsælis kringum landið á fimmtudaginn. Ég var beðinn að spila á klarinett um borð með þekktum breskum tónlistarmönnum og skipuleggjend-

urnir spurðu hvort ég gæti sett upp einhverja tónleika fyrir klúbbinn í Hörpu. Voces Thules er með mjög þjóðlega tónlist og það verður skemmtilegt að kynna hana,“ segir Einar og tekur fram að tónleikarnir séu opnir öllum. En hefur hann siglt áður á skemmtiferðaskipi? „Nei, þetta er í fyrsta sinn og ég bjóst ekki við þvílíku tækifæri í þessu jarðlífi. Ég er þínulítið nervus út af sjóveikinni, það er ekki gott að spila á blásturshljóðfæri og vera bumbult en ég er búinn að fá mér þrjár tegundir af sjóveikippillum, gallinn er sá að maður má ekki vera of sljór við spilamennskuna! En þetta er nú risastórt skip og ég held að þau láti ekki illa.“

Fram undan er vikusigling sem endar í Newcastle, með viðkomu á Akur-

eyri, Eskifirði og Runevík í Færeyjum og lónað verður utan við Hornbjarg. Einar kveðst hafa dregið Ingibjörgu Guðjónsdóttur sópransöngkonu með í ferðalagið til að flytja Draumalandið og fleiri íslenskar söngperlur, meðan siglt er meðfram ströndum Íslands. „Við verðum með tónleika strax tveimur tímum eftir að við komum um borð. Einnig verða tónleikar í Hofi á Akureyri á laugardaginn klukkan 18 og þar er ókeypis aðgangur. Á Eskifirði fer Ingibjörg í land. „Ég vona að einhver komi að sækja hana svo hún þurfi ekki að fara á puttanum heim,“ segir Einar sem síðan heldur áfram siglingunni til Newcastle. „Það eru frábærir músíkantar um borð og verður gaman að fá að spila með þeim.“

gun@frettabladid.is

Nýtt á heimsvísu
VARANLEGT LETUR
Eingöngu hjá Graníthöllinni

Eitt mesta úrval landsins af fallegum legsteinum og fylgihlutum hjá Graníthöllinni

Graníthöllin
Legsteinar
www.granithollin.is
Bæjarhrauni 26 Hafnarfirði 555-3888

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

MEIRA SPJALDTÖLVUÚRVAL!

7" DUAL CORE SPJALDTÖLVA Á 11.990!

Hagkvæmasta 7" spjaldtölva sem við höfum boðið með tveggja kjarna 1.5GHz Cortex A9 örgjörva. Mjög handhæg og meðfærileg á ferðinni eða fyrir börnin að leika sér í á ferðalögum. 1GB vinnsluminni og 8GB geymsluminni sem hægt er að stækka í allt að 40GB með microSD korti. Tvær myndavélar, að aftan og framan. Android 4.1 Jelly Bean stýrikerfið og Google Play sem gefur aðgang að tugþúsundum smáforrita. Frábær kaup.

nextbook

NEX-NX007HD8G

11.990



ASUS ASU-T100TADK003H

10" SPJALD- OG FARTÖLVA MEÐ LYKLABORÐI

Vinnslugeta fartölva og meðfærileiki spjaldtölva sameinuð í einni tölvu. Hægt að losa spjaldtölvuna frá lyklaborðinu með einum smelli. Fjögurra kjarna Intel Atom örgjörvi sem tryggir hraða vinnslu og allt að 11 klukkutíma rafhlöðuendingu. Hágæða IPS snertiskjár í HD og 64GB flash minni. Vegur aðeins um eitt kíló sem gerir hana sérstaklega meðfærilega í ferðalagið. HDMI tengi fyrir sjónvarp. Windows 8 stýrikerfi.

99.990

UNITED UNI-TAB 1023

10" SPJALDTÖLVA Á 5.000 KRÓNA AFSLÆTTI!

Okkar allra vinsælasta spjaldtölva sem er lækkuðu verði vegna magnkaupa. Ný og endurhönnuð með A20 Allwinner Dual Core örgjörva og Mali400MP2 grafikkjarna. Með Android 4.2 stýrikerfinu þar sem hægt er að stofna fleiri notendur inn á eina tölvu þar sem hver fjölskyldumeðlimur getur búið til sitt svæði og skoðað sinn Facebook aðgang.

14.990

Fullt verð 19.990



tl.is

ALLT SPJALDTÖLVUÚRVALIÐ Á TL.IS



TÖLVU
LISTINN

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRÁUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK
GARÐARSBRÁUT 18A
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 431 3333

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750



KL. 21:35

Orange Is The New Black

Frábærir þættir byggðir á sannri sögu Piper Kerman. Hún er komin aftur í fangelsið en er ekki tekið opnum örmum.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:00

Heimur Ísrottningarinnar

Skemmtilegur þáttur þar sem fylgst verður með Ásdísi Rán, Ísrottningunni.



KL. 20:50

White Collar

Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.



KL. 22:30

Burn Notice

Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.



KL. 19:00

Modern Family

Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.



KL. 20:25

One Born Every Minute

Önnur þáttaröðin af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala.



Snýr aftur

KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



SUDOKU

LÉTT					MIDLUNGS					PUNG																		
			3	2					5	2	4	9						1	7				2					
	3	7	1		8				6		1		2	3				4	2				3			5	1	
4	5	8							3			7	4	8		9			3	9					8	4		
	7		8				6					8						7		1	7						9	
			3				7	8	1	5		2		4				6	3			4		9			8	
6		1	7				5			7			3	2						2		3	5	4				
	2			6		1	5															1				7	6	
1	9									6		3				5	9	2	1		6				5			
8	6	4						2			4	5				7	3			5			6				1	

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

GELGJAN



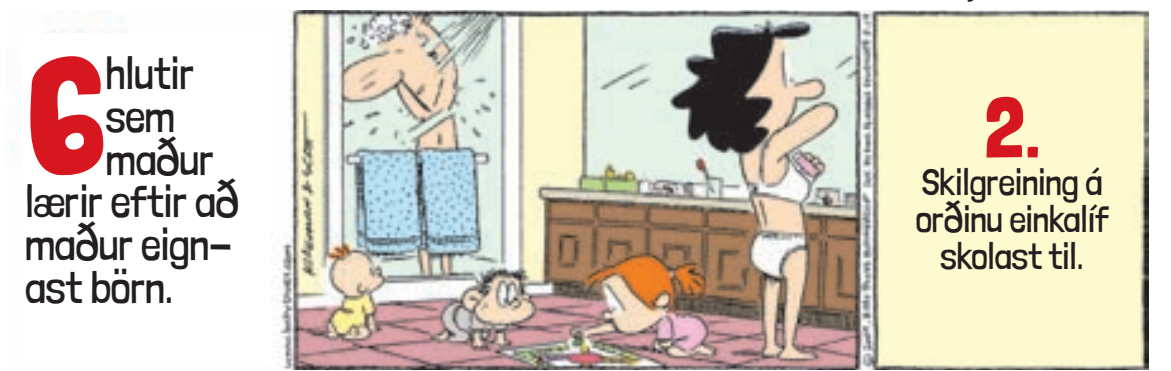
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNID



Eftir Tony Lopes

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Orð og hugmyndir geta breytt heiminum, sama hvað fólk segir.“

Robin Williams

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. tilfinningaleysi, 6. íþróttafélag, 8. máleining, 9. mælieining, 11. tvíhljóði, 12. ráðagerð, 14. rithöfundur, 16. drykkur, 17. spor, 18. angra, 20. gelt, 21. vera til.

LÓÐRÉTT

1. útmá, 3. tveir eins, 4. skerfur, 5. svelt, 7. hóf, 10. endir, 13. rangl, 15. mannvíg, 16. mál, 19. frá.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. dófi, 6. fh, 8. orð, 9. mól, 11. au, 12. áform, 14. skáld, 16. té, 17. far, 18. ama, 20. á, 21. lífa. LÓÐRÉTT: 1. arnma, 3. oo, 4. framlag, 5. ídu, 7. hófseml, 10. lok, 13. räf, 15. dráp, 16. íal, 19. af.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Daniel Vocature (2.584) hafði svart gegn Ian Nepomniachtschi (2.730) á ACP-mótinu í Bergamo á Ítalíu fyrir skemmstu.

Svartur á leik



Svartur lék 36...Ha6 og hafði sigur í 82 leikjum. Svartur getur hins vegar unnið strax með 36...b4! 37. axb4 Hca5!! 38. bxa5 Dxa5 þar sem hvítur getur ekki varist máthótunum svarts. Wesley So sigraði á mótinu. www.skak.is Rússneska kvennalandsliðið fær að tefla.

Camp-let®

COMANCHE

CAMP-LET OG COMANCHE TJALDVAGNAR ERU KOMNIR Í VÍKURVERK



Camp - Let Classic

Fortjald - Eldhús með helluborði, vask og krana - 13" álfelgur - Tjaldast með fortjaldi á örfáum mínútum
Yfir 80% seldra tjaldvagna í Danmörku eru Camp-let - Camp-let notar framúrskarandi akrílefni í tjaldúkin.
Þessi er sá einfaldasti í uppsetningu - Stórglæsilegur vagn.

Verð áður kr. 1.490.000,- með fortjaldi. **Tilboðsverð nú kr. 1.298.000,- með fortjaldi.**

Comanche Montana Explorer

Álfelgur - Fortjald - Vagninn tjaldast á nokkrum mínútum
Tvö rúm hlið við hlið og hart gólf fyrir framan.
Góð geymsluhólf undir rúmunum - Geymslukassi með eldhúsi.
Verð áður kr. 1.390.000,- með fortjaldi.

Tilboðsverð nú kr. 1.195.000,- með fortjaldi.



Comanche Compact

Álfelgur - Fortjald sem er 13 fermetrar - Vagninn sjálfur tjaldast á nokkrum mínútum - Tvö rúm og á milli þeirra er setukrókur - Geymsluhólf - Geymslukassi með eldhúsi.

Verð áður kr. 1.390.000,- með fortjaldi.

Tilboðsverð nú kr. 1.195.000,- með fortjaldi.

VÍKUR

V • E • R • K

Nú verður blásið í ópolandi herlúðra

Athafnamaðurinn Jón Gunnar Geirdal ætlar að safna sem flestum áheitum í Reykjavíkumaraþoninu í ár.

„Ég safnaði nákvæmlega 1.246.500 krónum í fyrra og ofan á það lagði Velferðarsjóður barna 250.000 beint inn á Rjóðrið. Ég reikna með því að ég geti safnað enn meiru núna,“ segir athafnamaðurinn Jón Gunnar Geirdal. Hann ætlar að hlaupa tíu kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu til styrktar Rjóðrinu, hvíldar- og æfingarheimili fyrir langveik börn, í ár eins og hann hefur gert síðustu ár. Í fyrra var hann sá

einstaklingur sem safnaði mestum peningum í áheitasöfnun Íslandsbanka en fast á hæla hann fylgdi stórleikarinn Ólafur Darri Ólafsson. En hver ætli verði helsti keppinatur Jóns Gunnars í ár?

„Það væri gaman ef það væri vinur minn Ólafur Darri. Við vorum hnífjafnir undir lokin í fyrra.“

Jón Gunnar er í einu orði sagt ópolandi, að eigin sögn, þegar hann safnar áheitum fyrir hlaupið.

„Nú er „operation ópolandi“ byrjad. Nú verður blásið í ópolandi herlúðra og fólk getur farið að fá kvíðahnút í magann,“ segir Jón Gunnar og bætir við að enginn sé óhultur þegar hann fer á fullt að safna áheitum. „Minn helsti undirbúningur er að vera í símanum og áreita fólk. Það er enginn látinn í friði þegar ég byrja að hringja og væla út peninga.“

Jón Gunnar hljóp tíu kílómetrana á rúmlega fjörutíu mínútum í fyrra

→ Reykjavíkumaraþonið verður hlaupið þann 23. ágúst

en hefur best náð 38.54 mínútum. Hann hefur hlaupið lengra en það endaði með ósköpum.

„Ég hef engan drifkraft í maraþonvegalengdir. Reykjavíkumaraþonið er eitt skemmtilegasta hlaup ársins og ég vil ekki eyðileggja drifkraftinn með því að líða illa.“ - lkg



STOLT Hér er Jón Gunnar ásamt Söndru Björgu Helgadóttur eftir hlaupið árið 2011. MYND/ÚR EINKASAFNI



SUMARLEGT Rétturinn er afskaplega frískandi.

POTTÞÉTTUR PASTARÉTTUR MEÐ RÆKJUM

Þessi réttur er ekki flókinn en afar bragðgóður.

- 450 g stórar rækjur
- 1 tsk. pipar
- 1 tsk. salt
- 1½ tsk. sítrónu- og jurta krydd
- 1½ msk. ólífuolía
- 3 sítrónur
- 6 hvítlauksgeirar
- ½ laukur, smátt saxaður
- ½ bolli þurrt hvítvín
- 2 bolli kjúklingasoð
- 1 msk. smjör
- 1 msk. hveiti
- 450 g heilheitipasta
- ¼ bolli steinselja, söxuð

Blandið pipar, salti og sítrónukryddi saman við rækjurnar í lítilli skál. Setjið olíuna á pönnu yfir lágum hita og steikið hvítlauk og lauk í um þrjátíu sekúndur. Setjið rækjurnar ofan á laukblönduna og steikið í um þrjátíu sekúndur á hvorri hlið eða þangað til þær eru orðnar bleikar. Fjarlægjið af hellunni og kreistið hálfu sítrónu

yfir rækjurnar og setjið til hliðar.

Hellið hvítvíni, kjúklingaseyði og restinni af sítrónusafanum á pönnuna og látið sjóða. Lækkið hitann og eldið blönduna í um tíu mínútur.

Látið sjóða í stórum potti, bætið pastanu saman við og eldið það samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Hellið því næst vatninu af pastanu.

Hyljið smjör í hveiti, bætið við hvítvinsblönduna og hrærið þangað til smjórið er bráðnað. Lækkið hitann og bætið pastanu saman við. Leyfið pastanu að drekka í sig sósuna í um mínútu. Bætið rækjunum saman við og blandið öllu vel saman. Skreytið með steinselju, takið af eldavélinni og berið fram. - lkg

Fengið af síðunni ieatthereforeicook.com

Skilnaður í vændum

Beyoncé og Jay Z glíma við hjónabandsferfiðleika.

Hjónaband Beyoncé og Jay Z stendur á brauðfótum ef marka má skrif í New York Post. Heimildarmaður fjölmiðilsins segir að stjörnuhjónin ferðist með hjónabandsráðgjafa með sér á tónleikaferðalaginu On the Run þessa dagana.

„Þau eru að reyna að átta sig á því hvernig þau eigi að hætta saman án þess að skilja. Þetta er risastórt tónleikaferðalag og þau hafa nú þegar fengið peninga frá flestum styrktaraðilum fyrirfram,“ segir heimildarmaðurinn. Bætur hann við að þetta verði þeirra síðasta tónleikaferðalag og gæti markað endalok hjónabandsins. Þá segir hann að fæðing frumburðarins Blue Ivy hafi átt að bjarga hjónabandinu.



NEISTINN SLOKKNADUR Beyoncé og Jay Z ferðast með hjónabandsráðgjafa. NORDICPHOTOS/GETTY

„Þau gerðu þau klassísku mistök að halda að barn myndi breyta öllu og hjálpa til við að endurvekja ástina en það gerði það ekki.“ - lkg



STUÐ Á LUNGA Unnsteinn Manuel Stefánsson leikur sól á skipshúsinu. MYNDIR/MAGNÚS ELVAR JÓNSSON

Tóm lífsgleði á LungA

LungA listahátíðin fór fram í fjórtánda sinn á Seyðisfirði um síðustu helgi en hátíðin er frábær blanda af listum, sköpun, tjáningu og stórbrotinni náttúru. Að sögn aðstandenda var hátíðin í ár ein sú besta frá upphafi.



METNAÐARFULL LISTAVERK Mikil vinna er lögð í þau verk sem unnin eru yfir hátíðina.



SÉRSMÍÐAÐ SVIÐ Sviðið fyrir loka-tónleikana var sérsmíðað fyrir hátíðina.



NÁTTÚRULEG HÖNNUN Listamenn og fatahönnuðir taka höndum saman á hátíðinni.



LEIKIÐ SÉR AÐ LISTINNI Það er hvernig lögnumolla á Seyðisfirði þegar hátíðin stendur yfir.



GÓÐUR GJÖRNINGUR Listamennirnir á LungA taka upp á ýmsu yfir hátíðina.



HEITUR Á HLJÓÐGERVLUNUM Hermígyvill er þekktur fyrir lífflega sviðsframkomu.

AMERÍSKIR ÍSSKÁPAR

**VORUM AÐ FÁ SENDINGU
AF AMERÍSKUM ÍSSKÁPUM
FRÁ DAEWOO
Á HREINT FRÁBÆRU VERÐI!**



DAEWOOFRNQ19D1C HVÍTUR

VERÐ

199.995

- Perfect No Frost
- Vatns- og klakavél
- LED lýsing
- Skjár sýnir hitastig
- **353L kæli**
- Kælivífta sem jafnar hitastig
- 4 glerhillur (3 færánlegar)
- 4 hillur í hurð
- 2 grænmetisskúffur

- **156l frystir**
- 3 hillur
- 2 hillur í hurð
- 2 skúffur
- Orkuflokkur A+
- Mál (HxBxD): 177 x 90,6 x 60sm án hurða, 73,5sm með hurðum



DAEWOO FRNQ19D1T KÁMFRÍTT STÁL

VERÐ

219.995

DAEWOO 
ELECTRONICS



Heimilistæki ht.is

UMBODSMENN UM LAND ALLT

FRÁBÆRT ÚRVAL AF ECCO GOLFSKÓM



GRAEME MCDOWELL



CAROLINE MASSON



Ecco - kringlan
Steinar Waage - Smáralind
Skóbúðin Húsavík
Golfbúðin - Hafnarfirði
GolfSkálinn - Reykjavík
Skóbúðin - Keftavík
Nína - Akranesi

Skóbúð - Selfoss
Axel Ó - Vestmannaeyjum
Skór.is - netverslun
Eagle Akureyri
Örninn golfverslun Reykjavík
Hole In One - Reykjavík

ecco®

Harpa og Ragna Lóa bestar

Harpa Þorsteinsdóttir, leikmaður Stjórnunnar, var í gær valin besti leikmaður fyrri hluta tímabilsins í Pepsi-deild kvenna. Þetta var tilkynnt við hátíðlega athöfn í húsaáskynnum Ölgarinnar.

Stjarnan trónir á toppi deildarinnar með 24 stig og er Harpa markahæsti leikmaður deildarinnar með sextán mörk.

Ragna Lóa Stefánsdóttir, þjálfari Fylkis, var valin besti þjálfari í Fylki er í fjórða sæti deildarinnar með sautján stig og hefur aðeins fengið á sig fimm mörk í allt sumar, fæst allra liða.

Bríet Bragadóttir fékk verðlaun sem besti dómari og Selfyssingur áttu bestu stuðningsmennina í fyrri hluta mótsins.



FH-ingar endurheimtu toppsætið í gærkvöldi

FÓTBOLTI FH er enn ósigráð í Pepsi-deild karla í fótbolta eftir 3-2 sigur á Breiðablíki í mögnuðum leik á Kópavogsvelli í gærkvöldi.

FH komst í 3-1 í fyrri hálfleik áður en Kassim Doumbia, miðvörður liðsins, var rekinn út af og Blikar minnkuðu muninn. Einum færri héldu FH-ingar út í seinni hálfleik og skoruðu eitt mark til viðbótar en það gerði Jón Ragnar Jónsson á 90. mínútu leiksins.

Víkingar hefndu ófaranna gegn Fjölni í nýliðaslagnum í Víkingi í gærkvöldi, en Víkingar unnu leikinn, 1-0. Eina markið skoraði fyrirliðinn Igor Taskovic á 90. mínútu.

Víkingar eru með 22 stig eftir tólf umferðir en Fjölnir með ellefu stig.



-tom **TEKING** Atli Guðnason rennir sér á eftir boltanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR



Mörkin: 0-1 Ingimundur Níels Óskarsson (10.), 1-1 Árni Vilhjálmsson (11.), 1-2 Atli Víðar Björnsson (31.), 1-3 Kassim Doumbia (39.), Arnór Sveinn Aðalsteinsson (44.), 2-4 Jón Ragnar Jónsson (90.).

BREIÐABLIK (4-4-2): Gunnleifur Gunnleifsson 5 - Gísli Páll Helgason 7, Elfar Frey Helgason 6, Finnur Orri Margeirsson 6, Arnór Sveinn Aðalsteinsson 6 - Höskuldur Gunnlaugsson 5 (84). Davíð Kristján Ólafsson -, Andri Rafn Yeoman 5 (78. Olgeir Sígurdeirsson -), Guðjón Pétur Lýðsson 4, Elvar Páll Sigurðsson 6 (66. Ellert Hreinsson 4) - Árni Vilhjálmsson 7, Elfar Árni Aðalsteinsson 6.

FH (4-3-3): *Róbert Örn Óskarsson 7 - Jón Ragnar Jónsson 7, Sean Reynolds 6, Kassim Doumbia 5, Jonathan Hendrickx 6 - Sam Hewson 6, Hólmur Örn Rúnarsson 7, Emil Pálsson 7 (46. Davíð Þór Víðarsson 6) - Ingimundur Níels Óskarsson 7 (81. Brynjar Á. Guðmundsson -), Atli Guðnason 7, Atli V. Björnsson 6 (72. Ólafur P. Snorrason -).

Skot (á mark): 12-14 (7-6) Horn: 12-8

Varin skot: Gunnleifur 2 - Róbert Örn 5



Mörkin: 1-0 Igor Taskovic (90.).

VÍKINGUR (4-3-3): Ingvar P. Kale 6 - Kjartan Baldursson 6, *Igor Taskovic 7, Alan Lowing 6, Ivar Ö. Jónsson 5 (33. Agnar D. Sverrisson 4) - Kristinn J. Magnússon 6, Arnþór Ingi Kristinsson 5 (87. Óttar Steinn Magnússon -), Aron Elís Þrándarson 5 - Michael Abnett 5 (60. Darri Steinn Konráðsson 4), Dofri Snorrason 5, Pape M. Faye 4.

FJÖLNIR (4-3-3): Þórður Ingason 6 - Árni K. Gunnarsson 5 (41. Matthew Ratajczak 5), Atli M. Þorbergsson 5, Bergsveinn Ólafsson 6, Gunnar Valur Gunnarsson 6 - Illugi Gunnarsson 5, Guðmundur B. Guðjónsson 4, Gunnar Guðmundsson 5 - Guðmundur Karl Guðmundsson 4, Aron Sigurðarson 5 (81. Þórir Guðjónsson -), Chris Tsonis 3 (63. Ragnar Leósson 4).

Skot (á mark): 11-9 (2-3) Horn: 4-4

Varin skot: Ingvar 3 - Þórður 1

Aníta í sínu allra besta formi

Keppni á HM U-19 ára í frjálsíþróttum hefst í Eugene í Oregon-fylki Bandaríkjanna í dag en Ísland á fimm keppendur á mótinu. Aníta Hinriksdóttir hefur keppni í 800 m hlaupi og stefnir að sjálfsgöðu á toppinn.

FRJÁLSAR Í dag hefur Aníta Hinriksdóttir keppni á HM nítján ára og yngri í Bandaríkjunum en keppt er á hinum sögufræga frjálsíþróttavelli í Eugene í Oregon-fylki. Alls á Ísland fimm keppendur á mótinu en Aníta keppir fyrst þegar undanrásir hefjast í 800 m hlaupi í dag. Undanúrslit fara fram á morgun og úrslitahlaupið aðfaranótt föstudags.

Gunnar Páll Jóakimsson er þjálfari Anítu og í forsvari fyrir íslenska hópinn í Eugene. Hann segir að undirbúningur hafi gengið vel en Aníta hefur síðustu daga æft í nágrannabænum Salem.

„Þar vorum við með þýska og svissneska landsliðinu og allt eins og best verður á kosið,“ sagði Gunnar Páll í samtali við Fréttablaðið í gær. „Andinn í hópnum er mjög góður og allir hér eru tilbúnir til að gera sitt besta.“

Á að toppa í Eugene

Aníta er ríkjandi heimsmeistari sautján ára og yngri í greininni sem og Evrópumeistari nítján ára og yngri eftir frábært keppnistímabil í fyrri. Hennar besta hlaup var þó á sterku móti í Mannheim þar sem hún bætti Íslandsmet sitt í greininni sem stendur enn.

Gunnar Páll hefur þó ekki áhyggjur af því að Aníta hefur ekki verið nálægt sínum allra besta tíma í sumar. Það eigi sér eðlilegar skýringar.

„Til þess að ná sínu allra besta þarf að taka þátt í hlaupum þar sem samkeppnin er sem mest. Við hefðum getað elt 1-2 svoleiðis mót í sumar en ákváðum frekar að miða allan undirbúning við þetta mót. Nú er hún í sínu allra besta formi,“ segir Gunnar Páll.

Alls eiga sex stúlkur betri tíma en Aníta í greininni á þessu ári en í þeim hópi er aðeins

tvær sem eiga betri tíma á árinu en Íslandsmet Anítu, 2:00,49 mínútur. Þær eru Sahily Diago frá Kúbu og hin enska Jessica Judd, sem er ekki meðal þátttakenda í Eugene þar sem hún býr sig nú undir Samveldisleikana í Glasgow.

Mary Cain frá Bandaríkjunum er einnig í þessum hópi en valdi að keppta fremur í 3.000 metra hlaupi en 800 metrum. Hið sama má segja um Gildu Casanovu frá Kúbu sem keppir í 400 m hlaupi.

Auk Diago eru Zeytuna Mohammed frá Eþíopíu og hin ástralska Georgia Wassall báðar með í 800 m hlaupinu og má reikna með að þær muni veita Anítu harða samkeppni um verðlaun í greininni.

Diago á best 1:57,74 mínútur sem var um tíma besti tími ársins í flokki fullorðinna. Hún telst því sigurstranglegust í Eugene en Gunnar Páll reiknar þó ekki með yfirburðum hennar. „Þó svo að hún eigi talsvert betri tíma en aðrir þá tel ég allar líkur á að keppnin í greininni verði mjög jöfn,“ segir hann.

Sterkur íslenskur hópur

Gunnar Páll hefur fengið sterk viðbrögð við því hversu sterkan hóp keppenda Ísland á að þessu sinni. Sindri Hrafn Guðmundsson [spjótkast], Hilmar Örn Jónsson [sleggjukast], Jóhann Björn Sigurbjörnsson og Kolbeinn Höður Gunnarsson [báðir 200 m hlaup] verða einnig í eldlinunni og vonar Gunnar Páll að þeir tveir fyrstnefndu geti blandað sér í baráttu um verðlaun.

„Þeir eiga báðir góðan möguleika á að komast í úrslit og þá getur allt gerst. Reynsla þeirra af stórmótum er ekki jafn mikil og reynsla Anítu en þeir geta vel náð langt. Spretthlaupararnir hafa sýnt miklar framfarir þó svo að við reikn-



ÆTLAR SÉR LANGT Aníta Hinriksdóttir verður í harðri baráttu um verðlaun í Eugene.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

um ekki með þeim í úrslitum. Þeir hafa engu að síður staðið sig gríðarlega vel,“ segir Gunnar Páll og bætir við að fjöldi keppenda sé styrkleiki út af fyrir sig. „Þau veita hvert öðru mikinn stuðning,“ segir hann.

eirikur@frettabladid.is

Ætlum að stríða þeim

KR þarf sigur gegn Celtic í Skotlandi í kvöld.

FÓTBOLTI KR mætir skoska stórliðinu Celtic í dag í seinni leik liðanna í 2. umferð forkeppni Meistaradeildar Evrópu.

Skotarnir unnu fyrri leikinn í Vesturbænum með einu marki gegn engu og eru því í góðri stöðu fyrir leikinn í dag.

Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, segir verkefnið ærið. „Ég býst við sviðuðum leik og síðast. Þeir voru mikið með boltann og spiluðu hratt á milli sín. „Celtic spilaði æfinga-leik á laugardaginn (gegn Dymano Dresden) og er að komast í betra stand. Þetta verður örugglega hörku erfitt fyrir okkur, en við verðum að reyna að standa í þeim, leggja okkur fram og hlaupa og berjast og sjá hvort við getum strítt þeim aðeins. Celtic er frábært lið og mun betra en ég gerði mér kannski grein fyrir.“

Hann segir ljóst að Skotarnir muni ekki vanmeta lið KR.

„Celtic mun spila á sínu sterkasta liði. Þetta eru tveir fyrstu leikirnir undir stjórn nýja þjálfarans (innskot blm. Ronny Deila). Hann fékk bara eins árs samning og hann þarf að sanna sig strax. Hann fer á fullu gasi í þennan leik og leikmennirnir þurfa að sanna sig fyrir honum. Þetta verður gríðarlegt erfitt fyrir okkur.“

Rúnar segir mikilvægt fyrir KR að fá ekki á sig mark snemma leiks.

„Það er það sem við þurfum að



SPENNTUR Rúnar stýrir sínum mönnum í Edinborg í kvöld.

FRÉTTABLAÐIÐ/

gera; að halda hreinu og laumast fram í eina og eina sókn. Við þurfum að skapa okkur fleiri færi en við gerðum í fyrri leiknum.

„Við sköpuðum ekki mikið í þeim leik. Við þurfum að búa okkur til fleiri færi og það væri gaman að geta sett mark á þá, en fyrst og fremst þurfum við að passa okkur eigið mark.“

Rúnar segir ástandið á leikmannahópnum gott, nema hvað Óskar Örn Hauksson muni missa af leiknum í dag vegna meiðsla.

Leikurinn hefst klukkan 18.45 og verður fylgst með gangi mála á Boltavakt Vísis.

- íþs

ERT ÞÚ Á LEIÐ
Í SÓLINA Í BOÐI
AÐ ALSKOÐUNAR?

Komdu með bílinn
í skoðun hjá Aðalskoðun
frá 15. til 30. júlí og
þú gætir unnið
sólarlandaferð
með fjölskyldunni.



www.adal.is Ópið kl. 8 - 17 virka daga



ZOOM-ZOOM

NÝR MAZDA3

MARGVERÐLAUNUÐ SKYACTIV SPARTÆKNIN
LÆKKAR EYÐSLU OG MINNKAR MENGUN.



**KAUPTU NÝJAN
SPARNEYTINN MAZDA MEÐ
SKYACTIV SPARTÆKNI**

VERÐ FRÁ 3.190.000 KR.

Margverðlaunuð SKYACTIV spartæknin hefur veitt Mazda sérstöðu á markaðnum. Með þessari byltingarkenndu tækni hefur Mazda náð fádæma árangri til lækkunar eyðslu án þess að fórnar afli né viðbragði – enda er akstursánægja eitt aðalsmerki Mazda. Að auki er bíllinn smíðaður í anda KODO hönnunarinnar sem gælir svo sannarlega við augað.

MAZDA. DEFY CONVENTION.

**KOMDU Í
REYNSLUAKSTUR**

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

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | mazda.is

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



Stöð 2 kl. 21.35
Orange is the New Black

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



Í KVÖLD



Heimur Ísrottningarinnar
STÖÐ 2 KL. 20 Skemmtilegur þáttur þar sem fylgst verður með Ásdísí Rán og skyggnst inn í heim Ísrottningarinnar þar sem hún fjallar um fegurð, heilsu, lýtalækningar, tísku og margt fleira.



There's Something About Mary
STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20 Ærslafull gamanmynd með Cameron Diaz, Ben Stiller og Matt Dillon. Ted Stroehmann á erfitt með að gleyma hinni þökkafullu Mary og ræður einkaspjara til þess að hafa uppi á stúlkunni. En það versnar heldur betur í því þegar spæjarinn fellur einnig fyrir Mary!



Pretty Little Liars
STÖÐ 3 KL. 21.15 Fjórða þáttaröðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

Bylgjan kl. 10 Ívar Guðmunds

Útvarpsmaðurinn góðkunnir Ívar Guðmundsson flytur hlustendum Bylgjunnar hressandi tónlist og skemmtilegan fróðleik alla virka daga frá kl. 10-13. Ekki missa af Ívari á Bylgjunni.



ÁTTU VON Á GESTUM SVEFNSÓFAR Í BETRA BAKI

Quatro svefnsófi með vandaðri þokagormadýnu

Kr. 231.920
Fullt verð 289.900

QUATRO 20% AFSLÁTTUR

Fæst í mögum litum með slitsterku áklæði. Dýnstærð: 140x200 cm.

Lingen svefnsófi Tilboð Kr. 99.900

Fullt verð 124.900

Lingen er fánlegur í 3 litum, gráu, rauðu og bláu slitsterku áklæði. Góð svampdýna Breidd: 200 cm Dýpt: 120 cm

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

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

- STÖÐ 2**
- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
 - 08.00 Malcolm In the Middle (22:22)
 - 08.25 Extreme Makeover. Home Edition (18:26)
 - 09.10 Bold and the Beautiful (6403:6821)
 - 09.30 Doctors (20:175)
 - 10.10 The Wonder Years (17:24)
 - 10.30 The Middle (10:24)
 - 10.55 Go On (1:22)
 - 11.15 Á fullu gazi
 - 11.35 The Newsroom (6:10)
 - 12.35 Nágrannar
 - 13.00 Cold Feet (3:6)
 - 13.50 American Idol (10:39)
 - 14.35 Covert Affairs (16:16)
 - 15.30 Sjáðu
 - 16.00 Frasier (9:24)
 - 16.20 The Big Bang Theory (6:24)
 - 16.45 How I Met Your Mother (10:24)
 - 17.10 Bold and the Beautiful (6403:6821)
 - 17.32 Nágrannar
 - 17.57 Pepsímörkin 2014
 - 18.23 Veður
 - 18.30 Fréttir Stöðvar 2
 - 18.47 Íþróttir
 - 18.54 Ísland í dag
 - 19.06 Veður
 - 19.15 Back in the Game (5:13)
 - 19.35 2 Broke Girls (6:24)
 - 20.00 Heimur Ísrottningarinnar
 - 20.25 Anger Management (16:22)
 - 20.50 White Collar (7:16)
 - 21.35 Orange is the New Black (7:14)
 - 22.30 Burn Notice (7:18)
 - 23.15 Daily Show. Global Edition
 - 23.40 Dallas (8:15)
 - 00.25 Mistresses (6:13)
 - 01.10 Covert Affairs (1:16)
 - 01.55 Enlightened (3:10)
 - 02.25 Bones (4:24)
 - 03.10 Fringe (16:22)
 - 03.50 Chéri
 - 05.20 Fréttir og Ísland í dag

- SPORT** *besta sætið*
- 07.00 Pepsímörkin 2014
 - 08.15 Pepsímörkin 2014
 - 09.30 Fylkir - Stjarnan
 - 15.00 Formúla 1 - Pýskaland
 - 17.20 Fylkir - Stjarnan
 - 19.10 Pepsímörkin 2014
 - 20.25 Royce Gracie - Ultimate
 - 21.30 UFC Fight Night
 - 23.10 NBA - Dr. J - The Doctor Heimildarmynd um NBA leikmanninn Julius Erving.

- SPORT 2** *enski boltinn*
- 13.50 Brasilía - Pýskaland
 - 15.30 Gary Neville
 - 16.00 Spánn - Chile
 - 17.45 Ástralía - Holland
 - 19.30 Kólumbía - Fílabainsströndin
 - 21.15 Japan - Grikkland
 - 23.00 Preston North End - Liverpool

- INN**
- 20.00 Hrafnaþing Vestfjarðaleiðangur, myndbrot 6:6
 - 21.00 4-3-3, knattspyrnuumfjöllun í nýju ljósi
 - 21.30 Gönguferðir, Jónas Guðmundsson er leiðsögumaður um íslenska náttúru 3:6

- ÚTVARP**
- FM 88,5 XA-Raðíó
 - FM 89,5 Retro
 - FM 90,1 Rás 2
 - FM 90,9 Gullbylgjan
 - FM 93,5 Rás 1

- STÖÐ 3**
- 18.35 Romantically Challenged (2:6)
 - 19.00 Total Wipeout UK (1:12)
 - 20.00 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life (1:13)
 - 20.25 One Born Every Minute (1:12)
 - 21.15 Pretty Little Liars (22:25)
 - 21.55 Nikita (1:6)
 - 22.35 Terminator. The Sarah Connor Chronicles (8:22)
 - 23.15 Revolution (20:22)
 - 00.00 Tomorrow People (22:22)
 - 00.45 Total Wipeout UK (1:12)
 - 01.45 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life (1:13)
 - 02.10 One Born Every Minute (1:12)
 - 03.00 Pretty Little Liars (22:25)
 - 03.40 Nikita (1:6)
 - 04.25 Terminator. The Sarah Connor Chronicles (8:22)
 - 05.10 Tónlistarmyndbönd

- Krakkastöðin**
- 07.00 Dóra könnuður
 - 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
 - 07.45 Dóddi litli og Eyrnastór
 - 07.55 Rasmus Klumpur og félagar
 - 08.00 Áfram Diego, áfram!
 - 08.24 Svampur Sveins
 - 08.45 Elías
 - 08.55 UKI
 - 09.00 Ofurhundurinn Krypto
 - 09.22 Ljótí andarunginn og ég
 - 09.44 Ávaxtakarfan - þættir
 - 10.00 Lína langsokkur
 - 10.25 Latibær (12:18)
 - 10.47 Hvellur keppnisbill
 - 11.00 Dóra könnuður
 - 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
 - 11.45 Dóddi litli og Eyrnastór
 - 11.55 Rasmus Klumpur og félagar
 - 12.00 Áfram Diego, áfram!
 - 12.24 Svampur Sveins
 - 12.45 Elías
 - 12.55 UKI
 - 13.00 Ofurhundurinn Krypto
 - 13.25 Ljótí andarunginn og ég
 - 13.47 Ávaxtakarfan - þættir
 - 14.00 Lína langsokkur
 - 14.24 Latibær (12:18)
 - 14.47 Hvellur keppnisbill
 - 15.00 Dóra könnuður
 - 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar
 - 15.45 Dóddi litli og Eyrnastór
 - 15.55 Rasmus Klumpur og félagar
 - 16.00 Áfram Diego, áfram!
 - 16.24 Svampur Sveins
 - 16.45 Elías
 - 16.55 UKI
 - 17.00 Ofurhundurinn Krypto
 - 17.25 Ljótí andarunginn og ég
 - 17.47 Ávaxtakarfan - þættir
 - 18.00 Lína langsokkur
 - 18.24 Latibær (12:18)
 - 18.47 Hvellur keppnisbill
 - 19.00 Hetjur Valhallar
 - 20.20 Sögur fyrir svefninn

- GULLSTÖÐIN**
- 17.40 Strákarnir
 - 18.10 Friends (6:24)
 - 18.35 Seinfeld (15:22)
 - 19.00 Modern Family (15:24)
 - 19.25 Two and a Half Men (10:24)
 - 19.50 Léttir sprettir
 - 20.10 Hæðin (3:9)
 - 21.00 Breaking Bad
 - 21.50 Ríta (1:8)
 - 22.35 Lærkevej (7:12)
 - 23.20 Boardwalk Empire (1:12)
 - 00.35 Chuck (3:22)
 - 01.20 Léttir sprettir
 - 01.45 Cold Case (12:23)
 - 02.30 Hæðin (3:9)
 - 03.15 Breaking Bad
 - 04.05 Ríta (1:8)
 - 04.50 Lærkevej (7:12)
 - 05.35 Boardwalk Empire (1:12)

- BÍÓSTÖÐIN**
- 11.00 Charlie & Boots
 - 12.40 What to Expect When You are Expecting
 - 14.30 There's Something About Mary
 - 16.30 Charlie & Boots
 - 18.10 What to Expect When You are Expecting
 - 20.00 There's Something About Mary
 - 22.00 The Watch
 - 23.40 The Expendables 2
 - 01.25 The Sessions
 - 03.00 The Watch

- FM 95,7** FM957
- FM 96,3 FM Suðurland
 - FM 96,7 Létt Bylgjan
 - FM 97,7 X-ið
 - FM 98,9 Bylgjan
 - FM 99,4 Útvarp Saga
 - FM 100,5 K100
 - FM 102,2 Útv. Latibær
 - FM 102,9 Lindin

- RÚV**
- 16.30 Ástareldur (Sturm der Liebe)
 - 17.20 Músahús Mikka (21:26) (Disney Mickey Mouse Clubhouse)
 - 17.40 Violetta (11:26) (Violetta)
 - 18.25 Táknafréttir
 - 18.35 Melissa og Joey (2:21) (Melissa & Joey IV)
 - 19.00 Fréttir
 - 19.20 Veðurfréttir
 - 19.25 Íþróttir
 - 19.35 Hefðarsetur (2:2) (Great Houses with Julian Fellowes) Tveggja þátta sería sem fjallar um tvö af stærstu og virðulegustu óðalssetrum Englands, Burghley's-setrið í Lincolnshír og Goddwood-setur í Vestur-Sussex.
 - 20.25 Hið ljúfa líf (2:6) (Det söde liv) Danskir þættir um kökubakstur og eftirréttagerð. Mette Blomsterberg útbýr kræsingar.
 - 20.45 Hefnd (2:13) (Revenge III) Bandarísk þáttaröð um unga konu, Amöndu Clarke, sem sneri aftur til The Hamptons undir dulnefninu Emily Thorne með það eina markmiði að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
 - 21.30 Golfíð (2:7) Í þáttunum fjallar Hlynur Sigurðsson hinar ýmsu hlíðar golfíðkunar á Íslandi.
 - 22.00 Tíufréttir
 - 22.15 Veðurfréttir
 - 22.20 Góða nótt, mín kæra (2:3) (God natt, elskede)
 - 23.20 Berlínarsaga (1:6) (Weissensee Saga II)
 - 00.10 Leynimakk (4:4) (Hidden)
 - 01.10 Fréttir
 - 01.20 Dagskrárlök

- SKJÁREINN**
- 06.00 Pepsi MAX tónlist
 - 08.00 Everyday Loves Raymond (13:24)
 - 08.25 Dr. Phil
 - 09.05 Pepsi MAX tónlist
 - 16.45 Design Star (2:10)
 - 17.30 Dr. Phil
 - 18.10 Obsessive Compulsive Hoarder
 - 19.00 Kirstie (2:12)
 - 19.25 Men at Work (2:10)
 - 19.50 Happy Endings (6:22)
 - 20.10 30 Rock (5:22) Bandarísk gamanþáttaröð sem hlotið hefur einróma lof gagnrýnenda. Tracy og Jenna tröða upp á barnum og Liz nær góðum samningi við Jack. Kenneth finnst hann ekki fá verðskuldaða virðingu og ákveður að gera stórtækar breytingar.
 - 20.30 Catfish (5:12)
 - 21.15 King & Maxwell (2:10)
 - 22.00 Nurse Jackie (5:10)
 - 22.30 Californication (5:12)
 - 23.00 The Tonight Show
 - 23.45 Royal Pains (14:16)
 - 00.35 Scandal (4:18)
 - 01.20 Nurse Jackie (5:10)
 - 01.50 Californication (5:12)
 - 02.20 The Tonight Show
 - 03.05 Pepsi MAX tónlist

- Golfstöðin**
- 08.05 The Open Championship
 - 13.05 Inside The PGA Tour 2014
 - 13.30 Golfing World 2014
 - 14.20 LPGA Tour 2014
 - 16.20 Golfing World 2014
 - 17.10 PGA Tour 2014. Imprints
 - 18.00 Golfing World 2014
 - 18.50 The Open Championship
 - 19.20 The Open Championship

HÖRKUTILBOÐ

DEWALT

- á heima hjá Sindra -

DWS780
Afl: 1675W
Snúningshraði: 1900-3800 sn./mín.
Bláðstærð: 305 mm
Mesti halli: 48°/49°
Geirungur (hægri/vinstri): 60°/50°
Taska fylgir



Tilboðsverð
161.900 m/vsk.
Verð áður 189.900

DCD990M2
**18V KOLALAUS
HLEDSLUBORVÉL**
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0 Ah Li-Ion
Hersla: 80 Nm
Þyngd: 2,08 kg
Gírar: 3
LEDljós
Bitasett DT71550 fylgir



Tilboðsverð
79.900 m/vsk.
Verð áður 98.500

DW717
Afl: 1675W
Snúningshraði: 4000 sn./mín.
Bláðstærð: 250 mm
Mesti halli: 48°/48°
Geirungur (hægri/vinstri): 50°/60°



Tilboðsverð
139.900 m/vsk.
Verð áður 159.900

DCD980M2
18V HLEDSLUBORVÉL
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0 Ah Li-Ion
Hersla: 80 Nm
Þyngd: 2,4 kg
Gírar: 3
LEDljós



Tilboðsverð
65.900 m/vsk.
Verð áður 75.900

DCD995M2
**18V KOLALAUS
HLEDSLUBORVÉL
MED HÖGGI**

Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0 Ah Li-Ion
Hersla: 80 Nm
Þyngd: 2,13 kg
Gírar: 3
LEDljós



Tilboðsverð
85.900 m/vsk.
Verð áður 103.255

DCD985M2
**18V HERSLUBORVÉL
MED HÖGGI**

Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0Ah Li-Ion
Hersla: 80 Nm
Þyngd: 2,42 kg
Gírar: 3
LEDljós



Tilboðsverð
69.900 m/vsk.
Verð áður 77.900

DCK290M2
**18V HLEDSLUBORVÉL
MED 2 VÉLUM**

DCD985 og DCF885
2*4,0 Ah Li-Ion rafhlöður



Tilboðsverð
109.900 m/vsk.
Verð áður 129.900

DCK592M3
**18V HLEDSLUBORVÉL
MED 6 VÉLUM**

DCD985 borvél
DCS391 hjólsög
DCS380 sverðsög
DCS331 stingsög
DCL040 ljós
3 stk. rafhlöður 4,0 Ah Li-Ion
Útvarp fylgir DCR017



Tilboðsverð
189.900 m/vsk.
Verð áður 236.900

www.sindri.is
Viðarhófa 6 - Reykjavík

sími 575 0000
Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

SINDRI

MORGUNMATURINN



„Ég byrja alltaf á kaffi í rólegheitunum. Svo fæ ég mér yfirleitt próteinþeyting eða -sjeik. Í hann nota ég yfirleitt skyr eða próteinduft, ávexti, hnetusmjör, og chia-fræ, fer eftir því hvað ég á. Svo nota ég Nutribullet-mixarann og fæ svona finan morgunsjeik!“

Ásdís Rán Gunnarsdóttir þáttarstjórnandi

Grípur reglulega um þíkuna

Steiney Skúladóttir er nýjasti meðlimur rappsveitarinnar Reykjavíkurdætra.

„Það eru algjör forréttindi fyrir mig að fá að vera með í þessum hópi,“ segir Steiney Skúladóttir, nýjasti meðlimur Reykjavíkurdætra.

„Ég er búin að vinna í sumar með Blævi og Söru sem báðar eru í hljómsveitinni. Við erum einn af listhópum Hins hússins, Þrjár basískar, og höfum meðal annars verið að rappa þannig að innganga mín í sveitina kom í beinu framhaldi,“ segir Steiney sem hefur fengið þjálfun frá dætrunum.

„Þær hafa kennt mér hvernig maður á að haga sér sem rappari. Þær hafa sagt mér til dæmis að grípa þrisvar um þíkuna á mér í hverju setti og segja fukk í hljóði til að ná fram réttu „attitude“-i. Ég er ekki mjög reið manneskja en er búin að vera að mana mig upp í þetta því það er ekki hægt að vera næs rappari. Eða kannski er það hægt? Ég kannski prófa það?“ veltir nýbakaða rappettan fyrir sér.

Steiney er búin að koma fram tvisvar með sveitinni. Næst kemur

„Það er ekki hægt að vera næs rappari.“

Steiney Skúladóttir

hún fram með þeim í Druslugöngunni sem gengin verður á laugardaginn en Reykjavíkurdætur, ásamt Halldóri Eldjárn, sömdu druslugöngulagið, D.R.U.S.L.A.

„Reykjavíkurdætur eru fyrst og fremst vettvangur fyrir stelpur að koma fram og rappa. Þetta er tryllt listform,“ segir Steiney.



ÞRÍJÁR BASÍSKAR Steiney ásamt þeim Blævi og Söru. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FAHAND SIRKUS ÍSLANDS
— TJALDAR ÖLLU TEL —

REYKJAVÍK - ÍSAFJÖRÐUR - AKUREYRI - SELÞÓSS - REYKJAVÍK

AKUREYRI

23. JÚLÍ - 3. ÁGÚST

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á
WWW.SIRKUSISLANDS.IS



BESTA LEYNDARMÁLID UM DR. PHIL Pórdís segir að mörg leyndarmálanna hafi verið löng og dramátísk. Besta leyndarmálið hafi þó án efa verið játning á ólöglegu niðurhali á Dr. Phil.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR



FRÁ SÝNINGUNNI Pórdís sótti gamalt fiskinet og kom flöskunum fyrir í netinu. Að sýningu lokinni var flöskunum kastað út í sjó.

Íslensk leyndarmál svamla um í sjónum

Pórdís Björk Porfinnsdóttir, nemi í Myndlistaskólanum í Reykjavík, safnaði saman íslenskum leyndarmálum og bjó til flöskuskeyti fyrir útskriftarverkefni sitt. Leyndarmálin svamla nú um í sjónum og gætu sum komist upp á yfirborðið.

„Ég var alls ekkert viss um að fólk myndi taka vel í þetta en ég ákvað að slá til. Svo hrönnuðust bara inn leyndarmálin,“ segir Pórdís Björk Porfinnsdóttir, nemi í Myndlistaskólanum í Reykjavík, en útskriftarverkefni hennar frá skólanum vakti þó nokkra athygli. „Ég var lengi búin að velta því fyrir mér hvað mig langaði að gera og hvað mér þótti áhugavert. Ég datt svo inn á leyndarmálin og fór að velta því fyrir mér af hverju manni þykja þau svona forvitni-

leg. Ég prófaði því að búa til hálfgerða könnun á netinu og bauð fólk að skrifa inn leyndarmálin sín, en þetta var algjörlega nafnlaust og án IP-tölu svo það var engin leið fyrir mig að rekja þetta,“ segir Pórdís, sem segir leyndarmálin hafa verið jafn misjöfn og þau voru mörg. „Uppáhaldsleyndarmálið mitt kom frá einhverjum sem viðurkenndi ólöglegt niðurhali á Dr. Phil.“

Pórdís ákvað síðan að verða sér úti um gamlar appelsínflöskur, skrifa leyndarmálin niður á

blöð og koma hverju og einu fyrir í flösku. „Allir nemendur áttu að vera með innsetningu á lokaverkefnum sínum í skólanum svo ég sótti gamalt fiskinet og kom flöskunum þar fyrir. Hugmyndin var sú að leyndarmál væru stundum eins og flöskuskeyti, sum komast upp á yfirborðið en önnur ekki.“ Að sýningu lokinni fór Pórdís með flöskurnar niður í fjöru og kastaði þeim út í sjó. „Nú eru þau bara svamlandi um í sjónum, þessar elskur.“

kristjana@frettabladid.is

Baldur bætist í hóp Morðingja

Tónlistarmaðurinn Baldur Ragnarsson hefur ekki tölu á þeim hljómsveitum sem hann spilar með en meðal þeirra eru til dæmis Skálmöld og núna Morðingjarnir.

„Þetta er bara yndislegt, Morðingjarnir eru lengi búnir að vera ein af mínum uppáhaldshljómsveitum,“ segir tónlistarmaðurinn Baldur Ragnarsson, en hann er nýjasti meðlimur Morðingjanna. Sjálfur er Baldur ekki óvanur hljómsveitarstarfi en hann hefur ekki tölu á þeim hljómsveitum sem hann spilar með.

„Þetta er algjört óhóf, það er alveg á tæru,“ segir hann hlæjandi en meðal hljómsveita sem Baldur spilar með eru til dæmis Skálmöld, Ljótu hálfvitarnir, Innvortis, Dætrasynir, Bófar og núna Morðingjarnir. Baldur hefur áður komið fram með Morðingjunum en hann bjó í tvö ár með söngvaranum Hauki Viðari Alfreðssyni. „Þegar ég var beðinn um að verða fullgildur meðlimur þá gat ég ekki annað en sagt já,“ segir tónlistarmaðurinn, sem segist hafa komið sér þannig fyrir að það eina sem hann gerir er að spila tónlist.

„Með góðu skipulagi er hægt að koma þessu öllu saman fyrir og meira til ef út í það er farið. Þetta hjálpar manni að vera á tánum og að halda sköpunargleðinni lifandi.“

„Þetta er algjört óhóf, það er alveg á tæru.“

Baldur Ragnarsson

NÓG AÐ GERA Baldur er vel skipulagður.

MYND/ÚR EINKASAFNI

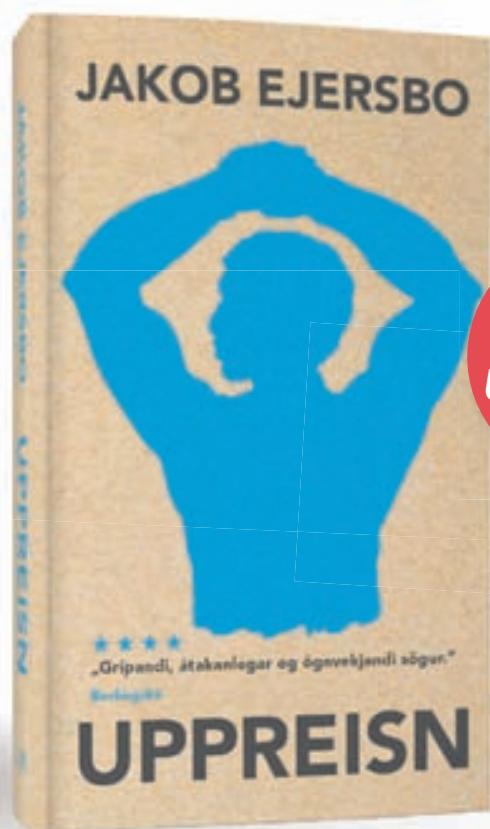


Það er alltaf bóka veður

og brakandi góðar kiljur bíða þín!

Byltingarandi!

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



EFTIR
HÖFUND
ÚTLAGANS



★★★★★

**Matur, morð, ást
og ógnandi óvissa.**

Bragð af ást, eftir hina sívinsælu Dorothy Koomson, er fullkomin í frið!



Notaleg sumarlesning

Launfyndin, ljúfsár og óvenjuleg fjölskyldusaga eftir verðlaunahöfundinn Stine Pilgaard.





Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Gæsuð í góðviðri

Borgarfulltrúinn fyrrverandi Oddný Sturludóttir mun síðar í sumar ganga að eiga unnusta sinn Sigurjón Jónsson en skóthjúin trúlofuðu sig í október í fyrra.

Af því tilefni tóku vinkonur Oddnýjar sig saman þann 15. júlí síðastliðinn og gæsuðu hana í miðborg Reykjavíkur. Hópurinn skellti sér meðal annars í dans í Kramhúsinu og svo spilaði Oddný á pianó í tónlistarhúsinu Hörpu.

Vinkonurnar sáu sér síðar skemmta sér á veitingastaðnum Snaps. Á meðal vinkvenna Oddnýjar sem tóku þátt í gæsuninni voru Silja Hauksdóttir og Birna Anna Björnsdóttir sem skrifuðu metsölubókina Dís með Oddnýju um síðustu aldamót.

- sss



Björk fílar rappið

Bandaríski rapparinn og listamaðurinn Ojay Morgan, betur þekktur sem Zebra Katz, er staddur hér á landi um þessar mundir en hann hélt tónleika á Húrra á föstudagskvöld þar sem þakið rifnaði nánast af húsinu. Þar var tónlistarkonan Björk Guðmundsdóttir fremst og hlýddi á tónlist rapparans. Zebra er þekktur fyrir líflega framkomu á sviði og skemmtilega búninga en það er Björk einnig þekkt fyrir og hefur tónlistarkonan jafnvel náð að tengja við áhrifamikla sviðsframkomu listamannsins.

Zebra kom fram með svarta grímu á andlitinu og í hermannagalla en hann er einnig að vinna að nýju lagi ásamt Högna Egilssyni og að öðru lagi með Ásdísi Maríu Viðarsdóttur söngkonu. - bp



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Flugvél Malaysia Airlines grandað: Samkeppnisaðili biðst afsökunar á ummælum sínum
- 2 Slagsmál brutust út á knattspyrnuleik á Snæfellsnesi
- 3 Vilja breyta HM-völlum í fjölbýlishúshúsi
- 4 Kafnaði á stærðarinnar söljóni
- 5 Græddi stórfé á sigri sonarins

SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN
 AÐGANG AÐ
 TÓNLISTINI
 Í ÖLLUM
 HERBERGJUM

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÉKJAVERSLUN • SÍMUNULA 2 • SÍMI 566 9000 • WWW.SM.IS

Frábær verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.

REVERIE 3E Essential með IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

REVERIE 7S Supremem með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Kíktu á www.reverie.com

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

Frábær hönnun

- Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.

SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN

Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlarsvæði. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti

Heilsudýnur á frábæru verði	Stærð	Verð
Verðdæmi á Sögu og Freyju	153x203	144.900 kr.
	160x200	149.900 kr.
	180x200	169.900 kr.
Með botni og fótum stgr.	180x210	179.900 kr.

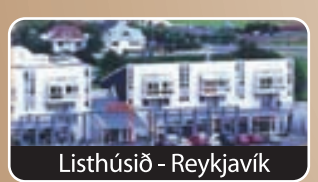
12 mán.
 vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
 ★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
 Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
 Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
 Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is



*3.5% lántökugjald