



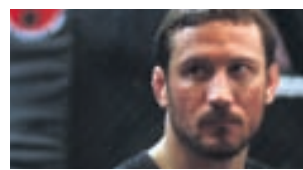
SKOÐUN Kári Friðriksson segir börn svikin um tónmennt. **17**



MENNING Sýning tuttugu og eins samtímaljósmyndara á Ísafirði. **24**



LÍFIÐ Prítug í karakter hinnar sjötugu Ömmu Dídíar. **30**



SPORT Þjálfari Gunnars Nelson er fullviss um sigur í Las Vegas á morgun. **32**

Jarðarber 800 g kassi
899 kr.

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur

10. júlí 2015
160. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

LÍFIÐ



Dans fyrir ofurhetjur

Pyri Huld er einn af sjö fastráðnum dónsurum hjá Íslenska dansflokknunum og hlaut Grímuna fyrr á þessu ári. Hún segir Lífinu frá dansinum, ástríðunni og spennandi dansverki sem er frumflutt um helgina.

FRÉTTIR

Á ísbílum um óbyggðir

Sigurður Grétar Jökulsson ísbílstjóri er hámenntaður en velur að keyra um sveitir landsins að hitta fólk og njóta náttúrunnar. Starfið er þó ekki fjölskylduvænt. **2**

Unnið gegn verðbólgu Seðlabankastjóri svarar gagnrýni Samtaka atvinnulífsins og segir bankann beita mótvægisáðgerðum gegn verðbólgu sem dragi úr peningamagni í umferð. **4**

Dýrt að draga úr skerðingum Það mun kosta ríkissjóð allt að níu milljarða á ári að draga úr skerðingum almannatrygginga eftir tillögum endurskoðunarnefndar. **6**



2 SÉRBLÖÐ Lífið | Fólk



FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Úr malbiki á þing og aftur til baka

Jón Þór Ólafsson yfirgefur þingið í haust eftir tveggja ára þingsetu. Í einlægum viðtali ræðir hann hugleiðslufíknina, ástina sem hann fann á internetinu, valdatafl á Alþingi, klósettspjall við ráðherra og velgengni Pírata.

Síða 10

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚRVAL AF VÖRUM FRÁ IITTALA

HÚSGAGNAHÖLLIN

Tillögurnar miða að því að hækka skatta, lækka bætur og skera niður í ríkisrekstri:

Grikkir stóðu við stóru orðin

GRIKKLAND Gríska ríkisstjórnin skilaði tillögum sínum um breytingar á ríkisrekstri til Evrópusambandsins í gær eins og lofað var í fyrradag.

Tillögurnar eru forsenda þess að viðræður um nýjan samning um neyðarástoð geti hafist en lokafrestur til að skila þeim var á miðnætti í nótt. Síðasti samningur um neyðarástoð rann út í síðasta mánuði. Ef af nýjum samningi verður yrði hann sá þriðji í röðinni.

Tillögurnar sem Grikkir settu fram miða að því að hækka skatta, lækka bætur og skera niður í ríkisrekstri.

Fjármálaráðherrar ríkja evrusvæðisins funda um tillögurnar á laugardag og leiðtogar ríkja Evrópusambandsins á sunnudag.

„Ef evran og evrópskt efnahagslíf lendir í krísu, þá hefði það líka slæm áhrif á íslenskan efnahag,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra, sem staddur er í Brussel, í samtali við fréttastofu.

- þæ / sjá síðu 6



FUNDA Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra fundaði með Jean-Claude Juncker, forseta framkvæmdastjórnar ESB, í gær þar sem þeir ræddu meðal annars vanda Grikkja.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Eru flugur, flær eða maurar að ergja þig og bita?
Effitan flugnafaeluði

óhvarfrikur og án allra eitrefna. Allt að 8 tíma virkni.

www.gangurval.is

VEÐUR



Norðaustan 3-10 m/s. Dálftil úrkoma N- og A-lands og napurt veður en skýjað með köflum SV til og hiti allt að 15 stigum. Búast má við norðaustan hvassviðri seint annað kvöld sunnan Vatnajökuls og á Austfjörðum.

SJÁ SÍÐU 22

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson er staddur í Brussel að ræða við forystumenn Evrópusambandsins:

Ræddi orku- og auðlindamál við Juncker

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra segir að samstaða sé um það milli sín og Jean-Claude Juncker, forseta framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, að Ísland og Evrópusambandið geti byggt farsæl samskipti á grundvelli EES-samningsins og eftir hann. Þeir funduðu saman í Brussel í gær.

Sigmundur segir að þegar hann hittir Barroso, forvera Junckers, árið 2013 hafi Barroso eðlilega farið fram á það að

þeir byrjuðu að ræða framtíðina í samskiptum Íslands og ESB. Fultrúar Íslands myndu byrja á að gera grein fyrir afstöðu sinni til sambandsins og hvað yrði um aðildarumsóknina.

„Nú er loks búið að fá það á hreint og Evrópusambandið og Ísland á sömu síðu hvað það varðaði. Við gætum þá farið að byggja upp samband Íslands og ESB á þeim grunni,“ segir Sigmundur Davíð í samtali við Fréttablaðið.

Hann segir að þeir Juncker hafi

rætt nokkur svið þar sem Ísland og ESB gætu átt samstarf. Þar hafi ekki síst borið á góma norðurslóðamál, þar sem Evrópusambandið sækist eftir áheyrnaraðild að norðurskautsráðinu.

„Við ræddum líka talsvert um sjávarútvegsmál, fiskveiðistjórnunarkerfið og orkumál.“

Sigmundur Davíð mun í dag ræða við Donald Tusk, forseta leiðtoga Evrópusambandsins, en líka kynna sér starfsemi Eftirlitsstofnunar EFTA.

- jhh



RÁÐHERRA Sigmundur Davíð segir að fundurinn með Juncker hafi verið afslappaður og góður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



GLATT Á HJALLA Vel fór á með forsetanum og tunglfaranum í HR í gær.

Harrison Schmitt fór yfir ferð Appollo 17 til tunglsins:

„Lyktar alveg eins og byssupúður“

VÍSINDI Harrison Schmitt er einn örfárra íbúa jarðar sem gengið hafa á tunglinu. Schmitt var einn þriggja í áhöfn Appollo 17 sem skotið var á loft í lok árs 1972. Schmitt talaði um ferð sína í Háskólanum í Reykjavík í gær. „Þetta var stórkostleg reynsla sem mér er mikill heiður að hafa notið. Einnig vegna þess að ég er jarðfræðingur sem fékk að rannsaka fallegan dal á tunglinu sem enginn hafði rannsakað áður. Þannig að þetta var mikið tækifæri,“ sagði Schmitt.

Við það tilefni veitti Hr. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, Schmitt könnunarverðlaun Leifs Eiríkssonar.

- sa, hmp

Ákvörðun Neytendastofu:

Vefverslun greiði dagsektir

NEYTENDUR Neytendastofa hefur ákvarðað að vefverslunin Define the line skuli greiða 50 þúsund krónur á dag í sekt þar til upplýsingar á síðunni verði lagaðar.

Neytendastofa hafði gert athugasemdir við rekstraraðila síðunnar, LBS ehf., um að fullnægjandi upplýsingar um seljanda vantaði á vefsíðuna. Samkvæmt lögum eiga vefverslanir að veita ítarlegar upplýsingar um sig þannig að neytendum sé ljóst hverja þeir eru að eiga viðskipti við. Í málinu gerði Neytendastofa einnig athugasemdir við að ekki væri veittur lögbundinn 14 daga skilafrestur.

- ibs

Fyrstu smápeningarnir:

Suður-Súðanar slá nýja mynt

SUÐUR-SÚÐAN Seðlabanki Suður-Súðan setti suðursúðanska mynt í umferð í fyrsta sinn í gær. Fram til þessa hafa einungis seðlar verið í umferð og hafa kaupmenn þurft að námunda öll verð að heilli tölu. Seðlabankinn setti í gær tíu, tuttugu og fimmtíu piastera mynt í umferð, en hvert suðursúðansk pund er eitt hundrað piaster. Á næstu dögum mun svo eins og tveggja punda mynt fara í umferð.

Myntirnar eru skreyttar með vísun í suðursúðanska menningu og má á þeim finna nashyrning, gíraffa og hefðbundinn afrískan skjöld.

- þea

Keyrir Ísbílinn um óbyggðir landsins

Að keyra Ísbílinn er ekki fjölskylduvænt starf. Kostir starfsins eru þó mikill fjöldi fólks sem bílstjórnarnir hitta og stórbrotin náttúrufergurð. Fáir vita að Ísbíllinn býður upp á sykurlausan ís og laktósafrían fyrir fólk og börn með mjólkurþöpl.

VIÐSKIPTI „Ég er búinn að fara á hvern einasta sveitabæ á landinu og þræða götur hvers einasta kaupstaðar á landinu nokkrum sinnum,“ segir Sigurður Grétar Jökulsson Ísbílstjóri.

Sigurður er með meistara-gráðu í viðskiptafræði auk kennsluréttinda. Hann hefur ekið Ísbílum í tíu ár, eða síðan árið 2005, en gegnir einnig stöðu sölustjóra hjá fyrirtækinu. „Þegar ég var búinn með skólann þá leið mér svo vel í þessu. Sæmilegar tekjur og skemmtileg útivera.“

Ísbíllinn, í þeirri mynd sem hann er í nú, hefur ekið um sveitir landsins í 21 ár, eða frá árinu 1994. Flestir Íslendingar kannast við að heyra bjölluhljóminn í Ísbílum í þorpum á landsbyggðinni. Færri gera sér þó grein fyrir því að Ísbíllinn fer víðar en í þéttbýli.

„Ég er búinn að keyra yfir Kjöl á bílnum. Ég hef líka farið í Kerlingarfjöll og á Hveravelli. En það er meira svona til gamans gert,“ segir Sigurður. Hann tekur fram að alls staðar séu viðskiptatækifæri. Allir vilji ís.

Breytingar hafa orðið á rekstri ísbílsins þau tíu ár sem Sigurður hefur starfað í faginu. Þegar hann hóf störf keyrði Ísbíllinn ekki um höfuðborgarsvæðið, eins og hann gerir nú. Þá voru líka notaðar strauvélur fyrir greiðslukort í stað posa.

Sigurður segir að hver bílstjóri hafi sitt upphaldslandsvæði. „Ég hef voðalega gaman af Vestfjörðunum. Þar er bæði skemmtilegt fólk og stórbrotin náttúra.“



BÍLSTJÓRINN Sigurður Grétar Jökulsson nýtur þess að keyra ísbílinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„En það eru margir staðir sem ég hef mjög gaman af að keyra. Það er mjög fallegt á Snæfellsnesinu og Austfirðirnir eru að sjálfsögðu stórbrotin.“

Líf ísbílstjórnanna er þó ekki alltaf eintómur dans á rósum. Stundum kemur fyrir að þeir mæta foreldrum með bókstaflega allt á hornum sér. „Ís er að sjálfsögðu fyrir alla aldurs hópa. En það eru einhverjir sem kvarta yfir því að maður sé að æsa krakkana. Þá svarar maður því að það hljóti að vera alveg skelfilegt að krakkarnir ráði sér ekki fyrir kæti,“ segir Sigurður. „Það hefur komið fyrir að gleði krakkanna er ekki alveg í takt

„Ég er búinn að keyra yfir Kjöl á ísbílum. Ég hef líka farið í Kerlingarfjöll og á Hveravelli.“

Sigurður Grétar Jökulsson ísbílstjóri.

við foreldrana. En það er alveg hverfandi.“ Eftir sem áður eru foreldrar stærsti kunnahópur ísbílsins.

Starf ísbílstjórnans er gefandi en ekki fjölskylduvænt. „En við erum í starfi til að gleðja og þjónusta,“ segir Sigurður að lokum.

snaeros@frettabladid.is

Bankastjóri Landsbankans segir að sparað verði með nýjum höfuðstöðvum:

Nýjar höfuðstöðvar við höfnina

SKIPULAGSMÁL Landsbankinn hyggst reisa nýjar 16.500 fermetra höfuðstöðvar við Austurhöfn Reykjavíkur.

Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans, segir að með flutningunum geti bankinn sparað sér um 700 milljónir króna á ári í ódýrari rekstarkostnað. „Þegar við sjáum það að við getum sparað gríðarlega fjármuni þá þurfum við að gera það. Núverandi staða er raunverulega soun,“ segir Steinþór. Landsbankinn er nú með starfsemi í 29 þúsund fermetrum á höfuðborgarsvæðinu og því segir Steinþór að húsnæði bankans muni minnka um nærri helming.

Áætlaður kostnaður við framkvæmdina með lóðarkaupum er átta milljarðar króna. Landsbankinn ráðgerir að framkvæmdin borgi sig upp á áratug en við flutningana verða eignir seldar fyrir um milljarð króna.

Stefnt er að því að 2.500 fermetrar af nýja húsnæðinu verði nýttir undir aðra starfsemi. „Það er nú hugsunin hjá okkur að á jarðhæðinni geti verið verslun og þjónusta fyrir almenning,“ segir Steinþór.

Steinþór segir að efna eigi til samkeppni um hönnun byggingarinnar í ágúst. Þá sé stefnt á að



NÚVERANDI HÖFUÐSTÖÐVAR Landsbankinn hefur efnt til hugmyndasamkeppni um hvað gera eigi við húsnæði Landsbankans við Austurstræti.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

framkvæmdir hefjist við bygginguna um áramótin 2016 til 2017. Starfsemi Landsbankans flytji svo í nýju höfuðstöðvarnar árið 2017.

- ih

GRILLIÐ FYRIR ÞIG

VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR

Landmann gasgrill Avalon 4ra brennara

18,7 KW

139.900 FULLT VERÐ 169.900

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

Grillbúðin www.grillbudin.is

Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is

Smíðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Opið til kl. 16 á laugardag

LANDMANN Er frá Þýskalandi



Euromoney 2015

Íslandsbanki valinn besti bankinn – þriðja árið í röð

Tímaritið Euromoney hefur valið Íslandsbanka besta bankann á Íslandi – þriðja árið í röð. Frá árinu 1992 hefur þetta virta og viðlesna fjármálarit verðlaunað bestu bankana í um 100 löndum. Valið tekur mið af árangri í rekstri, markaðs-
hlutdeild, góðri þjónustu og getu til að aðlagast breyttum markaðsaðstæðum.

Íslandsbanki hlýtur þessi verðlaun nú þriðja árið í röð og staðfesta þessar viðurkenningar að kraftmikið starf og skýr markmið hafi skilað sér í framúrskarandi þjónustu og betri rekstri.

Við þökkum viðskiptavinum og starfsfólki þennan frábæra árangur – ár eftir ár!



SPURNING DAGSINS



Hrósarðu appi yfir forritinu?

Ég klappa fyrir því.

Daði Hreinsson er framkvæmdastjóri leigubílsstöðvarinnar Taxi Service. Stöðin mun á næstu dögum gefa út snjallforrit, eða app, til að auðvelda pöntun leigubíla og svipar forritinu til þjónustu nýsköpunarfyrirtækisins Uber.

Góðar gjafir til Dalbæjar: Fengu milljón og hárburrku

FÉLAGSMÁL Dalbær, heimili aldraðra á Dalvík, hefur fengið nokkrar góðar gjafir á þessu ári að því er greint var frá á síðasta stjórnarfundum heimilisins.

Kvenfélagið Tilraun færði Dalbæ eina milljón króna í tilefni af 100 ára afmæli félagsins. Saga Árnadóttir gaf Dalbæ hárburrku á armi sem sett var upp í hársnyrtistofu heimilisins. Þá gaf fyrirtækið Prömens heimilinu veglegt gasgrill. Það var vígt með sameiginlegu úti-grilli íbúa og starfsmanna fyrir um tveimur vikum.



ÞINGVELLIR Þrjú þúsund krónur kostar að leggja rútu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Gjaldskrá samþykkt:

Notkun bíla-stæða gjaldskyld

FERÐAÞJÓNUSTA Þingvallanefnd hefur ákveðið að hefja innheimtu bílastæðagjalds á þremur bílastæðum á Þingvöllum. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu frá þjóðgarðsverði. Þjónustugjaldi þessu er ætlað að standa undir kostnaði við rekstur bílastæðanna. Gjaldið fyrir hvern einkabíl verður 500 krónur en 3.000 krónur fyrir rútur.

Gjaldið veitir heimild til að leggja bifreið í allt að sólarhring.- sa

LEIÐRÉTT

Myndir víxluðust í liðnum Svipmyndin í Markaðnum í gær. Þar sem átti að birtast mynd af Bolla Thoroddsen var mynd af Daða Sverrissyni. Þar sem átti að birtast mynd af Daða Sverrissyni var mynd af Bolla Thoroddsen. Hlutaðeigandi eru beðnir velvirðingar á þessu.

Fjármálaráðherra boðar afnám 1.933 vörutolla í tveimur skrefum:

Undrast að matur sé ekki með

NEYTENDAMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hefur boðað afnám tolla af tæplega tvö þúsund vörutegundum. Markmiðið er að lækka vöruverð og bæta samkeppnishæfni seljenda á innlendum markaði.

Ekki stendur til að lækka tolla á matvöru í þessum tillögum fjármálaráðherra. Ólafur P. Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, undrast að matvara skuli vera undanskilin í þessum tillögum. „Við fögnum að



ÓLAFUR P. STEPHENSEN

sjálfsgöðu afnámi tolla en skiljum ekki af hverju matvara sé þar undanskilin. Það gilda engin önnur lögmál um kaup og sölu á matvælum en öðrum vörutegundum,” segir Ólafur.

„Tollar hafa hamlandi áhrif á viðskipti og draga úr alþjóðaviðskiptum í heild sinni. Þegar tollur

er lagður á innflutta vöru hækkar verðið sem innlendir neytendur þurfa að greiða fyrir vöru,” segir í tilkynningu frá fjármálaráðuneytinu.

Bjarni tjáði sig um málið á Facebook-síðu sinni í gær þar sem hann sagði verslun með fót og skó eiga sér stað erlendis. „Almenn vörugjöld hafa verið aflögð. Tillekt í tollum er næst á dagskrá. Þetta eru afar mikilvæg framfaraskref fyrir neytendur, verslun og viðskipti,” skrifaði Bjarni.

Ferðafé gegn skilyrðum:

Greiðir ferðalag starfsmanna

BANDARÍKIN Auk 15 sumarfrisdaga og helgidaga á launum fá starfsmenn bandaríska fyrirtækisins FullContact 7.500 Bandaríkjadala greiðslu að uppfylltum skilyrðum.

Þeir verða að verja fénu í ferðalag, mega ekki skoða vinnutölvu-póstinn, senda smáskilaboð eða hringja vegna vinnunnar. Öll vinna er bönnuð í frínu. Framkvæmdastjórinn, Bart Lang, er sannfærður um að þetta gagnist fyrirtækinu, að því er kemur fram í frétt Business Insider.

24 milljarða eignir ESÍ seldar til að vinna gegn verðbólgu

Efnahagssvið SA segir Seðlabanka Íslands vinna gegn markmiðum um verðstöðugleika með inngrípum á gjald-eyrismarkaði. Seðlabankastjóri segir bankann beita mótvægisáðgerðum sem dragi úr peningamagni í umferð.

EFNAHAGSMÁL Á sama tíma og Seðlabankinn hækkar vexti og boðar frekari hækkanir til þess að draga úr verðbólgu eykur hann peningamagn í umferð með inngrípum á gjald-eyrismarkaði, segir í nýrri umfjöllun efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins.

Efnahagssviðið segir að inngríp Seðlabankans séu óstýfð, sem þýði að bankinn beiti ekki mótvægisáðgerðum til þess að koma í veg fyrir að peningamagn aukist í umferð. Már Guðmundsson seðlabankastjóri segir aftur á móti að Samtök atvinnulífsins vanmeti hversu stýfð inngríp Seðlabankans séu. Seðlabankinn myndi mótvægi gegn gjald-eyriskaupunum til að koma í veg fyrir áhrif á peningamagn eða vexti.

„Við stýfum þetta með tvennum hætti. Annars vegar eru það viðskipti Eignasafns Seðlabankans, sem frá áramótum hafa dregið 24 milljarða af lausu fé út af markaðnum. Og hins vegar með því að fá þetta inn á bundna reikninga. Samtals frá áramótum hafa verið dregnir 98 milljarðar inn á þá reikninga,” segir Már. Hann bætir því við að það geti komið upp dagamunur á því að stýfingin eigi sér stað.

Már ítrekar að þess sjáist ekki merki að aukning peningamagns í umferð sé meiri en eðlilegt er í ljósi hagvaxtar og verðbólgu. Vöxturinn hafi þvert á móti verið veiklulegur. „Við vorum að gefa út okkar Peningamál í maí og þá kom fram að ársvöxtur leiðrétts peningamagns, þar sem er leiðrétt fyrir innstæðum fallinna fjármálastofnana, hefur dregist saman undanfarið ár og verið undir nafnvexti landsframleiðslu



ÓSTÝFÐ INNGRIP? Már Guðmundsson seðlabankastjóri segir efnahagssvið Samtaka atvinnulífsins vanmeta mótvægisáðgerðir Seðlabankans.

síðustu ársfjórðunga,” segir Már. Hann bætir við að ef inngrípin hefðu verið óstýfð þá hefði það sést mjög greinilega í lækun vaxta á peningamarkaði.

Már segir það rétt að það hefði meiri áhrif til lækkunar á verðbólgu til skamms tíma ef genginu yrði leyft að hækka. „En það er ekki víst að það yrði langvarandi vegna þess að við vitum ekki hversu langvarandi þetta innflæði verður,” segir Már.

Verkefni bankans undanfarið hafi einkum snúist um tvennt. Annars vegar að stuðla að því að verðbólgan fari ekki of hátt í fram-

haldi af kjarasamningum. Hins vegar að búa í haginn fyrir losun hafta. Vextir hafi verið hækkaðir til að verjast verðbólgunni og gjald-eyrisforði, sem er ekki fjármagnaður með erlendum lánum, stækkaður til að búa í haginn fyrir losun hafta.

Efnahagssvið SA segir að þegar innflæði gjald-eyris sé eins mikið og raun ber vitni gæti bankinn losað frekar fyrir kaup innlendra aðila, til dæmis lífeyrissjóða, á eignum erlendis. Már segir að þetta sé allt í undirbúningi. Eftir því sem staðan sé betri, þá sé hægt að hleypa þeim út með meira.



Við stýfum þetta með tvennum hætti.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri.

„Slíkt krefst í núverandi tilfalli undanþágu en er í vinnslu,” segir Már. Hins vegar megi ekki ganga of langt í þessu. Það sé ákveðin áhætta í því fólgin að hleypa langtímafjárfestingu út á móti skammtímainnflæði. jonhakon@frettabladid.is

Ráðuneytið vinnur nú að heildarendurskoðun laga um fullnustu refsinga:

Skoða hvort fangar fá netaðgang

SAMFÉLAG Eitt af þeim atriðum sem eru til athugunar í endurskoðun laga um fullnustu refsinga eru heimildir þeirra er afplána refsingu í fangelsum til aðgangs að netinu.

Innanríkisráðuneytið vinnur nú að heildarendurskoðun laganna, en samkvæmt gildandi lögum er fongum bannað að hafa nettengdar tölvur.

Fréttablaðið greindi frá því á dögnum að fangelsismálastjóri, Páll Winkel, og yfirmaður í fangelsinu að Litla-Hrauni, Margrét Frimannsdóttir, vilji bæði að fongum sé heimilt að hafa nettengdar tölvur.

Þá eru þau sammála um að skoða eigi hvort það væri ekki eðlilegur hluti af afplánu að fangar geti haft samband við fjölskyldu og vini á netinu. Þannig gæti



LITLA-HRAUN Ráðuneytið skoðar hvort fangar fá að fara á netið. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL

dregið úr neikvæðum afleiðingum frelsisvæðingar.

Þá var greint frá því að undanförunu hefur það aukist að svokölluðum netpungum, sem gera fólki kleift að tengjast net-

inu hvar sem er, sé smyglað inn í fangelsið.

Mikil vinna fer í að fylgjast með því hvort fangar hafi netpung undir höndum og komist þannig á netið í klefum sínum.

Við kynnum Philips Ambientlight 9000 sjónvörpin
Engin venjuleg upplifun

Ultra HD með Android

PHILIPS

með Android

Heimilistæki ht.is
UMBODSMENN UM LAND ALLT

AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

F&F

ÚTSALA

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR
AF ÚTSÖLUVÖRUM

SKEIFUNNI, KRINGLUNNI, SPÖNGINNI,
GARÐABÆ OG AKUREYRI

VEISTU SVARID?



1. Hvað voru mörg af 123 frumvörpum ríkisstjórnarinnar samþykkt á nýafstöðnu þingi?
2. Hver voru heildarútgjöld gesta á Iceland Airwaves í fyrra?
3. Hver er staðartónskáld sumarsins í Skálholti?

SVÖR:
tuosv.á
1. '06. 2. 1,6 milljarðar króna. 3. Stefán

Síminn var sektaður um 50 milljónir króna vegna brota á samkeppnislögum:

TSC krefur Símann um bætur

DÓMSMÁL Fjarskiptafyrirtækið TSC ehf. hefur höfðað skaðabótamál gegn Símanum hf. vegna brota á samkeppnislögum.

Forsaga málsins er að árið 2009 sektaði Samkeppniseftirlitið Símann um 150 milljónir króna fyrir að beita ólögum viðskiptahindrunum eftir að TSC, sem einkum starfar á Snæfellsnesi, kvartaði til stofnunarinnar.

Samkeppniseftirlitið taldi sannan að Símmi hefði hindrað TSC í að taka þátt í samkeppni á Snæ-

fellsnesi. Brotin fólust m.a. í að Símmi hindraði aðgang TSC að flutningskerfi Símans vegna dreifingar á sjónvarpsefni Skjás eins.

Símmi áfrýjaði málinu til áfrýjunarnefndar samkeppnismála sem lækkaði sektina í 50 milljónir króna vegna bágrar fjárhagsstöðu Símans. Málið endaði fyrir Hæstarétti Íslands sem staðfesti brot Símans.

SÍMINN TSC vill að Símmi greiði fyrir-tækinu bætur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Nálgunarbann staðfest: Pabbi brjálaður að sögn barna

DÓMSMÁL Fyrirverandi kærasti og barnsfaðir konu hefur verið úrskurðaður í nálgunarbann gegn henni. Hæstiréttur staðfesti úrskurðinn á þriðjudag.

Fram kemur í dómnum að maðurinn hafði ruðst inn á heimili konunnar, brotið þar keramikdisk og valdið því að sprunga kom í vegg. Þá hafi hann farið út en sparkað upp hurðinni að nýju.

Bannið gildir í þrjú mánuði. Maðurinn má ekki koma nær en 50 metra frá heimili hennar. - snæ



VIÐ HÚN Fáninn sem nú hefur verið fjarlægður úr höfuðborginni.

NORDICPHOTOS/AFP

Dómstóll hefur úrskurðað: Suðurríkjafáni tekinn niður

BANDARÍKIN Eftir þrettán tíma rökræður ákvað þing Suður-Karólínu að taka suðurríkjafánann niður af minnisvarða í Kólumbíu.

Suðurríkjafáninn hefur lengi verið notaður af rasistum í Bandaríkjunum sem vilja veg hins hvíta kynstofns meiri en annarra.

Ræður þingmanna voru tilfinningaríkar og jafnvel féllu tár. Atkvæði voru greidd um að taka fánann niður og voru 94 samþykkir en tuttugu á móti.

- snæ

Tvær íslenskar konur hjálpa: Rauði krossinn sendir til Nepal

HJÁLPARSTARF Tveir íslenskir hjúkrunarfræðingar, þær Lilja Óskarsdóttir og Ágústa Hjördís Kristinsdóttir, eru nú staddir í norðurhluta Nepals við hjálparstörf. Þær eru þar á vegum Rauða krossins og sinna hjúkrun í tjaldsjúkrahúsi á svæðinu Chautara.

Lilja hefur áður starfað fyrir Rauða krossinn í Suður-Súdan en Ágústa er í fyrsta sinn á vegum hans. Hún vann áður á Landspítalanum.

- snæ

Kostar allt að níu milljarða að draga úr skerðingum

Kosta mun ríkissjóð allt að níu milljarða króna á ári að draga úr skerðingum almannatrygginga verði tillögur nefndar um endurskoðun kerfisins að veruleika. Nefndin leggur til að skerðingar verði að hámarki 45 prósent. Einnig er lagt til að fleiri fái örorkubætur en nú. Þá verði lífeyrisaldur hækkaður og hann gerður sveigjanlegri.

VELFERÐARMÁL Kosta mun ríkið sjö til níu milljarða króna á ári að draga úr tekjutengingum almannatrygginga verði farið að tillögum nefndar um endurskoðun almannatryggingakerfisins.

Stefnt er að því að nefndin skili af sér tillögum í næsta mánuði. Nefndin leggur til að grunnlífeyrir, tekjutrygging og framfærsluuppbót verði sameinuð í eitt kerfi.

„Einföldun kerfisins mun fylgja nokkur kjarabót fyrir öryrkja og aldraða,“ segir Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins og formaður nefndarinnar.

Samkvæmt tillögnum verða tekjur vegna almannatrygginga ekki skertar umfram 45 prósent en nú er skerðing bóta allt að 100 prósent. „Að meðaltali eru aðrar tekjur að skerða rétt hjá almannatryggingum um 56 til 58 prósent,“ segir Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambands Íslands og einn nefndarmanna.

Þorsteinn segir að tillögurnar muni gera öryrkjum og ellilífeyrisþegum auðveldara að starfa. „Ellilífeyrisþegar verði þá virkir lengur á vinnumarkaði og þeir sem hafa skerta starfsgetu sækir í að vinna,“ segir hann.

„Það þarf samræmt átak mjög margra ef þetta á að geta orðið að veruleika,“ segir Þorsteinn. Til

45 prósent er hámarksskerðingarlutfall almannatrygginga samkvæmt tillögum nefndarinnar.

að mynda þurfi ríki, sveitarfélög og almennur vinnumarkaður að bjóða þessum þjóðfélagshópum upp á hlutastörf.

Einnig er stefnt að því að nefndin leggi fram tillögur um að örorkumatskerfið verði lagt niður en í stað þess tekið upp kerfi starfsgetumats. Þá fái þeir sem metnir eru með 50 til 75 prósent örorku hálfar örorkubætur í stað mun lægri örorkustyrks nú.

Leggja á til að sá hluti tillagnanna sem fjallar um skerðingu almannatrygginga og starfsgetumat komi til framkvæmda á fjórum árum.

Nefndin leggur einnig til að lífeyrisaldur verði hækkaður en jafnframt gerður sveigjanlegri. Þannig muni lífeyrisaldurinn hækka úr 67 ára í 70 ára á 24 árum. Fyrstu 12 árin hækki lífeyrisaldurinn um tvo mánuði á ári en eftir það um einn mánuð á ári.

Þá verði hægt að flyta eða seinka töku lífeyris þannig að hægt verði að fara á eftirlaun á aldursbilinu 65 til 75 ára.



GJÖRBREYTT KERFI Breytingarnar á almannatryggingakerfinu sem nefndin leggur til eru einhverjar þær viðamestu sem gerðar hafa verið verði þær að lögum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ekki er ljóst hvaða áhrif það muni hafa á ríkissjóð að taka upp starfsgetumat og hækka lífeyris-tökualdur. Gylfi segir að sparnaður gæti hlotist af því að fleiri öryrkjar gætu farið undir 75 prósent örorku.

„Það væru kannski fleiri sem myndu sætta sig við hlutamatíð og myndu þá vinna meira á móti,“ segir Gylfi.

ingvar@frettabladid.is



Ein-földun kerfisins mun fylgja nokkur kjarabót fyrir öryrkja og aldraða.

Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins.

Frjálst fall fjármálamarkaða í Kína hefur víðtæk áhrif á allra ríkustu fjárfesta:

Hinir ríkustu tapa milljörðum

KÍNA Þeir 205 Kínverjar sem í mars síðastliðnum áttu milljarð Bandaríkjadala eða meira hafa tapað sem nemur 26 þúsund milljörðum króna síðasta mánuðinn, eða 195 milljörðum Bandaríkjadala. Tapað má rekja til hruns fjármálamarkaða í Kína.

Samkvæmt útreikningum Forbes áttu þessir ríkustu menn Kína samtals um 75.331 milljarð króna fyrir hrúnið. Árið áður áttu þeir 26.666 milljörðum minna, en ljóst er að hagnaður síðasta árs hefur þurrkast upp við hrúnið.

Fasteignajöfurinn Wang Jianlin, ríkasti maður Kína, hefur tapað um þúsund milljörðum. Eigandi vefverslunarinnar Alibaba, Jack Ma, hefur hins vegar tapað um 500 milljörðum.

Einungis fimm af þeim 205 Kínverjum sem eiga milljarð Bandaríkjadala eða meira hafa ekki tapað peningum í hrúninu. Sá eini sem hefur hagnast síðasta mánuðinn er Ma Jianrong, sem hefur augðgast á þróunum fötum.

Kínverski hlutabréfamarkaðurinn hefur fallið mikið frá því í júní.



TAP Jack Ma, eigandi Alibaba, hefur miklu tapað í kínverska hrúninu. NORDICPHOTOS/AFP

Markaðir hafa á þeim tíma fallið um nærri þriðjung. Fall markaðanna nemur um þrjú þúsund milljörðum Bandaríkjadala sem samsvarar 402 þúsund milljörðum króna.

Til samanburðar nema títt ræddar heildarskuldir Grikkja um 47.139 milljörðum króna.

- þea

→ Samkvæmt útreikningum Forbes áttu þessir ríkustu menn Kína samtals um 75.331 milljarð króna fyrir hrúnið.

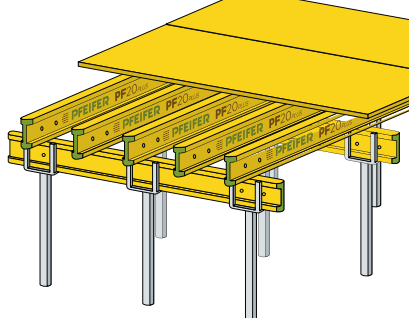
Mótaplötur og bitar



Austurrísk gæði!



PFEIFER



Leitið tilboða!

MÚRBÚÐIN

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



Kletthálsi 7, Reykjavík
Fuglavík 18, Reykjanesbæ

VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU

Á Hveravöllum rækta hjónin Páll og Heiðbjört íslenska tómata. Þar hefur sama fjölskyldan ræktað grænmeti óslitið frá árinu 1904. Þau búa að gamalli fjölskylduuppskrift að kryddsultu úr tómötum sem gott er að nota á brauð og kex.

- Fjölskyldusulta Páls og Heiðbjartar -

1 laukur // 4-6 tómatar // 1 græn paprika // 2 msk ólífuoía // ½ tsk cayenapípar
4 negulnaglar // 1 kanilstöng // ½ tsk af salti // 2 msk af hráskyri // 2 tsk af sitrónusafa.
Handfylli af söxuðum kóriander eða basil til að setja rétt undir lokin.

Skera grænmetið í litla bita. Hita olíuna og skella grænmetinu á pönnuna ásamt kryddum, sjóðið niður í 40-45 mín, hræra í annað veiðið. eða þar til að allt er orðið vel maukað. Kæla niður. Fjarlægja negul og kanilstöngina. Njótið vel!



SVONA ERUM VIÐ



16.790 manns störfuðu í ferðaþjónustutengdum greinum að meðaltali árið 2014. Árið 2010 voru þeir 11.710.

Heimild: Hagstofa Íslands.

Forsætisráðherra Indlands stingur upp á því að efla samstarf auk þess að kenna Pútín að iðka jóga: Stingur upp á árlegri sýningu BRICS-ríkja

RÚSSLAND Leiðtogaráðstefna BRICS-ríkjanna hófst í rússnesku borginni UFA, um 1.100 kílómetra austur af Moskvu, í gær. Ráðstefnuna sækja Dilma Rousseff, forseti Brasilíu, Vladimir Pútín, forseti Rússlands, Narendra Modi, forsætisráðherra Indlands, Xi Jinping, forseti Kína og Jacob Zuma, forseti Suður-Afríku.

Modi stakk upp á því á ráðstefnunni í gær að ríkin fimm héldu árlega sýningu þar sem framleiðendur frá ríkjunum kæmu saman og sýndu sitt besta. Bauðst hann einnig til að halda fyrstu sýninguna á Indlandi á næsta ári. Hann hvatti ríkin til þess að vinna saman og læra hvert af öðru.

Vladimír Pútín tekur undir þetta en forsetinn er sagður vilja leita stuðnings BRICS-ríkjanna gegn Vesturlöndum sem nú standa andspænis Pútín vegna stríðsins í Úkraínu. „Ég mun ekki fela það að ég er einstaklega glaður að sjá vini okkar frá Kína,“ sagði Pútín á miðvikudagskvöld þegar leiðtogarnir komu til borgarinnar, en hann lítur á Kinverja sem mikilvæga bandamenn.

Narendra Modi stakk upp á því á fundi með Pútín að kenna Rússanum jóga, en Modi er mikill áhugamaður um jóga. „Það lítur út fyrir að vera erfitt, þess vegna hef ég ekki prófað það,“ sagði Pútín.



FUNDAD BRICS-ríkin funda nú í Rússlandi en í sambandinu eru Brasilía, Rússland, Indland, Kína og Suður-Afríka. NORDICPHOTOS/AFP



SORP Græna tunnan verður tekin undir plast hinn 1. október. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Reykvíkingar standa sig vel:

Blandaður úrgangur minnkar

REYKJAVÍK Verulega hefur dregið úr blönduðum úrgangi frá heimilum í Reykjavík á undanföllum árum, eða úr 233 kg á íbúa árið 2006 í 149 kg á íbúa árið 2014, eða um 36 prósent. Þetta kemur fram á vef Reykjavíkurborgar.

Búast má við að magn plasts sem skilað er til endurvinnslu margfaldist eftir að græna tunnan verður tekin undir plast þann 1. október og blandaður úrgangur minnki enn meira í kjölfarið. -ngy

Hófu skothríð á hóp fólks:

Létu lífið í skotárás í Baltimore

BANDARÍKIN Þrír létu lífið og einn særðist í skotárás í Baltimore í Bandaríkjunum aðfaranótt þriðjundags. Árásin átti sér stað nærri háskólanum í Maryland og hafa nemendur verið beðnir um að vera varkárir. Frá þessu greinin fréttaveitan AP.

Lögreglan fékk tilkynningu frá öryggisvörðum skólans um að menn hefðu stigið úr tveimur sendiferðabílum og hafið skothríð á hóp fólks. Ein kona lifði af og er hún sögð ekki vera í lífshættu. -ngy

Grikkir stóðu við stóru orðin og skiluðu tillögum sínum

Tillögum grísku ríkisstjórnarinnar um breytingar á ríkisrekstri var skilað til lánardrottna í gær. Evrópusambandið hafði gefið Grikkjum frest til miðnætis í nótt. Hart var unnið að tillögnum í gær. Tillögurnar verða yfirfarnar á sunnudag á ríkjaráðstefnu í Brussel. Grískir bankar verða lokaðir fram á mánudag.

GRIKKLAND Gríska ríkisstjórnin skilaði tillögum sínum um breytingar á ríkisrekstri til Evrópusambandsins í gær eins og lofað var í fyrradag. Tillögurnar eru senda þess að viðræður um nýjan samning um neyðarástoð geti hafist en lokafrestur til að skila þeim var á miðnætti í nótt. Síðasti samningur um neyðarástoð rann út í síðasta mánuði. Ef af nýjum samningi verður yrði hann sá þriðji í röðinni.

Grískir fjölmiðlar greindu frá því í gær að franskir hagfræðingar hefðu hjálpað Grikkjum við gerð tillagnanna.

Tillögurnar sem Grikkir settu fram miða að því að hækka skatta, lækka bætur og skera niður í ríkisrekstri. Syriza, flokkur Alexis Tsipras sem fer með ríkisstjórn landsins, vann stórsigur í grísku þingkosningunum í janúar. Helsta stefnumál flokksins var að gríska ríkið ætti ekki að beita niðurskurði til að vinna sig út úr efnahagskreppu landsins heldur reyna að vaxa út úr henni án niðurskurðar. Miðað við tillögurnar er ljóst að það gengur ekki eftir.

Grikkir sendu formlega beiðni um neyðarástoð til Evrópska stöðugleikakerfisins, neyðarlánastofnunar Evrópusambandsins, á miðvikudag.

Fjármálaráðherrar ríkja evru-

svæðisins funda um tillögurnar á laugardag og leiðtogar ríkja Evrópusambandsins fara yfir þær á sunnudag í Brussel.

„Raunsærri tillögu Grikkja verður að fylgja jafn raunsæ til-laga lánardrottanna sem snýr að því að gera skuldir Grikkja bæri-legar,“ sagði Donald Tusk, forseti leiðtogaráðs Evrópusambandsins.

Umdeilt er hvort rétt væri að fella niður hluta skulda Grikkja til að gera hlutfall skulda af vergri landsframleiðslu sjálfbært. Hlutfallið er nú um 180 prósent en Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn (AGS) miðar við að 110 prósent hlutfall teljist sjálfbært. Í gögnum frá sjóðnum sem láku segir að Grikkir muni ekki enn hafa náð því marki árið 2030 ef ekki verði af niðurfellingum. Angela Merkel, kanslari Þýskalands, ítrekaði í gær að þær kæmu ekki til greina.

Ákveðið var í gær að bankar í Grikklandi yrðu lokaðir fram á mánudag og hver maður mætti einungis taka sextíu evrur út úr hraðbókum á dag. Áformað hafði verið að opna banka aftur í gær.

„Ég kys skjótan dauðdaga frekan en þennan hægfa dauða,“ segir Panagiotis Mellos, slátrari og kjötinnflytjandi í Aþenu, við Þorbjörn Þórðarson fréttamann sem er í Aþenu.

borgnyr@frettabladid.is



ÖRTRÖÐ Ellilífeyrisþegi þurfti aðstoð starfsmanna við að komast í gegnum mannþröngina inn í banka í Aþenu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

→ Verður að lækka skuldir Grikklands

„Ef evran og evrópskt efnahagslíf lendir í krísu, þá hefði það líka slæm áhrif á íslenskan efnahag,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra, sem staddur er í Brussel, í samtali við Þorfinn Ómarsson, fréttamann Stöðvar 2. Sigmundur segir slæma stöðu Grikklands sýna hve mikilvægt það er að Íslendingar hafi stjórn á sínum eigin efnahagsmálum.

„Evrópusambandið og helstu kröfuhafar verða að færa niður hluta af skuldum Grikklands. Skuldastaðan er það slæm að hún er ekki sjálfbær. Það er nú þegar búið að skera meira niður í opinberri og félagslegri þjónustu en góðu hófi gegnir, það er ekki hægt að ganga lengra. Það verður að lækka skuldirnar til að Grikkland geti dafnað á ný.“





FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Lúxus sumarhús í Grímsnesi – Vaðnes - Snæfoksstaðir

Opið hús sunnudaginn 12. júlí frá kl. 12.00 - 15.00



OPÍÐ HÚS

Heilsárs bjálkahús - einstök eign.
Fimm herbergi. Gestahús og heitur pottur á verönd. Lóðin er 1,15 ha. að stærð. Mikill gróður og gott skjól. Útsýnis nýtur að Ingólfsfjalli. Frábær staðsetning. Stutt í marga golfvelli. Aðeins um 45 mín. akstur frá Reykjavík. Verð 39,9 millj. Nánari leiðarlýsing í síma 893-4066.
Ath. lokað rafmagnshlið.

Allir nema einn almennt hlynntir skipulagsbreytingu á Barónsstígsreit:

Turninn verður sextán hæðir

SKIPULAGSMÁL „Á forsendum úrelts skipulags telur borgin sig skuldbundna til að koma fyrir byggingarmagni sem engan veginn samræmist markmiðum aðal-skipulagsins,“ bókaði Magnea Guðmundsdóttir úr Bjartri framtíð sem sat hjá þegar aðrir fulltrúar í skipulagsráði borgarinnar samþykktu að láta auglýsa tillögu eigenda um breytt deiliskipulag á Barónsstígsreit.

„Gildandi deiliskipulag gerir ráð fyrir stórfelldu niðurrífi gamla timburhúsa við Laugaveg og Hverfisgötu og á baklóðum við Vitastíg. Nýja tillagan kveður á um að flest þessara húsa haldi sér auk þess sem lögð er sérstök áhersla á að styrkja timburhúsaþyrpingu við Vitastíg og tengja hana, með nýjum stíg, við Laugaveg, Hverfisgötu og Bjarnaborg,“ bókuðu fulltrúar allra flokka nema Bjartrar framtíðar.

Þá er bent á að gildandi deiliskipulag geri ráð fyrir þremur fimmtán hæða turnum við Skúlagötu og háum tengibyggingum milli þeirra. Það heimilur einnig niðurrif Skúlagötu 28 þar sem Kex hostel er. Samkvæmt nýju tillögunni verður einn átján hæða turn við Skúlagötu

og Skúlagata 28 heldur sér þannig að byggja megi tvær hæðir ofan á húsið.

„Við teljum að skipulagstillagan sé mun betri en gildandi deiliskipulag. Engu að síður teljum við að byggingarmagn við Skúlagötu sé of mikið. Við leggjumst gegn því að turninn verði átján hæðir og teljum að hann eigi að vera sextán hæðir að hámarki og ekki meira en sextíu metrar á hæð frá sjó,“ segir í bókun fulltrúans.

Enn fremur er sagt „naudsynlegt að tryggj verði að hús milli Hverfisgötu og Laugavegs verði íbúðarhús og einnig húsinn sem standa norðanmegin við Hverfisgötu og stölluðu húsinn neðst við Vitastíg“.

Magnea Guðmundsdóttir, sem er arkitekt, bókaði að ákjósanlegra væri að draga meiri lærdóm af eldri skipulagi við Skúlagötu þar sem háir turnar loki inni eldri byggð frá sjávarsíðunni og taki



MAGNEA GUÐMUNDSDÓTTIR



BARÓNSTREITUR Kex-hostel verður óhúlt á Skúlagötu 28 samkvæmt skipulagstillögu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ekki tillit til samspils byggðar og landslags þar fyrir.

„Gríðarlegt byggingarmagn leiðir af sér djúpa kroppa þar sem erfitt er að koma dagsljósi að bæði í innri og ytri rýmum og dregur verulega úr gæðum þeirra. Hægt hefði verið að draga úr þessum áhrifum með því að dreifa betur byggingarmagni beggja vegna Hverfisgötu,“ segir í bókun Magneau Guðmundsdóttur. -gar

Gríptu tækifærið - gæðavörur á ótrúlegu verði!

SUMMAR- MARKAÐUR

ELLINGSEN

20-70%
AFSLÁTTUR
af öllum vörum



VIKING
GÜMMÍSTÍGVÉL

6.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 8.890 KR.



BAKPOKAR
30%
afsláttur



COLUMBIA JAKKI

7.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 9.990 KR.



WRANGLER TEXAS
STRETCH GALLABUXUR

13.592 KR.
VERÐ ÁÐUR 16.990 KR.



SCARPA MOJITO
GÖNGUSKÓR

19.752 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.690 KR.



DIDRIKSONS
RENGALLAR 80-130

6.995 KR.
VERÐ ÁÐUR 8.990 KR.



DIDRIKSONS CAMPO

15.992 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.



DIDRIKSONS BILL

9.592 KR.
VERÐ ÁÐUR 11.990 KR.



COLUMBIA
DRAINMAKER

9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 18.990 KR.



DEVOLD
ULLARFÖT
20%
afsláttur



VIKING STETIND GTX
GÖNGUSKÓR

37.995 KR.
VERÐ ÁÐUR 54.390 KR.



NIKE FREE

15.992 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.



CONWAY
GÖNGUSKÓR

11.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 17.790 KR.

VIKING
SKÓR
25%
afsláttur

NIKE
20%
afsláttur



COLUMBIA FLASH
FORWARD JAKKI

7.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 9.990 KR.



DIDRIKSONS SLAGHOKEN
ANORAK

14.294 KR.
VERÐ ÁÐUR 21.990 KR.



DIDRIKSONS ZANSTRA
RENGNETT

18.743 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR

Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI

Tryggvabraut 1-3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18
Lau. 10-16

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Allt í lagi að hafa rangt fyrir sér

Jón Þór Ólafsson er hættur á þingi. Hann segir valdhroka og spillingarmál vera ástæður velgengni Pírata í skoðanakönnunum um þessar mundir. Jón Þór segir fjármálaráðherra ekki vilja að almenningur hafi málskotsrétt í raun og veru þótt hann boði breytingar í þeim efnum.

Ólöf
Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Viktoría
Hermannsdóttir
viktoriam@frettabladid.is



Píratar mælast nú stærstir allra stjórnmalaflokka í skoðanakönnunum en sjálfum finnst honum tími til að snúa sér aftur að malbiksvinnu sem hann vann við áður en hann fór á þing. Þar fær hann tíma til að hugsa. En af hverju að hætta á þingi?

„Það er gott að þekkja sinn vitjunartíma. Ég veit hvar styrkleikar mínir liggja og ég veit að Ásta Helgadóttir er til í að bjóða sig fram næst, varaþingmaður minn. Ég sagði þetta í blaðaviðtali fyrir tveimur árum að ef hún væri tilbúin til að halda áfram með starfið, þá væri ég tilbúinn að stíga til hliðar. Styrkleikar mínir felast í því að koma verkefnum af stað og gera þau sjálfbær, hluti af því er að gera það aðgengilegt fyrir aðra að ganga inn í starfið. Það er eitthvað sem ég ætla að gera í sumar, taka allt saman. Hvernig þetta raunverulega virkar, hvar völdin liggja og svo framvegis. Það er gott fyrir komandi þingmenn og ekki síst almenning,“ segir Jón Þór.

Spjallaði við ráðherra á klósettinu

Hann segist hafa lært marga á þingi undanfarin ár, hvernig hinn pólitíski leikur virkar þó að það hafi reyndar verið eitthvað sem hann spáði mikið í áður. Hann hefur meðal annars gefið út bók um leikreglur í stjórnmálum. „Það sem kom mér mest á óvart er að ef ég var að gera eitthvað sem virkaði óþægilega fyrir ráðherrana þá voru þeir hvað mest kammó. Þá spjölluðu þeir við mann á klósettinu og allur pakkinn. Um leið og slíkt gerðist vissi ég að ég var að gera eitthvað rétt. En heilinn á mér var vel smurður fyrir starfið. Ég skrifaði bók 2008, The Game of politics, þar sem ég tók saman um hvað þessi heimur er. Ég verð alltaf að gera það – ná utanum viðfangsefnið,“ segir hann.

Píratar komu inn á þing með látum. Þeir hafa boðað breyttar áherslur í stjórnmálum og má segja að þeir hafi hríst upp í þingheimi. Áherslur þeirra virðast

höfða til landsmanna samkvæmt nýjustu skoðanakönnunum en ef gengið yrði til kosninga núna myndu þeir ná 26 þingmönnum inn. En hvernig hefur þeim verið tekið á þingi?

Störfum með hverjum sem er

„Okkur hefur verið tekið vel, við vorum alltaf tilbúin að starfa með hverjum sem er. Fyrsti kaflinn í okkar grunnstefnu fjallar um hvernig við eigum að starfa – við eigum að taka vel upplýstar ákvarðanir, byggðar á rök-réttri hugsun. Við eigum að taka upp hugmyndir sama hverjir for-talsmennirnir eru ef þær eru góðar. Þetta setur strax tóninn, að starfa undir slíkrri stefnu og í umboði slíkrar stefnu. Við gerðum þetta strax þegar við töluðum við Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra um þessa þings-ályktunartillögu að líta á fíkniefnaneyslu sem heilbrigðis- og félagsmál en ekki dóms- og lög-gæsluvandamál. Við störfuðum vel með honum. Hann á heidur skilinn. Við munum brátt sjá hvað kemur út úr því. Svo starfaði ég með Ragnheiði Elínu, hún skipaði strax starfshóp þegar ég fór að tala um mikilvægi internetsins og verðmætasköpun í kringum það,“ segir hann.

Jón Þór er fæddur og uppalinn í Breiðholti með stutttri viðkomu í Árbænum. Hann segist hafa verið svolítið nörd sem rímar ágætlega við það að velgengni Pírata hefur stundum verið kölluð uppreisn nördanna. „Ég var bæði nörd og ekki, í nördahópi að spila og ról-pleyja. Nördar eru æðislegir, þeir þurfa svo lítið að þykjast. Það er svo þægilegt andrúmsloft þegar þess þarf ekki. En svo var ég líka í töfrahópum,“ segir hann.

Kynntist ástinni á Hot or not

Á unglingsárum var hann leitandi. „Ég var tvítugur þegar ég prófaði hugleiðslu og datt inn í það. Ég upplifði svona stutt uppljómunar-augnablik. Það er hægt að verða fíkninn í það – mjög háður. Þú vilt alltaf komast aftur í þetta ástand, því meira sem þú reynir að grípa það þeim mun fljótar rennur það úr greipum þér.“

Var hann þá með hugleiðslufíkn? „Já. Fíkninn í að komast í þetta ástand, þennan frið og sátt. Þetta



Í MALBIKIÐ Á NÝ Jón Þór vill hafa hugann frjálstan svo hann geti einbeitt sér að grasrótastarfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

er þekkt fyrirbæri. Ég fór að lesa í öllum trúarbrögðunum og reyna að finna hvað þetta væri. En ég endaði á stað þar sem ég var orðinn ofboðslega þurr. Ef það sem þú miðar allt lífið við er uppljómunar-ástand, þá er allt annað hel-víti þurrt og leiðinlegt.“ Með hjálp geðhjúkrunarfræðings komst hann úr því ástandi. „Ég sleppti tökum og varð sáttari við lífið og til-feruna. Ég varð tilbúinn til þess að verða ástfanginn.“ Hann kynntist konu sinni, Zarelu Castro frá Perú, á internetinu eins og sönnun píró-um sæmir. Þau eiga í dag tvö börn.

„Þá var ég búinn að sjá þessa síðu Hot or not, sem er forveri Tinder. Ég póstaði mynd af mér og spjallaði við fullt af stelpum. Svo tjaltaði ég við eina og hafði svona gaman af því,“ segir hann og hlær. Á þessum tíma ferðaðist hann mikið um heiminn og ákvað að fara til Perú að hitta Zarelu. „Við urðum ástfangin.“ Börnin þeirra eru tveggja og hálf og fimm ára. „Að verða faðir er dásamlegt, það breytti lífinu þannig að forgangs-röðunin er allt önnur. Það er ekkert yndislegra en að halda á barninu sínu og elska barnið sitt.“

Valdhrokinn kallar á gagnsæi

Jón Þór segir velgengni Pírata skýrast af ýmsu. „Undanfarna mánuði hefur gerræðið verið mikið, spillingarmál að koma upp. Þegar fólk sér það, valdhrokann, þá vill það meira gagnsæi og að fá að koma að málunum. Þetta er grunnstefna Pírata.“ Hann segir að við munum örugglega sjá breytingar samhliða forsetakönnunum á næsta ári. „Það er uppi hávæ- krafa um beint lýðræði og þá liggur beinast við að almenningur geti kallað eftir atkvæðagreiðslu. Menn eru byrjaðir að átta sig á því að þetta er það sem koma skal. Í strategísku fræðunum er þetta kallað að búa til framtíðina, það er ekki nóg að bregðast við. Til dæmis, Bjarni Ben kallar eftir þessu núna – haldið þið að hann vilji þetta? Nei, auðvitað ekki. Haldið þið að hann vilji afsala sér völdum svo fólk geti stöðvað að hann fái sínu framgengt? Nei. Hann vill það ekki neitt. Aftur á móti er það ákjósanlegra að hann fái að stjórna ferlinu. Hann

„Ef ég var að gera eitthvað sem virkaði óþægilega fyrir ráðherrana þá voru þeir hvað mest kammó. Þá spjölluðu þeir við mann á klósettinu og allur pakkinn.“

minnkar um leið þrýstinginn á heildarendurskoðun á stjórnar-skránni. Þetta er mjög snjallt hjá honum,“ segir Jón Þór og hlær.

Menn munu tala

Þá hafa Píratar vakið athygli fyrir hvernig þeir koma fram í fjölmiðlum og í ræðustól. „Það að þú segir ekki hluti eða að þú segir hálfannleik getur þýtt að það er ekki hægt að herma eitthvað upp á þig seinna. Ef þú ert í stjórnmála- menningu og væntingar innan þíns flokks eru að þú hafir aldrei rangt fyrir þér, þarftu alltaf að vera að passa þig á svona hlutum. Við segjum að það sé allt í lagi að hafa rangt fyrir sér. Þú mátt skipta um skoðun. Þú átt að skipta um skoðun ef nýjar upplýsingar koma í ljós.“

Jón Þór segir þó umræðuhefð- inni ekki hafa verið breytt með tilkomu Pírata inn á þing. „Menn tala um að maður þurfi að breyta menningunni og samtölunum, en það gerist ekki því kerfið býður ekki upp á það. Málþófið til dæmis er kerfislegt vandamál. Meðan meirihlutinn hefur hundrað prósent dagskrárvald og minnihlut- inn hefur þetta bara, að tala, og forsetinn heldur áfram að setja á dagskrá mál sem eru gegn vilja þjóðarinnar þá að sjálfsgöðu munu menn tala. Svo setur forsetinn kannski dagskrána í gang klukk- an tíu að morgni og hefur hana til miðnættis. Það er verið að reyna að þreya mannskapinn. Svona virkar þetta, í alvöru. Á meðan ramminn er svona, þá verður þetta svona. En um leið og þjóðin fær málskotsrétt- inn, það mun strax bæta þetta.“

Lukkuriddarar nenna ekki ferlinu

En eiga Píratar mannskap í það ef næstu kosningar fara eins og skoð- anakannanir segja til um? Eruð þið ekkert hrædd við tækifæris- sinnana? „Ég veit það ekki. Við

viljum einhvern sem er Pírati inn að beini, setur í forgang verndun og eflingu borgararéttinda og lýð- ræðisumbætur. Svo viltu einstak- ling sem getur komið skilaboðun- um á framfæri og átt rökræðu. Það þarf að gera ferlið langt og ítar- legt, svo hægt sé að taka upplýstar ákvarðanir um hverjir fara á lista. Á sama tíma held ég að lukkuriddar- arar nenni ekki að taka þátt í löngu ferli þar sem þeir þurfa að vera að svara spurningum og mæta.“

Þingmenn Pírata hafa verið gagn- rýndir fyrir að sitja mikið hjá í atkvæðagreiðslum og Jón Þór sast hjá í 66% mála á þessu þingi, hvað kemur til?

„Við eigum að taka upplýstar ákvarðanir, það er ekki hægt að taka upplýstar ákvarðanir um öll mál. Það eru ofboðslega mörg mál sem eru þannig að það eru krókar og kimar sem maður hreinlega getur ekki sett sig inn í því það eru bara 24 tímar í sólarhring- um. Maður hefur ekki aðgang að því sem er að gerast í þeim nefnd- um sem maður er ekki í, sem er brjálæði ef þú þælir í því. Ég hef forgangsraðað þannig: hvaða mál varða grunnstefnu Pírata? Hvaða mál hafa áhrif til að styrkja eða veikja borgararéttindi og hvaða mál hafa áhrif á valdreifingu eða lýðræðisumbætur? Ég byrja á þeim. Ég ákveð frekar að setja fókus á færri mál og gera það vel í stað þess að reyna að skoða yfir- borðið á öllum málum.“

Aftur í malbikið

Jón Þór yfirgefur þingflokk Pírata sáttur, er kominn aftur í gömlu vinn- una sína í malbikinu og vonast til að kraftar sínir nýtist vel. Líklega hefðu flestir talið að starf þingmannsins væri eftirsóknarverðara? „Hugur- inn er frjálst í þessu starfi, starfið er sjálfvirkt. Það krefst einskis af hugarunum á mér, þannig að hann er galoppinn og ferskur. Það hentar mér rosalega vel að vera með hugann upp, strategískt og skemmtilegt. Ég fyllist orku og framkvæmi eitthvað.“

visir.is

Ítarlegra og lengra viðtal við Jón Þór má hlusta á í hlauðvarpinu Föstudagsviðtali á Visir.is

Klausturhólar

Baulurimi 28 (lóð 28) - sumarhús



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

Sumarhús að stærð 57,0 m²
Eignarland 1,0 hektari / útsýni, kjarland
Tengiréttur við hitaveitu Hæðargarði
Húsið upphitað með rafmagni
Hús sem hefur hugsað vel um



Jason Guðmundsson
hdl. og löggitur fasteignasali

Verð: **17,9 millj.**

FASTEIGNASALAN **569 7000** Lág múla 4 **www.miklaborg.is**
MIKLABORG Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggitur fasteignasalar

- með þér alla leið -

Gríptu tækifærið - gæðavörur á ótrúlegu verði!

SUMMAR- MARKAÐUR

ELLINGSEN

20-70%
AFSLÁTTUR
af öllum vörum



PRIMUS
POTTASETT

4.123 KR.

VERÐ ÁÐUR 5.890 KR.

KÆLIBOX
30%



COLEMAN KÆLIBOX

22.813 KR.

VERÐ ÁÐUR 32.590 KR.

SHAKE-
SPEARE VEIÐI-
STANGIR
35%
afsláttur

70%
afsláttur
CAMPINGAZ
grilláhöld

35%

3.829 KR.

VERÐ ÁÐUR 5.890 KR.



HAWKE 10X25
COMPACT

3.829 KR.

VERÐ ÁÐUR 5.890 KR.



COLEMAN SILVERTON
150 SVEFNPOKI

10.392 KR.

VERÐ ÁÐUR 12.990 KR.



MERIDA MONTEZUMA

74.993 KR.

VERÐ ÁÐUR 99.990 KR.



MERIDA
HJÁLMAH

30%
afsláttur



GEMINI COMFORT
KAJAK

119.993 KR.

VERÐ ÁÐUR 159.990 KR.



COLEMAN
ÚTILEGUSTÓLL

9.512 KR.

VERÐ ÁÐUR 11.890 KR.



PRIMUS
TJALDHITARI

9.632 KR.

VERÐ ÁÐUR 13.760 KR.



CAMPINGAZ
FERÐAGASGRILL

34.573 KR.

VERÐ ÁÐUR 49.390 KR.

35%



HORNADY
PÚÐURSKAMMTARI

10.912 KR.

VERÐ ÁÐUR 16.787 KR.



BARBECOOK SIESTA
3ja brennara

59.994 KR.

VERÐ ÁÐUR 99.990 KR.

40%



COLEMAN DARWIN 2
2ja manna tjald

15.992 KR.

VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.



VÖDLUR OG
VÖDLUJAKKAR
30%
afsláttur

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR

Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI

Tryggvabraut 1-3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18
Lau. 10-16



MANNLÍF Líf og fjör var í miðbæ Reykjavíkur í vikunni og margt um manninn á aðalverslunargötunni, Laugavegi, þar sem lokað er fyrir umferð bíla á sumrin. Þessi forn bíll kom sér vel fyrir í Bankastrætinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



SÓL OG BLÍÐA Gleðin skein úr hverju andliti í Nauthólsvíkinni þar sem ljúft er að leika sér. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sú gula gleður

Íbúar suðvesturhornins njóta veðurblíðu síðustu daga.

VEÐUR Það var mikið um að vera á höfuðborgarsvæðinu í góða veðrinu sem glatt hefur landann undanfarna daga. Þjóðin nýtti tækifærið vel en veðurstofan spáir örlítið síðra veðri á næstunni. Ljósmyndarar Fréttablaðsins finguðu stemninguna meðan hún varði.



SETT Á FLOT Þátttakendur á siglingarnámskeiðum setja svip sinn á Nauthólsvíkina á meðal þeirra sem mæta til að sóla sig á reykvísku ströndinni. Hver maður er í björgunarvesti eins og vera ber. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



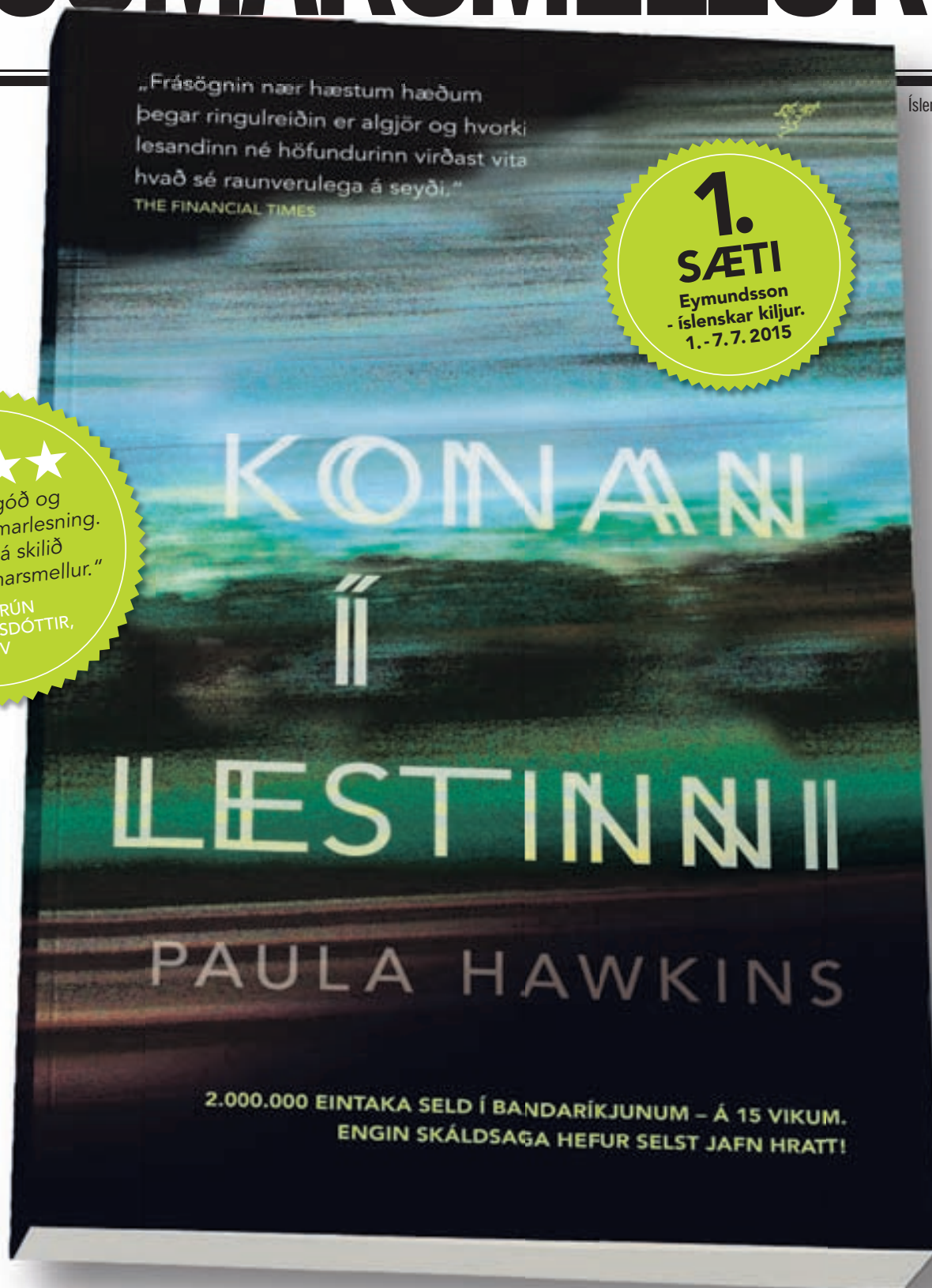
ÞÚFAN Listaverk Ólafar Nordal á Granda er vinsælt á meðal erlendra ferðamanna sem upplifa Reykjavíkina bjarta. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



YLSTRÖNDIN Það var setið þétt í heita pottinum í Nauthólsvík þar sem börn og fullorðnir vorðu sumarfrísdögum í veðurblíðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KONAN Í LESTINNI EFTIR PAULA HAWKINS

„Á SKILIÐ AÐ VERÐA SUMARSMELLUR!“



Íslensk þýðing: Bjarni Jónsson

★★★★★
„Sérlega góð og spennandi sumarlesning. Bók sem á skilið að verða sumarsmellur.“

KOLBRÚN BERGÞÓRSÐÓTTIR, DV

Rachel ferðast alltaf með sömu lest á morgnana. Og lestin stansar alltaf á sama ljósinu, fyrir aftan gömul íbúðarhús sem standa við lestarsporið. Rachel fer að finnast hún þekkja íbúana í einu húsanna. Hún kallar fólkið „Jess og Jason“. Líf þeirra virðist fullkomið, Rachel

vildi svo sannarlega vera í þeirra sporum. En einn daginn sér hún skelfilegan atburð út um lestargluggann. Rachel skýrir lögreglunni frá málavöxtum og flækist inn í ófyrirsjáanlega atburðarás. Getur verið að inngrip hennar hafi bara orðið til illis?

GOTT Á GRILLIÐ!

-30%

NAUTA RIB-EYE
FERSKT, LÍTIL STK.

2.099

ÁÐUR 2.998 KR/KG



-25%

LAMBAPRIME
FERSKT

2.999

ÁÐUR 3.998 KR/KG



-20%

LAMBA KÓRÓNA
FROSID

2.999

ÁÐUR 3.749 KR/KG



GOÐI

-30%

KINDAFILE
KRYDDAÐ

2.960

ÁÐUR 4.228 KR/KG



-25%

HVÍTLAUKSBRAUÐ
X-TRA, 2STK

179

ÁÐUR 238 KR/PK



-25%

FRANSKAR KART.
X-TRA, 1 KG. OFN

299

ÁÐUR 399 KR/PK



-30%

PECAN STYKKI
BAKE-OFF

139

ÁÐUR 199 KR/STK



BLÁBERJASAFI 1L
BERRY COMPANY

379

ÁÐUR 399 KR/STK



APPELSÍN
0,5L GOSDÓS

85

ÁÐUR 113 KR/STK



PEPSI/PEPSI MAX
0,5L GOSDÓS

89

ÁÐUR 119 KR/STK

Tilboðin gilda 9. júlí - 12. júlí 2015

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

**NÝTT Í
NETTÓ!**



TANDORI NAANBRAUÐ
NICE'NEASY, 2 TEG

449

ÁÐUR 499 KR/STK



INDVERSKIR RÉTTIR
NICE'NEASY, 4 TEG

479

ÁÐUR 549 KR/STK



RAUÐSPRETTUFLÖK
ÓDÝRT

966

ÁÐUR 1.098 KR/KG



KJÚKLINGABRINGA
Í APPELSÍNUMARIN.

1.883

ÁÐUR 2.384 KR/KG



KJÚKL.BRINGUR
DANPO, 900 GR

1.420

ÁÐUR 1.798 KR/KG



-50%

ANANAS
GOLD DEL MONTE

195

ÁÐUR 398 KR/KG

-25%

JARÐARBER
FERSK, 250 GR

359

ÁÐUR 479 KR/PK

-20%

FERSKJUR
PLÓMUR EÐA
NEKTARÍNUR
ASKJA, 500 GR

279

ÁÐUR 349 KR/PK

Kjörís



LÚXUS ÍSPINNAR
2 TEG, 4 Í PAKKA

479

KR/PK



MARS 4 Í PK.
SNACKSIZE

298

ÁÐUR 329 KR/PK



OREO KEX
NABISCO 66 GR

99

ÁÐUR 129 KR/PK

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Lög samþykkt um innflutning á erfðæfni nauta:

Tækifæri og mat á áhættu

Meðal mála sem Alþingi mokaði frá sér á síðustu metrunum fyrir þinglok er frumvarp til breytinga á lögum um innflutning dýra. Þarna er bætt við ákvæði um að flytja megi inn erfðæfni holdanautgripa með það fyrir augum að efla innlenda nautakjötsframleiðslu. Málið er ekki alveg óumdeilt, 44 þingmenn sögðu já, sjö nei og tveir greiddu ekki atkvæði (tíu voru fjarverandi).

Óli Kristján Armannsson

olikr@frettabladid.is



Í umræðum um málið hafði hluti þingmanna af því áhyggjur að með innflutningnum væri ekki nægilega gætt að velferð dýra sem hér eru fyrir. Í útlöndum sé að finna sjúkdóma sem leggjast á skepnur en hafa ekki borist hingað til lands. Þá kunni búfénaður í einangrun sinni hér

að vera viðkvæmur fyrir útlendri óáran sem þarlandar skepnur þola betur.

Dyngst vegur þó gagnrýni Margrétar Guðnadóttur veirufræðings sem í Bændablaðinu varar við innflutningi erfðæfnisins. Sér í lagi vegna þess að ekki geti verið að kúariðusýkillinn sem barst frá Bretlandi um alla Norður-Evrópu sé dauður. „Riðusýklar eru lífseigustu sýklar sem við þekkjum. Venjulegar aðferðir við dauðhreinsum á öðrum sýklum duga alls ekki til að drepa riðusýkla,“ bendir hún á og áréttar um leið að hér hafi í heila öld verið barist við riðu í sauðfé. Sú riða hafi ekki borist í menn svo vitað sé, en kúariða sé öðruvísi. „Kúariðusýkillinn smitar fólk, og af því smiti fá menn banvænan heilasjúkdóm, rétt eins og kýrnar. Þegar kúariðusýkillinn var virkastur í mörgum Evrópulöndum, rétt fyrir síðustu aldamót, olli hann banvænum heilasjúkdómi í mönnum.“

Margrét bendir á að íslenski kúastofninn hafi ekki enn þá borið í sér neina banvæna smitsjúkdóma og sé laus við hvítblæði sem víða finnist í erlendum kúm.

Varnaðarorð sem þessi ber að taka alvarlega og ekki annað að sjá af umsögn meirihluta atvinnuveganefndar um frumvarpið en að það hafi verið gert. Þannig verður innflutningur fósturvís á einangrunarstöð og „gripum sem fæðast af því erfðæfni verði í framhaldi heimilt að dreifa af einangrunarstöð við níu til tólf mánaða aldur að undangenginni rannsókn og mati á áhættu á að með gripum geti borist sjúkdómur“. Fara á varlega, án þess þó að láta tilhæfuleisan ótta við afar fjarlægja möguleika á hrakförum stöðva alla framþróun.

Með réttum vinnubrögðum virðist sá möguleiki afar fjarlægur að vandamál geti hlotist af innflutningi sem þessum. Fremur ber að fagna þeim tækifærum sem innflutningurinn færir bændum og auknum möguleikum þeirra á að bæta og þróa framleiðslu sína.

Að sama skapi ætti ekkert að vera því til fyrirstöðu að kúabændur með mjólkurbú fá að þróa og breyta sínum framleiðsluáttum kjósi þeir svo að gera með kynblöndun eða innflutningi á erlendu kyni mjólkurkúa. Íslenska bændur á ekki að binda á klafa einhverrar byggðasafnsnálgunar heldur leyfa þeim að ráða sínum málum sjálfir. Þeir sem sérstakan áhuga hafa á íslenska stofninum geta eftir sem áður einbeitt sér að honum.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Framboðið meira en eftirspurnin
Samfylkingin hefur mátt sjá sinn fífil fegurri upp á síðkastið en nýjasta skoðanakönnun MMR leiddi það í ljós að flokkurinn er kominn í um níu prósentu fylgi. Samfylkingin, burðarflokkur jafnaðarmanna á Íslandi, er næstminnsti flokkurinn á Íslandi ef marka má skoðanakönnunir. Þá vekur það jafnframt athygli að Björt framtíð mælist rétt yfir fimm prósentustigum en oft hefur verið sagt um þann flokk að erfitt sé að greina hann frá Samfylkingunni. Samtals eru flokkarnir með rétt rúmlega 15 prósentu fylgi. Þýðir það að lítil eftirspurn sé eftir jafnaðarmönnum?



Á slóðum Pírata

Það hlýtur að vera sérlega erfitt fyrir þingmenn Samfylkingarinnar að horfa á eftir fylginu til flokks á borð við Pírata sem nú mælist rétt yfir gamla Samfylkingarfylginu. Sumir hafa brugðið á það ráð að elta Pírata í umræðunni sem er skiljanlegt, en þangað sækir væntanlega mesta lausafylgið. Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, fór á slóðir Pírata í eldhúsdagsumræðum í síðustu viku. „Við þurfum ekki nýtt Ísland, við þurfum nýtt lýðræði, því að það voru stjórn málin sem með getuleysi og spillingu bundu endi á velgengni okkar. Og þó að fólk og fyrirtæki í landinu séu að rísa þá er pólitíkin það ekki,“ sagði Helgi.



Fylgið bókstaflega að deyjá

Þá er vandi Samfylkingarinnar eflaust mun víðtækari en svo að einungis þurfi að tala máli Pírata til að afla sér fylgis. Kjósendur vantreysta Samfylkingunni enn eftir síðasta kjörtímabil en lítil endurnýjun hefur átt sér stað í þingflokki Samfylkingarinnar á milli kosninga. Ef fylgiskannanir eru sundurliðaðar má greinilega sjá að ungt fólk undir fertugsaldri er í miklum mæli að kjósa Pírata en síður flokk á borð við Samfylkinguna sem nýtur mests trausts í elsta aldurshópnum. Ef aldurssamsetning þingmanna Samfylkingarinnar er skoðuð má sjá að hún er með elsta þingflokkin á Alþingi síðastliðin tvö kjörtímabil. Það er nú meiri endurnýjunin það.

stefanrafn@frettabladid.is

HALLDÓR



Viðspyrna fólksins

STJÓRN MÁL



Helga Þórðardóttir
formaður Dögunar, samtaka um réttlæti, sanngirni og lýðræði

Nú er þingi lokið eftir mikil átök. Ríkisstjórnin var gerð afturreka með umdeild mál eins og makrílfrumvarpið og er það vel. Stjórnarandstaðan stóð í lappirnar og gaf ekkert eftir í þessu máli fyrir utan Bjarta framtíð sem ætlaði að samþykkja lokaútspil Sigurðar Inga Jóhannssonar, landbúnaðar- og sjávarútvegsráðherra.

Þennan árangur ber fyrst og fremst að þakka mótspyrnu almennings og ýmissa hópa sem tóku þetta mál að sér. Þar vil ég helst nefna undirskriftasöfnun Þjóðar-eignar sem setti greinilega mikla pressu á stjórnvöld. Sóknarhópurinn, þverpólitískur hópur sem berst gegn kvótakerfinu, hóf baráttuna þegar átti að leggja fram sáttaleiðina og barðist ótullega gegn makrílfrumvarpinu.

Við í stjórnmalasamtökunum Dögun áttum okkar þátt í því að koma í veg fyrir þennan óskapnað. Dögun hélt fjölsóttan fund í Kópavogi um sjávarútvegsmál sem var um margt merkilegur. Dögun bauð öllum stjórnmalaflokkum á Alþingi til fundarins til að segja frá stefnu sinni um sjávarútvegsmál. Við veittum mótspyrnu með því að skrifa ótal greinar og sendum á fjölmiðla og þingmenn.

Dögun sendi ítarlega umsögn um frumvarpið og jafnframt komum við upplýsingum um málið til erlendra aðila sem rann-

→ Það er orðið mjög brýnt að fá nýja stjórnarskrá þar sem almenn-ingur getur skotið málum í þjóðar-atkvæðagreiðslu. Það sama á við um minnihluta alþingismanna.

saka spillingu. Dögun sendi bréf til Greco og Transparency International til þess að vekja athygli þeirra á því óréttlæti sem viðgengst í úthlutun veiðiheilmilda. Þessi vinna var unnin af baráttufólki með ríka réttlætiskennd sem trúir á málstaðinn og vill ekki gefast upp fyrir óréttlætinu. Við vitum þó að björninn er ekki unninn og áfram þurfum við að veita mótspyrnu þegar þing kemur aftur saman í haust, því eingöngu var samið um „vopnahlé“ á þingi til að gefa þingmönnum sumarfrí.

Það er orðið mjög brýnt að fá nýja stjórnarskrá þar sem almenn-ingur getur skotið málum í þjóðar-atkvæðagreiðslu. Það sama á við um minnihluta alþingismanna. Einn þriðji hluti þingsins ætti að geta skotið umdeildum málum til þjóðarinnar. Almenn-ingur á að hafa lokaorðið í mörgum málum enda er valdið hans. Meirihlutavald á Alþingi án aðhalds hefur fært alltof stóran hlut auðlinda okkar til fátta. Því verður að linna.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefania Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Práinsson ÚTGEFANDI OG ADALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson andri@365.is, Hrunn Þórsdóttir hrunn@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

FULL BÚÐ AF
NÝJUM
VÖRUM

HÚSGAGNAHÖLLIN

Er fólk fífl?

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir
ríthöfundur



Það koma dagar þar sem ég hef ekki skoðun á neinu. Hvað á að gera við Grikkland? Pass. Stóra Mike Tyson málið? Pass. Meira að segja skóbúnaður Sigmundar Davíðs getur ekki kveikt í mér.

Það skipti svo sem engu máli ef ekki fælist í starfslýsingu minni að hafa skoðanir. Á slíkum dögum sting ég fartölvunni undir arminn og skunda í örvæntingu á kaffihús hér í Norður-London þar sem ég panta mér íslatte með aukaskoti af karamellusíröpi og vonast til að réttlát reiði taki að svella í æðum mér í takt við hækkanði sykurmagn í blóði.

Fyrir viku var ég nýsest við uppáhaldsborðið mitt þegar ég komst að þeirri niðurstöðu að fólk er fífl. Skoðunin spratt ekki upp úr sykrunum – ég var ekki einu sinni byrjuð að lepja lattebollann – heldur gaur sem sat á næsta borði við mig.

Klukkan var tólf að hádegi þegar starfsmaður kaffihússins steig fram fyrir afgreiðsluborðið og ávarpaði gesti þess. Hann bað um mínútu þögn. Ástæðan var sú að vika var liðin síðan vígamaður fór um sólarströnd rétt fyrir utan borgina Sousse í Túnis og myrta 38 ferðamenn. Flestir þeirra voru Bretar.

Á meðan hinna látnu var minnst um allt land með þögn gaspraði maðurinn á næsta borði í farsímann sinn eins og enginn væri morgundagurinn. Í sextíu sekúndur ræddi hann um veðrið, píparann sem átti að gera við klósettið heima hjá honum en lét aldrei sjá sig og plön helgarinnar. Enginn á kaffihúsinu þorði að segja neitt. Ásakandi augnaráð mætti manningnum þó á hverju borði. En kauði virtist lítt kippa sér upp við þöglar áviturnar og ef eitthvað var espaðist hann upp við athyglina.

Rafrænar áminningar frá helvíti

Það eru til mismunandi tegundir af fíflum í heiminum. Til eru fífl sem tala í símann þegar fórnarlamba hryðjuverkaárásar er minnst. Og til eru fífl sem fremja hryðjuverk.

Stundum finnst manni eins og veröldin sé full af fíflum. Að í henni sé fátt gott að finna. Grimm, hatur og skeytingarleysi flæða yfir síður blaðanna eins og blóðtaumarnir um átakasvæði jarðar sem eru svo mörg að við höfum ekki tölu yfir þau. Fjölmíðlar eru uppfullir af álitsgjöfum – eins og undirritaðri – sem keppast við að minna á hungur, hamfarir og forsætisráðherra sem mæta í ósamstæðum skóm í vinnuna, eins og Google Calendar sem er beintengt við helvíti og færir notendum rafrænar áminningar um að stutt sé í ferðalagið þangað. Hvernig er ekki hægt að finnast fólk vera fífl?

Stundum finnst manni eins og veröldin sé full af fíflum. Að í henni sé fátt gott að finna. Grimm, hatur og skeytingarleysi flæða yfir síður blaðanna eins og blóðtaumarnir um átakasvæði jarðar sem eru svo mörg að við höfum ekki tölu yfir þau.

En það er svo skrítið, stundum er það einmitt í skugganum sem birta mannsálarinnar skín hvað skærast.

Túnis, 26. júní, 2015:

● Seifeddine Rezgui hefur skot-hríf á sólarströnd við Port El Kantaoui hótelsamstæðuna rétt fyrir utan Sousse. Ferðamenn eru skotmörk hans.

● Hinn sextán ára Owen Richards horfir upp á móðurbróður sinn láta lífið þegar byssukúla fer í gegnum öxl Owen og endar í höfði frænda hans. Hann hafði komið til Túnis ásamt frænda sínum, bróður og afa. Owen er sá eini í hópnum sem lifir hryðjuverkaárásina af. Owen finnst mitt í kúlaregninu þar sem hann reyndi að bjarga lífi konu sem hafði orðið fyrir skoti þótt hann væri sjálfur særður.

● Hinn átján ára Ibrahim el Ghoul kemur auga á fjóra ferðamenn, karlmann, tvær konur og eitt barn, þar sem þau reyna að flýja undan byssumanninum Seifeddine Rezgui. Ibrahim stígur í veg fyrir Seifeddine og hrópar: „Lofaður sé Allah“. Seifeddine lætur vopn sitt síga og heldur leiðar sinnar.

● Starfsfólk Port El Kantaoui hótelsamstæðunnar bjargar fjölda mannlífa er það myndar skjaldborg um ferðamenn sem þar leita skjóls undan Seifeddine.

● Heimamenn elta Seifeddine uppi og reyna að stoppa hann af. Sumir kasta í hann steinum. Einhver notar öskubakka sem vopn. Mayel Moncef er staddur á svölunum heima hjá sér þegar hann kemur auga á Seifeddine þar sem hann reynir að flýja af vettvangi. Til að stöðva hann bregður hann á það ráð að kasta í hann lausum flísam af svölum sínum. Stuttu síðar skýtur lög-regla Seifeddine til bana.

Syndir mannanna

Fréttir af illvirkjum á borð við hryðjuverkaárásina í Túnis eru daglegt brauð. Svo fyrirferðarmiklar eru syndir mannanna í fjölmiðlum að oft er erfitt að örvænta ekki. En ef betur er að gáð má oft sjá að einmitt á þeim stundum þegar mannlegt eðli brýst fram í sinni verstu mynd, þegar mannleg tilvist nær hvað lægstum lægðum, rís mannsandinn til hæstu hæða. Eins og í Túnis, 26. júní. Hetjur þess dags eru langtum fleiri en skúrkarnir. Kannski er fólk ekki fífl.

Börn svikin um tónmennt

Greinarhöfundur er tónmenntakennari að mennt og hefur kennt í rúmlega 20 ár. Á þeim tíma hefur talsvert breyst og því miður til hins verra. Skólar þar sem yngri börn fengu tvo tíma í tónmennt á viku fyrir tuttugu árum kenna jafnvel enga tónmennt í dag. Skal sem dæmi nefndur Breiðholtsskóli, þar sem ég kenndi í upphafi ferils míns, alls í sjö ár. Ég nefni hann sem dæmi þar sem núverandi fræðslustjóri í Reykjavík, Ragnar Þorsteinsson, var mér þar samtíða, fyrst sem almennur kennari en seinna sem yfirkennari og skólastjóri.

Fyrir tuttugu árum fengu yngri bekkir tvo tíma á viku í tónmennt, en síðari ár hefur ekki verið kennd þar tónmennt.

Á vormánuðum 2013 gerði ég könnun á því hvar væri kennd tónmennt í grunnskólum Reykjavíkur og fann nokkra skóla þar sem það var ekki gert. Sendi ég bréf til Ragnars fræðslustjóra og sagði að ég væri ósáttur við það að „börn væru svikin um lögbundna tónmenntakennslu“ á meðan kennarar, eins og t.d. ég, gengu um atvinnulausir. Ragnar svaraði ekki sjálfur erindi mínu, heldur beindi því til Sigríðar Björnsdóttur, sviðsstjóra

MENNTUN



Kári Friðriksson
tónmenntakennari

listgreina, sem er tónmenntakennari að mennt og starfaði sem slíkur.

EKKI TÓK HÚN BRÉFI MÍNU VEL HELDUR SNERI ÚT ÚR ÞVI OG VIRTIST TELJA AÐ „Í LAGI VÆRI AÐ KENNA EINHVERJAR AÐRAR LISTGREINAR Í STAÐINN, OG SLEPPA ÞVI AÐ KENNA TÓNMENNT“. ÞETTA ER MÍN TÚLKUN Á ÞVI SEM HÚN SAGÐI OG FANNST MÉR ÞAÐ LÍTILL METNAÐUR FYRIR

hönd tónlistar hjá fyrrverandi tónmenntakennara.

Ekkert virðist hafa verið rætt við skólastjóra um skort á tónmenntakennslu, því að vorið 2015 virðist ástandið svipað í þeim skólum sem ég benti embættinu á að vanræktu tónmennt.

Dagur og Ragnar svara ekki!

Ég ræddi skort á tónmenntakennslu við Dag, núverandi borgarstjóra, þegar hann kom á vinnustað minn í kosningabaráttunni, og fannst mér að hann teldi að tónmennt ætti að vera kennd í hverjum skóla. Því miður hefur hann og Ragnar fræðslustjóri ekki svarað alls þremur bréfum frá mér um þetta mál í vor. Það var „Vonbrigða-Dagur“ þegar ég gafst upp á að senda þeim fleiri netpósta, og ákvað ég þá að „skamma þá“ aðeins í blöðunum, bæði fyrir að svara ekki kurteis-

→ Foreldrar barna sem ekki fá tónmenntakennslu árum saman mættu líka láta í sér heyra. Það er hægt að fá kennara og tónlist er það stór partur af lífi fólks að allir ættu að fá einhverja innsýn í hvað hún getur verið fjölbreytt.

lega endurteknum bréfaskriftum um opinber málefni, og einnig fyrir að „bregðast börnunum“ með því að tryggja ekki að öll börn í Reykjavík njóti tónmenntakennslu, sem ég vona að flestum þyki sjálfsagt að þau fái.

Foreldrar barna sem ekki fá tónmenntakennslu árum saman mættu líka láta í sér heyra. Það er hægt að fá kennara og tónlist er það stór partur af lífi fólks að allir ættu að fá einhverja innsýn í hvað hún getur verið fjölbreytt.

Ég ætla ekki að hafa þessa grein lengri, en vona að hún ýti við einhverjum og kannski mun menntamálaráðherra hafa metnað til að vinna að bættum framgangi kennslu bæði í grunn- og tónlistarskólum, þar sem hann er tónlistarmenntaður. Kannski mun hann „skamma“ fræðslustjóra fyrir að standa sig ekki á vaktinni.



Við kynnum með stolti nýjustu úralínuna okkar. Tradition úrin eru glæsileg íslensk hönnun og fást þau í ýmsum lítasamsetningum. Kíktu á úrvalið í vefversluninni okkar á michelsen.is

Tradition



MICHELSEN
ÚRSMÍÐIR

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Til íslenskra kvenna um sérhæfða brjóstamiðstöð á Íslandi

Að gefnu tilefni finnst mér rétt að koma á framfæri nokkrum staðreyndum um stofnun sérhæfðar brjóstamiðstöðvar á Íslandi og leiðrétta nokkrar alvarlegar rangfærslur sem slegið hefur verið fram.

Hugmyndin um stofnun sérhæfðar brjóstamiðstöðvar er ekki ný af nálinni. Ári áður en ég sneri heim úr sérnámi 2006 hafði Landspítalinn þá yfirlýstu stefnu að koma slíkri einingu á. Ég var fullur eldmóðs, áhuga og vilja til að leggja mitt af mörkum svo sérhæfð brjóstamiðstöð yrði að veruleika á Landspítala.

Fyrir þá sem ekki vita þá er sérhæfð brjóstamiðstöð eining þar sem sérfræðingar vinna saman undir sama þaki að greiningu, meðferð og eftirliti brjóstakrabbameins. Svona eining er undirstaða góðs árangurs í þessum sjúkdómi en einnig mikilvæg fyrir heilðræna, persónulega og sjúklingamiðaða þjónustu. Það er í slíkum brjóstamiðstöðvum sem konur með ættlæga tilhneigingu (BRCA-gen) til að fá brjóstakrabbamein fá sína fræðslu, sálrænan stuðning, eftirlit og fyrirbyggjandi skurðaðgerðir.

Engir fjárfestar koma að máli

Eftir sex ára þrotlausa vinnu, miklar fundarsetur og skýrsluskref, varð mér ljóst að Landspítalinn ætlaði sér ekki að leggja áherslu á eða setja sérstakt fjármagn í stofnun sérhæfðar brjóstamiðstöðvar, sem er nokkuð merkilegt þar sem um er að ræða greiningu og meðferð algengasta krabbameins á Íslandi. Það var í framhaldi af þeim raunveruleika að ég ákvað að taka mér árs leyfi frá störfum og snúa aftur til Bretlands. Um svipað leyti fór ég að kanna hvort möguleikar væru á því að stofna brjóstamiðstöð utan Landspítalans og fékk til samstarfs við mig færeyskan brjóstarröntgenlækni. Við tveir erum þeir einu sem eigum og komum að rekstri Brjóstamiðstöðvarinnar, sem fyrirhugað er að starfi í Klíníkinni Ármúla. Engir fjárfestar koma þar að máli.

Eina markmið undirritaðs með stofnun brjóstamiðstöðvar utan Landspítala er að búa til umgjörð utan um viðkvæman málaflokk, sem þarf að hlúa betur að en gert hefur verið og sinna honum með sóma.

Fjölmargar rangfærslur hafa verið settar fram um Brjóstamiðstöðina og langar mig að nefna sérstaklega þrjár.

1. „Eining sem þessi utan Landspítala mun leiða til aukins kostnaðar sjúklunga.“

Þeir sem halda þessari staðhæfingu fram vita greinilega ekki hver núverandi kostnaðarþátttaka

HEILBRIGÐIS-MÁL



Kristján Skúli Ásgeirsson
brjóstaskurðlæknir

→Eina markmið undirritaðs með stofnun brjóstamiðstöðvar utan Landspítala er að búa til umgjörð utan um viðkvæman málaflokk, sem þarf að hlúa betur að en gert hefur verið og sinna honum með sóma.

íslenskra brjóstakrabbameinssjúklinga er. Nýlega það ég konu sem hafði gengist undir meðferð hjá mér að taka saman hvað hún hafði greitt fyrir greiningu og meðferð síns brjóstakrabbameins. Samtals greiddi hún úr eigin vasa rúmlega 505.000 krónur. Ég fullyrði að með meiri samféllu í greiningu, skurðmeðferð og endurhæfingu, eins og stefnt er að í Brjóstamiðstöðinni, er líklegt að kostnaðurinn lækki.

2. „Þetta mun leiða til aukinna útgjalda fyrir ríkið.“

Það eru engin rök fyrir þessari staðhæfingu. Brjóstamiðstöðin mun semja við Sjúkratryggingar um kostnaðarþátttöku, þar sem mjög nákvæm kostnaðargreining er forsenda samningsins og jafnt aðgengi allra tryggt. Ég fullyrði, eftir að hafa unnið á Landspítala undanfarin sjö ár, að það er hægt að framkvæma brjóstaskurðaðgerðir með meiri hagkvæmni en þar er gert.

3. „Það er hættulegt að gera svona aðgerðir utan Landspítalans.“

Á árunum 2008 til 2014 voru rúmlega 2.400 brjóstaskurðaðgerðir framkvæmdar á Landspítala. Á þessum tíma lagðist ein kona á gjörgæsludeildina og var það skipulagt fyrir fram. Engin þeirra kvenna sem gengist hafa undir fyrirbyggjandi brjóstnám undanfarin ár (arfberar BRCA-stökkbreytinga) hefur þurft að leggjast inn á gjörgæsludeild. Þar sem ég starfa nú í Bretlandi eru flestar brjóstakrabbameinsaðgerðir gerðar á dagdeild. Þeir sem halda því fram að þessar aðgerðir þurfi að gerast með þeirri yfirbyggingu sem er á hátækni-sjúkrahúsi hafa einfaldlega ekki þekkingu á eðli eða umfangi þessara aðgerða.

Stærsta spurningin í þessu máli er afar einföld; hvernig vilja íslenskar konur og þær konur sem bera BRCA-genið hafa þjónustuna? Væri ekki ráð að spyrja þeirrar spurningar áður en lengra er haldið í upphrópunum, rangfærslum og ráðleggingum frá sjálfskipuðum sérfræðingum sem hafa ekki komið nálægt raunveruleikanum sem blasir við?

visir.is

Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.

Símnotkun er dauðans alvara

Fésbókarvinur minn setti eftirfarandi lýsingu á síðuna sína: „Lenti í tveimur háskatílvikum á þjóðvegnum í gær. Í fyrri tilvikinu var um að ræða svartan jeppa sem við hjónin mættum skammt frá Bjarkarlundi. Þegar nokkrir tugir metra voru í bílinn sveigði hann skyndilega yfir á okkar vegarhelming og ók beint á móti okkur. Ég hafði enga möguleika á að forðast hann en snarhæðgi ferðina. Þegar órskammt var í bilinn snar-sveigði hann til baka. Þarna skildu aðeins sekúndur á milli lífs og dauða. Líklega var maðurinn að senda sms.“

UMFERÐ



Kristján Kristjánsson
verkfræðingur,
starfar að öryggismálum

telst hann óhæfur til að stjórna ökutæki. En hvað með farsímanotkun? Getur ökumaður sem notar farsíma við akstur stjórnað ökutæki af öryggi?

Rannsóknir hafa verið gerðar þar sem borin er saman hæfni fólks við akstur annars vegar undir áhrifum áfengis (0,80 prómill) og hins vegar edrú en að tala í farsíma. Í ljós kemur að

viðbragð fólks með þetta mikið áfengi í blóðinu er ekki seinna og í sumum tilvikum skjótara en hjá þeim sem eru edrú en að tala í farsíma undir stýri. Gildir þá einu hvort um er að ræða handfrjálstan búnað eða símann við eyrað, athyglin er annars staðar og það hefur áhrif á viðbragðið. Þið getið ímyndað ykkur hvert viðbragðið er hjá þeim sem senda sms undir stýri, en því miður hefur maður orðið vitni að slíku atferli.

Umferðarslys eiga sér orsakir

Ég starfa sem öryggisstjóri hjá stóru fyrirtæki og reynslan hefur kennt mér að vinnuslys gerast ekki af því að menn eru óheppnir. Vinnuslys eiga sér orsakir, í flestum tilvikum vegna þess að við erum mannleg og gerum mistök eða vegna hættulegra aðstæðna. Hið sama gildir um umferðarslys, þau eiga

→Mikilvægt er að þeir sem koma að þjálfun ungra ökumanna brýni fyrir þeim að akstur og símnotkun fara ekki saman. Símafyrirtækin nota mikið fé í auglýsingar á hverju ári, hvernig væri að þau notuðu hluta af því fé til að hvetja til öruggar símnotkunar?

sér orsakir og yfirleitt mannlegar. Við tökum hart á akstri undir áhrifum áfengis eða fikniefna en hvers vegna erum við svona umburðarlynd gagnvart því hættulega og ólöglega atferli að tala í síma við akstur? Sennilega vegna þess að við gerum okkur ekki grein fyrir því hvað athyglin hefur mikil áhrif á viðbragð og við ofmetum hæfileika okkar til að gera marga hluti samtímis.

En hvað er til ráða? Mikilvægt er að þeir sem koma að þjálfun ungra ökumanna brýni fyrir þeim að akstur og símnotkun fara ekki saman. Símafyrirtækin nota mikið fé í auglýsingar á hverju ári, hvernig væri að þau notuðu hluta af því fé til að hvetja til öruggar símnotkunar? Við þurfum að spyrja okkur þeirrar spurningar hvort eitt símtal geti verið svo mikilvægt að það réttlæti að stofna lífi og limum okkar og annarra í hættu.

#KOLICELAND

PEPSI MAX OG WOW AIR KYNNA

KINGS OF LEON

NÝJA LAUGARDALSHÖLLIN 13. ÁGÚST



REIKNADU DÆMIÐ á 365.is

365.is | Sími 1817



MIDASALA FER FRAM Á TÍXIS OG Í SÍMA 551-3800.
NÁNAR Á SENNAJASKOL



ÚTIMÁLNING

og allt til viðhalds eigna

Á MÚRBÚÐARVERÐI



Maston Hammer Spray 400ml
1.195

Maston Hammer 750ml

Maston Hammer 250ml
1.095



Elite þakbursti 22cm
4.595



Pakmálning 10 lítrar
12.695



DEKAPRO útimálning, 10 lítrar
7.490



Mako Viðarvarnarpensill, 50mm
295

Truper vírbursti m/sköfu
435



Drive málararmotta 10m²
1.590



Oden Grunnolía 1 líter
1.295



Oden útigrunnur á tré, 1 líter
1.595



Oden þekjandi viðarvörn 1 líter, A stofn
2.095



Bio Kleen pallahreinsir
895
5 lítrar kr. **3.295**

Scala Steypugrunnur Betoprime glær. 1 líter

895



DEKA SÍLAN vatnsfæla 5 lítrar
6.590
1 líter kr. **1.790**



ODEN EDAL OLÍA á palla. Hágæða Silikonalkyd efni. 2,7 l.
4.390



Landora tréolía Col-51903 3 l.
2.690



Meister fúgubursti með krók #4360430
2.590 (með auka vírbursta)

Bíla & gluggabvotta-kústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun
2.690



Mako penslasett
595



Weber Milligróf múrblanda 25 kg
1.890



Weber Rep 980 5kg
1.650



Deka Hrað 5 kg
1.770

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

MIKIÐ ÚRVAL AF STIGUM OG TRÖPPUM

Lavor Vertico 20 Háþrýstidæla 140 Max Bar 450 lítrar/klst 1900W 9 kg
19.990



Proflex Nitril vinnuhanskar
375



Steypugljái á stéttina - þessi sem endist



Dicht-Fix þéttiefni 750ml
1.995



Malartvatt Paint Wash
1.195



MÚRBÚÐIN

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

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

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



Kletturinn okkar, ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,
JÚLÍUS ÓLAFSSON
er látinn. Minningarathöfn fór fram í kyrrþey. Bálför hefur farið fram. Þökkum af alhug þeim er önnuðust hann í veikindum hans.

Pórdís Guðmundsdóttir
Pórir Benediktsson **Guðrún Laufey Guðmundsdóttir**
Ólafur Kári Júlíusson **Hanna Sóley Helgadóttir**
Benedikt Þórisson **Bjartur Þórisson**
Júlíus Helgi Ólafsson **Linda Dís Ólafsdóttir**



Elskulegur faðir minn, tengdafaðir og afi,
EINAR BJÖRNSSON
Byggðavegi 149, Akureyri,
lést á Sjúkrahúsi Akureyrar 29. júní. Útför hans fer fram frá Gleráarkirkju þriðjudaginn 14. júlí kl. 13.30.

Björn Einarsson **Lovísa Kristjánsdóttir**
Margrét Ósk Buhl Björnsdóttir
Einar Bergur Björnsson
Kristján Breki Björnsson



Elskulegur sonur minn, maki, faðir, afi og bróðir,
GEIR VIDAR GUÐJÓNSSON
læknir,
varð bráðkvaddur á heimili sínu í Svíþjóð. Útförin fer fram þriðjudaginn 14. júlí kl. 13.00 frá Laugarneskirkju.

Guðjón Jónsson **Mumbi Kihohia**
Margareta Källenius
Sigurlaug Lydía Geirsdóttir
Ingvar Geirsson **Lúkas Geir, Gabriel Geir og Malaika Ragnheiður**
Ómar Konráðsson
Sævar Konráðsson
Borgar Guðjónsson
Berta Guðjónsdóttir
Ragnheiður Guðjónsdóttir



Hjartans þakkir fyrir samúð, kveðjur og hlýhug við andlát og útför elskulegrar eigin konu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,
REBEKKU GUÐMANN
Holtateigi 14, Akureyri.
Sérstakar þakkir til starfsfólks Heimahjúkrunar á Akureyri og Sjúkrahússins á Akureyri.

Hermann Sigtryggsson **Björgvin Steindórsson**
Anna R. Hermannsdóttir **Andrew Kerr**
Edda Hermannsdóttir **Ágústa Sveinsdóttir**
Birkir Hermann Björgvinsson **Sverrir Karl Ellertsson**
Maria Björk Björgvinsdóttir
Rebekka Elizabeth Kerr
Freyja Dögg, Kristjana Birta og Aníta Briet



Ástkær kona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
KOLBRÚN KRISTJÁNSDÓTTIR
Lambastaðabraut 8, Seltjarnarnesi,
lést á Landspítalanum við Hringbraut 4. júlí. Útförin fer fram frá Frikirkjunni í Hafnarfirði mánudaginn 13. júlí kl. 15.00.

Sigurveinn H. Jóhannesson
Rúna Lís Ómarsdóttir **Ásgeir Á. Ragnarsson**
Arnildur Reynisdóttir **Ingvar Már Ormarsson**
Elín Reynisdóttir
Óliver Másson
Kolbrún María Másdóttir
Leó Ásgeirsson
Hrafn Calloway
Robin Sjöberg
Jahnesta Sjöberg

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

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.



BLAZ ROCA Erpur Eyvindarson verður á sviðinu í Laugardalshöll þann 16. júlí.

Hitar upp fyrir Snoop með áratugar millibili

Erpur Eyvindarson kemur fram í Laugardalshöll á undan Snoop Dogg þann 16. júlí. Níu ár og 364 dagar verða þá liðnir frá því að Erpur kom fram á undan Snoop Dogg í Egilshöll.

Rapparinn Erpur Eyvindarson verður á meðal þeirra sem koma fram þegar bandaríski rapparinn Snoop Dogg treður upp í Laugardalshöll þann 16. júlí. Rétt um áratugur er síðan Snoop kom hingað til lands síðast; hann tróð þá upp í Egilshöll 17. júlí 2005. Í bæði skiptin hefur Erpur verið fenginn til að hita áhorfendur upp fyrir stórstjörnu. Slíkt er auðvitað fáheyrt, að tveir listamenn, annar íslenskur og hinn heimsþekkt stjarna, komi fram sama kvöld. Hvað þá að þetta hitti næstum því nákvæmlega þannig á að tíu ár séu á milli tónleikanna.

„Þetta voru mjög skemmtilegir tónleikar,“ segir Erpur þegar hann er spurður um kvöldið sem hann tróð upp í Egilshöll

KOMINN AFTUR 10 ár eru síðan Snoop Dogg tróð upp síðast hér á landi.

á undan Snoop. Þá kom Erpur fram sem hluti af hljómsveitinni Hæsta höndin, en ásamt honum voru þeir Unnar Theódórsson, betur þekktur sem U-Manden, og Nick „Cold Hands“ Kvaran í sveitinni. Nick er þálfreyndur taktsmiður og hefur unnið með þekktum bandarískum röppurum á borð við Ice Cube. „Ég man að við komum inn á sviðið á rosalegum hjólum í „West Coast“ stíl. Þetta var á stóru sviði og það var fullt af fólki þarna. Þetta „show“ er alveg með þeim eftirminnilegri,“ bætir hann við.

„Alltaf þegar plötusnúðarnir spila lag með Snoop mun ég gefa miða. Þeir fyrstu sem koma til mín eftir að laginu lýkur fá miða á kvöldið. Ég verð þarna að væflast um með fullt skott af miðum.“

Erpur Eyvindarson

Erpur hefur lengi verið áhugaður um menningu tengda Vesturstrandarrappi. „Ég alltaf haft rosalega gaman af hipphopp-tónlist frá Kaliforníu, samdri af tónlistarmönnum frá Oakland, Los Angeles og San Francisco,“ útskýrir Erpur.

Á tónleikum í ár mun Erpur njóta liðsinnis góðra félagar. „Bróðir minn Sesar A verður með mér, en hann var einmitt líka á sviðinu fyrir tíu árum. Þarna verða líka Herra Hnetusmjör og Joe Frazier. Síðan ætla Dabbi T að koma aftur í leikinn og verður með okkur þarna.“

Sem liður í undirbúningi fyrir tónleikana mun Erpur gefa miða á tónleikana á skemmtistöðunum Austur og Prikinu í kvöld. „Alltaf þegar plötusnúðarnir spila lag með Snoop mun ég gefa miða. Þeir fyrstu sem koma til mín eftir að laginu lýkur fá miða á kvöldið. Ég verð þarna að væflast um með fullt skott af miðum,“ segir Erpur og hlær.

kjartanatl@frettabladid.is



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
HEIÐAR ÞÓR BRAGASON
vélfraeðingur,
Blikahólum 6, Reykjavík,
lést á hjartadeild Landspítalans við Hringbraut mánudaginn 29. júní. Útför hans verður gerð frá Bústaðakirkju föstudaginn 10. júlí kl. 13.00.

Júlíus S. Heiðarsson **Kristín Margrét Gísladóttir**
Hjalte Þór Heiðarsson **Kristín Jónsdóttir**
Gyða Gunnarsdóttir
Alex Þór, Andri Týr, Sara Margrét, Sóldís og Aníta



Ástkær sambýliskona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
ELSA JÓHANNESDÓTTIR
Dalalandi 10, Reykjavík,
lést á Landspítalanum í Fossvogi 10. júní. Bálför hefur farið fram.

Kjartan Ingibergsson **Ásta Gestsdóttir**
Garðar Þorsteinsson **Guðbergur Rúnarsson**
Anna Karólína Þorsteinsdóttir
Rannveig María Þorsteinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

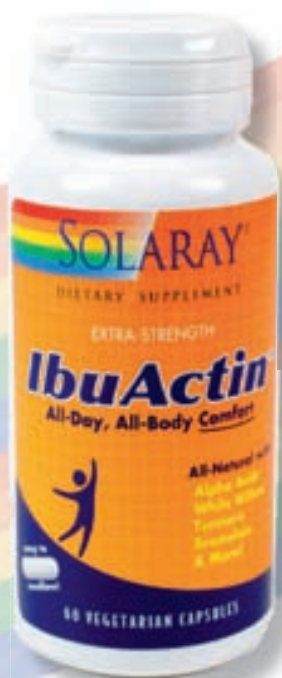
Kennir á orf og ljá
Örnámskeið í orfslætti er eitt af því fjölmarga sem er í boði á Hvanneyrarhátíð á morgun.
SÍÐA 2



Verður sárt saknað
Tískuhönnuðurinn Donna Karan hefur verið ákaflega vinsæl hjá konum um allan heim. Hennar verður sárt saknað nú þegar hún hættir.
SÍÐA 4



The Promise of the Rainbow™



BETRI NÆRING HREIN GÆÐI EINSTÖK VIRKNI

Vítamín og bætiefni
sem næringarþerapistar
mæla með.



Solaray Ísland á Facebook

LÖGREGLUKONA BÝÐUR UPP Á STEIK

MATGÆÐINGUR Tinna Björg Friðþórsdóttir er mikill matgæðingur og bloggar um mat. Hún stundar nám í lögfræði en starfar nú sem lögreglumaður á Ísafirði.

Þegar Tinna var beðin um að gefa lesendum góða helgaruppskrift stakk hún upp á nautasteik með bernaïse-sósu. Sá réttur er alltaf vinsæll á sumrin þegar hægt er að grilla úti. Tinna hefur haldið úti matarbloggi í rúm tvö ár og hefur fengið mjög góð viðbrögð við síðunni. Hún hefur verið dugleg að baka kökur fyrir löggurnar á vaktinni og hefur fengið mörg stig fyrir það. Tinna á ættir að rekja til Ísafjarðar en býr annars á höfuðborgarsvæðinu.

NAUTASTEIK MEÐ BERNAISE

Fyrir 4
Nautasteikur
1 kg nautalund eða nautafilet
3-4 msk. smjör
Sjávarsalt
Svartur pipar

Skerið nautakjöt í 250 g steikur og brúnið báðar hliðar upp úr smjöri á mjög heitri þönnu þar til stökk húð hefur myndast.

Eldið nautasteikurnar í ofni við 160°C í 20-30 mínútur eða þar til réttum kjarnhita hefur verið náð. Ég kys að hafa steikina mína vel eldaða og hef kjarnhitann um 68-70°C. Kryddið nautakjötið með sjávarsalti og pipar og látið standa í nokkrar mínútur.

Bernaïse-sósa
4 eggjarauður
2 msk. vatn
425 g brætt smjör
2½ msk. ferskt tarragon
1½ til 2 msk. bernaïse-essence
2-3 tsk. nautakraftur
Sjávarsalt
Svartur pipar

Setjið eggjarauður og vatn í skál og þeytið með pískara yfir heitu vatnsbaði þar til blandan verður létt og ljós. Athugið þó að eggjarauðurnar mega alls ekki eldast heldur bara þykkna örlítið. Gott er að nota skál úr stáli því hún leiðir hitann vel.

Hellið bræddu smjöri út í eggjarauðurnar í mjórri bunu og þeytið vel á meðan. Saxið ferskt tarragon smátt og hrærið saman við.



LÖGGAN Tinna Björg starfar sem lögreglumaður á Ísafirði í sumar. Löggurnar þar eru heppnar því Tinna hefur líka gaman af því að baka og kemur stundum með góðar kökur í vinnuna.

MYNDR/EINKASAFN

Smakkið sósuna til með bernaïse-essence, nautakrafti, sjávarsalti og svörtum pipar. Farið varlega í saltið því smjörið og kjötkrafturinn gera sósuna salta. Ég nota nautakraft í duftformi frá Oscar.

SUMARSALAT

1 poki blandað salat
½ mangó
1 lárpera
1 lítil askja jarðarber
1 appelsínugul paprika
½ agúrka
120 g kasjúhnetur
½ til 1 krukka fetaostur

Setjið blandað salat í fallega salatskál. Afhyðið mangó og lárperu og fjarlægið steininn. Skerið í hæfilega stóra bita ásamt jarðarberjum, papríku og agúrku. Setjið niðurskorna ávextina og grænmetið í salat-skálina og sáldrið kasjúhnetum og fetaosti yfir. Veltið öllu saman við salatblöðin og berið fram.

elin@365.is



GIRNILEGT Hvað er betra en góð nautasteik á sumarkvöldi?



SUMARSALAT Mjög ljúffengt sumarsalat úr smíðju Tinnu Bjargar.

ÍVAR GUÐMUNDS ER Í LOFTINU

ALLA VIRKA DAGA MILLI KL. 10:00 - 13:00

BYLGJAN989

#BYLGJAN



SIÓNVARP



BYLGJAN.IS



ÚTVAÐIÐ



FM 98.9

HLUSTADU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN
989

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Sölumenn: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429



Flott sumarföt, fyrir flottar konur

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



VIÐ SLÁTTINN „Það er mun huggulegra að sjá og heyrja fallett ljáhljóð en fretið í mótórforfi,“ segir Bjarni Guðmundsson sem hér beitir hefðbundnu orfi og ljá.

MYND/ÁSDÍS HELGA BJARNADÓTTIR

VIÐHALDA LIFANDI KUNNÁTTU

ÖRNÁMSKEIÐ Í ORFLÆTTI Hvanneyrarhátíðin 2015 verður haldin á morgun. Ýmislegt skemmtilegt verður í boði, til dæmis námskeið í orflætti. Bjarni Guðmundsson hjá Landbúnaðarsafni Íslands kennir fólki að nota orf og ljá.

Þetta er tilraunanámskeið, ætlað til þess að viðhalda ekki bara dauðum hlutum sem merki um starfshætti heldur líka lifandi kunnáttu,“ segir Bjarni Guðmundsson, forstöðumaður Landbúnaðarsafns Íslands, sem stendur fyrir örnámskeiði í orflætti á laugardaginn frá klukkan 10 til 12. Námskeiðið er hluti af viðameiri dagskrá Hvanneyrarhátíðarinnar sem haldin verður á morgun. „Sláttunámskeiðið er einnig framlag Landbúnaðarsafnsins til Evrópska menningarmínjadagsins sumarið 2015 sem helgaður er arfi verk- og tæknimennningar,“ bætir Bjarni við og bendir á vefsíðuna www.europeanheritagedays.com.

Bjarni vinnur nú að bók um íslenska sláttuhætti. „Hún kemur út í haust ef guð lofar og segir sögu sláttar frá upphafi til vorra daga,“ segir Bjarni, sem vinnur að bókinni samhliða norskum fræðimanni sem mun gefa út bók um sama viðfangsefni í Noregi. „Sá hefur haldið allmörg námskeið ytra fyrir fólk sem vill læra að beita gömlum verkfærum. Mér fannst ég ekki geta verið minni maður og því ákváðum við að halda þetta tilraunanámskeið á Hvanneyrarhátíðinni,“ segir Bjarni.

Hann hefur með óformlegum hætti reynt að leiðbeina fólki með sláttutökin en segist ekki vera neinn sérfræðingur í slætti. „Hugsunin er einnig að námskeiðið verði nokkurs konar jafningjafræðsla þar sem hver miðlar öðrum,“ segir Bjarni, sem lofar rabarbaragrat í lok námskeiðsins.

Bjarni segir töluvert um að fólk eigi orf og ljá. „Fólk spyr þó nokkuð um hvar megi fá slík áhöld og aðeins um hvernig eigi að beita þeim,“ segir Bjarni. En er erfitt að slá með orf og ljá? „Já, þegar menn kunna ekki til verka,“ svarar hann en bætir við að lítið mál sé að læra á verkfærið. „Þetta eru viss grundvallarlögmál, stilla þarf áhaldinu rétt í hendi sér og auk þess að ná lagi á brýningu eða finna einhvern sem getur brýnt fyrir mann.“

En hvar má nálgast orf og ljá? „Norður í Hrísey er fyrirtæki sem heitir Hrísiðn sem framleiðir orf. Vandinn er sá að ljáir eins og við þekktum og Íslendingar not-



uðu eru að verða torfengnir. Hins vegar eru komnir austurrískir og suður-evrópskir ljáir sem eru töluvert öðruvísi en síst lakari en þeir íslensku,“ segir Bjarni og bendir á að slík áhöld megi kaupa í ýmsum byggingavöruverslunum.

Skráningin á námskeiðið gengur vel og enn er hægt að taka þátt. Aðeins þarf að skrá sig hjá Bjarna á bjarnig@lbhi.is. Mjög æskilegt er að þeir sem eiga áhöld mæti með þau á námskeiðið.

70 ÁRA AFMÆLI FARMALS

Heyskapur á Hvítanesi í Skilmannahreppi laust eftir 1950. Farmall A er látinn draga. Í tilefni af 70 ára afmæli Farmals verður sýning á slætti með gömlum dráttarvélum.

MYND/GUÐNI ÞÓRDARSON/
ÚR BÓKINNI ALLTAF ER FARMALL
FREMSTUR



BJARNI GUÐMUNDSSON

HVANNEYRARHÁTÍÐ

Ýmislegt annað skemmtilegt verður í boði á Hvanneyrarhátíðinni. Hægt verður að drekka kaffi í kaffihúsinu Skemmuni, skoða fornþýlingu og fara á markað í íþróttahúsinu. Haldið verður upp á 70 ára afmæli Farmaldráttarvélarinnar og verður ein sjötug vél notuð til að slá.

Boðið verður upp á kerruferðir fyrir börn, gróðurgreiningarkeppni, keppni í pönnukökubakstri og ratleik fyrir börn.

Um kvöldið verður slegið upp balli í hlöðu Halldórsfjöss þar sem hljómsveitin Veturhús spilar fyrir dansi.

Gæði og góð þjónusta í 80 ár!



20% AFSLÁTTUR af GRAM

FÖNIX

FÖNIX Kalltekjaverslun • Háttúni 6a, 108 Reykjavík • Sími 552 4420 • fonia@fonia.is • www.fonia.is

Alþjóða heilsu Qigong samband Heldur kynningarnámskeið og fyrirlestur 24. - 27. júlí



5 helstu ástæður þess að iðka qigong
Qigong (borið fram "tsi-gong") er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qi, sem merkir "lífskraftur", og gong, sem merkir "nákvæmar æfingar".

1. Aukin vellíðan og lífsþróttur
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarta- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.

2. Dregur úr þrálátum sársauka
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá lídagigt.

3. Betra blóðstreymi
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukid súrefnisflæði í líkamanum.

4. Dregur úr spennu
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttuhegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.

5. Byggir upp sjálfsvirðingu
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

Skráning í síma 553 8282

HEILSU DREKINN

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekin.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T

Vild

Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

SKRÁÐU ÞIG Í VILD!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptabjónustu 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.



30.000 KR.
AFSLÁTTUR

af golfferð til Flórída með Trans Atlantic



40% AFSLÁTTUR
af bílþvotti hjá Splass.

skráðu þig á
365.is



50%
AFSLÁTTUR



50%
AFSLÁTTUR



30%
AFSLÁTTUR



30%
AFSLÁTTUR
af skyrtuhreinsun



25%
AFSLÁTTUR



25%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



15%
AFSLÁTTUR



12%
AFSLÁTTUR



10%
AFSLÁTTUR



10%
AFSLÁTTUR



10%
AFSLÁTTUR



10%
AFSLÁTTUR



7 KR.
AFSLÁTTUR



7 KR.
AFSLÁTTUR



YFIR 50.000 KR.
AFSLÁTTUR



FERÐIR Á
BETRA VERÐI



GISTING Á
BETRA VERÐI





Smart fót, fyrir smart konur
Netverslun á tiskuhus.is

My Style tiskuhús
 Staðir 38-52
 Bæjarlind 1-3
 201 Kópavogur
 s: 571-5464

Ekki láta mýflugurnar skemma fyrir þér friið

Án eiturfna



Kemur í veg fyrir mýflugna-, moskító-, maura- og flóabít. Allt að 8. klst virkni.

Fæst fæst í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Lifandi markaði, Hagkaup og Fjarðarkaup.

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á dreifing@postdreifing.is **Póst dreifing**

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

BJARGVÆTTUR VINNANDI KVENNA

ÁHRIFAVALDUR Donna Karan hafði gríðarleg áhrif á tískuna um miðbik níunda áratugarins þegar hún hannaði kvenfatalínu fyrir framakonur með þægindi og notagildi í huga.

Í vikunni sem leið lét tískurinn Donna Karan af störfum sem yfirhönnuður fyrir-tækisins sem hún stofnaði og stýrði í fjölda ára. Donna Karan er einna þekktust fyrir að hafa gert tískuna vinsamlegri í garð framakvanna með fallegum og fágúðum fötum sem jafnframt eru þægileg og auðveld í notkun. Hún markaði sín fyrstu djúpu spor með vetrarlínunni 1985 þegar hún kynnti til sögunnar fatalínuna „Seven Easy Pieces“ eða Sjö einfaldar flíkur, klæðilegar og klassískar, sem hægt var að raða saman á mismunandi vegu og klæðast á mismunandi hátt. Grunnurinn er samfella eða „body suit“ sem er peysa eða bolur sem er sniðin eins og sundbolur með smellum á skrefbótinni. Með henni eru svartar sokkabuxur og svo er eftirfarandi flíkur: skyrtu, kápu, jakka, pils, buxum og kvöldkjól raðað saman eftir því sem tilefnið kallar á. Þegar línar var kynnt hófu fyrirsæturnar leikinn klæddar samfellum og sokkabuxum en bættu svo við eftir því sem leið á sýninguna. Með þessari fatalínu breyttist viðhorf tískuheimsins til kvenna á framabrot enda var Donna Karan oft nefnd bjargvættur vinnandi kvenna. Hún sagðist hanna fót fyrir konur eins og sjálfa sig og hefur alltaf lagt sig fram um að klæðast sjálf hönnun sinni, ólíkt mörgum tískuhönnuðum. Hún lagði einnig í leiðangur til að hanna hinar fullkomnu gallabuxur fyrir alls konar konur sem væru bæði töff og þægilegar og tókst svo vel upp að á tíunda áratugnum voru Donna Karan-gallabuxur fasti í klæðaskáp þeirra kvenna sem vildu vera vel klæddar. Donna Karan er sextíu og sex ára gömul og hyggst nú snúa sér að þróun Urban Zen-línunnar þar sem áherslan er á sjálfbærni, umhverfisvæna hönnun og „fair trade“ tískuvarning.



DONNA KARAN OG SARAH JESSICA PARKER Donna Karan hefur látið til sín taka í baráttunni við krabbamein. Þessi mynd er tekin á fjárflyunarsýningu á þætti úr þáttaröðinni Krabbinn (The Big C) sem var haldin á heimili hennar 2010.



ÞEGAR TÍSKUHEIMURINN BREYTTIST Stund milli stríða á sýningunni þegar hugmyndin um flíkur sjö var kynnt. Fyrirsæturnar gengu fyrst um pallana í samfellubolum og sokkabuxum og bættu svo smám saman við fötum og samsetningum.



SAMFELLUBOLURINN Samfellubolurinn getur verið í ýmsum litum og útfærslum. Lykilatriðið er þó að hann er alltaf fallegur og sléttur undir hvaða flík sem er.

FLÍKURNAR 7 1985 Hvít skyrtu, vel sniðin kápa, klassískur jakki, einfaldar buxur, þröngt pils, kvöldkjöll og hin ómissandi samfellubolur.

Lífið

FÖSTUDAGUR
10. JÚLÍ 2015

Sigga Dögg Arnadóttir
kynfræðingur

**NÁIN VINATTA
KEMUR EKKI
AF SJÁLFU SÉR 4**

Eyþór Rúnarsson:
Matarvísir

**GRILLUÐ RISA-
HÖRPUŠKEL MEÐ
MÍSÓSÓSU 4**

Samfélagsmiðlarnir:
Það allra heitasta

**SVALAÐU FOR-
VITNINI OG
SOFÐU BETUR 8**

Þyrí Huld Árnadóttir
**DÝNAMÍSKUR
DANSARI**



FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid



HLAUPTU ÚTI

Hugufrún Halldórsdóttir er dag-skrágerðarkona á Stöð 2 auk þess að vera með almannatengslafyrirtækið Kvis. Hún hefur unun af útiveru og hér tók hún saman lagalista sem er tilvalinn fyrir góðan sprett úti í íslenski náttúru.

● **INTRO**
THE XX

● **FEEL SO CLOSE**
CALVING HARRIS

● **BRAVEHEART**
NEON JUNGLE

● **WINGS**
LITTLE MIX

● **CANT HOLD US**
MACKLEMORE & RYAN LEWIS

● **BAD GIRLS**
M.I.A.

● **DARE (LA LA LA)**
SHAKIRA

● **BANG THAT DRUM**
NABHIA

● **BANG BANG**
JESSIE J

● **THIS TIME**
MELANIE FTONA



HVAÐ ÞÝÐIR ÞAÐ AÐ VERA HAMINGJUSAMUR?

Getur verið að sífellt fleiri valkostir rugli okkur í ríminu í leit okkar að hamingjunni og byrgi okkur sýn á hið einfalda og það sem er beint fyrir framan augun á okkur? Er hamingjan hér?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Flest okkar eiga þá ósk og markmið að verða hamingjusöm. Oft og tíðum ætlumst við til þess að hamingjan banki upp á hjá okkur, komi sem holdgervingur makans, barnanna eða einhvers annars sem bíður okkar í framtíðinni eða jafnvel eitthvað sem við skildum eftir í fortíðinni. Í tengslum við hamingjuna er vert að minnst svars sem John Lennon heitinn gaf kennurunum sínum

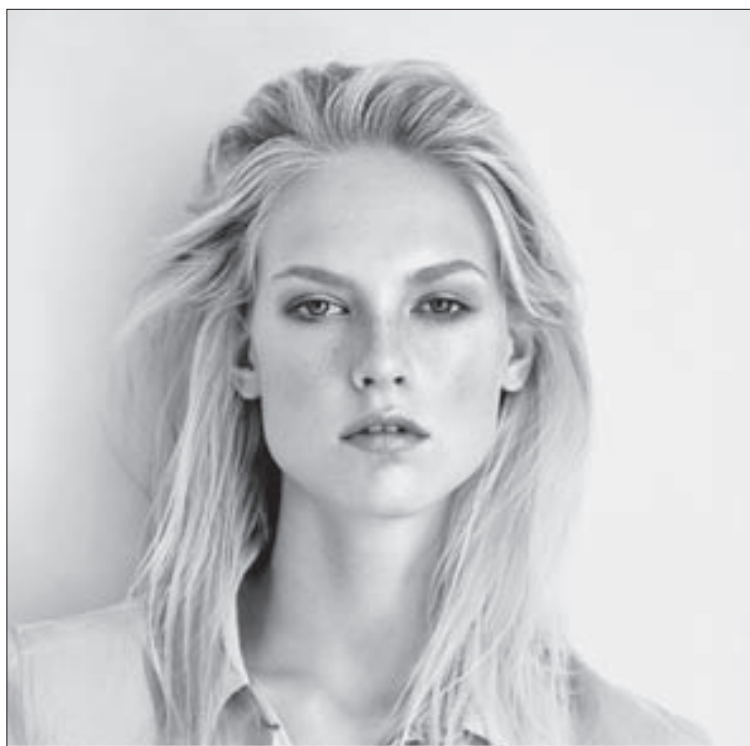
þegar hann var barn. Spurningin var einföld: „Hvað ætlarðu að verða þegar þú ert orðinn stór?“ Spurning sem við fullorðna fólkið leggjum endrum og eins fyrir börn, enda koma oftar en ekki skemmtileg og fjölbreytileg svör. Mörg börn vilja verða slökkviliðsmenn, ofurhetjur, hárgreiðslufólk og svo mætti lengi telja. Svárið sem Lennon gaf kennurunum sínum var alveg jafngilt og svör annarra barna, hann sagði að vera hamingjusamur þegar hann yrði stór. Kennararnir undruðust þetta svar barnsins

og sögðu hann misskilja spurninguna en hann svaraði á móti að þeir misskildu lífið. Hamingjan er nefnilega ekki svo flókin eða fjarlæg. Hamingjan er í okkur öllum, hún er ákvörðun sem hvert og eitt okkar verður að taka.

Þakkaðu fyrir þig

Byrjaðu hvern morgun á því að ákveða að dagurinn í dag færi þér hamingju og gleði. Hlustaðu á tónlist sem fær þig til að brosa. Umkringdu þig fólki sem er jákvætt og hlátur-

milt. Staldráðu við og finndu áferðina og bragðið af kaffinu, finndu ilminn af sturtusápunni. Það er talað um að það taki 21 dag að búa til nýjar venjur. Prófaðu að ákveða það næstu þrjár vikurnar að hafa, dag hvern, hamingju og gleði í fyrirrúmi. Hafðu þakklætið líka með í för og skrifaðu hjá þér eitthvað þrennt sem þú getur þakkað fyrir á hverjum degi. Gerðu þetta áður en þú ferð að sofa og fylgstu með hvernig lífið verður sífellt bjartara og hamingjuríkara.



ÚTSALA
30-70% AFSLÁTTUR

comma,

Smáralind
facebook.com/CommaIceland

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ SIRKUS ÍSLANDS



Það er fátt meiri sumarboði en þegar röndótt sirkustjald rís á Klambatrúni. Sirkus Íslands býður upp á sýningar fyrir alla fjölskylduna og því skiptir ekki máli hvort viðkomandi er með bleyju eða grátt há, hér geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Barnasýningarnar Heima er best og S.I.R.K.U.S henta best fyrir yngstu áhorfendurnar. Sirkus Sóley og Öfaktor eru fjölskyldusýningar fyrir ögn eldri börn og unglunga. Sýningin Skinnsemi er svo fyrir fullorðna sem vilja fá smá hita í sína upplifun. Nú er bara að velja sér sýningu og verða sér úti um miða á vefsíðunni miði.is.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljiaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**

smashbox

MAKEUP **ALWAYS** LOOKS BETTER WITH PRIMER



**NÆLDU ÞÉR Í ÞINN UPPÁHALDS FARÐAGRUNN
Á TAX FREE DÖGUM Í HAGKAUP 9.-13. JÚLÍ**

Kringlan | Smáralind | Holtagarðar

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

LÍFIÐ ER KYNLAUS DANS

Þyrí Huld er dansari af lífi og sál og segist ekki geta hugsað sér lífið án hans. Hún er einn af sjö fastráðnum dönsurum hjá Íslenska dansflokknum og hlaut nýverið Grímuna fyrir verk sín.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Þyrí Huld er dansari hjá Íslenska dansflokknum og hlaut hún Grímuna á þessu ári fyrir hlutverk sitt í verkinu Sin með Íslenska dansflokknum. Hún hefur dansað frá því hún man eftir sér og skiptir litlu máli hvort um ræðir salsa, samba eða hipphopp, Þyrí getur tekið hvern einasta dansstíl og gert að sínum. Stundum fá meira að segja skemmtistadagestir að njóta sýningarinnar. „Þegar ég gleymi mér og er í stuði myndast stundum hringur í kringum mig,“ segir Þyrí hlæjandi með roða í kinnum.

90 kíló í hnébeygju

Dansinn hefur alltaf blundað í Þyrí en staðalmyndina af fingurðu ballerínunni er ekki að finna hér. Þyrí segir það vera nauðsynlegt fyrir góðan dansara að vera sterkur. „Hér á Íslandi krefjast danshlutverkin mikils styrkleika svo hægt sé að fara í beygjur og lyftur og því var ég í kraftlyftingum í smá tíma og var orðin frekar mikið sterk,“ segir Þyrí og klappar sér á kraftmikil lærin. „Ég þarf að passa að halda mér í formi og frekar en að vera alltaf að dansa og teygja þá fer ég mikið út

að hlaupa, geng mikið um landið, fer í jóga og í ræktina,“ segir Þyrí með ákafa. „Í nútímadansi er í raun sama hver dansar hlutverkið, hvort það er kona eða karl, það fer frekar eftir styrk dansarans en kyni og ekki er gert ráð fyrir því að dans sem krefst vöðvamassa og styrks sé sjálfkrafa hlutverk karlsins,“ segir Þyrí sem veltir kynjahlutverkum mikið fyrir sér.

Hún segir dansumhverfið vera gott á Íslandi og að dansflokkurinn sé ein stór fjölskylda. „Við eyðum svo miklum tíma saman og auðvitað verður þetta mjög náinn hópur en um leið og manni finnst þetta verða að kvöð, eins og leiðinleg vinna, þá er tími til að hætta,“ segir Þyrí, sem enn brennur af ástríðu fyrir dansinum. Hún segir mikið vera að gerast. „Ég get ekki sleppt því að dansa, það er það skemmtilegasta sem ég geri og ég gæti ekki gert eitthvað sem ekki tengist honum á einn eða annan hátt,“ segir Þyrí um þessa köllun sína.

Ástarsaga í Ameríku

Kærasti Þyríar heitir Hrafnkell, er ævintýramaður mikill og fimur dansari. Þau búa í miðbæ Reykjavíkur og hafa verið saman í fjögur ár. Ástin bankaði upp á fyrir tilstilli vinafólks sem grunaði að þau gætu átt samleið. „Vinkona mín kynnti okkur og við vorum með



svona leynimerki, settu þumalinn upp ef þér finnst hann sætur en niður ef ekki,“ segir Þyrí og hlær að þessum skipulagða ástarhittingi. Þumallinn hefur haldist á lofti síðan þau hittust og segir Þyrí þau vera „skemmtilega ólík“ en þó hafa svipuð áhugamál. „Ég er mjög skipulögð og gæti auðveldlega gleymt mér í dansinum og að vera bara heima að fara yfir tækni í nýju dansverki, en hann fær mig til að slaka á og horfa með sér á mynd og borða góðan mat,“ segir Þyrí með gleðiglampum í augunum. Það er eyðir töluverðum tíma í eldhúsinu og þar ræður skipulag og góð næring ríkjum. „Ég hef horfi mikið á heimildarmyndir sem fjalla um mat og næringu og sem dansari þá þarf ég að passa upp á að borða reglulega og borða orkuríkan mat og því eldum við mikið heima og tökum með okkur nesti,“ segir Þyrí, sem hvetur alla til að elda fyrir vikuna á sunnudagskvöldum.

Nýlega lagði parið land undir fót og ferðaðist í sex mánuði um Suður-Ameríku. „Þetta var bara ótrúleg ferð og fórum við um Brasilíu, Bólivíu, Perú, Argentínu og Ekvador. Mér fannst Bólivía alveg frábær og það var magnað að sjá aðra lifnaðarhætti. Þar er fólk enn bara eins og í gamla daga, engar verslanir heldur allt á

mörkuðunum og konurnar í hefðbundnum klæðnaði og það var mjög gaman að sjá það,“ segir Þyrí sem er þó glöð yfir að vera komin heim. Aðspurð hvort ekki sé erfitt að taka sér hlé frá dansi til að ferðast kemur skipulagið upp í Þyrí, sem svarar um hæl: „Ég þefa dansinn uppi hvar sem ég er og passa að halda mér alltaf í formi.“ Til allrar lukku er Hrafnkell einnig góður dansari. „Við dönsuðum tangó í Argentínu en ég átti mjög erfitt með að leyfa honum að stýra því mér finnst ég betri dansari en hann og ég vil stjórna, en það er erfitt í tangó. Ætli það hafi ekki endað með því að ég bara stjórnaði þessu,“ segir Þyrí skellihlæjandi. Það er greinilegt að alltaf er stutt í húmorinn hjá þessari kraftmiklu ungu konu.

Dans, dans, dans?

Þyrí segir dansinn skipta sig höfuðmáli, sama hvort það er heima, á skemmtistad eða í sýningu. Hún er einn af sjö atvinnudönsurum hjá Íslenska dansflokknum og segist þakklát fyrir tækifærið en bendir jafnframt á að kjör dansara séu ekki með besta móti. „Ég er í fullri vinnu sem dansari auk þess að þurfa að halda mér í formi utan formlegs vinnutíma og stúdera danstækni í

Við eyðum svo miklum tíma saman og auðvitað verður þetta mjög náinn hópur en um leið og manni finnst þetta verða að kvöð, eins og leiðinleg vinna, þá er tími til að hætta.

frítíma og eru byrjendalaun dansara um 240 þúsund krónur á mánuði, en margir eru í aukavinnu samhliða dansinum,“ segir Þyrí hissa. „Við fáum greidd að auki sýningarlaun en oft eru kannski bara þrjár sýningar á hverju verki svo það telur takmarkað,“ segir Þyrí og hvetur til opnari umræðu um kjör listamanna.

Að vera dansari er ekki langlíf atvinna og hætta flestir fyrir fertugt að dansa. „Það að vera dansari felst oft líka í því að semja dansverk og það er einmitt það sem ég er að gera núna,

Útsala!
ALLAR YFIRHAFNIR
KOMNAR Á 50% AFSLÁTT

MaxMara B/A/S/L/E/R MARINA RINALDI

Parisartizkan
TÍZKAN
Skiopholti 29b • S. 551 0770
Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

MYNDAALBÚMIÐ



Hér má sjá Þyri í mögnuðum búningi úr sýningu Íslenska dansflokksins, Black Marrow, þau Hrafnkel á ferðalagi um Suður-Ameríku og Þyri með Hannesi dansfélaga sínum í nýju sýningunni sem hefst á morgun í Hörpu.



semja verk fyrir börn frá fimm ára og upp í fimmta bekk með dansflokknum," segir Þyri. Ofurhetjur munu leika þar stórt hlutverk. „Mér finnst svo mikilvægt að kynna dansinn fyrir börnum og fá þau inn í leikhúsið," segir Þyri sem leggur áherslu á að dansverk séu fyrir alla að njóta enda túlkun hvers verks persónuleg upplifun. Þegar fram líða stundir vill Þyri færa sig af sviðinu og baksviðs þar sem búningar og leikmynd eiga allan hennar huga.

Á morgun frumsýnir Reykjavík dance productions og Gus Gus verkið Á vit, sem dansar á mörkum tónleika og danssýningar. „Þetta er tilraun til að vera með menningartengt efni á sumrin fyrir bæði ferðamenn og Íslendinga" segir Þyri um sýninguna sem bæði hefur verið sýnd í Danmörku og Rússlandi. „Erlendis þegar dansflokkurinn er með sýningar þá eru troðfullir salirnir og fólk slæst um miðana og það er mjög gefandi," segir Þyri snortin. Hún segir jafnframt að „erlendis er meiri menning fyrir dansi og fólk fer markvisst á danssýningar, það kannski vantar aðeins hér heima en það kemur." Nú er bara að kaupa sér miða á dansverk og fylgjast grannt með þessari ungu og efni-legu dömu.

BY
framesi

BY
VOLUMIZING
DRY SHAMPOO

www.harogsmink.is

BY mótunarlínan er frá Framesi Milanó.
Fæst eingöngu á hárgreiðslustofum

GRILLUÐ RISAHÖRPUKSEL AÐ HÆTTI EYÞÓRS

Eyþór Rúnarsson hefur svo sannarlega slegið í gegn með þáttum sínum Sumar- og grillréttir Eyþórs á Stöð 2. Hann er með girnilegar hugmyndir sem henta fullkomlega á sumarhlaðborðið nú eða bara á sumarborðið inni ef það rignir úti.



SUMAR- OG GRILLRÉTTIR

Eyþórs
Rúnarssonar

Grilluð risahörpuskel með grilluðu grænmeti í misó-dressingu

Hörpuskelin

50 ml ólífuolía
1 hvítlauksgeiri (fint rifinn)
2 msk. lime-safi
3 msk. sojasósa
2 msk. sesamolía
12 stk. stórar hörpuskeljar
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Setjið allt hráefnið nema hörpuskelina saman í matvinnsluvél og vinnið saman í 1 mín. Setjið

hörpuskelina í marinerunguna og látið standa í 1-2 tíma. Þerrið mestu olíuna af hörpuskelinni, þræðið hana svo upp á spjót og grillið í um 2 mín. á hvorri hlið.

Misó-dressing

½ rauðlaukur
1 hvítlauksgeiri
130 g misó
2 msk. sesamolía
2 msk. sojasósa
2 msk. hrisgrjónaedik
2 msk. mirin
2 msk. vatn
60 ml ólífuolía

Setjið allt hráefnið saman í matvinnsluvél og vinnið saman í 1 mín.

Meðlæti í dressingu

8 stk. smámaís
1 stk. paprika (smátt skorin)
4 msk. granateplakjarnar

2 msk. fint skorinn graslaukur
2 msk. ólífuolía
Sjávarsalt
Svartur pipar

Grillið smámaísinn og paprikuna þar til hvort tveggja er orðið mjúkt í gegn. Skerið svo niður í litla bita og setjið í skál með hinu hráefninu og smakið til með saltinu og piparnum.

Grillaður kúrbítur

1 stk. kúrbítur
Ólífuolía
Sjávarsalt
Svartur pipar

Grillið kúrbítinn í 2 mín. á hvorri hlið og penslið svo með ólífuolíu og kryddið með salti og pipar.

Skraut

4 msk. fint skorið þurrkað mangó



ÚTSALAN HAFIN



Verð að komast á útsölu á í Soho

50-70% afsláttur af fatnaði

50% afsláttur af skarti klútum og töskum

2 fyrir 1 af standard bolum, toppum og yogabuxum

Allur aðhalds-fatnaður 2.000 kr.

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opíð mánudaga - föstudaga 12-18
laugardaga 12-16



SOHOMARKET & FACEBOOK



„Ég finn að ég kem endurnærð inn í mitt líf eftir að hafa rétt sett mig í samband við þær. Það að eiga góða vini er ómetanlegt, en rétt eins og með allt í lífinu þá þarf að leggja rækt við sambönd.“

HAMINGJU-HLEÐSLA

Ég skrifa mikið um kynlíf, það ætti að vera hverjum lesanda þessara pistla ljóst fyrir löngu. Ég fór samt að þæla í einu um daginn og það var hvað gerir einstakling aðlaðandi í augum annarra. Vissulega er hægt að tína til fatnað, hárgreiðslu og almenn smartheit en manneskja er raunverulega aðlaðandi þegar hún er innilega hamingjusöm, örugg og líður vel í umhverfi sínu. Það var þá sem það rann upp fyrir mér ljós, vinkonurnar! Því verður þessi litla lesning óður til vinskapar.

Ég er rík af vinkonum. Þær eru sterkar, sjálfstæðar, hrein-skilnar, ákveðnar, fyndnar og einlæggar. Þær eru alls konar og oftar en ekki í bullandi mótsögn við sjálfa sig í einu og sömu setningunni, en einmitt það skerpir á innileika vináttunnar, að fá að tala sjálfa sig í hring og reyna að komast að einhverri niðurstöðu. Eða ekki. Það er mikil lífsgleði fólgin í því að fá að byrja setningar á „æ stelpur, þið vitið hvað ég er klikkuð en ég var að spá...“. Það er fátt sem nærir hjartað mitt jafn mikið og að hitta vinkonur mínar. Að eiga með þeim smá stund þar sem við tölum um heimsins mál, tíðni sjálfsfróunar, píkuprump í jóga eða bara inngróna tánögl. Fá frí frá pressu heimsins, verða aftur bara áhyggjulaus unglíngur og bara spjalla við vinkonur sínar, létta

á sér, fá álit á málefnum líðandi stundar og kannski hlæja smá.

Og fegurðin. Mér líður oft eins og vinkonur mínar gangi með sérstaka lýsingu í kringum mig því fallettri manneskjur finnast varla. Það hreinlega geislar af þessum elskum. Það er ekki svo að þær séu eitthvað heilagri en aðrir, síður en svo. Þær eru bara hjarta mínu svo kærar að ég gæti ekki ímyndað mér lífið án þeirra. Ég hef engin sérstök áhugamál, stunda ekki íþróttir, þrjóna hvorki né geng á fjöll en ég rækta vinkonur mínar. Eg passa að hringja í þær, heyrja í þeim, tengjast.

Ég finn að ég kem endurnærð inn í mitt líf eftir að hafa rétt sett mig í samband við þær. Það að eiga góða vini er ómetanlegt, en rétt eins og með allt í lífinu þá þarf að leggja rækt við sambönd. Það þarf að teygja sig eftir fólki, hlusta og tala. Það að vera aðlaðandi er meira en bara ytra útlit, það er endurspeglun á hamingjusömu hjarta og gleðiglampa í auga. Taktu upp símann, hafðu samband og njóttu þess að hlaða hamingjuna.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is



LANGVIRK SÓLARVÖRN

6 tíma vörn

„Treysti Proderm best“

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

Eygló Ósk Gústafsdóttir

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



Inniheldur engin paraben, ilmefni, litarefni eða nanóeindir.

Meðmæli húðlækna.
Yfir 90% UVA vörn.

Berið sólarvörn reglulega og jafnt á húðina, sérstaklega við sundferðir og stíllíð sólböðum í hól.

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


TECHNOLOGY®
PRODERM



Eygló Ósk Gústafsdóttir
Afreksskona í sundi & Ólympíufari
Íþróttakona Reykjavíkur 2014

Pinterest



Fyrir sælkerann í þér www.pinterest.com/The-desserts

Ef þú ert fyrir sætabrauð og kökur þá er þetta Pinterest-borð himnasending. Hér er allt dísætt og því er best að taka fram hveitið og sykurrinn, brjóta egginn, bræða smjörið, hita ofninn og stinga hrærivélinni í samband, nú skal vippa fram kræsingum. Hér má finna allt frá smákökum til sætabrauðs, frá hnallþórum í brúnkur, ávaxtatertum til sælgætisstykkja og endalaust um þematengda mola og muffur.

facebook



Hópurinn: Barnavörur til sölu

Það eru fjölmargir hópar á Facebook og einkar vinsælir eru hópar þar sem hægt er að kaupa og selja ýmsan fatnað og muni. Hópurinn Barnavörur til sölu er mjög sniðugur fyrir verðandi foreldra og þá sem þurfa að losna við barnadót, stórt sem smátt. Hægt er að gera kostakaup á öllum helstu nauðsynjum og munaði, svo sem vagni, kerru, leikteppum, leikföngum og stólum fyrir ung börn og sumir seljendur taka við tilboðum. Ef þig vantar ákveðna vöru getur þú einnig auglýst eftir henni þarna.

SMÁFORRIT



Sofðu rótt

Deep sleep with Andrew Johnson

Fyrir þá sem eiga erfitt með að sofna í sumarhirtunni eða vilja venja sig á að fara fyrr í bólið er Deep Sleep-appið eitthvað sem er vert að skoða. Þetta er leidd hugleiðsla sem svæfir þig og róar á örskotsstundu. Það er mikilvægt að gefa appinu tækifæri í nokkur skipti og vera ekki óþolinmóður frá fyrsta degi. Þegar búið er að venjast appinu geturðu sofnað hvar og hvenær sem er, þvílíkur draumur!

VÍSINDAVEFURINN HEILL HAFSJÓR AF FRÓÐLEIK

Á Vísindavefnum geta lesendur sent inn spurningar um allt milli himins og jarðar og fengið svar frá fremstu sérfræðingum hér á landi. Ef þig vantar upplýsingar um eitthvað málefni þá er gott að byrja á því að leita hjá Vísindavefnum. Vefurinn hefur verið starfræktur í 15 ár og tekur á öllum málefnum er tengjast vísindum á einn eða annan hátt. Ef þig þyrstir í svar við því hvort hægt sé að kveikja í prumpi, hvað gerist ef þú drekkur sjó eða hvort kakkalakkar séu langlífustu verur á jörðinni þá er svarið að finna á Vísindavefnum.



365 Lofthraði

MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN

- **MEIRI HRAÐI**
Allt að 30 Mb/s hraði.
- **STÖÐUGRA SAMBAND**
Mikil notkun truflar ekki aðra viðskiptavini.
- **INNLENT NIÐURHAL INNIFALIÐ**
Allt innlent niðurhal er innifalið.

Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á lofthradi.is

LANCÔME
PARIS

FYRIRHAFNARLAUS LÍFFSTÍLL
SEGÐU ÞAÐ MEÐ AUGUNUM.

NÝR
HYPNÔSE
VOLUME-À-PORTER

CASHMERE SENSATION VOLUME



ALLS KONAR FEGURÐ MYNDUÐ

LJÓSMYNDASÝNING Dýra- og mannlíf í bland við náttúrufegurð er viðfangsefni ljósmyndasýningar sem haldin er á miðbæjartúninu á Hvolsvelli í sumar. Hópur áhugaljósmyndara stendur að sýningunni sem vakið hefur mikla athygli.

Árleg útiljósmyndasýning ljósmyndaklúbbsins 860 plús stendur yfir á miðbæjartúni Hvolsvallar í sumar. Það er hópur áhugaljósmyndara úr sveitarfélaginu Rangárþingi eystra sem eru á bak við klúbbinn en heitið vísar í pósthöfnunni í sveitarfélaginu, 860 og 861.

Fimm ár eru síðan sýningin var fyrst sett upp og vakti hún strax mikla athygli og lukku meðal íbúa bæjarins en ekki síður meðal þeirra fjölmörgu ferðamanna sem koma til Hvolsvallar á hverju sumri að sögn Guðlaugar Óskar Svansdóttur, markaðs- og kynningarfulltrúa sveitarfélagsins.

„Útiljósmyndasýningin er staðsett á miðbæjartúninu á Hvolsvelli og sést því vel frá Þjóðvegnum. Hún laðar að ferðamenn sem vilja njóta og upplifa sýninguna og miðbæinn og þar er einnig að finna bekki til að borða nesti og leiktæki fyrir börn sem eru gjarnan kærkomin á ferðalagi þegar setið er lengi í bíl.“

Misjafnt er milli ára hversu margar myndir eru sýndar og hversu margir ljósmyndarar eiga verk á sýningunni en í sumar sýna fimmtán ljósmyndarar 42 myndir sem sýna að mestu leyti mannlíf og dýra- og náttúrulíf úr sveitarfélaginu.

Fjöldi þeirra sem stoppa í bæjarfélaginu hefur aukist mikið frá því sýningin var sett upp. „Gestir gefa sér meiri tíma til að njóta og fá að kynnst sveitarfélaginu á annan hátt í gegnum linsur ljósmyndaranna. Myndirnar sýna jafnvel myndir af íbúum að störfum og földum náttúruperlum. Sýningin hefur því auðgað lífið í miðbænum og setur skemmtilegan svip á svæðið yfir sumartímann.“



LJÓSMYNDASÝNING 42 ljósmyndir verða til sýnis á miðbæjartúni Hvolsvallar í sumar.

MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Ljósmyndaklúbburinn fer að sögn Guðlaugar í tvær ferðir á ári til að taka myndir. „Þess á milli hittist hópurinn reglulega til að fara yfir hin ýmsu mál sem tengjast ljósmyndun en það er mikill áhugi fyrir ljósmyndun í sveitarfélaginu og margir mjög hæfir ljósmyndarar hér.“

Sýningin er samstarfsverkefni sveitarfélagsins og ljósmyndaklúbbsins en sveitarfélagið styrkir sýninguna ár hvert.

Nánari upplýsingar um sýninguna má finna á www.hvolsvollur.is.



LITADÝRÐ Kvöldsólin myndar fallega líti.



GUÐLAUG ÓSKAR SVANSDÓTTIR
Markaðs- og kynningarfulltrúi sveitarfélagsins Rangárþings eystra.

Gallabuxur - kvart



12.900 kr.

2 litir:
svart og hvítt.
Stærð 34 - 48



13.900 kr.

2 litir:
ljósblátt og
dökkblátt (snjáðar)
Stærð 34 - 48

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkið á myndir og verð á Facebook



BLESSUÐ DÝRIN Búfénaður á sinn fulltrúa á sýningunni.



PERLA Fossinn Síðjarfur er meðal falinna náttúruperlna.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf



NÝ HJÓLHÝSI 2015

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

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

VAGNAKAUP S:522 2222



FIAT BURSTNER T720 Árgærd
2011 Akstur 9 þ.km. Tilboð 10.500
staðgreitt Rnr.104864



FLEETWOOD AMERICANA SANTA
FE Árgærd 2007 Tilboð kr. 1.290.000
Rnr.130089



FLEETWOOD HIGHLANDER NIAGARA
Árgærd 2009 Tilboðverð kr. 1.800.000
Rnr.104953

Vagnakaup
Kauptúni 3, 210 Garðabær
Sími: 522 2222
http://vagnakaup.is



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar.
Nettir, léttir, sparneytnir, hjóllátir og
áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir
á lager.

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

VAKA



Vinnuvéla- Lyftara- og
Bífreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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



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



Kia cee'd GT. Árgærd 2014, ekinn 3
Þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 3.990.000.
Rnr.210613. 7 ára verksmíðjuábyrgð.



HONDA Civic Sdr. Árgærd 2014, ekinn
15 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð
3.590.000. Rnr.991387.



FORD Mondeo trend wagon. Árgærd
2011, ekinn 120 Þ.KM, dísel, 6 girar.
Verð 2.590.000. Rnr.991305.

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

CLASSICBILAR.IS



AUDI Q7 QUATTRO 4.2 Árg 2007,
ek 155 Þ.KM, bensín, 6 MANNA
sjálfskiptur.TOPP EINTAK! TILBOÐ
3.590P LAN 3000P Rnr.100810.

Óskum eftir
bílum á
söluskra okkar
www.classicbilar.is

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

STÓRA BÍLASALAN



Volvo V60 Momentum Dísel Árgærd
2014. Ekinn 22þ.km. Sjálfsk. Hlaðinn
aukabúnaði. Er á staðnum. Verð
5.490.000kr. Raðnr 157418. Sjá nánar
á www.stora.is



Land Rover Discovery 4 S Árgærd
2014. Ekinn 42þ.km. Sjálfsk. 7
manna. Leður. Er á staðnum. Verð
11.980.000kr. Raðnr 157323. Sjá
nánar á www.stora.is

Óskum eftir bílum á staðinn. Mikil sala.

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

bíll.is



FLAGGSKIPIÐ
MERCEDES-BENZ S 350 Árgærd 2006
ekinn 72 Þ.KM leður lúga nagladekk
á felgum Besta verðið 6.990.000.
Rnr.138121. 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN



KAWASAKI Vn 1600 classic. Árgærd
2006, ekinn 37 Þ.KM, bensín, 5 girar.
Verð 890.000. Rnr.219762.



SUZUKI Vnr1800. Árgærd 2007, ekinn 5
Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.299.000.
Rnr.114446.



YAMAHA Fjr 1300. Árgærd 2006, ekinn
38 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð
1.090.000. Rnr.330166.

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

TOPPBÍLAR



MERCEDES BENZ M ml350. Árgærd
2003, ekinn 160 Þ.KM, bensín,
sjálfskiptur. Verð 1.690.000. TILBOÐ
1.290.000.- Rnr.410063.



HYUNDAI Getz gls dísel. Árgærd
2008, ekinn 154 Þ.KM, dísel, 5 girar.
Verð 1.090.000.- Tilboð 790.000.
Rnr.286634.

Toppbilar
Klettháls 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is

Bílar til sölu



Volkswagen Golf Sport ssk með
topplúgu 2.0 FSI árgærd 2005. Mjög
vel með farinn bíll. Ekinn 109 Þ.km.
Verð 1.490 þús GSM:8214077



Lítið keyrður, 33P km Suzuki SX4 4WD
árg 2010 einn eigandi, kr 1.995.000
ekki skifti s. 898 6375

Til sölu Ford escape XLT 2007. ek
133þ. Skoðun ,16. verð 1.590.000.
Bein sala. Uppl s:6594403

0-250 þús.

Útsala, útsala!! T-Avensis 99 v 150þ.
Fiat Stilo stór ,04 v 300þ Renault jeppi
,01 v 250þ. Allir í toppást og nýsk. S.
8446609

250-499 þús.



TILBOÐ 450 ÞÚS
VW PASSAT 2003 ek.180 þús,
beinskíptur, skoðaður 16 göður bíll bíll
ásett verð á bílasölu 690 þús TILBOÐ
450 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í
36 man s.841 8955



LÍTIÐ KEYRÐUR YARIS!!!
TOYOTA YARIS 1.0 VVT-I árg'00 ek.134
þús, 3ja dyra, tímakedja, smurbók,
ný smúrur, gott viðhald, snyrtilegur
smábíll sem eyðir mjög litlu, verð 450
þús möguleiki á 100% vísaláni, s.841
8955

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.

Vörubílar

VÖRUBÍLASTÖÐ HAFNARFJARÐAR

S. 555 0055

Vörubílar, kranabílar, trailerbílar,
sandur, mold, uppfyllingarefni og
jarðvinna.

Mótorhjól



Yamaha FZS Fazer gott ferðahjól
og „city racer“. 4cyl/1000 cc. Árg.
2001. Ek. 16þús Skoðun 2016. Verð
1.150þús stgr. Engin skipti. S: 8961494



Suzuki Intruder 1400 ág. 2001. Ek. 4þ.
km. Flott hjól, svart á lit. Tilboð óskast.
Guðmundur 8937174

Vespur



BENSÍNVESPA
Prince Linhai LH50QT-2 49 cc. Árg
2013, ekin 1925 km. Alltaf geymd
inni. Götuskráð og í topp standi. Nýr
rafgeymir. Verð 115 þús. Uppl. gefur
Valgeir í s. 6915591.

Fellihýsi

Notaðir ferðavagnar á
www.vikurverk.is



Vinnuvélar



Til sölu Atlas Copco LH804
jarðvegsþjappa með fjarstýringu.
Árgærd 2014 og þyngd 860 kg.
Sýningareintak í topp ástandi.
Verð 2.200.000.- kr án vsk. Nánari
upplýsingar hjá Kraftvélum ehf í síma
535-3500 eða 856-5590.

Bátar



Til sölu Bayliner 185 árg 07 með
Mercury 4,3 lítra 200 hestafila vél.
Verð 3,1m. S: 8225113. Einnig til sölu/
leigu bátaskýli í Skorradal.

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

**JAPONSK
GÆÐI!**

Léttir Fyrirferðalítill Hjóllátir
Kraftmiklir Sparneytnir 2,5-140 hð

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

Hjólbarðar



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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

ÁRATUGA REYNSLA

Tökum að okkur almennt viðhald og
breytingar. Pípulagningapjónustan Ró
ehf. s. 780 3939

Hreingerningar



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

HREINVERK
Teppahreinsun, gluggahreinsun, rennuhreinsun, flutningsþrif, húsgagnahreinsun og fl. Uppl. í s. 699 6762 og www.hreinverk.is

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

Garðyrkja



SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR
Smávélavíðgerðir, víðgerðir á utanborðsmotorum: Garðsláttuvélar, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjis.is

Ódýr garðsláttur. Halldór Garðykjum. S:6981215

Bókhald

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

Málarar

Málningarþjónusta - húsamalun, inni og úti. Uppl. s. 660 7606 og 846 5305.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald




VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
Við þjónustum þig með litil sem stórum verkum. Tímavinna eða tilboð. Sími 544-4444 / 777-3600 www.jaiðnaðarmenn.is

Nudd

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

Rafvirkjun

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



Barnaheill See the Children's Island
Við erum að vinna að því að tryggja börn eiga rétt á vernd og umöskun

KEYPT & SELT

Til sölu



KOMDU ÚT ÞVÍ SÓLIN VILL SJÁ ÞIG!
Komdu út á 4ra hjóla Rafskutlu, 3 lítr til, nokkur eintök eftir. Sýningar salur: Auðbrekka 23. Kóp. V. 329 þús s. 783-3003



VERSLUNARTÆKNI
Flugnabani fyrir 180-375m²
18.900,- VSK
WWW.verslun.is
Pöntunarsími: 5351300

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videovíðgerðir. Afsl. til ellilífring. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Nudd



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

Fyrir veiðimenn

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!
129 - 280 fm bíl með allt að 10 m lofthæð, stórar innkerysluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is
S. 690 3031 / 661 7000

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

Húsnæði óskast

Vantar íbúð til leigu í 101 RVK f. 150þús per mán. Uppl. í s. 821 5600
Óska eftir að leigja 30-50 ferm. vinnupláss, með vaski á stór-Reykjavíkursvæðinu (má vera bílskúr) uppl í S: 8941333

Sumarbústaðir



Til sölu Gullfallegr 36 ferm. sumarbústaður tvö svefnherbergi stofa og eldhúsvæðing. Auka 6 ferm. hús fylgir. Staðsettur rétt við Selfoss tilbúinn til flutnings. Verð aðeins 2.800þ Uppl. 820-5181

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI ÓSKAST
sem fyrst 40-80m2 helst opið rými. Fyrirmyndar leigjendur. Uppl. í s. 775-6175 eða 8215511

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði



FRAMTÍÐARSTARFI!
Þökkun hjá Jóa Fel Holtagöðrum. Vinnutími frá kl. 05-13:00 + laugardaga, íslensku kunnátta skilyrði.
Vinsamlega sendið umsókn á linda@joifel.is og í s. 863 7579

115 SECURITY AUGLÝSIR EFTIR ÖRYGGISVÖRÐUM Í VERSLUNARÞJÓNUSTU
Skilyrði:
-Hreint sakavottorð
-Íslenskukunnátta
-20 ára lágmarksaldur
-Góð þjónustulund.
Umsókn með mynd og ferilskrá sendist á 115@115.is Nánari upplýsingar um starfið eru veittar í síma 5 115 115

LaufLétt garðþjónustan auglýsir eftir starfsfólki í garðyrkju þurfa að kunna til verka og vera stundvís. S. 852-3929

HOUSEKEEPERS
Apartment Hotel in 101 Reykjavík seeks full time and part time housekeepers. Please send applications to: headhousekeeper@apartmentk.is
Verktakafyrirtæki óskar eftir að ráða smíði, vana glugga- og leka víðgerðum. S: 6973592

GRÖFUMENN - MEIRAPRÓF
Óskum eftir að ráða gröfumenn, meiraprófbílstjóra og verkamenn til starfa. Góð laun í boði. Uppl: í síma 7847453

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegu starfsfólki í sumarvinnu. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

TILKYNNINGAR

Einkamál

MAKASKIPTI.EU
Eru makaskipti áhugamál? Swinging? Prihyrnyngar? Íslendingar.eu bjóða frábæra aðstöðu til að kynna, og friðhelgi er að sjálfsgöðu tryggð. Kynntu þér málið.

atvinna



Starfsmenn óskast

Steypu- og dælubílstjórar óskast til starfa

Steyputöðin ehf. óskar eftir að ráða bílstjóra á steypubíla og dælu.

Starfsstöðvar eru á höfuðborgarsvæðinu, Selfossi og Reykjanesbæ.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem allra fyrst. Um er að ræða bæði tímabundin störf og framtíðarstörf.

Umsóknarfrestur er til 17. júlí 2015

Umsókum skal skilað til á netfangið: steypustodin@steypustodin.is eða á skrifstofu Malarhöfða 10.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu.

tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Aukin framleiðsla á regnbogasilungi eða laxi um 2.000 tonn í Dýrafirði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á www.skipulagsstofnun.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 7. ágúst 2015.

skemmtanir



BOLTINN Í BEINNI!

Cafe Catalina

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

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, ÁSGEIR ÓSKARS OG SIGGI ÁRNA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

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

Drög að tillögu að matsáætlun Brúarvirkjunar í Biskupstungum, Bláskógabyggð

Hafið er mat á umhverfisáhrifum fyrirhugaðar 9,3 MW Brúarvirkjunar í Biskupstungum, Bláskógabyggð. HS-Orka er framkvæmdaraðili verksins en mat á umhverfisáhrifum er unnið af Mannviti hf. Á vefsíðu HS-Orku (www.hsorka.is) og vefsíðu Mannvits (www.mannvit.is) eru nú til kynningar drög að tillögu að matsáætlun framkvæmdarinnar.

Óskað er eftir athugasemdum og ábendingum almennings og er frestur til 31. júlí 2015. Athugasemdir og ábendingar skulu sendar á netföngin ab@hsorka.is og rb@mannvit.is.



GLAMOUR

ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR

GLAMOUR

júlí 2015

23

SÍDNA
MYNDAPÁTTUR
UR ÍSLENSKRI
NATTURU

FRANSKUR
KYNÞOKKI

&
ÚTILEGU
TISKAN

INNBLÁSTUR FYRIR
HÁSUMARIÐ

BLÓÐ
SVITI OG
TÁR
HERA BJÖRG
OG ABSENCE OF
COLOUR

SKREYTTU
HEIMILID
MED FALLEGUM
FYLGIHLUTUM

GLAMOUR
GLEÐUR
MED GJÖF
FYLGIR
FRITT

MED

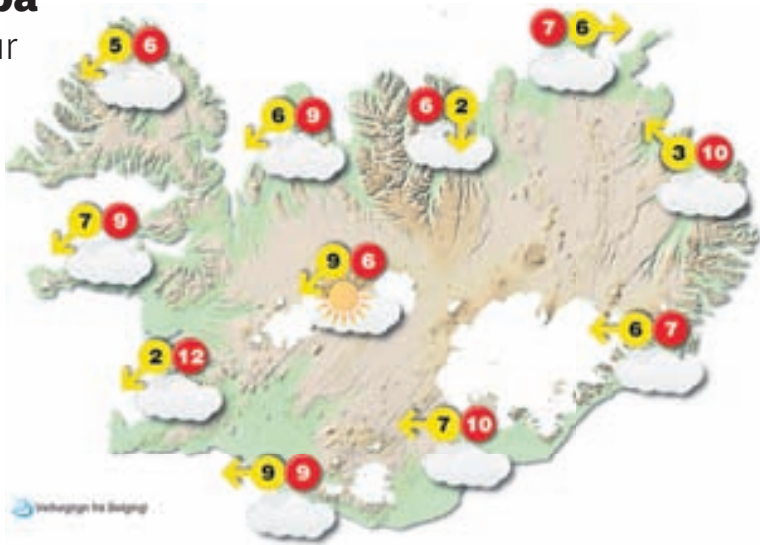


Íslensk
SUMARFEGURÐ
TELMA ÞORMARSDÓTTIR

Veðurspá

Föstudagur

Norðaustan 3-10 m/s í dag. Dáltil úrkoma N- og A-lands og napurt veður en skýjað með köflum SV-til og hiti allt að 15 stigum. Búast má við norðaustan hvassviðri seint annað kvöld sunnan Vatnajökuls og á Austfjörðum með slag-veðursrigningu.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	5°	8°
↘2	←9	←7
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
7°	9°	8°
↘7	←7	↘3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	6°	6°
↘5	↘9	↘6
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
9°	12°	4°
←5	↘2	↘7

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. ómskoðun, 6. eftir hádegi, 8. fyrirboði, 9. hrós, 11. fyrir hönd, 12. skran, 14. viðburður, 16. pípa, 17. skammstöfun, 18. fát, 20. í röð, 21. handa.

LÓÐRÉTT

1. trúi, 3. sjúkdómur, 4. skynja, 5. lík, 7. mjór, 10. flík, 13. síðan, 15. flink, 16. iðka, 19. 2000.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. ómun, 6. eh, 8. spá, 9. lof, 11. pí, 12. drasl, 14. atvík, 16. æð, 17. klár, 18. fúm, 20. að, 21. arma.
LÓÐRÉTT: 1. heild, 3. ms, 4. upplifa, 5. nær, 7. horður, 10. fát, 13. svo, 15. íþrótt, 16. pípa, 17. skammstöfun, 18. fát, 19. 2000.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Butnoris hafði hvítt gegn Gutmann í Ríga árið 1994.

1. Dh8+!! Kxh8 2. Bf6+ Kg8 3. Hxe8#. Glæsileg lok. www.skak.is: Ávallt nýjustu skákfréttirnar.



Hvítur á leik

Myndasögur

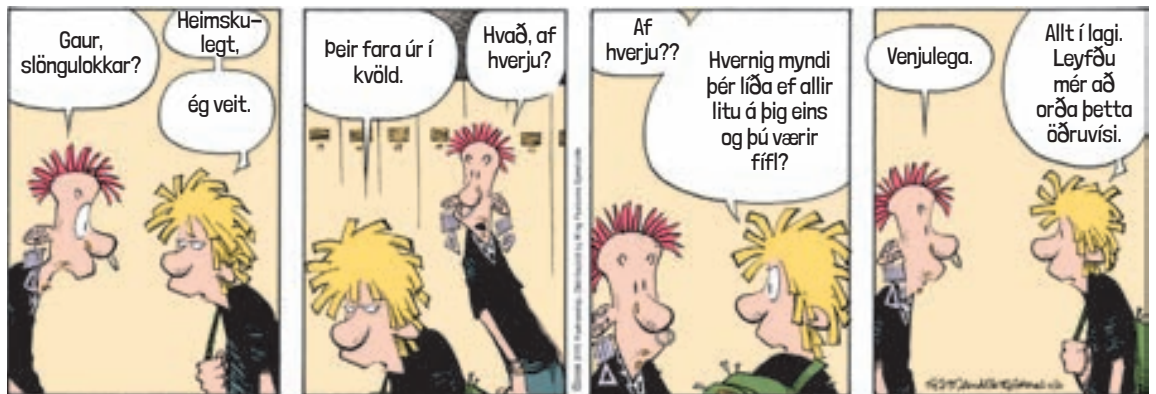
PONDUS

Eftir Frode Øverli



GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



Anna Póra Björnsdóttir verslunareigandi ræðir þunglyndið, fordóma gagnvart andlegum veikindum og uppstandið sem hún fór í eftir fimmtugt. Hún segir að það megi segja brandara á líknardeild.

Litháískir fjölmiðlar hafa fjallað um forsjármál ungs litháíks drengs, en móðir hans lést á Íslandi. Móðuramma hans vill fá drenginn til sín, en hann er kominn með varanlegt heimili á Íslandi.



Staða Grikkja innan Evrópusambandsins er ótrygg og fólk greinir á um hvað sé best að gera í stöðinni. Blaðamaður Fréttablaðsins er í Aþenu.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

SUDOKU

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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.

VEÐURVARÐIR BLUETOOTH

HÁTALARAR Í ÚTILEGUNA!

NETTUR

9.995

TDK

TDK A12

Ótrúlegur hljómur fyrir jafn lítinn hátalara. Passar í vasa. Allt að 6 tíma rafhlöðuending. Svatur · Hvítur · Rauður ● ● ●



KRAFTMIKILL

14.995

TDK

TDK A26

Nettur að ferðast með og þolir íslenska sumarvætu. 2 öflugir hátalarar auk tweetera. Innbyggður hljóðnemi til að geta líka svarað símtölum. Svatur · Hvítur · Rauður ● ● ●



360°
HLJÓMUR

12.995

TDK

TDK A28

Ekki bara veðurvarinn heldur líka með sérstakri högg- og rykvörn. Allt að 8 tíma rafhlöðuending. Innbyggður hljóðnemi fyrir símtöl. Sérstaklega góð hljóddreifing. Svatur · Hvítur ● ●



BESTI
HLJÓMURINN

22.995

TDK

TDK A33

Þessi hljómar best af TDK Bluetooth hátölurum þar sem hann er með 2 hátölurum og tweeterum auk keilu sem tryggir enn betri hljóm. Veðurvarinn og mjög nettur í ferðalög sumarsins. Svatur · Hvítur ● ●



GÓÐ RAFHLÖÐUENDING

Góð rafhlöðuending og auðvelt að hlaða



ANDROID / IOS SAMHÆFÐ

Styður bæði síma og snjalltæki með Android og iOS stýrikerfi.



BLUETOOTH TÆKNI

Streyndu tónlistinni þráðlaust úr síma eða spjaldtölvu í frábærum gæðum.

tl.is



**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK

SUÐURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI

GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK

GARÐARSBRAUT 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

MENNING

Við segjum sögur

Valdís Thor ljósmyndari er í hópi tuttugu og eins ljósmyndara innan FÍSL sem sýnir verk sín í gömlu rækjuverksmiðjunni á Ísafirði um þessar mundir.

Félag íslenskra samtímaljósmyndara stendur um þessar mundir fyrir viðamikilli sýningu á samtímaljósmyndun í gömlu rækjuverksmiðjunni að Sindragötu á Ísafirði. Hér er á ferðinni stærsta samsýning félagsmanna FÍSL frá upphafi eða um 80 ljósmyndir frá 21 ljósmyndara.

Valdís Thor ljósmyndari er á meðal þeirra sem sýna á Ísafirði og hún segir að sýningin sé hluti af einu af markmiðum félagsins, sem er að kynna samtímaljósmyndun fyrir landi og þjóð.

„Af einhverjum ástæðum virðist samtímaljósmyndun ekki eiga upp á pallborðið hjá Íslendingum, ekki síst þegar miðað er við hversu langt við erum komin í mörgum listgreinum. Við viljum því efla kynningu á samtímaljósmyndun og ekki aðeins í Reykjavík heldur einnig á landsbyggðinni. Við erum undirfélag í Sambandi íslenskra myndlistarmanna og við sem erum að vinna innan þessa félags erum einkum að vinna að ljósmyndun á listrænum forsendum.“

Valdís segir að tæknivæðingin hafi þó vissulega haft mikil áhrif á umhverfi samtímaljósmyndunar, en margir innan félagsins séu enn að vinna á filmu og gera hlutina með gamla laginu. „Að mynda er ekki endilega að taka samtímaljósmyndir en við fengum hingað fyrir á árinu góðan gest, Søren Pagter, danskan kennara í virtum ljósmyndaraskóla, í tengslum við blaðaljósmyndarakeppnina og hann orðaði þetta afskaplega vel. Hann sagði að íslenskir ljósmyndarar þyrftu að ögra sér meira með því að ögra sér meira með“



LJÓSMYNDARI Valdís Thor segir að eitt af markmiðum FÍSL sé að kynna samtímaljósmyndun fyrir almenningi.

því að læra að segja sögur með ljósmyndunum sínum. Partur af því er að ljósmyndarar geri meira af því að koma saman og ræða um verkin sín. Það sem við erum með fyrir vestan er hluti af því. Eitt af því sem við viljum svo miðla til fólks er að kenna því að skilja heildarmynd á bak við sérú því þannig nýtur það verkanna best.“

Næstkjomi laugardagur er síðasti sýningardagur en Valdís segir að þeim hafi verið afskaplega vel tekið á Ísafirði. „Við vorum svo heppin að fá styrk frá Uppbyggingarsjóði Vestfjarða, Ísafjarðarbæ, 3 x Technology og Landflutningum og erum ákaflega þakklát fyrir það. Vissulega langar okkur til þess að koma sýningunni suður, en hún er viðamikil og rými í Reykjavík eru af skornum skammti. Ef einhver veit um rými þá væri það vel þegið og biðjum við viðkomandi endilega um að hafa samband við félagið. Það yrði afar ánægjulegt ef það gæti gengið eftir.“

“Hann sagði að íslenskir ljósmyndarar þyrftu að ögra sér meira með því að læra að segja sögur með ljósmyndunum sínum.“

langu okkur til þess að koma sýningunni suður, en hún er viðamikil og rými í Reykjavík eru af skornum skammti. Ef einhver veit um rými þá væri það vel þegið og biðjum við viðkomandi endilega um að hafa samband við félagið. Það yrði afar ánægjulegt ef það gæti gengið eftir.“



SÝNINGIN Ein af ljósmyndum Valdísar Thor sem er að finna á sýningunni.

→ Ljósmyndararnir á sýningunni ÍSÓ 2015

Agnieszka Sosnowska, Bjargey Ólafsdóttir, Charlotta María Hauksdóttir, Einar Falur Ingólfsson, Friðgeir Helgason, Hallgerður Hallgrímsdóttir, Heiða Helgadóttir, Skúta, Inga Sólveig Friðjónsdóttir, Ingvar Högni Ragnarsson, Jóna Þorvaldsdóttir, Katrín Elvarsdóttir, Kristín Hauksdóttir, María Kjartansdóttir, María Kristín Steinsson, Pétur Thomsen, Rúnar Gunnarsson, Sigurður Gunnarsson, Sigurður Mar Halldórsson, Spessi og Valdís Thor.

Alger sönghátíð í ár

Tónlistarhátíðin Englar og menn hefst í Strandarkirkju 12. júlí og heldur áfram fjóra sunnudaga í sumar. Björg Þórhallsdóttir sópransöngkona er aðalsprautan.

Þetta er alger sönghátíð í ár, samt er dagskráin fjölbreytt og ég er ánægð með hvað fólk er áhugasamt um að syngja þar,“ segir Björg Þórhallsdóttir söngkona, sem stendur fyrir tónlistarhátíðinni Englar og menn í Strandarkirkju í Selvogi. Hún segir söng hljóma sérstaklega vel í kirkjunni því hún gefi svo fallegan hljómbotn. „Það er líka gaman að geta flutt þar falleg ljóð eftir íslensk og erlend skáld.“

Hrólfur Sæmundsson barítón og Helga Bryndís Magnúsdóttir, sem leikur á píanó, orgel og harmóníum, koma fram með Björgu á fyrstu tónleikunum nú á sunnudaginn sem hefjast klukkan 14. Rómantíkin er í öndvegi því fluttar verða söngperlur um rómantíkuna og frá rómantíska tímabilinu. Björg segir sumarið kalla á slíkar áherslur; náttúran, veðrið og birtan. Dr. Pétur Pétursson mun hefja samkomuna á sunnudaginn með því að segja í stuttu máli frá kirkjunni og ljósi engilsins sem birtist sjófarendum í sjávarháská.

Tónleikarnir eru rétt innan við klukkutíma að lengd, að sögn Bjargar. „Kirkjubekkirnir bjóða eiginlega ekki upp á meira,“ segir hún en bendir á að fólk geti tekið með sér púða til að gera setuna enn bærilegri.

Björg hefur sjálf haldið sumar-tónleika í Strandarkirkju frá árinu 2006 og segir þá hafa orðið kveikjuna að hátíðinni Englar og menn, sem nú er haldin í fjórða skipti. „Þetta byrjaði smátt en hefur undið upp á sig. Mér þótti svo einstakt að syngja í þessu magnaða guðshúsi og fólki þótti vænt um að fá tilefni til að fara þangað og hlýða á tónlist. Selvogurinn er sjarmerandi og sunnudagsbílur



TÓNLISTARFÓLK Helga Bryndís, Hrólfur og Björg leika og syngja í Strandarkirkju á sunnudag.

þangað getur sameinað náttúruskoðun, tónlistarupplifun, fræðslu um helgi staðarins og hressingu

heimamanna í T-búðinni eða Pylsuvagninum.“

gun@frettabladid.is

Fram undan á hátíðinni Englar og menn

19. júlí koma fram Svavar Knútur og Kristjana Stefáns undir yfirskriftinni Enn er vor um haf og land.

2. ágúst munu þrjár söngkonur flytja fjölbreytta dagskrá, þær Ísabella Leifsdóttir sópran, Margrét Einarsdóttir sópran og Þóra Passauer kontra-alt ásamt Magnúsi Ragnarssyni organista.

9. ágúst verða þrjú herra menn með tónleika, þeir Eyjólfur Eyjólfsson tenór, sem jafnframt leikur á langspil, Hugi Jónsson barítón og Kári Allansson, sem leikur á harmóníum og orgel. Yfirskriftin er Baðstofan og kirkjuloftið.

16. ágúst koma fram Diddú, Björg Þórhalls, Elísabet Waage hörpuleikari og Hilmar Örn Agnarsson, sem leikur á harmóníum og orgel. Daginn ber upp á Maríumessu á sumri og þemað verður lofgjörð til Maríu meyjar, dýrlings kirkjunnar. Tónleikarnir verða samofnir uppskerumessu sem sr. Baldur Kristjánsson annast.

Allir tónleikarnir hefjast klukkan 14.



DJASSARI Sigurður Flosason fer víða og m.a. vinnur hann oft í Danmörku og Svíþjóð með þarlandum tónlistarmönnum.

Spennandi fyrir okkur

Kvartett Sigurðar Flosasonar lætur á það reyna að djassa til sín ferðamenn á Akureyri um helgina.

Kvartett saxófónleikarans Sigurðar Flosasonar heldur þrenna tónleika í Hömrum í Hofi nú um helgina. Fyrstu tónleikarnir verða kl. 14 á laugardag en á sunnudaginn verða djassararnir á ferð kl. 14 og 20. Sigurður segir að þessir tónleikar séu hluti af nýju fyrirkomulagi á Akureyri þar sem Menningarfélagið stendur fyrir virkri starfsemi allt árið en leggst ekki í sumardvala eins og áður var.

„Þetta er spennandi fyrir okkur því með þessu er verið að miða á bæði innfædda og ferðafólk og svo eru það skemmtiferðaskipin. Þannig að það er verið að láta reyna á hvað er þarna úti, landið er fullt af ferðamönnum, þannig að þetta er bara mjög spennandi.“

Það er gaman fyrir okkur í íslenska djasslífinu að láta reyna á bæði innfædda og ferðafólk og svo þröngur markaður. Það er algengt að maður geri einhver verkefni og geti svo kannski spilað það einu sinni eða tvisvar og þá er maður búinn að tæma markaðinn. En fjöldi fólks á landinu margfaldast með ferðamönnum og það ætti að gefa möguleika á að það sé hægt að gera hlutina oftar, sem er vissulega músíklega spennandi fyrir okkur.“

Sigurður segir að þar sem hann

starfi á þessum litla markaði þá fari hann líka mikið út fyrir Ísland til þess að spila og að það breyti stöðunni talsvert. „Ég er mest að spila í Danmörku og dálítið í Svíþjóð líka þar sem ég spila talsvert með þarlandum listamönnum. Það er svo mikið og líflegt djasslíf á Norðurlöndunum og svo er ákveðin lyftistöng að geta stundum spilað með öðru fólki og fyrir annað fólk. Þó svo að við höfum bæði góða músíkanta og góða áhorfendur hér þá er gaman að stækka hringinn stundum.“

Það verður fjölbreytt og skemmtileg efnisskrá sem gestir helgarinnar í Hofi fá að heyra frá Kvartett Sigurðar Flosasonar. Auk Sigurðar skipa kvartettinn þeir Kjartan Valdemarsson á píanó, Valdimar K. Sigurjónsson á kontrabassa og Matthías Hemstock á trommur. Sérstakur gestur verður söngkonan Andrea Gylfadóttir. „Við ætlum að spila svölítið instrumentál og svo verður Andrea líka með okkur. Þetta verður aðeins á mörkum blús og djass og það ætti enginn að verða svikinn af þessu. Hof er frábært hús og þá á að vera hægt að gera eitthvað skemmtilegt þar.“

magnus@frettabladid.is

SUMARIÐ ER KOMIÐ, MEÐ BLÓM
Í HAGA OG FLOTTAN FATNAÐ
ÚR BETRI BÚÐUM BÆJARINS!



- ÚTSALAN STENDUR YFIR -

20% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐUM

ALLT AÐ **80%** AFSLÁTTUR

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA



Rekandi - auglýsingastofa ehf.



STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

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

KORPU **OUTLET**

Dikta spilar á Café Rosenberg í fyrsta sinn í kvöld

Sveitin hefur síðastliðin tíu ár verið með það í sínum plönnum að spila á staðnum en það hefur aðeins dregist á langinn.

„Ótrúlegt en satt, þá er þetta í fyrsta sinn sem við spilum á Rosenberg en það hefur samt verið á planinu í svona tíu ár,“ segir Haukur Heiðar Hauksson, söngvari hljómsveitarinnar Diktu. Sveitin kemur fram á tónleikum á Café Rosenberg í kvöld og er það í fyrsta sinn sem Dikta kemur fram á þessum vinsæla tónleikastað. „Það var meira að segja áður en staðurinn flutti sem við ákváðum að spila þarna en það hefur dregist aðeins,“ bætir Haukur Heiðar við léttur í lundu.

Allir meðlimir sveitarinnar eru miklir aðdáendur staðarins og því mikil tilhlökkun í herbúðum Diktu. „Við höfum allir reglulega farið á tónleika þarna, þetta er frábær og í raun einstakur tónleika-staður.“

Hljómsveitin ætlar að leika lög af sínum langa ferli og setja þau í nýjan sparibúning enda verða tónleikarnir að ákveðnu leyti órafmagnaðir. „Það verður alveg rafmagn, það verða ljós og svona. Ég verð með rafmagnspíanó en þetta verður tónað niður. Við drögum

rokkið aðeins úr þessu,“ útskýrir Haukur Heiðar.

Dikta sendir frá sér sína fimmtu breiðskífu í september og ætlar meðal annars að leika lög af þeirri plötu. „Það eru nokkur lög af nýju plötunni sem eru komin í rólegri sparibúning og fólk fær því að heyra rólegu útgáfuna áður en það heyrir alvöru útgáfuna sem er á plötunni.“

Haukur Heiðar gerir ráð fyrir að nýja platan komi út snemma í september.

Dikta hefur verið á ferð og flugi

í allt sumar og er sveitin bókuð allar helgar í sumar. „Við förum svo um næstu helgi til Akureyrar og spilum á Græna hattinum næsta föstudagskvöld og á Siglufirði daginn eftir. Við erum bókaðir allar helgar í sumar og verðum í bænnum um verslunarmannahelgina,“ útskýrir Haukur Heiðar. Hann gerir ráð fyrir að útgáfutónleikarnir fari fram í september og að sveitin verði á fullu í tónleikahaldi eftir að platan kemur út. Tónleikarnir í kvöld hefjast klukkan 22.00.



SPENNTIR Meðlimir Diktu eru spenntir fyrir kvöldinu og lofa frábærum tónleikum. MYND/FLORIAN TRYKOWSKI

SÍÐASTI SÉNS AÐ TRYGGJA SÉR HJÓL Á FÁRANLEGU VERÐI!

GÁMA-SALA

FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR!

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

LOKADAGUR Á MORGUN!
OPIÐ FRÁ 10 - 16

FULLUR GAMUR AF MONGOOSE HJÓLUM SEM VIÐ ÞURFUM AÐ LOSNA VIÐ - STRAX!

SÖLUMENN OKKAR VERÐA Í SAMNINGSSTUDI!

GAP HJÓLA- OG SPORTVÖRUVERSLUNIN FAXAFENI 7 · REYKJAVÍK · SÍMI 5 200 200

VERSLAÐU Á WWW.GÁP.IS

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

10. JÚLÍ 2015

Tónleikar

11.00 Íslensk tónlistarsaga í tali og tónum. Söngdagskrá í Hannesarholti, Grundarstíg 10, á ensku og þýsku. Kynnir og píanóleikari er Júlíana Rún Indriðadóttir. Halldóra Eyjólfssdóttir messósópran syngur. Tvennir tónleikar fara fram í dag, klukkan 11.00 á ensku og klukkan 13.00 á þýsku.

14.00 Elfa Dröfn Stefánsdóttir messósópran og Sólborg Valdimarsdóttir píanóleikari koma fram á tónleikum í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri. Tónleikarnir hefjast klukkan 14.00 og kostar 2.900 krónur inn.

20.00 Sætabrauðsdrengirnir, þeir Gissur Páll Gissurarson, Bergþór Pálsson, Hlödver Sigurðsson og Viðar Gunnarsson, ásamt Halldóri Smárasyni, útsetjara og píanóleikara, koma fram á tónleikum í Borgarneskirku í kvöld klukkan 20.00. Það er alltaf stutt í glens og gaman hjá þessum Sætabrauðsdrengjum. Allt frá ljúfflingslögum Fúsa Halldórs yfir í Stína ó Stína og Hæ Mamból!

21.00 DJ Atli Kanill þeytir skífum á Boston í kvöld og hefur leik klukkan 21.00.

21.00 DJ Styrmir Dansson ætlar að skemmta gestum á Bar Ananas og hefst gleðin klukkan 21.00.

21.00 DJ Ísar Logi kemur fram á Bravó í kvöld og hefst skemmtunin klukkan 21.00.

22.00 Hljómsveitin Kiriya Family kemur fram á tónleikum á Gauknum í kvöld og hefjast þeir klukkan 22.00.

22.00 DJ CasaNova ætlar að skemmta fólki á Kaffibarnum í kvöld og hefst gleðin klukkan 22.00.

22.00 Altostratous og Par Þar koma fram á tónleikum á Bar 11 í kvöld og hefjast þeir klukkan 22.00.

22.00 Rokksveitina HAM ætti að vera óþarft að kynna enda er hljómsveitin löngu orðin að goðsögn í lífanda lífi meðal íslenskra rokkunnenda. HAM



lék á Græna hattinum í kjölfar útkomu plötunnar en síðan eru liðin nokkur ár og hafa norðanmenn lengi beðið óþreppjullir eftir næstu heimsókn. Þeirri bið lýkur þann 10. júlí en þá mun hljómsveitin halda tónleika á Græna hattinum. Aðeins flón leyfa sér að missa af þessu gullna tækifæri til að berja eina helstu rokkgoðsögn Íslands augum. Tónleikarnir á Græna hattinum í kvöld hefjast klukkan 22.00 og kostar 3.000 krónur inn.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8 í kvöld klukkan 23.00. Aðgangur er ókeypis!

Sýningar

16.00 Sirkus Íslands ferðast um landið í sumar og verður á Klambartúni í Reykjavík 9.-12. júlí og 7.-23. ágúst. Í Reykjavík sýnir sirkusinn þrjár mismunandi sýningar: Fjölskyldusýninguna Heima er best, krakkasýninguna S.I.R.K.U.S. og fullorðinskabarettinn Skinnssemi. Sirkusinn sýnir í sirkustjaldinu Jöklu sem verður tjaldað á Klambartúni. Hér fyrir neðan eru nánari upplýsingar um hverja sýningu fyrir sig. Sýningarnar í dag fara fram klukkan 16.00 og klukkan 20.00.

20.00 Let's talk Arctic er nýr Íslenskur einleikur sem segir sögu Íslands, Íslend-

inga og þá sérstaklega Eyfirðinga á aðeins einni klukkustund. Benedikt Karl Gröndal er eini leikari sýningarinnar og bregður hann sér í hlutverk meðal annars Danakonunga, Helga magra, Þórunnar Hyrnu, heimsskautarefs og auk fjölda annarra persóna. Leikstjórn er í höndum Jóns Páls Eyjólfssonar og handritið skrifa Anna Bergljót Thorarensen, Benedikt Gröndal og Jón Páll Eyjólfsson. Sýningin hefst klukkan 20.00 og fer fram í menningarhúsinu Hofi á Akureyri.

Uppákomur

23.00 Blaz Roca gefur gestum Austur og Priksins miða á Snoop Dogg. Miðagjöfin fer fram á milli klukkan 23.00 og 02.00 á áðurgreindum stöðum.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.



Vildu láta Sigga Sigurjóns æla

Hljómsveitin Æla sendir frá sér plötu og nýtt myndband sem vakið hefur athygli.

„Það var þínu erfitt fyrir okkur að klára þetta ferli. Það var ekkert erfitt að semja þessi lög en það var eiginlega erfiðara að muna þau því þetta var á svolítið löngum tíma. Við þurftum bara að eignast fullt af börnum og skoða heiminn betur á sama tíma. Það dró þetta svolítið á langinn,“ segir Hallbjörn V. Rúnarson, betur þekktur sem Halli Valli, gítarleikari og söngvari hljómsveitarinnar Ælu, en sveitin gaf á dögunum út plötu sem kallast Vettlingatök.

Æla sendir í kjölfarið frá sér myndband við lagið Your Head is my Ground og hefur það vakið talsverða athygli. „Hugmyndin að myndbandinu kviknaði þegar við Óskar félagi minn vorum að horfa á þetta nýja Of Monsters and Men-myndband með Sigga Sigurjóns. Við vildum gera svona grín myndband af því, sem væri í svart-hvítu og færi svo yfir í lit þegar hann fer að æla, okkar fannst það mjög sniðugt,“ segir Halli Valli um



FLOTTIR Hljómsveitin Æla ætlar að koma fram á nokkrum tónleikum á næstunni.

myndbandið. Myndbandið einkennist einmitt af glæsilegum litum og vígalegri ælu. Emil Ásgrímsson leikstýrir myndbandinu og Óskar Þór Arngrímsson framleiðir, ásamt því að leika í því.

Fyrsta plata hljómsveitarinnar, Sýnið tillitssemi, ég er frávik, kom út í júlí 2006 og hefur sveit-

in verið fastur liður í dagskrá Iceland Airwaves öll ár síðan 2005. Ælu skipa ásamt Halla þeir Hafþór Skúlason á trommur, Sveinn Helgi Hafþórsson á bassa og Evar Pétursson á gítar. Sveitin kemur fram á Paddys í Keflavík 16. júlí næstkomandi og þá eru fleiri tónleikar á döf-
inni.

ÞETTA VERÐUR EKKERT AUÐVELDARA.

ÞÚ VERÐUR BARA BETRI.

MEIRI ÁTÖK. MEIRI HLEÐSLA. MEIRI ÁRANGUR.



KOLBEINN SIGÞÓRSSON, LANDSLIÐSMAÐUR Í KNATTSPYRNU

HLEÐSLA 100%
ÍPRÓTTADRYKKUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN

HVER SEM ÍPRÓTTIN ER, MÁRKMIÐIÐ ER ALLTAF AÐ VERÐA BETRI. HLEÐSLA ER ÍPRÓTTADRYKKUR ÚR NÁTTÚRULEGUM ÍSLENSKUM HÁGÆÐAPRÓTEINUM SEM BYGGIR UPP VÖÐVANA. MEIRI ÁTÖK. **MEIRI HLEÐSLA.** MEIRI ÁRANGUR.



HLEÐSLA.IS

LÍFIÐ

Girnileg grillað pítsa með BBQ-sósu

Það er ekki amalegt að slá tvær flugar í einu höggi á föstudagskvöldi, baka pítsu og bjóða upp á grillmat.

Pítsudeig (keypt eða heimager)

- 2 kjúklingabringur
- ½ rauðlaukur
- 1 dl maísbaunir
- ½ dl Hunt's Original BBQ Sauce
- 50 g Philadelphia-rjómaostur
- 60 g mozzarella-ostur, rifinn
- 60 g cheddar-ostur, rifinn
- Ferskt kóríander

Sósa

Hunt's BBQ orginal-sósa og Philadelphia-rjómaostur sett í matvinnsluvél og unnið saman.

Grill er hitað og áleggð á pítsuna haft tilbúið. Kjúklingabringur eru kryddaðar eftir smekk, eða marineraðar í BBQ-sósu, grillaðar og skornar í þunnar sneiðar. Rauðlaukur er skorinn í þunnar sneiðar.

Deigið er flatt út, sett á heitt grillið og grillað þar til botninn er orðinn stökkur (ef grillið er 200° heitt þá tekur það um 3-4 mínútur). Botninum er þá snúið við og álegginu raðað yfir á þann hátt að fyrst er sósunni smurt yfir botninn, þar á eftir er helmingur af ostinum settur yfir, síðan kjúklingurinn, rauðlaukurinn og maísbaunirnar, og að lokum seinni

helmingurinn af ostinum. Grillinu er síðan lokað og pítsan grillað áfram þar til osturinn hefur bráðnað. Áður en pítsan er borin fram er fersku kóríander stráð yfir hana. Uppskriftin miðast við eina 16 tommu pítsu.

Uppskrift fengin af Ljufmeti.com



RUGLAÐUR Í RITVÉLAR

Leikarinn Tom Hanks er afar hrifinn af ritvélum og hefur safnað þeim síðan á sjöunda áratugnum. Áhugi hans hófst löngu áður en hann sló í gegn sem leikari.



BRJÁLAÐUR Í BOLLA Rapparinn Grandmaster Flash á aðdáunarvert safn af drykkjarkrúsum sem hann hefur sankað að sér á ferðalögum sínum og eru merktar ákveðnum áfangastöðum. Árið 2009 voru um 5.000 krúsir í safninu og var rapparinn hvergi nærri af baki dottinn.

NORDICPHOTOS/GETTY

Sérkennileg söfn stjarnanna

Fræga fólkið hefur margt hvert áhuga á óvenjulegum hlutum og sumir eiga jafnvel mikil söfn af til dæmis ritvélum, lestarlíkönum og drykkjarkrúsum.



ÁHUGAMAÐUR UM ÚR Tónlistarmaðurinn John Mayer er mikill áhugamaður um úr og er úrasafn hans metið á tuttugu milljónir Bandaríkjadala en hann er víst sérlega hrifinn af Rolex.

LÍKÖN AF LESTUM

Rod Stewart safnar lestarlíkönum og hefur verið hrifinn af þeim frá barnsaldri en tók líkanaáhugann á annað stig fyrir rúmum tuttugu árum.

SAFNAR LÍNI Leikkonan Reese Witherspoon safnar antik-rúmfötum og líni auk þess sem hún safnar einnig antik-útsaumi.

SJÚK Í SKORDÝR Súpermodelið Claudia Schiffer er hrifin af skordýrum og skreyta innrömmuð skordýr heimili hennar. Köngulær veittu henni innblástur að fatalínu sem hún sendi frá sér árið 2011.



DÝRÓÐ Í DÚKKUR Leikkonan Demi Moore safnar dúkkum og á, að því er The New York Times segir, sérstakt húsnæði sem hún notar til þess að geyma hátt í 2.000 dúkkur.

FRÍHAFNARDAGAR



**TAX
FREE**

**SNYRTIVÖRU
DAGAR**

DAGANA 9.-13. JÚLÍ
AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATT*
AF ÖLLUM SNYRTIVÖRUM

*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



SAMSUNG



LAUGARDAGSKVÖLD 11. JÚLÍ **2** SPORT

STÆRSTA **UFC-KVÖLD** ÁRSINS

**GUNNAR
NELSON**

GEGN

**BRANDON
THATCH**

**CONOR
McGREGOR**

GEGN

**CHAD
MENDES**



TRYGGÐU
ÞÉR ÁSKRIFT Í
SÍMA **1817** EÐA
Á **365.IS**

GUNNAR NELSON Í UFC



Stærsta kvöld ársins í UFC verður laugardaginn 11. júlí þegar viðureign Gunnars Nelson og Bandaríkjamannsins Brandon Thatch fer fram í MGM Grand Garden Arena í Las Vegas. Báðir töpuðu þeir síðasta bardaga og því öruggt að þeir stíga ljóngrimmir inn í hringinn á laugardaginn. Sama kvöld fer fram risabardagi á milli Chad Mendes og Conor McGregor sem mun ábyggilega ekki vekja minna umtal.

Ekki missa af stærsta bardagakvöldi ársins á Stöð 2 Sport!

Leikur Serena eftir eigið afrek?

TENNIS Serena Williams tryggði sér sæti í úrslitum einliða-leiks kvenna á Wimbledon-móttinu í gær með auðveldum sigri á Mariu Sharapovu í undanúrslitum, 6-2 og 6-4.

Williams, sem mætir Garbine Muguruza frá Spáni í úrslitum á morgun, hefur nú unnið þrjú risamót í röð og stefnir að því að vinna sitt 21. risamót á ferlinum á morgun. Aðeins tvær konur hafa unnið fleiri risamót frá upphafi; Margaret Court og Steffi Graf.

Aðeins örfáum hefur tekist að vera ríkjandi meistari á öllum fjórum risamótunum samtímis. Engum, hvorki karli né konu, hefur tekist það síðan Serena var handhafi allra titlanna árið 2003.

Keppt verður í undanúrslitum í einliða-leik karla í dag. Novak Djokovic mætir Richard Gasquet í fyrri leik dagsins en þeir Andy Murray og Roger Federer í þeim síðari. Útsending Stöðvar 2 Sports hefst kl. 12.00. - esá



KR og FH áfram en Víkingur úr leik eftir jafntefli í Slóveníu

FÓTBOLTI KR og FH komust bæði áfram í 2. umferð forkeppni Evrópu deildar UEFA eftir sigra í sínum leikjum á heimavelli í gær. KR vann Cork City frá Írlandi þrátt fyrir að hafa lent undir og misst mann af velli með rautt spjald í fyrri hálf-leik. FH vann SJK frá Finnlandi, 1-0, með marki

Kristjáns Flóka Finnbogasonar.

KR mætir Rosenborg frá Noregi í næstu umferð en FH leikur gegn Inter Bakú frá Aserbaidsjan.

Víkingur gerði 2-2 jafntefli við FC Koper í Slóveníu en tapaði samanlagt 3-2. Arnþór Ingi Kristinsson skoraði bæði mörk Víkinga, sem voru nálægt því að komast áfram á erfiðum útivelli. - esá



HETJA Kristján Flóki Finnbogason innsiglaði sigur FH í rímmunni gegn SJK með marki í upp-bótartíma.

FRÉTTABLAÐI/ANDRI



EFNILEG Sara Rún í leik með Íslandi á Smáþjóðaleikumunum. FRÉTTABLAÐI/STEFÁN

Sara rauf einokun Helenu

KÖRFUBOLTI Sara Rún Hinriksdóttir var stigahæst í ellefu stiga tapi á móti Dönum, 74-63, á æfingamóti í Kaupmannahöfn í gær. Sara Rún skoraði 16 stig á 25 mínútum í leiknum eða fjórum stigum meira en Helena Sverrisdóttir (12 stig á 16 mínútum).

Helena var fyrir leikinn búin að vera stigahæst í 18 landsleikjum í röð – öllum leikjum kvennalandsliðsins í tæp sex ár eða síðan Birna Valgarðsdóttir skoraði 21 stig í sigri á Írlandi.

Helena byrjaði reyndar fráþæfingulega í gær því hún skoraði 10 stig á fyrstu fimm mínútum og hjálpaði íslenska liðinu að komast í 15-6. Helena bætti aðeins við tveimur stigum eftir það og danska liðið vann upp forskotið og tryggði sér öruggan sigur. - 66j

ÚRSLIT

EVRÓPUDEILD UEFA

VÍKINGUR - FC KOPER 2-2

Arnþór Ingi Kristinsson (51., 76.) skoraði bæði mörk Víkinga. FC Koper vann samanlagt, 3-2.

FH - SJK 1-0

1-0 Kristján Flóki Finnbogason (92.).

FH vann samanlagt, 2-0.

KR - CORK CITY 2-1

0-1 Mark O'Sullivan (13.), 1-1 Pálmi Rafn Pálmason (75.), 2-1 Jacop Schoop (99.).

Rautt spjald: Skúli Jón Friðgeirsson, KR (43.).

KR vann samanlagt, 3-2.

FÓTBOLTI

Birkir samdi við Basel

Landsliðsmaðurinn Birkir Bjarnason skrifaði í gær undir þriggja ára samning við svissneska meistarliðið FC Basel. Hann kemur frá Pescara á Ítalíu en kaupverðið var sagt vera ein milljón evra, jafnvirði 147 milljóna króna.

Enginn pabbalíkami lengur

Þjálfari Gunnars Nelson, John Kavanagh, segir að Gunnar Nelson sé endurfæddur og orðinn nýr maður. Hann sé líkamlega og andlega sterkari en áður. Hann spár því að Gunnar keppi um titilinn að ári.

Henry Birgir Gunnarsson

henry@frettabladid.is

Björn G. Sigurðsson

frá Las Vegas

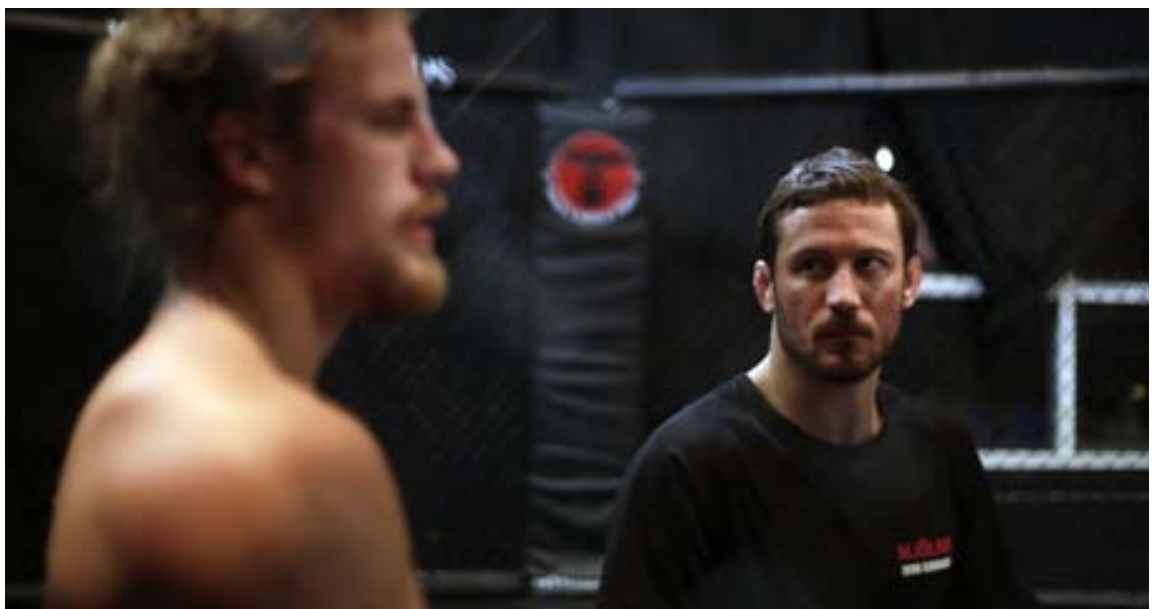


MMA „Í enda flestra æfingabúða hugsar maður oft um að kannski hefði átt að gera þetta betur en núna er enginn vafi í mínum huga hvernig þetta fer allt saman. Eg myndi ekki vilja breyta neinu. Þetta var fullkomið.“ segir Írinn John Kavanagh en hann þjálfar bæði Gunnar Nelson og Conor McGregor. Óhætt er að tala um alvöru kvöld hjá honum í MGM Grand á laugardag.

Nýr og breyttur maður

Þessi geðþekki og yfirvegaði Íri virðist svo sannarlega vita hvað hann er að gera. Hann er búinn að koma Gunnari í form sem hann hefur ekki verið í áður. Magavöðvarnar eru á pari við Cristiano Ronaldo og óhætt að segja að Gunnar hafi aldrei áður verið í eins flottu formi.

„Hann er nýr og breyttur maður. Það hefur verið mikið talað um pabbalíkama upp á síðkastið þar sem menn eru með aðeins utan á sér. Kannski var Gunnar þannig um tíma en ef þú horfir á hann núna sérðu líkamlegu breytingarnar sem hafa átt sér stað hjá honum. Það sem skiptir síðan meira máli er að andlega er hann endurfæddur. Í síðustu tveimur bardögum þá rúllaði hann í gegnum þá af gömlum vana



FYLGIST MED John Kavanagh er ánægður með hversu gott form Gunnar Nelson er kominn í.

FRÉTTABLAÐI/VALLI

ólíkt því sem hann gerði í upphafi sem atvinnumaður. Ég held að hungrið sé komið aftur hjá honum.“

Gott að vera í kringum Conor

Ég átti spjall við Kavanagh líka deginum áður en þetta viðtal var tekið og hann ljómast hreinlega er hann talaði um breytingarnar sem hefðu átt sér stað hjá Gunnari.

Andlega og líkamlega væri hann orðinn nýr maður og það gladdi þjálfarann. „Stóri munurinn er að hann er orðinn miklu ákveðnari. Hann er allt annað dýr á æfingum núna og er mættur til að klára menn hratt. Það hefur verið gott fyrir

hann að vera í kringum Conor McGregor.“

Kavanagh trúir því að þegar titið verði til baka síðar muni fólk horfa á tap Gunnars gegn Rick Story sem vendipunkt á hans ferli. Það tap muni hafa skipt sköpum á ferli Gunnars og breytt honum til hins betra.

Spár ekki

„Gunnar er að fara að mæta hættulegum andstæðingi í Brandon Thatch. Ég hef notið þess að horfa á hann keppa. Hann er með frábæran stíl og þeir munu mætast í miðju búrinu og skiptast á svakalegum höggum. Þú veist samt alveg hvernig ég spái þessum bardaga,“ segir Kavanagh og hlær en hann vill ekki spá því í hvaða lotu Gunnar klárar bardagann.

Gunnar er að keppa í einum af aðalbardögum kvöldsins en hann sleppur að miklu leyti við kastljósið því Conor McGregor sagnar það til sín.

Engu að síður er mikil pressa á Gunnari að sýna sitt besta í frum-

sýningu í Las Vegas á stærsta kvöldi í sögu UFC. Það kemur þó okkar manni ekki úr jafnvægi fyrir þessa risabardaga.

Finnur ekki fyrir pressu

„Hefur þú hitt Gunna? Pressa er fyrir bíldekk og Gunnar er ekki þannig gerður. Það er kostur sem ég myndi elska að hafa. Það er mjög fáir á jörðinni sem finna ekki fyrir pressu eins og Gunnar. Hann undirstríkar hvað það er að vera rólegur. Að fara í hringinn eða kaupa sér kaffi í bænum er það sama hjá Gunnari,“ segir Kavanagh og brosir blítt. Þjálfarinn hefur verið óhræddur við að tala Gunnar upp og spár honum heimsmeistaratitli. Það hefur ekkert breyst.

„Ég held að Rory McDonald muni taka beltið af Robbie Lawler um helgina. Rory og Gunnar eru hluti af nýrri kynslóð bardagamanna. Þeir eru með nýjan stíl og það liggur í loftinu að þeir muni berjast. Hver veit nema að á sama tíma á næsta ári verðum við að tala um titilbardaga á milli þeirra. Ég held að það verði þannig,“ segir Kavanagh.

Conor McGregor er orðinn stærsta stjarnan í UFC í dag

UTAN VALLAR

Henry Birgir Gunnarsson skrifar frá Las Vegas



MMA Írinn og Íslandsvinurinn Conor McGregor er aðalnúmerið á stærsta bardagakvöldi UFC frá upphafi á laugardag. Þetta kvöld er þegar búið að setja met yfir mestar tekjur í miðasölu og mun líklega setja met yfir flestar keyptar áskriftir að bardagakvöldi.

Samt var upprunalegi bardagi McGregors og meistaran, Jose Aldo, blásinn af. Það breytti engu. Það segir okkur eitt. Fólk er að fara að horfa á þetta kvöld til þess að sjá Conor McGregor. Hann er ekki einu sinni orðinn heimsmeistari og var lítt þekktur fyrir ekki svo löngu síðan.

Stjarna hans hefur risið ótrúlega hratt og

hann er einfaldlega orðinn maðurinn sem er að setja UFC á nýjan stall. Hann mun færa sambandinu meiri pening en það hefur áður séð. Það veit hinn klóki forseti UFC, Dana White, enda hefur hann dekrað vel við McGregor síðustu mánuði.

Hann er að fjárfesta í honum og sú fjárfesting er heldur betur að skila sér. White viðurkenndi fyrir mér í gær að McGregor væri líklega stærsta stjarna UFC frá upphafi. Það er ekkert skrútið að hann sé að fjárfesta í McGregor. Maðurinn er einfaldlega stórkostlegur á allan hátt. Skemmtikraftur af Guðs náð. Það sannandi hann enn eina ferðina á opinni æfingu í MGM Grand í gær.

Meirihluti þeirra sem komust inn í salinn var á bandi Conors. Samt var aðeins helmingurinn Írar. Hinir komu frá ýmsum löndum en áttu það sameiginlegt að elska Conor.

Hann er líka einstakur. Á meðan aðrir stjórnur kvöldsins sýndu lítill tilþrif og vildu

helst komast út fór Conor allt aðra leið. Hann kom hlaupandi inn í salinn með sólgleraugu og gaf öllum fimmur.

Hann bauð svo upp á klukkutíma æfingu á meðan aðrir voru í mesta lagi í tíu mínútur. Gerði þetta eins og maður.

Skemmti fólki þess á milli, tók af sér myndir með blaðamönnum og naut lífsins. Hann er einstakur skemmtikraftur sem þrífst í sviðsljósinu.

Svo er hann líka maður fólksins. Eftir að æfingunni lauk gekk hann út í sal og gaf öllum sem vildu mynd af sér. Hann fór ekki fyrir en allir voru sáttir. Það er einstakt. Conor rífur vissulega mikinn kjaft við andstæðinga og er með stóryrtar yfirlýsingar en hann



kemur fram við aðdáendur sína af virðingu og auðmýkt. Sjaldséð hjá ofurstjörnum. Skal engan undra að hann sé orðinn svona vinsæll.

Til að toppa allt er hann síðan auðvitað stórkostlegur bardagamaður. Það er magnað að fylgjast með honum í hringnum.

Þess vegna er þetta bardagakvöld á laugardag svona mikil veisla. Við fáum okkar mann, Gunnar Nelson, á stóra sviðinu og punkturinn fyrir ofan i-íð er síðan titilbardagi með Conor.

Það er fullkomlega galið ef einhverjum dettur í hug að missa af þessari veislu sem verður í beinni á Stöð 2 Sport annað kvöld.

Eina sérverslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin

**Landmann gasgrill
Triton 2ja brennara**

Niðurfellanleg
hliðarborð

8,0
KW

- Orka 8 KW = 27.300 BTU
- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemalerað efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
- 4 hjól með bremsu

69.900
FULLT VERÐ
79.900

Nr. 12903

Fæst einnig á þjónustustöðvum N1 um allt land

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

**Landmann gasgrill
Triton 3ja brennara**

Niðurfellanleg
hliðarborð

10,5
KW

- Orka 10,5 KW = 36.000 BTU
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Postulínsemalerað efri grind
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu - 4 hjól
- Einnig til hvítt og rautt

89.900
FULLT VERÐ
99.900

Nr. 12932

Fæst einnig á þjónustustöðvum N1 um allt land

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

**Landmann gasgrill
Avalon 5 brennara**

22,8
KW

- Orka 22,8 KW = 78.000 BTU
- 4 brennarar úr ryðfríu stáli
- Innrauður ofurbrennari fyrir hina fullkomu steik
- Grillgrindur úr pottjárni
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Grillteinn og bakkbrennari
- Gashella

209.900
FULLT VERÐ
249.900

Nr. 12902

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

**Landmann gasgrill
Avalon 4ra brennara**

18,7
KW

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

139.900
FULLT VERÐ
169.900

Nr. 12792

VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR

www.grillbudin.is

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Weber ferðgasgrill

39.900
FULLT VERÐ
54.900

Eigum til flestar gerðir
Weber ferðagrilla

Ryðfrír brennari 2,64 kW/h—8.500 BTU
Rafstýrður-kveikjurofi.
Innfellanleg hliðarborð.
Hitamælir í loki.
Álbakki fyrir fitu.
Grillflötur: 42 x 32 cm
Orka: 2,65Kw = 8.500BTU

Nr. Q1200

weber

**Weber gasgrill
Genesis 3ja brennara**

11,1
KW

- Orka samt: 11,1 KW = 38.000 BTU
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Bragðburstir úr ryðfríu stáli
- Lok og skápur úr ryðfríu stáli
- Ryðfríar 7mm stál grindur
- Rafstýrð kveikja
- Ryðfrítt lok með hitamæli
- Glæsilegt grill fyrir kröfuharða

209.900
FULLT VERÐ
268.000

Eigum flestar gerðir
Weber grilla á lager

Nr. Genesis S310

weber

**Landmann gasgrill
Grill Chef 3 brennara**

10,5
KW

- Orka 10,5 KW = 36.000 BTU
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Ryðfrítt lok með mæli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Postulínsemaleraðar grillgrindur
- Kveiking í öllum rofum
- Postulínsemalerað efri grind
- Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu sem auðveldar mjög þrif

49.900
FULLT VERÐ
59.900

Nr. 12721

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Landmann ferðagrill

2,7
KW

Kraftmikið, létt og þægilegt ferðagasgrill.
Grillið leggst saman og er því fyrirferðalítið og meðfærilegt

Grillflötur: 46 x 27 cm
Orka: 2,7Kw = 8.600BTU

19.900
FULLT VERÐ
24.900

Mikið úrval ferðagrilla

Nr. 12050

Fæst einnig á þjónustustöðvum N1 um allt land

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Opið til kl 16 laugardaga

Komdu og fáðu ráðleggingar

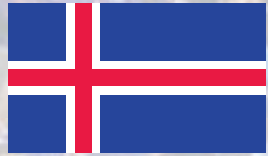
Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is

DRAUMARIÐILLINN



1. flokkur WALES Þýskaland, Belgía, Holland, Portúgal, Rúmenía, England, Spánn og Króatía.
Pótt Gareth Bale sé einn allra besti fótbolta maður heimi og er nánast einn síns liðs búinn að skjóta Wales á EM og upp í fyrsta styrkleikaflokk er Wales bara einn maður. Hann fór vissulega illa með okkur í vináttuleik á síðasta ári en við treystum Lars og Heimi til að loka á hann. Hinar þjóðirnar eru mun þekktari stærðir sem stórlíð með mun fleiri góða leikmenn.



2. flokkur ÍSLAND Slóvakía, Austurríki, Ítalía, Sviss, Tékkland, Frakkland, Danmörk og Bosnía.
Fyrir utan Moldóvu er draumariðillinn mjög hentugur upp á ferðalög að gera. Tvær ferðir til Bretlandseyja og ein með „Fokker Friendship“ til Færeyja. Moldóva er land sem við þekkjum lítið en lið sem við treystum okkur klárlega til að vinna alla daga vikunar. Við fá Wales, sem hefur verið upp og niður undanfarið ár, úr fyrsta styrkleikaflokki væri ekkert annað en draumur.



3. flokkur N-ÍRLAND Úkraína, Skotland, Pólland, Ungverjaland, Svíþjóð, Albanía, Serbía og Grikkland.
Það hentar okkur vel að spila á móti breskum liðum. Norður-Írar eru að standa sig vel í undankeppni EM eins og fleiri bresk lið, en eru klárlega lið sem við treystum okkur til að vinna tvisvar. Serbar og Grikkir eru fyrir neðan þá í styrkleikaflokknum en við viljum sem fæst austantjaldslíð og þó að Grikkir séu í sögulegri lægð viljum við ekki sjá þá.



4. flokkur FÆREYJAR Tyrkland, Slóvenía, Ísrael, Írland, Noregur, Búlgaría, Svartfjallaland og Eistland.
Eitt tap í sögunni gegn Færeyjum. Parf að segja meira? Ferðalagið gæti ekki verið þægilegra og þó að þeir hafi unnið Grikki tvisvar og haldið þjóðhátið í bæði skiptin er íslenska liðið svo miklu betra. Norðmenn komu til greina því það er svo gaman að minna þá á hversu mikið betri en þeir við erum í dag.



5. flokkur Moldóva Kýpur, Lettland, Armenía, Finnland, H-Rússland, Makedónía, Aserbaidsjan, og Litáen.
Slakasta liðið í fimmta styrkleikaflokki. Við vitum lítið um Moldóvu-menn en þjóð sem hefur aðeins unnið 41 af 168 landsleikjum í sögu þjóðarinnar og skráir 1-0 sigur á Mólta sem minnstæð úrslit er lið sem við viljum mæta. Það er líka spennandi að koma á nýja staði.

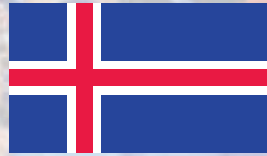


6. flokkur SAN MARÍNÓ Kasakstan, Lúxemborg, Liechtenstein, Georgía, Malta og Andorra.
Það er kominn tími til að við fáum að spila við San Marínó. Englendingar eru með þeim nánast í hverri undankeppni og væla alltaf jafnmikið yfir því. Þeir segja San Marínó ekki eiga að skrá sig til leiks. Andorra er neðst á heimslistanum en okkur langar til að spila við San Marínó.

MARTRAÐARIÐILLINN



1. flokkur ÞÝSKALAND Wales, Belgía, Holland, Portúgal, Rúmenía, England, Spánn og Króatía.
Klíkkuðustu fótbolta háusarnir benda eflaust á að Þjóðverjar hafa ekki verið að spila jafnvel eftir HM og þeir gerðu í Brasilíu. Þetta eru engu að síður heims- meistararnir. Það skiptir líka litlu máli hvaða lið þú færð úr fyrsta styrkleikaflokki ef þú ert ekki heppinn og lendir á Wales eða Rúmeníu.



2. flokkur ÍSLAND Slóvakía, Austurríki, Ítalía, Sviss, Tékkland, Frakkland, Danmörk og Bosnía.
Það er algjör draumur að vera í öðrum styrkleikaflokki því bara það að vera einum neðar myndi búa til alls konar vandamála þar sem aðeins eitt lið fer upp úr riðlinum og lið númer tvö í umspil. Riðlarnir hafa lítið verr út en þetta sem er það sem strákarnir hafa unnið sér inn, en engu að síður væri þessi riðill ekki spennandi. Ferðalögin löng og liðin virkilega sterk.



3. flokkur PÓLLAND Úkraína, Skotland, N-Írland, Ungverjaland, Svíþjóð, Albanía, Serbía og Grikkland.
Valið stóð á milli Úkraínu og Póllands. Það væri ekki gott að dragast með hvorugu liðinu í riðil. Ferðalagið til Úkraínu er lengra en Pólverjarnir eru með nokkra hágæða leikmenn eins og Robert Lewandowski sem erfitt er að ráða við. Bæði lið mjög góð en við viljum síður mæta Pólverjum.



4. flokkur TYRKLAND Færeyjar, Slóvenía, Ísrael, Írland, Noregur, Búlgaría, Svartfjallaland og Eistland.
Við skulum ekki blekkja okkur þótt við þökkum Tyrkjum saman í fyrsta leik undankeppni EM. Þeir eru efsta liðið í þessum styrkleikaflokki og eiga eftir að ná sér aftur á strik. Þjálfari liðsins er mjög sérstakur og vildi í byrjun undankeppninnar ekki nota suma af sínum bestu mönnum því þeir fæddust ekki í Tyrklandi. Tyrkland er mjög gott lið sem fint væri að komast hjá því að mæta. Ferðalagið væri líka langt.



5. flokkur ARMENÍA Kýpur, Lettland, Moldóva, Finnland, H-Rússland, Makedónía, Aserbaidsjan, og Litáen.
Kýpur og Lettland eru fyrir ofan Armenía á heimslistanum í þessum flokki en það eru þekktari stærðir. Við myndum hafa meiri áhyggjur ef við myndum dragast með Armenum. Par er fótboltinn í mikilli sókn, ferðalagið er langt og svo eru afbragðs fótbolta-menn inn á milli eins og Dortmund-framerjinn Henrik Mkhtarian.



6. flokkur GEORGÍA Kasakstan, Lúxemborg, Liechtenstein, San Marínó, Malta og Andorra.
Georgíumenn hafa verið í miklu rugli undanfarið misseri og eru í kjallaranum með liðum eins og Kasakstan, Lúxemborg og Andorra. Georgía á nokkra ágæta fótbolta-menn og er austantjaldslíð sem við viljum helst sleppa því að mæta.

Draumur og martröð fyrir Rússland

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta er í 23. sæti á nýjum heimslista FIFA og er því í öðrum styrkleikaflokki fyrir dráttinn til undankeppni HM 2018 í Rússlandi. Strákarnir geta orðið mjög heppnir með riðil og aukið líkur sínar á að fara í fyrsta sinn á HM en einnig geta þeir lent í frekar erfiðum riðli. Fréttablaðið stillir upp draumariðlinum og martraðariðlinum til gamans, en dregið verður 25. júlí.

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í fótbolta tók stórt stökk upp heimslista FIFA sem birtur var í gærmorgun eins og búið var að reikna út. Strákarnir okkar eru nú, samkvæmt FIFA-listanum, 23. besta knattspyrnuþjóð heims og sú 16. besta í Evrópu.

Þessi listi er mikilvægari en aðrir því hann segir til um styrkleikaröðun fyrir undankeppni HM 2018 sem dregið verður til 25. júlí í St. Pétursborg.

Við Íslendingar munum hversu sárt það var að enda í fimmta styrkleikaflokki fyrir undankeppni EM 2016, eftir að liðið stóð sig svo vel í undankeppninni fyrir HM í Brasilíu.

Þrátt fyrir að vera í næstneðsta styrkleikaflokki hafa strákarnir okkar farið á kostum og unnið fimm leiki af sex. Ísland er nú þegar búið að hafa betur gegn Tyrklandi, Tékklandi og Hollandi. Sigurinn á Tékklandi fleytti íslenska liðinu upp í 23. sæti og í annan styrkleikaflokk.

Til gamans ákvað Fréttablaðið að stilla upp tveimur mögulegum riðlum sem strákarnir okkar gætu lent í. Annar er draumariðlinn

þar sem allt fer á besta veg og kúlurnar verða okkur hliðhollar 25. júlí. Hinn er martraðariðillinn þar sem allt fer á versta veg.

Blaðamenn rákust strax á smá lúxusvandamál; það er frekar erfitt að lenda í algjörum dauðariðli þegar þú ert í öðrum styrkleikaflokki. Það er lúxusinn sem strákarnir og þjálfarar liðsins hafa unnið sér inn.

Við erum von því að vera í neðstu flokkunum og mæta þjóðum sem við eigum vanalega ekki möguleika í. Að vera í öðrum styrkleikaflokki og þurrka þar með út þjóðir eins og Ítalíu, Tékkland, Sviss, Frakkland og Dani (sem við höfum aldrei unnið!) er afskaplega þægilegt.

Auðvitað er þó hægt að fá virkilega erfiðan riðil þegar liðið er bæði til gæða þjóðanna sem eru í fyrsta, þriðja og fjórða styrkleikaflokki og svo má ekki gleyma ferðalögum. Fréttablaðið reyndi að taka mið af gæðum, ferðalögum, stöðu viðkomandi þjóða og því sem er að gerast hjá þeim til frambúðar. En svo er þetta líka bara tilfinningin. Enda er þetta allt til gamans gert.

tomas@365.is



FAGNAÐ Sigurinn á Tékklandi kom Íslandi í lykilstöðu fyrir undankeppni HM 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

pepsi deildin FÖSTUD. KL. 19:30 SPORT SPORT 2

VALUR – STJARNAN

Valsmenn taka á móti Íslandsmeisturum Stjörnunnar í Pepsi-deildinni í kvöld. Bæði lið ætla sér öll stiginn sem í boði eru til að halda sér í toppbaráttunni.

365.is | Sími 1817



Skorar Þróttur í fyrri umferðinni?

Þróttur hefur skorað eitt mark í Pepsi-deild kvenna og það var sjálfsmark.

FÓTBOLTI Þróttur tekur á móti Fylki í eina leik dagsins í Pepsi-deild kvenna. Fylkiskonur hafa rétt úr kútnum eftir erfiða byrjun og eru búnar að vinna tvo leiki í röð og eru auk þess komnar í undanúrslit Borgunarbikarsins.

Það gengur öllu verr hjá Þrótti. Liðið hefur aðeins fengið tvö stig af 24 mögulegum og er í níunda og næstneðsta sæti deildarinnar. Vandamál Þróttar er augljóst þegar liðið er á töluna; liðið er aðeins búið að skora eitt mark í leikjunum átta. Það kom í 5-1 tapi fyrir Stjörnunnar 30. júní síðastliðinn.

Það sem gerir þetta markaleysi Þróttar enn neyðarlegra er að eina mark liðsins í deildinni til þessa var sjálfsmark leikmanns Stjörnunnar. Þróttarar eru því búnir að leika átta leiki án þess að skora sjálfar og gerist það aftur í

kvöld fer liðið í gegnum alla fyrri umferðina án þess að skora mark.

Það þarf að fara 29 ár aftur í tímann til að finna viðlíka markaleysi hjá liði í efstu deild kvenna. Það var sumarið 1986 þegar Haukar fóru í gegnum fyrstu níu umferðirnar án þess að skora. Raunar skoraði Haukaliðið ekki eitt einasta mark í deildinni það sumarið – í tólf leikjum.

Þróttarar geta þó huggað sig við það að þrátt fyrir markaleysið eru stelpurnar ekki á botni deildarinnar en það er hlutskipti Aftureldingar sem er aðeins með eitt stig.

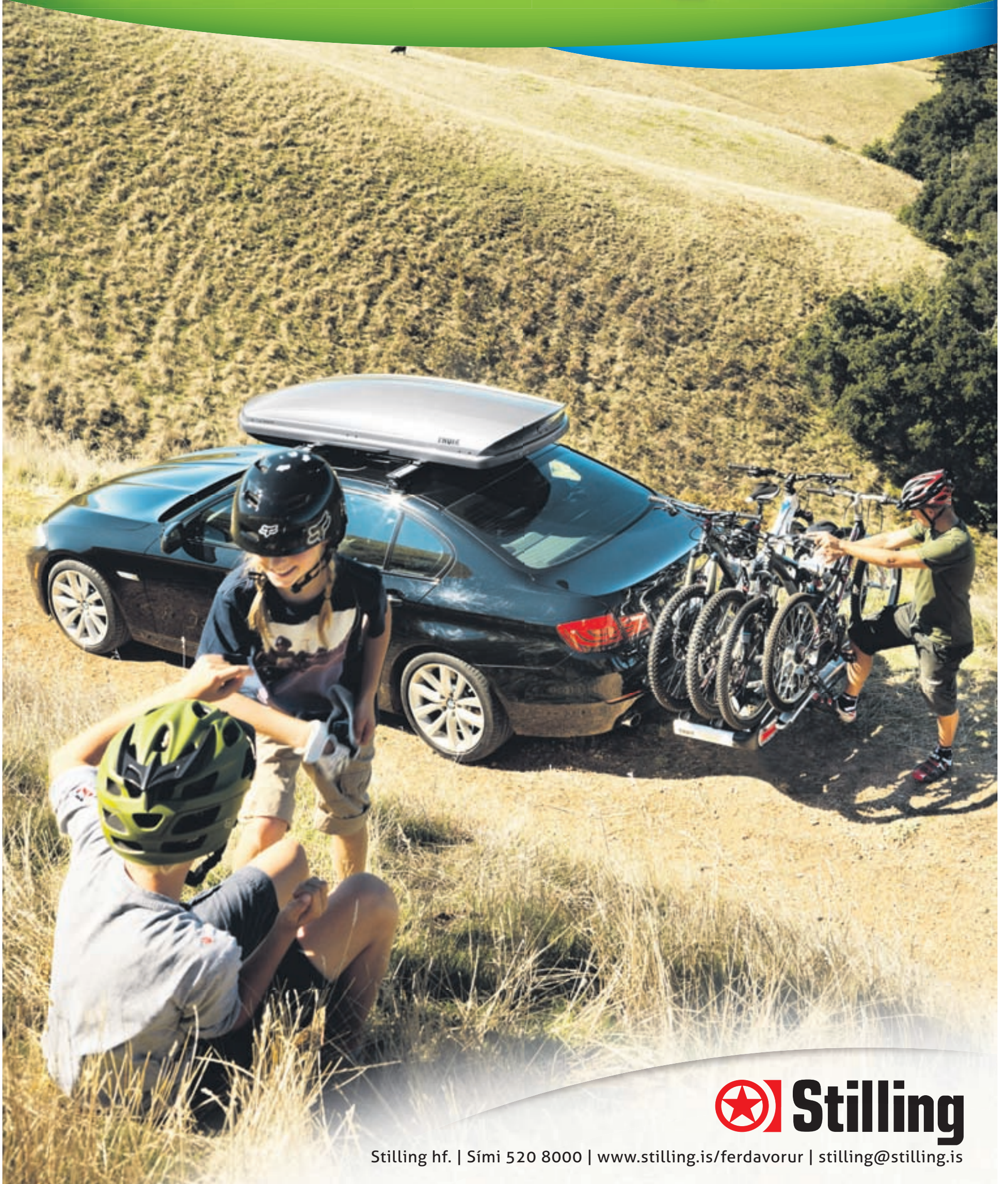
Vinni Þróttar í kvöld lagar liðið stöðu sína verulega. Þróttarar verða þá aðeins einu stigi frá KR, sem er í 8. sætinu, og um leið aðeins einu stigi frá fallsæti. En til þess að það gerist þurfa leikmenn Þróttar að skora – þær geta ekki beðið mikið lengur með það. - ips



MARKALEYSI Guðrún Jóna Kristjánsdóttir er þjálfari Þróttar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

THULE[®]
SWEDEN

Ferðabox og hjólafestingar



 **Stilling**

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is/ferdavorur | stilling@stilling.is

DAGSKRÁ



19:40

POPPSVAR

Stórskemmtilegur spurningapáttur þar sem landsþekkt tónlistarfólk frá hinum ýmsu bæjarfélögum á Íslandi keppir sín á milli í tveimur liðum. Í þessum úrslitapætti keppa lið Borgarfjarðar Eystra og Dalvíkur um toppsætið. Umsjónarmaður þáttarins er Björn Jörundur Friðbjörnsson.

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



21:05

MISSION: IMPOSSIBLE II

Tom Cruise fer á kostum sem sérveitarmaðurinn Ethan Hunt en hann tilheyrir njósnaðeild sem þarf að leggja allt í sölurnar til að leysa nánast hrikaleg og óleysanleg verkefni. Hraði, spennu og stórkostleg áhættuatriði.

20:20

NCIS: LOS ANGELES

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í Los Angeles og skartar hinum stórgóðu leikurum Chris O'Donnell og LL Cool J.



22:20

CURB YOUR ENTHUSIASM

Frábærir gamanþættir þar sem Larry David leikur sjálfan sig en ratar af óskiljanlegum orsökum sífellt í vandræði. Einn þáttur sýndur hvern virkan dag klukkan 22.20 á Gullinu.



19:00

ARTHÚR 2

Spennandi ævintýri um Arthúr sem snýr aftur í heim Mínimóanna með ömmu sinni til þess að heimsækja afa sinn.



Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

Nánari upplýsingar á 365.is

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 The Middle
- 08.30 Glee 5
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.20 Last Man Standing
- 10.45 Life's Too Short – Making of
- 11.15 Heimsókn
- 11.40 Jamie and Jimmy's Food Fight Club
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Anywhere but Here
- 14.50 Batman Returns
- 16.55 Tommi og Jenni
- 17.20 Bold and the Beautiful
- 17.40 Nágrannar
- 18.05 Simpson-fjölskyldan
- 18.30 Fréttir
- 18.47 Íþróttir
- 18.55 Modern Family

19.15 **Impractical Jokers** (15:15) Sprenglæglegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.

19.40 **Poppsvar** (7:7) Nýr og stórskemmtilegur þáttur með Birni Jörundi. Þekkt tónlistarfólk frá völdum bæjarfélögum keppir sín á milli í tónlistartengdum spurningum og leikjum.

20.20 **NCIS: Los Angeles** (4:24) Fimm þáttaröðin um starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.

21.05 **Mission: Impossible II** Mögnuð hasarmynd með Tom Cruise og Thandie Newton í aðalhlutverki. Sérveitarmaðurinn Ethan Hunt er kominn aftur á stjá og fær nú sitt erfiðasta verkefni til þessa. Spurnir hafa borist af lífs-hættulegu efni og yfirvöld mega ekki til þess hugsa að það komist í rangar hendur.

- 23.05 Gimme Shelter
- 00.45 Trance
- 02.25 The Grey
- 04.20 Batman Returns

SPORT besta sætið

- 08.15 Wimbledon Tennis 2015
- 11.15 N1 mótið
- 12.00 Wimbledon Tennis 2015
- 17.00 FH - SJK
- 18.45 N1 mótið
- 19.30 **Stjarnan - Valur** Bein útsending frá leik Stjórnunnar og Vals í Pepsi deild karla.
- 22.00 Wimbledon Tennis 2015
- 01.00 KR - Cork City FC

SPORT 2 enski boltinn

- 15.00 Premier League World
- 15.30 Cardiff - Liverpool
- 17.15 Arsenal - West Ham
- 19.10 Íslendingarnir í Nordsjælland
- 19.30 **Stjarnan - Valur** Bein útsending frá leik Stjórnunnar og Vals í Pepsi deild karla.
- 22.00 Manstu
- 22.40 Goðsagnir - Ingi Björn
- 23.10 Man. City - QPR
- 01.25 Manstu

INN

- 20.00 Hrafnáping
- 20.30 Hrafnáping
- 21.00 Hvíta tjaldíð
- 21.30 Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

- 18.35 Cougar Town
- 19.00 Junior Masterchef Australia
- 20.05 The Carrie Diaries
- 20.45 Community
- 21.10 American Horror Story: Coven
- 21.55 **Utopia** (4:6) Önnur syrpan af þessum hörkuspennandi bresku þáttum sem fjalla um hóp af fólki sem kemst yfir dularfulla bók sem kallast The Utopia Experiment og í henni eru öll helstu stórslys sögunnar.
- 22.50 **Cougar Town** (5:13) Fimmta syrpa þessara frábæru gamanþátta með Courtney Cox úr Friends í hlutverki kynþokkafullrar en afar óöruggrar, einstæðrar móður unglingsdrengs.
- 23.10 **The Listener** (6:13)
- 23.55 Junior Masterchef Australia
- 01.00 The Carrie Diaries
- 01.40 Community
- 02.05 American Horror Story: Coven
- 02.55 Utopia
- 03.45 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

- 07.00 Könnuðurinn Dóra 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 07.55 Sumardalsmyllan 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveins 08.49 Tommi og Jenni 08.55 UKI 09.00 Ofurhundurinn Krypto 09.22 Ævintýri Tinna 09.47 Ævintýraferðin 10.00 Lukku-Láki 10.25 Latibær 10.47 Skoppa og Skríttla 11.00 Könnuðurinn Dóra 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Sumardalsmyllan 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveins 12.49 Tommi og Jenni 12.55 UKI 13.00 Ofurhundurinn Krypto 13.22 Ævintýri Tinna 13.47 Ævintýraferðin 14.00 Lukku-Láki 14.25 Latibær 14.47 Skoppa og Skríttla 15.00 Könnuðurinn Dóra 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Sumardalsmyllan 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveins 16.49 Tommi og Jenni 16.55 UKI 17.00 Ofurhundurinn Krypto 17.22 Ævintýri Tinna 17.47 Ævintýraferðin 18.00 Lukku-Láki 18.25 Latibær 18.47 Skoppa og Skríttla 19.00 Arthúr 2

GULLSTÖÐIN

- 17.45 Strákarnir
- 18.15 Friends
- 18.40 New Girl
- 19.05 Mike and Molly
- 19.25 How I Met Your Mother (3:24)
- 19.50 Arrested Development (14:15)
- 20.25 **Bandið hans Bubba** (9:12) Frábærir söngþættir frá árinu 2008 sem fjallar um leit Bubba Morthens að hæfileikarífum rokköngvara.
- 21.55 **It's Always Sunny in Philadelphia** (6:10) Frábær gamanþáttaröð sem fjallar um fjóra vini sem reka saman bar en eru alltof sjálfumgláðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi, upp á hvern einasta dag.
- 22.20 **Curb Your Enthusiasm** (1:10)
- 22.55 Derek
- 23.20 Arrested Development
- 23.55 **Bandið hans Bubba**
- 01.25 **It's Always Sunny in Philadelphia**
- 01.45 **Curb Your Enthusiasm**
- 02.20 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

- 12.50 The Clique
- 14.15 Men in Black II
- 15.40 The Switch
- 17.25 The Clique
- 18.50 Men in Black II
- 20.15 The Switch
- 22.00 Hercules
- 23.40 **Drew Peterson: Untouchable**
- 01.10 Conan The Barbarian
- 03.00 Hercules

RÚV

- 16.20 Stiklur
- 16.55 Fjölskyldubönd
- 17.20 Vinabær Danna tígurs
- 17.32 Litli prinsinn
- 17.54 Jessie
- 18.15 Tánmálsfréttir
- 18.25 Með okkar augum
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Sumardagar (6:19) (Neskaupstaður)
- 20.00 **Brúðarbandið** (1:10) (Wedding Band) Gamanþættir um fjóra félagar sem ákveða að drýgja tekjurnar með því að stofna hljómsveit. Rokkstjórnulffinu fylgja ýmsar misgæfulegar uppkomur sem þeir reyna í sameiningu að snúa sig út úr.
- 20.45 **Kjaftaskar úr kaupstaðnum** (City Slickers) Bráðfyndin verðlaunamynd með Billy Crystal í aðalhlutverki. Tilvistarkreppa nær tókum á fertugri skrifstofublók í New York sem ákveður að hrista upp í tilverunni með því að gerast nautgripasmali í villta vestrinu.
- 22.40 **Beck – í auga stormsins** (Beck – I stormens öga)
- 00.10 Melankólía
- 02.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 13.35 Cheers
- 14.00 Dr. Phil
- 14.40 Emily Owens M.D.
- 15.30 Agent Carter
- 16.15 Once Upon a Time
- 17.00 Eureka
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Talk
- 19.10 Secret Street Crew
- 19.55 Parks & Recreation
- 20.15 Hreimsins besti (4:4)
- 20.55 Bachelor Pad (7:8) S
- 22.25 Sex & the City (6:18)
- 22.50 XIII
- 23.35 How Do You Know
- 01.35 Law & Order: SVUnit
- 02.20 How To Get Away With Murder
- 03.05 Law & Order
- 03.55 Lost Girl
- 04.45 XIII
- 05.30 Sex & the City
- 05.55 Pepsi MAX tónlist

GOLFSTÖÐIN

- 08.00 PGA Tour 2015
- 11.00 Inside The PGA Tour 2015
- 11.25 Golfing World 2015
- 12.15 PGA Special: In the Spotlight
- 13.00 PGA Tour 2015
- 16.00 Inside The PGA Tour 2015
- 16.25 PGA Tour 2015
- 20.00 PGA Tour 2015
- 23.00 Golfing World 2015

HRINGBRAUT

- 00.00 Við árbakkann 00.30 Lífsins list 01.00 Afsal 01.30 Vesturfarar 02.00 Við árbakkann 02.30 Lífsins list 03.00 Afsal 03.30 Vesturfarar 04.00 Við árbakkann 04.30 Lífsins list 05.00 Afsal 05.30 Vesturfarar 06.00 Við árbakkann 06.30 Lífsins list 07.00 Afsal 07.30 Vesturfarar 08.00 Við árbakkann 08.30 Lífsins list 09.00 Afsal 09.30 Vesturfarar 10.00 Við árbakkann 10.30 Lífsins list 11.00 Afsal 11.30 Vesturfarar 12.00 Við árbakkann 12.30 Lífsins list 13.00 Afsal 13.30 Vesturfarar 14.00 Við árbakkann 14.30 Lífsins list 15.00 Afsal 15.30 Vesturfarar 16.00 Við árbakkann 16.30 Lífsins list 17.00 Afsal 17.30 Vesturfarar 18.00 Við árbakkann 18.30 Lífsins list 19.00 Afsal 19.30 Vesturfarar 20.00 Lífsins List 20.30 Kvennaráð 21.00 Herrahornið 21.15 Vesturfarar 21.45 Grillspaðinn 22.00 Lífsins List 22.30 Kvennaráð 23.00 Herrahornið 23.15 Vesturfarar 23.45 Grillspaðinn

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



KOMDU OG UPPLIFÐU ÞJÓÐHÁTIÐ

SMELTU ÞÉR Á
LAUGARDAGSPASSA

JÚNÍUS MEYVANT · AMABADAMA
NÝDÖNSK · JÓN JÓNSSON · MAUS

FLUGELDASÝNING
FM BELFAST

BALL MEÐ SÁLINNI HANS JÓNS MÍNS
OG INGÓ OG VEÐURGUÐUNUM



MIÐASALA Á DALURINN.IS
#DALURINN

FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Mitt föstudagslag þennan föstudaginn er Spread your wings með Queen!“

Matthías Matthíasson tónlistarmaður.

Ögra ófriði og ofbeldi með zumba-veislu

Ungmennaráð UN Women stendur fyrir 90 mínútna zumba-veislu á Klambratúni á morgun.

„Hugmyndin er að ögra ofbeldi og ófriði með hamingju og vekja athygli á starfsemi UN Women,“ segir Áslaug Björk Ingólfssdóttir, hópstjóri götukynninga UN Women á Íslandi.

Á morgun stendur Ungmennaráð UN Women fyrir zumba-veislu á Klambratúni og er hverjum sem er frjálst að koma og taka þátt í viðburðinum.

Fyrir þá sem ekki vita þá er zumba eins konar dansþrótt þar sem dans- og þolfimissor eru stigin við taktfasta tónlist.

„Ungmennaráðið var svo heppið að fá sjö zumba-kennara sem voru spennir fyrir þessu verkefni og vildu taka þátt. Þannig kviknaði hugmyndin,“ segir Áslaug og bætir við

að zumba-veislan gæti verið skemmtileg fjölskyldustund eða fyrir vinnuhópa en viðburðurinn mun standa yfir í 90 mínútur og sporin eru einföld.

„Það geta allir mætt á hvaða aldri sem er, engin pressa, bara skemmtun,“ segir hún glöð í bragði.

Þáttökugjaldið er 1.000 krónur og rennur allur ágóði í styrktarsjóð UN Women.

Hægt er að skrá sig til þátttöku á vefsíðu samtakanna og hefst zumba-veislan klukkan 14.00 við Kjarvalsstaði á morgun.

- gló

ZUMBA-STUÐ Áslaug Björk lofar góðu stuði á laugardaginn í zumba-veislunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Höfum opnað nýja og stórglæsilega verslun á fyrstu hæð Kringlunnar fyrir aftan Kaffitár.

Glæsileg opnunartilboð

KÚNIGÚND
SERVERSLUN MEÐ VANDAGR GJAFAVÖRUR
KRINGLUNNI | S. 5681400



GRIMMIR Hér má sjá Marlon Pollock og Guðjón Heiðar Valgarðsson, sem takast á í þungavigtarbattli kvöldsins.

„Battlið“ endurvakið

Efnt verður til keppni í svokölluðu „rappbattli“ á skemmtistaðnum Paloma í kvöld. Um áratugur frá því að síðasta keppni af þessu tagi var haldin hér á landi.

Í kvöld fer fram keppni í svokölluðu „rappbattli“ og er þetta í fyrsta sinn í tæpan áratug sem keppni í þessari iðju fer fram. „Battlið“ naut mikilla vinsælda hér á landi upp úr aldamótum og voru keppnir haldnar undir nafninu Rímnastríð. Vinsældirnar voru svo miklar að Rímnastríðið var sýnt í beinni útsendingu í sjónvarpi árið 2003.

Marlon Pollock heldur keppnina á morgun, en hann var einn af þeim sem tóku þátt í Rímnastríði á sínum tíma. „Já, þetta er fyrsta keppnin sem hefur verið haldin lengi og löngu kominn tími á þetta,“ útskýrir Marlon í samtali við Fréttablaðið. Fyrirkomulag keppinnar verður nokkuð hefðbundið en fleiri viðburðir sem innihalda „battli“ verða á dagskrá á skemmtistaðnum Paloma í kvöld. „Fyrst verður keppni þar sem menn rappa yfir rapptakta, svona eins og tíðkaðist hér áður fyrr. En að lokinni keppninni verður svokallað þungavigtarbattli,“ útskýrir Marlon. Þá mun hann sjálfur „battla“ Guðjón Heiðar Valgarðsson, rappara úr sveitinni Átrúnadargöðin. „Það verður svona svipað og er að gerast erlendis. Þá verður enginn taktur undir, heldur allt „a cappella“. Við erum líka búnir að fá góðan tíma til að undirbúa okkur, þannig að það verður

minna samið á staðnum,“ bætir Marlon við.

„Battlið“ er vinsælt víða um heim og eru fjölmargar keppnir haldnar víða, sem eru sýndar á vefjum á borð við Youtube. Áður fyrr tíðkaðist það að menn semdu textann sinn mikið á staðnum, sem kallast „freestyle“ á frummálinu. En þróunin í faginu hefur verið í þá átt að menn fá að vita hver andstæðingur þeirra er með góðum fyrirvara og taka jafnvel vikur í að undirbúa sig. „Þá geta menn verið með beittari skot á andstæðinginn og leikið sér með tungumálið. Þó að „battli“ okkar Guðjóns verði þannig ætla ég samt að semja eitthvað á staðnum, ef ég þarf að svara einhverju sem hann segir. Það getur verið sterkt vopn.“

Marlon er sjálfur reynslubolti í því að koma fram og spinna rímur á staðnum. Hann var virkur í „battl-senunni“ á sínum tíma og hefur komið fram í fjölmiðlum þar sem hann hefur samið á staðnum. Hann tók til dæmis þátt í Hæfileikakeppni Íslands, sem sýnd var á Skjá einum 2012 og þar nýtti hann sér reynslu sína í „freestyle“ rappi.

„Battlið“ verður endurvakið á Paloma í kvöld. Húsið verður opnað klukkan 21 og „battli“-keppnin hefst klukkan 22. Að henni lokinni hefst þungavigtarbattlið. Dómnefnd sker úr um sigurvegara og hana skipa þau Sóley Pálsdóttir úr Reykjavíkurdætrum, Daníel Alvin úr Þriðju hæðinni og Emmi Beats úr Shades of Reykjavík. kjartanatl@365.is

HVAÐ ER „BATTLI“?

Að keppa í „rappbattli“ þýkir minna á hina gömlu og hefðbundnu list að kveðast á. Markmiðið er að niðurlægja andstæðing á einhvern hátt, með rappi. „Battlið“ er vinsælt um allan heim og er mikilvægur hluti hipp-hopp-menningarinnar. Kvikmyndin 8 Mile, með rapparanum Eminem í aðalhlutverki, færði „battlið“ meira í sviðsljósið á heimsvísu. Eminem tók þátt í slíkum keppnum sjálfur þegar hann var ungur að árum.

Nokkrar stórar deildir í „rappbattli“ eru starfræktar og má nálgast efni frá þeim á Youtube, þar sem horft hefur verið á sum myndböndin nokkrum milljónum sinnum. Stærstu deildirnar eru Ultimate Rap League (URL), King of the Dot (KOTD), Don't Flop og Grind Time Now.

Meðal þekktustu rapparanna í „battlinu“ á heimsvísu eru Charlie Clips, Hollow Da Don, DayLyt, Murda Mook, Arsonal og DNA.

SÍMAR AUGLÝSINGAEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Guðstaf Bjarnason guðstaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördís Zoëga hjords@365.is, Sigríður Órn Einarsson sigrifus@365.is, Svanhildur Ólöf Þorsteinsdóttir svansti@365.is, Órn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÖLK/LÍFIÐ/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorlaksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÖLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

MEGATILBOÐ

Ótrúlega flott úrval af pizzum
á frábæru verði



299 kr. pk.

Verð áður 399 kr.

CHICAGO TOWN
PIZZUR

5 FYRIR **4**

AF ÖLLUM PIZZUM



399 kr. pk.

THIN & CRISPY OG DEEP PAN
PIZZUR Í MIKLU ÚRVAL



99 kr. stk.

APPELSÍN, PEPSI OG PEPSI MAX
500 ML DÓS

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Verð birt með fyrirvara um prentuvillur og gildir á meðan birgðir endast. Í tilboðinu 5 fyrir 4 er ódýrasta pizzan frí.



Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka



Iceland



BAKPANKAR
 Hildar
 Sverrisdóttir

Ómálefnaleg náttúra

Einhverjir túristar ku hafa verið ósáttir við ferð sína inn í íshelli Langjökuls. Það var víst fullkomlega óboðlegt að þar dropaði vatni. Ég var þar um daginn og eftir klukkustundar veru voru þessir átta dropar sem duttu í kollinn á mér einmitt nánast búnir að eyðileggja hárgreiðsluna. Eins höfðu einhverjir blotnað í fæturna. Það auðvitað gengur ekki. Ekki inni í jökli!

ÞAÐ væri eins og að í gönguferð uppi á fjöllum væri mögulega nauðsynlegt að stikla á steinum yfir læk. Hvað ætti það nú að þýða? Tala nú ekki um ef einhverjum skrikar fótur og hann blotnar í fæturna. Skandall. Það er auðvitað fádæma dónaskapur af náttúrunni að haga sér ekki fullkomlega til samræmis við lúxusvæntingar túristanna til hennar. Hvalirnir sem láta ekki sjá sig í hvalaskoðuninni eiga auðvitað að skammast sín. Og skýin sem skríða yfir himininn akkúrat þegar það á að skoða norðurljósín – í hvaða liði eru þau eiginlega? Vita þau ekki að það er búið að borga fyrir að þau hagi sér?

NÁTTÚRAN sjálf er auðvitað óttalega ómerkilegt fyrirbæri. Auðvitað er skiljanlegt að í staðinn fyrir að staldra við þá einkar sjaldgæfu staðreynd að vera staddur inni í risastórum jökli sé fólk aðallega upptekið af því að tuða yfir öllu mögulegu. Einn grínistinn orðaði þetta reyndar ágætlega þegar hann skopaðist að tuði fólks út af flugferðum; sætin voru of þröng, maturinn vondur og kvikmyndirnar lélegar – í staðinn fyrir „ég sat í sæti uppi í himninum! Ég flaug! Á milli heimsálfa!“

JÁJÁ, það dropaði smá. En kæra fólk, þið voruð inni í jökli og það er partur af programmi náttúrunnar. Ef það er ekki nógu gott er alveg sjálfsagt að drífa sig bara í ferð til Las Vegas. Þar verður eflaust kominn gerviíshellir innan skamms, dropalaus og teppalagður. Við hliðina á Gervi-Fenejnum þar sem eru engar rottur eins og í ógeðslegu Alvöru-Fenejum. Góða ferð!



STILLANLEG
RÚM
 25-35%
 AFSLÁTTUR

Verðdæmi
 C&J stillanlegt heilsurúm með
 infinity dýnu 2x80x200 cm.
 Fullt verð kr. 558.000
 ÚTSÖLUVERÐ KR. 390.600

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALA

20-50%

AFSLÁTTUR



MARGAR GERDIR

**SÆNGUR-
 FATASETT**

20-50%
 AFSLÁTTUR

GOLD heilsurúm

Með Classic botni 160x200 cm.
 ÚTSÖLUVERÐ KR. 114.675

Með Classic botni 180x200 cm.
 ÚTSÖLUVERÐ KR. 123.675

GOLD - HEILSU-
RÚM
 25%
 AFSLÁTTUR



Gafl ekki
 innifalinn í verði

Fánlegt
 90x200 cm
 120x200 cm
 140x200 cm
 160x200 cm
 180x200 cm

**Betra
 BAK**

Leggur grunn að góðum degi

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

ÞJÓÐHÁTÍÐ 2015
 KOMDU OG
 UPPLIFDU
 ÞJÓÐHÁTÍÐ

MÍÐASALA Á DALURINN.IS
 #DALURINN

TUBORG, MAX, olis, FM957