SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um aukinn fjölda ferðamanna. 13

MENNING Rannveig Tryggvadóttir horfir á skugga falla og birtu endurvarpast. 24

LÍFIÐ Hafþór Júlíus hannar vinsæla boli og stofnar fyrirtæki. 34

SPORT Hlynur Bæringsson segist þakklátur fyrir að fá að spila á EM. 30

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
24. júlí 2015
172. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Fatahönnun er hark

Helga Lilja fatahönnuður og eigandi merkisins Helicopter, sem selt er víða um heim, ræðir um stóru ástina sem stöðvaði símtal þegar hann sá hana, lífið í Berlín, gleðina og sorgina sem felst í fatahönnun og hvernig hún ætlar sér að gera tískuveldi úr fatamerkinu sínu.

FRÉTTIR

Grunaður um smit

Karlmaður var úrskurðaður í gæsluvarðhald í gær grunaður um að hafa haft óvarin kynmök við íslenskar konur vitandi að hann væri smitaður af HIV-veirunni. Minnst ein kona er smituð. 2

Endurútreikningar koma sér illa 87 prósent öryrkja fékk ýmist vangreiddar eða ofgreiddar lífeyrisbætur á síðasta ári. 6

Samningur veldur deilum Utanríkisráðherra Bandaríkjanna varði Íranssamninginn í öldungadeild þingsins. 8

12

2 SÉRBLÖÐ Lífið | Fólk

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Balti vill kynjakvóta

Baltasar Kormákur vill setja kynjakvóta á úthlutanir úr kvikmyndasjóði. Hann segist hafa upplifað algjöra hugarfarsbreytingu og vill ráðast í málið. Hann ræðir ástina sem hann fann í Lilju, fyrirbærið Hollywood, áfengisvandann, floppið og sigrana. Síða 10

Sjö Albanar voru sendir, nánast fyrirvaralaust, úr landi á miðvikudagskvöld:

Hælisleitendur sendir með flugi

LÖGREGLUMÁL Á miðvikudag var albanskur hælisleitandi handtekinn og honum greint frá því að þá um kvöldið yrði hann sendur með flugi úr landi. Hann hafði dvalið á Íslandi í tæpt ár.

Sex aðrir Albanar, þar af ein þriggja manna fjölskylda, voru sendir með sömu flugvél. Fólkinu hafði öllu verið synjað um dvalarleyfi hér á landi.

Brottflutningurinn var að frumkvæði innanríkisráðuneytisins og Útlendingastofnunar í samstarfi við ríkislögreglustjóra.

„Minn umbjóðandi var handtekinn því þeir treystu því ekki að hann skilaði sér í flugið," segir Kolbrún Garðarsdóttir, lögmaður eins mannanna.

Kolbrún og maðurinn fengu, með klukkustundar fyrirvara, boð um að mæta í birtingu úrskurðar kærunefndar útlendingamála.

Úrskurðað var að manninum væri synjað um frestun réttaráhrifa sem hann hafði sótt um svo hann gæti höfðað dómsmál gegn úrskurði Útlendingastofnunar um að hann fengi ekki að dvelja hér á landi

Við birtinguna var maðurinn handtekinn og honum greint frá því að hann yrði fluttur úr landi samdægurs.

- snæ/ sjá síðu 4

> **Ég hef á tilfinningunni að kærunefnd útlendingamála hafi flýtt sér að græja öll málin svo hægt væri að safna þeim öllum saman í eina vél.**
>
> *Kolbrún Garðarsdóttir lögmaður*

VEÐUR

Hæg norðlæg eða breytileg átt. Skýjað að mestu og lítilsháttar rigning á Norðaustur- og Austurlandi. Í öðrum landshlutum má búast við skúrum, einkum síðdegis, það er helst að Breiðafjörður og Vestfirðir sleppi við skúrirnar. Hiti 7 til 15 stig, hlýjast suðvestanlands en kaldast fyrir norðan.

SJÁ SÍÐU 20

Hafa reglulega gert athugasemdir við að Ísland sé ekki með í ráðum í málefnum norðurslóða:

Kalla sendiherra norðurslóðaríkja á teppið

UTANRÍKISMÁL Utanríkisráðuneytið hefur kallað til sín sendiherra fimm ríkja sem gerðu með sér samkomulag um veiðar og rannsóknir á norðurslóðum.

Fréttablaðið greindi frá yfirlýsingu ríkjanna í gær og að Íslandi hefði ekki verið boðin þátttaka í samkomulaginu.

Í fréttatilkynningu frá utanríkisráðuneytinu í gær kemur fram að Ísland telji mikilvægt að allir aðilar sitji við borðið til að styrkja grundvöll til samstarfs.

Þá segir að mikilvægt sé að öll ríki sem gæta hagsmuna á svæðinu taki þátt í sameiginlegri stefnumótun á norðurslóðum en Íslandi hafi ekki verið boðin þátttaka þrátt fyrir að málefni hafsins skipti sköpum fyrir Ísland og að Ísland sé á meðal leiðandi fiskveiðiþjóða í heiminum.

Íslensk stjórnvöld hafa reglulega gert athugasemdir við að Íslandi sé haldið utan við umræður um málefni norðurslóða. Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra greindi frá því á mánudaginn í viðtali við Skessuhorn að Íslandi væri stundum haldið fyrir utan fundi og ráðstefnur um málefni hafsins vegna hvalveiða.

Í apríl í fyrra sendi Barack Obama Bandaríkjaforseti frá sér tilskipun til ríkisstofnana þar í landi þess efnis að hvalveiðar Íslands skyldu sérstaklega skoðaðar og meðal annars yrði Ísland beitt þrýstingi með því að Ísland yrði sniðgengið þegar kemur að yfirlýsingum, fundum og ráðstefnum um málefni hafsins. - srs

Skautuðu fram hjá Íslandi

FRÉTTABLAÐIÐ/SKJÁSKOT

SNIÐGANGA ÍSLAND Fréttablaðið greindi frá yfirlýsingu ríkjanna fimm í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SKÓFLURNAR MUNDAÐAR 800 námsmenn voru á biðlista í fyrra og búist er við álíka fjölda í ár.

Borgarstjóri og formaður SHÍ tóku fyrstu skóflustunguna:

Byggja 102 nýjar stúdentaíbúðir

SKIPULAGSMÁL Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Aron Ólafsson, formaður Stúdentaráðs, tóku fyrstu skóflustungurnar að nýjum Stúdentagörðum í Brautarholti í gær.

Stefnt er að því að húsin verði tilbúin í ágúst 2016 og með framkvæmdunum er vonast til þess að svara eftirspurn stúdenta eftir viðráðanlegu húsnæði. Um 800 námsmenn voru á biðlista að lokinni úthlutun síðastliðið haust og búist er við álíka fjölda í ár.

Íbúðirnar verða 102 og eru hugsaðar fyrir barnlausa stúdenta. Reykjavíkurborg hefur það að markmiði að byggja um 400 stúdentaíbúðir og eru byggingarnar í Brautarholti mikilvægt skref í þeim efnum. - srs

Bill de Blasio harðorður:

Óeining ESB óviðunandi

BANDARÍKIN Bill de Blasio, borgarstjóri New York-borgar, segir að Evrópusambandið hafi brugðist Ítalíu í málefnum flóttafólks og hælisleitenda.

Í ræðu sinni í Vatíkaninu á þriðjudaginn sagði hann að Evrópusambandið þyrfti almennilega flóttamannastefnu til að hlaupa undir bagga með aðildarríkjum sínum.

Hann sagði að það væri ekki viðunandi fyrir Evrópusambandið að sýna samheldni í sumum málaflokkum en óeiningu í öðrum málaflokkum á borð við flóttamannamálin. - srs

Vinnuþátttaka eykst mjög:

Minna atvinnuleysi á Spáni

SPÁNN Atvinnuleysi á Spáni á öðrum ársfjórðungi þessa árs var talsvert minna en á þeim fyrsta samkvæmt tölum frá hagstofu landsins. Atvinnuleysi á öðrum ársfjórðungi mældist 22,4 prósent en 23,8 prósent á þeim fyrsta.

Atvinnuleysi á Spáni er þó enn það næsthæsta í Evrópusambandinu, einungis Grikkir búa við meira atvinnuleysi.

Mariano Rajoy, forsætisráðherra Spánar, sagði tíðindin frábær og sagði Spán hafa farið úr því að valda helmingi atvinnuleysis Evrópusambandsins í það að skapa helming nýrra starfa. - þea

Á annan tug kvenna mögulega smitaðar

Karlmaður var úrskurðaður í gæsluvarðhald í gær grunaður um að hafa haft óvarin kynmök við íslenskar konur vitandi það að hann væri smitaður af HIV-veirunni. Að minnsta kosti ein kona er smituð. Sóttvarnalæknir rekur smitleiðir.

DÓMSMÁL Nígerískur karlmaður er grunaður um að hafa haft óvarin kynmök við íslenskar konur vitandi það að hann væri smitaður af HIV-veirunni. Hann var úrskurðaður í gæsluvarðhald til 20. ágúst í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Á annan tug kvenna eru á lista yfir þá sem verið er að reyna að hafa samband við vegna málsins. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er að minnsta kosti ein kona smituð.

Maðurinn er hælisleitandi og hefur verið hér á landi í meira en ár. Hann er talinn vera á þrítugsaldri en aldur hans hefur þó ekki fengist staðfestur.

Við komu hans til landsins dvaldi hann á Fit hostel. Hann býr nú í Reykjavík.

Lögreglan rannsakar nú mál mannsins í samstarfi við sóttvarnalækni. Rannsóknin snýr meðal annars að því að skoða hvort fleiri konur kunni að hafa haft samneyti við manninn og hvort þær séu smitaðar.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins komst upp um málið eftir að erlend kona, fyrrverandi kærasta mannsins, hafði samband við íslenska stúlku sem hún vissi að hann hefði átt í kynferðislegu samneyti við. Stúlkan tilkynnti um málið og rannsókn fór af stað.

HIV-veiran getur valdið alnæmi en veiran brýtur niður ónæmiskerfi líkamans ef ekki koma til lyf sem duga.

Í samtali við Fréttablaðið segir Haraldur Briem, fráfarandi sóttvarnalæknir, að líkurnar á því að smitast af veirunni séu um einn á móti tvö hundruð við einar samfarir. „Það getur auðvitað alveg gerst að maður smitist eftir eitt skipti.“

Í GÆSLUVARÐHALDI Maðurinn er grunaður um brot gegn hegningarlögum fyrir að hafa af gáska eða á annan ófyrirleitinn hátt stofnað lífi eða heilsu annarra í augljósan háska. Hámarksrefsing fyrir slíkt brot er 4 ára fangelsi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

HARALDUR BRIEM

Haraldur segir að í svona tilfellum byrji embætti sóttvarnalæknis á því að koma smituðum einstaklingi í meðferð og í kjölfarið sé farið í það að rekja mögulegar smitleiðir. „Það þarf að hafa samband við alla sem koma til greina. Ef allt gengur vel, við finnum fólkið og það sækir meðferð þá aðhöfumst við ekkert frekar. Ef lögreglan telur að eitthvað brotlegt hafi átt sér stað þá hefst rannsókn.“

Verði maðurinn að lokinni rannsókn ákærður verður það í fyrsta sinn hér á landi sem maður er ákærður fyrir að smita aðra vísvitandi af HIV- veirunni.

nadine@frettabladid.is

→ Öllum svarað hratt

Guðný Helga Herbertsdóttir, deildarstjóri samskiptadeildar Landspítalans, hvetur þær konur sem telja möguleika á smiti til að hringja í göngudeild smitsjúkdóma og óska eftir viðtali. „Það er öllum svarað hratt sem leita þangað og það er fullur trúnaður um allt sem fer þar fram.“

GRILLIÐ FYRIR ÞIG

Grillbúðin
www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is
Opið til kl. 16 á laugardag

Atvinnuleysi er mest í Finnlandi af Norðurlöndunum þar sem það er 10 %:

Atvinnuleysi mælist 3,2 prósent

VINNUMARKAÐUR Árstíðaleiðrétt atvinnuleysi í júní mældist 3,2 prósent samkvæmt vinnumarkaðsrannsókn Hagstofu Íslands.

Atvinnuleysi hefur dregist saman hér á landi að undanförnu. Alls voru 5.800 án vinnu og í atvinnuleit í júní og hefur þeim fækkað um 3.200 milli ára. Árstíðaleiðrétt atvinnuleysi var 4,9 prósent í júní 2014 og 6,9 prósent í júní 2013.

Þá hefur atvinnuþátttaka aukist og eru 202 þúsund manns á vinnumarkaði. Atvinnuþátttökuhlutfall var 85,3 prósent í júní fyrir ári en 86,6 prósent í síðasta mánuði.

Mælingar sýna að íslenskur vinnumarkaður breytist reglulega í tilteknum mánuðum og stafar breytileikinn af ýmsum árstíðabundnum þáttum.

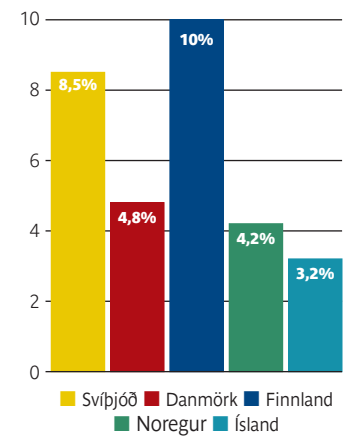
Atvinnuleysi er minnst hér á landi af Norðurlöndunum. Mest er atvinnuleysið í Finnlandi þar sem það mælist 10 prósent. Þá er atvinnuleysi í Svíþjóð 8,5 prósent. Í Danmörku er atvinnuleysi 4,8 prósent en 4,2 prósent í Noregi. Vert er að benda á að tölur um atvinnuleysi í Noregi eru frá því í apríl.

Úrtak Hagstofunnar var 1.212 einstaklingar á aldrinum 16-74 ára sem valdir voru af handahófi úr þjóðskrá.

Þegar frá eru taldir þeir sem voru látnir eða búsettir erlendis reyndist nettóúrtakið 1.193 einstaklingar. Alls fengust nothæf svör frá 939 einstaklingum sem jafngildir 78,7% af endanlegri svörun. Allar tölur hafa verið vegnar eftir kyni og aldri.

-ih

→ Árstíðaleiðrétt atvinnuleysi á Norðurlöndum



NÝR DACIA DOKKER

Til afgreiðslu strax!

"tæplega milljón kílómetrar og ekki ein einasta bilun„

UMMÆLI

Fáir viðskiptavinir gera meiri kröfur um rekstraröryggi og rekstrarhagkvæmni og bílaleigur. KúKú Campers er Íslensk bílaleiga sem sérhæfir sig í rekstri ferðabíla sem hægt er að ferðast í og gista.

"Við keyptum nýjar Dacia Dokker sendibifreiðar til prufu á síðasta ári. Þær eru nú keyrðir samanlagt tæplega milljón kílómetra. Enn hefur ekki komið upp ein einasta bilun. Frábær kaup og við pöntuðum fleiri fyrir þetta ár."

Steinarr Lár, annar eigandi
KúKú Campers ehf.

DACIA DOKKER 1,6 BENSÍN BASE **1.823.580 án vsk.**

2.260.000

Dacia Dokker 1,5 AMBIANCE dísil / Kr. 2.660 þús. / 2.145 þús. án vsk.

Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri aðeins 4,5l/100km*

STAÐALBÚNAÐUR DOKKER AMBIANCE

Hiti í bílstjórasæti - Sex aðgerða aksturstölva - Þokuljós að framan - Aðgerðarhnappar við stýri - Handfrjáls símabúnaður - Bluetooth Útvarp, CD, 4 hátalarar og MP3 tenging - Útihitamælir - USB tengi fyrir MP3 spilara/ipod - Rúður í afturhurðum - Upphituð afturrúða Rúðuþurrka á afturrúðu - Rafknúnar rúður - Rafknúnir speglar - Hæðarstilling á stýri - 15" hjólkoppar - Fjarstýrðar samlæsingar - Rennihurð á hægri hlið Litaðar rúður - 180° opnun á afturhurðum án glugga - Geymsluhólf í framhurðum - ABS hemlakerfi - Stöðugleikastýring ESC - Loftpúði fyrir ökumann - Forstrekkjarar á sætisbeltum - Hæðarstilling á höfuðpúðum - Ræsivörn - Varadekk - Gólfmottur framm í - Áminningarljós fyrir sætisbelti - Þriggja hraða rúðuþurrkur - Þriðja hemlaljósið - Þægindaljós við framsæti - Ljós í farangursrými - 4ra hraða miðstöð með kælirásum

Dacia eco2

www.dacia.is

*Miðað við uppgefna eldsneytisnotkun framleiðanda í blönduðum akstri.

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

SPURNING DAGSINS

Þórólfur, á að pakka Kú saman?

Já, það er kýrskýrt.
Þórólfur Matthíasson hagfræðiprófessor segir að þrýsta eigi Kú af mjólkurmarkaði eftir verðbreytingar verðlagsnefndar búvara með því að taka ekki tillit til innpökkunarkostnaðar.

Talsmaður forseta Bandaríkjanna segir að ríkisstjórnin nálgist lokun fangelsis Bandaríkjanna á Kúbu:

Áætlun um lokun Guantanamo í vinnslu

BANDARÍKIN Ríkisstjórn Bandaríkjanna leggur nú lokahönd á áætlun sína um lokun fangelsisins við Guantanamo-flóa á Kúbu. Frá því greindi talsmaður forsetaembættisins, Josh Earnest, í gær. Fangelsið er hámarksöryggisfangelsi Bandaríkjahers sem hefur verið starfrækt frá 2002.

„Leyfið mér að staðfesta fyrir ykkur að ríkisstjórnin er að leggja lokahönd á gerð áætlunar um lokun fangelsisins við Guantanamo-flóa og ætlar að leggja þá áætlun fyrir fulltrúadeild þingsins," sagði Earnest.

„Þjóðaröryggisfulltrúar okkar hafa unnið að gerð áætlunarinnar í þó nokkurn tíma. Verkefnið hefur verið í forgangi hjá forsetanum," sagði hann enn fremur, en Obama lofaði lokun fangelsisins í aðdraganda forsetakosninganna 2008.

„Forsetinn trúir því að þjóðaröryggi okkar aukist til muna við lokun fangelsisins."

Fyrsta skref áætlunarinnar verður að rétta yfir þeim sem eru í haldi í fangelsinu og færa í önnur fangelsi. Næsta skref verður að framselja þá fanga, sem ekki er hægt að rétta yfir, til annarra ríkja. Síðasta skrefið verður að flytja allra hættulegustu fangana í öryggisfangelsi í Bandaríkjunum. Alls eru nú 116 fangar í haldi í fangelsinu. - þea

SKELLT Í LÁS Bandaríkjaforseti ætlar sér að standa við gefin loforð og loka fangelsinu við Guantanamo-flóa.

Í MANGOCHI Gunnar Bragi heimsótti grunnskóla í Mangochi.

Gunnar Bragi í Malaví:

Samstarf við Malaví í 25 ár

UTANRÍKISMÁL Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra lauk ferðalagi sínu til Malaví í gær en Ísland hefur verið í samstarfi við Malaví í 25 ár.

Gunnar Bragi fundaði með nokkrum ráðherrum malavísku ríkisstjórnarinnar vegna samstarfs ríkjanna í þróunarsamvinnumálum.

Gunnar Bragi heimsótti einnig Mangochi-héraðið þar sem íslensku þróunarfé hefur verið varið í uppbyggingu. - srs

SÓÐASKAPUR Reykjanesfólkvangur er friðlýstur.

Rusl á Reykjanesfólkvangi:

Skjóta á ónýt heimilistæki

UMHVERFISMÁL Ruslahaugur hefur myndast á Reykjanesfólkvangi vegna slæmrar umgengni og sóðaskapar.

Umhverfisstofnun birti í gær myndir af sóðaskapnum á vefsíðu sinni og hvatti vegfarendur til að ganga vel um umhverfi sitt.

Á svæðinu, sem er greinilega nýtt sem ruslahaugur og skotæfingasvæði, má finna aragrúa af skothylkjum, sundurskotin heimilistæki, raftæki, timburafganga, steypuúrgang og fleira. - srs

Sendir úr landi án fyrirvara

Sérstök flugvél var leigð af ríkislögreglustjóra til að flytja sjö hælisleitendur úr landi á miðvikudagskvöld. Á meðal þeirra var fjölskylda, foreldrar og barn. Stór hópur íslenskra lögreglumanna fylgdi hælisleitendunum út.

LÖGREGLUMÁL Sjö albanskir hælisleitendur, þar af þriggja manna fjölskylda, voru fluttir aftur til Albaníu með flugi á miðvikudagskvöld. Flugvél var leigð undir flutninginn.

„Minn umbjóðandi fékk ekki að vita þetta fyrr en honum var birt niðurstaða kærunefndar útlendingamála. Við vorum boðuð þangað með klukkutíma fyrirvara," segir Kolbrún Garðarsdóttir, lögmaður eins mannsins. Maðurinn hafði verið hér á landi í tæpt ár.

Manninum var synjað um frestun réttaráhrifa og handtekinn á staðnum. Honum var greint frá því að þá um kvöldið yrði flogið með hann aftur til heimalands hans, Albaníu.

„Minn umbjóðandi var handtekinn því þeir treystu því ekki að hann skilaði sér í flugið."

Kolbrún heldur að allir albönsku hælisleitendurnir sem voru staddir hér á landi hafi verið fluttir samtímis með fluginu. „Ég hef á tilfinningunni að kærunefnd útlendingamála hafi flýtt sér að græja öll málin svo hægt væri að safna þeim öllum saman í eina vél."

Innanríkisráðuneytið og Útlendingastofnun óskuðu eftir því að embætti ríkislögreglustjóra sæi um flutning hælisleitendanna. Frávísunin var unnin í samstarfi við FRONTEX, landamærastofnun Evrópusambandsins.

Flogið var með fólkið frá Litháen og þaðan til borgarinnar Dusseldorf í Þýskalandi. Þaðan var svo flogið með fólkið til Tirana, höfuðborgar Albaníu.

FRONTEX greiðir að fullu kostnaðinn af því að leigja flugvél fyrir hópinn.

Aðgerðin var skipulögð af spænsku lögreglunni sem heldur utan um, fyrir hönd FRONTEX, samvinnu á milli ríkja sem vilja vísa fólki frá og senda til sama lands. Spánn leggur út fyrir kostnaðinum en FRONTEX endurgreiðir þann kostnað að endingu.

Eins og áður segir voru Albanarnir sjö. Fjórir einstaklingar voru í hópnum og svo þriggja manna fjölskylda. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var um að ræða foreldra og barn.

Með hópnum fóru þrettán íslenskir lögreglumenn, frá þremur lögregluembættum, sem sjá til þess að hópurinn komist á leiðarenda. Landamærastofnun Evrópusambandsins greiðir allan kostnað við hótelgistingu lögreglumannanna erlendis.

snaeros@frettabladid.is

LÖGREGLA Þrettán lögreglumenn fylgdu hópnum með flugi frá landinu. FRONTEX greiðir fyrir gistingu þeirra ytra.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Ég hef á tilfinningunni að kærunefnd útlendingamála hafi flýtt sér að græja málin svo hægt væri að safna öllum saman í eina vél.

Kolbrún Garðarsdóttir lögmaður

Svíþjóðardemókratar mælast næststærstir allra flokka á sænska þinginu:

Uppsveifla norrænna popúlista

SVÍÞJÓÐ Svíþjóðardemókratar mælast næststærsti flokkurinn á sænska þinginu ef Svíar myndu ganga að kjörborðinu í dag samkvæmt skoðanakönnun sem var gerð fyrir Nyheter Idag. Svíþjóðardemókratar fengju 23,3 prósenta fylgi.

Þetta er í fyrsta sinn sem flokkurinn mælist stærri en hægriflokkurinn Moderatarna, sem mælist með um 20 prósent.

Jafnaðarmannaflokkurinn er enn stærsti flokkurinn í sænskum stjórnmálum með 24,1 prósent. Það þýðir að Svíþjóðardemókratar eru rétt á hælum jafnaðarmanna í baráttunni um toppsætið.

Popúlískir hægriflokkar hafa nokkuð sótt í sig veðrið á Norðurlöndunum á síðastliðnum mánuðum en Danski þjóðarflokkurinn varð til að mynda næststærsti flokkurinn í dönsku þingkosningunum þann 18. júní síðastliðinn og Sannir Finnar þeir næststærstu í finnsku þingkosningunum þann 19. apríl. Sannir Finnar tryggðu sér meðal annars sæti í ríkisstjórn Finnlands eftir kosningar og leiðtogi þeirra, Timo Soini, fer með embætti utanríkisráðherra. - srs

JIMMIE ÅKESSON Forysta flokksins vill stefna á að gera flokkinn að stærsta flokknum í Svíþjóð. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

GEFÐU ÞÉR GÓÐAN TÍMA Í ORLANDO

Verð frá 37.900* kr.
Þessi ferð gefur frá 2.100 til 6.300 Vildarpunkta aðra leiðina.

Njóttu hverrar mínútu
Þú þarft ekki að prófa öll tækin í Disney World. Eða keppast við að ná öllum rennibrautunum í Wet N Wild fyrir hádegi. Það sem skiptir máli er að njóta tímans. Leggjast niður og njóta sólarinnar. Rölta í staðinn fyrir að arka. Byggja sandkastala í rólegheitum. Eiga gæðastundir og safna minningum sem lifa.

Flogið verður fjórum sinnum í viku í vetur til Orlando International Airport.

ORLANDO INTERNATIONAL AIRPORT | MCO

+ Bókaðu núna á icelandair.is

Vertu með okkur

ICELANDAIR

* Innifalið: Flug aðra leiðina og flugvallarskattar.

SVONA ERUM VIÐ

4.375 börn fæddust árið 2014.

Þar af eru 2.142 stúlkur og 2.233 drengir.

KOBANE ISIS-liðar réðust á sýrlenska bæinn Kobane í júní. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Skutu yfir landamærin:

Tveir féllu í skotbardögum

TYRKLAND Einn tyrkneskur hermaður lést þegar liðsmenn ISIS hófu skothríð yfir landamæri Tyrklands í gær.

Upp hófust skotbardagar á milli vígamanna ISIS og liðsmanna tyrkneska hersins.

Tyrkneski herinn beitti þungavopnum gegn ISIS-liðum og talið er að einn liðsmaður ISIS hafi fallið í árásum stórskotaliðsins.

Mikil ólga er í Tyrklandi en á mánudag voru 32 einstaklingar myrtir í sjálfsvígssprengjuárás í Suruc í Tyrklandi. - srs

Segir endurútreikninga TR koma illa niður á öryrkjum

87 prósent öryrkja og ellilífeyrisþega fékk ýmist vangreiddar eða ofgreiddar lífeyrisgreiðslur á síðasta ári. 6.500 manns skulda Tryggingastofnun yfir 100 þúsund krónur eftir endurútreikninga. Varaformaður Öryrkjabandalagsins gagnrýnir kerfið sem hann segir of flókið. Erfitt sé fyrir öryrkja að átta sig á öllum skerðingum.

STJÓRNSÝSLA „Þetta er högg fyrir fólk sem hefur litlar framfærslutekjur," segir Halldór Sævar Guðbergsson, varaformaður Öryrkjabandalags Íslands, um árlega endurútreiknga sem Tryggingastofnun sendi frá sér í vikunni.

Tryggingastofnun greiddi 42 prósentum öryrkja og ellilífeyrisþega of háar bætur á síðasta ári og fer nú fram á að fá ofgreiðsluna endurgreidda. Þá greiddi Tryggingastofnun 45 prósentum öryrkja og ellilífeyrisþega of lágar bætur.

Alls skulda 3.319 ellilífeyrisþegar og 2.675 örorkulífeyrisþegar Tryggingastofnun yfir 100 þúsund krónur. Þá eiga 2.717 ellilífeyrisþegar og 3.832 örorkulífeyrisþegar yfir 100 þúsund króna inneign hjá Tryggingastofnun.

„Flestir örorkuþegar eru að fá 170 til 190 þúsund krónur á mánuði greiddar frá Tryggingastofnun. Það segir sig sjálft ef greiða þarf 100 þúsund krónur eða meira til baka þá kemur það hressilega niður á heimilisbókhaldi hjá fólki," segir Halldór.

Þá bætir Halldór við að það komi einnig illa við fólk að hafa fengið vangreiddan lífeyri. „Það er alveg sama hvort það er of- eða vangreiðsla. Það er slæmt að það komi svona eftir á. Fólk þarf á þessum aurum sem það er að fá til baka frá Tryggingastofnun að halda fyrr á árinu," segir hann.

Halldór segir kerfið flókið og að erfitt geti verið fyrir fólk að átta sig á því hvort það hafa fengið van- eða ofgreitt. Það eigi sérstaklega við þá sem nýkomnir séu á örorku. „Það er eitt frítekjumark fyrir fjármagnstekjur, annað fyrir lífeyristekjur og þriðja fyrir atvinnutekjur," segir Halldór. Best færi á því ef kerfið yrði einfaldað og dregið yrði úr skerðingum.

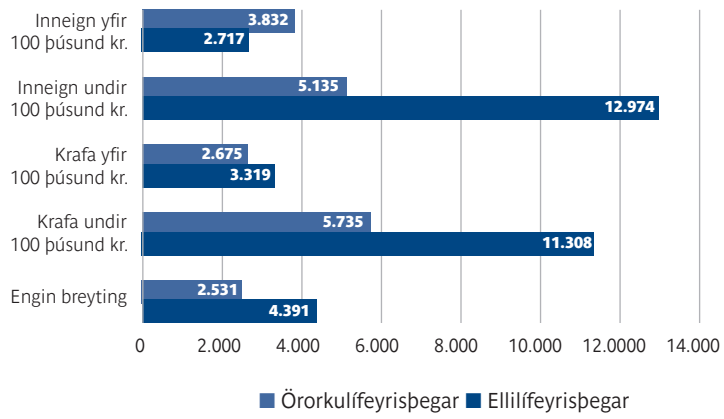
Í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins segir Tryggingastofnun að það sé á ábyrgð lífeyrisþega sjálfra. Hins vegar geti verið erfitt fyrir þá að áætla fjármagnstekjur nákvæmlega. Þá sé fólk í auknum mæli að vinna tímabundna vinnu auk þess að eingreiðslur frá lífeyrissjóðum séu algengari eftir að skylt varð að sækja um hjá lífeyrissjóðum áður en sótt er um hjá Tryggingastofnun. Þá sé algengara að fólk leigi húsnæði.

Halldór segir þrátt fyrir allt ekki við Tryggingastofnun að sakast. Stofnunin sé að framfylgja lögum sem sett hafi verið af stjórnmálamönnum. Það sé þeirra að breyta kerfinu. ingvar@frettabladid.is

TRYGGINGASTOFNUN Halldór segir að breyta þurfi lögum til að einfalda almannatryggingakerfið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HALLDÓR SÆVAR GUÐBERGSSON

Breyting á inneign hjá Tryggingarstofnun eftir endurútreikning



Gríska þingið samþykkti lagapakka svo hægt sé að semja um neyðaraðstoð:

Samningaviðræður hefjast í dag

GRIKKLAND Formlegar viðræður um nýjan neyðaraðstoðarsamning fyrir Grikkland hefjast í dag milli Grikkja og lánardrottna þeirra eftir að gríska þingið samþykkti lagapakka til að greiða fyrir viðræðunum.

Lagapakkinn sem um ræðir inniheldur meðal annars afnám ríkisábyrgðar á viðskiptabönkum og breytingar á dómskerfinu.

Grikkir hafa nú að mestu uppfyllt þær forsendur sem ríki evrusvæðisins og framkvæmdastjórn Evrópusambandsins settu fyrir 86 milljarða evru neyðaraðstoð sem komist var að óformlegu samkomulagi um fyrr í mánuðinum.

„Við höfum valið leið sem neyðir okkur til að fylgja áætlun sem við trúum ekki að geri gagn en við verðum að gera það því aðrir valkostir eru of erfiðir," sagði forsætisráðherra Grikklands, Alexis Tsipras, sem þurfti að treysta á atkvæði stjórnarandstöðuflokka til að koma lagapakkanum í gegnum þingið þar sem 36 þingmenn úr flokki hans, Syriza, kusu á móti.

Gríska ríkisstjórnin vill ljúka viðræðum bráðlega og samþykkja samninginn á gríska þinginu fyrir 20. ágúst næstkomandi. Þann dag eiga Grikkir að greiða 3,4 milljarða evra afborgun af láni frá Seðlabanka Evrópu.

MÓTMÆLI Fjöldi Grikkja flæddi út á stræti borga landsins til þess að mótmæla nýja lagapakkanum. Mikill hiti var í mótmælendum í Aþenu sem köstuðu meðal annars eldsprengjum. NORDICPHOTOS/AFP

Fjölmiðlar víða um heim hafa velt fyrir sér möguleikanum á að kjósa nýtt þing vegna óeiningar innan flokks Tsipras. Kosningarnar myndu fara fram eftir að samningurinn færi í gegn um þingið.Stjórnarandstaðan í landinu hefur lýst sig andsnúna þeirri hugmynd. Stjórnmálaskýrendum þykir þó líklegt að Tsipras kalli til kosninga til að stokka upp í eigin flokki. Tsipras nýtur sjálfur mikils trausts grísku þjóðarinnar samkvæmt skoðanakönnunum. - þea

„Við höfum valið leið sem neyðir okkur til að fylgja áætlun sem við trúum ekki að geri gagn en við verðum að gera það því aðrir valkostir eru of erfiðir

Alexis Tsipras, forsætisráðherra Grikklands.

#SEGÐUSÍS

með olís

-13 kr.

af lítranum í dag

með lykli, Staðgreiðslu-
og Tvennukorti

Fáðu grímu og glaðning þegar
þú verslar á Olís og skráðu þig
í pottinn á **olis.is**

**Þú getur unnið Flórída-ferð
með Icelandair fyrir 4 að
verðmæti 1.000.000 kr.**

olís
Vinur við veginn

PIPAR\TBWA . SÍA . 153524

Samningurinn við Írana veldur deilum

Utanríkisráðherra Bandaríkjanna varði Íranssamninginn fyrir öldungadeild Bandaríkjaþings. Repúblíkanar sögðu hægt að ná betri samningi en Kerry segir hann einu leiðina til að koma í veg fyrir stríð. Næsti forseti gæti rift samningnum.

BANDARÍKIN „Samningurinn er traustari leið til að koma í veg fyrir kjarnorkuvopnvæðingu Írans en hernaðarárásir eða áframhaldandi viðskiptabönn," sagði John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, þegar hann varði samning stórvelda heimsins, Bandaríkjanna, Þýskalands, Bretlands, Kína, Frakklands, Rússlands og Evrópusambandsins við Írana um kjarnorkumál landsins fyrir öldungadeild Bandaríkjaþings í gær.

Þingmenn repúblíkana létu raddir sínar heyrast í gær en flestir þeirra, sem eru í meirihluta bæði í öldungadeild og fulltrúadeild þingsins, eru andvígir samningnum. Þeir telja hægt að fá betri samning með því að fella þennan. John Kerry sagði það þó ekki raunina því andstæðan við þennan samning væri ekki betri samningur, heldur áframhaldandi viðskiptabönn og jafnvel stríð. Ekki væri hægt að ná betri samningi. Bob Corker, öldungadeildarþingmaður Tennesseefylkis, sagði ríkisstjórnina tala eins og samningurinn væri það eina sem kæmi í veg fyrir stríð. Corker sagði það miklar ýkjur.

John Boehner, forseti fulltrúadeildarinnar og leiðtogi flokks repúblikana á þinginu, sagðist í fyrradag ætla að beita öllum tiltækum ráðum til að koma í veg fyrir að samningurinn komist í gagnið.

Fulltrúadeild þingsins hefur nú sextíu daga til að ræða samninginn og mun svo kjósa um hann. Ef samningurinn yrði felldur hefur Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, sagst ætla að beita neitunarvaldi sínu gegn þeirri ákvörðun. Þá þyrfti tvo þriðju hluta þingsins til að snúa við ákvörðun forsetans.

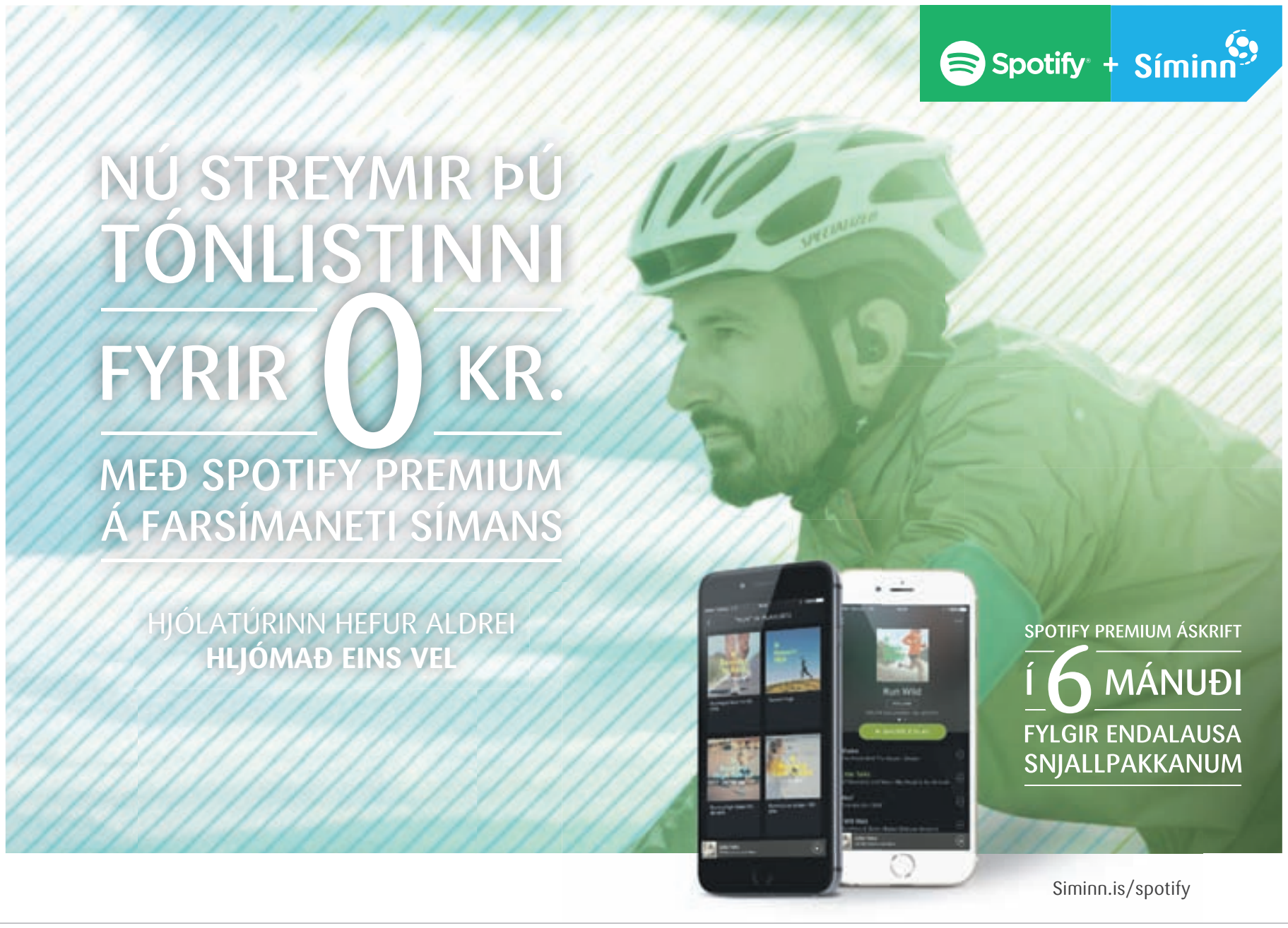
VÖRN John Kerry (til vinstri) varði samning stórvelda heimsins við Írana fyrir öldungadeild Bandaríkjaþings í gær. Honum til halds og trausts voru Ernest Moniz (í miðjunni) orkumálaráðherra og Jacob Lew (til hægri) fjármálaráðherra. NORDICPHOTOS/AFP

> **Jafnvel þótt samningurinn komist í gegnum þingið hefur næsti forseti enga lagalega skyldu til að standa við hann.**
>
> *Marco Rubio, öldungadeildarþingmaður Flórída.*

Þar sem repúblikanar hafa ekki nægilega mikinn meirihluta, einungis 56 prósent, mun þingið líklega ekki geta snúið ákvörðuninni við þar sem einungis örfáir demókratar kveðast óvissir um samninginn.

„Jafnvel þótt samningurinn komist í gegnum þingið hefur næsti forseti enga lagalega skyldu til að standa við hann. Samningurinn gæti horfið daginn sem Obama lætur af störfum," sagði Marco Rubio, öldungadeildarþingmaður frá Flórída og einn þeirra sem sækjast eftir útnefningu repúblíkana til forsetaframboðs á næsta ári.

thorgnyr@frettabladid.is



nettó í sumarskapi!

Markhönnun ehf

NÝTT KORTATÍMABIL!

KJÚKLINGABRINGUR
DANPO, 900 GR
1.479
ÁÐUR 1.761 KR/PK

-40%
GRÍSABÓGSSNEIÐAR
GRILL
899
ÁÐUR 1.498 KR/KG

-30%
LAMBAKJUÐAR
Í NY MARINERINGU
839
ÁÐUR 1.198 KR/KG

-20%
NAUTAMJAÐMASTEIK
ERLEND
2.238
ÁÐUR 2.798 KR/KG

-20%
NAUTASÍÐA
SNYRT, ERLEND
2.060
ÁÐUR 2.575 KR/KG

-30%
KINDA INNRALÆRI
KRYDDAÐ
2.960
ÁÐUR 4.228 KR/KG

-30%
KARTÖFLUBÁTAR
COOP, 900GR
349
ÁÐUR 498 KR/PK

-36%
BLÁBER 225 GR
GREAT TASTE, FROSIN
198
ÁÐUR 309 KR/PK

-47%
JUBBLY ICE LOLLIES
2 TEG - 8 STK
199
ÁÐUR 372 KR/PK

Nýtt í Nettó! Toro bökunarlínan 10% afsláttur!

Tilboðin gilda 23. júlí – 26. júlí 2015

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

FÖSTUDAGS**VIÐTALIÐ**

Sami gaurinn í nýjum jakkafötum

Baltasar Kormákur ræðir lífið í leikstjórastólnum, áfengisvandann, kyntáknsímyndina, Lilju sem hann vissi að yrði konan sín og segir velgengnina ekki hafa komið af sjálfu sér. Hann er sáttur, en ekki saddur. Nýjasta kvikmynd Balta, Everest, gæti breytt öllu á ferlinum.

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

Stílisti: Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir í JÖR

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Ég tel að við eigum að setja kynjakvóta á úthlutanir úr kvikmyndasjóði," segir Baltasar Kormákur, sem vill að ríkið taki föstum höndum að auka hlut kvenna í kvikmyndagerð. Hann hefur ákveðnar hugmyndir um hvernig það skuli gert á fimm árum. Framlög til kvikmyndasjóðs verði aukin, potturinn stækkaður og allt sem er umfram það sem þegar er fari til kvenna í kvikmyndagerð.

„Ef fyrirtækin vita að það er hægt að sækja í þennan sérstaka kvennasjóð verður farið í það að finna þetta efni eftir konur, þróa það og vinna. Það er ekkert sem segir að konur séu síðri leikstjórar en karlmenn. Það eru engin rök sem halda í því. Það er hins vegar margt í kerfinu sem hefur haldið þeim frá þessum leikstjórastól," heldur Balti áfram.

Hann segir kvikmyndabransann áhættusaman. „Til þess að búa til bíómynd á Íslandi þarftu eiginlega að vera spilafíkill líka. Þú þarft að leggja allt undir. Karlmenn eru oft hégómagjarnari en konur og eru þess vegna tilbúnir að taka meiri áhættu. Þetta er sama ástæða og fyrir því að menn endast ekki í bransanum, því upp úr fimmtugu minnkar testosterónið í líkamanum og þessi áhættusækni."

Hann segir grundvallaratriði að ríkið taki frumkvæði, hvetji einkafyrirtækin til þess að framleiða meira efni eftir konur. „Ég hugsa þetta sem eins konar átak. Ef því er komið á hreint að þarna sé pottur fyrir konur, þá munu menn taka við sér. Sækja í efni eftir konur. Þetta gerist ekki af sjálfu sér – hversu lengi ætlum við að berjast fyrir þessu án þess að taka það föstum tökum? Ég er að segja, ókei strákar, förum í þetta mál. Styðjum við þetta. Hættum að berjast á móti. Við erum að stækka pottinn. Það er ekki verið að taka neitt frá neinum. Þetta er öllum til góða."

Hann segir að sjálfsögðu ekki hægt að þvinga einkarekin fyrirtæki til nokkurs. „En ef það er hægt að koma því þannig fyrir að það sé peningur í því að ráða konur, þá trúi ég því að það þurfi enga kvóta þegar þessu átaki er lokið. Þá trúi ég því að konur komi sér alveg jafn vel fyrir í leikstjórastólnum og karlmenn til frambúðar." Baltasar segir þetta átak forvarnarstarfsemi. „Við erum að afstýra menningarslysi framtíðarinnar, því að eins og staðan er eru heilu kynslóðirnar af kvenfólki ekki að nýta sterkasta frásagnamiðil samtímans, til að segja sínar sögur. Fyrir utan það að þetta er ekki kúl. Ég er stoltur þegar ég segi frá því erlendis að fyrsta konan sem var lýðræðislega kjörinn forseti var íslensk, og eins þegar ég tala um réttindi samkynhneigðra hér. Svo kemur spurningin um konur í kvikmyndagerð – úps, við gleymdum því."

Hræddur og lítill karl

En af hverju núna?

„Ég hef verið í vörn, eins og margir karlmenn. Ég hef verið hræddur, lítill karl," segir Baltasar og segir þessi mál hafa verið honum hugleikin undanfarið. Hann hefur upplifað algjöra hugarfarsbreytingu.

„Ég var beðinn að kenna á námskeiði fyrir RIFF, stelpum í kvikmyndagerð. Ég ætla að taka þátt í því. Einhvern veginn er það þannig, og ég veit ekki hvaða tilfinning það er, að maður fer að verja sitt kyn – sem er fáránlegt. Eins og sé verið að taka eitthvað frá manni, eða ég veit ekki hvað. Ég held að þetta bærist í brjósti margra karlmanna, hræðslutilfinning. Þá verður þessi furðulega svokallaða karlremba," útskýrir hann.

> **Ég hef komið illa fram við ýmsa og ég sé eftir framkomu minni frá þeim árum. Framkomu við fólk sem átti það ekki skilið.**

Berð þú ekki dálitla ábyrgð sem eigandi eins stærsta framleiðslufyrirtækis á Íslandi?

„Ég ber þá ábyrgð sem ég ákveð að taka mér. Ég hef ákveðið að taka þá ábyrgð að taka þátt í þessari breytingu sem þarf að verða. RÚV og fleiri batterí bera líka mikla ábyrgð," segir hann.

Dýralæknadraumurinn að engu

Í dag er Baltasar sá íslenski leikstjóri sem hefur náð lengst. Hann á nokkur Hollywood-verkefni að baki eins og Íslendingar þekkja og í september lítur það stærsta hingað til dagsins ljós. Kvikmyndin Everest skartar stórleikurum og er framleidd af Universal Studios. Sjálfur segir Baltasar það ekki endilega hafa legið fyrir í æsku að hann myndi feta þennan veg. Hann sleit barnsskónum í Kópavogi og var nokkuð fyrirferðarmikill. Ólátabelgur að eigin sögn. Hann var öflugur íþróttamaður og fór að taka þátt í skólaleikritum í MR. Þaðan lá leiðin í Leiklistarskóla Íslands.

„Ég leiddist út í leiklist. Ég ætlaði að verða dýralæknir og var komin inn í skóla í Liverpool. Leiklistin togaði alltaf svolítið, en ég var aldrei valinn neitt mikið í skólaleikrit eða svoleiðis í gaggó. Ég talaði svo óskýrt – það skildi enginn það sem ég sagði. Það fylgdi mér nú reyndar í gegnum allan minn leiklistarferil," segir Baltasar og hlær. Hann segist hafa byrjað í menntaskóla. „Ég lék í nokkrum sýningum, varð formaður Herranætur. Á sama tíma var ég góður í raungreinum og dúxaði oft þar."

Draumurinn um að gerast dýralæknir varð þó fljótt að engu.

„Ég fór til Arizona þegar ég var átján ára, á hestabúgarð. Þá var ég alveg á leiðinni í þetta. Ég ætlaði að búa til sundlaug til að lækna fótbrotna hesta, og var með mjög miklar pælingar um þetta allt saman. Svo sá ég einhverja meri sem var búin að rífa allt aftan úr sér, lenti í gaddavír, og þá komst ég að því að ég gat ekki horft upp á dýr kveljast. Ég hætti við að verða dýralæknir og varð að verða leikari."

Fílaði ekki kyntáknsímyndina

„Leikstjórinn kom svo ekki fyrr en ég byrjaði í leiklistarskólanum. Þegar ég útskrifaðist var ég að tala við Ingvar E. held ég. Við vorum saman í bekk. Við vorum að ræða framtíðina, kannski 24 ára gamlir. Ég sagði við hann, segjum sem svo að við fáum ógeðslega mikið að gera og við erum orðnir þrítugir, hvað þá? Þá var þetta strax komið í mig, að ég myndi ekki leika alla ævi. Mér gekk mjög vel í leiklistinni og ég fékk mikið að gera – en fann mig aldrei. Ég lenti líka í einhverri svona kyntáknsímynd, varð kynnir á alls konar viðburðum og þrettán ára stelpur öskruðu á eftir mér. Mér fannst þetta óþægilegt. Ég á ekki erfitt með að díla við athygli, en athygli 13 ára stelpna og aðdáun þeirra og að baða sig upp úr því fannst mér ógeðslega kinkí," segir hann.

Hann rifjar upp tónleika í Laugardalshöllinni sem hann kynnti. „Fremst var einhver mjög ung stelpa sem öskraði: Baltasar, ég elska þig. Ég tók míkrófóninn og sagði: Heyrðu, viltu ekki frekar gefa mér símanúmerið hjá mömmu þinni? Salurinn dó. Það hló enginn," segir hann og hlær. „Svo bara kynnti ég næstu hljómsveit, en ég lét þá stjórnandinn hafa míkrófóninn og fór á barinn," segir Baltasar og segist ekki hafa kunnað vel við þess konar athygli.

„Ég hef ekkert á móti smá aðdáun, ég get alveg viðurkennt það. Það hefur líka verið miklu minna mál fyrir mig eftir að ég fór að leikstýra og ég fékk að njóta mín sem maður sem hefur frá einhverju að segja. En þegar ég var að leika og var afgreiddur sem eitthvað kjötstykki í almenningseigu, þá fannst mér það ekki þægilegt. "

Drakk sig fullan og kom illa fram

Hann segir margt hafa breyst frá því á þessum tíma. „Þá vissi ég ekkert hver ég var. Ég var bara að hlaupa á veggi og drekka mig fullan og kom ekkert vel fram við fólk. Það var alls konar. Neikvæð og jákvæð athygli, aðdáun, hatur, afbrýðisemi, reiði. Ég kom mér í þessar aðstæður, kallaði fram viðbrögð hjá fólki. Ég held að ég hafi bara fengið það sem ég átti skilið. Í dag hef ég þroskast og breyst og get dílað betur við hlutina. Auk þess finn ég fyrir meira þakklæti, að fólk sé að fíla það sem ég er að gera."

Áttirðu í erfiðleikum með áfengi?

„Alveg. Hrikalegum. Ég drakk eins og svín. Ég var ekki svona dagdrykkjumaður. Ég mætti til vinnu og kláraði mitt en ég drakk mig útúrfullan í tíu, fimmtán ár. Hverja helgi. Það fer ekki vel með fjölskyldulífi og að ala upp börn. Það er svo mikill tími sem fer í þetta. Það að hætta var bara ákvörðun sem ég tók, ég fór ekki í meðferð eða slíkt, og það var fyrst í fyrra sem ég fór að kíkja á AA-samtökin."

Baltasar hætti að drekka árið 2002. „Þá bara lauk upp fyrir mér, eins og himnarnir opnuðust: Þetta er ekki málið, þú ert ekki flottur. Þetta verður ekki flott þegar þú ert fertugur," segir hann einlægur.

> **Þegar þú hefur farið í gegnum eitthvað, losað þig við eitthvað, þá færðu svo mikinn kraft. Að vita að þú getur tekið ákvörðun og staðið við hana. Breytt lífi þínu með einni hugsun. Það er ógeðslega góð tilfinning.**

Það er einskis að sakna

Hvað breyttist þegar þú hættir að drekka?

„Það bættist til dæmis við einn dagur í vikunni. Sunnudagar voru ekki til fyrir mér. Tíminn og energíið. En ég er auðvitað vinnufíkill og þarf að díla við það. Þetta fer ekkert á einu bretti," segir Balti, léttur í bragði. „Það er ýmislegt að díla við og ég er enn þá að kljást við allt saman. Ég er þakklátur fyrir að vera fyrrverandi fyllibytta. Það er að hafa lifað ýmislegt, upplifað ýmislegt. Ég veit að það er einskis að sakna. Þetta truflar mig ekkert í dag. Þegar þú hefur farið í gegnum eitthvað, losað þig við eitthvað, þá færðu svo mikinn kraft. Að vita að þú getur tekið ákvörðun og staðið við hana. Breytt lífi þínu með einni hugsun. Það er ógeðslega góð tilfinning," segir hann.

„Ég sé ekki eftir neinu," segir hann hugsi en bætir svo við: „Eða jú, ýmsu. Ég hef komið illa fram við ýmsa og ég sé eftir framkomu minni frá þeim árum. Framkomu við fólk sem átti það ekki skilið."

Lagast ekki við að hætta drykkju

Þannig að það má segja að þú hafir uppgötvað lífið upp á nýtt?

„Já, en það tekur tíma. Ég er á þessu ferðalagi enn þá, eins og með allt. Alltaf að læra eitthvað nýtt. Drykkja er afleiðing en ekki orsök, í flestum tilvikum held ég. Í mínu tilfelli er það afleiðing. Það getur staðið af ýmsu sem tengist æskunni eða karakter, eða bara eitthvað sem þú ræður ekki við. Enginn sem er fullkomlega í lagi verður alkóhólisti. Það er eitthvað að, og þess vegna sækirðu í þetta. Þegar þú ert búinn að losa þig við þetta, þá getur hafist einhver bati og þú farið í ferli að laga þig. Þú lagast ekkert við að hætta að drekka. Ég hætti sjálfur sem er að sumu leyti gott en kannski missti ég af einhverju góðu. Þannig að ég byrjaði aðeins að sækja AA-samtökin í fyrra, aðeins að skoða þetta."

Baltasar er kvæntur Lilju Pálmadóttur og saman eiga þau fimm börn. Annað heimili þeirra er í Skagafirði, þar sem Lilja rekur hrossaræktarbú. Það hefur eðlilega reynt mikið á fjölskyldulífið að Balti vinnur mikið í útlöndum. „Við erum að reyna að koma meira jafnvægi á þetta. Þetta er flókið, en það er líka þannig í dag að það vilja allir láta drauma sína rætast. Það verður ekki gert endilega á Hofsósi, ekki í mínu tilfelli. Við erum flókin fjölskylda. Við Lilja eigum tvö börn saman, ég átti tvö börn áður en ég kynnist henni og hún eina dóttur. Okkur hefur tekist að halda þessu saman. Ég hef mikið af börnunum mínum að segja, ég legg mikið upp úr því að eiga gott samband við þau. En lengi má gott bæta."

Leitaði að Lilju

Þau Lilja og Baltasar kynntust fyrst þegar Lilja var um tvítugt en svo lágu leiðir þeirra ekki saman aftur fyrr en tíu árum seinna fyrir tilviljun.

„Ég reyndi við hana þegar ég var tvítugur. Náði henni meira að segja heim. Þá kom strok í hana og hún fór bara og ég stóð eftir einn og svo sá ég hana ekki í tíu ár," segir hann kíminn.

„Ég var svona að leita að henni, bæði að leita að henni og að leita að henni í öðrum konum," segir hann. Fyrir algjöra tilviljun hittust þau svo í Barcelona áratug síðar og þá varð ekki aftur snúið.

„Þetta er mjög sérstakt. Mér datt í hug, sem mér hefur hvorki dottið í hug fyrr né síðar, að fara með Hárið til Barcelona. Hárið var fyrsta sýningin mín og gekk rosalega vel. Ég veit ekkert hvaðan þessi hugmynd kom. Pabbi er reyndar frá Barcelona. Lilja fór á sama tíma í listnám þangað og það fyrsta sem ég sá á flugvellinum í Barcelona var Lilja. Svo tók það tíma, en ég get sagt það – það er kannski væmið eða rómantískt – en ég rakst á hana fyrir tilviljun á Römblunni, listnemann með pensil í hárinu. Hún sneri sér við og labbaði í burtu og ég hugsaði: Vá, þetta er konan mín."

Everest eftir höfði Balta

Baltasar hefur framleitt, leikstýrt og aðlagað nokkrar af bestu myndum okkar Íslendinga.

En hver þeirra er í uppáhaldi?

„Manni þykir rosalega vænt um fyrstu myndina. Það var æðislegt að gera hana, himnarnir ljúkast upp. Þú ert að fatta hver þú ert. Ég elska leikhúsið en það var eins og allt færi saman í bíóinu. Það verða alls konar upplifanir við að búa til bíómyndir, en þú átt alltaf þessa minningu um fyrstu. Mér þykir líka mjög vænt um Little trip to heaven, þótt hún sé kannski floppið mitt. Það er eins litla þroskaskerta barnið. Ég meina það ekki illa, maður elskar það jafnmikið og hin þó að því gangi ekki eins vel í skóla. Ég segi þetta af væntumþykju – ekki hroka. Svo gerði Mýrin mikið fyrir mig í útlöndum fyrir utan að vera mest sótta íslenska bíómyndin síðan þeir byrjuðu að telja. Svo þykir mér vænt um Everest. Ég hef lagt mikið í hana. Hún er fyrsta myndin sem ég geri í Hollywood sem ég fæ að gera algjörlega eftir mínu höfði. Mér finnst gaman að skemmta fólki, en á endanum langar mann að marka dýpri spor, segja meiri sögu. Ef vel gengur gæti þetta orðið ísbrjótur fyrir mig inn í nýja kategóríu. Kategóríu þar sem maður fær bestu handritin send," segir Balti og bætir við að hann hafi mikið haft fyrir ferlinum.

„Ef einhver heldur að þetta hafi komið af sjálfu sér, þá er það ekki svo. Þetta er hrikaleg vinna. Það er nóg til af moldríku liði sem reynir allt sem það getur til að komast inn í bransann. En á endanum er það hver einasti klukkutími sem ég hef verið andvaka yfir því sem ég er að gera sem er að skila sér."

Viðundrið Björk sem braut reglur

Talið berst að því hvernig það er að stíga inn í svo stóran og mikinn heim, alla leið frá Íslandi. „Einhvern tímann var ég í Óskarspartíi. Það voru allir frægir og ég sat þarna og var nýi leikstjórinn og hugsaði: Ég er bara frá Kópavogi, hvað er ég að gera hérna? Og þá uppgötvaði ég að það eru allir frá Kópavogi. Það eru allir frá einhverjum stað, flestir frá litlum stað. Og öllum líður eins, það eru allir frá vesturbæ Kópavogs."

Hann segir Björk hafa brotið ísinn. „Ég er nánast jafnaldri Bjarkar en það var hún sem eyddi þessum ósýnilegu landamærum. Ef ég hefði sagt frá því þegar ég var að alast upp í Kópavogi að mig dreymdi um að fá að leikstýra Denzel Washington, eða skjóta risakvikmynd á Everest-fjalli hefði mér verið kippt inn á Klepp. Ég hefði ekki einu sinni látið þetta út úr mér. Við vorum pínulítið eins og austantjaldsþjóð. Það var eitt kaffihús, mátti ekki drekka bjór og mátti ekki vera með hunda í Reykjavík. Við vorum föst í viðjum. Ég er alinn upp í því. Síðan kemur þetta viðundur Björk og brýtur allar reglurnar og verður heimsfræg og maður segir bara: Vá, má þetta? Það hafði enginn gert þetta," segir Balti og bætir við að nýjar kynslóðir fæðist inn í þetta.

„Þetta var huglægt. Svo komu allar þessar hljómsveitir, OMAM og fleiri, og komin á samning úti um allt. Þetta er ekkert mál því huglægt er þetta ekkert mál. Þetta er mikið Björk að þakka. Ég vona að mín spor verði til þess að auðvelda kvikmyndagerðarfólki róðurinn. Að það opni þessi ósýnilegu landamæri, ósýnilegu höftin. Hvað það er sem aftrar okkur frá því að lifa lífinu, af því að við erum svo hrædd. Þorum ekki að segja: fokk it. Ég ætla að gera það sem mig langar og lifa þessu lífi."

„Mig langaði aldrei í þetta meik. Fara til Hollywood, sitja við sundlaug með stelpum á bikiníum. Enda sem einhver kókaínhaus sem gerði tvær góðar bíómyndir. Minn draumur var að halda áfram, sem ég er að gera. Byggja upp fyrirtæki á Íslandi og feril í Bandaríkjunum. Gera eitthvað sem skiptir máli." Hann segir drauminn enda á Íslandi. „Mig langar að geta gert þetta hér, en vera með úti. Ég finn mig í svona verkefni eins og Everest. Þar á ég heima."

Everest á stalli með þeim bestu

Everest verður frumsýnd við opnunarhátíð Feneyjahátíðarinnar. Undanfarar Everest síðastliðin tvö ár eru kvikmyndin Gravity, sem hlaut sjö Óskarsverðlaun 2014, og Birdman, sem vann fern Óskarsverðlaun í ár.

„Það er náttúrulega bara geðveikt. Tvær tilfinningar, jess! og hin, shit. Í annan stað á ég þetta skilið – en svo er ekkert grín að koma á eftir Birdman og Gravity. Það er enginn smá samanburður," segir Baltasar og hlær.

Hann segist þó standa með myndinni og ætla að fara með fyrri tilfinningunni.

„Ég verð að njóta þess að fá þetta tækifæri. Það er einstakt. Þetta er ein stærsta kvikmyndahátíð í heimi og af furðulegum ástæðum hefur þetta spott orðið rosa eftirsótt. Ég þarf að minna mig á að það er mikill árangur í því að vera valinn til þess að opna hátíðina. En maður er alltaf að berja sig. Það er eðli manns sem fer langt. Ég er alltaf að róta í mér, berja mig áfram."

Baltasar vonar að næstu ár ferilsins fari í eðlilegt framhald af því sem hann hefur unnið að. „Hver mynd leikur stórt hlutverk. Gangi Everest vel opnast ákveðnir möguleikar sem hafa ekki verið til staðar, toppverkefni í heiminum. Gangi hún millivel, held ég áfram á sama stað. Ef hún floppar, þá er það bara svo. Ef þetta færi allt í dag, myndi ég glaður leikstýra hér heima og ég mun gera það áfram. Ég er ekki saddur, en er sáttur. Ég hef gert mjög mikið og hvað sem verður, það verður. Ég fór í þetta ferðalag, þetta var gaman, kannski heldur það áfram, kannski ekki. Svo á ég stóra fjölskyldu og hesta sem ég vil huga að. Maður heldur að allt breytist en það breytist aldrei neitt. Þú ert alltaf sami gaurinn úr Kópavoginum, með sömu vandamálin. Kannski ný jakkaföt, en sami gaurinn."

visir.is

Ítarlegra og lengra viðtal við Baltasar má hlusta á í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið á Vísi.

skattur.is

Álagningu skatta á einstaklinga er lokið

Álagningar- og innheimtuseðlar einstaklinga 2015

eru aðgengilegir á þjónustuvef ríkisskattstjóra rsk.is og skattur.is.

Barnabætur, vaxtabætur og inneign vegna álagningar verður greidd út 31. júlí.

Upplýsingar um greiðslustöðu veita tollstjóri og sýslumenn.

Álagningarskrár liggja frammi á starfsstöðvum ríkisskattstjóra, dagana 24. júlí til 7. ágúst 2015 að báðum dögum meðtöldum.

Kærufresti lýkur 24. ágúst 2015.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI | rsk@rsk.is | 442 1000 Þjónustuver 9:30-15:30 | STOFNUN ÁRSINS 2015

Nánari upplýsingar á *rsk.is*

SKOÐUN

Fjölgun ferðamanna á ekki að vera undrunarefni:

Margspáð fjölgun

Ragnheiður Elín Árnadóttir er ráðherra ferðamála og hefur verið síðan í júní 2013. Óhætt er að segja að um spennandi málaflokk sé að ræða, æ fleiri ferðamenn sækja Ísland heim og þjóðarbúið fær síauknar tekjur frá þeim gestum. Það er því uppgangur í ferðaþjónustu. Sá uppgangur hefur verið mikill undanfarin ár, en var fyrirsjáanlegur. Árið 2011 fór fjöldi ferðamanna sem komu í gegnum Leifsstöð í fyrsta skipti yfir hálfa milljón, en áætlað er að um 96 prósent allra ferðamanna komi þá leiðina inn í landið. Síðan hefur orðið mikil fjölgun á hverju ári.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Það er því nokkuð sérkennilegt að hlusta á ráðherra málaflokksins tala eins og fjölgunin hafi komið á óvart. Ragnheiður Elín sagði í samtali við fréttastofu RÚV að hún teldi nauðsynlegt að ráðast í uppbyggingu á ferðamannastöðum og að styrkja innviði ferðaþjónustunnar strax. „Við þurfum að bæta úr vegna þess hversu fjölgunin hefur verið hröð á undanförnum árum. Við vorum aðeins tekin í bólinu, það er ekkert nýtt og ekkert sem er að gerast bara í sumar," sagði Ragnheiður Elín.

Það er gott að nú eigi að fara að kynna nýja stefnu í málefnum ferðaþjónustunnar, ekki veitir af. Trauðla er til atvinnuvegur hér á landi sem búið hefur við jafn mikinn skort á stefnu og einmitt ferðaþjónustan. En það er þetta með að við höfum verið tekin í bólinu sem er athyglisvert.

Þegar Ragnheiður Elín tók við sem ráðherra málaflokksins var hún fullvel meðvituð um fjölgun ferðamanna. Skyldi engan undra, fyrri ríkisstjórn lagði mikið upp úr því að fjölga ferðamönnum með átakinu Ísland allt árið og hver fræðingurinn á fætur öðrum kepptist við að spá fyrir um hvenær fjöldi ferðamanna færi yfir milljón á ári. Það mun líklega gerast í ár, í fyrra voru gestir í Leifsstöð rúmlega 969 þúsund. Ragnheiður Elín ræddi málefni ferðaþjónustunnar á Alþingi 14. júní 2013, þá rétt nýtekin við sem ráðherra málaflokksins.

„Þar eru ómæld tækifæri með gríðarlegri fjölgun erlendra ferðamanna," sagði ráðherra og fyrr um daginn hafði hún í fyrirspurn um hvalveiðar sagt: „Við höfum horft á mikla fjölgun ferðamanna hingað og mikil tækifæri sem þar eru að skapast."

Ragnheiður Elín þurfti heldur ekki að sækja vatn yfir lækinn þegar kom að væntingum varðandi fjölgun ferðamanna. Í stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnar Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar er kveðið á um að kannaðir verði möguleikar á gjaldtöku til uppbyggingar ferðamannastaða „til að bregðast við auknum fjölda ferðamanna í náttúru Íslands og tryggja sjálfbærni".

Það hefur með öðrum orðum ekkert komið á óvart þegar kemur að fjölgun ferðamanna. Hún hefur verið fyrirsjáanleg um langa hríð og sjálfur ráðherra málaflokksins, Ragnheiður Elín Árnadóttir, hefur verið meðvituð um hana síðan hún tók til starfa. Það er meira að segja gert ráð fyrir henni í stjórnarsáttmálanum.

Enginn hefur því verið tekinn í bólinu, nema kannski stjórnvöld. Það hefði átt að vera forgangsverkefni ráðherra ferðamála, bæði þessarar ríkisstjórnar og þeirrar síðustu, að bregðast við þessari miklu fjölgun. Ekki að vera hissa þegar margspáð niðurstaða verður að veruleika.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hittir naglann á höfuðið

Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, gagnrýnir Isavia í samtali við Kjarnann á miðvikudag. Þar segir hún það súrrealískt að háum fjármunum hafi verið varið í að fegra verslunarsvæði Leifsstöðvar í stað þess að stækka flugstöðina. Þetta er hárrétt hjá Vigdísi. Keflavíkurflugvöllur er yfirfullur öllum stundum af ferðafólki og andrúmsloftið hið óþægilegasta. Langar raðir og keppni um að ná besta sætinu við kaffiteríuna eru leiðindabyrjun á fríinu. Spáin gerir ráð fyrir enn fleiri ferðamönnum til landsins og aukinn kaupmáttur verður vonandi til þess að Íslendingar ferðist meira erlendis. Djúsbarir og kaffivélar munu engu skipta ef enginn getur sest niður og notið frísins.

Vandræðalegt fyrir ráðherra

Utanríkisráðherra, Gunnar Bragi Sveinsson, kallaði sendiherra Bandaríkjanna, Rússlands, Kanada, Noregs og Danmerkur á fund eftir frétt Fréttablaðsins um að Ísland hefði verið skilið út undan við ákvörðun um fiskveiðar í Norður-Íshafi. Þetta er meiriháttar vandræðalegt fyrir Gunnar Braga. Litla Ísland þykir ekki nógu merkilegt til að taka þátt í samvinnunni en við það fer ráðherra í fýlu. Það er hætt við því að sendiherrar stærri ríkjanna hafi hlegið að biturðinni og barnaskapnum í ráðherra. Það skiptir engu að ráðuneytið gefi út að samkomulagið sé ekki bindandi. Ríkin fimm gerðu það sín á milli og Ísland var ekki með.

Árni ver evruna

Í grein í Fréttablaðinu í gær skrifar Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, mikla varnargrein fyrir hönd Evrópusambandsins og evrunnar vegna Grikklands. Nærri í smáa letrinu segir hann svo: „Aðild að evrunni takmarkar vissulega möguleika Grikkja á lausnum á núverandi vanda." Það var krónan sem gerði það að verkum að við gátum farið íslensku leiðina út úr kreppunni. Hún er vissulega fyrir okkur í góðu árferði en í þetta sinn gerði hún okkur greiða. Fólk verður að gera upp við sig hvort það vill óstöðugan og erfiðan gjaldmiðil sem er sveigjanlegur upp úr lægðinni eða stöðugan gjaldmiðil sem er eins og götótt net þegar í harðbakka slær.

snaeros@frettabladid.is

HALLDÓR

Við köllum eftir breytingu

SAMFÉLAG

María Rut Kristinsdóttir
talskona Druslugöngunnar

Nú er kominn tími til að rjúfa þögnina. Þögnina sem umlykur kynferðisbrotamál hér á landi. Nú er kominn tími til að kalla eftir breytingum og stuðla að betra samfélagi. Samfélagi þar sem þolendur kynferðisofbeldis geta stigið fram án þess að vera kallaðir lygarar. Samfélagi þar sem kynferðisofbeldi er ekki dagleg ógn. Samfélagi sem horfist í augu við ofbeldi en lítur ekki fram hjá því. Samfélagi sem tekur ekki opinbera afstöðu með geranda. Samfélagi þar sem börn eru frædd um að beita ekki ofbeldi. Samfélagi sem skilur að frávísun jafngildir ekki sakleysi.

Undanfarna mánuði hefur fjöldi fólks stigið fram og skilað skömminni. Skömminni sem alltof oft lendir á herðum þolenda kynferðisofbeldis. Sú skömm á heima hjá gerendum í öllum tilvikum. Það hefur verið styrkjandi að sjá þennan fjölda stíga fram og frelsa sig undan þögguninni, en á sama tíma átakanlegt. Átakanlegt, því um er að ræða mörg hundruð manns. Mörg hundruð manns sem hafa burðast með skömm alltof lengi. Við viljum ekki búa í samfélagi þar sem slíkur fjöldi fólks hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Þessu þarf að breyta og það tafarlaust.

Með opinni umræðu um kynferðisofbeldi getum við fyrst kafað ofan í málaflokkinn og fundið raunverulegar lausnir

➜ Nú er kominn tími til að rjúfa þögnina. Þögnina sem umlykur kynferðisbrotamál hér á landi.

á þessu illkynja meini sem hefur fengið að liggja undir feldi í alltof langan tíma. Þess vegna köllum við eftir því að þolendur, aðstandendur, vinir, kunningjar eða hreinlega allir þeir sem eru á móti kynferðisofbeldi rísi upp og kalli eftir breytingum. Í sameiningu getum við breytt samfélaginu til hins betra. Hverju myndir þú vilja breyta?

Við skipuleggjendur Druslugöngunnar hvetjum alla til að láta sig málið varða og birta sitt ákall undir myllumerkinu #drusluákall. Druslugangan er vettvangur þolenda kynferðisofbeldis og hefur verið í forystu í baráttunni fyrir breyttu hugarfari og orðræðu um kynferðisofbeldi síðustu ár. Okkar markmið er að stuðla að betra samfélagi þar sem ábyrgð kynferðisglæpa liggur hjá gerendum en ekki þolendum. Í ár verður gangan farin í fimmta sinn og vonumst við til þess að a.m.k. 20 þúsund manns gangi með okkur. Gengið verður frá Hallgrímskirkju á laugardaginn nk. klukkan 14 og eftir það taka við ræðuhöld og tónlistaratriði á Austurvelli. Taktu þátt og kallaðu eftir breytingu.

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

Menningarlegt minnisleysi

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Munið þið þegar það var ekkert sjónvarp á fimmtudögum? Munið þið þegar fólk drakk bjórlíki og fékk bara M&M þegar einhver fór til útlanda? Munið þið þegar Miðbær Reykjavíkur var tómur nema á Þorláksmessu og 17. júní? Þetta voru dásamlegir tímar. Var það ekki annars?

Í tilraun til að afneita gráu hárunum skráði ég mig um daginn á Snapchat. Fyrir þau ykkar sem ekki berjast gegn gangi tímans með því að klæðast óviðeigandi þröngum gallabuxum frá Topshop og reynið að tileinka ykkur tækni sem þið munuð aldrei ná tökum á því hún er hönnuð fyrir heila sem eru ekki deginum eldri en tuttugu, þá er Snapchat forrit sem maður setur á símann sinn og notar til að senda öðru fólki myndir: Ég að borða bollaköku með gullslegnum glassúr eftir að hafa hlaupið maraþon með tuttugu af bestu vinum mínum; ég að sóla mig á baðströnd með hárlausa leggi og fullkomlega lakkaðar tær #hamingja. Ég veit ekki nákvæmlega til hvers forritið er en mér sýnist helsti tilgangur þess vera sá sami og annarra samfélagsmiðla, að vinna bug á sjálfshatrinu eitt andartak með því að láta öðrum líða illa. Ha, ha, sjáðu mig, ég er að gera eitthvað fáránlega skemmtilegt á meðan þú ert að gera upp á milli þess að tækla þvottafjallið eða skera þig á púls.

Ég gekk um London með Snapchat á lofti og byggði sjálfa mig upp með því að brjóta vini mína niður – ég að borða ís fyrir utan Buckingham Palace – þegar ég steig skyndilega í hundaskít. Volgur saurinn vall upp fyrir sólann á hvítu sumarsandölunum mínum og skorðaðist milli tánna á mér. Ég gekk frá símanum. Það var engin leið að sveipa þessa lífsreynslu sviknum töfraljóma.

Þar sem ég stóð á öðrum fæti og reyndi að þrífa skóinn með ís-servíettunni varð mér óhjákvæmilega hugsað til erlendra ferðamanna á Íslandi sem skíta eins og hundar um fjöll og firnindi, bakgarða og grafreiti þjóðskálda. „Bölvað pakk," muldraði ég um leið og ég blótaði í sand og ösku eiganda hundsins sem hafði kostað mig sumarsandalana. Nú skildi ég loks hvernig Íslendingum leið.

Heimsmet í að firra sig sök

Af umræðum í fjölmiðlum að dæma leggjast erlendir ferðamenn nú á Ísland af jafnmiklum eyðileggingarkrafti og engisprettufaraldur. Það verður ekki þverfótað fyrir þeim í miðbænum, þeir míga og skíta upp um alla veggi, kasta klinki í hvern einasta poll á Þingvöllum í þeirri trú að þeir séu óskabrunnar og týnast svo uppi á hálendi og heimta að þeim sé bjargað.

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, sagði í viðtali við Fréttablaðið fyrr í vikunni að salernisvandræði ferðamanna væru „hegðunarvandamál". Eins og erlendir ferðamenn væru hundar sem ekki væru húsvanir.

Íslenskir stjórnmálamenn eiga eflaust heimsmet í að firra sig sök. En að klína kúknum á ferðamenn líkt og Ragnheiður Elín gerir með málflutningi sínum er dálítið langt gengið.

Þótt úrgangslosun megi skilgreina sem hegðun er hún ekki beint viljastýrð hegðun. Ekki frekar en fólk hefur val um að draga andann. Það þýðir ekki að bjóða til landsins ferðamönnum með markaðsherferðum, hirða af þeim gjaldeyrinn með dollaramerki í augunum en segja þeim svo að halda í sér þangað til þeir koma aftur heim til sín. Það er ekki hundinum að kenna sem skeit í forgarð Englandsdrottningar að sumarsandalarnir mínir enduðu í ruslinu. Það er eiganda hundsins að kenna. Það var hans að hirða skítinn. Að sama skapi er það hlutverk Ragnheiðar Elínar að sjá til þess að ferðamenn geti gengið örna sinna.

En aftur að Snapchat.

Rónar og furðufuglar

„Fann varla Íslending í miðbænum" var fyrirsögn fréttar á RÚV sem fór hátt í síðustu viku. Ég tók þátt í samíslensku andvarpi yfir þessari skelfilegu þróun – þangað til ég fékk senda ljósmynd gegnum Snapchat. Myndin var af samloku með hægelduðu svínakjöti, súrsuðum lauk og sinnepssósu. Ég var næstum búin að keyra út á flugvöll og taka næstu vél til Keflavíkur. Myndin var frá matarmarkaði í Miðbæ Reykjavíkur. Það var matarmarkaður í miðbænum!

Þeir sem sakna þess tíma þegar miðbærinn var tómur fyrir utan nokkra róna og furðufugla eru haldnir menningarlegu minnisleysi. Nei, lífið var ekki betra þegar ekkert var að gera í bænum annað en að fá sér pulsu á Bæjarins bestu. Ekki frekar en það var betra þegar maður fékk bara M&M þegar einhver fór til útlanda og fólk drakk bjórlíki yfir stillimyndinni í Sjónvarpinu á fimmtudagskvöldum.

> Þeir sem sakna þess tíma þegar miðbærinn var tómur fyrir utan nokkra róna og furðufugla eru haldnir menningarlegu minnisleysi. Nei, lífið var ekki betra þegar ekkert var að gera í bænum annað en að fá sér pulsu á Bæjarins bestu.

Kökusneið með rjóma

Eins og alræmt er orðið borga ferðamenn 1.290 kr. fyrir skitna kökusneið með rjóma. Þeir greiða fyrir lunda-lyklakippur þúsund sinnum það sem kostar að framleiða þær í Kína. Þeir eru alveg örugglega til í að borga fyrir að komast á klósettið.

Vandamálið liggur hjá stjórnvöldum. Hversu erfitt getur verið að finna leið til að taka sjálfsagt gjald af ferðamönnum til að byggja upp innviði ferðaþjónustunnar og tryggja björgunarsveitunum fjármagn? Hærri hótelskattur, hærri virðisaukaskattur, komugjald, náttúrupassi. Það skiptir ekki öllu máli. Fyrir mestu er að hætta að karpa um þetta og einfaldlega græja þetta.

Hjúkrun er arðbær forvörn

HEILBRIGÐISMÁL
Ólafur G. Skúlason
formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga

➜ Mestur sparnaður næst fram í heilbrigðiskerfinu með því að fyrirbyggja að landsmenn þurfi á heilbrigðisþjónustu að halda. Því ætti að leggja meiri áherslu á forvarnir og heilsueflingu en nú er gert.

Frá upphafi skipulagðrar heilbrigðisþjónustu hefur hjúkrun verið lykilþáttur í þeim góða árangri sem náðst hefur í meðferð sjúklinga. Góð hjúkrun hefur bætt bæði líðan og lífsgæði fólks og um leið almenna hagsæld.

Öflug hjúkrun er þjóðfélagslega hagkvæm og þegar horft er til framtíðar ætti að tryggja að áhersla sé lögð á hjúkrun, bæði innan sjúkrahúsanna og heilsugæslunnar, eða hins opinbera, eins og það kallast öllu jafna.

Mestur sparnaður næst fram í heilbrigðiskerfinu með því að fyrirbyggja að landsmenn þurfi á heilbrigðisþjónustu að halda. Því ætti að leggja meiri áherslu á forvarnir og heilsueflingu en nú er gert. Þetta eru þeir grunnþættir sem öll stefnumótun og skipulagning í heilbrigðisþjónustunni ætti að byggja á til framtíðar. Hjúkrunarfræðingar hafa ætíð lagt mikla áherslu á bæði heilsueflingu og forvarnir og eru sú heilbrigðisstétt sem einna mest vinnur að eflingu þessara þátta.

Innan heilsugæslunnar vinna skólahjúkrunarfræðingar ötullega í grunnskólum landsins að því að auka heilbrigði skólabarna og fræða þau um mikilvægi þess að hugsa vel um líkamlega og andlega heilsu. Þar auka hjúkrunarfræðingarnir þekkingu skólabarna á heilbrigði og forvörnum með það að markmiði að þau geti sjálf tekið ákvarðanir sem leiða til aukins heilbrigðis. Með því að tryggja framhaldsskólanemum sömu þjónustu með áherslum sem henta eldri hópi er unnt að taka forvarnir á næsta stig. Þannig væri hægt að vinna enn frekar að fyrirbyggingu lífsstílstengdra sjúkdóma s.s. offitu og hjartasjúkdóma, auk þess sem nemendur gætu leitað til hjúkrunarfræðinga vegna andlegrar vanlíðunar og geðsjúkdóma.

Innan sjúkrahúsþjónustu vinna hjúkrunarfræðingar mikið og öflugt starf. Rannsóknir hafa sýnt fram á það að sjúklingum farnast betur, fylgikvillum meðferða fækkar, legutími styttist og endurinnlögnum fækkar þegar hjúkrun er veitt af hjúkrunarfræðingum, sem komast yfir það starf sem þeim er ætlað að sinna. Aukin áhersla á göngudeildarþjónustu þar sem hjúkrunarfræðingar fylgja eftir sjúklingum með langvinna sjúkdóma hefur skilað sér í því að endurinnlögnum þeirra hefur fækkað verulega. Með þessum góða árangri sem skapast hefur vegna starfa hjúkrunarfræðinga hefur sparast fjármagn fyrir ríkissjóð og sjúklingunum farnast betur og komast fyrr út í samfélagið þar sem þeir taka þátt í verðmætasköpun atvinnulífsins.

Það er því ljóst að hjúkrunarfræðingar og störf þeirra eru samfélaginu hagkvæm auk þess sem þjónusta þeirra bætir lífsgæði þeirra sem ekki læknast en það er í raun og veru efni í annan pistil.

Er þetta ekki Grikkjum að kenna? – um Grikkland og vald fjármagns yfir fólki

UTANRÍKISMÁL
Árni Páll Árnason
formaður Samfylkingarinnar

➜ Staða Grikklands nú er áminning um hvað getur gerst ef ríkisvaldinu er beitt í þágu forréttindahópa og vildarvinum hlíft við samkeppni, eins og hér gerðist áratugum saman og nú gætir aftur tilhneigingar til.

Í þessari grein langar mig fjalla um algengt viðkvæði: Vandi Grikkja er bara þeim sjálfum að kenna. Ég er ósammála því.

Ekki misskilja mig: Grikkir hafa vissulega farið offari og tekið lán umfram getu til að greiða til baka. Grísk stjórnmál hafa um áratugi verið gerspillt. Framgangur ríkisstarfsmanna í starfi hefur nær alfarið ráðist af flokkstengslum. Skattkerfið er lélegt og skattheimta handahófskennd. Vildarvinir stjórnarflokks á hverjum tíma hafa ekki verið rukkaðir og erfitt hefur verið að leggja á skatta án þess að þeir legðust bara á almenna launamenn, en ekki forréttindahópa. Þetta hefur skaðað mjög möguleika Grikkja til að auka ríkistekjur undanfarin ár og aukið á samfélagslega upplausn. Það er ómögulegt þegar álögur leggjast alltaf á sama hópinn og hefðarkettirnir eru stikkfrí.

Í Grikklandi hafa líka viðgengist víðtækar hömlur á atvinnufrelsi, sem ekki standast leikreglur hins sameiginlega evrópska markaðar. Ísland gæti ekki sem aðili að EES haft kvótakerfi á leyfum til að keyra vörubíla svo dæmi sé tekið, en slíkt hefur til þessa dags viðgengist í Grikklandi. Meðal þess sem grísk stjórnvöld hafa marglofað skuldunautum sínum, en ekki efnt, er að afnema hömlur af þessum toga.

Eins og Ísland 1975

Mér er það minnisstætt hversu hissa starfsmenn AGS voru á skilvirkni skattkerfisins á Íslandi á árunum 2008-2011: Ef við sögðumst ætla að hækka einhvern skatt þá skilaði hann sér nákvæmlega eins og við reiknuðum með. En það er ekki áskapað Íslendingum að búa við réttlátt skattkerfi. Það er afleiðing réttra pólitískra ákvarðana fyrir tiltölulega stuttu síðan.

Með nokkurri einföldun má nefnilega segja að skattkerfi Grikkja svipi til þess sem var á Íslandi árið 1975: Ef menn voru í réttum flokki fengu þeir að borga skatta á vaxtalausum víxlum í 60% verðbólgu og fyrirtæki sem skulduðu vörsluskatta fengu óáreitt að stunda rekstur áfram, ef þau nutu skjóls hjá yfirvöldum. Skattkerfisbreytingar á Íslandi urðu á endanum fyrir harðfylgi stjórnmálamanna sem skynjuðu kall tímans. Fyrirmyndir voru sóttar erlendis frá. Flestar réttarbætur á sviði mannréttindamála hér á landi hafa orðið vegna dóma Mannréttindadómstóls Evrópu yfir íslenska ríkinu. Og með aðildinni að EES-samningnum var endi bundinn á lögverndaða einokun eða fákeppni fulltrúa Framsóknar- og Sjálfstæðisflokks í flestum þeim atvinnugreinum sem sá samningur tók til. Og í þeim atvinnugreinum sem EES-samningurinn tekur ekki til, er enn við lýði fákeppni rétt tengdra afla. Staða Grikklands nú er áminning um hvað getur gerst ef ríkisvaldinu er beitt í þágu forréttindahópa og vildarvinum hlíft við samkeppni, eins og hér gerðist áratugum saman og nú gætir aftur tilhneigingar til. Fordæmi Íslands sýnir betur en flest annað að alþjóðlegt samstarf er besta leiðin til að vinna á slíku.

Skuld að gjalda?

Allir vita að Grikkir tóku lán umfram það sem greiðslugeta þeirra leyfði og fóru á svig við reglur evrusamstarfsins um skuldsetningarhlutfall ríkja. Þeir nutu þess að bankar lánuðu öllum evruríkjum á lítið hærri kjörum en Þýskaland naut. En allir vissu eða máttu vita að grískt efnahagslíf var ekki jafn sterkt og það þýska og geta til endurgreiðslu ekki sambærileg. Lánveitingarnar réttlættu bankarnir á þeirri væntingu að ríkissjóðir annarra evruríkja myndu hlaupa undir bagga með Grikkjum ef harðnaði á dalnum, þótt hvergi væri í evrusamstarfinu að finna fyrirheit um slíkt. Hægt væri með öðrum orðum að hengja byrðina um háls skattborgara í öðrum ríkjum, ef Grikki þryti afl til endurgreiðslu.

Stærsti hluti vandans er ekki skuldsetning Grikkja heldur siðlausar lánveitingar banka, sem reikna með því að forgangur fjármagns yfir fólki verði ávallt tryggður. Það var enginn sem píndi evrópska banka til að lána Grikkjum gríðarfé á áþekkum kjörum og Þjóðverjum buðust. Af hverju finnst okkur alltaf að bankar eigi að fá allt sem þeir lána til baka og að öllu sé fórnandi til að það takist? Um það mun ég fjalla í næstu grein.

ráðum atvinnustofa
Er verið að leita að þér?
radum.is

BLACK ANGUS DRY AGED STEIKUR

CREEKSTONE FARMS
Premium Quality

- ★ 130 DAGA KORN ALIÐ NAUTAKJÖT.
- ★ 100% BLACK ANGUS NAUTAKJÖT.
- ★ ENGIN HORMÓNA - OG SÝKLALYF NOTUÐ.
- ★ NÁTTÚRULEGUR, DÝRAVÆNN OG HEILBRIGÐUR BÚSKAPUR.

U.S.A. DRY AGED BLACK ANGUS — Specially Selected NY SHELL STEAK by Nice to Meat

U.S.A. DRY AGED BLACK ANGUS — Specially Selected PORTERHOUSE by Nice to Meat

U.S.A. DRY AGED BLACK ANGUS — Specially Selected RIBEYE by Nice to Meat

U.S.A. DRY AGED BLACK ANGUS — Specially Selected STRIPLOIN by Nice to Meat

U.S.A. DRY AGED BLACK ANGUS — Specially Selected T-BONE STEAK by Nice to Meat

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

502 kr/stk
verð áður 628

Hamingjukaka
Með eplafyllingu, karamellu eða bláberjum.

Hälsans Kök
Soja borgarar og pylsur.

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

Pokinn tekur 1,3 kg.

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

Svo er bara að skella matnum á grillið.

Gildir til 26. júlí á meðan birgðir endast.

Sun Lolly
Ávaxtaklakar, margar bragðtegundir.

Mountain Dew
Gott með snakkinu.

Lay´s snakk
Margar bragðtegundir.

TURMERIC DRYKKURINN
MEÐ KÓKOSBRAGÐI

Túrmerikrótin hefur verið notuð öldum saman til að vinna á ýmis konar kvillum eins og bólgum, gigt, meltingarvandamálum, ofnæmi og jafnvel blóðsjúkdómum. Túrmerikrótin hefur verið nefnd sem ein heilsusamlegasta fæða heims.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg
og á Akureyri í sumar!

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Hvað einkennir góðan yfirmann?

STJÓRNUN

Kolbrún Baldursdóttir
sálfræðingur

➜ Farsæll yfirmaður lætur sig nærumhverfið varða. Hann heldur starfsfólkinu upplýstu um nauðsynleg vinnutengd atriði og gefur skýr skilaboð um samskiptareglur.

Í síðustu tveimur greinum hefur verið fjallað um vanhæfa yfirmenn á sviði samskiptamála og einnig yfirmenn sem leggja starfsmenn sína í einelti. Þann, sem misnotar vald sitt í yfirmannsstöðu, skortir án efa leiðtogahæfileika. Hann er heldur ekki alltaf heiðarlegur og réttsýnn. Hann baktalar jafnvel starfsfólk og leggur á ráðin baksviðs. Hann á það til að halda upplýsingum frá starfsfólki. Þessi yfirmaður lætur sér líðan starfsfólks oft í léttu rúmi liggja. Hann hefur sveiflukenndan stjórnunarstíl og er óútreiknanlegur í skapi.

En hvað er það þá sem einkennir góðan yfirmann? Góður yfirmaður gerir að sjálfsögðu kröfur til starfsmanna sinna um að skila góðri vinnu og að þeir hafi hagsmuni vinnustaðarins í heiðri í hvívetna. Sé yfirmaðurinn góður leiðtogi langar starfsfólk alla jafnan að leggja sig fram, sjálfs síns vegna og vinnustaðarins. Metnaður yfirmannsins ætti að smitast auðveldlega yfir til starfsmannanna, líði þeim vel í vinnunni.

Farsæll yfirmaður lætur sig nærumhverfið varða. Hann heldur starfsfólkinu upplýstu um nauðsynleg vinnutengd atriði og gefur skýr skilaboð um samskiptareglur. Stjórnunarstíll hans er gegnsær og fyrirsjáanlegur.

Hann er næmur á líðan fólks og hugmyndaríkur þegar kemur að lausn ágreiningsmála. Góður yfirmaður veit að öll vandamál leysast ekki af sjálfu sér. Hann hefur þess vegna tiltæka viðbragðsáætlun og skapar lausnarfarveg fyrir vandamál sem upp kunna að koma. Góður yfirmaður hvetur starfsfólkið til að gera skaðvalda óvirka, séu þeir á staðnum og upplýsa um neikvæða hegðun, verði hennar vart. Hann ber heilsu og hag allra á staðnum fyrir brjósti sér. Yfirmaður sem hefur þessa þætti í heiðri er líklegur til að vera í heilbrigðu og jákvæðu sambandi við starfsfólkið.

Jákvæðum staðarbrag er m.a. viðhaldið með því að skapa vettvang fyrir umræðu og hvatningu. Ræða þarf um hvernig almenn starfsánægja sé í þágu allra. Umræðan ætti ekki að vera á neinn hátt háð því að kvörtun eða eineltismál sé í ferli. Stjórnendur vinnustaða hafa margar leiðir til að mynda og viðhalda góðum tengslum. Nefna má hið hefðbundna:

- Starfsmannaviðtöl
- Skýrar starfslýsingar
- Starfsánægjukannanir
- Reglulegir starfsmannafundir

Það þarf ekki að kosta mikið fé að kanna líðan starfsfólks. Fáeinar spurningar geta gefið upplýsingar um staðarmenninguna og ríkjandi andrúmsloft. Helst er að marka svörin séu þau nafnlaus:

- Hvernig líður þér með yfirmanninn?
- Kostir og gallar yfirmannsins?
- Hvernig líður þér í vinnunni?
- Hvaða þætti ertu ánægð(ur) með á vinnustaðnum?
- Hvað er það helst sem þú myndir vilja að breyttist á vinnustaðnum?

Öll erum við breysk og áður en ævinni lýkur má næstum fullyrða að einhvern tímann á lífsleiðinni sýnum við neikvæða hegðun og framkomu. Það er mikilvægt þegar talað er um neikvæða framkomu fólks að gera alltaf ráð fyrir að það sé að þroskast og læra nýja hluti og geti þar af leiðandi bætt sig á þessu sviði sem öðru. Það krefst vissulega innsæis að geta horft á sjálfan sig með gagnrýnum hætti og axlað ábyrgð á eigin hegðun. Yfirmenn, eins og allir aðrir, verða að geta sett sig í spor starfsmanna sinna. Einnig er gott viðmið að spyrja sig hvernig maður vill að aðrir komi fram við sig. Sé þeim þetta gefið, geta þeir tekið meðvitaða ákvörðun um að breyta framkomu sinni, taka upp nýjan samskiptastíl, þar með talinn nýjan og bættan stjórnunarstíl.

Kappið eða fegurðin

SAMFÉLAG

Anna G. Steinsen
þjálfari og ráðgjafi

➜ Daglegir hluti eins og hvernig við tölum við börnin okkar, maka og starfsfélaga, er ég mikið að baktala aðra eða gagnrýna og ef svo er samræmist það því hver ég vil vera?

Fyrirtæki eyða jafnan löngum tíma í að finna gildi sem eiga að endurspegla stefnu fyrirtækisins. Sumir starfsmenn muna þau aldrei, kannski af því að þau eru ekki nógu vel kynnt eða innleidd í menningu fyrirtækisins. Öðrum tekst betur upp.

Hvað með okkar eigin gildi? Það getur vel verið að við höfum ákveðin gildi án þess að vera eitthvað að hugsa um þau sérstaklega og hvort sem þau eru okkur ljós eða ekki þá hafa þau mikil áhrif á það hvernig við lifum lífinu, bæði hvað varðar ákvarðanir og hegðun. Dæmi um persónuleg gildi eru til dæmis heiðarleiki, kærleikur, vilji, jákvæðni. Ef við gefum okkur tíma og skilgreinum hver okkar gildi eru í lífinu þá er spurningin hvort við lifum eftir þeim eða hvort þau eru orð á blaði. Ef eitt af okkar gildum er jákvæðni, erum við þá að lifa samkvæmt því? Skrif á daglegum tölvupósti og fésbókarfærslum, samræmist það því að ég vil vera jákvæð eða er ég kannski bara jákvæð „spari“ og gleymi mér þegar ég sekk djúpt inn í mitt þægindasvið, sófann með tölvuna.

Þegar leikurinn stóð sem hæst, í aðdraganda hrunsins, hefði þá ekki verið gott að staldra við og hugsa… þessi ákvörðun, samtal, tölvupóstur, verknaður, samræmist hann því hver ég er og því sem ég stend fyrir? Er þetta í takt við mín gildi og minn kjarna? Eða er kappið hugsanlega farið að bera fegurðina ofurliði? Daglegir hlutir eins og hvernig við tölum við börnin okkar, maka og starfsfélaga, er ég mikið að baktala aðra eða gagnrýna og ef svo er, samræmist það því hver ég vil vera? Er það sem ég set á samfélagsmiðlana til dæmis að endurspegla mín gildi?

Gefum okkur tíma til að staldra við í dagsins önn og skoða hver við erum og hvað við viljum standa fyrir. Það gæti haft jákvæð áhrif á okkur og aðra.

Íþróttahreyfingin – andleg veikindi og vanlíðan

ÍÞRÓTTIR

Eymundur L. Eymundsson
ráðgjafi og fyrrverandi leikmaður Þórs og Magna

➜ Íþróttahreyfingin er flott og gerir góða hlut en það er ekki þar með sagt að það sé ekki hægt að gera enn betur. Tölum saman og tökum þessa umræðu lengra um andleg veikindi og vanlíðan ungmenna og fullorðna.

Einstaklingar hafa stigið fram og miðlað af sinni reynslu af andlegum veikindum og vanlíðan til að opna umræðuna og hjálpa öðrum að leita sér aðstoðar. En hvað svo? Einn íþróttamaðurinn sagði að hann hefði mætt skilningsleysi þar sem honum var sagt að hætta þessu væli og rífa sig upp og hann er örugglega ekki sá fyrsti sem fær þessi skilaboð.

Það er nokkuð ljóst að menn væru ekki að tala um sín andlegu veikindi og vanlíðan ef það væri svo auðvelt að rífa sig bara upp. Hvað ætli séu mörg ungmenni og fullorðnir sem glíma við andleg veikindi eða vanlíðan innan íþróttahreyfingarinnar? Því miður veit maður af dæmum þar sem menn hætta vegna þess að þeir óttast viðbrögð liðsins og félagsins.

Ég þekki sjálfur af eigin raun síðan ég var krakki að fela mín andlegu veikindi og vanlíðan sem hefði getað leitt til sjálfsvígs. En þá vissi maður ekki hvað þetta var og ég reikna með að ég hefði fengið þau viðbrögð að hætta þessu væli og rífa mig bara upp. Nú er árið 2015 og þekking meiri, en hvar stendur íþróttahreyfingin með þessi mál?

Hvernig er unnið með andleg veikindi og vanlíðan innan íþróttafélaga? Ef menn meiðast þá er fengin hjálp en ef um andlega veikindi og vanlíðan er að ræða hvað þá? Að nota grímu og fela sína vanlíðan til að falla í hópinn er engum til góðs og getur haft alvarlegar afleiðingar.

Íþróttahreyfingin er flott og gerir góða hluti en það er ekki þar með sagt að það sé ekki hægt að gera enn betur. Tölum saman og tökum þessa umræðu lengra um andleg veikindi og vanlíðan ungmenna og fullorðna. Það væri gott að fá fræðslu þar sem einstaklingar sem hafa glímt við andleg veikindi og vanlíðan miðla af sinni reynslu í samvinnu við sálfræðinga og íþróttafélög.

Ég skora á ÍSÍ að halda ráðstefnu um þessi mál sem snertir okkur öll. Ef andlegi hlutinn er ekki í lagi er ekkert í lagi og þú getur ekki notið þín eins vel í íþróttum og í lífinu yfirhöfuð. Stór hreyfing sem getur sýnt þar með fordæmi sem hreyfing án fordóma. Gott væri þá að félagið og liðsmenn séu fyrsta hjálpin en til þess að svo verði þurfum við að taka höndum saman sem ein heild.

Hugleiðingar um hagsmuni

SAMKEPPNI

Ögmundur Jónasson
alþingismaður

➜ Stóra keðjan stillir framleiðendum vöru upp við vegg, heimtar afslátt langt umfram það sem hinir smærri dreifendur fá – enda „selji hún svo mikið“. Það er vissulega rétt enda hafa stóru verslunarkeðjurnar náð sínu fram í skjóli sérstöðu sinnar. Sérstöðuna nýta þær sér síðan til að þjóna sérhagsmunum sínum. Ekki virðast þeir sérhagsmunir alltaf fara saman við almannahag nema síður sé.

Klisjutal hefur jafnan verið versti óvinur málefnalegrar umræðu. Alhæfingar eru angi af slíku tali. Það breytir því ekki að stundum geta alhæfingar átt nokkurn rétt á sér því hægt er að ganga langt í að alhæfa um tiltekin þróunarferli.

Það er til dæmis staðreynd að smásöluverslun á Íslandi hefur einkennst af því á undanförnum árum að nokkrar risaverslunarkeðjur hafa rutt litlum og millistórum verslunum úr vegi.

Við þekkjum öll hvernig þetta hefur gengið fyrir sig. Stóra keðjan stillir framleiðendum vöru upp við vegg, heimtar afslátt langt umfram það sem hinir smærri dreifendur fá – enda „selji hún svo mikið“. Það er vissulega rétt enda hafa stóru verslunarkeðjurnar náð sínu fram í skjóli sérstöðu sinnar. Sérstöðuna nýta þær sér síðan til að þjóna sérhagsmunum sínum. Ekki virðast þeir sérhagsmunir alltaf fara saman við almannahag nema síður sé.

SVÞ ræðir sérhagsmuni

Það eru ekki sérhagsmunir stóru verslunarkeðjanna sem þeir Andrés Magnússon og Lárus M. K. Ólafsson, framkvæmdastjóri og lögfræðingur Samtaka þjónustu og verslunar, SVÞ, gera að umtalsefni í blaðagrein í Fréttablaðinu 16. júlí síðastliðinn. Heldur sérhagsmunir íslenskra bænda. Þeir byrja grein sína á gamalkunnri klisju einsog til að minna á slíkan málflutning. Vísa þeir í ákvörðun sem tekin hafi verið „í skjóli nætur í reykfylltu bakherbergi við Austurvöll“ nú undir þinglokin um tolla á innflutta landbúnaðarvöru en umrædd ákvörðun hafi verið þess eðlis að slík vara muni verða dýrari en hún þyrfti að vera ef ekki væri verið að verja sérhagsmuni íslensks landbúnaðar. Þetta var inntakið.

Eflaust var klisjan bara grín af þeirra hálfu. Engar ákvarðanir voru teknar í bakherbergjum, ekki er heldur reykt lengur í Alþingishúsinu og reyndar held ég að makkarar fyrr á tíð hafi ekki allir verið reykingamenn þótt hitt hafi ratað inn í hina lífsseigu klisju.

Samkeppni og samvinna

En ef við horfum fram hjá gamanmálum þeirra félaga þá ber að taka málflutning þeirra alvarlega. Sú ákvörðun sem þeir vísa í snýst vissulega um hagsmuni. Þeir telja að frjálsræði í innflutningi landbúnaðarafurða og samkeppni hér innanlands sé góð og þjóni almannahag. Ég tel hins vegar fyrir mitt leyti að samvinnan skili okkur meiri árangri þegar upp er staðið; betri og heilnæmari vöru auk þess sem það er gríðarlegt hagsmunamál til langs tíma litið að hafa í landinu öflugan landbúnað.

Umræðunnar um innlenda samkeppni í mjólkurframleiðslunni minnumst við frá því í vetur. Hún hverfðist um hagsmuni, annars vegar hagsmuni framleiðenda og neytenda og hins vegar smárra vinnslustöðva sem ekki vildu una því að framleiðendur ynnu saman að úrvinnslu vöru sinnar allt inn í hilluborðið í smásöluverslunum.

Fasteignasalar og leigubílstjórar

Sérhagsmuni og almannahagsmuni hefur borið mjög á góma í sumar. Ég ætla að nefna tvö áhugaverð dæmi. Fyrra dæmið er úr heimi fasteignasala og hið síðara leigubílstjóra.

Ýmsir sem vilja stunda fasteignaviðskipti en hafa ekki haft til þess tilskilin leyfi hafa barist fyrir því frjálsræði að geta starfað án íþyngjandi regluverks og löggildinga og hafa einnig viljað standa utan samtaka fasteignasala. Staðhæft er að aukið frjálsræði og samkeppni án regluverks muni lækka verð. Félag fasteignasala hefur hins vegar haldið því til streitu að regluverk sé til þess fallið að vernda hagsmuni neytenda og samtökin sjái til þess að skemmd epli séu ekki liðin í stéttinni. Hið síðarnefnda sjónarmið hefur orðið ofan á. Þykir mér það gott okkar neytenda vegna.

Skylt dæmi eru leigubílstjórar. Innanríkisráðherra segir að nú sé að renna upp tími þar sem leyfisveitingar heyri sögunni til og frjálsræði og samkeppni ráði ríkjum. Þessu er ákaft fagnað í leiðara Fréttablaðsins 11. júlí sl. en þar segir að í núverandi fyrirkomulagi séu fólgnar „alvarlegar samkeppnishindranir“ sem einvörðungu séu við lýði til að „tryggja hagsmuni leyfishafa, efla verkefnisstöðu þeirra og auka tekjur. Tilgangurinn hafi aldrei verið að vernda neytendur: „Hræðsluáróður handhafa sérhagsmuna“, sé til að slá ryki í augu neytenda.

Réttindi og skyldur

Þarna eru ekkert síður en í landbúnaðinum sérhagsmunir og almannahagsmunir á ferðinni. Mér finnst hins vegar leiðarahöfundur ganga of langt í fullyrðingum sínum. Ég hef fylgst vel með skini og skúrum í leigubílarekstri á Íslandi í langan tíma og hefur mér oftar en ekki þótt fara saman hagur neytenda og skipulagðrar samvinnu leigubílstjóra um öryggi og þjónustu.

Hvað varðar frelsi í leigubílaakstri þarf einnig að ræða skyldurnar; um það hvernig skuli þjónað vöktunum á jólanótt og þegar lítið sem ekkert er að gera og þar með lítill ávinningur af akstrinum. Og hver ætlar að passa upp á að skemmd epli komist ekki inn í þennan rekstur?

Þetta þarf alla vega að ræða og gaumgæfa vel áður en hrapað er að ákvörðunum um gerbreytt fyrirkomulag.

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

16

2016

Þú gætir eignast glæsilegt Thule Motion ferðabox ef þú drífur bílinn í skoðun!

ÖRUGG
BIFREIÐASKOÐUN
UM ALLT LAND

FRÍTT
WI-FI, LJÚFFENGT GÆÐAKAFFI OG LITABÆKUR FYRIR BÖRNIN Á MEÐAN ÞÚ BÍÐUR.

KREATIV

LUKKULEIKUR

Þeir sem koma með bíl eða vagn í skoðun hjá Frumherja geta skráð sig í happaleik og þannig öðlast möguleika á því að eignast glæsilegt Thule Motion ferðabox frá Stillingu sem verður dregið út 4. ágúst 2015.

Frumherji

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

MERKISATBURÐIR

1896 Fjórar nunnur koma til Íslands með póstskipinu Lauru og setjast að í Reykjavík til þess að hjúkra sjúkum. Pær eru nokkurs konar fylgisveit hinnar kaþólsku trúboðsstofnunar í Landakoti. Á Íslandi höfðu þá ekki verið starfandi nunnur síðan fyrir siðaskipti.

1956 Ríkisstjórn Framsóknar, Alþýðubandalags og Alþýðuflokks sest að völdum og situr í tvö ár undir forsæti Hermanns Jónassonar. Menntamálaráðherra er Gylfi Þ. Gíslason og heldur hann því embætti í öllum ríkisstjórnum í 15 ár.

1961 Júrí Gagarín, fyrsti geimfari veraldar, kemur við á Keflavíkurflugvelli á leið sinni til Kúbu, skömmu eftir að hann fór í fyrstu geimferðina.

1982 Á Skeiðarársandi finnst skipsflak sem í fyrstu er talið vera flak gullskipsins Het Wapen van Amsterdam, sem fórst þar árið 1667. Í ljós kemur að flakið er af þýskum togara frá árinu 1903.

Innblásin af tónskáldinu Biber

Tónleikarnir Rósinkrans verða í Akureyrarkirkju nú á sunnudaginn, 26. júlí.

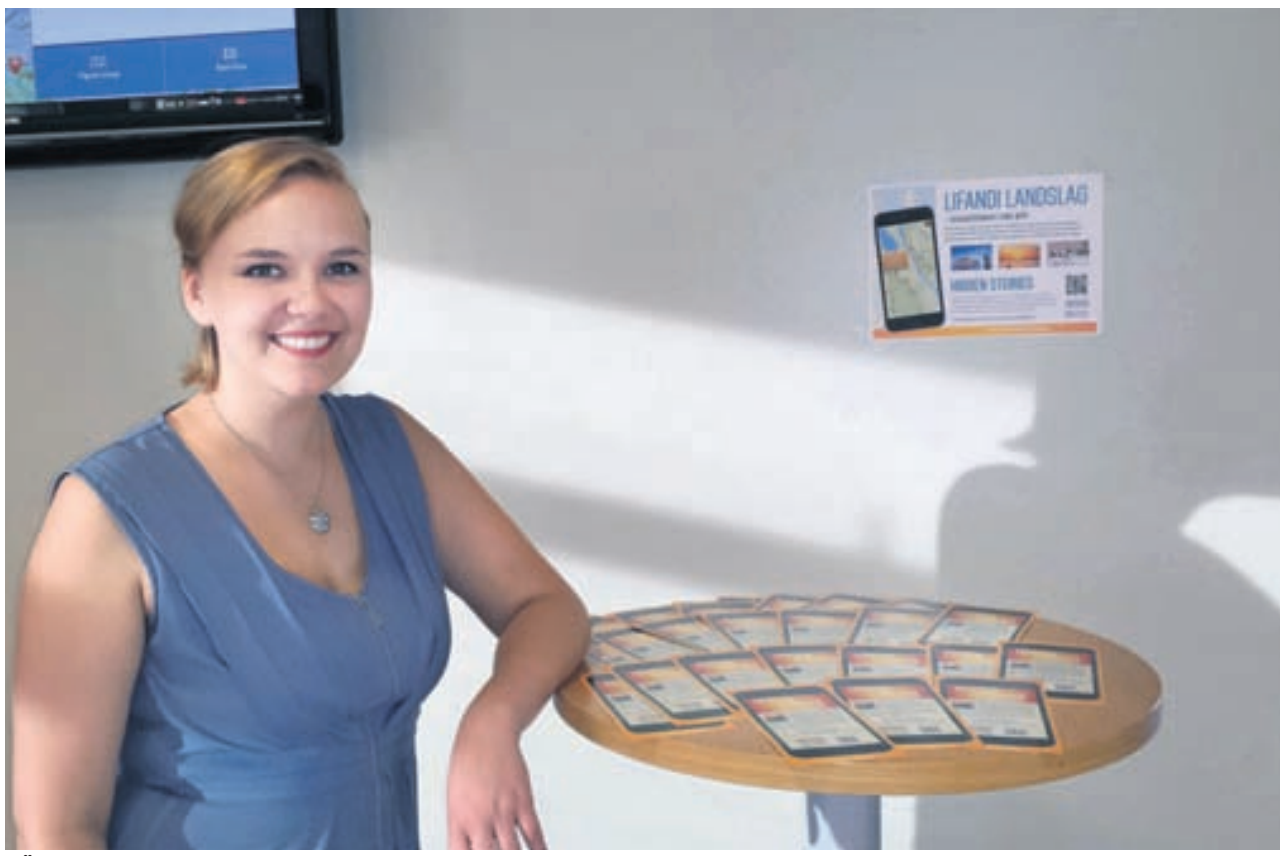
Flytjendur á tónleikum í Akureyrarkirkju á sunnudaginn eru fiðluleikararnir Marie Rouquié og Gabriel Grosbard, sellóleikarinn Steinunn Arnbjörg Stefánsdóttir og virginalistinn Joseph Rassam. Þau kalla sig Corpo di Strumenti og munu leika fiðlusónötur tékknesk-austurríska tónskáldsins Heinrich Ignaz Franz von Biber.

Gabriel, Marie, Joseph og Steinunn eru öll búsett í Frakklandi. Þau komu úr tveimur áttum, frá Lyon og París, og sameinuðust á orgelverkstæði í Alsace til að kljást við fiðlusónötur Bibers. Síðan hafa þau leikið þær í þrígang austast og vestast í Frakklandi og nú liggur leið þeirra um Ísland áður en Frakklandsævintýrið heldur áfram.

Tónleikarnir á sunnudaginn eru þeir síðustu í röðinni Sumartónleikar í Akureyrarkirkju og hefjast klukkan 17.

- gun

FIÐLULEIKARAR Gabriel Grosbard og Marie Rouquié eru helmingur kvartettsins Corpo di Strumenti.



HÖFUNDURINN „Hugmyndin spratt fram þegar ég var spurð hvernig hægt væri að nota þjóðfræði í ferðaþjónustu," segir Sóley Björk, sem vann forritið upp úr MA-verkefni sínu í Hagnýtri menningarmiðlun við H.Í. MYND/ÚR EINKASAFNI

Sögur gæða landið lífi

Smáforritið Lifandi landslag leiðir notendur um Skagafjörð með hjálp þjóðsagna og fornsagna og fræðir þá um nútímann í leiðinni. Sóley Björk Guðmundsdóttir er höfundurinn.

„Það er hellingur í boði bæði fyrir heimamenn og gesti í Skagafirði, það eru bara ekki allir sem vita af því. Mig langaði að bæta úr því," segir Sóley Björk Guðmundsdóttir þjóðfræðingur og heilinn bak við forritið Lifandi landslag. „Hugmyndin spratt fram í atvinnuviðtali þegar ég var spurð hvernig hægt væri að nota þjóðfræði í ferðaþjónustu," segir hún og telur Skagafjörð fyrsta héraðið á landinu sem komi fram með slíkt alhliða þjónustu- og afþreyingarforrit.

Sóley er fædd og uppalin á Sauðárkróki en ættuð utan af Skaga. Nú býr hún á höfuðborgarsvæðinu en er greinilega holl gömlu heimabyggðinni í huga. „Skagafjörður er söguríkt svæði. Þar gerist Grettissaga að stóru leyti og Sturlunga líka og þegar Jón Árnason safnaði saman þjóðsögunum varð honum vel ágengt í Skagafirði, þannig að úr mörgu var að velja fyrir mig."

Hún segir fólk sjá nákvæmlega á korti hvar sögurnar gerast. „Fólk stendur í Varmahlíð og lítur til Glóðafeykis meðan það fræðist um atburði tengda honum eða á hlaðinu á Reynistað og hlustar á sögur af útilegumönnum sem bjuggu í helli í fjallinu fyrir ofan. Þannig varð titillinn til, sögurnar gæða landið lífi."

Sögurnar eru bæði til lestrar og hlustunar. Þær sem hægt er að hlýða á eru á nútímatalmáli að sögn Sóleyjar. En er hún með einhverjar úr samtímanum? „Já, aðeins. Ein þeirra er til dæmis frá 1978 um vegagerð í Hegranesi þar sem allt gekk á afturfótunum og öll tæki biluðu þegar átti að sprengja veginn í gegnum klöpp en samningar náðust við huldufólkið."

Sóley kveðst ætla að búa til sérstakt forrit fyrir skólana í Skagafirði, því bæði Íslendingasögurnar og þjóðsögurnar tengist námskránni. „Ég held að sögurnar veki meiri áhuga þegar krakkarnir geta tengt þær beint við umhverfið í kringum sig. Það gerir landið verðmætara í augum þeirra og ef fólk er ánægt með heimabyggðina þá hefur það áhrif á sjálfsmynd þess."

Hún tekur fram að forritið kosti ekkert og því sé tilvalið fyrir sem flesta að sækja það. „Fólk þarf ekki að vera í Skagafirði til að setja það inn, ef það er með slökkt á staðsetningunni. Ég var með tvær ungar frænkur frá Danmörku í heimsókn nýlega og þær voru bara með forritið í gangi hér í Reykjavík að hlusta á skagfirskar draugasögur."

gun@frettabladid.is

SKJÁSKOT Hér er sýnishorn af heimasíðunni lifandilandslag.is.

---

†

Okkar elskulegi faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

EMIL GUÐMUNDUR GUÐMUNDSSON
sjómaður og bóndi,

lést þann 22. júlí á Dvalarheimili Seljahlíðar.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Pálína Guðný Emilsdóttir
Kristín Aðalheiður Emilsdóttir
Margrét Sigríðardóttir
Guðmundur Jóhann Emilsson
Sigurður Freyr Emilsson
Magnúsína Ósk Eggertsdóttir
Guðlaugur Fr. Sigmundsson
Ólafur Vilhjálmsson
Helgi Pétur Guðjónsson
Mária Kamál Gordonsdóttir
Hanna Rut Jónasdóttir
og barnabörn.

---

†

HANNES PÁLSSON
bankamaður,
Sólheimum 42, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 23. júlí. Útförin verður auglýst síðar.

Guðrún Hannesdóttir
Kristín Hannesdóttir
Halla Hannesdóttir
Páll H. Hannesson
Pétur H. Hannesson
Þorbjörn Broddason
Nicholas Groves-Raines
Vífill Magnússon
Liv Jorunn Seljevoll
Erla Dís Axelsdóttir
og fjölskyldur.

---

†

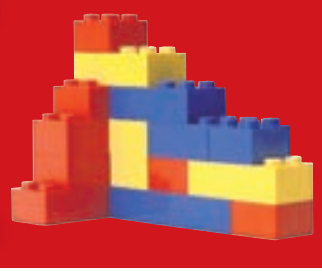
Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

EÐVARÐ JÓNSSON
áður til heimilis að Byggðavegi 148,
Akureyri,

lést á heimili sínu þriðjudaginn 21. júlí.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 30. júlí klukkan 13.30.

Viðar Örn Eðvarðsson
Margrét Dóra Eðvarðsdóttir
Edda Rut Eðvarðsdóttir
Jón Eðvarð Viðarsson
Auður Berglind Arnarsdóttir
Gunnþórunn Sól Ríkarðsdóttir
Elena María Ríkarðsdóttir
Brynhildur Lára Ríkarðsdóttir
Arnar Guðmundsson
Ríkarður Bergstað Ríkarðsson

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ



LITRÍKIR DAGAR Á HÚSAVÍK

Mærudagar standa nú yfir á Húsavík en hátíðin fer fram síðustu helgina í júlí ár hvert. Margt er gert til að flikka upp á bæinn þessa daga, til dæmis með margvíslegum litum. Mærudagar eru eins konar uppskeruhátíð lista- og menningarlífs.

ALLIR MEÐ
„Því fleiri sem mæta þeim mun sterkari skilaboð sendum við út í samfélagið okkar," segja tveir af skipuleggjendum Druslugöngunnar, María Rut Kristinsdóttir og Ingileif Friðleifsdóttir.
MYND/VALLI

STERK SKILABOÐ

DRUSLUGANGAN *Tveir af skipuleggjendum Druslugöngunnar gefa lesendum uppskrift að fljótlegum kjúklingarétti. Búist við metþátttöku á morgun.*

Árleg Drusluganga fer fram á morgun, laugardag, en markmið hennar er að sýna þolendum kynferðisofbeldis stuðning með því að vísa ábyrgðinni þangað sem hún á heima; til gerendanna. Druslugangan var fyrst gengin árið 2011. Þátttakendur ganga frá Hallgrímskirkju niður á Austurvöll þar sem fjölbreytt dagskrá og ræðuhöld taka við.

Meðal þeirra sem koma að skipulagi Druslugöngunnar í ár eru María Rut Kristinsdóttir, markaðsstjóri hjá GOmobile, og Ingileif Friðleifsdóttir, blaðamaður hjá mbl.is. Mikið annríki hefur verið hjá þeim undanfarnar vikur því auk skipulags göngunnar eru þær í kefjandi störfum, vinna við ýmis aukaverkefni í frítíma sínum ásamt því að eiga fjörugan átta ára gamlan strák, Þorgeir Atla.

AUÐVELT KJÚKLINGASALAT

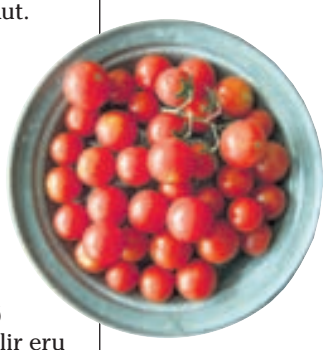
Vegna mikilla anna þurfa þær oft að vera fljótar að elda matinn en þegar tími gefst til þykir þeim þó gott að gefa sér góðan tíma við eldamennskuna og prófa sig áfram með ýmsar nýjungar. „Okkur þykir því viðeigandi að gefa lesendum uppskrift að kjúklingasalatinu okkar sem við gerum oft og tekur ekki langan tíma að undirbúa," segir María Rut.

FRÁBÆR HÓPUR

Þetta er í fyrsta skiptið sem Ingileif kemur að skipulagi Druslugöngunnar en María Rut hefur starfað við skipulag hennar síðan 2013. „Þetta er frábær hópur af klárum og skemmtilegum einstaklingum sem brenna fyrir málstaðinn og vinna í sjálfboðavinnu. Það er svo gaman að vinna að svona verkefni þegar allir eru hundrað prósent sammála um markmið þess. Druslugangan hefur farið úr því að vera 2.000 manna ganga fyrsta árið yfir í 11.000 manna göngu í fyrra og við ætlum okkur að a.m.k. tvöfalda þá tölu í ár," segir Ingileif.

ÖLL Í SAMA LIÐI

Báðar eru sammála um að miklar breytingar hafi orðið í samfélaginu undanfarin ár gagnvart Druslugöngunni. „Við erum öll í sama liði og það er svo auðvelt að fá alla til að taka þátt því við gerum þetta ekki ein. Samfélagið ▸



GOTT SALAT
Þær María Rut og Ingileif bjóða upp á salat með kjúklingi, tómötum og fleira góðgæti.

TRESPASS®
ÚTIVIST OG SPORT
SUMARDAGAR 21.-31. JÚLÍ
20%-50%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM TRESPASS FATNAÐI OG SKÓM
TRESPASS BÆJARLIND 16

Fríðindakerfi
fyrir áskrifendur 365

SKRÁÐU ÞIG Í VILD!

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

Vild | skráðu þig á 365.is

Trans-Atlantic
30.000 KR.
AFSLÁTTUR
af golferð til Flórída með Trans Atlantic

Tívolí 50% AFSLÁTTUR
Skemmtigarðurinn í Grafarvogi 50% AFSLÁTTUR
Splass 40% AFSLÁTTUR
Efnalaugin Björg 30% AFSLÁTTUR af skyrtuhreinsun
Einar Ben Restaurant 30% AFSLÁTTUR
KÓL Kitchen + Bar 25% AFSLÁTTUR
olís ÓB 7 KR. AFSLÁTTUR
Samsung Setrið samsungsetrid.is YFIR 50.000 KR. AFSLÁTTUR
Úrval Útsýn FERÐIR Á BETRA VERÐI

PIPAR\TBWA • SÍA

NÝJAR ÚTSETNINGAR Mörg af þekktari lögum Bjarkar verða flutt á djassvísu um helgina í Norræna húsinu. MYND/VALLI

MIKIL ÁSKORUN

TÓNLEIKAR *Djasshópurinn 23/8 heldur tvenna tónleika um helgina þar sem lög frá ferli Bjarkar Guðmundsdóttur verða útsett á djassvísu.*

Djasshópurinn 23/8 sló heldur betur í gegn í upphafi árs þegar hann stóð fyrir tónleikum í Norræna húsinu til heiðurs sænsku djasssöngkonunni Monicu Zetterlund. Næsta verkefni er enn metnaðarfyllra en um helgina verða haldnir tvennir tónleikar undir heitinu Björkologi, þar sem valin verða lög úr safni Bjarkar og þau útsett á djassvísu. Að sögn Stínu Ágústsdóttur, söngkonu sveitarinnar, verða flutt lög frá öllum plötum Bjarkar, frá Debut sem kom út árið 1993 og til Vulnicura sem kom út í ár. „Segja má að markmið okkar sé að kanna nýjar hliðar á fjölbreyttri og tilraunakenndri tónlist Bjarkar og um leið að útsetja lögin fyrir hefðbundinn djasskvartett þar sem einungis píanó, kontrabassi, trommur og rödd koma við sögu.“

Auk Stínu skipa þau Anna Gréta Sigurðardóttir, Leo Lindberg og Emil Norman djasshópinn en Leo er frá Svíþjóð og Emil frá Danmörku. Liðsmenn sveitarinnar eru góð blanda af reynslumiklum tónlistarmönnum og mjög efnilegum tónlistarmönnum.

MÁ ÞETTA?

Eftir vel heppnaða tónleika í upphafi árs vildi hópurinn grúska svolítið í tónlist eftir íslenska konu og eðlilega hafi nafn Bjarkar komið fyrst upp í hugann. „Fyrstu viðbrögð okkar voru þó að spyrja hvort slíkt mætti nokkuð. Hugmyndin var því skotin niður í upphafi en henni skaut alltaf upp aftur og aftur enda kitlaði hún svolítið tónlistarnördann í okkur. Ég ákvað því að hlusta á allar plöturnar hennar og gerði lagalista. Síðan hlustuðu hin og smátt og smátt fækkaði lögum á listanum. Áskorunin varð eiginlega meira spennandi eftir því sem leið á verkefnið og áhugi fyrir tónlist Bjarkar óx hjá okkur öllum og virðing einnig, sem var þó mikil fyrir.“

Mörg af þekktari lögum Bjarkar verða flutt á tónleikum helgarinnar en þau eru að sögn Stínu oftar hefðbundnari í formi og auðveldari í meðferð fyrir djasskvartett.

„Maður verður að kryfja lögin til mergjar og telja út og spá í hvað er laglínan og hvaða hljóma er hægt að spila svo að inntak lagsins komist til skila.“

Gestir mega búast við nýjum hliðum á tónlist Bjarkar að sögn Stínu. „Við erum tvær stelpur í hljómsveitinni en það er nánast óþekkt í djassheiminum á Íslandi. Auk þess er Anna Gréta ein af örfáum kvendjasspíanóleikurum á landinu sem gerir þetta svolítið sérstakt, auk þess sem við erum að spila tónlist eftir konu sem er ein af flottustu fyrirmyndunum í tónlistarheiminum í dag. Tónlistaráhugamenn ættu ekki að láta þetta fram hjá sér fara. Þetta verða tónleikar í hæsta gæðaflokki!“

Tónleikarnar vera haldnir í Norræna húsinu í kvöld og á morgun og hefjast kl. 20.00. Aðgangseyrir er 2.000 kr. Nánari upplýsingar má finna á vef Norræna hússins, þar sem hægt er að kaupa miða, og á Facebook-síðu djasshópsins (23/8) þar sem einnig er hægt að sjá upplýsingar um næstu tónleika hans.

▶ þarf að taka þátt til þess að við getum raunverulega knúið fram þær breytingar sem verða að eiga sér stað.“

Dagskrá göngunnar verður með sama sniði og venjulega. „Gangan hefst kl. 14 við Hallgrímskirkju og á Austurvelli munu Jóhannes Kr. Kristjánsson, Sóley Tómasdóttir og Guðrún Katrín Jóhannesdóttir halda ræður. Auk þeirra munu hljómsveitirnar Mammút, Úlfur Úlfur, Friðrik Dór og Boogie Trouble stíga á svið. Því fleiri sem mæta þeim mun sterkari skilaboð sendum við út í samfélagið okkar um að við ætlum ekki að þagga niður í þeim sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi.“ Upplýsingar um Druslugönguna má finna á Facebook undir Drusluganga.

FLJÓTLEGT KJÚKLINGASALAT FYRIR TVO TIL ÞRJÁ

3 kjúklingabringur
1 agúrka
1 box kirsuberjatómatar
1 poki spínat
2 litlar lárperur
1 krukka fetaostur
1 poki Doritos-snakk, appelsínugult
1 krukka teriyaki-sósa

Bringur skornar í litla bita og þeir steiktir á pönnu. Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er teriyaki-sósunni hellt yfir og steikt á pönnu í smá stund. Agúrka, tómatar og lárperur skorin í bita og sett í skál ásamt spínati. Kjúklingnum er hellt yfir og fetaostinum bætt út í. Doritos-snakk mulið yfir og öllu blandað saman.

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**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Lífið

FÖSTUDAGUR
24. JÚLÍ 2015

Spotify-lagalistinn Sigga Lund
HRESSIR TÓNAR FRÁ STÓRBÓNDANUM 2

Sigga Dögg kynfræðingur
OPNAR UMRÆÐUNA UM ÓLÉTTUTABÚ 6

Skemmtilega fræðandi samfélagsmiðlar
GARÐRÆKT; BLÓM, GRÖS OG JURTIR 8

Helga Lilja Magnúsdóttir

FATAHÖNNUÐUR BYGGIR TÍSKUVELDI

FRÉTTABLAÐIÐ
visir.is/lifid

Heilsuvísir

SIGGA ER LÉTT Í LUND

Sigga Lund fjölmiðlakvendi sem er þekkt fyrir hressleika í útvarpinu hefur nú gerst stórbóndi en það breytir ekki því að hægt er að hafa rífandi stuð í fjárhúsinu. Þegar Siggu langar að dilla sér þá hefur hún þessa hressu tóna með í för.

- **LOVE ON THE TOP** *BEYONCÉ*
- **ALL ABOUT THAT BASS** *SCOTT BRADLEE'S POST-MODERN JUKEBOX*
- **I CAN'T GIVE YOU ANYTHING BUT LOVE** *LADY GAGA*
- **COME FLY WITH ME** *MICHAEL BUBLE*
- **STARSHIPS** *NICKI MINAJ*
- **ON THE FLOOR** *JENNIFER LOPEZ*
- **BOOTY** *DESTINY'S CHILD*
- **I KNOW WHAT YOU WANT** *BUSTA RHYMES, MARIAH CAREY*
- **WORTH IT** *FIFTH HARMONY, KID INC*
- **TIME OF OUR LIVE** *PITBULL, NE-YO*

ÁSKORUNIN AÐ VERA EINN

Flestum leiðist að vera einir með sjálfum sér og finna fyrir eirðarleysi og tómarúmi sem svo er fyllt upp í með skammtímagleði eða öðrum uppfyllingum. Við höfum öll gott af því að vera ein svona endrum og eins.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Eftir langan vinnudag og mikið áreiti er stundum fátt betra en að vera einn með sjálfum sér, svona allavega rétt á meðan maður er að gíra sig niður. Mér finnst óskaplega gott að vera ein með sjálfri mér, stundum finnst mér það jafnvel einum of notalegt. Það er þó alltaf notalegt þegar húsið fyllist á ný af fjölskyldumeðlimum og vinum. Margir líta á einveruna sem einhvers konar tómarúm og verða eirðarlausir í slíkum aðstæðum, líður jafnvel illa. Gjarnan fara dagarnir í að fylla upp í þetta tómarúm, þeir raða verkefnum hverju á eftir öðru svo að aldrei eða sjaldan sé laus stund eða rými fyrir tómið. Margir finna jafnvel fyrir snert af samviskubiti ef stórar eyður er að finna í dagatalinu og finnst þeir þurfa að gera eitthvað við tímann sem sífellt líður hraðar. Svo er það nú líka þannig að okkur mannfólkinu þykir gaman að segja frá annríki og fjölbreyttum uppátækjum, jafnvel í óspurðum fréttum. Það er ekkert spennandi við að gera ekki neitt, eða hvað?

Vanmetið fyrirbæri

Segja mætti að í nútímaþjóðfélagi væri þetta tómarúm vanmetið fyrirbæri því ef ekki væri fyrir það hefði efnið varla mikinn tilgang.

Kyrrðin, friðurinn, rými til að velta hlutum fyrir okkur og vinna okkar verk liggur í tómarúminu. Við höfum gott af því að vera stundum ein svo að við njótum frekar og kunnum að meta félagsskap annarra og aðra tilbreytingu í lífinu. Lífið á ekki að vera eins og rússíbani alla daga, allan ársins hring. Stundum þarf að staldra við, hugsa um það hvernig okkur líður núna, gera alls ekki neitt í smátíma heldur leyfa sér að sleppa takinu á tímanum og njóta tómarúmsins. Fyrir flestalla sem ég þekki og sjálfa mig líka er þetta hrein og bein áskorun sem vert er að taka, allavega endrum og eins.

ÚTSALAN
er hafin
Nýtt kortatímabil
Opið virka daga kl. 11–18
Opið laugardaga kl. 11-15
black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ NÁTTÚRULEGUM LAUSNUM

Náttúran er rík af jurtum og fræjum sem hægt er að nota til að lina hin ýmsu vandkvæði. Það þarf því oft ekki að leita langt yfir skammt til að nýta náttúruna og bæta heilsuna. Það þarf ekki að leita langt út fyrir borg eða bæ til að finna jurtir eins og hvönn, blóðberg, hundasúrur eða jafnvel bara fífla til að malla seyði eða gera úr áburð. Í samfélagsmiðlunum á öftustu síðu blaðsins má finna ýmsar vefsíður sem kynna þér hvernig nýta megi náttúruna til heilsueflingar. Nú er tíminn þegar allt er í blóma til að hugsa fram á við og vera búinn að tína og þurrka áður en fer að kólna.

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

Sólgleraugu í fríið
VICTORIA BECKHAM
MARC JACOBS
MICHAEL KORS
GUCCI
DOLCE & GABBANA
BURBERRY
CONVERSE
CHROME HEARTS
Ray-Ban
ongreen
VOGUE
OAKLEY
PRADA
TOM FORD
Persol
Módel: Andrea Stefánsdóttir
Umgjörð: RayBan 3025
KEF
KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR
www.opticalstudio.is
www.facebook.com/OpticalStudio
Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

BLÓÐ, SVITI OG TÁR

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Helga Lilja er fatahönnuðurinn að baki merkinu Helicopter sem hefur prýtt ófáar glæsikonur hér á landi. Helga er útskrifaður fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands en námið þótti henni mikil áskorun. „Ég var svo ung þegar ég var í Listaháskólanum og þar er mikið verið að rífa mann niður en einnig byggja mann upp en ég held að ég hafi aðallega tekið á móti niðurrifinu," segir Helga þegar hún lítur til baka. „Það tekur tíma og þroska að finna hver maður er sem hönnuður og á þessum tímapunkti þá átti ég erfitt með að finna mig og standa með mér," segir Helga og bætir við að hún hafi verið eini nemandinn úr hennar hópi sem ekki ætlaði að vera með eigið fatamerki. „Þetta er svo mikið hark og ég vissi það áður en ég kláraði skólann svo ég stefndi alltaf á að vinna hjá öðrum," segir Helga.

Fatahönnun er hark

Það var svo þegar Heiða úr Nikita keypti sér peysu sem Helga hafði saumað að spennandi tækifæri bankaði upp á, en þá var Helga verslunarstjóri í Trilogiu. „Heiða bauð mér starf sem hönnuður hjá Nikita og það var algjör draumur, enda frábært að starfa þar," segir Helga og segir tímann hafa verið lærdómsríkan. „Ég lærði svo margt um viðskiptin á bak við það að vera hönnuður þegar ég starfaði hjá þeim og það var ómetanlegt til að gefa mér sjálfstraustið og þekkinguna til að fara almennilega af stað með Helicopter," segir Helga.

Helicopter hefur svo sannarlega farið vel af stað en fimm ár eru síðan Helga Lilja tók stökkið út í djúpu laugina. „Að segja að þetta sé blóð, sviti og tár nægir engan veginn til að lýsa því hvernig það er að vera fatahönnuður því þetta er hark, alla daga og alltaf, og oft stendur maður aleinn með sigrana og sorgina og það tekur á," segir Helga Lilja. „Ég hef fjórum sinnum ætlað að hætta, bara gefast upp og sleppa þessu öllu saman, en svo ákveð ég alltaf að gefa þessu smá meiri tíma," segir Helga sem sér ekki eftir því enda eru flíkurnar mjög eftirsóttar. Helga er einnig einn eigenda tískuverslunarinnar Kiosk, sem selur eingöngu flíkur eftir vel valda íslenska hönnuði. „Það að fá að taka þátt í Kiosk er ómetanlegt fyrir mig og hönnuðirnir þar eru svo klárir og gaman að vera hluti af svona frjóu teymi af snillingum," segir Helga Lilja af ákafa með glampa í augum.

Ástin á Airwaves

Helga Lilja býr í Berlín ásamt ástmanni sínum, tónlistarmanninum Stephan Stephensen, fyrrverandi GusGus-meðlimi. Helga Lilja segir ástina hafa læðst upp að sér þegar hún átti síst von á henni. „Ég var ein á göngu í miðbænum, eitthvað sem gerist aldrei því maður er í raun aldrei einn á djamminu, en þarna var ég á leið að sjá uppáhaldshljómsveitina mína á Airwaves þegar ég mæti honum," segir Helga Lilja, sem neitar því ekki að fiðrildin hafi farið af stað. Það sem gerist næst er klippt beint úr rómantískri bíómynd. „Stebbi er í símanum og við mætumst þarna, bæði ein, og þegar hann sér mig þá bara slekkur hann á símanum í miðju samtali og spyr hvert ég sé að fara og hvort hann megi koma með," segir Helga Lilja og skellir upp úr. Helga segir að Stebbi hafi haft augastað á sér og þarna hafi örlögin loksins ýtt þeim saman. „Eftir þrjá daga spurði hann hvort ég vildi byrja með honum," segir Helga brosandi og segir sagan okkur það að ekki stóð á jákvæðu svari.

„Ég hef fjórum sinnum ætlað að hætta, bara gefast upp og sleppa þessu öllu saman en svo ákveð ég alltaf að gefa þessu smá meiri tíma“

Þau eru ævintýragjörn og ferðast saman um allan heim auk þess að sigla um á skútu sem Stebbi á ásamt vinum sínum. Lífið er samt ekki eitt stórt teiti því bæði eru þau sjálfstætt starfandi listamenn. „Það getur verið erfitt að samstilla sig þegar við erum bæði heima að vinna því ég er stundum ekki í stuði og fer að trufla hann en þá er hann á fullu og öfugt svo við höfum lært að það er betra að vera með vinnustofu, með öðru fólki líka,“ segir Helga Lilja og leggur áherslu á mikilvægi þess að komast út af heimilinu til að vinna.

Blómin í Berlín

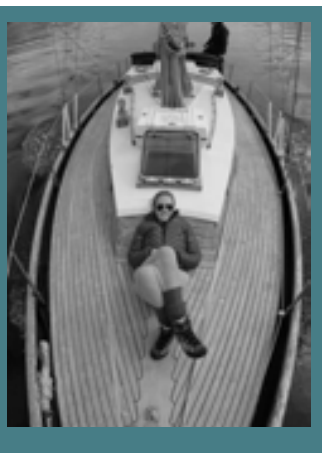
Það var fyrir tveimur árum, á köldum vetrardegi, sem Helga Lilja fékk nóg. „Maður er alltaf að berjast við eitthvað brjálað veður og ég kom heim eitt kvöldið og bara gargaði á Stebba að nú hefði ég fengið nóg, ég vildi flytja og það strax,“ segir Helga Lilja ákveðin. Það stóð ekki á Stebba sem pakkaði niður í tösku og fann fyrir þau hús í litlum bæ í Frakklandi. „Þetta var einmitt það sem ég, og hann, þurftum á að halda, bara að vera að dúllast í litlu þorpi þar sem var hlýtt og notalegt og við gátum bara notið þess að vinna í friði og vera saman,“ segir Helga Lilja. Það var svo brúðkaup í Hamborg sem tældi þau til Berlínar. „Æ, við hugsuðum bara að fyrst við vorum hvort sem er að fara þangað í brúðkaup þá gætum við allt eins flutt svo við þyrftum ekki að kaupa annan flugmiða seinna meir,“ segir Helga Lilja og sér sko aldeilis ekki eftir því í dag. „Lífið í Berlín er frábært, það eru allir svo slakir og rólegir og maturinn er frábær, svo ekki sé talað um að þar er ódýrara að lifa,“ segir Helga sem sér ekki fyrir sér flutninga heim til móðurlandsins í náinni framtíð.

Tískuveldi verður til

Það er margt spennandi á döfinni hjá Helgu Lilju og þegar hún er spurð hvert Helicopter stefnir þá vantar ekki stóru orðin. „Mig dreymir um að Helicopter verði tískuveldi þar sem margar ólíkar línur og merki eru framleidd undir sama yfirmerkinu,“ segir Helga Lilja sem hefur nú þegar tekið skrefin í átt að slíku markmiði. „Ég er að byrja með nýtt merki, HCPTR by Helicopter, og verður það fínni lína en svo langar mig líka að gera barnalínu og ég er í alls konar samstarfi með ólíkum listamönnum,“ segir Helga Lilja og glottir. Hún má ekki greina frá öllu en getur þó gefið nokkra mola. „Ég er að hanna munstur upp úr teiknimyndunum hans Hugleiks Dagssonar og það er mjög spennandi og skemmtilegt,“ segir Helga. Hún er einnig í samstarfi við ástmann sinn. „Við erum með stórar og miklar peysur sem kallast „Bið að heilsa niðrí Slipp“ en við erum að skoða næstu línu og það er bara mjög gaman að vinna svona saman.“ Þá átti Helga Lilja í samstarfi við fyrrverandi kærasta sinn, Halldór Ragnarsson, og saman komu þau með flíkur undir heitinu „Við hittumst alltaf aftur“. Það er því margt á döfinni hjá þessari ungu konu og ef lesendur vilja kynna sér nánar flíkurnar hennar þá fást þær í Kiosk á Laugaveginum.

MYNDAALBÚMIÐ

Helga og Stebbi skarta fallegu peysunum sem þau unnu saman, Parið hefur verið duglegt að ferðast og hér er Helga Lilja í kastala í Carcassonne í Frakklandi og um borð í skútunni sem Stebbi á ásamt vinafólki.



KREMJUM ÓLÉTTUTABÚIN

Ég hef fjórum sinnum orðið ólétt en ég á aðeins tvö börn. Ég hef einu sinni misst fóstur og einu sinni farið í fóstureyðingu. Það er, af alls konar ástæðum, ótrúlega erfitt að skrifa þetta opinberlega en samt þykir mér það svo nauðsynlegt. Ef það er eitthvað sem ég vil afreka á mínum starfsferli þá er það að létta á tabúum og þau eru ansi mörg í tengslum við þungun.

Það er tabú að tala um að reyna að eignast barn. Það er tabú að segja á stefnumóti að þig langi í börn. Það er tabú að segja of snemma (lesist, fyrir tólftu viku) frá þungun. Það er tabú að fara í fóstureyðingu. Það er tabú að vera ekki viss hver næstu skref eru þegar þvagið drýpur af prófinu. Það er tabú að vera óviss hver pabbinn er. Það er tabú að syrgja fóstur sem þú misstir. Það er tabú að fá aðstoð við frjóvgun. Það er tabú að ætla ekki í hnakkaþykktarpróf. Það er tabú að geta ekki getið barn. Það er tabú að vilja ekki eignast barn. Það er tabú að móðurhlutverkið sé drulluerfitt.

Tengist þungun samförum?

Þetta er allt svo þungt og mikið tabú en ég segi stopp. Ég nenni þessu ekki. Mig langar að við getum leitað stuðnings til okkar fólks, hvort sem það er í gleði eða sorg.

Þungun er flókið líffræðilegt ferli sem setur allar tilfinningar í algjöra flækju og heldur viðkomandi í gíslingu þann tíma sem hún stendur yfir. Það þarf að taka alls konar ákvarðanir en samt má eiginlega ekki ræða þessar ákvarðanir við neinn nema í hálfum hljóðum, falið hvísl í heimahúsi. Góð vinkona mín stakk því að mér að það gæti verið vegna þess að þetta tengist samförum á einn eða annan hátt. Er það virkilega? Þegar fólk ræðir barneignir, sér það þá fyrir sér hvort hún hafi verið ofan á eða hann fyrir aftan eða hvað? Það getur ekki verið svarið. Eða að hann hitti alltaf í vitlaust gat og þess vegna sé ekkert barn komið? Eða gera þau það ekki nógu oft? Eða það að þú sért kærulaus, kunnir ekki á getnaðarvarnir eða sért jafnvel, gúlp, drusla?

Nennir þú að skilja fordóma þína eftir í eigin heila og hlusta með opnu hjarta...

Hlustaðu af hlýju og kærleika

Fólk hefur alls konar skoðanir á öllum málum undir sólinni en þegar það kemur að þessu máli – nennirðu að sýna samúð, stuðning og skilning? Nennir þú að skilja fordóma þína eftir í eigin heila og hlusta með opnu hjarta og heyra það sem viðkomandi gengur í gegnum, hvort sem það er hamingja eða hjartasorg? Og spyrðu. Leyfðu þér að teygja þig eftir viðkomandi og spyrja hvernig honum eða henni líður og hver staðan er. Þegar við sýnum hvert öðru kærleika og þolinmæði þá verður heimurinn betri og við hættum að burðast með einhver óþarfa aukakíló skammar, samviskubits og sorgar.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.

sigga@siggadogg.is

Vellíðan fyrir kynfærasvæðið

Vellíðan + Mjólkursýrur Viðhalda eðlilegu pH-gildi

Ellen hreinsifroða, krem og lyktareyðir fyrir kynfærasvæði kvenna. Inniheldur mjólkursýrur sem hjálpa til við að halda jafnvægi á gerlaflórunni og viðhalda eðlilegu pH-gildi.

Vörurnar fást í öllum helstu apótekum.

Ellen tíðatappar og vörur með mjólkursýrugerlum

ellen

Matarvísir

HENT Í HEIMAGERT MAJÓNES

Ef leitast er eftir því að minnka sykurinn þá er þjóðráð að kíkja á innihaldslýsingar á aðkeyptum sósum, oftar en ekki er sykur þriðja eða fjórða hráefnið í slíkum vörum. Gott dæmi um slíka sósu er majónes. Nú eru margir á faraldsfæti um landið og eflaust eitt salat eða sósa með í för sem inniheldur majónes. Það að ferðast um landið þarf ekki að þýða óhollusta þó að löngun í kremað salat geri vart við sig. Það er leikur einn að hræra saman heimagert majónes, án alls sykurs og annarra sætuefna.

Hér er uppskrift að heimagerðu majónesi fengin á vefsíðunni Vinotek.

Innihald:

3 egg
2 vænar msk. Dijon-sinnep – má sleppa
6 dl matarolía
Safi úr hálfri sítrónu (u.þ.b. 0,5 dl)
Salt og pipar

Aðferð

Setjið egg og sinnep í matvinnsluvél og hrærið vel saman.

Hellið olíunni smám saman út í og látið vélina þeyta allan tímann.

Blandan fer að þykkna mjög hratt.

Bætið sítrónusafanum út í.

Bragðið til með salti og pipar.

Geymist í kæli í loftþéttri krukku.

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði. Birt með fyrirvara um texta og myndabrengl.

SPARK ER SÁ ÖRUGGASTI – AFTUR!

2015 IIHS TOP SAFETY PICK

Bílaöryggisstofnun Bandaríkjanna IIHS, hefur kynnt niðurstöður sínar úr árekstraprófun smábíla fyrir árið 2015. Chevrolet Spark stóðst hámarksöryggiskröfur stofnunarinnar „Top Safety Pick“ annað árið í röð.

Hafðu í huga að Chevrolet Spark er með flottan staðalbúnað og jafnframt á ótrúlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn – sjá meira á benni.is

- Aflstýri
- 4 hátalarar
- Útvarp, CD, iPod og USB tengi
- ABS hemlar
- Diskabremsur að framan
- 6 loftpúðar (gardínur)
- Barnalæsing í afturhurðum
- Öryggisvari á bílbeltum í aftursætum
- 3 punkta öryggisbelti fyrir 5
- Bílbelti með sjálfvirkum strekkjara
- Hæðastilling á framljósum
- Frjókornasía

Hluti af staðalbúnaði.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is og chevrolet.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Lykill

Bílabúð Benna og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan Chevrolet á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og Lykill lánar þér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá Bílabúð Benna og sölumenn sjá um að ganga frá láninu. Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%. Skylt er að kaskótryggja bifreiðina á lánstímanum.

SMÁFORRIT

Allt um vínið
Vivino

Í Vivino-appinu finnurðu allt um vínið og meira til. Þú hleður niður forritinu og tekur mynd af miðanum á flöskunni. Appið finnur fyrir þig upplýsingar um vínið, svo sem einkunn og úr hverju það er búið til. Þú getur svo safnað myndum í þína möppu og raðað eftirlætisvínunum þínum upp að vild.

facebook

Tíndu blóm
yougrowgirl

Gayla er ung kona sem hefur byggt heilt samfélag áhugafólks um gróðurrækt, blóm og plöntur, og deilir með lesendum alls kyns uppskriftum og ráðum um hvernig megi nýta blóm, jurtir og ávexti til neyslu. Hún leggur áherslu á lífræna ræktun og ættu áhugasamir um velferð náttúrunnar og eigin heilsu að fylgjast með þessari síðu.

Pinterest

Allt um garðræktina
gardenknowhow

Nú eru eflaust margir á hnjánum að sinna gróðrinum en ef þig skortir þekkingu eða langar að gera alla fingur handanna græna þá hefur þessi vefsíða ráð um hvaðeina. Hér er fjallað um allt það helsta sem tengist gróðurrækt og finna má ótakmarkað af alls kyns ráðum og tillögum svo garðurinn beri ávöxt, og grænmeti, sem aldrei fyrr.

Instagram

Garðurinn gerður smart
gardenista_sourcebook

Hér má finna alls kyns smart og lekkerar útfærslur á garðinum og hvernig megi koma grænu að í íbúðinni. Einnig má finna tillögur að blómaskreytingum og uppskriftum og er í raun ekkert sem nokkur blóm og strá úr garðinum geta ekki leyst. Þú getur einnig deilt þínum myndum með því að merkja myndina gardenista eða leita að fleirum með því leitarorði.

HEIMASÍÐAN MOTHEREARTHLIVING.COM

Móðir Jörð gefur ráð

Ef þú vilt snúa þér að heilbrigðari lausnum í mataræði, snyrtivörum og hreingerningu þá er þessi vefsíða heill hafsjór af fróðleik. Hér má sjá myndbönd af því hvernig má búa til sína eigin sápu, og í raun allar helstu snyrtivörur, úr handtíndum jurtum úr nánasta umhverfi auk fjölda mataruppskrifta. Þá má einnig finna góð ráð við garðræktina og ábendingar um skaðleg efni í tilbúnum vörum og hvernig megi skipta út skaðlegu fyrir skaðlaust. Bættu þessari við í vefrúntinn þinn og bæði heilsa og heimili munu blómstra.

- HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ -

BETINA SKENKUR 170 cm kr. 142.800

FLOWER VEGGHILLA kr. 9.900

NÝTT

NOHO SÓFI 219 cm kr. 199.800

FRÁ kr. 4.900
FRÁBÆRT ÚRVAL AF PÚÐUM

GINA STÓLL kr. 19.700

MIST KLUKKA kr. 9.980

2 SAMAN Í SETTI

YUMI BORÐ kr. 28.400

NÝTT

HYPE STÓLL kr. 35.990

NÝTT

CALVIN HORNTUNGUSÓFI 260X203 cm kr. 247.600

KLAPPSTÓLL kr. 5.990

CAPPACCINO BORÐ 80 cm kr. 32.400 / 67 cm kr. 22.700

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS

- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -

RECAST

ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITIR SOFT BLUE / GRÁR
KR. 129.900

UNFURL

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 -LITIR: GULUR / GRÁR
KR. 109.900

SLY

ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: BLÁYRJÓTTUR
KR. 139.900 / **TILBOÐSVERÐ KR. 119.900**

RHOMB

ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: BRÚNDRAPPAÐUR
KR. 139.900

FREJ

GÓÐ SPRINGDÝNA - EIKARARMAR
SVEFNBREIDD 115X200 -LITIR: BRÚNDRAPPAÐUR
KR. 179.800 / **TILBOÐSVERÐ KR. 143.840**

NÝTT

ZEAL

SVEFNBEKKUR - GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 70X200 - LITUR: GRÁYRJÓTTUR
KR. 79.900

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111

PALAMINO Bronco 600. Árgerð 2006, ekinn -1 P.KM, bensín, 5 gírar. verð 590 þús. Þarfnast aðhlynningar. Verð áður 890 þús

PORSCHE 911 carrera 4 . Árgerð 2001, ekinn 69 P.KM, bensín, 6 gírar. Verð 5.490.000. Rnr.133586. Glæsilegur bíll. er á staðnum.

M.BENZ ML 63 AMG. Árgerð 2008, ekinn 97 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.990.000. Rnr.134023. Mikil græja 504 Hö. Er á staðnum

TOYOTA Land cruiser 100 diesel . Árgerð 2002, ekinn 249 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.133790. Er á staðnum

FORD F350 crew 4x4 44" breyttur . Árgerð 2005, ekinn 146 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.133961. er á staðnum

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

Bílalíf

KYNNINGARVERÐ 1.990PÚS
Niewiadow hjólhýsin hafa verið frábær og traustur ferðafélagi Íslendinga í áratugi! Frábært kynningarverð á nýjum hjólhýsum aðeins 1.990þ.!!! 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
Kletthals 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

SUZUKI

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

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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Fiat Ducato árg 1994 húsbíll ek 157 þ km, ný tímareim, markísa, nýskoðaður án athugasemda, raðn.122092 verð 1990 þús uppl s 8943765

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

MB bílar

HYUNDAI Santa fe crdi lux. Árgerð 2007, ekinn 169 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.101658.

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 43 P.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.890.000. Rnr.110663.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

Óskum eftir bílum á staðinn.

Mikil sala.

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

BÍLA GALLERÍ

TOPPEINTAK !
MMC Pajero GLS Dísel Ný 33"dekk, 7 manna, Leður,sóllúga, ekinn aðeins 125 P.km, 8.2005, Sjálfsk. Verð 3.690þ Rnr.100753.

Bílagallerí bílasala
Fiskislóð 16, 101 Reykjavík
Sími: 554 6700
Hagstæð sölulaun ! 2,9 %
www.bílagallerí.is

100bílar.is bílasala

Hyundai I 20 Classic 5/2014 ek 39 þús km - dísel - bsk - Ásett verð er 2290 þús - Er á staðnum - raðnr 119467.

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

Bílar til sölu

VWCADDY 1600 dísel. Árgerð 2007. Ek. 96 þús. Rauður, vel með farinn. Einn eigandi. VSK bíll. Verð kr 1.330 þús. Uppl. í s. 896-2362.

Skoda Actavis 2006 árg. Túrbó dísel 4x4, 870þús tilboð S: 6162597

ROCKWOOD FREEDOM
Árg. 08. Fortjald. Markísa. Sólarsella. Hiti í dýnum. Galvanseruð grind. Álfelgur. Er uppsett hjá Borgarbílasölunni. Uppl. í s. 899 0675

250-499 þús.

LÍTIÐ KEYRÐUR YARIS - VÍSALÁN Í BOÐI
TOYOTA YARIS 1.0 VVT-I árg'00 ek.134 þús, 3ja dyra, tímakeðja, smurbók, ný smurður, gott viðhald, snyrtilegur smábíll sem eyðir mjög litlu, verð 450 þús möguleiki á 100% visláni, s.841 8955

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

ÓDÝR SPARIBAUKUR - VÍSALÁN Í BOÐI
VW POLO 1,4 COMFORTLINE árg' 00 ek.152 þús, 5 dyra, beinskiptur, einn eigandi síðan ,01, lýtur vel út, verð 350 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

FLOTTUR SPARIBAUKUR - VÍSALÁN Í BOÐI
PEUGEOT 206 árg 2003 ek.123 þús, 5 dyra, beinskiptur, ný skoðaður 16, ný kúpling, flottur bíll sem eyðir litlu, ásett verð 590 TILBOÐ 490 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 mán s.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með þening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar

568 5000
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

Fiat húsbíll til sölu. Árg ,06. Ek. 28.000. Hlaðinn aukahlutum. Kr. 4.750.000. S. 893-4590

Hjólhýsi

Breskt stöðuhýsi á góðri lóð á hjólhýsasvæðinu á Laugarvatni. Góður pallur og geymsluskúr. Uppl. 693-7986 eða 660-8211.

Fellihýsi

Notaðir ferðavagnar á www.vikurverk.is

Bátar

MARÁS
TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalítlir Sparneytnir
Hljóðlátir 2,5-140 hö

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

PJÓNUSTA

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
Alhliða málningarþjónusta. Fáðu ástandsskoðun og verðtilboð þér að kostnaðarlausu. Sími 776-0000

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

Búslóðaflutningar

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

vantar bíla á skrá

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

HYBRID

Við erum sérfræðingar í hybrid

Það er mikil sala á notuðum hybrid bílum og okkur vantar allar gerðir af Toyota og Lexus hybrid á skrá.

Frábært tækifæri til þess að selja bílinn og fá sér nýjan.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

Opið mán - fös:
07.45 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málningavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér
að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?

IÐNAÐARMENN

Við þjónustum þig með
lítil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

Nudd

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

Rafvirkjun

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

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Til sölu Hillukerfi Constructor frá Rými. 2 stk af 2x1000mm lengd, 500mm breidd, 2100mm, með 21 lausum hillum og einni lokaðari hlið. Myndin sýnir hillu sem er 1000mmx500mmx2100mm. Verð 100.000 kr. Nánari uppl. í s. 7736898 og 8258015.

Óskast keypt

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

Hljóðfæri

Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 40 þús. Harmonikukennsla. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

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

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Laxveiði um verslunarmannahelgi. Vegna óviðráðanlegra orsakra eru 2 stangir lausar í Vatnsdalsá í Vatnsfirði. Upplýsingar á www.fluga.net og í síma 820 2200

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!
129 - 280 fm bil með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

Vönduð íbúð

Til leigu frá 1. sept. falleg 100 fm íbúð við Miðleiti í R.vík.

Íbúðin er á 3ju hæð í lyftuhúsi með bílskýli í kj. Húsvörður.

Leiga 185 þús. Allt innifalið.

Skv. húsreglum skulu íbúar vera 55 ára+ og ekki með börn.

Gæludýr ekki leyfð.

Sími 898-5427

Húsnæði óskast

maður á fertugsaldri óskar eftir herbergi m/sturtu, eldhúsi og þvottaaðstöðu. s.7767624

Geymsluhúsnæði

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

óskar eftir því að ráða fólk í vinnu. Hress og skemmtilegur vinnustaður.
Áhugasamir sendi tölvupóst á b5@b5.is

MOSFELLS BAKAR

MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Tvær vaktir eru í boði, frá 12:00 - 18:30 virka daga og aðra hverja helgi annann daginn frá kl. 07:00-16:30 eða frá 06:30 - 13:00 virka daga og einn dag aðra hverja helgi frá kl. 07:00-16:30 . Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

BÓKARI ÓSKAST
Óskum eftir vönum bókara í 100% starf
Umsóknir sendist á netfangið: johann@art2b.is

Óskum eftir glaðlyndri konu til að koma heim og hjálpa fullorðinni konu sem er sjúklingur við athafnir daglegs lífs. Vinnutími er þrír dagar í viku frá kl. 10-14. Hentar þeim sem hættir eru að vinna úti og gætu hugsað sér létta vinnu og ágæt laun. Upplýsingar í s.659-9631

SPJALLDÖMUR ÓSKAST
Rauða Torgið óskar eftir samstarfi við heitar spjall/símadömur. Nánari uppl. á RaudaTorgid.eu.

TILKYNNINGAR

Einkamál

HEITAR KONUR
Heitar íslenskar konur geta fengið ævilanga ókeypis áskrift að Íslendingum.eu. Frekari upplýsingar á „heitarkonur.eu"

40.000

FBL

fréttaþyrstir notendur

Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið hvar sem er og hvenær sem er.

Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann með Fréttablaðsappinu.

Nálgastu appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum:

App Store · Windows Store · Google play

skemmtanir

Cafe Catalina

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

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

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

Allir velkomnir

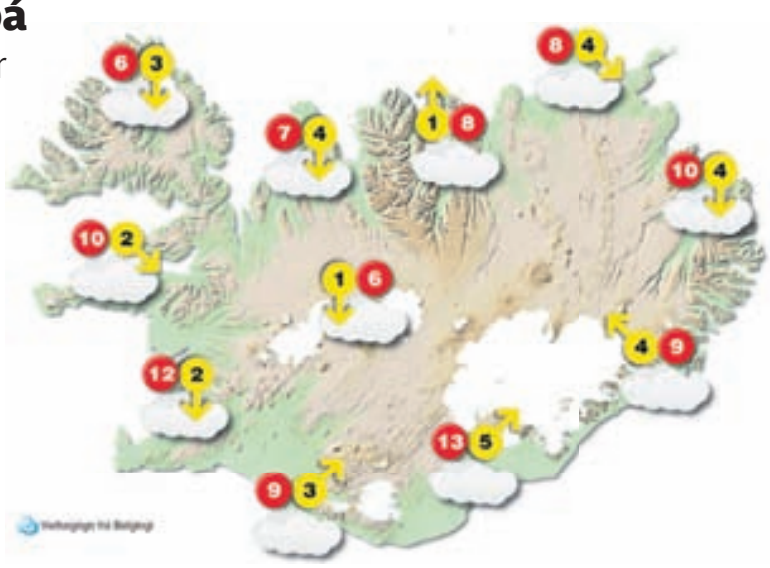
http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

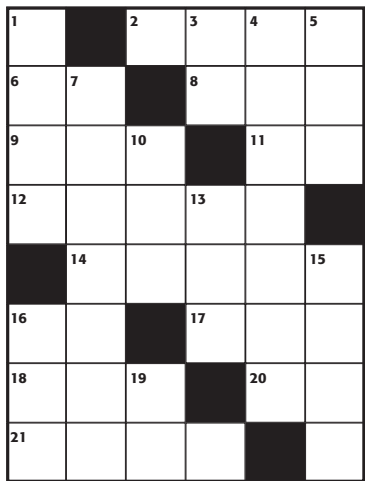
Veðurspá

Föstudagur

Hæg norðlæg eða breytileg átt. Skýjað að mestu og lítilsháttar rigning á Norðaustur- og Austurlandi. Í öðrum landshlutum má búast við skúrum, einkum síðdegis, það er helst að Breiðafjörður og Vestfirðir sleppi við skúrirnar. Hiti 7 til 15 stig, hlýjast suðvestanlands en kaldast fyrir norðan.



KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. kjaft, **6.** klukka, **8.** klettasprunga, **9.** frostskemmd, **11.** strit, **12.** óróleg, **14.** í vafa, **16.** tveir eins, **17.** fæðu, **18.** pota, **20.** ekki heldur, **21.** endaveggur.

LÓÐRÉTT
1. lummó, **3.** Einnig, **4.** fúslega, **5.** varkárni, **7.** flugeldur, **10.** meðal, **13.** pili, **15.** bakhluti, **16.** kaðall, **19.** frá.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. gogg, **6.** úr, **8.** gjá, **9.** kal, **11.** at, **12.** ókyrr, **14.** efins, **16.** tt, **17.** mat, **18.** ota, **20.** né, **21.** gafl.
LÓÐRÉTT: 1. pukó, **3.** og, **4.** gjarnan, **5.** gát, **7.** raketta, **10.** lyf, **13.** rim, **15.** stél, **16.** tog, **19.** af.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Skák David Navara (2724) og Radoslaw Wojtaszek (2733) á ofurmótinu í Biel tók ótrúlega stefnu í gær.

20. Kf2 (upphafið að ótrúlegu kóngsferðalagi) **20...Bh4+ 21. Kf3! e4+ 20. Kf4** (teflt til sigurs!) **20...g5+ 21. Kf5 Hhe8 22. Hhd1 He5+ 25. Kf6 Hg8! 26. bxc4 Hg6+ 27. Kxf7 He7+ 28. Kf8 Hg6+ 30. Kh8! Frá g1-h8!** Framhald á morgun.
www.skak.is: Fréttir frá Biel.

Hvítur á leik

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

ASUS®

SMÁTÖLVA

VINNUSTÖÐ, SJÓNVARPSTÖLVA EÐA AUKATÖLVA Í BARNAHERBERGIÐ.

ÓTRÚLEGT VERÐ!

59.990

RAUNSTÆRÐ

FYRIRFERÐALÍTIL OG HLJÓÐLÁT

VivoPC frá Asus býður upp á nýja möguleika fyrir þá sem vilja alvöru borðtölvu sem tekur mjög lítið pláss. Aðeins 19 cm á dýpt og breidd. Intel örgjörvi og ótrúlegt verð. Fullkomin vinnustöð, sjónvarpstölva eða aukatölva í barnaherbergið.

- Líka fáanleg með i3 og i5
- Aðeins 19 cm
- Þráðlaust AC háhraðanet

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333

MENNING

Klungur og sandar safaríkustu leiðirnar

Ný hjólabók Ómars Smára Kristinssonar teiknara fjallar í máli og myndum um tólf hringleiðir í Árnessýslu sem hverja um sig má hjóla á einum degi.

„Ég ætla að leggja landið undir mig, þessi bók er liður í því. Ég hugðist gera það í átta skrefum í upphafi en þau verða örugglega níu eða tíu. Sum landsvæði eru hreinlega þannig að það er ekki hægt að klofa svona stórt. Nú er ég kominn á Suðurlandið og það dugar ekkert minna en þrjár bækur um það," segir Ómar Smári Kristinsson, teiknari á Ísafirði. Hann sendi nýlega frá sér fjórðu bókina um hringleiðir sem hægt er að hjóla á einum degi, hverja og eina. Fyrsta bókin hans var um Vestfirði, svo hefur hann farið rangsælis um landið og þessi er um Árnessýslu.

Er ekki mikill munur að hjóla um Árnessýslu miðað við Vestfirði?

„Jú, það liggur í landslaginu. Á Vestfjörðum kemur yfirleitt að því að maður verður að fara yfir fjallgarð ef maður hjólar hring, með nokkrum undantekningum þar sem firðir hafa verið þveraðir. Þær urðu samt dálítið erfiðar hringleiðirnar í þessari flötu og þægilegu ferðamannasýslu, ekki vegna fjarða og þverhníptra fjalla eins og á Vestfjörðum heldur þungra umferðaræða. Safaríkustu leiðirnar liggja því dálítið um klungur og sanda en þar er mikil náttúrufegurð. Kjarninn í bókinni er sá að margt er að sjá í Árnessýslu en fólk þarf að leggja dálítið á sig til þess."

Í ÁRNESSÝSLU Hraunklappir og moldartraðir bíða hjólreiðamannsins.
MYND/ÓMAR SMÁRI

Auk þeirra tólf hringleiða sem Smári lýsir glöggt í nýju bókinni bendir hann á aðrar léttari. En þar verður fólk að sætta sig við að hjóla á okkar mjóu þjóðvegum innan um bílana. „Í Árnessýslu eru rútur mjög mikið á ferðinni og líka hjól- og fellihýsi," tekur hann fram.

Í bókunum lætur Smári hverri leið fylgja tímaás þar sem áætlað er hvaða tíma ársins er hægt að fara þær án þess að skaða sjálfan sig eða landið. En ætlar hann að heyja sér efni í nýja bók á þessu sumri? „Já, ég ætla fljótlega á mínar gömlu heimaslóðir í Rangárvallasýslu og hyggst taka tvö ár í þá bók. Það hefur komið út ein á ári hingað til en nú verður vandað sérstaklega til verka! Ég hef líka mikið að gera í mínu fagi sem teiknari og við Nína erum að gera upp gamalt hús hér á Ísafirði en ég vona að mér endist aldur til

LAGT Í'ANN Ómar Smári kveðst nota hjólið sitt sem samgöngutæki langflesta daga ársins.
MYND/NÍNA IVANOVA

að taka landið allt fyrir." Já, þú ert nú vonandi ekkert á grafarbakkanum. „Nei, það lengist líka örugglega leiðin að þeim grafarbakka þegar maður stundar svona holla og góða hreyfingu sem hjólreiðarnar eru!"

gun@frettabladid.is

LJÓSMYNDARINN „Ég gaf út barnabækur í gamla daga, meðal annars Húsdýrin okkar, sem margar kynslóðir þekkja," segir Kristján Ingi.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Fanga stemningu sem fólk upplifir

Ljósmyndarinn Kristján Ingi Einarsson hefur sent frá sér nýja bók. Hún birtir íslenska hesta og landslag í bland, enda heitir hún Horses & nature.

„Mér finnst hestarnir vera hluti af náttúrunni og ég mynda þá eins og við sjáum þá þegar við ferðumst um landið, við fjölbreyttar aðstæður og í ólíku veðurfari. Ég tek það fram að ég hef lítið vit á hestum en finnst þeir alltaf tignarlegir og hef gaman af að mynda þá," segir Kristján Ingi Einarsson ljósmyndari.

Þetta er fimmta myndabókin sem Kristján Ingi gefur út frá árinu 2009. Allar eru þær hugsaðar fyrir erlenda ferðamenn og gefnar út á erlendum tungumálum. Sumar eru að koma út í þriðju prentun, svo sem I Was here og Niceland.

„Þessar bækur hafa einhvern veginn hitt í mark, bæði fyrir það að brotið á þeim er skemmtilegt og ég hef lagt áherslu á að hafa myndirnar sem eðlilegastar og reynt að fanga stemningu sem fólk upplifir þegar það ferðast um landið. Það er kúnst að missa sig ekki í myndvinnslunni eins og mér finnst sumir detta svolítið í á þessum tölvutímum, þá geta litir orðið óeðlilegir," segir Kristján Ingi sem kveðst forðast að hafa fólk á myndum. „Ég vil að landslagið og kyrrðin njóti sín," útskýrir hann.

ÚR HORSES & NATURE „Ég hef lítið vit á hestum en finnst þeir alltaf tignarlegir," segir ljósmyndarinn.
MYND/KRISTJÁN INGI

Kristján Ingi kveðst hafa tekið myndir frá því hann var tíu ára og fékk sína fyrstu kassamyndavél. „Ég gaf út barnabækur í gamla daga, meðal annars Húsdýrin okkar sem margar kynslóðir þekkja. Eins gerði ég margar bækur fyrir Námsgagnastofnun en nú í seinni tíð hefur landslagsljósmyndun átt hug minn allan og ég hef snúið mér að útgáfu á landkynningarbókum sem hafa bara gengið vel, I was here og Niceland hafa verið meðal mest seldu bóka í þeim flokki á Íslandi frá því að þær komu út."

- gun

Eitthvað sem dregur mig á fjöllin

Íris Marelsdóttir sjúkraþjálfari þekkir Fjallabakið eins og lófann á sér. Nú hefur hún skrifað bók um gönguleiðir á svæðinu sem prýdd er mörgum myndum.

„Það tók mig mörg ár að gera þessa bók," segir Íris Marelsdóttir, sjúkraþjálfari og höfundur bókarinnar Gönguleiðir að Fjallabaki. „Ég gekk allar leiðirnar oft, fyrst ein, svo með manninum mínum eða vinahópum. Ég reyndi líka að safna sögum sem tengjast landinu sem farið er um, helst sem nýjustum, það er erfiðast."

Spurð hvort hún skrifi á ferðalögum svarar Íris: „Ég set alla GPS-punkta inn á tæki, tek margar myndir og skrifa bæði á staðnum og um leið og ég kem í hús."

Fáar konur hafa lagt fyrir sig gerð göngubóka. Íris segir sinn óendanlega áhuga á landinu og útivist ástæðu þess að hún réðist í það. „Ég fór oft með foreldrum mínum á Fjallabak nyrðra í uppvextinum og er búin að vera lengi í hjálparsveit, eiginmaðurinn líka og öll börnin. Við hjónin vorum landverðir í Þórsmörk í þrjú sumur um tvítugt, sáum um tjaldstæðin í Básum, Endum og Húsadal og fórum um fjöllin að reka fé út fyrir girðingar. Því kunnum við Þórsmörkina og Goðalandið utan að.

Seinna réði ég mig sem landvörð á Fjallabaki syðra í þrjú sumur og fór með alla krakkana á fjöll, sagði stundum að þau væru í stærsta sandkassa í heimi, það var Mælifellssandurinn. Við vorum í Hvanngili og ég passaði líka skálana í Króki og á Hungurfit. Svo kom bóndinn í sumarfríum."

Íris ætlar að leysa skálaverðina í Hvanngili af um verslunarmannahelgina. Er hún hætt að vista sig á fjöllum heilu sumrin? „Ég hef dregið úr því en fjöllin toga svo ég sinni skálavörslu í stuttan tíma og tek að mér að leiðsegja hópum um fáfarnar slóðir."

Bókin Gönguleiðir að Fjallabaki teygir sig dálítið víða, Íris líkir Fjallabaki við sólina sem stafar geislum í allar áttir. Hún bendir á að bókin fari vel í bakpoka og þar sem hún sjálf safni leiðarlýsingum og minningabrotum gæti hún þess að hafa dálka í bókinni fyrir ferðafólk að skrifa í.

gun@frettabladid.is

GÖNGUGARPAR Íris ásamt dóttur sinni, Rögnu Sif Árnadóttur, að koma úr einni skoðunarferðinni.

ÚR BÓKINNI Stígsver, Stóra-Súla gnæfir yfir.
MYND/VILHELM GUNNARSSON

MISSION: IMPOSSIBLE
ROGUE NATION
HEIMSFRUMSÝNING 29. JÚLÍ

Taktu þátt í bióleik Fréttablaðsins

Í tilefni af heimsfrumsýningu Mission: Impossible – Rogue Nation bjóðum við þér að taka þátt í laufléttum leik. **Það eina sem þú þarft að gera er að senda okkur tölvupóst á leikur@frettabladid.is** með nafni, kennitölu, símanúmeri og netfangi.

Glæsilegir vinningar í boði

1. Dróni
2. Armbandsúr með myndavél
3. Miðar á Mission: Impossible – Rogue Nation

Dregið verður 4. ágúst

EGILSHÖLL SMÁRA BÍÓ LAUGARÁS BÍÓ SAMBÍÓIN

Allt sem þú þarft ...

HÖFUNDURINN Italo Calvino á mynd frá 1984. MYND/ULF ANDERSEN/GETTY IMAGES

Hvar er endirinn?

BÆKUR ★★★★★

Ef að vetrarnóttu ferðalangur
Italo Calvino
Þýðing: Brynja Cortes Andrésdóttir
Útgefandi: Ugla

Skáldsaga þar sem lesandinn er aðalpersónan og samanstendur af upphafsköflum tíu ólíkra skáldsagna sem aldrei finnst endir á hljómar ekki eins og skemmtileg lesning. Hver vill lesa upphaf sagna en fá aldrei svörin við spurningunum sem þau kveikja? Er ekki beinlínis verið að draga lesandann á asnaeyrum? Er þetta ekki bara eitthvert bókmenntafræðilegt runk sem á ekkert erindi við almenna lesendur? Þessar spurningar heyrast þegar rætt er um skáldsögu Italos Calvino, Ef að vetrarnóttu ferðalangur, sem komin er út í íslenskri þýðingu Brynju Cortes Andrésdóttur, og svarið við þeim öllum er risastórt nei.

Ef að vetrarnóttu ferðalangur, sem kom út 1979, hefur verið kölluð póstmódernískt púsluspil þar sem lestrarupplifun, textatengsl og sköpunarferli bókmennta eru viðfangsefnin. Rammi sögunnar er leit lesandans, sem gegnir því einfalda fornafni „þú“, að framhaldi skáldsögunnar Ef að vetrarnóttu ferðalangur eftir Italo Calvino, en hann hefur verið svo óheppinn að fá í hendur gallað eintak þar sem sömu síðurnar eru prentaðar aftur og aftur og ekkert áframhald sögunnar að finna. Leitin að áframhaldinu er þó engan veginn einföld því í hvert sinn sem hann fær í hendur bók sem hann heldur að sé hin rétta reynist það vera einhver allt önnur skáldsaga en sá hængur er á að þær eru allar sama marki brenndar og sú upphaflega; það vantar í þær allt nema fyrsta kaflann.

Sögurnar eru eins ólíkar og þær eru margar; Hér er noir-sena sem gæti verið úr Hollywood-mynd, önnur sem minnir á Tjekov, upphaf einnar sögunnar gæti verið eftir Borges, annarrar eftir Mishima, og svo framvegis, en allar fanga þær lesandann svo hann hættir að leita að áframhaldi bókarinnar þar á undan og fer að leita að áframhaldi þeirrar sem hann las síðast. Ástin á skáldskapnum er þó ekki það eina sem rekur hann áfram, það er líka kona í spilinu, hin lesandi kona, og ástin á henni blandast ástinni á lestrinum, verður sá hvati sem rekur hann áfram.

Inn í blandast svo heimsfrægur höfundur, þýðandi, falsari, útgefandi, textarannsóknarfólk og yfirleitt bara allir sem koma að sköpun, stælingum, rannsóknum, umfjöllunum og lestri á skáldskap. Allt tengist þetta órjúfanlegum böndum og er nauðsynlegur þáttur í því að bókmenntir verði til og nái til sinna.

Þetta er skáldsaga um skáldskap, sköpun, ást og lestur en um leið er hvert söguupphaf grípandi og áhugavekjandi og frábærlega stílað sem skilar sér vel í afbragðsgóðri þýðingu Brynju. Og lesandinn í hérinu og núinu verður álíka frústreraður og lesandinn í sögunni og þráir að fá meira að vita. Þetta er sum sé engin þurr fræðileg og uppskrúfuð rannsókn á bókatilurð og viðtökum heldur leiftrandi skemmtileg og, já, spennandi saga með nánast óendanlegum möguleikum til túlkunar og nálgunar. Þetta er einfaldlega bók sem allir ættu að lesa hafi þeir minnsta vott af áhuga á bókmenntum.

Í greinargóðum og fróðlegum eftirmála rekur þýðandinn, Brynja Cortes Andrésdóttir, feril Calvinos og hugmyndir hans um skáldskap sem varpar enn einu ljósinu á skáldsöguna og gerir það að verkum að lesandann langar helst til að byrja lestur hennar upp á nýtt. Það er engin leið að hætta.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Frábær þýðing á einni af merkustu skáldsögum síðustu aldar. Bók sem allir ættu að lesa.

Hversu mikið hefur eignin þín **hækkað** í verði ?

Þú getur komist að því með **fríu** verðmati.

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

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

LIND FASTEIGNASALA
Framúrskarandi þjónusta í þína þágu

LISTAKONA „Þegar ég skoða myndirnar mínar sé ég landslag í þeim,“ segir Rannveig. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Sér mynstur alls staðar

Litir, form og skuggar eru ær og kýr Rannveigar Tryggvadóttur myndlistarkonu sem opnar sýningu á morgun í Anarkíu listasal í Hamraborg 3, Kópavogi.

Rannveig Tryggvadóttir er í óða önn að hengja upp myndir sínar í Anarkíu listasal í Kópavogi, með hjálp vinkonu sinnar, þegar haft er samband við hana. Hún ætlar að opna sýningu þar á morgun, laugardag klukkan 15-18. Litirnir vega salt er titill sýningarinnar og verkin eru stór og litrík. Hún segir þau nær öll unnin á þessu ári, flest með olíu á striga. „Allar mínar myndir eru borgar- eða landslagsmyndir, en þó abstrakt,“ segir hún. „Ég sé mynstur alls staðar þegar ég er á ferðalögum og horfi mikið á hvernig skuggar falla og birtan endurvarpast.“

Rannveig stundaði nám við Högskolan för design och konsthantverk í Gautaborg og útskrifaðist með MFA-próf árið 1988. Hún lét til sín taka í leirlist og rak eigin keramikvinnustofu á árunum 1999 til 2013. Nú kveðst hún hafa lagt leirlistina á hilluna og snúið sér alfarið að málverkinu.

Litirnir vega salt er önnur tveggja sýninga sem verða opnaðar í Anarkíu klukkan 15 á morgun, laugardag, því í neðri salnum er sýningin Höfuðverk með tólf hauskúpum af hrútum sem jafnmargir myndlistarmenn hafa sett mark sitt á – og þar er ekki átt við fjármörk.

Báðar sýningarnar verða opnar alla daga nema mánudaga fram til 16. ágúst og tekið skal fram að ekið er að Anarkíu frá Skeljabrekku.

gun@frettabladid.is

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Tónleikar

11.00 Íslensk tónlistarsaga í tali og tónum í Hannesarholti. Gerður Bolladóttir sópran ásamt píanóleikaranum Júlíönu Rún Indriðadóttur sem einnig er kynnir. Tónleikarnir eru tveir talsins, þeir fyrri á ensku og þeir seinni, sem hefjast klukkan 13.00, á þýsku. Miðaverð er 2.000 krónur.

14.00 Klassísk sellóverk í flutningi Ásdísar Arnardóttur á selló og Jóns Sigurðssonar á píanó í tónleikasalnum Hömrum í Menningarhúsinu Hofi í kvöld. Flutt verða klassísk sellóverk eftir Jórunni Viðar og fleiri íslenskar konur. Miðaverð er 2.900 krónur.

17.00 Sætabrauðsdrengirnir Gissur Páll Gissurarson, Bergþór Pálsson, Hlöðver Sigurðsson og Viðar Gunnarsson syngja dægurlög úr ýmsum áttum og frá ýmsum tímabilum í Fáskrúðsfjarðarkirkju. Tvennir tónleikar verða í kvöld og þeir seinni hefjast klukkan 20.00. Miðaverð er 3.900 krónur.

20.00 Karlakórinn Heimir syngur á opnunartónleikum Reykholtshátíðar í Reykholtskirkju í Borgarfirði. Kórinn mun flytja úrval íslenskra og erlendra laga undir stjórn Stefáns R. Gíslasonar. Hátíðarpassi á 9.000 krónur og miði á staka tónleika 3.500 krónur.

20.00 Hljómsveitirnar Æla, Nolo og Wesen spila á tónleikum á Boston í kvöld. Aðgangur ókeypis.

20.00 Tilraunaverkefni djasshópsins 23/8, Björkologi leikur vel valin lög úr safni Bjarkar Guðmundsdóttur og útsetur á djassvísu í Norræna húsinu í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

20.00 Olga Vocal Ensemble syngur á tónleikum í Djúpavogskirkju í kvöld. Klassísk tónlist mætir vinsælum dægurlögum. Miðaverð 2.500 krónur og 1.500 krónur.

21.00 Arnljótur Sigurðsson spilar nýja taktdrifna raftónlist í bland við eldra efni í Mengi í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

VALDIMAR

22.00 Valdimar spilar á tónleikum á Græna hattinum á Akureyri. Miðaverð er 3.000 krónur.

22.00 Eyfi spilar á tónleikum á Kaffi Rauðku á Siglufirði í kvöld ásamt Þóri Ólafssyni. Miðaverð er 2.500 krónur og aldurstakmark 18. ár.

22.00 Teitur Magnússon heldur tónleika á Dillon í kvöld. Miðaverð er 500 krónur.

22.30 Hljómsveitin Bárujárn kemur fram ásamt Sindra Eldon and the Ways á Bar 11 í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da. Aðgangur er ókeypis.

Opnanir

20.00 Karólína Baldvinsdóttir opnar myndlistasýningu í listarýminu Kaktus á Akureyri í kvöld. Á sýningunni verða verkin Viskustykki og Sérviska sýnd.

GISSUR PÁLL GISSURARSON

Sýningar

20.00 Sirkus Íslands sýnir fullorðinskabarettinn Skinnsemi á Frönskum dögum á Fáskrúðsfirði í kvöld. Sýningin er bönnuð innan 18 ára og ekki fyrir viðkvæma. Miðaverð er 4.000 krónur.

Uppistand

22.00 Rökkvi Vésteinsson og Jón Víðis töframaður verða með uppistand í Sjávarpakkhúsinu á Stykkishólmi. Aðgangseyrir í formi frjálsra framlaga.

Tónlist

21.00 Dj Ragga þeytir skífum á Frederiksen Ale House í kvöld.

21.00 Dj DeLaRosa þeytir skífum á Bravó í kvöld.

21.00 Dj Smutty Smiff og Rúnar þeyta skífum á Lebowski Bar í kvöld.

22.00 Dj Ómar Borg þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

22.00 Dj Styrmir Dansson þeytir skífum á Bar Ananas í kvöld.

JÓNÍNA DE LA ROSA

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

UNIVERSAL MUSIC
QUEEN TOURING
OG TÓNLEIKUR
KYNNA

THE Queen

EXTRAVAGANZA

THE OFFICIAL QUEEN TRIBUTE SHOW

SKÖPUNARVERK

ROGER TAYLOR OG BRIAN MAY

ELDBORG

LAUGARDAGINN 15. ÁGÚST UPPSELT
SUNNUDAGINN 16. ÁGÚST AUKATÓNLEIKAR

MIÐASALA Á HARPA.IS - TIX.IS OG Í SÍMA 528 50 50

LÍFIÐ

FRÆGIR Í NÆRMYND
NICKI MINAJ

NAFN: **Onika Tanya Maraj**
LISTAMANNANAFN: **Nicki Minaj**
FÆDD: **8. desember, 1982**
MAKI : **Meek Mill**
STAÐUR : **Saint James, Trínidad**

Þrátt fyrir að Nicki Minaj hafa verið fædd í Trínidad þá ólst hún að mestu upp í Queens í New York. Minaj vakti fyrst athygli árið 2007 og í kjölfarið skrifaði hún undir samning við plötufyrirtækið Young Money Entertainment. Fyrsta platan hennar bar heitið Pink Friday en hún kom út árið 2010. Hún naut mikilla vinsælda og komst hún í fyrsta sætið á Billboard-listanum.

Minaj hefur vakið mikla athygli fyrir útlit sitt og áhersluna sem hún setur á líkamann sinn. Fyrstu árin hennar á toppnum var hún yfirleitt með litríkar hárkollur og í áberandi búningum. Seinasta árið hefur hún þó hætt að nota hárkollurnar og byrjað að klæðast fötum eftir fremstu tískuhönnuði heims. Nicki er hörð stuðningskona jafnréttis kynjanna og hún hefur óspart látið til sín taka þegar henni finnst brotið á sér eða öðrum.

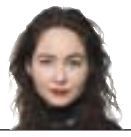
Hún hefur unnið með miklum fjölda listamanna á borð við Drake, Beyoncé, Chris Brown og Lil Wayne. Minaj er talin vinsælasti kvenkyns rappari heims. Hún var fengin til þess að vera dómari í tólftu seríu American Idol. Það vakti athygli hvað henni og meðdómara hennar Mariuh Carey kom illa saman og sauð oft upp úr á milli þeirra. Í lok árs 2014 hætti hún með kærasta sínum til margra ára og byrjaði í kjölfarið með rapparanum Meek Mill.

GLÆSILEG Nicki passar alltaf upp á að aðdáendur sínir fái flotta sýningu þegar hún kemur fram.

Alltaf markmið að reyna á mörkin

Í byrjun næsta mánaðar gefur hljómsveitin Agent Fresco út sína aðra breiðskífu, Destrier, og nýtt tónlistarmyndband er frumsýnt á Vísi í dag.

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is



Í dag kemur út myndband við lagið Wait For Me af plötunni Destrier, annarri breiðskífu hljómsveitarinnar Agent Fresco. Fyrir söngvara sveitarinnar, Arnór Dan Arnarson, er þetta mikilvægasta lagið á plötunni, samið til fjölskyldu hans og myndbandið er búið til úr gömlum myndbrotum af fjölskyldunni sem erfitt var að fara í gegnum.

Bíðið eftir mér

Hugmyndin að laginu kviknaði þegar Arnór var á tónleikaferðalagi með Ólafi Arnalds og bað um að fá að tileinka lag á tónleikunum.

„Ég byrjaði að tala dönsku, var með einhvern brandara og svo komu bara tilfinningar sem ég var búinn að halda niðri og ég fór bara að gráta upp á sviði," segir Arnór og hlær. „Ég vildi svo mikið tala um tímann og hvað hann er fyndið hugtak. Ég er búinn að búa á Íslandi í átta ár og þegar maður kemur til baka fattar maður að tíminn stóð ekki í stað og hvað það er margt sem maður missti af."

Fjölskylda Arnórs er búsett í Danmörku og á meðan hann var á Íslandi höfðu systur hans eignast börn og góður vinur hans misst foreldra sína. Það sem sat í honum var að geta ekki verið þátttakandi og sýna þeim sem honum þótti vænt um stuðning.

Arnór segir að í kjölfar þessarar upplifunar hafi þær tilfinningar sem hann vildi setja í lagið komið skýrt fram. „Tíminn hefur ekki staðið í stað, ég veit ég mun fara aftur til baka til þeirra, ég veit bara ekki hvenær. Bara svona, bíðið eftir mér."

Mikilvægasta lagið á plötunni

Myndbandið við lagið skipti Arnór miklu máli þar sem lagið var honum dýrmætt og vildi hann að myndbandið endurspeglaði það. „Fyrir mér er þetta mikilvægasta lagið á plötunni. Ég er mega stoltur af hinum lögunum auðvitað en þetta er bara fallegasta lagið og ég veit að það er um fjölskylduna mína og hún er mér allt."

Eftir leit að einhverjum til þess að gera myndbandið og hugmyndavinnu um hvernig myndbandið ætti að vera gert fann Arnór loksins leiðina til þess að gera það á þann hátt sem hann vildi. Hann ákvað að nota fjölskyldumyndefni sem móðir hans hafði bjargað frá VHS-spólum og yfir á stafrænt snið en myndefnið eru persónulegar upptökur af móður hans, systrum og föður, sem lést árið 2006.

„Þá sá ég tækifæri til þess að taka þessa DVD-diska sem mamma bjargaði frá VHS þegar pabbi dó og fara loksins í gegnum þá. Ég var ekki enn þá búinn að því, það er bara erfitt, sem er glatað af því þetta er falleg gjöf og ég er ótrúlega þakklátur fyrir hana. Það var enn þá erfitt þó að það væru níu ár frá því pabbi dó."

Við gerð myndbandsins naut Arnór aðstoðar Gísla Þórs Brynjólfssonar og Kára Jóhannssonar við að klippa og vinna myndefnið og er Arnór afar ánægður með myndbandið.

„Fyrir okkur er þetta ótrúlega skemmtilegt en ég held að ég hafi náð að klippa þetta þannig að það sé áhugavert og með takti. Myndbandið er sett upp krónólógískt og segir frá því þegar fjölskyldan verður til. Það er alltaf nýtt líf að birtast, til dæmis sónarmyndir. Þannig að þetta hefði getað verið bara gjöf til fjölskyldunnar en úr varð myndband."

Færir út mörkin

„Það hefur alltaf verið markmiðið með Agent Fresco að færa út mörkin fyrir mig tilfinningalega og auðvitað að leika mér eins mikið og ég get með röddina, fara aðeins hærra og gera aðeins meira rugl og öskra aðeins meira. Og auðvitað fyrir strákana líka að leika sér og gera eitthvað sem er einfalt og blanda við eitthvað ótrúlega flókið og púsla því saman."

Arnóri er mikilvægt að vera einlægur í tónlistarsköpun sinni. „Ég kann ekki annað en að vera persónulegur. Það gerðist snemma þegar ég var í hljómsveit með bestu vinum mínum í Danmörku, ég byrjaði þrettán ára að leika mér í tónlist og þá var maður alltaf að búa til sögur og mér finnst það gaman og allt það en þegar Agent Fresco byrjaði þá var ég bara kominn á það stig að ég var að tala um eitthvað sem var persónulegt, það er bara miklu meiri vigt í því."

Minn stríðshestur

Langan tíma tók að gera plötuna og segir Arnór þann tíma hafa verið erfiðan og jafnvel erfiðari en að vinna plötuna A Long Time Listening, sem kom út árið 2010, en textarnir fjalla um andlát föður hans.

Á Destrier vann hann að því að túlka reiðina og kvíðann sem vaknaði við líkamsárás sem hann varð fyrir árið 2012.

„Líkamsárásin var byrjunarpunktur, ég breytti öllu konseptinu. Ég var svo reiður og mig langaði til þess að nýta það," segir hann og bætir við: „Mér fannst svona hundrað sinnum erfiðara að klára þessa plötu, þetta var neikvæður staður sem ég var á. Þá ætlaði ég að túlka það og það var miklu erfiðara en ég bjóst við."

Eftir að hafa endurskoðað plötuna ákvað Arnór að nota þær tilfinningarnar sem kviknuðu eftir líkamsárásina, túlka reiðina og búa til sögu og að hans sögn kom ekkert annað til greina. „Mér leið bara eins og það væri ótrúlega falskt ef ég væri að gera eitthvað annað, ég vildi gera ótrúlega jákvæða plötu en það fór auðvitað bara til helvítis," segir hann og hlær.

PERSÓNULEGT Önnur breiðskífa Agent Fresco kemur út þann 7. ágúst og í dag verður myndband við lagið Wait For Me frumsýnt á Vísi en Arnór segir lagið það mikilvægasta á plötunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRIMARINÓ

Lögin samdi Arnór í samstarfi við hina meðlimi hljómsveitarinnar, þá Þórarin Guðnason, Vigni Rafn Hilmarsson og Hrafnkel Örn Guðjónsson. Hugmyndin var að byrja á því að byggja eitthvað upp sem síðar myndi deyja hægt og rólega út, líkt og reiðin og kvíðinn, og er nafn plötunnar vísun í það.

„Það er þessi Destrier sem er enska heitið yfir stríðshest. Platan er minn stríðshestur."

Vill tala um tabú

Arnór er ekki hræddur við það að vera hreinskilinn og vill tala opinskátt um hluti sem margir gætu túlkað sem tabú.

„Ég vil tala um hluti sem eru ekki þægilegir, mér líður eins og ég sé latur ef ég geri það ekki," segir hann og vísar þá til hluta á borð við dauðann og kvíða. „Ef það er óþægilegt að tala um eitthvað er það oftast vegna þess að það er ekki búið að tala nógu mikið um það."

Kvíðinn sem hann glímdi við í kjölfar líkamsárásarinnar hafði ekki bara andleg áhrif heldur einnig líkamleg.

„Ég missti röddina mína stanslaust, svaf lítið og vissi ekkert hvað var í gangi. Þá kom bara í ljós að þetta var allt andlegt," segir Arnór og undirstrikar að hann vilji vekja athygli á hvað andleg líðan geti haft mikil áhrif á líkamann.

AGENT FRESCO Hljómsveitin hefur verið starfandi frá árinu 2008 og eru hljómsveitarmeðlimir þeir Þórarinn Guðnason, Arnór Dan, Hrafnkell Örn Guðjónsson og Vignir Rafn Hilmarsson. MYND/MARINOTHORLACIUS

Nú er ný plata að koma út og við taka tónleikar, meðal annars tónleikaferð um Evrópu í nóvember og desember, og er Arnór spenntur fyrir hvernig viðtökur Destrier mun hljóta. „Ég hlakka til að komast að því hvernig hún hljómar í eyrum þeirra sem hafa ekki verið að búa hana til í þrjú ár," segir hann að síðustu glaður í bragði.

BYLGJAN989 #BYLGJAN

GKG

ÞAÐ ER GOLF Í LOFTINU

EITT STÆRSTA GOLFMÓT ÁRSINS MEÐ GLÆSILEGUM VINNINGUM - SKRÁNING Á GOLF.IS

Á GOLFVELLI GKG | **8. OG 9. ÁGÚST, MEÐ NIÐURSKURÐI**

1. SÆTI
HEILSURÚM FRÁ REKKJUNNI | GJAFABRÉF FRÁ ZO·ON
GJAFABRÉF FRA HÚSGAGNAHÖLLINNI | GULL FRA ÖLGERÐINNI
SKEMMTIPAKKINN FRÁ STÖÐ 2

2. SÆTI
GJAFABRÉF FRÁ ÚRVAL ÚTSÝN | ÁRSKORT Í SPORTHÚSIÐ FRÁ LÝSI
GJAFABRÉF FRÁ HÚSGAGNAHÖLLINNI
GULL FRÁ ÖLGERÐINNI | SKEMMTIPAKKINN FRÁ STÖÐ 2

3. SÆTI
GJAFABRÉF FRÁ HÚSGAGNAHÖLLINNI | GJAFABRÉF FRA ZO·ON
SKEMMTIPAKKINN FRÁ STÖÐ 2 | GULL FRÁ ÖLGERÐINNI

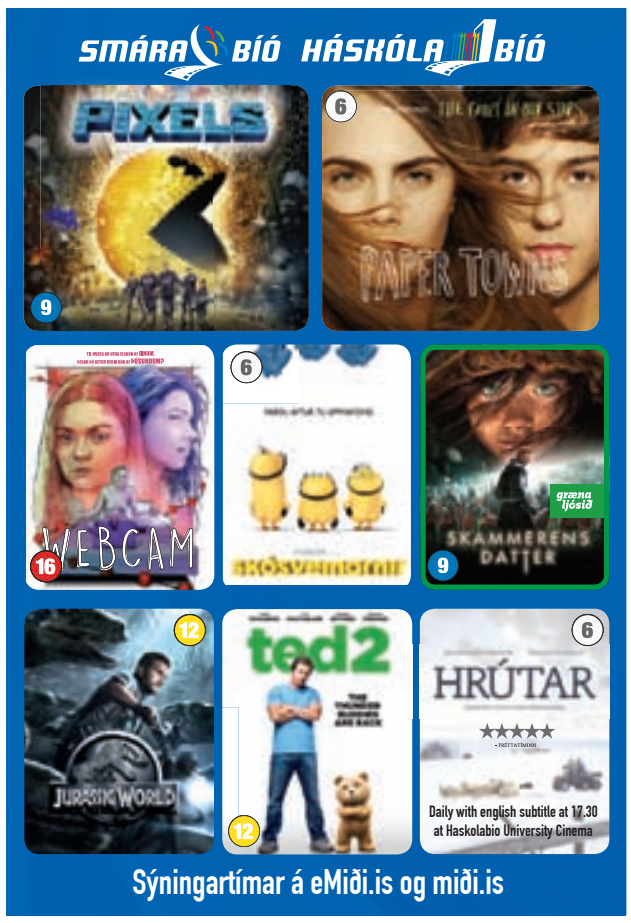
TEIGGJAFIR FRÁ JOE & THE JUICE, SPORTÞRENNA FRÁ LÝSI
OG DERHÚFA FRÁ BYLGJUNNI
NÁNDARVERÐLAUN Á PAR 3 HOLUM OG LENGSTA DRIVE
DREGIÐ VERÐUR ÚR SKORKORTUM VIÐ
VERÐLAUNAAFHENDINGU

ÚRVAL ÚTSÝN | ZO·ON ICELAND | HÚSGAGNAHÖLLIN Fyrir lifandi heimili | JOE & THE JUICE | Bílahús Benna Sérfræðingar í bílum | LYSI | rekkjan HEILSURÚM

SJÓNVARP | BYLGJAN.IS | BYLGJUAPPIÐ | ÚTVARP

HLUSTAÐU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 989



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
PIXELS	2, 5, 8, 10:15
ANT-MAN 3D	8, 10:30
SKÓSVEINARNIR 2D	2, 4, 6
MINIONS 2D	4, 6
TED 2	10:35
JURASSIC WORLD 2D	8
SKÓSVEINARNIR 3D	2

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
THE GALLOWS	kl. 8:20 - 10:20
ANT-MAN 2D	kl. 4:10 - 5:50 - 8 - 10:40
ANT-MAN 2D VIP	kl. 5:20 - 8 - 10:40
MAGIC MIKE XXL	kl. 8 - 10:40
SKÓSVEINARNIR ísl.tal 2D	kl. 3:40 - 5:50 - 8
SKÓSVEINARNIR ísl.tal 3D	kl. 3:40
TERMINATOR 2D	kl. 10:50
INSIDE OUT ísl.tal 2D	kl. 3:40 - 5:50
ENTOURAGE	kl. 10:10
JURASSIC WORLD 2D	kl. 5:50 - 8:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
THE GALLOWS	kl. 10:30
ANT-MAN 3D	kl. 5:20 - 8 - 10:40
MAGIC MIKE XXL	kl. 5:30 - 8
TERMINATOR 2D	kl. 10:10
INSIDE OUT ísl.tal 2D	kl. 5:50
INSIDE OUT Ensk tal 2D	kl. 8

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
THE GALLOWS	kl. 10:40
ANT-MAN 3D	kl. 8
ANT-MAN 2D	kl. 5:30 - 10:30
MAGIC MIKE XXL	kl. 5:30 - 8 - 10:30
SKÓSVEINARNIR ísl.tal 2D	kl. 5:30
TERMINATOR 2D	kl. 5:30 - 8 - 10:30
TED 2	kl. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THE GALLOWS	kl. 10:30
PIXELS 3D	kl. 5:30 - 8
PAPER TOWNS	kl. 8
ANT-MAN 3D	kl. 10:30
SKÓSVEINARNIR ísl.tal 2D	kl. 5:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THE GALLOWS	kl. 10:40
ANT-MAN 3D	kl. 5:20 - 8 - 10:40
MAGIC MIKE XXL	kl. 8
INSIDE OUT ísl.tal 2D	kl. 5:40

Aldagömul japönsk tehefð útskýrð

Í dag verður hægt að kynna sér hefðbundna japanska teathöfn, kveikt verður á japönskum reykelsum og saga hefðarinnar útskýrð.

„Við munum kveikja á sérstökum reykelsum og einnig er ég með sérstakar skálar og te og mun kenna fólki hvernig á að hella upp á teið," segir Kaori Suto sem er hér í stuttri heimsókn hjá vinkonu sinni, Kristínu Garðarsdóttur keramiker.

Kaori er einnig keramiker og kemur frá Japan þar sem hún býr í klaustursamfélagi ásamt eiginmanni sínum, sem er munkur.

Í dag mun hún kenna áhugasömum hvernig á að bera sig að við það að laga te að japönskum sið. Um er að ræða sérstakt te sem heitir Matcha og er grænlitað duft sem þeytt er í heitu vatni eftir ýmiss konar reglum sem eru hluti af aldagamalli hefð. Einnig mun hún fara yfir sögu hefðarinnar með gestum.

Hluti af tegerðinni eru ýmiss konar fylgihlutir, sérstakar skálar, teþeytari, skeið til að mæla teið og reykelsi sem Kaori gerir sjálf og brennd eru til þess að skapa ákveðna stemningu á meðan á athöfninni stendur.

„Teið er þeytt á vissan hátt í ákveðinn tíma og höndin sem þeytt er með er til dæmis þráðbein á meðan, þetta er allt úthugsað og útpælt," segir Kristín en teið sjálft er drukkið í nokkrum sopum en talsvert lengri tími fer í athöfnina við að laga það.

Vinnustofan verður í Kirsuberjatrénu á Vesturgötu klukkan tvö og hálffjögur og verður Kaori á staðnum til klukkan sjö og geta áhugasamir um japanska tegerð kíkt við og fengið nánari útskýringar á þessari aldagömlu hefð.

- glö

MIKIL LIST Kaori sést hér hella upp á te eftir öllum kúnstarinnar reglum.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÁHUGAVERT Það eru ýmiss konar áhöld sem fylgja tegerðinni.

Rapparinn Eminem með fjölbreyttasta orðaforðann

Eminem tekur vinninginn fyrir fjölbreyttasta orðaforðann á meðal mest seldu laga í heimi. Bítlarnir og Mariah Carey eru með þeim neðstu á listanum.

Rannsókn hefur verið gerð á orðaforða tónlistarmanna sem eiga mest seldu lög allra tíma. Í ljós kom að flestir þeirra tónlistarmanna sem hafa fjölbreyttasta orðaforðann eru rapparar. Þeir sem eru með minnstan orðaforða eru tónlistarmenn á borð við Bítlana, Mariah Carey og The Who.

Rannsóknin var framkvæmd þannig að tekin voru 100 mest seldu lög frá 93 mest seldu tónlistarmönnum allra tíma. Þá var orðafjöldi hvers lags borinn saman og tekið mið af hversu oft sömu orðin komu fyrir. Það ætti ekki að koma á óvart að hipphopptónlistarmenn hafi trónað á toppnum en sá sem á langfjölbreyttasta orðaforðann er Eminem. Aðrir tónlistarmenn á toppi listans voru meðal annars Jay-Z, Tupac Shakur, Kanye West og Bob Dylan sem tekur einnig vinninginn fyrir að nota oftast ný orð, eða að meðaltali á níu orða fresti.

Tónlistarsíðan Musixmatch sem sá um rannsóknina segir að fjölbreyttur orðaforði geri ekki endilega tónlistina betri en að áhugavert sé að sjá hipphopptónlistarmennina eiga toppinn á listanum.

Michael Jackson, Katy Perry og Neil Diamond eru undir meðallagi í orðaforða en Celine Dion og Prince ná að halda sig ofarlega á listanum.

BÍTLARNIR Það þykir sérkennilegt hversu lítil fjölbreytni er í textum Bítlanna.

EMINEM Rapparinn er með fjölbreyttasta orðaforða mest seldu listamanna allra tíma.

ÞJÓÐ HÁTÍÐ 2015
KOMDU OG UPPLIFÐU
ÞJÓÐHÁTÍÐ
SMELLTU ÞÉR Á LAUGARDAGSPASSA
JÚNÍUS MEYVANT · AMABADAMA
NÝDÖNSK · JÓN JÓNSSON · MAUS
FLUGELDASÝNING
FM BELFAST
BALL MEÐ SÁLINNI HANS JÓNS MÍNS
OG INGÓ OG VEÐURGUÐUNUM
TUBORG
pepsi MAX
olís
FM957
MIÐASALA Á DALURINN.IS
#DALURINN
ENNEMM / SÍA / NM69960

Bikarmeistararnir mæta í Árbæinn

FÓTBOLTI Fylkir tekur á móti Stjörnunni í undanúrslitum Borgunarbikarsins í kvöld en Stjörnukonur eru ríkjandi bikarmeistarar eftir 4-0 sigur á Selfossi í úrslitaleiknum í fyrra.

Óhætt er að segja að ríkjandi Íslands- og bikarmeistararnir séu sigurstranglegri en Stjarnan hefur unnið báða leiki liðanna á þessu tímabili sannfærandi, 4-0. Í seinni leiknum, sem fór fram á mánudaginn, skoraði Francielle Manoel Alberto, brasilísk landsliðskona sem er nýgengin í raðir meistaranna, þrennu, í sínum fyrsta leik fyrir Stjörnuna.

Fylkiskonur hafa verið á fínni siglingu að undanförnu en fyrir tapleikinn gegn Stjörnunni voru þær búnar að vinna fjóra deildarleiki í röð. Fylkir er þriðja árið í röð í undanúrslitum bikarsins en Árbæjarliðið hefur aldrei komist í bikarúrslitaleikinn. Litlu mátti muna í fyrra er Fylkiskonur töpuðu fyrir Selfossi í vítaspyrnukeppni en þær eru eflaust staðráðnar í að komast í fyrsta sinn á Laugardalsvöll. - kpt

FH og KR úr leik í Evrópudeildinni

FÓTBOLTI FH og KR féllu bæði úr leik í 2. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar í gær. FH-ingar fóru til Aserbaídsjan þar sem þeir léku við Inter Bakú. Hafnfirðingar voru sterkari aðilinn í fyrri hálfleik en voru þó marki undir að honum loknum.

FH byrjaði seinni hálfleikinn vel og eftir sjö mínútna leik var staðan orðin 1-2, fimleikafélaginu í vil. Þórarinn Ingi Valdimarsson og Kristján Flóki Finnbogason skoruðu mörkin en sá síðarnefndi var skömmu síðar rekinn af velli fyrir litlar sakir. FH missti einnig mann af velli í fyrri leiknum í Kaplakrika sem Inter Bakú vann 1-2.

Einum færri náðu FH-ingar að knýja fram framlengingu en strax í upphafi hennar jafnaði Rauf Alieyv metin í 2-2. Fleiri urðu mörkin ekki og Inter Bakú fór áfram, 4-3 samanlagt.

KR-ingar sáu aldrei til sólar gegn Rosenborg á Lerkendal-vellinum í Þrándheimi. Topplið norsku úrvalsdeildarinnar vann fyrri leikinn 0-1 og eftir 18 mínútna leik í gær var staðan orðin 3-0, Rosenborg í vil. Það urðu lokatölur leiksins og Hólmar Örn Eyjólfsson og félagar hans í Rosenborg fóru örugglega áfram, 4-0 samanlagt. - ips

TRAUSTUR Hólmar Örn lék allan leikinn í liði Rosenborg. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

UNDANÚRSLIT KVENNA
Í BORGUNARBIKARNUM

FÖS 24.07 klukkan 19:15 FYLKIR – STJARNAN
LAU 25.07 klukkan 14:00 SELFOSS – VALUR

Í dag og á morgun fara fram undanúrslitin í Borgunarbikar kvenna. Hvaða lið tryggja sig áfram í sjálfan úrslitaleikinn?

365.is | Sími 1817 365

FYRIRLIÐINN Hlynur Bæringsson leiðir íslensku strákana til leiks á EM í Berlín í september. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Nýtt fyrir okkur alla

Hlynur Bæringsson, fyrirliði karlalandsliðsins í körfubolta, segist þakklátur fyrir að fá að spila á EM. Vorkennir þeim í æfingahópnum sem ekki fara til Berlínar.

KÖRFUBOLTI „Ég hugsa um EM á hverjum einasta degi," segir Hlynur Bæringsson, fyrirliði karlalandsliðsins í körfubolta, í viðtali við Fréttablaðið á fyrstu æfingu liðsins fyrir Evrópumótið sem hefst í Berlín fimmta september.

Hlynur segir drauminn ekkert verða raunverulegri þótt æfingar séu hafnar. Hann hefur svo margoft æft með landsliðinu.

Pakklátur fyrir tækifærið

„Ég hef tekið þátt í þessu oft áður en ekki því sem kemur seinna. Það kemur bara síðar held ég," segir Hlynur sem er eðlilega mjög spenntur fyrir að spila á fyrsta stórmóti sem A-landslið kemst á.

„Ég hef sjaldan spilað í svona umhverfi og svona höllum. Það hefur einstaka sinnum gerst með landsliðinu en aldrei á svona móti á móti svona sterkum liðum. Ég er bara mjög þakklátur að fá þetta tækifæri," segir fyrirliðinn.

Ísland er í dauðariðlinum á mótinu með Þýskalandi, Serbíu, Ítalíu, Tyrklandi og Spáni. Margar NBA-stjörnur eru í hinum liðunum, en riðilinn hefði varla getað verið erfiðari.

„Þetta eru svona fimm af átta bestu þjóðum Evrópu. Að því leyti er þetta svolítið óheppni því þessi dráttur gerði líkurnar á að vinna sigur ansi litlar," segir Hlynur.

Óheppnir með riðil

Hinir riðlarnir eru ekki jafn sterkir þótt auðvitað séu bara bestu þjóðir álfunnar mættar til leiks.

„Maður sá lið í hinum riðlunum sem við höfum unnið einhvern tímann og þá hefðum við getað gengið frá mótinu með einn sigur eða tvo kannski. Síðan kom þessi helvítis riðill eins og hann er," segir Hlynur og bætir við:

„Þetta var svolítil óheppni en við þurfum bara að nálgast þetta með ákveðinni auðmýkt. Menn verða alltaf sáttir við mótið, sama hvernig það fer. Menn vilja bara ganga stoltir frá þessu."

Íslenska liðið hefur keppt marga leiki og farið á Smáþjóðaleika en aldrei verið í þessari stöðu. Nú verður liðið meira og minna saman í sex vikur fram að móti og svo tekur við Evrópumótið sjálft. Þetta er staða sem enginn þekkir innan körfuboltans en það er ekkert alltaf dans á rósum að halda öllu gangandi í svona umhverfi.

Enginn prófað þetta áður

„Ég hef aðeins pælt í þessu. Ég held að við þurfum að kynna okkur þetta, sérstaklega fyrir síðustu ferðina þar sem við erum 14-15 daga saman. Það er mikilvægt bara upp á andlegu hliðina og við verðum að vera tilbúnir fyrir allt," segir Hlynur.

„Þetta er mjög nýtt fyrir mig og okkur alla. Ég get ekki leitað til neins hérna því þetta er eitthvað sem enginn hefur tekið þátt í."

Alls var 21 leikmaður boðaður til æfinga sem hófust á mánudaginn en á endanum verða aðeins tólf sem fara til Berlínar.

„Það verður mjög leiðinlegt fyrir þá sem detta út og því verður samkeppnin mikil á æfingunum. Það eru bara tólf sem fara þannig það verður sárt fyrir einhverja en því miður er það svoleiðis," segir Hlynur Bæringsson. tomas@365.is

Þórður efstur eftir fyrsta daginn

Alls léku sex kylfingar undir pari á fyrsta degi Íslandsmótsins í golfi á Akranesi.

GOLF Íslandsmótið í golfi hófst í gær á Garðavelli á Akranesi. Mótinu lýkur á síðdegis á sunnudaginn.

Þórður Rafn Gissurarson, GR, lék manna best í gær; á alls 67 höggum, eða fimm höggum undir pari. Þórður, sem hefur leikið á nærri 20 atvinnumótum á þýsku Pro Golf-mótaröðinni á þessu ári, hefur ekki enn orðið Íslandsmeistari en byrjunin hjá honum í ár lofar góðu.

Axel Bóasson, GK, er í 2. sæti en hann lék á 69 höggum, eða þremur höggum undir pari. Ragnar Már Garðarsson, GKG, kemur næstur í 3. sæti en hann lék á 70 höggum, eða tveimur höggum undir pari.

Á TOPPNUM Þórður Rafn Gissurarson er með forystu eftir fyrsta keppnisdaginn á Íslandsmótinu í golfi. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Andri Már Óskarsson (GKG), Haraldur Franklín Magnús (GR) og Guðmundur Ágúst Kristjánsson (GR) eru jafnir í 4.-6. sæti en þeir léku allir á 71 höggi, eða einu undir pari. - ips

Lambakjöt | NÁTTÚRULEGA HOLLT

Hollráð Lambakjöts að betra sambandi

Nr. 91 | EKKI GLEYMA GLEÐINNI

Grilluð lambakóróna með parmesanosti

– fleiri girnilegir grillréttir og hollráð á lambakjot.is

-I N Markaðssamskipti / SIA

DAGSKRÁ

21:35

MISSION: IMPOSSIBLE - GHOST PROTOCOL

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

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

19:15

THE PRINCE AND ME

Rómantísk gamanmynd fyrir alla fjölskylduna um Edward konung og drottningu hans Paige.

20:50

NCIS: LOS ANGELES

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

22:00

SEX AND THE CITY

Geysivinsæl bíómynd, byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum um Carrie Bradshaw og vinkonur hennar.

22:30

THE LISTENER

Spennuþættir um ungan mann sem nýtir skyggnigáfu í starfi sínu sem sjúkraflutningamaður.

21:05

FOOTBALLERS´WIFES

Þrælskemmtilegir þættir um ríku fótboltakappana og konurnar þeirra sem baða sig í sviðsljósinu.

18:00

LÍNA LANGSOKKUR

Skemmtilegur þáttur um Línu Langsokk og vini hennar, Önnu og Tomma.

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 **Mindy Project**
11.15 **Heimsókn**
11.40 **Jamie & Jimmy' Food Fight Club**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Batman & Robin**
15.00 **Another Cinderella Story**
16.30 **Kalli kanína og félagar**
16.55 **Tommi og Jenni**
17.20 **Bold and the Beautiful**
17.40 **Nágrannar**
18.05 **Simpson-fjölskyldan**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Íþróttir**
18.55 **Modern Family**
20.50 **NCIS. Los Angeles**
21.35 **Mission. Impossible - Ghost Protocol**
23.45 **2012** Stórmynd sem segir af endalokum heimsins og baráttu mannkyns við að lifa af. Alþjóðlegt teymi vísindamanna er að rannsaka áhrif sólstorma á geislavirkni á Jörðinni. Þeir komast að því að kjarni jarðar er að hitna og verða óstöðugur og það getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér. Fljótlega hefjast náttúruhamfarir víða um heim og eldgos og jarðskjálftar af óþekktum stærðargráðum ógna tilverunni.
02.30 **Angels & Demons**
04.45 **Insidious** Spennutryllir frá 2010. Lambert-fjölskyldan flytur í nýtt hús og fljótlega fara óhugnarlegir hlutir að gerast.

SPORT *besta sætið*

10.20 **Símamótið**
11.00 **Stjarnan - Celtic**
12.45 **FH - KR**
14.35 **Pepsí-mörkin 2015**
16.05 **Demantamótaröðin - Mónakó**
18.20 **Símamótið**
19.00 **Demantamótaröðin - London 1**
21.00 **Stjarnan - Celtic**
22.45 **UFC Unleashed 2015**
23.35 **Demantamótaröðin - London 1**

SPORT 2 *enski boltinn*

09.55 **Man. City - Real Madrid**
12.00 **PSG - Fiorentina**
13.40 **Premier League World 2014**
14.10 **AS Roma - Man. City**
16.00 **Goðsagnir - Pétur Ormslev**
16.35 **Bayern Munchen - Inter**
18.15 **Man. City - Real Madrid**
20.00 **Manstu**
20.40 **Man. Utd. - San Jose**
22.25 **Barcelona - LA Galaxy**
00.00 **Benfica - Fiorentina**

BÍÓSTÖÐIN

12.00 **The Big Wedding**
13.30 **Austin Powers in Goldmember**
15.05 **Nebraska** Dag einn fær Woody, aldraður fyrrverandi vélvirki, bréf um að hann hafi unnið milljón dollara í happadrætti. Hann ákveður að ferðast frá Montana til Nebraska til að innheimta vinninginn. Fjölskylda hans er sannfærð um að hann sé orðin ruglaður. Woody er hins vegar handviss um að vinningurinn sé staðreynd og ákveður að leggja af stað í ferðalag til Nebraska að sækja hann.
17.00 **The Big Wedding**
18.30 **Austin Powers in Goldmember**
20.05 **Nebraska**
22.00 **Sex and the City** Bíómynd byggð á samnefndum sjónvarpsþáttum.
00.25 **Bronson**
02.00 **Blitz**
03.40 **Sex and the City**

STÖÐ 3

18.40 **Cougar Town**
19.00 **Junior Masterchef Australia**
19.55 **The Carrie Diaries**
20.40 **Community**
21.00 **American Horror Story**
21.50 **Utopia** Önnur þáttaröðin 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. Glæpasamtökin The Network hafa ill áform í huga fyrir heiminn og því þarf hópurinn að hafa hraðar hendur ef hann ætlar að ná að koma í veg fyrir það og bjarga heiminum.
22.45 **The Listener**
23.30 **Cougar Town**
23.50 **Junior Masterchef Australia** Matreiðslukeppni þar sem krakkar á aldrinum 8 til 12 ára fá tækifæri til að heilla MasterChef-dómarana.
00.40 **The Carrie Diaries**
01.25 **Community**
01.45 **American Horror Story**
02.30 **Utopia**

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.49** Tommi og Jenni **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Lína Langsokkur**10.25** Latibær **10.47** Mæja býfluga **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.49** Tommi og Jenni**12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Kalli á þakinu**13.47** Ævintýraferðin **14.00** Lína Langsokkur **14.25** Latibær **14.47** Mæja býfluga **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór**15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.49** Tommi og Jenni **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Lína Langsokkur**18.25** Latibær **18.47** Mæja býfluga**19.00** Strumparnir 2

GULLSTÖÐIN

16.55 **Strákarnir** Sveppi, Auddi og Pétur sprella sem aldrei fyrr með óborganlegum uppátækjum.
17.25 **Friends**
17.50 **New Girl**
18.15 **Mike and Molly** Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.
18.35 **Two and a Half Men**
19.00 **How I Met Your Mother**
19.20 **It's Always Sunny in Philadelp** Frábær gamanþáttaröð sem fjallar um fjóra vini sem reka saman bar en eru alltof sjálfumglaðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi, upp á hvern einasta dag. Danny DeVito leikur stórt hlutverk í þáttunum en hann er óþolandi faðir tveggja úr hópnum og er stöðugt að gera vinunum lífið leitt.
19.45 **Bandið hans Bubba**
21.05 **Footballers' Wives** Hér áður fyrr voru það poppstjörnur og kvikmyndastjörnur. Nú eru það fótboltahetjurnar sem eru fínasta og frægasta fólkið.
22.20 **Curb Your Enthusiasm**
22.50 **Derek**
23.15 **It's Always Sunny in Philadelp** Frábær gamanþáttaröð sem fjallar um fjóra vini sem reka saman bar en eru alltof sjálfumglaðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi, upp á hvern einasta dag. Danny DeVito leikur stórt hlutverk í þáttunum en hann er óþolandi faðir tveggja úr hópnum og er stöðugt að gera vinunum lífið leitt.
23.40 **Bandið hans Bubba**
00.55 **Footballers' Wives**
02.10 **Curb Your Enthusiasm** Í heimi þar sem almenn leiðindi eru skemmtilegust og óþolinmæði og smámunasemi eru fremstar allra dyggða er Larry Davies ókrýndur konungur. Enginn hefur fengið eins mörg verðlan fyrir það eitt að vera gjörsamlega óþolandi.
02.40 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

RÚV

16.15 **Stiklur**
16.55 **Fjölskyldubönd**
17.18 **Vinabær Danna tígurs**
17.30 **Litli prinsinn**
17.53 **Jessie**
18.15 **Táknmálsfréttir**
18.25 **Landakort**
18.30 **Með okkar augum**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.35 **Sumardagar**
20.00 **Brúðarbandið**
20.45 **Óargardýr**
22.15 **Í var**
00.15 **Frá Barney séð**
02.25 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.22 **Dr. Phil**
09.04 **The Talk**
09.45 **Pepsi MAX tónlist**
13.55 **Cheers**
14.19 **Dr. Phil**
15.01 **Emily Owens M.D**
15.45 **Agent Carter**
16.26 **Once Upon a Time**
17.08 **Eureka**
17.51 **Dr. Phil**
18.32 **The Talk**
19.11 **Secret Street Crew**
19.55 **Parks & Recreation**
20.15 **Playing House**
20.40 **Men at Work**
21.00 **Franklin & Bash**
21.45 **The Bridge**
22.30 **Sex & the City**
22.55 **XIII**
23.40 **Law & Order. Special Victims Unit**
00.25 **How To Get Away With Murder**
01.10 **Law & Order**
02.00 **Lost Girl**
02.50 **Franklin & Bash**
03.35 **The Bridge**
04.20 **XIII**
05.05 **Sex & the City**
05.30 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.40 Inside The PGA Tour 2015 **09.05** PGA Tour 2015 **12.05** Golfing World 2015 **12.55** Champions Tour Highlights 2015 **13.50** Einvígið á Nesinu **14.45** Inside The PGA Tour 2015
15.10 PGA Tour 2015 **18.10** Golfing World 2015 **19.00** PGA Tour 2015 **22.00** Einvígið á Nesinu **22.55** PGA Tour 2015

HRINGBRAUT

12.00 Við árbakkann *(e)* **12.30** Lífsins list *(e)* **13.00** Afsal *(e)* **13.30** Vesturfarar *(e)* **14.00** Við árbakkann *(e)* **14.30** Lífsins list *(e)* **15.00** Afsal *(e)* **15.30** Vesturfarar *(e)*
16.00 Við árbakkann *(e)* **16.30** Lífsins list *(e)* **17.00** Afsal *(e)* **17.30** Vesturfarar *(e)* **18.00** Við árbakkann *(e)* **18.30** Lífsins list *(e)* **19.00** Afsal *(e)* **19.30** Vesturfarar *(e)*
20.00 Lífsins List *(e)* **20.30** Kvennaráð *(e)* **21.00** Herrahornið *(e)* **21.15** Vesturfarar *(e)* **21.45** Grillspaðinn *(e)* **22.00** Lífsins List *(e)* **22.30** Kvennaráð *(e)* **23.00** Herrahornið *(e)* **23.15** Vesturfarar *(e)* **23.45** Grillspaðinn *(e)*

INN

20.00 Hrafnaþing **20.30** Hrafnaþing **21.00** Hvíta tjaldið **21.30** Eldhús meistaranna

ÚTVARP

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

BERJADAGAR

Ómótstæðilega safarík ber á ótrúlega góðu verði

229 kr. stk.
DRISCOLLS JARÐARBER 250 G ASKJA

329 kr. stk.
RIFSBER 125 G

329 kr. stk.
BRÓMBER 125 G

649 kr. stk.
BLÁBER 510 G

269 kr. stk.
BLÁBER 125 G

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró.
Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að **14 daga vaxtalausan greiðslufrest.**
Skráðu þig á **www.netgiro.is**

Netgíró
Betri leið til að borga

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

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

FÖSTUDAGSLAGIÐ

Walk on the Wild Side með Lou Reed, það er skemmtilegt að dilla sér við það.

Hafdís Helga Helgadóttir leikkona

Breyttu Frakkastíg í hryllingsstíg

Tökur á nýrri íslensk/enskri hryllingsmynd eru nú í gangi í miðbæ Reykjavíkur.

Þessa dagana fara fram tökur á nýrri íslensk/enskri hryllingsmynd sem ber nafnið Mara. Höfundar myndarinnar eru þeir Elvar Gunnarsson og Ingimar Sveinsson en sá síðarnefndi kom einnig að gerð kvikmyndarinnar Albatross.

„Við erum að taka upp úti um allt, aðallega í Haukadalnum á Vesturlandi. Við skjótum líka á Vestfjörðum og svo hérna í Reykjavík," segir Elvar, sem er jafnframt leikstjóri myndarinnar.

Í gær fóru tökur fram í miðbænum og var búið að breyta Frakkastíg í hálfgerðan hryllingsstíg.

Sagan gerist einnig í Bandaríkjunum að hluta og fer tökuliðið til Nashville í september þar sem tökum á myndinni verður lokið.

Spurður út í söguþráðinn segir Elvar að myndin muni fá hárin til að rísa. „Hún fjallar um evrópskt par sem býr í Bandaríkjunum og ákveður svo að flytja til Íslands en annað þeirra er frá Íslandi. Þau koma hingað í von um betra líf og kaupa gistiheimili. Það kemur svo í ljós að það er eitthvað undarlegt í gangi þar og það verður hasar í húsinu," útskýrir Elvar.

Myndin er önnur myndin sem hann gerir í fullri lengd en hann hefur að mestu komið að leikstjórn tónlistarmyndbanda og auglýsinga.

Aðalhlutverkin leika þau Vivian Ólafsdóttir og Gunnar Kristjánsson. Framleiðslufyrirtækið 23 Frames framleiðir myndina og er hún fjármögnuð af erlendum og innlendum fjárfestum. „Þessi mynd er ekki gerð með íslenska styrkjakerfinu heldur fjármögnuð af fjárfestum og þetta hefur allt saman gengið mjög vel."

- glp

HROLLVEKJA Elvar Gunnarsson, leikstjóri myndarinnar, ásamt Gunnari Kristjánssyni, einum aðalleikaranna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRIMARINÓ

HRAUNBORGIR GRÍMSNESI

FALLEGT SUMARHÚS MEÐ GESTAHÚSI Á GÓÐUM STAÐ

Sumarhúsið er 31,7 fm. að stærð, gestahús er 12,2 fm. Samtals 43,9 fm. Sumarhúsið (1990) er fullbúið og í góðu ástandi. Vandað gestahús, byggt 2012, er tilbúið að utan en fokhelt að innan. Eitt svefnherbergi og svefnloft er í sumarhúsinu. Góð timburverönd við húsið sem er ca. 90 fm. Lóðin er 0,5 hektarar og fallega gróin. Sumarhúsið er í göngufæri við þjónustumiðstöð með sundlaug, heitum pottum, golfvelli, minigolfi og annarri afþreyingu.

Verð: 10.900.000 kr.

Fjárfesting Fasteignasala ehf.
Sími 562 42 50 | fjarfesting@fjarfesting.is

FJÁRFESTING FASTEIGNASALA ehf

HRIKALEGUR Hafþór Júlíus Björnsson er hér í bol sem hefur verið vinsæll í sölu hjá honum. Hann hefur mörg járn í eldinum og ætlar sér að vinna titilinn Sterkasti maður heims á næsta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hinn íslenski Hulk hannar Henson-boli

Heljarmennið Hafþór Júlíus Björnsson hefur stofnað fyrirtæki til að halda utan um starfsemi sína. Hann hannar vinsæla boli og ætlar sér að verða sá sterkasti í heimi.

„Þetta er alltaf að stækka með hverjum mánuðinum, þess vegna ákvað ég að stofna þetta, til þess að halda betur utan um hlutina," segir aflraunamaðurinn og heljarmennið Hafþór Júlíus Björnsson sem stofnaði sitt eigið fyrirtæki á dögunum en það ber hið virðulega nafn Thor's Power ehf.

Hafþór Júlíus byrjaði fyrir um ári að selja boli sjálfstætt í gegnum heimasíðu sína. „Ég er með heimasíðu og hef verið að selja ýmsan varning þar eins og boli, lyklakippur og bolla. Ég hef líka verið með fjarþjálfun og því gott að vera með fyrirtæki til að halda utan um þetta," segir Hafþór Júlíus.

Hann segir bolina vinsæla og að hann geti alveg ímyndað sér að opna verslun á næstunni. „Ég hef verið að hugsa ýmislegt og það gæti alveg endað með því að maður opni verslun." Hann hefur ekki nákvæma tölu yfir það hve marga boli hann selur á viku en segist þó selja nokkra boli á hverjum degi.

Fyrir ári byrjaði hann að selja boli sem á stóð Team Iceland Strongman en nú hafa bolir með merkingum sem tengjast Game of Thrones orðið vinsælli, enda Hafþór Júlíus átt stórleik í þáttunum.

„Ég hef gaman af því að hanna þessa boli. Þetta eru líka bolir merktir frösum frá mér – það sem ég hef sagt aflraunakeppnum og Game of Thrones," segir Hafþór Júlíus, sem var einmitt að koma frá Kostaríka, þar sem hann hitti aðdáendur sína. Flestir bolirnir seljast til útlanda en Hafþór Júlíus hannar þá í samvinnu við Henson, sem framleiðir þá.

„Ég var líka að fá umboð fyrir mjög góðum innleggjum og gómum frá VOXX þannig að það eru alltaf að bætast við vörur," segir Hafþór Júlíus spurður út í fleiri vörur.

Þessa dagana er Hafþór að búa sig undir tökur á nýrri þáttaröð af Game of Thrones og segist hann aldrei hafa verið jafn þétt bókaður í tökur. „Ég verð heima næstu tvær vikurnar en fer í ágúst í tökur og verð í tökum í viku og viku í senn alveg fram í desember. Ég hef aldrei verið í jafn mikið í tökum og núna," segir Hafþór Júlíus sem mun vera meira áberandi í næstu þáttaröð en áður. Tökurnar fara að mestu fram á Írlandi og á Spáni.

Fyrir utan það að leika í einni vinsælustu þáttaröð heims og að selja ýmsan varning er Hafþór Júlíus enn á fullu í aflraunum og ætlar sér stóra hluti – að verða sterkasti maður heims á næsta ári. „Ég er búinn að ákveða að fara í æfingabúðir í þrjá mánuði fyrir næstu keppni um Sterkasta mann heims. Ef maður ætlar sér að vinna þennan titil verður maður að loka sig af og æfa. Það hefur verið svo mikið að gera hjá mér að ég hef ekki náð að æfa eins mikið og ég vildi," segir Hafþór Júlíus staðráðinn í að sigra á næsta ári.

> **Ég er búinn að ákveða að fara í æfingabúðir í þrjá mánuði fyrir næstu keppni um Sterkasta mann heims.**

Hann hefur unnið keppnina Sterkasti maður Íslands fimm sinnum og sigraði að auki í öllum greinum mótsins árið 2013. Þá hefur hann tvisvar í röð hlotið titilinn Sterkasti maður Evrópu.

„Ég reyni að æfa á hverjum degi en ferðalögin geta stundum sett strik í reikninginn. Þessa dagana er ég að æfa fimm sinnum í viku og þá í tvo tíma á dag," bætir Hafþór Júlíus við. Hann vegur hvorki meira né minna en 172 kíló þessa dagana.

gunnarleo@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Pórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Porláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

LAGERSALA

-64%

HLÍFA
SOFTSHELL JAKKI
~~27.990 KR.~~
9.990 KR.

-50%

BLEYTA
2JA LAGA JAKKI
~~36.990 KR.~~
18.495 KR.

-87%

FREISTA
GOLFVESTI
~~14.990 KR.~~
2.000 KR.

-67%

GLÓÐ
POLOBOLUR
~~11.990 KR.~~
3.990 KR.

-40%

SKÝLA
SOFTSHELL BUXUR
~~24.990 KR.~~
14.990 KR.

-75%

HARKA
JAKKI
~~19.990 KR.~~
4.990 KR.

-73%

VINNA
VINDJAKKI
~~14.990 KR.~~
3.990 KR.

-64%

HLÍFA
SOFTSHELL JAKKI
~~27.990 KR.~~
9.990 KR.

-55%

GEISLI
POLOBOLUR
~~10.990 KR.~~
4.990 KR.

-50%

STIKA
GÖNGUBUXUR
~~27.990 KR.~~
13.990 KR.

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

OPNUNARTÍMI

FIMMTUD. 23. JÚLÍ - FÖSTUD. 31. JÚLÍ

VIRKA DAGA	KL. 12:00 - 19:00
LAUGARDAG	KL. 11:00 - 18:00
SUNNUDAG	KL. 12:00 - 18:00

FACTORY STORE

NÝBÝLAVEGI 6 | 200 KÓPAVOGI | 412-5869

ZO•ON
ICELAND

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

BAKÞANKAR
Brynhildar Björnsdóttur

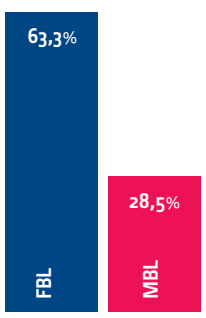
Passa sig

Druslur. Konur sem haga sér aðfinnanlega. Fara út í óviðeigandi og ekki nógu mörgum fötum (samt ekki þær sem taka þátt í fegurðarsamkeppni þar sem er mjög viðeigandi að ganga um á vínveitingastað á nærfötum og sundfötum). Fara í sleik (sem er aðfinnanlegt í öllum tilfellum nema ef ætlunin er að stunda kynlíf með sleikfélaganum það sama kvöld. Bannað að skipta um skoðun samt). Drekka áfengi (sem er aðfinnanlegt, þó að druslan sé innan um fjölda fólks sem er líka að drekka áfengi). Drekka úr glasi sem einhver annar hefur snert (sem er aðfinnanlegt því engum er treystandi. Aldrei). Passa sig ekki. Verða fyrir ofbeldi sem er eiginlega þeim að kenna því þær pössuðu sig ekki. Passa sig. Verða samt fyrir ofbeldi.

OG ef druslurnar passa sig ekki sjálfar, hver á þá að passa þær? Er það ég? Er það fólkið sem er með þeim í þessum aðstæðum? Er lausnin að samfélagið allt taki sig saman um að passa ungar konur og kenna þeim að lenda ekki í hættulegum aðstæðum? Eða ættum við kannski að gera umhverfið öruggt og leyfa þeim síðan að vera eins og þeim sýnist?

GETUM við ekki tekið okkur saman um að passa okkur aðeins líka? Passa okkur að ráðast ekki aftur á þá sem beittir hafa verið ofbeldi með yfirheyrslum, efa og athugasemdum? Passa að kynna okkur málavöxtu áður en við dæmum? Passa okkur að kenna börnunum okkar virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum? Kannski passa okkur að tala við þau um það sem verður á vegi þeirra í netheimum eða undir félagaþrýstingi? Passa okkur að tala við bæði stráka og stelpur, kenna báðum kynjum að það sé rangt að beita ofbeldi, ekki bara því sem þarf helst að passa sig? Passa okkur að gera það alveg ljóst að ofbeldi er aldrei réttlætanlegt, aldrei samþykkt og aldrei liðið?

OFBELDI er alltaf á ábyrgð þess sem beitir því, ekki þess sem verður fyrir því. Pössum að það sé á hreinu. Sjáumst í druslugöngu á morgun.



YFIRBURÐIR

Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðallestur á tölublað 12–80 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, jan.– mar. 2015

Allt sem þú þarft ...

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 GERÐIR
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

Fáanlegt
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
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16