SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um kaup Björns Inga Hrafnssonar á fjölmiðlum. 13

MENNING Lára Bryndís leikur og syngur á þrennum tónleikum í Hallgrímskirkju. 25

LÍFIÐ Sigrún Lára Shanko gerir teppi sem hafa vakið athygli um allan heim. 40

SPORT Mikilvægt að nýta sér vanmat stórþjóðanna á Evrópumótinu í Berlín. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
31. júlí 2015
178. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Saltið var skrifað í skýin

Auður Ögn Árnadóttir er stofnandi og eigandi Salt Eldhúss sem heldur reglulega framandi matreiðslunámskeið. Hér ræðir hún um makrónuna sem kom Salt Eldhúsi á kortið, Jane Austen-leshringinn í Bretlandi, ástríðuna fyrir matargerð og hvernig örlögin tóku í taumana og stýrðu henni á vit ævintýranna.

FRÉTTIR

Víðast upplýst um brot

Öll lögregluumdæmi þar sem hátíðarhöld fara fram um helgina munu svara fyrirspurnum fjölmiðla um möguleg kynferðisbrot, að undanskildum umdæmunum í Vestmannaeyjum og á höfuðborgarsvæðinu. Talskona Stígamóta segir það alvarlegt ef ekki megi ræða kynferðisbrot. **2**

Barist við lúpínuna í Hveragerði Hvergerðingar ætla að halda lúpínu og skógarkerfli í skefjum. Bæjarstarfsmenn slá nú í gríð og erg. **4**

Heit lind í Holuhrauni Ferðamenn hafa nýtt sér heita lind sem myndast hefur í Holuhrauni. **6**

12

22

2 SÉRBLÖÐ Lífið | Fólk

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Beið hvergi í röð eftir klósettinu

Ragnheiður Elín Árnadóttir ræðir gagnrýnina, meint aðgerðarleysi sitt í ferðaþjónustu, lífið í Keflavík, að þingmenn geri mistök eins og aðrir og náttúrupassann sem hún trúir enn að sé góð leið til gjaldtöku. Hún fór Gullna hringinn um síðustu helgi og þurfti ekkert að bíða eftir klósettinu.

Síða 8

Dómstólar vísa hjónaskilnaðarmálum frá ef ekki tekst að birta stefnu:

Enn gift því makinn finnst ekki

DÓMSMÁL Sæbjörgu Rut Guðmundsdóttur, 31 árs gamalli konu, sem er búsett á Akureyri, hefur ekki tekist að skilja við eiginmann sinn, Mindaugas Bytautas, tólf árum eftir að hún sleit samvistum við hann og sex árum eftir að hún fór fram á skilnað. Ástæða þess er að ekki hefur tekist að hafa upp á Bytautas og birta honum stefnu. Bytautas, sem er frá Litháen, hefur ekki búið hér á landi frá árinu 2006.

Sæbjörg höfðar nú í annað sinn dómsmál gegn Bytautas til þess að fá viðurkenndan lögskilnað en hún er nú í sambandi með öðrum manni og á með honum barn.

Dögg Pálsdóttir, aðjúnkt við lagadeild Háskólans í Reykjavík, segir ekki unnt að fá skilnað fyrir dómstólum nema fullreynt þyki að makinn finnist ekki til að birta honum stefnu. Dómstólar vísi hjónaskilnaðarmálum frá hafi birting ekki tekist eða allra leiða ekki verið leitað annarra en stefnubirtingar í Lögbirtingarblaðinu að sögn Daggar. Maðurinn er ekki með skráð heimilisfang í Litháen og segjast stjórnvöld þar í landi ekki vita hvort hann sé búsettur í landinu. Því geti þau ekki birt honum stefnu.

Dögg segist sjálf hafa rekið sambærileg mál fyrir dómi. „Ég þekki af eigin raun hvaða vanda þetta getur sett fólk í. Manni finnst að það ættu að vera einhver úrræði. Stundum getur þetta verið partur af einhverri meinfýsi, að skilja makann eftir og hann getur ekki skilið," segir Dögg.

> **Ég þekki af eigin raun hvaða vanda þetta getur sett fólk í. Manni finnst að það ættu að vera einhver úrræði.**
>
> *Dögg Pálsdóttir, aðjúnkt við lagadeild HR.*

- ih

VEÐUR

Norðanátt, allt að 10 metrar á sekúndu. Á sunnanverðu landinu verður sólríkt og hitinn gæti farið upp í 16 stig þegar best lætur. Norðan til nær hitinn varla 10 stigum, það verður skýjað og fer að rigna um kvöldið.

SJÁ SÍÐU 18

Ekki er aðgengi fyrir hreyfihamlaða í útibúi sýslumannsins í Vík í Mýrdal og ekki er til fjármagn til framkvæmda:

Fólk í hjólastól kemst ekki til sýslumannsins

SAMFÉLAG „Þetta er opinber stofnun sem sinnir málefnum hreyfihamlaðra en hún getur ekki tekið á móti þeim," segir Bergur Þorri Benjamínsson, varaformaður Sjálfsbjargar, Landssambands fatlaðra, um það að útibú Sýslumannsins á Suðurlandi í Vík í Mýrdal sé ekki aðgengilegt hreyfihömluðum. Útibúið er á annarri hæð í lyftulausu húsi.

Bergur hefur sett sig í samband við sýslumanninn og Arion banka hf. sem er eigandi hússins, og krafist þess að farið verði í framkvæmdir til þess að tryggja aðgengi fyrir hreyfihamlaða.

BERGUR ÞORRI BENJAMÍNSSON

„Þetta gengur ekki svona og ég bíð bara eftir að þingið komi saman í haust og hefst þá handa við að gera eitthvað í málinu," segir Bergur. Hann segir einn einstakling í hjólastól búa í Vík í Mýrdal og það séu fleiri sem eigi erfitt með gang.

„Það er bara ekki til fjármagn til að bæta úr því," segir Anna Birna Þráinsdóttir, sýslumaðurinn á Suðurlandi, og bætir við að embættið hafi ekki fjármagn til framkvæmda, hvorki í formi hækkaðrar húsaleigu eða beinnar greiðsluþátttöku í framkvæmdunum.

„Okkur þykir þetta afskaplega leitt. Við þjónustum þó einstaklinga sem ekki komast til okkar á annan hátt, til dæmis fara starfsmenn á heimili viðkomandi," segir Anna.

- ngy

SÝSLUMAÐUR Þess er krafist að farið verði í framkvæmdir við húsnæði útibús sýslumannsins í Vík í Mýrdal. MYND/SIGURÐUR

ÖNGÞVEITI Lífshættulega slösuð var konan flutt burt á sjúkrabörum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Öfgamaður gekk berserksgang og beitti göngufólk ofbeldi:

Gleðiganga í Ísrael fór úrskeiðis

ÍSRAEL Öfgamaður stakk að minnsta kosti sex manns í gleðigöngu hinsegin fólks í Jerúsalem í gær. Árásarmaðurinn, Yishai Schlissel, er nýlega sloppinn úr fangelsi en hann réðst með sama hætti á göngufólk árið 2005.

Ein kona er lífshættulega slösuð og tveir karlar alvarlega slasaðir eftir árásina. Þúsundir tóku þátt í göngunni í ár en mikil öryggisgæsla var á staðnum. Þrátt fyrir árásina var ákveðið að gangan skyldi halda áfram að upphaflegum áfangastað sínum.

- snæ

Samþykkja nýja löggjöf:

Ísraelar neyða mat í fanga

ÍSRAEL Ísraelsþing samþykkti í gær lög sem heimila læknum að neyða mat ofan í fanga í hungurverkfalli. Samkvæmt lögunum mun þó þurfa leyfi dómara í hverju tilfelli.

Lögin eru sett vegna fjölda palestínskra fanga sem fara í hungurverkfall til að mótmæla fangelsun sinni án dóms og laga.

Læknasamband Ísraels fordæmdi löggjöfina í gær og sagði það að neyða mat ofan í einhvern jafngilda pyntingum. Þá hvatti læknasambandið lækna til að taka ekki þátt í athæfinu.

Fjörutíu kusu á móti frumvarpinu en 46 með því.

- þea

Könnuðu innflutt kjöt:

Alifuglakjötið bakteríulaust

NEYTENDUR Engin salmonella greindist í erlendum alifuglaafurðum í eftirliti Matvælastofnunar og Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga.

Tíðni kampýlóbakter var þá minni en almennt gerist í alifuglakjöti erlendis enda afurðirnar sem hingað koma til lands frosnar.

Tekin voru 115 sýni af hráu, frosnu erlendu kjöti. Stærsti hluti erlends alifuglakjöts sem flutt er inn hingað til lands kemur frá Þýskalandi og Danmörku.

- srs

Tvö umdæmi segja ekki frá nauðgunum

Almennt mun upplýsingagjöf lögreglu til fjölmiðla um skemmtanahald verða með liðlegasta móti um verslunarmannahelgina. Talskona Stígamóta segir það alvarlegt ef ekki má ræða kynferðisbrot. Í Reykjavík mun enginn svara fyrirspurnum.

LÖGREGLUMÁL Öll lögregluumdæmi, þar sem hátíðarhöld fara fram um verslunarmannahelgina, hyggjast svara fyrirspurnum fjölmiðla um fjölda kynferðisbrota, að lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu og í Vestmannaeyjum undanskildum.

Eins og fram hefur komið eru það nýmæli hjá lögreglunni í Vestmannaeyjum að greina ekki frá þeim fjölda kynferðisbrota sem kemur upp á Þjóðhátíð í Eyjum, stærstu útihátíð verslunarmannahelgarinnar. Samantekt fréttavefsins Bleikt segir að sextán nauðganir hafi verið tilkynntar til lögreglu á þjóðhátíð frá árinu 2004.

Upplýsingagjöf til fjölmiðla verður með óbreyttum hætti hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. Fjölmiðlar munu ekki geta hringt með fyrirspurnir um helgina en þess í stað sendir lögreglan frá sér varðstjórapóst þrisvar á sólarhring.

„Við upplýsum um þau mál sem koma upp en oftar en ekki þá eru ákveðin mál ekki látin fylgja með sökum eðlis þeirra. Kynferðisbrot eru ein þeirra," segir Þórir Ingvarsson, varðstjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

„Oftar en ekki, þegar þau [kynferðisbrot] koma upp, þá eru þau viðkvæm og það hefur ekki verið talið efni til að setja þau í þessar færslur frekar en önnur viðkvæm mál sem lögreglan er að sinna, svo sem mannslát," bætir Þórir við.

Fréttablaðið hafði samband við lögregluna á Akureyri, þar sem Ein með öllu og Unglingalandsmót UMFÍ fara fram um helgina. Þar fengust þau svör að lögreglan svari oftast fyrirspurnum til lögreglu. Það gildi í raun engar reglur um það.

STUÐ Búist er við miklum fjölda á Akureyri þar sem bæði Unglingalandsmót UMFÍ og Ein með öllu fara fram um helgina. Þar mun lögreglan svara fyrirspurnum fjölmiðla ef kynferðisbrot koma upp. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR

Það sama var uppi á teningnum hjá lögreglunni á Vestfjörðum þar sem Mýrarboltinn fer fram. Enn verður hægt að fá upplýsingar um fjölda uppkominna mála fyrir vestan, af hvaða tagi sem þau eru.

Jón Vilhelmsson, yfirlögregluþjónn á Austurlandi, segir að engar breytingar verði gerðar á upplýsingagjöf til fjölmiðla. „Ég svara fyrirspurnum fjölmiðla. Við höfum ekki átt í neinum vandræðum með þetta."

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, segir það óeðlilegt ef upplýsingar um fjölda kynferðisbrota mega ekki koma fram. „Mér finnst óheppilegt að slíkar aðgerðir gagnast þeim sem síst skyldi. Þeim sem fremja þessi brot og eins þeim sem vilja halda flekklausri ásýnd þessara samkoma."

snaeros@frettabladid.is

ELDUR & HITI

Grillbúðin
www.grillbudin.is
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Lokað 1. 2. og 3. ágúst

Segir viðbrögð þjóðgarðsvarðar valda vonbrigðum og skólp berist víst í vatnið:

Frásögn starfsmanna ólík Ólafs

NÁTTÚRUVERND „Viðbrögð Ólafs vekja mikil vonbrigði en til þessa hef ég átt gott samstarf við hann og ráðlagt honum og Þingvallanefnd heilt um málefni þjóðgarðsins. Þar byggi ég m.a. á áratugareynslu af rannsóknum í Þingvallavatni, sem enn standa yfir," segir Hilmar J. Malmquist, forstöðumaður Náttúruminjasafns Íslands, en Ólafur Örn Haraldsson þjóðgarðsvörður sagði í Fréttablaðinu í gær að Hilmar færi með rangt mál þegar hann staðhæfði að skólpvatn sytri út í umhverfið úr þróm í þjóðgarðinum og á vatnasviði Þingvallavatns.

„Fyrir aðeins rúmri viku fór ég á Þingvöll ásamt fræðimönnum sem þekkja vel til náttúru svæðisins gagngert til að spá í fráveitumál. Þar var rætt við tvo starfsmenn Ólafs Arnar um fráveitumál á Hakinu, við þjónustumiðstöðina á Leirum og fleiri stöðum. Þær upplýsingar sem starfsmennirnir veittu um ástand mála staðfesta mitt mál og stangast á við orð Ólafs Arnar," segir Hilmar.

Hilmar segir enn fremur að viðbúið sé að á álagstímum, þegar mikill fjöldi heimsækir þjóðgarðinn, sytri skólpvatn út í umhverfið, enda séu langflest kerfin á staðnum sett upp með það í huga, samkvæmt þeim gögnum sem hann hefur undir höndum um fyrirkomulag við rotþrær, syturlagnir og tæmingu þróa.

Hilmar ítrekar þá skoðun sína, sem Ólafur segir vera aulabrandara, að á meðan fráveitukerfi í þjóðgarðinum séu ekki afkastameiri en gögn bendi til sé eðlilegt að gestir hlífi þjóðgarðinum eftir bestu getu.

Nánar má lesa um afstöðu Hilmars í aðsendri grein hans á visir.is.

- fbj

DEILT UM SKÓLP Upplýsingar starfsmanna Þingvallaþjóðgarðs stangast á við orð yfirmanns þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SUZUKI BÍLAR HF.
25
ÁRA 1990-2015

SUZUKI

Way of Life!

KRAFTMEIRI SUZUKI SWIFT!

DYNAMO REYKJAVÍK

Swift Sport er með öflugri 1600 cc vél sem er 136 hestöfl. Hann kemur fimm dyra með sex gíra beinskiptingu og meðaleyðslan er aðeins 6,4 lítara á hundrað km. Swift Sport er ríkulega útbúinn. Meðal staðalbúnaðar eru sportsæti, 17 tommu álfelgur, vindskeið, tvöfalt pústkerfi, vönduð hljómtæki með sex hátölurum og USB tengi, ESP stöðugleikakerfi og sjö öryggisloftpúðar.

SWIFT Sport

3.550.000 kr.

Komdu, skoðaðu og prófaðu gripinn.

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

SUZUKI

Suzuki bílar hf. I Skeifunni 17 I Sími 568 5100

SPURNING DAGSINS

Runólfur, er bensínverðið óútreiknanlegt?

„Nei, einbeittur vilji er allt sem þarf."
Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB, segir íslensku olíufélögin seinni að lækka eldsneytisverð en hækka þegar verð breytist á erlendum mörkuðum.

Forsætisráðherra Bretlands segir Bretland ekki vera griðastað fyrir þá sem flýja þangað frá Frakklandi:

Cameron varar flóttamenn við því að koma

BRETLAND „Allt sem er hægt að gera til að tryggja landamæri okkar verður gert," sagði David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, í viðtali hjá BBC í gær. Fjöldi flóttamanna hefur undanfarið reynt að komast til Bretlands frá Frakklandi í gegn um Ermarsundsgöng.

Um 3.500 manns hafa reynt að komast í gegn um Ermarsundsgöng undanfarna viku. Talið er að um 37 þúsund hafi reynt við förina það sem af er ári, níu hafa látist.

„Ef þú kemur hingað ólöglega geturðu ekki tekið bílpróf, þú getur ekki tekið út af bankareikningi, þú getur ekki leigt hús. Við munum vísa þér úr landi ef þú kemur hingað. Bretland verður enginn griðastaður fyrir flóttamenn," sagði forsætisráðherrann.

„Fólk vill koma til Bretlands því hér eru mörg störf og hér er frábært að búa. Til að stemma stigu við straumnum verðum við að bæta landamæraeftirlit og vísa ólöglegum innflytjendum úr landi."

David Davies, þingmaður íhaldsmanna á Bretlandsþingi, kallaði eftir því á þingfundi að herlið yrði sent að landamærunum til að hjálpa til við gæslu.

Peter Sutherland, sem vinnur að innflytjendamálum fyrir Sameinuðu þjóðirnar, sagði orðræðuna í Bretlandi öfgafulla og einkennast af útlendingahatri. - þea

INNFLYTJENDUR David Cameron ætlar að vísa öllum ólöglegum innflytjendum úr landi. NORDICPHOTOS/AFP

SÆLL Zuckerberg þiggur einn Bandaríkjadal í laun á ári. NORDICPHOTOS/AFP

Zuckerberg kynnir tölfræði:

1,49 milljarðar nota Facebook

INTERNET Mark Zuckerberg, stofnandi og forstjóri samskiptarisans Facebook, birti í gær tölfræði um notkun á samskiptamiðlum og þjónustum í hans eigu.

Samkvæmt tölunum sem Zuckerberg deildi nota 1,49 milljarðar manns Facebook. Þá nota 800 milljónir símaþjónustuna Whatsapp, 700 milljónir nota Messenger, skilaboðaforrit Facebook, og 300 milljónir nota Instagram.

Einnig kom fram að Zuckerberg hefur veitt milljarði manns aðgang að alnetinu í gegn um þjónustuna Internet.org, sem miðar að því að bjóða netþjónustu á lágu verði - þea

LEIÐRÉTTING

Rangt var farið með mánuði í frétt um verðlækkanir olíufélaga í gær og verðlækkanir í júlí voru sagðar hafa átt sér stað í júní. Hlutaðeigandi eru beðnir afsökunar á mistökunum.

Þau mistök voru gerð í umfjöllun okkar um kynferðisbrot á fimmtudag að ein tala í línuriti var röng. Þar sem stóð 427 átti að standa 238.

Áformað er að ný heilsulind sem greint var frá í Fréttablaðinu í gær verði í Ölfusdal, ekki Reykjadal. Markhópurinn verður 18-50 ára.

Hvergerðingar sækja fram gegn lúpínunni og kerflinum

Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri segir Hvergerðinga ákveðna í að halda lúpínu og kerfli frá þeim svæðum þar sem þessar plöntur valdi skaða. Bæjarstarfsmenn hafa gengið vasklega fram en talsvert verk er þó óunnið.

NÁTTÚRA „Við ætlum ekki að missa berjamóana okkar undir lúpínu," segir Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hveragerði, þar sem hafið er átak gegn útbreiðslu lúpínu, kerfils og njóla.

Bæjarráð Hveragerðis samþykkti átakið fyrir rúmri viku. Slá á alla lúpínu við Suðurlandsveg og í Þverbrekkum og er því jafnframt beint til Hvergerðinga að slá kerfil og njóla „í öllum heimagörðum og hvar sem því verður við komið" eins og segir í samþykktinni. Algjör sprenging hafi orðið í útbreiðslu lúpínu í íslenskri náttúru í sumar og að lúpína sé dæmi um ágenga erlenda plöntu sem numið hafi land og dreift sér um stór svæði með tilheyrandi neikvæðum áhrifum á lággróður.

„Nú er svo komið að sjá má smærri breiður lúpínu á víð og dreif um bæinn og sérstaklega er það áberandi í kringum þjóðveginn og í móunum í kringum byggðina," segir í samþykktinni.

„Við kærum okkur ekki um að gróðurþekjan hjá okkur verði svona einsleit. Hveragerði er ekki nema níu ferkílómetrar þannig að við eigum að geta haldið ákveðnum svæðum lausum við svona óværu," segir Aldís.

Sem fyrr segir er skorað á íbúa að taka þátt í átakinu. „Umhverfisdeildin hjá okkur hefur verið vakandi fyrir því lengi að kerfill, njóli og lúpína eru ekki plöntur til að hafa inni í byggðinni. Það er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir því að þetta eru ekki garðplöntur," segir bæjarstjórinn.

Ekki stendur til að útrýma lúpínu úr landi Hveragerðis. „Við látum hana vera á stöðum eins og í giljunum meðfram ánni þar sem eru melar og hrjóstur. Þar getur hún verið og hefur unað sér vel. En við viljum ekki að þessar plöntur nemi land á svæðum sem við höfum hingað til litið á sem útivistarsvæði bæjarbúa; í berjamóum og tilvonandi skógræktarsvæði inni í dal," segir Aldís.

Skiptar skoðanir eru um ágæti lúpínunnar en Aldís segir gagnrýni á aðgerðir í Hveragerði ekki hafa komið fram. „Enda getum við svarað henni fullum hálsi, við erum ekki með ógróið land. Hér eru ekki uppblástursmelar eða sandar sem þarf að græða upp með lúpínu. Þar sem við viljum uppræta hana er gróið land, við viljum ekki að hún vaði yfir það."

gar@frettabladid.is

Á VETTVANGI Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri kom við hjá þeim Viktori Gissurarsyni og Vilhjálmi Ólafssyni sem voru að slá lúpínu nærri Hamarsvelli í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> **Við kærum okkur ekki um að gróðurþekjan hjá okkur verði svona einsleit.**
> *Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hveragerði.*

Hátt í 2.000 íbúðir á höfuðborgarsvæðinu eru skráðar á vefsíðunni Airbnb:

Einfalda regluverk við útleigu íbúða

SAMFÉLAG Sviðsstjóri eftirlitssviðs ríkisskattstjóra segir að skoða þurfi hvort hægt sé að einfalda regluverk í kringum útleigu einstaklinga á íbúðum til ferðamanna. Núverandi kerfi þröngvi fólki út í atvinnurekstur. Einföldun kerfisins myndi auðvelda skattskil.

Samkvæmt athugun fréttastofu 365 eru hátt í 2.000 íbúðir á höfuðborgarsvæðinu skráðar á vefsíðunni Airbnb, þar sem einstaklingar leigja út íbúð sína til ferðamanna.

Ríkisskattstjóri hefur undanfarið hert eftirlit með þessari starfsemi.

„Það sem við höfum áhyggjur af er raunverulega hvað þetta hefur sterkt yfirbragð dulins hagkerfis, þessar sölusíður. Þarna inni á þessum síðum, þá eru engar persónulegar rekjanlegar upplýsingar, það er ekki hægt að sjá hvar viðkomandi er að leigja, húsnúmer eða neitt slíkt," segir Sigurður Jensson, sviðsstjóri eftirlitssviðs ríkisskattstjóra.

Embættið hafi því farið aðrar leiðir til að koma upp um þá sem ekki gefa tekjur upp til skatts, til dæmis með því að skoða greiðslur erlendis frá inn á kreditkort. Umfang eftirlitsins með þessum málum sé því töluvert. - gag

ÚTLEIGA Ríkisskattstjóri hefur hert eftirlit með starfsemi þar sem einstaklingar leigja út íbúð sína til ferðamanna án þess að gefa það upp til skatts. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

		Skeifan, Eiðistorg Spöngin, Garðabær Akureyri	Kringlan	Smáralind Holtagarðar	Borgarnes Njarðvík Selfoss
LAU	1. ÁGÚ.	24 TÍMA	10-19	10-19	10-18
SUN	2.ÁGÚ.	24 TÍMA	LOKAÐ	10-19	10-18
▶ MÁN	3.ÁGÚ.	**24 TÍMA**	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ

OPIÐ ALLA HELGINA Í HAGKAUP

Eldgrillaður KJÚKLINGUR

Á EIÐISTORGI,
Í SKEIFUNNI,
SPÖNGINNI
OG GARÐABÆ

TAKTU JENSEN´S MEÐ Í FERÐALAGIÐ

HVER ER ÞINN UPPÁHALDS?

ÚTSALA
ALLUR ÚTSÖLUFATNAÐUR MEÐ
70%
AFSLÆTTI

25-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM REIÐHJÓLUM!
TIL 4. ÁGÚST

GRILLGLEÐI
Í NETVERSLUN
TIL 3. ÁGÚST

OUTLET
Í HOLTAGÖRÐUM

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Hver er lögreglustjóri í Vestmannaeyjum?
2. Gunnar Bragi gefur lítið fyrir gagnrýni hvers á Evrópustefnu stjórnarinnar?
3. Í hvaða frönsku borg er annar inngangur Ermarsundsganganna?

SVÖR
1. Páley Borgþórsdóttir **2.** Arna Þáls Arnasonar **3.** Calais

Norður-Kóreumenn firra sig allri ábyrgð á skorti á viðræðum við stórveldin um kjarnorkumál landsins:

Kenna Bandaríkjunum um viðræðuleysið

NORÐUR-KÓREA „Það að Bandaríkjamenn hampi vilja sínum til samningaviðræðna og sveigjanleika á meðan þeir standa í stórfelldum hernaðaraðgerðum gegn okkur er hámark hræsninnar," sagði nafnlaus talsmaður utanríkisráðuneytis Norður-Kóreu í gær.

Norður-Kóreumenn hafa undanfarið sagst engan áhuga hafa á því að semja um svipað samkomulag og stórveldi heimsins, Þýskaland, Bandaríkin, Rússland, Bretland, Kína, Frakkland og Evrópusambandið, gerðu við Írana um kjarnorkumál þar í landi. Þessi ummæli renndu stoðum undir þá stefnu.

Nú kennir utanríkisráðuneytið Bandaríkjunum alfarið um að ekki sé hægt að komast að samkomulagi. „Þetta er ekkert nema ódýr brella til að setja pressuna á okkur og kenna okkur um viðræðuleysið," sagði talsmaðurinn enn fremur.

Hann sagði ekki hægt að hefja viðræður fyrr en Bandaríkjamenn hætta árlegum hernaðaræfingum með Suður-Kóreu. Viðræðurnar myndu fara fram milli Norður- og Suður-Kóreu, Japans, Kína, Rússlands og Bandaríkjanna, en ríkin hafa ekki fundað í sex ár.

Norður-Kóreumenn ítrekuðu einnig að þeir hygðust ekki afsala sér kjarnorkuvopnabúri sínu, sem í eru um það bil þrjátíu kjarnorkusprengjur. - þea

ÁKVEÐINN Kim Jong-Un, leiðtogi Norður-Kóreu, vill ekki missa kjarnorkuvopnabúr sitt. NORDICPHOTOS/AFP

Baða sig í heitri lind í Holuhrauni

Skammt frá Svartá í Holuhrauni hefur myndast vatn sem fólk getur baðað sig í og hafa nokkrir landverðir og ferðamenn nú þegar prófað. Skálavörður í Dreka segir aðgengið að vatninu auðvelt. Prófessor í jarðeðlisfræði segir að þessar aðstæður breytist þegar hraunið kólnar.

NÁTTÚRA Í Holuhrauni, skammt frá Svartá, hefur nýlega uppgötvast heitt vatn sem fólk er þegar byrjað að baða sig í. „Þetta er alveg stórkostlegt. Það er ekkert öðruvísi," segir Frímann Guðmundsson, skálavörður í Dreka í Dyngjufjöllum, sem skoðaði aðstæður í fyrradag. Hann segir að það megi frekar lýsa þessu sem á en læk. Þetta sé 30 sentimetra djúpt og nokkrir metrar á breidd. „Mér fannst alveg straumurinn í þessu vera það mikill að þú syndir ekki á móti því. Þetta eru örugglega yfir 1.000 sekúndulítrar," segir Frímann í samtali við Fréttablaðið. „Þetta er langt og þó nokkuð mikið svæði," bætir hann við.

Frá Dreka að hrauninu eru um fimmtán kílómetrar. En Frímann segir að þegar komið sé að hrauninu sé aðgengið að þeim stað þar sem heita vatnið er nokkuð þægilegt. „Það er farið niður fyrir hraunið að Svartá. Þar hafa landverðir merkt slóð inn á hraunið. Maður getur bara farið niður fyrir hraunið og gengið inn með því og þá eru þetta kannski 150 metrar," segir Frímann.

Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði við Háskóla Íslands, segir að hraunið hafi runnið yfir lindarsvæði. Þarna sé verulegur hiti í hrauninu enda sé það 20 metra þykkt. „Lítill hluti þessa lindarvatns gufar upp en meiriparturinn af því hitnar dálítið og kemur fram sem þetta heita vatn. Þetta er búið að vera þarna í sumar en svo mun það hætta þegar hraunið kólnar," segir Magnús Tumi. Hann ítrekar að ekki sé hægt að gera ráð fyrir því að þarna verði varanleg heit lind. „Alls ekki. Þetta er tímabundið," segir Magnús Tumi.

Frímann tók nokkrar ljósmyndir þegar hann skoðaði aðstæður í fyrradag og fylgja þær þessari frétt. Hann segir að gróðurmyndun í vatninu virðist töluverð sem útskýrir litinn á myndinni hér til hægri. - jhh

TAKK

HERTEX
Fata og Nytjamarkaður

Eitt minnsta brugghús landsins hefur bjórframleiðslu í haust og ætlar að herja á barina:

Leita leyfa fyrir brugghúsi í Grafarholti

VIÐSKIPTI Vinirnir Ásta Ósk Hlöðversdóttir og Sölvi Dúnn Snæbjörnsson vinna nú hörðum höndum að því að opna eitt minnsta brugghús landsins í Grafarholti.

Fáist öll leyfi er ráðgert að hefja framleiðslu í haust og brugga 2.000 til 2.500 lítra á mánuði. Til samanburðar bruggar Ölgerð Egils Skallagrímssonar tæplega 200 þúsund lítra af Egils Gulli, einum vinsælasta bjór landsins, á mánuði.

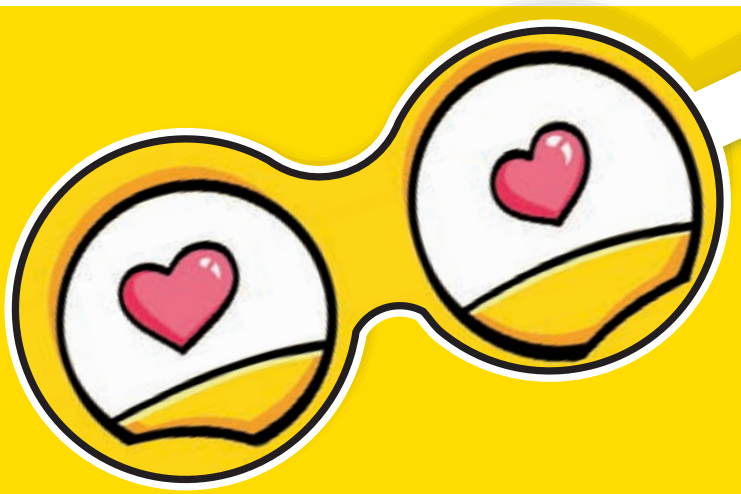
Sölvi segir að áhersla verði lögð á nýbreytni við bruggun. „Við ætlum að reyna að brugga nýjan bjór allt að mánaðarlega og vera svo með nokkrar bjórtegundir í stanslausri framleiðslu," segir Sölvi.

Sölvi segir minni framleiðslu skapa aukinn sveigjanleika. „Þá getur maður prófað skrítnari bjór án þess að eiga það á hættu að fara á hausinn. Hver bruggun kostar þá miklu minna en hjá stóru brugghúsunum. Þetta verður mjög tilraunakennt," segir Sölvi.

Fyrst um sinn stefna þau að því að selja afurðir sínar á bjórbari bæjarins en í framhaldinu að komast að í verslunum ÁTVR. „Við verðum þá langminnsti bjórframleiðandinn í ríkinu," segir Sölvi. - ih

„Þá getur maður prófað skrítnari bjór án þess að eiga það á hættu að fara á hausinn.

Sölvi Dúnn Snæbjörnsson bruggari



#SEGÐUISÍS

með olís

-13kr.

af lítranum í dag

föstudaginn 31. júlí með lykli, Staðgreiðslu- og Tvennukorti

4 faldir

Vildarpunktar Icelandair

alla verslunarmannahelgina, 31. júlí–3. ágúst

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

olís

Vinur við veginn

PIPAR\TBWA · SÍA · 153576

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Ragnheiður sefur róleg í bólinu

Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra ætlaði sér að verða sendiherra. Hún fékk í sig pólítísku bakteríuna eftir að hafa unnið náið með Geir H. Haarde í níu ár. Hana langar mest af öllu til að fjölbreyttara atvinnulíf verði það sem hún skilji eftir sig.

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

DREYMDI UM AÐ GERAST SENDIHERRA Ragnheiður Elín ætlaði ekki í pólitík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég ætla ekki að dvelja við þetta. Ég ætla að hugsa eins og þau gera í nýsköpuninni. Hjá frumkvöðlunum er það svoleiðis að þeir koma með hugmyndir og hugmyndin kannski rennur út í sandinn. Þá er regla númer eitt: lærðu af því sem miður fór. Komdu aftur. Gott dæmi er Þorsteinn í Plain Vanilla. Þeir fóru á hausinn með fyrstu hugmyndina og eftir það fengu þeir ekkert fjármagn á Íslandi. Svo þeir fóru til Bandaríkjanna og þá var sagt: eruð þið búnir að fara á hausinn og mistakast? Frábært," segir Ragnheiður Elín Árnadóttir, viðskipta- og iðnaðarráðherra, sem segist vissulega svekkt yfir því að frumvarp hennar um náttúrupassa hafi ekki hlotið brautargengi. Hún segist þó enn vera sannfærð um að náttúrupassinn sé góð leið til gjaldtöku á ferðamönnum, en er meðvituð um að passinn sé ekki gallalaus.

Vill tekjurnar frá ferðamönnum

„Náttúrupassinn gekk ekki upp. Hvað viljum við þá gera? Þeir sem gagnrýndu náttúrupassann hvað mest, vildu eitthvað annað. Þetta annað – það hefur heldur ekki náðst samstaða um það. Ef við ætlum að leggja komugjöld á ferðamenn, þá eru líka kostir og gallar við það. Mér finnst helsti gallinn sá að vegna alþjóðlegra skuldbindinga þurfum við líka að setja það á innanlandsflug. Íslendingar þurfa að borga það þegar þeir fljúga innanlands. Það var eitt af markmiðunum með náttúrupassanum, að fá nýjar tekjur af ferðamönnum en ekki meira af Íslendingum. Við borgum margt innan málaflokksins með sköttum."

En áttu Íslendingar ekki líka að borga fyrir náttúrupassa?

„Jú, 500 krónur á ári sem hefðu lagst á Íslendinga. Við vorum að tala um að fá 3-5 milljarða á þremur árum og 85-90 prósent tekna áttu að koma frá erlendum ferðamönnum. Mér hugnast síst að fara blandaða leið, kroppa af öllum. Ég vil afnema gistináttagjald, vegna þess að það er vondur skattur. Þar eru ótal margir innheimtuaðilar fyrir lágar upphæðir og ef við förum að hækka hann mikið fer það að búa til flækjustig sem mér hugnast ekki. Ef við ætlum að taka þetta í gegnum gistiþjónustuna er virðisaukaskatturinn betur til þess fallinn."

Almenn einföldun á skattkerfinu

Hver eru rökin fyrir því að almennir kaupmenn borgi 24 prósenta virðisaukaskatt en gistiþjónustan 14%?

„Við erum ekki bara að keppa innanlands, heldur við hótel í öðrum löndum. Í flestum Evrópulöndum er hótelgisting í lægsta virðisaukaþrepi. Þar sem það hefur verið hækkað, til dæmis í Danmörku, hafði það mikil áhrif á eftirspurn á sínum tíma. Við þurfum að horfa á þetta samhengi. Ég útiloka ekki að við gerum einhvern tíma breytingar, en það er ekki hægt að hækka virðisaukaskatt á gistingu og tilkynna það í fjárlagafrumvarpi sem tekur gildi nokkrum mánuðum seinna, án nokkurs samráðs við greinina eins og síðasta ríkisstjórn. Þess vegna tókum við til baka þá ákvörðun sem hafði verið lögfest. Við erum að breyta virðisaukaskattskerfinu almennt, hækka neðra þrepið og lækka efra þrepið, minnka bilið með það að markmiði að það verði bara eitt almennt virðisaukaþrep. Við afnemum þessar undanþágur og fækkum sértilvikum sem við höfum séð of mikið af. Við stefnum í einföldun á skattkerfinu. En þetta er svolítið eins og að snúa olíuskipi. Virðisaukaskattskerfið veitir okkur gríðarlega miklar tekjur þannig að þessar breytingar eru teknar í skrefum."

Menn eru fljótir að gleyma

Ragnheiður setti ferðamannaþjónustu í forgang frá fyrsta degi. „Ég var nýkomin úr kosningabaráttu þar sem meginlínan hjá flestum stjórnmálaflokkum var að skoða hugmyndir um náttúrupassa. Menn eru fljótir að skipta um skoðun og gleyma, en ef maður fer til baka og skoðar ályktanir stjórnmálaflokka, míns flokks, Framsóknarflokksins, stjórnarsáttmálann, tillögur hagræðingarhóps ríkisstjórnarinnar var mér beinlínis falið af þeim að útfæra náttúrupassa til að tryggja tekjur af ferðaþjónustu. Samtök ferðaþjónustunnar höfðu sjálf ályktað í þessu veru, Boston Consulting Group kom með skýrslu – allar skýrslur með einum eða öðrum hætti bentu á þessa leið. Eftir vandlega yfirlegu þá fer ég með það fyrir ríkisstjórn að útfæra passann. Það þekkja allir hvernig það fór. En það má ekki gleyma því að við fáum þegar miklar tekjur í ríkissjóð frá ferðamönnum, rúma 50 milljarða á ári. Ég hef legið undir gagnrýni fyrir það að gera ekki nægilega mikið í þessum málum. En ef þetta er svona einfalt, af hverju var þetta viðfangsefni skilið eftir óleyst fyrir mig? Fjölgun ferðamanna er ekkert nýtt, þessar spár hafa legið fyrir í næstum tíu ár. Auðvitað hefðum við getað gert fullt af hlutum fyrr. En ég vil einblína á það sem við erum að gera núna."

Tekur sig ekki of alvarlega

Ummæli Ragnheiðar, þar sem hún sagði okkur Íslendinga hafa verið tekna í bólinu hvað varðar fjölda ferðamanna til landsins, vöktu athygli. Gunnar Karlsson, skopteiknari Fréttablaðsins, gerði sér mat úr ummælunum. Sitt sýndist hverjum um myndina, þar sem Ragnheiður lá nakin upp í rúmi og ferðamenn gægðust inn. Hún segir ummæli sín hafa verið tekin úr samhengi.

„Þetta er það sem viðmælendur í fjölmiðlum búa við. Þetta var langt og mikið viðtal sem var klippt. Ég átti við stjórnvöld fyrr og nú. Ísland sem samfélag, ferðaþjónustuna sjálfa. Svo var þetta gert að fyrirsögn og eins og skopteiknarinn sér þetta að ég liggi upp í rúmi steinhissa á öllu saman. En ég tek sjálfa mig ekkert of alvarlega, ég sá þetta og brosti út í annað. En þau komu mér á óvart, viðbrögðin við myndinni. Það voru margir í kringum mig brjálaðir, og aðrir sem ég þekkti ekki neitt. Þeim fannst þetta óviðeigandi. Ég sef alveg róleg í bólinu, en ég ætti kannski að hætta að nota svona líkingar," segir Ragnheiður og hlær. Sjálf segist hún ekki vera viðkvæm fyrir gagnrýni.

> **Það voru margir í kringum mig brjálaðir, og aðrir sem ég þekkti ekki neitt. Þeim fannst þetta óviðeigandi. Ég sef alveg róleg í bólinu, en ég ætti kannski að hætta að nota svona líkingar.**

Ómálefnaleg gagnrýni pirrandi

„Ef menn eru ósáttir, fer ég að skoða – get ég gert eitthvað öðruvísi? Stundum er ég ósammála og í pólitík er það stundum þannig. Sú gagnrýni kemur minnst við mann. Ómálefnaleg gagnrýni er hundpirrandi og við suma er ekki hægt að ræða. En í flestum tilvikum þegar maður lendir í ólgusjó, tekur maður því, reynir að læra og svara málefnalega. Þessi vika var annasöm í því. Eitt af því sem við stjórnmálamenn megum gera meira af, er að taka samtalið. Við gerum mistök eins og aðrir," segir Ragnheiður.

Hún segir stjórnmálamönnum stundum hafa verið gefið það ráð að þegja af sér gagnrýni. „Það er kannski klókast, en fyrir kjósendur er betra að fá efnisleg svör. Það er lærdómurinn, að vera duglegri að koma frá okkur upplýsingum."

Vopnuð myndavél og skeiðklukku

Mikil umræða hefur einnig skapast um umgengni ferðamanna, þeir hafi hægðir á víðavangi og salernisaðstaða sé ekki nægilega góð. Ragnheiður segir umræðuna villandi.

„Við fjölskyldan fórum rúnt um síðustu helgi, Gullna hringinn, því ég var farin að hafa áhyggjur af því að venjulegi Íslendingurinn sem vildi sunnudagsbíltúr væri farinn að óttast að allt væri í drullusvaði, átroðningur og ófögnuður. Ég tók með mér myndavél og skeiðklukku, ætlaði að tímasetja hversu lengi við værum í klósettröðinni, hvað væru margir að þvælast þarna. Þetta var þvert á móti ein sú notalegasta upplifun sem við höfum átt. Hvergi röð á klósettin. Klósettin á Hakinu voru tóm. Klósettin í þjónustumiðstöðinni voru tóm. Hreint og snyrtilegt. Öll bílaplön full, fullt af túristum, en stýringin orðin það góð að þú fékkst upplifunina sem við þekkjum og þykir vænt um. Kannski var ég heppin, en ég ítreka, þetta er á háannatíma í góðu veðri, allar forsendur fyrir því að þetta væri eins og maður hefur heyrt í fréttum," segir hún og heldur áfram.

Of mikið gert úr þessu neikvæða

„Ég er ekki kveinka mér undan fjölmiðlaumræðu eða að segja að hún sé ekki rétt en ég held að það sé búið að gera of mikið úr þessu," segir Ragnheiður sem ferðast mikið um landið.

„Víða er úrbóta þörf. Þess vegna er verið að vinna í því. Ég er líka að sjá um allt land, einstaklinga sem eru að vinna í ferðaþjónustunni að gera frábæra hluti. Innviðir eru að batna af hendi stjórnvalda og fjárfestinga einkaaðila. Ég held að við ættum að hugsa um þetta jákvæða. Við förum í stefnumótun í haust og erum vonandi að klára í næsta mánuði tillögur að heildarsýn."

Ætlar ekki að finna upp hjólið

Hún segir að greinin snerti mörg ráðuneyti, sveitarfélögin og aðila í ferðaþjónustu. „Til að við getum unnið betur, sem einn maður, þarf að vera talsamband og stefna sem allir vinna eftir. Við þurfum að koma skikki á þetta, gera plan. Læra af þeim sem gera best, Nýja-Sjálandi, Skotlandi, Kanada. Við ætlum ekkert að finna upp hjólið, heldur plokka það besta af hlaðborðinu og tileinka okkur það."

Ragnheiður er uppalin í Keflavík. „Svo fékk ég útþrá, fór í skiptinám og í Kvennó í menntaskóla til að komast aðeins frá. Síðan fór ég til Bandaríkjanna þar sem ég bjó í fimm ár. Nú er ég komin aftur heim," segir Ragnheiður sem fluttist ásamt fjölskyldunni aftur í heimahagana árið 2010.

Ragnheiður er gift Guðjóni Inga Guðjónssyni en þau kynntust árið 1997.

„Þetta tók svolítinn tíma fyrir okkur að verða meira en vinir, en síðan hefur þetta skotgengið. Við eigum tvo stráka, og svo fékk ég tvær stelpur í forgjöf," segir hún og upplýsir að hún sé einstaklega vel gift.

„Mér er oft lýst þannig, hún er alveg rosalega vel gift. Ég get alveg tekið undir það. Það særir mig dálítið að sjaldnar er sagt, rosalega er hann Guðjón vel giftur," segir hún kímin.

Draumurinn að gerast sendiherra

Það lá aldrei beinast við að Ragnheiður færi í stjórnmál. Hún átti sér draum um að verða sendiherra. „Það var planið. Alþjóðapólitíkin hefur alltaf verið á mínu áhugasviði þannig að það setur tóninn." Þaðan lá leiðin í framhaldsnám í Georgetown-háskóla.

„Eitt af því skemmtilegasta sem ég hef gert var að vinna sem viðskiptafulltrúi útflutningsráðs í New York, að vinna við það að selja Ísland. Það er það sem sendiherrar gera, vinna fyrir land og þjóð og kynna fyrir þeirri þjóð sem þú býrð í og bæta samskipti, koma á tengslum, efla viðskipti. Mér finnst gaman að vinna með fólki, ég held að ég sé góð í því."

Smitaðist af bakteríunni

Afskipti Ragnheiðar af stjórnmálum byrjuðu fyrir alvöru þegar hún varð aðstoðarmaður Geirs Haarde, en þeirra samstarf varði í níu ár.

„Ég fékk þessa pólitísku bakteríu. Ég fór í prófkjör 2006 sem leiddi til þess að ég var kjörin á þing. Ég eignaðist son minn 25. september 2008, daginn sem Glitnir bað um neyðarlánið. Þá breyttist allt í íslensku samfélagi. Ég ætlaði að vera í fæðingarorlofi, en maður situr ekki heima þegar veröldin er að hrynja í kringum mann. Svo ég var komin viku eftir fæðingu á þingflokksfund á leið í prófkjör. Þetta er svo skrítið, ég man eiginlega ekkert eftir þessu," segir Ragnheiður og hlær. „Ætli ég hafi ekki verið í brjóstaþoku. Svo er boðað til kosninga." Þá var leitað til Ragnheiðar úr Suðurkjördæmi, hún spurð hvort hún vildi reyna fyrir sér í oddvitasæti fyrir Sjálfstæðisflokkinn. „Þannig að ég fór í prófkjör með barnið á brjósti. Allt gekk þetta. Frá þeim tíma erum við búin að flytja, ég búin að vera í stjórnarandstöðu, í ríkisstjórn og ráðherra, maðurinn búinn að skipta um vinnu og strákarnir komnir í annan skóla."

Landið er að rísa

Hvernig vill hún að sín sé minnst sem iðnaðarráðherra?

„Ég vil að hér sé fjölbreyttara atvinnulíf en þegar ég kom. Ef við ætlum að hafa störf sem ungar kynslóðir sækja í þurfum við allar tegundir. Frá hruni hefur verið gróska í nýsköpunargeiranum. Við höfum lagt áherslu á það. Eflt tækniþróunarsjóð og samkeppnissjóði. Þessi gróska er mest gefandi. Landið er að rísa og fjölbreyttari sprotar verða til. McKinsey kom með skýrslu stuttu áður en við tókum við og það var talað um að ef við Íslendingar ætlum að vaxa stöðugt og auka útflutningstekjur er það ekki af hinum hefðbundnu geirum, stóriðju og sjávarútvegi, heldur öðru. Fyrirtækjum eins og Knox Medical, Plain Vanilla, CCP, Marel, Össur. Við þurfum fleiri svoleiðis.

Ætlarðu þá að hætta að byggja verksmiðjur?

„Þetta má allt fara saman. Þetta eru ekki bara óhrein verksmiðjustörf, heldur þarf lögfræðinga, endurskoðendur, bókara, og þar fram eftir götunum. Mér er illa við að etja einni grein gegn annarri, fjölbreytnin er það sem skiptir máli."

visir.is

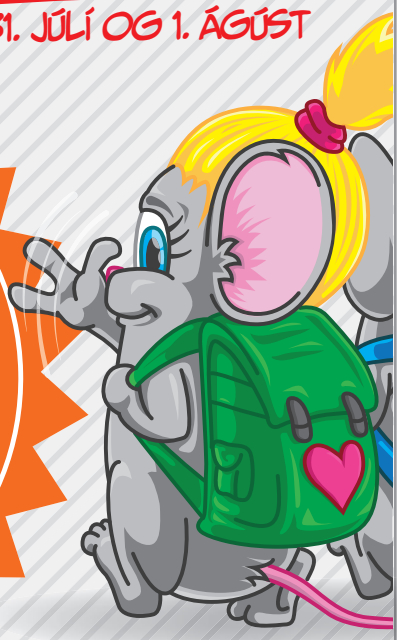
Ítarlegra og lengra viðtal við Ragnheiði má hlusta á í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið á Vísi.

SKÓLATÖSKUDAGAR

SÍÐUSTU DAGARNIR!

31. JÚLÍ OG 1. ÁGÚST

25% VILDARAFSLÁTTUR AF ÖLLUM SKÓLATÖSKUM



Jeva - Felulitir
Vildarverð: 14.820.-
Fullt verð: 19.760.-.-

Jeva - Graffiti
Vildarverð: 14.820.-
Fullt verð: 19.760.-

Jeva - Marglit blóm
Vildarverð: 14.820.-
Fullt verð: 19.760.--

Jeva - Kisa
Vildarverð: 14.820.-
Fullt verð: 19.760.-

Jeva - Kappakstur
Vildarverð: 14.820.-
Fullt verð: 19.760.-

Jeva - Hjólabretti
Vildarverð: 14.820.-
Fullt verð: 19.760.-

Tulipop - Kirsuber
Vildarverð: 8.249.-
Fullt verð: 10.999.-

Tulipop - Geimurinn
Vildarverð: 8.249.-
Fullt verð: 10.999.-

Beckmann - Brettastrákur
Vildarverð: 12.749.-
Fullt verð: 16.999.-

Beckmann - Hvolpur
Vildarverð: 12.749.-
Fullt verð: 16.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverða er frá 31. júlí, til og með 1. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

3 fyrir 2

Fjölmörg verslunarmannahelgartilboð!
Þú kaupir 3 vörur en borgar bara fyrir 2.
Sjá öll tilboðin í nýja Krónublaðinu.

Piparsteik

50% afsláttur

1999 kr. kg

Verð áður ~~4147~~ kr. kg

Dönsk ungnautapiparsteik

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Opnum

8:00

kl.

á morgun föstudag í öllum verslunum

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

SKOÐUN

#Þöggun

Páley Borgþórsdóttir, lögreglustjóri í Vestmannaeyjum, sendi nú í aðdraganda Þjóðhátíðar um verslunarmannahelgi bréf til allra viðbragðsaðila á svæðinu þar sem hún brýndi fyrir þeim að upplýsa fjölmiðla ekki um hugsanleg kynferðisbrot. Í bréfinu rökstuddi hún mál sitt meðal annars með því að þegar ákæra hefur verið birt séu mál orðin opinber og fjölmiðlar fái þá aðgang að þeim.

Bréfið, sem birtist á Vísi, hefur vakið hörð viðbrögð. Þó það nú væri. Fyrir innan við viku var gengin fjölmenn Drusluganga um allt land þar sem fórnarlömb kynferðisbrota, aðstandendur og aðrir skiluðu skömminni sem fylgir slíkum brotum aftur til gerenda. Fyrr í sumar deildu sláandi margar konur reynslu sinni af kynferðisofbeldi í Beauty Tips-byltingunni svokölluðu. Undanfarin misseri hefur umræðu um nauðganir og önnur kynferðisbrot þannig borið hátt og líklegt að viðvarandi hugarfarsbreyting varðandi þennan brotaflokk sé að verða. En sú hugarfarsbreyting virðist ekki hafa skilað sér yfir hafið með Herjólfi. Því er ógerlegt annað en að spyrja: Hefur lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum í alvöru skilið skilaboð samfélagsins síðustu misseri með þeim hætti að verið sé að kalla eftir minni umræðu og upplýsingum um kynferðisbrot?

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem umræðu um fjölda kynferðisbrota á Þjóðhátíð ber á góma. Árið 2011 neitaði Þjóðhátíðarnefnd Stígamótum um aðstöðu og lýsti formaður nefndarinnar því yfir að „samtökin nærist á því að vandamálið sé til staðar og það reyni frekar að ýta undir það en hitt. Vandamálin eru alltaf miklu fleiri og stærri þegar Stígamót eru á staðnum“. Það ætti kannski ekki að koma á óvart en árið 2011 var ekkert launungarmál hjá aðstandendum hátíðarinnar að undirrót þessa ófyrirleitna málflutnings var að umfjöllun um kynferðisbrot hefði áhrif á fjölda þátttakenda og skaðaði hátíðina.

Í þessu ljósi er rétt að velta því upp hvort þessar yfirlýsingar lögreglustjórans markist raunverulega af umhyggju fyrir fórnarlömbum kynferðisofbeldis eða hvort um sé að ræða, eins og árið 2011, alveg óvenju óforskammaða leið til að vernda hátíðina fyrir slæmu umtali og þannig fjárhagslega hagsmuni heimamanna.

Tölfræði í ársskýrslum þar sem upplýsingar eru ekki sundurgreindar er einfaldlega ekki nóg. Og það að vísa til þess að fjölmiðlar fái aðgang að ákærum lýsir fullkominni vanþekkingu á upplýsinga-, eftirlits- og aðhaldshlutverki þeirra. Í Fréttablaðinu í gær var greint frá því að á árunum 2008-9 bárust lögreglunni 189 kærur um nauðgun, þar af var rannsókn hætt í 101 skipti. Af þeim 88 málum sem send voru til ríkissaksóknara voru 57 mál felld niður, eða 64 prósent. Frá árinu 2004 hefur það aðeins gerst þrisvar að ekki var tilkynnt kynferðisbrot á Þjóðhátíð. Hátt í eitt hundrað hafa leitað til Stígamóta vegna kynferðisbrota á útihátíðum frá árinu 2004. Það er því ljóst að málin sem enda í ákæru og verða þannig opinber segja ekki alla söguna, og raunar eiginlega bara innganginn.

Almenningur á rétt á því að vita ef nauðganir og önnur kynferðisbrot eru fylgifiskar útihátíða. Það skiptir máli fyrir upplýsta umræðu um þá meinsemd sem kynferðisbrot eru í okkar samfélagi en er ekki síður öryggisatriði á meðan á hátíðunum stendur. Gestir útihátíða, sem margir hverjir eru mjög ungir að aldri, og aðstandendur þeirra verða að geta brugðist við því ef fjöldi kynferðisafbrota kemur upp á útihátíð einhvers staðar á landinu.

En síðast en ekki síst eiga fórnarlömb kynferðisofbeldis skilið virðingu, skilning og umhyggju okkar allra. Tilraunir embættismanna til að þagga niður brotin eru ekki til marks um það.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Umhyggja fyrir hverju?
Bréf sem Páley Borgþórsdóttir, lögreglustjóri í Vestmannaeyjum, sendi viðbragðsaðilum Þjóðhátíðar hefur eðlilega vakið viðbrögð. Í bréfinu hvetur hún viðbragðsaðila á Þjóðhátíð til að segja fjölmiðlum ekki frá ef það kemur upp kynferðisbrotamál. Pótt lögreglustjórinn beri við umhyggju fyrir þolendum er auðvelt að túlka bréfið fyrst og fremst sem tilraun til þess að tryggja að frásögn af brotum muni ekki skyggja á heiður Þjóðhátíðarinnar. Og líklegast færi best á því að lögreglustjórinn viðurkenndi það bara.

Mikil umfjöllun
Skilja má kafla í bréfinu þannig að Páley virðist vera vonsvikin með umfjöllun fjölmiðla um Þjóðhátíð „Ég hef vakið athygli á því að þetta er sérstaklega mikilvægt þegar kynferðisbrot koma upp enda virðast þau vera það sem fjölmiðlar vilja helst fjalla um,“ segir hún. Umfjöllun um Þjóðhátíð hefur í gegnum tíðina verið mjög fjölbreytt. Svo dæmi séu tekin var forsíðumynd á Fréttablaðinu í gær úr Herjólfsdal. Formaður Þjóðhátíðarnefndar var tekinn tali í beinni á Stöð 2 á miðvikudagskvöld og sýnt verður frá stærstu viðburðum helgarinnar í beinni útsendingu á Stöð 2 og Vísi. Vegna þess að áhuginn á hátíðinni er mikill. Það breytir þó ekki þeirri staðreynd að fréttamiðlum verður rétt og skylt að segja frá öllum ofbeldisbrotum sem framin kunna að verða.

Ábyrgð fjölmiðla
Það er rétt að ógætileg umfjöllun í fjölmiðlum getur aukið á þann sársauka og vanda sem þolendur kynferðisbrota standa frammi fyrir. Og ábyrgð fjölmiðlamanna og viðbragðsaðila því mikil í umfjöllun um brotin. Þöggun um þau skilar hins vegar engu. Og það er rétt sem fram kemur í ályktun sem Hjálmar Jónsson sendi fyrir hönd Blaðamannafélagsins í gær, að það er engin betri aðferð til að fyrirbyggja og lágmarka ofbeldi heldur en að tala um það af hreinskilni.

jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR

Hvað kostar að framleiða einn lítra af mjólk?

NEYTENDUR

Þórólfur Matthíasson
prófessor

Í grein í nýlegu eintaki af vikuritinu Vísbendingu leitast ég við að svara spurningunni „Hvað kostar að meðaltali að framleiða einn lítra af mjólk á meðalmjólkurbúi?“. Eins og fram kemur í Vísbendingu sýnir kostnaðarlíkan Verðlagsnefndar búvara að það hafi kostað 179,77 krónur að framleiða einn lítra af mjólk árið 2012. Verðlagsnefndin er þó ekki trúuð á útkomu úr eigin líkani og skammtaði framleiðendum 127,39 krónur á lítrann á árinu 2012. Hér skeikar svo miklu að væri einhver glóra í kostnaðarlíkani Verðlagsnefndarinnar væru allir mjólkurbændur landsins löngu gjaldþrota! Með því að skoða búreikninga og sníða af þeim aðferðafræðilega agnúa kemur í ljós að kostnaður meðalmjólkurframleiðslubús á Íslandi af að framleiða einn lítra af mjólk var 121,19 krónur árið 2012. Það er því greinilegt að slumpverðlagning Verðlagsnefndar búvara er bændum síður en svo óhagstæð! Hefði Verðlagsnefnd búvara endurnýjað verðlagsgrundvöll sinn í samræmi við tækniþróun og vinnusparnað hefði verð til bænda átt að vera um 5% lægra árið 2012 en það í raun var. Þarna munar um 6 krónum á lítra. Hvort vinnslukostnaður sé ofmetinn með sama hætti skal ósagt látið, en sjaldan er ein báran stök í verðlagsmálum. En vinnubrögð af því tagi sem Verðlagsnefnd búvara er hér uppvís að eru ekki sæmandi fyrir nefnd sem að nafninu til starfar á kostnað og í þágu almennings í landinu.

➜ Ég vil endurtaka kröfu mína um Verðlagsnefnd búvara geri opinberlega grein fyrir verðákvörðunum sínum.

Ég vil endurtaka kröfu mína um að Verðlagsnefnd búvara geri opinberlega grein fyrir verðákvörðunum sínum. Jafnframt leyfi ég mér að krefjast þess að ráðherra landbúnaðarmála afturkalli auglýsingu nefndarinnar frá 17. júlí síðastliðnum og leggi fyrir nefndina að vinna sína vinnu af meiri nákvæmni. Jafnframt skora ég á Alþingi að fella mjólkurframleiðslu undir samkeppnislög hið allra fyrsta og lækka tolla á ostum og öðrum úrvinnsluafurðum mjólkur verulega.

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

Frúin í Hamborg og hamingja framsóknarmanna

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Það besta í veröldinni er ókeypis, það næstbesta er fokdýrt. Svo sagði Coco Chanel. Sumir segja að peningar kaupi manni ekki hamingju. En þeir gera það upp að vissu marki. Rannsóknir sýna það.

Forrest Gump sagði að lífið væri eins og konfektkassi. Ég er þeirrar skoðunar að sé lífinu líkt við matvæli sé snertiflötinn að finna á síðari stigum málsins. Lífið er eins og stíflað klósett. Ástæðu þess að glasið hjá mér er hálftómt – eða klósettskálin að flæða yfir – kann að vera að finna í þeirri staðreynd að ég kann ekki á peninga. Ég fattaði það ekki fyrr en um síðustu helgi. Ég hélt að ég kynni á þá. Ég hélt að með peningum keypti maður hluti. Ég hélt að með peningum uppfyllti maður tilgang lífsins: að sanka að sér dóti til að geyma inni í skáp. Þegar skáparnir væru orðnir fullir geispaði maður golunni. Var það ekki þess vegna sem allir vildu mikið skápapláss?

En nei. Peningar eru svo miklu meira. Sá sem varð til þess að ég sá villu míns vegar var fjölmiðlamógúllinn Björn Ingi Hrafnsson. Hann keypti sér útgáfufélag um síðastliðna helgi. Umrætt útgáfufélag hafði verið dálítið óstýrilátt. Það böggaði ríkisstjórnina reglulega. Agnúaðist annað slagið út í Framsóknarflokkinn. En Björn Ingi vissi sem var, máttur peninga felst ekki aðeins í því að gera fólki kleift að eignast hluti. Með peningum er líka hægt að láta hluti hverfa. Með peningum má losa sig við hluti sem fara í taugarnar á manni. Björn Ingi straujaði kortið og BAMM: Framsóknarmenn um land allt fundu hamingjuna á ný.

Verslunarmannahelgin gengur nú í garð. Leikurinn „Hvað gerðirðu við peninginn sem frúin í Hamborg gaf þér í gær?“ verður vafalaust leikinn í hinum fjölmörgu umferðarstíflum sem þjaka munu ferðalanga. En hvernig væri að flikka upp á þennan útjaskaða leik? Spila hann í anda Björns Inga og veifa seðlunum af uppátækjasemi. Leikurinn gæti fengið heitið: „Hvað ætlarðu að láta hverfa með peningunum sem Framsóknarflokkurinn gaf þér í gær?“

Þetta er innkaupalistinn minn:

Runkeeper:
Hvað kemur það mér við að þú hafir ekkert betra við tíma þinn að gera en að hlaupa maraþon? Hvað með friðhelgi sófakartöflunnar? Aðgát skal höfð í nærveru sálar. Veit fólk ekki hvernig fór fyrir Pheidippidesi? Ekki ætlast til að ég standi upp af sófanum mínum og mæti í jarðarförina þína þegar þú færð hjartaáfall og deyrð löngu áður en skáparnir þínir eru orðnir fullir af drasli.

Hippsteraskeggið:
Íslensk hjarðhegðun hefur ekki verið jafnloðin síðan lopapeysan gekk í endurnýjun lífdaga.

Og talandi um hjarðhegðun:
Vinsældavagninn. Það eru allir komnir um borð. Jesús er orðinn drusla, Bubbi er orðinn Pírati… Hvað verður það næst? Brynjar Níelsson gerist femínisti.

Sjálfshjálparbækur um núvitund:
Ég myndi kaupa þær, brenna þær og dansa kringum bálköstinn án þess að njóta andartaksins. Krafan um núvitund er orðin svo hávær og andartakið sem ætlast er til að við njótum svo óendanlega lítið að allt stefnir í að það falli senn saman undan eigin massa svo úr verður risastórt svarthol í miðju háglansa-eldhúsinu í Garðabænum sem sogar í sig allar iittala-skálarnar og Royal Copenhagen-stellið uns ekkert er eftir annað en fortíð og framtíð.

Það eina sem er verra…
…en sjálfshjálparbækur eru sjálfshjálparráð á Facebook. Einn Facebook-vina minna deildi með mér eftirfarandi ráði í vikunni: „Ef eitthvað er ekki eins og það á að vera, lagaðu það. En æfðu þig í að hafa ekki áhyggjur, áhyggjur laga ekki neitt.“ Þetta væri kannski ágætis ábending um hvernig skal höndla lífshamingju ef hún kæmi ekki frá Ernest Hemingway, drykkfelldum og skapþungum rithöfundi sem var fjórum konum lélegur eiginmaður og skaut sig að endingu í hausinn.

Auglýsingastofur:
„Hún áorkaði því sem allar góðar auglýsingar áorka; að framkalla í brjóstinu kvíða sem aðeins verður lægður með kaupum.“ Þannig fangaði rithöfundurinn David Foster Wallace heitinn kjarna auglýsingabransans.

Ef það væru ekki til auglýsingastofur væru ekki til auglýsingar. Ef það væru ekki til auglýsingar þyrftum við ekki sjálfshjálparbækur. Eða næstum því.

Og síðast en ekki síst:
Hvað myndi ég láta hverfa með peningunum sem Framsóknarflokkurinn gaf mér í gær? Björn Inga Hrafnsson. Því ef Björn Ingi Hrafnsson heldur áfram að kaupa og gelda alla fjölmiðla sem voga sér að reka við í átt að Framsóknarflokknum verður ekkert bitastætt lesefni eftir til að slóra yfir í vinnunni.

> Leikurinn „Hvað gerðirðu við peninginn sem frúin í Hamborg gaf þér í gær?“ verður vafalaust leikinn í hinum fjölmörgu umferðarstíflum sem þjaka munu ferðalanga. En hvernig væri að flikka upp á þennan útjaskaða leik? Spila hann í anda Björns Inga og veifa seðlunum af uppátækjasemi. Leikurinn gæti fengið heitið: „Hvað ætlarðu að láta hverfa með peningunum sem Framsóknarflokkurinn gaf þér í gær?“

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

ISUZU D-MAX ER EINN HAGKVÆMASTI OG STERKASTI PALLBÍLL SEM UM GETUR

EYÐSLA AÐEINS 7,4 L/100 KM*

- Stærri en áður
- ESC skriðvörn
- TCS spólvörn
- Hátt og lágt drif
- Handfrjáls Bluetooth símabúnaður
- USB og AUX tengi
- Leðursæti
- Sparneytnari dísilvél
- Ökumannssæti með rafstillingum
- Stigbretti
- Loftkæling
- 17” álfelgur
- Aksturstölva

Verð frá: **7.090 þús. kr. sjálfsk.**

NÝTT MEIRI DRÁTTARGETA
3500KG

Það þarf ekki að segja þeim sem til þekkja neitt um endingu og áreiðanleika Isuzu D-Max. D-Max pallbílarnir eru hagkvæmir og áreiðanlegir í rekstri vegna lágrar bilanatíðni og lítillar eldsneytiseyðslu. Isuzu D-Max er í sérflokki hvað varðar dráttargetu því hann getur dregið allt að 3500 kg.

ENNEMM / SÍA / NM70202 – *Miðast við beinskiptan bíl í blönduðum akstri.

BL
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

198
kr.250g

198
kr. 300g

39
kr. 200ml

Euroshopper ávaxtadrykkir 200ml

1798
kr. 10 x 120g

KJARNAFÆÐI
10 x 120g frosnir
Nautahamborgarar

359
kr.10 stk.

BÓNUS **Vínarpylsur**
10 stk 485g

159
kr. 5 stk.

BÓNUS
Fimm pylsubrauð

1498
kr. 200g.

GULL **bitafiskur (þorskur) 200 gr**

598
kr. 3x200g

Góð prenhan 3 x 200g

198
kr. 200g

Big rískökur 200g
Frábært millimál.

BÓNUS ORKUPOKINN
Ómissandi í golfið
eða í fjallgönguna

398
kr. 300g

598
kr.4x2 ltr.

159
kr. 250g

OLW **saltstangir** 250g

198
kr. 170g.

69
kr. 330ml

89
kr. 500ml

VERSLUNARMANNAHELGIN 2015
Afgreiðslutími í Bónus
1. ágúst laugardagur **10:00-18:00**
2. ágúst sunnudagur **12:00-18:00**
3. ágúst mánudagur **LOKAÐ**
4. ágúst þriðjudagur **11:00-18:30**
Ath. Verslun Bónus í Kringlunni er **lokuð** sunnudaginn 2.ágúst

Verð í þessari auglýsingu
Gilda til am.k. 2. ágúst

VALITOR

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

898 kr. 400g.
Upprunaland Spánn
Fersk kirsuber 400g

1398 kr. 500g.
Upprunaland Spánn
Fersk bláber 500g

895 kr. kg.
RAUÐ KALIFORNÍU VÍNBER
NÝ UPPSKERA.

359 kr. 1 kg.
ÍSLENSKIR **Tómatar í pakkaðir** 1 kg.

159 kr. 1 kg.
SPÁNSK **Rauð vatnsmelóna**

109 kr. 5 stk.
Bónus **flatkökur** 5 stk

498 kr. 170g.
Bónus **hangiálegg** 170 gr

259 kr. 250g.
ÍSLENSKIR
Kirsuberjatómatar 250g.

959 kr. kg.
BÓNUS **Grill Grísabógsneiðar**

1259 kr. kg.
BÓNUS **Grill BBQ grísakótilettur**

398 kr.215g
Goða **skinka** 215g

259 kr. 4stk.
Bónus **nýbakað mjúkar kringlur** 4 stk.

298 kr. 4stk.
Bónus nýbakað **kjallarabollur með osti** 4 stk.

1498 kr. kg.
BÓNUS **Ferskar grísalundir**

1298 kr. kg.
BÓNUS **Ferskar grísahnakkasneiðar**

2498 kr. kg.
ÍSLANDSLAMB **Grill lambakótilettur**

2498 kr. kg.
ÍSLANDSLAMB
Grill-lambalærisneiðar 1.fl.

2998 kr. kg.
Goði **lambaprime** ferskt hvítlauksmarinerað

198 kr. 4 stk.
Heima grillbakkar 4 stk í pakka

298 kr. 1 stk.

2998 kr. kg.
ÍSLANDSNAUT **Ungnauta Piparsteik**

3998 kr. kg.
ÍSLANDSNAUT
Ungnauta Ribey

3998 kr. kg.
ÍSLANDSNAUT
Ungnauta Fillet

479 kr. 1ltr.
Heima uppkveikilögur

VERSLUNARMANNAHELGIN 2015
Afgreiðslutími í Bónus
1. ágúst laugardagur **10:00-18:00**
2. ágúst sunnudagur **12:00-18:00**
3. ágúst mánudagur **LOKAÐ**
4. ágúst þriðjudagur **11:00-18:30**
Ath. Verslun Bónus í Kringlunni er **lokuð** sunnudaginn 2.ágúst

VALITOR

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda til am.k. 2. ágúst

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

MERKISATBURÐIR

1927 Erlingur Pálsson sundkappi syndir úr Drangey til lands. Ekki er vitað til að nokkur hafi leikið það eftir síðan á dögum Grettis.

1935 Tryggvi Þórhallsson, bankastjóri Búnaðarbankans, andast, 46 ára að aldri.

1948 Fossvogskirkja í Reykjavík er vígð.

1971 Áhöfn Appollo 15 prófar sérstaka bifreið á tunglinu.

2011 Tæplega átta hundruð manns láta lífið í flóðum á Taílandi.

†

Föðurbróðir minn og frændi okkar,

BJÖRN ÁSGRÍMSSON
Suðurgötu 14, Sauðárkróki,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Sauðárkróki 29. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 15. ágúst kl. 11.

Gísli Einarsson og fjölskylda

†

Okkar elskulegi pabbi, fósturfaðir, sonur, bróðir og mágur,

ÞORGRÍMUR EINARSSON
TOGGI

andaðist mánudaginn 27. júlí sl.

Sigmundína Sara, Kolfinna Líf
Breki Þór, Viljar Máni, Einar
Bryndís Eysteinsdóttir
Einar Þorgrímsson — **Sigurlína Sveinsdóttir**
Eysteinn Ó. Einarsson — **Kristrún Úlfarsdóttir**
Vífill Valdimarsson

†

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

GUÐRÚN HJARTARDÓTTIR
Sóltúni 28, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli fimmtudaginn 23. júlí síðastliðinn. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju mánudaginn 10. ágúst kl. 13.00.

Marteinn Guðjónsson
Guðjón St. Marteinsson — **Edda Guðgeirsdóttir**
Hjörtur Marteinsson — **Guðbjörg Lind Jónsdóttir**
Valur Þór Marteinsson — **Guðný Pálína Sæmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar eiginkonu minnar, móður minnar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

GUÐMUNDU MAGNFRÍÐAR INGIMUNDARDÓTTUR
Sólvangsvegi 1.

Egill Egilsson
Ómar Egilsson — **Sigrún Sigurþórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ÞÓRUNN PÁLSDÓTTIR
Dalbraut 27,

lést á Landspítalanum þann 28. júlí.

Guðrún Matthíasdóttir — **Óskar Heimir Ingvarsson**
Halldór Örn Óskarsson — **Þrúður Vilhjálmsdóttir**
Bjarni Már Óskarsson — **Sigurbjörg Linda Sigurðardóttir**
Þórunn Halldóra Matthíasdóttir
Matthías Þór Óskarsson — **Hugrún Elfa Hjaltadóttir**
Jón Arnar Óskarsson — **Jóna Guðbjörg Árnadóttir**
Guðrún Óskarsdóttir — **Björn Patrick Swift**
Þórunn Óskarsdóttir — **Jóhann Þór Kristþórsson**
og barnabarnabörnin.

Vaktar löggjöf tengda listum og menningu

Kolbrún Halldórsdóttir, leikstjóri og fyrrverandi umhverfisráðherra, er sextug í dag. Hún hefur lítinn áhuga á að ræða afmælishald en brennur fyrir hagsmunum listamanna.

„Ég held ekkert veglega upp á afmælið að þessu sinni. Var með fína veislu þegar ég varð fimmtug og veit að vinir mínir muna eftir henni. Þeir geta alveg beðið eftir stórveislu þar til ég verð sjötug," segir hin sextuga Kolbrún Halldórsdóttir leikstjóri hress. „En fjölskylda mín fagnar með mér og nánustu vinir, fyrir utan Ölmu dóttur okkar sem er úti í Ungverjalandi með Hamrahlíðarkórnum. Sonurinn Orri Huginn verður hér með sína konu og tvær dætur sem eru sex ára og eins og hálfs árs. Þau búa hér á Vesturbæjartorfunni," segir Kolbrún og talar eins og sveitakona.

Kolbrún situr ekki með hendur í skauti þótt hún sé hætt að beita sér á Alþingi. Hún er bæði forseti Bandalags íslenskra listamanna (BÍL) og framkvæmdastjóri og vinna hennar felst í að sinna heildarhagsmunum listafólks. „Það eru fagfélög allra listgreina sem sameinast í BÍL. Samtals fimmtán félög sem eru undir þeirri regnhlíf. Formennirnir funda einu sinni í mánuði og við höfum náð að halda vel á spöðunum í öllum þeim atriðum sem skipta listamenn mestu máli. Erum auðvitað bandamenn framsækinna stjórnvalda sem vilja veg skapandi greina sem mestan," útskýrir hún.

Ekki nóg með það, heldur er Kolbrún líka forseti European Council of Artists (ECA) sem er regnhlíf yfir sams konar félagsskap í löndum álfunnar og Bandalag íslenskra listamanna er hér á landi. Stór hluti af starfi Kolbrúnar er fólginn í því að fylgjast með þróuninni í starfsumhverfi listamanna, ekki síst lagalegu hliðinni, til dæmis á vettvangi höfundarréttar. Hún telur það því hafa gagnast forystu listamanna að senda hana í pólitík í tíu ár því þar hafi hún lært margt sem nú kemur að góðum notum.

Spurningu um hvort hún sakni embættis umhverfisráðherra svarar hún játandi. „Ég gegndi því nú ekki nema í hundrað daga og hefði alveg verið til í að staldra lengur við, enda finnst mér margt ógert enn í málefnum umhverfisins. Skelfist mest af öllu Sprengisandslínu og sæstreng með raforku yfir til Evrópu. Alveg ótrúlegt hversu seint við ætlum að læra út á hvað hugmyndafræði sjálfbærrar þróunar gengur."

Kolbrún kveðst lítið hafa ferðast í sumar. Jú, reyndar út í Viðey. „Ég fór í siglingu," segir hún hlæjandi. „En við hjónin ætlum til Rómar í haust. Ég er varaforseti norrænnar menningarstofnunar í Róm, Chicolo Skandinavo, þar sem reknar hafa verið listamannaíbúðir í 160 ár. Þar dvöldu Thorvaldsen, Halldór Laxness, H.C. Andersen, Einar Ben og fleiri merkir menn á sinni tíð þannig að stofnunin stendur á gömlum merg. Ég fer á fund þangað í október og við Ágúst ætlum að nota tækifærið og verja viku saman í Róm. Ég hef alltaf heillast af Ítalíu, allt frá því ég kom þangað fyrst og það er gott að vera í Róm að hausti til þegar mesti ferðamannatíminn er liðinn."

AFMÆLISBARNIÐ „Alveg er ótrúlegt hversu seint við ætlum að læra út á hvað hugmyndafræði sjálfbærrar þróunar gengur," segir Kolbrún. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

„En fjölskylda mín fagnar með mér og nánustu vinir, fyrir utan Ölmu dóttur okkar.

gun@frettabladid.is

Nándin er bæði áskorun og kostur

Franskt fínerí er í boði á stofutónleikum á Gljúfrasteini á sunnudaginn.

„Við Eva Þyri Hilmarsdóttir og Pamela de Sensi verðum með stofutónleika á Gljúfrasteini á sunnudag, með franska og íslenska tónlist í farteskinu," segir Hlín Pétursdóttir Behrens söngkona. „Það eru jú alltaf einhverjir sem eiga ekki heimangengt eða hreinlega njóta höfuðborgarsvæðisins sérstaklega um verslunarmannahelgina," bendir hún á.

Hlín kveðst hlakka til tónleikanna á á heimili skáldsins. „Nándin þar í stofunni er bæði áskorun og kostur," segir hún. „Andrúmsloftið er þegar til staðar og maður mætir því sem flytjandi og kemst á flug. Það er mín reynsla, bæði af því að syngja þar og mæta á tónleika.

Hún segir tónlistina sem þær stöllur ætla að flytja vera eftir Ravel, Saint-Saëns, Caplet og Cheminade, auk þess sem þær flytji verk eftir André Previn og Jóhann G. Jóhannsson.

Tónleikarnir hefjast klukkan 16 á sunnudag. Miðaverð er 1.500 krónur.

- gun

SÖNGKONAN Hlín hlakkar til að að syngja í stofu skáldsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

GOTT UM HELGINA
Sigurrós Jóns Bragadóttir viðskiptafræðingur er mikill matgæðingur og býður lesendum upp á grillaða bleikju og ljúffenga sælgætis-ostaköku.
Síða 2

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

GOTT Í ÚTILEGUNA

ÚTILEGAN *Mesta ferðahelgi ársins er fram undan. Á Súðavík verður haldin gönguhátíð og býður einn skipuleggjandi hennar upp á ljúffengan útilegurétt.*

Fjögurra daga gönguhátíð verður haldin í Súðavík um verslunarmannahelgina þar sem boðið verður upp á fjölbreyttar göngur og gönguleiki fyrir alla fjölskylduna. Það er Súðavíkurhreppur, Göngufélag Súðavíkur, gönguklúbburinn Vesen og vergangur og Eyvindur ehf. sem standa fyrir hátíðinni sem haldin er í fyrsta sinn.

Einn skipuleggjenda gönguhátíðarinnar er Einar Skúlason, stofnandi gönguklúbbsins Vesen og vergangur. Hann segir gestum gefast kostur á að ganga um fjölbreytt vestfirskt landslag í fylgd heimamanna þar sem sagt verður frá örnefnum og sagðar sögur sem tengjast landslaginu og lífinu á svæðinu fyrr og nú.

„Hátíðin er fyrir alla fjölskylduna og er allt frá göngutúrum um þorpið í Súðavík, fjölskyldugöngu í Valagil, rölt um selafjörur á Hvítanesi við Skötufjörð, hálfsdagsgöngur um Folafót og einnig á Álftamýrarheiði til Önundarfjarðar og svo á tindana Kofra, Bardaga og Sauratinda.

Einnig verður ratleikur um Súðavík í boði fyrir snjallsímaeigendur og miðast við yngri kynslóðina. Það verður því eitthvað í boði fyrir alla. Það er líka stutt yfir á Ísafjörð ef gestir vilja kíkja á Mýrarboltann og blanda ólíkum viðburðum saman.“ Nánari upplýsingar um gönguhátíðina og dagskrá hennar má finna á www.sudavik.is.

Sjálfur er Einar þaulvanur göngugarpur og gefur hér lesendum Fréttablaðsins uppskrift að afar einföldum, en um leið bragðgóðum útilegurétti, í tilefni þess að stærsta ferðahelgi ársins er að ganga í garð. „Þessi réttur er mjög einfaldur bixíréttur og vinsæll hjá börnum á öllum aldri, þar á meðal sonum mínum. Við köllum hann ömmu Lillu réttinn því að hann kemur eiginlega frá mömmu ▶

LJÚFFENGUR
„Þetta er kannski ekki hollasti rétturinn en það má nú leyfa sér ýmislegt stundum,“ segir Einar Skúlason.
MYND/STEFÁN

Frjóofnæmi eða sumarkvef?
Stundum reynist erfitt að greina milli frjóofnæmis og sumarkvefs
Hentar ófrískum konum og konum með barn á brjósti
VERKAR INNAN 15 MÍNÚTNA
Langverkandi
OFNÆMISLYF Fæst án lyfseðils í næsta apóteki
Livostin® verkar innan 15 mínútna
Livostin® (levokabastin); nefúði, dreifa 50 mikróg/skammt og augndropar, dreifa 0,5 mg/ml. Livostin er notað gegn ofnæmisnefbólgu og ofnæmistárubólgu. **Skömmtun:** Nefúði: 2 úðaskammtar í hvora nös tvisvar á dag. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvort auga 2 sinnum á dag. Gefa má skammtinn allt að 4 sinnum á dag sé þörf á. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir levokabastini eða einhverju hjálparefnanna. **Varnaðarorð:** Gæta skal varúðar við notkun Livostin nefúða hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi. Livostin nefúðinn inniheldur rotvarnarefnið benzalkoníumklóríð og própýlenglýkól sem geta valdið ertingu í húð. Benzalkoníumklóríð í augndropunum getur valdið ertingu, blettaglærukvilla og/eða eitrunarglærukvilla með sárum auk þess getur það mislitað mjúkar augnlinsur svo varast skal að augndroparnir komist í snertingu við þær. Fjarlægið augnlinsur fyrir notkun augndropanna og bíðið í 15 mín. áður en þær eru settar í á ný. **Meðganga og brjóstagjöf:** Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstagjöf. **Áhrif á akstur og notkunar véla:** Gæta skal varúðar við akstur og notkunar véla eftir notkun Livostin augndropa. Áukaverkanir geta haft áhrif á sjón, s.s. augnerting, verkur, bólga, kláði, roði eða sviði í augum, tárarennsli og þokusýn. Gæta skal varúðar ef syfja kemur fram. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.
IS/LIV/2014/05-1

Einstök þrenna fyrir
útivistina, hjólreiðarnar eða gönguna
Nutrilenk Gold
Eitt mest selda bætiefnið fyrir liðina á Íslandi
Sore No More
Náttúrulegt verkjagel. Öflug hita- og kæli-meðferð.
Magnesíum Sport sprey
Hefur hjálpað til við að lina krampa og harðsperrur
Útsölustaðir: flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.
www.genguruvel.is

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 golfferð til Flórída með Trans Atlantic

Tívolí 50% AFSLÁTTUR
Skemmtigarðurinn í Grafarvogi 50% AFSLÁTTUR
Sport 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

GRILLUÐ BLEIKJA OG GÓMSÆT KAKA

MATUR FYRIR SÁLINA *Sigurrós Jóns Bragadóttur þykir gaman og gott að borða góðan mat. Hún heldur úti bloggsíðunni Matur fyrir sálina og finnst mikilvægt að njóta matarins. Sigurrós gefur hér nokkrar góðar uppskriftir.*

Matur frá Miðjarðarhafinu finnst mér vera góður, ítalskt, grískt, spænskt og franskt er í uppáhaldi," segir Sigurrós Jóns Bragadóttir viðskiptafræðingur. „Mér finnst gaman að borða góðan mat og skemmtilegt að vera með stórum hópi og elda saman. Svo hef ég gaman af að ferðast og reyni þá alltaf að smakka eitthvað nýtt og spá í nýjar bragðtegundir."

Sigurrós finnst að stór partur af matargerðinni sé að gefa sér tíma til að elda og njóta matarins eins og gert er í Suður-Evrópu. Hún trúir því að allir geti eldað góðan mat ef hráefnið er gott og þegar hún eldar reynir hún að leyfa hráefninu að njóta sín sem best. „Mér finnst gaman að elda og ég nota mikið af grænmeti, fiski og lambakjöti í eldamennskuna. Svo nota ég alls konar jurtir og ávexti til að blanda saman við."

Sigurrós gefur hér gómsætar uppskriftir að grillaðri bleikju, strengjabaunum með hvítlauk, sítrónu og parmesanosti og sælgætis-ostaköku sem er tilvalinn eftirréttur.

ELDAR AF ÁSTRÍÐU Sigurrós finnst gott hráefni skipta höfuðmáli og að eldað sé með hjartanu. „Ég tel nefnilega að góður matur snæddur í góðum félagsskap sé ekki aðeins góður fyrir magann heldur sálina líka." MYND/GVA

GRILLUÐ BLEIKJA MEÐ SÍTRÓNU OG LIME

4 stk. bleikjuflök
Sítrónupipar og salt eftir smekk
Börkur af sítrónu og límónu

Setjið flökin í álpappír án þess að loka fyrir. Kryddið með sítrónupiparnum og Maldon-salti. Grillið á hæsta hita án þess að loka grillinu, fiskurinn á að steikjast frá botni og upp. Þannig helst hann safaríkur og góður. Það er ágætis regla að fiskurinn er tilbúinn þegar eggjahvítuefnið í fiskinum er farið að koma fram og þá áttu tæpa eina mínútu eftir á grillinu. Rétt áður en fiskurinn er tekinn af er berki af sítrónu og límónu dreift jafnt yfir flakið.

STRENGJABAUNIR MEÐ HVÍTLAUK, SÍTRÓNU OG PARMESANOSTI.

1 pakki strengjabaunir
Olía eða smjör til steikingar
Um 3 hvítlauksrif, söxuð
Rifinn börkur af um það bil hálfri sítrónu
Salt og pipar
Rifinn parmesanostur

Snyrtið baunirnar með því að saxa af þeim endana. Setjið baunirnar í sjóðandi vatn ásamt smá salti og sjóðið í um tvær mínútur. Takið þá upp úr og setjið í skál með ísköldu vatni. Hitið smjör eða olíu á pönnu. Mýkið hvítlaukinn í um eina mínútu. Bætið þá baununum á pönnuna og steikið í 3-4 mínútur. Setjið baunirnar í það fat sem á að bera þær fram í. Kryddið með salti og pipar. Sáldrið berki af hálfri sítrónu yfir og loks rifnum parmesan.

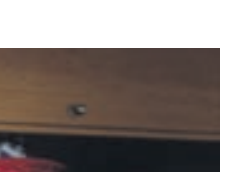
SÆLGÆTIS-OSTAKAKA

300 g rjómaostur
200 g flórsykur
50 g smjör
12-15 Oreo-kexbotnar (eða eins og þarf)
½ lítri rjómi
Til skreytingar:
2 marssúkkulaði
Bláber
Jarðarber
Nóakropp

Takið kexið í sundur og fjarlægið kremið. Því næst er kexið mulið, til dæmis með því að setja það í poka og renna kökukeflinu yfir kexið. Kexmylsnunni er komið jafnt fyrir á botni fatsins sem þið ætlið að nota og hellið yfir það bræddu smjöri. Þeytið rjómaost og flórsykur saman þar til orðið mjúkt og engir kekkir. Þeytið rjómann í annarri skál (skiljið um það bil ½ til 1 dl eftir fyrir marssósuna).
Blandið svo rjómaostblöndunni og rjómanum varlega saman við og hellið yfir kexið. Frystið þar til kakan er frosin í gegn. Bræðið marssúkkulaðið yfir vatnsbaði og notið afganginn af rjómanum til þess að gera sósuna. Hellið yfir ostakökuna og skreytið að vild með jarðarberjum og bláberjum.

GRILLUÐ BLEIKJA Bleikjan er girnileg auk þess að vera auðveld í matreiðslu. AÐSEND MYND

STRENGJABAUNIR Með hvítlauk, sítrónu og parmesanosti eru þær gott meðlæti. AÐSEND MYND



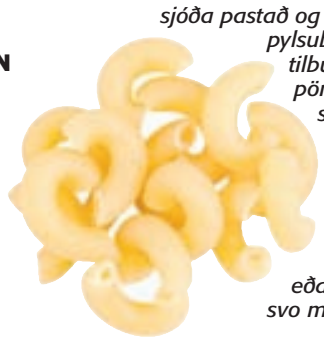
SÆLGÆTIS-OSTAKAKA Ostakakan sem Sigurrós gefur uppskrift að er girnileg. AÐSEND MYND

▶ og líklega frá Danmerkurárum hennar og pabba upp úr 1970. Þetta er kannski ekki hollasti rétturinn en það má nú leyfa sér ýmislegt stundum."

ÖMMU LILLU RÉTTURINN

Makkarónupasta, um 100 g á mann (muna að salta vatnið)
Dós af niðursoðnum maísbaunum
Góð medisterpylsa
Fáránlega mikið af rifnum osti, a.m.k. tvöfalt meira en eðlilegt má teljast!

Makkarónur eru soðnar samkvæmt leiðbeiningum.



Pylsan er skorin í litla bita, vatni hellt úr maísdós og passa skal að hafa heilmikið af rifnum osti tilbúinn. Ef bara ein prímushella er til staðar skal fyrst sjóða pastað og hafa pylsubitana tilbúna á pönnu og skella þeim í steikingu þegar pastað er til. Vatni hellt af pastanu og smá smjörklípu eða olíu bætt út í svo makkarónurnar klessist ekki saman. Þegar pylsubitarnir eru heitir er maísbaunum bætt út í og hitaðar aðeins. Þessu næst er maísbaununum og pylsubitunum hellt yfir í pastapottinn. Allt hrært vel saman og ótrúlegu magni af rifnum osti bætt við. Setjið lokið á pottinn svo þetta bráðni allt á mettíma. Svo er kallað á krakkana úr útileikjunum og þetta er allt saman borðað upp til agna.

■ starri@365.is

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
31. JÚLÍ 2015

Sunna Björg
næringarfræðingur
HOLLUR MATUR EYKUR ANDLEGA VELLÍÐAN 4

Eyþór Rúnarsson
matreiðslumeistari
NAUTASTRIMLAR OG BLEIKJA Á GRILLIÐ 8

Tíska og trend
fyrir helgina
ÞESSIR ÁTTA HLUTIR ERU ÓMISSANDI 10

Auður Ögn Árnadóttir

MAKRÓNURNAR KOMU HENNI Á KORTIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

BRUNAÐ UPP BREKKU

Birgitta Elín Hassel er annar eigenda bókaútgáfunnar Bókabeitan sem gefur út bækur fyrir börn og unglinga. Þegar hún fer út að skokka þá er heldur betur góður stuðtaktur í tónunum og ætti þetta að hvetja hvern þann sem er úti á landi til að hlaupa upp á næstu hæð eða hól.

- **AIN'T GOT NOBODY**
  SÍSÝ EY
- **KNOCKED OUT OF HEAVEN**
  BRUNO MARS
- **MIRRORS**
  JUSTIN TIMBERLAKE
- **CANT HOLD US**
  MACKLEMORE & LEWIS
- **TITANIUM**
  DAVID GUETTA
- **ROSES**
  OUTKAST
- **RAISE YOUR GLASS**
  PINK
- **NUTBUSH CITY LIMITS**
  TINA TURNER
- **AS**
  MARY J. BLIGE OG GEORGE MICHAEL
- **CHANDELIER**
  SIA

VELJUM RÉTT **Á GRILLIÐ**

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Um komandi helgi ná útilegur og grillveislur algjöru hámarki en sjálfsagt hefur þjóðin verið iðin við kolann þrátt fyrir húrrandi rigningu og rok. Við Íslendingar gefumst nefnilega ekki upp, við grillum ef við ætlum að grilla. Ef rétt er að farið geta grillréttir verið ansi hollir og bragðgóðir en það er auðvelt að breyta því með tilheyrandi sósum, meðlæti og drykkjarföngum. Við eigum að njóta sumarsins og samverunnar við grillið en það breytir því ekki að það er ákjósanlegt að huga að því hvað við setjum ofan í okkur, það er hægt að grilla fleira en hamborgara og pylsur. Hér koma örfá ráð sem gott er að hafa í huga við grillið:

Grænmeti

Sem fyrri daginn er okkur mannfólkinu ráðlagt að borða okkar daglega skammt af grænmeti og það á líka við um sumartímann. Að mínu mati er grænmeti sjaldan betra en beint af grillinu og þá sérstaklega ef búið er að nostra við það örlítið með góðri marineringu og kryddi. Gættu þess bara að sverta það ekki of mikið því þá er gleðin fuðruð upp í kosmósið.

Sósur

Íslendingar elska sósur hver svo sem ástæðan er fyrir því. Ég er alls ekki á móti sósum, þvert á móti sver ég mig í ættina og elska sósur eins og hver annar en sósa er ekki bara sósa. Það er hvergi höggvið í stein að sósur þurfi að vera óhollasti hluti máltíðarinnar. Mér finnst ágætt ráð að blanda majónesi og léttum sýrðum rjóma saman til helminga, þá verður hún fituminni og léttari í sér. Svo er líka hægt að bera grillmat fram með heimatilbúinni salsa, guacamole eða chimichurri.

Kjötið

Það er aðdáunarverð kúnst að grilla kjöt rétt og vel. Það skiptir miklu máli að vanda sig á grillinu og breyta ekki fallegri nautalund í kolamola og með því gera það óhollt í leiðinni. Veldu góða bita á grillið.

Fiskur

Fátt er betra en vel grillaður fiskur, stútfullur af næringarefnum. Sumum reynist það mikil áskorun að grilla fiskinn því hann á það til að festast við og detta í sundur þegar kemur að því að snúa. Notaðu þar til gerða fiskigrind, það gerir lífið örlítið auðveldara, nú ef þú átt ekki eina slíka, skelltu þá bara fisknum á álpappír og lokaðu grillinu í stutta stund eða þar til að fiskurinn er fulleldaður.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ SALT ELDHÚSI

Hver kannast ekki við að langa til að bæta færni sína í eldhúsinu og geta borið fram framandi kræsingar fyrir fjölskyldu og vini? Í kennslueldhúsi Salt eldhúss eru haldin margvísleg námskeið þar sem þátttakendur elda frá upphafi til enda allan matinn. Hægt er að velja um ansi fjölbreytt námskeið og hvort sem þig langar til að bæta færni þína í bakstri makkarónа eða prófa þig áfram í austurlenskri matargerð er hægt að finna sér námskeið við hæfi. Þetta gæti verið kjörið hópefli fyrir vinahópa eða jafnvel bara góð gjöf til einstaklings sem hefur gaman af því að elda, og auðvitað borða.

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 **Ernir Eyjólfsson**

Svíf þú inn í svefninn
...í rúmi frá okkur!

RÚM

ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Sólstilla

Rúm, springdýnur, sængurver, púðar & rúmteppi, gjafavara!

...við erum með þetta allt og meira til!

Í áraraðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir þínum óskum.
Lengd, breidd og mismunandi hæð á rúmunum eykur þægindin.
Mismunandi stífleika er hægt að velja, allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla.
Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.

Dalshrauni 8 - Hafnarfirði | Sími 555 0397 | rbrum@rbrum.is| rbrum.is

ÞÚ ERT SVO HEPPIN MEÐ MAKA!

Hefur þú lent í því að vinna í makalottóinu jafnvel þó að þú hafir kröfur sem mörgum þykja óraunhæfar? Lestu áfram.

Ég las frábæran pistil nýverið þar sem eldri kona átti ekki til orð yfir það hversu heppin dóttir hennar væri í makavali. Það að karlmaður skipti um bleyju og passi börnin og jafnvel vaski upp! Svona voru mennirnir ekki í hennar tíð og hún skyldi sko þakka sínum lukkustjörnum fyrir að hafa nælt í svona nútímamann. Það hefur sumsé orðið einhver stökkbreyting í karlmönnum tuttugustuogfyrstu aldarinnar og geta þeir nú hluti sem menn gátu ekki gert áður.

Ég fæ oft að heyra þetta. Ég á góðan mann sem stendur mér jafnfætis í lífinu en samt fæ ég að heyra hvað ég sé heppin að hafa nælt mér í hann, ekki öfugt. Fólk liggur við signir sig yfir því að hann sjái um endurvinnsluna, kúkableyjurnar og sæki á leikskólann. „Sigga mín, þú mátt ekki vera of hörð við hann, leyfirðu honum ekki örugglega að fara út með strákunum?“ Það að hann sýni sambandinu okkar, og börnunum, þá tillitssemi að kanna hvort það henti að fara út ákveðið kvöld og er að biðja mig um leyfi. Og ef ég segi að það henti illa þá er ég gribban sem bannar honum að hitta vini sína. Svo ég tali nú ekki um ef maður spyr hvenær von sé á viðkomandi heim. Hvaða rugl er þetta?!

„Þú þarft ekki að nenna lengur að sitja uppi með einhverja meðvirka drullusokka sem drekka frá sér vit og rænu, kunna ekki að litaskipta í þvottavél og væla yfir hvað matseldin hennar mömmu sé best í heimi.“

Fara kröfur saman við makaleit?

Ein frábær vinkona mín hefur vandað valið í makaleitinni. Hún er reglulega minnt á að fjölgunarklukkan sé farin að tifa ansi hátt og fólk veltir því fyrir sér hvort hún sé ekki alltof kröfuhörð þegar kemur að maka. Svo hlýtur líka eitthvað að vera að henni að vera á lausu svona lengi. Ég meina, er virkilega enginn nógu góður fyrir hana? Getur hún ekki aðeins slakað á kröfunum, enginn er nú einu sinni fullkominn. Það er út af svona röfli sem ég hringdi nýlega í hana og hrósaði henni fyrir að standa með sér og ekki slá af kröfunum. Þú átt ekki að veita afslátt af lífshamingju bara af því að öðrum þykir óþægilegt að þú sért ein. Önnur vinkona mín sagði einmitt að hún vildi ekki fara í samband nema viðkomandi myndi bæta líf hennar en ekki vera dragbítur á það. Ég man að orð hennar sátu í mér því þau meika sens. Betra er autt rúm en illa skipað.

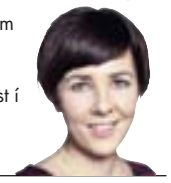
Makaleit með lista

Eitt skipti sat ég á kaffihúsi með dagbókina mína, og eins og svo oft áður, hripaði ég niður hugrenningar nema í þetta skipti voru það ekki málefni líðandi stundar sem ég velti fyrir mér heldur var það makaleitin. Eftir að hafa rekist á nokkur mislukkuð eintök af einstaklingum þá fæddist listinn yfir hinn fullkomna maka. Sko, minn fullkomna maka. Á listanum voru furðulegir hlutir eins og að hann ætti að eiga ákveðna tegund af peysu eða vera til í að vera í þannig peysu og svo að fara í langa göngutúra, vera til í að ferðast um hnöttinn, kunna að koma mér á óvart og yrði að vera glaðlyndur. Þegar loksins kom að því að renna yfir hinn ágæta lista (sem var löngu grafinn ofan í kassa en hafði greypst vandlega í hugann) þá kom það mér skemmtilega á óvart hvað þetta var áreynslulaust og skemmtilegt. Það að segja hvað skiptir þig máli í sambandi er góð æfing og slípar fólk saman. Ef þið hafið ekki sömu grunngildin þá getur það verið stór hindrun í sambandinu. Skítt með peysuna en að vera náttúrulega neikvæður? Nei takk!

Engin aukakíló takk

Þú þarft ekki að nenna lengur að sitja uppi með einhverja meðvirka drullusokka sem drekka frá sér vit og rænu, kunna ekki að litaskipta í þvottavél og væla yfir hvað matseldin hennar mömmu sé best í heimi. Maki á að bæta við líf manns en ekki vera eins og auka hundrað kílóa hnúður á bakinu, við getum alveg séð sjálf um að bæta á okkur aukakílóum án þess að fá hans farangur yfir á okkur. Stattu með þér í makaleit og leyfðu þér að hafa kröfur því þú veist best hvað hentar þér og sá eða sú sem ekki getur tekið því má bara halda áfram að sötra bjór á barnum með félögunum.

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

Er maginn vandamál?

Silicol gel er kísilsýra í örsvifi gegn maga- og ristilóþægindum

Rannsóknir hafa sýnt að ein matskeið af silicol gel þrisvar sinnum á dag kemur starfsemi maga og þarma í jafnvægi án allra aukaverkana.

Fæst í apótekum

Ýmus ehf - Dalbrekka 28 - 200 Kópavogur - www.ymus.is

HOLLUR MATUR EYKUR ANDLEGA VELLÍÐAN

Það skiptir máli fyrir heilsu og heila að vanda valið þegar kemur að mat

Sunna Björg Skarphéðinsdóttir
næringafræðingur

Það kannast flestir við það af eigin reynslu að neysla á hollum matvælum hefur ekki einungis jákvæð áhrif á líkamsvöxt og hreysti, heldur einnig á andlega líðan. En af hverju líður okkur vel þegar við borðum næringarríkan hollan mat? Rannsóknir hafa sýnt að vissar fæðutegundir geta létt lundina með því að auka framleiðslu á svokölluðum „gleðihormónum“ og öðrum efnum sem geta aukið vellíðan.

Amínósýran tryptófan

Fæðutegundir sem innihalda amínósýruna tryptófan eru til dæmis egg, þorskur, kjúklingur, hafrar, ýmsar baunir, hnetur og fræ. Við neyslu á þessum fæðutegundum umbreytir líkaminn amínósýrunni í gleðihormónið og taugaboðefnið serótónín, sem hefur meðal annars það hlutverk að auka sælutilfinningu í líkamanum. Við frekari efnaskipti er serótóníni umbreytt í hormónið melatónín. Melatónín er oft kallað svefnhormón þar sem það hjálpar okkur bæði að festa svefn og bæta gæði svefnsins.

B-vítamínið níasín

Tryptófan getur einnig nýmyndað vatnsleysanlega vítamínið B3 eða níasín. Skortur á níasíni getur valdið andlegri vanlíðan, orkuleysi og höfuðverk en fæða sem er rík af níasíni er til dæmis túnfiskur, sólblómafræ, lambakjöt, sveppir og kjúklingur. Umframmagn vatnsleysanlegra vítamína varðveitast ekki í líkamanum til lengri tíma (eins og fituleysanlegu vítamínin gera) og þess vegna er mikilvægt að neyta þeirra á hverjum degi.

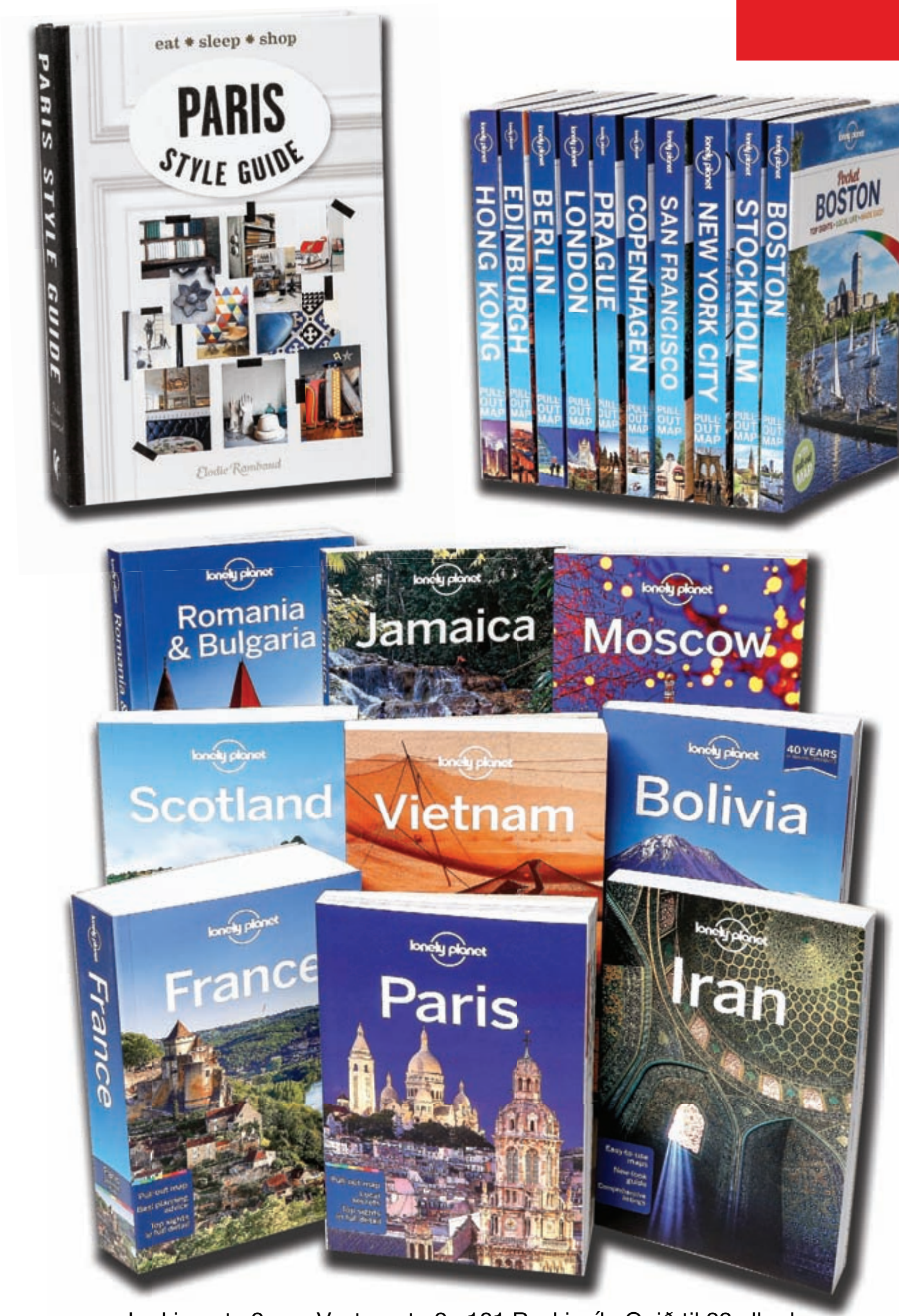
Taugaboðefnið dópamín

Neysla á laxi, appelsínum, banönum, spínati, ferskjum, möndlum og ýmsum fræjum (t.d. graskers- og sesamfræjum) hefur verið tengd við losun á dópamíni frá undirstúku heilans. Dópamín er taugaboðefni sem eykur sælu og umbunartilfinningu í líkamanum. Amínósýran týrósín finnst í fyrrnefndum fæðutegundum og er undanfari dópamíns og er þess vegna nauðsynleg fyrir myndun á boðefninu.

Að þessum örfáu atriðum upptöldum um jákvæð áhrif mataræðis á vellíðan er augljóst að hollt mataræði hefur áhrif á andlega líðan okkar og getur haft jákvæð áhrif í baráttu við sjúkdóma eins og þunglyndi og depurð.

Hugsum því vel um mataræðið og andlegu heilsuna og njótum þess að borða hollan, góðan og næringarríkan mat. www.fjarnaering.is

Ég fer í fríið...



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið til 22 alla daga

Auður Ögn Árnadóttir, stofnandi og eigandi Salt Eldhúss sem heldur fjölbreytt matreiðslunámskeið, bæði í tengslum við bakstur og matreiðslu framandi rétta.

FARVEGUR FYRIR LISTRÆNA ÚTRÁS

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Fjölmargir Íslendingar hafa sótt matreiðslunámskeið af ýmsu tagi í kennslueldhúsið Salt Eldhús en fyrirtækið er kærkomin viðbót við íslenska matarmenningu. Hugmyndina að eldhúsinu á Auður Ögn Árnadóttir en hún hefur frá barnæsku haft ástríðu fyrir matargerð. „Ég man eftir því að það opnaðist fyrir mér nýr heimur þegar ég var um níu til tíu ára en þá fékk ég í hendur Matreiðslubók Mikka og Mínu. Ég hafði litla þolinmæði haft fyrir alls kyns handverki þrátt fyrir að ekkert vantaði upp á hugmyndaflugið, en í matreiðslunni fann ég farveg fyrir listræna útrás sem í mér bjó," segir hún.

Auður Ögn er alin upp á Selfossi og bjó þar til unglingsára. Hún var einungis fimm mánaða þegar faðir hennar lést af slysförum. „Þetta hefur verið erfiður tími fyrir móður mína að verða ekkja aðeins tuttugu og tveggja ára með þrjú ung börn. Þau voru svo til nýflutt frá Akureyri, þaðan sem þau voru bæði, til Selfoss þar sem pabbi fékk vinnu við Búrfellsvirkjun. Um tveimur árum síðar kynnist mamma svo stjúpföður mínum en hann gekk mér í föðurstað og hefur reynst mér rosalega vel. Það er foreldrum mínum að þakka að ég elti alltaf drauma mína, en þau, ásamt eiginmanninum, eru mínir dyggustu stuðningsmenn. Þau búa núna á sveitabæ með hænur og hesta rétt fyrir utan Selfoss."

Auður Ögn er einstaklega hugmyndarík og frjó kona en sjálf segist hún ekki vera handlagin og að skaparinn hafi ekki gefið henni ögn af þolinmæði í vöggugjöf. „Í menntaskóla heillaðist ég af franskri menningu og fór sem au pair til Frakklands, eftir það hóf ég svo nám í frönsku í Háskólanum en hvarf frá því þar sem ég sá litla atvinnumöguleika eftir námið sem vöktu áhuga hjá mér. Ég sá fyrir mér að mín biði það að vera frönskukennari í menntaskóla og það var nokkuð sem hin óþolinmóða ég gat ekki hugsað mér."

Póstkortið sem breytti öllu

Segja má að það hafi verið hrein tilviljun sem réð því að Auður Ögn Árnadóttir stofnaði kennslueldhúsið Salt Eldhús á sínum tíma „Það er svolítið skemmtileg saga að segja frá því hvernig þetta byrjaði allt saman. Þannig er mál með vexti að ég er búin að vera í leshring í fimmtán ár og við sem erum í honum vorum búnar að ákveða að ferðast á söguslóðir þess verks sem við kæmum til með að lesa á tíu ára afmæli hópsins. Það vildi svo heppilega til að við rákumst á auglýsingu um að Jane Austen-hátíðin í Bath yrði tíu ára þetta saman ár. Við tók undirbúningur sem fólst í því að lesa allar bækur eftir og um höfundinn og við létum sauma á okkur búninga fyrir tilefnið, en það er hefð fyrir skrúðgöngu fólks í fullum skrúða á þessari hátíð," segir Auður Ögn.

Svo virtist sem þessi ferð væri skrifuð í skýin en tímasetningin á hátíðinni var þó ekki eina tilviljunin sem Auður upplifði í Suður-Englandi. „Fyrir ferðina hafði ég verið, eins og svo oft áður, að skoða matreiðslubækur á Amazon. Ég pantaði mér nokkrar bækur sem mér leist vel á og fékk þær sendar heim stuttu síðar. Það var ein bók í bunkanum sem vakti áhuga minn en það var bók um brauðbakstur. Þegar ég fer að rýna í bókina þá dettur póstkort í fangið á mér sem hafði verið stungið inn í bókina frá höfundinum en þar var hann að vekja athygli á því að hann væri búinn að opna matreiðsluskóla í Bath." Auður Ögn fór að sjálfsögðu beint og skráði sig á eitt af námskeiðunum.

Þegar þær stöllur komu til borgarinnar var systir Auðar búin að leigja fyrir þær íbúð á besta stað. „Ég hafði ekkert verið með puttana í því að leigja íbúðina en þegar leigubíllinn rennir upp að húsnæðinu þá segi ég við systur mína að þetta hljóti að vera rangt heimilisfang og að hér sé kokkaskólinn sem ég sé að fara í en ekki íbúðin. Stuttu síðar komumst við svo að því að skólinn er við sömu götu, meira að segja beint á móti íbúðinni," segir Auður Ögn og hlær.

Það var sem Auður Ögn hefði verið leidd að næsta verkefni, því að stofna matreiðsluskóla á Íslandi, því hún heillaðist algjörlega af konseptinu eftir veruna í Bath. „Ég var lengi búin að vera að velta því fyrir mér af hverju enginn væri

> „Ég hafði litla þolinmæði haft fyrir alls kyns handverki þrátt fyrir að ekkert vantaði upp á hugmyndarflugið, en í matreiðslunni fann ég farveg fyrir listræna útrás sem í mér bjó"

búinn að stofna svona skóla á Íslandi en fannst ég ekki geta verið sú sem gerði það þar sem ég er ekki menntaður kokkur. Ég sé það núna að það voru óþarfa áhyggjur og algjört vanmat á sjálfri mér. Ég fæ bara fagmenn með mér í lið til að kenna og hef verið mjög heppin með þá matreiðslumenn sem hafa verið að kenna hjá mér hingað til. En ég þurfti smá tíma til að telja í mig kjark."

Með súpermódel í vinnu

Á þessum tíma rak Auður Ögn lítið fyrirtæki sem hét Tilefni og tók að sér að stílisera heimili, fyrirtæki og brúðkaup svo eitthvað sé nefnt, ásamt því að hanna og selja textíllínu fyrir heimilið sem aðallega samanstóð af dúkum, púðum og viskustykkjum. „Þetta var mjög skemmtilegur tími og hentaði mér ákaflega vel með með þrjú lítil börn, en þegar yngsta barnið var komið í grunnskóla fannst mér tími til kominn að gera eitthvað meira krefjandi. Ég eignaðist börnin mín frekar seint en það fyrsta

eignaðist ég þrjátíu og tveggja ára gömul. Fram að því hafði ég verið mikil „carrier“-kona og vann t.d. í innkaupum fyrir IKEA og Vífilfell þar sem ég var síðar starfsmannastjóri. En koma barnanna breytti viðhorfi mínu til starfsframans.“

Auður Ögn og Páll, eiginmaður hennar, tóku þá ákvörðun að nota sparifé sitt til þess að stofna skólann sem í fyrstu átti að vera gæluverkefni Auðar Agnar ásamt því að vera stílisti, en þar gat hún auðveldlega skipulagt tímann sinn sjálf. „Fljótlega sá ég að fyrirtækið hafði miklu meiri möguleika en mig grunaði í fyrstu og líka hvað fólk tók þessu vel. Á þessum tíma var ég líka svo heppin að vera með súpermódel í vinnu,“ segir Auður og hlær. Með þessu orðavali á hún að sjálfsögðu við hinar litríku, fallegu og bragðgóðu frönsku makrónur sem flestir matgæðingar þekkja. „Ég hafði sjálf farið á tvö makrónunámskeið erlendis og þegar ég var að setja saman námskeiðaskrá fyrir fyrsta árið datt mér í hug að athuga áhuga Íslendinga á þessum litlu sætindum. Síðan þá hef ég haldið tæplega sjötíu námskeið af þessu tagi á tveimur árum.“

Segja mætti að það hafi verið makrónurnar góðu sem komu Salt Eldhúsi á kortið en samfélagsmiðlarnir fylltust af myndum af þessu smágerða góðgæti og sífellt fleiri vildu fá að læra réttu tökin við að búa þær til. Síðan hefur námskeiðaframboðið margfaldast og blómstrar nú skólinn í nýju húsnæði við Þórunnartún. „Við erum nýflutt í þetta dásamlega rými sem áður hýsti mötuneyti í húsi sem var forveri Ráðhúss Reykjavíkur. Hér er fagurt útsýni til allra átta og við svo sannarlega komin á réttan stað.“

Kökusjoppa verður að veruleika

Það verður seint sagt um Auði Ögn að hún sitji daglangt auðum höndum. Meðfram því að sinna kennslueldhúsinu er hún að undirbúa opnun kökusjoppunnar 17 Sortir úti á Granda núna með haustinu.

„Nafnið 17 Sortir kemur beint úr bók Halldórs Laxness, Kristnihald undir Jökli. Þaðan kemur þessi umræða í þjóðfélaginu um að þurfa að baka 17 sortir fyrir jólin af því að sögupersónunni Hnallþóru fannst ekki taka því að leggja á borð fyrir gesti með minna en sautján sortir,“ segir Auður Ögn.

Hugmyndina að búðinni var Auður Ögn búin að ganga með í maganum um nokkra stund og þegar verslunarhúsnæði í grænu húsunum úti á Granda var auglýst til leigu sótti hún um án nokkurrar vonar um að fá húsnæðið, þar sem margir voru um hituna. „Ég var alveg viss um að við fengjum ekki húsnæðið og henti bara inn umsókn upp á gamanið. Ég hugsaði að það væri gaman að fara í þetta verkefni en ef ekki þá væri það líka í lagi. Það voru um fimmtíu fyrirtæki sem sóttu um.“ Að sögn Auðar verður búðin með frönsku og hlýlegu yfirbragði og úrvalið nægilega mikið til þess að fólk fái valkvíða en samt nógu lítið til þess að hægt sé að taka ákvörðun á endanum. „Við komum til með að selja hnallþórur, bollakökur, ostakökur og fleiri tegundir en mismunandi úrval frá degi til dags þannig að búðin verður aldrei eins, þú veist aldrei hvað er í boði fyrr en þú kemur á staðinn.“

Í eldhúsinu kemur hinn nýútskrifaði bakari Íris Björk til með að ríkja, en hún hefur unnið sér það til frægðar að bera sigur úr býtum þegar Kaka ársins 2014 var valin. „Ég vildi fá manneskju sem er með opinn huga gagnvart verkefninu og væri ekki föst í einhverju ákveðnu normi.“

Það er víst óhætt að segja að sterkar líkur séu á að sælkerar bæjarins eigi eftir að þefa uppi kökuilminn sem kemur til með að leggjast yfir svæðið þegar sjoppan verður opnuð og næsta víst að þar verði lífleg veisla fyrir augu og bragðlauka.

MYNDAALBÚMIÐ

Það er svo sannarlega mikið fjör á námskeiðunum í Salt Eldhúsi eins og sést hér með girnilegum makrónum og glöðum þátttakendum að skála. Auður fór einnig í Jane Austen leshring í Bath.

GOURMET NAUT OG BLEIKJA Á GRILLIÐ AÐ HÆTTI EYÞÓRS

SUMAR- OG GRILLRÉTTIR

Eyþórs Rúnarssonar

Eyþór Rúnarsson meistarakokkur var með girnilega rétti í þætti sínum Grillréttir og eru þeir kjörnir fyrir þá sem ætla að verja verslunarmannahelginni í sumarbústaðnum. Nú er um að gera að hita grillið og töfra fram nautastrimla með hindberja-vinaigrette, bleikju með bankabyggi og eftirréttapitsu með grilluðum sykurpúðum.

Grillaðir nautastrimlar

með hindberja-vinaigrette og gráðaosti

Uppskrift fyrir 4

Nautastrimlar

- **400 g nautafilet (fullhreinsað)**
- **100 ml appelsínusafi**
- **100 ml ólífuolía**
- **1 tsk. fínt salt**
- **½ hvítlauksgeiri**

Skerið kjötið í 100 gramma steikur og berjið það með kjöthamri þar til það er orðið 5 mm að þykkt. Setjið appelsínusafann og olíuna saman í matvinnsluvél og vinnið saman í 1 mín. Hellið blöndunni yfir kjötið og látið kjötið standa í 1-2 tíma. Setjið kjötið á heitt grillið og grillið í um 1,5 mín á hvorri hlið.
Takið af grillinu og setjið álpappír yfir og látið standa í 10 mín.

Hindberja-vinaigrette

- **100 ml ólífuolía**
- **100 g frosin hindber**
- **2 msk. balsamik-edik**
- **2 msk. hlynsíróp**

Setjið allt hráefnið í blandara og blandið vel saman.

Meðlæti

- **1 stk. gráðaostur**
- **1 stk. rauðlaukur (skrældur)**
- **½ stk. grasker**
- **½ stk. hunangsmelóna**
- **50 ml ólífuolía**
- **1 msk. hvítlauksduft**
- **1 tsk. cayenne-pipar**
- **1 box baunaspírur**

Skerið rauðlaukinn í tvennt og graskerið í 5 mm þykkar sneiðar og setjið í skál með þurrkryddunum og ólífuolíunni. Blandið öllu saman og kryddið með salti og pipar og látið standa í 2 tíma. Setjið á heitt grillið og grillið í 4 mín. á hvorri hlið eða þar til hvort tveggja er eldað í gegn. Skrælið og skerið melónuna í stóra kubba og myljið gráðaostinn niður. Skerið kjötið í þunna strimla og setjið allt saman á fat.

Grilluð bleikjuflök

með kryddjurtamauki og byggsalati með blómkáli og lárperu

Uppskrift fyrir 4

- **4 stk. bleikjuflök**
- **Ólífuolía**
- **1 stk. sítróna**
- **Sjávarsalt**
- **Svartur pipar úr kvörn**
- **1 stk. sítróna**
- **Grillklemma**

Penslið flökin með ólífuolíu og kryddið þau vel með salti og pipar. Takið ⅓ af kryddjurtamaukinu og smyrjið yfir flökin. Spreyið grillklemmuna með formspreyi eða penslið hana með ólífuolíu. Leggið flökin í grillklemmuna og setjið á sjóðandi heitt grillið og grillið í um 4 mín.
Berið fram með sítrónubáti.

Kryddjurtamauk

- **½ bréf mynta**
- **½ bréf steinselja**
- **½ hvítlauksrif**
- **½ rauður chili**
- **½ sítróna (börkurinn og safinn)**
- **2 msk. kapers**
- **100 ml ólífuolía**

Setjið allt saman í mortél eða matvinnsluvél og maukið saman þar til blandan er farin að líkjast pestói.

Bankabyggssalat með blómkáli og lárperu

- **300 g soðið bankabygg**
- **½ agúrka**
- **1 stk. fínt saxaður skallotlaukur**
- **1 stk. lárpera (avokadó)**

- **150 g rifið blómkál**
- **Börkur og safi af hálfri sítrónu**
- **1 dolla sýrður rjómi 18%**
- **2 msk. fínt skorið dill**
- **Maldon-salt**
- **Hvítur pipar úr kvörn**

Fjarlægið kjarnann úr agúrkunni og skerið í fallega bita. Takið steininn úr lárperunni og skafið innan úr henni. Skrælið og skerið lárperuna í fallega bita. Rífið blómkálið niður með rifjárni. Blandið öllu saman og smakkið til með saltinu og piparnum.

Eftirréttapitsa

með nutella, mascarpone-osti, sykurpúðum og jarðarberjum

Uppskrift fyrir 8-10 manns

Pitsudeig (fyrir 2 botna)

- **3 dl vatn**
- **25 g ger**
- **1 tsk. salt**
- **1 tsk. sykur**
- **15 g kakó**
- **1 msk. kanill**
- **1 msk. matarolía**
- **½ kg hveiti**
- **Pitsusteinn**

Álegg

- **130 g nutella**
- **50 g mascarpone-ostur**
- **10-15 litlir sykurpúðar**
- **½ stk. lime (börkurinn)**
- **1 askja jarðarber**

Setjið allt hráefnið saman í hrærivélarskál og vinnið saman þar til blandan er orðin að fallegu deigi. Setjið deigið í skál með plastfilmu yfir og látið það hefast í 30 mín. Skiptið deiginu í tvennt og fletjið deigið út og setjið á heitan pitsusteininn í grillinu og bakið í 5 mín. Snúið pitsunni við og smyrjið nutella á hana og setjið svo sykurpúðana og mascarpone-ostinn á hana og bakið í 5 mín í viðbót. Skerið jarðarberin í fernt og dreifið yfir pitsuna og rífið börkinn af lime-inu yfir í lokin.

KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 26 ár

Opið alla

verslunarmannahelgina

laugardag, sunnudag og mánudag

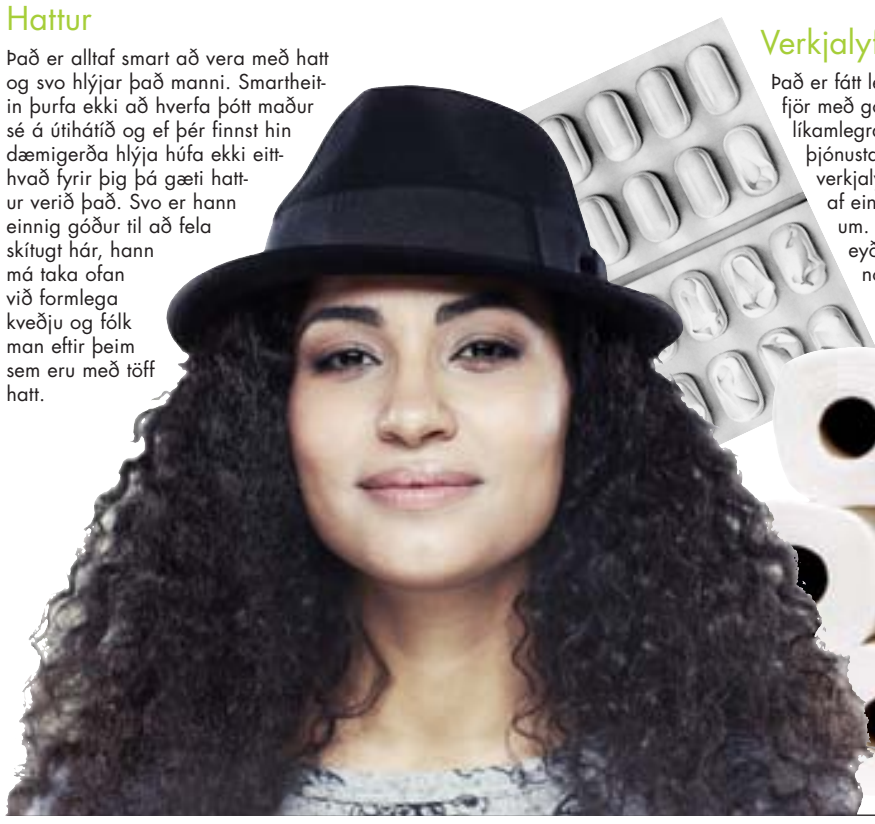
frá kl 11 til 17

NÆG BÍLASTÆÐI Í HÖRPU

kolaportid.is

ÓMISSANDI BJÚTÍRÁÐ FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA

Stærsta ferðahelgi ársins er runnin upp en áður en lagt er í hann er gott að hafa ákveðin undirstöðuatriði með í för sem geta reddað hvaða útilegu sem er. Það þarf bæði að huga að þægindum og útliti og ef þessir hlutir eru með í för þá gengur ferðalagið glimrandi vel.



Hattur

Það er alltaf smart að vera með hatt og svo hlýjar það manni. Smartheitin þurfa ekki að hverfa þótt maður sé á útihátíð og ef þér finnst hin dæmigerða hlýja húfa ekki eitthvað fyrir þig þá gæti hattur verið það. Svo er hann einnig góður til að fela skítugt hár, hann má taka ofan við formlega kveðju og fólk man eftir þeim sem eru með töff hatt.

Verkjalyf

Það er fátt leiðinlegra en að láta gott fjör með góðu fólki fara í súginn vegna líkamlegrar vanlíðunar. Það er líka þjónusta í almannaþágu að vera með verkjalyf í farteskinu því það er alltaf einhver sem gleymir slíkum lyfjum. Höfuðverkur á ekki að þurfa eyðileggja sprellið svo taktu nokkrar pillur með í budduna.

Varalitur

Það þarf ekki að taka með sér mikið af málningardóti þegar land er lagt undir fót, sérstaklega í ljósi veðurblíðunnar sem ríkt hefur víða um land. Leyfðu náttúrulegri sólkysstri húðinni að njóta sín en splæstu í góðan varalit sem skerpir á andlitinu og hressir það við um leið.

Trefill

Það eru nokkrir lykilstaðir á líkamanum sem þarf að halda heitum svo líkaminn haldist heitur og einn af þessum stöðum er hálsinn og þá sérstaklega hnakkinn.

Salernispappír

Það er sama hvar maður er, oftar en ekki vantar mann pappír, hvort sem það er til að skeina bossa, þerra fingur eða hreinsa munnvikin. Það er því þjóðráð að kippa með sér einni eða tveimur rúllum.

Kókosolía

Þessi olía er þarfaþing, hvort sem er heima fyrir eða á ferðalagi. Bæði mýkir hún húðina, hreinsar farða af augum og andliti, veitir hárinu mýkt og raka, má nota til að raka sig með en einnig er hægt að nota hana til eldamennsku og sem feiti út í kaffið. Hún geymist vel í glerkrukku eða plastboxi og ætti að vera í hverri einustu snyrtibuddu.

BREAKING BAD
MARAÞON

Allar fimm seríurnar af **Breaking Bad** eru komnar á **Stöð 2 Maraþon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af magnaðri spennu þegar þér hentar.

800 klst. af sjónvarpsefni á Maraþoninu.

365.is | Sími 1817 365

Sólgleraugu

Það er ómissandi að hafa sólgleraugu með í för og kannski ágætt að geyma fína parið sitt heima og splæsa í ein lekker á næstu bensínstöð. Sólgleraugun gegna fjölþætti hlutverki þar sem þau bæði verja augun gegn ágangi sólargeislanna en fela einnig þrútin augu eftir langa nótt af söng og gleði. Svo ef þú vilt vera með í partíinu en þarft að halla þér þá koma sólgleraugu einnig að góðum notum og þú getur fengið þér kríu án truflunar.

Vatn

Það segir sig kannski sjálft en vatn er mikilvægur ferðafélagi sem gleymist oft. Gott er að vera með góðan brúsa eða flösku sem hægt er að fylla reglulega á og taka með sér. Þá er það ágætis regla að hafa alltaf fulla vatnsflösku með sér og byrja daginn og enda með því að dreypa á vatninu. Þá er þetta líka ódýrasti drykkurinn sem fyrirfinnst og sá hollasti. Þegar þörfin fyrir hamborgara segir til sín er gott að hafa vatnsflösku nálægt.

Veiðiflugur eru eina sérhæfða fluguveiðiverslun landsins.

Þú, áin og LOOP

Ný glæsileg sending af vörum var að detta í hús

Við kynnum nýja einstaka fatalínu frá meisturum LOOP

▲ Leipik primaloft
Hinn fullkomni útivistarjakki fyrir íslenskar aðstæður. Svo er hann líka hrikalega töff!

▲ Akka strech
Ótrúlega léttur og þægilegur alhliða útivistar jakki. Pottþéttur undir vöðlujakkann.

▲ Lainio vöðlujakki
Önnur eins gæði eru vandfundin. Ný hönnun, nýjir litir.

▲ Cross S1 – „stöngin sem breytir leiknum“
Maður verður að prófa sjálfur til að sannfærast um hversu ótrúleg þessi stöng er. Fæst fyrir línu 6 - 7 - 8 og 9

◀ Opti og Evotec G4
Við segjum hiklaust að þessi hjól séu með þeim bestu sem fáanleg eru...

▼ Opti línan
Afhverju ekki að lengja köstin?

VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR Í 12 MÁN

GUIDELINE · LOOP · patagonia · Grote · sage · ATLANTIC FLIES · Einarsson · COSTA DEL MAR

Langholtsvegi 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is

Veiðiflugur

Instagram

Matur verður að list
thekitchn

Myndirnar eru svo girnilegar að það væri næstum því synd að hugsa til þess að einhver myndi borða þessar kræsingar. Hér má bæði finna uppskriftir en einnig bara skoða fallegu matarmyndirnar og jafnvel reyna að leika þær eftir og senda á síðuna og athuga hvort maður uppskeri ekki eitt lítið hjarta frá þeim tilbaka.

facebook

Matreiðslunámskeið
Salteldhus

Salt eldhús er með námskeið í alls kyns fjölbreyttri matreiðslu og ætti sérhver áhugamaður um mat að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Til að vera vel með á nótunum hvað sé í boði þá er gott að geta fylgst með á síðu eldhússins og aukið þekkingu um matinn, hráefnið og jafnvel bókað sig beint á námskeið.

Pinterest

Fjölskyldan á mynd
explore/family-wall-photos/

Það er gaman að leyfa vinum og vandamönnum að njóta fallegra ljósmynda af fjölskyldunni með því að leyfa þeim að njóta sín á stórum vegg. Alltof oft festast myndir í stafrænu formi en með smá útsjónarsemi í uppröðun og skemmtilegum römmum má gera prýðis listaverk úr fjölskyldumeðlimum. Fólk lumar á alls kyns sniðugum hugmyndum svo það er um að gera að fletta í gegn og finna það sem þér líst vel á.

HEIMASÍÐAN SÖNGLAÐU RÉTTAN TEXTA UM HELGINA

Söngtextar þekktra íslenskra dægurlaga

snerpa.is/allt_hitt/texta-safn

Nú verður eflaust sungið hástöfum á hinum ýmsu tjaldsvæðum og í sumarbústöðum. Þegar sungið er saman er skemmtilegra að hafa textann á réttum nótum og hér má finna öll helstu dægurlög þjóðarinnar á einum stað með réttum texta. Nú er bara að velja sér nokkur uppáhaldslög, hefta saman og fyrir þá sem eiga von á rigningu má endilega plasta. Það að kunna ekki textann hættir að vera afsökun fyrir söngleysi því nú geta allir verið með og haft gaman saman, óháð því hvort söngurinn sé hljómfagur.

Taktu Krók á leiðarenda

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

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

KRÓKUR
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

VELJA ÞARF RÉTTA MELTINGARGERLA

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

Ég hef prófað margar tegundir af meltingargerlum (acidophilus), en hef aldrei fundið jafn mikla virkni og þegar ég nota OptiBac," segir Víðir Þór Þrastarson, íþróttafræðingur og heilsunuddari, en Víðir hefur meðal annars notað „For Every Day" extra sterkan frá OptiBac. Víðir Þór er menntaður íþróttafræðingur frá Háskóla Íslands og hefur starfað sem einkaþjálfari í yfir 15 ár og á þeim tíma byggt upp mikla og sérhæfða þekkingu varðandi hreyfingu og næringu. Auk þess sinnir Víðir stundakennslu við heilsunuddbraut Fjölbrautaskólans við Ármúla og er aðstoðarkennari við íþróttafræðisetur Háskóla Íslands.

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

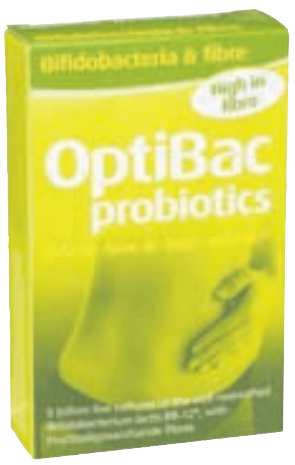
BREIÐ VIRKNI OG SÉRHÆFÐAR LAUSNIR

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

DAGLEG INNTAKA VINVEITTRA GERLA STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ

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

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



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

FLATUR MAGI Á 7 DÖGUM
OptiBac One Week Flat eykur ensímframleiðslu og brýtur niður fæðuna.

NÁTTÚRULEG OG HRAÐVIRK LAUSN GEGN NIÐURGANGI OG BAKTERÍUSÝKINGUM
OptiBac Saccharomyces boulardii virkar hratt og örugglega við niður gangi og bakteríu sýkingu í meltingarvegi.

OPTIBAC PROBIOTICS EXTRA STRENGTH
Extra sterk Probiotic-formúla með 20 milljörðum af lifandi bakteríum í dagskammti. Inniheldur fimm ítarlega rannsakaðar bakteríutegundir, meðal annars L. acidophilus NCFM®.

Exotic coconut jógúrtið inniheldur 21% kókosrjóma og er frábært eitt og sér eða sem viðbót í matargerð. 4 frábærar bragðtegundir:
skógarberja, mangó, límónu og sítrónu

Fæst í Fjarðarkaup, Hagkaup, Krónunni, Melabúðinni og Nettó.

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **9-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

KYNNINGARVERÐ 1.990ÞÚS

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

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

SUZUMAR GÚMMÍBÁTAR

Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til i stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

VW Passat Comfortline 4/2013 - ek 62 þús km - dísel - sjsk - Ásett verð 3890 -Er á staðnum - raðnr 151190.

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

SUZUKI SX4 Style. NÝR BÍLL,4x4,álfelgur og fl. bensín, 5 gírar. Verð aðeins 3.190.000. Rnr.157485.Er á staðnum.

Toyota Yaris Hybrid - Nýir bílar Árgerðir 2015. Sjálfsk. Eigum til nokkra bíla á lager! Frábært verð aðeins 2.890.000kr. Raðnr 134854. Sjá á www.stora.is.

Óskum eftir bílum á staðinn.
Mikil sala.

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

GÓÐA FERÐAHELGI!

Vantar bíla á skrá og á staðinn ! Yfir 20 ára traust þjónusta. Löggiltur og bifreiðasali. Verið velkomin, Kveðja Ási

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

KLÁR Í HELGINA

TOMADOO 530 open nýr bátur með nýjum mercury 60hö mótor innbyggður 50 l tankur æðislegur skemmti/veiðibátur jafnt á sjó sem vatni (tvöföld skel)góð kerra með og yfirbreyðsla fylgir Verð 3.980.000. skoðar ýmis skipti Rnr.138451. afhendist hvert á land sem er sím 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bílar til sölu

NISSAN PATHFINDER 2009

7 MANNA 69þ km 33'' breyttur Arctic trucks Ásett 4.500þ Tilboð 4m. Góður bíll, dráttarkúla, sílsarör, ný húðaðar felgur ENGIN skipti. Uppl. 8215375

Skoda Actavis 2006 árg. Túrbó dísel 4x4, 850þús tilboð S: 6162597

Bílar óskast

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

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

Sendibílar

Vörubílastöðin Þróttur
Þróttur 577-5400
Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

568 5000 NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN NS

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Fellihýsi

ROCKWOOD FREEDOM

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

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalitlir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 2,5-140 hö

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

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

ÞJÓNUSTA

Píplulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

ÁRATUGA REYNSLA

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

HREINVERK

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

Málarar

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

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

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR
Viðgerðir
Skemmuvegur 34 Brún gata
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Velaverkstæði JS
Sími: 554 0661

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

GARÐLIST

GRÖFUÞJÓNUSTA AUBERTS.

Allar stærðir af gröfum með fleyg og jarðvegsbor, kranabílar, vörubílar, gámaleiga, hlöðum grjótkanta og útvegum holtagrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, gröfum grunna. Einnig endurnnýjun á drenn og klóaklögnum.
Sími 892 1663.

Bókhald

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

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Allir velkomnir

HLJÓMSVEITIN KLETTAR
UM VERSLUNARMANNAHELGINA
FÖSTUDAG OG LAUGARDAG
RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILLA,
TRYGGVI HUBNER OG SIGGI ÁRNA.
SUNNUDAG - RÚNAR ÞÓR

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsaviðhald

Nudd

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

KEYPT & SELT

Til sölu

CLUB CAR GOLFBÍLL TIL SÖLU
4 ára, nýtt rafgeymasett. Verð 800 þús. Uppl. í s. 893 3393

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

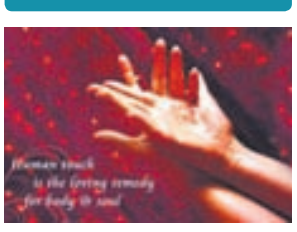
Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 40 þús. Harmonikukennsla. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

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

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 innkeryrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

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/

VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA
óskar eftir að ráða þjóna í fullt starf, 11-11 vaktir og einnig í hlutastarf á kvöldin og um helgar. Ath. lágmarksaldur 18 ár og íslenskukunnátta skilyrði.

Upplýsingar aðeins veittar á staðnum í dag og næstu daga.

MÁLNINGAVINNA
Maður vanur málningavinnu óskast í vinnu tímabundið. Mikil vinna. Uppl. í s. 699 4464 Ágúst.

Vantar smið (eða mann með reynslu við smíðar) og mann vanann múr/sprunguviðg. ofl. uppl. Þórður í S.6185286 thordurmurari@gmail.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

ÍSLENDINGAR.EU
Nýr frjálslyndur íslenskur samskiptavefur. Líttu við!

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

atvinna

Starfsmenn óskast í löndun

Um er að ræða löndun á sjófrystum afurðum á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum.
Mikil vinna framundan.

Nánari upplýsingar í síma 892 2533 eða 896 3440

KRANAMAÐUR
ERUM MEÐ KRANAMANN KLÁRANN TIL VINNU STRAX.
STARFSMANNAVEITA
S. 777 2 333
HANDAFL

tilkynningar

FISKISTOFA

Leyfi til veiða á sæbjúgum fiskveiðiárið 2015/2016

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um leyfi til veiða á sæbjúgum fiskveiðiárið 2015/2016, sbr. reglugerð nr. 795/2013, um veiðar á sæbjúgum, með síðari breytingum.

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu á eyðublaði sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar, og skulu þeim fylgja upplýsingar um veiðar umsækjenda á sæbjúgum þrjú síðustu fiskveiðiár.

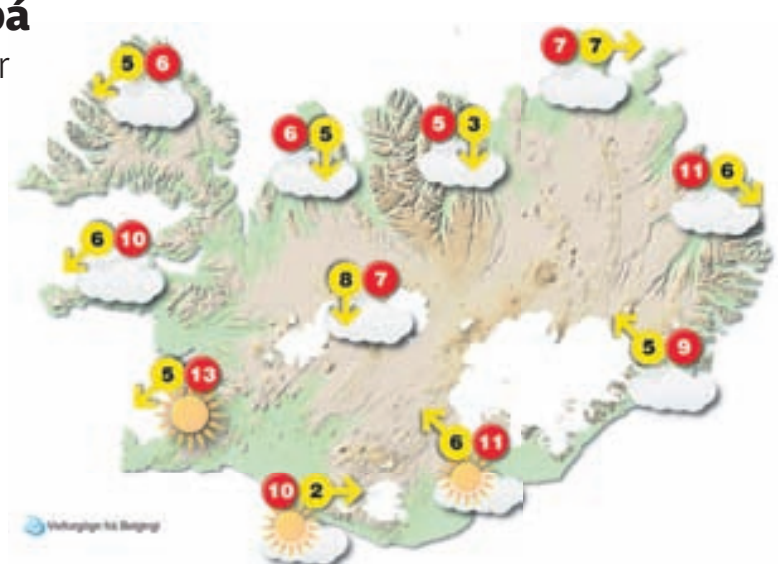
Umsóknarfrestur er til og með 14. ágúst 2015.

Fiskistofa 31. júlí 2015

Veðurspá

Föstudagur

Norðanátt, allt að 10 metrar á sekúndu. Á sunnanverðu landinu verður sólríkt og hitinn gæti farið upp í 16 stig þegar best lætur. Norðantil nær hitinn varla 10 stigum, það verður skýjað og fer að rigna um kvöldið.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	3°	8°
↘ 6	↓ 10	↗ 8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
11°	11°	3°
↑ 6	↑ 2	↑ 3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	8°	13°
↖ 6	← 3	← 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
9°	12°	7°
↓ 4	↖ 4	↑ 5

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

2. lítið, **6.** úr hófi, **8.** tala, **9.** meðal, **11.** frá, **12.** frumefni, **14.** losti, **16.** í röð, **17.** blóðhlaup, **18.** bókstafur, **20.** komast, **21.** snöggur.

LÓÐRÉTT

1. íþrótt, **3.** hæð, **4.** fúslega, **5.** frestur, **7.** harðsnúinn, **10.** rotnun, **13.** slöngu, **15.** morð, **16.** húðpoki, **19.** átt.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lágt, **6.** of, **8.** sjó, **9.** lýf, **11.** af, **12.** flúor, **14.** girnd, **16.** hí, **17.** mar, **18.** enn, **20.** ná, **21.** snar.

LÓÐRÉTT: 1. golf, **3.** ás, **4.** gjarnan, **5.** tóf, **7.** fýlgjinn, **10.** fúi, **13.** orm, **15.** dráp, **16.** hes, **19.** na.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Björn Þorfinnsson (2.389) átti leik gegn Guðmundi Halldórssyni (2.219) á Íslandsmóti skákfélaga sl. vor.

34....b3! 35. Dxb3 (35. Dd3 De2+! 36. Dxe2 Hxe2 37. Kf1 Hc2 er vonlaust á hvítan) **35....De2+ 36. Kh3 c4! 37. Da3 Df1+ 38. Kg4 h5+! 39. Kxh5 Dh3+** og hvítur gaf enda óverjandi mát í þremur leikjum

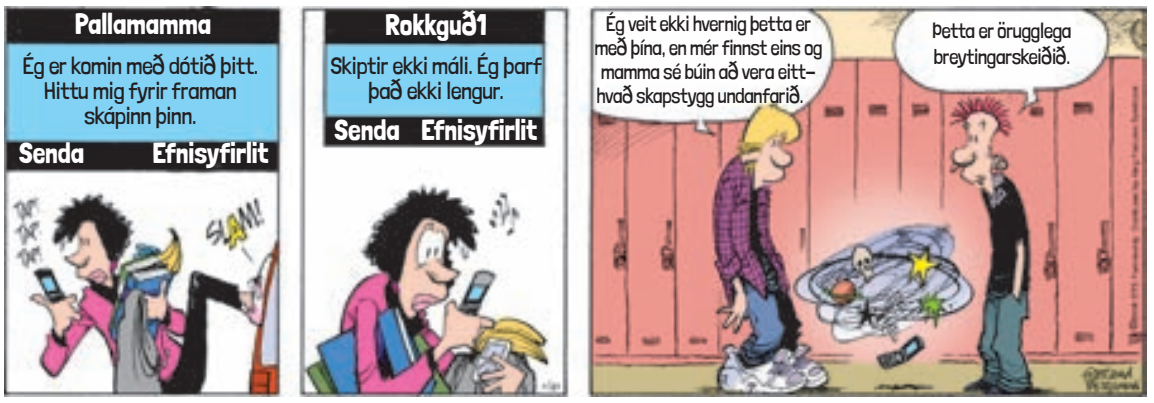
www.skak.is: Lokastaðan í Biel

Svartur á leik

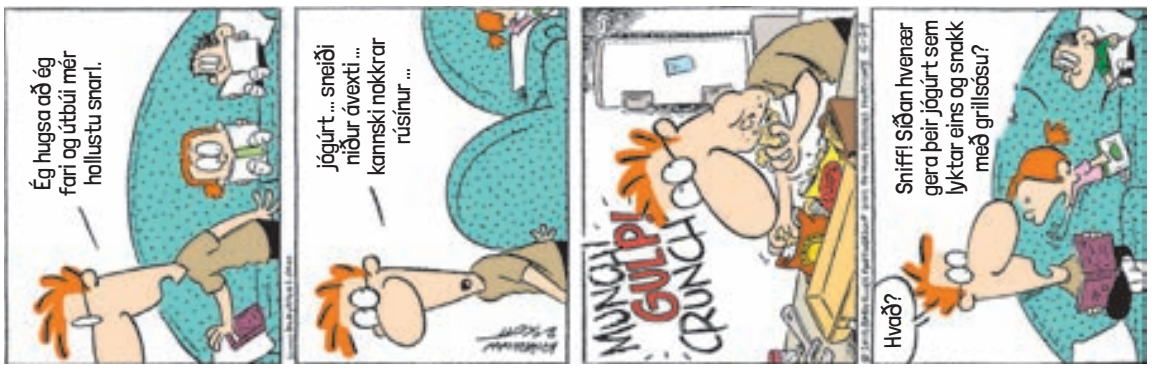
Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

SKÓLATILBOÐIN ERU KOMIN!

TOSHIBA ASUS acer

10 BESTU ÁSTÆÐURNAR FYRIR AÐ KAUPA SKÓLATÖLVUNA Í TÖLVULISTANUM

1. LÆGRA VERÐ VEGNA MAGNKAUPA.

Sem stærsta tölvuverslanakeðja landsins með mikinn fjölda viðskiptavina náum við hagstæðari innkaupum og lægri verðum. Skólatíminn hentar því vel til að endurnýja fartölvuna fyrir skólann eða heimilið.

2. MESTA FARTÖLVUÚRVAL LANDSINS.

Við bjóðum upp á landsins mesta úrval af fartölvum á lægra verði frá fjórum af sterkustu tölvuframleiðendum heims – Toshiba, Asus, Apple og Acer.

3. VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í FARTÖLVUM.

Það skiptir miklu máli að versla fartölvuna þar sem hægt er að fá snögga þjónustu hjá sérfræðingum ef eitthvað kemur upp á. Starfsmenn okkar eru sérþjálfaðir með mikla reynslu í að leysa tæknileg vandamál hratt og vel.

4. SKÓLAFARTÖLVAN FRÍTT Á NÆSTA PÓSTHÚS.

Þú getur pantað í síma eða á netinu og við sendum þá fartölvu sem þú velur frítt á pósthús nærri þér.

5. GREIDDU 1. OKTÓBER MEÐ SKÓLAREIKNINGI NETGÍRÓ.

Nú getur þú verslað skólatölvuna með skólareikningi Netgíró og greitt hana þann 1. október. Aðeins 3,95% lántökugjald og kr. 195 færslugjald.

6. 0% VEXTIR Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI.

Skiptu greiðslum eins og þér hentar, vaxtalaust.

7. TRYGGINGAR OG AUKAÁBYRGÐ.

Fyrir mjög sanngjarnt verð getur þú keypt aukaábyrgð á fartölvuna þína eða tjónatryggingu án sjálfsábyrgðar.

8. UPPFÆRSLUTILBOÐ.

Fyrir skólann bjóðum við ótrúleg uppfærslutilboð SSD og vinnsluminni til að gera nýjar og notaðar fartölvur enn sprækari.

9. TRAUST ÁBYRGÐ.

Tölvulistinn hefur rekið öflugt þjónustuverkstæði í meira en 22 ár sem tryggir viðskiptavinum okkar faglega og skjóta ábyrgðar- og viðgerðarþjónustu.

10. VIÐ ELSKUM TÖLVUR OG GÓÐA ÞJÓNUSTU.

Þegar þetta tvennt fer saman þá leggjum við okkur alla fram um að þú finnir réttu tölvuna og fáir alla þá aðstoð sem þú þarft til þess að fartölvan þjóni þér sem best.

tl.is

TÖLVU LISTINN

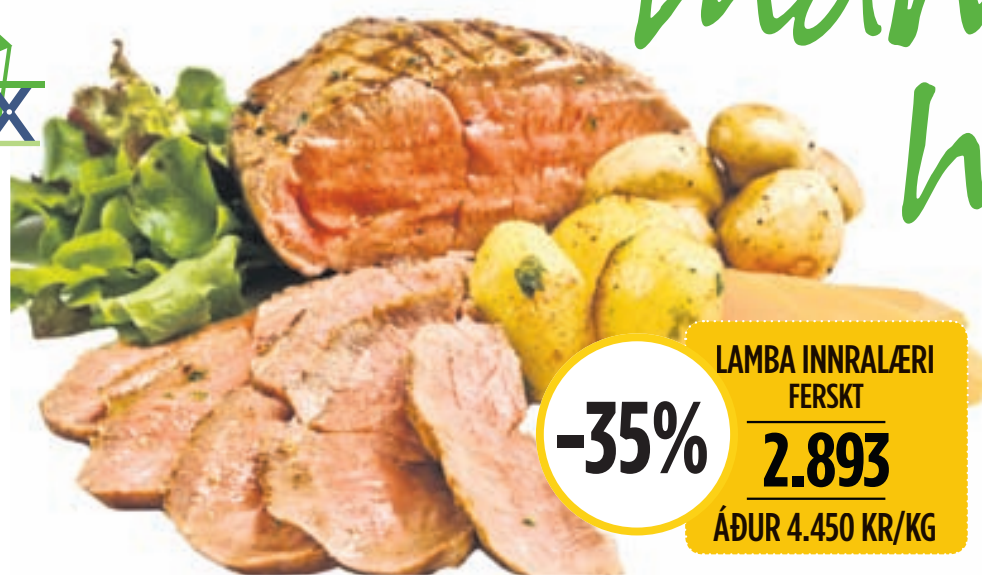
REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333

Markhönnun ehf

netto í ferðalagið

Gleðilega versl... man... h...

LAMBAFILE
FERSKT M/FITU
3.996
ÁÐUR 5.189 KR/KG
-23%



LAMBA INNRALÆRI
FERSKT
2.893
ÁÐUR 4.450 KR/KG
-35%

KJÖTSEL

LAMBALÆRI
SALT & PIPAR
1.358
ÁÐUR 1.698 KR/KG
-20%

KJARNAFÆÐI

SIRLOINSNEIÐAR
Í VILLIKRYDDI
1.649
ÁÐUR 2.390 KR/KG
-31%

UPPRUNALAND: BELGÍA

JARÐARBER
ASKJA - 250 GR
219
ÁÐUR 438 KR/PK
-50%

KJÖTSEL

LÆRISSNEIÐAR
BLANDAÐAR
2.118
ÁÐUR 2.648 KR/KG

KJÖTSEL

GRÍSAKÓTELETTUR
REYKTAR
1.749
ÁÐUR 2.498 KR/KG
-30%

tilvalið í útileguna...

NÓI SPRENGJUR
4 TEG- 150GR
189
ÁÐUR 204 KR/PK

SEVEN UP, 2L
199
ÁÐUR 235 KR/STK

PRINGLES
2 TEG.
119
ÁÐUR 149 KR/STK

Tilboðin gilda 30. júlí – 3. ágúst 2015

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

ar-
na
elgi!

VERÐ SPRENGJA

-30%

NAUTALUNDIR NÝJA-SJÁLAND FRYSTIVARA

2.799

ÁÐUR 3.998 KR/KG

GOÐI

-30%

LAMBALÆRI M/ ÍSLENSKUM KRYDDJ.

1.476

ÁÐUR 2.108 KR/KG

KJARNAFÆÐI

-30%

GRÍSAHNAKKASN. BRASILÍUKRYDDAÐ

1.259

ÁÐUR 1.798 KR/KG

ÍSFUGL

-30%

KJÚKLINGALEGGIR MEXICO - FULLELDAÐIR

769

ÁÐUR 1.098 KR/KG

...og allt á grillið!

KJÚKLINGABRINGA Í APPELS.MAR.

1.955

ÁÐUR 2.384 KR/KG

HUMAR VIP STÓR - 800 GR - ASKJA

6.430

ÁÐUR 6.989 KR/PK

VERÐ SPRENGJA

-59%

KARTÖFLUR FRÁ FRAKKLANDI - Í LAUSU

98

ÁÐUR 239 KR/KG

GRANDIOSA ÝMSAR TEG.

698

ÁÐUR 789 KR/STK

LAY'S ÝMSAR TEG. 175 GR

299

ÁÐUR 319 KR/PK

FLORIDANA 250 ML - 3 PK

198

ÁÐUR 247 KR/PK

-25%

SYKURPÚÐAR HYTOP - 284 GR

299

ÁÐUR 398 KR/PK

Opnunartíma um Verslunarmannahelgi má finna á www.netto.is

Stjörnuspá Siggu Klingenberg

Spáin gildir fyrir ágúst

Lengri útgáfu af stjörnuspá visir.is/SiggaKling

20. mars–20. apríl

HRÚTURINN

Kominn tími á u-beygju

Elsku magnaði Hrútur. Gefðu meira en þú þiggur og elskaðu meira en þú þarft. Núna er með þér kraftur sem mun fylgja þér út sumarið. Þú ert að byggja upp magnaða framtíð! Grunnurinn er kominn en þú sérð ekki alveg hvert næsta skref er og einmitt þess vegna ertu að lesa þetta! Ef þú sest niður og skoðar síðustu 12 mánuði þá sérðu að það hefur ansi margt gerst. Nú er góður tími til að grípa um stýrið í lífi þínu, setjast í framsætið og taka stóra u-beygju. Það eru margir sem skulda þér greiða þó svo að þú gefir allt skilyrðislaust. Þú finnur að ákvarðanir þínar gefa þér kraft og það er áhrifamikið fólk sem mun hjálpa þér næstu skrefin. Og fyrir þá sem vantar ástina í líf sitt eru skilaboðin: Þú finnur ekki ástina því hún mun finna þig.

Halló heimur, ég er kominn!

20. apríl–21. maí

NAUTIÐ

Ný tækifæri fram undan

Elsku spennandi Naut. Það að gefast upp er ekki til í þér. Þú hefur svo frábæra hæfileika til að laga þig að aðstæðum en ég er ekki viss um að þú áttir þig alveg á því. Þegar á reynir ertu kameljón, þér gengur best þegar mikið er að gera og besta útkoman hjá þér er þegar stressið er mest. Þú verður að passa þig að festast ekki í viðjum vanans því það er drepleiðinlegt. Sú hugsun að allt þurfi að vera öruggt í kringum þig getur lamað framkvæmdaorkuna þína. Þú ert svo dásamlega ástríðufullt og getur vafið heiminum um fingur þér svo ekki sætta þig við það næstbesta. Þú átt eftir að grípa ný tækifæri og læra hvernig líf þitt getur orðið svo miklu betra. En þú þarft að næra þig andlega og gera þig reiðubúið í að henda þér í djúpu laugina.

Veröldin er sköpuð til að hafa gaman af!

21. maí–20. júní

TVÍBURINN

Ekki hugsa of mikið

Elsku litríki Tvíburi. Um leið og þú trúir að þú getir það sem þig langar til þá ertu kominn hálfa leið. Skoðaðu vel öll samskipti þín við fólk og vertu auðmjúkur þó svo að það geti verið erfitt á köflum. Því auðmýktin gerir allt betra. Þú skalt fylgja tilfinningu þinni sem gerir þig spenntan, því það er verið að sýna þér lífið í öðru ljósi. Þú munt skynja í hvaða átt þú átt að fara svo drífðu þig bara. Ekki stúdera lífið of mikið því þú þarft ekki að vita allt! Þú þarft alls ekki að vanda þig svona mikið. Elskaðu bara það sem þú ert að fara að gera og þá halda þér engin bönd. Það eina sem er að stoppa þig í að ná árangrinum sem þú átt skilið er að þú ert búinn að hugsa í hringi. Mundu að um leið og þú breytir hugsunum þínum þá breytist veröldin.

Lífið er að banka!

21. júní–22. júlí

KRABBINN

Burt með gömul leiðindi

Elsku Krabbi. Ég er svo spennt fyrir þína hönd! Þú ert svo mikið að læra að láta ekki annað fólk stjórna tilfinningum þínum að þú ert að fá mastersgráðu í því! Þú hefur stundum tapað þér í því að reyna að hafa alla góða en núna er sjálfstraustið að eflast og þér halda engin bönd. Þú átt eftir að ná lengra en þú þorðir að vona. Því þú, elsku Krabbi, hefur alltaf haldið áfram þó svo að þú hafir misst allan mátt og fundist þú ekki geta meira. Heilsa þín og orka eru svo tengd tilfinningum þínum og þess vegna er gott að gleyma gömlum leiðindum til þess að þau eyðileggi ekki daginn þinn. Næstu tveir mánuðir færa þér góðar fréttir, styrkja undirstöður þínar og fjölskyldan þín verður mjög stolt af þér.

Í upphafi skyldi ekki endirinn skoða!

23. júlí–23. ágúst

LJÓNIÐ

Gerðu breytingar

Elsku Ljónið mitt. Þú hefur svo mikil áhrif á aðra, hvort sem þeim líkar það betur eða verr. Þú ert sterk týpa og stundum stjórnar þú aðstæðum þínum um of. Þú verður að vita að þegar verstu hlutirnir eru að gerast í lífi þínu þá er það til þess að færa þér hamingjuna. Gerðu bara þitt besta og alheimurinn mun sjá um rest. Það eru búnar að vera miklar sviptingar í tilfinningum þínum og þú þarft að nýta þér þær til þess að gera breytingar. Það er svo mikilvægt fyrir þig, hjartað mitt, að líta vel út, svo leggðu aðeins meira á þig því að vel útlítandi Ljón toppar allt. Það eru margir gamlir vinir í kringum þig eða þeir eru að koma til þín. Þú munt gleðjast yfir smáhlutunum. Það er það sem skiptir öllu máli, vinir og litlu hlutirnir í lífinu.

Ég þarf ekki að sjá allan stigann til að taka fyrsta skrefið!

23. ágúst–23. september

MEYJAN

Elskaðu af einlægni

Elsku hvetjandi Meyja. Þú ert að fara inn í sérstakt tímabil á næstu þremur mánuðum þar sem þú þarft að eyða miklum tíma í að hvetja sjálfa þig áfram. Það er svo mikilvægt að þér finnist ekki hlutirnir vera á móti þér því þá kallarðu bara til þín enn verri tímabil. Það gengur allt betur núna en þú þorðir að vona og þetta muntu sjá þegar líður á ágúst. Miðað við kortin þín þá sé ég að þú verður nokk ánægð með uppskeru þína. Þetta er líka tímabil hreinsunar þar sem þú munt finna þér leiðir til að fá betri orku og skýrari hugsun. Besta leiðin til að fá það sem þú átt skilið er að elska af einlægni og dæma engan. Þú tekur frekar hvatvísa ákvörðun í tengslum við starf eða samning einhvers konar.

Slappaðu af!

23. september–22. október

VOGIN

Trúðu á töfra!

Elsku andlega þenkjandi Vog. Mörgum finnst þú vera mikil fyrirmynd og það er dáðst að þér úr fjarlægð. Það er eins og að þú skynjir það bara alls ekki. Þú hefur alltof miklar áhyggjur af því að fólk frétti eða heyri eitthvað í kringum þig. Láttu allt svoleiðis þig engu varða og mundu að þú ert einn af máttarstólpum þjóðfélagsins og það er alltaf til fólk sem sýnir öfund og illgirni. Besta leiðin til að slá það fólk út af laginu er að gera þær manneskjur að vinum þínum. Það er oft sem maður bíður eftir því að einhverjir töfrar leysi vandamálin manns og ef vandamálin þín eru ekki að leysast þá er það af því að þú trúir ekki á töfra! Framkvæmdu strax það sem þér dettur í hug. Ef þú ert hræddur þá nær alheimsorkan ekki til þín.

Þori ég, vil ég, get ég? Já ég þori, get og vil!

23. október–21. nóvember

SPORÐDREKINN

Sterkur og sjálfstæður

Elsku Sporðdrekinn minn. Þú átt það til að vera svolítið öfgafullur, hvort sem það er í mataræðinu eða tilfinningasukki. Það getur dregið úr þér kjarkinn til þess að sjá að þú hefur það sem þarf. Hættu að fara í öfuga átt við það sem þig langar. Ég sé það í þér að þú hrindir þér niður þegar best gengur og reynir sjálfur að stöðva þig þegar þú ert að komast í mark. Hættu að endurskoða þig og farðu algjörlega eftir því að líta hvorki til hægri né vinstri. Það er svo mikilvægt að þú sért sjálfstæður og núna er orkan að gefa þér möguleika á að koma peningamálunum í jafnvægi. Það er gott að spandera smá til að hressa sálina, svo notaðu peningana sem þú ert að fara að afla í orku og til að stýra því að kvíðinn nái ekki tökum á þér.

Hugsa minna, gera meira!

22. nóvember–21. desember

BOGMAÐURINN

Spenna í hjarta

Elsku besti Bogmaður. Þetta er mánuðurinn þar sem þú þarft að skína af rosalegu sjálfstrausti. Fólk er að fylgjast með þér, hvernig þér gengur og svona, og þú skalt svo sannarlega passa þig á því að vera ekki að kvarta yfir einu eða neinu heldur halda bara áfram. Það er eitthvað sem veldur þér áhyggjum núna en ekki hugsa of mikið um það heldur skoðaðu það sem gengur vel. Áætlanir þínar eiga eftir að breytast og það verður þér fyrir bestu! Það er spenna í hjartanu þínu og þeir sem eru á lausu eru alveg tilbúnir i ástarævintýri. En farðu varlega því að þú getur fengið þráhyggju fyrir þeim sem passa þér ekki fullkomlega. Og mundu að einhver sem þykist vera merkilegri en einhver annar passar þér alls, alls ekki!

Ég er eins hamingjusamur og ég vil vera!

22. desember–20. janúar

STEINGEITIN

Efldu þig og taktu áhættu

Elsku sérstaka Steingeitin mín. Óöryggi getur nagað þig inn beini og þá sést langar leiðir að þér líður ekki vel. Það sem þú þarft að gera núna er að efla líkama og huga. Þú þolir nefnilega ekki þegar þú bregst sjálfri þér og framkvæmir ekki það sem þú varst búin að skipuleggja. Það er mjög mikilvægt fyrir þig að leita ráða hjá einhverjum sem getur hjálpað til og ráðlagt þér um næstu skref. Það eru margir fylgjendur í kringum þig og einhver sem liggur hreinlega á þér og dregur þig niður svo þú þarft að fara að sortera fólk. Þeir sem eru á lausu í Steingeitinni verða að þora að taka áhættu og standa með sér, því það er allt sem þarf. Peningamálin verða betri en þú bjóst við og þú átt eftir að geta leyft þér meira.

Ég hef hugrekki og með því sigra ég!

21. janúar–19. febrúar

VATNSBERINN

Þú nálgast takmarkið

Elsku Vatnsberinn minn. Að vera hamingjusamur er hugarástand og þú þarft að framkvæma það sem gerir þig hamingjusaman til þess að láta þér líða betur! Hættu að lesa núna – hvað er það fyrsta sem þér dettur í hug til þess að auka hamingjuna? Skrifaðu það niður því fyrsta hugsunin er skilaboð frá alheiminum til þín. Það fer allt á fulla fart hjá þér í haust og þá raðast upp röð skemmtilegra atvika sem eiga eftir að koma þér að takmarkinu þínu. Mundu að stundum þarf að brjóta reglur eða allavega beygja þær. Hafðu engar áhyggjur þótt þú eyðir eitthvað um efni fram því þú munt enda á að fá allt margfalt til baka. Sjórinn hefur mikil áhrif á þig þannig að ef þú ert með kökk í hjartanu, farðu þá og hentu erfiðleikunum á haf út.

Hamingjan felst í því að hlakka til!

19. febrúar–20. mars

FISKARNIR

Daðraðu við lífið

Dásamlegi Fiskur. Það sem einkennir þig mest þessa dagana er að þú ferð bara þínar eigin leiðir. Það kemur þó fyrir að þér finnist þú vera svo hjálparlaus að þú gætir alveg misst máttinn. Þetta tímabil varir bara í stutta stund því það er svo skemmtilegt hjá þér fram undan. Það er svo magnað hvað þú verður orðheppinn og þú munt meira að segja koma sjálfum þér á óvart með það! Mátturinn býr nefnilega í orðunum þínum og fólk á eftir að sannfærast um að það sem þú vilt sé það rétta. Þú ert búinn að vera svo duglegur, hjartað mitt, en þú átt það til að ofkeyra þig og þess vegna vilja allir hafa þig í vinnu. Það er bara svoleiðis. Þú logar líka af sexappíl svo margir eru að gefa þér auga. Nýttu þér þessa orku og daðraðu við lífið, með blikandi brosi!

Ég horfi til himins og ber höfuðið hátt!

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN AÐGANG AÐ TÓNLISTINNI Í ÖLLUM HERBERGJUM

Hvað er SONOS?

Sonos er kerfi þráðlausra hátalara og hljómtækja. Það sameinar stafræna tónlistarsafnið þitt og útvarpsstöðvar í einu appi sem þú getur stjórnað frá hvaða síma eða spjaldtölvu sem er. Spilaðu það sem þú vilt hvar sem er á heimilinu í gegnum Sonos kerfið sem er mjög einfallt í uppsetningu.

Spotify Google play

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

BYLGJAN989

#BYLGJAN

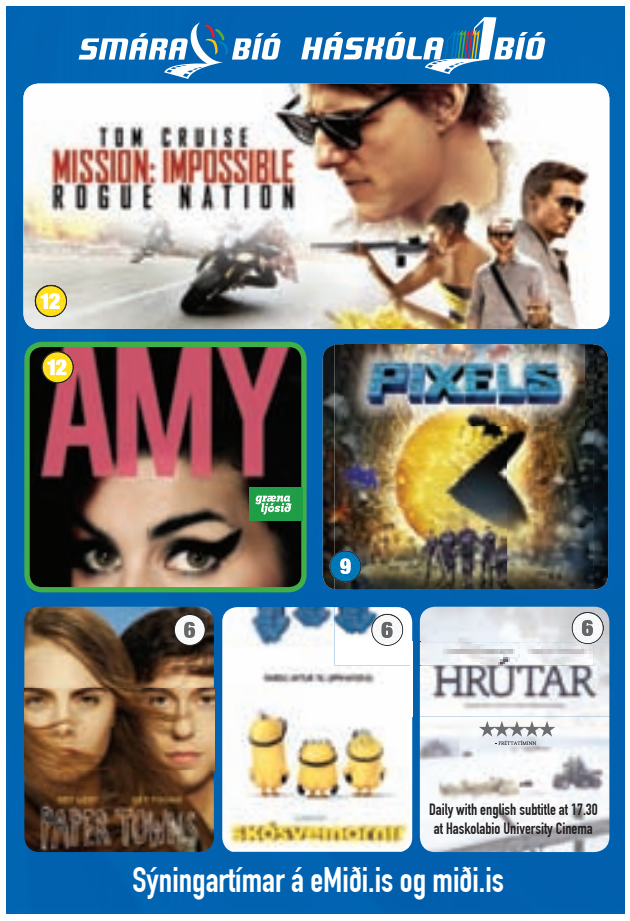
VERSLUNARMANNAHELGIN ER Í LOFTINU

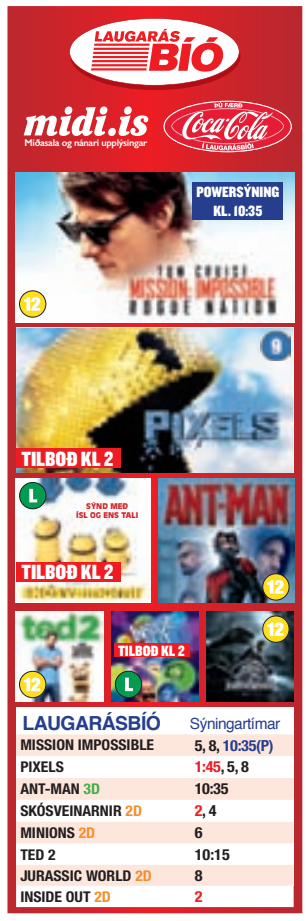
DAGSKRÁRGERÐARMENN BYLGJUNNAR VERÐA Á FERÐ OG FLUGI ALLA HELGINA

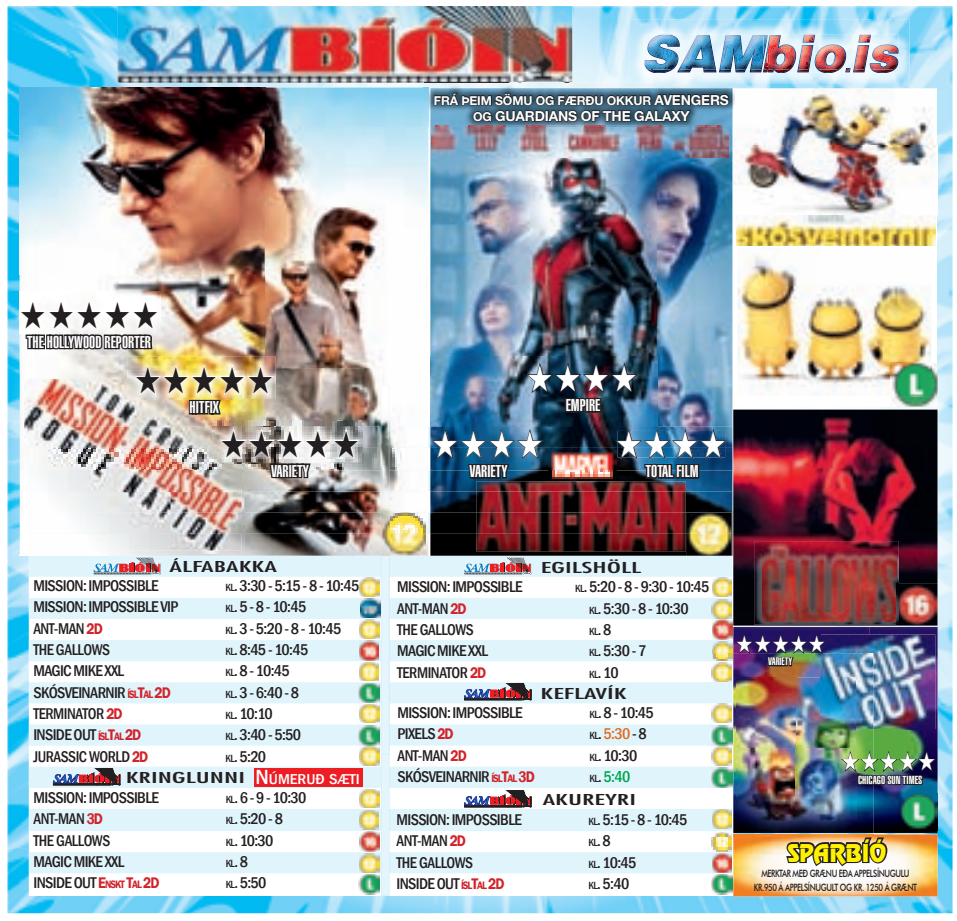
SJÓNVARP BYLGJAN.IS BYLGJUAPPIÐ ÚTVARP

HLUSTAÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 989







Gerir teppi innblásin af íslenskri náttúru

Sigrún Lára býr til teppi í flos-stíl. Hún er ein af fáum á landinu sem framleiða teppi sem geta tekið allt að tvo mánuði í framleiðslu.

Sigrún Lára Shanko tileinkaði líf sitt listinni árið 2003 eftir að hafa starfað í fjármálageiranum. Hún stofnaði sitt eigið stúdíó árið 2012 þar sem hún hóf að framleiða teppi sem eru innblásin af íslenskri náttúru og unnin í svokölluðum flos-stíl. Merkið hennar heitir Shanko Rugs. Teppin gerir hún öll sjálf en það getur tekið allt upp í tvo mánuði að ljúka við eitt teppi. Hún var lengi sú eina hér á landi ásamt Sigríði Ólafsdóttur sem starfaði í teppaiðnaðinum á Íslandi en nú hefur Sigrún þjálfað upp Þóru Björk Schram og deila þær saman vinnurými.

Sigrún hefur sýnt verk sín um allan heim en hún segir áhugann vera mikinn utan landsteinanna. „Ég er búin að ferðast víða til þess að sýna og byggja upp tengslanet. Fólk er hrifið af því að þetta endurspeglar íslenska náttúru. Núna um daginn seldi ég teppi sem líkist glóandi hrauni í glæsíbúð í Seattle. Ég sýndi fyrst á Hönnunarmars 2012 og þá birtist mynd af teppi frá mér í tímaritinu Elle. Svo hefur það líka birst á tískusíðunni WGSN.“

TEPPAGERÐARKONA Sigrún Lára gerir öll teppin sem hún hannar sjálf. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARÍNÓ

Vinnustofa Sigrúnar er í Gufunesinu en hún segist þurfa mikið pláss til þess að vinna. „Stundum er ég að gera teppi sem er margir fermetrar. Ég þarf yfirleitt í kringum fjögur kíló af ull í hvern fermetra. Teppin eru mjög þykk og slitsterk og munu endast margar kynslóðir. Flos er textílaðferð sem var mjög vinsæl á árunum í kringum 1970. Ég lærði þetta af mömmu og var að kenna með henni á námskeiðum þegar ég var ung. Ég er með handavinnuna í blóðinu.“

Stundum er ég að gera teppi sem er margir fermetrar. Ég þarf yfirleitt í kringum fjögur kíló af ull í hvern fermetra. Teppin eru mjög þykk og slitsterk og munu endast margar kynslóðir.

Sigrún er hreyfihömluð og þess vegna vinnur hún ekki alla daga. Hún er þó dugleg að ferðast til þess að koma verkum sínum á framfæri. „Ég var í Flórens í vor og svo var ég beðin um að sýna á lúxushóteli í London. Svo fór ég til Seattle í október í fyrra. Þessi ferðalög kosta sitt en þau eru þess virði. Ég er til dæmis komin með umboðsmann sem ég kynntist í Flórens. Svo hef ég líka verið að selja hér heima. Hótel Rangá hefur keypt nokkur verk eftir okkur Siggu og það er stórt verk eftir mig í Nýsköpunarstöðinni og hjá einkaaðilum sem hafa verið að versla við mig.“

gunnhildur@frettabladid.is

Var búinn að missa trúna á mér sem tónlistarmaður

Tónlistarmaðurinn Birgir Örn Steinarsson sendir frá sér sína fyrstu plötu undir nafninu Bigital í vikunni en hún ber nafnið 10 short stories.

Tónlistarmaðurinn Birgir Örn Steinarsson, líklega best þekktur sem Biggi í Maus, sendir frá sér nýja plötu í komandi viku, sem ber nafnið 10 short stories. Um er að ræða fyrstu plötuna sem hann gefur út undir listamannsnafninu Bigital en það er svokallað „tónlistarpródúsersverkefni“ Birgis Arnar. „Þetta er ekki sólóverkefni því að ég er ekkert endilega í forgrunni þó ég sé við stýriborðið. Ég var í átta ár að vinna að henni og var ekkert endilega að gera plötu, ég var bara að semja og taka upp,“ segir Birgir um verkefnið.

Hann er nú að gefa út tónlist í fyrsta sinn í átta ár og var farinn að missa trúna. „Ég var alveg búinn að missa trúna á mér sem tónlistarmaður, maður var alltaf að dæma þetta svo harkalega í hausnum á sér. Ég fór svo að hugsa að ég gæti ekki gert listaverkunum mínum þetta og tók upp lagerinn af lögunum aftur og valdi þrettán lög og sendi til útgáfunnar,“ útskýrir Birgir. Umrædd útgáfa er útgáfufyrirtækið Believe Digital, sem dreifir meðal annars tónlist listamanna á borð við Ásgeir Trausta og Björk stafrænt. „Ég gef þetta út sjálfur og geri í raun allt sjálfur. Ég fæ aukahljóðfæraleikara og söngvara með mér. Annars hef ég ekki gert neinn samning, sem er mikill léttir fyrir mig, því þá er enginn milliliður og ég get komið henni að hvar sem er. Believe Digital aðstoðar mig bara við að koma tónlistinni inn á helstu tónlistarveiturnar.“ Platan er tekin upp í London, Reykjavík og Kaupmannahöfn.

Tvö smáskífulög hafa komið út af plötunni, lagið Abstrakt! sem flutt er af Heimi Björnssyni rapparа úr Skyttunum og Bandalag dauðra dúfna sem er sungið af Kolbrúnu Magneu Kristjánsdóttur. Annað lagið er hipphopp-lag blandað indie-rokki og í hinu er argentínskum tangó blandað við indie-rokk.

10 short stories kemur út á vínyl í haust en Birgir hefur misst alla trú á geisladisknum og ætlar ekki að gefa út á slíku formi. „Geisladiskurinn er kannski ekki dáinn á Íslandi en eins og þetta virkar í Evrópu og Bandaríkjunum þá er fólk hætt að kaupa geisladiska. Fólk kaupir frekar vínyl með download-kóða. Vínyllinn er orðinn sterkur aftur. Ég hugsa að geisladiskurinn verið dauður eftir tvö ár. Ég hef ekki keypt mér geisladisk í svona fjögur eða fimm ár en kaupi mér nokkrar vínylplötur í hverjum mánuði,“ segir Birgir. Hann stefnir á að halda útgáfutónleika í haust.

Birgir býr í Kaupmannahöfn en er um þessar mundir staddur á landinu og ætlar að spila með hljómsveitinni sinni Maus víða um land um verslunarmannahelgina, á Innipúkanum í Reykjavík í kvöld, Þjóðhátíð í Eyjum annað kvöld og á Græna hattinum á Akureyri á sunnudag. „Það er mikil tilhlökkun í bandinu. Maus hefur til dæmis aldrei spilað á Þjóðhátíð áður. Það er þvílíkur heiður að fá að spila á undan flugeldasýningunni,“ segir Birgir, sem lofar bara slögurum á tónleikum Maus um helgina.

gunnarleo@frettabladid.is

NÝ PLATA Birgir Örn Steinarsson gefur út sína fyrstu plötu undir nafninu Bigital í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LISTAMENN Una Margrét, Olof og Örn Alexander á Hjalteyri. Unndór Egill á leiðinni.
MYND/GUSTAV GEIR BOLLASON

Rassvasar og vídeó

Sýningin Tær/Toes verður opnuð í Verksmiðjunni á Hjalteyri á morgun. Tónlist og veitingar um kvöldið.

Örn Alexander Ásmundsson er að fást við listaverk úr rassvösum af gallabuxum sem hann festir á vegg. Í vasana setur hann litla skúlptúra. „Þetta á að vísa til hugmynda og verkefna sem oft er gengið með í rassvösunum í ótilgreindan tíma," segir hann kankvís.

Örn Alexander er einn þeirra fjögurra myndlistarmanna sem opna sýninguna Tær/Toes í Verksmiðjunni á Hjalteyri á laugardaginn klukkan 14. Hinir eru Olof Nimar, Una Margrét Árnadóttir og Unndór Egill Jónsson. Olof er frá bænum Hjo við Gautaborg, hin eru Reykvíkingar en öll eiga þau sameiginlegt að hafa lært í Svíþjóð. Fyrstu drög að sýningunni lögðu þau í lítilli stúdíóbúð í Malmö. Sum listaverkin hafa fjórmenningarnir komið með norður, önnur hafa þeir gert á staðnum. Una Margrét er að koma fyrir vídeóverkum og Olof að steypa skúlptúr á palli sem sameinar það að vera þak og svalir. Inni í Verksmiðjunni er samt hellings pláss sem listafólkið er að díla við, tveir stórir salir og gangur á þremur pöllum. „Við erum vanari að sýna á hvítum veggjum í litlu rými," segir Örn Alexander. „En hér erum við að fást við andstæðu þess, rosa mikið pláss og hrátt. Það er jákvætt en getur líka verið dálítið yfirþyrmandi. Það fyrsta sem maður hugsar er að þetta pláss verði að fylla en ég held að það séu mistök. Málið sé frekar að leyfa verkunum að anda. Aðalatriðið er að þau spili saman."

Sýningin Tær/Toes verður opnuð klukkan 14 á morgun og um kvöldið bjóða heimamenn upp á lifandi tónlist og veitingar í Verksmiðjunni. Sýningin stendur til 30. ágúst og er opin þriðjudaga til sunnudaga frá klukkan 14 til 17.

gun@frettabladid.is

LISTAMAÐUR „Fegurðin felst í því að fólk veit aldrei hvort verkið verður enn til á morgun," segir Margeir.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Áhorfandinn býr til sögurnar sjálfur

Milljón sögur nefnist sýning sem listamaðurinn Margeir Dire er með í Gallery Orange í Ármúla 6.

„Þetta eru sögur sem áhorfandinn býr til sjálfur," segir Margeir Dire, sem opnaði sýninguna Milljón sögur í Gallery Orange í gær. Þar eru til dæmis gluggaverk sem sjást utan frá, unnin með kalkspreyi. Önnur eru innandyra og snúa að salnum.

„Ég sæki myndefnið í eðli náttúrunnar, götulist, fólk og sögur. Mest er tengingin í götulistina," segir hann. Margeir er þekktur fyrir að gefa sumum listaverkum sínum takmarkaðan líftíma. „Ég hef stundum málað yfir verkin eða kveikt í þeim," segir hann og nefnir að kalkið í gluggunum á Galleríi Orange sé dæmi um slíkt. „Kalkið verður þrifið af þegar sýningunni lýkur og glugginn fer í sitt gamla form. Fegurðin felst í því að fólk veit aldrei hvort verkið verður enn til á morgun svo það þarf að stoppa og njóta þess til fulls. Núna."

Sýningin í Gallery Orange stendur þó í sex vikur.

- gun

KÁT MÆÐGIN Lára Bryndís leikur við Ágúst Ísleif sem er nýorðinn sjö ára.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Í kór og við orgelið

Lára Bryndís Eggertsdóttir, organisti í Horsens í Danmörku, kemur fram á þrennum tónleikum um helgina í Hallgrímskirkju, fyrst ásamt kammerkórnum GAIA.

„Ég æfði fyrir tónleikana í gær frá eitt til ellefu," segir Lára Bryndís Eggertsdóttir organisti glaðlega þegar hún svarar símanum, nýkomin úr sundi með tæplega fimm ára dóttur sinni. Fram undan eru tvennir tónleikar í Hallgrímskirkju, fyrst hádegistónleikar á morgun, laugardag, ásamt kammerkórnum GAIA frá Árósum sem hún syngur í líka. „Kórinn syngur undirleikslaust og svo stekk ég að hljóðfærinu á milli," útskýrir hún og segir verk eftir Stefán Arason, Báru Grímsdóttur, Carl Nielsen og Rachmaninoff á efnisskránni.

Seinni tónleikarnir verða á sunnudaginn klukkan 17. Þeir eru einungis fyrir orgel og efnið er fjölbreytt, bæði íslenskt og erlent, síðan kemur GAIA-kórinn fram aftur á mánudagskvöldið klukkan 20.

Lára Bryndís er organisti í Horsens í Danmörku og kveðst hafa verið veidd í GAIA fyrir sex árum þegar hún var í námi við Tónlistarháskólann í Árósum. „Börnin mín þrjú hafa alist upp í kórnum. Það elsta kom með mér í inntökuprófið og þau yngri hafa verið á milljón æfingum. Dóttirin fékk einu sinni að velja um að fara með pabba sínum í dýragarðinn eða mömmu á kóræfingu og hún kaus æfinguna!"

„Dóttirin fékk einu sinni að velja um að fara með pabba sínum í dýragarðinn eða mömmu á kóræfingu og hún kaus æfinguna!

Lára Bryndís kveðst stundum koma fram á einleikstónleikum hér og þar, til dæmis í dómkirkjunni í Kaupmannahöfn. „Það er ógeðslega kúl," segir hún hlæjandi. „Þegar dómorganistinn í Köben hringir og spyr hvort ég vilji ekki koma og spila þá svara ég; „Jú, jú, úr því þú endilega vilt!"

Í fyrra fékk Lára Bryndís sjö íslensk tónskáld til að semja orgelverk sem hún hefur kynnt víða og segir heyrast æ oftar, meðal annars á Rás 1. „Ég hlusta alltaf á íslensku útvarpsmessuna, það passar vel því þá er ég komin heim úr minni messu og það er ótrúlega oft sem tónlistin sem ég pantaði er forspil eða eftirspil."

gun@frettabladid.is

Björgvin á leið til Dúbaí

HANDBOLTI Björgvin Hólmgeirsson, besti og markahæsti leikmaður Olís-deildarinnar á síðasta tímabili, er væntanlega á leið til Dúbaí þar sem hann mun leika með handboltaliði Al Wasl SC. „Það er líklegt að þetta gangi eftir en það er ekki búið að staðfesta neitt," sagði Björgvin í samtali við Fréttablaðið í gær. Hann vonast til að skrifa undir tíu mánaða samning við Al Wasl um helgina.

„Ef þetta gengur upp þá verður þetta ævintýramennska en ekki atvinnumennska hjá okkur fjölskyldunni," sagði Björgvin sem var um tíma í viðræðum við sænska liðið Skövde en gaf það frá sér í fyrradag.

„Maður nennir ekki að standa í einhverju harki. Frekar vill maður taka ævintýramennskuna á þetta og lifa lífinu. Í versta falli verður þetta langt sumarfrí," sagði Björgvin. - iþs

KR og Valur mætast í bikarúrslitum í fyrsta sinn síðan 1990

GULLSKALLI Hólmbert Aron Friðjónsson skorar hér annað mark KR gegn ÍBV með skalla eftir fyrirgjöf Óskars Arnar Haukssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FÓTBOLTI KR vann öruggan 4-1 sigur á ÍBV í undanúrslitum Borgunarbikars karla í gær en þetta er fjórða árið í röð sem KR-ingar slá Eyjamenn út úr bikarkeppninni. Hólmbert Aron Friðjónsson skoraði tvívegis fyrir KR og Óskar Örn Hauksson og Þorsteinn Már Ragnarsson sitt markið hvor. Bjarni Gunnarsson gerði mark ÍBV. KR-ingar mæta Valsmönnum í úrslitaleiknum 15. ágúst. - iþs

visir.is

Meira um leik gærkvöldsins

ERFITT Afturelding er í vondri stöðu í Pepsi-deildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Portúgölsk innrás í Mosfellsbæinn

FÓTBOLTI Afturelding rær lífróður í Pepsi-deild kvenna en liðið er aðeins með eitt stig á botni deildarinnar þegar tólf umferðum er lokið.

Til að hjálpa sér í botnbaráttunni sem fram undan er hafa Mosfellingar samið við þrjá portúgalska leikmenn í félagaskiptaglugganum; Isabel Osório, Danielu Filipu Alves og Söru Granja.

Osório er þrítugur varnarmaður, Alves 23 ára gamall framherji og Granja 26 ára gamall miðjumaður. Þær hafa allar leikið með yngri landsliðum Portúgals. Þá hefur Afturelding einnig fengið Sigríði Þóru Birgisdóttur að láni frá Íslands- og bikarmeisturum Stjörnunnar.

Afturelding skipti einnig um þjálfara fyrr í mánuðinum, þegar Theodóri Sveinjónssyni var sagt upp. Við starfi hans tók Júlíus Ármann Júlíusson sem var aðstoðarþjálfari Theodórs.

Stjarnan hefur einnig verið aðsópsmikil í leikmannaglugganum en liðið hefur fengið fjóra erlenda leikmenn til sín; Rachel Pitman, Jaclyn Nicole Softli, Francielle Manolo Alberto og Poliana Barbosa Medeiros.

Þær tvær síðastnefndu hafa leikið með brasilíska landsliðinu og Poliana var í leikmannahópi Brasilíu á HM í Kanada fyrr í sumar. Francielle hefur farið vel af stað með Stjörnunni og skorað fjögur mörk í fyrstu þremur leikjum sínum með Garðabæjarliðinu. - iþs

Líta á okkur sem hvíldardag

Hörður Axel Vilhjálmsson, landsliðsmaður í körfubolta, hlakkar til að sjá hvar hann stendur gegn þeim bestu í heiminum. Mótherjar Íslands á EM munu vanmeta strákana okkar og því er um að gera nýta sér það.

HAXEL Hörður Axel Vilhjálmsson, oft kallaður „Haxel", er spenntur fyrir fyrsta stórmóti sem Ísland fer á. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

KÖRFUBOLTI „Nú er fjörið að byrja. Það var kominn fiðringur í mann en nú er bara mikil spenna," segir Hörður Axel Vilhjálmsson, landsliðsmaður í körfubolta, í samtali við Fréttablaðið, en strákarnir okkar hófu æfingar fyrir Evrópumótið í Berlín í síðustu viku.

Hörður hefur verið lykilmaður í landsliðinu í nokkur ár og má fastlega búast við honum í lokahópnum á Evrópumótinu í Berlín. Hópurinn var skorinn niður í vikunni og æfa þeir Emil Barja, Darri Hilmarsson og Ólafur Ólafsson ekki oftar með liðinu fram að móti.

Verðum að njóta

Ísland er í dauðariðlinum á sínu fyrsta stórmóti, en í Berlín mætir liðið heimamönnum frá Þýskalandi og Serbíu, Tyrklandi, Spáni og Ítalíu. Sigurlíkur Íslands eru litlar sem engar.

„Ég held að þetta verði bara ævintýri. Við verðum mikið saman og þetta er líka svo skemmtilegur hópur. Það ná allir svo vel saman og því verður bara gaman að taka þátt í þessum," segir Hörður Axel.

„Að njóta er lykilorðið í þessu. Við erum ekki að fara að vinna Spán með 20 stiga mun eða eitthvað þannig. Við þurfum bara að njóta þess að fá að vera með og sjá svo hvað gerist."

Ánægður með veturinn

Eftir fall með Valladolid á Spáni í fyrra sneri Hörður Axel aftur til MBC í Þýskalandi og spilaði með liðinu í efstu deild. Hann kveðst ánægður með þá ákvörðun og spilamennsku sína í vetur.

„Ég var mjög sáttur eftir erfitt tímabil á Spáni þar á undan. Það var gott að koma til baka og reyna að endurræsa ferilinn. Ég gerði nákvæmlega það sem ég ætlaði að gera og geng því sáttur frá borði þaðan," segir Hörður Axel sem er nú samningslaus og leitar liðs.

„Ég er með umboðsmann í þessu sem sér um mín mál. Ég reyni að hugsa ekkert um þetta en maður er samt alltaf að hugsa um þetta. Maður veit ekki hvar maður er að fara að spila eftir EM og lifa næsta árið. Þessi körfuboltaheimur er skrítinn."

Eins og fleiri samningslausir í landsliðinu vill Hörður frekar semja fyrir EM til að taka ekki neina áhættu.

„Það er rosalega hættulegt að semja eftir EM því þá verða flest lið búin að semja við alla sína menn. Ég vil semja fyrir Evrópumótið þannig að ég geti bara notið þess að spila," segir Hörður, en að bíða með að semja gæti líka haft áhrif á frammistöðu hans í Berlín.

„Ef ég er líka eitthvað að bíða með þetta verður miklu meiri pressa á mér að standa mig. Maður vill bara njóta þess að spila þarna og sjá hvar maður stendur gegn þessum bestu í heimi."

Æfir mikið

Hörður Axel er þekktur fyrir að æfa mikið og leggja ótrúlega mikið á sig. Á því er engin breyting þetta sumarið og hefur hann fengið hjálp frá margfalda Íslandsmeistaranum Gunnari Einarssyni, fyrrverandi leikmanni Keflavíkur, sem er gríðarlega fær einkaþjálfari.

„Ég tók góða pásu eftir tímabilið en er búinn að vera í fjórar vikur með Gunna Einars og Haukur Helgi hefur komið með mér," segir Hörður Axel, en þeir æfðu í Keflavík.

„Það er samt skemmtilegra að vera kominn aftur í landsliðshópinn að æfa. Nú getum við spilað aðeins í staðinn fyrir að maður sé bara einn að „drilla" eitthvað."

Trúin skiptir sköpum

Sem fyrr segir er riðillinn sem Ísland er í nánast lygilegur. Þarna eru saman komnar fimm af svona tíu bestu þjóðum Evrópu í einum og sama riðlinum. Vanmatið verður mikið, segir Hörður Axel, og því er um að gera að nýta það.

„Það er ótrúlegt að öll þessi lið geti dregist saman. Ef við horfum á þetta raunsætt líta hin liðin á leikinn gegn okkur sem hvíldardag. Við verðum að notfæra okkur það og mæta tvíefldir til leiks í hverjum einasta leik og trúa að við getum gert eitthvað á móti þessum liðum," segir Hörður sem klæjar í puttana að fá að spreyta sig á móti mörgum af bestu leikmönnum álfunnar og heimsins.

> **Ég gerði nákvæmlega það sem ég ætlaði að gera og geng því sáttur frá borði.**
>
> *Hörður Axel Vilhjálmsson landsliðsmaður*

„Auðvitað er maður spenntur að spila á móti þessum gaurum sem maður hefur fylgst með alla ævi. Ég hef samt spilað við marga í þessu spænska liði og þýska þannig að ég þekki nokkra þarna," segir Hörður Axel Vilhjálmsson.

tomas@365.is

HK búið að missa heilt byrjunarlið í sumar

Bjarki Sigurðsson ætlar ekki að gefast upp sem þjálfari HK þó svo hann sé búinn að missa marga lykilmenn.

HANDBOLTI „Við erum búnir að missa helvíti mikið. Það er ekki hægt að neita því," segir Bjarki Sigurðsson, þjálfari HK, en hann hefur mátt sjá á bak heilum sjö lykilmönnum í sumar. Það er heilt lið í handbolta.

HK féll úr Olís-deildinni síðasta vetur og bestu menn liðsins hafa ákveðið að reyna fyrir sér með öðrum liðum í efstu deild og einn fór til Svíþjóðar. Þó svo þetta sé mikið högg þá er Bjarki ekki af baki dottinn.

„Ég verð áfram með liðið og Jón Gunnlaugur Viggósson mun aðstoða mig ásamt því sem hann sér um 2. og 3. flokk. Þetta verður bara uppbygging hjá okkur og kannski bætum við við okkur eldri leikmönnum til að fá smá reynslu."

Bjarki segir að það séu ekki til neinir peningar fyrir útlendingum og liðið verði byggt upp á þeim strákum sem eru eftir hjá félaginu.

„Annar flokkurinn okkar er mjög efnilegur. Það verður álag á þeim strákum næsta vetur. Við ætlum að vinna með þessa drengi og sjá til þess að þeir beri uppi merki félagsins um ókomin ár. Þetta eru hungraðir strákar sem vilja æfa eins og skepnur."

Bjarki segir að umhverfið í handboltaheiminum í dag geri liðum afar erfitt fyrir að byggja upp lið.

„Ég er auðvitað svolítið fúll yfir því að flóttinn sé svona svaðalegur hjá okkur. Ég geri mér að sama skapi grein fyrir því að menn vilja spila í efstu deild. Þessir samningar í dag eru líka bara eitt plús eitt ár. Það eru í raun bara eins árs samningar. Leikmenn geta því alltaf hlaupið í burtu hvert sumar. Ég er búinn að vera í þessu lengi og veit að það tekur að minnsta kosti eitt ár að búa til lið. Í gamla daga voru þetta 2 plús einn samningar og þá var þetta auðveldara."

- hbg

GEFST EKKI UPP Bjarki ætlar að byggja upp nýtt HK-lið með ungum HK-strákum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

FLÓTTINN MIKLI

PESSIR HAFA FLÚIÐ ÚR DIGRANESINU Í SUMAR

Atli Karl Bachmann 11 leikir og 27 mörk.	**Víkingur**
Daði Laxdal Gautason 25 leikir og 51 mark.	**Grótta**
Garðar Svansson 23 leikir og 53 mörk.	**FH**
Guðni Már Kristinsson 24 leikir og 62 mörk.	**Á leið í Aftureldingu**
Leó Snær Pétursson 26 leikir og 106 mörk.	**HK Malmö**
Þorgrímur Smári Ólafsson 27 leikir og 120 mörk.	**Fram**
Lárus Helgi Ólafsson Lárus er öflugur markvörður.	**Grótta**

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

H:N Markaðssamskipti / SÍA

DAGSKRÁ

21:45

THAT AWKWARD MOMENT
Rómantísk gamanmynd um þrjá vini sem ætla sér að njóta þess að vera piparsveinar og skemmta sér.

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

19:15

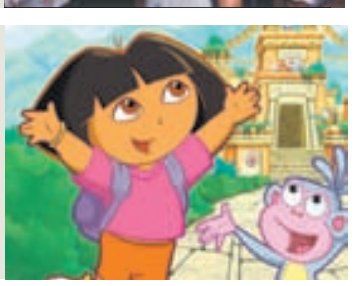
PRELUDE TO A KISS
Það er ást við fyrstu sýn þegar Peter og Rita hittast og skömmu síðar eru þau komin upp að altarinu. Gamanmynd með Alec Baldwin og Meg Ryan.

20:00

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

21:30

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



07:00-20.30

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

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 Heimsókn
11.15 Mindy Project
11.45 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
12.35 Nágrannar
13.00 Batman Begins
15.15 Family Weekend
17.00 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
19.15 **Prelude to a Kiss** Það er ást við fyrstu sýn þegar Peter og Rita hittast og skömmu síðar eru þau komin upp að altarinu. En í búðkaupinu birtist roskinn maður að nafni Julius og biður um að fá að kyssa brúðina. Peter verður ljóst að hann veit lítil deili á þessari ungu eiginkonu sinni. Með aðalhlutverk fara Alec Baldwin og Meg Ryan.
21.05 NCIS: Los Angeles
21.50 That Awkward Moment
23.25 Filth
01.00 Road to Perdition
02.55 Runner, Runner
04.25 Batman Begins

SPORT *besta sætið*

07.00 KA - Valur
09.30 KR - ÍBV
13.00 Demantamótaröðin - Stokkhólmur
15.00 Rey Cup
15.40 KA - Valur
18.10 KR - ÍBV
20.00 Community Shield 2015 – Preview Show
20.30 Rey Cup
21.10 UFC Now 2015
22.00 Box - Kovalev vs. Mohammed
00.35 Community Shield 2015 – Preview Show

SPORT 2 *enski boltinn*

11.20 PSG - Chelsea
13.10 Goðsagnir - Hörður Magnússon
13.45 Barcelona - Chelsea
15.40 Premier League World 2014
16.10 Season Highlights 2014/2015
17.05 Real Madrid - AC Milan
18.50 KR - ÍBV
20.40 Inter - Real Madrid
22.25 Man. Utd. - PSG
00.10 Manstu

iNN

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

STÖÐ 3

18.35 Cougar Town
19.00 Junior Masterchef Australia
19.45 The Carrie Diaries
20.30 Community
20.55 American Horror Story: Coven
21.40 Utopia
22.35 The Listener
23.20 Cougar Town
23.45 Junior Masterchef Australia
00.30 The Carrie Diaries
01.15 Community
01.40 American Horror Story: Coven
02.30 Utopia
03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.49** Tommi og Jenni **08.55** UKI **09.00** 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** Skýjað með kjötbollum á köflum 2

GULLSTÖÐIN

18.25 Strákarnir
18.55 Friends
19.20 New Girl
19.45 How I Met Your Mother
20.10 Mike and Molly
20.30 Bandið hans Bubba
21.05 It's Always Sunny in Philadelphia
21.30 Footballers' Wives
22.20 Curb Your Enthusiasm
22.55 Derek
23.20 It's Always Sunny in Philadelphia
23.40 Footballers' Wives
00.30 Curb Your Enthusiasm
01.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

12.20 Butter
13.50 Austin Powers: The Spy Who Shagged Me
15.25 Darling Companion
17.10 Butter
18.40 Austin Powers: The Spy Who Shagged Me
20.15 **Darling Companion** Dramatísk mynd með Diane Keaton og Kevin Kline í aðalhlutverkum og fjallar um konu sem þykir vænna um hundinn sinn en eiginmanninn. Þegar eiginmaðurinn týnir hundinum er ekki ofsögum sagt að það hafi áhrif á hjónabandið.
22.00 Veronica Mars
23.50 **Little Ashes** Mögnuð mynd sem byggð er á sönnum athurðum og fjallar um listamanninn Salvador Dalí, kvikmyndagerðarmanninn Luis Bunuel og rithöfundinn Federico García Lorca þegar þeir voru ungir og rétt að byrja fóta sig í list sinni.
01.45 Killing Bono
03.40 Veronica Mars

RÚV

16.15 Stiklur
16.55 Fjölskyldubönd
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.32 Litli prinsinn
17.54 Jessie
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Með okkar augum
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Ungrú Potter
21.05 **Brúðarbandið** Gamanþættir um fjóra félaga sem ákveða að drýgja tekjurnar með því að stofna hljómsveit. Rokkstjörnulífinu fylgja ýmsar misgæfulegar uppákomur sem þeir reyna í sameiningu að snúa sig út úr. Aðalhlutverk: Brian Austin Green, Peter Cambor, Derek Miller og Harold Perrineau.
21.50 Til þjónustu
23.35 **Heimting** Spennutryllir um ungan mann sem hefur engu að tapa. Í biturleika sínum rænir hann þremur ungmennum sem virðast hafa fæðst með silfurskeið í munninum og ákveður að kúga fé af moldríkum feðrum þeirra.
01.05 Hausaveiðarar
02.40 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
14.20 Dr. Phil
15.02 Emily Owens M.D
15.42 Agent Carter
16.24 Once Upon a Time
17.06 Eureka
17.49 Dr. Phil
18.30 The Talk
19.10 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 Franklin & Bash
02.45 The Bridge
03.30 XIII
04.15 Sex & the City
04.40 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.20 PGA Tour 2015
12.20 PGA Tour 2015 – Highlights
13.15 Inside the PGA Tour 2015
13.40 PGA Tour 2015
17.40 Golfing World 2015
18.30 PGA Tour 2015
22.30 LPGA Tour 2015

HRINGBRAUT

11.00 Afsal **11.30** Vesturfarar **12.00** Við árbakkann **12.30** Lífsins list **13.00** Afsal **13.30** Vesturfarar **14.00** Við árbakkann **14.30** Lífsins list **15.00** Afsal **15.30** Vesturfarar **16.00** Við árbakkann **16.30** Lífsins list **17.00** Afsal **17.30** Vesturfarar **18.00** Við árbakkann **18.30** Lífsins list **19.00** Afsal **19.30** Vesturfarar **20.00** Lífsins list **20.30** Kvennaráð **21.00** Herrahornið **21.15** Vesturfarar **21.45** Grillspaðinn **22.00** Lífsins list **22.30** Kvennaráð **23.00** Herrahornið **23.15** Vesturfarar **23.45** Grillspaðinn

ÚTVARP

FM 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

HELGARGLEÐIN

hefst í Iceland

100 fyrstu sem kaupa allar vörurnar í auglýsingunni, og greiða með Netgíró, fá 50% afslátt af þeim! (2.899 kr. í stað 5.798).

Poki með öllum vörunum er tilbúinn við kassa.

Netgíró
Betri leið til að borga

899 kr. stk.
PEPSI EÐA PEPSI MAX – 2 L
4 Í PAKKA

1099 kr. stk.
115 G HAMBORGARAR MEÐ STÓRU BRAUÐI
4 Í PAKKA

199 kr. stk.
DORITOS 170 G – NACHO CHEESE, COOL AMERICAN OG SWEET CHILLI

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

PIPAR\TBWA • SÍA • 153569

OG ALLT HITT FYRIR FULLKOMNA VERSLUNARMANNAHELGI

199 kr. stk.
Maxi popp
70 g

349 kr. pk.
Mentos fruit eða mint
3 pk.

349 kr. stk.
Haribo hlaup
135 g

339 kr. pk.
KitKat súkkulaði
3 pk.

889 kr. pk.
Red Bull
orkudrykkur 4 pk.

179 kr. stk.
Maryland kex

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

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Föstudagslagið mitt er Tonight Again með sjarmatröllinu Guy Sebastian. Lagið er með geggjað grúv og hann syngur það svo fáránlega vel þannig að maður kemst alltaf í fíling.“

María Ólafsdóttir söngkona

Einkabátur fenginn fyrir unglömbin

Hljómsveitin AmabaDama leikur á fimm tónleikum um helgina og siglir á einkabát með Nýdönsk og Jóni Jóns.

„Það verður allavega erfitt að missa af okkur um helgina,“ segir Steinunn Jónsdóttir, söngkona reggí-hljómsveitarinnar AmabaDama. Sveitin leikur á fimm tónleikum um verslunarmannahelgina, á Innipúkanum í kvöld þar sem sveitin stígur á svið ásamt Jakobi Frímanni Magnússyni, Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum annað kvöld, í Húsdýragarðinum á sunnudag og þá kemur sveitin fram á tvennum tónleikum á Akureyri á sunnudag.

Steinunn segir hljómsveitina vel undirbúna fyrir þessa miklu keyrslu. „Þetta verður skemmtilegt, við verðum samt líklega í bjórbanni þangað til á sunnudagsnóttina. Ætli við förum svo ekki í spa á mánudag,“ segir Steinunn og hlær.

Svo að dagskránni verði ekki raskað mun hljómsveitin sigla frá Eyjum strax að loknum tónleikum á einkabát. Reynsluboltarnir í Nýdönsk buðu unglömbunum að sigla með sér. „Við siglum með þeim í Nýdönsk og Jóni Jónssyni upp á land eftir að við erum búin að spila, það verður bara gaman,“ segir Steinunn og bætir við; „Ekkert okkar hefur farið á Þjóðhátíð þannig að við vitum ekkert við hverju við eigum að búast, nema það sem fólk hefur sagt okkur.“

Reggísveitin og Jakob Frímann hafa undanfarna daga æft af kappi fyrir tónleika sína saman og vill Steinunn meina að útsetningarnar á lögunum séu einkar grípandi. „Það hefur gengið vel að æfa með Jakobi, þetta eru lög sem fólk þekkir. Við tökum fjögur lög eftir hann sem koma úr mismunandi verkefnum hans. Við reggívæddum lögin aðeins og ég hef allavega verið með þau á heilanum á milli æfinga.“ - glp

ÚTI UM ALLT Hljómsveitin AmabaDama leikur á fimm tónleikum um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

DULARFULLIR Hljómsveitin Vaginaboys vonast til að það dragi úr neikvæðri merkingu orðisins vaginaboy með nafni hljómsveitarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Spila með grímur og láta tónlistina tala

Vaginaboys koma alltaf fram með grímu og hafa verið vinir frá því í grunnskóla. Þeir eiga nóg af efni í pokahorninu og ætla að gefa út breiðskífu, vínilpötu og kassettu.

Hljómsveitin Vaginaboys spilaði á sínum fyrstu tónleikum þann 26. maí síðastliðinn þegar þeir komu fram með Sin Fang, tæpu ári eftir að þeirra fyrsta lag, Elskan af því bara, kom út.

Á huldu er hverjir meðlimir hljómsveitarinnar eru, á tónleikum spila þeir með grímur, syngja í gegnum talgervil og á Facebook-síðunni er engin grein gerð fyrir nöfnum meðlima en þeir spila draumkennda raftónlist.

Huldumenn á bak við tjöldin

„Við viljum bara láta tónlistina tala fyrir það sem við erum að gera. Síðan eru huldumenn á bak við tjöldin,“ segir söngvari sveitarinnar leyndardómsfullur um ástæður grímanna en á sviðinu eru þeir jafnan tveir og þegar hann er spurður að því hvort að í hópi fyrrnefndra huldumanna leynist einhverjir þekktir tónlistarmenn er svarið stutt og laggott: „Ég ætla ekkert að tjá mig um það,“ segir hann glaður í bragði og bætir við að dularfullt sé sexý.

Vaginaboys hafa gert tónlist saman í rúm tvö ár en verið vinir talsvert lengur. „Við erum æskuvinir. Ætli þetta hafi ekki bara byrjað í grunnskóla. Við höfum mikinn áhuga á tónlist og lifum fyrir tónlist.“

Þeirra fyrsta lag, Elskan mín af því bara, var gefið út þann 31. ágúst á síðasta ári. Það var þó ekki fyrr en fyrir nokkrum mánuðum að lagið sprakk út og öðlaðist talsverðar vinsældir á samfélagsmiðlum og þakkar hinn grímuklæddi og nafnlausi söngvari nokkrum tónlistarmönnum fyrir að hafa hjálpað til við að koma því á kortið. „Emmsjé Gauti, Sin Fang og Gísli Pálmi áttu sinn þátt í því,“ segir hann.

Nóg í pokahorninu

Lagið Í svefn kom út á dögunum í tengslum við Druslugönguna og eru hljómsveitarmeðlimir strax farnir að huga að útgáfu næsta lags, Ekki nóg. Við það mun einnig koma út myndband sem frumsýnt verður á Vísi og verður útgáfudagur tilkynntur síðar. „Róm var ekki byggð á hverjum degi,“ segir hann léttur í lund og segir þá félaga eiga nóg af efni í pokahorninu og stefnan sett á að gera eitt þúsund góð lög.

„Svo kemur bara út geisladiskur, vínill og kassetta í framtíðinni.“ Þegar hann er spurður að því hvort einhver útgáfudagur sé áætlaður er markmiðið skýrt: „Ætli við verðum ekki bara að stefna á að þetta verði jólaplatan í ár.“

Vilja breyta merkingunni

Orðið vaginaboy, sem hljómsveitin dregur nafn sitt af, er notað á neikvæðan hátt um stráka sem þykja ekki nógu harðir af sér eða fara að einhverju leyti gegn ríkjandi karlmennskuhugmyndum.

„Þetta er svona feminísk pæling. Það er svo sorglegt að það sé verið að nota svona fallegt orð, vaginaboy, í niðrandi tilgangi,“ segir hann og bætir við: „Við vildum nota þetta yfir okkur og ef við verðum kúl í framtíðinni verður kannski kúl að vera kallaður vaginaboy.“

> **„Þetta eru alltaf sömu grímurnar núna, en það eru einhverjar týpur í vinnslu veit ég.**

Það er nóg um að vera hjá hljómsveitinni og mun hún meðal annars spila á Innipúkanum í kvöld klukkan 21.00 á skemmtistaðnum Húrra.

„Við erum líka að byrja með djsett þannig að það verður þægilegt að fá okkur í veislur, brúðkaup og jarðarfarir.“

Fá klapp á bakið

Grímurnar sem hljómsveitarmeðlimirnir tveir bera á tónleikum vekja forvitni, ætið er um sömu grímur að ræða en söngvarinn segir nýjungar væntanlegar.

„Þetta eru alltaf sömu grímurnar núna, en það eru einhverjar týpur í vinnslu veit ég,“ og segir hann þá jafnframt ekki gera mikið úr því að halda dulargervinu uppi fyrir framan vini og fjölskyldu, enda noti þeir grímurnar aðallega þegar þeir eru að spila en ekki í daglegu lífi.

„Það fá allir að vita það sem vilja vita það í kringum okkur. Og þeir sem nenna að standa í að finna út hverjir við erum fá bara klapp á bakið.“ gydaloa@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

E&Co. — eogco.is

• **Verið hjartanlega velkomin.** Geysir Skólavörðustíg, Akureyri og Haukadal. Sími 519 6000 — www.geysir.com •

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
Guðmundar Kristjáns Jónssonar

Normalíseruð nauðgunarmenning

Lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum hefur sætt harðri gagnrýni fyrir opinbera þöggunartilburði í aðdraganda Þjóðhátíðar sem nú fer fram um helgina. Gagnrýnin er réttmæt og það er með ólíkindum að heyra málflutning af þessu tagi frá lögreglustjóra í bæjarfélagi þar sem kynferðisofbeldi hefur verið viðvarandi vandamál um hverja einustu verslunarmannahelgi árum saman.

Í umræddu bréfi er af nógu að taka en það er einna helst eftirfarandi setning í upphafi bréfsins sem ætti að vera lögreglustjóranum og öðrum verulegt umhugsunarefni: „Ég hef vakið athygli á því að þetta er sérstaklega mikilvægt þegar kynferðisbrot koma upp enda virðast þau vera það sem fjölmiðlar vilja helst fjalla um.“ Í huga lögreglustjórans er spurningin ekki hvort heldur hvenær kynferðisbrotin koma upp á þessari fjölsóttustu útihátíð landsins.

EINHVERJIR kunna að halda því fram að það sé ekki hægt að halda jafn fjölmenna útihátíð og Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum án þess að nokkur kynferðisbrot eigi sér stað. Það má vel vera rétt en að sama skapi er það engin afsökun. Ef staðreyndin er sú að hátíðarstjórnendur geta ekki varið gesti sína gegn ofbeldismönnum þá þarf augljóslega að breyta eðli hátíðarinnar þannig að þeir sem bera ábyrgð á henni ráði við aðstæður. Ein nauðgun er einni nauðgun of mikið.

ÞAÐ væri óskandi að lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum sendi út bréf þar sem fram kæmi að ef að svo mikið sem einn gestur Þjóðhátíðar verður uppvís að því að beita aðra manneskju kynferðisofbeldi eða alvarlegu ofbeldi af öðrum toga þá verði hátíðin ekki haldin að nýju í óbreyttri mynd. Í stað þess að normalísera nauðgunarmenningu þarf að uppræta hana með afdráttarlausum hætti. Allt annað er óásættanlegt.