OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
Iceland

KÓPAVOGUR
20. JÚNÍ 2014
11. tölublað 2. árgangur
UMHVERFISVOTTUÐ PRENTUN

Það er í mörg horn að líta í stórum bæ og unglingarnir í Kópavogi leggja sig fram um að fegra bæinn.

Tónleikar Justins Timberlake í Kórnum:

Bíða eftir formlegu leyfi

Guðgeir Eyjólfsson, sýslumaður í Kópavogi, staðfestir að ekki hafi enn verið veitt formlegt leyfi vegna stórtónleika Justins Timberlake sem halda á í Kórnum 24. ágúst næst komandi. Sótt hefur verið um leyfi fyrir 16.500 manna tónleika í Kórnum og veitingasölu, en tilkynnt var um tónleikana í febrúar og seldust allir miðar upp á hálftíma eftir að sala hófst í mars.

„Þetta er bara formsatriði," segir Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri tónleika- og viðburðasviðs hjá Senu. „Hinar ýmsu stofnanir þurfa bara að tryggja að það sé verið að gera allt rétt og það er ekkert vandamál. Þetta á sér mjög langan aðdraganda og við hefðum aldrei farið af stað án þess að hafa talað við alla. Svo er bara farið í að afgreiða þessi formlegu skjöl," segir Ísleifur.

Sjá bls.2.

CMT ORANGE TOOLS
CMT sagarblöð og fræsitennur
Ásborg vélar verkfæri
Smiðjuvegi 11 S 5641212

Gluggafilmur
Sand& sólarfilma
544 2030
MERKIS MENN
www.merkismenn.is

Friform
INNRÉTTINGAR

100% SKEMMTUN
LASER TAG
www.lasertag.is 564 6644

MIKIÐ ÚRVAL VARAHLUTA
NIPPARTS moved by mechanics
3 ÁRA ÁBYRGÐ
REYKJAVÍK, Bíldshöfða 9, KÓPAVOGUR, Smiðjuvegi 4a, græn gata, HAFNARFJÖRÐUR, Dalshrauni 17
REYKJANESBÆR, Krossmóa 4, SELFOSS, Hrísmýri 7, AKUREYRI, Furuvöllum 15, EGILSSTAÐIR, Lyngás 13
www.bilanaust.is | Sími: 535 9000
Bílanaust
Gæði, reynsla og gott verð!
EXPO - www.expo.is

Hæsta einkunn í sögu MK:

„Þetta er ekkert flókið“

„Það er bara að stunda námið vel. Þetta er ekkert flókið,“ segir Darri Egilsson, Dux Scholae, sem útskrifaðist úr Menntaskólanum í Kópavogi í vor, með hæstu meðaleinkunn í sögu skólans,9,8.

Darri lauk námi af náttúrufræðibraut skólans, eðlis- og efnafræðilínu, og lauk stúdentsprófi á fjórum árum. Hann tók raunar 160 einingar, en stúdentspróf er stúdentsprófið er 140 einingar að jafnaði. Darri tók meðal annars tíu áföngum í stærðfræði og fékk 10 í þeim öllum. Darri hefur gert fleira en að læra, því hann hefur meðal annars verið í spurningaliði skólans í Gettu betur.

Og hann hefur haft ýmislegt að sýsla annað en að liggja yfir námsbókunum. „Já, ég er í fótbolta fimm sinnum í viku og svo hef ég verið að vinna á Kópavogsvelli,“ segir Darri. Hann verður við störf á vellinum í sumar, en heldur síðan til náms í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands.

Hann ber Menntaskólanum í Kópavogi vel söguna. „Þetta er frábær skóli. Það eru skemmtilegir krakkar, flottir kennarar sem koma vel til móts við nemendur, öll aðstaða er góð og annað til fyrirmyndar.“

Stúdentar voru brautskráði frá skólanum 30. maí.85 luku stúdentsprófi og 28 prófi í iðngreinum.

Fleiri náðu framúrskarandi árangri á stúdentsprófi. Þannig lauk Guðbjörg Júlía Magnúsdóttir stúdentsprófi af tveimur brautum með einkunnina 9,17 og Harpa Sigurðardóttir lauk prófi með einkunnina 9,13.

Nýr meirihluti í bæjarstjórn:

Skólamál í öndvegi

Samstarf hefur tekist milli Sjálfstæðisflokksins og Bjartrar framtíðar um formlegt meirihlutasamstarf í bæjarstjórn Kópavogs. Ármann Kr. Ólafsson, Sjálfstæðisflokki, verður bæjarstjóri áfram, formaður bæjarráðs verður Theódóra S. Þorsteinsdóttir, Bjartri framtíð, og forseti bæjarstjórnar verður Margrét Friðriksdóttir, Sjálfstæðisflokki.

Fram kemur í tilkynningu að áhersla verði lögð á skólamál. Stefnt verði að því að skólar í Kópavogi verði í fremstu röð skóla á landinu og nýting upplýsingatækni verði höfð að leiðarljósi.

Þá á að opna bókhald bæjarins og leitast við að auka áhrif íbúa og „virkja þá í ákvarðanatöku í bænum“ auk þess að efla hverfaráð.

Einnig á að verða frítt í sund fyrir eldri borgar og tíu ára og yngri.

Theódóra S. Þorsteinsdóttir verður formaður bæjarráðs, Ármann Kr. Ólafsson áfram bæjarstjóri og Margrét Friðriksdóttir verður forseti bæjarstjórnar.

Málefnasamningur nýja meirihlutans hafði ekki verið lagður fram þegar blaðið fór í prentun, en í tilkynningunni segir einnig að auka eigi framboð á félagslegu húsnæði og auðvelda íbúum í félagslega kerfinu að eignast íbúðir sínar. Þá á að reisa nýtt íþróttahús í Vatnsenda og koma Skólahljómsveit Kópavogs í varanlegt húsnæði. Einnig segir að til standi að „minnka álögur á fjölskyldur“ og að ábyrg fjármálastjórn verði viðhöfð með áherslu á að borga skuldir.

60 milljónir í hús Skógræktarfélagsins

„Bæjarstjórnin samþykkti í maí að ganga til samningaviðræðna við okkur. Þeir leggja upp með að eiga helminginn af húsinu. Þetta verður vonandi klárað svo við getum tekið húsið í notkun á næsta ári,“ segir Bragi Mikaelsson, formaður Skógræktarfélags Kópavogs. Hann segir að ekki séu komin fram drög að samningi við bæinn, „en þetta verður gert í sumar.“ Gert sé ráð fyrir að það þurfi um 60

milljónir króna til að ljúka við húsið, en byggingin og fjárútlát vegna hennar hafa verið umdeild.

Sjá umfjöllun bls. 6.

Þessir krakkar slá ekki af við umhirðuna í bænum.

Fánar og veifur í úrfali

fanar@fanar.is

s. 577 2020

FÁNASMIÐJAN

Er með mesta úrval fána á landinu, ef hann er ekki til ! búum við hann til.

www.fanar.is

Formleg leyfi vegna tónleika Justins Timberlake hafa ekki verið veitt:

„Alvanir því að halda stórtónleika“

„Við vorum búin að kortleggja vel fyrirfram hvað þyrfti að gera. Okkur er mikið í mun að þetta takist vel. Við erum alvanir því að halda stórtónleika,“ segir Ísleifur Þórhallsson, hjá Senu, í samtali við blaðið.

Sýslumaðurinn í Kópavogi hefur ekki veitt formlegt leyfi fyrir stórtónleikum Justins Timberlake sem halda á í Kórnum 24. ágúst næst komandi. Tilkynnt var um það í febrúar að tónleikarnir yrðu haldnir og seldust allir miðar upp á skömmum tíma, en Justin Timberleik er ein helsta stjórstarnan í hinum vestræna heimi nú um stundir.

Vilja frekari gögn

Fram kemur í fundargerð Heilbrigðisnefndar Kópavogs- og Hafnarfjarðarsvæðis frá upphafi mánaðarins, að til umfjöllunar hafi verið umsóknir tónleika um svonefnt tækifærisleyfi, til að halda tónleikana í íþróttahúsinu. Umsóknirnar eru í reynd tvær, en samhljóða. Önnur kemur frá Senu og fékk jákvæða umsögn. Hin frá Par 3 ehf. en mælt var með því að leyfisveitingu yrði frestað „þar sem upplýsingar um fyrirkomulag hafa ekki borist.“

„Umsagnaraðilar vilja fá frekari upplýsingar. Þannig að þetta snýst alltaf um að menn þurfi að gera nákvæma grein fyrir því hvernig hlutir eiga að vera,“ segir Guðgeir Eyjólfsson, sýslumaður í Kópavogi. „Menn eru oft seinir að sækja um tækifærisleyfi, en það kemur ákveðin hefð á því hvernig þetta er gert,“ segir Guðgeir. Spurður um hvort formlegt leyfi hafi verið veitt segir hann. „Neinei, það eru ekki komnar allar umsagnir, þannig er staðan.“

Mynd: Wikimedia Commons.

Mikill undirbúningur

Kópavogsbær hefur samþykkt tónleikana fyrir sitt leyti. Þá hefur umtalsverður undirbúningur þegar átt sér stað, til að mynda varðandi samtarf við lögreglu, umferðarstjórnun, rútuferðir frá bílastæðum í Smáralind að kvöld tónleika og fleira.

Ísleifur Þórhallsson hjá Senu segir að enda þótt allt sé klárt þurfi stofnanir að fara yfir ýmis atriði. „Svo sem kanna fjölda starfsmanna, fjölda klósetta og svo framvegis,“ segir hann og bætir því við að hann sé mjög ánægður með samstarfið við Kópavogsbæ, lögregluna, starfsfólkið í Kórnum, íþróttafélögin og ekki síst íbúa hverfisins. „Það er gaman að finna svona velviljann hjá öllum. Allir eru spenntir og jákvæðir og vilja að þetta gangi vel.“

Meira gos en bús

Heilbrigðisnefndin óskar frekari upplýsinga vegna vínveitingaleyfisins. „Það er ekkert aldurstakmark á tónleikana,“ segir Nikulás Kr. Jónsson, hjá Par 3 ehf. . , sem sér um veitingarnar. Áfengi verði bara selt á afmörkuðu svæði á tónleikastaðnum. „Yfirleitt þegar það eru svona stærri viðburðir er betra að vera búinn að sækja um með eins til tveggja mánaða fyrirvara. Við höfum samþykki fyrir tónleikunum, og svo skutlar maður bara inn leyfinu, en gerir það tímanlega,“ segir Nikulás, sem aðspurður segist reikna með því að selja meira af gosdrykkjum en bjór á tónleikunum.

Ungir bæjarlistamenn:

Tónlist í hjartað

„Ég trúi því að tónlist tali til fólks í gegnum hjartað. Þess vegna er svo auðvelt að upplifa samsömun með textum og tilfinningu laga, hvort sem það er popp, rapp, rokk, klassík eða hvað annað. Tónlist leiðir fólk saman og hefur alla tíð gert svo ég held það sé frábær miðill til að miðla góðum boðskap“ segir Tinna Sverrisdóttir. Hún er bæjarlistamaður Kópavogs ásamt þeim Sölku Sól Eyfeld og Þuríði Blæ Jóhannsdóttur, en þær skipa hljómsveitina Tazmaniu. „Einlæg frásögn og flutningur, sem hlustandi getur tengt við getur að sjálfsögðu haft mikil áhrif á viðkomandi,“ segir Salka.

Allar eru þær sammála um að það hafi komið þeim á óvart að vera útnefndar bæjarlistamenn Kópavogs sem sé mikill heiður og þær fagni þeim tækifærum sem það hefur í för með sér. Það sé ekki á

hverjum degi sem þær fái tilnefningu og verðlaun fyrir það sem þær elska að gera. Ítarlega er rætt við þær þrjár hér í blaðinu. *Sjá bls. 8.*

Hlustunarpípur
MDF® 777 one

MDF® one hlustunarpípurnar eru sérstaklega einangraðar og hafa einstaka hljóðleiðandi eiginleika sem skilar sér í miklum hljóðgæðum.

Hlustunarpípurnar eru handgerðar og framleiddar undir ströngu gæðaeftirliti, haganlega hannaðar til þæginda fyrir notendur og henta vel heilbrigðisstarfsfólki.

Allar hlustunarpípur frá MDF hafa lífstíðarframleiðsluábyrgð og ábyrgð á aukahlutum.

Verð 11.750 kr.

MDF® býður fjölbreytt úrval af hlustunarpípum og skemmtilegt litaúrval

HJÚKRUNARHEIMILI – LÆKNASTOFUR – SJÚKRAHÚS

AWC vinnuskór

Mjúkir og þægilegir vinnuskór.

Easy-Care leður, andar vel, þolir olíu og fitu.

Innlegg mótað eftir lögun fóta.

Sérstaklega stamur botn sem leiðir ekki rafmagn.

Verð frá 8.950 kr.

ChoiceMMed
súrefnismettunarmælar

Einfaldir og hraðvirkir í notkun.

Mæla súrefnismettun í blóði og púls.
Íslenskur leiðarvísir.

Verð frá 9.750 kr.

Eirberg ehf. Stórhöfða 25 • eirberg@eirberg.is • Sími 569 3100 • eirberg.is

LEIÐARI

Skógur af byggingakrönum

Ármann Kr. Ólafsson, sem mun halda áfram sem bæjarstjóri í samstarfi við Bjarta framtíð, lýsti því yfir í aðdraganda kosninganna að kreppunni í Kópavogi væri lokið. Eftirspurn eftir lóðum í bænum væri mikil og framkvæmdir hefðu lifnað við. „Víða má sjá heilan skóg af byggingakrönum. Það sýnir auðvitað að fólk hefur trú á því að bæjarfélaginu sé vel stjórnað og að allir innviðir séu til staðar."

Það er staðreynd að í Kópavogi má sjá skóg af byggingakrönum. En spyrja má hvort það sé rétt ályktun hjá bæjarstjóranum að það sé merki um góða stjórn á bæjarfélagi. Einhver gæti líka dregið þá ályktun að þeir væru merki um óstjórn.

Fræðimaðurinn Robert Aliber kom hingað til lands árið 2007 og hann var fljótur að draga sínar ályktanir af fjölda byggingakrana, sem alls staðar blöstu við. Hann sá bólu og hann sá hana springa í framhaldinu. Og það gekk eftir aðeins ári síðar.

Nú er rétt að fara varlega, því ég ætla ekki að spá hruni í Kópavogi eftir ár. En um leið er rétt að hvetja aðra til að fara líka varlega, og á ég þar við bæjarstjórnina. Það er rétt að ganga hægt um gleðinnar dyr. Við þurfum að draga lærdóma af hruninu, og einn af þeim hlýtur að vera að „skógur af byggingakrönum" er nokkuð sem við getum ekki án nokkurrar umhugsunar afgreitt sem bara jákvætt, æðislegt og frábært. Sömuleiðis er óvarlegt af bæjarstjóranum að þakka sjálfum sér aukin umsvif í Kópavogi. Líklega eru þeir fáir úr þeirri stjórn Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokksins sem vilja þakka sér hrunið og tugmilljarða skuldir Kópavogsbæjar, enda þótt þeir hafi slegið sjálfa sig til riddara í öllum umsvifunum og uppbyggingunni fyrir hrun.

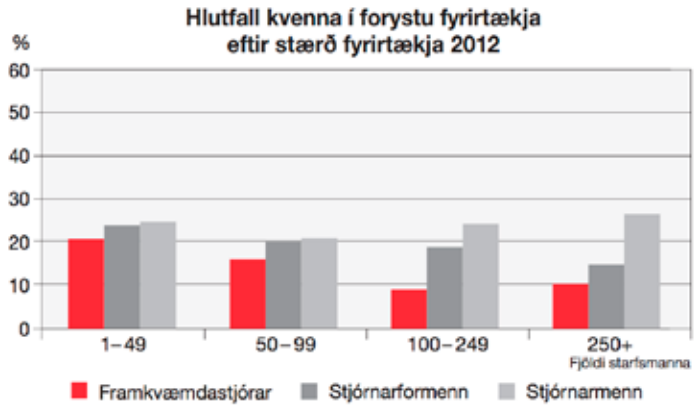
Það er að fleiri hlutum að hyggja. Í fréttatilkynningu um meirihlutasamstarf Sjálfstæðisflokksins og Bjartrar framtíðar er talað um „ábyrga fjármálastjórnun" og niðurgreiðslu skulda. Á sama tíma á að „minnka álögur á fjölskyldur". Sömuleiðis á að fara í framkvæmdir við nýtt íþróttamannvirki í Vatnsenda og auka framboð á húsnæði. Það verður fróðlegt að sjá hvernig meirihlutinn ætlar að fara að.

Samkvæmt yfirliti á vef Kópavogsbæjar eru 69 einbýlishúsalóðir í boði, flestar á Vatnsenda. Er þetta allt framboðið af lóðum undir íbúðarhúsnæði í bænum? Hvað er framundan í þessum efnum? Hver er raunveruleg staða á byggingarlandi Kópavogs?

Hætt er við að byggingakranarnir verði fljótir að týna tölunni í Kópavogi ef byggingarlandið er að klárast.

En ef við beinum sjónum aftur að verkefnaskrá meirihlutans, þá verður að segja eins og er að hún er heldur ófrumleg. Þar eru vissulega ýmis ágæt verkefni og sum brýn, en samt sem áður er hún heldur tómleg. Það eina sem snýr að skólamálum og menntun er að útvega börnum spjaldtölvur – mál sem þegar er í vinnslu – og „gera skólalóðir skemmtilegri. Ekkert er fjallað um félagslegar áherslur eða gjaldskrár bæjarins. Vonandi er að punkturinn um að „minnka álögur á fjölskyldur" feli í sér einhverja forgangsröðum í þágu þeirra sem minnst hafa. Kannski er það svo, enda þótt meirihluti með þátttöku Sjálfstæðisflokksins feli ekki í sér mikil fyrirheit í þeim efnum, ef eitthvað er að marka söguna.

Ingimar Karl Helgason



Þessi mynd frá Jafnréttisstofu sýnir að konur eru langt innan við þriðjungur stjórnenda fyrirtækja og minnkar hlutfallið eftir því sem fyrirtækin verða stærri.

KÓPAVOGUR
11. TBL. 2. ÁRGANGUR 2014
ÚTGEFANDI: Fótspor ehf. **Ábyrgðarmaður:** Ámundi Ámundason, sími: 824 2466, netfang: amundi@fotspor.is. **Framkvæmdastjóri:** Ámundi Steinar Ámundason, netfang: as@fotspor.is. **Auglýsingastjóri:** Ámundi Ámundason, Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík. Auglýsingasími 578 1190, netfang: auglysingar@fotspor.is. **Veffang:** fotspor.is. **Ritstjóri:** Ingimar Karl Helgason, sími: 659-3442 netfang: ingimarkarlhelgason@gmail.com. **Matarblaðamaður:** Svavar Halldórsson. Sími. 869-4940. Netfang. svavar@islenskurmatur.is. **Umbrot:** Prentsnið, **Prentun:** Ísafoldarprentsmiðja, 11.000 eintök. **Dreifing:** Póstdreifing.

FRÍBLAÐINU ER DREIFT Í **11.000** EINTÖKUM Í ALLAR ÍBÚÐIR Í KÓPAVOGI

Nýsköpun í vanda

Höfundur er Ari Trausti Guðmundsson

Í tísku er að hrósa nýsköpun í vísindum og atvinnurekstri og hampa henni í ræðum sem einni af leiðunum út úr efnahagskreppunni. Og nýsköpun á Íslandi er vissulega öflug, spennandi og lofar góðu. Um fimmtíu nýsköpunarfyrirtæki velta orðið samanlagt á við mjög öflugt stóriðjufyrirtæki. Nokkur fyrirtæki, hvert með álíka marga starfsmenn og fjölda nema í skólabekk velta 500 til 1.500 milljónum per fyrirtæki á ári. Sum þeirra grónustu og umsvifamestu eru orðin stórveldi á mælikvarða okkar. Svo virðist sem nýsköpunarfyrirtækjum, er tengjast sjávarútvegi, gangi einna best við innri uppbyggingu og markaðsmál. En líka eru mörg önnur að störfum sem ýmist berjast í bökkum (samt með söluhæfa vöru) eða standa kyrr við háan þröskuld. Allt og mörg. Af hverju? Af því að þau skortir fjármagn til að taka næsta, eðlilega skref. Það snýst oft um að koma vöru í framleiðslu, kynna hana og ýta áfram inn á markað. Sem sagt: Að brúa bilið milli nýsköpunar og framleiðslu/ sölu.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands (NMÍ) og Nýsköpunarsjóður hafa gegnt merku lykilhlutverki við að hlúa að nýsköpun, aðstoða menn á alla lund og klekja út fjölda fyrirtækja í samvinnu við hugsuðina.

Aukið fjármagn til fullnustu nýsköpunar gæti komið úr tveimur ólíkum áttum. Frá bönkum eða öðrum lánastofnunum og frá fjárfestum eða fjárfestingarsjóðum. Þar stendur hnífurinn oft í kúnni. Því miður sýna íslenskir bankar allt of mikið aðhald í lánafyrirgreiðslu. Lánveitendur almennt hafa ekki mótað eðlilega stefnu gagnvart nýsköpunarfyrirtækjum sem ekki eiga öflug veð. Sennilega ræður mismikil áhætta nokkru um lánatregðuna eða þá ótti um að lítill hagnaður fylgi. Ekki bæta gjaldeyrishöftun úr skák. Fjárfestar hika og horfa fremur á sjávarútveg eða ferðaþjónustu en nýsköpun sem getur falið í sér áhættu. Sennilega líta einstaklingar og sjóðir fyrst og fremst til tryggra fjárfestinga og þeirra sem mest gefa af sér á skömmum tíma. Samfélagshugsjónir og þolinmæði koma oftast í annað eða þriðja sæti,

Hér þar af taka til hendinni, móta stefnu og finna leiðir til þess að ýta undir tugi, fyrirtækja sem nýta hugkvæmni og sköpunarafl svo margra. Þetta á raunar líka við um mörg önnur lítil fyrirtæki sem ekki fá lán. Ríkisvaldið er mikilvægur ísbrjótur. Með nýjum tilhliðrunum í innheimtu skatta og breyttum reglum um afskriftir eða með sérstökum sjóðum getur samfélagið tekið ábyrgð á sjálfu sér og leyft nýsköpun að eiga auðveldari leið framávið en nú tíðkast. Svo á ríkið banka, bólginn af fé. Hafi hann forgöngu fylgja hinir á eftir. Nýjasta áætlun stjórnvalda um aukið opinbert fé til nýsköpunar hrekkur skammt ef þau standa svo kyrr með útrétta hönd við lokaðar dyr banka og fjárfesta.

Takk fyrir stuðninginn

Höfundur er Birkir Jón Jónsson

Ég vil þakka þeim íbúum Kópavogs sem veittu Framsókn umboð til að hafa áhrif á bæjarmálin næstu fjögur árin,1.610 einstaklingar veittu okkur sitt umboð og fyrir það vil ég þakka. Framsókn fékk gott brautargengi í kosningunum, fylgi flokksins jókst um tæp 5%, fór úr 7% í tæp 12%. Frambjóðendur flokksins, ásamt mörgum öðrum, lögðu mikið á sig til að koma stefnumálum framboðsins á framfæri og vil ég þakka öllu því góða fólki fyrir aðstoðina. Ég lít svo á að Framsókn í Kópavogi hafi nú tækifæri til þess að eflast til muna. Við munum verða með öflugt málefnastarf á þessu kjörtímabili. Ég vil bjóða áhugasama Kópavogsbúa velkomna til samstarfs við okkur enda er slíkt okkur mjög mikilvægt. Með haustinu hefjast á ný laugardagsfundir auk reglulegra bæjarmálafunda. Við viljum viðhalda þeirri gleði og baráttuanda sem einkenndi kosningabaráttu okkar og því munum við einnig leggja mikla áherslu á skemmtilegt félagsstarf. Ég hlakka til samstarfs við alla Kópavogsbúa, starfsfólk bæjarins og bæjarfulltrúa á næstu árum. Nýjum meirihluta óska ég góðs í sínum störfum – við framsóknarmenn munum halda þeim við efnið og berjast fyrir þeim málum sem við töluðum fyrir í kosningabaráttunni.

Leikskólakennarar sömdu til eins árs

Skrifað var undir nýjan kjarasamning Félags leikskólakennara og Sambands íslenskra sveitarfélaga á mánudagskvöldið. Dagana á undan hafði verið fundað stíft, en leikskólakennarar höfðu boðað vinnustöðvun í gær. Henni var samstundis aflýst.

Kjarasamningurinn er til eins árs, gildir nánar tiltekið frá 1. júní 2014 til 31. maí 2015, segir í fréttatilkynningu frá Kennarasambandinu. Hann fer svo í kynningu meðal félagsmanna í Félagi leikskólakennara, en atkvæðagreiðslu um samninginn á að vera lokið á hádegi, föstudaginn 4. júlí.

Framkvæmdir eru víða um Kópavogsbæ, en hér eru menn að binda járn uppi í Kórum.

NÁNAR Á SUMARFERDIR.IS

SUMAR FERÐIR

ERU BETRI EN AÐRAR!

ALMERÍA

☆☆☆

Verð frá **92.400 kr.**
m.v. tvo fullorðna og tvö börn í tvíbýli með **öllu inniföldu** á Hotel Roc Golf Trinidad.
Ferðatími: 24. júní - 1. júlí

Verð frá 117.400 kr.
á mann m.v. tvo fullorðna

MARMARIS

☆☆☆

Verð frá **95.600 kr.**
m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð
með einu svefnherbergi á Club Anastasia.
Ferðatími: 26. júní - 10. júlí

Verð frá 131.200 kr.
á mann m.v. tvo fullorðna

TENERIFE

☆☆☆

Verð frá **79.900 kr.**
m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð
með einu svefnherbergi á Compostela Beach Golf Club. Ferðatími: 25. júní - 2. júlí

Verð frá 96.900 kr.
á mann m.v. tvo fullorðna

ALBÍR

☆☆☆☆

Verð frá **99.900 kr.**
m.v. tvo fullorðna og tvö börn í tvíbýli
með hálfu fæði á Hotel Kaktus.
Ferðatími: 24. júní - 2. júlí

Verð frá 112.443 kr.
á mann m.v. tvo fullorðna

Kynntu þér fleiri verðdæmi og áfangastaði á sumarferdir.is!

SUMAR FERÐIR

Hlíðasmári 19, 201 Kópavogur | Sími 514 1400 | sumarferdir.is

Fjölbreytt starfsemi í Guðmundarlundi:

Styttist í samning við bæinn

Skógræktarfélag Kópavogs hefur haldið umtalsverða starfsemi á svæði sínu í Guðmundarlundi og raunar víðar. Mikið hefur verið fjallað um skógræktarfélagið og kostnað vegna umdeildrar nýbyggingar félagsins í Guðmundarlundi. Blaðamaður leit við í Guðmundarlundi og spjallaði við Braga Mikaelsson, formann félagsins.

Bragi segist vongóður um að nú styttist í samninga við Kópavogsbæ um að ljúka við byggingu frístundahússins í lundinum. „Bæjarstjórnin samþykkti í maí að ganga til samningaviðræðna við okkur. Þeir leggja upp með að eiga helminginn af húsinu. Það er meinalaust af okkar hálfu. Þetta verður vonandi klárað svo við getum tekið húsið í notkun á næsta ári.“

Tekið á því. Hér eru Bragi ásamt starfsmönnum í Guðmundarlundi að lyfta trjábol upp í kerru, en hann fór síðan á einn af leikskólum bæjarins.

Húsið hefur verið steypt upp. Þetta er 255 fermetra hús, en framkvæmdir við það hafa verið litlar frá árinu 2009.

„Það eru ekki komin fram drög að samningi við bæinn,“ segir Bragi. „En þetta verður gert í sumar,“ segir hann og bætir við aðspurður. „Það er gert ráð fyrir að það þurfi um 60 milljónir til að klára húsið.“

Bragi segir að þetta eigi sér nokkra sögu, en í reynd hafi byggingin hafist í samvinnu við og að frumkvæði Kópavogsbæjar.

„Upphaflega hugmyndin um þetta hús var að þetta yrði fræðslumiðstöð fyrir skóla og grunnskóla. Þarna er hægt að vera með tvær í kennslu yfir daginn,“ segir Bragi, en þegar hann sýnir blaðamanni um húsið, sem brátt verður tilbúið undir tréverk, bendir hann á að auk þess að húsið sé rúmt, sé einnig gert ráð fyrir eldhúsi. „Þannig er ekkert því til fyrirstöðu að krakkarnir séu hérna allan daginn. Svo leikskólar komið hér með deildir á vorin, sumrin og haustin og fengið að njóta útiveru í Guðmundarlndi og fengið umhverfisfræðslu í leiðinni.“

Bolurinn er þungur og betra að rúlla honum að kerrunni áður en honum er lyft.

Tugir við störf

En í Guðmundarlundi er nóg af verkefnum. Þegar blaðamaður leit við var nokkuð af fólki í lundinum við störf. Verið var að grisja skóg, hefta lúpínu, og eins og sjá má hér á myndum, lyfta þungum bolum upp í kerru, en til stóð að þeir færu á leikskólalóð hér í bæ.

Bragi segir að undanfarin fimm ár hefi verið samvinna við Kópavogsbæ um atvinnuátaksverkefni fyrir ungt fólk í bænum. Þannig hafi um 100 manns verið við störf hjá félaginu í tengslum við verkefnið, þegar mest var, sumarið 2011, en nú séu um 30 manns við ýmis störf.

Störfin felist meðal annars í gróðursetningu, auk þess sem fólkið sinni allri umhirðu, gróðursetningu, grisjun og slætti.

Ferðamenn gróðursetja

„Síðan eru við að taka á móti erlendum ferðamönnum sem koma hingað og gróðursetja hjá okkur,“ segir Bragi. Þegar blaðamaður ræddi við hann átti hann von á milli 80-90 erlendum ferðamönnum, sem hugðust gróðursetja eina plöntu hver. „Þetta eru aðallega þýskir ferðamenn sem vilja skilja eftir sig einhver ummerki um að þeir hafi tekið þátt í gróðursetningu og gróðurvernd á Íslandi.“

Fjölbreytt aðstaða er í Guðmundarlundi, segir Bragi, en þangað koma, auk skólabarna, alls konar hópar auk allra þeirra sem komi á svæðið til að njóta útiverunnar.

Góðærisbrúðkaup

„Við erum með grillaðstöðu á tveimur stöðum sem við leigjum út fyrir minni og stærri hópa,“ segir Bragi. Þarna hafi bæði verið haldin barnaafmæli, auk þess sem minni fjölskylduhópar komi á svæðið og leigi til þess að geta verið út af fyrir sig. Einnig komi stærri fyrirtækjahópar, kannski 40 og upp í 200 manns.

En það eru líka haldin brúðkaup í Guðmundarlundi, eitt til þrjú á ári, segir Bragi. Og hann man eftir einni risaveislu sem haldin var árið 2007, en þá komu 470 manns í brúðkaup í lundinum.

Jólagestir

„Það er gaman hvað svæðið er mikið notað, bæði skólar og fyrirtæki og margir fleiri,“ segir Bragi. „Það komu tíu þúsund manns bara í maí og júní, en það hafa verið að koma 25 til 30 þúsund manns á hverju ári,“ segir Bragi. Hann nefnir sem dæmi að enda þótt skýfall hafi verið á þjóðhátíðardaginn fyrr í vikunni, hafi fólk verið á ferð að njóta náttúrunnar í Guðmundarlundi. „Svo meira að segja á jóladag rakst ég á fólk hér á gangi. Hingað kemur fólk nefnilega alla daga ársins. Svo ég trúi nú ekki öðru en að bæjarbúar vilji styðja við bakið á þessu félagi.“

Hús Skógræktarfélagsins hefur verið lengi í byggingu, en Bragi væntir þess að ljúka samningum við Kópavogsbæ í sumar og opna húsið næsta sumar.

Ert **þú** að kljást við...

- ☐ ...offitu?
- ☐ ...verki?
- ☐ ...háan blóðþrýsting?
- ☐ ...orkuleysi?
- ☐ ...depurð eða kvíða?

Heilsulausnir
Stoðkerfislausnir
Hjartalausnir
Orkulausnir
Hugarlausnir

Lausnina finnur þú í **Heilsuborg**

Ert þú óviss með næstu skref?
Pantaðu tíma í Heilsumat og hjúkrunarfræðingur fer yfir stöðuna á þinni heilsu og aðstoðar með næstu skref.

SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA

HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík • Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

LUNDUR 2-6 Fossvogsdalnum í Kópavogi

Skoðið teikningar á bygg.is

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegum álklæddum fjölbýlishúsum í Lundi 2-6 í Kópavogi. íbúðirnar er frá 100-245 fm og eru flestar með góðu útsýni. Stæði fylgja öllum íbúðum.

Lundur er án vafa ein glæsilegasta staðsetning íbúðabyggðar á höfuðborgarsvæðinu enda skapa Fossvogurinn, Öskjuhlíðin og rómaðar gönguleiðir gott jafnvægi milli byggðar og náttúru. Hverfið er skipulagt með sex kjörnum og milli þeirra verða stór græn svæði. Stutt er í margvíslega þjónustu, afþreyingu og menningu, s.s. Smáralind, Kringluna, Salinn og Gerðasafn.

BÚUM BETUR

BYGG

www.bygg.is

NÝHÖFN 2-6 Sjálandi Garðabæ

NÝTT

Skoðið teikningar á bygg.is

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegu 3ja hæða fjölbýlishúsi við Nýhöfn í Sjálandi í Garðabæ. Íbúðirnar eru frá 125-150 fm, 3ja og 4ra herbergja.

Íbúðirnar verða með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.
Íbúðirnar verða ýmist með góðum svölum eða stórri timburverönd. Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

Fjölskylduvænt hverfi í fallegu umhverfi

REYNSLA · FAGMENNSKA · METNAÐUR

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALAN TORG
KRAFTUR – TRAUST – ÁRANGUR
Garðatorgi 5 – 210 Garðabæ
Sími 520 9586

FJÁRFESTING FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

ENNEMM / SIA / NM62101

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 30 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

Bæjarlistamenn fyrirmyndir ungra Kópavogsbúa:

„Sturlað gaman að rappa“

„Það finnst mér vera tilgangur listarinnar, að hafa áhrif á hjörtu fólks og skilja eitthvað eftir sig sem mögulega breytir lífinu til hins betra.“ segir Tinna Sverrisdóttir, en hún ásamt Þuríði Blæ Jóhannsdóttur og Sölku Sól Eyfeld skipar hljómsveitina Tazmaniu. Hildur Björgvinsdóttir blaðamaður ræddi við þær en voru í maí síðast liðnum útnefndar bæjarlistamenn Kópavogs.

Við sama tækifæri hlaut leikarinn Theódór Júlíusson nafnbótina heiðurslistamaður bæjarins. Frá 1988 hefur lista –og menningarráð Kópavogsbæjar heiðrað einn íbúa árlega fyrir ævistarf hans en þetta er í fyrsta sinn sem bæjarlistamenn Kópavogs eru útnefndir. Er ætlunin með þeirri viðurkenningu að efla og hvetja unga og efnilega listamenn til að nýta listsköpun sína til fræðslu –og menningarstarfs fyrir unga Kópavogsbúa.

Umfjöllunarefnið fjölbreytt

Tazmaniu skipa þær Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Tinna Sverrisdóttir og Salka Sól Eyfeld sem allar stunda eða hafa lokið námi tengdu leiklist en leiðir þeirra lágu saman í hljómsveitinni Reykjavíkurdætrum sem einnig er rappsveit líkt og Tazmania.

Umfjöllunarefni textanna hjá Tazmaniu eru engin takmörk sett heldur fjalla þeir um allt það sem þríeikinu liggur á hjarta hverju sinni. Stundum eru þær glaðar og kátar og semja þá fyndna texta eða lög sem fjalla um hvað þeim finnst þær vera töff en aðra daga sjá þær ástæðu til að semja um alvarlegri samfélagsleg málefni.

Flutti jólarapp fyrir fjölskylduna

Ástæður þess að rapp varð fyrir valinu hjá meðlimum Tazmaniu eru nokkuð mismunandi. Blær, sem lauk öðru ári á leiklistarbraut Listaháskóla Íslands í vor, byrjaði að rappa fyrir tveimur árum í tengslum við verkefni í skólanum „Ég rappaði um söguþráð leikritsins Ymja Álmviðar. Þá hafði ég lítið sem ekkert hlustað á rapp og þetta var gert í algjöru gríni, en þá uppgötvaði ég hvað það var sturlað gaman að rappa. Eftir það var ekki aftur snúið.“

Tinna útskrifaðist sem leikkkona frá Listaháskóla Íslands vorið 2012. Fyrsta rapplagið sitt, jólarapp, samdi hún 10 ára gömul og flutti með stæl fyrir fjölskylduna sína. „Annars hef ég nú mestmegnis bara verið í að skrifa ljóð og texta en var hrædd við að flytja það fyrir framan fólk. Svo áttaði ég mig á því, á fyrsta rappkonukvöldinu, að það væri tilvalið að prófa að rappa þessa texta og þar með blanda leiklistinni, kveðskapnum og tónlistinni saman. Þar með var rappveiran komin til að vera og eftir það var ekki aftur snúið.“

Salka hefur alla tíð verið mikið í tónlist, bæði hljóðfæraleik og söng en hún lærði hljóðmyndagerð og tónlistarsköpun fyrir leikrit og sviðsverk úti í Bretlandi. Hún hafði skrifað ljóð en átti ekki von á því að hún myndi nokkurntíman fara út í rapp. „Ég ákvað svo að gera mína fyrstu rímu og kom fram á rappkonukvöldi sem var einskonar tilraunakvöld fyrir konur í rappi og þá var ekki aftur snúið.“

Margir tengja við textana

Aðspurðar hvort þær telji ungt fólk upplýst um þau samfélagslegu málefni sem þær syngja um segja þær svo vera enda sé mikilvægt að talað sé um hlutina án þess að þér séu taldir „tabú“. Þær benda á að eitt laga þeirra fjalli um kynferðisofbeldi en tölur sýni að ein af hverjum fjórum konum á Íslandi hafi orðið fyrir slíku ofbeldi og því séu margir sem tengi við texta lagsins. „Og það er svo fallegt að konur hafa komið til okkar eftir atriðið og þakkað okkur persónulega fyrir að vekja athygli á þessu máli og þær hafa jafnvel deilt sinni reynslu með okkur sem er ómetanlega dýrmætt. Það finnst mér vera tilgangur listarinnar, að hafa áhrif á hjörtu fólks og skilja eitthvað eftir sig sem mögulega breytir lífinu til hins betra.“ segir Tinna.

Fullkomlega í lagi að gera mistök

Þær Blær, Salka og Tinna hafa undirritað samning við Kópavogsbæ þess efnis að þær muni koma að fræðslu og ungmenna í skólum bæjarins næsta vetu, hugmyndin er að þær verði með námskeið í textagerð, flutningi og tjáningu. Áhersla verður lögð á að fræða ungmennin um það frelsi sem þær segja felast í listsköpuninni og þann fjölbreytileika sem felst í fjölda-anum því ekki séu allir steyptir í sama formið.

„Svo munum við einnig vinna að því að finna sjálfsöryggi í að tjá sig fyrir framan aðra. Fyrir suma er það auðvelt en aðra mjög erfitt, svo við munum gera æfingar sem efla sjálfstraust og öryggi í flutningi. Við leggjum mikla áherslu á að það sé fullkomlega í lagi að gera mistök. Svo fögnum þeim.“ segir Blær og Salka bætir við „Við búum í samfélagi þar sem fólk ritskoðar sjálft sig svo rosalega en við viljum tala fyrir því að gera hlutina eins og maður sjálfur vill gera þá. Koma fram með það sem maður hefur uppá að bjóða, þó það sé ekki fullkomið eða eins og þessi eða hinn gerir það.“

Allar skoðanir virtar

Eins og áður segir eru þær allar meðlimir í hljómsveitinni Reykjavíkurdætrum sem Blær líkir við „klan“ og segir þær vinna í minni hópum undir sama nafni. Þannig koma þær fram í tríóum, dúettum og sólóum og eru textarnir ólíkir eftir því. „Já það er rétt“ segir Tinna „við erum mjög fjölbreyttur hópur og komum úr öllum áttum, svo við eigum allar okkar sögu að segja og tengjum misvel við hin ýmsu málefni. Hópurinn er heldur ekki lokaður, öllum konum er frjálst að vera með og leyfa rödd sinni að óma.“ Salka tekur pólitík sem dæmi, að það sé eðlilegt að í svo stórum hópi séu mismunandi skoðanir á henni en öllum sé frjálst að viðra þær og innan hópsins ríki virðing og umburðarlindi gagnvart ólíkum skoðunum.

En telja þær vinkonurnar að tónlist sé góð leið til að koma boðskap til skila?

Öll eins inn við beinið

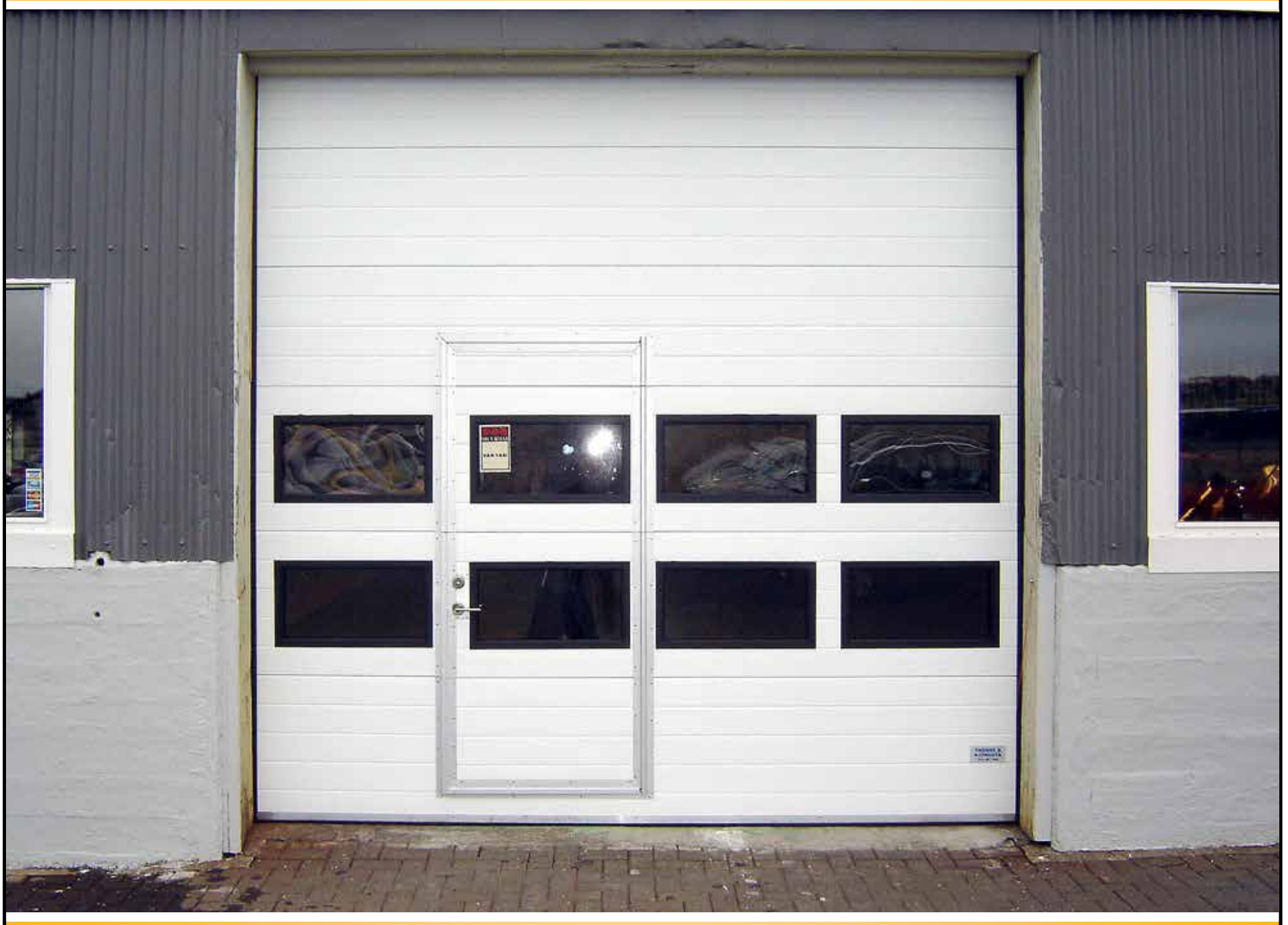
„Já algjörlega, ég trúi að tónlist tali til fólks í gegnum hjartað. Þess vegna er svo auðvelt að upplifa samsömun með textum og tilfinningu laga, hvort sem það er popp, rapp, rokk, klassík eða hvað annað. Tónlist leiðir fólk saman og hefur alla tíð gert svo ég held það sé frábær miðill til að miðla góðum boðskap“ segir Tinna og Salka tekur undir „Einlæg frásögn og flutningur, sem hlustandi getur tengt við getur að sjálfsögðu haft mikil áhrif á viðkomandi.“

Tónlist hefur mikil áhrif á Blæ sem vill vekja upp sömu tilfinningar hjá fólki með sinni tónlist „Það besta sem ég veit er þegar ég er á tónleikum að hlusta á rapp og heyri bara eina línu sem ég tengi svo sjúklega við að ég fæ hroll, þannig upplifun vil ég vekja hjá fólki. Mér finnst tónlist minna mig á að ég er ekki ein með mínar tilfinningar og hugsanir, við erum öll eins inn við beinið“

Allar eru þær sammála um að það hafi komið þeim á óvart að vera útnefndar bæjarlistamenn Kópavogs sem sé mikill heiður og þær fagni þeim tækifærum sem það hefur í för með sér. Það sé ekki á hverjum degi sem þær fái tilnefningu og verðlaun fyrir það sem þær elska að gera.

BÍLSKÚRA- OG IÐNAÐARHURÐIR

Smíðum sérlega vandaðar bílskúrs- og iðnaðarhurðir eftir málum.



Þær eru léttar og auðveldar í notkun.

Einangrun er á öllum köntum. Fáanlegar í mörgum stærðum og gerðum, með eða án glugga. Einnig fáanlegar með mótordrifi.

Vagnar & þjónusta ehf

Tunguháls 10, 110 Reykjavík

Sími: 567-3440, Fax: 587-9192

MATARSÍÐA SVAVARS

Pylsugerðarræðið er æði!

Mannkynið hefur frá örófi stundað pylsugerð í einhverri mynd. Í einum gamanleikja Aristofanesar frá því um 500 fyrir krist, nær pylsusali óvæntum frama í aþenskum stjórnmálum, sem segir okkur að pylsugerð var orðin að sérstakri iðngrein í Grikklandi hinu forna. Að troða kjöti, blóði og fitu inn í maga eða hreinsaðar garnir er ævagömul matvælageymsluaðferð sem mótast hefur hægt og bítandi af búskaparháttum og aðstæðum á hverjum stað, fyrst og fremst því kjöti og kryddi sem var innan seilingar. Frá upphafi var kjötið í pylsurnar soðið, reykt eða steikt, annað hvort fyrir eða eftir að það fór í pylsuna. Þetta þróaðist yfir í það sem við þekkjum nú sem ítalskar kryddpylsur eða þýskar bratwurst – og svo auðvitað íslenska slátrið og SS pylsuna.

Hvað er pylsa?

Á www. viontek.is, hinni frábæru matarsíðu Steingríms Sigurgeirssonar og Maríu Guðmundsdóttur, er að finna þessa skemmtilegu skilgreiningu: „Íslenskri pylsugerð má í grófum dráttum skipta í fjóra flokka. Í fyrsta lagi farspylsur að danskri fyrirmynd sem þróast hafa út í skyndibita, borðaðar í pylsubrauði. Í öðru lagi áleggspylsur á borð við salami og pepperoni. Í þriðja lagi verður auðvitað að nefna íslensku bjúgun eða sperðla sem eru sverar pylsur fylltar með grófhökkuðu oft reyktu kjöti. Bjúgu hafa verið á miklu undanhaldi síðustu áratugina en hér á árum áður var það algeng sjón að sjá bjúgu hanga í kjötborðum verslana. Í fjórða lagi verður auðvitað að nefna lifrarpylsu og íslensku blóðpylsuna blóðmör, sem rétt eins og hin þjóðlegu bjúgu hafa verið á hröðu undanhaldi.“

Íslenskar pylsur

Í löndunum staðar í kringum okkur er blómleg pylsumenning en minna hefur farið fyrir henni hér á landi – fyrr en allra síðustu ár. Stóru matvælafyrirtækin eru smám saman að feta inn á nýjar brautir og færa út kvíarnar með nýjum vörum. Undanfarin misseri hefur líka verið hægt að kaupa frábærar íslenskar lambakryddpylsur frá þýskættaða Skaftfellingnum Klaus Kretzer og sérstakar búðir sem bjóða upp á pólskar vörur eru gullnáma fyrir pylsuáhugamenn. Pylsumeistarinn á horni Laugavegar og Hrísateigs er með mikið úrval og ekki er hægt að minnast á gott kjöt eða kjötafurðir á þessum síðum, án þess að nefna Kjötkompaní við Dalshraun, þá stórgóðu sælkerabúð! Grænmetispylsan Bulsa er svo ein allra skemmtilegasta nýjungin í þessum geira – bæði bragðgóð og holl.

Bragðið er í fitunni. Í pylsur má setja ýmiss konar krydd. Um að gera að prófa sig áfram.

Pylsugerð á flugi

Enn eigum við samt afskaplega langt í land með að ná þeirri þróuðu pylsumenningu sem finna má víðast í Evrópu. Hér eru það lifrarpylsa, blóðmör og ein með öllu sem ennþá drottna yfir pylsuheiminum. En við getum hins vegar hæglega bætt okkur og fyrirmynd til að líta til. Bandaríkjamönnum er einkar lagið að taka mat úr öllum heimshornum, breyta honum og aðlaga. Ekki alltaf til góðs – en þó stundum. Vestanhafs hefur pylsugerð víða náð miklu flugi. Þar spilar inn í hversu mikill suðupottur menningaráhrifa þetta mikla land er – og svo staðbundnar aðstæður – rétt eins og hjá forfeðrum okkar. Auk þess að vera miklar kjötætur eru margir Bandríkjamenn líka áhugasamir um skotveiði og víða hægt að fá villibráð. Pylsugerð í heimahúsum er því orðin gríðarlega vinsæl.

Uppskriftir og fróðleikur

Áhrifanna af vinsældum pylsugerðar á bandarískum heimilum gætir um allan heim. Rétt eins og bandarísku útgáfurnar af pítsu og sushi hafa breiðst um veröldina – er bandaríska hugmyndin um heimagerðar pylsur líka orðin vinsæl víða. Sem betur fer er þetta til að auka fjölbreytni í matarflórunni og fjölga valkostum. Hver pylsugerðarmaður gerir auðvitað hlutina með sínu nefi. Til þess að komast af stað er þó auðvitað gott að hafa uppskriftir og leiðbeiningar til að styðjast við. Matarblaðamaður bendir lesendum t. d. á fyrrnefndan vefwww. viontek.is eða www. laeknirinnieldhusinu. com sem Ragnar Freyr Ingvarsson heldur úti. Svo er margvíslegan fróðleik að finna um pylsur, bjúgu, slátur og allt hitt í Matarást eftir snillinginn Nönnu Rögnvaldsdóttur, en bókin sú ber með rentu undirtitilinn Alfræðibók um matargerð.

Pylsugerð er einföld

En ætli maður að búa til eigin pylsur þarf maður þó alls ekki að vita allt. Pylsugerð er nefninlega bara frekar auðveld og mjög skemmtileg. Ekki skiptir máli hvort maður notar svína-. lamba-, hrossa-, kjúklinga- eða nautakjöt. Grunnurinn er einfaldur – kjöt, fita, salt og krydd. Stundum líka einhver vökvi. Galdurinn snýst um að blanda þessu saman og ná einhvers konar jafnvægi. Síðan er bara að prófa, lesa sér til og gera tilraunir. Pylsunum er síðan troðið í garnir, annað hvort alvöru garnir eða úr gerviefnum. Þær má kaupa hér og þar. Ef lesendur lenda í vandræðum með að finna garnirnar má senda undirrituðum tölvupóst með fyrirspurnum. Góðar ábendingar eru líka vel þegnar.

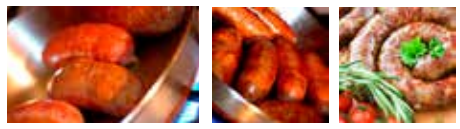
Gott hráefni skiptir höfuðmáli

Grundvallaratriði við pylsugerð er að vera með gott hráefni og réttar græjur. Það þarf einhvers konar grind eða hanka til að hengja nýgerðar pylsurnar á. Auðvitað má nota einfaldari aðferðir til að byrja með, stólbak eða slíkt. Svo þarf almennilega hakkavél. Reyndur matgæðingur sagði einu sinni við mig: „Maður hrærir ekki með hakkavél og hakkar ekki með hrærivél.“ Kannski var þetta tóm vitleysa í honum en þetta situr samt í mér, svona rétt eins og þegar manni var kennt að nota ekki flatt skrúfjárn á stjörnuskrúfur. Við pylsugerð er hægt að nota annað hvort góða handhakkavél eða öflug rafmagnshakkavél. Það er afar mikilvægt að blanda hráefnunum vel saman en geta samt valið um grófleika og áferð.

svavar@islenskurmatur.is

Pylsupumpa er málið

Svo er ein gullvæg regla. Bragðið kemur úr fitunni! Sumir segja að í bestu pylsunum sé fitan á bilinu 30% til 50%. Matarblaðamaður er á því að fituhlutfallið í góðri pylsu megi ekki fara miður fyrir 20%. Þetta er þó auðvitað smekksatriði. Þá komum við að rúsínunni í öðrum pylsugerðarendanum. Mikilvægasta tólið við pylsugerð er góð pylsupumpa! Með henni tryggir maður að útkoman verði eins og að er stefnt. Hún er jafn mikilvæg og góð panna eða góður hnífur. Slíkar græjur eru vel þess virði, vilji maður nálgast pylsugerð af alvöru. Svo er það rúsínan í hinum pylsugerðarendanum. Deildu afrakstrinum, bjóddu smakk og fáðu viðbrögð. Þannig geturðu þróað þína eigin pylsu. Hvað er betra en að setjast með góðum vinum yfir leik á HM og bjóða upp á heimagerða pylsu?



Pylsur í öllum stærðum og gerðum má fá víða, en líka getur verið gaman að búa til pylsurnar heimavið.

Það er fátt sem slær út alvöru hakkavél við pylsugerðina.

TAKTU RÚTU!

Bókaðu á TREX.IS

ÞÓRSMÖRK OG LANDMANNALAUGAR

Daglegar ferðir í sumar til 8. september 2014.

Sérstök fargjöld fyrir þá sem ganga Laugaveg og/eða Fimmvörðuháls.

TREX Travel Experiences

Sími: 587 6000
info@trex.is
www.trex.is

BAZAAR REYKJAVÍK

Blóma og kryddjurtapottar frá Hurbz
Verð 48.000 kr.

Opið í sumar
þriðjudaga til föstudaga frá 11-18.

BÆJARLIND 6 | 201 KÓPAVOGI | 564 2013 | BAZAAR-R.IS

Sérhæfum okkur í öllu Apple
Mac, iPhone og iPad

Viðgerðir
Aukahlutir

iSíminn
Skipholt 21

iSíminn - Skipholti 21 - 105 Reykjavík - s. 534 1400 - isiminn@isiminn.is

Ögn um vinnubrjálæðinga

Höfundur er
Guðmundur D. Haraldsson
Stjórnarmaður í Öldu - félagi um sjálfbærni og lýðræði

Undanfarna þrjá áratugi hefur vinnuvikan á Íslandi styst um sem jafngildir um einni vinnustund. Þeir sem muna síðustu tvo til þrjá áratugi gera sér grein fyrir því við svolitla umhugsun að allskyns vélar hafa tekið yfir ýmis störf – en að við höfum ekki nýtt okkur þessa staðreynd til að vinna minna. Í nútímanum, sem dæmi, eru einstakar vörur í verslunum ekki lengur merktar með verðmiða, heldur er vöruflokkurinn merktur með merkimiða í hillu, jafnvel eins konar rafrænum merkimiða sem breytist sjálfvirkt í takt við verð í tölvukerfi viðkomandi verslunar. Það er því engin þörf lengur til að merkja hverja og eina vöru, eins og áður var, með tilheyrandi vinnusparnaði. Og breytingar sem þessar hafa ekki bara átt sér stað í verslunum; þær hafa átt sér stað um allt hagkerfið – sjálfvirknin er allstaðar í kringum okkur.

Gætum við nýtt okkur þetta til að stytta vinnutímann? Augljóslega, fyrst tæknin er farin að gera svona mikið fyrir okkur. En aðalástæðan fyrir því vinnutíminn hefur lítið styst er að skemmri vinnutími er ekki atvinnurekendum í hag; það er hverjum þeirra almennt í hag að halda vinnutímanum jafn löngum, segja því starfsfólki upp sem er ekki „nauðsynlegt“, eftir að nýjar vinnusparandi aðferðir hafa verið teknar upp og láta aðra vinna jafn lengi eftir sem áður. Með þessu móti hagnast atvinnurekandinn meira, með því að spara við sig í launakostnaði. Á móti kemur að fólk sem missir vinnuna með þessum hætti þarf að finna aðra, þar sem vinnutíminn er líklega jafn langur og áður. Þetta er höfuðástæðan fyrir því að vinnutíminn hefur ekki styst þrátt fyrir að tæknin hafi breytt vinnuháttum jafn mikið og raun ber vitni.

Og ástæða þess að þetta er hægt, er að stéttarfélögunum hefur ekki tekist að breyta valdajafnvæginu á vinnumarkaðnum á þann veg að launafólk hafi yfirhöndina, sem auðvitað gerir atvinnurekendum – stórum sem smáum – kleift að fara sínu fram þegar tækninýjungar koma fram.

En af hverju eru stéttarfélögin ekki sameinuð og taktviss, í baráttu fyrir að breyta þessu valdajafnvægi? Fyrir því eru nokkrar ástæður:

Í fyrsta lagi er það arfleifð þjóðarsáttarinnar. Forsvarsmenn stéttarfélöganna virðast hafa bitið það í sig að kjarasamningar megi helst aldrei „rugga við“ hagkerfinu á neinn markverðan hátt; kjarasamningar verði alltaf að fylgja vissri forskrift, þar sem er samið um flata launahækkun fyrir alla helstu samningshópa, helst án verkfalla – ella sé voðinn vís og ástandið í samfélaginu verði eins og það var, fyrir þjóðarsáttina. Fyrir vikið breytast fyrirbæri eins og vinnutími lítið, enda er litlu við hróflað í kjarasamningum.

Í öðru lagi virðist viss hagfræðilegur þankagangur hafa yfirtekið stéttarfélögin; þar starfar fólk sem vinnur í anda þeirra hagfræðihugmynda sem ríkjandi eru í samfélaginu, en innan þeirrar hugmyndafræði leyfist ekki að hugsa um hvernig megi draga úr vinnutíma, dreifa vinnunni á fleiri hendur, eða nokkuð í þeim dúr. Eina raunhæfa leiðin, frá sjónarhóli þessarar hugmyndafræði, er að stækka í sífellu umfang hagkerfisins; sem sé, auka sífellt viðskipti og neyslu. Sem dæmi, þá telst það betra innan þessarar hugmyndafræði að fólk vinni meira, ef það býr til meira af verðmætum, sem seljast, en ef það stundar nám þar sem það lærir að skilja heiminn.

Í þriðja lagi er sem stéttarfélögin setji sér ekki markmið til að vinna að. Ég hef setið marga fundi með ýmsum stéttarfélögum þar sem vandamálin tengd styttingu vinnutímans – og raunar ýmis önnur vandamál – eru rædd, en án þess að fundarmenn geti komist að niðurstöðu um hvað gera skal. Raunar hef ég tekið eftir því að menn eiga að til að fara í hringi með umræðurnar, sömu vandamálin eru tjáð aftur og aftur. Af hverju þetta er, er ekki gott að segja. Ein ástæðan er kannski sú að menn eru að reyna að tækla of mörg vandamál í einu, eða þeir hreinlega sjái enga leið út úr vandamálunum. En eitt er alveg ljóst: Stéttarfélögin verða að taka sig á í þessu efnum og setja sér skýr markmið, sem þau vinna að.

Vandamálin eru eflaust fleiri. Það er öruggt mál að vandamál stéttarfélaganna lúta alls ekki að einhvers konar óhollustu gagnvart launafólki; það er þá undantekning. Vandamálið er kannski að stéttarfélögunum vantar endurnýjun á hugmyndafræði sinni? Og þau vantar að losa sig undan viðjum vanans?

Fólk vinnur við ýmis störf. Greinarhöfundur spyr hvers vegna stéttarfélög séu ekki sameinuð í baráttu til að auka áhrif launafólks.

PÓSTDREIFING 10 ára
Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík

SUMAR TILBOÐ

PRENTUN OG DREIFING

Tilboðin gilda í júní og júlí 2014

Pakki 1

Einblöðungur A5 – 72.000 eintök

Einblöðungur í stærðinni A5 (148x210 mm) prentaður beggja vegna í lit á 135 g pappír og dreift á heimili á höfuðborgarsvæðinu og/eða Akureyri, allt eftir þínum óskum.

Verð per eintak 8,0 kr. án vsk.
(miðað við 72.000 eintök)

Pakki 2

Einblöðungur A4 – 72.000 eintök

Einblöðungur í stærðinni A4 (210x297 mm) prentaður beggja vegna í lit á 135 g pappír og dreift á heimili á höfuðborgarsvæðinu og/eða Akureyri, allt eftir þínum óskum.

Verð per eintak 9,5 kr. án vsk.
(miðað við 72.000 eintök)

Hægt er að dreifa öllu upplaginu í einni dreifingu eða skipta upplaginu upp í fleiri en eina dreifingu þar sem sent er á ákveðin sveitarfélög eða póstnúmer.

Að sjálfsögðu er hægt að laga tilboðin til eftir þörfum, t.d. þyngd pappírs eða fjölda og breytist verðið eftir því.

Hafðu samband við söludeild okkar í síma 585-8300 og fáðu nánari upplýsingar um þessi frábæru tilboð og hvaða möguleika við bjóðum upp á í dreifingu.

Póst dreifing

Póstdreifing ehf | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | S. 585 8300
www.postdreifing.is | postdreifing@postdreifing.is

Komu gulli skreyttir heim frá Svíþjóð

Tælenskt box eða Muay Thai er stundað í aðstöðu VBC við Smiðjuveg í Kópavogi. Þar eru jafnframt stundaðar ýmsar aðrar bardagaíþróttir og fleira sport, líkt og brasilískt Jiu Jitsu, box, Spartanþrek, Cupueira og Yoga. Þá starfar hnefaleikafélag Kópavogs í sama húsnæði.

Um seinustu helgi kepptu þeir Þórður Bjarkar Árelíusson, Sæmundur Ingi Margeirsson og Birgir Þór Stefánsson á móti í Svíþjóð sem ber nafnið Supremacy League sem haldið var í One Cuai í Stokkhólmi. Þeir þóttu standa sig með prýði og unnu þeir allir til gullverðlauna. Þangað fóru þeir ásamt þjálfaranum Kjartani Val Guðmundssyni.

„Það er lítið um að fólk slasi sig á æfingum eða keppni. Menn verða kannski örlítið marðir í keppni, en það er vel haldið utan um þetta," segir Kjartan Valur í samtali við blaðið, og bætir því við að ýmsar hefðir og venjur tengist íþróttinni, eins og að sýna andstæðingnum djúpa virðingu.

Um 60 manns eru við æfingar hjá VBC í Kópavogi en um 170 manns eru í klúbbnum. „Við fluttum hingað í nóvember og Kópavogsbúum er líka að fjölga. Með haustina verða haldin unglinganámskeið, bæði í glímunni og öðru. Það er töluvert af stelpum að æfa þetta úti, og þeim fer líka fjölgandi hjá okkur."

Keyrir í Kópavoginn

Birgir Þór 23 ára Garðbæingur hefur keppt í Muay Thai síðan 2012 og á seinustu 14 mánuðum keppt 6 sinnum erlendis með góðum árangri í Danmörku og Þýskalandi, samhliða æfingum og keppnum stundar hann nám við Úrsmíði í Danmörku og vinnur í Meba/Rhodium.

Þórður Bjarkar 23 ára Hafnfirðingur hefur stundað hnefaleika frá 14 ára aldri og færði sig yfir í Muay Thai í kringum 2009. Þetta var í þriðja sinn sem Þórður keppir á erlendri grundu. Sæmundur Ingi 25 ára er Keflvíkingur sem leggur á sig að keyra í Kópavoginn oft í viku á æfingar en hann hefur stundað Muay Thai í 3 ár og dvaldi meðal annars í Tælandi í 6 mánuði við æfingar. Sæmundur keppti í sitt fyrsta skipti um helgina og vann í annari lotu með tæknilegu rothöggi.

Samhliða æfingum er Sæmundur í skóla og vinnur á Keflavíkurflugvelli í sumar.

Þjóðaríþrótt Tælendinga

Muay Thai eða Tælenskt box er þjóðaríþrótt Tælendinga og ríkir sterk hef og siðir í kringum íþróttina sem gefur til kynna en lítið er vitað um sögu íþróttarinnar þar til á sextándu öld þar sem saga hennar brann í árás Búrma á Tæland í lok fimmtándu aldar.

Birgir Þór í keppni.

Þórður lyftir höndum til himins eftir sigurinn.

Myndir: Róbert Elís Erlingsson.

Muay Thai hefur borist á seinustu áratugum meir og meir til vestrænna þjóðar og er í dag keppt um öll Norðurlöndin, bæði þá innan hverrar þjóðar sem og Norðalanda, Evrópu og heimsmeistaramótum.

Ýmsum aðferðum er beitt til að auka einbeitinguna. Hér stendur Sæmundur á öðrum fæti.

Svíar eru eru sagðir mjög sterkir í íþróttinni og meðan á dvöl hópsins í Svíþjóð stóð æfði hann með fyrrum lögreglukonunni og heimsmeistaranum í Muay Thai 2006 Pernilla Johannson og Isu Tidsblad núverandi heimsmeistara 2014 ásamt Norðurlandameisturum og Sænskum meisturum.

TILBOÐSDAGAR 20 Júní - 6 Júlí

HÁGÆÐA FÆÐUBÓTAREFNI A BETRI VERÐUM

WHEY 100 600g

20 SKAMMTAR

Hreint mysuprotein. Aðeins 1.7g kolvetni í hverjum skammti.

TILBOÐ 2.792 KR

Carnitine + Green tea

90 BELGIR

Gefur orku og hjálpar við brennslu

TILBOÐ 1.749

WHEY 100 2.3kg

76 SKAMMTAR

Hreint mysuprotein. Aðeins 1.7g kolvetni í hverjum skammti.

TILBOÐ 8.407

REDWEILER 480g

80 SKAMMTAR

Gríðaröflugt Pre-Workout
Engin Kolvetni

EKKI FYRIR YNGRI EN 18 ÁRA

TILBOÐ 6.922

KREATÍN 250g

83 SKAMMTAR

100% Hreint kreatín

TILBOÐ 1.432

S.A.W 200g

40 SKAMMTAR

Gríðaröflugt Pre-Workout
Engin Kolvetni

EKKI FYRIR YNGRI EN 18 ÁRA

TILBOÐ 3.792

VAXTARVÖRUR.is VAXTARVÖRUR.is VAXTARVÖRUR.is

MAX CARB 1kg

Flókin kolvetni með steinefnum og söltum. Hentar fyrir hlaup, lyftingar, fjallgöngur og margt fleira.

TILBOÐ 2.072

SENDUM FRÍTT PANTANIR YFIR 15.000 KR

SENDUM HEIM AÐ DYRUM Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

980 kr fast gjald fyrir sendingar undir 15.000 kr

SOJAVIT 85 700g

NON GMO

Háhreinsað sojaprotein. Kolvetnalaust og viðbætt L-Carnitine + lecithin

TILBOÐ 1.992

THERMO FAT BURNER

30 DAGAR

Brennslutöflur sem virka gríðarlega. Stútfullar af kröftugum efnum.

EKKI FYRIR YNGRI EN 18 ÁRA

TILBOÐ 3.592

MATRIX PRO MRP

LOW CARB BAR

TILBOÐ 359

DAA ULTRA 120

40 DAGAR

Kröftugur Testosterone Booster

TILBOÐ 3.992

BETA-SOLAR

30 DAGAR

OLIMP beta-SOLAR™ Fyrir fallega og djúpa brúnku í sól eða ljósabekk

TILBOÐ 1.992

CRANBERRY COMPLEX

15 DAGAR

Cranberry fruit extract í háum styrkleika (100:1)

TILBOÐ 1.401

Vita-min plus mother

30 DAGAR

Sér vítamin fyrir óléttar konur eða mæður með barn á brjósti

TILBOÐ 1.192

VAXTARVÖRUR.is VAXTARVÖRUR.is VAXTARVÖRUR.is

Helluhraun 14 - 220 Hafnarfjörður Opið 10-18:30 virka daga og 12-16 Laugardaga Sími 565-9595

BETRA VERÐ

Á GRÆNMETI OG ÁVÖXTUM!

NÝTT KORTA-TÍMABIL

14% Lægra verð

Melónur gular
Okkar verð **237 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 275 kr/kg.*

16% Lægra verð

Melónur Cantalópur
Okkar verð **244 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 289 kr/kg.*

20% Lægra verð

Rauð epli
Okkar verð **272 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 339 kr/kg.*

14% Lægra verð

Engiferrót
Okkar verð **598 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 698 kr/kg.*

26% Lægra verð

Epli - Pink Lady
Okkar verð **527 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 707 kr/kg.*

28% Lægra verð

Blómkál
Okkar verð **329 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 459 kr/kg.*

13% Lægra verð

Paprika rauð
Okkar verð **488 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 559 kr/kg.*

20% Lægra verð

Hvítkál
Okkar verð **87 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 109 kr/kg.*

23% Lægra verð

Kínakál
Okkar verð **229 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 298 kr/kg.*

12% Lægra verð

Laukur
Okkar verð **98 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 111 kr/kg.*

14% Lægra verð

Rauðlaukur
Okkar verð **139 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 161 kr/kg.*

25% Lægra verð

Tómatar í lausu
Okkar verð **259 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 347 kr/kg.*

9% Lægra verð

Appelsínur
Okkar verð **198 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 217 kr/kg.*

20% Lægra verð

Sellerí
Okkar verð **198 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 246 kr/kg.*

11% Lægra verð

Kiwi
Okkar verð **498 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 559 kr/kg.*

16% Lægra verð

Perur
Okkar verð **251 kr/kg.**
Verð samkeppnisaðila 298 kr/kg.*

Athugið að verð geta breyst milli sendinga.
Með fyrirvara um villur og á meðan birgðir endast.

Við styðjum heilbrigða samkeppni!
Vegna milliliðalausra innkaupa getum við nú boðið enn betra verð á fjölda tegunda af ávöxtum og grænmeti.

***Viðmiðunarverð samkeppnisaðila** voru fengin með því að versla þessa vöruliði þann **18.06.2014** hjá samkeppnisaðila sem álitinn er leiðandi í lágu verði.

kostur
Spörum og njótum lífsins

Dalvegur 10-14 | 201 Kópavogur
Sími: 560-2500 | kostur@kostur.is | www.kostur.is