

LundLife

10. JUNÍ 2022

# Hollráð Lambalejots að betra sambandi

Nr. 48 | LÁTIÐ STANDA OG MARINERAST, SHÍÐ OG BRU HY ERJU



1



Grilluðu í  
karrabag í Kambójar

- Þúrt grótt og grótt  
og hollráð í kambójar:

**LAUGARÁRSBÍÓ** *Sýningartímar*

STRAIGHT OUTTA COMPTON	7, 10
ABSOLUTELY ANYTHING	8, 8
THE GIFT	10
MINIÓNS - EINS TAL 2D	8

**SAMBÍÓIÐ** *NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ ÞÁÐ MARGEORGAR SIG*

Það muna allir eftir ógleymanlegu grímmyndunum um Griswold fjölskylduna. Nú er komið að sýningu að fara með sína fjölskyldu í!!!

**NYJASTA MYND GUY RICHIE**  
LEIKSTJÓRA SNATCH OG SHERLOCK HOLMES

**THE MAN FROM U.N.C.L.E.**  
★★★★★ *TIME OUT LONDON* ★★★★★ *HITFIX*  
★★★★★ *THE TELEGRAPH*

**VACATION**  
★★★★★ *BRJÁLÆDISLEGA FYNDIÐ FRAMHÁLD*  
★★★★★ *ÉG HEF EKKI HLEGIÐ SVOMA*  
★★★★★ *THE HOLLYWOOD REPORTER*  
★★★★★ *VARIETY*

**MISSION: IMPOSSIBLE**  
★★★★★ *THE HOLLYWOOD REPORTER*  
★★★★★ *VARIETY*

**INSIDE OUT**  
★★★★★ *THE HOLLYWOOD REPORTER*  
★★★★★ *VARIETY*

**HITMAN**  
★★★★★ *THE HOLLYWOOD REPORTER*  
★★★★★ *VARIETY*

ALFABAKKA	EGILSHÖLL
THE MAN FROM U.N.C.L.E. kl. 5:30 - 6:30 - 8 - 9 - 10:30	THE MAN FROM U.N.C.L.E. kl. 5:30 - 8 - 10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E. VIP kl. 5:30 - 8 - 10:30	HITMAN: AGENT 47 kl. 5:50 - 8 - 10:20
VACATION kl. 5:50 - 8 - 10:20	VACATION kl. 5:40 - 8 - 10:40
MISSION: IMPOSSIBLE kl. 8 - 10:45	MISSION: IMPOSSIBLE kl. 5:20 - 8 - 10:10
ANT-MAN 2D kl. 8 - 10:30	<b>KRINGLUNNI NÚMÉRUB SÆTI</b>
SKÓSVÉINARNIR is.Tal 2D kl. 5:50	THE MAN FROM U.N.C.L.E. kl. 5:30 - 8 - 10:30
INSIDE OUT is.Tal 2D kl. 5:50	VACATION kl. 8 - 10:20
KEFLAVÍK	AKUREYRI
THE MAN FROM U.N.C.L.E. kl. 8	THE MAN FROM U.N.C.L.E. kl. 5:30 - 8 - 10:30
STRAIGHT OUTTA COMPTON kl. 10:20	VACATION kl. 8
HITMAN: AGENT 47 kl. 10:10	THE GIFT kl. 10:10
VACATION kl. 8	INSIDE OUT is.Tal 2D kl. 5:50

**SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ**

**STRAIGHT OUTTA COMPTON**  
DR. DRE EAZY-E ICE CUBE MC REN DJ YELLA

**HITMAN AGENT 47**  
HIN FULLKONNA DRÁPVEL

**HRÚTAR**  
DAILY WITH ENGLISH SUBTITLE AT 17.30 at Háskólabíó University Cinema

**Sýningartímar á eMiði.is og miði.is**

## Hluthafafundur Símans

Stjórn Símans hf. boðar til hluthafafundar í félaginu og verður hann haldinn á Hilton Reykjavík Nordica þann 8. september 2015 og hefst stundvíslega kl. 15.00.

**Dagskrá fundarins er svohljóðandi:**

- Tillega um samþykkt kaupbréttarkætlunar og heimild stjórnar til þess að gefa út nýtt hlutabréf.  
Stjórn Símans hf. leggur til við hluthafafund, sem haldinn er þann 8. september 2015, að drög að kaupbréttarkætlun verði samþykkt. Kaupbréttarkætlunin byggir á 10. gr. laga nr. 90/2003, um tekiþætti og heimildir félaginu að gera kaupbréttarsamninga við starfsmenn félagsins og dótturfélag. Drög kaupbréttarkætlunar liggja fyrir fundarinn og skulu vera hluti tillögu þessarar.

Sambærta er lögð fram tillaga um heimild stjórnar til þess að gefa út nýtt hlutabréf, allt að kr. 850.000.000 að reikiverði til að uppfylla skyldur sem félagið koma að talnoti á hendur með gömdu kaupbréttarsamningi við starfsmenn félagsins og dótturfélag. Kaupbréttarsamningar nema byggja á kaupbréttarkætlun sem gömdu hefur verið á grundvelli 10. gr. laga nr. 90/2003, um tekiþætti.
- Tillega um breytingar á samþykktum félagsins.  
Stjórn Símans hf. leggur til við hluthafafund félagsins tillögu að breytingum á samþykktum félagsins. Stjórnin leggur til í þátt fyrirséðar skráningar hlutabæla félagsins í kaupbrétt að gerðar verði breytingar á samþykktum félagsins til samræmis við ákveðið hlutabélaganna um hlutabélag með skroth hlutabréf. Þá eru tillögur um breytingar á samþykktum í samræmi við ákveðið hlutabélagendur Símans 16. apríl sl.

Dagskrá og endanlegar tillögur með greinargerð ásamt öðrum gögnum sem tillögunum kunna að fylgja munu vera hluthöfum til sýnis á skrifstofu félagsins að Ármúla 25, 108 Reykjavík einni viku fyrir hluthafafund. Dagskrá og endanlegar tillögur verða sýn þess aðgengilegar á heimasíðu félagsins: <https://www.siminn.is/siminn/fjarfestar/stjornarhaettir/hluthafafundur/>

Reykjavík, 28. ágúst 2015.  
Stjórn Símans hf.

# Hvað? Hvenær? Hvar? Mánudagur

- Fyrirlestrar**
- Hvað** Ævintýraóperan Baldursbrá  
**Hvenær** 14.00  
**Hvar** Harpa tónlistarhús  
Ævintýraóperan Baldursbrá er ódur til íslenskrar náttúru, þar sem hún fjallar um vináttu og kjark til að láta drauma sína rætast. Sýningin byggist á hluta á íslenskum þjóðlögum og þulum, og er eftir þá Gunnstein Ólafsson og Böðvar Guðmundsson. Óperusýningin er samstarfsverkefni Litla óperukompanisins, Íslensku óperunnar og Hörpu. Miðaverð 2.500 krónur.
  - Hvað** Efast á kránni: Heimspekingurinn Stephen Law í heimsókn  
**Hvenær** 20.00  
**Hvar** KEX hostel  
Breski heimspekingurinn Stephen Law

verður hér á landi í boði Siðmenntar og flytur tvö erindi á vegum félagsins, undir nafninu Believing bullshit. Aðgangur ókeypis.

**Hvað** Fyrirlestur um leiklist og stjórnmál á Ítalíu fasismans á 4. áratug síðustu aldar  
**Hvenær** 20.30  
**Hvar** í fyrirlestraral á 4. hæð í Landsbókasafni Íslands – Háskólabókasafni Ilona Fried, prófessor í ítölsku við ELTE-háskóla í Búdapest, heldur fyrirlestur um leiklist og stjórnmál á Ítalíu fasismans á 4. áratug síðustu aldar. Fyrirlesturinn er haldinn á vegum ítölskudeildar Háskóla Íslands og Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum og verður fluttur á ensku. Allir eru velkomnir.

**Hvað** Mánudagsdjasskvöld  
**Hvenær** 21.00  
**Hvar** Húrra  
Mánudagsdjasskvöldin á Húrra eru góð upplýfting í byrjun viku. Aðgangur ókeypis.

**Hvað** DJ Pilsner 2,25%  
**Hvenær** 22.00  
**Hvar** Kaffibarinn  
DJ Pilsner 2.25% mun þeyta skifum í kvöld og gefur engan afslátt þótt það sé mánudagur. Aðgangur ókeypis.



**Námskeið**

**Hvað** Byrjendajóga í Pooja Yogastudio  
**Hvenær** 17.15  
**Hvar** Bolholt 4  
Fimm daga námskeið sem nýtist byrjendum og lengra komnum. Verð 19.500 krónur. Kennari er Eva G. Sigurðardóttir.

## Herra Hnetusmjör heldur útgáfupartí

Í dag heldur Herra Hnetusmjör upp á 19 ára afmælið sitt en í til efni dagsins ætlar hann að gefa út sína fyrstu breiðskífu. Mikil vinna hefur verið lögð í plötuna en hann segir að það séu engin lög sem gætu talist einhvers konar uppfyllingarlög. „Markmiðið er að hafa einungis slagara á plötunni.“ Í kvöld verður haldið útgáfupartí á prikinu frá klukkan 21 til klukkan 1 í nótt en þar verður platan latin renna í gegn í heild sinni. Platan verður gefins á netinu fyrir áhugasama en hún verður aðgengileg á Youtube, Spotify og Tonlist.is. „Ég vil að fólk fái að heyra tónlistina mína án endurgjalds.“

Jóhann Karlsson, sem gengur undir nafninu Joe Frazier, gerði alla taktana á plötunni en þeir hafa unnið náð saman í gegnum tíðina. Jóhann rappar einnig á fjórum lögum á plötunni en lögin eru alls tíu talsins. Platan ber nafnið Flottur Skrákur en titillinn vísar til þess hve flottur gaur Herra Hnetusmjör er í raun og veru.

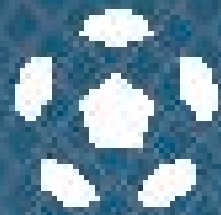
Rappari er einn af vinsælustu röppurum landsins þrátt fyrir ungan aldur. Lög hans hafa hljómað á útvarpsstöðvum landsins síðast-



Herra Hnetusmjör verður 19 ára í dag og ætlar að gefa út sína fyrstu breiðskífu í til efni þess.

liðnar vikur. Það eru margir sem bíða með mikilli eftirvæntingu eftir plötunni enda eiga þeir Herra Hnetusmjör og Jóhann Karlsson eftir að spila stór hlutverk á íslensku hiphop-senunni um ókomna framtíð. -gj

**ÉG VIL AÐ FÓLK FÁI AÐ HEYRA TÓNLISTINA MÍNA ÁN ENDURGJALDS.**



# BORGUNAR BIKARINN



---

Til hamingju Stjarnan  
Borgunarbikarmeistarar  
2015

---

**PITT LIÐ FÖR ALLA LEIÐ !**

# Sumarið sem skilnaðaraldan skall á Hollywood

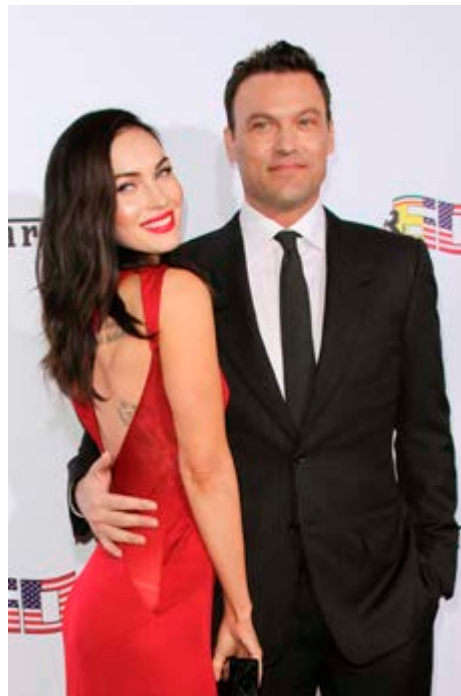
Sumarið er tíminn sagði skáldið, og virðast nafntogaðir handan hafnsins hafa tekið af skarið, en nú hefur sannkölluð skilnaðaralda skolið á Hollywood og sífellt koma nýjar fréttir af turtildúfum sem slíta samvistum. Ekki er laust við að þessar fregnir skjóti mörgum skelk í bringu, þar sem um einhver lífseigustu sambönd fræga fólksins er að ræða. Fréttablaðið tók saman nokkra býsna óvænta skilnaði sem hafa sannarlega fengið á aðdáendur viðs vegar um heiminn.



**Miranda Lambert og Blake Sheldon**

Gullpar kántriheimsins hefur lagt upp laupana eftir fjögurra ára hjónaband. Sögusagnir um að Miranda hafi itrekað haldið fram hjá Blake, sem einnig er þekktur fyrir afrek sín í dómarsæti The Voice, urðu til þess að hann vildi ekki sjá keltu meir, en hún grátbað hann um að gefa sér annað tækifæri. Nú berast fregnir þess efnis að hann hafi sjálfur ekki setið auðum höndum á meðan á hjónabandinu stóð, og hefur Miranda slengt því fram að aðkoma hans að The Voice hafi átt dágóðan þátt í að rústa hjónabandinu.

Gift í fjögur ár, saman í tíu.



**Megan Fox og Brian Austin Green**

Transformers-ofurskutlan Megan Fox og Beverly Hills 90210 dúlluskottið Brian Austin Green tilkynntu í síðustu viku að þau ætluðu hvort í sína áttina. Párið gifti sig árið 2010 og á saman tvo syni, tveggja ára og átján mánaða. Gerði parið ekki með sér kaupmála þegar þau gengu í það heilaga, svo nú litur út fyrir að Fox muni greiða Green dágóðan framfærslueyri, en hann hefur haft töluvert minna að gera en hún. Segir þetta fyrrverandi þau að þau hafi einfaldlega fjarlægst hvort annað.

Gift í fimm ár, saman í ellefu.



**Gwen Stefani og Gavin Rossdale**

Þessi hafa oft en ekki ratað á lista yfir lífseigustu hjón Hollywood. En nú er það búið. No Doubt-söngkonan og tiskufyrirmyndin Gwen og Bush-söngvarinn Gavin tóku þá ákvörðun að binda enda á þrettán ára gamalt hjónaband sitt, en þau eiga saman þrjú syni. Segja gárungar að Gavin hafi verið ívið duglegur við að renna hýru auga til annarra karla og kornið sem fyllti mælinn hafi verið orðrómur um hann að slá sér upp með einum. Samkvæmt öllu ætti Gwen að greiða Gavin framfærslueyri, en fregnir herma að fyrr muni frjósja í helvíti.

Gift í þrettán ár, saman í tuttugu.



**Ben Affleck og Jennifer Garner**

Óhætt er að segja að aðdáendur leikaraparsins hafi orðið gapandi hissa á þessum fréttum, en hjónakornin þóttu afar jarðbundin og líkleg til stórræða. Hins vegar tilkynntu þau í sumar að hjónabandinu væri lokið, eftir tíu ár og þrjú börn. Sögur um framhjáald Bens hafa flogið fjöllunum hærra, og ku það vera fóstran á heimilinu, Christine Ouzounian, sem hefur heillað kauða. Ben og Jen virðast þó ágætis vinir og hafa sést í góðu gríni saman síðan ásakanirnar komu upp.

Gift í tíu ár, saman í sextán.

## Síðustu vígin

### JAY-Z & BEYONCE

Gift í sjö ár, saman í þrettán



### ELLEN DEGENERES & PORTIA DE ROSSI

Gift í sjö ár, saman í ellefu



### BRAD PITT & ANGELINA JOLIE

Gift í eitt ár, saman í tíu



### DAVID BECKHAM & VICTORIA BECKHAM

Gift í sextán ár, saman í átján



### NEIL PATRICK HARRIS & DAVID BURTKA

Giftir í eitt ár, saman í tíu



## Framtíðin á sviðinu

### TÓNLIST Rae Sremmurd

Laugardalshöll

27. ágúst 2015

**Bræðurnir í Rae Sremmurd trylltu lýðinn, sem kunni vel að meta þennan ferska andblá á sviði Laugardalshallarinnar á fimmtudag síðustu viku.**

★★★★★

Léttfættir og hálfspjátrungslægir meðlimir Rae Sremmurd sigu á stokk í Laugardalshöll á fimmtudagskvöld. Í salnum voru nokkur þúsund manns og dágóður fjöldi barna í fylgd með fullorðnum. Rappararnir og bræðurnir Swae Lee og Slim Jimmy eru nefnilega menn framtíðarinnar; sá fyrrnefndi er tvítugur og sá síðarnefndi ári eldri.

Áhorfendur tóku vel á móti bræðrunum sem stukku beint í eitt af sínum vinsælustu lögum, sem ber titilinn

No Flex Zone. Lagið var fyrsta smáskífan af plötunni þeirra og fór hátt á vinsældarlistum víða um heim. Unga kynslóðin var vel með á nótunum og söng með af krafti. Að því loknu fylgdu nokkur minna þekkt lög. En bræðurnir fluttu þau af krafti og geislaði hreinlega af þeim á sviðinu. Þó verður að segjast að vesen í hljóðkerfinu dró svolítið úr upplifuninni. Ítrekað heyrðist „feedback“ og verður hreinlega að hrósa Swae Lee og Slim Jimmy fyrir að taka þessu öllu af stóískri ró.

Áhorfendur tóku mest við sér þegar lögin Throw Sum Mo og No Type voru spiluð, en það síðarnefnda var einmitt loklag kvöldsins.

Rae Sremmurd er kraftmikil hljómsveit sem nær einstaklega vel til yngri kynslóðarinnar. Þeir vinna náíð með upptökustjóranum Mike Will Made It, sem er frá Atlanta, og má greinilega heyra áhrif Trap-senunnar í Atlanta í lögum bræðranna. Bræðrunum hefur

### »RAE SREMMURD ER KRAFTMIKIL HLJÓMSVEIT SEM NÆR EINSTAKLEGA VEL TIL YNGRI KYNSLÓÐARINNAR.

verið líkt við hið sigilda dúó Kriss Kross og er sá samanburður ekki galinn, fyrir utan að Rae Sremmurd er miklu frumlegri og ferskari en Kriss Kross voru á sínum tíma. Rae Sremmurd á sér merkilega sögu, en bræðurnir hafa lengi stefnt á frama í tónlist og lagt mikið á sig til að komast þangað sem þeir eru nú. Það mátti greinilega sjá á tónleikunum í gær, þeir voru vel samhæfðir og var frammistaða þeirra þétt. Maður sá marga áhorfendur ganga sátta út úr Laugardalshöll eftir tónleikana, sem er einstaklega gleðilegt því þetta voru væntanlega fyrstu stóru tónleikar ansi margra ungra gesta. -kj



Khalif "Swae Lee" Brown og Aaquil "Slim Jimmy" Brown þóttu standa sig með stakri þryði. Fréttablaðið/Ernir



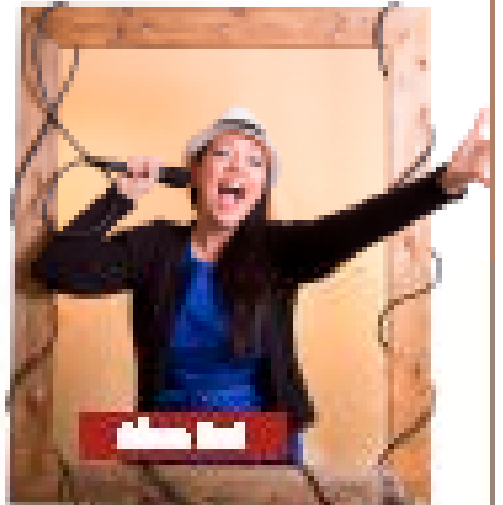
Pálmi Björnsson



Ragnheiður Ólafsdóttir



Minnhildur Ólafsson



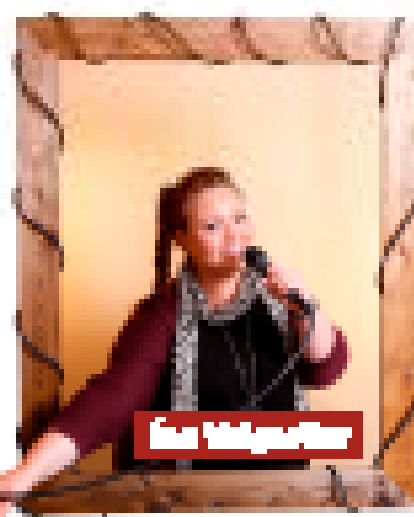
Ólafur Þorvaldsson



Ólafur Þorvaldsson



Elisabetta Örnvörð



Eiríkur Magnússon



Ólafur Þorvaldsson

## Skráning í fullum gangi

Hautönn byrjar 7. September

Mínimalt fjórir ákta börn, unglings og fulloröna, byrjendur sem og lengra börnna.



**Við erum stolt að halda uppá 20 ára afmæli söngskólans 2015**

### • Færskóli – Söngvæðing 3–4. ára **20 ákosta**

Þessi söngvæðing er byggð á söng og hljóðmyndun. Hættur er á að börn þessi læri að tala og hljóða á milli sín og að hljóða á milli sín.

**Skjaldföringur, Ólafur Þorvaldsson**

### • Börn 5–12 ára **20 ákosta**

Þessi söngvæðing er byggð á söng og hljóðmyndun. Hættur er á að börn þessi læri að tala og hljóða á milli sín og að hljóða á milli sín.

**Ólafur Þorvaldsson**

### • Unglingar 13–15 ára **20 ákosta**

Þessi söngvæðing er byggð á söng og hljóðmyndun. Hættur er á að börn þessi læri að tala og hljóða á milli sín og að hljóða á milli sín.

**Ólafur Þorvaldsson**

### • Fullorönnir 16 ára+ **20 ákosta**

Þessi söngvæðing er byggð á söng og hljóðmyndun. Hættur er á að börn þessi læri að tala og hljóða á milli sín og að hljóða á milli sín.

**Ólafur Þorvaldsson**

### • Complete Vocal Technique

Þessi söngvæðing er byggð á söng og hljóðmyndun. Hættur er á að börn þessi læri að tala og hljóða á milli sín og að hljóða á milli sín.

**Ólafur Þorvaldsson**

### • Flamsöngur

Þessi söngvæðing er byggð á söng og hljóðmyndun. Hættur er á að börn þessi læri að tala og hljóða á milli sín og að hljóða á milli sín.

**Ólafur Þorvaldsson**

## ÞÍN STUND ÞINN STAÐUR



Jahn  
Aamodt

CONFORM®

Svart leður og hnota  
**379.980**  
krónur með skemli

TIMEOUT hægindastóllinn er hannaður af **Jahn Aamodt** með fagurfræði og þægindi að leiðarljósi. Stóllinn fæst hjá Betra Baki í ótal útfærslum. Svörtu leðri og hnotu, svörtu leðri og ljósri eik, lime grænu, rauðu eða hvítu leðri og svörtum botni, brúnu leðri allan hringinn, gráu slitsterku áklæði o.fl., með eða án skemils.



www.betrabak.is

**Betra  
BAK**

Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík · Sími 588 8477 | Opíð virka daga frá kl. 10-18 & Laugard. frá kl. 11-16  
Dalsbraut 1, Akureyri · Sími: 558 1100 | Skeiði 1, Ísafirði · Sími 456 4566 |

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG  
**10 GB Á 3.990 KR.\***

Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu  
frábært sjónvarpsefni á táránlega  
góðu verði.

\*Gildir fyrir áskrifendur í 12 mánaða ábyrgðun 365

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is



Erna Mist segir draumastarfið án nokkurs vafa vera starf rithöfundar, sem hún hefur nú landað þrátt fyrir ungan aldur. Mynd/Aðsend

# Innblásin af fordómafullu fólki

Erna Mist Pétursdóttir skrifaði undir sinn fyrsta bókaútgáfusamning aðeins sextán ára. Innblásturinn sækir hún í fáfræði og fordóma.

Menntskælingurinn Erna Mist stendur í stórræðum um þessar mundir en í október kemur út frumraun hennar í bókaskrifum, teiknimyndabókin Fáfræði. „Ég hef alltaf verið mikill teiknari auk þess að skrifa sögur. Á mínu fyrsta ári í MH byrjaði ég að skrifa myndasögur. Þæði samnemendur og fjölskyldumedlimir sýndu þeim mikinn áhuga og fljótt var ég farin að fá fyrirspurnir um fleiri sögur eða hvort ég ætlaði að gera bók. Í lok skólaársins safnaði ég myndasögnum saman og hafði samband við Tind Bókaútgáfu. Við skrifuðum svo undir útgáfusamning en þá var ég 16 ára,“ segir Erna yfir sig ánægð þegar hún er innt eftir upphafi ritferilsins.

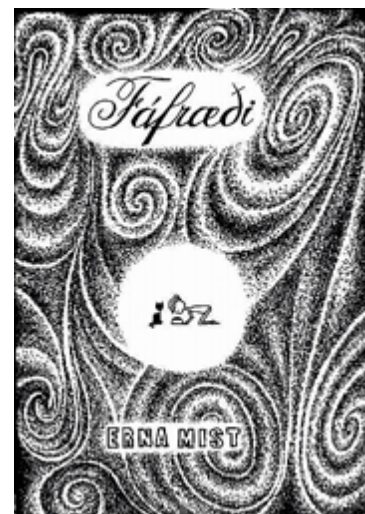
Þykir myndum Ernu svipa til myndasögubóka Hugleiks Dagssonar, einhvers vinsælasta myndasöguskrifara okkar Íslendinga, og spyr blaðamaður hvort hún sækir innblásturinn að einhverju leyti til hans: „Þar sem ég teikna svarthvítar, einfaldar sögur sem oftast fylla í einn ramma skil ég vel af hverju stílnum mínum væri líkt við Hugleik. En burtséð frá því eru persónurnar ekki í sama teiknistíl og ég þori ekki að

notast við þann kolsvarta hómur sem Hugleikur hefur eignað sér. En ég er mikill aðdáandi Hugleiks og auðvitað hefur hann veitt mér innblástur.“

#### Fáfræðin alltumlykjandi

Erna segist þó næla sér í innblásturinn alls staðar og hann komi til hennar úr öllum áttum, en ekki endilega sérsníðnum fyrirmyndum, og iðulega komi hugmyndir að persónum með henni upp úr sundlaugum þar sem hún heyrir samtal pottagesta sundlauganna. „Oftar en ekki byggji ég brandarana á fáfræði sem ég verð vitni að í umhverfinu, maður kynnist karakterunum nánast ekki neitt frá þeim meira en að heyra kannski frá þeim tvær setningar,“ útskýrir hún enn frekar. Það má með sanni segja að af nægu sé að taka í þeim efnun, en bókin telur hundrað og tuttugu sögur.

Erna Mist er á náttúrufræðibraut við Menntaskólann í Hamrahlíð en gerir ráð fyrir að snara sér yfir á opna braut áður en langt um líður, og horfir til útlanda þegar kemur að framhaldsnámi. „Listir eða skapandi skrif heilla, en eitt veit ég um hilluna



Fáfræði Ernu fer í hillur í október, og hefur hún þegar hafist handa við að skrifa og teikna aðra bók.

mína – hún situr á listavegg,“ segir þessi hæfileikakona spurð hvort hún hafi mögulega fundið sína hillu í lífinu, rétt sautján ára gömul. [gudrun@frettabladid.is](mailto:gudrun@frettabladid.is)

**KFC**

**Doritos**

# Twister



## Doritos Twister

Zinger lundir, tortilla, salsasósa, iceberg, majónes, rifinn ostur og muldar Doritos-flögur

**999 KR.**

Doritos Twister, 2 Hot Wings, franskar, gos og Góu rúsínur.

**1.799 KR.**



**SVOOO  
GOTT**



## Bakpankar

Berglindar  
Pétursdóttur



## Heilbrigð sál í hreinum líkama

Í klefum sundlauga landsins starfa iðnir sundverðir sem sjá til þess að sundgestir þvoí kroppa sína vel áður en gengið er til laugar. Ég hef aldrei unnið á vinnustað þar sem allir eru allsberir nema maður sjálfur en ég get ekki ímyndað mér annað en að það sé steikt stemning. Dagurinn minn? Ég taldi hátt í fimm hundruð rassa og rakst á gamlan skólabróður sem ég hafði ekki séð allsberan í mörg ár. Hvernig var þinn dagur?

Ég er hrædd við sundverði. Ég er reyndar hrædd við alla fullorðna en sérstaklega fullorðna sem eru í aðstöðu til þess að skamma mig þar sem ég stend allsber á mjög sleipu gólfi. Til að forðast aðstæður sem slíkar legg ég mikið upp úr því að fylgja reglunum í sundi, þvæ mér á öllum stöðunum sem eru merktir með rauðu á líkama-teikningunni, geng svo fram hjá herberginu í miðju klefans þar sem vörðurinn situr með rjúkandi kaffi, hristi nakinn líkama minn og óskra: ÞESSI ER HREINN.

Ég lenti nefnilega í því einu sinni þegar ég var á handahlaupum á eftir ungum syni mínum að ég var komin hálfu leið út í laug þegar vörðurinn stöðvaði mig og spurði hvort ég hefði ekki örugglega þvegið mér að neðan. Ég leit niður eftir líkama mínum til að athuga hvort ég væri með eitthvað klesst við lærið en svo var ekki. Þetta virðist hafa verið algjörlega handahófskennd öryggisaðgerð. Fólkið í pottinum sá og heyrði það sem fram fór og heldur nú allt að ég þvoí mér bara að ofan, eins og eitthvað viðundur.

Ég reikna ekki með að starf bað- og sundvarða almennt sé eitthvað sérstaklega þakklátt en ég er þakklát fyrir að einhver passar upp á að sveittir og drullugir líkamar baði sig bæði að ofan og neðan áður en haldið er í sameiginlega baðið. Takk.

Að lokum langar mig að senda kveðju til sundvarðarins sem spurði nýlega hvort ég væri að mæta í skólasund. Ég hef ákveðið að taka þessu sem miklu hrósi.

## Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,  
Vesturbergi og  
Arnarbakka



# Iceland



## YFIRBURÐIR

Fréttablaðið íns staðfestir

Handbergsgætt, undirbúið á  
vinnu- og skólasund. Fréttablaðið kemur  
Gullsp. júl. - aug. 2015



## LAGER- HREINSUN!

Sýningar- og  
skiptirúm eða  
dýnur á allt að  
70% afslætti!

ÓTRÓLEST  
TILBOÐ!

KING KOIL  
FUNKRESS  
200x200x200 cm  
TIL 100% HREINSUNAR  
ÚTSÖLVERÐ  
99.533 kr.  
= 63% HREINSUN

53%  
HREINSUN

# ÚTSAULA 2015 70% AFSLÁTTUR

Sængurfatnaður  
með allt að  
50% afslætti

## Pífulök

Þrjár stærðir:

97, 135 og 194x203 cm

## Aðeins

## 1.500 kr.

EITT  
VERÐ!

# rekkjan

HEILBRIGÐ



# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## BIG RED BALLOON

Esther Ösp Gunnarsdóttir og Bylgja Borgþórsdóttir hanna sínar eigin þrjónauppskriftir undir nafninu Big Red Balloon. Síða 2

GEZE



### Sjálfvirkur hurðaropnunarþúnaður

fyrir húsfélög og fyrirtæki, ásamt uppsetningu og viðhaldi Hentar vel fyrir aðgengi hreyfihamlaðra.

JARN&GLER

Skútuvegur 1H | 104 Reykjavík | S: 5858900 | www.jarnogler.is



### BLÓMLEG

Rakel Sævarsdóttir heldur utan um sýningu í Ráðhúsi Reykjavíkur, tileinkaða kosningabaráttu íslenskra kvenna. Hún safnar hekludum blómum til að þekja Ráðhúsið með.

MYND/ERNIR

## RÁÐHÚS Í BLÓMA

**MÝKT Í BARÁTTUNNI** Söfnun á hekludum blómum stendur yfir í Ráðhúsi Reykjavíkur og er ætlunin að þekja húsið blómum. Tilefnið er sýning í Ráðhúsinu um jafnréttisbaráttu kvenna.

Við erum að vinna að því að setja upp sýningu í Ráðhúsinu sem tengist 100 ára kosninga-afmæli kvenna. Allt ráðhúsið verður undirlagt, hér verður bókahorn, pakkahorn, kosningaréttarsýning uppi í Landsbókasafni, kvennabaráttusýning og ýmislegt fleira sem tengist kosningabaráttunni og kvennabaráttu gegnum árin,“ segir Rakel Sævarsdóttir verkefnastjóri.

„Þá höfum við einnig verið að vinna með afrekssögur kvenna og inni á vefnum afrekskonur.is er verið að safna sögum um hvaða afrek sem er. Við hvetjum fólk til að setja inn sögur af ömmum sínum og mömmum því afrekin liggja í hversdagsleikanum sem við áttum okkur oft ekki á. Við munum gera þessum sögum skil á sýningunni og halda áfram að safna sögum meðan á henni stendur. Í framhaldinu sé ég jafnvel fyrir mér að sögurnar verði gefnar út á bók.“

Sýningin verður opnuð fimmtudaginn 3. september í ráðhúsinu. Í tengslum við hana stendur yfir söfnun á hekludum blómum sem ætlunin er að þekja stóran hluta hússins með.

„Hugmyndin að blómum varð til þegar ég fór að velta fyrir mér hvað væri hægt að gera til að sýna kraft okkar kvenna í einhverju áþreifanlegu,“ segir Rakel. „Mér varð hugsað til allra handverks-

kvennanna, að alls staðar er verið að skapa og búa til. Við gætum gert eitthvað stórt og flott úr einhverju litlu eins og handgerðum blómum, til dæmis þakið allt ráðhúsið. Þetta myndi auka á fagurfræðina í húsinu, sem er einn steypuklumpur. Blómin streyma inn en betur má ef duga skal. Ég veit að margir kvennahópar úti á landi eru að hekla og hóp- ar kvenna á dvalarheimilum eru að hekla og senda inn. Það má senda til okkar í ráðhúsið en eins getum við sótt blómin ef þannig stendur á. Það skiptir engu máli hvernig blómin eru, þau þurfa ekki að vera fagmannlega unnin.“

Rakel vonast til þess að blómin verði sem flest, veki eftirtekt og laði að sýningargesti. Spurð hvort það geti þótt klisja að tengja handavinnu við sýningu tileinkaða konum segir hún það af og frá.

„Blómin eru ákveðin mýkt á móti femínismanum og þessari hörðu baráttu sem jafnréttisbaráttu kvenna er. En það hafa margir femínistar gaman af því að hekla og þrjóna og margir karlar líka. Blómin eru líka bara ákveðin sjónræn viðbót við sýninguna og til þess að gera eitthvað saman. Ég veit um hóp- a sem hafa hist til að hekla saman, eingöngu út af þessu verkefni.“

heida@365.is

Þú finnur kraftinn.

MEÐ TUDOR



Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja. Mælum • skiptum um • traust og fagleg þjónusta • 30 ára reynsla

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • www.skorri.is



SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR



Láttu verðið koma þér á óvart

„Beetroot hefur gefið mér aukna orku í íþróttum og losað mig við hand- og fótuldann!“

Kristbjörg Jónsdóttir  
Zumba kennari og hlaupari



GMP vottað hráefni

## Rauðrófu „extrakt“

- í hylkjum -

Vissir þú að:

Rannsóknir hafa sýnt að neysla á rauðrófu getur bætt blóðflæði og haft góð áhrif á blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- og æðakerfi.

www.gengurvel.is

Útsölustaðir: flest apótek, heilsubúðir og verslanir

## LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skammtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stúttarfélag styrkja nemendur til náms.
- Nemendur geta að námi lokuð gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

**Helstu námsgreinar:**

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsöguáætlun, hesta, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, manningartengd ferðaþjónusta.
- Skúlagæðar ferðir og afþreyinguferðir. Ritgerðavarkenni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þoukvarnir leiðsögumenn og sérfræðingar hvar á sínu sviði. Boðið er upp á dag- og kvöldnáms, auk þess er ferð í fjölda veitvangsferða.

**Um leið:**  
S.Í. vægur samdráttur á leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið svið vel undir vörðunum þar sem fjölmargir kennarar komu að lærnunni og áttu þeir auðvali með að ná til min og auka áhuga minn á náminu og ekki sé að veita mig til umhugsunar um þá auðvali sem lændið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sjá því. Kennararnir voru mjög færir og höfðu hvar á sínu sviði og áttu auðvali með að koma einu til skás. Námið getur mikla ævinnuþöguleika og spennandi tímar auðvali.



Guðrun Halga  
Bjarna dóttir  
Vasirnarnefjum

**Opið 8-22**

**Ferðamálastólaskóli Íslands**

Ferðamálastólaskóli Íslands • [www.menntun.is](http://www.menntun.is) • Sími 567 1466



**NÁTTÚRULEGT** Innblástur að hönnun mynstranna er meðal annars sóttur í náttúruna.

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, [bryndis@365.is](mailto:bryndis@365.is), s. 512 5434 | **Jón Ívar Vilhelmsson**, [jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is), s. 512 5429

**ÞESSI GÖMLU GÓÐU  
Á EINUM STAÐ**

**BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985**

**GULL  
BYLGJAN**

FÉKKSTU EKKI  
BLAÐIÐ Í MORGUN?  
KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á [dreifing@postdreifing.is](mailto:dreifing@postdreifing.is)

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

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

FRÉTTABLAÐIÐ

# SKAPANDI OG PRAKTÍSKT

**BIG RED BALLOON** Austfirðingarnir og vinkonurnar Esther Ösp Gunnarsdóttir og Bylgja Borgþórsdóttir eru alltaf með eitthvað á prjónunum. Nýlega fóru þær að hanna sínar eigin prjónauppskriftir.

**V**ið höfum verið að prjóna fót á börnin okkar og börn vina og vanda- manna í talsverðan tíma. Fyrst prjónuðum við nær eingöngu eftir uppskriftum annarra en þegar við vorum komnar með svolitla reynslu fórum við báðar að fíkta við að breyta uppskriftum og hanna okkar eigin prjónaflíkur,“ segir Esther Ösp Gunnarsdóttir, kynningarstjóri Skógræktar ríkisins og prjónakona. Hún, ásamt vinkonu sinni Bylgju Borgþórsdóttur, kennara og prjónakonu, ætlar að gefa prjónauppskriftir sem þær búa til sjálfar út á netinu undir merkinu Big Red Balloon. „Þegar prjónaáhugiinn blandaðist saman við þörfina fyrir að hafa alltaf yfirdrifið nóg að gera, skapa okkar eigin tækifæri og gera eitthvað með það sem við höfðum hingað til bara haft fyrir okkur sjálfar, þá varð Big Red Balloon til,“ bætir Bylgja við.



**PRJÓNAKONUR** Þær Bylgja og Esther Ösp njóta þess að prjóna og gera mikið af því.

**AFSÖKUN FYRIR AÐ HITTAST**  
Esther hefur alla tíð verið skapandi týpan, saumandi fót og málandi herbergið sitt mánaðarlega. Bylgja kenndi sjálfri sér hins vegar að prjóna fyrir nokkrum árum, með tilheyrandi pirringi, æsingi og ógnarmörgum uppröktum stykkjum, og það hefur aukið áhugann og þörfina á því að fíkta sig áfram í prjóni og öðru. „Við gerum þetta fyrst og fremst af því að okkur þykir þetta skemmtilegt. Það að semja og prjóna sín eigin fót eða fót á aðra sameinar sköpunarþörfina og praktískt notagildi, sem okkur finnst sérstaklega gaman. Það skemmir svo ekki fyrir að okkur finnst frekar skemmtilegt að vera og vinna saman og þetta er heldur betur fín afsökun fyrir því að hittast og brasa,“ segir Bylgja og brosir.



**FALLEGT** Þær Bylgja og Esther prjóna fót á börnin sín og börn vina og vandamanna.

**RÓANDI FYRIR HUGANN**  
Vinkonurnar prjóna nánast allt á milli himins og jarðar en aðallega fót á börn og fulloröna. „Það er gaman að gera, eiga og gefa fót sem eru persónuleg og handgerð. En þetta er ekki síður róandi fyrir hugann. Þetta er líka áhugamál sem er hægt að stunda næstum hvar sem er og á meðan maður gerir eitthvað annað. Við prjónum til dæmis á meðan við horfum á sjónvarpið, hlustum á fyrirlestra eða sitjum fundi,“ segir Esther Ösp.

**UPPSKRIFTIRNAR Á RAVELRY**  
Fyrstu sex prjónauppskriftir þeirra Bylgju og Estherar Aspar verða birtar á næstu vikum. Þær verða til sölu á Ravelry og í gegnum Facebook-síðu Big Red Balloon og í vetur munu þær svo halda áfram að birta fleiri nýjar uppskriftir. Þrátt fyrir að hanna sín eigin prjónamynstur segja vinkonurnar brosandir að óhætt sé að segja að þær fylgist almennt ekki vel með tiskunni. „Við fylgjumst einstaka sinnum með því í hverju stjórnum eru í slúðurmiðlunum eða hver er í flottasta kjólnum á Óskarnum, en við erum ekki mjög duglegar að elta nýjustu tiskustraua og -stefnur.“

## BÍLAR & FARARTÆKI

### Bílalíf



#### NÝR VOLVO S80

VOLVO S80 SUMMUM DÍSEL. Árgerð 2015, dýrasta útfærsla - með öllu, eignum einn ljósgrán á staðnum einnig. Verð 6.980.000. Rnr.126777. S:562-1717



#### NÝR FOCUS DÍSEL

FORD FOCUS TREND STATION. Árgerð 2015, dísel, 6 girar, eyðir aðeins 4,4 í blönduðum akstri, eignum fleiri líti á staðnum. Verð 3.490.000. Rnr.127097. S:562-1717

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

## ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 70 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.210659. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2013, ekinn 82 PKM, bensín, 5 girar. Verð 1.890.000. Rnr.991116.



SUZUKI Sx4 GLX beinsk.. Árgerð 2012, ekinn 86 PKM, bensín, 5 girar. Verð 2.550.000. Rnr.161322.



MERCEDES-BENZ CLA 250 4matic amg line. Árgerð 2014, ekinn 26 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.290.000. Rnr.161505.

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

## bilfang.is

S. 567 2000



VW Caddy MAXI DIESEL 12/2009 (mód 2010) ek 102 þ.km oliufyring, AC, krókur, bakkskynjari, gluggar, sumarvetrar á felgum Flottur bíll verð 2.4 með VSK!

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
www.bilfang.is

## SUZUKI



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

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

## KRÓKUR



Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur  
Sími: 522 4600  
http://www.krokur.net

## 100 bílar.is



KIA Picanto LX - 6/2006 - ek 140 þús km - Beinsk - Bensín - Ásett verð 600 þús - Er á staðnum - Raðnr 152063.

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

## LITLA bílasalan

www.litla.is 587 7777



HYUNDAI I30. Árgerð 2013, ekinn 7 PKM, bensín, 6 girar. Verð 2.590.000. Rnr.116157.

Litla bílasalan  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 587 7777  
www.litla.is

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is 907 2003

Hjálfarstarf Kirkjunnar

## Bílar óskast

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

## KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappír og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

## Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

## Vinnuvélar



### VINNUVÉLA OG VÖRUBÍLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkkuludekk-hjólaskófludekk Ofi Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

## Hjólbarðar



### FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

## Viðgerðir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Sérgræin bremsuviðgerðir. S. 892 7852.

## ÞJÓNUSTA

## Pípulagnir

### ÁRATUGA REYNSLA

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

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### HREINVERK

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

## Garðyrkja



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



## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

### MÁLUN, PARKETLEGGJUN, FLÍSALEGGJUN

OG FLEIRA OG FLEIRA.  
Sími: 8935517 / 5658170

## Smíðum eftir máli

Hurðir & Gluggar  
www.hurdiroggluggar.is  
Kaplahauni 17 • Hafnarfirði  
S: 565 4123 • eljo@internet.is

## VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?



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

Húsmiðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppplátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com



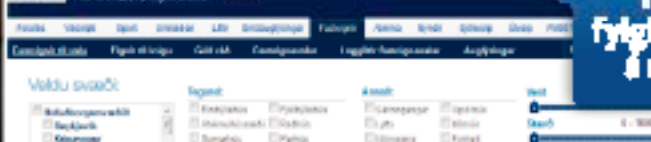
# STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og itarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lífandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin húsnæðisráðgjöf og þjónustustíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignavæðingunni og aðstoð við leigu á húsi. Þú finnur draumæignina þína á Fasteignir.is.

visir FASTEIGNIR.IS  
Sími: 011 123456 og þrá 1234



Fasteignir.is fylgir Fréttablaðið á mánudögum.

FELLD FASTEIGNARMALA

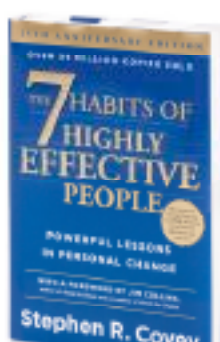
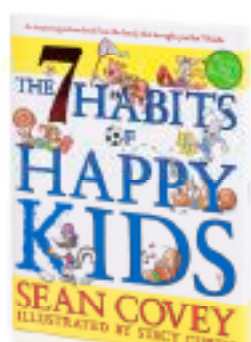
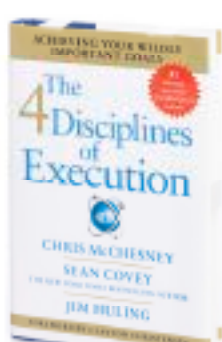
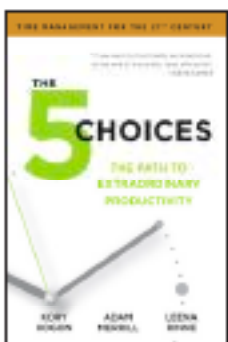
visir



# REKSTRARRÁÐGJÖF

MÁNUDAGUR 31. ÁGÚST 2015

Kynningarblað Fastland, Firma Consulting, dkHugbúnaður, Calculus, KPMG og Capacent.



Franklin Covey, Laugavegi 178, 105 Reykjavík. sími 775-7077.

# Gengur auðmjúk inn í nýjar aðstæður

Þótt verkefni íslenskra rekstrarráðgjafa erlendis séu stundum í fjarlægum löndum og álfum eru þau oft furðu lík þeim íslensku. Fyrirtækin samanstanda af fólki og mannlegt eðli er ekki svo margbreytilegt þegar öllu er á botninn hvolft.

**F**jöldi íslenskra ráðgjafa hefur starfað víða um heim undanfarin ár við ýmiss konar rekstrarráðgjöf til fyrirtækja, stofnana og sveitarfélaga. Verkefnin eru af öllum stærðum og gerðum og jafnvel í nokkrum heimsálfum á hverju ári. Guðrún Högnadóttir er einn sex eigenda alþjóðlega ráðgjafafyrirtækisins FranklinCovey á Norðurlöndunum og hefur sem slíkur starfað víða um heim undanfarin við skemmtileg, krefjandi og fjölbreytt verkefni. Fyrir í ágúst mánuði var hún t.d. stödd í Namibíu við leiðtogaþjálfun með stjórnendateymi tryggingafyrirtækisins Old Mutual. „Ég var beðin um að leiða vinnustofur fyrir Old Mutual í Windhoek í Namibíu en um 62.000 manns starfa hjá þessu rótgróna félagi sem var stofnað árið 1845 og er með starfsemi í Evrópu, Afríku og Asíu.“

Valdir voru 25 æðstu stjórnendur félagsins í Suður-Afríku og Namibíu til að sækja vinnuferli sem kallast „Great Leaders, Great Teams, Great Results“ og teygist yfir sex mánaða tímabil með þriggja daga vinnustofu, frammistöðumati, markþjálfun og stuðningi. „Þetta var einstaklega skemmtilegt en krefjandi verkefni. Um leið er merki-

legt að upplifa hversu framfarlega Namibíubúar eru í öllum infrastrukúr, upplýsingatækni, menntun og viðskiptum.“ Í heimsókn sinni vann Guðrún einnig að verkefni fyrir Deloitte og tækniháskólann í Namibíu auk þess að funda með nokkrum opinberum stofnunum.

Þótt Ísland og Namibía eigi fátt sameiginlegt við fyrstu sýn eru verkefni Guðrúnar í þessum tveimur löndum ekki svo ólík og fólkið furðu líkt að hennar sögn. „Áskoranir við erlend verkefni eru svipuð og við innlend, bara í öðru stærðarsamhengi og menningararmun. Stórfyrirtæki Íslendinga eru oft á við litlar deildir í alþjóðlegu samhengi en frammistaða og kraftur okkar fólks er síst minni! Mikilvægast er að greina strax þarfir viðskiptavinarins og skilja stefnu og sókn félagsins. Afgerandi er að ganga auðmjúk inn í nýjar aðstæður og hlusta, læra og virða.“

## Svipuð verkefni

Það kom henni einnig á óvart hversu líkir Íslendingar og Namibíumenn eru. „Fyrirtæki eru jú bara fólk þegar upp er staðið og mannlegt eðli er ekki svo margbreytilegt þegar öllu er á botninn hvolft. Stjórn-

endahóparnir sem ég vinn með erlendis eru oftast að fást við mjög svipaðar aðstæður og íslenskir stjórnendur; mikla ábyrgð, mörg krefjandi viðfangsefni, skort á forgangsröðun, óskýrar væntingar, takmörkuð aðföng o.s.frv. Ég myndi frekar vilja horfa á hvert fyrirtæki út frá karakter og getu þess, frekar en að flokka þau eftir landafræði.“

Aðspurð hvort íslenskir ráðgjafar séu á einhvern hátt ólíkir þeim erlendu segir hún Íslendinga vera oft hörkuduglega og klára en þeir einangrast stundum í verkefnum sínum. „Hin klassíska íslensku einkenni snerpu og þrautseigju lýsa vel hópnum en erlendir kollegar eru stundum með meiri víðsýni og dýpri þekkingu á sínu sérsviði vegna margra líkra verkefna.“

Varðandi framtíðarhorfur íslenskra ráðgjafa erlendis segir hún þær vera nokkuð góðar. „Fjöldi íslenskra ráðgjafa hefur meðal annars starfað erlendis vegna sérþekkingar sinnar í sjávarútvegi og í orkugeiranum. Ég tel þekkingu og reynslu íslenskra ráðgjafa geta nýst á flestum sviðum, ekki síst á sviðum hönnunar, hugbúnaðar og heilbrigðismála. Þar sem saman fer þekking, þrautseigja og öflugt netverk eru íslenskum ráðgjöfum allir vegir færir.“



„Stjórnendahóparnir sem ég vinn með erlendis eru oftast að fást við mjög svipaðar aðstæður og íslenskir stjórnendur,“ segir Guðrún Högnadóttir ráðgjafi og einn eigenda alþjóðlega ráðgjafafyrirtækisins FranklinCovey á Norðurlöndunum. MYND/GVA



Stund milli stríða í Namibíu í upphafi ágúst. MYND/ÚR EINKASAFNI

## Létta áhyggjum af viðskiptavinum

Aðalsmerki Fastland eru fagleg vinnubrögð, eftirfylgni og gott aðgengi að þjónustu. Fastland veitir heildarlaun varðandi bókhald, launamál og ársuppgjör ásamt samskiptum við skattayfirvöld.

**V**ið leggjum áherslu á að létta viðskiptavinum okkar lífið,“ segir Silja Dögg Ósvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Fastland, en fyrirtækið veitir alla bókhaldsþjónustu fyrir fyrirtæki, einstaklinga og félagasamtök.

Stór hluti af starfsemi Fastland er einnig ráðgjöf til einstaklinga og félaga. „Við getum til dæmis leiðbeint einstaklingum um hvenær best er að setja eigin rekstur yfir í félagiform til að takmarka skattaáhrif á tekjur og slíkt,“ segir Silja en einnig geta starfsmenn Fastland rýnt í reksturinn um leið og bókhaldið er fært og þannig ráðlagt fyrirtækjum hvernig þau geti hagrætt.

Fagleg vinnubrögð eru eitt af aðalsmerkjum Fastland. Silja tekur sem dæmi að bókhald fyrirtækja sé fært um leið og gögn berist. „Með því móti gefur bókhaldið ávallt rétta stöðu af málum, sem hjálpar stjórnendum að byggja upp fyrirtæki sitt og horfa fram á veginn.“

Að sama skapi er eftirfylgni mjög góð. „Við fylgjumst vel með öllum breytingum sem



Silja Dögg ásamt hressum samstarfskonum sínum á Fastland. MYND/GVA

verða og höldum öllu í réttu horfi,“ segir Silja og bendir á að viðskiptavinir eigi ávallt auðvelt aðgengi að starfsmönnum Fastland sem leggi mikið upp úr persónulegri þjónustu. Þannig fá viðskiptavinir úthlutað eigin tengiliðum á Fastland sem þekkja öll mál sem

tengjast fyrirtæki viðkomandi. „Það tryggir að viðskiptavinir okkar fá úrlausn sinna mála á auðveldan hátt og þurfa ekki að bíða lengi eftir svörum.“

Fastland ehf. er til húsa að Höfðabakka 9 á sjöttu hæð. Nánari upplýsingar má finna á [www.fastland.is](http://www.fastland.is).

## Ráð reyndra manna

Aðkeypt rekstrarráðgjöf er oft gulls ígildi. Þó er ekki síður mikilvægt að hlusta á vísuorð þeirra sem reynsluna hafa og geta miðlað dýrmætri reynslu sinni og þekkingu áfram til yngri stjórnenda. Og svo eru þau ráð líka ókeypis. Einn farsælasti athafnamaður samtímans er Bretinn Richard Branson, sem iðulega er kenndur við Virgin Group, samansafn um 400 fyrirtækja í ólíkum rekstri. Hann á að



Richard Branson

baki hálfra aldar feril í viðskiptum og lumar á mörgum góðum ráðum, meðal annars þessum: 1. Ef þú hefur ekki jákvæð áhrif á líf fólks með vöru þinni eða þjónustu áttu ekki að vera í viðskiptum. Fyrirtækið á að hafa jákvæð áhrif, bæði á viðskiptavininn en líka á starfsmenn þess. 2. Það verður að vera gaman í vinnunni og um leið á að hugsa vel um starfsmenn. Gleðin er vanmetinn þáttur í rekstri fyrirtækis og einn sá mikilvægasti. 3. Ekki gefast upp! Það koma alltaf upp erfiðleikar í rekstri og þá er auðvelt að leggja árar í bát. Öllu máli skiptir að halda ótrauð(ur) áfram og yfirleitt ber það góðan árangur. 4. Þótt tölvupósturinn sé þægilegur er mikilvægt að nota símann þegar það á við. Oft er tímafrekt að ráða úr vandamálum með tölvupósti og lítill misskilningur getur auðveldlega orsakað stærra vandamál.

Richard hefur skrifað margar stórskemmtilega bækur og heldur út bloggi á vef Virgin ([virgin.com/richard-branson](http://virgin.com/richard-branson)) auk þess sem fylgja má honum eftir á Twitter (@richardbranson).

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Ámsjónarmaður auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is s. 512 5446.

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.



Magnús hefur viðtæka reynslu úr atvinnulífinu sem hefur komið viðskiptavinum hans að góðum notum.

# Vandvirkni í hávegum höfð

Ráðgjafarfirmið Firma Consulting sérhæfir sig í fyrirtækjaráðgjöf. Það veitir m.a. aðstoð og ráðgjöf við kaup, sölu og sameiningu fyrirtækja. Firma Consulting veitir jafnframt margháttða rekstrarráðgjöf. Vönduð vinnubrögð eru aðalsmerki fyrirtækisins.

Þjónusta sú sem Firma Consulting veitir er í meginatriðum þrjúþætt. Í fyrsta lagi er veitt aðstoð við kaup, sölu og sameiningu fyrirtækja, oftast að millistærð, en Firma Consulting skilgreinir millistærð fyrirtækja í áætluðu verðmæti eða veltu frá tvö hundruð milljónum króna upp í tvö

þúsund milljónir. „Í öðru lagi framkvæmum við verðmöt á fyrirtækjum af öllum stærðum. Í þriðja lagi veitum við margháttða rekstrarráðgjöf, ef við teljum okkur geta orðið að gagni,“ segir Magnús Hreggviðsson, aðalráðgjafi fyrirtækisins. „Sú ráðgjöf getur verið margháttuð. Má þar nefna almenna rekstrarráðgjöf,

ráðgjöf við uppstokkun, endurskipulagningu og margt fleira tengt rekstri fyrirtækja.

Það sem einkennir þjónustu Firma Consulting er að sögn Magnúsar vönduð vinnubrögð með góða fagmennsku. „Þá má vekja athygli á því að við erum sjálfstætt lítið ráðgjafarfirmið, sem er óháð öðrum, þar með talið fjármálastofnunum.“

## Viðtæk reynsla

Magnús er cand.oecon. úr Háskóla Íslands og hefur viðtæka reynslu úr viðskiptalífinu. Hann starfaði sem endurskoðandi, ráðgjafi og fyrirtækja og fasteignasali í rúman áratug. Síðar athafnamaður og frumkvöðull í útgáfu, fasteignarekstri og „landdevelopment“ (Smárahvamm) til fjölda ára. Fyrir rúmum tíu árum ákvað hann að nýta margháttða reynslu sína, stofnaði ráðgjafarfirmið Firma Consulting og sneri sér að ráðgjöf við kaup, sölu og sameiningu fyrirtækja auk margháttðra ráðgjafarstarfa.

„Reynsla mín úr athafnalífinu, fyrst sem sérfræðingur og síðar athafnamaður í viðamiklum rekstri, hefur komið mörgum að notum í verkefnum Firma Consulting. Vegna mikillar reynslu minnar tel ég mig geta sett mig betur í spor viðskiptavina í margháttuðum viðfangsefnum þeirra,“ segir Magnús.

Magnús hefur mótað nákvæmt söluferli í meðferð Firma Consulting við sölu fyrirtækja. Þar leggur hann ríka áherslu á nákvæma skilgreiningu verkefna fyrir viðskiptavinum og fyrir fram sem nákvæmasta verðlagningu

á þjónustunni. Mikil áhersla er lögð á nákvæmni í sölumeðferð og vandaðan frágang við kaup, sölu og sameiningu fyrirtækja. Söluferli Firma Consulting er skilgreint á vef félagsins, [www.firmaconsulting.is](http://www.firmaconsulting.is), og er í meginatriðum þannig:

- Nákvæmur samningur um sölu (eða kaup/sameiningu), sem skilgreinir vel skyldur beggja.
- Heildarúttekt Firma Consulting á stöðu félagsins og verðmat.
- Vönduð sölumeðferð og söluviðræður.
- Nákvæmir og vandaðir samningar við kaup, sölu og sameiningu með alla enda hnýtta.

Magnús segir flesta viðskiptavini óska eftir því sem hann nefnir hljóðláta sölumeðferð. „Við búum í litlu samfélagi og er ósk flestra viðskiptavina okkar að við finnum traustan kaupanda án þess að viðskiptavinir og starfsmenn frétti til að skapa ekki möguleika á óróa í rekstri fyrirtækisins. Þetta getur verið vandasamt í litlu samfélagi þar sem flest fréttist.“

## Traust í viðskiptalífinu heldur að aukast

Aðspurður segist Magnús sjá merki þess að traust í viðskiptalífinu sé heldur að aukast. Hann segir umhverfi við sölu fyrirtækja hafa breyst mikið á síðustu árum.

„Fyrst eftir hrun fjármálakerfisins árið 2008 versnaði afkoma fyrirtækja mjög. Traust einstaklinga í viðskiptalífinu minnkaði innbyrðis til muna vegna óvand-

aðrar og glannalegrar framgöngu margra helstu og þekktustu viðskiptamanna landsins. Eins vegna slakara viðskiptasiðferðis margra annarra en áður var. Traust fjármálastofnana á viðskiptamönnum minnkaði og traust einstaklinga á fjármálastofnunum sömuleiðis.“ Nú er ástandið hvað varðar sölu fyrirtækja heldur að lagast. Afkoma fyrirtækja hefur batnað og segir Magnús að traust í viðskiptalífinu sé að aukast. Traust viðskiptamanna á stjórnvöldum eykst sömuleiðis, en það minnkaði mikið við hrunið og fyrstu árin eftir það.

Að sögn Magnúsar þarf að gæta fyllstu varúðar við kaup, sölu og sameiningu fyrirtækja og viðhafa vönduð vinnubrögð í hvívetna. „Þannig má koma í veg fyrir að eitthvað fari úrskeiðis í viðskiptum með fyrirtæki. Okkar helsti styrkur eru vönduð vinnubrögð, nákvæmni og áreiðanleiki í allri þjónustu fyrirtækisins. Hið vandaða söluferli og frágangur sölu á fyrirtækjum hjá Firma Consulting hefur á fyrsta áratug félagsins skilað sér í að engin vandamál hafa komið upp í kringum og/eða eftir frágang þeirra viðskipta. Sú viðleitni okkar að freista þess að gera bæði seljendur og kaupendur ánægða með viðskiptin hefur tekist, að því er ég best veit, í öllum tilvikum á þessum tíma,“ segir Magnús.

Firma Consulting er til húsa að Þingaseli 10, 109 Reykjavík. Nánari upplýsingar er að finna á [firmaconsulting.is](http://firmaconsulting.is) og einnig í sínum 8966665 eða 8208800. Veffang Magnúsar er [magnus@firmaconsulting.is](mailto:magnus@firmaconsulting.is)

**FIRMA**  
CONSULTING

**Óháð ráðgjöf  
til fyrirtækja**

**Firma Consulting gerir fyrirtækjum  
tilboð í eftirfarandi þjónustu:**

- Kaup, sala og sameining.
- Verðmat fyrirtækja.
- Samningaviðræður, samningagerð
- Áætlanagerð.
- Fjárhagsleg endurskipulagning.
- Samningar við banka.
- Rekstrarráðgjöf.

Firma Consulting, Þingaseli 10, 109 Reykjavík.  
Símar: 820-8800 og 896-6665. Fax 557-7766  
[info@firmaconsulting.is](mailto:info@firmaconsulting.is), [www.firmaconsulting.is](http://www.firmaconsulting.is)



„dkVistun hefur vaxið gífurlega, um og yfir 25 prósent á hverju ári, og þessi þróun er okkar frábæra viðskiptamannahópi að þakka og ekki síður frábæru og öflugu starfsfólki.“

MYND/ANTON

## Örugg hýsing gagna

Fyrirtækið dk hugbúnaður hefur í rúman áratug hannað og þróað viðskipta- og upplýsingakerfi fyrir íslensk fyrirtæki og skapað viðskiptalausnir sem stuðla að vexti og velgengni viðskiptavina. Sífellt fleiri fyrirtæki sjá sér hag í að fjárfesta í notendavænum viðskiptahugbúnaði sem stuðlar að betri rekstri og arðsemi. Árið 2006 var hýsingarþjónustan dkVistun sett á fót en dkVistun býður upp á heildarlausn í hýsingu forrita og gagna. Hýsingarþjónustan dkVistun hefur vaxið gífurlega eða um og yfir 25 prósent á ári.

**H**ýsingaumhverfið dkVistun er þróað í kringum okkar viðskiptavini sem nota dk viðskiptahugbúnaðinn. Það er algengt að fyrirtæki séu með alhýsingu hjá okkur og geti þá einbeitt sér að kjarnastarfsemi í fyrirtæki sínu,“ segir Brynjar Hermannsson, tölvunarfræðingur og tæknistjóri hýsingar hjá dkVistun.

### Af hverju hýsingarþjónusta?

„Kostirnir við að útvísta til okkar utanumhaldi á gögnum og aðgangi að þeim eru umtalsverðir og þá sérstaklega varðandi öryggismál. Fyrirtæki gerir samning við okkur um vistunaraðgang fyrir sína notendur, endurskoðendur og bókarar geta til að mynda fengið aðgang að gögnum viðkomandi fyrirtækis sé þess óskað. Allt er þá inni í miðlægum grunni og engir gagnaflutningar þurfa að eiga sér stað fram og aftur en allur aðgangur að gögnum fer að sjálfsgöðu eftir skilgreindum ferlum.“

Viðskiptavinir komast inn í sitt skrifstofuumhverfi hvaðan sem er úr heiminum. Fólk getur verið með fartölvuna sína á ferðinni og loggað sig inn í vistunina okkar og unnið, hvar sem það er statt.

Kostnaður við vistunarþjónustuna er einnig fyrirsjáanlegur. Viðskiptavinir sjá strax hvað þarf að borga á mánuði og hvað er innifalið í því mánaðargjaldi,“ útskýrir Brynjar.

„Þá sjáum við um afritun gagna og viðhald á kerfum en örugg afritun skiptir gríðar-

legu máli. Við reukum okkur sífellt á að afritunarmál eru í ólestri, sérstaklega hjá fyrirtækjum sem eru ekki af þeirri stærðargráðu að hafa sérstakan starfsmann eða deild sem sinnir tölvumálum. Allnokkur mál koma upp á hverju ári þar sem eitthvað bilar, enginn kemst inn í kerfin og engin afrit eru til.“

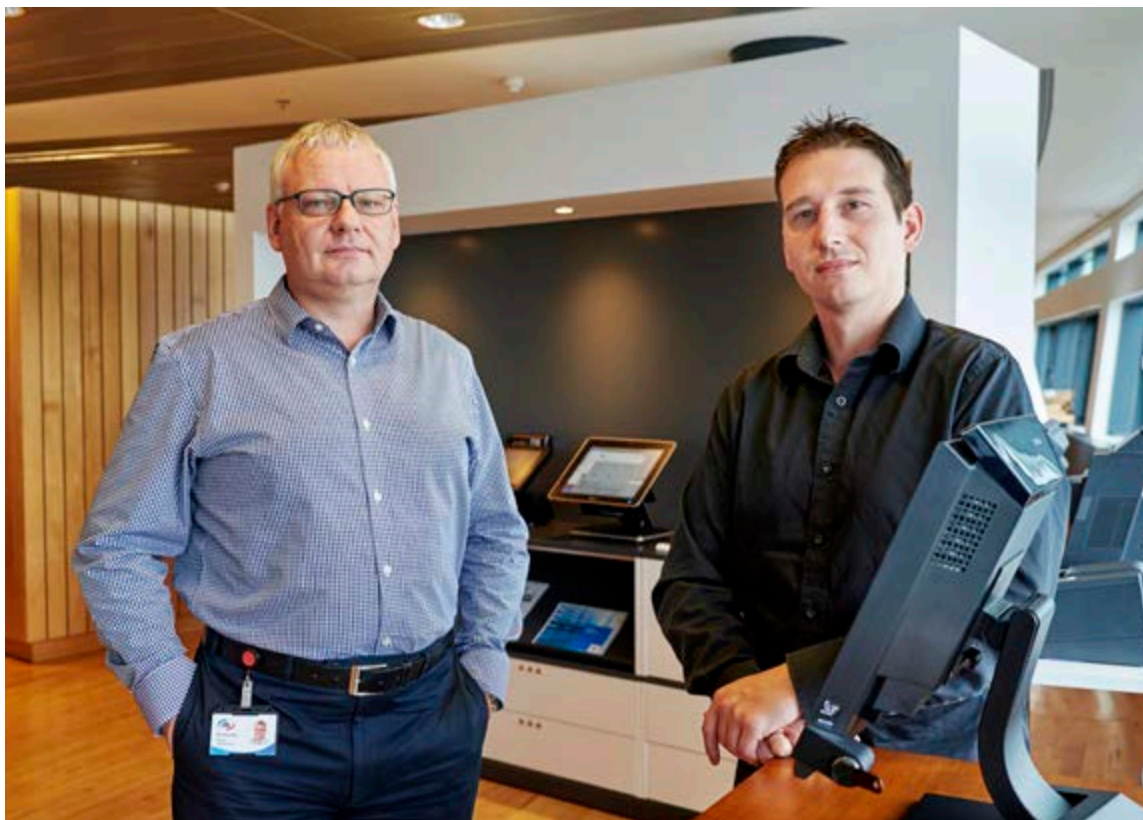
### Fyrir hverja er dkVistun?

„Fyrirtæki af ýmsum toga og öllum stærðum nýta þjónustu dkVistunar,“ segir Brynjar. „Allt frá einstaklingum með verktaþjónustu og upp í stærstu fyrirtækin sem eru með tugi notenda í hýsingu þess fyrirtækis. Hægt er að velja um mismunandi þjónustu. Kerfisleið I er einfaldasti pakkinn, þá hefur viðskiptavinurinn aðgang inn í vistunina okkar og dk kerfið, sem hann annaðhvort á eða leigir af okkur. Við tryggjum að öll leyfi séu í lagi og uppfærum kerfin þegar þarf. Í Kerfisleið II fær viðskiptavinurinn þar að auki aðgang að Word og Excel, tölvupósti og fleiru. Stærstu fyrirtækin eru að hýsa aðra hluti, ýmiss konar sérlausnir sem þá eru gerðir sérsamningar um.“

### Öryggi er aðalatriði

Brynjar segir Íslendinga grandvaralausa þegar kemur að öryggismálum. Stjórnendur fyrirtækja verði að veita fjármuni í öryggismál. Ákveðin vakning hafi þó orðið á undanförunum árum.

„Öryggi verður alltaf stóra



Brynjar Hermannsson, tölvunarfræðingur og tæknistjóri hýsingar hjá dkVistun og Þorvaldur Hafdal kerfisstjóri. „dk Viðskiptahugbúnaðarkerfið er gríðarlega útbreitt og við erum sérfræðingar í því. dkVistun er því eðlilegasti kosturinn þegar kemur að því að hýsa viðskiptakerfið okkar.“

málið og ekki bara mál notenda heldur líka stjórnenda fyrirtækja. Við hjá dkVistun leggjum þunga áherslu á öryggismál og veitum ekki upplýsingar í gegnum síma. Allar fyrirspurnir varðandi aðgang þurfa að fara eftir ákveðnum leiðum og við höfum samband við ákveðinn tengilið hjá viðkomandi fyrirtæki. Allar beiðnir um aðgang að gögnum, týnd lykilorð og fleira þurfa að koma frá honum. Þar fyrir utan þarf að eiga við vírusa og tölvuprjóta

sem reyna að brjótast inn í forrit, að notendur komist ekki inn í gögn annarra og að aðgengi að vélbúnaðarkerfum í hýsingarsal sé tryggt. Þá þarf afritun gagna að vera trygg.“

### Stöðugur vöxtur

„dk Viðskiptahugbúnaðarkerfið er gríðarlega útbreitt og við erum sérfræðingar í því. dkVistun er því eðlilegasti kosturinn þegar kemur að því að hýsa viðskiptakerfið okkar en að auki bjóðum við allar aðrar lausnir

ef viðskiptavinir kjósa svo. Við leggjum mikla áherslu á góðar græjur. Þróunin í tölvugeiranum er gríðarlega ör og við erum dugleg að viðhalda kerfum og endurnýja vélbúnað reglulega. dkVistun hefur vaxið gífurlega, um og yfir 25 prósent á hverju ári, og þessi þróun er okkar frábæra viðskiptamannahópi að þakka og ekki síður frábæru og öflugum starfsfólki. Í dag eru 4.500 notendur í dkVistun sem hafa aðgang að tæplega 6.000 fyrirtækjum.“