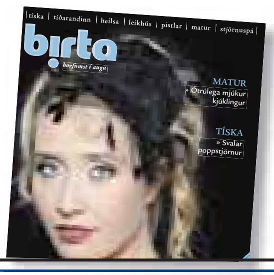
birta

EDDA BJÖRG EYJÓLFSDÓTTIR

Töfrandi sveimhugi

matur tíska tíðarandi

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG



LÍFSSTÍLL OG HEILSA

Glímt við einelti

sérblað um heilsu og líkamsrækt

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG

ALMA EIR SVAVARSDÓTTIR

Eldar indverskt frá grunni

matur tilboð

allt **Í MIÐJU BLAÐSINS**

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

25. ágúst 2006 — 227. tölublað — 6. árgangur **MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI** Sími: 550 5000

FÖSTUDAGUR

Ósáttir við tilboð Rásar 2

Sigurjón Kjartansson og Jón Gnarr hafa átt í viðræðum við Rás 2 um að Tvíhöfði setjist þar að. Sigurjón segir tilboð stöðvarinnar hafa verið móðgun.

FÓLK 46

Stjórnarsamstarfið

„Ýmsir hrokafullir menntamenn í Reykjavík, nákomnir Ingibjörgu Sólrúnu, segja síðan, að Framsóknarflokkurinn sé úreltur. Það hlakkar í þeim, þegar birtar eru skoðanakannanir óhagstæðar flokknum. Þetta hljómar undarlega frá fólki, sem beitir sér fyrir umræðustjórnmálum,“ segir Hannes Hólmsteinn Gissurarson.

Í DAG 24

Hagyrðingar takast á

Árlegt landsmót hagyrðinga er haldið um helgina. Búist er við hundruðum manna á Hólmavík. Gísli Einarsson fréttamaður er siðameistari mótsins.

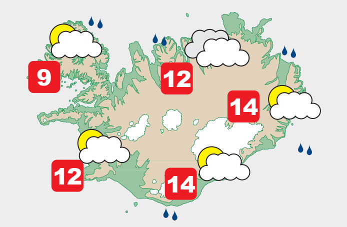
MENNING 32

KR í annað sætið

KR-ingar tryggðu sér annað sæti Landsbankadeildar karla með 2-0 sigri á ÍBV á heimavelli. Björgólfur Takefusa skoraði bæði mörk Vesturbæjarliðsins. ÍA vann Keflavík á Akranesi og Grindavík náði jafntefli gegn Víkingum.

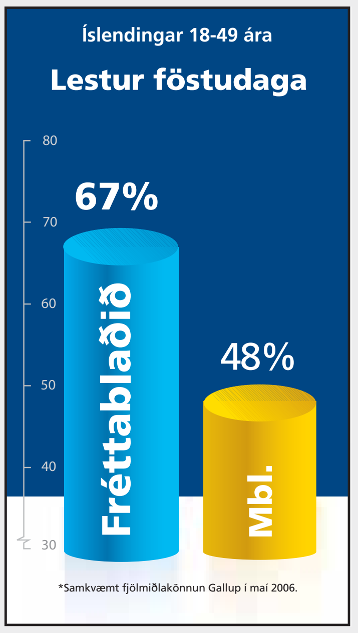
ÍÞRÓTTIR 42

VEÐRIÐ Í DAG



HÆGVIÐRI Í dag verður hæg breytileg átt. Skýjað og hætt við dálítilli súld með ströndum, síst vestan til. Hiti 8-16 stig, hlýjast í uppsveitum á Suðurlandi.

VEÐUR 4



Verst morðtilraunum í brasilísku fangelsi

Hlynur Smári Sigurðarson, 23 ára, býr við stöðugan ótta í fangelsi í Brasilíu. Hlynur var tekinn með tvö kíló af kókaíni fyrir þremur mánuðum. Hann deilir tíu fermetra klefa með tíu öðrum föngum. Hann segir aðbúnaðinn skelfilegan.

LÖGREGLUMÁL Tuttugu og þriggja ára Íslendingur, Hlynur Smári Sigurðarson, hefur setið í brasilísku fangelsi í tæpa þrjá mánuði fyrir tilraun til að smygla um tveimur kílóum af kókaíni út úr landinu. Mál hans hefur ekki enn komið fyrir dóm.

Hann segist hafa orðið fyrir morðtilraunum og að hann gangi um vopnaður innan veggja fangelsisins sér til varnar ef ske kynni að ráðist yrði á hann. „Fyrsta daginn réðst fangi á mig með hníf og reyndi að drepa mig því hann vildi sígarettuna mína. Ég náði hnífnum af honum og stakk hann í sjálfsvörn,“ segir Hlynur Smári.

Hlynur segir að föngunum séu gefin lyf til að sljóvga þá og fangarnir séu grálúsugir og skítugir. Hann þorir ekki að sofa um nætur af ótta við árásir samfanga.

Hlynur Smári segir ungan son sinn, fjölskyldu og vini halda sér gangandi.

Mál hans er til skoðunar hjá utanríkisráðuneytinu en engir framsalssamningar eru á milli þjóðanna. Pétur Ásgeirsson, skrifstofustjóri í utanríkisráðuneytinu, segir að það útiloki þó ekki að hægt sé að semja um framsal þegar dómur er fallinn.

Annar Íslendingur var handtekinn á dögunum fyrir tilraun til að smygla rúmlega tólf kílóum af hassi til Brasilíu. Hann situr í varðhaldi um þessar mundir í fangelsi í Sao Paulo.

- æþe / **sjá síðu 4**

HÓLMINN ENDURNÝJAÐUR Það eru fleiri en endurnar á Tjörninni í Reykjavík sem eiga erindi út í hólmann. Starfsmenn borgarinnar settust þar að í gær til þess að lagfæra hann lítilsháttar. Endurnar sem yfirleitt hafast þar við fylgdust með úr fjarlægð og biðu þess þolinmóðar að mannanna verki lyki. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Orkuveitan er í samningaviðræðum við Klasa um minnkun sumarhúsabyggðar:

Sextíu hús í stað sex hundruð

FRAMKVÆMDIR Stjórn Orkuveitu Reykjavíkur stefnir að því að draga verulega úr sumarhúsabyggð á Úlfljótsvatni.

Samningaviðræður hafa átt sér stað milli Guðlaugs Þórs Þórðarsonar, stjórnarformanns Orkuveitunnar, og Þorgils Óttars Mathiesen, framkvæmdastjóra fasteignafélagsins Klasa, síðustu vikur. Stefnt er að því að niðurstaða liggi fyrir í næstu viku.

Samkvæmt áreiðanlegum heimildum Fréttablaðsins er rætt um að draga úr fyrirhugaðri frístundabyggð við Úlfljótsvatn þannig að gert verði ráð fyrir lóðum undir fimmtíu til sextíu hús í stað sex hundruð sumarhúsa.

Undirbúningur að byggingu sumarhúsabyggðarinnar hefur þegar átt sér stað fyrir tugi milljóna króna. Ekki er ljóst hvað það kostar Orkuveituna að hætta við eða breyta samningum um byggðina og draga úr fyrirhuguðum framkvæmdum en búast má við að upphæðin skýrist á næstunni. Landið við Úlfljótsvatn er í eigu Orkuveitunnar. Það er metið á hundrað og fimmtíu milljónir króna og var lagt inn í Frístundabyggð Úlfljótsvatni ehf., sem er sameiginlegt félag OR og Klasa. Klasi hefur lagt fram jafnháa upphæð.

Þorsteinn Fr. Sigurðsson, framkvæmdastjóri Skátahreyfingarinnar, segir að skátahreyfingin verði afskaplega ánægð ef dregið verður úr fyrirhugaðri byggð.

„Við erum ekki alfarið á móti einhverri byggð svo framarlega sem hún verður í sátt við náttúruna og landið. Okkur er líka annt um að fá frjálsan aðgang að óheftri náttúru í kringum okkur þannig að ekki verði mikið að okkur þrengt,“ segir hann.

Guðlaugur Þór Þórðarson, stjórnarformaður Orkuveitunnar, staðfestir að hann hafi verið að vinna að þessu máli í margar vikur. Hann hefur áður sagt að hann telji það ekki í verkahring orkufyrirtækis að byggja frístundabyggð við Úlfljótsvatn.

- ghs

HEITIR FLEIRI HERMÖNNUM Chirac flytur sjónvarpsávarp sitt í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Chirac tekur af skarið:

Ítrekar forystutilkall Frakka

LÍBANON, AP Frakkar munu senda alls 2.000 hermenn til að taka þátt í alþjóðlega friðargæsluliðinu í Suður-Líbanon, að þeim 400 meðtöldum sem þegar eru þar. Þetta tilkynnti Jacques Chirac Frakklandsforseti í sjónvarpsávarpi í gær.

Chirac sagði að Frakkar væntu þess að þeir héldu forystuhlutverkinu fyrir liðinu, en því gegna þeir í UNIFIL-liði SÞ sem þegar er á vettvangi. Chirac sagði að SÞ hefðu gefið Frökkum þær tryggingar sem þeir hefðu sóst eftir, áður en þeir skuldbindu sig til að senda meira lið til Líbanons.

Erkki Tuomioja, utanríkisráðherra Finnlands sem nú gegnir formennskunni í ESB, sagðist í gær vilja sjá fyrsta liðsaukann mæta ekki síðar en í næstu viku.

- aa

Úrvalsvísitala Kauphallar:

Komin yfir sex þúsund stig

VIÐSKIPTI Úrvalsvísitalan rauf sex þúsund stiga múrinn í gær og hefur ekki staðið í hærra gildi í fimm mánuði.

Vísitalan endaði í 6.004 stigum í 1,67 prósenta dagshækkun. Þetta var tólfti dagurinn í röð sem hún hækkar.

Sem fyrr drógu fjármálafyrirtækin vagninn. Glitnir, sem tilkynnti að hann hefði lokið við endurfjármögnun vegna ársins 2007, hækkaði um 2,6 prósent, Landsbankinn hækkaði um 2,5 prósent, Straumur um 1,9 prósent og KB banki um 1,2 prósent. Hástökkvari dagsins var FL Group sem hækkaði um 3,4 prósent.

Frá áramótum nemur hækkunin 8,5 prósentum.

- eþa

Nýtt Sirkus tímarit fylgir Fréttablaðinu í dag

FRÉTTABLAÐIÐ

– Mest lesið

SPURNING DAGSINS

Þorgrímur, er þakklætisvert að reykja?

„Mönnum þykir misvænt um líf sitt.“

Bíómyndin Thank You for Smoking var forsýnd á vegum útvarpsstöðvarinnar XFM á dögunum. Þorgrímur Þráinsson er rithöfundur og fyrrverandi formaður Tóbaksvarnarráðs.

Mjótt á mununum í skoðanakönnunum fyrir þingkosningarnar í Svíþjóð í september:

Fylgi beggja fylkinga nær hnífjafnt

SVÍÞJÓÐ Í nýrri skoðanakönnun mælist fylgi við Jafnaðarmannaflokk Görans Persson forsætisráðherra og samstarfsflokka hans nú í fyrsta sinn frá því í vor meira en fylgi kosningabandalags borgaralegu flokkanna. Þingkosningar fara fram í Svíþjóð 17. september.

Í könnun Ruabs-stofnunarinnar fyrir blaðið Dagens Industri mælist fylgi vinstriflokkanna nú 49,6 prósent en borgaraflokkanna 47,9 prósent. Síðustu tvo mánuði hafa borgaraflokkarnir, með forsætis-ráðherraefnið Fredrik Reinfeldt í broddi fylkingar, mælst með nokkurt forskot á vinstriflokkana. Hátt í þriðjungur kjósenda segist enn óákveðinn.

Kosningar í Svíþjóð

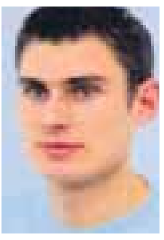
Borgaraflokkarnir fjórir kynntu sameiginlega kosningastefnuskrá sína í Gustavsberg, austur af Stokkhólmi í fyrradag. Þeir leggja mesta áherslu á skattalækkanir og að snúið verði af þeirri braut að hætta notkun kjarnorkunnar. Jafnaðarmenn segjast hins vegar munu nota auknar tekjur ríkissjóðs vegna hagvaxtar til að styrkja velferðarkerfið. **- aa**

SAMFYLKING HÆGRIMANNA Göran Hägglund, Kristil. demókrötum, Fredrik Reinfeldt, Moderatarna, Maud Olofsson, Miðflokknum og Lars Leijonborg, Frjálslynda flokknum, kynntu kosningastefnuskrá sína í Gustavsberg á miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Bílslysið á Vesturlandsvegi:

Lést af völdum áverka slyssins

Tuttugu og fimm ára karlmaður sem slasaðist alvarlega í umferðarslysi á Vesturlandsvegi á miðnætti á Menningarnótt er látinn. Maðurinn hét Dariusz Wojewoda og var Pólverji, búsettur í Borgarnesi. Hann lætur eftir sig unnustu.



DARIUSZ WOJEWODA

Slysið varð með þeim hætti að hross hljóp í veg fyrir bíl sem ekið var í átt til Reykjavíkur, rétt norðan Þingvallavegar. Félagi mannsins, sem var farþegi í bílnum, lést einnig í slysinu.

Alls hafa nú sautján látist í umferðarslysum það sem af er ári, eða jafn margir og á sama tíma í fyrra. **- sh**

Bandarísk dómsmálayfirvöld:

Alcoa sektað fyrir 1.819 brot

DALLAS Dómsmálaráðuneyti Bandaríkjanna hefur sektað Alcoa um 645 milljónir íslenskra króna, fyrir að hafa brotið lög um loftmengun 1.819 sinnum á tveggja ára tímabili. Dagblaðið *Dallas Morning News* greindi frá því í gær að Alcoa hafi gert samning við dómsmálaráðuneytið og umhverfisverndarsamtök árið 2003. Í honum skuldbatt Alcoa sig til að umbreyta eða endurnýja mengunarvarnarbúnað við kolaorkuver sem knýr álver fyrirtækisins í Texas. Að öðrum kosti átti að loka verinu. Alcoa mun ekki hafa virt samninginn.

Talsmaður Alcoa heldur fram sakleysi fyrirtækisins og hefur verið farið fram á frestun ákvæða samningsins. Sú beiðni verður lögð fyrir dómara í dag. **- kóþ**

Þrennt í varðhaldi fyrir kókaínsmygl

Kona og tveir karlmenn sitja nú í gæsluvarðhaldi eftir að þau voru handtekin á Keflavíkurflugvelli fyrr í vikunni. Þau eru grunuð um að hafa ætlað að smygla hálfu kílói af kókaíni til landsins. Fimm sitja nú í einangrun vegna fíkniefnabrota.

LÖGREGLUMÁL Tveir karlmenn og ein kona sitja nú í gæsluvarðhaldi eftir að hafa verið handtekin með um hálft kíló af örvandi efnum við komuna á Keflavíkurflugvöll á mánudag. Fólkið var að koma frá Amsterdam og samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins er talið að efnið sem þau höfðu í fórum sínum sé kókaín. Það hefur þó ekki fengist staðfest og lögregla verst allra fregna af málinu þar sem rannsókn þess er á frumstigi.

Héraðsdómur Reykjavíkur framlengdi í gær gæsluvarðhald yfir tveimur konum og einum karli sem reyndu að smygla til landsins tæplega tveimur kílóum af kókaíni 9. ágúst. Karlmaðurinn og önnur konan, sem grunuð er um að hafa átt þátt í að skipuleggja smyglið, voru úrskurðuð í sex vikna varðhald til viðbótar. Hin konan, sem kókaínið fannst hjá, var úrskurðuð í áframhaldandi varðhald í fjórar vikur. Tveir karlmenn til viðbótar sitja í gæsluvarðhaldi vegna málsins. Einn þessarra fimmmenninga er undir tvítugu en hin fjögur eru rúmlega tvítug.

Alls sitja nú 22 í gæsluvarðhaldi hér á landi. Sautján þeirra eru í svokallaðri lausagæslu, en fimm manns eru í einangrun. Það eru þremenningarnir sem teknir voru í vikunni með fíkniefnin og tveir Litháar sem reyndu að smygla um 12,5 kílóum af amfetamíni með Norrænu til Seyðisfjarðar 6. júlí. Gæsluvarðhald yfir þeim rennur út í dag.

Einnig rennur út í dag gæsluvarðhald yfir fjórum mönnum sem smygluðu 25 kílóum af fíkniefnum hingað til lands í bensíntanki notaðrar BMW-bifreiðar. Þrír þeirra voru handteknir að kvöldi skírdags þar sem þeir voru að bauka við að losa 15 kíló af amfetamíni og 10 kíló af hassi úr tankinum. Sá fjórði var handtekinn síðar.

BENSÍNTANKSSMYGLIÐ Gæsluvarðhald rennur út í dag yfir mönnunum sem reyndu að smygla 25 kílóum af fíkniefnum inn í bensíntanki bifreiðar. Myndin var tekin þegar einn þeirra var leiddur fyrir Héraðsdóm Reykjavíkur.

Erlendur Baldursson hjá Fangelsismálastofnun segir að þeir sem eru í lausagæslu séu vistaðir í almennum fangaplássum. Einangrunarplássin í fangelsum landsins séu 11 talsins.

„Fangelsin eru smekkfull, en á síðustu dögum hefur ekki þurft að hafna kröfu um gæsluvarðhald vegna plássleysis,“ segir Erlendur. „Það er alltaf hreyfing, því menn eru að losna, fara á meðferðarstofnanir, á áfangaheimili og þess háttar. En mönnum hefur ekki verið sleppt út til að búa til pláss. Ef fangelsin eru full, þá eru þau full.“

jss@frettabladid.is
aegir@frettabladid.is

UMFERÐARÓHÖPP Á GATNAMÓTUM KRINGLUMÝRARBRAUTAR OG MIKLUBRAUTAR

Ár	Fjöldi óhappa sem tilkynnt eru til lögreglu
2002	64
2003	51
2004	50
2005	37
1.jan - 30. jún. 2006	21

Slys á stærstu gatnamótunum:

Um 220 óhöpp á fjórum árum

SAMGÖNGUMÁL Rúmlega 220 umferðaróhöpp sem tilkynnt eru til lögreglu hafa orðið á gatnamótum Miklubrautar og Kringlumýrarbrautar frá upphafi ársins 2002, þar af tvö alvarleg slys en ekkert banaslys.

Samkvæmt Gunnari Geir Gunnarssyni, verkefnastjóra slysaskráningar hjá Umferðarstofu, fer slysunum jafnt og þétt fækkandi á gatnamótunum. Þannig hefur slysunum fækkað frá því að beygjuljós voru sett upp þar, og eftir framkvæmdirnar þarsíðasta sumar. Þessa fækkun segir Gunnar þó í samræmi við þróun áranna á undan. **- sh**

Kínverjinn á Kárahnjúkum:

Misþyrmdi sér líklegast sjálfur

LÖGREGLUMÁL Kínverjinn sem fannst illa leikinn í herbergi sínu á Kárahnjúkum veitti sér líklegast áverkana sjálfur með naglbít. Þetta er niðurstaða rannsóknar lögreglunnar á Seyðisfirði og tæknideildar lögreglunnar í Reykjavík.

Maðurinn hefur neitað þessu við yfirheyrslur og sagt tvo grímuklædda menn hafa ráðist á sig og misþyrmt. Þeir hafi talað kínversku og borið sólgleraugu.

Niðurstaða tæknideildar lögreglunnar í Reykjavík hefur verið studd með áliti réttarmeinafræðings. **- sh**

Nýtt Sirkus-blað í breyttri mynd mun fylgja Fréttablaðinu á föstudögum:

Nýr Sirkus á ferð um landið

ÚTGÁFA „Blaðið er mikið breytt frá þeim Sirkus sem fylgt hefur DV undanfarið,“ segir Breki Logason, sem hefur unnið að útgáfu á nýju Sirkusblaði ásamt Andra Ólafssyni. Blaðið sem hér eftir mun fylgja Fréttablaðinu hefur tekið miklum breytingum, bæði efnislega og útlitslega, og á lítið sameiginlegt með því gamla að sögn strákanna.

„Hingað til hefur Sirkus verið skrifað fyrir mjög þröngan hóp en með þessari miklu dreifingu verðum við auðvitað að aðlaga okkur að fleirum,“ segir Andri.

„Við vonum að sem flestir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. Þetta er samansafn af góðu, áhugaverðu efni sem gaman er að fá á föstudögum þegar fólk er komið í helgarfílinginn.“

Breki og Andri segjast spenntir fyrir útgáfu fyrsta blaðsins. „Það þekkja allir velgengni Fréttablaðsins og ég held að Sirkus eigi eftir að gleðja lesendur enn frekar,“ segir Breki.

ANDRI ÓLAFSSON OG BREKI LOGASON Segjast munu gleðja lesendur Fréttablaðsins enn frekar með nýjum og fjölbreyttari Sirkus. Fréttablaðið/Stefán

Strákarnir segja blaðið fyrst og fremst eiga að vera létt og skemmtilegt. „Við leggjum mikla áherslu á að hafa mikið af fólki í blaðinu enda er skemmtilegra að vera í partí með fimmtíu manns heldur en fimm. Auk þess er mikið um vandaða umfjöllun um tísku og lífsstíl og ég held að umfjöllun okkar um stjörnurnar í Hollywood eigi eftir að kalla fram bros á vörum margra,“ segir Breki. **- sh**

www.toyota.is

Nóg pláss fyrir þig

- og þína Corollu

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN/SIA.IS TOY 33746 08/2006

* mv. Corolla Hatchback Terra 1400 beinskiptur

Corolla - Special Series með bakkskynjara

Corolla vekur góðar minningar í hugum Íslendinga enda einn vinsælasti bíll landsins síðustu tveggja áratuga. Aksturseiginleikar, öryggi, sparneytni og lág bilanatíðni hafa skipað honum sérstakan sess meðal landans. Á þessum góða grunni byggir Corolla Special Series en bætir um betur með afar veglegum aukahlutapakka: Álfelgur, litað gler, vindskeið og síðast en ekki síst bakkskynjari, sem eykur mjög öryggi og forðar ökumönnum frá því að reka bílinn utan í þegar bakkað er.

Bakkskynjari

Vindskeið

Álfelgur

Litað gler

Komdu og reynsluaktu Corolla Special Series.

Special Series

Verð frá 1.929.000 kr.*

TODAY TOMORROW TOYOTA

Toyota Kópavogi Nýbýlavegi 4 Kópavogur Sími: 570-5070	Toyota Akureyri Baldursnesi 1 Akureyri Sími: 460-4300	Toyota Reykjanesbæ Njarðarbraut 19 Reykjanesbær Sími: 420-6600	Toyota Selfossi Fossnesi 14 Selfoss Sími: 480-8000	Toyota Austurlandi Miðási 2 Egilsstaðir Sími: 470-5070

GENGIÐ

GENGI GJALDMIÐLA 24.8.2006

	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	70,13	70,47
Sterlingspund	132,78	133,42
Evra	89,93	90,43
Dönsk króna	12,053	12,123
Norsk króna	11,128	11,194
Sænsk króna	9,785	9,843
Japanskt jen	0,6024	0,6060
SDR	104,23	104,85

Gengisvísitala krónunnar
124,1575

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Orkaveitan leyfir starfsmanni sínum að tjá sig um Kárahnjúkavirkjun:

Grímur fær leyfi til að tjá sig

KÁRAHNJÚKAR Ákveðið var í gær að aflétta banni við því að Grímur Björnsson, jarðeðlisfræðingur og starfsmaður Orkuveitu Reykjavíkur, fengi að tjá sig um málefni Kárahnjúkavirkjunar. Stjórnarformaður Orkuveitunnar, Guðlaugur Þór Þórðarson, og forstjórinn, Guðmundur Þóroddsson, kynntu ákvörðunina á fundi borgarráðs. Eins og greint var frá Fréttablaðinu 18. ágúst var Grími Björnssyni gert að tjá sig ekki um málefni samkeppnisaðila Orkuveitunnar, og þar með virkjun Landsvirkjunar við Kárahnjúka.

Grímur, sem gerði ítarlega grein fyrir efasemdum sínum varðandi framkvæmdasvæðið við Kárahnjúka í viðtali við Fréttablaðið 29. júlí, segist hafa ánægju af því að vinna fyrir Orkuveitu Reykjavíkur. „Ég hafði aldrei frumkvæði að því að gera grein fyrir mínum sjónarmiðum í fjölmiðlum. Ég sætti mig við niðurstöðuna og lét mína yfirmenn sjá um málið, eðli málsins samkvæmt. Mér líkar vel að vinna fyrir Orkuveitu Reykjavíkur og samband mitt við mína yfirmenn hefur verið með ágætum.“

GRÍMUR BJÖRNSSON

Ásgeir Margeirsson, framkvæmdastjóri hjá Orkuveitunni, segir fyrirtækið ekki skipta sér af því ef Grímur tjáir sig um framkvæmdirnar við Kárahnjúka. „Grími var gert það ljóst að við myndum ekki skipta okkur að því ef hann tjáði sig um þetta tiltekna mál. Reglur okkar eru settar með það að leiðarljósi að gæta hagsmuna Orkuveitunnar, viðskiptavina og almennings með því að tjá okkur ekki um mál sem ekki koma okkur við. Okkur fannst í þessu tilfelli umræðan vera að snúast gegn hagsmunum okkar, og þess vegna var ákveðið að leyfa Grími að tjá sig um þetta mál.“ **- mh**

Skárri friðarhorfur á Srí Lanka:

Foringi Tígra á að gera tilboð

KÓLOMBÓ, AP Ríkisstjórnin á Srí Lanka íhugar nú að taka aftur upp þráðinn í vopnahlésviðræðum við Tamílatígrana. Stjórnin setur sem skilyrði að hinn sjaldséði leiðtogi Tígranna, Prabhakaran, leggi fram skriflegt tilboð þess efnis að Tamílatígrarnir fari fram á frið.

Talsmaður stjórnarinnar sagði einnig að í samningum um vopnahlé þyrfti að hafa skýr ákvæði um hafrétt, til að vernda viðkvæmar flotastöðvar hersins í Trincomalee.

Annars var friðsælt í gær og fyrrinótt á Srí Lanka, utan eina loftárás stjórnarhersins sem olli engum mannskaða. **- kóþ**

GEORGE BUSH Bandaríkjaforseti fór yfir málin með Angelu Merkel, kanslara Þýskalands, í gær.

Kjarnorkudeilan við Íran:

Undirbúa svar öryggisráðs SÞ

ÍRAN, AP Bandarískir ráðamenn eru ásamt evrópskum bandamönnum og fulltrúum fleiri landa, sem eiga sæti í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna, að leggja drög að viðbrögðum ráðsins við því sem Bandaríkjastjórn nefnir ófullnægjandi svar Íransstjórnar við kröfum alþjóðasamfélagsins um að hún stöðvi auðgun úrans.

George W. Bush Bandaríkjaforseti ræddi málið meðal annars við Angelu Merkel, kanslara Þýskalands, í gær en allt virðist nú stefna í að Vesturveldin hafni sem ófullnægjandi gagntilboði Íransstjórnar við tilboði þeirra um ýmsan ávinning gegn því að hún hætti auðgun úrans. Frestur sem öryggisráð SÞ gaf Írönum rennur út um mánaðamótin. **- aa**

KÓLUMBÍA

Kókaínstræti Gangandi vegfarendur á eynni St. Andrés gripu tækifærið þegar vörubíll, fullur af kókaíni, valt á hliðina og farmurinn dreifðist um veginn. Fólkið, sem kann að hafa verið ferðamenn, komst undan með nokkur hundruð pakka af eiturlyfinu.

ATHUGASEMD

Fyrirsögn fréttar á síðu 6 í gær, „Kristinn H. segir samkomulag brotið,“ var ekki höfð eftir Kristni sjálfum. Eins og segir í undirfyrirsögn segir Kristinn samkomulagið ekki hafa verið efnt og í fréttinni sjálfri segist hann telja að eftir eigi að ganga frá því.

Berst fyrir lífi sínu í brasilísku fangelsi

Tuttugu og þriggja ára Íslendingur, Hlynur Smári Sigurðarson, hefur setið í fangelsi í Brasilíu í tæpa þrjá mánuði fyrir fíkniefnasmygl. Síðan þá hefur hann þurft að verjast nokkrum morðtilraunum. Aðbúnaður í fangelsinu er hræðilegur.

LÖGREGLUMÁL „Ég geng um með tálgaðan tannbursta á mér allan daginn ef einhver skyldi ráðast á mig,“ segir Hlynur Smári Sigurðarson, 23 ára Íslendingur sem setið hefur í brasilísku fangelsi í tæpa þrjá mánuði fyrir tilraun til að smygla um tveimur kílóum af kókaíni út úr landinu. „Fyrsta daginn sem ég kom hingað reyndi einn að drepa mig með hnífi því að hann vildi sígarettuna mína. Ég náði hnífnum af honum og stakk hann í sjálfsvörn.“

Aðbúnaðurinn í fangelsinu, sem er í Porto Seguro í Bahia-fylki í Brasilíu, er hræðilegur að sögn Hlyns. „Við erum hafðir tíu saman í tíu fermetra klefa sem er ætlaður fyrir tvo menn og klósettið er hola í jörðinni,“ Hlynur sefur á gólfinu við þriðja mann og þurfti að greiða sérstaklega fyrir svefnstaðinn. „Ég þurfti að borga um fjögur þúsund krónur íslenskar fyrir plássið í byrjun og ég held því enn.“

„Við erum allir grálúsugir og skítugir og erum fóðraðir á mygluðu brauði og vatni sem er fullt af ormum,“ segir Hlynur. „Við fáum kaffi á daginn og í því er lyf sem hefur áhrif á kynhvötina til að koma í veg fyrir að mönnum sé nauðgað. Svo er pottþétt líka lyf í matnum, því eftir mat getur maður varla hreyft sig vegna sljóleika og vill helst sofna.“

Til að fá eitthvað ætilegt að borða hefur Hlynur þurft að múta samföngum sínum. „Ég var kominn í smá skuld við kokkinn um daginn eins og við köllum hann, svo að hann réðst á mig og í átökunum brotnuðu tvær tennur í mér,“ segir Hlynur. „Það eru nokkrir dagar síðan og ég fæ ekki að fara á sjúkradeildina.“ Hann kveðst peningalaus um þessar mundir og skuldi enn mat fyrir þrjár vikur.

BRASILÍA Hlynur situr í varðhaldi í fangelsi í borginni Porto Seguro í Brasilíu. Hann segir aðbúnað skelfilegan. Hann vakir allar nætur af ótta við árásir samfanga sinna.

Hlynur sefur á daginn af ótta við að verða fyrir árás samfanga sinna á næturna. „Ég vaki á næturnar og reyni að sofa á morgnana þegar allir eru komnir á kreik. Þá finnst manni eins og maður sé öruggastur,“ segir Hlynur.

Það var stutt í tárin hjá Hlyni þegar blaðamaður spurði hvað það væri sem héldi honum gangandi. „Sko, ég má ekki láta neinn sjá mig gráta hérna inni,“ sagði hann og ræskti sig. „Það er fyrst og fremst sonur minn sem ég á heima á Íslandi og fjölskyldan mín og vinir,“ sagði hann þá brostinni röddu.

Þrátt fyrir að hafa setið í tæpa þrjá mánuði í fangelsi hefur mál hans ekki enn verið tekið fyrir dómi. „Í þessu landi gengur allt út á peninga. Mig vantar peninga til að láta lögfræðinginn minn fá, svo að hann geti komið hreyfingu á hlutina,“ sagði Hlynur.

Að sögn Péturs Ásgeirssonar, skrifstofustjóra hjá utanríkisráðuneytinu, eru engir framsalssamningar í gildi milli þjóðanna. „Það útilokar samt ekki að hægt sé að semja um framsal manna eftir að þeir eru dæmdir,“ sagði Pétur.

aegir@frettabladid.is

Fjölskylda Hlyns Sigurðarsonar bíður og vonar:

Fann þetta á mér

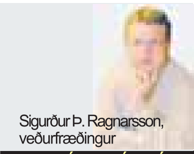
„Ég grátbað hann að fara ekki því að ég fann á mér að eitthvað myndi gerast,“ sagði faðir Hlyns Sigurðarsonar þegar Fréttablaðið náði af honum tali. „Mig grunar að hann hafi gert þetta af fjárþörf.“

„Ég er illa á mig kominn eftir þetta allt saman og við fjölskyldan öll,“ sagði faðir Hlyns. „Það er augljóst mál að maður hefur stanslausar áhyggjur af líðan hans þarna úti og aðstæðum, enda elska ég son minn mjög mikið.“

Hann segir suma fjölskyldumeðlimi reyna að loka augunum fyrir ástandinu til að halda sönsum en það hafi hann ekki getað gert. „Það þýðir ekkert að gera það, þannig leysist málið ekki. Hann þarf á stuðningi að halda og þarf að skynja að hann sé að finna hér,“ segir faðir hans.

Fjölskylda Hlyns og vinir hafa staðið straum af kostnaðinum sem fylgt hefur málinu. Bæði hafa Hlyni verið sendir peningar sem hann hefur notað til að múta með og auk þess hefur faðir hans greitt allan lögfræðikostnað hingað til, samanlagt hleypur upphæðin á hundruðum þúsunda. „Hann kemst ekki af þarna nema bera fé á fólk og við vitum það. Við verðum að reyna að hjálpa eins og við getum,“ sagði faðir hans.

Hann segir fjölskylduna halda í vonina að Hlynur verði framseldur heim eftir að dómur hefur verið upp kveðinn. „Ég vil að hann afpláni sína refsingu, annað kemur ekki til greina hjá okkur, en við viljum fá hann heim úr þessu helvíti á jörðu.“ **- æþe**

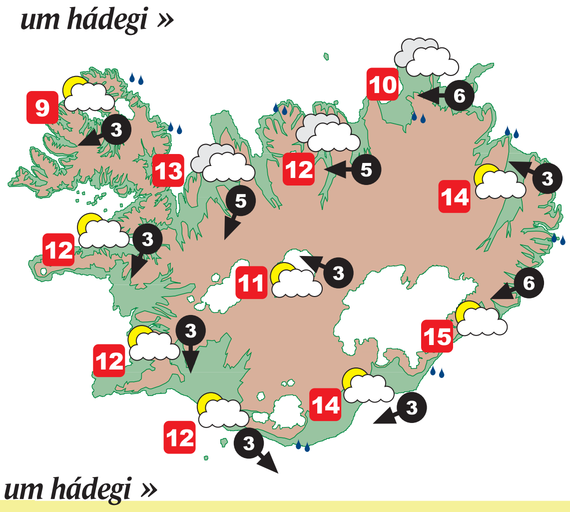

Sigurður Þ. Ragnarsson, veðurfræðingur

VEÐURSPÁ

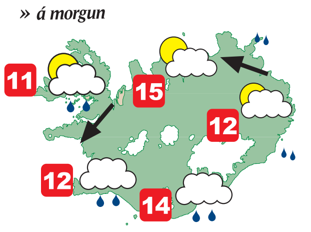
LJÓSANÓTT Í REYKJANESBÆ
Það er alltaf gaman þegar sveitarfélög stuðla að skemmtilegum uppákomum þótt ekki sé nema til annars en að sýna sig og sjá aðra. Strax í kvöld og á morgun er það Reykjanesbær sem á athyglina - Ljósanóttin. Það horfir bara alveg ágætlega. Reyndar er dálítil væta í kortunum á Suðurnesjunum á morgun en hægviðri og milt. Ég [illegible] því ekki séð annað en auðvelt verði að verja sig vætunni - Regnhlífin.

VEÐURHORFUR Í BORGINNI Í DAG
Hægviðri. Skýjað og úrkomulítið til kvölds. Hiti 11-13 stig.

um hádegi »

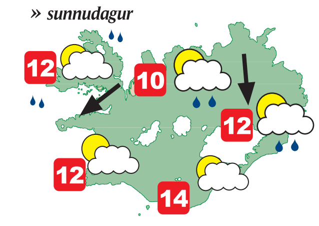


» á morgun



5-10 m/s

» sunnudagur



3-10 m/s, stífastur norðan til.

um hádegi »

Kaupmannahöfn	23°C hálfskýjað	London	21°C rigning	Alicante	31°C hálfskýjað
Billund	21°C léttskýjað	París	20°C skúrir	Mallorca	28°C hálfskýjað
Osló	18°C hálfskýjað	Frankfurt	19°C skúrir	Algarve	29°C heiðskírt
Stokkhólmur	21°C skúrir	Friedrichshafen	18°C rigning	Krít	32°C heiðskírt
Gautaborg	20°C léttskýjað	Berlín	20°C rigning	Las Palmas	28°C hálfskýjað

* Vindhraði er í metrum á sekúndu.

RAUÐVÍNSSÓSA

AÐ HÆTTI LANDSLIÐS MATREIÐSLUMEISTARA

- 5 stk. skalottlaukar
- 1-2 msk. olía
- 2 msk. balsamik edik
- 1 grein timjan
- 6 dl rauðvín
- 6 dl nautasoð (ten.+vatn)
- maizena sósujafnari
- 30 g smjör

Afhýðið og saxið skalottlauka fínt. Mýkið í olíu í potti, í 3 mín. Bætið balsamik ediki út í ásamt timjani. Hellið rauðvíni yfir og sjóðið niður þar til áferðin er eins og á sírópi. Bætið soði út í og sjóðið við vægan hita í 15 mín. Sigtið laukinn frá og þykkið með sósujafnara. Hrærið að lokum smjöri saman við.

Jói FEL

Jóa Fel pizzudeig

Loksins ferskt pizzudeig tilbúið í pizzugerðina

Melónudagar
- Yfir 7 teg. af melónum. Safaríkar og frískandi

Jóa Fel sósur
- á salatið, sem brauðdýfa og á laxinn

Ítalía kaffi
- beint frá Ítalíu, 3 tegundir
Njóttu þess besta!

Gildir til 27. ágúst eða á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

KJÖRKASSINN

Eru íslenskir háskólar nægilega góðir?

Já	52%
Nei	48%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Vilt þú mislæg gatnamót Miklubrautar og Kringlumýrarbrautar?

Segðu þína skoðun á vísir.is

Ekki fyrirhugað að nemar KHÍ vinni á frístundaheimilum í skiptum fyrir einingar:

Vinna ekki hluti af námi

FRÍSTUNDAHEIMILI Ekki er fyrirhugað að bjóða nemendum KHÍ vinnu á frístundaheimilum í skiptum fyrir einingar, að sögn Guðmundar Birgissonar, deildarforseta grunndeildar Kennaraháskóla Íslands. Í Fréttablaðinu í gær var sagt frá því að sú hugmynd hefði komið upp að nemendur KHÍ fengju einingar fyrir að vinna á frístundaheimilum en Guðmundur segir þá hugmynd ekki hafa komið inn á sitt borð.

Enn vantar sextíu starfsmenn á frístundaheimili í Reykjavík og yfir átta hundruð nemendur bíða eftir plássi.

Guðmundur segir að það væru helst nemendur í tómstunda- og félagsmálafræðum við skólann sem gætu nýst á frístundaheimilin en þeir kæmu aldrei í staðinn fyrir aðra starfsmenn.

Guðmundur vildi ekkert útiloka um það hvort vinna á frístundaheimilum yrði metin til einingar í framtíðinni en sagði það þurfa lengri undirbúning. „Hluti náms í KHÍ er á vettvangi en það er alltaf hugsað út frá markmiðum nemendanna. Á starfsnámsbrautum sumra skóla er vinna hluti af námi nemenda en það fyrirkomulag er ekki til staðar við KHÍ eins og staðan er.“ **- hs**

KRAKKAR AÐ LEIK Nemar við KHÍ fá ekki einingar fyrir að vinna á frístundaheimilum.

Tilboð í nýtt varðskip:

Sex stöðvar bjóða í verkið

LANDHELGISGÆSLA Tilboð í nýtt varðskip Landhelgisgæslunnar verða opnuð 21. september, að sögn Þórhalls Hákonarsonar, verkefnisstjóra hjá Ríkiskaupum.

Áætlað er að nýtt varðskip kosti um 2,5 milljarða króna. Í fyrra, þegar ákveðið var að kaupa nýtt varðskip, var áætlað að það myndi kosta um 1,8 til 2 milljarða en vegna óhagstæðrar gengisþróunar hefur verðið hækkað um 500 til 700 milljónir króna. Sex skipasmíðastöðvar taka þátt í útboðinu og eru þrjár þeirra norskar, ein frá Þýskalandi, Hollandi og Chile. **- th**

Hryðjuverk í Þýskalandi:

Annar maður gaf sig fram

BERLÍN, AP Ungur maður hefur verið handtekinn vegna tilraunar til að sprengja upp lest í Þýskalandi. Jihad Hamad er tvítugur að aldri og gaf sig fram við lögregluna í Líbanon í gær. Hinn maðurinn er árinu eldri og var handtekinn í Kiel í Þýskalandi síðastliðinn laugardag.

JIHAD HAMAD

Mennirnir eru grunaðir um að hafa komið fyrir sprengjum í tveimur lestum á lestarstöðinni í Köln í lok júlímánaðar. Sprengjurnar voru heimatilbúnar og sprungu ekki.

Angela Merkel, kanslari Þýskalands, var ánægð með handtökuna, en þó gæti langt um liðið þar til málið verður tekið fyrir, því engir framsalssamningar eru í gildi milli Þýskalands og Líbanons. **- kóþ**

Framkvæmdastjóri Árvakurs:

Einar Sigurðsson ráðinn

ÚTGÁFUMÁL Einar Sigurðsson var í gær ráðinn framkvæmdastjóri útgáfufélagsins Árvakurs. Einar var áður framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar IMG og stýrði meðal annars vinnu við endurskipulagningu á innra starfi Árvakurs.

Hann telur mikil sóknarfæri vera vannýtt hjá félaginu. „Sóknarfærin liggja ekki síst í markaðsstarfi, og því að nýta nútímatækni til þess að hagræða í rekstri eftir bestu getu. Það er verið að breyta vinnsluferli innanhúss og það á eftir að skila sér í framtíðinni. Mbl.is hefur einstaka markaðsstöðu sem hægt er að efla enn frekar, auk þess sem stefnt verður að mikilli eflingu á Morgunblaðinu og Blaðinu,“ segir Einar. **- mh**

113 milljarða afgangur á rekstri ríkissjóðs

Afkoma ríkissjóðs árið 2005 var betri en nokkru sinni fyrr. Rekstrarafgangurinn var 22 milljörðum króna betri en áætlanir ráðgerðu. Hagnaður af sölu Landssímans nam 56 milljörðum. 50 milljörðum var varið til að greiða niður erlend lán.

STJÓRNMÁL Ríkissjóður var rekinn með næstum 113 milljarða króna afgangi á síðasta ári. Er það 111 milljarða króna betri afkoma en árið á undan þegar afgangurinn nam tveimur milljörðum.

Niðurstöðutölur ríkisreiknings ársins 2005 leiða þetta í ljós.

Helmingur þessa mikla afgangs í ríkisrekstrinum stafar af 56 milljarða króna hagnaði af sölu Landssímans en hinn helmingurinn skýrist af uppsveiflu í efnahagslífinu.

Árni Mathiesen fjármálaráðherra segir ekki dæmi um eins góða niðurstöðu úr ríkissjóði, jafnvel þó Landssímapeningarnir séu teknir frá. „Það skýrist af miklum tekjum í þjóðfélaginu sem skila sér í ríkissjóð í formi skatta og ýmissa gjalda,“ segir Árni.

Tekjur síðasta árs voru tæpum þrettán milljörðum króna hærri en gert var ráð fyrir og útgjöld ríkissjóðs voru að sama skapi níu milljörðum króna lægri en áætlað var í fjárlagafrumvarpinu. Ríkisútgjöld á síðasta ári námu 308 milljörðum og voru átta milljörðum króna meiri en árið 2004. Árni segir gjöldin milli ára svo gott sem standa í stað. „Tekjurnar aukast umtalsvert og hlutfall gjalda ríkisins af þjóðarframleiðslu lækkar annað árið í röð. Þegar búið er að taka tillit til áhrifa Landssímasölunnar eru útgjöldin 30,3 prósent af landsframleiðslu en tekjurnar 36 prósent.“

Á síðasta ári var 50 milljörðum króna varið til að greiða niður erlend lán og handbært fé ríkissjóðs jókst um 27 milljarða. „Staðan hefur styrkst mjög mikið og langmest af þessum afgangi hefur verið notað til að lækka skuldir og bæta stöðu Seðlabankans,“ segir Árni.

Í árslok 2005 var staða lána ríkisins um 196 milljarðar króna samanborið við 253 milljarða árið áður. Þar af voru erlend lán 85 milljarðar samanborið við 141 milljarð árið áður. Hrein skuldastaða ríkissjóðs; skuldir að frádregnum veittum lánum, var í árslok 60 milljarðar í stað 156 milljarðar í byrjun ársins. „Gengissveiflur höfðu vissulega einhver áhrif á stöðu erlendra lána á síðasta ári en þó ekki veruleg,“ segir Árni Mathiesen sem vill engu spá um afkomu ríkissjóðs á þessu ári en telur horfur þó góðar. **bjorn@frettabladid.is**

ÁRNI MATHIESEN Hann segir ekki dæmi um jafn góða niðurstöðu úr ríkissjóði og á síðasta ári. Tekjur umfram gjöld námu 113 milljörðum króna.

AFKOMA RÍKISSJÓÐS (Í MILLJÖRÐUM KRÓNA)

	Reikningur 2005	Fjárlög/fjáraukalög	Frávik	Reikningur 2004
Tekjur samtals	421	409	12	302
Gjöld samtals	308	317	-9	300
Tekjur umfram gjöld	113	91	22	2

MONA SAHLIN Gagnrýnd fyrir dýran lífsstíl á kostnað skattborgaranna. NORDICPHOTOS/AFP

Hneykslismál Monu Sahlin:

Flugfarið kostaði 300 þúsund

SVÍÞJÓÐ Sænski ráðherrann Mona Sahlin var ein á lúxusfarrými í flugi frá Svíþjóð til Washington í vor. Flugferðin kostaði sænskan almenning tæplega 300 þúsund íslenskar krónur, að sögn Expressen.

Samstarfsmenn ráðherrans sátu á almennu farrými og kostaði flugfar þeirra tæplega 50 þúsund krónur á manninn. „Mér finnst þetta sanngjarnt,“ sagði Mona Sahlin við Expressen.

Hneykslismálunum sem umlykur sænska ráðherrann fjölgar stöðugt því nýlega var meðal annars greint frá því að dóttir Sahlin hefði fengið starf í sænska sendiráðinu í Washington án undangenginnar auglýsingar. **- ghs**

Endurbætur á Þjóðleikhúsinu:

Klætt að utan með hrafntinnu

ENDURBÆTUR Þjóðleikhúsið verður að hluta til klætt að utan með hrafntinnu. Þetta er gert til þess að viðhalda sama útliti og var á húsinu áður, en það var áður klætt með svipaðri blöndu grjótmulnings og nú verður gert.

„Hrafntinnan er ekkert mikið dýrari en annar grjótmulningur,“ segir Magnús Haraldsson frá verktakafyrirtækinu Magnús og Steingrímur sem sjá um endurbæturnar. „Hún er vissulega sjaldgæfari en margar aðrar tegundir en þetta er bara spurning um að finna hana hérna á landinu.“ **- sþs**

BÍLL DAGSINS

MITSUBISHI L200 DOUBLE CAB 33”

Nýskr. 01.03 - Beinskiptur - Ekinn 66 þús. - Allt að 100% lán.

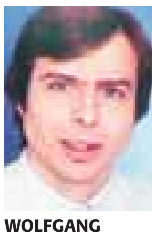
Ingvar Helgason **NOTAÐIR BÍLAR**

Opið: Alla virka daga kl. 9:00 -18:00. Sími: 525 8020.

Ein umtalaðasta glæpagáta Austurríkis leyst eftir fund stúlku og sjálfsvíg manns:

Fundin eftir átta ára prísund

AUSTURRÍKI, AP Maður á fimmtugsaldri, sem grunaður var um að hafa rænt austurrískri skólastúlku fyrir átta árum og haldið nauðugri heima hjá sér, fyrirfór sér með því að kasta sér fyrir járnbrautarlest í Vínarborg í fyrradag, skömmu eftir að stúlkan komst í hendur lögreglu.



WOLFGANG PRIKLOPIL

Að sögn talsmanns austurrísku lögreglunnar, Armin Halm, fannst stúlkan í garði norðaustur af Vínarborg í fyrradag. Hún sagðist vera Natascha Kampusch, en hennar hafði verið saknað síðan hún hvarf á leið til skóla í Vínarborg 2. mars 1998. Niðurstöður úr DNA-rannsókn er að vænta í dag en ættingjar stúlkunnar hafa þegar borið kennsl á hana.

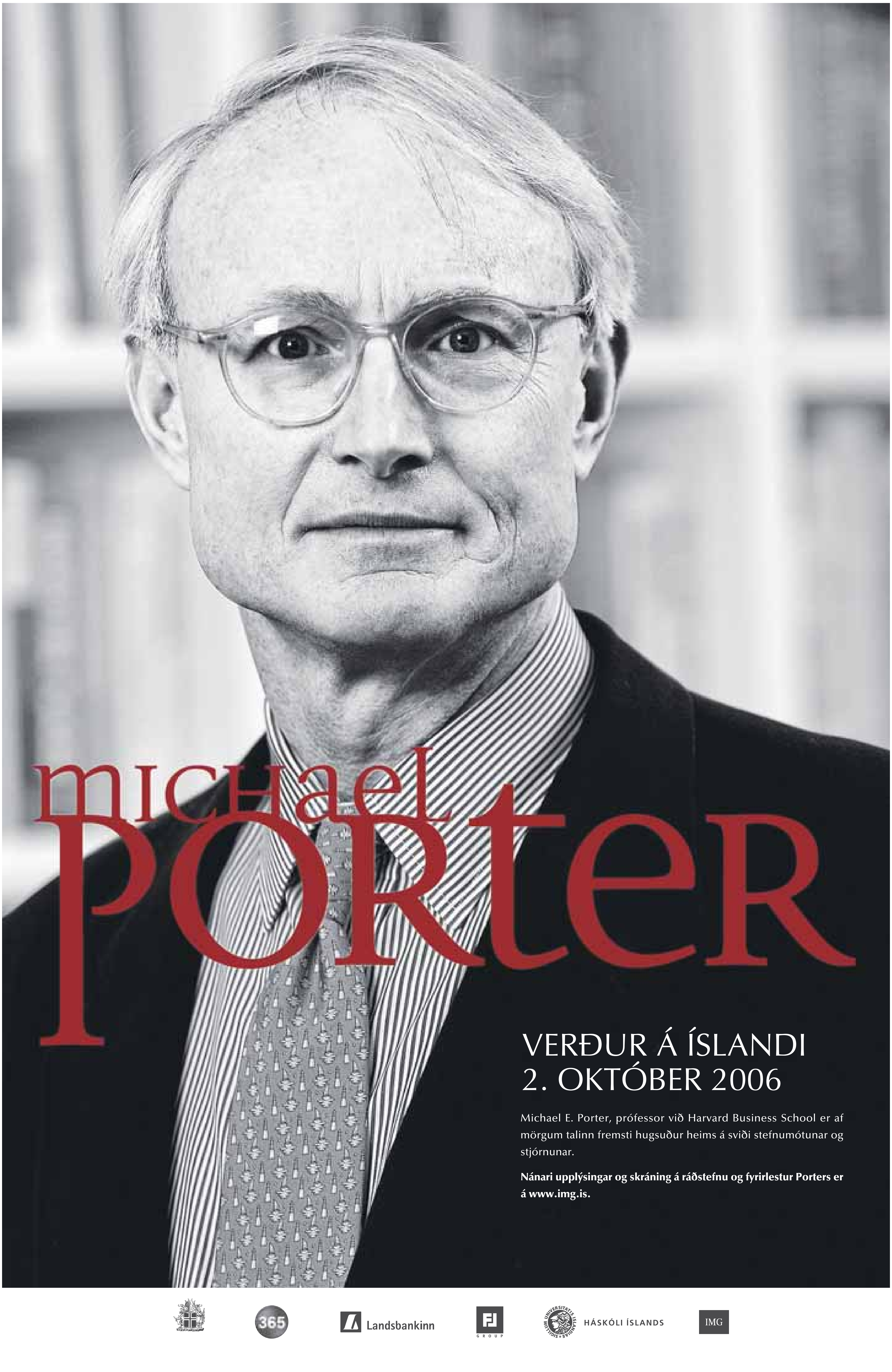
Kampusch var tíu ára þegar hún hvarf og leitin að henni var sú víðtækasta í nokkru mannhvarfsmáli fyrr og síðar í Austurríki. Systir Kampusch sagði í sjónvarpsviðtali að móðir þeirra hefði fengið áfall við tíðindin. Hún hefði aldrei tapað trúnni á að dóttirin týnda væri á lífi.

Margt er enn á huldu um atburðarás miðvikudagsins, en í austurrískum fjölmiðlum var greint frá því að áttræður maður hefði fundið stúlkuna í húsagarði. Hún hafi verið fáklædd, horuð og föl og í miklu uppnámi.

Halm sagði að vegabréf Kampusch hefði fundist í húsi meints mannræningja hennar í bænum Strasshof, norðaustur af Vín. Sá hefði kastað sér fyrir lest, skömmu eftir að stúlkan fannst. Maðurinn var sagður heita Wolfgang Priklopil.

NATASCHA KAMPUSCH Stúlkan endurfundna eins og hún leit út fyrir hvarfið.

Halm sagði stúlkuna hafa gist „á öruggum stað“ í nærveru sálfræðiþjálfaðrar lögreglukonu. Yfirheyrslur héldu áfram yfir henni í gær. APA-fréttastofan hefur eftir Erich Zettler hjá lögreglunni að stúlkan virtist þjást af „Stokkhólms-heilkenninu“ á háu stigi, en með því er átt við þegar gísl fer að „halda með“ fangara sínum. **audunn@frettabladid.is**



365 Landsbankinn FL GROUP HÁSKÓLI ÍSLANDS IMG

VEISTU SVARIÐ?

1 *Hvaða samtök mun Landsbankinn styrkja með verkefninu „Skorað fyrir gott málefni“?*

2 *Hver er nýr formaður fjárlaganefndar Alþingis?*

3 *Hvað heitir nýr upplýsingavefur um framhaldsnám?*

SVÖR Á BLS. 46

Gögn með upplýsingum um starfsmenn varnarliðsins verða sett í vörslu ríkisins:

Persónuleg gögn ekki úr landi

PERSÓNUVERND Gögn sem geyma persónulegar upplýsingar um starfsmannahald bandaríska herliðsins á Keflavíkurflugvelli verða sett í geymslu hjá íslenska ríkinu. Að sögn Friðþórs Eydal, upplýsingafulltrúa varnarliðsins, verður gengið frá samningum þess efnis á næstunni.

Varnarliðið hefur ekki viljað afhenda starfsmönnunum þessi gögn og samkvæmt heimildum Fréttablaðsins höfðu ýmsir starfsmenn áhyggjur af því að gögnin yrðu flutt úr landi.

„Varnarliðið og utanríkisráðuneytið hafa rætt um að ríkið taki þessi starfsmannahaldsgögn til geymslu,“ segir Friðþór. „Allar upplýsingar sem liggja hjá varnarliðinu eru aðgengilegar starfsmönnunum og þeir geta fengið afrit af eigin upplýsingum. Þær verða þó ekki látnar af hendi til þeirra, þar sem þær eru í eigu varnarliðsins. Reglur bandarískra stjórnvalda kveða á að geyma eigi gögn í ákveðinn tíma, þrátt fyrir að enginn hafi aðgang að þeim nema þeir sem þau varða. Þau munu ekki liggja á glámbekk.“

Gögn um læknisskoðanir sem starfsmenn hafa farið í hjá hernum fara ekki í geymslu hjá ríkinu, heldur til Bandaríkjanna til vörslu, þar sem þeim verður eytt eftir ákveðinn tíma, að sögn Friðþórs. - sgj

BANDARÍSKIR HERMENN Herliðið á Keflavíkurflugvelli yfirgefur landið á næstu vikum, en gögn um íslenska starfsmenn verða eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fíkniefnafundur í Hafnarfirði:

60 grömm af amfetamíni

LÖGREGLUMÁL Þrír menn voru handteknir í Hafnarfirði um tvöleytið í nótt, eftir að lítilræði af fíkniefnum, sem lögregla telur vera amfetamín, fannst í bifreið þeirra. Karlmennirnir eru á aldrinum 25 til 30 ára og hafa allir komið við sögu lögreglunnar áður.

Bifreiðin var stöðvuð við reglubundið eftirlit lögreglunnar í Hafnarfirði og Kópavogi. Í framhaldi af handtöku mannanna var gerð húsleit í Reykjavík, þar sem sextíu grömm af amfetamíni fundust.

Mennirnir játuðu við yfirheyrslur að eiga efnin og var sleppt að þeim loknum. - æþe

Öfurölvi finnskur ökuþór:

Með tæp 7 prómill í blóðinu

FINNLAND Lögreglan í Finnlandi stóð heimamann nýlega að ölvunarakstri. Reyndist maðurinn vera með 6,84 prómill af áfengi í blóðinu, en til samanburðar má nefna að á Íslandi þarf 0,5 prómill til að missa ökuleyfið.

Samkvæmt öllum mælikvörðum hefði maðurinn, sem er 61 árs, átt að vera meðvitundarlaus, en hann komst hins vegar undan á hlaupum inn í nálægan skóg, þar sem hann fannst skömmu síðar. Þótt ótrúlegt megi virðast sló maðurinn ekki finnska metið í ölvunarakstri, sem er 8,3 prómill. - sh

SKOTLAND

Reykingabann dregur úr drykkju Samband vínveitingastaða segir skoskar knæpur selja ellefu prósentum minna af áfengi síðan reykingabannið gekk í gildi þann 26. mars.

EISTLAND

Herforingi í framboð Tarmo Kouts, yfirmaður eistneska heraflans, tilkynnti í gær um afsögn sína þar sem hann hyggst bjóða sig fram til þings á vori komanda. Kouts var yfirmaður heraflans í sex ár og stýrði aðlögun hans að NATO, sem Eistland gekk í árið 2004.

Raddir geðsjúkra heyrist

Fjölga þarf meðferðarúrræðum fyrir geðsjúka og mikilvægt er að raddir þeirra heyrist. Ása Guðmundsdóttir sálfræðingur segir ákveðnar hindranir á geðdeild LSH og að Hugarafl bjóði upp á fleiri möguleika.

HEILBRIGÐISMÁL „Markmið okkar er að boða nýjar leiðir í bata fyrir geðsjúka,“ segir Birgir Páll Hjartarson, einn af forsvarsmönnum ráðstefnunnar Bylting í bata sem haldin var á Hótel Sögu.

Á ráðstefnunni, sem haldin var af Hugarafli, var meðal annars rætt um nýjar og breyttar leiðir í meðferð geðsjúkra og lögð áhersla á að raddir þeirra heyrist í kerfinu.

Siv Friðleifsdóttir heilbrigðisráðherra setti ráðstefnuna en aðalfyrirlesari hennar var Judi Chamberlin, sem haldið hefur fyrirlestra um þetta málefni víða um heim. Judi var greind með geðklofa en náði bata með því að nota óhefðbundnar aðferðir. Judi er guðmóðir valdeflingarkerfisins, sem er eins konar leiðbeiningarkerfi fyrir geðsjúka.

Lykilþættir valdeflingar eru aðgengi geðsjúka að upplýsingum og úrræðum, vald til ákvarðanatöku, meðvitund um réttindi og efling sjálfsmyndar, svo eitthvað sé nefnt.

RÁÐSTEFNAN BYLTING Í BATA Um 250 manns sóttu ráðstefnuna þar sem fjallað var um fjölbreyttari meðferðarúrræði fyrir geðsjúka.

Í fyrirlestri sínum í gær gagnrýndi Judi hefðbundnar meðferðir geðsjúkra, sem ganga út á að sjúklingurinn hittir einungis aðra sjúklinga. Í staðinn segir hún mikilvægt að sjúklingurinn hitti einhvern sem er búinn að fara í gegnum allt sjúkdómsferlið og hefur upplifað bata.

Birgir segir mikilvægt að auka fjölbreytnina í meðferðarúrræðum fyrir geðsjúka og að minnka áhersluna á lyfjanotkun. „Með þessu er ég ekki að segja að lyf séu óþörf en ég tel mikilvægt að horfa á aðrar leiðir í meðferð. Það er alveg ljóst að núverandi meðferðarform er ekki að skila fullnægjandi árangri í bata.“ Þessu til stuðnings nefnir Birgir aukinn lyfjakostnað og fjölgun öryrkja vegna geðsjúkdóma. „Í Hugarafli ræður sjúklingurinn ferðinni í stað þess að vera mataður.“

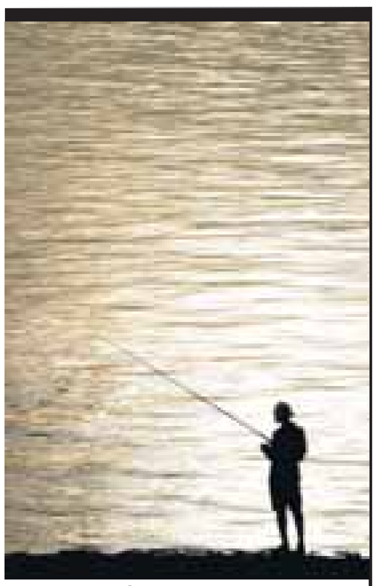
Ása Guðmundsdóttir sálfræðingur er einn fyrirlesara ráðstefnunnar, en hún starfar með Hugarafli. Ása sem starfaði á geðdeild LSH í 25 ár segist hafa orðið vör við ákveðnar hindranir í því stóra kerfi. „Í Hugarafli felst ákveðið frelsi og þar eru ekki þeir múrar sem ég fann fyrir á geðdeild LSH. Hugarafl býður einnig upp á fleiri möguleika til að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur.“

Ása segist finna fyrir jákvæðum viðhorfum í Hugarafli en þar eru sjúklingar kallaðir notendur sem er hluti af réttindabaráttu þeirra.

Um 250 manns sóttu ráðstefnuna og voru þátttakendur meðal annars iðjuþjálfar, hjúkrunarfræðingar og annað heilbrigðisstarfsfólk.

hugrun@frettabladid.is

Noa Noa
ný verslun!
Flott búð á nýjum stað
Kringlan óskar Noa Noa til hamingju með glæsilega nýja verslun við hliðina á Next á annarri hæð. Noa Noa er nýjasta dæmið um gróskuna sem einkennir verslun í Kringlunni.
Komdu og skoðaðu nýju haustvöruna og umvefðu þig hlýju!.
Opið til 19 í dag
Fíton/SÍA
Mán. til mið. 10.00 til 18.30
Fimmtudagur 10.00 til 21.00
Föstudagur 10.00 til 19.00
Laugardagur 10.00 til 18.00
Sunnudagur 13.00 til 17.00
www.kringlan.is / upplýsingasími 588 7788 / skrifstofa 568 9200
Kringlan



RENNT FYRIR Í DAGRENNINGU Stangveiðimaður nýtur friðsældarinnar í Havana-flóa á Kúbu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Niðurstöður könnunar VR um áhyggjur stjórnenda meðan þeir eru í fríi:

Fjórðungur vinnur í fríinu

ATVINNUMÁL Einn af hverjum fjórum íslenskum stjórnendum getur aldrei slitið sig frá vinnunni þótt hann sé í fríi. Nálægt því sjö af hverjum tíu viðurkenna að þeir hafi oft eða stundum áhyggjur vegna vinnunnar þegar þeir eru í fríi.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í könnun sem VR, sem áður hét Verzlunarmannafélag Reykjavíkur, gerði meðal nær þrettán hundruð stjórnenda á íslenskum vinnumarkaði. Sagt er frá þessu á vef samtakanna, vr.is.

Fjórðungur þeirra sem svaraði í könnuninni segist alltaf sinna vinnutengdum verkefnum þegar hann sé í fríi, svo sem að svara símtölum eða tölvupóstum. Rúmlega þriðjungur til viðbótar segist oft sinna vinnunni í fríinu. Karlar segjast oftar sinna vinnutengdum verkefnum í fríi en konur.

Í úrtaki voru stjórnendur í stærstu fyrirtækjum á almennum vinnumarkaði og stjórnendur í ríkisstofnunum og ríkisfyrirtækjum. 1.270 manns svöruðu en heildarfjöldi úrtaksins var 2.750.

Markmið könnunarinnar var að kanna hversu eftirsóknarvert það er að vera stjórnandi á Íslandi og hvernig líðan þeirra er. - sþs

STJÓRNARFUNDUR Markmið könnunarinnar var að kanna hversu eftirsóknarvert það er að vera stjórnandi á Íslandi í dag. Ekkert skal fullyrt um áhyggjur stjórnenda á þessari mynd.

Bílvelta í Eyjafirði:

Sautján ára velti bifreið

LÖGREGLUMÁL Sautján ára ökumaður missti stjórn á bifreið sinni um þrjú leytið í nótt á Eyjafjarðarbraut eystri við bæinn Fellshlíð, um 25 kílómetra frá Akureyri, með þeim afleiðingum að hún valt.

Svo virðist sem ökumaður hafi misst stjórn á bílnum í lausamöl með fyrrgreindum afleiðingum. Bíllinn fór tvær veltur og endaði utan vegar á þakinu.

Tvennt var í bílnum auk ökumanns, stúlka og piltur á sextánda ári. Þau voru flutt til minni háttar aðhlynningar á Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri, en þau voru marin eftir bílbeltin. Bíllinn er talinn gjörónýtur. - æþe

Nýtt lyf í Svíþjóð:

Gefur sykursjúkum von

SVÍÞJÓÐ Nýtt lyf sem prófað hefur verið í Svíþjóð gefur von um að hægt sé að hægja á þróun insúlínháðrar sykursýki hjá börnum, kemur fram í frétt Svenska Dagbladet.

Lyfið Diamyd var prófað á 70 börnum á aldrinum 10 til 18 ára á átta sjúkrahúsum í Svíþjóð. Ekkert barnanna hafði haft sjúkdóminn lengur en í 18 mánuði og framleiddu þau öll enn eitthvert insúlín. Sýndu niðurstöður að insúlínframleiðsla þeirra sem tóku lyfið minnkaði síður en hinna.

Þykja niðurstöðurnar gefa góðar vonir um fækkun fylgikvilla á borð við augna- og nýrnaskemmdir.

Jafnframt gefur lyfið von um að hægt sé að auðvelda meðferð insúlínóháðrar sykursýki, sem oftast greinist hjá fullorðnum. - smk

HREINDÝR Á AUSTURLANDI Hreindýrastofninn hefur stækkað lítillega.

Leyfa veiðar á 909 dýrum:

Hreindýrin eru 4.600 talsins

AUSTURLAND Hreindýrastofninn á Íslandi er um 4.600 dýr í ár og er þá verið að tala um stofninn þegar hann er sem stærstur eftir burð og fyrir veiðar. Hreindýrastofninn hefur stækkað lítillega ár frá ári og hefur veiðikvótinn verið aukinn í samræmi við það.

Veiðikvótinn nemur 909 dýrum í ár. Rán Þórarinsdóttir, líffræðingur hjá Náttúrustofu Austurlands, segir að kvótinn sé liður í að halda stofnstærðinni stöðugri. Náttúruleg dánartíðni hreindýranna sé afskaplega lítil.

„Þetta er heilbrigður stofn og engin náttúrulegir afræningjar. Maðurinn er í rauninni sá eini sem stundar veiðar úr stofninum,“ segir hún. - ghs

VIÐ DVERGREIKISTJÖRNUNA PLÚTÓ Geimfarið New Horizon er á leið til Plútó þar sem það mun skoða yfirborð dvergreikistjörnunnar og fylgitunglsins Karóns. Til umræðu kom að Karón yrði að sjálfstæðri reikistjörnu en það vakti miklar deilur og því var fallið frá því.

Plútó er ekki lengur ein reikistjarnanna

Reikistjörnur sólkerfisins eru orðnar átta talsins, eftir að Plútó var úthýst úr flokki þeirra. Þetta var ákveðið á 2.500 manna þingi Alþjóðasambands stjörnufræðinga í Prag í gær eftir heitar rökræður. Plútó telst nú dvergreikistjarna.

STJÖRNUFRÆÐI Himintunglið Plútó hefur verið svipt reikistjörnutitli sínum, sem það hefur borið allt frá uppgötvun árið 1930. Þetta er niðurstaða atkvæðagreiðslu á þingi Alþjóðasambands stjörnufræðinga í Prag í Tékklandi í gær, í kjölfar viku þrotlausra rökræðna um eðli alheimsins.

Þetta varð niðurstaðan eftir að um 2.500 stjörnufræðingar frá 75 löndum komu sér saman um nýja skilgreiningu á reikistjörnu. Umræðan um skilgreiningu reikistjörnuhugtaksins fór á flug eftir að hnöttur, sem kallaður var Xena, fannst talsvert lengra frá sólinni en Plútó, en var þó nokkru stærri en hann. Vísindamenn stóðu þá frammi fyrir því að viðurkenna þann hnött annaðhvort sem reikistjörnu eða lækka Plútó í tign, sem varð raunin.

Fyrir viku var lögð fram tillaga á þinginu sem hefði treyst reikistjörnustöðu Plútós, og bætt við Karon, stærsta tungli Plútós, Xenu og loftsteininum Ceres í þann hóp, en Ceres var skilgreindur sem reikistjarna á 19. öld. Tillagan olli miklu fjaðrafoki sem klauf stjörnufræðinga niður í nokkrar andstæðar í fylkingar og kom af stað heitum rökræðum sem lyktaði með tignarlækkun Plútós. Xena og Ceres fylgja Plútó í dvergreikistjörnuflokkinn en ekkert sérstakt hefur verið ákveðið um Karón, sem sennilega mun áfram verða einungis fylgitungl Plútós.

BRUGÐIÐ Á LEIK Jocelyn Bell Burnell, einn stjörnufræðinganna á ráðstefnunni, brá á leik eftir að niðurstöðurnar voru kynntar og veifaði tuskudýri í líki Disney-hundsins Plútó til að leggja áherslu á mál sitt.

Plútó fannst árið 1930 af bandaríska stjörnufræðingnum Clyde Tombaugh, síðastur hinna níu hnatta sem hingað til hafa talist reikistjörnur sólkerfisins, og var þeirra langminnstur. Nú eru pláneturnar hin vegar orðnar einungis átta talsins: Merkúr, Venus, Jörðin, Mars, Júpíter, Satúrnus, Úranús og Neptúnus.

Sverrir Guðmundsson stjörnufræðingur sér eftir Plútó úr flokki reikistjarna en er ekki hissa á niðurstöðunni. „Þetta er í sjálfu sér skynsamlegasta niðurstaðan því það er líklegt að það finnist ennþá fleiri hnettir af svipaðri stærð og Plútó á næstu árum og ef það þyrfti að gera þá alla að reikistjörnum þá yrðu þær býsna margar.“

Eigendur prentsmiðja heimsins hljóta að hugsa sér gott til glóðarinnar þegar fyrir liggur að prenta þurfi endurskoðaðar útgáfur af öllum kennslu- og fræðibókum sem snerta stjörnufræði. stigur@frettabladid.is

Verkefni í Vestmannaeyjum:

Gagnagrunnur fyrir handritin

MENNING Handritin heim er nafn nýs verkefnis sem Vestmannaeyjabær vinnur nú að. Að sögn Elliða Vignissonar bæjarstjóra er fjármögnun þess á lokastigi og snýr framkvæmdin að uppbyggingu gagnagrunns þar sem öll íslensk handrit verða skráð eftir uppruna og innihaldi.

ELLIÐI VIGNISSON

Markmið verkefnisins er að nýta arfleifð handritanna til uppbyggingar menningartengdrar ferðaþjónustu víðs vegar um landið. Verkefnið verður staðsett í Vestmannaeyjum og segir Elliði nauðsynlegt fyrir bæjarfélag með neikvæða íbúaþróun að skapa ný störf, ekki síst á sviði háskólastarfs og ferðaþjónustu. - sgj

Breskir stjórnmálaflokkar:

Töldu ekki öll framlög fram

LUNDÚNIR, AP Stjórnmálaflokkum í Bretlandi láðist að telja fram ríflega 41 milljón króna af frjálsum framlögum í kosningasjóði sína vegna kosningabaráttu ársins 2005. Misræmið á uppgefnum og raunverulegum framlögum mun vera til komið vegna nýrra kosningalaga, en yfirmaður kjörstjórnar segir að flokkarnir sýni lögunum ekki nægilega virðingu.

Fjárhaldsmenn Íhaldsflokksins stóðu sig verst, en þeim misfórst að gefa upp tæpar 29 milljónir króna.

Nú stendur yfir rannsókn á lánveitingum til Verkamannaflokksins vegna ásakana um að forvígismenn hans hafi deilt út heiðurstitlum og sætum í lávarðadeildinni til lánardrottna sinna. - kóþ

ÞÝSKALAND

Guantanmo-fangi laus Murat Kurnaz, tyrkneskur ríkisborgari sem fæddist í Þýskalandi, var látinn laus úr fangabúðum Bandaríkjahers við Guantanamo-flóa á Kúbu í gær, og sneri þegar heim til ættingja sinna í Þýskalandi. Lögmaður Kurnaz greindi frá þessu.

VINNUMARKAÐUR

Málþing um matvælaverð Starfsgreinasamband Íslands stendur fyrir málþingi um matvælaverð á Íslandi og stöðu verkafólks við úrvinnslu landbúnaðarafurða í lok september. Á þinginu verður rætt hvernig matvælaverði verði náð niður.

SPARI DAGAR
5 HJÁ ORMSSON
Í FIMM VERSLUNUM OG HJÁ UMBOÐSMÖNNUM
2 DAGAR EFTIR
Enn frekari verðlækkun á nýrri sendingu!
Verð áður: 179.900 kr.
TILBOÐSVERÐ: 149.900 kr.
TILBOÐSVERÐ: 129.900 kr.
Þú sparar: 50.000.- kr
MIRAI
32" LCD sjónvarp
AEG
ÞVOTTAVÉLAR
ÞURRKARAR
UPPÞVOTTAVÉLAR
KÆLISKÁPAR
OFNAR - VIFTUR
HELLUBORÐ
15% AFSLÁTTUR
ORMSSON
1 LÁGMÚLA 8 · Sími 530 2800 2 SÍÐUMÚLA 9 · Sími 530 2800 3 SMÁRALIND · Sími 530 2900 4 AKUREYRI · Sími 461 5000 5 KEFLAVÍK · Sími 421 1535 www.ormsson.is

-góð kaup
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
U.Þ.B 25% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 7.990,-
5.990,-
„JAN“ LÁG HILLA
St. 104 x 77 x 30 sm.
U.Þ.B 30% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 9.990,-
6.990,-
„JAN“ HÁ HILLA
St. 180 x 77 x 30 sm.
U.Þ.B 20% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 9.990,-
7.990,-
„HELENA“ KOMMÓÐA 2+2
St. 82 x 86 x 43 sm.
U.Þ.B 25% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 16.900,-
12.900,-
„HELENA“ KOMMÓÐA 3+2
St. 106x86x43 sm.
FRÁBÆR TILBOÐ!
KOMMÓÐUR, NÁTTBORÐ, SKENKIR, HILLUR OG MARGT FLEIRA
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 6.990,-
5.990,-
„LEE“ NÁTTBORÐ
St. 77 x 42 x 40 sm.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 7.990,-
6.990,-
„INGO“ NÁTTBORÐ
St. 77 x 42 x 40 sm.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 7.990,-
6.990,-
„INGO“ NÁTTBORÐ
St. 77 x 42 x 40 sm.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 14.900,-
12.900,-
„ERIC“ NÁTTBORÐ
St. 62 x 52 x 42 sm.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 14.900,-
12.900,-
„KENSO“ NÁTTBORÐ
St. 60 x 40 x 40 sm.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 16.900,-
14.900,-
„MAGGIE“ NÁTTBORÐ
St. 60 x 40 x40 sm.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 34.900,-
29.900,-
„MAGGIE“ KOMMÓÐA
St. 76,5 x 92 x 43 m.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 7.990,-
6.990,-
„OPEL“ NÁTTBORÐ
St. 56 x 46 x 43 sm.
U.Þ.B 30% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 18.900,-
12.900,-
„OPEL“ KOMMÓÐA 4+2
St. 95 x 68 x 40 sm.
U.Þ.B 20% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 19.900,-
14.900,-
„OPEL“ KOMMÓÐA 5+2
St. 110 x 68 x 40 sm.
U.Þ.B 35% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 19.900,-
12.900,-
„OPAL“ KOMMÓÐA
St. 69 x 100 x 60 m.
U.Þ.B 30% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 24.900,-
16.900,-
„OPAL“ KOMMÓÐA
St. 90 x 100 x 60 m.
U.Þ.B 15% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR: 19.900,-
16.900,-
„HONEY“ KOMMÓÐA
St. 90 x 96 x 50 m.
ADEINS ÓDÝRARI - ADEINS ÓDÝRARI

Finnska flugfélagið Finnair hagræðir í rekstri:

Nýir starfsmenn lækka í launum

FINNLAND Finnsk-íslenska flugfélagið Finnair ætlar að lækka launin hjá fimm hundruð nýjum starfsmönnum um þrjátíu prósent frá því sem nú er. Þetta kemur fram í vefútgáfu Hufvudstadsbladet.

Flugfreyjur og flugliðar geta tekið þessu eða hafnað. Ef verkalýðshreyfingin verður með mótþróa munu ráðningarnar fara fram í gegnum dótturfélag Finnair í Eistlandi.

Íslendingar eiga rúmlega 20 prósent í Finnair á móti 80 prósentum finnska ríkisins. - ghs

FLUGVÉL FINNAIR Félagið vill nú lækka laun nýrra starfsmanna um næstum þriðjung.

Flýr Interpol til Brasilíu

Fyrir utan þá tvo Íslendinga sem sitja í fangelsum í Brasilíu er þar einnig í felum dæmdur glæpamaður sem á eftir að afplána dóm vegna nauðgunar.

LÖGREGLA Fyrir utan tvo Íslendinga sem sitja í varðhaldi þar fyrir fíkniefnasmygl í Brasilíu hefur Fréttablaðið heimildir fyrir því að minnst tveir aðrir dæmdir íslenskir glæpamenn dvelji þar nú. Annars þeirra, Davíðs Garðarssonar, er leitað af Interpol þar sem hann hefur ekki afplánað tveggja og hálfs árs dóm hérlendis vegna hrottalegrar nauðgunar fyrir tveimur árum. Enginn framsalssamningur er milli Brasilíu og Íslands.

Hjá Alþjóðadeild ríkislögreglustjóra fékkst staðfest að Davíðs er leitað í samvinnu við Interpol en hann flýði land í vetur og hefur haldið til í Evrópu að mestu síðan þá. Á hann eftir að afplána dóm, sem féll í desember síðastliðnum fyrir Hæstarétti. Hann var dæmdur fyrir að hafa þvingað fyrrverandi kærustu sína til samræðis með því að hóta henni með dúkahníf. Á Davíð þar að auki að baki langan sakaferil því hann hefur verið dæmdur fyrir fíkniefnasmygl, líkamsárásir og önnur minni brot.

DAVÍÐ GARÐARSSON Flúði land áður en hann hóf afplánun tæplega þriggja ára dóms vegna nauðgunar og dvelur nú samkvæmt heimildum Fréttablaðsins í Brasilíu ásamt öðrum íslenskum einstaklingi með langa sakaskrá. MYND/ÞÖK

Samkvæmt heimildum dvelur Davíð þessa dagana í Brasilíu ásamt Sverri Þór Gunnarssyni, sem hlaut sjö og hálfs árs dóm í stóra fíkniefnamálinu svokallaða. Sverrir er þó ekki eftirlýstur enda sat hann þann dóm af sér.

Smári Sigurðsson hjá Alþjóðadeild ríkislögreglustjóra segir að ekki sé framsalssamningur milli Íslands og Brasilíu en segir það ekki skipta öllu máli. Fordæmi séu til um að eftirlýstir menn séu framseldir og fluttir milli landa þó að ekki sé til formlegur samningur þess efnis. Það skipti því engu höfuðmáli, komi í ljós að Davíð Garðarsson sé þar staddur.

albert@frettabladid.is

AÐALSTRÆTI 10 Húsið var byggt árið 1762 og hýsti þá líklega dúkvefnaðarstofu. Snemma árs 2005 var ráðist í að endurbyggja það í samræmi við upphaflega gerð þess.

Endurbótum á elsta húsi í Reykjavík lýkur brátt:

Handverki gerð skil

FORNMINJAR Endurbótum á Austurstræti 10, elsta húsi í Reykjavík, fer brátt að ljúka. Húsið var byggt árið 1762 og hýsti líklega dúkvefnaðarstofu í upphafi en hefur undanfarin ár verið notað undir vínveitinga- og skemmtistaði. Snemma árs 2005 var ráðist í að endurbyggja húsið í samræmi við upphaflega gerð þess.

„Við erum langt komnir með endurbætur á húsinu að utan," segir Þorsteinn Bergsson, framkvæmdastjóri Minjaverndar, sem sér um endurbæturnar á húsinu. „Annars vegar erum við að tala um gamla húsið og svo reistum við hús fyrir aftan það sem liggur eins og það gamla. Þau verða tengd með tengibyggingu úr gleri. Endurbótum á húsunum lýkur eftir tvo til þrjá mánuði."

Hann segir ekki búið að ákveða hvers konar starfsemi verði í húsinu þegar það opnar á ný. „Við erum helst að horfa til samspils sölu og sýningarstarfsemi á íslensku handverki og sýningu um sögu innréttinganna sem er upphaf íslensks handverks," segir hann.

„Ýmsir hafa lýst yfir áhuga á að vera þarna með veitinga- og skrifstofurekstur en okkur langar mest að gera handverkinu og innréttingunum skil." - sþs

ALVÖRU ÚTSALA

Komdu á alvöru útsölu hjá Bílalandi B&L.

Allt að 100% lán á aðeins 3,9%* vöxtum og ekkert lántökugjald.

DÆMI UM BÍLA Á ÚTSÖLU

SUZUKI VITARA, verð áður kr. 620 þús.

RENAULT LAGUNA, verð áður kr. 630 þús.

VW PASSAT, verð áður kr. 630 þús.

SUBARU LEGACY, verð áður kr. 990 þús.

VW PASSAT, verð áður kr. 790 þús.

OPEL ASTRA, verð áður kr. 730 þús.

RENAULT SCENIC, verð áður kr. 730 þús.

TOYOTA COROLLA 4WD, verð áður kr. 950 þús.

RENAULT MEGANE, verð áður kr. 780 þús.

RENAULT MEGANE, verð áður kr. 770 þús.

SUZUKI GRAND VITARA, verð áður kr. 1390 þús.

RENAULT MEGANE II, verð áður kr. 1160 þús.

DAEWOO TACUMA, verð áður kr. 1050 þús.

RENAULT CLIO, verð áður kr. 990 þús.

*Birt með fyrirvara um verðbreytingar og ásláttarvillur. Ath. að vaxtagreiðslur taka mið af gengisþróun CHF og JPY í jöfnu 50/50 hlutfalli."

Alvöru útsala verður hjá Bílalandi B&L dagana 24. til 29. ágúst.
Opið verður frá kl. 10 til 18. Athugið að lokað verður sunnudaginn 27. ágúst.

Alvöru útsala er einnig hjá B&L Selfossi, s. 575 1460, SG Bílum, Reykjanesbæ, s. 421 4444, Bílási, Akranesi, s. 431 2622 og Bílasölu Akureyrar, s. 461 2533.

575 1230

bíla land B&L notaðir bílar

Grjótháls 1
bilaland.is

Tilboð í viku 34 gilda til sunnudags eða á meðan birgðir endast

KÍLÓ BRAUÐ
KÍLÓBRAUÐ 98 KR. BÓNUS KORN
SMYRILL 98 KR. 400g
REYKT SKINKA 799 kg KR. Merkt verð 888kr.
Reykt skinka Malakoff
MALAKOFF 719 kg KR. Merkt verð 799kr.
Bónus álegg BETRA VERÐ!
Fleiri Bónustilboð!
Ferskir bitar
35% afsláttur við kassann
BLANDAÐIR BITAR KÍLÓVERÐ: 345 KR. Merkt verð 530kr.
EKKERT BRUÐL
ALI GRILLKÓTELETTUR/HNAKKI 1189 kg KR. 40% AFSLÁTTUR VIÐ KASSANN Merkt verð 1699kr.
30% afsláttur við kassann
BLANDAÐIR FERSKIR HOLTA KJÚKLINGABITAR
Holta-kjúklingur
OS FETAOSTUR 250g
30% afsláttur við kassann
OS FETAOSTUR 238 KR. 250g
ALI grill svínakótelettur og úrbeinaður svínahnakki
EGILS PILLI 49 KR. 500 ML
EKKERT BRUÐL
FORELDUÐ SVÍNARIF Spareribs 839 kg KR. MERKT VERÐ 1198kr.
VILLI LAMBALÆRI 1299 kg KR. Merkt verð 1855kr.
ALI BBQ SVÍNARIF 909 kg KR. MERKT VERÐ 1298kr.
KF lambalæri villikryddað
ALI SVÍNARIF BBQ OG FORELDUÐ SPARERIBS
LAMBARIF grillkrydduð, feit og fín
35% afsláttur við kassann
SPIKFEIT OG KRASSANDI RIF 259 kg KR. MERKT VERÐ 399kr.
Lambarifin frá KF
ALI svínabjúgu
ALI BJÚGU 377 kg KR. MERKT VERÐ 539kr.
30% afsláttur við kassann
KOFAREYKTU SVEITABJÚGUN
SVEITABJÚGU 299 KR. KOFAREYKT
www.bonus.is
BÓNUS

„ORÐRÉTT“

Hlakkar til heimkomu

„Þetta var erfitt. Ég er þreyttur og ég hlakka til að komast heim.“

ÍSRAELSKA FLUGVALLARLÖGREGLAN Í TEL AVIV ÓGILTI ÍSLENSKT VEGABRÉF ABRAHAMS SHWAIKI OG SENDI HANN HEIM Á LEIÐ EFTIR TÍU TÍMA YFIRHEYRSLU. MORGUNBLAÐIÐ, 24. ÁGÚST.

Hvar er stóllinn?

„Ég hélt að Kristinn, eins og allir aðrir framsóknarmenn, ætlaði að sitja á friðarstóli.“

HJÁLMAR ÁRNASON, FORMAÐUR ÞINGFLOKKS FRAMSÓKNARFLOKKSINS, FURÐAR SIG Á UMMÆLUM KRISTINS H. GUNNARSSONAR UM FORMENNSKU Í NEFNDUM.

nær og fjær
tilveran

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA? RAGNAR AÐALSTEINSSON LÖGFRÆÐINGUR

Kennarinn lærir alltaf mest

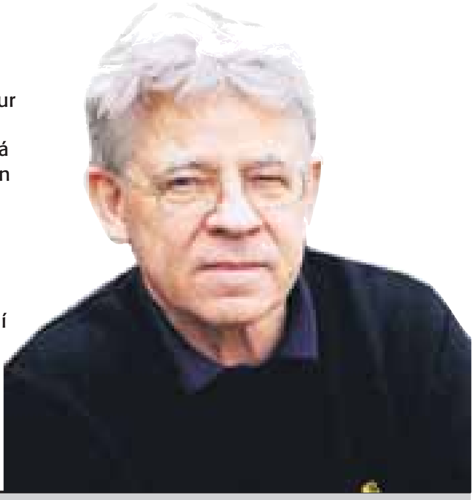
„Bara þetta venjulega,“ sagði Ragnar Aðalsteinsson lögfræðingur þegar blaðamaður náði tali af honum um kvöldmatarleytið. „Ég var í Fljótshlíðarafrétt á mánudaginn í vettvangsgöngu með bændum, lögmönnum og dómurum úr Héraðsdómi Suðurlands vegna þjóðlendumála sem ég er með.“

Ragnar hefur lengi verið álitinn einn af lögspakari mönnum landsins og það er nóg að gera hjá honum um þessar mundir. Þar ber hæst svokölluð þjóðlendumál þar sem ríkið ætlar að eigna sér landsvæði sem bændur hafa haft not af í þúsundir ára eins og Ragnar orðar það. „Þetta eru snúin mál og miðað við síðustu dóma sem hafa fallið í hæstarétti í samskonar málum á undanförnu, er fullvíst að ég mun reka einhver þeirra fyrir Mannréttindadómstól Evrópu,“ sagði Ragnar.

Í sumar tók Ragnar sér gott frí og lék sér eins og hann orðar það. „Ég var mest uppi á Mosfellsheiði að leika mér í sumar,“ sagði Ragnar og hló. „Ég gekk mikið, las og var latur og naut veðurblíðunnar,“ en Ragnar hefur afnot af sumarhúsi þar og notar það óspart á sumrin til að endurhlaða batteríin fyrir átökin á veturna þegar vinnudagarnir geta verið langir.

„Maður ræður sér nú stundum ekki einu sinni sjálfur því að maður er skipaður í alls konar mál og þarf að sinna þeim eftir bestu getu. Það er ekkert spurt hvort það sé pláss í dagskránni,“ sagði Ragnar.

Í vetur mun Ragnar kenna nokkra kúrsa í Háskólanum í Reykjavík og segist hann fullur tilhlökkunar. „Já ég hlakka til, enda er alltaf sagt að kennararnir læri mest,“ sagði Ragnar Aðalsteinsson og hló.



ZAPATA FYLGIST MEÐ BARÁTTUNNI Þessar konur spjölluðu saman á aðaltorginu í Oaxaca í Mexíkó. Þar fara nú fram mikil mótmæli og krefst almenningur þess að fylkisstjórinn segi af sér tafarlaust. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ættbálkurinn sem var frelsaður af Björk og bjórnum

Blaðamaðurinn John Carlin ferðaðist um Ísland fyrr í sumar og ræddi við málsmetandi fólk til að kynnast landi og þjóð. Afraksturinn leit dagsins ljós á síðum spænska dagblaðsins El País. Fjórar greinar hafa birst síðustu daga og er farið fögrum orðum um landið.

„Amma mín fæddist í torfkofa en lést í Toyota Land Cruiser,“ segir Hallgrímur Helgason rithöfundur þegar hann útskýrir þær gífurlegu breytingar sem þessi þjóð hefur farið í gegnum á síðustu öld. En sjálfur varð hann vitni að þeim miklu breytingum sem hafa orðið hér á landi síðustu tuttugu árin. Hann segir meðal annars að fyrir 1985 hafi lífið hér á landi verið líkt og austan járntjalds: Auðar götur, einn bar, einn veitingastaður, ein útvarpsstöð sem spilaði aðallega klassíska tónlist allan daginn, rússneskir bílar á götum og skriffræði sem gerði mönnum erfitt að komast úr landi. En nú sé aldeilis öðruvísi umhorfs og fyrir innan aðra hvora dyr í bænum er kaffihús, bar eða klúbbur, 100 bókatitlar eftir íslenska höfunda hafa verið þýddir á erlendar tungur síðan 1980 og sextíu kvikmyndir gerðar en þar áður hafði engin íslensk kvikmynd litið dagsins ljós. En hvað gerðist spyr blaðamaður og svarið lætur ekki á sér standa hjá Hallgrími: Björk og bjórinn. „Björk breytti öllu,“ segir Hallgrímur. „Hún ferðaðist um, hlaut frægð og frama og við fylgdum á eftir. Blöðin í London byrjuðu að skrifa um okkur og frægt fólk fór að flykkjast hingað,“ segir hann og nefnir fjölmarga Íslandsvini líkt og við köllum fræga gesti okkar. Svo segir Hallgrímur: „Okkar frelsisdagur er hinn stórkostlegi dagur 1. mars 1989 en þá féll okkar Berlínarmúr en þetta er dagurinn sem bjórbanninu var aflétt hér á landi. Það kann að hljóma undarlega en ég tel að þetta hafi hvatt okkur og hjálpað að tengjast umheiminum.“

Allir í víking

Carlin hitti Hallgrím í Hrísey og var rithöfundurinn með barnið með sér í barnavagni. Blaðamanni bregður heldur betur þegar þeir fara inn á veitingastað eyjarinnar en þá skilur Hallgrímur barnið eftir í vagninum fyrir utan og segir að hann gæti gert hið sama í höfuðborginni. Enn verður honum brugðið þegar 18 ára stúlka sem þjónar til borðs á kaffihúsinu á Ólafsfirði, þar sem hann átti stutta viðdvöl, talar bæði lýtalausa ensku og svo portúgölsku. Þá verður honum ljóst að Íslendingar fara vel flestir í víking, líkt og þessi stúlka hafði gert í Brasilíu og Hallgrímur til New York og París, en allir snúa þeir aftur.

Það besta frá Bandaríkjunum og Evrópu

Á Hofsósi tekur Carlin hús á Baltasar Kormáki og frú hans Lilju Pálmadóttir en þar spinnast skemmtilegar umræður. Blaðamaður spyr þau hjúin hvort Ísland dragi frekar dám af Evrópu eða Bandaríkjunum. Lilja segir að við líkjumst frekar Bandaríkjamönnum, erum dugmikið einstaklingshyggjufólk en Baltasar er annarrar skoðunar og segir okkur mun opnari og umburðarlyndari en Bandaríkjamenn auk þess sem félagslega kerfið hér sýni fram á að við séu mun evrópskari í hugsun. Blaðamaður lokar þeirri umfjöllun á þann veg að álykta að eflaust sé leyndardómur Íslands falinn í því að við tökum það besta frá Bandaríkjunum og það besta frá Evrópu.

MANNLÍF Í REYKJAVÍK Það er ekki allt sem sýnist með þennan ættbálk sem byggir þetta norræna land. Það sannast þegar glöggt gestsauga blaðamanns El Pais gefur okkur gaum en þá sjást hlutirnir í nýju ljósi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

GREIN EL PAÍS Greinaflokkur El País um Ísland er einn lofsöngur um land og þjóð. Þessi grein ber fyrirsögnina Ættbálkur án dulda.

Glæsilegur ráðherra og ættbálkakenningin

Carlin ræddi við Alp Mehmet, sendiherra Bretlands á Íslandi, sem jafnframt er fyrsti músliminn til að vera sendiherra Bretlands. Hann er ekki að spara lofsyrðin á land og þjóð og segir að þar sem við höfum engin útgjöld til hernaðarmála höfum við efni á að halda uppi frábæru heilbrigðiskerfi og frábæru menntakerfi. Jafnrétti kynjanna sé hér betur farið en víðast annars staðar og aðstæður góðar til að ala upp börn og eiga þau jafnvel fyrr á ævinni en vænlegt þykir á meginlandi Evrópu.

Það er þó nokkuð menningarsjokk fyrir blaðamann að heyra sögu Baltasars Kormáks, sem faðir hans rekur, en þar er fjölskylduformið aðeins flóknara en hann á að venjast þótt það þyki eðlilegt hér á landi. Fer hann að ræða viðhorf Íslendinga til fjölskyldunnar sem og önnur mál við menntamálaráðherra, Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur. Lýsir hann menntamálaráðherranum á þann veg að hún gæti vel verið fyrirsæta eða norræn kvikmyndastjarna. Hún útskýrir þessa hluti fyrir honum og hann hugsar með sér að Íslendingar eigi margt sameiginlegt með ýmsum ættbálkum Afríku þrátt fyrir það að vera mjög móðins. Fjölskyldutengslin eru sterk þrátt fyrir að fjölskylduformið virðist oft flókið og laust í reipum. Lögmál kristninnar eru ekki allsráðandi heldur séu heiðin viðhorf enn í hávegum hjá þessum „ættbálki án dulda“ eins og blaðamaður kýs að kalla okkur í grein sinni.

jse@frettabladid.is

Sérblað um tísku og lífstíl

Fylgir Fréttablaðinu
2. september

Meðal efnis er:

- Hausttískan
- Níundi áratugurinn
- Töskur
- Make-up
- Gleraugu
- Barnaföt
- Hártískan

Yfir 158.000 lesendur daglega*

Áhugasamir auglýsendur vinsamlegast hafið samband við Helgu Kristjánsdóttur | 550 5821 | helga@frett.is

FRÉTTABLAÐIÐ
– vel lesið

* Meðallestur 12-80 ára, Gallup maí 2006

pris, pris, pris, pris, pris, pris

meiriháttar tilboð

25% verðlækkun

þú sparar 275 kr/kg

824 kr/kg

Verð áður 1.098 kr/kg

Goði lambalæri frosin

30% verðlækkun

þú sparar 652 kr/kg

1.520 kr/kg

Verð áður 2.172 kr/kg

BK lambagrillkótilettur kryddaðar

35% verðlækkun

þú sparar 511 kr/kg

948 kr/kg

Verð áður 1.459 kr/kg

Fjörfiskur grill laxabitar Mediterranian

40% verðlækkun

þú sparar 519 kr/kg

779 kr/kg

Verð áður 1.298kr/kg

Goði grísarif BBQ

100 kr. verðlækkun

189 kr/stk

Kjörís íspinnar

2 fyrir 1

Náttúru vítamín

þú sparar 50 kr/stk

99 kr.stk.

Verð áður 149 kr/stk

Dix uppþvottalögur 1 ltr.

Hönnun: HÉR & NÚ / SÍA
Umbrot: Auglýsingastofa Víkurfrétta

þú sparar 200 kr/stk

299 kr/stk

Verð áður 499 kr/stk

EU Universal þvottaefni 5kg

allt í matinn á einum stað

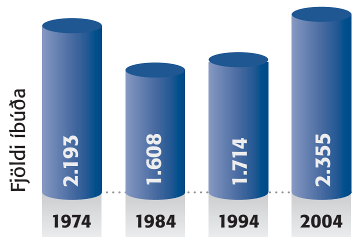
www.netto.is • Verð birt með fyrirvara um prentvillur
Gildistími frá 25. ágúst til 27. ágúst eða á meðan birgðir endast.

Akranes • Akureyri • Grindavík • Mjódd Reykjavík • Salahverfi Kópavogi

netto

Svona erum við

> Nýbygging íbúðarhúsnæðis á landinu



Heimild: Hagstofa Íslands.

baksvið
fréttir og fróðleikur

FBL-GREINING: EVRÓPSKA EFNAHAGSSVÆÐIÐ

Frjáls hreyfing fjármagns og fólks

Ísland gerðist aðili að EES-samningnum árið 1992, ásamt EFTA-ríkjunum, nema Sviss, sem hafnaði aðildinni í þjóðaatkvæðagreiðslu. Samþykktin hafði í för með sér að Ísland varð hluti af Evrópska efnahagssvæðinu, án þess að þurfa að ganga í Evrópusambandið, með öllum þeim breytingum sem því fylgdi.

Hvað er EES?

Evrópska efnahagssvæðið varð til 1. janúar, 1994, í kjölfar samnings milli fríverslunarsambandsins EFTA og Evrópusambandsins. Það var hannað til að leyfa EFTA-ríkjunum að taka þátt í sameiginlega evrópska markaðnum, án þess að ganga í ESB. Á ensku er EES skammstafað EEA og í Danmörku og Noregi EØS. Núverandi aðildarríki eru Evrópusambandslöndin, 25 talsins, Ísland, Liechtenstein og Noregur.

Hvert er markmið EES?

EES byggir á „hinu fjórfalda frelsi", frjálsri hreyfingu varnings, fólks, þjónustu og fjármagns, innan EES-ríkjanna. Þau ríki svæðisins sem ekki eru í Evrópusambandinu hafa samþykkt að taka upp svipaða löggjöf og þá innan sambandsins sem lýtur að félags, neytenda- og umhverfismálum, tölfræði og fyrirtækjum. Sameiginleg nefnd EFTA-ríkja svæðisins og framkvæmdarstjórnar ESB sér um að aðlaga þessar reglur þannig að þær henti EFTA-ríkjunum.

Hvernig starfar EES?

EES-ráð kemur saman tvisvar á ári til að vinna að samstarfi EES-aðildarríkjanna. Í stað sérstakra EES-stofnana, sjá eftirlitsstofnun EFTA (ESA) og EFTA-dómstóllinn um að stjórna aðgerðum innan EES.

SPURT OG SVARAÐ

BARNAVERNDARSTOFA

BRAGI GUÐBRANDSSON

Fá mál fara fyrir dóm

600 tilkynningar um brot gegn börnum berast á ári hverju til Neyðarlínunnar. Bragi Guðbrandsson er forstjóri Barnaverndarstofu, sem er miðlæg stjórnsýslumiðstöð sem hefur eftirlit með og aðstoðar barnaverndarnefndir.

Hvers konar mál koma á borð Barnaverndarstofu? Annars vegar erum við að tala um börn sem þolendur, þegar forsvarsaðilar barnsins bregðast sínum uppeldisskyldum þannig að þau eru vanrækt eða sæta ofbeldi. Þá erum við oftast að tala um ung börn og fram á unglingsár. Í hinum flokkinum eru börnin gerendur og stefna velferð sinni sjálf í voða. Þá er oft um áfengis- og vímuefnaneyslu og hegðunartruflanir að ræða. Rétt rúmlega helmingur mála er í seinni flokknum og þróunin undanfarinn áratug er sú að vöxturinn er í þessum málaflokki.

Hvernig bregðist þið við tilkynningum um vanrækslu? Fyrst er lagt mat á tilkynninguna, hvort tilefni sé til afskipta. Fyrsta stigið er svo könnun máls, þá reynum við að komast að ástæðu þess að barnið er í vanda. Síðan eru lagðar fram tillögur til úrbóta. Þá reyna menn í samvinnu við forsvarsmenn að leita leiða til að bæta úr. Það er einungis ef samvinna tekst ekki sem að barnaverndarnefndir geta gengið til þvingunarúrræða og jafnvel úrskurðað barn frá heimili, en bara tímabundið. Ef svipta þarf foreldra forsjá þarf að leggja það fram til dómstóla. Mál sem fara þá leið eru vel innan við eitt prósent.

MARKAÐURINN

Sögurnar, tölurnar, fólkið.

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIÐVIKUDAGA

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

Sóknarfæri sem þarf að hagnýta

Íslendingar standa öðrum þjóðum langt að baki í að tileinka sér lífrænar aðferðir við ræktun og vinnslu landbúnaðar- og náttúruafurða sem eru í mikilli sókn víða um heim. Þetta er niðurstaða starfshóps um stöðu og framtíðarhorfur lífrænnar framleiðslu hér á landi.

UNDIR EYJAFJÖLLUM Lífræn ræktun hvers konar er talin geta stuðlað að styrkingu hinna dreifðu byggða. Samfélög byggð á þessari hugmyndafræði hafa sprottið upp víða erlendis og náð árangri með tengingu við umhverfisvernd. MYND/SK

Stjórnvöld fjölmargra Evrópuríkja, þar á meðal Norðurlandaþjóðanna, vinna nú markvisst að því að nýta lífrænar aðferðir til sóknar í byggðamálum, landbúnaði og umhverfismálum almennt. Ástæðurnar eru fjölbreyttar; umhverfis- og heilsufarsvandamál eru mjög í deiglunni og eru ekki síst rakin til efnanotkunar og iðnvædds búskapar, neytendur krefjast í auknum mæli heilnæmrar matvöru auk þess sem þörf er á nýjum hugmyndum til að treysta tilveru dreifðra byggða.

Keimlíkar aðstæður

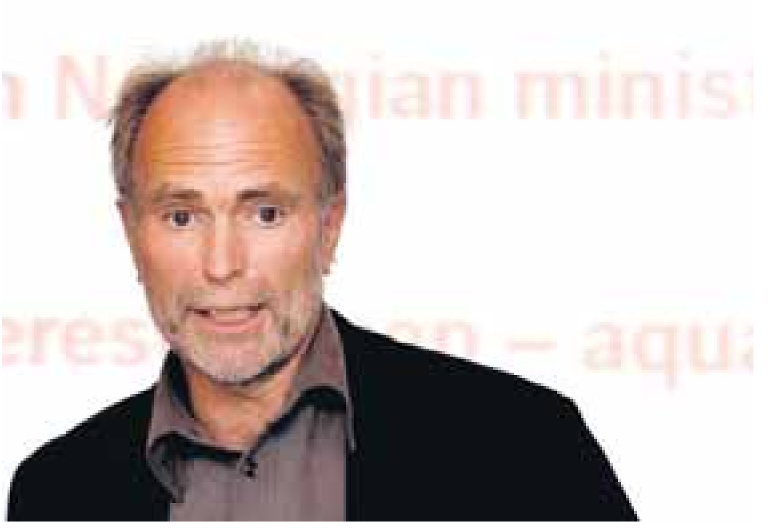
Mjög er horft til Noregs í þessum efnum þar sem aðstæður þar og hér eru um margt keimlíkar. Hvorugt landið hefur aðgang að styrkjakerfi Evrópusambandsins og er í sjálfsvald sett hvernig stuðningi við lífræna ræktun er hagað. Landfræðilegar aðstæður í Noregi og á Íslandi eru einnig áþekkar vegna norðlægrar legu. Byggðastofnun, Staðardagskrá 21 og Vottunarstofan Tún ehf., sem komu að gerð skýrslunnar, buðu í vikunni Emil Mohr, norskum sérfræðingi á vettvangi lífrænnar framleiðslu, til landsins til að ræða hvort og þá hvernig reynsla Norðmanna getur nýst Íslendingum sem fyrirmynd til eflingar lífrænnar þróunar hér á landi.

Hlutfall vottaðs nytjalands í lífrænni ræktun er notað sem mælikvarði á umfang lífrænnar framleiðslu. Í Noregi er það rúm fjögur prósent en aðeins 0,3 prósent hér á landi. Í máli Emils kom fram að hlutfallið er um fjögur prósent innan ríkja Evrópusambandsins og er á bilinu sex til fjórtán prósent í þeim löndum sem lengst eru komin í þessum efnum.

Norska leiðin

Norsk stjórnvöld hafa sett sér það markmið að árið 2015 verði 15 prósent nytjalands í lífrænni ræktun. Verkefnið er svo viðamikið að sjö ráðuneyti, sveitarfélögin og hagsmunaaðilar koma að því á einn eða annan hátt. Miklum fjármunum er veitt til að styrkja framleiðendur, í þróun og rannsóknir. Þetta sýnir að ekki er aðeins um landbúnaðarframleiðslu að ræða heldur samfélagslegt verkefni sem snertir allar hliðar samfélagsins.

Í viðtali við Fréttablaðið segir Emil Mohr að eina leiðin til að ná 15 prósenta markinu í Noregi er að hið opinbera taki ábyrgð á þróuninni. „Hugsa verður um hið opinbera sem neytanda í þeim skilningi að lífræn framleiðsla sé notuð á sjúkrahúsum, dvalarheimilum, í skólum og opinberum stofnunum. Þetta er ekki komið undir neyslu einstaklingsins," segir Emil og minnir á að nú þegar hefur verið sýnt fram á að þetta er vel gerlegt; til dæmis í Danmörku. Hann segir markmiðið raunhæft og þar beri að hafa í huga að eftirspurn eftir lífrænt ræktuðum vörum hefur aukist gríðarlega á stuttum tíma. Í Noregi sé það ekki síst að þakka bættu kynningar- og markaðsstarfi.



EMIL MOHR Emil Mohr er menntaður garðyrkjufræðingur og stundaði lífræna ræktun um árabil. Hann stofnaði eftirlits- og vottunarstofuna Debio árið 1986 sem hefur gegnt lykilhlutverki í lífrænni þróun í Noregi og hefur unnið sem ráðunautur norskra yfirvalda um árabil. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

LÍFRÆN FRAMLEIÐSLA Á ÍSLANDI 2006

Vottuð býli	**22**
Grænmeti	12
Tún/haglendi	11
Pökkun matjurta	15
Kartöflur	5
Sauðfé, sauðfjárafurðir	5
Korn	7
Garðplöntur	5
Kryddjurtir	4
Mjólk	3
Alifuglar/egg	3
Heilsujurtir	2
Nautgripir	1
Vottaðar vinnslustöðvar	**12**
Mjólkurvinnsla	4
Grænmetisvinnsla	2
Grænmetisréttir	1
Nuddolíugerð	1
Þörungavinnsla	1
Bakarí	1
Fæðubótaefni	1
Tejurtaframleiðsla	1
Pökkun/Heildsala	1
Pökkun/Smásala	1
Sláturhús/Kjötvinnsla	1
Innflutningur frá þriðja landi	1

Heimild: Vottunarstofan Tún ehf. Mars 2006

Af hverju lífrænt?

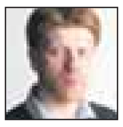
En af hverju leggja norsk stjórnvöld svo mikla áherslu á að styðja lífræna ræktun? Emil segir að hluti skýringarinnar sé að lífræn ræktun er talin mjög umhverfisvæn. „Varlega er farið í að tala um sjónarmið lýðheilsu og gæða en fyrst og fremst er talið að stuðningur við lífræna ræktun gefi jákvæð skilaboð til allrar framleiðslu í Noregi og hún batni í heild sinni."

Íslenska mýtan

Sú skoðun er mjög útbreidd á hér á landi, bæði á meðal framleiðenda og neytenda, að ekki sé fyrirhafnarinnar virði að taka upp lífrænar aðferðir vegna þess að íslenskar búvörur séu næstum því lífrænar og ímynd þeirra í augum neytenda sé nú þegar mjög jákvæð. Hreinleikaímynd íslenskrar náttúru og umhverfisvænir búhættir séu í sjálfu sér næg trygging fyrir gæðum. Þessu er eins farið í Noregi að sögn Emils. Þetta veldur einnig misskilningi á markaði þar sem vara merkt „vistvæn vara" og „lífrænt ræktuð vara", er lögð að jöfnu. Þannig er hefðbundin framleiðsla oft kölluð vistvæn þrátt fyrir að framleiðsluaðferðir séu það ekki. Þessari þróun verður að snúa við með því að vara við notkun umhverfismerkinga sem kunna að valda misskilningi á hvernig varan er framleidd.

Næstu skref

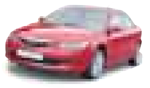
Niðurstaða skýrsluhöfunda er í sjálfu sér einföld og fellur vel að hugmyndum og reynslu Emils Mohr. Opinber stuðningur verður að koma til og móta þarf framtíðaráætlun sem færir Ísland í flokk með öðrum norrænum ríkjum á þessu sviði. Rök hníga að því að slík aðlögun sé auðveldari hér en víðast hvar annars staðar sökum hreinleika náttúrunnar. Alþjóðleg samkeppnishæfni er nauðsyn því tækifæri til atvinnusköpunar og styrkingar byggða í landinu fer saman við sjónarmið umhverfisverndar og sjálfbærrar þróunar. Lífræn framleiðsla er verðmætt sóknarfæri sem brýnt er að hagnýta og Íslendingar hafa ekki efni á að láta fram hjá sér fara.



FRÉTTASKÝRING
SVAVAR HÁVARÐSSON
svavar@frettabladid.is

Við erum Mazda

mazda



Mazda6 Touring 2,0i
4 dyra, sjálfskiptur*
Sóltilboð 2.525.000 kr.
Bílasamningur 34.726 kr.
Rekstrarleiga 46.100 kr.

Mazda6 Touring 2,0i
5 dyra, sjálfskiptur*
Sóltilboð 2.575.000 kr.
Bílasamningur 35.414 kr.
Rekstrarleiga 47.100 kr.

Mazda6 Touring 2,0i
Wagon, sjálfskiptur*
Sóltilboð 2.625.000 kr.
Bílasamningur 36.102 kr.
Rekstrarleiga 48.700 kr.

Sumarið er komið í Brimborg. Vertu Mazda.

Nú er rétta tækifærið til að fá sér nýjan bíl fyrir sumarfríið á sérstöku sóltilboði Brimborgar. Gerðu samanburð á japönskum gæðum. Berðu saman verð og búnað Mazda6 Touring, 4 dyra, sjálfskiptum og Toyota Avensis Sedan Sol, sjálfskiptum. Mazda6 kostar núna aðeins frá 2.525.000 kr. á sérstöku sóltilboði til þín. Verð á sjálfskiptum Toyota Avensis Sedan Sol er frá 2.770.000 kr.* Veldu annan stíl. Núna Mazda - á sérstöku sóltilboði Brimborgar.

Það sem er umfram í Mazda6 Touring:

- *2,0 lítra vél*
- *5 þrepa sjálfskipting*
- *16" Álfelgur*
- *Hraðastillir*

Aflaðu þér frekari upplýsinga www.mazdabrimborg.is

Við staðgreiðum gamla bílinn þinn.

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl á góðu sóltilboði Brimborgar. Þú losnar við allt umstang við að selja og lækkar þinn kostnað. Við erum Mazda. Komdu í Brimborg. Kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Mazda á sóltilboði Brimborgar.

Skoðaðu úrval Mazda á sóltilboði.

Mazda2 Core 1,4i
5 dyra, 5 gíra*
Sóltilboð 1.590.000 kr.
Bílasamningur 19.670 kr.
Rekstrarleiga 31.900 kr.

Mazda3 Touring 1,6i
4 dyra, 5 gíra*
Sóltilboð 1.920.000 kr.
Bílasamningur 26.307 kr.
Rekstrarleiga 35.200 kr.

Mazda5 Touring 2,0i
7 manna, 5 gíra*
Sóltilboð 2.390.000 kr.
Bílasamningur 32.748 kr.
Rekstrarleiga 43.400 kr.

Við erum Mazda

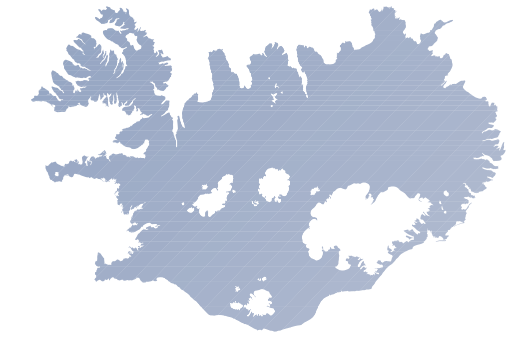
Komdu núna. Sóltilboð Brimborgar gildir meðan birgðir endast.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

GCI ALMANNATENGSL - GREY COMMUNICATIONS INTERNATIONAL

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.mazdabrimborg.is

*Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Lán er bílasamningur með 10% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl.myntkarfa. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 36 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 20.000 km akstur á ári. Aukabúnaður á mynd: sóllúga. Skv. verðlista Toyota 08/06. **Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.



landslag
fólkið í landinu

ATVINNUREKANDINN: MÖTUNEYTI SODHEXO VIÐ KÁRAHNJÚKA

Fjölþjóða kvöldréttir og kveðjur

Það er ekki tekið út með sældinni að gefa fjölþjóða starfsmannaliði að borða svo að allir séu sáttir. Það er afar ólíklegt að Íslendingur, Portúgali, Kínverji og Pakistani séu sáttir við samskonar kvöldverð. Í mötuneytinu sem franska fyrirtækið Sodhexo hefur umsjón með er reynt að sjá við þessu og því er kvöldverðarborðið hlaðið fjölbreyttu matargóssi. Innan um allar þessa kræsingar sést svo eini Íslendingurinn sem varð á vegi blaðamanns og ljósmyndara eftir heilan dag við Kárahnjúka. Hún er þó eflaust á við marga þessi kröftugi Íslendingur. „Ég held að það séu um 800 eða 850 munnar af 14 þjóðernum sem við fæðum hérna," segir Sigríður Friðriksdóttir meðan hún réttir svöngum verkamönnum troðna diska. „En þetta er bara gaman, því kokkarnir hér eru að sama skapi frá ýmsum þjóðernum og vita hvað sínir menn vilja."

Sigríður hefur unnið í mötuneytinu frá því það framkvæmdir hófust og er því löngu orðin vel veðruð í samskiptum sínum við fólk af ýmsum þjóðernum. Það varð blaðamanni ljóst þegar hópur Kínverja kom að en þá kastaði hún kveðju á liðið á kínversku. „Ég er farin að geta heilsað á þó nokkrum tungumálum. En ætli ég fari ekki að tapa niður

Íslenskunni því þeir eru mjög sjaldséðir hér í mötuneytinu en svo hitti ég nokkrar Íslenskar vinkonur eftir vinnu."

STAÐURINN
TÖLUR OG STAÐREYNDIR

Kárahnjúkar

Íbúafjöldi í vinnubúðum: Alls 1.368 þar af 966 í aðalvinnubúðum við Kárahnjúka.

Þjóðerni íbúa: Er alls af 31 þjóðerni. Fjölmennastir eru Kínverjar, 527 talsins. Portúgalar eru 286, Ítalir 108, Pakistanar 86 og Íslendingar 19.

Starfmannafjöldi frá Impregilo: 1.173

Sveitarfélag: Starfsmannaþorpið er innan marka Fljótsdalshéraðs.

Starfslok Impregilo á svæðinu: 2009. Síðasta árið verða þó aðeins 200 manns frá Impregilo við störf.

Vegalengd frá Reykjavík: 745 kílómetrar.

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

Þorpið tæmist og lónið fyllist

Það er rjómalogn og heiðskír himinn þegar Jón Sigurður Eyjólfsson og Vilhelm Gunnarsson aka inn í starfsmannaþorpið við Kárahnjúka. Þeir skella á sig hjálmi og vesti en fara svo á vinnusvæðið til að spjalla við önnum kafna íbúa þessa umtalaða þorps.

Vinnutíminn er langur við Kárahnjúka. Flestir vinna að minnsta kosti 10 tíma á dag, fimm daga vikunnar, í nokkurra mánaða törn en þá fá þeir hálfs eða eins mánaðar frí. Það er því ekki mikið líf í starfsmannaþorpinu enda eru þeir fáu sem ekki eru við vinnu að hvíla sig fyrir næstu átök. Vaktaplan Íslendinganna er þannig háttað að þeir vinna yfirleitt í þrjár vikur en fá þá einnar viku frí en hlutfall þeirra er ekki hátt á vinnusvæðinu við Kárahnjúka.

Tvímenningar fara í föruneyti Paolo Figueiredo öryggisfulltrúa á vinnusvæðið þar sem verið er að reisa sjálfa Kárahnjúkastíflu sem er einir 193 metrar á hæð þar sem hún er hæst og 730 metrar að breidd. Sú stífla ásamt Desjarárstíflu og Sauðárdalsstíflu mynda Hálslón þar sem vatnsborðið mun ná 57 ferkílómetrum.

ANDREAS BERGINI Andreas finnur sér ýmislegt að gera þegar frítími gefst sem er ekki oft. Hann bregður sér á skíði á veturna, leikur sér með flugdreka á sumrin en nú er kærastan á Kárahnjúkum svo frítímanum er sérlega vel ráðstafað.FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ANA ALZAMORA RÆÐUR RÍKJUM Á KLÚBBNUM Það er mikil karlaveröld á Kárahnjúkum og því er það kærkomin tilbreyting að þiggja kaffi eða aðrar veitingar úr hendi Önu hinnar portúgölsku á Klúbbnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Líkt og á annarri plánetu

„Mér finnst eiginlega fallegra hérna á veturna," segir Paolo meðan hann ekur tvímenningunum á vinnusvæðið. „Stundum stend ég úti og horfi á stjörnubjartan himininn eða norðurljósin og hugsa með mér „vá! ég hlýt að vera staddur á annarri plánetu."" En hvað finnst honum þá um það að verið sé að sökkva tugum ferkílómetra lands á þessum einstaka stað. „Ég tel að framkvæmdirnar hafi ekki svo skaðvænleg áhrif. Það er ekki verið að eyða frumskógarsvæði heldur er þetta mest eyðimörk. Og það er ekki sem svo að ekki verði til ósnortið land á Íslandi. Þetta er þó vissulega fórnarkostnaður en ég tel að hann sé þess virði fyrir þessa hreinu orku. En sú reynsla að búa á þessu svæði þar sem ósnortin náttúran blasir við manni hefur haft mikil áhrif á mig. Ég hugsa meira um náttúruna núna. Í Portúgal átti ég það til að henda bréfi og drasli út um bílgluggann eða hvar sem ég var en ég myndi ekki láta mér það koma til hugar eftir veru mína hér. Og veðráttan hér herðir mig upp, ég finn hvernig ég er smátt og smátt að verða að víkingi," segir hann og brosir við.

Kárahnjúkavist og fjölskyldulíf

Paolo segir að samfélagið í starfsmannaþorpinu hafi breyst með tímanum en hann hefur búið þar í þrjú ár. „Áður var meira um yngra fólk hérna en nú er það gjörbreytt. Það er því aðeins minna líf hérna nú fyrir menn eins og mig." Hann segist þó eiga góða kunningja á svæðinu. „Ég hef hins vegar lítið kynnst Íslendingum enda eru þeir fáir hér."

Paolo er ókvæntur og barnlaus og segist því una því vel að vinna og búa við erfiðar aðstæður fjarri heimahögum svo lengi sem launin séu góð. Hins vegar muni hann vilja festa rætur í sínu heimalandi um leið og hann festir sitt ráð sem hann vonast til að verði í náinni framtíð.

Andrea Bergini, hinn ítalski, hefur unnið í rúm þrjú ár við stíflframkvæmdirnar og gafst blaðamanni færi á að tala við hann meðan beðið var eftir næsta steypufarmi. „Ég fer á þriggja til fjögurra mánaða fresti til Ítalíu," segir hann. „Frítíminn er ekki mikill hérna enda erum við komnir hingað til að vinna. En á veturna nýti ég þennan litla frítíma til þess að fara á skíði. Nú er ég með stóran flugdreka hérna og ég stytti mér stundir með hann núna í sumar." Um þessar mundir er kærasta hans á svæðinu en hún hefur unnið á Kárahnjúkum í eitt ár en senn hverfur hún til annarra starfa suður á Ítalíu. Það er frekar þá sem Andreas þarf að huga að því hvað hann eigi að taka sér fyrir hendur þegar frír tími gefst.

Hongliang Líu eftirlitsmaður er hins vegar með konu sína og rúmlega hálfs árs gamalt barn hjá sér á Kárahnjúkum. Barnið fæddist í Kína en kom með móður sinni fjögurra mánaða í starfsmannaþorpið við Kárahnjúka.

Klúbburinn við Kárahnjúka

Hjarta starfsmannaþorpsins er Klúbburinn svokallaði en það er kaffi- og samkomuhúsið. Tvímenningarnir litu þar við og spjölluðu við Önu Alzamora sem þar vinnur. „Strákar, þig fáið engan bjór hérna," segir hún stríðin. „Nei, ef það á að klára þessa stíflu einhvern tímann þá þýðir ekkert að vera með áfengi þar sem Portúgalar eru að vinna," segir hún og lítur stríðnislega á Paolo landa sinn. Ekki er mikið um kvenfólk á Kárahnjúkum svo blaðamaður spyr hvort hún verði ekki fyrir miklu áreiti frá körlunum á Klúbbnum. „Það er ekkert sem ég ræð ekki við. Hér búum við öll saman í litlu samfélagi og það ríkir virðing okkar á milli svo að það skapast engin vandræði af þeim toga."

Með kynjahlutfallið svo skakkt er vitanlega ekki mikið dansað á Klúbbnum en mikið skrafað, segir Ana. „Stundum koma menn með bjór eða eitthvað með sér á laugardagskvöldum en þá er opið til klukkan hálf tvö en annars til klukkan ellefu."

Eftir kaffisopa hjá Önu kveðja þeir tvímenningar þetta skammlífa þorp. Á síðari hluta næsta mánaðar verður byrjað að safna vatni í Hálslón. Þá mun smátt og smátt fyllast í lóninu en að sama skapi tæmast í þorpinu og næsta sumar verður lónið væntanlega fullt og þorpið tómt.

PAOLO FIGUEIREDO ÖRYGGISFULLTRÚI Á fallegum vetrarkvöldum horfir Paolo í kringum sig á Kárahnjúkum og hugsar með sér að nú hljóti hann að vera staddur á annarri plánetu. Hér er hann reyndar í asanum við stífluvegginn.FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ÚTSALA
Plankaparket · Stafaparket
Fljótandi parket · Gólfflísar
Náttúrusteinn · Innihurðir
15-50%
Flott fyrir þig!
Parki
INTERIORS
www.parki.is Dalvegi 18 Kópavogi, sími 564 3500

Skólatilboð

allt í skólann á einum stað

Fáanlegt í Smáralind, Kringlu og markaði Hagkaupa Akureyri

SanDisk 1GB
- 1GB Sansa c140 MP3 spilari
- Auðveldur í notkun
- Spilar MP3, WMA og Audible
- Sýnir ljósmyndir
- Innbyggður diktafónn
- Endist í allt að 15 klukkutíma á einni AAA rafhlöðu
- Háhraða USB 2.0 tenging við tölvu
- Heyrnartól, rahfhlaða, USB kapall og hugbúnaður fylgir

7.990kr

SanDisk 2GB
- 2GB Sansa e250 MP3 spilari
- 1.8" LCD litaskjár
- Spilar MP3 og WMA
- Sýnir ljósmyndir og kvikmyndir
- Sterkbyggt body sem þolir högg og rispur
- Auðveldur í notkun
- Hægt að skipta um hleðslurafhlöðu
- Endist í 20 tíma á einni hleðslu
- MicroSD kortalesari
- Innbyggður diktafónn
- Hálsól, heyrnartól, USB kapall og geisladiskur fylgir

17.990kr

FUJITSU COMPUTERS SIEMENS

TILBOÐ 109.900kr
Verð áður 144.900,-
ÞÚ SPARAR 35.000kr

FSC Amilo M1437
- Intel® Centrion mobile tækni
- Intel® Pentium® M 750 1.87 GHz (Dothan)
- Front Side Bus 533 MHz, 2 MB
- 1 GB DDR2 minni
- 80 GB S.M.A.R.T. Drif
- 15.4" breiðtjaldsskjár (1280X800 upplausn)
- ATI Radeon X700 128MB PCI Express
- DVD ± R/RW Dual layer skrifari
- 10-100 Ethernet og V.90 mótald
- VGA, TV-OUT, kortalesari SD/MS/MS Pro/ MMC
- i.LINK (IEEE1394), 3X USB 2.0, hljóð inn/út
- PC Card rauf, 2 minnisraufar (1 laus)
- Víðóma hátalarar og innbyggður bassahátalari
- Snertimús og flýtihnappar, stafrænn hljóðútgangur
- 360x269x37mm, 3.0 kg
- Lithium iron rafhlaða, allt að 3 klst.
- Intell® Pro/Wireless 2200 BG 54Mbps
- Windows XP Home SP 2
- MS Works 8.0
- Symantec Security Suite (90 daga)
- 2 ára ábyrgð á vinnu og varahlutum

TILBOÐ 129.990kr
Verð áður 149.990,-
ÞÚ SPARAR 20.000kr

ASUS

Asus - A6JC-Q032P
- Fartölva með 15.4" skjá og innbyggðri vefmyndavél
- 15.4" TFT WXGA breiðskjár (1280x800) með innbyggðri vefmyndavél
- Intel Yonah Single Core T1300 1.66GHz örgjörvi
- NVIDIA GeForce Go 7300 Turbo Cache 256MB skjákort
- 512MB DDRII 533MHz vinnsluminni (mest 2GB)
- 80GB 4200rpm harður diskur
- Intel High Definition samhæft hljóðkort
- 10/100/1000 Fast Ethernet og WLAN 802.11b/g netkort
- SD/MMC/MS/MS PRO kortalesari
- 8x DVD Dual Double Layer brennari
- 4 USB 2.0, FireWire, PCMCIA II, Parallel og VGA út tengi
- Line in, Mic og heyrnartólstengi
- Styður SIR-115.2Kbps
- Bluetooth
- Windows XP Pro stýrikerfi
- Norton Antivirus 2005 og Nero Express 6.0 fylgir
- ASUS hugbúnaðarpakki fylgir
- Flott taska og laserműs fylgja
- Lithium Ion 8 Cells rafhlaða sem endist í allt að 3 tíma
- 110-240V spennubreytir
- Stærð í cm (bxhxd): 35,4x28,4x3,52 og þyngd: 2,7kg

TILBOÐ 99.990kr
Verð áður 109.990,-
ÞÚ SPARAR 10.000kr

ASUS

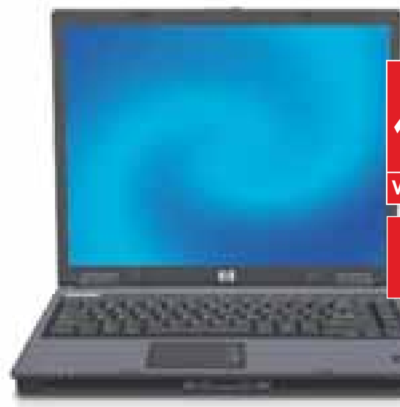
Asus - A3HF-5A017P
- Fartölva með 15" skjá og innbyggðri vefmyndavél
- 15" TFT XGA skjár (1024x768) með innbyggðri vefmyndavél
- Intel Celeron M 420 1.6GHz örgjörvi
- Intel 940GML Express skjákort
- 512MB DDRII 533MHz vinnsluminni (mest 2GB)
- 80GB 4200rpm harður diskur
- Intel High Definition samhæft hljóðkort
- 10/100 Fast Ethernet og WLAN 802.11b/g netkort
- SD/MMC/MS/MS PRO kortalesari
- 8x DVD Dual Layer brennari
- 4 USB 2.0, PCMCIA II, Parallel og VGA út tengi
- Line in, Mic og heyrnartólstengi
- Styður SIR-115.2Kbps
- Windows XP Pro stýrikerfi
- Norton Antivirus 2005 og Nero Express 6.0 fylgir
- ASUS hugbúnaðarpakki fylgir
- Flott taska og laserműs fylgja
- Lithium Ion 8 Cells rafhlaða sem endist í allt að 3 tíma
- 110-240V spennubreytir
- Stærð í cm (bxhxd): 32,8x28,8x3,8 og þyngd: 2,8kg

iPod Nano 1GB
- 1GB iPod Nano MP3 spilari
- 1.5" LCD litaskjár (176x132 pixlar)
- Spilar MP3, Audible (2/3/4), Apple Lossless, AIFF, WAV og AAC
- Sýnir ljósmyndir
- Geymir allt að 240 lög eða 15.000 ljósmyndir
- Uppfæranlegur
- Endist í 14 tíma á einni hleðslu
- Tekur aðeins 3 tíma að hlaða (1.5 tíma upp í 80%)
- iTunes hugbúnaður fylgir (MAC/PC)
- Tónjafnari
- Vekjari og svefnrofi
- USB kapall og heyrnartól fylgja
- Þyngd aðeins 43gr.
- Litur: Hvítur

18.990kr

iPod Nano 2GB
- 2GB iPod Nano MP3 spilari
- 1.5" LCD litaskjár (176x132 pixlar)
- Spilar MP3, Audible (2/3/4), Apple Lossless, AIFF, WAV og AAC
- Sýnir ljósmyndir
- Geymir allt að 500 lög eða 25.000 ljósmyndir
- Uppfæranlegur
- Endist í 14 tíma á einni hleðslu
- Tekur aðeins 3 tíma að hlaða (1.5 tíma upp í 80%)
- iTunes hugbúnaður fylgir (MAC/PC)
- Tónjafnari
- Vekjari og svefnrofi
- USB kapall og heyrnartól fylgja
- Þyngd aðeins 43gr.
- Litur: Hvítur

21.990kr



TILBOÐ 139.990kr
Verð áður 149.990,-
ÞÚ SPARAR 10.000kr

hp invent

HP Compaq nx6125 - Turion 15"
- LIGHTSCRIBE TÆKNI • Örgjörvi: AMD Turion ML-34 (1.80GHz) 64bita
- Skjár: 15" SXGA 1400x1050 • Minni: 512MB DDR RAM SMART • Harður diskur: 80GB 5400rpm • Drif: DVD+/-RW (DVD skrifari m/LIGHTSCRIBE) • Skjákort: ATI mobility radeon X300, allt að 128MB • Netkort: NetExtreme 10/100/1000 netstýring og 802.11b/g WLAN (þráðlaust netkort) • Bluetooth • Bíómetrískur fingrafaralesari
- Mótald: 56K mótald • Tengi: PCCARD I/II, ExpressCard, VGA, lás, VGA, • Firewire, mic in, line out, RJ-11, RJ-45, S-Video • TV-out, 3 USB 2.0, tengi fyrir travel rafhlöðu, docking 6-1 kortalesari: SD (Secure Digital), MMC (MultiMediaCard), memory stick, Memory Stick Pro, Smart Media, xD-Picture card • Rafhlaða: 6-Cell Lilon rafhlaða
- Rafhlöðuending: Allt að 4klst. (allt að 9klst. ef bætt er við HP travel rafhlöðunni)
- Mús/lyklaborð: Touchpad með scroll zone og íslenskt lyklaborð • Stýrikerfi: Microsoft Windows XP Professional • Þyngd: 2.7kg • Ummál: 31 x 328 x 267 mm • Ábyrgð: 3ja ára HP ábyrgð með HP carepack (gildir í evrópu EMEA) • LightScribe tæknin gerir kleift að merkja geisladiska í sama drifi og notað er til að skrifa á þá gögn

TILBOÐ 109.990kr
Verð áður 124.990,-
ÞÚ SPARAR 15.000kr

hp invent

HP Compaq nx6125 - Sempron 15"
- Örgjörvi: AMD Sempron 3100+ (1.8Ghz) • Skjár: 15" XGA 1024x768
- Minni: 512MB DDR RAM (2x256) • Harður diskur: 60GB 4200rpm SMART
- Drif: DVD+/-RW (DVD skrifari) • Skjákort: ATI Mobility Radeon X300, allt að 128MB
- Netkort: NetXtreme 10/100/1000 netstýring og 802.11b/g WLAN (þráðlaust netkort)
- Bíómetrískur fingrafaralesari • Mótald: 56K mótald með digital line guard
- Tengi: PCCARD I/II, ExpressCard, VGA, lás, firewire • Mic in, Line out, RJ-11, RJ-45, S-Video TV-out, • 3 USB 2.0, tengi fyrir travel rafhlöðu, docking
- 6-1 kortalesari: SD (Secure Digital), MMC (MultiMediaCard), Memory Stick, Memory Stick Pro, Smart Media, xD-Picture card • Rafhlaða: 6-Cell Lithium-Ion rafhlaða
- Rafhlöðuending: Allt að 4klst. (allt að 9klst. ef bætt er við HP Travel rafhlöðunni)
- Mús/lyklaborð: Touchpad með scroll zone og íslenskt lyklaborð • Stýrikerfi: Microsoft Windows XP Professional • Þyngd: 2.7kg • Ummál: 31 x 328 x 267 mm
- Ábyrgð: 3ja ára HP ábyrgð með HP Carepack (gildir í evrópu EMEA)

Gildir til 31. ágúst eða á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

ICEX-15 6.004 **+1,67%** **Fjöldi viðskipta: 551** **Velta:** 15.456 milljónir

MESTA HÆKKUN

FL Group	+3,39%
Glitnir	+2,59%
Landsbankinn	+2,48%

MESTA LÆKKUN

Marel	-0,63%
Avion	-0,59%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: Actavis 66,30 +0,00% ... Alfesca 4,71 +0,64% ... Atlantic Petroleum 561,00 +0,00% ... Atorka 6,20 +1,31% ... Avion 33,60 -0,59% ... Bakkavör 53,60 +1,52% ... Dagsbrún 5,27 +0,00% ... FL Group 18,30 +3,39% ... Glitnir 19,80 +2,59% ... KB banki 816,00 +1,24% ... Landsbankinn 24,80 +2,48% ... Marel 79,00 -0,63% ... Mosaic Fashions 17,10 +0,59% ... Straumur-Burðarás 16,40 +1,86% ... Össur 129,00 +0,39%

viðskipti

Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Peningaskápurinn...

Frændræknir Finnar

Á meðan Danir gera allt sem í þeirra valdi stendur til að flæma íslenska fjárfesta úr landi breiða frændur okkar Finnar út faðminn. Þannig hefur útibú Kaupthings banka í Finnlandi fengið verðlaun fyrir bestu greiningardeildina þar í landi. Könnunin er gerð árlega af ráðgjafarfyrirtækinu AQ Research og vekur jafna mikla athygli. Kaupþingsmenn voru nákvæmastir er kom að afkomuspám fyrirtækja. Sérstök verðlaun hlutu tveir greinendur bankans, þeir Mika Metsala og Michael Schröder. Metsala hafði mesta spádómsgáfu er kom að gengisþróun félaga og Schröder þótti hafa besta innsýn í hátæknimarkaðinn.

Spenna kringum Exista

Hlutabréfamarkaðurinn hefur verið á blússandi siglingu undanfarna daga og telja margir sérfræðingar að enn séu tækifæri á markaðnum bæði í bönkum og framleiðslufyrirtækjum. Í fréttabréfi VBS fjárfestingarbanka er greint frá því að stutt sé í skráningu fjármálaþjónustufélagsins Exista og bíði fjárfestar spenntir eftir því að heyra skráningarverðið. VBS segir að KB banki muni leysa út mikinn hagnað auk þess að greiða hluthöfum sínum sérstakan aukaarð. „Það sem er áhugavert við það mál er að miðað við þær upplýsingar sem liggja fyrir að þrátt fyrir útgreiðslu bréfanna sem arð þá verður eigið fé KB svipað fyrir og eftir arðgreiðslu þar sem verð Exista hlutarins er mun lægra skráð í bókum KB en áætlað markaðsvirði við skráningu. Arðgreiðsla til hluthafa upp á ca. 25 milljarða í formi bréfa í Exista ætti því ekki að hafa teljandi áhrif á gengi KB," segja sérfræðingar VBS.

MARKAÐSPUNKTAR

Flemming Hansen, samgönguráðherra Danmerkur, telur enga þörf á að setja löggjöf sem hindrar samstarf Post Danmark og 365 Scandinavia um dreifingu fríblaðsins Nyhedsavisen. Post Danmark er að stærstum hluta í ríkiseigu.

Verð á sjávarafurðum hækkaði um 2,8 prósent í júlí, mælt í erlendri mynt, og hefur aldrei verið hærra. Afurðaverðið hefur hækkað um tæp ellefu prósent síðastliðið ár.

Heimsmarkaðsverð á olíu lækkaði talsvert í gær og stendur í tæpum 72 Bandaríkjadölum á fat. Lækkanirnar má rekja til þess að birgðastaða Bandaríkjamanna er betri en áður var talið.

Glitnir lýkur endurfjármögnun fyrstur

Glitnir hefur lokið allri endurfjármögnun vegna ársins 2007, fyrstur íslensku bankanna. Á árinu hefur bankinn gefið út skuldabréf að jafnvirði um 270 milljarða króna á árinu.

HÖFUÐSTÖÐVAR GLITNIS

Skuldir Glitnis með gjalddaga á næsta ári voru um 242 milljarðar króna. Í tilkynningu frá bankanum segir að vegna sterkrar lausafjárstöðu hafi bankinn keypt hluta útgefinna skuldabréfa til baka og eigi nú lausafé til að mæta öllum gjalddögum skulda næsta árið.

Fram kemur að Glitnir hafi lagt mikla áherslu á að styrkja lausafjárstöðu bankans til að tryggja endurfjármögnun næsta árs. Sú vinna hafi gengið mjög vel við óstöðugar markaðsaðstæður. Handbært fé Glitnis nemur nú 225 milljörðum króna, eða 111 prósentum fjármögnunarþarfar næsta árs.

„Við munum nýta okkur þau tækifæri sem liggja í sterkri lausafjárstöðu okkar til frekari vaxtar," sagði Tómas Kristjánsson, framkvæmdastjóri fjármálasviðs Glitnis. **- jsk**

Bankar keppa grimmt

„Milli íslenskra banka er búin að vera grimmileg samkeppni í kjölfar þess krafts sem leystist úr læðingi við einkavæðingu ríkisbankanna," segir Guðjón Rúnarsson, framkvæmdastjóri Samtaka banka og verðbréfafyrirtækja (SBV). Hann vill ekki kannast við þá mynd sem dregin er upp í nýrri skýrslu norrænna samkeppniseftirlita að hér skorti á samkeppni milli banka.

Við kynningu skýrslunnar í fyrradag sagði Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins, að góð afkoma bankanna gæfi til kynna svigrúm til samkeppni. Guðjón segir góða afkomu þeirra hins vegar skýrast af fjárfestingarbankastarfsemi en ekki viðskiptabanka þar sem afkoma sé ekki jafngóð. Hann fagnar hins vegar hugmyndum eftirlitsins um niðurfellingu stimpilgjalda og segir að ítrekað hafi verið fram á að sú skattheimta yrði aflögð. Hann segir skattinn bæði séríslenskan og samkeppnishamlandi. **- óká**

Tilboð lagt fram í HoF

Fjárfestahópur, sem meðal annars er skipaður Baugi og FL Group, hefur lagt fram yfirtökutilboð í House of Fraser, eina þekktustu verslanakeðju Bretlands, fyrir 60 milljarða. Baugur og FL taka samanlagt helmingshlut.

Fjárfestahópurinn Highland Acquistions Ltd. hefur lagt fram formlegt tilboð í bresku verslunarkeðjuna House of Fraser (HoF) sem hljóðar upp á 148 pens staðgreitt fyrir hvern hlut. Þetta samsvarar sextíu milljörðum króna auk vaxtaberandi skulda. Stjórn HoF hefur lagt blessun sína yfir tilboðið og mælir með því að hluthafar gangi að því.

Í hópnum eru meðal annars Baugur Group, sem fer með 35 prósent, FL Group, sem heldur utan um 13,9 prósenta hlut, Don McCarthy og Stefan Cassar, stjórnendur hjá Rubion Retail, West Coast Capital, fjárfestingafélag í eigu Sir Toms Hunter ríkasta manns Skotlands, Kevin Stanford, stofnandi Karen Millen og hluthafi í Baugi, auk HBOS bankans. Baugur á tæplega tíu prósenta hlut í HoF. Fjármögnun og ráðgjöf eru í höndum Bank of Scotland, Glitnis banka og Rothschild.

HLUTHAFAR HIGHLAND ACQUISTIONS

BG Holding	35,0% *
Don McCarthy	21,7%
FL Group	13,9%
West Coast Capital	11,0% **
Kevin Stanford	10,0%
Uberior	5,6% ***
Stefan Cassar	2,8%

* Baugur Group
** Sir Tom Hunter
*** Bank of Scotland

HOUSE OF FRASER Verslanakeðjan House of Fraser rekur 61 vöruhús vítt og breitt um Bretlandseyjar og Írland. Gangi yfirtaka fjárfestahópsins Highland Acquisitions eftir taka kaupin gildi 8. nóvember næstkomandi.

Gangi yfirtakan eftir taka kaupin gildi þann 8. nóvember en rúmum mánuði fyrr fer fram sérstakur fundur hluthafa í HoF.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Baugur og Tom Hunter leita færis á að yfirtaka HoF því árið 2002 lagði Hunter fram tilboð upp á 85 pens sem stjórnin hafnaði. Baugur seldi ellefu prósenta hlut haustið 2004 og er talið að félagið hafi grætt einn milljarð króna á viðskiptunum.

Undirbúningur að yfirtökunni hefur staðið frá því í byrjun júní þegar tilkynnt var um að stjórn HoF hefði gengið að óformlegu tilboði Baugs. Undanfarnar vikur hafa fjárfestarnir legið yfir bókhaldi HoF og mynd færst yfir sjálfan fjárfestahópinn.

HoF rekur 61 vöruhús á Bretlandseyjum og Írlandi undir ýmsum nöfnum og er leiðandi í smásölu merkavara, fatnaðar fyrir öll kynin, fylgihluta, snyrtivara og húsbúnaðar. Félagið var stofnað árið 1849 af þeim Hugh Fraser og James Arthur sem opnuðu tvær vefnaðarvöruverslanir í Glasgow, aðra við Argyle Street og hina við Buchanan Street. Félagið velti 135 milljörðum króna á síðasta fjárhagsári og skilaði 3,6 milljarða hagnaði fyrir skatta og óreglulega liði.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins horfa fjárfestarnir á það að taka inn vinsæl tískumerki sem eru í eigu Baugs og dóttur- og hlutdeildarfélaga eins og tískumerkin Karen Millen, Oasis og Jane Norman. Jafnvel er horft á fleiri spennandi vörumerki. **eggert@frettabladid.is**

Gleðilegar ræstingar
– og farsælan vinnudag!

Á tilboði í ágúst 2006
Öflugar gólfþvottavélar frá TASKI

499.836 kr.
TASKI Swingo 750 B
Lítil og nett, en þó afkastamikil vél.
Raunhæf afköst 750m²/klst

414.943 kr.
TASKI Swingo 450
Einstakleg lipur vél sem hentar vel þar sem er þröngt.
Raunhæf afköst 450m²/klst

738.807 kr.
TASKI Swingo 1250 B
Hentar meðalstórum fyrirtækjum og stofnunum.
Raunhæf afköst 1250m²/klst

TASKI 750 B og 1250 B bjóðast einnig á rekstarleigu.
Hafðu samband við ráðgjafa RV og kynntu þér málið.

Rekstrarvörur
- vinna með þér
Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is

TUNGLIÐ RV6212A

Frjálsi setur met

Meiri hagnaður á fyrri hluta ársins en allt síðasta ár.

Frjálsi fjárfestingabankinn hagnaðist um tæpar 580 milljónir króna á fyrri hluta ársins sem er 150 prósenta meiri hagnaður en á sama tíma árið 2005. Þetta er meiri hagnaður en allt árið í fyrra sem þó var besta ár félagsins.

Stjórnendur Frjálsa segja að aukin útlán og há verðbólga hafi skilað mikilli aukningu hreinna vaxtatekna en alls námu þær 656 milljónum króna. Hreinn vaxtamunur nam þremur prósentum samanborið við 2,4 prósent árið áður.

Aðrar rekstrartekjur hækkuðu skarpt en þær voru tæpar þrjú hundruð milljónir króna, þar af um 120 milljónir sem féllu til vegna gjaldeyrisviðskipta.

Kostnaðarhlutfall bankans lækkaði úr 36 prósentum í 21 prósent en launakostnaður dróst saman.

KRISTINN BJARNASON Kristinn er framkvæmdastjóri Frjálsa fjárfestingabankans.

Heildareignir Frjálsa voru 50,6 milljarðar króna þann 30. júní síðastliðinn og höfðu hækkað um 35 prósent frá áramótum. Eigið fé bankans var komið yfir 4,5 milljarða króna. Eiginfjárhlutfall (CAD) var 14,1 prósent og lækkaði um fimmtung milli ára. Bankinn er dótturfélag SPRON. **- eþa**

Hefur aldrei tapað útláni

Lánasjóður sveitarfélaga hefur ekki tapað láni frá stofnun sjóðsins árið 1967 og eru vanskil óveruleg. Hlutverk sjóðsins er að tryggja sveitarfélögum, stofnunum og fyrirtækjum þeirra fjármögnun á hagstæðum kjörum en útlán til þeirra eru tryggð með tekjum sveitarfélaga.

Rekstur sjóðsins gekk vonum framar á fyrri hluta ársins og skilaði hann 717 milljóna króna hagnaði samanborið við 377 milljónir króna á sama tímabili í fyrra.

Stjórnendur benda á að hækkun verðlags og vaxta hafi komið sér vel fyrir sjóðinn en hann lánar út á 4,4 prósenta raunvöxtum.

Eigið fé nam 11.455 milljónum króna um mitt ár og var eiginfjárhlutfall (CAD) yfir tvö hundruð prósent. **- eþa**

Eitt flottasta
úrval landsins
TILBOÐS VIKA!
25. ág. - 2. sept.
Verð frá
29.900
INNBYGGÐ WC
MÖGNUÐ
TILBOÐ
Á HREINLÆTISTÆKJUM
Verð frá
8.900
Há blöndunartæki fyrir handlaug
Með lyftitappa
Verð frá
3.250
Verð frá
6.900
Lág blöndunartæki fyrir handlaugar
Verð frá
11.900
HANDLAUGAR Á BORÐ Mikið úrval
K-C03
K-C18
K-C19
K-C06
B-19
KENT
DEAN
CINDYS
TINA
CAESAR
Verð frá
3.900
Hausar á ömmustöng
Sturtuhausar
Verð frá
950
Verð frá
16.900
Verð frá
37.900
Verð frá
34.900
Ömmustangasett
með handsturtu
Hitastýrða blöndunartæki
með ömmustöng fyrir
sturtu og bað
Verð frá
35.900
Verð frá
29.900
Verð frá
15.900
Kantsturta horn
Botn + vatnslás fylgja
6mm öryggisgler
Bogasturta horn
Botn + vatnslás fylgja
6mm öryggisgler
Sturtubaðkarshlíf
6mm öryggisgler
www.i-t.is
INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili
Verð miðast við staðgreiðslu
Opið virka daga frá kl. 09-18 • laugardaga kl. 11-15
Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is

skoðun

SJÓNARMIÐ
JÓN KALDAL

Framundan er enn ein atlaga ríkisstjórnarinnar að því að breyta lagaumhverfi fjölmiðla.

Tækifæri í stöðunni

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra staðfesti í fréttum Ríkisútvarpsins í gær að frumvörp um fjölmiðlög og um hlutafélagavæðingu Ríkisútvarpsins yrðu lögð fram á fyrstu dögum haustþings.

Á næstu vikum mega landsmenn sem sagt búa sig undir að enn ein atlagan hefjist að því sérstaka gæluverkefni ríkisstjórnarinnar að breyta lagaumhverfi íslenskra fjölmiðla, bæði þeirra einkareknu og hinna sem ríkið starfrækir.

Ef í alvöru á að freista þess að skapa sæmilega sátt um að ríkið sé að vasast í rekstri fjölmiðla í samkeppni við einkafyrirtæki er grundvallaratriði að fá á hreint hver tilgangurinn er að baki Ríkisútvarpinu.

Ekkert bendir til annars en að menntamálaráðherra ætli að sitja fast við þann keip að halda þessum tveimur frumvörpum aðskildum þrátt fyrir ábendingar úr fjölmörgum áttum um að ef á annað borð er eindreginn áhugi á nýrri lagasetningu um fjölmiðla, sé rétt og eðlilegt að það verði ekki gert án þess að fjölmiðlamarkaðaðurinn í heild sé tekinn til skoðunar, þar með talin staða og hlutverk Ríkisútvarps og sjónvarps.

Menntamálaráðherra lagði þessi frumvörp fram á síðastliðnu vorþingi og náði hvorugt fram að ganga, fremur en þegar forverar þeirra hafa verið lögð fram á fyrri þingum.

Margt hefur verið ritað og sagt um bæði þessi frumvörp. Sérstaklega þótti það um Ríkisútvarpið afspyrnuvont, ekki síst sú hugmynd að hlutafélagavæða þessa ríkisstofnun.

En burtséð frá því hvaða skoðun menn hafa á rekstrarformi Ríkisútvarpsins þá var stór ljóður á frumvarpi menntamálaráðherra að þar var ekki tekið á með afgerandi hætti hver sérstaða ríkismiðlanna á að vera á fjölmiðlamarkaðinum. Erfitt er að trúa því að menntamálaráðherra ætli að láta sér það tækifæri úr greipum ganga í þriðja sinn.

Breska ríkisútvarpið BBC, sem sjálfsagt er virtasta fjölmiðlafyrirtæki heims, réttlætir tilveru sína ekki síst með því að þar er lögð sérstök alúð við framleiðslu á bresku efni. Engin þjóð í heiminum eyðir meira fé hlutfallslega í innlenda dagskrárgerð fyrir sjónvarp en Bretar. Þar vegur ekki síst þungt að til þess að keppa við ríkisrisann BBC um hylli áhorfenda verða einkareknu sjónvarpstöðvarnar að framleiða innlent dagskrárefni, því Bretar, alveg eins og við Íslendingar og aðrar þjóðir, vilja umfram allt horfa á efni frá heimahögunum.

Þetta kallast að sinna menningarhlutverki, sem er nánast eina mögulega réttlætingin fyrir því að halda úti ríkisútvarpi og sjónvarpi. Er þá ekki verið að tala um menningu fyrir fáa, heldur efni sem stór hluti þjóðarinnar vill njóta á borð við Spaugstofuna eða Stundina okkar sem er örugglega eitthvert þakklátasta efni sem Ríkissjónvarpið framleiðir.

Ef í alvöru á að freista þess að skapa sæmilega sátt um að ríkið sé að vasast í rekstri fjölmiðla í samkeppni við einkafyrirtæki er grundvallaratriði að fá á hreint hver tilgangurinn er að baki Ríkisútvarpinu. Menntamálaráðherra hefur tækifæri til þess á komandi þingi.

Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu FAS

Fjarnám á haustönn 2006

- Þriðja og fjórða árið á stúdentsbrautum.
- 30 rúmlesta skipstjórnarnám.
- Allir áfangar í WebCT.
- Námið kostar einungis 4250 krónur á önn fyrir utan námsgögn.
- Skráning á vef skólans.
- Umsóknarfrestur til 30. ágúst.

www.fas.is fas@fas.is 4708070

Skólameistari

FRÁ DEGI TIL DAGS

Tindabikkja
Hún virðist hafa farið fyrir lítið, sáttin sem tókst milli Kristins H. Gunnarssonar og annarra þingmanna Framsóknarflokksins í febrúar á síðasta ári. Eftir skærur mánuðina og misserin á undan féll allt í ljúfa löð en nú ólgar á ný. Ástæðan er sú að Kristinn telur að sér hafi verið lofað að verða formaður þingnefndar en Hjálmar Árnason segir það bull og vitleysu. Sáttafundurinn mikli á sínum tíma var haldinn á veitingastaðnum Við tjörnina og í frétt Fréttablaðsins í kjölfarið sagði þjónn á staðnum að framsóknarmennirnir hefðu verið afskaplega kurteisir og indælir. Flestir fundarmanna fengu sér heitreyktan svartfugl í forrétt og eldsteikta tindabikkju í aðalrétt og í ljósi nýjustu atburða er hér stungið upp á að þingflokkur Framsóknar skelli sér á Við tjörnina á ný og panti tindabikkju á línuna.

Vist
Mikið líf er í borgarstjórnarflokki Framsóknarflokksins en flokkurinn á sem kunnugt er einn borgarfulltrúa. Jóhanna Hreiðarsdóttir hefur verið ráðin framkvæmdastjóri borgarstjórnarflokksins og er henni ætlað að taka þátt í skipulagningu á pólitísku starfi borgarfulltrúans og sinna almennu flokksstarfi í borginni. Meðal þess sem á að gera í vetur til að efla framsóknarandann er að efna til spilakvölda þar sem spiluð verður framsóknarvist. Voru spilakvöldin víst snar þáttur í starfsemi flokksins á árum áður og með eindæmum vinsæl.

Bensi fram?
Benedikt Sigurðarson, fyrrverandi skólastjóri á Akureyri og stjórnarformaður KEA, íhugar nú framboð til Alþingis fyrir Samfylkinguna. Benedikt hefur ekki verið áberandi í starfi flokksins og þótti lengi vel róttækari í skoðunum en stefna Samfylkingarinnar rúmar. Engu að síður er það altalað á Akureyri að hart sé lagt að Benedikt að gefa kost á sér. Núverandi þingmenn Samfylkingarinnar í Norðausturkjördæmi eru Kristján Möller og Einar Már Sigurðarson og er ekki annað vitað en að þeir hyggist sækja eftir umboði til að gegna störfum sínum áfram. Ákvörðun um hvernig vali frambjóðenda á lista verður háttað verður tekin á fundi í Mývatnssveit í september. Má segja að sveitin sú sé heimavöllur Benedikts enda frá Grænavatni í Skútustaðahreppi.

bjorn@frettabladid.is

Stjórnarsamstarfið

Í DAG
SAMSTARF FLOKKA

HANNES HÓLMSTEINN GISSURARSON

En vonandi kemur sú tíð, að Samfylkingin verði stjórnarhæf, losi sig við hatrið, sem rekur málsvara hennar áfram, og skilji, hver tækifæri og takmörk Íslands eru.

Tryggvi Þórhallsson á heiðurinn af einhverju heimskulegasta vígorðinu í íslenskum stjórnmálum: „Allt er betra en íhaldið!“ Stjórnmálaflokkar eiga ekki að útiloka neina samstarfskosti. Í lýðræðisríki þurfa allir að starfa með öllum. Íslensk stjórnmál snúast um málamiðlanir, ekki stríð. Það er þess vegna afturhvarf til verri tíma, að Ingibjörg Sólrún Gísladóttir hefur nánast útilokað samstarf við Sjálfstæðisflokkinn og gert það að æðstu köllun lífs síns að berjast gegn forystumönnum hans. Í hinni alræmdu Borgarnesræðu í febrúar 2003, þegar hún hóf baráttu Samfylkingar fyrir þingkosningar það árið, var fátt sagt um það, hvernig flokkur hennar hygðist auðvelda almenningi að bæta kjör sín, heldur var þar helst dylgjað um, að Davíð Oddsson, þáverandi forsætisráðherra, bæri ábyrgð á skattrannsókn á Jóni Ólafssyni Lundúnafara og fyrirtækja hans.

Ýmsir hrokafullir menntamenn í Reykjavík, nákomnir Ingibjörgu Sólrúnu, segja síðan, að Framsóknarflokkurinn sé úreltur. Það hlakkar í þeim, þegar birtar eru skoðanakannanir óhagstæðar flokknum. Þetta hljómar undarlega frá fólki, sem beitir sér fyrir „umræðustjórnmálum“. Framsóknarflokkurinn á merkilega sögu, djúpar rætur í þjóðarsálinni og berst fyrir viðhorfum, sem ber að virða. Ísland var í þúsund ár landbúnaðarland, og það er ekki unnt að svipta bændur skilyrðum til starfsemi þeirra með einu pennastriki, þótt sjálfsagt sé að leyfa innflutning landbúnaðarvara í áföngum til að tryggja samkeppni og lægra matvælaverð. Það verður einmitt að gerast í samstarfi við bændur, ekki stríði við þá.

Þessir hrokafullu menntamenn í Reykjavík tala iðulega um það, að Jón Baldvin Hannibalsson hafi verið frjálslyndari en Davíð Oddsson, þegar þeir störfuðu saman í ríkisstjórn 1991-1995. Þeir hafa gleymt því, að Alþýðuflokkurinn stöðvaði á því tímabili sölu ríkisbankanna tveggja. Ástæðan var, að sumir þingmenn flokksins, svo sem Jóhanna Sigurðardóttir og Össur Skarphéðinsson, voru andvíg sölu bankanna. Þessir reykvísku oflátungar hafa líka gleymt því, að forystumenn Alþýðuflokksins kröfðust hátekjuskattsins, sem er óhagkvæmur skattur. Eðlilegast og einfaldast er að leggja flatan skatt á allan tekjur. Ekki má heldur gleyma hinni hörðu baráttu Alþýðuflokksins gegn útgerðarfyrirtækjum undir fána „auðlindaskatts“.

Það gekk miklu betur að auka atvinnufrelsi og opna hagkerfið í samstarfi Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks frá 1995. Ástæðan er sú, að framsóknarmenn skilja betur en jafnaðarmenn kosti einkaeignarréttar. Kvótakerfið fékk til dæmis að þroskast, vaxa og dafna undir stjórn Þorsteins Pálssonar og með stuðningi þeirra Davíðs Oddssonar og Halldórs Ásgrímssonar. Bankarnir voru seldir ásamt Símanum og mörg önnur fyrirtæki. Hefur munað stórkostlega um þetta skref til aukins frelsis. Skattar voru lækkaðir, þótt hitt gerðist vissulega í góðærinu, að heildarskatttekjur ríkisins jukust um leið, meðal annars vegna þess að menn, sem áður höfðu svo lágar tekjur, að þeir greiddu ekki skatta, eru nú orðnir aflögufærir. Mér er óskiljanlegt, hvers vegna það er talið harmsefni. Framsóknarmenn hafa nú tekið höndum saman við sjálfstæðismenn um að skoða, hvernig Íslendingar geti haldið áfram að laða erlent fjármagn og fyrirtæki til landsins með lágum sköttum og traustu rekstrarumhverfi. Þannig getur Ísland nýtt sérstöðu sína utan Evrópusambandsins.

Nú hefur Framsóknarflokkurinn kosið sér nýjan formann, Jón Sigurðsson, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, sem hefur þekkingu og skilning á lögmálum atvinnulífsins. Guðni Ágústsson var endurkjörinn varaformaður, en hann er góður fulltrúi hinna gömlu gilda flokksins. Verkefni hinnar nýju forystusveitar verður að halda utan um fastafylgi flokksins til sjávar og sveita, sem er meira en skoðanakannanir sýna. Þetta verður ekki gert með tillögum Samfylkingarinnar um aðild að Evrópusambandinu. Í næstu kosningum verður valið vonandi skýrt. Það getur orðið milli núverandi stjórnarflokka, sem lofi áframhaldandi skattalækkunum, niðurfellingu vörugjalds og tolla, lægra matvælaverði og hærri launum, eða Samfylkingar og vinstri grænna, sem stöðva vilja nýtingu náttúruauðlindanna, lama verðmætasköpun með skattahækkunum, auka verðbólgu með fjáraustri í allar áttir, safna skuldum (eins og Ingibjörg Sólrún gerði í Reykjavík) og loka Ísland inni í Evrópusambandinu. En vonandi kemur sú tíð, að Samfylkingin verði stjórnarhæf, losi sig við hatrið, sem rekur málsvara hennar áfram, og skilji, hver tækifæri og takmörk Íslands eru.

MARKAÐURINN
FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA MIÐVIKUDAGA

Sögurnar, tölurnar, fólkið.

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 RITSTJÓRAR: Kári Jónasson og Þorsteinn Pálsson AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Jón Kaldal og Steinunn Stefánsdóttir FRÉTTASTJÓRAR: Arndís Þorgeirsdóttir, Sigríður Björg Tómasdóttir og Trausti Hafliðason FULLTRÚI RITSTJÓRA: Björgvin Guðmundsson RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR: Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **AÐALSÍMI: 550 5000** SÍMBRÉF Á FRÉTTADEILD: 550 5006 NETFÖNG: **ritstjorn@frettabladid.is** og **auglysingar@frettabladid.is** VEFFANG: **visir.is** UMBROT: 365 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf. DREIFING: Pósthúsið ehf. **dreifing@posthusid.is** Fréttablaðinu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. issn 1670-3871

SNÚIÐ, ÞEFAÐ OG SOPIÐ

Vínsmökkun er vinsæl í vinahópum sem vilja auka þekkingu sína á hinum æðistóra heimi léttvína.

MATUR 2

BESTU KAUPIN GERÐ ERLENDIS

Erpur Eyvindarson á forlátan kveikjara frá Kína.

TILBOÐ 5

ALLT HITT

[TILBOÐ MATUR]

Útsölulok verða í Tískuvali á morgun. Þá verður veittur 75 prósenta afsláttur af öllum vörum.

Pylsubarinn Bæjarins beztu við Tryggvagötu hefur verið valinn einn af fimm bestu matsölutúrnum í Evrópu af breska dagblaðinu The Guardian. Í fyrsta sæti lenti skoskur hafragrautastandur sem ferðast um markaði og útihátíðir í Skotlandi og selur hafragraut með alls kyns meðlæti. Talið er að koma Bills Clinton á Bæjarins beztu fyrir tveimur árum hafi aukið hróður pylsubarsins á heimsvísu.

Nú eru síðustu dagar útsölunnar í mkm við Óðinstorg. Mikil lækkun verður á verði en útsölunni lýkur föstudaginn 25. ágúst.

Parki á Dalvegi 8 í Kópavogi veitir 15 til 50 prósenta afslátt af parketi, flísum og hurðum.

GÓÐAN DAG!

Í dag er föstudagurinn 25. ágúst, 237. dagur ársins 2006.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	5.48	13.30	21.09
Akureyri	5.25	13.14	21.01

Heimild: Almanak Háskólans

Smáauglýsingasími
550 5000
Auglýsingasími Allt
550 5880
Þú getur pantað smáauglýsingar á visir.is

Alma Eir Svavarsdóttir heimilislæknir undirbýr indverskt kvöld með öllu tilheyrandi. FRÉTTABLAÐIÐ/BRINK

Indverskt frá grunni

Alma Eir Svavarsdóttir heimilislæknir hefur gaman af því að elda og bjóða fólki heim í góðan mat. Nú síðast bauð hún hluta af námslæknum í indverskt þemakvöld.

„Ég er kennslustjóri framhaldsnáms í heimilislækningum og við erum að fara í ferð saman til Indlands í október. Af því tilefni bauð ég hópnum heim í indverskan mat, myndasýningu og fræðslu um Indland," segir Alma Eir einn af nemendum hennar er einmitt frá Indlandi. „Hann var voða ánægður með kvöldið og fannst gott að koma inn í húsið og finna indverska matarlyktina taka á móti sér. Honum fannst þetta svolítið heimilislegt."

Alma hefur gaman af því að elda og er það eitt af hennar áhugamálum. „Það er svo afslappandi að elda þegar maður kemur dauðþreyttur heim eftir vinnu. Þá kveiki ég í arninum, hlusta á góða tónlist og elda góðan mat. Reyndar hefur golfið verið að trufla eldamennskuna í sumar en ég bæti það upp í vetur," segir Alma Eir en hún var að prófa uppskriftirnar sem hún gefur lesendum Fréttablaðsins í fyrsta skipti og er allur maturinn gerður frá grunni. „Þetta er ekki flókið. Ég mæli reyndar með því að elda matinn kvöldið áður og hita upp daginn eftir. Þá samlagast maturinn betur og milda, góða kryddbragðið fær að njóta sín. Ég reyni að undirbúa sem mest kvöldið áður en ég held boð, til dæmis legg ég á borð og skreyti. Þá er maður ekki að stressa sig rétt áður en gestirnir koma," segir matgæðingurinn Alma Eir.

Uppskriftir Ölmu Eirar að indversku veislunni í heild sinni eru á bls. 3

erlabjorg@frettabladid.is

Gerðu kjarakaup í Valhúsgögnum

HELJARINNAR ÚTSALA STENDUR YFIR Í VALHÚSGÖGNUM Í ÁRMÚLA 8 Í REYKJAVÍK.

Húsgagnaúrval er með eindæmum gott í versluninni þar sem stakir sófar, tungusófar, svefnstólar, borðstofusett, skenkar og stakir stólar eru meðal þess sem eru á boðstólum og margt af því á stórlækkuðu verði. Það er tilvalið að rölta um búðina og skoða úrvalið eða kíkja einfaldlega á heimasíðuna www.valhusgogn.is sem er útbúin nýju 360° sýningarkerfi. Verslunin Valhúsgögn er opin virka daga kl.10-18, laugardaga kl. 11-16 og sunnudaga kl. 13-16.

Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi heimilisins.
Fagleg ráðgjöf og glæsilegur sýningarsalur.

JKE DESIGN
Óteljandi möguleikar
Mörkinni 1 108 Reykjavík
sími 515 0700 www.jke-design.is

Grilltíðin er langt í frá liðin þó að sumri ljúki brátt. Það er hægt að kveikja upp í grillinu allan veturinn ef viljinn er fyrir hendi.

Snúið, þefað og sopið

Fyrirtækið Vín og matur stendur fyrir vínsmökkunum fyrir káta hópa sem vilja auka þekkingu sína á hinum æðistóra heimi léttvína.

Fyrirtækið Vín og matur var stofnað fyrir um þremur árum og hefur stækkað jafnt og þétt síðan þá. Vín og matur flytur inn léttvín frá nokkrum löndum og leggur mikið upp úr því að velja vönduð vín til innflutnings. Arnar Bjarnarson og eiginkona hans, Rakel Halldórsdóttir, standa einnig fyrir vínsmökkunum fyrir alla þá sem hafa áhuga á vínum.

„Vínsmökkunarkvöldin eru hluti af okkar starfsemi og við höfum fengið mjög góð viðbrögð við þeim,“ segir Arnar sem þvælist út um allan bæ með glös og léttvín. „Ég fer í heimahús, út á land, upp í sumarbústaði eða held smakkanir fyrir fyrirtæki og veitingahús. Oftast eru þessar smakkanir haldnar í menntunarskyni en það er að færast í aukana að fólk kjósi að halda vínsmökkun í góðra vina hópi til að eiga góða stund saman.“

Arnar segir góða vínsmökkun vera ávísun að góðri kvöldstund. „Fólk er alltaf svo ánægt eftir kvöldið. Mér er sérstaklega minnisstætt eitt vínsmakk þar sem ég var kvaddur af hópnum með flugeldasýningu.“ Þegar slík fagnaðarlæti ber á góma verður ekki hjá því komist að spyrja hvort vínunnendur séu þá ekki að virða regluna um að smakka og spýta. „Yfirleitt eru þessar smakkanir haldnar á þeim forsendum að spýta ekki en það er mjög misjafnt,“ segir Arnar sposkur. „Á þessum kvöldum er farið í undirstöðuatriði ef á þarf að halda, rætt um þrúgurnar, hvaðan vínið kemur, hvernig það er búið til, hvernig leita á eftir bragði í víninu og spáð í lit og tærleika. Það er mikið þefað og spekúlerað.“

Arnar Bjarnarson hjá Vín og mat þvælist um allan bæ með glös og léttvín og heldur vínkynningar fyrir áhugasama. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Arnar segir vínkynningarnar oft hafa vakið mikinn áhuga hjá fólki til að læra meira og margir hafa fundið sér nýtt áhugamál í kjölfarið. „Vínsmökkun er svo skemmtileg því hvert vín hefur svo mikla sérstöðu. Vín eru ólík eftir því frá hvaða landssvæðum þau koma og tengja má karakter vínsins við fólkið sem býr það til. Og alla þessa menningu upplifir maður í einum sopa. Þetta er líka mjög félagslegt áhugamál sem gaman er að sinna í góðum hópi.

Vínmenningin á Íslandi hefur heldur betur verið að breytast og gaman að fylgjast með því hversu mikill áhugi er hjá landanum að kynna sér vín og sögu þeirra. Áhuginn er alltaf að aukast og það er gaman að taka þátt í því.“

Þeir sem vilja fræðast nánar um vínkynningarnar geta farið á www.vinogmatur.is.

johannas@frettabladid.is

„Mun meiri ilmur losnar frá víninu ef því er snúið heldur en þegar það er kyrrt. Þannig má kynnast karakter vínsins betur,“ segir Arnar.

„Með þefskyninu upplifum við til dæmis hvort vínið sé þroskað, hvort það sé ungt, hvort rauð ber séu meira áberandi eða svört ber, hvort jarðvegur hafi verið steinefnaríkur, hvort vínið hafi verið þroskað í eikartunnum og svo mætti lengi telja,“ segir Arnar.

„Þegar búið er að taka sopa af víninu er því velt um munnholið til að öll skynfærin sem við höfum þar geti metið ólíka eiginleika vínsins, hvort það sé þurrt eða sætt, sýruríkt eða tanniskt og svo framvegis,“ segir Arnar.

Brauð á grillið

Fátt bragðast betur en brauð sem bakað er við eld.

Það þarf ekki endilega útilegu til að ástæða sé til að baka brauð yfir opnum eldi. Slíkt brauð gefur máltíðinni frumstæðan blæ sem bæði getur átt við í fjallaferð eða garðveislunni heima. Ef skógur er í nánd er gott að finna nokkrar dauðar greinar, taka börkinn af, vefja deginu um greinarnar og leggja á ristina eða halda þeim yfir eldinum – en grillpinnar úr búð gera sama gagn.

Hér kemur uppskrift að góðu grillbrauði

5 dl blanda af ylvolgu vatni og mjólk
1 bréf þurrger
ögn af sykri
ögn af salti
3 matsk. piparblanda frá Mc Cormic
1 matsk. olía
4 dl hveiti
4 dl heilhveiti

Nýbakaðar brauð gerir góða máltíð betri.

Öllu blandað saman og deigið hnoðað létt. Ef það er of blautt er hveitilúku bætt út í og síðan látið lyfta sér í um 45 mínútur. Mótað í litlar lengjur sem snúnar eru upp á grein og látnar dorma aðeins áður en þær eru bakaðar.

Auðvitað má eins gera litla klatta úr deiginu og leggja þá á ristina.

Vínskólinn hefst á ný

Fjörugur vetur framundan í Vínskólanum.

Vínskólinn hefur starfsemi sína aftur 14. september næstkomandi. Þá verður einnig fyrsta námskeiðið haldið.

Byrjað verður á nokkurs konar syrpu, þar sem næstu þrjú námskeið mynda eina heild og ætlunin er að gefa aðeins dýpri innsýn í vínfræðina.

Dominique Plédel Jónsson

Vinsæl námskeið Vínskólans eins og Matur og vín, Vín frá Ítalíu og Vín frá Spáni verða áfram í boði í vetur en einnig verður boðið upp á nokkrar nýjungar. Fleiri upplýsingar er að finna á www.vinskolinn.is.

Madonna Ristorante

Þriggja rétta matseðill

	Verð fyrir einrétta	Verð fyrir tvírétta
Okkar rómaða humarsúpa	990	
Steiktur skötuselur með hvítvínssósu	3.390	4.390
Kjúklingabringa „a la Italiana“	2.950	3.890
Lambafillet með sherrybættri sveppasósu	3.390	4.390
Nautalundir með Chateubriandsósu	3.700	4.690
Súkkulaðifrauð	790	

Einnig úrval annarra rétta á „a la Cartseðli“

Veitingahúsið Madonna / Rauðarárstíg 27-29

Borðapantanir í síma 562 1988 • Madonna síðan 1987 • www.madonna.is

Salatskál og áhöld

Tilboðsverð: 3.290 kr

Villeroy & Boch

Kringlunni

allt bílar

Alla laugardaga

Uppskriftir Ölmu Eirar }

Indversk veisla

SMJÖRKJÚKLINGUR:
6 kjúklingabringur

TÓMAT-PAPRIKUBLANDA:
5 stórir tómatar
1 rauð paprika
1 ferskur engiferbiti
3 hvítlauksgeirar
Grænmetið sett í sjóðandi vatn í hálfa mínútu og hýðið flysjað af.
Sett í blandara/matvinnsluvél og bætt við ferskum engiferbita og þremur hvítlauksgeirum.
Blandað saman.

HNETUBLANDA:
50 gr cashew-hnetur (ekki ristaðar eða saltaðar)
Smá rjómi
Hnetur og rjómi sett í blandara/matvinnsluvél og blandað vel saman

KRYDDBLANDA:
1 msk garam masala
1 msk jerra powder
1 msk túrmerik duft
Smá vatn
Olía hituð á pönnu og öllu kryddi bætt við. Að síðustu er smá vatni bætt við kryddblönduna.
Þegar kryddið hefur blandast vel saman er tómat-paprikublöndunni og hnetublöndunni bætt við kryddblönduna á pönnunni.
Látið malla í 15 mínútur.

6 kjúklingabringur eru síðan settar á pönnuna og látnar malla þar til þær eru tilbúnar (u.þ.b. 30 mínútur)
Rétt áður en rétturinn er borinn fram er ferskur kóríander klipptur yfir.

HRISGRJÓN:
3 dl basmati hrísgrjón
2 1/2 msk matarolía
4 stk kardimommur
1 stk kanelstöng
5 stk negulnaglar
5 stk piparkorn
2 stk lárviðarlauf

Indversku hrísgrjónin

Valhnetusósa

1 stk meðalstór laukur, skorinn í þunna báta
1 dl cashew-hnetur
1 stk tómatur, skorinn í bita
1 dl frosnar grænar baunir
Salt eftir smekk
4 1/2 dl vatn

Hrísgrjón skoluð og látin liggja í bleyti í 10 mínútur. Síðan er vatnið sigtað frá.
Olía hituð í potti og kardemommur, kanelstöng, negulnaglar, piparkorn, lárviðarlauf sett út í.
Hrærið í kryddblöndunni í nokkrar sekúndur.
Lauknum bætt út í, því næst hnetum og steikt í nokkrar mínútur. Þá er tómatnum bætt út í og hrært í 1 mínútu.
Næst eru hrisgrjónin sett saman við ásamt salti og vatni.
Suðan látin koma upp, þá grænu baununum bætt við og hrært í hrisgrjónablöndunni með gaffli.
Lok sett á pottinn og látið krauma á lægsta hita í u.þ.b. 8 mínútur eða þar til hrisgrjónin eru vel soðin.
Borið fram heitt.

VALHNETUSÓSA:
1 1/2 dós hrein jógúrt
1/2 dós sýrður rjómi
1/4 tsk. chiliduft
Salt e. smekk
100 mg valhnetur, smátt saxaðar
100 gr ristaðar og saltaðar cashew-hnetur, smátt saxaðar.

Jógúrt og sýrðum rjóma hrært saman, kryddað með chilidufti og salti. Söxuðum valhnetum og cashew-hnetum bætt við og geymt í kæli fram að framreiðslu.

RAIDA:
2 1/2 dl AB mjólk
¼ agúrka
Hálf tsk kúmenfræ
Maldon salt
Malaður svartur pipar
2 msk fersk söxuð myntulauf
1 msk sítrónusafi
1 hvítlauksgeiri
¼ tsk chiane pipar

AB mjólkin síuð í gegnum kaffifilter í nokkrar klukkustundir því þá verður hún þykkari og sætari.
Agúrkan skorin eftir endilöngu og fræhreinsuð. Skorin í litla bita.
Kúmenfræ þurrristuð á pönnu.
Hrærið öllu saman í skál og kælið áður en borið fram.

Til hnífs og skeiðar
GUÐRÚN JÓHANNSDÓTTIR

Grillaður ananas með límónuberki

Á frönskum veitingastöðum er aðalverkfæri kokksins, eldavélin, gjarnan nefnd píanóið. Útigrill, eins og þau eru orðin nú til dags, eru fyrir mér alger píanó. Hér er eftirréttur fyrir grillið. Sannkölluð prlúdía um haustmál með góðu og mögnuðu bragði.

1 ferskur ananas
1 dl dökkur púðursykur
2 msk bráðið smjör
rifinn börkur af 2 límónum
1 tsk kanill

1. Skerið börkinn af ananasnum og skerið hann svo í nokkuð þykkar sneiðar.
2. Hrærið saman púðursykri, kanil, rifnum límónuberki og bræddu smjöri og smyrjið blöndunni svo á báðar hliðar ananassneiðanna.
3. Grillið sneiðarnar svo á heitu grilli í um 2 mínútur á hvorri hlið.

Berið sneiðarnar fram heitar með þeyttum rjóma eða vanilluís

Grillaður ananas

Notar hráefni af svæðinu

Í villtri náttúru Fljótsdalshéraðs finnst eðalhráefni af ýmsu tagi sem ratar í réttina hjá Elísabetu í Klausturkaffi.

Lerkisveppasúpa, hreindýrabaka og hrútaberjamjöður er meðal þess sem Elísabet Þorsteinsdóttir, vert á Skriðuklaustri, er þekkt fyrir að framreiða. „Ég reyni að nota hráefni af svæðinu eftir föngum," segir hún brosandi og aðspurð segir hún hrútaberjamjöðinn bæði vera til áfengan og óáfengan. Af gnægtaborði Elísabetar hafa margir notið í sumar því hún ber fram marga rétti á hlaðborð í hádeginu og ýmsar kökusortir í síðdegiskaffitímanum, stundum sést þar risarjómaterta sem nefnist bomban!

Elísabet kveðst ætla að hafa opið daglega fram í miðjan september og að vetrinum er „alltaf opið þegar fólk vill koma. Það hefur bara samband og þá er allt hægt," eins og hún orðar það. Hún kveðst eiga matseðla fyrir hádegismat, kaffi og kvöldverð en segir ágætt ef hægt sé að panta með tveggja daga fyrirvara.

Nýbakað brauð er eitt af því sem gefur hlaðborðinu gildi. Hér fáum við uppskrift að því, ásamt kjúklingaréttinum Fljúgandi Jakobi.

Elísabet rekur Klausturkaffi og kennir líka við hússtjórnarskólann á Hallormsstað.
FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Ólífu-og tómatbrauð

Daglegt brauð
1 msk þurrger
1 msk gernæring (record) eða 1 tesk. sykur
1 tsk salt
1/2 l volgt vatn
1/2 dl olía t.d. af fetaosti
1-2 dl kornblanda, blanda af því korni og fræjum sem til er á heimilinu.
ostur, fetaostur, ólífur og fræ
Um 700 g hveiti/spelt eða þar til degið hættir að festast við skálina.

Deginu er skipt í tvo parta, flatt út og rúllað upp í tvö brauð. Þau eru pensluð með olíu og fetaosti, osti, ólífum fræjum og fleiru sráð yfir. Látið hefa sig vel og bakað við góðan hita.

Fljúgandi Jakob
Soðin hrísgrjón sett í botninn á stóru eldföstu móti
1 grillaður kjúklingur skorinn í bita og settur yfir grjónin

Fljúgandi Jakob

3 bananar sneiddir þar ofan á
1 peli rjómi þeyttur
1/2 fl tómatchilisósa, blandað saman við rjómann
1 msk. pitsukrydd, sett út í sósuna og yfir réttinn
Rétturinn er bakaður í ofni í 30 mínútur
1 pk. beikon steikt og látið yfir um leið og rétturinn er borinn á borð.

60% Bónus selur blómaker frá Asíu á 2.000 krónur sem áður kostuðu 4.990. Það er lækkun um 60% og mesti afslátturinn þessa helgina.

ROPE YOGA
Bæjarhraun 22, 220 Hafnarfjörður 3. hæð
NÝ BYRJENDANÁMSKEIÐ HEFJAST
mánudaginn 28. ágúst morgun og síðdegis

Bjóðum ótakmarkaða mætingu í ástundun á frábæru verði
Nánari upplýsingar og skráning hafin hjá ÓSK í símum 555-3536 og 695-0089
Opna nýja heimasíðu 09.09.2006
osk.is

Loðfóðruð stígvél

Stærðir 25-35 Verð kr: 4.795.-
Með hverju keyptu pari fylgja inniskór að eigin vali á barnið!
xena
MJÓDDINNI S: 557 1291
GLÆSIBÆ S: 553 7060
BORGARNESI S: 437 1240

Lokadagar útsölunnar

enn meiri verðlækkun
Bæjarlind 6, Kóp. • s. 5347470 • www.feim.is
Opið virka daga 10-18 og laugardaga 11-15

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

Þín verslun — Tilboðin gilda til 30. ágúst

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Lambalærisgrillsneiðar þurrkryddaðar	1.649	2.198	1.649	25
Folaldakjöt reykt	487	609	487	20
Skólaskinka 165 g	172	215	1.042	20
Hunts Sp. Sósa cheese & garlic 751 g	159	229	212	30
Hunts Sð. Sósa Garlic&onion 737 g	159	229	216	30
Hunts Sp. Sósa Ital. saucase 751 g	159	229	212	30
Hunts Sp. Sósa four chesse 737 g	159	229	216	30
Kristall + 0,5l	109	127	218	15
Lays flögur 200 g	199	279	995	30

HAGKAUP — Tilboðin gilda til 25. ágúst

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Óðals hamborgarhryggur	999	1.694	999	40
Svínahnakki úrb. í sneiðum	959	1.598	959	40
Hangiframpartur sagaður úr kjötborði	898	998	898	10
Lambalæri af nýslátruðu úr kjötborði	1.389	1.598	1.389	15
Lambahryggur af nýslátruðu úr kjötborði	1.479	1.649	1.479	10

BÓNUS — Tilboðin gilda til 27. ágúst

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Bónus fiskibollur	259	299	259	15
Blandaðir kjúklingabitar	345	424	345	20
Cheerios 567 g	299	329	527	10
Kellogs 750 g	299	325	400	10
Bónus brauð 1 kg	99	125	99	20
Bónus trönuberjasafi 1 l	199	259	199	25
OS fetaostur 250 g	239	259	956	10
Blómaker frá Asíu	2.000	4.990	2.000	60

KRÓNAN — Tilboðin gilda til 27. ágúst

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Naggalínan kjötbollur 450 g	359	513	798	30
Naggalínan Cordon Blue 350 g	370	529	1.057	30
Hrefnukjöt kryddlegið	899	1.150	899	20
Goða pítupakki	759	949	759	20
Oetker pizza pepp/margarí/skinka 260 g	149	199	573	25
Ungnautahakk 3-7% fita 500 g	899	1.098	1.798	20
Wanted Tortilla 12"	221	295	221	25
Wanted Taco sauce mild 250 g	142	189	568	25
Wanted Mexican seasoning 30 g	97	129	97	25
Wanted Guacamole seasoning 30 g	104	139	104	25

FK FJARÐARKAUP ekki bara verð! — Tilboðin gilda til 26. ágúst

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Reykt folaldakjöt úrb.	798	1.198	798	35
Lambalæri af nýslátruðu	1.198	nýtt	1.198	
Lambahryggur af nýslátruðu	1.398	nýtt	1.398	
Gæðagris skinkuálegg	990	1.338	990	25
Ali hunangsskinka soðin	1.349	1.798	1.349	25
Baguette hvítlauksbrauð 2x175 g	99	127	50	20
Ben&Jerrys ís 473 ml	486	648	1.027	25
Ananas ferskur	179	219	179	20
Nektarínur 1 kg askja	169	389	169	55
Ali helgarsteik	1.649	2.198	1.649	25

NÓATÚN — Tilboðin gilda til 25. ágúst

Vörutegund:	Tilboðsverð	Verð áður	Eininga-, kíló- og lítraverð	Lækkun í %
Grísagúllas	898	1.598	898	45
Grísakótilettur	898	1.498	898	40
Ali lifrarkæfa gróf	698	1.098	698	35
Ali lifrarkæfa fín	698	1.098	698	35
Ali bacon lifrarkæfa	698	1.098	698	35
Ali kindakæfa	698	1.098	698	35
Kellogs Special K 750g	399	449	532	20
Svali 3x1/4 l 5 teg. 750ml	115	155	153	25
Grand It. Farfalle/Fusilli 500 g	99	129	199	25
Grand It. Pasta sósa 5 tegundir 260 g	199	239	765	15

Skólatilboð

Nú eru allir að byrja í skólanum þar sem fartölva er að verða jafn nauðsynleg og pennaveski.

Í Svar tækni er hægt að fá Acer-fartölvur á skólatilboði. Meðal þeirra véla sem henta námsmönnum er Acer Aspire 366 WLMi, enda er hún kölluð námshesturinn. Hún er með Intel Celeron M 1,5Ghz-örgjörva, 512MB DDR2 vinnsluminni, 80 GB hörðum disk, 15,4" CrystalBrite-skjá og ATi Xpress X200M 265MB skjákorti.

Vélin kostar 89.000 krónur en með tölvukaupaláni kostar hún 3.092 krónur á mánuði í 36 mánuði. Vélinni fylgir þar að auki þriggja ára ábyrgð.

Svar tækni er til húsa í Síðumúla 37, en allar nánari upplýsingar er að finna á www.svar.is.

Acer tölvur frá SVAR

Bílar eru víða á útsölu og tilboði þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hagkvæm bílakaup

Nýttu tækifærið og keyptu bíl á útsölu eða leigðu hann á rekstrarleigutilboði.

Víða má gera góð bílaviðskipti þessa dagana. Hjá Kia-umboðinu er til að mynda sértilboð á Kia Sportage með dísilvél og fæst hann á 2.690.000 kr.

Hjá Ingvari Helgasyni er tilboð á rekstrarleigu. Miðað við 39 mánuði og 65 þúsund kílómetra er leigan á Nissan Pathfinder SE með sjálfskiptingu 75.300 kr. á mánuði. Beinskipt Nissan Micra kostar 24.500 kr. á mánuði og Nissan Patrol Elegance 80.757 kr. á mánuði.

Ekki er síður hægt að gera góð kaup í notuðum bílum. Hjá Bílalandi B&L er útsala á notuðum bílum og boðið er upp á allt að 100% lán á 3,9% vöxtum. Hjá Bílalandi og umboðsaðilum um allt land verður boðið upp á gott úrval bíla og dæmi eru um 20-30% afslátt frá ásettu verði.

Sömuleiðis er risaútsala hjá Ingvari Helgasyni á notuðum bílum. Boðið er upp á allt að 100% lán og 550.000 kr. afslátt.

Bestu kaupin gerð erlendis

Erpur Eyvindarson er mikill heimshornaflakkari. Nú nýlega kom hann heim úr sjö mánaða reisu um Suðaustur-Asíu þar sem hann keypti hlut sem hann kallar bæði bestu og verstu kaup sín.

Hluturinn sem um ræðir er forlátur kveikjari frá Kína. Gripinn keypti Erpur í Shanghai þar sem mikil kynning fór fram. „Kínverjar eru grimmir uppfinningamenn og hluturinn sem þeir voru að kynna var þúsund sígarettu kveikjari,“ segir Erpur. „Kínverjar eru nefnilega ein mesta reykingaþjóð í heimi, ekki síst vegna þess að Maó strompreykti alla sína stjórnartíð.“

Kveikjarinn átti að vera þeim kostum gæddur að geta kveikt í tugum þúsunda sígaretta áður en hann brynni út, nú eða á tveimur reykelsum sem fæla burtu moskítóflugur. Svo segir minnsta kosti aftan á kveikjaranum en framan á honum er mynd af Maó sjálfum með sígarettu í munnvikinu. „Kveikjarinn dugði að ég held í sjö sígarettur en þá sprakk allt draslið,“ segir Erpur en bætir svo við, kveikjaranum til miskabóta: „Á sama tíma og að vera algjört drasl hefur hann gefið okkur félögunum mikla gleði og það er alltaf gaman að segja söguna af honum.“

Erpur með Spur-Cola og bókina sem olli svo miklum vonbrigðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Önnur frábær kaup sem Erpur gerði fóru fram í Gvatemala. Þar fann hann forláta Spur-Cola flösku en eins og flestir muna var Spurið, ásamt fjarstýringunni góðu, í aðalhlutverki í Sódómu Reykjavík. „Allt sem ekki selst í Bandaríkjunum er bara sent niður til Mið- og Suður-Ameríku til bananalýðveldanna. Þar er ekkert sem heitir eftirlit og það er enginn texti á flöskunni annar en Spur-Cola. Það er engin innihaldslýsing og enginn síðasti söludagur,“ segir Erpur. „Mér dettur ekki í hug að drekka þetta helvíti enda er löngu hætt að framleiða það.“

Flaskan var ekki dýr. Kostaði tíu krónur sem er engin fjárhæð fyrir fallegan forngrip. „Annars er svo fyndið við Gvatemalabúa að þeir drekka alltaf gosið úr plastpokum,“ segir Erpur. „Þeir eru svo fátækir að þeir kaupa gosflösku, hella gosinu beint í pokann og skila svo flöskunni aftur.“

Sá gripur sem Erpur sér mest eftir að hafa keypt er bókin Liðsmenn Moskvu. Erpur var ekki gamall þegar bókin kom út en hann hafði samt sem áður mikinn áhuga á þessum efnum. Áður hafði komið út bókin Íslenskir nasistar þar sem tengsl hægri manna við nasista voru skoðuð og ljóstrað var upp um leyndarmál sem ollu titringi í samfélagið. „Liðsmenn Moskvu var gefin út sem einhvers konar mótsvar en ég fékk mér bókina því ég var svo spenntur fyrir að á kápunni var mynd af Svavari Gestssyni og stór rauður hringur utan um hann. Svo las ég bókina og það var bara minnst á hann tvisvar, eitt skiptið því hann fór með einhverri sendinefnd til Rúmeníu og svo vegna þess að hann var meðlimur í sósíalistafélaginu,“ segir Erpur, sem enn á erfitt með að leyna vonbrigðunum eftir öll þessi ár. *tryggvi@frettabladid.is*

Rýmingarsala á flísum

Í Álfaborg fer fram rýmingarsala á málningu, flísum og öðru gólfefni.

Um þúsundir fermetra af flísum á lækkuðu verði er að ræða. Ódýrastir eru flísaafgangarnir en þeir eru frá sex hundruð krónum fermeterinn. Meðal annarra tilboða eru gegnheilar útiflísar frá 1.150 krónum fermeterinn, smellt plastparkett frá 890 krónum fermeterinn, og fjórtán millimetra smellt eikarparket frá 2.690 krónum fermeterinn.

Í Álfaborg er mikið úrval flísa.

Þar að auki er Nordsjö útimálning á 35 prósent afslætti.

Álfaborg er í Skútuvogi 6, þar er síminn 568 6755 en frekari upplýsingar má nálgast á www.alfaborg.is.

LAGERSALA

Guðrún tískuverslun

TEMPUR HEILSUVÖRUR

ORIGINAL HEILSUKODDI 61CM
-15% VERÐ KR. 8.075,-

MILLENIUM HEILSUKODDI 64CM
-15% VERÐ KR. 7.990,-

CLASSIC HEILSUKODDI 55CM
-15% VERÐ KR. 7.565,-

COMFORT HEILSUKODDI 70CM
-15% VERÐ KR. 7.820,-

www.design.is ©2006

Betra BAK

Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Opið virka daga frá kl. 10-18
Lokað á laugardögum í júní og júlí

[ALLAR SMÁAUGLÝSINGAR VIKUNNAR Á visir.is]

allt - sem þig vantar

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER OPINN ALLA DAGA KL. 8–22

TIL BIRTINGAR NÆSTA DAG ÞARF AÐ PANTA FYRIR KL. 14.30

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN:
MÁNUDAG TIL MIÐVIKUDAGS 8–18
FIMMTUDAG OG FÖSTUDAG 8–19
LAUGARDAG 9–17 SUNNUDAG 11–16

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

Toyota Hilux double cap 11/2005 ek 10,000, hús á palli og 32" dekk krókur ofl verð 3,190, lán 2,700,

Toyota Land cruiser GX 1/2006 ek 14,000, ssk, dísil, spólvörn og skiðvörn, krókur, verð 4.950þ.kr.

Toyota Rav 4 5/2003 ek 78,000, ssk, verð 1,990, lán 1.500þ.kr

Mercedes CLS 500 árg 2005 ek 51,000, ssk, leður, glæsilegur bíll, verð 9,900, lán 6.000þ.kr.

Honda CRV ADVANCED 7/2002 ek 62,000, ssk, álfelgur, varadekkshlíf, ofl, verð 1.990þ.kr lán 455þ.kr

VW Toureg V8 árg 2004 ek 66,000, einn með gersamlega öllu, mjög fallegur, verð 5.790þ.kr, lán 5.250þ.kr.

Renault Megane scénic 1/2004 ek 24,000, beinsk, krókur, verð 1.690þ.kr lán 1.640þ.kr

Toyota Land cruiser VX 1/2000 ek 135,000, ssk, leður, 33"breyting, krókur, filmur, spoiler, ný yfirfarinn hjá Toyota, verð 2.650þ.kr

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

bílalind BÍLASALA

Toyota Land Cruiser 90 GX 38" Árg. 1998. ek. 147þ.km, sjálfsk, ABS, dráttarkúla, CD, kastarar og kastargrind. V. 2.790.000,- Bílalán getur fylgt með að upphæð 2.170.000,-. 40þ.kr á mánuði 100% lána möguleikar. Skipti möguleg. Uppl í síma 580-8900

Toyota Land Cruiser 90 GX 38" árg. 1999, ek. 120 þ.km, ABS, CD, dráttarkúla, virkilega falegur og góður jeppi.+ V. 2.750.000,- 100% lána möguleiknar. Skipti möguleg. Uppl í síma 580 8900.

Toyota Corolla G6 1,6 VVTI, 2000 árg. ekinn 130 þ.km. Verð kr. 650.000. Áhvílandi kr. 540 þúsund.

Bílalind
Vagnhöfði 9, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900
www.bilalind.is

HÖFÐABÍLAR – þar sem bílar seljast

Nissan Patrol 3,0 TDi Eleganse 3/2000 ek. 120 þ.km, 5 gíra, 7 manna, leður, lúga, rafm. í öllu, uppt gírkassi, 2 eigendur. Verð 2.290 þús. Bílalán 1.050 þús.

Land Rover Freelander 2001 ek. 74 þ.km, 5 gíra, dráttarkr., topplúga, góður bíl.l Verð 1.290 þús., bílalán 800 þús.

Cadillac Escalade 2002 ek. 100 þ.km, sjálfsk., leður, 7 manna, álfelgur, rafm. í öllu, Bose of.l Verð 5.200 þús. Tilboð 3.990 þús.

Höfðabílar
Fosshals 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

BÍLASALAN HÖFÐAHÖLLIN
567-4840 og 660-0565
- Klettháls 2 -

FORD EXPLORER SPORT TRAC Árgerð 2002. Ekinn 102 þ.km. þúsund km. Verð kr. 2190.000. Skipti: Ódýrari

Toyota Tundra V8 árgerð 2006, ekinn 7 þ.km. Verð kr. 3.190.000. Skipti ódýrari.

Höfðahöllin
Klettháls 2, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

SPA R bíll

Nýir 2006 Dodge Ram 2500 Pallbíll 5,9 L Cummins Disel, nýtt útlit, Dökkgráir með „Laramie" búnaði. Til sýnis á staðnum. Fáránlega lágt verð 4.400 þús.

Sparibíll ehf
Skúlagötu 17, 101 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

JUPITER INC.

Nýr Mercedes Benz E 270 CDI Avantgarde, ekinn 0, hlaðin aukabúnaði, litur silfurgrár metallic, nýr kostar hjá umboði með sama búnaði kr. 7.900.000. Okkar verð kr. 5.992.000.

Jupiter Inc
Kletthálsi 15, 110 Reykjavík
Sími: 567 6040
www.jupiter.is

100 bílar.is bílasala

Suzuki Grand Vitara XL-7 V6 2,7 árg. 2003. Ekinn 72 þ. Fallegur bíll, álfelgur + auka felgur o.m.fl. Verð 2.190 þ.

100 bílar ehf
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-19 og laugardaga 12-17
www.100bilar.is

HEIMSBÍLAR
www.heimsbilar.is

BMW 316i árg. 9/2000 beinskiptur, ekinn 139 þ.km, flott eintak, áhvílandi 680, ásett 1.190 þ. Tilboðsverð 950 þ. stgr.

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 567 4000
www.heimsbilar.is

bílaland.is
Grjótháls 1
bílaland B&L 575 1230

ALVÖRU ÚTSALA
bílaland B&L
ALVÖRU útsala.
Komdu og fáðu alvöru útsölubíl á frábærum kjörum. Allt að 100% lán á 3,9% vöxtum og án lántökugjalds.
Óverðtryggð lán. Vextir miðast við CHF og JPY í jöfnu 50/50 hlutfalli.
Bílaland B&L
Grjóthálsi 1, Reykjavík 575 1230
Hrísmýri 2a, Selfoss 575 1460
www.bilaland.is

Bílaland, B & L
Grjótháls 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is

Bílar til sölu

Kvartmílukeppni laugardaginn 26. ágúst. Keppni hefst kl 14.00. Skráning er fyrir kl. 23.00, föstudagskvöldið 11. júlí í síma 848 8368 eða icesaab@simnet.is

Lincoln Navigator '01 ekinn 65.000km Frábær 8 m.ljúfur lúxusjeppi, 5,4l 300 hö, eyðsla 13,6l/100 sumar- og vetrardekk á álfelgum. Áhv um 2,2m. Verð 2.950þ.stgr. Uppl. 899-0410

Toyota Hiace árg.'00. Ek 92 þús. Verðtilboð óskast. S. 893 1933 & 824 4557.

NÝTT! Bílaleitar-Vélmenni. Finnur bílinn á augnarbliki! Tóti er tengdur fleiri hundruð bílasölum með yfir þrjár milljónir bíla á söluskrá. Smelltu á Tóta á islandus.com og hann finnur bílinn um leið, reiknar út verð í Íslenskum krónum með flutningsgjöldum tolli og VSK á augabraði og sýnir þér niðurstöður strax á islandus.com vefsíðunni. Í dag fylgir Ábyrgð frá Vörður-Íslandstrygging á öllum bílum Islandus.com og hægt að fá viðbótarábyrgð í allt að 5 ár! Við seljum bíla langt undir markaðsverði. Sími þjónustuvers 552 2000 og netspjall við sölumenn er á www.islandus.com

Nissan Terrano II árg. 1998, ekinn 175 þús. km, 7 manna, leður, topplúga. Nýleg dekk, dráttarkrókur og fleira. Myndir á www.bilapartar.is eða uppl. í síma 893 6404.

Toyota Rav4 árg. 1998, ekinn 60.000 km. Beinskiptur, filmur, álfelgur, Geislaspilari og dráttarbeisli Myndir á www.bilapartar.is eða uppl. í síma 893 6404.

Vantar þig bíl í skóla?

Toyota Avensis árg. '98 og 2002, Toyota Corolla árg. '94, Toyota Carina '94-'97. Einnig eigum við fleiri bíla, kíktu á myndirnar á heimasíðunni. Myndir á www.bilapartar.is eða uppl. í síma 893 6404.

Nissan 300zx Twin Torbo árg. '95, ek. 66 þús. mikið breyttur og mikið endurnýjaður, skoðaður. Verð 1.300 þús. Áhv. 500 þ. Skoða öll skipti. Nánari uppl. í s. 868 0989.

Kauptu notaðan bíl fyrir helgi. Fislétt bílakaup í Brimborg. Lægra verð. 2 dagar eftir. Engir ábyrgðamenn. 10% út. Smelltu á brimborg.is. Komdu. Brimborg.

Toyoa Hilux Doublecab. árg.'93. Bensín. áhugasamir hafi samb. í s. 894 0155.

Til sölu M. Benz 160a, árg. '99. Þarf nýja sjálfskiptingu, er með leður áklæði og barnasæti aftur í. Fæst ódýrt ef samið er strax. S. 865 9890.

Til sölu Benz 560 SEC. Árg.'88. Þarfnast lagfæringa. Stgr. 200 þús. Uppl. í s. 693 6931.

Suzuki Vitara jeppi árg.'90. 33", kastarar, sk.'07. Þarfnast lagfæringar. Verð 95 þús. S. 691 3002.

Til sölu Toyota Corolla árg. 1996, ekinn aðeins 85 þús. km, rauður, 5 dyra, sjálfskiptur, álfelgur, nýskoðaður án athugasemda. Frábær bíll. Uppl. í s. 821 4530 & 561 4531.

0-250 þús.

Til sölu Renault 19, árg. '94, ssk., ek. aðeins 144 þús. 1800 vél. Tengibúnaður. Mikið yfirfarinn! bremsur, tímareim, púst o.fl. Sk. '07. Verð 170.000. S. 861 3790.

Til sölu Mitsubishi Pajero, stuttur, disel '88. Uppl. í s. 899 2167.

Tilboð 250 þús.

S. Impreza Sedan 2WD, ek. 158 þ., skr.d. 05/97, samlæsingar, rafmagn í rúðum, smurbók, s. og v. dekk á felgum. Verð 250 þ. S. 843 0350.

Til sölu Nisan Sunny 1600 árg. '94, ssk., CD, álfelgur. Verð 100 þús. eða tilboð. Uppl. í s. 894 3780.

Renault 19 RT 1800 til sölu. árg. '94 ek. 134 þ. næsta skoðun '07. Verð 70.000. Valgeir 699 2542.

Til sölu MMC Pajero '89 2,5 TD. ssk., ryðgaður ,vél og annað í ágætu standi. V 100.000. Valli 699 2542.

250-499 þús.

MMC Lancer árg. '98, ek. 90 þús., ssk., ódýr í rekstri, sk. '07. Verð 430 þús. Uppl. í s. 863 7779.

Til sölu er VW Golf árgerð 2000, skoðaður '07, 1600cc, beinskiptur, ekinn 184 þús., CD, góður bíll. Verð aðeins 490.000 kr.. Áth. skipti á ódýrari. Upplýsingar í síma 892 7852.

Nýsk., vel með farinn VW Vento 2,0, árg. '98, ek. 110 þ., álfelgur, spoiler, ný vetrard. 370 þ. kr. S. 699 2580.

Tilboð 270 þús!

Til sölu Hyundai Sonata árg. '98, ek. 89 þús., 2,0, ssk. Upplýsingar í s. 899 4275.

STUÐMENN • Kynna nýja söngkonu á laugardaginn [22]

SIRKUS

25. ágúst 2006

DD-UNIT AFGREIÐIR HOLLYWOOD [18]

FRÉTTIR AF BROTTHVARFI ÞORVALDAR DAVÍÐS ÚR LEIKLISTARSKÓLANUM KOMU EINS OG KÖLD VATNSGUSA

„Ég er hættur“

Allt um frægðina, kjaftasögurnar og framtíðardraumana

[10]

Kærastinn um sambandsslitin

Unnur Birna Vilhjálmsdóttir og Sigurður Straumfjörð Pálsson hættu saman í síðustu viku eftir rúmlega fjögurra mánaða samband. Í Sirkus í dag tjáir Sigurður sig um sambandsslitin og hvernig það var að vera á föstu með fegurstu konu heims. „Þetta var náttúrulega skrýtið til þess að byrja með. Öll þessi athygli sem henni fylgir en það var bara eitthvað sem maður vandist. Það eru náttúrulega öll augu á henni hvar sem hún kemur enda eftirtektarverð stelpa og mikið í umræðunni. “ [2]

Hvað varð um öll auðæfin?

Michael Jackson var eitt sinn einn ríkasti skemmtikraftur í heimi. Það var áður en sérviska hans og undarlegar fjárfestingar fóru að setja strik í reikninginn. Litlu munaði að Jackson hefði verið úrskurðaður gjaldþrota árið 2000. Sirkus útskýrir hvað gerðist. [16]

MÆÐGURNAR ANNA RAKEL OG GUÐRÚN

Tóku áhættu og gerðu saman bíómynd

OFURFYRIRSÆTAN TINNA BERGS

Gerir risasamning við Nivea

ANÍTA HAUKS ER SÆT Í BLEIKU

Mótorkross er líka fyrir stelpur

FÖSTUDAGUR [11°] LAUGARDAGUR [13°] SUNNUDAGUR [12°]

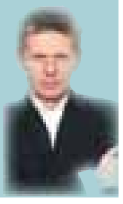
Ég er byrjaður

Mér líður vel. Ég held að það sjáist líka á mér. Ég er breyttur karakter og sá nýi er held ég miklu skemmtilegri. Eftir tveggja vikna stífar æfingar get ég ekki annað en brosað. Ég fór í gegnum miklar breytingar og hafa sumir gengið svo langt að kalla þetta „extreme makeover.“ Ég hef allavega kynnst fleira fólki og lært ótalmargt á síðustu tveimur vikum. Nú er ég orðinn vel að mér í tískunni og get stungið upp í hvern sem er þegar kemur að Hollywood-slúðri. Rokk og poppmúsík er eitthvað sem ég er með master í og Snakes on a Plane virðist hin fínasta ræma.
Ef einhver vill vita eitthvað um Michael Jackson eða Þorvald Davíð, call me.
En það sem mestu máli skiptir er að ég er sáttur í nýjum líkama ... og get ekki hætt að brosa.
Vona að þið séuð að fíla nýja karakterinn.
-Sirkusinn

3 HLUTIR SEM SIRKUS VISSI EKKI FYRR EN NÚ

Síða 4 - Ofurmódelið Tinna Bergsdóttir er nýtt andlit fyrir Nivea í Japan. Stelpan er greinilega að gera góða hluti og mun vera á auglýsingaskiltum á öllum lestarstöðvum þar í landi.

Síða 10 - Þorvaldur Davíð er hættur í leiklistarskólanum. Ætlar að leika í Footloose í vetur og fara svo út og læra fræðin.



Síða 22 - Stuðmenn ætla að frumsýna nýja söngkonu á Seltjarnarnesi annað kvöld. Sú kemur beint frá Bandaríkjunum og mun leysa Birgittu Haukdal af hólmi, sem einmitt er stödd í Bandaríkjunum.

HÆTT SAMAN Unnur Birna og Sigurður eru hætt saman eftir rúma fjóra mánuði. Þau kynntust í hestunum.

SIGURÐUR STRAUMFJÖRÐ UM SAMBANDSSLITIN VIÐ UNNI BIRNU

„Þetta gekk bara ekki upp“

Stundum gengur þetta upp og stundum ekki. Í okkar tilfelli gekk þetta einfaldlega ekki upp,“ segir Sigurður Straumfjörð Pálsson, fyrrverandi kærasti Unnar Birnu Vilhjálmsdóttur, fegurstu konu heims.
Sigurður og Unnur Birna voru búin að vera saman í rúma fjóra mánuði en upp úr sambandinu slitnaði í síðustu viku.

Einhver leiðindi ykkar á milli?
„Nei, alls ekki. Leiðir okkar skildu í góðu og ég óska henni alls hins besta í lífinu. Hún er glæsileg stelpa, kemur prúðmannlega fram og hefur staðið sig vel í því sem hún hefur tekið sér fyrir hendur. En stundum segir það bara ekkert alla söguna,“ segir Sigurður en þau Unnur kynntust í gegnum hestanna, enda bæði mikið hestafólk.

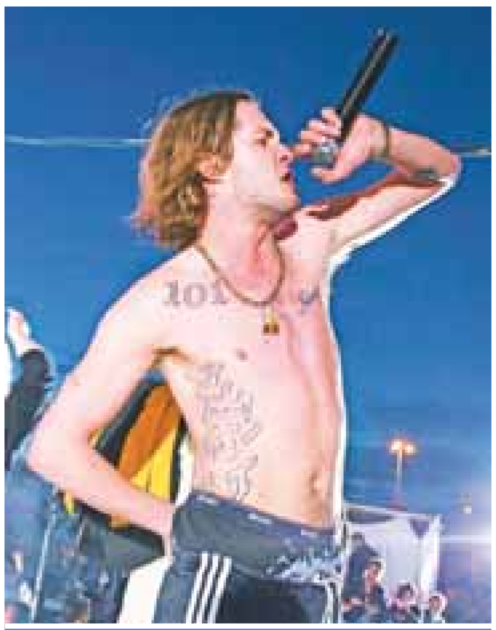
En hvernig var að vera á föstu með fegurstu konu í heimi?
„Þetta var náttúrulega skrýtið til þess að byrja með. Öll þessi athygli sem henni fylgir en það er bara eitthvað sem maður vandist. Það eru náttúrulega öll augu á henni hvar sem hún kemur, enda eftirtektarverð stelpa og mikið í umræðunni.“

Kjaftasögur fylgja því að vera þekktur og hefur ungfrú heimur ekki verið nein undantekning þar á.

Mikið af kjaftasögum?
„Það er nú bara eitthvað sem maður hefur kynnst áður og eitthvað sem maður verður að lifa við. En ég lít nú bara þannig á

þetta að númer eitt, tvö og þrjú er að vera sáttur við sjálfan sig. Það þýðir ekkert að hugsa endalaust hvað öðrum finnst.“

„Hún er glæsileg stelpa, kemur prúðmannlega fram og hefur staðið sig vel í því sem hún hefur tekið sér fyrir hendur. En stundum segir það bara ekkert alla söguna.“



mómentvikunnar

DR MISTER & MISTER HANDSOME Voru magnaðir á Menningarnótt og fengu ótrúlegasta fólk til þess að hrista á sér rassinn.

Ég vil vera ... Unnur Birna Vilhjálmsdóttir

UNGFRÚ HEIMUR SEGIR SIRKUS FRÁ UPPÁHALDSHLUTUNUM SÍNUM

1. FATAMERKI? BANDARÍSK
„Þar sem ég er nýkomin frá Bandaríkjunum eru mér efst í huga fatamerki þaðan. Abercrombie og American Eagle. En merki eins og Urban Outfitters, HM og fleiri eiga líka alveg upp á pallborðið hjá mér.“

2. BÍLATEGUND? HYUNDAI TUCSON
„Svartur jeppi. Stór og rúmgóður fyrir allt mitt hafurtask og mjög þægilegur og léttur í keyrslu.“

3. DRYKKUR? ÓSYKRAÐ
„Cola light/Pepsi Max og vatnið okkar.“

4. ILMVATN? BODYSPRAY
„Er meira fyrir bodyspray en ilmvötn. Í dag er það eitt með daufum eplailmi.“

5. BÍÓMYND? FINDING NEVERLAND
„Uppáhaldsmyndin mín er Finding Neverland með Johnny Depp, féll alveg fyrir henni þegar hún kom út hérna um árið.“

6. SUMARFRÍ? ÍSLENSKT
„Á Íslandi takk fyrir. Rólegheit í sveitinni.“

7. ÍÞRÓTTAMAÐUR? EIÐUR SMÁRI
„Verður maður ekki að segja Eiður Smári? Það kemst enginn með tærnar þar sem hann er með hælana.“

8. HUNDATEGUND? HUNDARNIR Í LÍFI MÍNU
„Írskur setter, Labrador og Cavalier King. Hundarnir í lífi mínu, get ekki gert upp á milli.“

9. GRÆJA? IPODINN
„Það er án nokkurs vafa iPod, Get ekki lifað án tónlistar.“

10. LÖSTUR? ÓÞOLINMÆÐI
„Ég get stundum verið ansi óþolinmóð.“

SIRKUS
Útgáfufélag 365 prentmiðlar **Útgefandi** Helgi Hermannsson, ábm. **Ritstjórn** Andri Ólafsson, andri@minnsirkus.is, Breki Logason, breki@minnsirkus.is, Dröfn Ösp Snorradóttir, drofn@minnsirkus.is, Heimir Hermannsson, heimir@minnsirkus.is, Helga Ólafsdóttir, helga@minnsirkus.is **Yfirmaður sirkusmiðla** Árni Þór Vigfússon arni@minnsirkus.is **Sirkusblaðið** Skaftahlíð 24 105 Rvk, sími 5505000 **Sölustjóri** Gréta Karen Grétarsdóttir 5505864 gretakaren@frett.is

Vaxtalaus greiðslukjör í allt að 24 mánuði
(visa/euro) Engin útborgun

Sjóntækjafræðingur með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

GLERAUGNAVERSLUN
Gleraugað
Í bláu húsunum við Faxafen Sími: 568 1800

www.volkswagen.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 3024

aukabúnaður á mynd: Álflegur, vindskeiðar og sóllúga

Skólabíll á aðeins 13.950 kr. á mánuði*

Volkswagen Fox er rétti bíllinn fyrir skólafólk. Hann er á góðu verði og ódýr í rekstri, TDI® dísilvélin eyðir einungis 4,9 l/100 km. Hann er lítill, lipur og þægilegur í umferðinni, frábærlega hannaður og flottur eftir því. Niðurstaðan: Draumabíll námsmannsins.

Í nýlegu árekstrarprófi ADAC í Þýskalandi fékk Volkswagen Fox fjórar stjörnur og reyndist öruggasti bíllinn í sínum stærðarflokki.

Aus Liebe zum Automobil

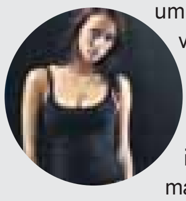
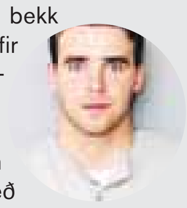
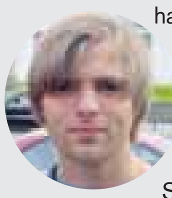
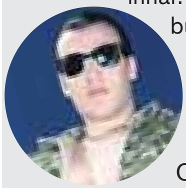
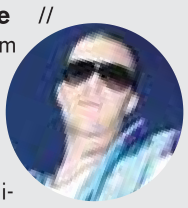
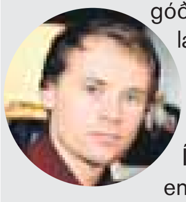
M.v. 30% útborgun og bílasamning SP Fjármögnunar í blandaðri erlendri myntkörfu í 84 mánuði. Verð 1.345.000 kr.

Umboðsmenn um land allt: Höldur hf., Akureyri, sími 461 6020 · HEKLA, Borgarnesi, sími 437 2100 · HEKLA, Ísafirði, sími 456 4666
HEKLA, Reyðarfirði, sími 470 5100 · HEKLA, Reykjanesbæ, sími 420 5000 · HEKLA, Selfossi, sími 482 1416

HEKLA, Laugavegi 172-174, sími 590 5000
www.hekla.is, hekla@hekla.is

bláa skeifan

Bláa Skeifan er alltaf með púlsinn á því sem er að gerast. Hún brá sér á Hótel Loftleiðir um síðustu helgi og sá þar vondu stelpuna úr Ástarfleyinu, **Grétu Mar**, sem er greinilega miklu meira en bara einhver djammdrottning á báti. Stelpan var þar mætt á flokksþing Framsóknarflokksins og sat á fremsta bekk með stjörnur í augunum yfir kveðjuræðu Halldórs Ásgrímssonar // **Auðunn Blöndal** er búinn að snoða sig // Fegurðardrottningin Ingunn Sigurpálsdóttir er komin með nýjan kærasta. Sá heppni er enginn annar en **Garpur Elísabetarson**, sonur Elísabetar Jökulsdóttur. // Bláa Skeifan fylgist vel með og er spennt yfir næsta skrefi hjá Eyrúnu í Kastljósinu. Stelpan er nefnilega hætt eins og flestir vita. Síðast þegar fréttist af Eyrúnu var hún á leið til Rómar til þess að slappa af og ákveða næstu skref, ekkert hefur þó verið ákveðið en Bláa Skeifan vonar innilega að stúlkan hverfi ekki af skjánum. // Hlustendaverðlaun FM957 verða endurvakin á næstunni. Fyrir tveimur árum voru það Írafár og Í svörtum fötum sem voru aðalnúmer stöðvarinnar. Nú eru strákarnir á FM búnir að „jazza“ sig aðeins upp og verða stærstu stjörnur hátíðarinnar Trabant og **Dr. Mister & Mr. Handsome** // Og talandi um Dr. Mister og Mr. Handsome. Bláa Skeifan sá þá á Prikinu um síðustu helgi þar sem þeir léku fyrir dansi. Voru þeir greinilega nokkuð pirraðir, hentu til borðum á efri hæð staðarins og létu öllum illum látum // Dóri DNA er hættur á X-inu, ætlar hann að snúa sér að kvikmyndagerð og hyggst leita til Danmerkur til þess að afla sér þekkingar í þeim fræðum. // Stórar fréttir berast úr herbúðum ofursjarmörsins Geirs Ólafssonar. Er strákurinn að vinna að nýju efni og stefnir á plötu á næstunni. Allt efnið er frumsamið og kemur beint frá hjartanu eins og hann orðaði það þegar Skeifan hitti hann á kaffihúsi í borginni // Leikarinn **Ívar Örn Sverrisson** mun halda „Streetball“ körfuboltamót á Miklatúni með söngvaranum góðkunna Sverri Bergmann á laugardaginn. Ívar þessi er einmitt nýr stjórnandi í Stundinni. Með honum er ung og efnileg leikkona, Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir, en þau útskrifuðust bæði úr Verzlunarskóla Íslands.

„ÉG HÆTTI AÐ MINNSTA KOSTI HUNDRAÐ SINNUM VIÐ ÁÐUR EN VIÐ HÓFUMST HANDA.“

Samrýmd fjölskylda Anna og Guðrún eru sammála um að samstarfið hafi gengið vel.

SIRKUSMYND: HÖRÐUR

ANNA RAKEL OG GUÐRÚN TÓKU ÁHÆTTU OG ÁKVÁÐU AÐ VINNA SAMAN:

Mæðgur gera saman bíómynd

Nýverið lauk tökum á stuttmyndinni Konfektkassinn. Það vekur athygli að leikstjóri myndarinnar og aðalleikkona eru mæðgur. Það eru þær Guðrún Ragnarsdóttir og Anna Rakel Róbertsdóttir. Þegar Guðrún var í kvikmyndanámi í Bandaríkjunum var Anna Rakel enn í barnaskóla en sat í flestum tímum í háskólanum með móður sinni sem vildi ekki skilja hana eftir eina heima. Það má því segja að Anna Rakel hafi snemma numið kvikmyndagerð. Og báðar hafa þær öðlast nokkra reynslu á þessu sviði síðan. Konfektkassinn er þó stærsta verkefni þeirra beggja hingað til. Þó að þær hafi báðar gert sér grein fyrir áhættunni sem fólst í samvinnu af þessu tagi ákváðu þær að láta slag standa.

Hætti hundrað sinnum við

„Ég hætti að minnsta kosti hundrað sinnum við áður en við hófumst handa,“ segir Anna Rakel hlæjandi þegar hún er spurð hvort það hafi reynst auðveld ákvörðun að starfa með móður sinni.

Guðrún tekur í sama streng. „Þetta var náttúrulega mikil áhætta. Bæði er Anna ekki menntuð leikkona og svo er hún auðvitað dóttir mín. En ég vildi fá Önnu í þetta hlutverk því ég sá hana alltaf fyrir mér í því. Hún var þessi persóna í huga mér alveg frá byrjun,“ segir Guðrún.

Mamma féll á eigin bragði

„Það sem fékk mig til að taka hlutverkið að mér voru nokkur atriði. Mér finnst sagan æðisleg, hún er einföld, raunveruleg og ofsalega falleg. Ég vissi það að ef ég myndi ekki kýla á þetta myndi ég alltaf sjá eftir því. Þó svo að ég væri skíthrædd. Ég verð samt að segja að þetta gekk ótrúlega vel hjá okkur og allt það sem við vorum hræddar við varð ekki að veruleika. Mamma féll þó á eigin bragði þegar hún fór að hugga mig í senu þar sem persónan sem ég leik grætur. Þetta fannst mér soldið skemmtilegt. Þarna rugluðust hlutverkin, móðir og dóttir og svo leikkona og leikstjóri. Ég er rosalega sátt við þetta og að við tókum áhættuna að vinna saman,“ segir Anna þó allir segðu að það væri of erfitt og næstum ómögulegt. „Mér fannst þetta einmitt ganga vel vegna tengslanna. Við skiljum hvor aðra vel. Enda naflastrengurinn mjög sterkur. Í alvörunni. Hann var svo þykkur og mikill að læknarnir höfðu bara aldrei séð annað eins,“ útskýrir Anna.

Vegamynd í 101

Konfektkassinn er að sögn Guðrúnar og Önnu vegamynd. Um þrír fjórðu hennar gerast til að mynda í bíl. Þó ekki á þjóðvegi eitt heldur í miðbæ Reykjavíkur. Ásamt Önnu leika þeir Pétur Einarsson og Ellert A. Ingimundarson stór hlutverk í myndinni.

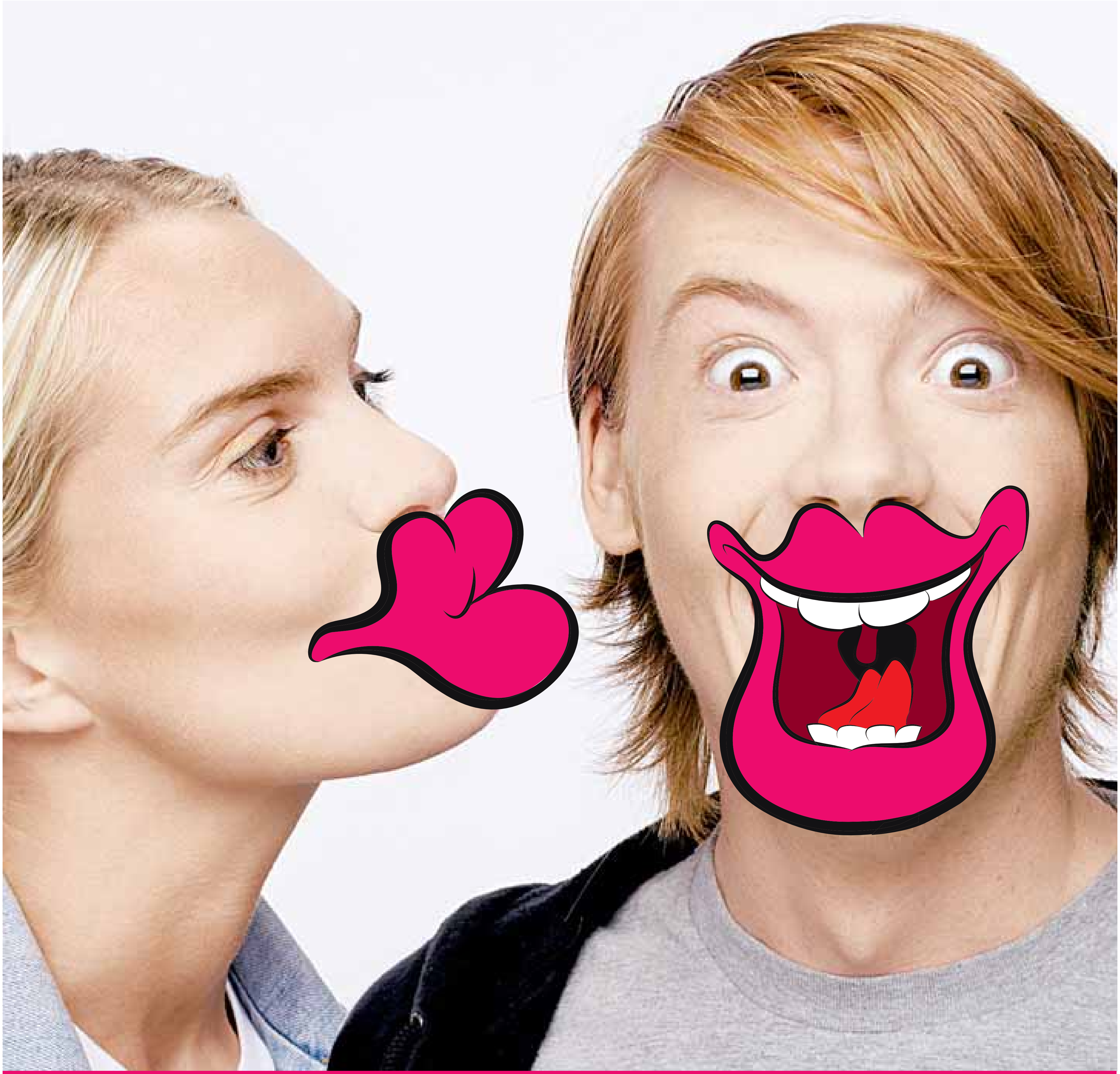
Hvar verður myndin sýnd? „Við stefnum að því að hafa eina til tvær boðsýningar í kvikmyndahúsum hér heima en það er ekkert frágengið með það,“ segir Guðrún. „En síðan mun myndin væntanlega fara á stuttmyndahátíðir og samkeppnir víða um heim,“ bætir Anna við.

Nivea veðjar á Tinnu Bergs

Íslenska ofurfyrirsætan Tinna Bergsdóttir heldur áfram að gera það gott á erlendri grund. Tinna sem starfað hefur víðs vegar um heiminn undanfarin ár er nú stödd í Tókýó þar sem hún lauk nýverið tökum á stærðarinnar auglýsingaherferð fyrir Nivea-snyrtivöruframleiðandann. Afraksturinn mun síðan birtast þar ytra á næstu vikum í öllum lestum og á lestarstöðvum borgarinnar. Þetta mun vera ein stærsta auglýsingaherferð sem Nivea hefur lagst í síðustu ár þar í landi. Mikið traust er lagt á Tinnu með þessu en hún er alls ekki óvön því að vera í forgrunni risastórra auglýsingaherferða. Gallabuxnaframleiðandinn Levi's notaðist til að mynda við myndir af henni í auglýsingaherferð sinni á síðasta ári.

Sóley eignast stúlku

Plötusnúðurinn, dagskrárgerðarmaðurinn og sálfræðineminn Sóley Kristjánsdóttir eignaðist sitt fyrsta barn nú í vikunni. Heilbrigð stúlka kom í heiminn og er faðirinn, og unnusti Sóleyjar, arkitektinn Freyr Frostason himinlifandi. Vinkonur Sóleyjar gamnast nú með það hversu vel það kænskubragð gekk að dansa hríðirnar í gang, en það gerði Sóley í þrítugsafmæli Elísabetar Davíðsdótur fyrirsætu um síðustu helgi. Sóley sá á síðustu mánuðum meðgöngunnar um þáttinn Píkupopp á Rás tvö og mun halda því áfram að fæðingarorlofinu loknu.



Tala meira. Borga minna.

0,00 kr./mín.
Hringt í SKO GSM síma.

14,90 kr./mín.
Hringt í aðra GSM og heimasíma.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

www.sko.is

SKO
ÓDÝRA SÍMAFÉLAGIÐ

SIRKUSMYNDIR: DANÍEL

1. **Mannhaf** Þessi sker sig úr fjöldanum
2. **Dr. Mister** Eina íslenska rokkstjarnan
3. **Dirty Harry** C´mon make my day
4. **Coca loca** Magni hvað?
5. **Saxafónn** Hann er æði, æði, æði ...
6. **Páll og Monica** Fullkominn hljómur
7. **Kaffipása** Þú átt næsta leik

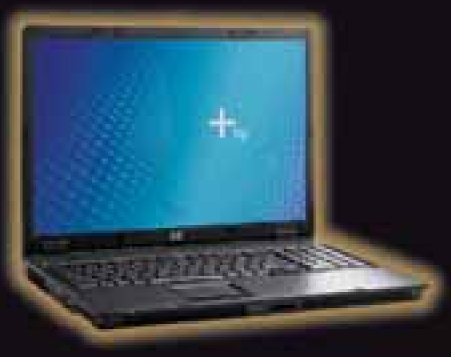
MENNINGARNÓTT Í MIÐBORGINNI

HP mælir með Windows XP Professional

Dual-core.
Do more.

WWW.FARTOLVUR.IS

Hámarksafköst – Hámarksframmistaða



HP Compaq nx6325

- AMD Sempron 3500 örgjörvi
- 15" XGA skjár1024x768
- 512MB vinnsluminni
- 80GB harður diskur
- DVD+/-RW geislaskrifari
- ATI Mobility Radeon skjákort með allt að 128MB
- Bíómetrískur fingrafaralesari

verð kr. 129.900

HP Pavilion dv1599

- Intel Pentium M 760, 2GHz örgjörvi
- 14" skjár WXGA 1280x768
- 1024MB DDR vinnsluminni
- 100GB harður diskur
- DVD+/-RW geislaskrifari
- Intel skjákort með allt að 128MB

verð kr. 155.900

HP Compaq nc6320

- Intel Core Duo T2400 örgjörvi
- 15" TFT skjár 1400x1050
- 512MB DDR2 vinnsluminni
- 80GB harður diskur SMART SATA
- 16X LightScribe DVD+/-RW Double Layer geislaskrifari
- Intel skjákort með allt að 128MB:
- Engar áhyggjur ábyrgð

verð kr. 199.900

HP Compaq nx9420

- Intel Core Duo T2400 örgjörvi
- 17" TFT WSXGA breiðtjaldsskjár 1680x1050
- 1024MB vinnsluminni
- 80GB harður diskur
- DVD+/-RW SuperMulti Double Layer geislaskrifari
- ATI skjákort með allt að 256M

verð kr. 224.900

Verslaðu aðeins hjá viðurkenndum HP söluaðila:

Office 1 Superstore um land allt	Sími 550 4100	Kaupfélag Skagfirðinga, Sauðarkróki	Sími 550 4100
Oddi skrifstofuvörur um land allt	Sími 515 5000	Tölvuþjónustan, Akranesi	Sími 575 9200
HP Búðin, Reykjavík	Sími 568 5400	Netheimar, Ísafirði	Sími 456 5006
Start, Kópavogi	Sími 544 2350	Eyjatölvur, Vestmannaeyjar	Sími 481 3930
Samhæfni, Reykjanesbæ	Sími 421 7755	Bókabúð Þórarins Stefánssonar, Húsavík	Sími 464 1234
TRS, Selfossi	Sími 480 3300		

Mótorkross líka fyrir stelpur

SIRKUSMYND: VILHELM

„MAÐUR GETUR AUÐVITAÐ SLASAÐ SIG. EN ÞAÐ ER ÞANNIG Í ÖLLUM ÍÞRÓTTUM. ÉG ÞEKKI ALLA VEGA FLEIRI SEM HAFA SLASAST Í FÓTBOLTA EN Í MÓTORKROSSI“

Eini munurinn á hjólinu mínu og hjólunum sem strákarnir nota er að hjólið mitt er bleikt,“ segir Aníta Hauksdóttir.

Aníta er aðeins ein af þeim fjölmörgu stelpum sem farnar eru að stunda mótorkross af kappi. Ekki er langt síðan sportið var einokað af körlum en nú er öldin allt önnur.

„Það hefur verið rosalega mikil fjölgun síðustu þrjú ár,“ segir Aníta, sem hefur stundað mótorkross síðan hún var tíu ára gömul. „Pabbi gaf mér fyrsta hjólið mitt í afmælisgjöf,“ segir hún og hlær bara þegar hún er spurð hvort eitt stykki mótorhjól hafi ekki verið óvanaleg afmælisgjöf handa tíu ára stúlku.

Aníta segir einn af helstu kostunum við sportið vera hversu alhliða líkamsrækt felist í iðkuninni. Það reyni vel á þolið og helstu vöðva. „Þetta er náttúrulega talin ein erfiðasta íþrótt í heimi,“ útskýrir Aníta sem er sjálf í hörkuformi.

Er þetta þá ekki hættulegt?

„Maður getur auðvitað slasað sig. En það er þannig í öllum íþróttum. Ég þekki alla vega fleiri sem hafa slasast í fótbolta en í mótorkrossi,“ svarar Aníta sem úlnliðsbrotnaði fyrir nokkrum árum en hefur að öðru leyti farið stórslysalaust í gegnum feril sinn í mótorkrossinu.

Aníta segir að eftir því sem stelpum hafi fjölgað í sportinu hafi úrvalið af útbúnaði fyrir konur aukist. „Það er mjög gott því þetta er bara eins og ef maður væri í ræktinni, maður vill alltaf líta vel út. Líka þegar maður er á hjólinu.“

Aníta segir að nokkrar æfingabrautir séu í nágrenni Reykjavíkur þar sem nýliðar geti spreytt sig. Einhver startkostnaður sé en eftir það sé alls ekki dýrt að stunda íþróttina.

Mótorkross-startpakki fyrir konur

Hjálmur
kr. 14.900

Treyja
kr. 4.200

Hanskar
kr. 3.900

Buxur
kr. 12.900

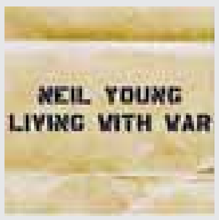
Skór
kr. 22.000

Gag Gas
Enduro
kr. 765.000

Allar vörurnar fást í JHM Sport, Stórhöfða 35.

Bubbi mælir með!

Tónlist

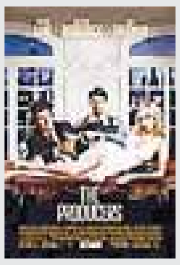


„Það eru tvær plötur sem mig langar til að mæla með. Annars vegar er það platan Living With War, með tónlistarmanninum Neil Young. Hún er hörð ádeila á stríðið í Írak. Það var að mínu mati kominn tími til að einhver tónlistarmaður hjólaði í utanríkisstefnu Bandaríkjamanna. Hin platan er We Shall Overcome: The Seeger Sessions með Bruce Springsteen. Pete Seeger var frumkvöðull í réttindabaráttu í Bandaríkjunum og starfaði meðal annars með Bob Dylan og Woody Guthrie. Hann var ofsóttur á McCarthy tímanum en er fyrst núna að ná augum risanna sem stjórna tónlistarbransanum í Bandaríkjunum.“

Bækur

„Þessa stundina er ég að lesa ævisögu Ghengis Khan. Það er afar fróðleg lesning enda voru Mongólar áhugaverð þjóð. Ég hef áður lesið ævisögu barnabarns Ghengis Khan. Sá hét Kublai Khan og byggði meðal annars Peking. Kínversk menning væri ekki það sem hún er í dag ef ekki hefði verið fyrir Mongóla.“

Kvikmyndir



„Allir aðdáendur leikstjórans og gamanleikarans Mel Brooks ættu að sjá myndina The Producers. Þetta er ferlega flott og skemmtileg mynd sem nýlega kom út á DVD. Upprunalegu myndina, sem kom út árið 1968, er svo meðal annars hægt að leigja á Laugarásvideo. Ég mæli tvímælalaust með henni líka.“

Nýja platan hans Bubba Morthens heitir „Lögin mín“ og kostar kr. 1999 í Skífunni.

Hvernig fer hún að þessu?

SIGRÍÐUR ARNARDÓTTIR, 41 ÁRS SJÓNVARPSKONA

Drekkurðu vín?
„Ég drekk léttvín í hófi. Mér líkar bæði rautt og hvítt, það fer bara eftir stemningu og hvað ég er að borða í hvert skipti.“

Stundarðu líkamsrækt?
„Já ég er mjög hrifin af göngum. Og svo er ég heppin að eiga hana Siggu Dóru sem vinkonu en hún er einkaþjálfari. Hún hringdi bara í mig og dreif mig út að hlaupa. Þannig að núna skokka ég reglulega og mæli algjörlega með því, og göngum.“

Borðarðu skyndibita?
„Það fer eftir því hvernig skyndibita þú ert að tala um. Það að pönnusteikja silung, með hnetum og salati er gert á tuttugu mínútum og er fljótlegra en að keyra á Mc Donalds. Svo er það líka hollt og gott. En ungviðið á heimilinu lokkar mig einstaka sinnum á Mc Donalds og það gefur mér ekki neitt. Gæti eins pumpað lofti í líkamann á mér.“

Hefur þér einhvern tíma fundist þú of þung?
„Já ég er oft þung í skapi. En ég er eins og allar aðrar konur og get velt mér upp úr einhverjum tveimur kílóum til eða frá. En maður á ekki að pæla í svona smáatriðum.“

Hvað á maður alls ekki að gera?
„Ekki reykja, það er alveg fáránlegt að vera að því.“

5 setningar til þess að gleðja ...

... HANA

1 Hafa brjóstin á þér eitthvað stækkað?“

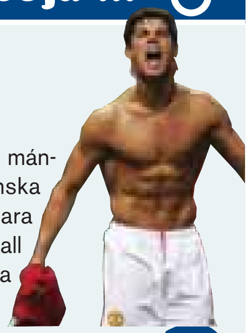
2 „Ég skil ekki hvernig strákarnir nenna að hanga svona mikið á barnum.“

3 Mér datt í hug að þú hefðir áhuga á þessum Prada leðurstígvélum.“

4 „Liverpool eiga ekki sjéns í þetta United lið, er ekki Americas Next Top Model að byrja á Skjá Einum?“

5 „Mér finnst bara ekkert sexý við þessar þvengmjóu módelstelpur.“

... HANN



1 „Ég splæsti í tíu mánaða áskrift að enska boltanum. Bara 20 þúsund kall heil leiktíð, þetta er nánast ókeypis.“

2 „Nú er ég í raun að kynnast kynlífi í fyrsta skiptið.“

3 „Þú minnir mig á Johnny Depp í þessum gallabuxum.“

4 „Eigum við ekki bara að sleppa því að fara á þetta ættarmót fjölskyldu minnar um helgina.“

5 „Heyrðu ég lagaði uppþvottavélina áður en ég fór í vinnuna í morgun.“

lenovo

Frábær félagi!

Lenovo 3000

INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL
INNBYGGÐUR MINNISKORTALESARI
FINGRAFARALESARI
VIBRANTVIEW LCD SKJÁR
AFAR EINFALT AÐ TENGJAST NETKERFUM

Lenovo 3000 N100	Lenovo 3000 N100	Lenovo 3000 V100	Lenovo 3000 N100
Intel Celeron M 1,46GHz	Intel Core Duo T2300 1,66GHz	Intel Core Duo T2300 1,66GHz	Intel Core Duo T2500 2,0GHz
512MB minni (stækkanlegt í 2GB)	512MB minni (stækkanlegt í 2GB)	512MB minni (stækkanlegt í 2GB)	1GB minni (stækkanlegt í 2GB)
80GB 5400sn harður diskur	80GB 5400sn SATA harður diskur	80GB 5400sn SATA harður diskur	100GB 5400sn SATA harður diskur
14,1" skjár / 1280x800 upplausn Intel GMA 950 allt að 128MB	15,4" skjár / 1280x800 upplausn Intel GMA 950 allt að 128MB	12,1" skjár / 1280x800 upplausn Intel GMA 950 allt að 128MB	15,4" skjár / 1680x1050 upplausn nVidia GeForce FX 128MB skjákort
DVD-RW / WiFi / Bluetooth / FireWire / 4x USB 2.0	DVD-RW / WiFi / Bluetooth / FireWire / 4x USB 2.0	DVD-RW / WiFi / Bluetooth / FireWire / 3x USB 2.0	DVD-RW / WiFi / Bluetooth / FireWire / 4x USB 2.0
Fingrafaralesari & vefmyndavél	Fingrafaralesari & vefmyndavél	Fingrafaralesari & vefmyndavél	Fingrafaralesari & vefmyndavél
Kortalesari fyrir minniskort	Kortalesari fyrir minniskort	Kortalesari fyrir minniskort	Kortalesari fyrir minniskort
Þyngd frá 2.5 kg	Þyngd frá 2.8 kg	Þyngd frá 1.8 kg	Þyngd frá 2.8 kg
Windows® XP Home*** stýrikerfi	Windows® XP Pro stýrikerfi	Windows® XP Pro stýrikerfi	Windows® XP Home*** stýrikerfi
Mánaðarlegar greiðslur*: 3.780 kr.	Mánaðarlegar greiðslur*: 4.812 kr.	Mánaðarlegar greiðslur*: 5.156 kr.	Mánaðarlegar greiðslur*: 6.188 kr.
Verð: 109.900 kr.	Verð: 139.900 kr.	Verð: 149.900 kr.	Verð: 179.900 kr.

FYLGIR FRÍTT MEÐ

Plantronics Explorer 320

Bluetooth þráðlaust heyrnartól

Tengjanlegt við tölvusíma eða GSM

Ef þú kaupir Lenovo 3000 eða ThinkPad fartölvu hjá Nýherja **færðu Plantronics heyrnartól frítt með.**

Canon iP5200 bleksprautuprentari

Gæði, hraði og hagkvæmni

Single Ink - sér hylki fyrir hvern lit

Tilboðsverð**: 15.900 kr.

Listaverð: 19.900 kr.

Verið velkomin í verslun Nýherja, Borgartúni 37, þar sem við aðstoðum við val á réttu fartölvunni. **Söluaðilar um land allt.**

NÝHERJI

www.lenovo.is

Nýherji hf. | Borgartúni 37 | 105 Reykjavík | Sími 569 7700 | www.nyherji.is

* Mánaðarlegar greiðslur miðast við tölvulán til 36 mánaða hjá Landsbankanum, miðað við upplýsingar af www.landsbanki.is 18. júlí 2006. / ** Tilboð gildir aðeins fyrir þá sem kaupa ThinkPad eða Lenovo 3000 fartölvu. / *** Nýherji mælir með Windows XP Pro.

Sirkusmynd: Baldur Kristjánsson

„ÉG HEF MEIRA AÐ SEGJA HEYRT AF FÓLKI SEM SEGIST EKKI HALDA, HELDUR VITA, AÐ ÉG SÉ HOMMI.“

ÞORVALDUR DAVÍÐ TALAR UM FRÆGÐINA, KVENHYLLINA OG BROTTHVARF SITT ÚR LEIKLISTARSKÓLANUM

Orðinn þreyttur á kjaftasögunum

Hann er aðeins tuttugu og tveggja ára en hefur verið áberandi hér á landi í tíu ár. Nú leikur hann aðalhlutverkið í stærsta söngleik sumarsins, Footloose. Átján ára gelgjur taka andköf í Borgarleikhúsinu og nýbakaðar mæður renna til þegar hann rífur sig úr að ofan. Sirkus hitti Þorvald Davíð á kaffiteríunni í Ráðhúsi Reykjavíkur og ræddi við hann um frægðina, framtíðina, kvenhyllina og síðast en ekki síst þvottabrettið, sem er að trylla kellingarnar.

Búinn að vera duglegur í ræktinni?
„Já, svo sannarlega. Ég byrjaði að pumpa með vini mínum í World Class og nú nýlega hef ég uppgötvað skokkið. Það að vera í góðu formi hefur líka mikil áhrif á sjálfstraustið, það skiptir auðvitað miklu máli að vera með það í lagi.“

Sjálfsöruggur?
„Já, ég mundi segja það. Það er samt enginn fullkomlega öruggur með sig en ég er sáttur.“

Hversu miklu máli skiptir að vera með sjálfstraustið í lagi?
„Fyrir mig skiptir það mjög miklu máli og ég held að það geri það líka hjá flestöllum öðrum. Þú verður að hafa trú á sjálfum þér svo þú getir tekist á við ögrandi verkefni og ég þrífst á þeim. Ég gæti aldrei leikið aðalhlutverk í leiksýningu ef ég hefði ekki trú á því sem ég væri að gera.

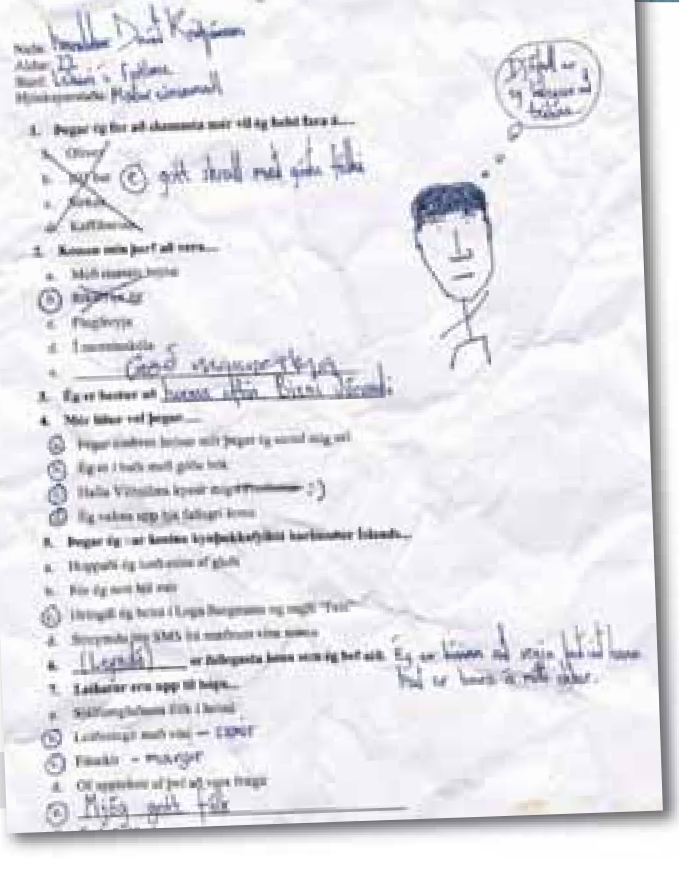
Auðvitað koma samt tímar þar sem maður er ekki sáttur við sjálfan sig en maður má ekki staldra þar við. Ég er líka með mikið af góðu fólki í kringum mig sem ég leita mikið til. Þetta er enginn já-kór, heldur fólk sem segir það sem því finnst.“

Footloose er stærsta sýningin í leikhúsinu í sumar og er ekkert til sparað í verkinu. Þar er úrval leikara sem leikið hafa á sviði í mörg ár. En ólærður Þorvaldur er engu að síður stærsta stjarna sýningarinnar.

Finnur þú fyrir öfund?
„Ég get nú ekki sagt það. Ég er með lítil eyru og heyri sem betur fer ekki mikið af slíku.“

Talið berst að þeim karlleikurum á Íslandi sem hafa fengið þann stimpil að vera kyntákn og hreppt hafa öll stærstu hlutverkin síðustu árin. Baltasar Kormákur, Hilmir Snær og nú síðast Björn Hlynur.

Ert þú næstur?
... Síminn hringir, Þorvaldur hlær og segir „Saved by the bell.“
„Nei, alls ekki. Ég hugsa þetta ekki þannig. Þetta eru allt frábærir leikarar.



Ég hef hins vegar sett mér mín eigin markmið í leiklistinni sem ég ætla að ná. Ekkert endilega að verða eitthvert kyntákn.“

Þú talar um markmið. Útlönd?
„Er það ekki draumur allra? Og ég hef auðvitað hugsað út í það.“

Hollywood?
„Ég skal ekki segja. Markmiðið er ekki að meika það heldur að vera góður í því sem ég tek mér fyrir hendur. Ég man samt að þegar ég var lítill strákur og var að horfa á kvikmyndir í sjónvarpinu hugsaði ég með mér: Mig langar að vera þarna.“

Þorvaldur hefur nú tekið ákvörðun um að hætta námi í Leiklistarskólanum, eftir aðeins eins árs nám.

Af hverju ertu hættur?
„Mig langar fyrst og fremst að leita á önnur mið og er með ákveðnar hugmyndir í gangi sem ég ætla að vinna að. Ég ætla ekki að hætta í leiklistinni en langar að fara erlendis í nám. Ég hef eiginlega gengið með þetta í maganum í dágóðan tíma, ég tók ákvörðunina í sumar og er mjög ánægður með hana.“

Óánægður með skólann?
„Nei, alls ekki, ég hef ekkert slæmt um hann að segja en hugurinn leitar annað. Ég á eftir að sakna bekkjarfélaganna. Ég hef grætt mikið á þessu eina ári og öðlast þekkingu og reynslu sem á eftir að nýtast mér vel.“

Ferðu þá strax út í haust?
„Nei, þarnæsta haust. Ég mun sýna Footloose eitthvað áfram enda gengur mjög vel og alltaf uppselt.“

Þorvaldur hefur lengi verið vinsæll hjá íslensku kvenþjóðinni og var aðeins tvítugur að aldri valinn kynþokkafyllsti karlmaður þjóðarinnar af hlustendum Létt 96,7.

Hefur það hjálpað þér?
„Ég veit það ekki. Vissulega hjálpar gott útlit til. En þetta getur um leið verið tvíbent því fólk fer þá kannski í meira mæli að draga hæfileika manns í efa. Það er mun mikilvægara að geta leikið en að vera eitthvert kyntákn. Ég vona að fólk líti fyrst og fremst á mig sem duglegan og hæfileikaríkan leikara, þá er ég sáttur.“

Allt þetta tal um kyntákn og áhuga kvenna á Þorvaldi dregur okkur út í ögn flóknari mál.

Vinsæll hjá stelpum?
„Ég veit það ekki. Kannski meira núna í tengslum við þessa sýningu. Ég hef allavega ekki undan neinu að kvarta.“

Hefur þetta kannski alltaf verið svona?
„Eigum við ekki að segja, að ég hafi alltaf átt smáséns í stelpurnar.“

Það er augljóst á svörum Þorvaldar að piparsveinalífið er ekki tekið út með sældinni. Það þyrstir alla í eitthvað dýpra og innihaldsríkara.

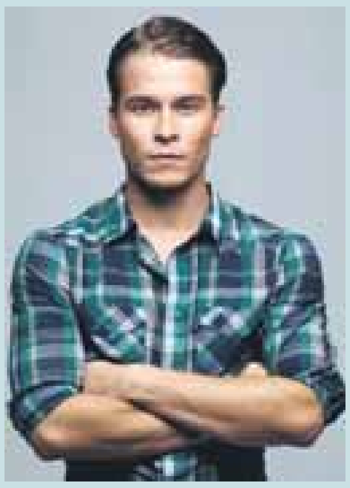
Ertu ekki orðinn leiður á að vera einhleypur?
„Jú, ég verð eiginlega að svara þessu játandi. Maður hugsar meira um þetta núna en áður. Ég er samt búinn að vera svo einbeittur í náminu og nú sýningunni að það hefur eiginlega ekkert annað komist að hjá mér.“

Frægðinni fylgja alltaf illar tungur. Og ein lífseig kjaftasaga er sú að Þorvaldur spili með hinu liðinu

Af hverju ganga sögur um að þú sért hommi?
„Gott þú skulir spyrja að þessu því ég hef aldrei þolað þessar sögur og er orðinn þreyttur á þeim. Ég hef meira að segja heyrt af fólki sem segist ekki halda, heldur vita, að ég sé hommi,“ segir Þorvaldur og hlær.
„Ég held að þær hafi upphaflega sprottið upp frá því að ég byrjaði frekar seint að sofa hjá. Að öðru leyti skil ég ekki hvaðan þessar sögur eru komnar. Ekki hefur heyrst af mér klípandi í rassa eða sleikjandi eyrnasnepla karlmanna á skemmtistöðum bæjarins. Þetta er jafn fyndið og þetta er pirrandi. Hins vegar er vert að benda á að ég þekki fullt af fínu fólki í hinu liðinu sem er eflaust ágætisleikmenn. Ég myndi þó aldrei spila með þeim.“

Verður Þorvaldur ennþá á strætóskýlum eftir 25 ár?
„Ég veit það ekki, örugglega ekki. Það er margt að brjótast um í kollinum á mér og margt sem mig langar að gera. Ég er í raun ennþá mjög leitandi. Það er visst frelsi í því að vera ekki orðinn eitthvað og möguleikarnir í dag eru endalausir, ég vil bara reyna að nýta til fulls þá möguleika sem ég hef og standa mig eins vel og ég get í þeim verkefnum sem ég tek mér fyrir hendur.“

Vissir þú að ...



Ólafur Davíðsson sendiherra í Þýskalandi er frændi Þorvaldar í föðurætt. Hann á líka frænda sem heitir Grétar Mar, þó ekki forseta Farmannasambandsins ....

Þorvaldur hitti eitt sinn rapparann Coolio á Heathrow-flugvelli ...

Þorvaldur talaði fyrir Simba í íslensku útgáfunni af Lion King og má segja að það hafi verið hans fyrsta breik í leiklistinni ...

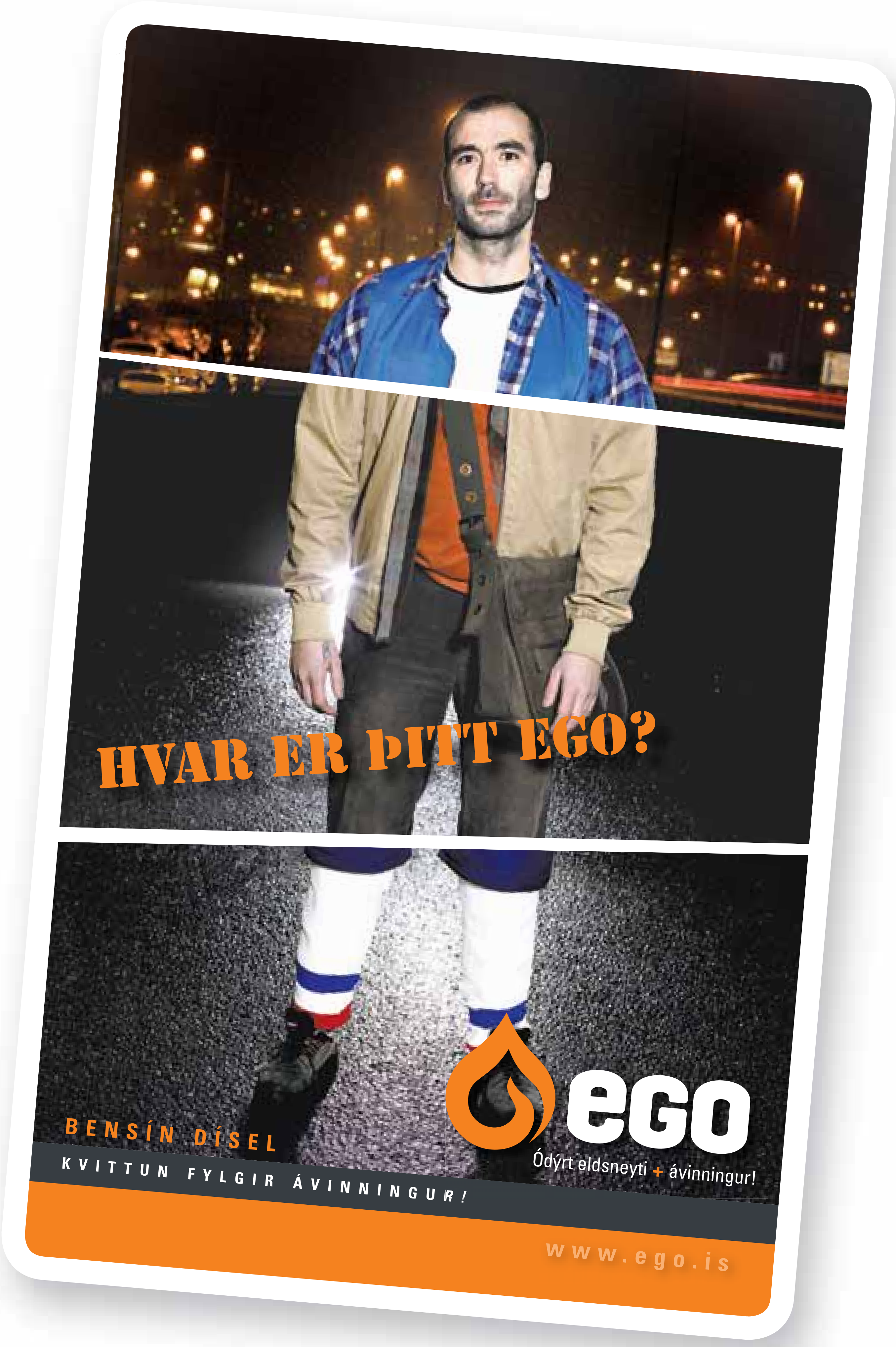
Uppáhaldskvikmynd Þorvaldar er hin ítalska Cinema Paradiso ...

Þorvaldur er ekki með bílpróf ...

Þorvaldur er með ofnæmi fyrir eggjum og skelfisk ...

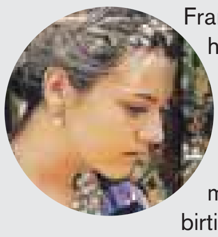
Halla Vilhjálmsdóttir sem leikur á móti Þorvaldi í Footloose lék einnig með honum og Unni Birnu Vilhjálmsdóttur í Bugsy Malone ...

Þorvaldur er með 414 vini á www.minnsirkus.is, þar af eru 363 stelpur ...



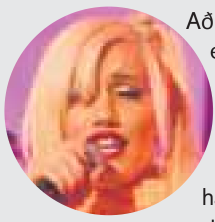
tískumolar
Helgu Ólafsdóttur

DÓTTIRIN Í NÁTTBUXUM KURT COBAIN



Frances Bean Cobain heitir hún, er 14 ára og dóttir Kurt Cobain heitins og hinnar klikkuðu Courtney Love. Þessari stelpu hefur verið haldið frá fjölmiðlum þar til í sumar, þá birtist fyrsta viðtalið við hana í Ameríska Teen Vogue. Nú er aftur viðtal við hana í nýjasta breska Elle og myndir af Frances í náttbuxum og peysu af pabba sínum. Hún segir frá því þegar pabbi hennar giftist mömmu hennar í þessum náttbuxum á Hawaii árið 1992 af því að hann hafi verið of latur til að fara í smókinginn. Hún er nútíma bóhem týpa sem allir tískugúrúar ættu að fylgjast vel með.

ÞREYTT



Að Celeb þykist hanna sínar eigin fatalínur. Þetta er orðið svo þreytt og úrkynjað fyrirbæri. Bono, Gwen Stefani, Justin Timberlake, Victoria Beckham, J-Lo, Britney og svo mætti lengi telja. Sættið ykkur við þetta þótt þið séuð fræg og rík, það er ekki hægt að vera góður í öllu.

ÖLL ELSKUM VIÐ ÍSLENSKA HESTINN

Það heitasta hjá vinkonum okkar í Hollywood eru leggings með hestum á. Það er ameríska fatamerkið PRIMP sem á heiðurinn af þessum skemmtilega fatnaði. Er ekki málið að túristabúðirnar á Íslandi taki þetta upp og selji þýskum túristum og íslenskum listaskólanemum leggings með íslenska hestinum okkar.

Fyrir áhugasama er hægt að versla Primp fatnað á www.shopbop.com

ÞAÐ HEITASTA Í DAG ERU BUXUR MEÐ HÁU MITTI

Burt með pípararassana

Extra há mitti á buxum eru alveg málið, enda eru allir orðnir þreyttir á pípararössum og lafandi hliðarspiki. Er ekki huggulegra að hafa dónöttana inni í buxnastrengnum. Sambærilegar buxur eru að detta inn í helstu tískuverslanir landsins þessa dagana. Þær passa vel með stuttum víðum jökkum og svo er aðal málið að gyrða allt vel ofan í buxnastrenginn.

skóhornið

ÞÆGILEGIR OG FLOTTIR HÆLAR

Skómerkið Camper er þekkt fyrir að hanna flotta flatbotna skó sem eru súperþægilegir. Ég rak því upp stór augu þegar ég sá hvert parið á fætur öðru af undurfögrum háhælaskóm frá Camper í skóversluninni Kron á Laugavegi. Ég fékk þær upplýsingar hjá afgreiðslustúlkunni að háir hælar væru nýjung hjá Camper. Ég mæli með að allar konur sem hafa ekki fundið sér háhælaða skó sem eru bæði flottir og þægilegir að fjölmenna í Kron.

NINE WEST SKÓR FÁST Í THE SHOE STUDIO Í KRINGLUNNI

Í vetur snýst allt um þykka hæla, fyllta hæla og stígvél. Leggðu pinnahælunum í vetur og finndu góðan geymslustað í fataskápnum, því þeir koma alltaf aftur og aftur í tísku.

GLÍMT VIÐ EINELTI

Í náttúruleikskólanum Hvarfi fá börnin náttúrulega útrás fyrir orkuna

SJÁ BLS. 4

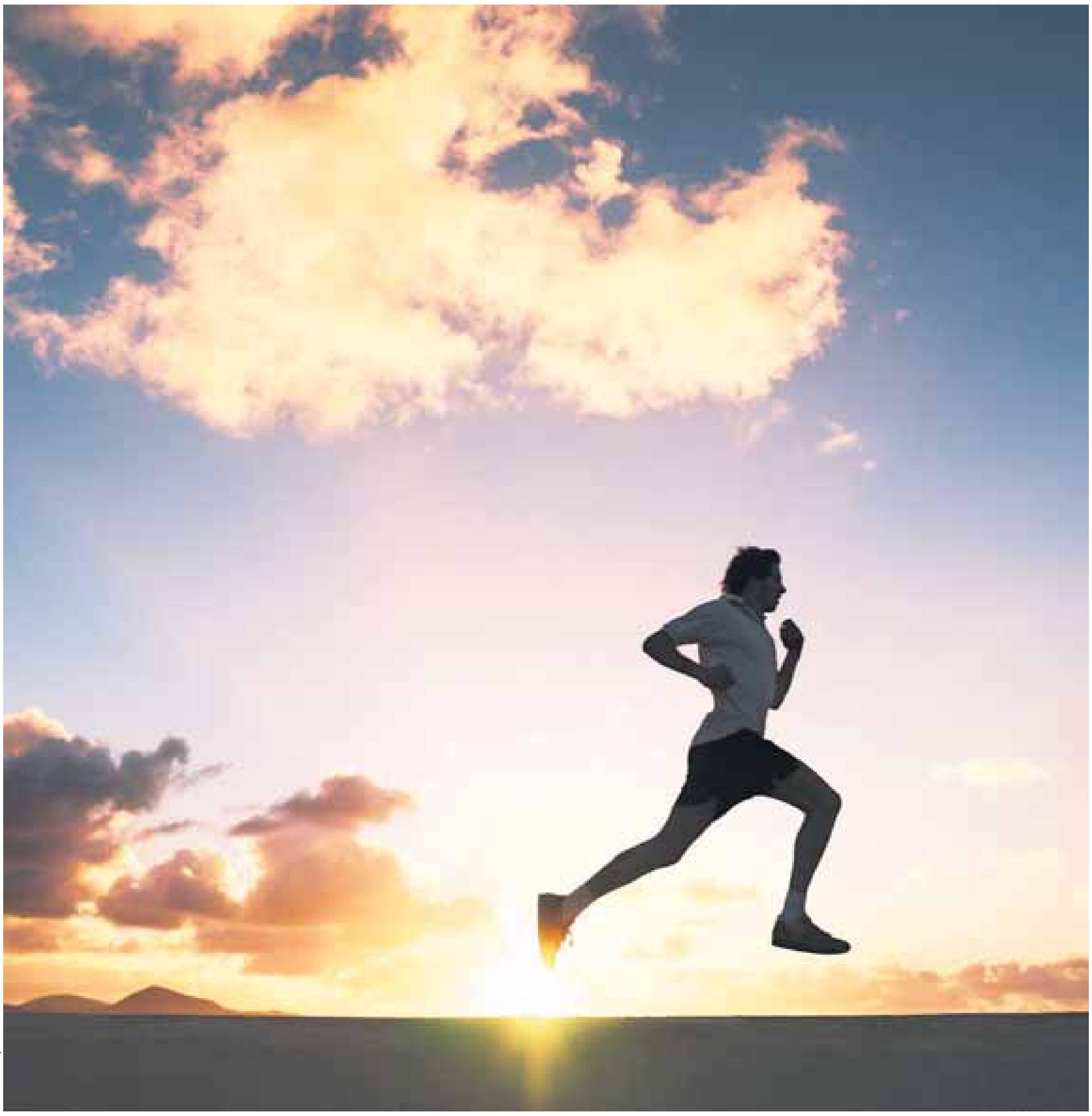
NÝTUM GJAFIR NÁTTÚRUNNAR

Grænmeti er einna næringarríkast á uppskerutíma

SJÁ BLS. 13

[SÉRBLAÐ UM HEILSU OG LÍKAMSRÆKT – FÖSTUDAGUR 25. ÁGÚST 2006]

Lífsstíll og heilsa



Nordic Photos/Getty Images

EFNISYFIRLIT

TIL VIÐHALDS HEILSU OG KRÖFTUM
Líkamsrækt eldri borgara BLS. 2

HREYFING MEÐ FRJÁLSUM LEIK
Leikskólinn Sólstafir BLS. 4

BORÐA OFTAR
Næringarinnihald fæðunnar BLS. 6

KENNA NEMENDUM Á TÖSKUR
Iðjuþjálfar í skólum BLS. 8

EITTHVAÐ FYRIR ALLA
Heilsuakademían BLS. 12

STÆRSTA SÝNING LANDSINS
Stórsýning í Egilshöll BLS. 14

ÓKEYPIS Í HEILA VIKU
Heilsuvika hjá Iceland Spa & Fitness BLS. 15

GOTT FYRIR ANDLEGA HEILSU
Undralyfið Omega-3 BLS. 18

Spennandi tímar framundan

Jóga • pilates • sundlates • chi gong • ayurveda • sóleyjarleikfimi • kundalini jóga meðgöngujóga og sund • body balance • diaeta lífstílsnámskeið

Kynntu þér málið á www.meccaspa.is

MECCA SPA

Nýbýlavegi 24 : 200 Kópavogur : Sími 511 2111 : Fax 581 1171 : Hótel Saga : Hagatorgi : Sími 564 1011 : **www.meccaspa.is**

Tefja elli kerlingu

Ásdís Skúladóttir forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar í Hæðargarði leggur að jöfnu hreyfingu og hugarleikfimi.

„Leikfimi sem slík er mjög heilsueflandi og góð fyrir vöðvana og í samspili við andlega leikfimi er hún alveg ofboðslega góð. Hvorutveggja eru nauðsynleg þjálfunaratriði og fyrirbyggjandi gegn alls konar krankleika,“ segir Ásdís sem veitir forstöðu félagsmiðstöðinni í Hæðargarðinum í Reykjavík. Hún segir blöndu ýmiss konar æfinga vera iðkaða þar á bæ og nefnir venjubundna leikfimi og hina kínversku aðferð, tai chi. „Það er föst leikfimikennsla hér tvisvar í viku allan ársins hring og kennarinn Guðný Helgadóttir blandar tai chi snilldarlega saman við annað. Tai chi er mjög hæg leikfimi og byggist á því að ná í hvern einasta vöðva skrokksins og hreyfa hann. Þannig styrkist jafnvægið sem er afar mikils virði og fyrirbyggjandi gagnvart byltum.“

Ásdís segir göngur farnar úr Hæðargarðinum á hverjum einasta morgni klukkan níu. Það sjái þátttakendur um sjálfir en ekki starfsfólkið. „Fólk kemur rétt fyrir níu, lítur í blöðin og spjallar aðeins saman áður en það leggur af stað. Svo eru „afturgöngur“ þegar þurfa þykir! Það gerist ef einhverjir koma of seint í morgungöngurnar því alltaf eru einhverjir úr fyrri hópnum til í að fara aftur. Á föstudagsmorgnum eru „gönuhlaup,“ það er bara skemmtilegur göngutúr og á laugardagsmorgnum eru ferðir út í bláinn klukkan 10.“

Allt þetta nefnir Ásdís leikfimi skrokksins en segir sér líka annt um hugarleikfimina og því séu 32 tilboð um alls konar starfsemi fyrir frjálsa hópa. „Við reynum á alla lund að tefja fyrir elli kerlingu!“

Það er létt yfir starfseminni í Hæðargarðinum þar sem fólk er í óða önn að skrá sig til þátttöku í hugarleikfimi haustsins hjá „sjálfum stjóranum,“ Ásdísi Skúladóttur. Morgungöngur, afturgöngur og gönuhlaup sér það svo um sjálft! FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Til viðhalds heilsu og kröftum

Áhugi eldra fólks á hreyfingu virðist alltaf vera að aukast enda veit það að með henni viðheldur það betur heilsu og kröftum. Oft hefur fólk góðan tíma á efri árum til að stunda líkamsrækt og nýtir því þau tækifæri sem til þess bjóðast í heimabyggðinni. Félagsmiðstöðvar á vegum stærri sveitarfélaga hafa margs konar æfingar á dagskrá. Fyrir utan hefðbundnar líkamsæfingar má nefna boccia, vatnsleikfimi, pútt og jóga, að ógleymdum dansinum sem mörgum finnst skemmtilegastur af öllu.

Hressar konur í Hvassaleitinu, Inge, Ingibjörg, Vigdís, Sveinbjörg, Valgerður og Hrafnhildur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Áhersla á jafnvægi sálar og líkama

Jóga á fádæma vinsældum að fagna í félagsmiðstöðinni í Hvassaleiti.

„Stöðin er mest sótt af eldri borgurum en hingað eru allir velkomnir og fólk kemur hvaðanæva að úr borginni til að stunda jóga hjá okkur. Enda ná biðlistarnir eins langt og augað eygir!“ segir Álfhildur Hallgrímsdóttir, forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar í Hvassaleiti. Stöðin verður tuttugu ára í haust og þar hefur, að sögn Álfhildar, alltaf verið boðið upp á leikfimi. Fyrir nokkrum árum var farið af stað með jógaæfingar sem hafa fallið í góðan jarðveg. Þar er lögð áhersla á öndun, slökun og teygjur en engan asa. Svo er líka búið að bæta við þjálfunaraðferð sem byggir á kinosológískum fræðum og þar fær fólk útrás fyrir tilfinningar og streitu. „Þar eru heildrænar áherslur sem hjálpa líkamanum að koma á jafnvægi svo hann geti unnið að endurbótum. Þetta er vissulega öðruvísi leikfimi en fólk hafði áður kynnst og það var dálítið hissa í fyrstu en nú er þetta orðið mjög vinsælt hjá okkur,“ lýsir Álfhildur. Hún segir fólk af báðum kynjum stunda æfingar í Hvassaleitinu og tala um hvað því líði strax betur eftir einn mánuð. „Svo fær það líka félagsskap sem er því mikilvægur. Það hittir mann og annan,“ bendir hún á að lokum.

Púttið eflir einbeitingu

Eitt af því sem fólki býðst í félagsmiðstöðinni í Bólstaðarhlíð er pútt.

„Við erum með átján holu púttvöll hér á túninu kringum húsið. Þar er gaman fyrir fólk að æfa sig í góðu veðri að koma kúlunni ofan í holurnar fyrir utan, hvað það eflir einbeitinguna,“ segir Jóna Þ. Vernharðsdóttir verkefnisstjóri félagsmiðstöðvarinnar í Bólstaðarhlíð í Reykjavík. Hún sér sjálf um að leiðbeina fólki í púttinu en tekur fram að hver og einn verði að koma með pútter og kúlu til að æfa sig með. Auk púttsins er margt á dagskrá til heilsueflingar í Bólstaðarhlíðinni. Jóna nefnir meðal annars leikfimi, boccia og línudans. Reyndar byrjar línudansinn ekki fyrr en í byrjun október en þá mun líka danshópurinn Út og suður setja sig í stellingar og efla fótafimina undir stjórn Jónu. Ekki má gleyma að geta þess að gönguhópur er starfandi þar og heldur uppi öflugri starfsemi á hverjum einasta degi. Jóna vill líka að það komi fram í þessu spjalli að félagsstarfið er opið öllum, sama á hvaða aldri þeir eru.

Jóna Þórunn á púttvellinum góða. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Línudanshópurinn Út og suður á æfingu síðastliðinn vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

LYFJA
- Lífið heil

Betri byrjun með Nicorette í Lyfju

nicorette®

Rétt val á nikótínlyfjum með aðstoð starfsfólks Lyfju

Það skiptir miklu máli að meta rétt hvaða nikótínlyf henta best þegar hætta á reykingum. Starfsfólk Lyfju getur aðstoðað þig við að taka prófið og finna hvaða lyfjaform hentar þér best. Fáðu Nicorette bækling þar sem þú færð góðar upplýsingar um öll 5 lyfjaform Nicorette.

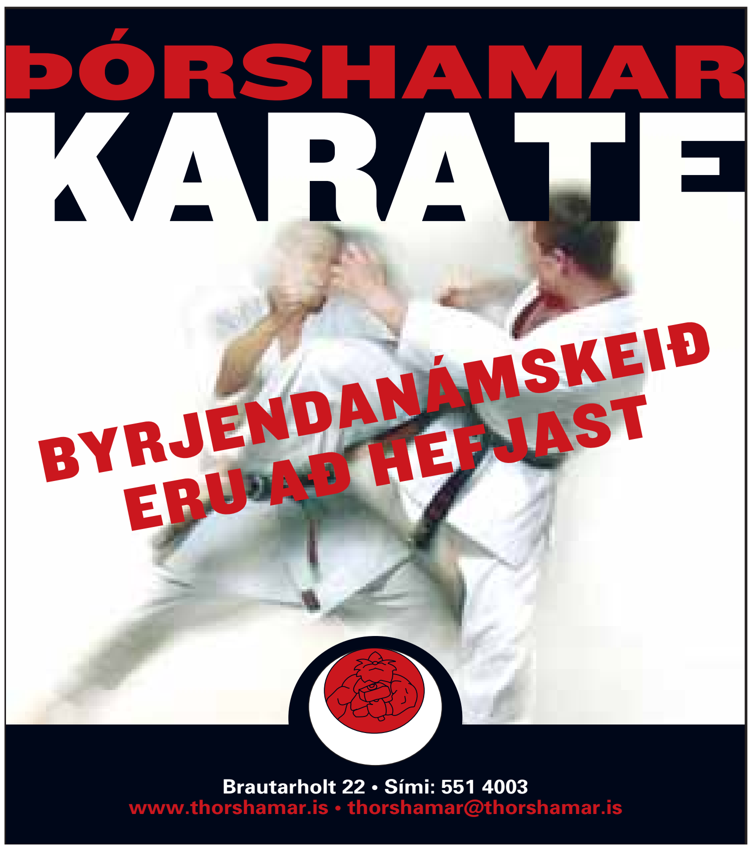
15% afsláttur af eftirtöldum pakkningastærðum til 31. ágúst

Innsogslyf 18 stk. | Dagplástur 15 mg. 7 stk. | Nefúðalyf | Tungurótartöflur 30 stk. | Nikótíntyggigúmmí 30 stk.

Nicorette nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætta á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um: verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarleg hjartsláttarglöp eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar.** Handhafi markaðsleyfis: Pfizer ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ.

LYFJA
- Lífið heil

Garðatorgi • Grindavík • Keflavík • Lágmúla Laugavegi Smáratorgi • Setbergi • Smáralind • Spönginni • Höfn Fáskrúðsfirði • Egilsstaðir Seyðisfirði • Neskaupstað Eskifirði • Reyðarfirði Ísafirði • Bolungarvík • Patreksfirði Borgarnesi Grundarfirði • Stykkishólmi • Búðardal Húsavík • Kópasker • Raufarhöfn • Þórshöfn • Sauðárkróki Blönduósi • Hvammstanga • Skagaströnd • Selfossi Laugarási



Stelpurnar fá að spreyta sig í glímunni ekki síður en drengirnir. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Glímt við einelti

Í Kópavogi er starfsræktur nokkuð sérstakur leikskóli. Maturinn er að mestu keyptur hjá versluninni Yggdrasli, öflug endurvinnslustarfsemi er í gangi og glímt til að fá útrás fyrir uppsafnaða orku.

Áslaug H. Daníelsdóttir, leikskólastjóri Náttúruleikskólans Hvarfs, sem er heiti umrædds leikskóla, segir að íslensk glíma sé hluti af starfi hans, en hann er rekinn af ÓB ráðgjöf með þjónustusamning við Kópavogsbæ.

„Starfsfólki leikskólans fannst vanta eineltisáætlun fyrir leikskóla og var því ákveðið að leikskólinn myndi þróa sína eigin áætlun,“ segir hún. „Í þessari áætlun er glíman en þar fá börnin útrás fyrir náttúrulega orku.“

Að sögn Áslaugar eru börn, einkum og sér í lagi drengir, mikið fyrir líkamlega áreynslu. „Í glímunni fá börnin útrás fyrir þessa þörf, án þess að meiða hvert annað þar sem bannað er að sparka eða lemja,“ segir hún. „Þannig er komið í veg fyrir ofbeldis- eða eineltishegðun barna, en ég veit þess dæmi að sex ára drengur úr hverfinu hafi komið nefbrotinn heim til sín eftir átök

Áslaug H. Daníelsdóttir er leikskólastjóri Náttúruleikskólans Hvarfs þar sem glíma er stunduð til að fyrirbyggja eineltishegðun. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

annars staðar. Með glímunni viljum við leggja okkar lóð á vogarskálarnar til þess að fyrirbyggja slíkar uppákomur. Einnig er glíman tilvalin leið til þess að kenna börnunum um íslenska menningu“.

Áslaug segir einelti stúlkna fremur birtast í andlegu ofbeldi en barsmíðum. Við leikskólanum starfar listmeðferðarfræðingur sem kennir stúlkunum að rekta vináttuna. „Stúlkurnar taka þó þátt í glímunni alveg eins og drengirnir, þar sem þær geta einnig gripið til líkamsmeiðinga, og hafa þörf fyrir hreyfingu,“ áréttar hún.

Áslaug segir mikilvægt að börn fái góða hvíld á milli leikja til þess að þeim líði vel og álítur hana vera grunninn að góðri heilsu. „Svefnleysi er orsök óteljandi vandamála í nútímanum og með því að vinna bug á því má byggja upp betra samfélag. Þetta er bara spurning um ákveðið jafnvægi,“ segir hún að

Hreyfing með frjálsum leik

Á Grundarstíg er leikskólinn Sólstafir en hann er rekinn samkvæmt Waldorf-stefnunni. Heilsan er höfð í fyrirrúmi bæði í mat og leik.

„Við erum eingöngu með lífrænt ræktaðan grænmetismat, mikið af hráu grænmeti og korni en engan sykur,“ segir Helga Óskarsdóttir leikskólastjóri og aðspurð segir hún það ekki mikið mál að koma matnum ofan í börnin enda komi þau flest frá heimilum þar sem grænmeti er í hávegum haft.

Á leikskólanum eru börnin hvött til mikillar hreyfingar sem þau fá við frjálsan leik. „Við leikum voða mikið úti en við erum með óhefðbundið leiksvæði. Í staðinn fyrir leiktæki erum við með mikið af efniviði í garðinum, svo sem greinar og spýtur. Börnin búa sér til vegasalt og rennibrautir úr því sem þau hafa úr að moða. Við erum með blómlegan garð með mörgum plöntum, grænmetisgarð, mikið af stórum steinum, trjábol og stóran hól. Svo höfum við alltaf rennandi vatn og það er mikið drullumallað. Með þessu kennum við börnunum að bera virðingu fyrir náttúrunni og leyfum þeim að komast í snertingu við frumefnin, bæði jörð og vatn,“ segir Helga.

Það er líka leikið inni á Sólstöfum og þá aðallega með leikföngum úr grófum efniviði. Það eru til dæmis trébekkir og -plankar sem nýttir eru til að byggja brýr og rennibrautir. Slík byggingar-

Börnin á Sólstöfum leika sér mikið úti í náttúrunni og fá að leika sér með það sem hún hefur upp á að bjóða.

vinna ýtir undir mikla hreyfingu hjá börnunum. „Svo förum við líka í gömlu og góðu hringleikina og fingraleiki sem eru góðir fyrir fínhreyfingarnar. Þessir leikir æfa líka samhæfingu líkamans og eru alltaf jafn skemmtilegir,“ segir Helga að lokum. *-ebg*

Helga Óskarsdóttir leikskólastjóri Sólstafa á Grundarstígnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

NÁÐU FRAM ÞVÍ BESTA!
Við hjálpum þér að:
Efla sjálfstraustið
Ná framúrskarandi árangri í mannlegum samskiptum
Bæta tjáningarhæfnina
Efla leiðtogahæfileikana
Draga úr áhyggjum, streitu og kvíða
Setja þér raunhæf og krefjandi markmið
Bæta þig í tímastjórnun
KYNNINGARFUNDUR -allir velkomnir:
Miðvikudaginn 30. ágúst kl. 20:00-21:15
Suðurlandsbraut 12, gengið inn á vinstri hlið hússins.
NÁMSKEIÐ HEFJAST:
5. september
13. september
18. september
21. september, leiðtoga- og samskiptaþjálfun fyrir konur.
Námskeiðin standa frá kl. 18:00 - 22:00, eitt kvöld í viku í 12 vikur.
www.dalecarnegie.is
Guðrún Ólafía Tómasdóttir, innheimtustjóri DHL á Íslandi ehf.
Í Dale Carnegie þjálfuninni lærði ég að þekkja styrkleika mína. Sjálfstraustið og hugrekkið jókst og ég tileinkaði mér nýjar aðferðir við að sigrast á óþarfa áhyggjum og brjótast í gegnum hindranir!
Ég þjálfaði upp áhrifaríkar leiðir til að setja mér markmið reglulega og blása í mig eldmóði til að ná þeim.
Ég tók miklum framförum í tjáningu/framsögn og finnst mér nú að ég geti tjáð mig á skýrari og hnitmiðaðri hátt fyrir framan hóp af fólki.
DALE CARNEGIE© ÞJÁLFUN
Sími 555 7080

Bakleikfimi í vatni

Betri líðan í hálsi, herðum og baki.
Skemmtileg og árangursrík þjálfun undir leiðsögn sjúkraþjálfara.

Rólegir- og kröftugir hópar, í hádeginu og eftirmiðdaga í nýlegri og bjartri sundlaug við Laugarás.

Sjúkraþjálfarar:
Harpa Helgadóttir sjúkraþjálfari MTc, MHSc,
Ólöf I. Óladóttir og Gunnur Robertsdóttir.

Skráning fer fram í síma 897-2896
Vefsíða: www.bakleikfimi.is • Netfang: harpahe@hi.is

UPLEDGER INSTITUTE ISLAND

Hlíðarási 5, 270 Mofellsbær Tlf. 466-3090 info@upledger.is
www.upledger.is

Námskeið í Upledger höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð

Næstu kynningarnámskeið verða haldið

26. ágúst 2006 í Reykjavík
2. september á Akureyri.

Kennslan fer fram í formi fyrirlestra og verklegra æfinga. Námskeiðið kostar krónur 12.000- Námskeiðið stendur yfir frá klukkan 9:00 til klukkan 17:00. Ítarleg kennslubók á íslensku fylgir námskeiðinu. Kennarar eru þau Erla Ólafsdóttir, sjúkraþjálfari og Birgir Hilmarsson, nuddfræðingur.

Byrjendaáfangi í náminu verður síðan 28. sept-1. okt. næstkomandi.

Hægt er að skrá sig í símum 466-3090, 8630610 eða 8630611 eða á www.upledger.is/umsokn

Nýju vetrarlistarnir komnir!
Pöntunarsími: 555 2866

Ótrúlegt úrval. Ótrúleg verð!
Yfir 3000 nýjir vöruflokkar.
1748 blaðsíður.
www.argos.co.uk

Nýjasta fatalistinn í stærðum fyrir alla fjölskylduna.
www.additionsdirect.co.uk

BM

Opið 10-18 alla virka daga. Laugard. 11-14.
Austurhraun 3 - Garðabær - Sími 555 2866
bm@bmagnusson.is - www.bmagnusson.is

„Þeim sem eru að koma sér í form hættir stundum til að borða of einhæfan mat og skera orku of mikið niður, auk þess að borða of fáar máltíðir yfir daginn," segir Fríða Rún. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Borða oftar, fjölbreyttari fæðu og meiri fisk

Enginn hefur gott af því að fara á mis við heila fæðuflokka.

Allir eiga það sameiginlegt að þurfa að hugsa um það sem þeir setja ofan í sig. Hvort sem verið er að grenna sig eða ekki, æfa íþróttir eða ekki, meira að segja þeir sem eru grannir án þess að hafa neitt fyrir því. Líkaminn þarf eftir sem áður að fá sína næringu og ekki of mikið af skyndibitafæði, sælgæti og gosi.

„Þeim sem eru að koma sér í form hættir stundum til að borða of einhæfan mat og skera orku of mikið niður, auk þess að borða of fáar máltíðir yfir daginn. Almennt er ráðlagt að borða á tveggja til þriggja klukkutíma fresti yfir daginn og millibita, til dæmis ávöxt, um kvöldið," segir Fríða Rún Þórðardóttir, næringarráðgjafi og næringarfræðingur.

Fríða Rún mælir alls ekki með því að sleppa neinu úr fæðunni, þó að sumt megi spara meira en annað. LJÓSMYND/BRAGI JÓSEFSSON

„Einhæfni í fæðuvali kemur í veg fyrir að líkaminn fái þann mikla fjölda næringarefna, vítamína og steinefna, sem hann þarf til að starfa eðlilega. Konum hættir til að fá ekki nóg járn þar sem þær borða sjaldan rautt kjöt og oft ekki nóg af mat almennt. Sumir unglingar, sérstaklega stelpur, fá ekki nóg af kalki og almennt skortir fólk D-vítamín vegna of lítillar fiskneyslu. Það er mjög slæmt upp á viðhald og þroska beina en dagleg lýsisneysla og aukin neysla sjávarafurða myndi breyta þessu," segir Fríða Rún. „Það er líka mögulegt að margir fái ekki nóg af trefjum en það eru þá þeir sem borða of lítið af grænmeti, ávöxtum og grófu brauði."

Fríða Rún segir það ekki gefa frelsi í fæðuvali að vera lítill og magur. „Allt er gott í hófi en ef þú borðar of mikið skyndibitafæði og sælgæti og drekkur of mikið gos á kostnað ávaxta, grænmetis, fisks, magurs kjöts, grófmetis og magurra mjólkurafurða fer líkaminn á mis við svo mörg næringarefni, vítamín, steinefni og trefjar.

Mjög rýrir og mjóir einstaklingar eru oft með hlutfallslega háa fituprósentu og lágan vöðvamassa, jafnvel hátt kólesteról. Karlar eru allajafna með hraðari brennslu en konur þar sem þeir eru með meiri vöðvamassa. Þeir sem eru með meiri vöðva brenna meiru en aðrir. Ef við borðum alltof lítið, eins og þeir sem eru í sífelldri megrun til dæmis, rýrnar vöðvamassinn og það hægir á brennslunni, sérstaklega ef við stundum enga styrktarþjálfun samhliða."

Fríða Rún segir að í raun eigi ekki að sleppa neinu úr fæðunni. Þó sé ráðlegt að fara sparlega með mettaða fitu og sykur. Hún segir fisk oft vanræktan en sjávarfang sé mjög mikilvægt fyrir líkamann. „Of mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting og eins hreyfingarleysi. Of mikið af kjöt- og mjólkurfitu, kexi, kökum og sælgæti eykur kólesterólmagnið í líkamanum og það sama gerist ef við borðum ekki nóg af jurtaolíum og fiski," segir Fríða Rún að lokum.

einareli@frettabladid.is

Ný námskeið að hefjast í sal Aikikai Reykjavík í Faxafeni 8.

Verð 17.000 kr. fyrir fullorðna og 13.500 kr. fyrir unglinga (13-15 ára) (para- og systkinaafsláttur).
Ókeypis aikido galli fylgir fyrir 13 ára og eldri.
Verið velkomin í frían prufutíma frá og með mánudeginum 28. ágúst. Nú er bara að mæta!!
Barnanámskeið (6-12 ára) hefst mánudaginn 4. september kl. 17:00

Verð: 10.000 kr. Hringið til að fá nánari upplýsingar:
840-4923 & 897-4675 eða skoðið heimasíðuna www.aikido.is

Kalk

Kalk er líkamanum nauðsynlegt og fær hann það aðeins í gegnum fæðu. Langvarandi kalkskortur getur verið alvarlegur en hægt er að skorta kalk án þess að fyrir því finnist, en eitt stærsta hlutverk kalks í líkamanum er að viðhalda tönnum og beinum, en það er einnig nauðsynlegt fyrir aðra vefi líkamans eins og taugakerfi og vöðva. Vitað er að kalkskortur er einn þeirra þátta sem leiðir til beinþynningar þar sem líkaminn brýtur niður bein til að ná í kalk þegar skortur er á því, auk þess sem það getur haft áhrif á blóðþrýsting, ristilkrabbamein og fyrirtíðaspennu.

D-vítamín er nauðsynlegt til að taka upp kalk í líkamanum og mælt er með að D-vítamín sé tekið sem fæðubótarefni þar sem hefðbundin fæða er frekar snauð af D-vítamíni. Ef verið er úti við í dagsljósi nær líkami okkar, með aðstoð sólarljóssins, að framleiða dagsþörf á D-vítamíni á innan við hálftíma, en hér um slóðir er sólarljós gjarnan af skornum skammti. D-vítamín má til að mynda fá í gegnum lýsi.

Mjólkurvörur eru mjög kalkríkar og þarf tvo til þrjá skammta á dag til að ná ráðlögðum dagskammti af kalki. Auk þess er brokkolí, spínat og tofu kalkrík fæða og sums staðar í heiminum fær fólk kalk í drykkjarvatninu. Vatnið á Íslandi er hins vegar ekki kalkríkt.

Betra Form
SANNAR SÖGUR
Við verðum á hverju ári vitni að ótrúlega flottum árangri hjá þátttakendum Betra forms. Konum sem breyta um lífsstíl og gera líkamsrækt að föstum lið.
Ólöf Magnúsdóttir, 32ja ára þriggja barna móðir, byrjaði á 8-vikna námskeiði og náði strax góðum árangri sem hvatti hana áfram.
Hún hefur lést um 20 kg og er ánægð með árangurinn.
ÁRANGUR
8 vikna námskeið fyrir konur
Betra form er fyrir konur sem vilja léttast, auka líkamlegt þrek og andlega vellíðan
Þúsundir kvenna hafa náð frábærum árangri á Betra form-námskeiðunum.
Vertu með!
Skráðu þig strax í síma 414 4000 eða með tölvupósti á hreyfing@hreyfing.is
NÝTT! 60+ hópur
Morgunhópar
Daghópar
Kvöldhópar
Framhaldshópar
Barnagæsla
Innifalið:
• Þjálfun 3-5x í viku
• Fræðslu- og kynningarfundur með Ólafi G. Sæmundssyni næringarfræðingi
• Fitumælingar og vigtun
• Matardagbók
• Vandað fræðsluefni
• Lögmálin 9 um megrun – veitir allar upplýsingar um hvernig þú kemst varanlega í gott form.
Gott aðhald, mikill stuðningur og fræðsla
Hefst 4. sept.
HREYFING
Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is
FABRIKAN 2006 Ljósmynd: K.Maack

Ágústa Johnson í Hreyfingu mun standa fyrir 12 vikna átaksnámskeiðum þar sem keppendur geta unnið sér inn 250.000 krónur.

Vegleg peningaverðlaun

Meðal nýjunga hjá Hreyfingu í vetur er áskorun sem felur í sér ríkuleg peningaverðlaun fyrir þann sem nær bestum árangri.

„Við verðum með fjölmargar nýjungar í vetur. Við verðum með inngöngutilboð í klúbbinn hjá okkar þar sem fólk bindur sig til lengri tíma. Inngöngu í klúbbinn fylgir glæsilegur kaupauki að andvirði sautján þúsund krónur,“ segir Ágústa Johnson.

„Svo erum við með mjög skemmtilega áskorun þar sem við hvetjum fólk til þess að skrá sig í tólf vikna átak sem skipt er í þrjá flokka. Heilsuflokkurinn er fyrir þá sem hafa átt við líkamlegan eða andlegan krankleika að stríða og vilja bæta heilsuna. Flokkurinn Línur er fyrir þá sem vilja laga línurnar og létta sig. Þriðji flokkurinn er svo Þrek og þol fyrir þá sem vilja koma sér í gott líkamlegt form.“ Hvatningin til þess að standa sig í átakinu er ekki lítil því dómnefnd mun úrskurða sigurvegara í hverjum flokki og veita honum 250 þúsund króna peningaverðlaun.

„Síðan erum við með þessi sívinsælu átaksnámskeið og Betra formnámskeiðin sem við erum búin að vera með í um tuttugu ár og eru alltaf að verða vinsælli,“ segir hún og bætir því við að fólk hafi náð gríðarlega góðum árangri í þeim.

„Pilates er á gríðarlegri uppleið um allan heim. Ásóknin í einkatíma í pilates er alltaf að aukast enda hefur pilates verið þjálfunarleið fína og fræga fólksins í Hollywood,“ segir Ágústa. *- vör*

Erla Björk Sveinbjörnsdóttir hjá heilsugæslustöðinni í Grafarvogi.

Kenna nemendum á töskur

Iðjuþjálfafélag Íslands stendur fyrir heimsóknum í skóla seinni hluta september til að kenna réttar stillingar og notkun á skólatöskum.

Dagana 25. til 29. september munu iðjuþjálfar fara í skóla víða um land til þess að fræða nemendur um rétta notkun á skólatöskum. „Það hafa um þrjátíu iðjuþjálfar staðfest þátttöku í verkefninu og við vonumst eftir mjög góðri þátttöku,“ segir Erla Björk Sveinbjörnsdóttir iðjuþjálfi en hún er ein þriggja sem halda utan um heimsóknirnar fyrir hönd Iðjuþjálfafélags Íslands. Þær taka þátt í alþjóðlegu verkefni sem á rætur að rekja til Bandaríkjanna og er kallað Backpack Awareness Day þar í landi.

„Þetta á sér stað um allan heim,“ segir Erla Björk. „Iðjuþjálfar fara í skóla og eru með fræðslu. Við leggjum áherslu á fræðslu í bekkjum, sérstaklega á mið og efsta stigi. Við kennum hvernig á að stilla töskuna rétt, hvernig á að raða í hana og hvernig hún á að sitja og erum með fræðslu um notkun á skólatöskum.

Svo vigtum við bæði barn og tösku og fáum út hlutfall þyngdar en taskan ætti ekki að vera þyngri en 10 til 20 prósent af þyngd barnsins. Við miðum oft við fimmtán prósent en tuttugu er algjört hámark. Foreldrar fá svo miða heim með hlutfallinu og leiðbeiningum,“ segir Erla Björk og bætir við að það sé algengt að foreldrar geri sér ekki grein fyrir stillingum á töskunum og mikilvægi þess að raða rétt í töskurnar.

Erla Björk segir fulla þörf á heimsóknum sem þessum. „Unglingar setja oft töskur á aðra öxlina og það orsakar skekkju í hrygg sem veldur álagseinkennum á bakið.

Ef ólar eru ekki bólstraðar eða vitlaust raðað í töskuna veldur það þrýstingi á axlir. Þar er fullt af fínum æðum og taugum og þrýstingurinn veldur höfuðverk og vöðvabólgu. Hjá eldri börnunum höfum við orðið varar við bakverki og það getur valdið alvarlegum bakvanda og vöðvabólgu.“ *-elí*

VIÐ BJÓÐUM UPP Í DANS

Mambó
Tjútt
Freestyle
Footloose
Salsa
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Nýjustu tískudansarnir
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Innritun og upplýsingar í síma 553 6645 eða á dansskoli.is

Ýmis starfsmanna- og stéttarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

DANSSKÓLI Jóns Peturs og Köru

Dansráð Íslands | Faglærðir danskennarar

Borgartún 6 | 105 Reykjavík | sími 553 6645 | fax 568 3545 | dans@danskoli.is | **www.dansskoli.is**

Bryndís og Hany, tangókennarar Kramhússins, í heitum dansi. LJÓSMYNDARI: TÓMAS JÓNSSON.

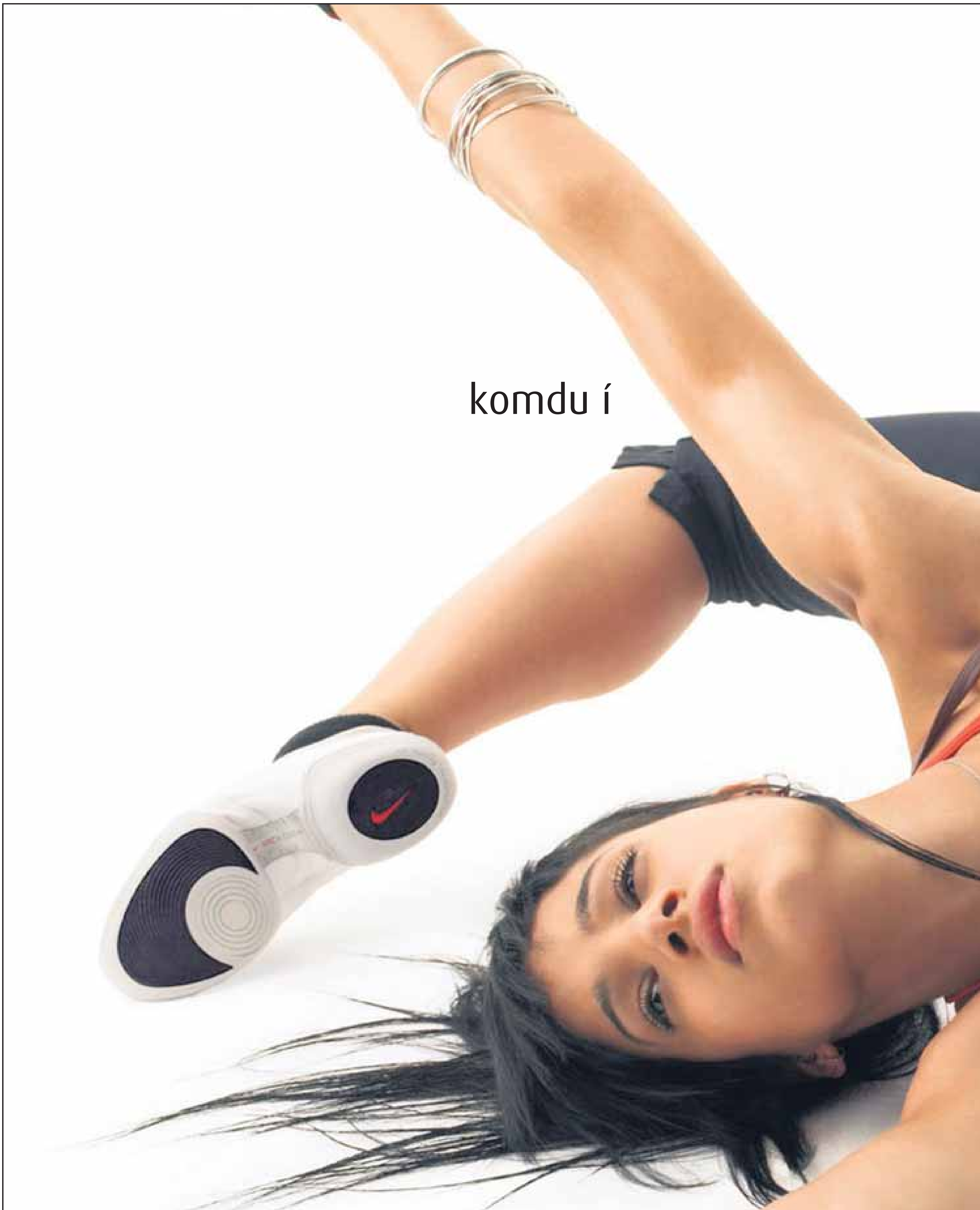
Dansandi haust í Kramhúsinu

Kramhúsið býður upp á fjölbreytt námskeið í vetur og opnar vetrardagskrána með árlegri tangóhátíð þann 31. ágúst.

Í Kramhúsinu er eitthvað við hæfi allra þeirra sem hafa áhuga á dansi og skemmtilegri hreyfingu. Námskeiðin eru fjölbreytt, fyrir alla aldurshópa og jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna. Vigdís Arna hjá Kramhúsinu segir að nóg sé í boði fyrir þá sem vilja prófa sig áfram í dansinum. „Magadans er til dæmis góð hreyfing fyrir konur enda uppgötva þær vöðva sem þær vissu ekki af áður. Karabísku dansarnir eru mjög skemmtilegir og svo bjóðum við upp á raggatone, eða suðræna sveiflu, sem er hörkukeyrsla fyrir yngri konur sem eru svolitlir djammarar. Þeir sem eru á rómantísku nótunum geta farið á námskeið í tangó eða kúbansalsa en þau námskeið eru sérstaklega fyrir pör. En salsa er jafnt fyrir pör og þá sem ekki hafa dansfélaga,“ segir Vigdís Arna.

Kramhúsið mun þetta árið koma til móts við þá sem vilja skella sér í dansinn en vita ekki hvaða spor skal stíga með því að bjóða upp á prufutíma. Í stað þess að prufutímarnir trufli námskeiðin verða þeir á dagskrá frá mánudeginum 4. september til föstudagsins 8. september. Þar verður hægt að prófa alls kyns dansstíla áður en ákveðið námskeið er valið og verður ókeypis í þessa tíma. Þar sem Kramhúsið býður upp á yfir tuttugu mismunandi námskeið er um að gera að nýta sér prufutímana og láta á það reyna hvort ekki finnst eitthvað sem hentar.

HIMNESK
HOLLUSTA
KLETTASALAT
BLANDA
HIMNESK
HOLLUSTA
HOLLUSTA
FYRIR ALLA
SOLLA
MÆLIR MED


komdu í

haust 06
form
NikeWomen.com

Valdís Fjölnisdóttir, Eygló Rós Agnarsdóttir, Gyða Eiríksdóttir og Íris Huld Guðmundsdóttir.

Eitthvað fyrir alla

Heilsuakademían er nýtt heilsufyrirtæki sem sérhæfir sig í ýmiss konar námskeiðum fyrir allar stéttir þjóðfélagsins. Akademían var stofnuð á þessu ári og verður almennilega kynnt á heilsuráðstefnu sem fer fram í Egilshöllinni á næstunni.

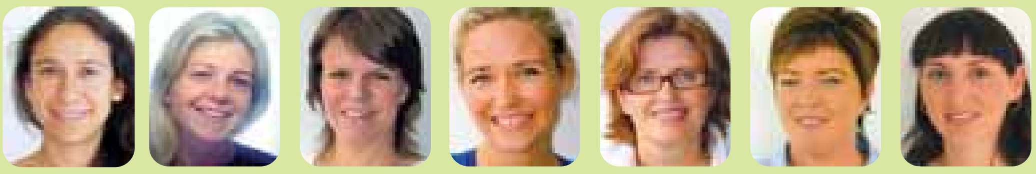
Heilsuakademían var stofnuð í maí á þessu ári af fjórum stelpum, þeim Írisi Huld Guðmundsdóttur, Eygló Rós Agnarsdóttur, Gyðu Eiríksdóttur og Valdísi Fjölnisdóttur. „Við ætlum að vera með besta úrval landsins af námskeiðum, þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi, allt frá ungbarnasundi og upp í herþjálfun,“ útskýrir Íris Huld, rekstrarstjóri og yfirleiðbeinandi. Eitt námskeið er sem dæmi sérstaklega áhugavert en það er námskeið fyrir börn og unglinga sem eru yfir kjörþyngd, en það hefur mikið verið í deiglunni að undanförnu að námskeið vanti fyrir þennan hóp. „Við erum að reyna að ná til foreldranna þar sem þetta verður að vera heilt átak innan fjölskyldunnar. Námskeiðið hugar bæði að líkamlega þættinum og andlega og verður fræðsla í höndum hjúkrunarfræðinga.“

Íris segir að helsti tilgangur Heilsuakademíunnar hafi verið að auka fjölbreytnina á markaðnum og stækka flóruna. „Þetta er einmitt góður kostur fyrir fólk sem finnur sig ekki í hóp- eða einstaklingsíþróttum.“ Aðalstöðvar Heilsuakademíunnar verða í Egilshöllinni en einnig verða kennd námskeið í Lækjahlíð í Mosfellsbæ og Lækjarskóla í Hafnarfirði. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um starfsemi Heilsuakademíunnar á www.heilsuakademian.is. -sha

HREYFI GREINING

- Fagleg heilsurækt
- Frábær aðstaða
- Frábær lífsstíls námskeið
- Frábær staðsetning

Heilsa og hreyfing



Talya Freeman, Jógakennari Joga flæði — Arna Hrönn Aradóttir, Rope-Yoga kennari — Gígja Þórðardóttir, sjúkraþjálfari BSc — Harpa Helgadóttir, sjúkraþjálfari BSc, MTc, MHSc — Jakobína Sigurðardóttir, sjúkraþjálfari BSc framkvæmdastjóri — Hólmfríður Þorvaldsdóttir, danskennari — Sandra Dögg Árnadóttir, sjúkraþjálfari BSc

Ný námskeið eru að hefjast

Breiðu bökin
Betri líðan í hálsi, herðum og baki. Skráning í síma: 897 2896. www.bakleikfimi.is

Í formi til framtíðar
Bókanir eru hafnar í þessi vinsælu aðhalds- og lífsstílsnámskeið fyrir konur. 8 eða 16 vikur.

Rope Joga
hjá Örnu Ara. Námskeið eru að hefjast. Skráning í síma 895 7275. www.arnaara.com

Joga Flæði
Talya Freeman heldur þessi Joga námskeið þar sem öndun og hreyfing flæða saman. Námskeið hefjast á helgarnámskeiði þann 9. september.

Dans-kennsla
Byrjenda- og framhaldsnámskeið. Kennt á fimmtudögum. Hólmfríður Þorvaldsdóttir kennir.

Bumban burt
Lokuð námskeið fyrir karla sem vilja ná árangri. 8 vikna námskeið.

Móðir og barn
Bókanir eru hafnar í fimm vikna námskeið Söndru Daggar Árnadóttur. Námskeiðið byrjar 19.09.

Líkamsrækt
Einkaþjálfun hjá sjúkraþjálfurum. Frábær aðstaða til að æfa á eigin vegum á þægilegum stað. Opnir tímar. Stundaskrá: www.hreyfigreining.is

Nánari upplýsingar um fleiri námskeið og stundaskrá fyrir haustið 2006 á www.hreyfigreining.is

HREYFI GREINING
HÖFÐABAKKA
Höfðabakka 9 Sími: 511-1575 www.hreyfigreining.is

Næst

Kristján segir meðferðina koma að góðu gagni gegn leiðsluverkjum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Unnið með orkubrautir líkamans

Hjá Svæða- og viðbragðsmeðferðarskóla Íslands er hægt að læra meðferð sem vinnur bug á sjúkdómum og er almennt heilsubætandi.

„Hendur og fætur eru nuddaðir ásamt ákveðnum orkupunktum sem liggja víðs vegar um líkamann,“ segir Kristján Jóhannesson, skólastjóri Svæða- og viðbragðsmeðferðarskóla Íslands, um meðferðina sem kennd er í Reykjavík, á Ísafirði og Akureyri, en hún á rætur sínar að rekja árþúsundir aftur í tímann.

Að sögn Kristjáns nefnist meðferðin sem er kennd SOV meðferð, en það er skammstöfun á svæða- og viðbragðsmeðferð. „Svæðameðferð er meðferðarform, þar sem ákveðin nuddtækni er notuð á fætur til að hafa áhrif á tiltekna líkamsstarfsemi til heilsubótar,“ útskýrir hann. „Viðbragðsfræði nýtist sem þrýstimeðferð á taugaviðbragðssvæði, til að hafa markviss afmörkuð áhrif á orkukerfi líkamans. Saman stuðlar þetta að andlegu og líkamlegu jafnvægi.“

Námið tekur eitt ár auk árs langrar starfsþjálfunar að sögn Kristjáns. Ekki er krafist að fólk hafi lokið undirstöðumenntun í nuddi en það skilyrði er sett að lokið sé bóklegu námi sambærilegu og sjúkraliðun. Nánari upplýsingar má finna á www.nudd.is. -rve

Vítamín og járn

Miðað við 100 g af ætum hluta

	A míkróg	C mg	járnmg
Grænkál	842	124	2,00
Gulrætur	1630	4	0.40
Agúrkur	10	7	19
Kartöflur	1	11	1,20
Paprika rauð	212	195	0,55
Spergilkál	89	115	1.70
Spínat	550	54	4.50
Tómatar	165	16	0.23
Appelsínur	8	53	0.20
Bláber	2	38	0.69
Epli	4	7	0.12
Jarðarber	1	68	0.35
Vatnsmelónur	38	8	0.30
Vínber	5	5	0.20

allt
bílar
Alla laugardaga

Nýtum gjafir náttúrunnar

Nú er uppskerutími garðávaxta og berja og úrval af fersku grænmeti í verslunum. Helga Sigurðardóttir, næringarfræðingur og ráðgjafi, er fróð um innihald þessara fæðutegunda.

„Á sumrin og haustin er fæðan úr náttúrunni næringarríkust og því er þessi árstími tilvalinn til að salla í sig vítamínum, fólinsýru og ýmsum steinefnum sem eru í grænmeti. Svo má líka benda á bláberin sem víða vaxa og eru mjög rík af andoxunarefnum og C-vítamíni," segir Helga.

Spurð um gildi andoxunarefnanna segir hún þau vinna gegn hrörnun og ýmsum sjúkdómum, þar á meðal krabbameini, háþrýstingi, hjartasjúkdómum og öðrum aldurstengdum vandamálum.

Bláberin eru auðug af C-vítamíni og andoxunarefnum.

„Mengun, reykingar og ýmislegt í umhverfinu herjar á frumur líkamans en andoxunarefnin hafa verndandi áhrif á frumurnar og hjálpa þeim að endurnýja sig," útskýrir hún. En skyldu þessi andoxunarefni vera í öllu grænmeti? „Þau eru mjög mikil í berjum en líka í káli eins og spergilkáli, grænkáli og spínati svo og öðru litsterku grænmeti eins og tómötum og gulrótum. Svo eru fleiri virk efni í grænmetinu og ávöxtunum sem okkur eru nauðsynleg," segir hún og nefnir meðal annars C-vítamínið sem hún segir til dæmis mjög mikið í jarðarberjum og bláberjum. En skyldu hin virku efni í bláberjum ekki fara forgörðum ef við búum til sultu úr þeim.

„Það er misjafnt. Ef við sjóðum berin lengi og setjum mikinn sykur út í þau þá rýrnar auðvitað næringargildið. Því er þetta árstíminn sem við eigum að nota berin fersk, til dæmis út á morgunkornið og súrmjólkina. Næringargildi kartaflnanna er líka mest núna því þær eru ríkastar af C-vítamíni þegar þær eru nýkomnar upp úr jörðinni. Þær eru góðar allt árið en bestar á þessum árstíma."

Sigríður segir rannsóknir sýna að líkaminn vinni mun betur úr þeim vítamínum sem við fáum úr fæðunni en þeim sem tekin eru í töfluformi. „Við fáum meiri og jákvæðari áhrif úr þeim bætiefnum sem við innbyrðum beint úr fæðunni heldur en í töflum enda eru miklu fleiri virk efni í fæðunni heldur en tekist hefur að setja í krukkur," segir hún. „Við eigum að nýta gjafir jarðarinnar á þessum árstíma."

- gun

Helga segir upplagt að nota þennan árstíma til að búa til grænmetisrétti enda hráefnið í þá næringarríkt og verðið með lægsta móti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Orkuverið fer á fullt
Árskort 35.880.
eða 2.990.- raðgreitt
Skólakort
1 önn 12.990.- 2 annir 19.990
Ný tímatafla og Átaksnámskeið
Skráning í síma 594 9630 og á staðnum
BODY CAMP · Les Mills BODY STEP · Les Mills BODYPUMP

ORKUVERIÐ
Alhliða líkamsrækt og sjúkraþjálfun
Egilshöllinni
Sími: 594 9630
www.orkuverid.is

Í Egilshöll er verið að gera allt klárt fyrir stærstu sýningu landsins. Lýður B. Skarphéðinsson er einn aðstandenda sýningarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Stærsta sýning landsins

Dagana 7.-11. september verður stórsýning um heilsu og vellíðan haldin í Egilshöll.

„Það hefur verið mikið af litlum uppákomum sem tengjast heilsu og vellíðan víðs vegar um bæinn og okkur fannst því kjörið að sameina allt saman undir eitt þak,“ segir Lýður B. Skarphéðinsson um hugmyndina að baki sýningunni, en hann er framkvæmdastjóri Vívus ehf. sem á þátt í að halda utan um hana.

„Markmiðið er að halda stærstu, flottustu og skemmtilegustu sýningu hérlendis,“ heldur Lýður áfram, en um tvö hundruð aðilar, sem tengjast heilsu með einum eða öðrum hætti, hafa þegar skráð sig til þátttöku á heilsusýningunni. Má þar nefna World Class, Lyfju, Latabæ, Hjartavernd og Krabbameinsfélagið.

Á sýningunni verður hægt að reyna margt spennandi, þar á meðal nudd, nálastungur, skvass og köfun sem ókeypis er í eftir að aðgangseyrir hefur verið greiddur. Þá verða skemmtilegar sýningar haldnar með reglulegu millibili, svo sem tískusýning, dansatriði og leikrit bæði fyrir börn og fullorðna.

Auk þess sem fjöldi sýningarbása verður í Egilshöll verða yfir hundrað heilsutengdir fyrirlestrar haldnir í sérstökum sölum á meðan henni stendur. Að sögn Lýðs hafa aldrei verið jafnmargir fyrirlesarar samankomnir í einu húsi á Íslandi fyrr og síðar. Með hliðsjón af því og annarri afþreyingu má búast við góðri skemmtun. *-rve*

Nuddstólar

- Þrír mótorar/fjögur hjól
- Vinnur frá hálsi, niður í kálfa og iljar
- 3 stillingar baknudds (efra bak, neðra bak og allt bakið)
- Hálsnudd
- 3 breiddarstillingar yfir bakið
- Rafdrifið stólbak og fótaskemill
- 3 hæðarstillingar fyrir axlir
- 170° halli á baki
- Áhrifaríkt kálfa- og fótanudd
- Mjúkt svæði fyrir áhrifameira hálsnudd undir höfuðpúða.
- Sjálfvirk upphafsstaða (sætisbak upp - fótaskemill niður)
- Tímastillir
- Samanbrotinn tveggja laga höfuðpúði
- Fjarstýring fyrir nudd, stólbak og fótaskemil
- Einföld, auðskilin fjarstýring

humanTOUCH ROBOTIC MASSAGE CHAIR

Human Touch Technology®. Eins og nafnið vísar til hefur Interactive health náð gríðarlegum árangri í þróun nuddstóla sem nálgast mannlegt handbragð sjúkraþjálfara og nuddara, hvort sem er til slökunar eða lækninga. Með einfaldri snertingu á hnappa stjórnborðsins hefst meðferð sem endurnýjar líkama og sál.

Þessi margþætta einkaleyfisframleiðsla **Human Touch Technology®** líkir eftir lækningartækni sem notuð er við bak- og hryggjameðferðir sérfræðinga. Stólarnir eru hannaðir til að fylgja eftir náttúrulegri legu hryggjarins og mýkja stífa og stirða vöðva líkamans. **Human Touch Technology®** nuddstólarnir líkja eftir fjórum ólíkum nuddaðferðum sem geta farið vítt og breytt um bakið.

Þinn eigin nuddari alltaf til staðar allan sólarhringinn.

Ameriski **Human Touch Technology®** nuddstóllinn hlíðir óskum þínum með nuddi frá hálsi, niður í kálfa og iljar. Þú aðlagar hverja hreyfingu að þínum eigin þörfum eða stillir á fyrirfram uppsettar nuddmeðferðir.

Nudd stuðlar að: Slökun og innri ró - Eykur blóðstreymi og flutning næringarefna til frumnanna - Mjólkursýrur losna úr vöðvunum - Vöðvarnir mýkjast og liðleiki eykst.

Hágæða framleiðsla og glæsileg hönnun.

JÓN BERGSSON EHF.
Kletthálsi 15, 110 Reykjavík, S: 588 8886
www.jonbergsson.is

Unnur Pálmarsdóttir, deildarstjóri hóptíma hjá World Class, lofar fjölbreyttri tímatöflu í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gleði hleypt í lífið

Töluvert framboð er af nýjum og spennandi námskeiðum og hóptímum hjá líkamsræktarstöðvum World Class í vetur.

„Við erum að kynna til sögunnar ný heilsuræktarkerfi, ef svo má að orði komast,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, deildarstjóri hóptíma hjá World Class.

„Fyrst má nefna Dans Studio World Class sem hefur verið í Laugum en verður líka kennt í Spönginni,“ segir Unnur. „Í Sportskóla World Class verður hreyfigeta ungra barna á aldursbilinu tveggja til sex ára þjálfuð.“

Opnum hóptímum verður líka fjölgað töluvert að sögn Unnar. „World Class Groove Step eru endurbættir pallatímar, World Class Þrek eru almennir leikfimistímar með stöðvahring fyrir fólk á öllum aldri, World Class Shape lyftingatímar og World Class Groove henta vel dansfiklum,“ segir hún. „Ekki má gleyma World Class Batuka, þar sem salsa og kickboxing er blandað saman, en það hefur slegið í gegn á Spáni. Er þá fátt upp talið.“

Sem áður verða ýmis átaksnámskeið fyrir konur og karla í boði hjá World Class. „Svo verður hægt að velja úr ýmsum gerðum af jóga, þar á meðal Rope Yoga, Power Yoga og Dans Yoga þar sem markmiðið er að losa um orku og hleypa gleði í lífið,“ segir Unnur. Ný stundaskrá verður fullbúin 4. september, en einnig verður hægt að nálgast allar upplýsingar á www.worldclass.is *-rve*

FRÉTTABLAÐIÐ
AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

Heilsuvika fram undan

Sex líkamsræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og Reyðarfirði mynda keðjuna Iceland Spa & Fitness og verður mikið líf í stöðvunum með haustinu. Í næstu viku verður meðal annars heilsuvika og verður ókeypis í allar stöðvarnar.

„Við erum náttúrulega með mörg námskeið, en aðaltilboðið sem við erum með er á fitness-korti sem gildir til 3. janúar og kostar 13.900 krónur," segir Guðlaug Aradóttir, sölustjóri Iceland Spa & Fitness. „Við erum með mánaðarkort á 2.990 og ætlum einnig að halda því óbreyttu."

Guðlaug segir herþjálfun vera mjög vinsæla um þessar mundir. „Við erum með tilboð á herþjálfuninni í Sporthúsinu og Betrunarhúsinu á 19.900 krónur fyrir þrjú skipti í viku," segir hún.

Í næstu viku verður heilsuvika í öllum stöðvum Iceland Spa & Fitness en þá verður aðgangur ókeypis í allar stöðvarnar. „Í heilsuvikunni verðum við með risa spinning- og þrektíma, það verður frítt að koma í alla þessa tíma í næstu viku. Auk þess er ókeypis í tækjasalina. Við verðum líka með margar uppákomur og mikið um að vera, þannig að við hvetjum fólk til þess að koma í heimsókn til okkar," segir Guðlaug. *-vör*

Guðlaug Aradóttir sölustjóri Iceland Spa & Fitness segir að ókeypis verði í allar stöðvar keðjunnar í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Gígja Þórðardóttir, sjúkraþjálfari og íþróttastjóri Hreyfigreiningar á Höfðabakka. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lífstílsnámskeið

Hreyfigreining á Höfðabakka býður á næstunni upp á afar persónulegt og skemmtilegt lífsstílsnámskeið.

„Þetta eru átta og sextán vikna námskeið þar sem þátttakendur hreyfa sig þrisvar sinnum í viku í lokuðum tímum hjá okkur. Í upphafi fá þeir síðan fræðslu og svo eru gerðar ástandsmælingar sem er mjög mikilvægur þáttur til þess að fylgjast með árangri," útskýrir Gígja Þórðardóttir, íþróttastjóri Hreyfigreiningar. Hún segir að lífsstílsnámskeiðið skeri sig frá öðrum að því leyti að í lífstílsnámskeiðinu er mikið komið inn á andlegu hliðina. „Reynt er að koma inn á skipulag daglegs lífs, hvaða þættir það séu sem fólk þarf að hugsa út í og svo reynum við kennararnir allan tímann að tala um hlutina á jákvæðan hátt. Hið andlega og líkamlega tengist svo mikið saman."

Gígja segir einmitt að helsta markmið námskeiðsins sé að fólk haldi áfram að lifa heilbrigðara líferni eftir að námskeiðinu lýkur. „Fólk má heldur ekki snúa við blaðinu á staðnum heldur verður að taka einn þátt í einu. Til dæmis að huga eingöngu að því eina vikuna hvað það fær sér að drekka í stað þess að hætta að borða snakk, nammi og gos, allt á sama deginum. Þá gefst fólk mun fyrr upp."

Aðspurð segir Gígja að auðvitað sé hægt að útbúa æfingaáætlun sem henti hverjum og einum. „Markmið okkar er að fólk átti sig á hvað því líður betur þegar það byrjar að hreyfa sig. Þetta hefur svo mikil áhrif á marga þætti lífsins að það hálfa væri nóg," klykkir Gígja út með og brosir breitt.

Hress í allan vetur

Pilates bætist í haust við fjölmargar greinar sem iðkaðar eru í Hress.

„Við ætlum að vera með námskeið í Postural Pilates og það verða aðeins 10 manns á hverju námskeiði,“ er það fyrsta sem Linda Hilmarsdóttir, framkvæmdastjóri Hress í Hafnarfirði, tekur fram þegar hún er spurð um nýjungar í stöðinni á haustdögum. Hún segir Pilates vera fyrir alla og lýsir aðferðinni aðeins nánar „Í Postural Pilates leggjum við megináherslu á að styrkja kviðvöðva, mjóhrygg, ytri, innri og aftari lærvöðva og rassvöðva. Þessa vöðva sem eru okkur öllum mikilvægir, óháð lífsstíl. Það hefur líka sýnt sig að Pilates hefur reynst vel sem liður í undirbúningi fyrir aðgerðir og barnsburð og sem hluti af endurhæfingu eftir veikindi og slys. Einkunnarorð Pilates eru gæði umfram magn. Vöðvarnir eru styrktir þar af nákvæmni vegna ítarlegs samspils hugar og líkama.“

Annað þjálfunarform nefnir Linda líka sem hún segir afar vinsælt um þessar mundir. Það er svokölluð herþjálfun og þar er virkilega tekið á því. „Við mælum með þessum námskeiðum fyrir karla og konur sem eru til í mikil átök. Engin miskunn, engar afsakanir, bara agi og úthald!“ Linda segir svokallaða stöðvaþjálfun alltaf að sækja á og að karlmenn séu þar oft í meirihluta.

Hún telur líka upp BodyPump og PowerYoga, BodyStep, BodyAttack, BodyBalance, BodyJam, hjólatíma og boltatíma. Linda segir áherslu lagða á einkaþjálfun í Hress og að þar séu aðeins einkaþjálfarar með reynslu, menntun og þekkingu.

Svo eru það Átaksnámskeiðin sem búið er að byggja upp í nær 20 ár. „Í Átaki kynnist fólk öllu því helsta sem við bjóðum upp á í Hress og það er frábær leið til að hefja heilsuræktina,“ segir Linda og bætir því við að nýbúið sé að stækka karlaklefann og bendir á að breytingar í móttökunni standi yfir því þar er kominn skyr- og próteindrykkjabar ásamt nettri setustofu.

gun@frettabladid.is

Linda segir herþjálfunartíma njóta vaxandi vinsælda. FRÉTTABLAÐIÐ/HRÖNN

Að lokinni hreyfingu

Stundum er besti þátturinn við líkamsræktina þegar hreyfingunni lýkur. En ekki hætta um leið og þú ert búin/n með æfingaplanið. Taktu þér tíu mínútur til að róa líkamann niður og fá sem mest úr hreyfingunni.

1. Hægðu á þér. Þegar þú ert búin/n skaltu hlaupa, synda eða labba hægt og rólega í fimm mínútur. Ef þú sleppir þessu getur þig farið að svima og þér liðið illa.

2. Teygðu. Rannsóknir sýna að það er mun árangursríkara að teygja eftir æfingar en á undan. Þú getur teygt þig mun meira eftir æfingu því vöðvarnir eru heitir og sveigjanlegir. Leggðu áherslu á þá vöðva sem þú æfðir mest og haltu hverri teygju í þrjátíu sekúndur.

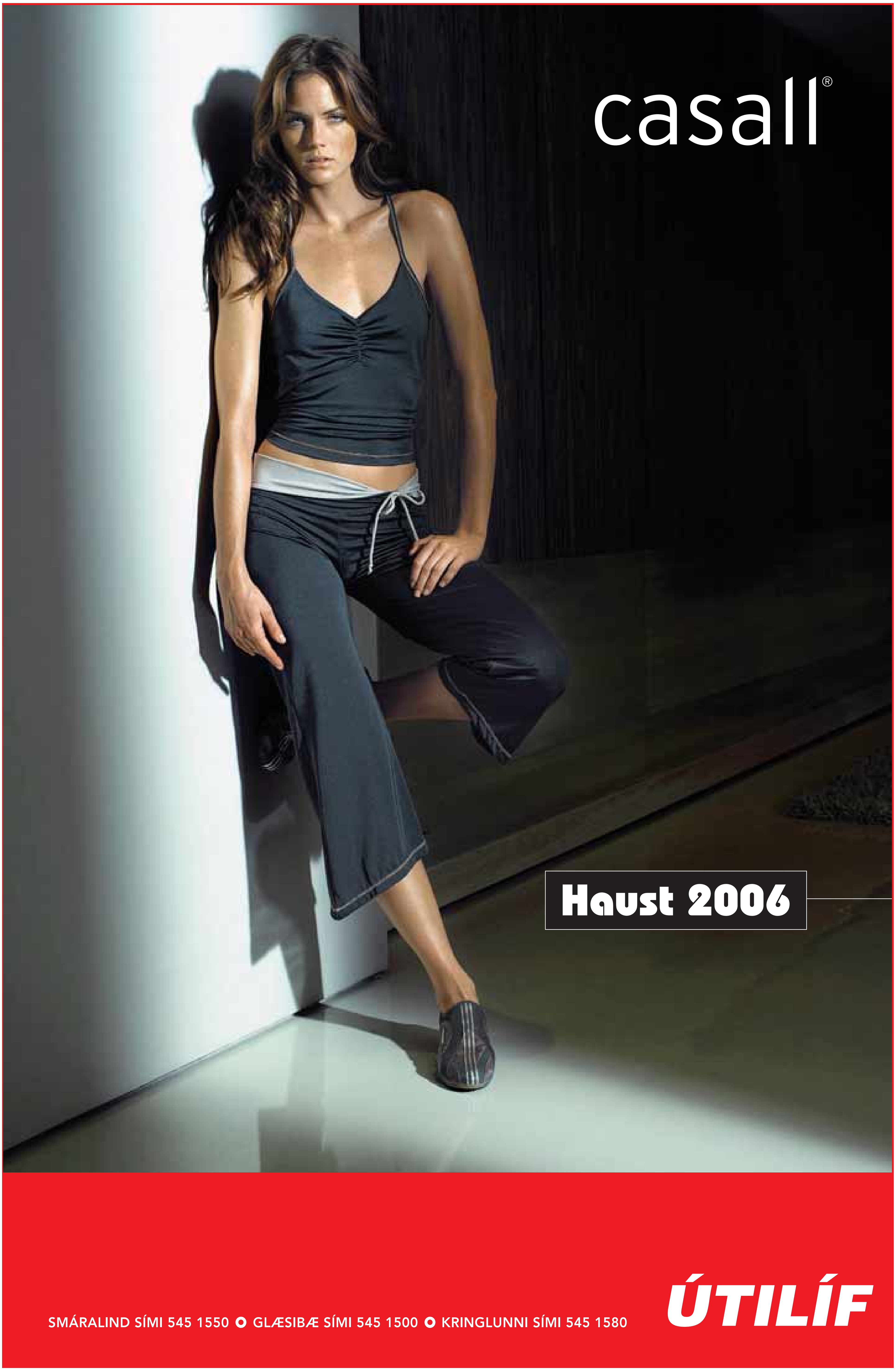
3. Drekktu nóg. Það er mjög mikilvægt að drekka nóg eftir að hafa svitnað mikið. Ef þig skortir vatn líður þér ekki vel, færð höfuðverk og verður óglatt. Sportdrykkir eru líka mjög góðir og jafnvel betri en vatn því natríumið hjálpar líkamanum að drekka vatnið í sig.

4. Borðaðu STRAX. Æfing brennir kaloríum og bælir niður matarlyst en þú verður samt að borða. Eftir æfingu eru vöðvafrumurnar eins og svampur. Best er að borða innan þrjátíu mínútna því saddir vöðvar jafna sig betur og þá losnarðu frekar við harðsperrur. Þú eykur líka efnaskiptin og brennir kaloríum hraðar en ef þú bíður með að borða.

5. Linaðu eymslin. Fáðu þér klaka og nuddaðu þeim á svæði þar sem þér er illt. Leggðu ísbakstur við eymslin í fimmtán mínútur á nokkura tíma fresti yfir daginn. Næsta dag ættirðu að skipta yfir í hitabakstur. Hiti styrkir blóðrásina og blóðflæðið gefur sárum vefjunum næringarefni.

6. Hvíldu þig og endurtaktu. Hreyfing er eins og þvottur. Þú ert kannski búin/n með æfinguna í dag en þú ferð aftur á morgun. Hvíldu líkama og sál vel á milli til að geta tekist á við líkamsræktina á ný.

Upplýsingar, viðburðir, afþreying og fréttir
REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG


casall®
Haust 2006
ÚTILÍF
SMÁRALIND SÍMI 545 1550 GLÆSIBÆ SÍMI 545 1500 KRINGLUNNI SÍMI 545 1580

Samkvæmisdansar langvinsælastir

Styttri og lengri dansnámskeið í vel útbúnum sal.

„Dans er íþrótt og líka heilsurækt," segir Edgar Konráð Gapunay, eigandi og kennari í Dansskóla Sigurðar Hákonarsonar.

„Ef dans er fallega gerður er ekkert við hann sem heillar ekki. Ef maður kann að dansa getur maður skemmt sér við það, auk þess sem það er gott áhugamál fyrir pör og fjölskyldur," segir Edgar sem hefur sjálfur stundað dans í um 25 ár.

„Við leggjum mesta áherslu á almennu samkvæmisdansana, suður-ameríska og klassíska samkvæmisdansa, barnadansa og gömlu dansana. Svo erum við til dæmis með námskeið í salsa og freestyle, og við bjóðum upp á magadans í haust."

Nemendur sýna listir sínar. Dansskólinn verður með kynningu og uppákomu á 3L EXPO-sýningunni í Egilshöll 7.-11. september.

Venjulegt dansnámskeið er 14-16 vikur en á miðri önn byrja styttri námskeið sem eru 5-6 vikur en úrvalið er það saman. Flestir sækja æfingar einu til þrisvar sinnum í viku. „Keppendur og aðrir sem eru mjög langt komnir æfa þó sex til sjö sinnum í viku. Við erum með mjög góðan sal sem er sérútbúinn fyrir danskennslu," segir Edgar. „Námskeið í almennum samkvæmisdönsum eru langvinsælust. Þá fær fólk að kynnast sem flestu og getur dansað eitthvað við flestöll lög, ekki bara einn dans við eitt lag, því dansarnir eru jafn fjölbreyttir og tónlistin."

Fiskur og dökkgrænt grænmeti eru helstu náttúrulegu uppsprettur Omega-3 sem okkur Íslendingum gefst kostur á. E.ÓL

Undralyfið Omega-3

Á síðustu árum hefur athygli vísindamanna beinst að Omega-3 fitusýrunni því auk þess að vera holl benda rannsóknir til þess að hún geti læknað þunglyndi og kvíða.

Flest höfum við heyrt um ágæti Omega-3 fitusýra. Ekki einungis hafa þær sannað sig í baráttunni gegn hjartasjúkdómum, gigt, og ýmsum krónískum sjúkdómum, heldur eru þær öllum lífsnauðsynlegar. Þær gegna lykilhlutverki í frumuhimnum, hafa áhrif á samskipti frumna, og eru mikilvægt byggingarefni í heila, taugum og lithimnu.

Omega-3 fitusýruna er víðsvegar að finna í dýra- og jurtaríkinu en sjaldnast í næganlegu magni til að skipta sköpum. En gnægð er af henni í lýsi og flestum fiski. Vegna þessa hefur lýsið verið hafið upp til skýjanna, en þar með er ekki öll sagan sögð.

Ekki er nauðsynlegt að vita um uppbyggingu Omega-3 fitusýrunnar, en það sakar ekki að vita að til eru þrjár tegundir af henni: ALA, EPA og DHA. ALA er að finna í grænmeti, og má nota þá þumalputtareglu að því dökkgrænna sem grænmetið er þeim mun meira ALA inniheldur það. ALA er einnig að finna í minna magni í grænmetisolíu. EPA og DAH er hins vegar að finna í lýsi í miklu magni.

Líkaminn getur breytt ALA í EPA og DAH en ekki öfugt og er því betra að fá ALA. Því ætti grænmetisolían að vera hollari en að vissu leyti er hún það ekki. Þvert á móti. Hún inniheldur ekki eingöngu Omega-3 heldur líka mikið magn af Omega-6. Við eðlilegar aðstæður í líkama okkar ætti hlutfall Omega-3 og -6

Í lýsinu eigum við sterkan bandamann. STEFÁN KARLSSON

Hægt er að fá Omega-3 pillur sem innihalda ekki A- og D-vítamín og má því taka með lýsi. NORDICPHOTO/GETTY IMAGES

að vera 1:1 til 2:1. Aukin notkun á grænmetisolíu hefur leitt til þess að þetta hlutfall hefur í mörgum tilvikum rokið upp í 50:1.

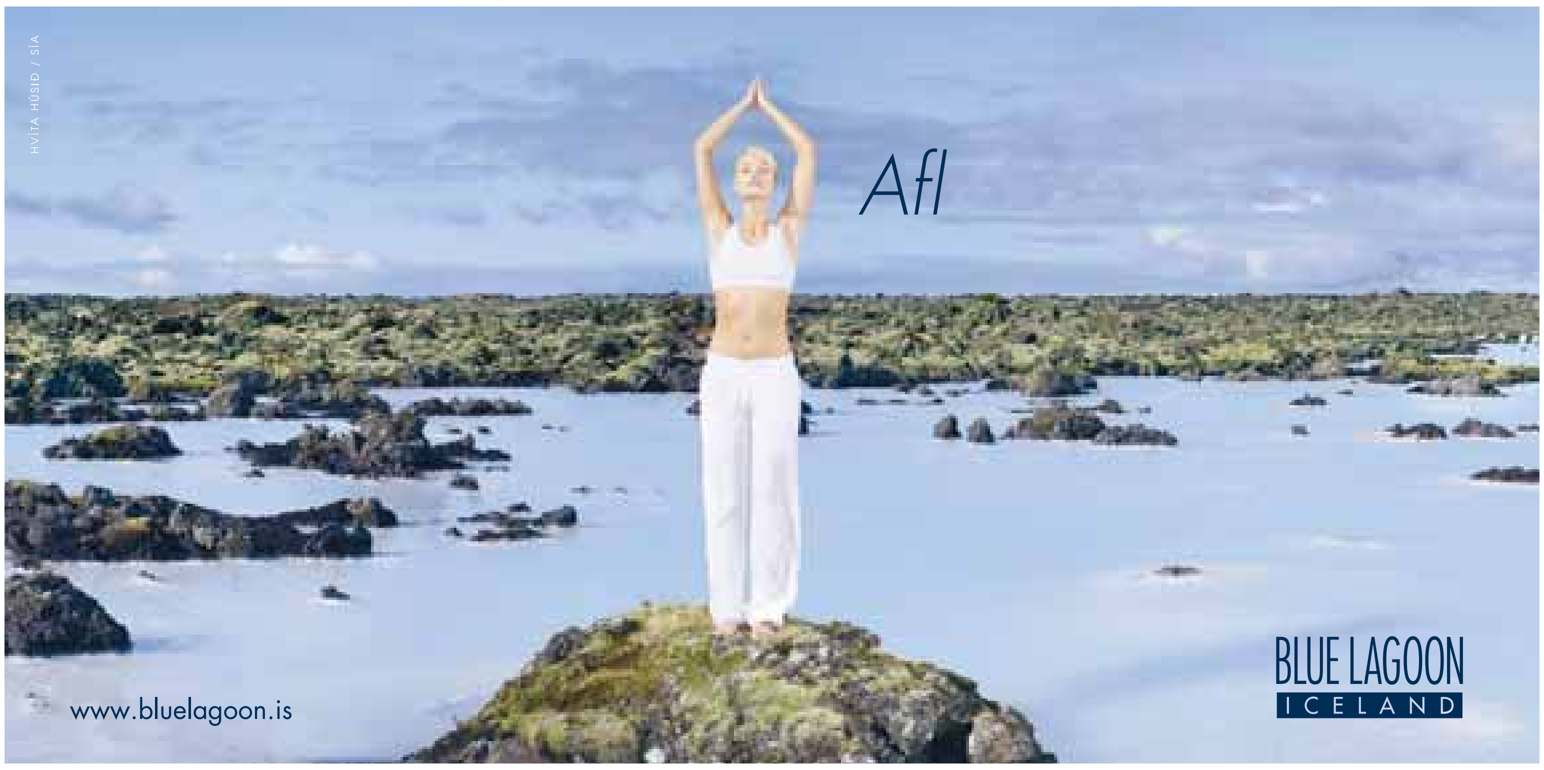
Ein undraverðustu áhrif Omega-3 eru á geðheilsu okkar. Þó að rannsóknum beri ekki alveg saman, bendir flest til þess að hún virki vel gegn geðhvarfasýki, þunglyndi, depurð og kvíða. Geðlæknar eru farnir að viðurkenna þennan eiginleika Omega-3 og ráðleggja sumir þeirra þunglyndissjúklingum sínum að innbyrða nokkuð magn af henni. Margir binda svo miklar vonir við þessa aðferð að þeir tala um arftaka þunglyndislyfja en tíminn einn leiðir í ljós hvort svo mun verða.

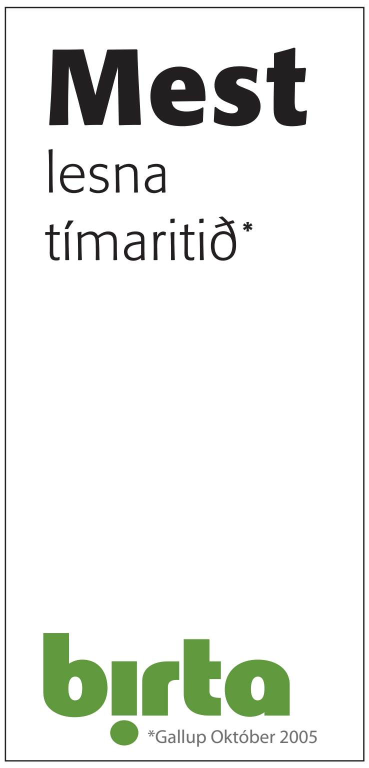
Hvers vegna Omega-3 virðist virka gegn geðsjúkdómum er ekki vitað með vissu. Margar kenningar eru á sveimi en engin haldbær skýring hefur fundist. Vitað er með vissu að 8 prósent af heila mannsins eru úr Omega-3 fitusýrum og að sýrurnar gegna einnig mikilvægu hlutverki í viðhaldi svokallaðra mýlisslíðra sem liggja utan um margar frumur taugakerfisins. Það eitt og sér útskýrir hins vegar ekki virknina.

Þótt Íslendingar séu mikil fiskiþjóð borðum við ekki nóg af sjávarfangi og fáum þess vegna ekki nóg af Omega-3. Lýsi er vissulega góð uppspretta en varast þarf ofskömmtun því henni fylgir A-vítamíneitrun. Besta uppspretta Omega-3 er einfaldlega þar til gerðar pillur sem fást í flestum apótekum.

Omega-3 er á engan hátt skaðlegt efni. Einu aukaverkun skynsamlegrar inntöku er svokallaður lýsisropi, sem er ropi með lýsisbragði. Auðvelt er að fást við þessa skaðlausu en illa lyktandi aukaverkun með því einfaldlega að taka Omega-3 inn með mat.

Það ætti ekki að þurfa að brýna fyrir Íslendingum að taka lýsi, kostir þess eru ótvíræðir. Ekki einungis inniheldur það nauðsynleg bætiefni og vítamín, heldur getur það bjargað skapinu og auðveldað okkur að takast á við amstur dagsins.





RISAÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

Bronco Pro Shock
Verð 25.900
Útsöluverð **15.540**

Bronco Windsor
Verð 29.900
Útsöluverð **23.920**

Giant Rincon
Verð 46.300
Útsöluverð **32.410**

Giant Sedona DX
Verð 49.500
Útsöluverð **39.600**

Vivi Go Girl 14"
Verð 12.600
Útsöluverð **7.560**

Scott Tiki
Verð 34.900
Útsöluverð **22.685**

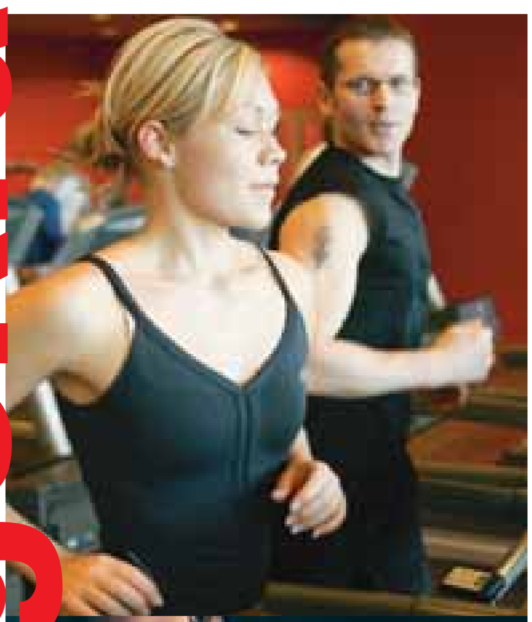
Lucy Light blue
Verð 6.200
Útsöluverð **3.100**

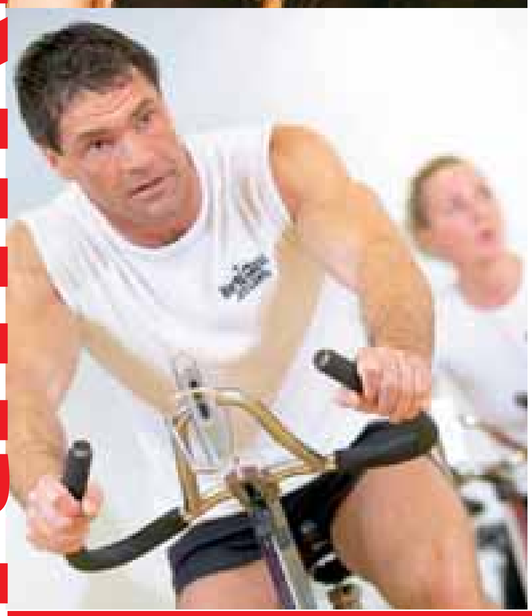
...og miklu meira úrval í versluninni!

- taktu mark á sérfræðingum

MARKIÐ
www.markid.is • Sími: 553 5320 • Ármúla 40

Kraftmikil vetrardagskrá





8 vikna námskeið
hefjast 6. september

KONUR ÁTAK

KARLAR ÁTAK

PEAK PILATES

- takmarkaður fjöldi
- einnig sérsniðin námskeið fyrir **NÝBAKAÐAR MÆÐUR** og **ELDRI BORGARA**

ROPE YOGA

- takmarkaður fjöldi

JÓGA á meðgöngu

- takmarkaður fjöldi

„EXTREME“-ÞJÁLFUN

- Námskeið fyrir þá sem vilja meira en við hin

FLÆÐI JÓGA nýtt
(Vinyasa yoga)

Vinyasa eykur styrk á líkamlega sem og andlega sviði. Vinyasa er jafnt fyrir byrjendur sem og lengra komna, fyrir stirða sem liðuga. Að iðka Vinyasa yoga er ávísun á aukina velgengni í öllum þáttum lífsins.

12 vikna námskeið
hefjast 11. september

LÍKAMI FYRIR LÍFIÐ

- **Fyrir konur**
- **12 vikna námskeið** í World Class Laugum, Spöng og Húsi Orkuveitunnar. Bókin „Líkami fyrir lífið fyrir konur“ eftir Dr. Pamelu Peeke höfð til hliðsjónar.
- **Innifalið:** Hvatningarfyrirlestrar, næringarráðgjöf, kennsla á tæki, mælingar, aðhald, næringarfyrirlestur og heilsumappa. Bókin „Líkami fyrir lífið fyrir konur“ á sértilboði fyrir þátttakendur á námskeiðinu.

SPORTSKÓLI nýtt WORLD CLASS

Íþróttaskóli fyrir börn frá tveggja til sex ára. Farið verður með börnunum í fjölbreytta og skemmtilega leiki þar sem hreyfigeta þeirra er örvuð. Þetta er frábært tækifæri fyrir börn til að fá holla hreyfingu, þroskast og dafna.

Skráning í Laugum í síma 553 0000 og Spönginni í síma 553 5000

Nú er hægt að ganga frá skráningu á öll námskeiðin á heimasíðu okkar www.worldclass.is

Ný og glæsileg stundaskrá tekur gildi 4. september en stundaskrá World Class hefur aldrei verið stærri og fjölbreyttari en nú.

Aðgangur að Laugardalslaug, tækjasölum og opnum tímum fylgir námskeiðum.

World Class® ICELAND

Laugar s. 553 0000 - Spöngin s.553 5000 - Í húsi Orkuveitunnar s.562 6200

www.worldclass.is

NÝJUSTU MYNDIRNAR

*EF MYNDIRNAR DATE MOVIE, V FOR VENDETTA, HOSTEL EÐA INSIDE MAN ERU EKKI INNI ÞÁ FÆRÐU HANA FRÍA TIL ÚTLEIGU Í EINN SÓLARHRING NÆST ÞEGAR ÞÚ KEMUR GEGN FRAMVÍSUN "100%" KORTS. GILDIR Í EINN MÁNUÐ FRÁ AUGLÝSINGU OG AÐEINS Á ÞEIM SÖLUSTAÐ ÞAR SEM MYNDIN VAR EKKI INNI.

VIDEOHÖLLIN
Á þínu bandi

BÓNUSVÍDEÓ
Leigan í þínu hverfi

STJÖRNURNAR OG STJÖRNUGJÖF

Rauði dregillinn

Stjörnustíllinn á rauða dreglinum. Fjórar glæsilegar konur á frumsýningu á Brodway söngleiknum Usher In Chicago. Fær einhver 5 stjörnur?

HVAÐ ER ROSIE PEREZ AÐ SPÁ!

Greyið segi ég nú bara, kjóllinn er tveimur númerum of lítill á hana, annað brjóstið að detta út og eina sem henni datt í hug var svart í svart. Því miður engin stjarna fyrir Rosie.

☆☆☆☆☆

JILL MARIE JONES Í DOPPÓTTU, MEÐ FALLEGAR RAUÐAR VARIR.

Kjóllinn er flottur út af fyrir sig en að vera í svörtum skóm með svarta tösku finnst mér frekar ófrumlegt. Hún er jú með gular kúlur um hálsinn sem lífgar aðeins upp á. Ég gef henni 2 stjörnur fyrir kjólinn og varirnar fallegu.

★★☆☆☆

PENELOPE CRUZ Í SVÖRTU FRÁ TOPPI TIL TÁAR.

Penelope er án ef ein glæsilegasta konan í Hollywood. Hún fær 3 stjörnur fyrir kjólinn, skóna, töskuna og almenna fegurð. Mínusinn fær hún fyrir ófrumleika og greiðslan er alltof gamaldags grísk.

★★★☆☆

GABRIELLE UNION KYNÞOKKAFULL Í RAUÐU.

Mér finnst Gabrielle stórglæsileg og sýnir mikinn kynþokka í þessum flegna rauða kjól með þykkt brúnt belti. Taskan er þó alveg út úr kú og ef hún hefði sýnt aðeins á sér leggina hefði ég gefið henni 4 stjörnur, en hún verður að sætta sig við 3.

★★★☆☆

11001111010011

16 - 23 ára

LJÓSMYNDA SAMKEPPNI UNGA FÓLKSINS

ANDLIT VÍSINDAMANNSINS

Í tilefni af Vísindavöku 22. sept. nk. efnir Rannís til ljósmyndakeppni meðal ungs fólks á aldrinum **16 - 23 ára.** **Þema keppninnar er** „Andlit vísindamannsins" og er ætlast til að ljósmyndarar fangi vísindamanninn og vinnu (umhverfi) hans.

Reglur og skil:
- Myndin þarf að þola prentun og stækkun í A4 eða stærra.
- Skila skal mynd á geisladiski auk útprentaðrar myndar.
- Myndir mega vera hvoru tveggja .jpg eða .tif, en án layera eða maska.
- Gæði myndanna og frágangur hafa áhrif á mat dómnefndar.
- **Síðasti skiladagur er 8. september 2006.**

Myndin sendist til:
Ljósmyndasamkeppni, Vísindavaka, Rannís, Laugavegi 13, IS-101 Reykjavík

Merkja þarf diskinn og myndina með dulnefni. Umslag þarf að fylgja merkt dulnefni með upplýsingum um sendanda (nafn, kennitala, heimilisfang, netfang og símanúmer).

Vegleg verðlaun verða veitt fyrir bestu myndina: Canon EOS 350D hágæða myndavél frá Nýherja.

Frekari upplýsingar veitir Ása Hreggviðsdóttir hjá alþjóðasviði Rannís, asa@rannis.is eða í síma 515 5811

Dómnefnd: Ragnar Th. Sigurðsson, ljósmyndari, Steinunn Thorlacius, líffræðingur og Páll Vilhjálmsson, sviðstjóri.

Vísinda Vaka
Opið hús!
Hafnarhúsinu Tryggvagötu
Föstudaginn 22. september frá kl. 18:00 til 21:00

NÝHERJI

RANNÍS

Researchers in Europe

Rannsóknamiðstöð Íslands • Laugavegi 13 • 101 Reykjavík • Sími 515 5800 • Bréfsími 552 9814 • www.rannis.is

Loksins aftur á Íslandi

Danska merkið Baum und Pferdgarten fékkst í þá gömlu góðu daga í Dýrinu. Núna loksins eftir margra ára bið er Baum fáanlegt í einu tískuverslunninni í Garðabæ, nánar tiltekið í Ilse Jacobsen á Garðatorgi. Vetrarlinan er að detta inn þessa dagana, ekki missa af henni. (www.baumundpferdgarten.dk)

Madonna krossfest

Ef þú hefur áhuga á tísku og tónlist máttu alls ekki láta Confessions tónleika Madonnu framhjá þér fara. Madonnu finnst gaman að ögra fólki og henni tekst það vel á þessum tónleikum, þar sem hún meðal annars líkir eftir krossfestingunni. Búningarnir sem Jean-Paul Gaultier hannaði á Madonnu eru mjög frumlegir og ögrandi. Fernir tónleikar eru í París næstu daga, nánar tiltekið 27. - 30. ágúst.

Tískusími

Símaframleiðendurnir hafa áttað sig á því að það sé góð hugmynd að vinna með frægum tískugúrúum. Það nýjasta frá Motorola er gylltur Motorazr sími, hannaður í samvinnu við Dolce & Gabbana. Tískusíminn verður fáanlegur í Verslunum Símans á næstunni.

Klæddu kallinn

FLOTTUR HAUSTFRAKKI FRÁ HINUM BRESKA PAUL SMITH

„Flottur frakki er must fyrir haustið," segir Jón Einarsson í Kultur Menn. Bæði Tiger of Sweden og Paul Smith eru með rosalega flotta vel sniðna frakka. Jón segir sænska merkið Acne hafa verið heitt síðustu mánuði og er það þekktast fyrir flottar niðurþröngar gallabuxur. Heitustu litirnir núna eru svartir, gráir og bláir á óþvegnar gallabuxur. Gleðiefni haustsins er meira og aftur meira frá hinum danska Mads Nøregaard, til dæmis leður blazer og þröngar leður skyrtur ... hver þorir???

ASUS

TRAUSTAR OG HRAÐVIRKAR
HÁGÆÐA FARTÖLVUR
TILBÚNAR Í SKÓLANN
MEÐ WINDOWS XP PROFESSIONAL

Windows XP PROFESSIONAL FYLGIR

INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL
TASKA OG MÚS
FYLGIR ÖLLUM FARTÖLVUM

ASUS
A6F-AP009P

- Intel Yonah Core Duo T2300 1.66GHz örgjörvi
- 1GB DDRII 533MHz vinnsluminni
- 100GB 5400rpm harður diskur
- Intel 945GM skjákort
- 8x DVD+/- RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional
- Innbyggð vefmyndavél
- ASUS taska og mús

KYNNINGARVERÐ
AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 14 MÁNUÐI
VAXTALAUST!
EÐA KR. 139.990 STAÐGREITT

INTEL YONAH CORE DUO T2300 1.66GHZ ÖRGJÖRVI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI

ASUS
A3HF-5A017P

INTEL CELERON M420 1.6GHZ ÖRGJÖRVIVI
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL

- Intel Celeron M420 1.6GHz örgjörvi
- 512MB DDRII 533MHz vinnsluminni
- 80GB 4200rpm harður diskur
- Intel 940GML Express skjákort
- 8x DVD +/-RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional stýrikerfi
- 1.3 MegaPixel vefmyndavél
- ASUS taska og mús fylgir

TASKA OG MÚS FYLGJA MEÐ

Windows XP PROFESSIONAL FYLGIR

KYNNINGARVERÐ
AÐEINS 99.990
FULLT VERÐ kr. 109.990

ASUS
A6M-Q001P

AMD SEMPRON 3200+ ÖRGJÖRVI
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL

- AMD Sempron 3200+ 1.8GHz örgjörvi
- 512MB DDR 677MHz vinnsluminni
- 80GB 5400rpm harður diskur
- NVIDIA GeForce Go 6100 128MB skjákort
- 8x DVD+/- RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional stýrikerfi
- Innbyggð vefmyndavél
- ASUS taska og mús fylgir

TASKA OG MÚS FYLGJA MEÐ

KYNNINGARVERÐ
AÐEINS 109.990
FULLT VERÐ kr. 124.990

ASUS
A7M-7S002P

AMD MOBILE TURION64 X2 TL50 64 BITA ÖRGJÖRVI
DVD+/- RW DUAL LAYER SKRIFARI
INNBYGGÐ VEFMYNDAVÉL

TASKA OG MÚS FYLGJA MEÐ

- AMD Mobile Turion64 X2 TL50 64 bita örgjörvi
- 1GB DDRII 667MHz vinnsluminni
- 100GB 5400rpm harður diskur
- Nvidia GeForce Go 6100 128MB skjákort
- 8x DVD+/- RW Dual Layer skrifari
- Þráðlaust net
- Windows XP Professional
- Innbyggð vefmyndavél
- ASUS taska og mús

Windows XP PROFESSIONAL FYLGIR

KYNNINGARVERÐ
AÐEINS KR. 12.499
Á MÁNUÐI Í 12 MÁNUÐI
VAXTALAUST!
EÐA KR. 149.990 STAÐGREITT

Alltaf gæði og góð kaup!
1971 - 2006

Sjónvarpsmiðstöðin
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT ▶ REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi. Samkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Drangsnesi. Þristur, Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrímsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húnvetninga, Hvammstanga. Krákur, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkróki. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Verslunin Vík, Egilsstöðum. Verslunin Vík, Neskaupsstað. Kauptún, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Turnbræður, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðsfirði. Verslunin Vík, Reyðarfirði. Martölvan, Höfn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu. Fossraf, Selfossi. Rás, Þorlákshöfn. Brimnes, Vestmannaeyjum. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Tölvuspítalinn, Grindavík. Rafeindatækni, Keflavík. Raflagnavinnustofa Sigurðar Ingvarssonar, Garði.

Nafn: Michael Joseph Jackson
Fæddur: 29. ágúst 1958 í Gary, Indiana

Plötur sem Jackson hefur gefið út:
1971: Got to Be There
1972: Ben
1973: Music and Me
1975: Forever, Michael
1979: Off the Wall
1982: Thriller
1987: Bad
1991: Dangerous
1995: HIStory
1997: Blood on the Dance Floor
2001: Invincible

Lög sem Jackson hefur náð í fyrsta sæti bandaríska listans
1972: Ben
1979: Don´t Stop ´Til You Get Enough
1980: Rock With You
1983: Billie Jean
1983: Beat It
1983: Say Say Say
1987: I Just Can´t Stop Loving You
1987: Bad
1987: The Way You Make Me Feel
1988: Man in the Mirror
1988: Dirty Diana
1991: Black or White
1995: You Are Not Alone

Hvað varð um peninga Michael Jackson?

Michael Jackson fékk heimsókn frá viðskiptafélögum sínum á hótelherbergi sitt í Dubai í desember síðastliðnum. Nóttin á hótelinu kostaði eina milljón, það þýðir að Björgólfarnir væru nokkra daga að vinna fyrir nóttinni ef eitthvað er að marka tekjublað Frjálsrar verslunar. En hér á ekki að fjalla um konunga samheitalyfja eða yfirdráttarvaxta heldur konung poppsins.

Frábær fjárfesting

Heimsóknin var frá tveimur yfirmönnum Sony sem flugu til Dubai til þess að koma í veg fyrir að sameiginleg eign Jackson og Sony færi á uppboð. Eignin var höfundarréttur að fjölmörgum Bítlalögum en Jackson keypti réttinn eftir að hafa hlustað á Paul McCartney segja sér frá því hvað sá síðarnefndi fengi miklar tekjur af því að eiga höfundarrétti hinna ýmsu listamanna. Þegar McCartney heyrði að Jackson hefði keypt höfundarréttinn að lögum sínum hætti hann að tala við Jackson.

Jackson hafði notað sinn hlut af höfundarréttinum sem tryggingu fyrir milljarða láni sem var í vanskilum. Jackson þótti nokkuð slyngur í fjármálum en upp úr 1987 fór að bera á furðulegum kaupum. Lýður Oddsson og „Barry Manilow hurðin“ þætti ekki skrýtin fjárfesting þar. Jackson reyndi að kaupa bein Josep Merrick sem er betur þekktur undir nafninu Fílamaðurinn en John Hurt lék hann í mynd David Lynch frá 1982, „The Elephant Man.“

Samið við CBS

Jackson hóf ferilinn hjá Motown útgáfunni ásamt bræðrum sínum í Jackson 5. Þegar samningur þeirra við Motown rann út árið 1975 bauð plötudeild CBS þeim bræðrum nýjan og betri samning. Bræðurnir fengu fastar greiðslur fyrir hverja plötu ásamt betri tekjuskiptingu en Motown bauð þeim. Upphæðirnar sem þeir fengu voru þó bara skiptimynt, sé miðað við samningana sem Jackson gerði eftir að hann hætti í Jackson 5 og hóf sólóferilinn. Samstarf hans við Quincy Jones gaf af sér þrjár plötur en frægust þeirra er Thriller sem kom út árið 1982 og er mest selda plata allra tíma. Samkvæmt Heimsmetabók Guinnes hefur hún selst í yfir 52 milljónum eintaka.

Sjimpansi með lífvörð

Það var ekki löngu síðar sem Jackson eignaðist sjimpansann Bubbles, en Jackson bjargaði honum frá því að verða tilraunadýr lyfjaframleiðenda. Jackson lét sérsauma föt á sjálfan sig og Bubbles fékk föt í stíl. Þá fór Jackson fram á að Bubbles fylgdi sér í stúdíóið þegar hann tók upp „Bad“ og sagan segir að Bubbles hafi meira að segja haft eigin lífvörð.

Árið 1988 keypti Jackson búgarð og skírði hann Neverland, búgarðurinn var í sjálfu sér ekki slæm fjárfesting en rekstrarkostnaðurinn á ári er um fimm hundruð milljónir, samkvæmt endurskoðanda sem vitnaði gegn Jackson í einu af hinum fjölmörgu málaferlum sem Jackson hefur staðið í undanfarin ár. Fjöldi starfsmanna á búgarðinum var álíka og á stóru hóteli í Reykjavík.

Fjórir milljarðar fyrir 35 mínútur

Þrátt fyrir gríðarlega persónulega neyslu var hún ekki helsti útgjaldaliður Jacksons. Stærsti hluti skuldanna er til kominn vegna framleiðslu á myndböndum. Sjálfur borgaði hann um fjóra milljarða fyrir 35 mínútna mynd sem hann fékk Stephen King til þess að skrifa með sér. Myndin heitir Ghosts en einn af fáum stöðum þar sem hún var sýnd var í Disney skemmtigarðinum og þar var hún bönnuð innan tólf ára. Áður en HIStory kom út árið 1995 datt honum í hug að búa til „teaser“ myndband fyrir myndina. Myndbandið var tekið upp í Ungverjalandi og fékk hann bróðurpartinn af ungverska hernum til þess að þramma um í myndbandinu. Allt kostaði þetta gríðarlega peninga og Jackson tók bankalán til þess að geta haldið framleiðslunni á floti.

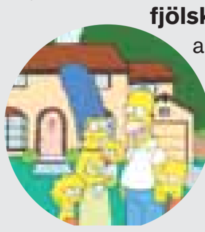
63 milljónir á mánuði í vexti

Upp úr árinu 2000 færðist helsti kostnaðarliður bókhaldsins hjá Jackson frá því að vera myndbandsframleiðsla og varð vaxtagreiðslur. Árið 2005 þurfti Jackson að greiða 63 milljónir á mánuði til þess að þjónusta lánið en heildarskuldin var þá um tveir milljarðar. Vextirnir sem Jackson samdi um voru álíka og fólk í Bandaríkjunum greiðir af kreditkortum, hjá handrukkurum eða íslenskum bönkum eða um tuttugu prósent á ári.

Bjartari tímar

Sonyvinir Jackson voru því velkomnir gestir á herbergi hans í Dubai en þeir höfðu samið við nýjan banka fyrir Jackson en vextirnir á því láni voru um sex prósent. Nú í apríl var samið um gamla lánið sem var komið í vanskil en Jackson þurfti að selja helming eignarhlutar síns í höfundarrétti Bítlalaganna en höfundarrétturinn allur er metinn á sjötíu milljarða. Jackson er því í ágætum málum þessa dagana hvað peninga varðar. Hann gengur þó nokkuð hratt á eignir sínar. Hann hefur ekki unnið neitt í mörg ár, sem kann ekki að vera svo slæmt fyrir fjárhag hans, því á meðan er hann ekki að framleiða myndbönd sem kosta meira en allar kvikmyndir sem framleiddar hafa verið á Íslandi til samans.

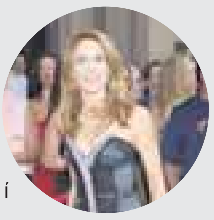
Vissir þú að ...



Í fyrsta þætti þriðju seríunnar um **Simpson-fjölskylduna** lék Jackson lítið aukahlutverk. Hann setti það þó sem skilyrði að nafn hans kæmi ekki fram í kreditlistanum. Þar er Jackson einungis nefndur John Jay Smith.

Í fyrstu upplögum plötunnar **HiStory** var að finna textabrot í laginu „They don´t care about us“ sem vakti gífurlega reiði á meðal gyðinga í Bandaríkjunum. Í laginu mátti heyra Jackson syngja „Jew me, sue me, kick me, kike me.“ Orðið „kike“ hefur lengi verið notað sem niðrandi orð yfir gyðinga. Eftir mikinn þrýsting var laginu breytt í seinni upplögum plötunnar. Nú syngur Jackson „do me, sue me. kick me, hike me.“

Innblásturinn fyrir texta lagsins **„Billie Jean“** fékk Jackson eftir ásakanir þess efnis að hann væri faðir tvíbura sem kona nokkur fæddi. Nokkrum árum síðar steig önnur kona fram og sagði Jackson vera föður fjórbura sem hún hafði skömmu áður fætt.



Söngkonan **Sheryl Crow** var til skamms tíma kærasta Jackson. Þau kynntust þegar Crow söng bakraddir í „Bad“ tónleikaferðinni.

ÚTSALA
20%-50%

mira
art
HÚSGÖGN

opið virka daga 10-18 laugardaga 11-16
bæjarlind 6 201 kópavogi sími 554 6300 www.miraart.is

KORTER.IS

Hollywood-slúður að hætti DD unit

1

Við hefjum leikinn á því sem fólk hefur mest verið að æsa sig yfir í vikunni ... K-Fed kom út úr hipphopp-skápnum á Teen Choice Awards með lagið sitt „Lose Control“, hljómar óþægilega kunnuglega ekki satt ... (*hóst Eminem Just Lose It) anyways eins og við getum fastlega gert ráð fyrir var þetta vægast sagt eins og járnbrautarslys ... vissulega hefur maður séð það verra en það er voða lítið street cred* í kringum hann kallinn - sérstaklega þar sem frúin kynnti strákinn alveg kasólétt með tyggjó að sjálfsögðu - class act* bæði tvö.

Hérna er hún blessunin reyndar í réttu sniði svona „empire waist“... en aðeins of stuttur að vanda enda hefur hún ekki ennþá kveikt á perunni með það, engu að síður er þetta svo sem sætur kjóll, ég segi það ekki - hún hefur verið eins og urður upp úr skurði upp á síðkastið elskan - þannig hún fær pínu plús í kladdann fyrir þetta - góðar brjóllur.

Brit og hugbúnaður ...

Og sjá strákinn - hérna er hann þessi elska ... æææ og helstu spekúlantar í hipphopp-heiminum vilja helst ekkert með hann hafa enda í ruglinu með lagið sitt - það er sami svipur á honum held ég og fólkinu sem þurfti að hlusta á þennan ófögnuð!

Það sem meira er að Brit Brit virðist vera til í að stilla sér upp við hliðina á hverju sem er sýnist mér til að ... ég veit ekki til hvers ... til að græða pening eða fá umfjöllun ... guð má vita af hverju en hérna birtist hún svona líka hress rétt áður eða eftir að hún álpaðist fram á sviðið að kynna K-Fed.

Brit og eitthvert Barbí-dót ...

2

Sjáðu, Brit Brit það er hægt að vera óléttur, sætur og smart ... sjáðu Maggie Gyllenhall ... hérna er hún á leiðinni til David Lettermans á dögunum og er bara helvíti fín í tauinu og smart ... ég er ekki einu sinni ólétt og mig langar í þennan kjól ... mmmm

3

Því miður voru þau Kate Hudson og Chris Robinson að skilja eftir sex ára hjónaband en saman eiga þau soninn Ryder. Þau hafa ætlað að reyna að haga sér eins og fólk og voru mynduð saman hérna í vikunni á vappinu í LA að chilla. En gárungarnir úti vilja meina að Kate sé eitthvað að tjekka á Owen Wilson en það finnst mér nú samkvæmt mínu auðmjúka áliti afar ólíklegt ... hey í Hollywood dugar víst aldrei að segja aldrei ...

4

Eins og kom fram hér á síðunni þá voru hin sívinsælu Teen Choice Awards í USA um helgina síðustu og ég má til með að koma með smá red carpet* myndir þaðan og tískukrítík:

Ashley Olsen tvíbbi lét sig sannarlega ekki vanta en systir hennar MK= Mary Kate var vant við látin - hún var í matarboði (*einmitt ...)

Mjög sæt - gott make up og fallegur kjóll - mér hefur iðulega fundist þær smart.

Því næst er það hún Jessica Alba sem er bara PURE HOTNESS - það nær nú engri átt hvað hún er sæt stelpan rock on wit yo bad self girl* ...

Ahhh æææ hún einhvern veginn missti alveg af plottinu hérna hún Jessica Simpson - ég er ekki alveg að ná þessum hrikalega kjól sem hún er í - er hún að fara keppa á skautum eða á ´92 ball?

En ég meina gott hár og fínt make up, ég segi það ekki ...

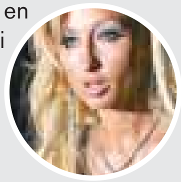
Ólíkt Jess Simpson þá er Rachel Bilson í O.C að gera gríðarlega sterkt mót hérna á verðlaununum í afar góðum kjól með puttann á púlsinum enda er hún yfirleitt smart stelpan.

5

David og Victoria eru víst að reyna að kýla á 4 baby-ið og vonast nú eftir því að eignast litla stelpu en á meðan það er ekkert að gerast hjá þeim þá bara ákveða þau að skella út ilmvatnslínu fyrir hann og hana ... mmmm skemmtilegt, en það sem aðallega er verið að minnast á í þessu samhengi er hversu J.Lo-aður* bossinn á Victoriu er í auglýsingunum. Kannski að hún hafi fengið photoshop-sérfræðinginn hennar Mariah-u Carey til að smella smá dóti í skottið á sér því til samanburðar við papparazzi-myndirnar til hliðar er ekki að sjá þennan „góða“ bossa á henni í raunveruleikanum.

6

Eitt sem mér fannst æðislegt á dögunum og það var kvót* eftir hana Paris Hilton og hún sagðist gjörsamlega bresta í grát þegar hún hlustaði á nýja diskinn sinn því hann væri svo góður ... fyndið því ég held að það geri allir aðrir líka en kannski ekki af því hann væri svo góður.



7

Svo er það svona who cares fréttir:*

Kate Moss og ógeðismaðurinn hennar Pete Doherty virðast ekki geta slitið sig frá hvort öðru en samkvæmt mínum heimildarmönnum voru þau að spá í að gifta sig á suðrænni eyju síðustu helgi en ekkert varð úr því að ææææ obbosí, hann Pete var bara handtekinn ... hvað segiru, ég er svo aldeilis hlessa ... eins og hún er sæt þá er þetta pretty rough mynd af henni.

Einhvers staðar eru hennar umboðsmenn með delluna í buxunum þar sem hún er nýkomin með nánast alla samningana aftur sem henni var dömpað fyrir tæpu ári síðan út af kókaínmisferlinu sem kom upp - ég get ekki með góðri samvisku trúað því að þau séu bara í Trópí þegar þau eru saman - við erum bara komin með nútíma útgáfu af Sid og Nancy held ég.

8

Meira í who cares fréttum:

Brittany Murphy sem flestir muna kannski eftir fyrir 20 kílóum síðan þegar hún lék nýju stelpuna í Clueless á sínum tíma og gerði góða hluti í Sin City og fleiru er bara að slíta sinni annarri eða þriðju (sem sagt who cares) trúlofun við kærastann sinn sem hefur alltaf verið kallaður Whatshisface.* Hræðilegt alveg hreint, ég gat varla mætt í vinnuna út af þessu ...

9

Þær gerast varla meiri who cares fréttirnar, en Brooke Burke, sem landinn þekkir gríðarvel út af Rockstar-þáttunum, er búin að tilkynna að hún sé trúlofuð og ólétt eftir engan annan en hann kærasta sinn David Charvet sem þið eigið auðvitað að þekkja úr Baywatch. Hún hefur greinilega ekki verið lengi að jafna sig eftir skilnaðinn sinn við aðallýtalækninn í Extreme makeover-þættinum en hann gekk í gegn núna bara í vor. Hlutirnir gerast hratt mar ... ussss

GLÓSUR

LÆRÐU LINGÓIÐ

speed dælinu*
hraðval á síma

Brit Brit*
Britney Spears

street cred*
götuvirðing

class act*
elegant, mikill þokki, glæsileiki

empire waist*
þröngur um bringuna

shopping spree*
kaupæði , verslast upp

papparazzar*
Slúðurljósmyndarar

effort*
framlegð, sýna lit, leggja sig fram

pretty rough*
heldur gróf, illa útlítandi

at the end of the day*
þegar spurt er að leikslokum

Whatshisface*
notað þegar fólk man ekki hvað viðkomandi heitir

red carpet*
rauði dregillinn

pure hottness*
gríðarlega sætt, sjóðandi heit, eitthvað sem er ómótstæðilega fallegt eða flott

rock on wit yo bad self girl*
kýldu á það sæta ...

J.Lo-aður*
stór bossi, fullt af baki, með nóg dót í skottinu

kvót*
haft eftir einhverjum, tilvitnun

Eldbakaðar handverkspizzur af bestu gerð!
Eldbakaðar pizzur | Speltpizzur | Kaffihús | Súrdeigsbeyglur og samlokur
Heilsuvafningar og súpur | Kósí krá á kvöldin
REYKJAVÍK
PIZZA
COMPANY
„Skemmtistaður bragðlaukanna“
Laugavegi 81 - 101 Reykjavík - Sími 561 3838
Grafíska smiðjan ehf. 2006

SKÆÐASTA VOPNIÐ Þessi ungi drengur er meðlimur í „mai-mai“ herdeildinni sem er vopnaði hluti Hunde ættbálksins. „Mai-mai“ þýðir „vatn-vatn“ en þetta fólk býr í fjöllum við landamæri Rúanda og er í slagtogi við uppreisnarmenn Tútsa. Skæðasta vopn þeirra er „mai-mai“ her, sem trúir á mátt vatnsins til þess að vernda hermenn sína. ABDELHAK SENNA/AFP/GETTY IMAGES

Börn í stríði

KALEMIE, KONGÓ Þessi ungi hermaður í Kongó tók þátt í átökum uppreisnarmanna gegn forseta landsins árið 2004. ABDELHAK SENNA/AFP/GETTY IMAGES

Á síðasta áratug hafa að minnsta kosti tvær milljónir barna látist í vopnuðum átökum. Flest eru þetta saklaus börn sem týna lífi sínu í blóðugum styrjöldum. Sum börnin leita þó skjóls frá fátækt og hungri í vopnuðum hersveitum. Þau vilja frekar bera byssurnar en falla fyrir hendi þeirra. Í mörgum ríkjum Afríku, til dæmis í Kongó og Líberíu, eru vopnaðir herir barna stór hluti af borgarastyrjöldum. Í dag eru um þrjú hundruð þúsund börn hermenn, sem er um tíu prósent vígamanna í heiminum.

GERVIFÆTUR Íraskur drengur sýnir breskum hermönnum gervifætur sína í mars á þessu ári. Drengurinn missti báðar lappirnar í innrásinni í Írak árið 2003. Gervifæturna fékk hann frá breskum hjálparsamtökum. ESSAM AL-SUDANI/AFP/GETTY IMAGES

BARDAGI Íraskur drengur horfir á breskan hermann munda riffilinn í bardaga í borginni Mosul í nóvember 2004. Fjórir íraskir hermenn féllu í þessum bardaga. TAUSEEF MUSTAFA/AFP/GETTY IMAGES

MEÐ HJÁLMINN Nýlegar tölur sýna að 36 prósent af öllum angólskum börnum hafa séð blóðuga bardaga. Þessi ungi drengur mundaði riffilinn fyrir ljósmyndara. JOEL ROBINE/AFP/GETTY IMAGES

SÆRÐUR Kanadískur hermaður kemur litlum dreng til bjargar í Afganistan í apríl á þessu ári. Stuttu áður hafði orðið bílsprenging þar sem fjórir kanadískir hermenn týndu lífi sínu. JOHN D MCHUGH/AFP/GETTY IMAGES

HERMAÐUR Þessi mynd er tekin fyrir tæpum áratug af meðlimi NPFL herdeildarinnar í Líberíu. Hann tilheyrir hópi uppreisnarmanna sem tók þátt í átökum við AFL herinn í Líberíu þar sem hundruðir manna féllu. JOEL ROBINE/AFP/GETTY IMAGES

SIRKUSMEÐLIMUR VIKUNAR

Hugarástand er ekki tilfinning

Ellen Erla: 21 árs einhleyp stelpa
Starf: Vinna á Thorvaldsen Bar og Rex
Sveitarfélag/Hverfi: 101
Uppáhaldsstaðir: danmörk!! rúmið mitt, kfc, hverfis, prikið, heima hjá ernu eða helenu, framsætið í bilnum hja helenu hvar sem er:)
Uppáhaldsmatur: nammmm... ekki tala um mat!
Uppáhaldshljómsveitir: úfff.... margar, svona núna er það sigurós, four tet, gus gus, imogen heap, portishaed svo er endalaust af góðum tonlistarmönnum eins og david gray, damien rice, jeff bukley og fleiri
Uppáhalds sjónvarpsþættir: O.C., One tree hill, DH, the L-word, ATNM, CSI og fullt meira!
Uppáhaldsleikir: úúhh langar ykkur í leiki?;)

ellenerla.minnsirkus.is

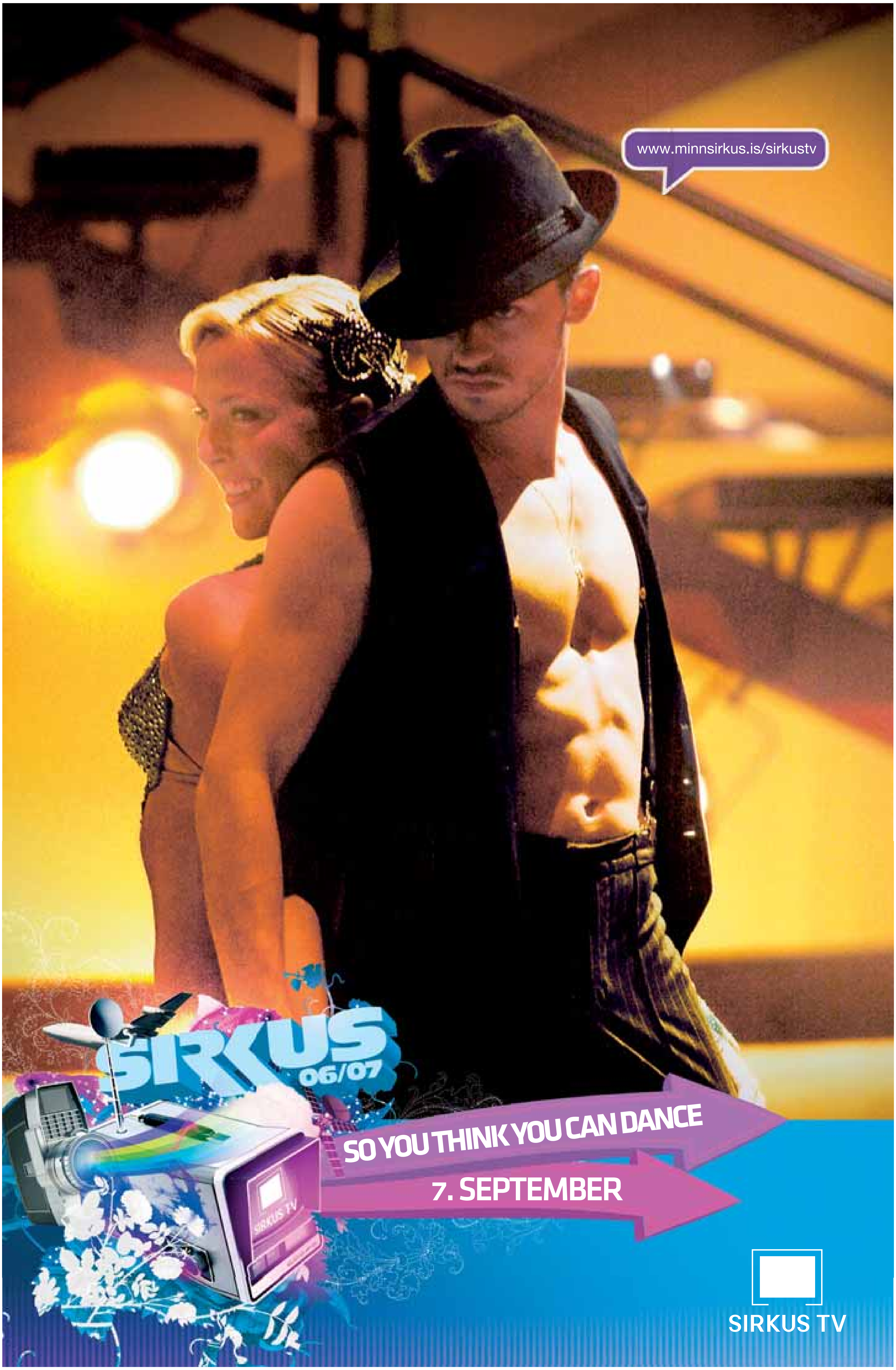
þetta heyrir þú ekki á hverjum degi

SKRIFTAÐ Á STRIPPBÚLLUM

Lausn hefur verið fundin á langvinnum deilum kaþólsku kirkjunnar í Boston og strippbúllueigenda þar í borg. Kirkjan hefur löngum haft horn í síðum nektarstaða borgarinnar, skipulagt mótmæli og talað gegn þeim í messum.
Lausnin er heldur nýstárleg, en í henni felst að sérstökum klefa til skrifta hefur verið komið fyrir á vinsælustu nektarstöðunum. Í klefunum taka kaþólskir prestar á móti skriftum iðrandi karlmanna, sem vilja létta á samviskunni eftir stíft kvöld á strippbúllunni. Þetta fyrirkomulag mætti í fyrstu mikilli andstöðu eigenda og gesta nektardansstaðanna en þeim mótmælum linnti eftir að kaþólska kirkjan hótaði að beita sér enn frekar gegn stöðunum í framtíðinni.

GÓÐHJARTAÐUR GLÆPAMAÐUR

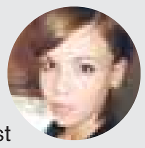
Sérstakt sakamál er komið upp í borginni Charlotte í Bandaríkjunum. 38 ára húsmóðir, Debbie Philips lagði nýverið inn kæru til lögreglunnar eftir að hún komst að því að farið hafði verið inn í hús hennar og það þrifið hátt og lágt. Hvorki eiginmaður Debbie, börn, né aðrir ætttingjar eða vinir kannast við að hafa framið „glæpinn.“ Athygli vekur að einskis er saknað úr húsinu og „glæpamaðurinn“ hefur því látið sér nægja að fara vel yfir gólf og glugga. Og klára uppvaskið.


www.minnsirkus.is/sirkustv
SIRKUS
06/07
SO YOU THINK YOU CAN DANCE
7. SEPTEMBER
SIRKUS TV

Hvernig fannst þér myndin?

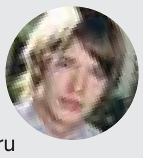
SNAKES ON A PLANE

★★★★☆



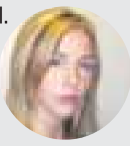
„Ég skellti mér í bíó um daginn á myndina Snakes on a Plane og mér fannst hún bara nokkuð góð. Flott bregðuatriði í henni sem ég fíla og Samuel L. Jackson var alveg að fara á kostum. Mæli með henni.“
Margrét Edda Jónsdóttir, 17 ára nemi

★★★★★



„Póstmódernískt meistaraverk sem kemur þér á óvart aftur og aftur. Leikararnir eru einstaklega vel valdir og feta fína línu milli þess að ofleika og leika vel. Raunsæi og rökhyggja eru hugtök sem ekki eru látin skemma fyrir í þessari frábæru mynd. Endalaust magn af one-liners í hæsta gæðaflokki. Þessi mynd hefur allt sem þarf til að gera mynd frábæra, spennu, kynþokka, húmor, drama og afturhvarf til barnslegra töfra spennumynda.“
Helgi Valur, 27 ára tónlistarmaður og meistaranemi í blaða- og fréttamennsku

★★☆☆☆



„Ég hef aldrei farið á jafn lélega mynd og skemmt mér svona vel. Myndin var mjög fyrirsjáanleg, ameríska klisjan alveg að missa sig. Allir farþegarnir skilgreindir í byrjun. Ekki veit ég hvað Samuel L. Jackson var að spá í að taka að sér þetta hlutverk, því þetta gaf honum bara mínus í kladdann. Það er orðið voðalega þreytt að heyra hann reyna að flytja þrumuræðu eins og í Pulp Fiction, alltaf það sama en orðið þreytt. En ég mæli eindregið með því að fólk sjái myndina ef það hefur húmor fyrir lélegum leik, lélegum tæknibrellum og klisjum. Ég skemmti mér allavega konunglega.“
Aðalheiður Hoblyn, 23 ára leiðbeinandi á leikskóla og mamma

MINNSIRKUS - MEÐLIMIR GAGNRÝNA
Þú getur sagt álit þitt á kvikmyndum í Sirkus. Það eina sem þú þarft að gera er að vera meðlimur í samfélaginu okkar á www.minnsirkus.is/sirkus og fylgjast með kvikmynd vikunnar. Vertu bíógagnrýnandi og segðu það sem þér finnst.

SNAKES ON A PLANE Aðalhlutverk: Samuel L. Jackson og Julianna Margulies / Leikstjóri: David R. Ellis
Myndin í einni línu: Ef þú ert flughræddur viltu ekki fulla vél af banvænum snákum. 8,2/10 á www.imdb.com.

1

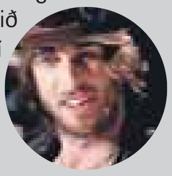
CSS
Lets Make Love And Listen To Death From Above
„Arty Fart-hnátur frá Sao Paulo í Brasilíu með tímabær skilaboð til heimsins.“

2

THE VIEW
Wasted Little DJ´s
„Sennilega besta indie-lag frá Bretlandi á árinu.“

3

JET
Put Your Money Where Your Mouth is
„Bræðrabandið frá Melbourne með snilldar-smell sem hefur viðlag sem hljómar eins og Bon Scott hafi fengið míkrafón í gröfina.“



SUMARTÚR STUÐMANNA LÝKUR ANNAÐ KVÖLD Á SELTJARNARNESI

Kynna nýja gestasöngkonu

„Stuðmenn hafa verið á bandarísku nótunum í sumar og við sláum lokahljóminn á Seltjarnarnesi annað kvöld,“ segir Jakob Frímann Magnússon aðspurður um helgardagskrá hljómsveitarinnar.“

„Það er ekkert leyndarmál að nálægðin við Bandaríkin bæði menningarlega séð og í raunveruleikanum á Miðnesheiði markaði helstu víglínur þjóðmálanna hér á landi um árabil. Staðreyndin er hinsvegar sú að Kaninn er farinn og varnarsamningurinn er í uppnámi. Það má eflaust að einhverju leyti þakka þeim að við skyldum ekki lenda í klónum á Hitler eða Stalín. Hlutverki Bandaríkjanna á Íslandi er hins vegar að mínu mati lokið og vilja Stuðmenn þakka þeim bæði fyrir að hafa komið og sérstaklega fyrir að vera svo gott sem farnir.“

„ÞAÐ MUN VÆNTANLEGA KOMA ÝMSUM SKEMMTILEGA Á ÓVART EN MIKIL EINING MYNDAÐIST INNAN HLJÓMSVEITARINNAR UM VIÐKOMANDI GESTASÖNGKONU.“

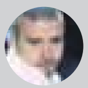
„Þetta speglast að einhverju leyti í tónlistinni og sviðsetningunni á Stuðmönnum, sumarið 2006. Það er komin allnokkur hefð fyrir hinu árlega samstarfi Stuðmanna og Gróttu á Seltjarnarnesi. Við lékum fyrst á þessum vettvangi á lokahátíð Græna Hersins árið 1998 og var það þá í þakkarskyni fyrir að fá afnot af æfingarhúsnæði fyrir fyrsta túr hljómsveitarinnar um langa tíð.“

„Það hefur verið árviss viðburður síðan og þetta er lokahnykkurinn á ferð okkar 2006 með því fríða föruneyti sem við höfum notið í sumar. Að vísu er þar ein breyting. Eftir að hafa siglt undir bandarískum fána um gjörvallt land í sumar misstum við söngkonuna Birgittu Haukdal einmitt til Bandaríkjanna nú í vikunni og var það löngu vitað. En bregðumst við með því að fá aðra söngkonu, sem reyndar er búsett í Bandaríkjunum, til að hlaupa í skarðið.“

„Hver það verður veit nú enginn nema við sem erum í hljómsveitinni, Og mun það væntanlega koma ýmsum skemmtilega á óvart en það myndaðist mikil eining innan hljómsveitarinnar um viðkomandi gestasöngkonu. Eyþór Gunnarsson mun einnig snúa úr orlofi sínu en hann hefur verið á faraldsfæti í allt sumar með ýmsum listamönnum. Stefán Karl og Valgeir Guðjónsson munu jafnframt kveðja okkur að sinni við þetta tækifæri, en þeir hafa verið með okkur á þessari sumarferð sem við teljum að mörgu leyti þá skemmtilegustu frá upphafi. Nú tekur við hlé og ný strategía verður smíðuð fyrir komandi ár. Stuðmenn hafa reyndar þegar verið bókaðir á allnokkrum stöðum innan lands og utan árið 2007,“ segir Jakob Frímann að lokum og það vottar fyrir bandarískum hreim hjá hljómborðsleikaranum geðþekka.

1

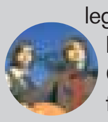
JUSTIN TIMBERLAKE
Sexy Back



„Þetta er eitt það allra flottasta popp sem Timbaland hefur smíðað, og svínvirkar á dömurnar, og auðvitað okkur strákana sem fílum flotta takta.“

2

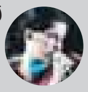
PANIC AT THE DISCO
I Write Sins Not Tragedies



„Þetta er eitt það skemmtilegasta sem ég hef heyrt lengi í Crossover-rokki, frábært band í alla staði, melódískt/upbeat og söngvarinn leikur sér mikið með texta og melódíur í lögunum.“

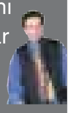
3

NELLY FURTADO
Maneater

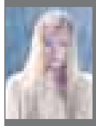


„Þetta er auðvitað líka galdramaðurinn Timbaland, sem gerir þetta ómótstæðilegt. Ofan á það finnst mér Nelly Furtado vera að gera fína hluti í þessu lagi. Skemmtilega sýrður en samt poppaður fílingur og melódía sem þér finnst vera úti á túni við fyrstu hlustun, en efir fimm ertu farinn að syngja með.“

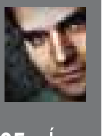
Bærinn um helgina



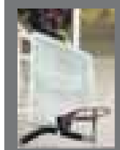
1 SKAGFIRSKA SVEIFLAN Hinn eini sanni Geirmundur Valtýsson lofar dúndrandi fjöri í Klúbbnum við Gullinbrú á laugardagskvöld. Ekki missa af þessu.



2 LADY IN THE THE WATER Frábær kvikmynd sem sýnd er í helstu bíóhúsum borgarinnar. Dóri DNA mælir sterklega með þessari.



3 KLÚBBAKVÖLD Á BROADWAY Einir stærstu plötusnúðar í heimi, gabriel & dresden, halda alvöru klúbbakvöld í kvöld. Heitt.



4 GÖTUBOLTAMÓT 305 Ívar Örn og Sverrir Bergmann halda körfuboltamót á Miklatúni á morgun laugardag. Allir að endurvekja gamla NBA-áhugann.

5 DISKAKVÖLD Á PRIKINU Benni B-Ruff kynnir diskinn sinn á laugardagskvöldið, fríir drykkir og hundrað eintök gefin klukkan 00:00.

Minnsirkus.is blogg vikunnar

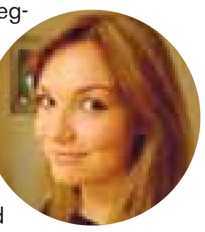
OPIÐ BRÉF TIL GUNNARS Í KROSSINUM, JÓNS VALS JENSSONAR, SNORRA Í BETEL O.FL.

„Mig langar að selja dóttur mína í þrældóm eins og leyft er í guðs orði, Exodus 21:7 –hvað teljið þið eðlilegt markaðsverð fyrir hana þar sem þið eruð jú sérfræðingarnir hérna, er 18 ára og gullfalleg.“
kiddib.minnsirkus.is/Blogg/

HVER ER ÉG? NÆTURHUGLEIÐINGAR DESPERATE JÓAKIMS Í FORELDRAHÚSUM

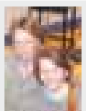
„Ég sjálf er 29 ára gömul en bý samt enn í foreldrahúsum. Það þykir mjög ósvalt og fólk getur endalaust hneykslast á því. En mér bara líður ekkert illa hérna heima! Og foreldrum mínum finnst ekkert að því að hafa mig! Hvað er þá að því? :D Ég var bara í löngu námi... Reyndar er ég búin að kaupa mér íbúð og er að safna peningum svo ég geti tekið hana í gegn. Ég er bara skynsöm, er eitthvað að því? **goran-milosenitskiso.minnsirkus.is/Blogg/**

BEVERLY HILLS 901210

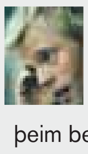


„Núna sit ég með fáranlegan kjánahroll yfir þessari ofurdramatík-sem og ofleik. Brenda þarf að taka sér „pásu“ til að „finna“ sjálfa sig, og treystir sér ekki í kynferðislegt samband við ástina í lífi sínu, hann Dylan. Brandon er með eilífa óbifandi réttlætiskennd og alllt að gerast! Þessir krakkar eiga að vera 16. Þegar ég var 10 ára gömul vildi ég ólm vera jafn hipp og kúl og þau. Nú er ég jafn gömul „gamla genginu“ í Melrose!
femmefatale.minnsirkus.is/Blogg

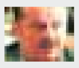
Heima um helgina



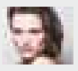
1 SNIGLABANDIÐ Á RÁS 2 Strákarnir leika óskalög í beinni fyrir hlustendur á sunnudögum. Frábærir útvarpsþættir sem fá mann til þess að brosa.



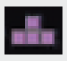
2 EIÐUR SMÁRI Á SÝN Barcelona leikur sinn fyrsta deildarleik við Sevilla klukkan 18 í kvöld. Fylgist með stærstu stjörnu Íslands leika með þeim besta í heimi.



3 THE PLEDGE Á RÚV Frábær kvikmynd í leikstjórn Seans Penn. Hún skartar einnig hinum magnaða Jack Nicholson í aðalhlutverki. Á laugardagskvöld klukkan 21.30.



4 WWW.APRIL.IS Ef þú hefur gaman af fallegum ljósmyndum þá var Baldur Kristjáns að opna nýtt gallerí á þessari frábæru heimasíðu.



5 TETRIS Í DIGITAL Það eru ekki allir sem vita af þessum snilldarleik á Digitalinu. Farðu í menu-þjónusta-leikir og veldu kubbaleikinn klassíska. Fint á meðan maður bíður eftir uppáhalds sjónvarpsþættinum sínum.

LAGER SALA

TÓNLIST · TÖLVULEIKIR · DVD

OPIÐ 11-19 ALLA DAGA!

ÞÚSUNDIR GEISLADISKA, DVD
OG TÖLVULEIKJA Á ÆVINTÝRALEGU VERÐI!

FRÁ 199,-

EKKI MISSA AF ÞESSU!

LAGERSALA FELLSMÚLA 28

(GAMLA WORLD CLASS HÚSINU)

ORÐIÐ Á GÖTUNNI

STELPUSLAGUR?

Stjórnarkjör er fram undan í Heimdalli en **Bolli Thoroddsen** hyggst hætta sem formaður. Eins svo oft áður takast þar á frjálshyggjuarmur ungra sjálfstæðismanna annars vegar og íhaldsarmurinn hins vegar. Yfirráðum í Heimdalli fylgja nær sjálfkrafa völd yfir SUS. Vígbúnaðarkapphlaup fylkinganna er löngu hafið en sú fylking sem ráðandi er í félaginu hverju sinni, nýtir sér jafnan þann rétt að boða aðalfund með minnsta löglega fyrirvara sem eru sjö dagar. Það eina sem er vitað er að halda verður fundinn fyrir 1. október. Orðið á götunni er að tvær ungar konur muni berjast um að taka við af Bolla í formannsstóli. Þetta eru þær **Erla Ósk Ásgeirsdóttir** og **Heiðrún Lind Marteinsdóttir**. Erla Ósk kemur frá Stykkishólmi og hefur verið virk í stúdentapólitíkinni en Heiðrún

hefur áður setið í stjórn Heimdallar. Óvíst er um úrslit en ýmsir telja að tengsl sem Heiðrún öðlaðist þegar hún gegndi starfi kosningastjóra **Gísla Marteins Baldurssonar** muni fara langt með að tryggja henni sigurinn.

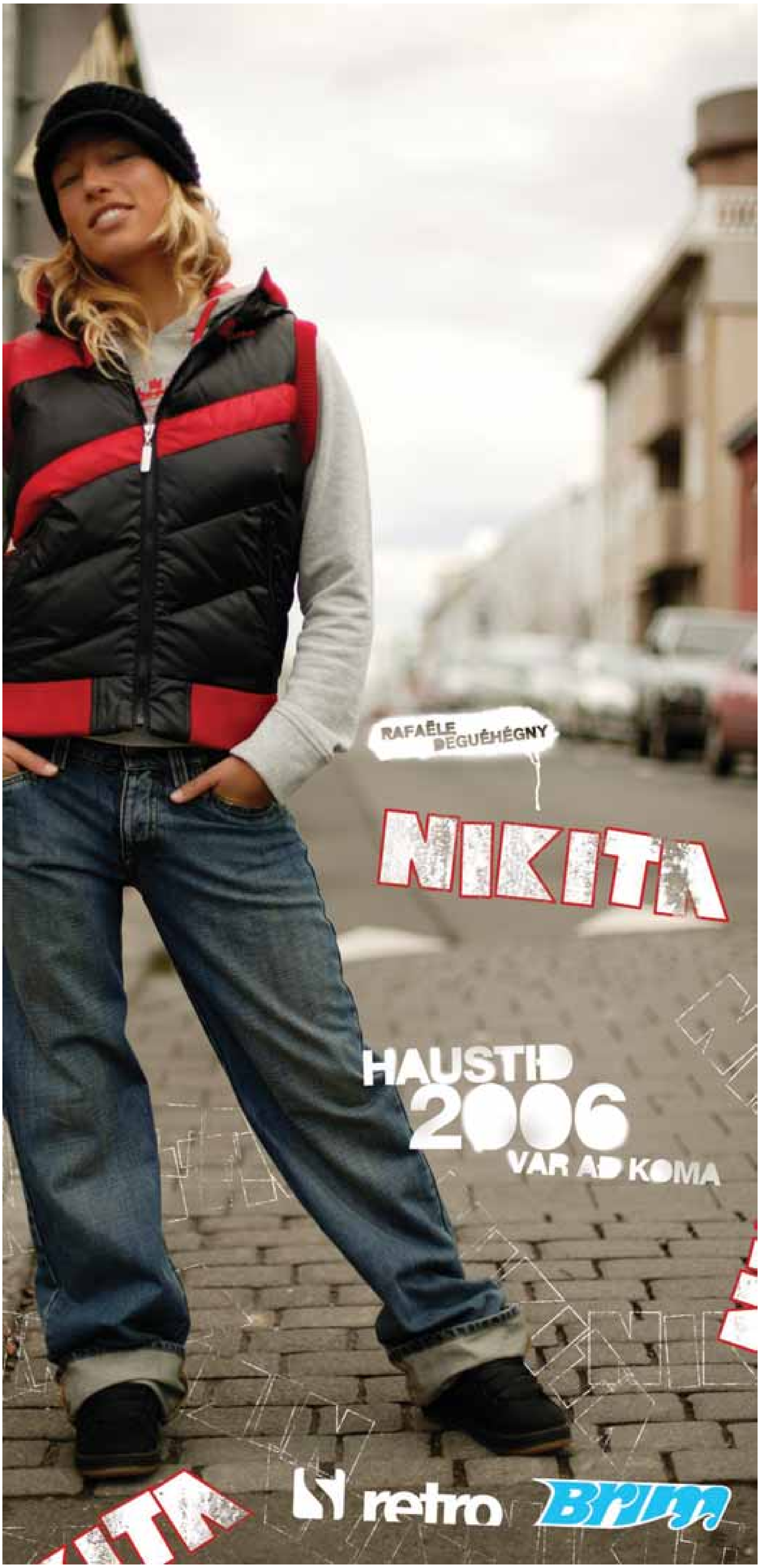
HVENÆR ÁKVAÐ HANN SIG?

Fréttamenn hafa, allt frá því að upp komst að **Jón Steinar Gunnlaugsson** var skráður höfundur bænaskjals þar sem lögmenn lýstu yfir stuðningi við skipun hans í Hæstarétt, vanið sig á að skoða „properties" á word-skjölum sem þeim eru send. **Sigurður Tómas Magnússon**, settur saksóknari í Baugsmálinu margumrædda, sendi á þriðjudag frá sér fréttatilkynningu um að hann hygðist ekki endurákæra í enn eitt skiptið **Jón Ásgeir Jóhannesson** fyrir mál sem bæði héraðsdómur og Hæstiréttur höfðu tvívegis áður vísað frá dómi. Fréttamenn á einum fjölmiðli hér í bæ rak í rogastans þegar þeir skoðuðu fréttatilkynningu saksóknarans nánar og sáu að samkvæmt tölvugögnum var hún samin þann 10. ágúst síðastliðinn - tólf dögum áður en hún var send til fjölmiðla. Þennan sama dag sagðist Sigurður í viðtali enn vera að íhuga að ákæra. Samkvæmt tölvuskjalinu virðist hann hins vegar hafa verið búinn að ákveða sig. Hvernig stendur á því að það var ekki tilkynnt strax?

LOKAÐ Á FRAMBOÐ ÁRNA JOHNSEN

Samkvæmt heimildum Orðsins á götunni eru engar líkur á að **Árni Johnsen** verði á lista Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi í næstu kosningum. Sagt er að þrátt fyrir að fræðilega sé ekki skorið úr um kjörgengi fyrr en eftir þingkosningarnar muni kjördæmisráð flokksins ekki sætta sig við neina óvissu í þessum efnum. Árni er með flekkað mannorð í augum löggjafans og verður því að sækja um að hljóta uppreisn æru. Hana getur aðeins forseti Íslands veitt. En í þessu eins og sumu öðru lætur forsetinn ráðherra framkvæma vald sitt og þeir sem þekkja **Björn Bjarnason** dómsmálaráðherra, segja útilokað að hann muni veita Árna uppreisn æru. Í ráðuneytinu sé talið að of stutt sé frá því að formlegri afplánun Árna lauk til að það sé mögulegt.

ordid.blog.is



500-999 þús.

Toyota Corolla árgerð 2001 til sölu. Ekinn 93.000 km. Vetrardekk fylgja. Verð kr. 800.000. S. 699 8032.

Hyundai Getz, nýskr. jan 2004, ekinn 34.000 km. Í ábyrgð fram í jan. 2007. Vel með farinn. Álfelgur og krómgrill. Verð 850.000 kr. Engin skipti möguleg.

Skoda octavia station, árgerð 2000, dökkblár, ekinn 115 þúsund, nýyfirfarinn í toppstandi, dráttarkúla, 1600vél. Listaverð 627 þúsund, fer á 550 þúsund. Uppl. í síma 864 0803.

Citroen Berlingo árg. 2001 í toppstandi. Áhv. 340 þ. Verð 570 þ. S. 869 6987.

Til sölu Kawasaki Z1000 '04, ek. 3.200 km, tilboð. Uppl. í s. 822 3441.

Toyota Avensis '02 til sölu vegna flutninga erlendis. Vel með farinn bíll. Tilboð óskast. S 617 1368.

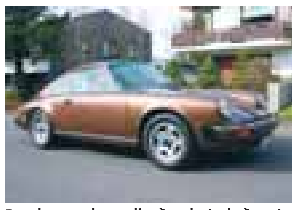
VW Golf skrán.d. 14.10.99, 5dyra, 5gíra, dökkgrænn, ek. 118 þ.km. góður bíll, verð 650 þús. eða 550 þús. stgr. Uppl. í s. 892 9804.

WV Passat 1,8 vél 125 hp. 15" álfelgur, ek. 145 þús. árg. '99, ný tímareim skipt um 102 þús. Með vindskeið. Uppl. í s. 846 4054, mjög góður dill, fæst á lágu verði!!

2 milljónir +

Tilboð!

M. Benz C 200 Kompressor, árg. 2005., ekinn 8000 km. Vetrardekk á felgum Tilboð 3,3 m. Ath skipti á ódýrari. Uppl. í s. 820 9496.



Porche 911 bronslitaður, hvítt leður, árg. '76. Flott eintak. Ekinn aðeins 60 þús. km. Verð 2,4 m. S. 863 8333.

Bílar óskast

Toyota pallbíll óskast, 2 dyra, „double cab" ekki upphækkaður, 2 til 4 ára. S. 557 7245 & 869 5365.

Óska eftir bíll fyrir 150 til 200 þús. stgr. Uppl. e. kl. 14.00 867 8719 & 820 4640.

Óska eftir bíl á 50-100 þús. Ekki eldri en '95, má þarfnast viðgerðar. Uppl. í s. 690 0598.

Jeppar

Allt að 30% verðlækkun! Nýjir eða nýlegir jeppar á tilboðsverðum frá öllum helstu framleiðendum: Ford, Jeep, Toyota, Mitsubishi, Nissan, Dodge, Honda og Porsche. Láttu okkur gera þér gott tilboð. Margir litir og val um búnað. Útvegum einnig flestar aðrar gerðir jeppa og fólksbíla frá Evrópu eða Bandaríkjunum. Allt að 5 ára ábyrgð og bílalán. Nýjir og nýlegir bílar langt undir markaðsverði. Þjónustuver sími 552 2000. www.islandus.com

Allt að 30% verðlækkun! Nýjir eða nýlegir jeppar á tilboðsverðum frá öllum helstu framleiðendum: Ford, Jeep, Toyota, Mitsubishi, Nissan, Dodge, Honda og Porsche. Láttu okkur gera þér gott tilboð. Margir litir og val um búnað. Útvegum einnig flestar aðrar gerðir jeppa og fólksbíla frá Evrópu eða Bandaríkjunum. Allt að 5 ára ábyrgð og bílalán. Nýjir og nýlegir bílar langt undir markaðsverði. Þjónustuver sími 552 2000. www.islandus.com

Santa Fe árg. 2004 ek. 44.000 km, sjálfsk., díselbíll. Mjög fallegur bíll. Verð 2.400.000. Engin skipti. S. 893 7203.

Jeep Cherokee 1995 ek.144 þ., bensín, 2500cc, beinsk., 5 gíra, 4 góð heilsársd, 4WD, dráttarkúla, CD, Tilboð 290 þús. stgr. S. 821 5651, góður sparneytinn jeppi á spottprís!

Patrol '91 fullbreyttur 38" toppbíll. Frekari uppl í s. 893 4470.

Kia Sorento skr.10.06.05 ekin 18.000 km 2,4 bensín b.sk. verð 2,200 þús. S. 893 7203 Birgir.

Vörubílar

www.trukkur.is
Sími 893 8327.

PLAST_X
Vörubílar-plöstum í gólf á trukkum! Plast-x 431-5006–869-6696

Húsbílar

Ford Transit, Rimor, árg. 1994, ek. 116 þús. Vél 2,5 dísel. Loftpúðar aftan. 2 sólarsellur. Nýtt sjónvarpsloftnet. Svefnpláss f. 5. WC. 2 nýjir rafgeymar fyrir hús. Verð 2.000 þ. Uppl. í s. 899 7725.

Til sölu Ford Hobby árg. '06, ek. 10 þús., með sjónvarpi, DVD, VHS Talstöð, Cb Talstöð, bakkmyndavél. Verð 6.250 þús. Uppl. í s. 892 0563.

Mótorhjól

Honda CRF 450X '05 lítið notað, ASV kúplingshandf. handahlífar, frábært Endurohjól á góðu verði, áhvíl. 650 þús (afb.13 þ.á mán) Verð 690 þús. yfirtaka á láni +40 þús í pen. S. 820 4200.

Til sölu Suzuki GSXR 600 árg. '05. Með joshimora-kút, ek. 3.000 km. Ásett verð 990 þús. eða aðeins 750 þús. stgr Uppl. í s. 896 1915 & 555 4579.

Kínverskt Enduro hjól til sölu. 200Cc. Ek 200 km. Sem nýtt. Verð 200 þús stgr. S. 693 6931.

Tilboð 400 þús.
Til sölu Kawasaki KX 250cc árg. '05, topp hjól. Uppl. í s. 899 4275.

Til sölu Suzuki GSXR 1100 árg. '90, ek. 32 þús. Mikið upptjúnað hjól. Slétt skipti möguleg á fjórhjóli eða bíl. Uppl. í s. 697 7324.

Kerrur

Fólksbílakerrur. Víkurvagnar.

Dráttarbeisli, Víkurvagnar.

Jeppakerrur, dráttarbeisli. Víkurvagnar.

Golfbílakerrur. Víkurvagnar.

Til sölu fólksbílakerra. Verð 30 þús. Uppl. í s. 662 3146.

Tjaldvagnar

Combi Camp 2004, fortjald, kassi, beisli, eldhúskassi, grjótgrind. Sem nýr. Verð 580 þús. Uppl. í s. 825 6607.

Vinnuvélar

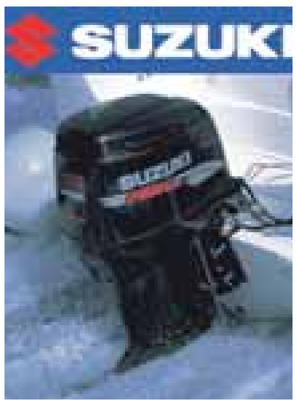
Til leigu mikið úrval af Vélhjólbörum með beltum og liðstýrðar á hjólum, Mini Traktorsgröfum og Smágröfum í mörgum stærðum, einnig Stauraborar sem hægt er að tengja við gröfurnar. Erum með kerrur sem hægt er að flytja tækin á. VINNULYFTUR EHF. S: 544 8444.

Til sölu O&K L20.5. árg. 2002. Verð 3.300,000 +vsk. VINNULYFTUR EHF S: 544 8444. .

Óska eftir að kaupa draganlega vinnulyftu. Uppl. í s. 896 0057.

Lyftarar

Bátar



Suzuki utanborðsmótorar
Suzuki utanborðsmótorar í miklu úrvali. Frábær verð. Suzuki Umboðið ehf. S. 565 1725 www.suzuki.is

Hjólbarðar

Vaka ódýr 14 -19 tommu dekk. Vaka, Eldshöfða 6

Nýjar 16" álfelgur og dekk, gatastærð 4x100, kostar nýtt 138 þús. Selst á 80 þ. S. 869 6987.

Varahlutir

Partar VTS S. 421-8090. Subaru Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opið 8-18. Lau. 10-15.

Bílapartasalan Ás
Skútahraun 15B, s. 565 2600. Honda, Mazda, MMC, Nissan, Toyota. Notaðir varahlutir í flestar gerðir bíla, Kaupum bíla til niðurrifs.

Hedd 557 7551
Bílapartasala sem sérhæfir sig í Musso, Bens, VW, Skoda, Audi, Mmc, Freelander og fl. Opið mán.-föst. 9-18. Skemmuvegur 16. S 557 7551.

BÍLAR TIL SÖLU

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Himnabjarg ehf.
Partasala og dráttabílaþjónusta. Er að rífa Opel Astra árg '94 - 2003, Ford Taurs, Skoda Fabia „03, MMC Spacestar „00 og Ford Escort '99. Kia Clarus '99, Suzuki Sidekick '93, Suzuki Baleno '99, Nissan Almera '00. Ford Mondeo '93 og Daewoo Lamos 97-2003. Kaupi bíla. Sími 691 4441.

Bílapartar og þjónusta. S. 555 3560
Subaru, Nissan, MMC, Toyota, Ford, Hyundai, Suzuki, Daihatsu, Opel, VW, Peugeot, Reno, Skoda o.fl. Dalshraun 20. Sendum frítt á flutning

Bílapartar ehf S.587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9:00 -18:00. www.bilapartar.is bilapartar@bilapartar.is

Partar s. 565 3323
Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3323. Varahlutir í bíla þ.á.m. Ford, Opel, Daewoo. Kaupum bíla

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris, Renault Kangoo. Viðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Partasalan Sími 557 7740.
Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Erum að rífa Musso árg. 2000, sjálfk., dísel, ekinn 70 þús. km, mikið af góðum hlutum. Uppl. í s. 694 3308.

Vaka Ódýrir varahlutir í alla eldri bíla. Vaka 567 6700.

Dráttur fyrir alla. Vaka Dráttarbílaþjónusta. Sími 567 6700.

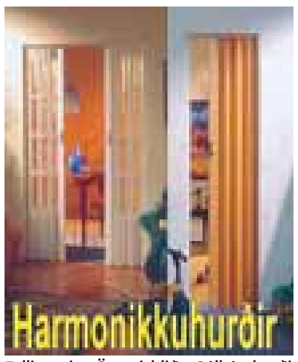
Á varahluti í 2ja dyra Sunny árg. '93, Legacy '93, Toyota Coster. S. 896 8568.

Bílaleiga

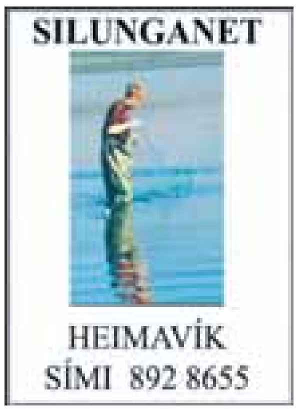
Bílaleiga.
Leigjum út allar stærðir bílaleigubíla með eða án bílstjóra. Upplýsingar í síma 661 2222

KEYPT & SELT

Til sölu



Felliveggir - Öryggishlið - Sólhýsahurðir. Addco Ehf. S. 586 9010 addco@addco.is Auðbrekku 2, 200 Kóp.



Rúllugardínur. Sparið og komið með gömlu rúllugardínukeflin og fáið nýjan dúk á keflin. Gluggakappar sf. Reyðarkvísl 12, Ártúnsholti, s. 567 1086.

BT brettatjakkur. Verð 29 þús. Uppl. í s. 896 8542.

Furu eldhúsinnrétting til sölu, eldavél og tvöfaldur vaskur. S. 861 6121.

Skrifstofuhúsgögn, vel með farin, til sölu, m.a. skrifborð, hornskrifborð, skilrúm, fundarborð, stólar o.fl. Sími 861 9193.

Til sölu nýtt og ónotað, bensín, hlaupahjól, 43cc, rafstartað. Verð 42 þús. Uppl. í s. 844 1823.

Til sölu gott 2ja ára United sjónvarp, ísskápur, Micro sjúkradýna, dýna 80cm 5.000 kr. og ný ónotuð ullarkápa nr 44. S. 551 5203 & 899 4766.

Gefins

7 mán hundur (hvolpur), hvítur og svartur að lit, fæst gefin á gott heimili. Uppl. í s. 698 2944.

Þvottavél, rúm, sófaborð, eldhúsborð og 6 svartir stólar fást gefins ef sótt. S. 848 4464.

Óska eftir ísskáp og þvottavél gefins, má vera bilað. Uppl. í s. 896 8568.

Hljóðfæri

Píanóstillingar og viðgerðir. Jóhann Fr. Álfþórsson. Píanó og sembalsmiður S. 692 7125.

Tölvur

Ódýrar tölvuviðgerðir.
Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. S. 695 2095.

Vélar og verkfæri

Til sölu dísel rafstöð, 4,2kW, bensín rafstöð 3,2kW og bensínvatnsdælur. Uppl. í s. 822 3441.

Verslun

XXX DVD
Besta verðið!!!
NÝJAR MYNDIR FRÁ USA Á AÐEINS 2.950.-
ALLAR VHS Á 1.490.-
Grensásvideo.is
Grensásvegi 24
Sími 568 6635
Opið 15-23.30

Ljósakrónur í miklu úrvali. Antikmunir Klapparstíg.

Hamborgarabúlla Tómasar, Bíldshöfða, Grísasamloka, grísasamloka, grísasamloka. Hamborgarabúlla Tómasar, Bíldshöfða.

Hamborgarabúlla Tómasar, Bíldshöfða, Grafarvogur, Árbær, Grafarholt. Hamborgarabúlla Tómasar, Bíldshöfða 18.

Frábært úrval af skólafatnaði á krakkana, Zink Smáralind.

Flottur sportfatnaður, Belladonna.

Nýjar vörur. Cos, Glæsibæ.

Hitapottar. Normex.

Hlaðnir gemsar. www.simabaer.is

Alltaf eitthvað einstakt. Antikmunir Klapparstíg.

Hamborgarabúlla Tómasar, mjólkurhristingur dásamlegur mjólkurhristingur. Hamborgarabúlla Tómasar.

Flottir buxnakjólar. BellaDonna.

Flottu stóru sólgleraugun fást í Skarthúsinu Laugavegi.

Náttföt, náttkjólar. Cos, Glæsibæ.

Vefumsjónakerfi, www.allraatta.is.

Löngu flottu festarnar fást í Skarthúsinu Laugavegi.

Ný flott föt komin í Skarthúsið Laugavegi.

Hamborgarabúlla Tómasar - ekkert MSG. Hamborgarabúlla Tómasar.

Til bygginga

Fyrirtæki

Til sölu bílaverkstæði í fullum rekstri út á landi. Uppl. í s. 861 2198.

Ýmislegt

Lazy Boy til sölu
Rauður Lazy Boy, ekta leður, lítið notaður. Fæst á 55.000kr. Uppl. í s. 616 7490.

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Ertu að flytja? Og búin á því? Láttu mig um þrifin. Föst verðtilb. Flutningsþrif Bergþóru, s. 699 3301.

Láttu mig um púlið! Nýbygginga og flutningsþrif. Föst verðtilboð. Ásta s. 848 7367.

Tek að mér heimilisþrif og flutningsþrif. Vönduð og góð þjónusta. Uppl. í s. 868 3985, Ólína.

Ræstingar

Íslandsþrif
Steinteppaþrif, þrif á náttúrustein, marmara og teraso. Olíuberum parket. Bónleysing, gólfbón, og bónslípun. Flutnings og nýbyggingar þrif. Dagleg þrif á fyrirtækjum og stofnunum.
SÍMI 561 8000.

Garðyrkja

Túnþökusala Oddsteins
Túnþökur og túnþökurúllur til sölu
Steini
Sími:663 6666
Frí heimkeyrsla

TÖKUM GARÐINN Í GEGN
Gerum tilboð í garðslátt, trjáklippingar, hellulagnir, þökulagnir, hreinsun beða og aðra garðvinnu.
SLÁTTUMENN
Þórhallur 846 0864
Hjörleifur 844 6547

Garðyrkja
Alhliða garðyrkjuþjónusta. Sláttur, úðun, mold, hellulagnir og fleira. Halldór garðyrkjum. S. 698 1215.

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör ehf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

Málarar

Almenn málun utanhús sem innanhús. Upplýsingar í s. 868 7745.

Meindýraeyðing

Garðúðun meindýraeyðir
Öll almenn meindýraeyðing. Eyði könguló af húsum, geitungabúum og starrafló. Með leyfi frá Umhverfisstofu. Sigurður Ingi Sveinbjörnsson, s. 567 6090 og 897 5206

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

SÖGUN • BORUN
BROT
BORTÆKNI
ÞEKKING • REYNSLA
www.bortaekni.is
STEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
567-7570

Viðhaldsvirkni Ehf
S. 661 0117 & 690 9117
Málarameistarar, múrarar og smiðir, sérhæfa sig í öllu sem viðkemur viðhaldi fasteigna. Svo sem málun utan sem innan. Sandspörslun. Steypumúr uppsteypu, sprungu og múrviðgerðum, tröppu- viðgerðum sem og margt fleira.
www.vidhaldsvirkni.is
virkni@vidhaldsvirkni.is

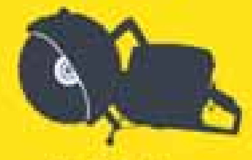
HÚSEIGNAÞJÓNUSTAN
Sími 892-1565

892 1565 - Húseignaþjónustan - 552 3611. Lekaþéttingar - þakviðg. - múrviðg. - húsakl. - öll málningarvinna - háþrýstiþv. - þakþéttiefni (500% teygjanl.).

FAGÞAK
Alhliða lausnir á flötum þökum
Yfir 20 ára reynsla af PVC dúkum
Sími 820 3415
fagthak@fagthak.is

Steypusögun og Kjarnaborun JIS ehf.
Steypusögun, kjarnaborun fljót og góð þjónusta. Gerum föst verðtilboð!
Upplýsingar í síma 659 6343.

KJARNABORUN
STEINSÖGUN
MÚRBROT



Hafsteinn Daníelsson ehf.
Sími: 862 8874 - 433 8949

Húsaviðhald!
Þak- og utanhússklæðningar og allt húsaviðhald. Ragnar V. Sigurðsson ehf. S. 892 8647.

Þakviðgerðir og smíðavinna
Tökum að okkur þakviðgerðir, þakjárnsskipti (f. fjölbýlishús og einstaklinga) og almenna smíðavinnu, gerum tilboð. HF-verk ehf og Breiðfjörðsblikksmiðja ehf. S. 896 0057.

Verktakar geta bætt við sig verkefnum í pípulögnum og trésmíði. Upplýsingar í síma 663 5315 & 699 6069.

Parketlagnir
Gerum tilboð samdægurs. Uppl. í s. 662 5577 & 893 3990.

Stífluþjónusta

Stífluþjónustan ehf
S.5542255: 8965800
Stíflulosun-Röramyndun
www.stiflutjonustan.is

Tölvur

Vefsíðuhönnun, Vefumsjónarkerfi, Veftilboð, Heimasíðuráðgjöf www.allraatta.is

Vefhýsing, Heimasíðugerð, Heimasíðuráðgjöf, Vefsíðulausnir www.allraatta.is

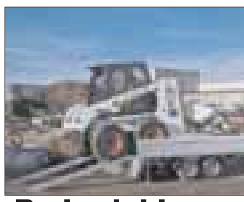
Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 11 ára reynsla. Ríkharður S. 615 2000, 8-23 alla daga.

Tölvuviðgerðir
Kem samdægurs. 8-20 alla daga. Uppl. í s. 697 8725.

ÚTIVIST

TIL SÖLU

Þýskar álkerrur



fyrir fjölskylduna, verktakann, sveitarfélagið. Vandaðar kerrur frá einum stærsta framleiðanda Evrópu. Kerrur sem slegið hafa í gegn síðustu ár. Sumarsendingin nýkomin. Leitið upplýsinga og skoðið hið mikla úrval. Margar stærðir og gerðir.

Bæjardekk Langatanga 1a - Mosfellsbæ - Sími: 566 8188
Fjarðanet hf. - Grænigarður - Ísafjörður - S.470 0836

Spádómar

Örlagalínan 908 1800 & 595 2001
Miðlar, spámiðlar, tarotlestur, draumráðningar. Fáðu svör við spurningum þínum.

Dulspekisíminn 908 6414. Símaspáin-draumaráðn. Spák. Yrsa í beinu sambandi. Hringdu núna!

Bella.is 904 2080
Spádómar, draumráðningar, tarrotlestur, andleg leiðsögn. Bið fyrir þeim sem þurfa. Hef langa reynslu af spádómum. Er við frá kl. 14:00 - 23:00 alla virka daga. Bella.is

Englaljós til þín 908 5050
Eru málin í ólagi. Vantar þig hjálp. Viltu prófa eitthvað nýtt. Er með ný spil. trúnaður. Opið til frá 19 - 2 á næturnar og 3 eftir miðnætti um helgar. Lára.

Einkatímar í síma
Fjármál, ástin, heilsa og atvinna. Löng reynsla. Laufey miðill. S. 908 2200.

Iðnaður

Gataplötur, Málmtækni.

Rafvirkjun

Viðgerðir

Smávélaviðgerðir: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, garðlýsing, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, hekkklippur, rafstöðvar. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Rörverk ehf. Nýlagnir og viðgerðir. Löggiltur meistari. Sími 894 0938.

HEILSA

Heilsuvörur

Léttari og hressari með Herbalife. www.dagamunur.is s. Ásta. 891 8902

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019/ 868 4876.

Árangur með Herbalife! Ráðgjöf og eftirfylgni. Edda Borg www.lifsstill.is S. 896 4662.

Frábær líðan. Alveg síðan. Herbalife. www.eco.is Erla Bjartmarz erla@eco.is 899 4183

Skráðu þig í Heilsuklúbb, fáðu fræðslu & náðu árangri. kolbrunrakel.is 869 7090.

Líkamsrækt

Ætlar þú að koma þér í form í vetur? Shapeworksnámskeiðin eru í Sporthúsinu. Uppl. í síma 898 7742/ skarpi6@simnet.is Skarphéðinn Ingason FIA-einkaþjálfari.

Fæðubótarefni

Ný verslun með fæðubótarefni. Vaxtarvörur ehf. Kaplahrauni 19, Hafnarf. Opið 14-19.

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Nudd

Notalegt nudd. Uppl. í s. 616 6469.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Stutt nám, vel launuð störf Kerfisstjóranám Rafiðnaðarskólans hefst 4. sept. www.raf.is s. 863 2186

Stutt nám, vel launuð störf Kerfisstjóranám Rafiðnaðarskólans hefst 4. sept. www.raf.is s. 863 2186

Kennsla

Viltu verða stílisti?
Nám í útlitsráðgjöf. The Academy of Colour and Style - útlits-og förðunarskóli. Uppl. í síma 533 5101.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Ævar Friðriksson. Kenni allan daginn. Toyota Avensis 2004. Tek í akstursmat og hjálpa við endurtökupróf. S. 863 7493 og 557 2493.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Vínrauðu leðurhornsófi til sölu verð 50 þús. Lítil kommóða og spegill í stíl á 10 þús. Uppl. í s. 695 9757.

Roccoco sófasett til sölu. 40 þús. 2 sófaborð geta fylgt. Uppl í s. 565 4503 eða 893 4503.

Til sölu vegna flutninga leðursófasett 3+1+1, stofuskápur, sófaborð, eldhúsborð, selst allt mjög ódýrt. Uppl. í s. 567 4590 & 847 5020.

Dýrahald

Aðeins einn eftir
Havanese hvolpur til sölu, tilbúninn til afhendingar. Uppl í síma 866 1299

3 hvolpar fást gefins, íslenskir Border Colly. S. 894 5504.

Af sérstökum ástæðum fæst gullfalleg 3ja mánaða læða af Skógarkattarkyni gefins. Uppl. í s. 846 6155.

Lítill 13 vikna Silky Terrier hvolpur undan Kókó og Muggi sem er íslandsmeistari, blíður og góður, ættbók frá H.R.F.Í. Uppl. í s. 565 6487.

Ýmislegt

Heitir pottar og Kamínur. Auðbrekka 6, 200 Kóp, NORM - X S. 565 8899 www.normx.is

Sérsmíðað handrið, úr ryðfríu stáli, gleri eða áli, jafn úti sem inni. Einnig sérsmíðaðir stigar eða stigar kit. Bæjarflöt 6, Grafarvog. S. 533 3700.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ferðaþjónusta

Gaman, Hafsúlan hvalaskoðun.

Skemmtisigling, Hafsúlan hvalaskoðun.

Upplifun. www.adrenalin.is

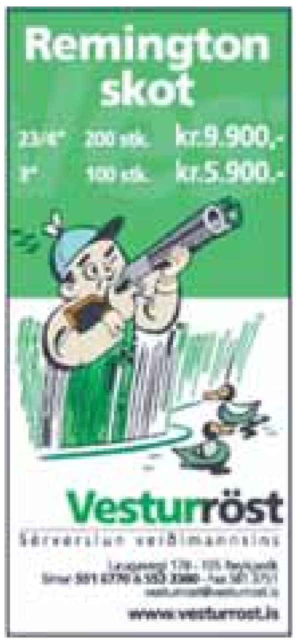
Gisting

Gisting á Spáni
Íbúð í Barcelona, Costa Brava og Menorca.
Uppl. í s. 899 5863 www.helenjonsson.ws

Sumarhús í Varmahlíð.
Til leigu ný 50 fermetra sumarhús með heitum potti í Varmahlíð. Góð aðstaða. Uppl. í s. 453 6880.

Við bjóðum fallega nýja 2 herb 55 m2 íbúð á Akureyri verð pr. nótt 11.900 kr, fjórða og 6 nótt frí. Bókanir í síma 822 - 9952, sjá myndir á www.hoepfner.is

Fyrir veiðimenn



Stórir maðkar til sölu! Silungs og laxa. Margra ára reynsla. S. 692 5133.

Hestamennska

Hryssur til sölu á ýmsum aldri, einnig til sölu beitiland. Verð pr fm 320 kr. Uppl. í s. 694 6287.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Elliðavatn-frábært útsýni
Glæsileg, glæný 2 herb. íbúð 76fm, Akurhvarfi, leiga 105 þús. Laus strax. Uppl. í s. 896 3362.

Herbergi í Blöndubakka með aðg að baði, laust frá 1. sept. Verð 25.000. S 869 0316.

Nýstandsett 4ra herbergja íbúð
Nýstandsett 4ra herbergja endaíbúð í lyftublokk, á efstu hæð í efra Breiðholti. Gervihnattasjónvarp, húsvörður, trygging, reglusemi. Leiga 135þ.kr per mán. Mánuð fyrirfram + trygging. Uppl. í síma 895 9376

2ja herb. íbúð í vesturbænum til leigu fram í maí, leigist með húsgögnum. Uppl. í s. 869 1688.

Lúxus stúdíóíbúð í hjarta bæjarins er til leigu með húsgögnum, DVD og háhraðainteneti, leigist reyklausum einstaklingi frá 01. sept. -01. júní. Leiga 85 þús. Uppl. í s. 864 5719.

Lúxus einstaklingsherbergi með útsýni á besta stað í 101. Uppl. í s. 869 0468.

TIL SÖLU

Húsnæði óskast

Okkur vantar stóra íbúð strax.
í Garðabæ/Hafnarfirði. Langtímaleiga.
Héðnn hf. Sími. 660 2121

Óskum eftir einbýlsihúsi á höfuðborgarsvæðinu til leigu, reyklaus og reglusöm fjölskylda, meðmæli ef óskað er. Uppl. í s. 861 9193 & 899 0451.

Sölufélag garðyrkjumanna óskar eftir 3 herbergja íbúð til leigu fyrir starfsmann. Vinsamlegast hafið samband við Bjarka í síma 822-1139

Óska eftir herbergi með aðgangi að snyrtingu í Hafnarfirði. S. 565 2546 & 863 2548.

Ungan einstakling frá Vopnafirði vantar litla íbúð (td stúdíóíbúð) R.v.k.svæðinu. Skilvísum greiðslum og reglusemi heitið. Uppl. í s 696 8706.

Óska sem fyrst eftir snyrtilegri 2ja-3ja herbergja íbúð (ekki jarðhæð) reyklaus og reglusöm, meðmæli ef óskað er. Uppl. í s. 848 1777.

Sumarbústaðir

Atvinnuhúsnæði

Lagerhúsnæði óskast í Hafnarfirði eða Garðabæ, 50-100 fm. Uppl. í s. 848 7632.

Óska að taka á leigu eða kaupa 200-300 fm húsnæði á höfðuborgarsvæðnu fyrir sprautuverkstæði. S. 692 6333 & 693 8058.

Geymsluhúsnæði

Búslóðageymsla Olivers geymir búslóðir innsiglaðar í plasti á brettum. Starfað í 19 ár. Geymt í vöktuðu og upphituðu húsnæði. S. 567 4046 & 892 2074. Sækjum og sendum búslóðirnar.

Geymsluhúsnæðið Auðnum II, 190 Vogar.
Tökum til geymslu, tjaldvagna, fellihýsi, búslóðir o.fl.

Uppl. í s. 864-3176 & 895-3176

ATVINNA

Atvinna í boði

Viltu vinna með skemmtilegu fólki hjá góðu og traustu fyrirtæki?
Við óskum eftir að ráða matreiðslumann eða mann með góða reynslu. Það af hafa frumkvæði, drífkraft og geta unnið sjálfstætt . Áhugasamir vinsamlegast hafið samband við Sigþór í síma 863 8900 www.kringlukrain.is

PÍTAN

Pítan
Frábær vinnustaður, skemmtilegt fólk og rótgróinn rekstur. Langar þig að vinna á Pítunni? Okkur vantar fólk í fullt starf í sal og eldhúsi. Viðkomandi getur hafið störf sem fyrst. Umsóknareyðublöð á staðnum og www.pitan.is. Upplýsingar veitir rekstrarstjóri Michael (864 9861) alla virka daga milli 14-18 Umsóknareyðiblöð á Pítunni og á pitan.is.

American Style í Skipholti og Tryggvagötu
Afgreiðsla og grill American Style leitar að duglegum og traustum liðsmönnum í fullt starf í vaktarvinnu í sal og á grilli. Vilt þú vera hluti af frábærri liðsheild og vinna á líflegum vinnustað? Góð laun í boði fyrir kröftuga einstaklinga. American Style er á fimm stöðum á höfuðborgasvæðinu. 18 ára og eldri og góð íslenskukunnátta nauðsynleg Umsóknareyðublöð fást á öllum stöðum American Style, einnig á www.americanstyle.is. Upplýsingar um starfið veitir starfsmannastjóri Herwig s. 892 0274 milli 8:30-17:00

Mosfellsbakarí
Mosfellsbakarí á Háaleitisbraut 58-60, Rvk. óskar eftir góðu fólki til starfa í afgreiðslu. Vinnutíminn er frá 07:00 - 13:00 eða frá 13:00-18:30 virka daga og einn dag aðra hverja helgi frá 7:30 - 16:30. Nánari upplýsingar veitir Áslaug í síma 553 5280.

Mosfellsbakarí
Mosfellsbæ, óskar eftir góðu fólki til starfa í afgreiðslu í eftirfarandi störf: fyrir hádegi frá 6:30-13:00, virka daga og einn dag aðra hverja helgi eða eftir hádegi frá 13:00-18:30, virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Nánari upplýsingar veita Áslaug í síma 566 6145 & 660 2155.

Mosfellsbakarí
Mosfellsbæ, óskar eftir góðu fólki til starfa í uppvask, pantanir og pökkun. Vinnutími frá 06:00 - 14:00 alla virka daga. Nánari upplýsingar veita Áslaug í síma 566 6145 & 660 2155.

Starfsmenn óskast
Til útiverka, góð laun og mikil vinna. Upplýsingar í síma. 894 7010.

McDonald's laus störf
Vantar nú þegar nokkra hressa starfsmenn í fullt starf og hlutastarf á veitingastöðum okkar við Suðurlandsbraut, Kringlunni og Smáratorg. Líflegur og fjörugur vinnustaður, alltaf nóg að gera og góðir möguleikar fyrir duglegt fólk að vinna sig upp. Mjög samkeppnishæf laun í boði. Umsóknareyðublöð liggja frammi á veitingastöðunum eða á heimasíðu http://www.mcdonalds.is

Fjarðarbakarí Hafnafirði
óskar eftir afgreiðslufólki til starfa sem fyrst. Upplýsingar í síma 895 8192.

Hreingerningar/bónun
Ræstingaþjónustan sf óskar eftir að ráða hrausta starfsmenn í framtíðarstörf við aðalhreingerningar og bónvinnu. Mikil vinna framundan. Nánari upplýsingar gefur Jón í síma 821 5056 á skrifstofutíma.

Full time cleaning job
Ræstingaþjónustan sf is hiring people for full time general cleaning and floor maintenance jobs. Overtime hours available. Applicants must be from the EEC or have a valid green card, and speak English. Please call Jon during office hours, tel. 821 5056.

BÆJARBAKARÍ

Bakarí í Hfj. óskar eftir starfskrafti í afgreiðslu. Vinnutími 07-13 og 13-18.30 virka daga og önnur hver helgi, ekki sumarvinna. Einnig vantar manneskju aðra hvora helgi. Umsóknareyðublöð á staðnum & s. 555 0480.

Vantar þig vinnu?
Okkur vantar hresst fólk í sal eða eldhús, fullt starf eða hlutastarf, Umsóknir liggja frammi á Höfðabakka 9 og Skipholti 19. Upplýsingar gefur Haukur-Výtas í s. 660 1143.

Hefur þú áhuga á fötum?
Ef svo er þá erum við að leita að jákvæðum og hressum einstaklingum í hópinn okkar, miklir tekjumöguleikar. Þjálfun, fræðsla og stuðningur fyrir réttan aðila. Engin áhætta eða útlagður kostnaður. Skoðaðu www.clamal.is og hafðu svo samband við Sylvíu í síma 565 3900 eða 660 7401

Lagermaður óskast Límtré Vírnet ehf. Gylfaflöt 9 Reykjavík óskar eftir starfsmanni til lagerstarfa og útkeyrslu. Nánari upplýsingar veitir starfsmannastjóri Reynir Guðmundsson í síma 530 6073 & 893 1426 þá er hægt að nálgast umsóknir á www.limtrevirnet.is.

Herrafataverslun Birgis.
Óskar eftir 2 starfsmönnum til lengri tíma. Þurfa að geta hafið störf strax. Upplýsingar á staðnum. Herrafataverslun Birgis Fákafen 11.

Aðföng
Aðföng vöruhús Haga óska eftir starfsfólki. Leitað er að duglegum og áreiðanlegum einstaklingum sem eru eldri en 18 ára og vilja framtíðarstarf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki. Umsóknareyðublöð má fá í móttöku Aðfanga að Skútuvogi 7, 104 Reykjavík. Einnig er hægt að sækja um á www.adfong.is. Upplýsingar er hægt að fá í síma 693 5602.

Hressingarskálinn Austurstræti
Langar þig til að vinna á skemmtilegum vinnustað þar sem gott viðmót skiptir máli. Vantar starfsfólk við þjónustu í sal bæði í fullt starf og hlutastarf. Einnig vantar fólk í glasatínslu og uppvask. Upplýsingar á staðnum eða sendið upplýsingar á valdi@hresso.is

Kjúklingastaðurinn Suðurveri
Vaktstjóra og starfsfólk óskast í vaktavinnu. Einnig vantar fólk í hlutastörf. Íslensku kunnátta æskileg. Ekki yngri enn 18 ára. Upplýsingar í síma 553 8890.

Veitingahús
Starfsfólk óskast á veitingastað í kvöld og helgarvinnu. Upplýsingar í síma 897 4433.

Íslandspóstur
Íslandspóstur óskar eftir starfsfólki í Bréfadeild Póstmiðstöðvar. Um er að ræða fullt starf eða hlutastarf sem hentar mjög vel með skóla. Upplýsingar gefur Helga í síma: 580-1230, umsóknir er hægt að senda á netfangið helga-bo@postur.is Einnig er hægt að sækja um á heimasíðu Íslandspóst, www.postur.is

Kaffi Sólon
Kaffi Sólon óskar eftir starfsfólki í eldhús og til þjónustustarfa. Fastar vaktir og aukavaktir í boði. Frekari upplýsingar á Kaffi Sólon. Einnig er hægt að senda umsóknir á solon@solon.is Kaffi Sólon - Bankastræti 7a - 101 Reykjavík

Bettís Kópavogi
Óskar eftir starfskrafti til afgreiðslustarfa. Vinnutími 9-17 virka daga. Einnig vantar starfskarft á kvöldin og um helgar. Umsækjendur þurfa að vera 18 ára og eldri. Uppl. veitir Hrönn í s. 899 8212.

Smart - Starfsfólk
starfsfólk óksast á sólbaðstofur Smart, Grensásveg og sólvallagötu. Dag-kvöld og helgar vinna. Vinnutími: samkomulag. Reyklaus vinnustaður. Umsóknareyðublöð á staðnum. Sólbaðstofan Smart.

Pizza Hut leitar að fólki
1. Hlutastörf:

Pizza Hut leitar að duglegu og stundvísu starfsfólki í veitingasal, í eldhús og á síma. Hæfniskröfur: Samviskusemi, stundvísi og þjónustulund. Lágmarksaldur er 18 ára.

2. Vaktstjórum í veitingasal:

Pizza Hut leitar að öflugum vaktstjórum í veitingasal. Um er að ræða framtíðarstarf. Starfið felst í: Stjórnun vakta, mannastjórnun í samráði við veitingastjóra, opnun og lokun veitingarstaða. Hæfniskröfur: Þjónustulund, samviskusemi, reglusemi, hæfni í mannlegum samskiptum. Lágmarks aldur er 20 ár. Áhugasamir sendi inn umsókn á www.pizzahut.is . Nánari uppl. hjá veitingastjóra í Smáralind í síma 533-2005 eða á smaralind@pizzahut.is.

Veitingahúsið Nings auglýsir
óskum eftir að ráða bílstjóra í fullt starf. Vinnutími 8-16. og bílstjóri í aukavinnu á kvöldin frá kl: 17-22. Einnig óskum við eftir að ráða vaktstjóra. Það að geta hafið störf sem fyrst. Upplýsingar í síma 822 8838 & 822 8833 eða á nings.is.

TIL SÖLU

Tilboð! 3 fyrir 2!

Þú velur 3 undirfatasett og greiðir fyrir 2 dýrari.

Silikonfylltir brjóstahaldarar

Stærðir 32 -38 A-DD Verð aðeins 3.490.- og 4490.-

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI.
Bolir - Pils 1000.- kr
Buxur - kjólar 2000.- kr

SJÁUMST COS Glæsibæ S. 588 5575

Veitingahúsið Nings auglýsir:

Vantar þig vinnu með skóla?
Okkur vantar þjónustulundað starfsfólk í vinnu aðra hvora helgi og eitt til tvö kvöld í viku frá kl. 17 til 22. Ekki yngri en 18 ára.
Upplýsingar í símum 822 8833 & 822 8840 eða á www.nings.is

Veitingahúsið Vín og Skel óskar eftir brosmildu og þjónustulunduðu starfsfólki í sal. Einnig vantar okkur matreiðslumann frá 1. sept. Upplýsingar veitir Kristján í s. 664 3700 eða á staðnum.

Hrói Höttur Kópavogi
Símadömur óskast í vinnu á kvöldin og um helgar. Góð vinna með skóla.
Einnig vantar okkur bílstjóra.
Upplýsingar: Símastelpur: 694 5831
Bílstjórar: 695 3744
Hrói Höttur 554 4444

Bakarí
óskar eftir starfsfólki í fullt starf eða hlutastarf.
Upplýsingar í síma 567 1787.

Gallerý fiskur
Þjónustufólk óskast í sal.
Vinnutími er frá 8-15 alla virka daga.
Starfið felur í sér þjónustu í sal og aðstoð í eldhúsi.
Einnig vantar þjóna í sal fimmtud.-Laugard. frá 17:30-22.
Uppl. í s. 587 2882 og á galleryfiskur@galleryfiskur.is

Búr ehf - Vaktstjóri
Búr ehf óskar eftir að ráða vaktstjóra með lyftararéttindi. Vaktavinna. Framtíðarstarf. Ekki yngri en 25 ára
Upplýsingar í síma 896 2836. Umsóknir einnig á staðnum, Bæjarflöt 2, Grafarvogi.

ÍTALÍA

Ítalía - veitingahús
Veitingahúsið Ítalía leitar eftir starfsfólki í sal, fullt starf. Um er að ræða framtíðarstarf, ekki yngri en 18 ára.
Nánari upplýsingar eru eingungis veittar á staðnum milli kl. 12 og 17 næstu daga.
Veitingahúsið Ítalía, Laugavegi 11.

REGNBOGINN
- leikskóli -

Leikskólakennari eða traustur einstaklingur með reynslu af starfi með börnum
óskast til starfa sem fyrst í 80-100 % stöðu. Áherslur skólans eru á gæði í samskiptum og skapandi starf í anda Reggió-stefnunnar. Einkunnarorð skólans eru Börn eru merkilegt fólk. Síðdegisvakt Óskum einnig e. einstaklingi í c. 25 % starf síðdegis milli kl. 15 og 17. Uppagt fyrir námsmann. Leikskólinn er 3 deilda skóli í nýju og notalegu húsnæði að Bleikjukvísl 10 í Reykjavík.
Áhugasamir sendi tölvupóst á regnbogi@regnbogi.is eða hafið samband við u.r. í síma 557 7071 og 899 2056 Lovísa Hallgrímsdóttir skólastjóri.

Skemmtileg og lærdómsrík störf!
Svæðisskrifstofa Reykjaness leitar að starfsfólki. Ýmsar starfsprósentur. Uppl. í síma 525 0900 og á www.smfr.is

Europris, Starfsfólk óskast, uppl. sima 511 3322 og 533 3360, Europris

Óska eftir að ráða vana menn í ýmis konar útivinnu, s.s hellulagnir, þökulagnir ofl. Uppl. í s. 893 3504, Gísli.

Get bætt við mig verkum við parketlagnir pallasmiði og málningarvinnu ,vönduð vinnubrögð. Róbert, s. 898 0527.

Góður og duglegur starfskraftur óskast í skólamötuneyti að afgreiða nemendur. Vinnutími 8-16, góð laun í boði. Uppl. í s. 691 5976 e. kl. 13.

Atvinna atvinna!!
Duglegt starfsfólk vantar á kassa. Fullt starf í boði. Upplýsingar gefa Ívar Skeifunni 13 eða í síma 820 8003, Eyþór Smáratorgi 1 eða í síma 820 8004, Rúmfatalagerinn.

Atvinna atvinna!!
Lagermenn óskast til starfa sem fyrst. Góð laun í boði fyrir duglegt fólk Upplýsingar gefur Örn í síma 820-8006 eða á staðnum Smiðjuvegi 3 Rúmfatalagerinn.

Atvinna atvinna!!
Sölumenn í húsgögnum óskast til starfa sem fyrst. Góð laun í boði fyrir duglegt fólk. Upplýsingar gefur Ómar í síma 820-8015 eða á staðnum Smáratorgi 1 Rúmfatalagerinn.

Björnsbakari-vesturbæ óskar eftir að ráða starfskraft til afgreiðslustarfa. vinnutími er frá kl 07-13/13-18.30. einnig er unnið aðra hverja helgi. áhugasamir hafi samband við Sigríði í síma 699-5423 eða á netfangið: bjornsbakari@bjornsbakari.is

Sjúkrabílstjórar óskast til starfa í Kárahnjúkum sem fyrst. Allar upplýsingar fást í síma 896 3845

Aðstoðarmanneskja bakara
Starfskraftur óskast í bakarí, vinnutími 06:00- 12:00. Uppl. á staðnum f. hádegi eða í s. 551 1531 Björnsb. v/ Skúlagötu.

Starfsfólk óskast.
Óskum eftir starfsfólki á besta aldri í framtíðarstarf. Kvöld og dagvinna í boði. Upplýsingar í síma 575 1500.

Snælandvideo Mos. óskar eftir fólki í dagvinnu. Einnig vantar fólk í kvöld og helgarvinnu. Uppl. í s. 693 3782.

Húsasmíðameistari óskar eftir lærling. S. 897 3006.

Grillhúsið Tryggvagötu
Óskar eftir starfsfólki í sal, í kvöld og helgarvinnu. Uppl. á staðnum eða í s. 696 8397. Brynja.

Grillhúsið Tryggvagötu
Óskar eftir aðstoðarmanni í eldhús í kvöld og helgarvinnu, og einnig í fullt starf. Unnið er á vöktum. Uppl. á staðnum og í s. 697 8888 Örn.

Morgunverðar starfsfólk. Brauðbær - Hótel Óðinsvé óskar eftir starfsfólki í morgunverð í 50% starf eða meira. Góð laun, góður vinnustaður. Íslenska ekki skilyrði. Upplýsingar á staðnum eða í síma 511 6677 eða 822 0221.

Störf í boði Matreiðslumaður og aðstoðarmaður í ýmis störf ma. uppvask og útkeyrslu . Aðallega dagvinna . Erum með heimilismat í hádeginu og sendum um allt höfuðborgarsvæðið. Einnig opið í sal í hádeginu. Matur og Kaffi, Lyngás 17, Garðabæ. Uppl. í s. 892 0986.

Verkland ehf. óskar eftir kranamanni á Liebherr 112 HC byggingarkrana, sem fyrst. Góður aðbúnaður. Laun eftir samkomulagi. Uppl. í s. 897 7445.

Verkland ehf. óskar eftir verkamönnum, laun eftir samkomulagi, góður aðbúnaður næg vinna. Uppl. í s. 897 7445.

Verkstjóri óskast
Til starfa hjá traustu hellulagningafyrirtæki i R.vík. Ekki yngri en 25 ára. Góð laun í boði fyrir rétta aðila. Uppl. í síma 898 4202.

Kaffihús
Strarfskraftur óskast til framtíðarstarfa í bakarí og kaffihús. Uppl. gefur Saga í síma 551 3524 Sandholt, Laugavegi.

Bráðvantar starfsmann
Vantar trésmið sem getur verið með mannaforráð til starfa við húsaviðgerðir o.fl. Góð laun fyrir réttan aðila. S. 616 1569.

Krydd og Kavíar
Óskar eftir starfsmanni í mötuneyti. Vinnutími er frá 10-14 virka daga. Sjálfstæð vinnubrögð og áhugi á matargerð frekar æskileg. Hafðu samband við Garðar í s. 824 7731.

Atvinna óskast

AVM

Af hverju að auglýsa þegar að við getum fundið rétta fólkið fyrir þig ?
Traust fyrirtæki með reyndum, færum og áreiðanlegum steypumönnum, smiðum, járnbindingarmönnum, kranamönnum, rafvirkjum, færir verkamenn og fleira. frá Bretlandi. Tekur aðeins 2 vikur að fá þá til landsins. Hringið í s. 897 8978. Upplýsingar í síma 533 3777. Meðmæli frá viðskiptavinum fáanleg.

Útvegum starfsfólk frá Póllandi í flestar starfsgreinar. Uppl. í síma 864 7887.

28 ára kona óskar eftir vinnu, ekki í matvælaiðnaði eða ræstingu. Getur byrjað strax. S. 844 1457.

Kona fra Lettlandi oskar eftir vinnu a Íslandi. S. 845 7158.

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

Að kveldi 19. ágúst tapaði ég Rolex úrinu mínu í miðbæ Reykjavíkur. Finnandi vinsamlegast hringið í síma 899 6245. Fundarlaun.

Tilkynningar

AA-fundur karla, á föstudagskvöldum kl. 19.30, Seljavegi 2, Reykjavík. Sími 848 9931. www.aa.is

Ýmislegt

Engar skuldir - Hærri tekjur
Skoðaðu Magnad.com og lærðu að skapa þér þær tekjur sem þú vilt - heima hjá þér!

Einkamál

Spennandi þjónustur í símanum þínum!
Bókasafnið 905-2333
515-8888
515-8800
Stefnumót 905-2323
Topp 10 kvöldsögur 905-2266
G-línan 905-5656
905-2580

TANTRA
EROTISK VERSLUN
LANDSINS MESTA ÚRVAL AF VHS, DVD OG LEIKFÖNGUM FYRIR FULLORÐNA
OPIÐ MÁN - FÖS 12:00 - 20:00 OG LAUGARD. 12:00 - 18:00
FÁKAFENI 11
HLÍÐASMÁRA 13
SÍMI 588 6969 / 587 6969
WWW.TANTRA.IS

Símaspjall 908 2444.
Símaspjall 908 2444. Ég er spennandi, ég er Klara. Ásamt fleiri stelpum sem langar að vera vinkona þín í kvöld. Opið allan sólahringinn.

Símaspjall 908 6666.
Halló ljúflingur! Símaspjall við ljúflingskonur. Við erum hérna nokkrar sem verðum alla helgina og njótum þess að fara í hressan símaleik og ljúfar stundir í rólegu spjalli. Við viljum vera vinkonur þínar alla helgina.

Ert þú karlmaður? Viltu láta dekra við þig? Hafðu samband í síma 869 6914.

allt bílar
Alla laugardaga

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS
Stórmarkaður í stofunni heima
PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS
FRÉTTABLAÐIÐ
– smáauglýsingar sem allir sjá

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS
Yfir 150.000 gestir daglega.
Stórmarkaður í stofunni heima.
PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS
FRÉTTABLAÐIÐ
– smáauglýsingar sem allir sjá

NÁMSKEIÐ

Neglur & List
Naglaskóli La Fame
Námskeið hefjast 4. Sept. Kennt 1x í viku, í 10 vikur. Verð 149.000,- Skráning á :
negluroglist.is eða í S. 553 4420

ATVINNA

BM ráðgjöf
www.bm.is
Kvöldvinna
Akureyri, Reykjavík og Reykjanesbær.
Vantar starfsfólk 16 ára og eldra til starfa milli kl. 17-22 við fjölbreytt verkefni á sviði inn og úthringiþjónustu.
Góð laun í boði.
Sendið okkur umsókn á bm@bm.is, petur@bm.is eða upplýsingar í síma 590-8000/822-5057

Kennara vantar við Grunnskóla Vesturbyggðar

Kennara vantar núþegar við Patreksskóla á Patreksfirði:
Umsjónarkennari á miðstigi
Umsjónarkennari á elstastigi

Upplýsingar veita skólastjóri í síma 8641424 eða nanna@vesturbyggd.is
Og aðstoðarskólastjóri í síma 4561257 eða gustaf@vesturbyggd.is

VINNA MEÐ SKÓLA

óskum eftir starfsfólki í aukavinnu á skóverkstæði.
Upplýsingar í síma 568-2818.

KÆLIVER ehf

Kæliver ehf er þjónustufyrirtæki í kæliiðnaði, staðsett í Reykjavík.

Við leitum eftir framtíðar starfsmönnum til starfa við uppsetningar og þjónustu á frysti-og kælikerfum.

Reynsla og/eða þekking æskileg.

Vinsamlega hafið samband við Steinar Vilhjálmsson í síma 530 3100 / 894 4310 eða á netfangi: kv@kaeliver.is

AMERICAN STYLE

Þín er þörf!

STARFSFÓLK Í SAL OG Á GRILL

Verksvið
- Störf í afgreiðslu
- Störf í eldhúsi
- Þrif / Frágangur

Í fullu starfi er unnið 4 virka daga og aðra hverja helgi í vaktavinnu.

Í hlutastarfi er unnið á kvöldin og um helgar skv. samkomulagi. Miðað er við að umsækjendur séu 18 ára og eldri.

Hæfniskröfur
- Færni í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og dugnaður
- Góð ástundun
- Geta unnið vel undir álagi
- Þjónustulipurð

Sjáumst!

- Umsóknareyðublöð á öllum American Style stöðum og www.americanstyle.is
- Upplýsingar veittar á skrifstofu í síma 568-6836

ITEM / YT554

KÓPAVOGSBÆR

Frá Lindaskóla

Laus störf

- **Starfsmaður í Dægradvöl 50%**
- **Skólaliði 100%**

Nánari upplýsingar gefur skólastjóri í síma 554 3900 eða 861 7100
Laun samkv. kjarasamningi Launanefndar sveitarfélaga og SfK.

Hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfin.

www.kopavogur.is - www.job.is

FRÉTTABLAÐIÐ
– smáauglýsingar sem allir sjá

TIL LEIGU

Nýtt og stórglæsilegt skrifstofu- og lagerhúsnæði,samtals 502 fm. til leigu að Ögurhvarfi 8 Kópavogi.
Upplýsingar í síma 893-0236.

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS

Yfir 150.000 gestir daglega.

Stórmarkaður í stofunni heima.

PÖNTUNARSÍMI 550 5000 EÐA Á VISIR.IS

FRÉTTABLAÐIÐ
– smáauglýsingar sem allir sjá

Það er gott að búa á austurlandi

Melgerði 13, Reyðarfjörður.

TIL SÖLU

2. og 3. herbergja íbúðir, til afhendingar í haust

Vandaðar íbúðir fyrir heldri borgara. Íbúðirnar eru hannaðar að þörfum eldri borgara og hreyfihamlaðra með góðu aðgengi í huga.

Sveitarfélagið leggur til stórglæsilega þjónustumiðstöð fyrir félagsstarf aldraða á 2. hæð hússins.

Íbúðirnar verða afhentar kaupendum í nóvember 2006.

2 herb. verð frá KR. 12.250.000*

3 herb. verð frá KR. 16.200.000*

NÚ ER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR, ÖRFÁAR ÍBÚÐIR EFTIR

* Verðlisti miðaður við vísitölu byggingarkostnaðar fyrir mars 2006 (325,3)

ffa FASTEIGNAFÉLAG AUSTURLANDS 567 3400

HÓLL Tákn um traust 475 8000

Nánari upplýsingar á netinu: **www.nmedia.is/ffa**

Fasteignafélag Austurlands ehf. · Melgerði 7 · 730 Reyðarfjörður · Sími: 567-3400 · GSM: 896-8934

Landið mitt grætur

UMRÆÐAN
NÁTTÚRUVERND

MARTA EIRÍKSDÓTTIR

Skaðinn er skeður. Mig verkjar við tilhugsunina. Stærsta klúður Íslandssögunnar mun brátt eiga sér stað og það í þágu áliðnaðar. Nú er ekki aftur snúið. Hálslón fyllist brátt af vatni og landið okkar fagra drukknar um leið. Þetta er staðreynd. Það er einfaldlega of seint að reyna að bjarga hlutunum, sama hvað við reynum.Nú verðum við að læra af mistökunum. Kárahnjúkavirkjun er dýr lexía fyrir alla Íslendinga.

Umhverfisvænar verksmiðjur

Eftir svona mikla eyðileggingu náttúrunnar, eigum við nú að sjá til þess að umhverfisvænar verksmiðjur verði reistar hér í framtíðinni. Ekki fleiri loftmengandi álver. Að opna álver hér er jafn úrelt og risaeðlur. Þar að auki er hræðilegt að opna álver á Íslandi þar sem náttúran er að mestu ómenguð. Hvað erum við að kalla yfir okkur? Í dag liggja verðmæti heimsins í hreinni náttúru,hreinu lofti, auðlind sem Ísland á nú þegar að varðveita. Við þurfum að byggja upp iðnað, sem dafnar í sátt við umhverfið. Hvað með vetnisframleiðslu? Það er mun farsælla að vinna í samhljómi við náttúruna en á móti henni, náttúran launar okkur atlætið. Jörðin kallar á umhverfisvæna atvinnuskröpun sem er í samhljóma við náttúruna, lykilorðið er náttúruvernd þegar reisa á verksmiðju.

Er ekki heilt jurtaapótek á hálendinu að fara brátt forgörðum? Erum við ekki að fórna einni mestu gróðurparadís landsins? Austurland er gósenland Íslands, veðurfar er hvergi betra en þar og loftmengun var lítil.Þarna voru kjöraðstæður fyrir allan gróður og um leið okkar hreinasta landsvæði. Það er gott að vera vitur eftir á. Hvers vegna fórum við ekki í náttúrulyfjabransann með gullkistuna sem þarna vex? Hefðum við ekki getað opnað verksmiðju sem framleiddi náttúrulækningalyf frá landi sem heimurinn lítur nú á sem hreint landsvæði? Jurtir jarðarinnar eru okkar apótek. Í framtíðinni verða náttúrulyf, sem framleidd eru í hreinu lofti, eftirsótt. Heilsubyltingin er bara rétt að byrja. Við hefðum getað orðið mjög framarlega í framleiðslu á hreinni náttúruafurð vegna þeirrar ímyndar sem Ísland hefur nú. Það er feiknagróði í lyfjabransanum svo það hefði fullnægt hluthöfum.Hvað getum við gert núna?

Ómetanlegu landsvæði verður nú fórnað undir virkjun en einnig ógrynni viðkvæmra jurtategunda. Dýrin á svæðinu drepast mörg þegar vatnið flæðir yfir, önnur verða ráðvillt og heimilislaus.Þetta skiptir allt máli og já – auðvitað er þetta tilfinningamál.

Gamaldags hugsun

Álver er 19. aldar hugsun í náttúru Íslands, við erum ekki lengur að taka þátt í iðnbyltingunni, hún er búin. Það vantar ekki verkamenn lengur til að grafa skurði, hvað þá erlenda. Okkur vantar hugsuði, skapandi fólk til þess að vinna í hátækni og þekkingariðnaði.Verum hugmyndarík! Það er fleira til í heiminum en álver til atvinnusköpunar. Okkar vantar klárlega skapandi hugsun þegar við sjáum engin tækifæri nema álver. Af hverju vorum við ekki klók fyrir Austurland áður en allar framkvæmdir fóru í gang? Voru íbúaþing haldin með þátttöku allra, sem vildu leggja hugmyndir fram til atvinnusköpunar? Hvað getum við gert núna fyrir Suðurnes og Norðurland til að sporna við álveri þar? Við þurfum að víkka út sjóndeildarhringinn þegar kemur að atvinnusköpun, vera hugmyndarík og þolinmóð þegar leitað er á ný atvinnumið.

Varðveitum Ísland!

Á Travel channel var þáttur um Ísland. Hrá og ósnert náttúra landsins heillaði þáttastjórnandann mest, honum fannst náttúra Íslands vera frá fornsögulegum tíma. Ef fólk vildi dvelja í óendanlegri þögn og kyrrð náttúrunnar, upplifa eitthvað einstakt, þá var Ísland svarið að hans mati. Erlendis sér fólk ekki mikið af ósnertu landi. Þegar við lítum td. út um glugga flugvélar erlendis sjáum við að ræktuð landsvæði yfirgnæfa náttúruna, ræktaðir reitir eru alls staðar. Hér getum við flogið lengi yfir ósnortnu landi. Þetta eru verðmæti og vonandi gerum við okkur grein fyrir því áður en við eyðileggjum meira.

Ég ætlaði að þegja en get það ekki lengur. Landið mitt grætur og ég græt með því.

AF NETINU

Hugarórar og bandalög

Oftast segja fréttamenn fréttir en stundum er eins og þá langi meira að búa þær til – jafnvel að hanna atburðarás. Þegar það gerist er þessi ágæta stétt hætt að skilja og skynja hlutverk sitt. Um það eru allnokkur dæmi í sögunni. Nýjasta dæmið er af fréttaveitunni NFS en þar var farið mikinn í morgunfréttum í gær um meint kosningabandalag Samfylkingarinnar og Vinstri-Grænna. Fyrir þeim fréttaflutningi lágu þær ástæður helstar að formenn þessara tveggja flokka hefðu átt vinsamlegt samtal í sjónvarpsviðtali og sú staðreynd að markmið stjórnarandstöðuflokka hlýtur alltaf að vera að fella sitjandi ríkisstjórn.

Nú liggur það fyrir að stjórnarandstöðuflokkarnir eiga ágætt samstarf á Alþingi og hafa m.a. flutt sameiginleg þingmál. Þá þarf varla að ítreka hina augljósu staðreynd að stjórnarandstöðuflokkarnir vilja fella ríkisstjórnina næsta vor. Takist þeim það er eðlilegt að kröfum kjósenda sé mætt með viðræðum um framhaldið. Öllum er hins vegar ljóst að í hinu íslenska fjölflokkakerfi hafa menn og flokkar hvorki viljað né getað útilokað samstarfsaðila fyrir alþingiskosningar. Þess vegna ganga menn óbundnir til kosninga.

Þórunn sveinbjarnardóttir
á althingi.is/tsv

SENDIÐ OKKUR LÍNU

Við hvetjum lesendur til að senda okkur línu og leggja orð í belg um málefni líðandi stundar. Greinar og bréf skulu vera stutt og gagnorð. Tekið er á móti efni sem sent er á netfangið greinar@frettabladid.is. Ritstjórn ákveður hvort efni birtist í Fréttablaðinu eða Vísi eða í báðum miðlunum að hluta eða í heild. Áskilinn er réttur til leiðréttinga og til að stytta efni.

ELVIS COSTELLO FÆDDIST ÞENNAN DAG ÁRIÐ 1954

„Einu sinni var ég með ógeð á öllu en núna reyni ég að hafa gaman af hlutunum.“

Tónlistarmaðurinn Elvis Costello, sem m.a. samdi lagið Veronica, tjáir sig um andlegt ástand sitt.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 25. ÁGÚST 1944

Parísarbúar frjálsir

Á þessum degi árið 1944 losnaði París, höfuðborg Frakklands, undan hernámi Þjóðverja sem hafði staðið yfir í fjögur ár.

Eftir að miklir bardagar höfðu staðið á milli frönsku andspyrnuhreyfingarinnar og Þjóðverja fögnuðu Parísarbúar mjög þegar 2. herdeild Frakka undir stjórn hershöfðingjans Philippe Leclerc ók inn í borgina.

Hershöfðinginn Charles de Gaulle sem hafði verið í útlegð í London frá því að Þjóðverjar gerðu innrás í Frakkland sneri aftur og ávarpaði þjóðina frá hóteli sínu. „Mig langar einfaldlega til að segja við ykkur: Lifi París,“ sagði de Gaulle og fjöldinn fagnaði.

Bætti hann því við að Frakkar myndu í framtíðinni rísa upp sem mikið heimsveldi og myndu ekki linna látum í heimsstyrjöldinni fyrr en óvinurinn yrði sigraður í sínu heimalandi.

FRELSI Parísarbúar fagna komu frönsku herdeildarinnar inn í borgina þann 25. ágúst 1944.
NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

MERKISATBURÐIR

1895 Hið skagfirska kvenfélag er stofnað. Það er enn starfandi sem Kvenfélag Sauðárkróks.

1950 Gunnar Huseby ver Evrópumeistaratitil sinn í kúluvarpi á móti í Brussel þar sem hann kastaði 16,74 metra.

1967 Leiðtogi bandaríska nasistaflokksins, James Lincoln Rockwell, er skotinn til bana af leyniskyttu.

1970 Stífla í Miðkvísl í Laxá í Suður-Þingeyjarsýslu er sprengd til að mótmæla stækkun Laxárvirkjunar.

1975 Bruce Springsteen gefur út plötuna Born to Run.

1986 Paul Simon gefur út plötuna Graceland.

2003 44 deyja og um 150 slasast eftir að tvær kraftmiklar sprengjur springa í Mumbai á Indlandi.

ÚTFARIR

11.00 **Kári Eiríksson**, Svarthömrum 8, verður jarðsunginn frá Árbæjarkirkju.

13.00 **Guðmundur Guðjónsson**, Sléttuvegi 17, Reykjavík, verður jarðsunginn frá Langholtskirkju.

13.00 **Linda Björg Rafnsdóttir** verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju.

13.00 **Kristján Rúnar Kristjánsson**, Lómasölum, verður jarðsunginn frá Víðistaðakirkju.

13.00 **Vilborg Vilhjálmsdóttir**, Vatnsholti 2, Reykjavík, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju.

13.00 **Sigurjóna Guðríður Gísladóttir** verður jarðsungin frá Bústaðakirkju.

14.00 **Hulda Kristinsdóttir**, Víðilundi 20, Akureyri, verður jarðsungin frá Lögmannshlíðarkirkju.

14.00 **Halldór Jón Kristinsson** verður jarðsunginn frá Ólafsfjarðarkirkju.

14.00 **Helga Egilsdóttir**, Faxabraut 13, verður jarðsungin frá Keflavíkurkirkju.

15.00 **María Lillý Ragnarsdóttir**, Vesturbergi 78, Reykjavík, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju.

15.00 **Guðlaug Guðmundsdóttir** verður jarðsungin frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði.

15.00 **Agnar Þórðarson rithöfundur** verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni í Reykjavík.

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðlaug Guðmundsdóttir

verður jarðsungin frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði í dag, föstudaginn 25. ágúst, kl. 15.00.

Steinunn Eiríksdóttir	**Kristján Róbertsson**
Edda Kristjánsdóttir	**W. Duco DeBoer**
Guðlaug Kristjánsdóttir	**Kristinn Magnússon**
Eiríkur Gauti Kristjánsson	**Þórdís Helgadóttir**
og langömmudrengir.	

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Birna Fjóla Valdimarsdóttir

Rauðagerði 35, Reykjavík,

verður jarðsungin frá Bústaðakirkju mánudaginn 28. ágúst og hefst athöfnin kl. 13.00.

Sigrún Halldórsdóttir	**Jóhann Hjaltason**
Björn Davíð Kristjánsson	
Alfreð Halldórsson	**Elín Sigurðardóttir**
Valdimar Halldórsson	**Sigríður S. Heiðarsdóttir**
og barnabörn.	

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Jóseps Birgis Kristinssonar

Daggarvöllum 4A, Hafnarfirði, áður til heimilis á Hagamel 6 í Skilmannahreppi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki St. Jósefsspítala í Hafnarfirði fyrir umhyggju og vinarhug.

Margrét Kristín Þórhallsdóttir

Þórhallur B. Jósepsson	**Herdís Ólafsdóttir**
Karólína K. Jósepsdóttir	**Gunnar Jónsson**
Skarphéðinn Jósepsson	**Stefanía Björnsdóttir**
Ævar Örn Jósepsson	**Sigrún Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.	

AKRANESKIRKJA: 110 ÁRA VÍGSLUAFMÆLI Í VIKUNNI

Geymir sögu af sorg og gleði, vonum og vonbrigðum

VÍGSLUAFMÆLI Á AKRANESI Séra Eðvarð Ingólfsson er fimmti sóknarpresturinn á Akranesi í 110 ára sögu kirkjunnar.
FRÉTTABLAÐIÐ/EIRÍKUR KRISTÓFERSSON

Á miðvikudaginn, þann 23. ágúst, voru 110 ár liðin frá því að Akraneskirkja var vígð. Í tilefni afmælisins var haldin hátíðarguðsþjónusta á sunnudaginn með kaffisamsæti á eftir þar sem vígslubiskupinn í Skálholti, herra Sigurður Sigurðarson, prédikaði.

„Sunnudagurinn næst vígsluafmælinu sjálfu var valinn fyrir hátíðarguðsþjónustuna,“ segir séra Eðvarð Ingólfsson, sóknarprestur á Akranesi, sem þjónaði til altaris við hlið séra Þorbjörns Hlyns Árnasonar, prófasts Borgfirðinga, í hátíðarguðsþjónustunni. Eðvarð segir að mikill fjöldi hafi lagt leið sína í guðsþjónustuna og hafi veðrið verið með allra besta móti á sunnudaginn. „Veðrið var eins og það gerist best og við fengum þar góða afmælisgjöf frá Skaparanum hvað það varðar.“

Veðrið á sunnudaginn var því töluvert betra en á vígsludaginn sjálfan, 23. ágúst 1896, þegar biskupinn Hallgrímur Sveinsson komst ekki til Akraness til að vígja kirkjuna vegna veðurs og slæmra samgangna. Varð því úr að séra Jón Sveinsson, sóknarprestur Akurnesinga og prófastur Borgfirðinga, vígði kirkjuna sjálfur.

Á þeim 110 árum síðan kirkjan var vígð hafa starfað við hana mjög fáir sóknarprestar, en Eðvarð er fimmti sóknarpresturinn. „Séra Jón Sveinsson, sem var fyrstur í þessari kirkju, var líka prestur Akurnesinga í tíu ár áður en kirkjan var vígð,“ segir hann. Eðvarð er búinn að vera sóknarprestur á Akranesi í níu ár og segir oft í gamni að hann sé aldamótaprestur. „Ég tók við embætti á síðustu öld og er enn við störf á nýrri öld, en samt bara búinn að vera í níu ár,“ bætir hann við.

Akraneskirkja er að margra mati ein fallegasta kirkja landsins en yfirsmiður og hönnuður hennar var Guðmundur Jakobsson frá Sauðafelli í Dölum. „Margir róma þessa kirkju fyrir fegurð og yfir 25 þúsund manns sækja þar athafnir árlega,“ segir Eðvarð sem er sjálfur ánægður með að starfa á Akranesi. „Mér finnst gott að vera sóknarprestur hérna á Akranesi, þetta er fjölmennt prestakall en það er margt gefandi í þessu starfi.“

Hann minnir þó á að kirkjan geymi mikla sögu, ekki bara ytri sögu, svo sem byggingasögu, ártöl, nöfn presta, organista og annars fólks sem lagt hefur kirkjulegu starfi lið í aldanna rás. „Kirkjan á sér einnig hina innri sögu sem erfiðara er að henda reiður á, og er í sjálfu sér mikilvægari. Það eru minningar frá stórum stundum í helgidóminum, saga af tárum og brosum, vonum og vonbrigðum, sorg og gleði.“ **annat@frettabladid.is**

AFMÆLI

Magnús Eiríksson tónlistarmaður er 61 árs.

Þórunn Valdimarsdóttir sagnfræðingur er 52 ára.

Tinna Hrafnsdóttir leikkona er 31 árs.

BRÚÐKAUP

Brúðhjónin Guðrún Birna Guðlaugsdóttir og Pétur Ragnarsson voru gefin saman í Háteigskirkju 29. júlí. Prestur var sr. Guðmundur Karl Brynjarsson.

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

KB BANKI

NÝTT ÍSLENSKT
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA
Á MORGUN!

Þættirnir um Búbbana gerast á sjónvarpsstöð þar sem skrautlegar uppákomur eru daglegt brauð. Höfundar þáttanna eru nokkrir af okkar dáðustu grínurum, en Gísli Rúnar Jónsson er yfirhandritshöfundur. Þættirnir voru þróaðir af Braga Þór Hinrikssyni en auk hans ljá fjörkálfarnir Sveppi, Björgvin Franz Gíslason, Jóhann G. Jóhannsson, Vilhjálmur Goði auk annarra grínbarka, Búbbunum raddir sínar. Þættirnir eru uppfullir af skemmtilegri tónlist eftir Jón Ólafsson. Hér eru á ferð fyrstu íslensku brúðuþættirnir – taumlaust fjör fyrir alla fjölskylduna.

BÚBBARNIR

Alvöru íslenskt brúðugrín – byrjar á morgun kl. 20:05

STUÐ MILLI STRÍÐA: Heimilið er þar sem hjartað slær

ERLA BJÖRG GUNNARSDÓTTIR ER VÆMIN OG MEÐ HEIMÞRÁ

Mikið er það gott fyrir okkur sem erum í námi erlendis að komast heim á sumrin. Komast á samastaðinn í norðri þar sem hægt er að drekka hvítvín með klaka ásamt æskuvinkonum, fara á fjölskyldumót með stórættinni og eignast nýja vini í sumarvinnunni. Íslenska sumarið er einstakt með sínum veðurpælingum, svekkelsi og stundaránægju þegar sólin brýst fram (eða stundarbrjálæði?) með orkufullri birtu og trylltri næturmenningu. Með séríslenskum einkennum sem mér þykir svo vænt um. Það er gott að geta skipt um ham þrjá mánuði á ári. Fá smá klíp frá íslenska hraðanum og óreiðunni. Bara svona til að muna hver maður er og hvaðan maður kemur.

En allt tekur enda. Líka íslenska sumarið. Þannig að nú er mál að fara í skandinavíska vetrarbúninginn á ný. Fara í logn, reglur og skynsemi. Fara til manns og barna sem fóru á undan til útlanda. Mér hefur alltaf fundist ég vera gestur í Danmörku þó ég búi þar. Í huga mér hefur Ísland verið „heima“. Þegar við fjölskyldan nutum sumarsins saman á Íslandi fannst mér ég svo sannarlega vera heima. En núna er þetta hálf öfugsnúið. Ég finn fyrir heimþrá. Mig langar heim til Danmerkur.

Þegar ég uppgötvaði þessi þjóðernissvik fylltist ég skömm og samviskubiti. En ég uppgötvaði fljótt að þetta hefði ekkert með landamæri, þjóðerni eða ættjarðarást að gera. „Heima“ getur verið hvar sem er í heiminum og það er alltaf gott að komast heim til sín. „Heima“ er þar sem bækurnar manns eru, daglega lífið, umgjörðin. En það sem mestu máli skiptir er að „heima“ er þar sem hjartað slær. Þessa dagana er hjarta mitt í Danmörku. Og nú get ég ekki beðið eftir því að fara heim og endurheimta heimili mitt og hjarta. Það verður samt gott að koma aftur heim til Íslands næsta sumar – með hjartað í för.

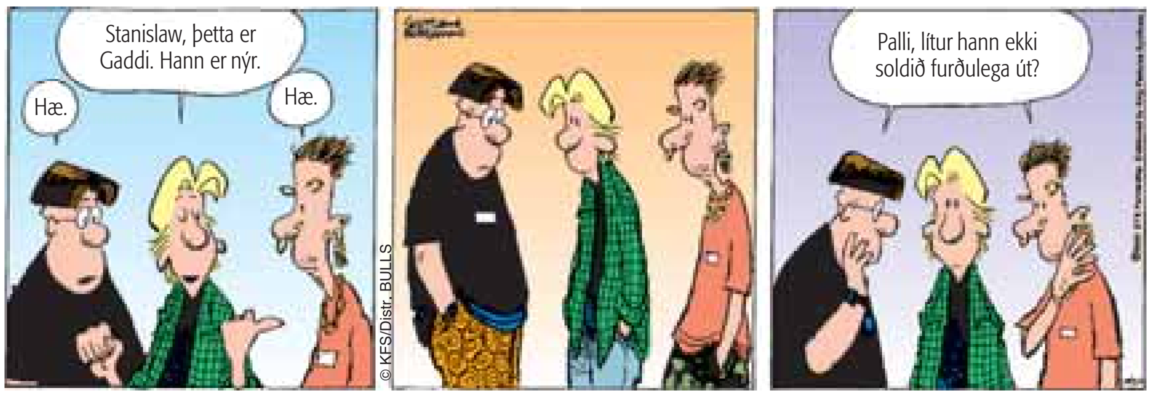
myndasögur

Pondus

Eftir Frode Øverli

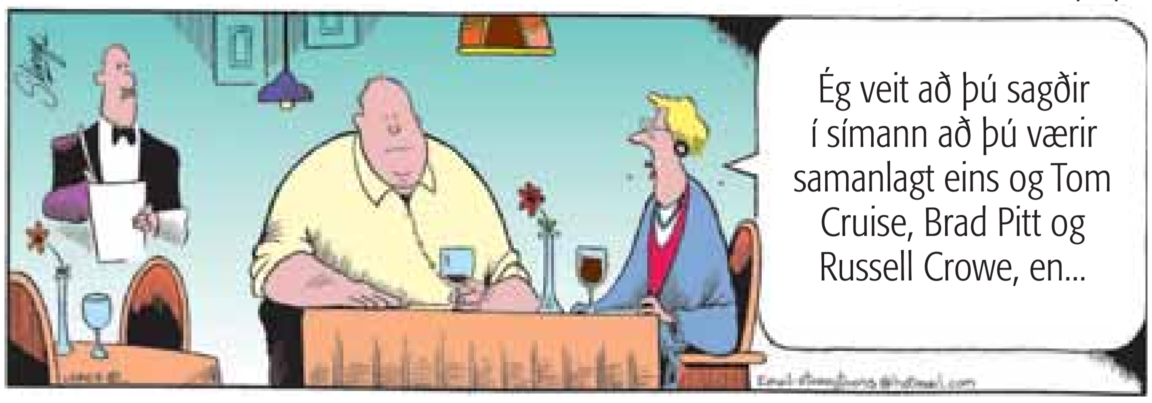
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Handan við hornið

Eftir Tony Lopes

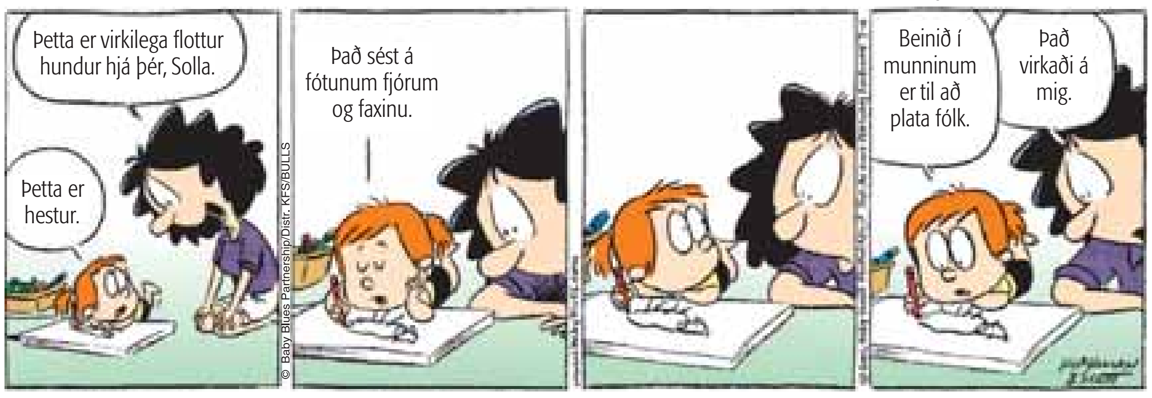


Kjölturakkar

Eftir Patrick McDonnell

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



515 6100 | SYN.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE
KF NÖRD HEFST Á FIMMTUDAGINN
GOTT FÓLK McCANN
Í KVÖLD KL. 18:00
BARCELONA
EVRÓPUMEISTARI MEISTARALIÐA
SEVILLA
EVRÓPUMEISTARI FÉLAGSLIÐA
CHEVROLET
Bílabúð Benna
Það er Chevrolet frá Bílabúð Benna sem býður þér UEFA-Supercup 2006
MEISTARAR
MEISTARANNA
sýn
besta sætið

! **Kl 20.30**
Akureyrarvaka er sett í Lystigarðinum á Akureyri. Formleg dagskrá með ávarpi og verðlaunaafhendingu en að henni lokinni verður athyglisverð listsköpun í garðinum þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.

menning

menning@frettabladid.is

Sýningarlok á sunnudaginn

Sjöttu skúlptúrsýningu Magnúsar Th. Magnússonar, eða Tedda, í Perlunni lýkur á sunnudaginn. Þar sýnir hann áttatíu verk sem eru afrakstur tveggja ára vinnu en Teddi sýnir annað hvert ár í Perlunni.

Verk Tedda eru unnin í ál, kopar og tré og eiga þau mörg sér mikla sögu. Til dæmis eru til sýnis fjögur verk sem Teddi vann úr koparskrúfu úr skipi sem honum var gefin, en skipið strandaði við Bessastaði árið 1940. Hann er einnig með verk á sýningunni sem unnin eru úr hundrað ára gömlu tré sem hann fékk í gjöf frá sænska sendiráðinu eftir að rótin var farin að ryðja sér leið út í tröppurnar á því.

Íslensk tré og rekaviður eru annars í miklu uppáhaldi hjá listamanninum en hann heldur sérstaklega mikið upp á þreyttan og lúinn við. Stundum tekur hann við efni sem aðrir henda, til dæmis við sem er klofinn, en honum þykir það vera fengur enda leynast oft sinfóníur í slíkum gripum.

Sýningin hefur gengið sérstaklega vel enda seldi Teddi sex verk á fyrsta degi. Eru gestir velkomnir á almennum opnunartíma Perlunnar, frá klukkan tíu alla daga.

TEDDI Í PERLUNNI Skúlptúrar úr áli, kopari og tré eru til sýnis í Perlunni og eiga mörg verkanna sér mikilfenglega sögu.

> Ekki missa af...

bæjarhátíðinni Í túninu heima í Mosfellsbæ sem stendur yfir alla helgina.

myndlistarsýningu Valgerðar Ingólfsdóttur í Eden í Hveragerði. Hún sýnir akríl-, vatnslita-, olíu- og pastelmyndir og lýkur sýningunni á mánudaginn.

hljómsveitinni Mammút í 12 Tónum á Skólavörðustíg í dag klukkan 17.

Kruse þeytir skífum

Þýski plötusnúðurinn Monika Kruse kemur til landsins um næstu helgi. Hún kemur til með að spila á Nasa, á föstudaginn eftir viku, þann fyrsta september. Einnig koma fram Exos, Dj Frímann og Dj Eyvi sem er að stíga sín fyrstu spor.

Monika Kruse er einn allra fremsti plötusnúður Þýskalands og hefur átt stóran þátt í að móta sterka danssenuna þar í landi. Ísland er ekki fyrsta landið sem hún heimsækir þar sem hún hefur spilað vítt og breitt um heiminn, þar á meðal í Kína, Japan og Ástralíu.

Hægt er að nálgast miða á viðburðinn í forsölu á aðeins þúsund krónur í versluninni All Saints í Kringlunni.

MONIKA KRUSE Þýski plötusnúðurinn Monika Kruse þeytir skífum á Nasa 1. september.

Vetrarfríi Populus tremula lokið

Vetrarstarf Menningarsmiðjunnar Populus tremula hefst á Akureyrarvöku á morgun. Starfið í vetur, þann þriðja sem smiðjan er opin, mun að venju vera sambland af tónlist, myndlist, bókmenntum og jafnvel leiklist, en Populus tremula er til húsa í kjallaranum á Listasafni Akureyrar.

„Við höfum sett okkur það að byrja á Akureyrarvökunni og þegar kemur fram í mánaðamót maí/júní þá lokum við bara og leyfum Listasumri að eiga sumarið,“ segir Sigurður Heiðar Jónsson einn meðlima menningarsmiðjunnar. Populus tremula er áhugamannafélag og hagnaðarsjónarmið ráða þar ekki för. Félagið býður gestum og listamönnum að sýna sig og sjá aðra án þess að greiða fyrir það. „Þetta er félagsskapur nokkurra manna, áhugamanna um menningu og listir, sem allir hafa verið viðloðandi þetta gil í mörg ár,“ segir Sigurður.

Dagskráin á morgun er fjölbreytt, en þar er bæði boðið upp á myndlist og tónlist. „Við byrjum klukkan fjórtán með myndlistarsýningu Kristjáns Steingríms sem er opin frá 14 til 17. Síðan stendur hún bara út helgina því allar sýningarnar okkar eru helgarsýningar.“ Tvennir tónleikar eru svo klukkan 21.30 og 23.30. „Dean Ferrell verður með tónleika í svona rúman klukkutíma. Þá gerum við smá hlé til að taka til áður en Baldvin Ringsted, sem kallar sig Bela, hefur sína tónleika.“

Veturinn verður líflegur eins og vera ber hjá Populus tremula. „Þetta er bara upphafsverkefnið. Dagskráin fyrir veturinn er að öðru leyti ekki komin saman en það er komið fullt á blað sem eftir er að dagsetja,“ segir Sigurður Heiðar.

AKUREYRARVAKA Í LISTAGILINU Populus tremula er til húsa í kjallara Listasafns Akureyrar og verður með fjölbreytta dagskrá á Akureyrarvöku.

Ólíkur efniviður í fallegu umhverfi

Í fallegum salarkynnum Listasetursins Kirkjuhvols á Akranesi opna tvær listakonur sýningu á morgun þar sem efniviðurinn er notaður á einstakan hátt.

Listakonurnar Bryndís Siemsen og Dósla, Hjördís Bergsdóttir, kynntust á Sauðárkróki þar sem þær voru báðar að kenna. Þetta er í annað sinn sem þær sýna saman en þær heilluðust af Kirkjuhvoli á Akranesi og voru staðráðnar í að sýna þar verk sín. Sýning þeirra ber heitið „Eggjast rýni – bresta línur“ og verður opnuð á morgun.

„Það er svo gaman að sýna í svona fallegu húsi sem Kirkjuhvoll er. Þar er góður andi,“ segir Hjördís Bergsdóttir, Dósla. Þær listakonurnar eiga að hennar sögn ekki margt sameiginlegt í listinni þótt einhvers staðar sé kannski hægt að finna þræði sem fara saman. „Við skiptum rýminu næstum því í tvennt. Bryndís verður með innsetningu í einu herbergi og ég verð með formálverk, lítil verk á stöpli,“ segir Hjördís.

Uppruni verkanna er ólíkur og efniviðurinn sömuleiðis og segir Hjördís að þær nálgist verkefnin sín einfaldlega út frá mismunandi efnum. „Ég hef verið að taka myndir af gangstéttarhellum og verið að vinna svolítið með þær, alls ekki á hefðbundinn hátt því ég er eiginlega að rista í olíumálingu. Verkin eru mjög þykk og ég held að þau séu meira að segja ekki alveg orðin þurr í gegn, það tekur þau marga mánuði að þorna. Ég hef bæði verið að taka myndir í Reykjavík og í Kaupmannahöfn og vinn með þær svo úr verða nokkurs konar lágmyndir, eða blanda af lágmynd og málverki,“ segir Hjördís.

Bryndís hefur aftur á móti unnið með hveraleir á háhitasvæði á Íslandi. Frá 2001 hefur hún verið að gera tilraunir með þennan lit og málar með honum á gifs og pappír. „Hennar þema er sköpun og hringrás og hefur hún verið að vinna svolítið í egglaga form,“ útskýrir Hjördís.

Opnunin er á morgun klukkan 16 og stendur yfir til klukkan 19 í Listasetrinu Kirkjuhvoli á Akranesi. Opið er alla daga nema mánudaga milli klukkan 15 og 18. - at

LISTAKONURNAR SEM SÝNA Í KIRKJUHVOLI Hjördís Bergsdóttir og Bryndís Siemsen sýna saman í Listasetrinu Kirkjuhvoli á Akranesi og er opnun sýningar þeirra á morgun.

ALCAN OG BYLGJAN KYNNA MEÐ STOLTI:

Björgvin

ÁSAMT SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

KARLAKÓR FÓSTBRÆÐRA, LANDSLIÐI HLJÓÐFÆRALEIKARA
OG LANDSÞEKKTUM GESTUM

SÝRLAND HÖNNUN

LAUGARDAGINN 23. SEPTEMBER Í LAUGARDALSHÖLL

Miðasala hefst í dag kl. 10.00.

Miðasala fer fram á www.midi.is, í verslunum Skífunnar í Reykjavík, og í verslunum BT á Akureyri, Egilsstöðum og Selfossi.

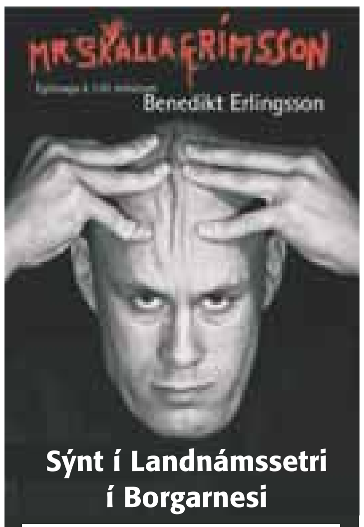
Aðeins selt í númeruð sæti.

Bakhjarl tónleikanna er Alcan í Straumsvík í tilefni af 40 ára afmæli ISAL og Bylgjan - brautryðjandi í 20 ár.

BYLGJAN 20 ÁRA

ALCAN

BRAVÓ!
www.bravo.is



Sýnt í Landnámssetri í Borgarnesi

Föstudag	25. ágúst	kl. 20	Uppselt
Laugardag	26. ágúst	kl. 20	Uppselt
Laugardag	2. september	kl. 20	Uppselt
Sunnudag	3. september	kl. 15	Uppselt
Sunnudag	3. september	kl. 20	Uppselt
Fimmtudag	7. september	kl. 20	Laus sæti
Föstudag	8. september	kl. 20	Laus sæti
Laugardag	9. september	kl. 20	Laus sæti
Sunnudagur	10. september	kl. 16	Laus sæti
Föstudagur	15. september	kl. 20	
Laugardagur	16. september	kl. 20	
Laugardagur	23. september	kl. 20	
Sunnudagur	24. september	kl. 16	

LEIKHÚSTILBOÐ
Tvíréttaður matur, miði og frítt í Göngin til baka í boði Landnámsseturs
Frá kr. 4300 - 4800
MIDAPANTANIR Í SÍMA 437 1600

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

ÁGÚST

22 23 24 **25** 26 27 28

Föstudagur

TÓNLEIKAR

☐ 17.00 Hljómsveitin **Mammút** heldur tónleika í verslun **12 Tóna** við **Skólavörðustíg** og eru allir velkomnir.

☐ 22.00 **Baggalútur** heldur síðsumarstónleika á **Blómstrandi dögum** í **Hveragerði.**

☐ 23.00 Heljarinnar **klúbbakvöld** á skemmtistaðnum **Broadway**. Dúóið **Gabriel & Dresden** trylla dansþyrsta Íslendinga á **Broadway**.

SÝNINGAR

☐ 11.00 Á sýningunni **Hin blíðu hraun** í **Hafnarborg** er sjónum beint að hrauninu í **Hafnarfirði.** Tólf listamenn sýna. Sýningin stendur til 28. ágúst.

AKUREYRARVAKA

☐ 20.30 Setning **Akureyrarvöku** í **Lystigarðinum** á Akureyri. **Umhverfisráð** veitir viðurkenningu fyrir fallega garða. Ævintýri og list á hverju strái. **Hljómsveit Ingu Eydal** leikur fyrir alla fjölskylduna.

UPPÁKOMUR

☐ 19.45 **Ragnheiður Ríkharðsdóttir,** bæjarstjóri **Mosfellsbæjar,** setur bæjarhátíðina **Í túninu heima** í íþróttamiðstöð/sýningarhöll Mosfellsbæjar. **Vorboðarnir** og **Reykjalundarkórinn** koma fram á hátíðarsviði.

LEIKLIST

☐ 17.00 **Leikfélag Mosfellssveitar** frumsýnir leikritið **Lion King** í **Bæjarleikhúsinu.**

Fyrst kuklað svo þuklað

Árlegt Landsmót hagyrðinga er haldið á Hólmavík um helgina og má þar búast við að hundruð manna og kvenna leggi leið sína á Strandir til að yrkjast á.

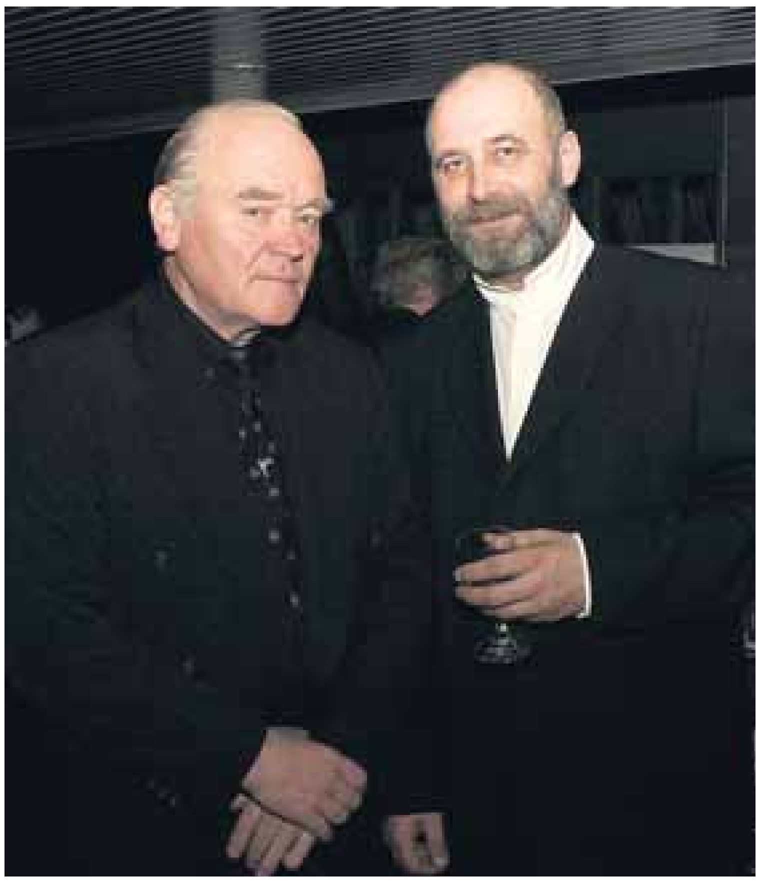
„Menn eru hvattir til að mæta. Þetta eru afskaplega skemmtilegar samkundur,“ segir Sigurður Sigurðarson, dýralæknir á Keldum og félagsmaður í Kvæðamannafélaginu Iðunni. Fyrir ári var landsmótið haldið á Hótel Sögu í Reykjavík og er nú komið að Vestfjörðunum að halda mótið í ár. „Landsmótið er haldið í nýjum landsfjórðungi hvert ár og er farið sólsinnis um landið. Landsmótin eru farin að nálgast tuttugu núna og var það fyrsta haldið á Skagaströnd,“ útskýrir Sigurður.

Mótið verður á laugardaginn og er haldið í félagsheimilinu á Hólmavík. Það hefst klukkan hálf níu og er dagskráin í höndum Strandamanna og þar verður íslenskt lambakjöt í öndvegi. Gísli Einarsson er siðameistari en heiðursgestur er Bjarni Guðleifsson á Möðruvöllum. Sigurður segir að landsmótið verði að öðru leyti með hefðbundnu sniði. „Munu menn yrkjast á og þarna verður söngur, kveðskapur og dans langt fram á nótt,“ bætir hann við.

Aðspurður um hvernig dagskráin gangi venjulega fyrir sig segir Sigurður að hún byggist upp á skemmtun og kveðskap þar sem skemmtilegar vísur verða oft til. „Heiðursgesturinn heldur aðalræðu kvöldsins um kveðskap og þessa fornu kúnst að geta ort vísur. Síðan spretta menn á fætur og fara með vísur, helst ekki áður fluttar og allra helst búnar til á staðnum. Svo ljóða þeir á aðra sem verða að svara fyrir sig. Þarna verður líka kveðið, því Kvæðamannafélagið verður með stóran hóp sem flytur kvæðalög.“

Á hverju ári koma nokkur hundruð manna á landsmótið og segir Sigurður að Kvæðamannafélagið keyri úr Reykjavík með yfir yfir fjörutíu manns saman í rútu, og ætli að gera víðreist á leið sinni á landsmót. „Við förum vestur að Borgarnesi, upp Mýrar og Heydal, inn með Skógarströnd, austur Dali, og förum um Reykhólahrepp þar sem við stoppum og kveðum fyrir gamla fólkið í Barmahlíð,“ segir Sigurður. Nóg verður um að vera á Hólmavík um helgina þar sem meðal annars er haldið meistaramót í hrútaþukli. „Við byrjum daginn á kukli og endum á þukli,“ segir Sigurður og hlær við.

Allir eru velkomnir á Landsmót hagyrðinga, hvort sem þeir ætla sér að yrkja sjálfir eða fylgjast með. Enn er tími til að skrá þátttöku og kostar fjögur þúsund krónur inn á mótið. **-at**



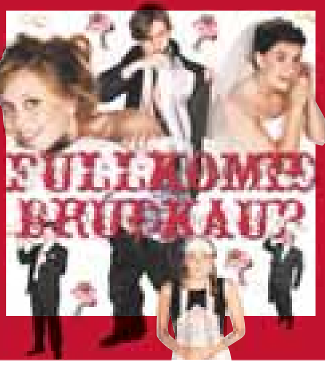
KVÆÐAMENN KOMA Á LANDSMÓTIÐ Sigurður Sigurðarson dýralæknir er hér með Steindóri Andersen en Kvæðamannafélagið Iðunn fjölmennir á landsmótið.

HÓLMAVÍK Landsmót hagyrðinga er að þessu sinni haldið á Hólmavík en venjan er að nýr landsfjórðungur hýsi mótið á hverju ári og er farið sólsinnis um landið.
FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN JÓNSSON

MEISTARAMÓT Í HRÚTAÞUKLI Nóg verður um að vera á Hólmavík um helgina og segir Sigurður Sigurðarson að kvæðamenn ætli að fjölmenna á meistaramót í hrútaþukli.

Allt um allt sem skiptir máli í Reykjavík
REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

Upplyfting í kvöld
Stór og fjölbreyttur sérréttamatseðill öll kvöld vikunnar



Aðsóknarmesta sýning síðasta leikárs!
Drepfyndinn gamanleikur í Reykjavík!
Miðasala er þegar hafin!

Næstu sýningar:

Föstudaginn	18. ágúst	kl. 20:00
Laugardaginn	26. ágúst	kl. 19:00

Á ÞAKINU
LEIKFÉLAG AKUREYRAR
Miðasala í síma 551 4700 // opið 13:00-17:00 // www.midi.is //Austurbæjarbíó – Snorrabraut 37

BORGARLEIKHÚSIÐ

RONJA RÆNINGJADÓTTIR
Sun 10/9 kl. 14 Sun 24/9 kl. 14
Lau 30/9 kl. 14 Sun 1/9 kl. 14

VILTU FINNA MILLJÓN?
Lau 2/9 kl. 20 Sun 3/9 kl. 20 UPPS.
Fim 7/9 kl. 20 Sun 10/9 kl. 20

FOOTLOOSE
Í kvöld kl. 20 UPPS. Fim 31/8 kl. 20
Lau 9/9 kl. 20 Fim 21/9 kl. 20

EYFI STÓRTÓNLEIKAR
Fös 1/9 kl. 20
Fös 1/9 kl. 22

MANNAKORN
ÚTGÁFUTÓNLEIKAR
Þri 5/9 kl. 20
Þri 5/9 kl. 22

HÖRÐUR TORFA
AFMÆLISTÓNLEIKAR
Fös 8/9 kl. 19:30
Fös 8/9 kl. 22

PINA BAUSCH
LOKSINS Á ÍSLANDI!
Dansleikhúsið frá Wuppertal undir stjórn Pinu Bausch verður með 4 sýningar á verkinu Aqua í Borgarleikhúsinu.
Sun 17/9 kl. 20
Mán 18/9 kl. 20
Þri 19/9 kl. 20
Mið 20/9 kl. 20
Aðeins þessar 4 sýningar.
Miðaverð 4.900.
MIÐASALA HAFIN.

Sunnudaginn 3.september verður opið hús í Borgarleikhúsinu. Allir velkomnir.

ÁSKRIFTARKORT
Endurnýjun áskrftarkorta stendur yfir!
Mein Kampf e. George Tabori
Amadeus e. Peter Shaffer
Fagra veröld e. Anthony Neilson
Dagur vonar e. Birgi Sigurðsson
Söngleikurinn Grettir e. Ólaf Hauk Símonarson, Þórarinn Eldjárn og Egil Ólafsson.
Lík í óskilum e. Anthony Neilson
Ronja ræningjadóttir e. Astrid Lindgren
Viltu finna milljón? e. Ray Cooney.
Belgíska Kongó e. Braga Ólafsson
Íslenski dansflokkurinn
og margt, margt fleira.

Miðasala í síma 568 8000 - www.borgarleikhus.is

Ágætt en ekki nógu frumlegt pönkrokk

UMFJÖLLUN
[TÓNLIST]

Flestir ættu að vita að tónlistarmenn þurfa ekki að finna upp hjólið í hvert skipti sem þeir gera plötu. Tónlist getur alveg hljómað eins ófrumlega og hugsast getur en samt verið stórfengleg. Keflvíska hljómsveitin Æla er einmitt ein af þessum hljómsveitum þar sem þú heyrir strax hverjir helstu áhrifavaldar sveitarinnar eru. Purrks Pillnikks-áhrifin einfaldlega leka af sveitinni en slíkt er langt frá því að vera slæmt.

Málið er samt það að Æla hljómar það líkt Purrki Pillnikk stundum að mann langar miklu frekar að vera að hlusta á Purrk Pillnikk en Ælu. Sérstaklega er hálfgerður tal-pönk-söngur Halla Valla, söngvara sveitarinnar, óþægilega líkur söng Einars Arnar. En eins og áður segir er allt í lagi að hljóma eins og einhver önnur hljómsveit en hljómsveitir þurfa þá að bæta einhverju við og það nær Æla því miður of sjaldan að gera.

Platan er samt engin ábreiðuplata, inn á milli má sjá að Æla hefur verið að þroskast, að minnsta kosti frá því að ég sá þá fyrst spila á Airwaves fyrir nokkrum árum. Æla nær nokkrum sinnum að brjótast úr formi Purrksins og sýnir þá að hér er hljómsveit sem eitthvað er varið í. Lögin Óður til hinna guðdómlegu Neanderdalsmanna, Febrúar, ásamt nokkrum öðrum stefjum, eru afar frambærilegt nýpönk. Öll spilamennska á plötunni er líka til fyrirmyndar og er bassaleikurinn til dæmis sérstaklega þéttur. Æla fær líka prik fyrir frumlegar og oft afar skemmtilega textasmíðar. Plötuheitið, Sýnið tillitssemi, ég er frávik, er einnig frábært og þó að myndin á framhlið plötuumslagsins sé ekki flott þá á hún vel við.

Æla er hljómsveit sem er að þróa sinn eigin hljóm og vonandi heldur hún því áfram. Frumburðurinn er ágætis verk þó að margt vanti upp á. Æla hefur samt, ásamt öðrum hljómsveitum, sýnt fram á að það er vel hægt að gera hið fínasta nútímapönkrokk þrátt fyrir góðæris- og gósentíð í þjóðfélaginu.

Steinþór Helgi Arnsteinsson

ÆLA

SÝNIÐ TILLITSSEMI, ÉG ER FRÁVIK

Niðurstaða: Æla nær ekki alveg að koma sér úr Purrk Pillnikk-eftirhermugírnum en þegar það tekst sýnir sveitin fram á að hér er hin fínasta pönkrokksveit og vonandi heldur hún áfram að þróa sig.

SKÓLATÖLVUR
AIRIS Fartölva
Vörunúmer: 448n990
• Örgjörvi: 1.8 Sempron
• Skjár: 15" SXGA 1024x768
• Minni: 512MB 333MHz
• Harður diskur: 60GB (5400RPM)
• DVD skrifari: DVD-RW +R DL
• Þyngd: 3kg.
• Skjákort: SVGA S3 Unichrome Pro Allt að 64MB
• Stýrikerfi: Windows XP Home
• Ábyrgð: 2 ára
ÖRGJÖRVI 1.8 Sempron
MINNI 512 MB 333MHz
HARÐUR 60 GB DISKUR
ÞRÁÐLAUST NETKORT
89.990.-
Staðgreitt
Tölvukaupalán*
3.304.-
á mánuði í 36 mánuði
TASKA FYLGIR
TASKA FYLGIR
AIRIS Fartölva
Vörunúmer: 448n930
• Örgjörvi: 1.73 Intel 2MB
• Skjár: 15.4" WSXGA 1280x800
• Minni: 512MB 533MHz
• Harður diskur: 75GB (5400RPM)
• DVD skrifari: DVD-RW +R DL
• Þyngd: 3kg.
• Skjákort: Mobile Intel 915 Express
• Stýrikerfi: Windows XP Pro
• Ábyrgð: 2 ára
ÖRGJÖRVI 2MB 1.73 INTEL
MINNI 512 MB 533MHz
HARÐUR 75 GB DISKUR
ÞRÁÐLAUST NETKORT
99.990.-
Staðgreitt
Tölvukaupalán*
3.642.-
á mánuði í 36 mánuði
hp Fartölva
Vörunúmer: NX6325 (ey358ea)
• Örgjörvi: 2.0 Sempron
• Skjár: 15" XGA 1024x768
• Minni: 512MB 333MHz
• Harður diskur: 80GB (5400RPM)
• DVD skrifari: DVD-/+RW DL
• Þyngd: 2,6kg
• Skjákort: ATI mobility Radeon X1150 allt að 128MB
• Stýrikerfi: Windows XP Pro
• Ábyrgð: 3 ára
ÖRGJÖRVI 2.0 Sempron
MINNI 512 MB 333MHz
HARÐUR 80 GB DISKUR
ÞRÁÐLAUST NETKORT
124.900.-
Staðgreitt
Tölvukaupalán*
4.493.-
á mánuði í 36 mánuði
Námsmannaþjónusta Sparisjóðsins veitir þér:
10% afslátt af vörum og 5.000 kr. afslátt af ferðatölvum hjá Office 1.
*
Tölvukaupalán
Þú færð tölvulán fyrir tölvunni og öllum þeim fylgihlutum sem þú þarft!
• Allt að 300.000 kr. tölvukaupalán.
• Allt að 48 mánaða.
• Ekkert lántökugjald.
• Þú getur borgað upp lánið hvenær sem þér hentar.
• Þú getur keypt hvaða tölvu sem er, hvar sem er.
• Frábær tölvutilboð.
• Engin lágmarksupphæð.
SPARISJÓÐURINN Námsmannaþjónusta
Tilboðin gilda í ágúst 2006 eða á meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um myndbrengl og prentvillur.
Office 1 Superstore

> **Í SPILARANUM**

OutKast: Idlewild
TV on the Radio: Return to Cookie Mountain
Midlake: The Trials of Van Occupanther
Asobi Seksu: Citrus
Paris Hilton: Paris

tónlist

tonlist@frettabladid.is

100 prósent fiftí fiftí

Hljómsveitin Motion Boys vakti athygli á dögunum með fyrsta lagi sínu, Waiting to Happen, sem náði meðal annars toppsæti X-listans. Nýju lagi, Hold Me Closer to Your Heart, er síðan ætlað að fylgja vinsældunum eftir.

Sveitin var stofnuð í byrjun þessa árs og er skipuð þeim Birgi Ísleifi og Árna Rúnari. Birgir var áður í hljómsveitinni Byltan auk þess sem hann samdi tónlistina við þáttaröðina Sigtið á Skjá einum. Er hann einmitt að vinna að tónlistinni við nýja þáttaröð af Sigtinu ásamt Árna, sem á hinn bóginn er annar meðlima Hairdoctor og gekk nýverið til liðs við hljómsveitina gus gus.

MOTION BOYS Dúettinn Motion Boys vakti mikla athygli með laginu Waiting to Happen.

Motion Boys hafa enn ekki haldið tónleika en stefna að því eftir að fyrsta plata þeirra kemur út. „Við gerum allt saman og erum með þessa pælingu um 100 prósent „fiftí fiftí“. Það er okkar mottó. Það er „korní“ en dálítið skemmtilegt,“ segir Birgir um samstarfið með Árna. Hann lýsir tónlist Motion Boys sem danshæfu og melódísku elektró poppi. „Við erum búnir að vera að hlusta á allan fjandann, t.d. gamla Simple Minds tónlist, Roxy Music og svo nýju Madonnu-plötuna,“ segir hann. Útgáfudagur fyrstu plötu Motion Boys hefur ekki enn verið ákveðinn. **- fb**

> **Plata vikunnar**

Pétur Ben: Wine for my Weakness

„Wine for my Weakness er ótrúlega sterk frumsmíð sem skýtur Pétri Ben beint í fremstu röð íslenskra popptónlistarmanna.“ **TJ**

TÓNNINN GEFINN
Steinþór Helgi Arnsteinsson

Bresk meðalmennska

Þegar Arctic Monkeys stigu fram á sjónarsviðið í byrjun árs hömpuðu tónlistartímarit á borð við NME þeim sem bjargvættum bresks rokks og að nýr kafli í rokksögu Bretlands væri hafinn. Núna er hálft ár liðið og það verður að segjast alveg eins og er að þessi „nýi“ kafli fer heldur rólega af stað. Hljómsveitin Arctic Monkeys hefur engan veginn staðið undir því hóli sem þeir hafa fengið og fáar breytingar virðast í sjónmáli. Frumburður þeirra, Whatever People Say I Am, That's What I'm Not, seldist reyndar í skipsförmum, en platan sem slík hefur ekki haft þau áhrif sem menn töldu í fyrstu að hún myndi hafa, að minnsta kosti ekki hvað tónlistinni viðkemur. Slagararnir hafa verið afar fáir og fárið í kringum Arctic Monkeys hefur fuðrað upp á mettíma. Meira að segja NME er byrjað að éta hattinn sinn og er þá mikið sagt.

Það er samt alveg ljóst að eitthvað nýtt og ferskt vantar inn í breska rokktónlist. Undanfarin ár hefur hún verið afar stöðnuð og fátt markvert hefur verið á sveimi. Hljómsveitir á borð við Bloc Party, Futureheads, Kaiser Chiefs, Maximo Park, Babyshambles, Razorlight og fleiri í svipuðum dúr virðast að mörgu leyti allar leita á svipaðar slóðir og satt best að segja hefur ekkert í bresku rokki, fyrir utan kannski Franz Ferdinand, virkilega boðað einhverja nýja strauma þó að allar þessar sveitir hafi verið bendlaðar við slíkt.

Þessar hljómsveitir eru samt sem áður langt frá því að spila leiðinlegt eða lélegt rokk og ról en senan er orðin einum of einsleit og því siglir hún í meðalmennsku um þessar mundir. Eitthvað vantar til þess að koma nýju lífi í breskt rokk og Arctic Monkeys reyndist svo sannarlega ekki vera málið, eiginlega sem betur fer.

Nútíminn með augum Dylans

Það eru komin fimm ár síðan Bob Dylan sendi síðast frá sér plötu með nýju efni. Eftir helgina kemur 44. platan hans, Modern Times, í verslanir. Trausti Júlíusson hlustaði á gripinn sem beðið hefur verið með mikilli eftirvæntingu, enda áhugi fyrir Dylan verið sérstaklega mikill síðustu tvö ár vegna sjálfsævisögunnar Chronicles Vol. 1 og heimildarmyndarinnar No Direction Home.

LANGUR FERILL Platan sem Dylan sendir frá sér eftir helgi er sú fyrsta í fimm ár. Hún verður 44. platan sem hann gefur út.

Bob Dylan hefur verið mikið í umræðunni síðustu tvö ár. Fyrsta bindi sjálfsævisögunnar hans, Chronicles, sem kom út í október 2004 þótti meistaralega skrifað og heimildarmynd Martins Scorsese, No Direction Home, sem var frumsýnd tæpu ári síðar og fjallaði um feril Dylans fram til ársins 1967 vakti mikla athygli og styrkti þá skoðun að Bob Dylan sé einn af mestu meisturum poppsögunnar, ef ekki sá mesti. Og svei mér þá ef það er ekki aðeins að léttast brúnin á karlinum. Að minnsta kosti lék hann í undirfataauglýsingu og byrjaði í árslok 2005 með sinn eigin útvarpsþátt, Theme Time Radio Hour, sem strax náði miklum vinsældum. Þó að áhugi fyrir Dylan hafi sjaldan verið meiri þá hefur hann ekki sent frá sér plötu með nýju efni síðan haustið 2001 þegar Love and Theft kom út.

Tekin upp undir stjórn „Jack Frost“

Love and Theft kom út daginn ógurlega. 11. september 2001. Það er erfitt að ímynda sér verri útgáfudag fyrir kynningu og sölu á nýrri plötu, en Love and Theft fékk góðar viðtökur bæði hjá plötukaupendum og gagnrýnendum sem sumir gengu svo langt að kalla hana hans bestu plötu síðan Blood on the Tracks kom út rúmum aldarfjórðungi fyrr. Dylan gerði Love and Theft með tónleikabandinu sínu og stjórnaði upptökum sjálfur undir dulnefninu Jack Frost. Sama á við um nýju plötuna Modern Times. Hún var tekin upp á austurströnd Bandaríkjanna fyrr á þessu ári og aftur var það tónleikahljómsveitin hans sem sá um hljóðfæraleikinn og Jack var mættur til að stjórna upptökunum.

Sérstök áhersla lögð á sönginn

Tónlistarlega er Modern Times beint framhald af Love and Theft. Þetta er sígildur Dylan. Útsetningarnar eru einfaldar, áferðin er frekar hrá og tónlistin er blús, djass og kántrí-skotið amerískt rokk. Platan sem er rúmlega klukkutíma löng inniheldur tíu ný lög eftir Dylan, þ.á m. Thunder on the Mountain, Workingman's Blues og Ain't Talkin' Just Walkin'. Það er auðheyrt að Dylan er í fínu formi. Hann syngur vel, röddin er skýr og maður dettur strax í það að hlusta eftir textunum. Reyndar segir sagan að Dylan hafi lagt sérstaka áherslu á röddina í upptökunum. Hann lá víst yfir þessu karlinn. Textarnir eru svo auðvitað rannsóknarverkefni út af fyrir sig, fullir af óljósum meiningum og mismunandi túlkunarmöguleikum.

Lokar þrennunni

Nafn plötunnar, Modern Times, er sagt vera skírskotun í Nútíma Chaplins, en líka hattur yfir efni plötunnar sem er Bandaríkin dagsins í dag. Dylan kemur víða við í textunum, en sumir þeirra sem hafa rýnt í þá sjá gagnrýni á Bush forseta og hina nýju bandarísku hægristefnu, en eins og oft hjá Dylan þá nefnir hann engin nöfn og skilaboðin eru allt annað en einföld. Þeir sem vilja slagorð og upphrópanir verða að halda sig við Neil Young eða Bruce Springsteen.

Modern Times lokar þrennunni sem byrjaði með Time out of Mind árið 1997 og hélt áfram með Love and Theft árið 2001. Það má bóka að þeir sem höfðu gaman að fyrri plötunum tveimur verða alsælir með nýju plötuna. Fyrsta upplagi hennar fylgir DVD-diskur með 4 myndböndum.

FYRST OG SÍÐAST KATRÍN ATLADÓTTIR

NOTORIOUS B.I.G. – READY TO DIE Ég heyrði fyrst lag af plötunni 1994, árið sem hún kom út. Ég var að keyra með stóra bróður mínum í svarta Fordinum hans og hann var að blasta „Warning“ og mér fannst þetta besta lag sem ég hafði heyrt á ævinni. Ég eignaðist strax diskinn og hlusta ennþá á eitthvað af honum í hverri viku. Hvert lag á plötunni er saga af lífi sem maður þekkir ekki þegar maður er hvítur krakki á Íslandi.

UPPÁHALDSLÖG: Warning Fjallar um þegar Biggie var varaður við að einhver ætlaði að drepa hann. Biggie sér við öllum, hann er kóngurinn. **Juicy** Poppaðasta og útvarpsvænasta lagið á plötunni. Fjallar um líf Biggie, hann fer í gegnum það hvernig lífið var í fátæktinni með drauma um að verða hiphop stjarna, í það hvernig hann seldi dóp og strögglaði þangað til hann varð stjarna og gat drukkið kampavín þegar hann var þyrstur.

KELIS – KELIS WAS HERE Kelis þekkir leikinn og hefur unnið með öllum svölustu gæjunum í bransanum. Það sem ég fíla langbest við hana er attitjúdið, hún er cocky sem vegur upp á móti þeim skiptum sem hún opnar og gerir sig viðkvæmari gagnvart umheiminum.

UPPÁHALDSLÖG: Bossy Fyrsti singúllinn. Eins og hún segir sjálf um lagið: „It's not about bossing a man, it's about being in control of your life.“ **Fuck them Bitches** Kelis er að segja fólki sem þekkir hana ekki að hætta að slúðra um hana. Lagið er aukalag á plötunni því Kelis vildi ekki hafa það með, hún er núna mega ósátt út í plötufyrirtækið sitt fyrir að hafa heimtað að hafa það með en það er klárlega í uppáhaldi hjá mér.

ÖLL Í RAPPINU
Katrín Atladóttir, tölvunarfræðingur og bloggari á Katrín.is, er mikil áhugamanneskja um rapptónlist eins og sjá má á uppáhaldsplötunum hennar.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ráðast á Japan

Hljómsveitirnar Apparat, Flís, Benni Hemm Hemm, og tónlistarmennirnir Kira Kira, Örvar Þóreyjarson Smárason úr múm og Paul Lydon eru á leið í tónleikaferð til Japans í nóvember. Einnig er fyrirhugað að halda tónleika í London.

Hugmyndin að ferðinni kom frá Benedikt Hermanni Hermannssyni, forsprakka Benna Hemm Hemm, eftir að síðustu plötu sveitarinnar var dreift í Japan. Hugmyndin vatt upp á sig og og á endanum ákváðu fleiri listamenn að slást í hópinn. Mun hópurinn dvelja í Japan frá 27. nóvember til 7. desember.

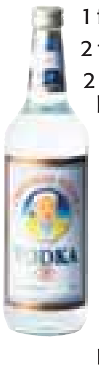
Auk þess að vera dreift í Japan fór síðasta plata Benna Hemm Hemm í dreifingu þann 15. ágúst síðastliðinn í Evrópu. Í næsta mánuði mun platan, sem hefur fengið mikið lof hér á landi, síðan koma út í Bandaríkjunum.

BENEDIKT HERMANN HERMANNSSON Forsprakki Benna Hemm Hemm er tilbúinn með nýja plötu sem er væntanleg á næstu mánuðum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ný plata frá hljómsveitinni er nú tilbúin og mun hún koma út á næstu mánuðum. Að sögn Benna er platan nokkuð dimmari en sú síðasta auk þess sem hún er öll sungin á íslensku.

-fb

Í BÚNINGSHERBERGINU COLDPLAY



- 1 flaska af vodka
- 2 flöskur af rauðvíni
- 2 flöskur af köldu hvítvíni, ekki Chardonnay
- 48 kaldir bjórar, ekki bandarískir
- 24 gosdósir
- 2 lítrar af eplasafa, trönuberjasafa og tómatsafa
- 24 dósir af Red Bull
- 1 flaska af Tabasco- og Worcestershire-sósu
- Ferskir ávextir og grænmeti
- Hnetur og snakk
- 6 sígarettupakkar
- 8 handklæði
- 8 póstkort, með frímerki
- 8 bómullarsokkapör, svört
- Blóm í vasa

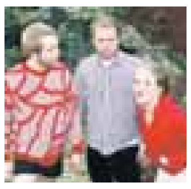
> Lög vikunnar

Lily Allen - Littlest Things Flott ballaða frá helstu vonarstjörnu Breta.

Ratatat - Wildcat Íslandsvinirnir eru í góðum gír hér.

Shakira - Hips Don't Lie Latínódrottningin er mætt aftur og það með hvelli. Myndböndin eru samt alltaf betri en lögin.

Aloha - Weekend Fallegt lag, með tærum gítar og titrandi sneriltrommum.



Skakkamanage - Walk with Me Fyrsta platan er væntanleg í byrjun september og þetta lag gefur góð fyrirheit.

NÝJAR PLÖTUR

KK
Blús
„Blús er vönduð og vel gerð plata sem safnar saman nokkrum úrvalslögum úr sögu blústónlistarinnar. Hún ristir ekki mjög djúpt, en rennur þægilega í gegn." TJ

REYKJAVÍK!
Glacial landscapes, religion, oppression & alcohol
„Reykjavík! sendir frá sér eina af betri rokkplötum seinni ára á Íslandi. Full af glimrandi hljómi, leiftrandi spilamennsku og glitrandi melódíum. Umfram allt kraftmikil og pínu sóðaleg." SHA

ORSON
Bright Idea
„Orson er popprokk fyrir augnablikið. Menn eiga þó ekkert eftir að þurfa leggja mikið á sig til þess að gleyma þessari sveit." BÖS

GUILLEMOTS
Through the Window Pane
„Ein áhugaverðasta plata sem komið hefur frá Bretlandseyjum í dágóðan tíma. Virðist vera einföld og jafnvel einhæf við fyrstu hlustun en er í raun framsækin og frumleg og jafnframt aðgengileg og þægileg." SHA

DR. MISTER & MR. HANDSOME
Dirty Slutty Hooker Money
„Þrátt fyrir nokkur fín lög er fyrsta plata Dr. Mister & Mr. Handsome of misjöfn að gæðum til þess að það sé hægt að mæla með henni." TJ

BOGOMIL OG FLÍS
Bananalýðveldið
„Bananaveldið er vel heppnuð og lifandi tökulagaplata sem sýnir að gömlu kalypsó-smellirnir svínvirka enn í dag." TJ

MUSE
Black Holes & Revelations
„Fjórða plata Muse er þeirra besta. Stundum eru þeir þó hættulega nálægt því að vera of tilgerðarlegir, en þegar allt kemur til alls er hljómur þeirra magnaður, og algjörlega þeirra eigin." BÖS

SUFJAN STEVENS
The Avalanche
„Sufjan Stevens safnar saman á plötu „afgöngum" sem hann samdi fyrir síðustu plötu en komust ekki alla leið. Niðurstaðan er líklegast með betri plötum sem eiga eftir að koma út á þessu ári." BÖS

fjörið ... fólk
folk@frettabladid.is

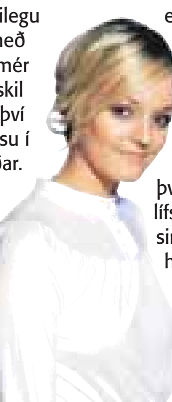
REYKJAVÍKURNÆTUR **HARPA PÉTURSDÓTTIR ER FEGIN AÐ EIGA NÓG AF VINKONUM**

Kemur ein þá önnur fer...

Þegar ég var 22 ára gömul upplifði ég það í fyrsta sinn á mínum fullorðinsaldri að vera á lausu. Ég hafði þá átt kærasta í sjö ár og þekkti ekkert annað en að vera helmingur af heild. Í þessi sjö ár horfði ég á vinkonur mínar ganga í gegnum alls konar tímabil. Stundum áttu þær kærasta sem stöldruðu reyndar fæstir við því þær voru of uppteknar af því að kanna heiminn og gresjurnar í kring og lenda í ævintýrum. Ég lenti svo sannarlega sjálf í ævintýrum og skemmti mér konunglega en ég gerði það allt með félaga mínum.

En það er svo fyndið hvernig maður horfir á vinkonur sínar sem eru á lausu. Ég hafði auðvitað engan skilning því ég hafði ekki upplifað þetta sjálf og fannst þær alger kjánaprik og ólátabelgir. Ég gat ómögulega skilið hvernig þær nenntu að vera endalaust á djamminu, gátu sofið svona lítið og höfðu óþrjótandi orku. Svo öllum þessum árum seinna þegar ég reyndi þetta sjálf í fyrsta sinn rann þetta allt saman upp fyrir mér, ég skildi þær svo innilega og fyrir mér opnaðist ný veröld.

Ég gekk í gegnum svakalegt „breytingaskeið” þessar fyrstu vikur. Ég hafði allt í einu alla orku í heiminum, þurfti einfaldlega ekki að sofa eða borða, varð ekki timbruð sama hvað á hafði gengið og fannst ég svífa í gegnum allt. Þá brá vinkonum mínum heldur betur í brún þar sem ég var að taka út margra ára uppsafnað single-tímabil. Það sem ég hafði mesta þörf fyrir á þessum tíma var vinkona sem var á lausu. Ég var reyndar svo heppin að ég átti heilan bunka af þeim og eyddi því litlum tíma með sjálfri mér. Ég var hreinlega króniskt á flugi. Vinkonurnar voru oft að gera eitthvað en hvíldu sig þó inn á milli, eins og eðlilegu fólki sæmir, á meðan ég gerði allt með þeim öllum því ég gat ekki hugsað mér að vera kyrr. Þegar ég horfi til baka skil ég auðvitað ekki hvað kom yfir mig því ég er svo langt frá því að nenna þessu í dag. Þó ekki nema þremur árum síðar.



En það sem rann upp fyrir mér á þessum annars merkilega tíma var að ég hefði visnað upp og dáið hefði ég ekki haft þessar vinkonur mínar, sem eru reyndar óhemju skemmtilegar og miklir bullarar. Staðreyndin er sú að enginn skilur mann eins og þær og manni finnst fjölskyldan og hinar vinkonurnar fussa og sveia yfir vitleysunni í manni.

Það erfiðasta við það að vera einn er sennilega að vera einsömul, allavega finnst mér lífið mun bjartara þegar einhver er í kringum mig. En þær vinkonur sem eru á föstu hafa fæstar þessa orku til að standa í útstáelsi eða skilninginn fyrir því. Þess vegna er hreinlega lífsnauðsynlegt að eiga eitt stykki single vinkonu. Svo þegar einhver verður single á ný er haldið upp á það og svo syrgt þegar einhver þeirra hverfur í klær bjarnarins. En það kemur þó fyrir að sumum okkar tekst að sleppa aftur!

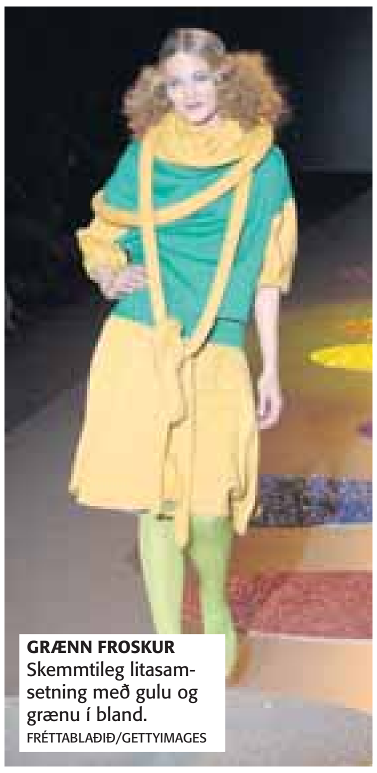
Litadýrð í skammdeginu

Frjálsræði og hugmyndaflug eru einkunnarorð spænska fatahönnuðarins Agöthu Ruiz de la Prada sem byrjaði í tískubransanum árið 1980.

Agatha er þekkt fyrir að fylgja aldrei nýjustu straumum og stefnum heldur býr hún til sín eigin konsept sem gerir fatnað hennar öðruvísi og skemmtilegan.

Það sem einkennir nýjustu haust- og vetrarlínu hennar er jákvæðni og litadýrð því eins og sjá má á myndunum ákvað hún að feta ekki í fótspor stærstu hönnuðanna og gera allt í svörtu, gráu og brúnu fyrir veturinn heldur sneri hún dæminu við. Bleikt, appelsínugult og túrkísblátt eru áberandi litir hjá henni í skemmtilega einkennilegum litablöndum. Stór hjörtu og risa slaufur eru einnig áberandi og gott dæmi um hversu stutt er í húmorinn hjá Agöthu Ruiz de la Prada. **-áp**

LAGSKIPT Flott rúllukraga peysa í skemmtilegum litum.



GRÆNN FROSKUR Skemmtileg litasamsetning með gulu og grænu í bland.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES

GLÆSILEGT Appelsínugulur kjóll með gullermum.

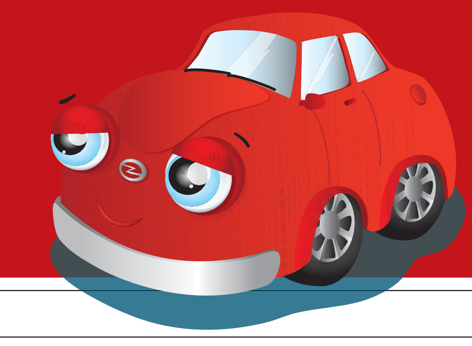
FLIPPAÐ Maður vekti aldeilis athygli í þessum fötum á gráum haustdegi.

ÚTSALAN
RISAÚTSALAN
ER HAFIN!

Persónulega kann ég betur við að kalla okkur „bíla með reynslu“

Nú er hafin glæsileg útsala á notuðum bílum hjá Ingvari Helgasyni.
Mikið úrval góðra bíla á enn betra verði. Líttu við og gerðu góð kaup.

ALLT AÐ 550.000 KR. AFSLÁTTUR!



Ingvar Helgason | NOTAÐIR BÍLAR | Opið: Alla virka daga kl. 9:00 - 18:00 og laugardaga kl. 12:00 - 16:00.

Spaksmannsspjarir orðnar gelgjur

Flestar íslenskar konur kannast við merkið íslenska fatamerkið Spaksmannsspjarir sem hefur verið við lýði í þrettán ár við miklar vinsældir kvenna á öllum aldri. Þær Björg Ingadóttir og Valgerður Torfadóttir eru konurnar á bak við fatnaðinn og í gegnum öll þessi ár hafa stöllurnar aldrei haldið útsölu eins og tíðkast að gera tvisvar á ári í fatabransanum. „Við höfum aldrei haft þörf á því að hafa útsölu enda flíkurnar okkar tímalausar og klassíkar en þar sem merkið er nú komið á gelgjualdurinn fannst okkur tímabært að halda allsherjar útsölu í búðinni sem byrjar í dag þar sem allt verður á helmingsverði í þrjár vikur," segir Björg. Þegar útsölunni lýkur ætla þær síðan að taka búðina

TÍMALAUS FATNAÐUR Þar kennir ýmissa grasa á útsölunni og er meðal annars hægt að fá glæsilega kjóla á helmingsverði.

í gegn og opna aftur með breytta búð og nýja haust- og vetrarlínu.

Fatnaðurinn frá Spakmannsspjörum er eins og er ekki seldur til útlanda en Björg segir þó að sú hugmynd að opna búð í útlöndum hafi komið upp „Okkur finnst íslenskar konur svo merkilegar og skemmtilegar að við viljum einbeita okkur að þeim. Íslenskar konur eru bestu viðskiptavinirnir." Aldurshópurinn sem verslar í Spakmannsspjörum er mjög breiður og segir Björg að stúlkur byrji að versla hjá þeim eftir að þær útskrifast í menntaskóla því þá uppgötva stelpur sinn eigin stíl. „Mér finnst mjög gaman að sjá konur í fatnaði frá okkur sem gera hann að sínum eigin og bera hann vel af því að þeim líður vel í honum. Það er galdurinn við að vera smart," segir Björg að lokum. **- áp**

KONURNAR Á BAK VIÐ MERKIÐ Þær Valgerður og Björg er spenntar að sjá hvernig útsalan fer af stað enda er þetta í fyrsta skiptið sem þær standa í því. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Í STÍL Flottur túrkísblár kjóll og hattur í stíl.

RJÓMATERTA Þessi bleiki siffon kjóll er ekkert slor og liggur við að það sjáist varla í fyrirsætuna fyrir pífum.

„BABYDOLL" Flottur brúnn kjóll með stórri appelsínugulri slaufu framaná.

SÆT Þessi kjóll myndi aldeilis lífga upp á skammdegið í haust.

FRÁBÆR Sætur kjóll með slaufu og í glæsilegum litum.

Hér er kominn fyrsti GSM síminn úr nýju Cyber-shot línunni frá Sony Ericsson. Hann er búinn öllum helstu kostum sem prýða frábæran GSM síma.

Sony Ericsson K790i
Verð aðeins:
49.980 kr.

- 3,2 megapixla Cyber-shot myndavél
- MP3 spilari og FM útvarp með stöðvaminni RDS
- Innbyggt 64 MB minni
- Rauf fyrir Memory Stick Micro minniskort
- Bluetooth, USB kabaltengi og innrautt tengi
- Íslensk valmynd, vekjari, dagbók, reiknivél og margt fleira

ENNEMM / SÍA / NM23112

Með 100 fyrstu símunum fylgir inneign hjá Hans Petersen fyrir 100 fríum framköllunum í 10x15 cm stærð.

HANS PETERSEN

800 7000 - **siminn.is**

ALLT AÐ 100% LÁN!

ISUZU TROOPER
Nýskráður 12.97 - Beinskiptur - Ekinn 193 þús.

30.250,- á mánuði miðað við 100% lán.
Verð áður: ~~880.000,-~~ Nú: **630.000,-**

VOLKSWAGEN GOLF TRENDLINE
Nýskráður 07.04 - Beinskiptur - Ekinn 49 þús.

27.850,- á mánuði miðað við 100% lán.
Verð áður: ~~1.690.000,-~~ Nú: **1.360.000,-**

NISSAN X-TRAIL SPORT
Nýskráður 04.02 -Beinskiptur - Ekinn 93 þús.

27.225,- á mánuði miðað við 100% lán.
Verð áður: ~~1.620.000,-~~ Nú: **1.280.000,-**

OPEL VECTRA 2.0CD
Nýskráður 04.99 - Sjálfskiptur - Ekinn 121 þús.

Verð áður: ~~640.000,-~~ Nú: **290.000,-**

FORD ESCAPE 3000 XLT
Nýskráður 06.03 - Sjálfskiptur - Ekinn 57 þús.

34.308,- á mánuði miðað við 100% lán.
Verð áður: ~~1.980.000,-~~ Nú: **1.680.000,-**

OPEL VECTRA 1.6GL
Nýskráður 09.99 - Sjálfskiptur - Ekinn 129 þús.

Verð áður: ~~630.000,-~~ Nú: **390.000,-**

OPEL ASTRA 1.2
Nýskáður 06.02 - Beinskiptur - Ekinn 85 þús.

13.230,- á mánuði miðað við 100% lán.
Verð áður: ~~730.000,-~~ Nú: **490.000,-**

HYUNDAI SONATA
Nýskráður 08.03 - Beinskiptur - Ekinn 40 þús.

16.012,- á mánuði miðað við 100% lán.
Verð áður: ~~1.340.000,-~~ Nú: **780.000,-**

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur.

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

GRETTIR 2 ÍSL. TAL	kl. 4 og 6
GRETTIR 2 ENSKT TAL	kl. 4, 6, 8 og 10
TAKK FYRIR AÐ REYKJA	kl. 5.50, 8 og 10.10 B.I. 7 ÁRA
SÝND Í LÚXUS	kl. 5.50, 8 og 10.10
MIAMI VICE	kl. 8 og 10.50 B.I. 16 ÁRA
THE SENTINEL	kl. 8 og 10.20 B.I. 14 ÁRA
ÁSTRÍKUR OG VÍKINGARNIR ÍSL. TAL	kl. 4
OVER THE HEDGE ÍSL. TAL	kl. 4

REGNBOGINN SÍMI 551 9000

TAKK FYRIR AÐ REYKJA	kl. 5.50, 8 og 10.10 B.I. 7 ÁRA
GRETTIR 2 ÍSL. TAL	kl. 6 og 8
SNAKES ON A PLANE	kl. 8 og 10.20
A PRAIRIE HOME COMPANION	kl. 5.45, 8 og 10.15
ÁSTRÍKUR OG VÍKINGARNIR ÍSL. TAL	kl. 6
SILENT HILL	kl. 10 B.I. 16 ÁRA

Borgarbíó SÍMI 462 3500

GRETTIR 2 ÍSL. TAL	kl. 6
GRETTIR 2 ENSKT TAL	kl. 6 og 8
SNAKES ON A PLANE	kl. 10 B.I. 16
YOU, ME & DUPREE	kl. 8 og 10.10

400 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Regnboganum merktar með rauðu

BÍÓ.IS – allt á einum stað

FRÉTTIR AF FÓLKI

Söngvarinn góðkunni **Bruce Springsteen** er skilinn við eiginkonu sína **Patti Scialfa** en þau voru gift í 20 ár. Springsteen er byrjaður að hitta aðra konu sem hann kynntist á góðgerðatónleikum til styrktar fórnarlömbum 11. september hryðjuverkanna. Konan er ekkja eftir hryðjuverkin og mun hún vera mjög lík fyrrverandi konu Springsteens í útliti. Vinir og vandamenn söngvarans hafa verið skikkaðir til að segja ekki orð um skilnaðinn við fjölmiðla.

Söngkonan **Jessica Simpson** reyndi mikið að vingast við **Britney Spears** á Teen Choice Awards sem fór fram á dögunum. Simpson spurði Spears hvort hún mætti kyssa magann á henni en hún er komin átta mánuði á leið að öðru barni sínu. „Glætan, ekki að ræða það,“ svaraði Britney og Jessica rauk á brott í fússi. Það er því víst að þær stöllur verða ekki miklar vinkonur í framtíðinni.

Leikkonan unga **Lindsey Lohan** hefur nú selt lúxusíbúðina sína í Hollywood og býr núna á hóteli. Ástæðan mun vera sú að hún er aldrei heima hjá sér og foreldrar hennar vilja ekki að Lohan borgi af íbúð sem hún býr ekki í. Lúxusíbúðin er ekki sú ódýrasta því söluverð hennar rúmar 100 milljónir íslenskra króna.

GEGGJUÐ GRÍNMYND!

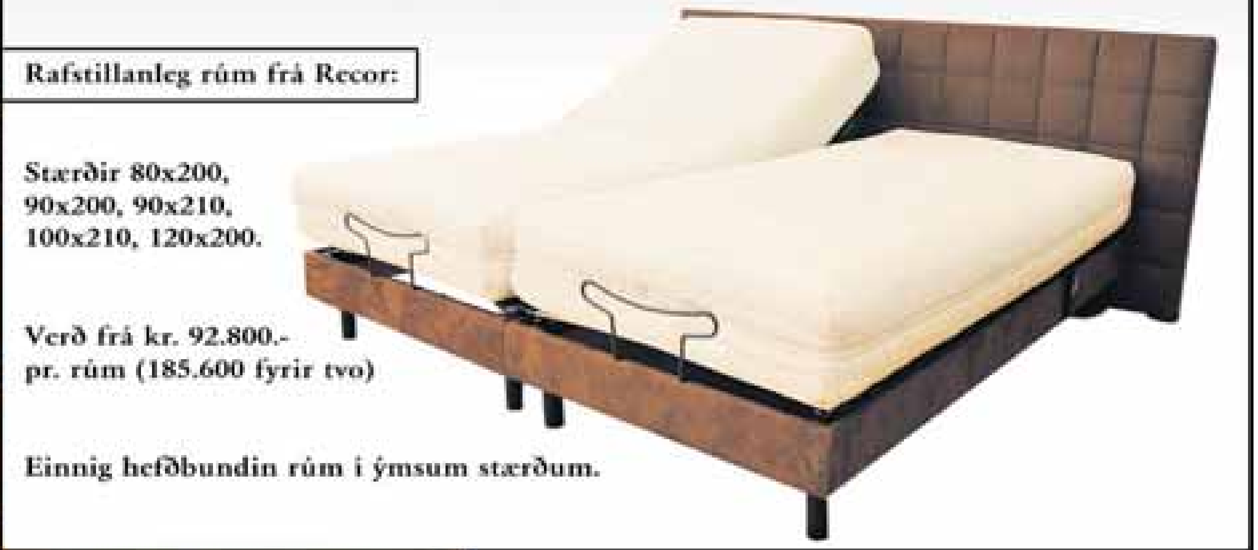
Owen Wilson Kate Hudson Matt Dillon Michael Douglas

You, Me and Dupree

Komdu í Rúmco og skoðaðu glæsileg rúm og þú færð bíómiða á grínsmell ársins.

Betri svefn í rúmi frá Recor!

Belgísk gæðarúm, rúmteppi, baðsloppar og handklæði á 20% afslætti



Rafstillanleg rúm frá Recor:

Stærðir 80x200, 90x200, 90x210, 100x210, 120x200.

Verð frá kr. 92.800.- pr. rúm (185.600 fyrir tvo)

Einnig hefðbundin rúm í ýmsum stærðum.

Rúmteppi frá USA og Yves Delorme
Einlit og munstruð, í ýmsum litum.

Handklæði frá Yves Delorme, Paris. Einlit handklæði úr egypskri bómull í eftirfarandi stærðum: 92x160sm, 62x125sm, 55x100sm, 45x70sm

Baðsloppar frá Yves Delorme. Dömu og herra.

rúmco
Langholtsvegi 111, Rvk.
Sími: 568 7900

ÁLFABAKKA

YOU, ME AND DUPREE	KL. 3:40-5:50-8-10:10	B.I. 12
YOU, ME AND DUPREE VIP	KL. 3:40-5:50-8-10:10	
LADY IN THE WATER	KL. 5:45-8-10:20	B.I. 12
5 CHILDREN & IT	KL. 4-6	LEYFÐ
PIRATES OF THE CARIBBEAN 2	KL. 5-7-8-10	B.I. 12
THE LONG WEEKEND	KL. 8	B.I. 14
OVER THE HEDGE ísl. tal	KL. 3:45	LEYFÐ
OVER THE HEDGE enskt. tal	KL. 10:10	LEYFÐ
BÍLAR ísl. tal	KL. 3:45	LEYFÐ

SAMBÍÓIN SÍMI: 575-8900

KRINGLUNNI

*LADY IN THE WATER	KL. 5:40-8:10-10:30	B.I. 12
5 CHILDREN & IT	KL. 4-6	LEYFÐ
MIAMI VICE	KL. 5:15-8-10:45	B.I. 16
*PIRATES OF THE CARIBBEAN 2	KL. 8-10:45	B.I. 12
*OVER THE HEDGE ísl. tal	KL. 4	LEYFÐ

*SÝNDAR Í STAFRÆNNI ÚTGÁFU. MYND OG HLJÓÐ

www.sambioin.is

KEFLAVÍK

GRETTIR 2: NÝJU FÖTIN KATTARINS ísl. tal	KL. 6	LEYFÐ
SNAKES ON A PLANE	KL. 8-10:10	B.I. 16
ÁSTRÍKUR OG VÍKINGARNIR ísl. tal	KL. 6	LEYFÐ
THE SENTINEL	KL. 8	B.I. 14
HALF LIGHT	KL. 10:10	B.I. 16

AKUREYRI

5 CHILDREN & IT	KL. 6	LEYFÐ
LADY IN THE WATER	KL. 8-10:20	B.I. 12
PIRATES OF THE CARIBBEAN 2	KL. 6-9	B.I. 12

Háskólabíó

YOU, ME AND DUPREE	KL. 5:50-8-10:10	B.I. 12
PIRATES OF THE CARIBBEAN 2	KL. 5:30-7- 8:30-9-10:30	B.I. 12
SUPERMAN RETURNS	KL. 5:30-8:30	B.I. 10
THE BREAK UP	KL. 5:30	LEYFÐ

HÁSKÓLABÍÓ S 530-1919

DÓRI DNA Rapparinn Dóri DNA spilar á Stúdentakjallaranum í kvöld ásamt Sprengjuhöllinni og Reykjavík! FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fjölbreytt stemning

Hljómsveitirnar Sprengjuhöllin og Reykjavík! ásamt rapparanum Dóra DNA munu troða upp á Stúdentakjallaranum í kvöld og má því búast við fjölbreyttum og skemmtilegum tónleikum.

Sprengjuhöllin er ný hljómsveit úr austurbæ Reykjavíkur sem getið hefur sér gott orð á tónleikum í sumar fyrir líflega sviðsframkomu og kröftug, melódísk lög. Ný plata Reykjavíkur!, „Glacial landscapes, religion, oppression and alcohol“, hefur hlotið góðar viðtökur og hafa lögin „7.9.13“, „Blame it on Gray“ og „All Those Beautiful Boys“ fengið mikla spilun á útvarpsstöðvum undanfarið. Rapparinn Dóra DNA hefur verið meðal fremstu hip-hop tónlistarmanna landsins síðustu fimm ár, bæði sem liðsmaður hljómsveitarinnar Bæjarins bestu og einnig einn síns liðs.

Húsið opnar klukkan 21 í kvöld en tónleikarnir hefjast síðar. Þar sem húsrúm er takmarkað er fólki bent á að mæta tímanlega.

Bylgjan tuttugu ára

Útvarpsstöðin Bylgjan heldur upp á tuttugu ára afmælið sitt um helgina með þriggja daga afmælishátíð þar sem ýmislegt skemmtilegt verður í gangi.

BYLGJAN ÁRIÐ 1993 Jón Axel Ólafsson, Gunnlaugur Helgason, Carola Hængsdóttir og Magnús Viðar Sigurðsson á Bylgjunni árið 1993. Jón Axel og Gulli Helga munu endurvekja þátt sinn Tveir með öllu á laugardaginn.

Útvarpsraddir Bylgjunnar frá árdögum til dagsins í dag munu stýra dagskránni. Meðal annars verður þátturinn Tveir með öllu með Gulla Helga og Jóni Axel endurvakinn á laugardag.

Bylgjan stendur fyrir skemmtun fyrir alla fjölskylduna á laugardag milli 15 og 17 í Vetrargarðinum í Smáralind. Þar mun Sálin hans Jóns míns m.a. leika fyrir dansi. Að kvöldi laugardagsins verður haldið afmælisboð Bylgjunnar þar sem fyrrverandi og núverandi starfsmenn hittast. Eftir það verður slegið upp hlustendaballi á Nasa þar sem Todmobile leikur fyrir dansi. Miðaverð er 989 kr. í forsölu sem hefst á Nasa kl. 13.00 í dag.

Á afmælisdeginum sjálfum á mánudag munu gamlar fréttaraddir ljá Bylgjunni rödd sína og lesa fréttir. Á meðal þeirra eru Páll Magnússon, Elín Hirst og Karl Garðarsson.

Sálfræðingar áhyggjufullir

Raunveruleikaþættirnir Big Brother hafa notið mikilla vinsælda á Bretlandi að undanförnu en nú finnst félagi sálfræðinga vera nóg komið.

BPS (The British Psychological Society) hefur lýst yfir miklum áhyggjum með nýjustu þáttaröð Big Brother. Félagið segir framleiðendurna misnota sér ástand sumra þátttakendanna, kalli fram aðstæður sem ali á spennu milli þeirra sem taka þátt en mál eins þeirra, Peters Bennett, hefur vakið hvað mesta athygli.

Bennett þjáist af Tourette-einkennum og segir sálfræðingafélagið að framleiðendurnir geri í því að skapa aðstæður sem kalli fram ósjálfráð viðbrögð hjá Bennett. BPS hefur þegar hitt framleiðendurna á fundi og lýsti því yfir í fagtímariti sínu að einhver árangur hefði náðst hvernig ætti að koma fram við þátttakendurna. „Sumt af því sem við ræddum á fundinum átti ef til vill ekki við á þessu ári,“ sagði talsmaður BPS en bætti því við að meginháhyggjur félagsins hefðu verið að sumir af þátttakendunum væru andlega óstöðugir og að sálfræðingar hefðu hugsanlega verið fengnir til að hræra enn frekar upp í þeim.

Endemol, sem sér um gerð þáttanna, lýsti því yfir í Broadcast Magazine að þeir hygðust taka til greina athugasemdir BPS en fyrir nokkru gekk Shahbaz Chauhdry af göflunum og hótaði að drepa sig eftir aðeins fimm daga fyrir framan myndavélarnar. Henni var síðan gert að víkja og lýstu heilbrigðisyfirvöld í Bretlandi yfir miklum áhyggjum af ástandi keppenda í þættinum. Sjónvarpsstöðin Channel 4, sem malar gull á Big Brother, hefur hins vegar sagt að hún hafi heilsu „stjarnanna“ að leiðarljósi.

FRÆGÐIN FYLGIR Big Brother-þátttakendurnir öðlast mikla frægð í Bretlandi og hér sjást þau Richard Newman og Lea Walker koma til frumsýningar á kvikmyndinni Me, You and Dupree. FRÉTTABLAÐIÐ / GETTY IMAGES

SURVIVOR Liðum verður skipt upp í fjóra kynþætti í nýjustu þáttaröð Survivor. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Lið eftir kynþáttum

Liðum verður skipt eftir kynþáttum í nýjustu þáttaröð Survivor sem hefur göngu sína í Bandaríkjunum þann 14. september.

Um fjögur lið verður að ræða og verður þeim skipt í þeldökka, hvíta, spænskættaða og fólk af asískum uppruna. Að sögn þáttastjórnandans Jeff Probst kom hugmyndin upp eftir að þátturinn hafði verið gagnrýndur fyrir að vera of einsleitur varðandi kynþætti.

Probst bætti því við að nýja fyrirkomulagið smellpassaði við hugmyndina á bak við Survivor, sem félagsleg tilraun. Sagði hann að jafnframt að viðbrögð þátttakendanna við fyrirkomulaginu hefðu verið blendin.

Í þetta skiptið fer Survivor fram á Cook-eyjum í Suður-Kyrrahafinu. Á meðal þátttakenda eru lögreglumaður, gítarleikari í þungarokksveit, lögfræðingur og framkvæmdastjóri naglasnyrtingastofu.

Banni aflétt

Banni yfirvalda í Tókýó yfir birtingu auglýsingaplakats sem sýnir söngkonuna Britney Spears nakta og ófríska hefur verið aflétt.

Myndin birtist á forsíðu á japanskri útgáfu tímaritsins Harper´s Bazaar. Var hún talin örva fólk of mikið til að hægt væri að sýna hana opinberlega á þennan hátt. Myndin hafði áður birst í bandarískri útgáfu tímaritsins.

Britney, sem er 24 ára, er ófrísk af sínu öðru barni. Fyrir á hún hinn 11 mánaða Sean Preston með eiginmanni sínum Kevin Federline.

BRITNEY SPEARS Plakat með Britney hefur verið bannað í Tókýó í Japan. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ekki alvarlega meiddur

Veigar Páll Gunnarsson meiddist í vikunni er lið hans, Stabæk, mætti Odd Grenland í æfingaleik. Veigar skoraði eitt mark í leiknum en virtist svo togna í síðari hálfleik. Álagi var um kennt og ætti hann að vera orðinn klár fyrir leik Stabæk um helgina.

sport

sport@frettabladid.is

STEFÁN GÍSLASON: BJARGAÐI STIGI FYRIR LYN OG RÆNDI LILLESTRÖM TOPPSÆTINU

Ég er ekki mikill markaskorari

Stefán Gíslason er fyrirliði norska úrvalsdeildarliðsins Lyn og átti stórleik með sínum mönnum á miðvikudagskvöldið er Lyn mætti Lilleström. Síðarnefnda liðið átti möguleika á að skjóta sér í toppsæti deildarinnar með sigri og leit lengi vel út fyrir að það myndi takast þar til Stefán Gíslason skoraði jöfnunarmarkið þegar fjórar mínútur voru liðnar af uppbótartíma. Þar að auki hafði hann skorað fyrsta mark Lyn úr víti.

„Þetta var mjög ljúft," sagði Stefán við Fréttablaðið í gær. „Þetta voru fyrstu mörkin mín á tímabilinu og er ég ekki mikill markaskorari að eðlisfari. Ég skoraði eitt mark í fyrra og því er nokkuð sérstakt að skora tvö mörk í sama leiknum núna. Þetta hefur örugglega verið skemmtilegur leikur fyrir áhorfendur," sagði Stefán en leiknum lauk með 3-3 jafntefli.

Hann segir þó að hann og félagar hans hafi verið klaufar að nýta sér ekki liðsmuninn betur en leikmaður Lilleström var rekinn af velli undir lok fyrri hálfleiks þegar staðan í leiknum var 1-1. Hann var rekinn af velli fyrir að slá til Stefáns og sjálfur var Stefán spjaldaður í kjölfarið fyrir leikaraskap.

„Málið er að hann sló mig í bringuna og ég greip um munninn og var því spjaldaður fyrir að gera meira úr brotinu en það leit út fyrir. Hann hann sló til mín og það er aðalatriðið. Ég veit í raun ekki af hverju ég brást svona við, þetta voru ósjálfráð viðbrögð."

Lyn er nú með 22 stig og er með fimm stiga forskot á þau þrjú lið sem eru á botni deildarinnar. Hann segir að stigið gegn Lilleström hafi verið mikilvægt. „Það var gríðarlega mikilvægt, ekki síst þar sem neðstu liðin töpuðu sínum leikjum í síðustu umferð."

Indriði Sigurðsson hefur leikið báða leiki Lyn síðan hann kom til félagsins í upphafi mánaðarins og segir Stefán að hann hafi fallið einstaklega vel að leikstíl liðsins.

> Við hrósum...

... stuðningsmönnum Keflavíkur, Pumasveitinni, og FH, Mafíunni, sem tóku höndum saman fyrir leik liðanna suður með sjó á dögunum. Þeir hittust i Go Kart fyrir leikinn, gerðu sér glaðan dag og fóru síðan á kostum í stúkunni með jákvæðum stuðningi sem var báðum hópum til mikils sóma og setti skemmtilegan svip á leikinn. Mikill sómi að þessu framtaki og megum við biðja um meira af slíku.

PAU GASOL Félagar hans í spænska landliðinu mæta sterku liði Serba á morgun.
NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

HM í körfubolta:

Serbar mæta Spánverjum

KÖRFUBOLTI Nú er ljóst hvaða lið mætast í 16 liða úrslitum á heimsmeistaramótinu í körfubolta sem fram fer í Japan þessa dagana. Meðal leikja er leikur Serba og Spánverja en Serbar eiga titil að verja sem ríkjandi heimsmeistarar. Leikirnir fara fram nú um helgina. **- dsd**

Á LAUGARDAGINN:

SPÁNN - SERBÍA
ARGENTÍNA - NÝJA-SJÁLAND
ÍTALÍA - LITHÁEN
TYRKLAND - SLÓVENÍA

Á SUNNUDAGINN:

FRAKKLAND - ANGÓLA
BANDARÍKIN - ÁSTRALÍA
ÞÝSKALAND - NÍGERÍA
GRIKKLAND - KÍNA

Garðar kominn til Noregs:

Vill spila um helgina

FÓTBOLTI Garðar Jóhannsson kom í vikunni til Frederikstad í Noregi og æfði í fyrsta sinn með sínu nýja liði í gær. „Ég vil gjarnan spila um helgina á móti Start. Ég er í góðu formi og það var gaman að æfa með liðinu. Það eru greinilega margir góðir leikmenn í liðinu," sagði Garðar í samtali á heimasíðu liðsins. **- esá**

Gúmmíbelti undir allar vélar

LINSER INDUSTRIE SERVICE

impex EHF

Viðurkend vara - gott verð

Sími 534 5300 · impex@impex.is · www.impex.is

Garðar mun bæta sig sem atvinnumaður í Noregi

Morgan Andersen sér um daglegan rekstur norska knattspyrnufélagsins Frederikstad sem Garðar Jóhannsson gekk nýlega til liðs við. Andersen segist hafa fylgst lengi með Garðari og telur að hann eigi möguleika á að ná langt.

FÓTBOLTI Nú fyrir skemmstu var gengið frá því að Garðar Jóhannsson myndi ganga til liðs við norska úrvalsdeildarliðið Frederikstad frá Val. Áhugi Norðmanna kom mörgum á óvart þar sem hann hafði átt fremur erfitt uppdráttar hjá KR en um miðjan júlí var hann keyptur af Valsmönnum. Þar gekk honum vel og skoraði fjögur mörk í jafn mörgum leikjum fyrir Hlíðarendaliðið.

Í fyrra var Garðar orðaður við Lyn í Noregi en þá var Morgan Andersen yfirmaður íþróttamála þar. Nú er Andersen kominn til Frederikstad og eitt af hans fyrstu verkum þar var að fá Garðar til liðsins.

„Hann kom til Noregs í fyrra og æfði í viku með Lyn. Þar leist mér mjög vel á hann, hans leikstíl og tel ég að hann geti orðið mjög góður leikmaður," sagði Andersen við Fréttablaðið.

„Fyrst og fremst hreifst ég af hæfileikum, hann er síleitandi af möguleikum til að skora og staðsetur sig vel á vellinum. Hann vinnur líka vel með öðrum leikmönnum og er mikill liðsmaður á vellinum. Ég tel að með góðri líkamlegri þjálfun og nægum tíma mun hann geta bætt sig mikið sem atvinnumaður í knattspyrnu."

Garðar gekk til liðs við KR í lok árs 2002 og lék með liðinu í þrjú og hálft tímabil. Á þeim tíma skoraði hann fjögur mörk og fékk sjaldan tækifæri í byrjunarliðinu, sérstaklega á síðari hluta ferils hans með KR. „Ég vissi vel hvernig hans mál stóðu hjá KR en það angraði mig ekki. Ég horfi fyrst og fremst á þá möguleika sem leikmenn hafa upp á að bjóða og sá Garðar sem efnilegan leikmann. Þegar maður er að vinna í þeim hluta Evrópu sem við erum í verður maður fyrst og fremst að horfa í þessa eiginleika. Maður reynir að sjá hverjir hafa það sem til þarf til að geta komist af á alþjóðlegum vettvangi og hverjir ekki. En fólk sér hluti á mismunandi máta en mér finnst að Garðar geti orðið mjög góður leikmaður."

GARÐAR JÓHANNSSON Morgan Andersen telur að hann hafi fulla burði til að standa sig vel í norsku úrvalsdeildinni.
FRÉTTABLAÐIÐ

Andersen segir það vissulega ánægjulegt að Garðar hafi nýtt sín tækifæri hjá Val vel en að það hafi ekki haft mikil áhrif á þá ákvörðun að fá hann til Frederikstad. „Ég sá allt það sem ég þurfti að sjá í fyrra hjá Lyn. Eftir það hef ég fylgst vel með honum. Ég tel að hann hafi alltaf átt möguleika á að standa sig vel í íslensku deildinni en hann var óheppinn með meiðsli og átti svo í erfiðleikum með að vinna sér sæti í liðinu. En ég tel að hann muni henta okkar liði mjög vel." **eirikur.asgeirsson@frettabladid.is**

Hrottalegt brot Bens Thatcher gæti haft afleiðingar:

Lögreglan með málið til rannsóknar

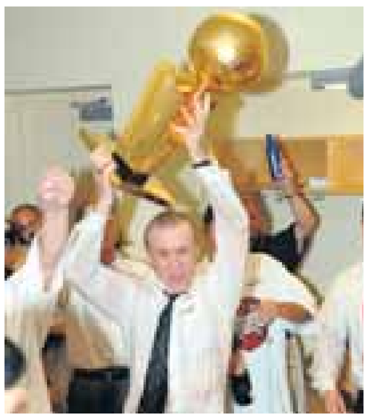
FÓTBOLTI Í leik Manchester City og Portsmouth á miðvikudaginn átti sér stað óhugnanlegt atvik þegar Ben Thatcher, leikmaður Manchester City, gaf Pedro Mendes, leikmanni Portsmouth, mjög þungt högg í höfuðið með þeim afleiðingum að Mendes steinrotaðist og var skömmu síðar fluttur á sjúkrahús. Dómari leiksins lét nægja að gefa Thatcher gult spjald en í reglum enska knattspyrnusambandsins segir að ef dómari tekur afstöðu til málsins meðan á leik stendur, þá er sú afstaða endanleg. Það þýðir að dómurinn stendur og ekki er hægt að þyngja hann frekar.

Harry Redknapp var allt annað en sáttur eftir leikinn. „Hvað þarf leikmaður að gera til að fá rautt spjald, drepa einhvern?" sagði Harry Redknapp, sótillur. „Þegar ég sá Thatcher hlaupa á eftir boltanum þá vissi ég hvað myndi gerast. Utan vallar er Ben Thatcher fínn náungi en inni á vellinum á hann það til að gera svona hluti," bætti Redknapp við.

Lögreglan í Manchester hefur gefið það út að hún muni taka málið til rannsóknar. „Lögreglan hefur fengið margar ábendingar um atvikið frá vitnum. Við munum á næstu dögum ræða við Pedro Mendes, félag hans og Knattspyrnusamband Englands og fara yfir það hvort eitthvað frekar verður aðhafst í málinu," sagði talsmaður lögreglunnar í Manchester.

PEDRO MENDES Þurfti súrefni eftir þungt höfuðhögg sem hann hlaut í leiknum gegn Man. City.
NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Ben Thatcher sagði í gær að hann væri nú þegar búinn að senda Pedro Mendes bréf þar sem hann biður Mendes afsökunar á atvikinu. „Um leið og leikurinn var búinn þá reyndi ég að komast að því hvernig Pedro hefði það," sagði hinn góðhjartaði Ben Thatcher. **- dsd**



PAT RILEY Hefur trú á því að Miami geti varið NBA-meistaratitilinn.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY IMAGES

Meistarar Miami Heat:

Riley snýr aftur

KÖRFUBOLTI Hinn goðsagnakenndi körfuboltaþjálfari, Pat Riley, er hættur við að hætta á toppnum og hann mun snúa aftur á gólfið með Miami Heat sem hann gerði að meisturum á síðustu leiktíð.

„Eftir að hafa unnið meistaratitilinn áttaði ég mig á því ég er réttur maður, á réttum stað og á réttum tíma. Ég get ekki beðið eftir því að snúa aftur," sagði Riley en fyrsti leikur meistaranna er gegn Chicago Bulls þann 31. október næstkomandi. **- hbg**

Jose Antonio Reyes:

Tilboð frá Atletico Madrid

FÓTBOLTI Spænska stórliðið Atletico Madrid staðfesti í gær að það hefði gert tilboð í spænska landsliðsmanninn Jose Antonio Reyes sem leikur með Arsenal.

Erkifjendur Atletico í Real Madrid hafa mikið reynt að fá Reyes síðustu vikur án árangurs og nú er komið að hinu Madridarliðinu.

„Við erum búnir að gera Arsenal mjög áhugavert tilboð og bíðum frétta frá félaginu," sagði Enrique Cerezo, forseti Atletico. Arsenal er talið vilja fá að minnsta kosti 16 milljónir punda fyrir hinn 22 ára gamla Spánverja sem hefur lýst því yfir að hann vilji spila með Real. **- hbg**

Ísland-Danmörk:

Fáir miðar eftir

FÓTBOLTI Samkvæmt lauslegri úttekt Fréttablaðsins í gær voru færri en 500 miðar eftir til sölu á landsleik Íslands og Danmerkur sem fer fram þann 6. september næstkomandi. Laugardalsvöllur tekur 9.800 manns í sæti og fóru rúmlega fjögur þúsund miðar í almenna sölu á vefsvæðinu midi.is. Rúmlega 60 miðar voru eftir í austurstúkunni, þar af langflest í T-hólfi sem er við suður-innganginn.

Í stúkunni sem nú er verið að reisa vestanmegin við völlinn eru öll sæti uppseld á rauða svæðinu sem mætti lýsa sem það svæði sem er á sama stað og gamla stúkan var. Um 400 miðar eru eftir á græna svæðinu, hólfum I og A en þau eru við sinn hvorn endann á vesturstúkunni. **- esá**

NÝTT TÖLUBLAÐ KOMIÐ ÚT!

VEGGFÓÐUR.

ÁSKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS

Grindavík 1-1 Víkingur

Grindavíkurvöllur, áhorf.: 625 — Erlendur Eiríksson (6)

0-1 Viktor Bjarki Arnarsson (59.)
1-1 Michael J. Jónsson (90.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	11–6 (5–2)
Varin skot	Helgi Már 1 – Ingvar 4
Horn	3–7
Aukaspyrnur fengnar	6–13
Rangstöður	1–2

GRINDAV. 4–3–3		**VÍKINGUR** 4–5–1	
Helgi Már	6	Ingvar	7
Kristján	5	Höskuldur	6
(80. Alexander	-)	Grétar	7
Hannah	7	Glogovac	7
Óðinn	7	Hörður	6
Ray	6	(80. Andri Tómas	-)
Óli Stefán	7	Arnar Jón	6
Eysteinn	6	Jón G.	6
(65. Ahandour	7)	Valur	6
Jóhann H.	6	**Viktor Bjarki**	**8***
Óskar Örn	7	Stefán Kári	5
(81. Michael	-)	(46. Perry	7)
Jóhann Þ.	7	Daníel	5
Andri Steinn	6	(57. Davíð Þór	6)

*Maður leiksins

KR 2-0 ÍBV

KR-völlur, áhorf.: 1022 — Einar Örn Daníelsson (7)

1-0 Björgólfur Takefusa (23.)
2-0 Björgólfur Takefusa (37.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	6–7 (4–2)
Varin skot	Kristján 2 – Birkir 2
Horn	0–4
Aukaspyrnur fengnar	18–12
Rangstöður	0–1

KR 4–3–3		**ÍBV** 4–5–1	
Kristján	7	Birkir	6
Sigþór	7	Schulte	5
Gunnlaugur	7	Mwesigwa	7
Pauletic	7	Bjarni Hólm	6
Vigfús	7	Long	4
Bjarnólfur	6	Ingi Rafn	4
Kristinn	7	Pétur	3
Tryggvi	3	(46. Garner	6)
(66. Ágúst	4)	Atli	6
Sölvi	4	Andri	4
(75. Guðmundur P.	-)	(84. Anton	-)
Cizmek	3	Henriksen	4
(61. Gunnar K.	5)	Drost	3
Björgólfur	**8***	(46. Sævar	4)

*Maður leiksins

ÍA 1-0 Keflavík

Akranesvöllur, áhorf.: 1092 — Garðar Örn Hinriksson (9)

1-0 Hafþór Ægir Vilhjálmsson (29.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	5–9 (3–2)
Varin skot	Bjarki 2 – Ómar 2
Horn	4–4
Aukaspyrnur fengnar	13–17
Rangstöður	2–0

ÍA 4–5–1		**KEFLAVÍK** 4–4–2	
Bjarki Freyr	7	Ómar	6
Kári Steinn	6	Guðjón Árni	7
Árni Thor	7	Guðmundur Mete	6
Heimir	8	Gustafsson	5
Guðjón Heiðar	6	Milicevic	6
Pálmi	**8***	Hólmar	6
Þórður	6	Jónas	6
(75. Martin	-)	Baldur	4
Bjarki G.	7	(83. Hallgrímur	-)
Bjarni	6	Símun	3
Hafþór	7	(46. Þórarinn	6)
(78. Jón Vilhelm	-)	Magnús	5
Arnar	6	(55. Stefán Örn	5)
(61. Andri	5)	Guðmundur St.	6

*Maður leiksins

STAÐAN Í LANDSBANKADEILDINNI

FH	**14**	**9**	**3**	**2**	**24-11**	**30**
KR	15	7	2	6	17-25	23
KEFLAVÍK	**15**	**6**	**4**	**5**	**27-16**	**22**
VALUR	14	5	6	3	21-14	21
VÍKINGUR	**15**	**5**	**5**	**5**	**20-12**	**20**
FYLKIR	14	5	4	5	20-20	19
GRINDAVÍK	**15**	**4**	**6**	**5**	**22-20**	**18**
ÍA	15	5	2	8	20-25	17
BREIÐABLIK	**14**	**5**	**2**	**7**	**21-28**	**17**
ÍBV	15	4	2	9	13-34	14

NÆSTU LEIKIR

FH-BREIÐABLIK	**SUN. KL. 17.00**
FYLKIR-VALUR	SUN. KL. 18.00
BREIÐABLIK-ÍA	**10. SEPT. KL. 14.00**
KEFLAVÍK-FYLKIR	10. SEPT. KL. 14.00
VÍKINGUR-KR	**10. SEPT. KL. 14.00**
ÍBV-FH	10. SEPT. KL. 14.00
VALUR-GRINDAVÍK	**11. SEPT. KL. 14.00**

Michael J. Jónsson tryggði Grindavík jafntefli gegn Víkingi á elleftu stundu í gær:

Dramatískar lokamínútur í Grindavík

FÓTBOLTI Í þriðja sinn í sumar fengu Víkingar á sig mark í uppbótartíma og í þetta sinn kostaði það liðið sigur gegn Grindavík suður með sjó. Viktor Bjarki Arnarsson kom gestunum yfir en Michael J. Jónsson jafnaði metin fyrir Grindvíkinga.

Fyrri hálfleikur einkenndist af mikilli baráttu og fá færi litu dagsins ljós. Greinilegt var í byrjun leiks að Grindvíkingar ætluðu að sækja á Víkinga frá fyrstu mínútu en það gekk þó lítið. Vörn Víkinga, með þá Grétar Sigfinn og Milos Glogovac fremsta í flokki, var afskaplega vel skipulögð og gaf fá færi á sér.

Ekki er ljóst hvað þjálfarar liðanna settu í te leikmanna í leikhléi en það var allt annað að sjá þá í síðari hálfleik en í þeim fyrri. Víkingar byrjuðu af miklum krafti og það virtist koma Grindvíkingum í opna skjöldu. Fyrsta markvarsla leiksins kom á 50. mínútu þegar Helgi Már, markvörður Grindavíkur, varði skalla sem á markið kom. Grindvíkingar sóttu þó í sig veðrið og áttu ágæta spretti.

Á 59. mínútu kom svo fyrsta markið en eftir baráttu fyrir utan teig Grindvíkinga hrökk boltinn beint fyrir framan fætur Viktors Bjarka sem átti ekki neinum erfiðleikum með að skora fram hjá Helga Má í marki Grindavíkur.

Eftir það skiptust liðin á að sækja og bæði lið fengu ágæt marktækifæri til að skora, m.a. áttu þeir Ray Anthony Jónsson og og Jóhann Helgason góð skot að marki Víkinga en Ingvar Kale sá við þeim. Eftir því sem leið á leikinn drógu Víkingar sig aftar á völlinn og pressa Grindvíkinga jókst. Segja má að síðustu 5-7 mínúturnar hafi meira og minna farið fram á vallarhelmingi Víkings. Pressan bar loks árangur á 91. mínútu leiksins þegar Mounir Ahandour átti skot að marki sem Ingvar varði en varamaðurinn Michael J. Jónsson fylgdi vel á eftir og skallaði í autt markið. Grindvíkingar hefðu getað stolið sigrinum stuttu síðar þegar Ahandour komst í dauðafæri en Ingvar sá við honum.

BARÁTTA Í GRINDAVÍK Jóhann Þórhallsson reynir að koma skoti að marki en Milos Glogovac er honum til varnar. VÍKURFRÉTTIR/ÞORGILS

„Það var hrikalega svekkjandi að fá á sig mark á síðustu mínútu í þriðja skiptið í sumar. Við vorum alveg með þetta í hendi okkar og áttum að vera búnir að klára þetta. Það gekk allt upp sem við ætluðum okkur en svekkjandi að fá þetta mark á sig. Svona er fótboltinn,“ sagði Magnús Gylfason, þjálfari Víkinga.

„Við getum verið nokkuð sáttir við jafnteflið. Það vantar meiri baráttu í okkar leik, við erum ekki að berjast nógu mikið hver fyrir annan, sérstaklega í fyrri hálfleik. Við vorum mjög daprir þá,“ sagði Sigurður Jónsson, þjálfari Grindavíkur, eftir leikinn.

- dsd

Andlausir Eyjamenn áttu ekkert í KR

ÍBV stefnir hraðbyri í 1. deild eftir tap gegn KR, 2-0, í Frostaskjóli. KR þurfti lítið að hafa fyrir sigrinum sem var aldrei í hættu. Birkir Kristinsson lék í marki Eyjamanna og átti þar með óvænta endurkomu.

FÓTBOLTI Birkir Kristinsson var óvænt mættur á milli stanganna hjá ÍBV í gær en hann lét undan miklum þrýstingi frá Eyjamönnum og spilaði þótt rúmt ár sé síðan hann lagði hanskana á hilluna.

Leikurinn fór mjög rólega af stað og bæði lið fóru sér í engu óðslega. Það gerðist nákvæmlega ekkert í leiknum fyrr en Björgólfur kom KR yfir með glæsilegu, viðstöðulausu skoti í teignum eftir sendingu Sölva Davíðssonar. Björgólfur bætti öðru marki við tæpu korteri síðar aftur með hnitmiðuðu skoti í teignum. Varnarmenn ÍBV voru hvergi nærri í báðum mörkunum og segir það sitt um varnarleikinn hjá Eyjamönnum.

BIRKIR KRISTINSSON Lék með Eyjamönnum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eyjamenn gerðu tvær breytingar á liði sínu í leikhléi og við það hresstist leikur liðsins til muna en þeir virtust ekki hafa áhuga á verkefninu í fyrri hálfleik. Þrátt fyrir ágætan vilja þá var getan hreinlega ekki til staðar og Eyjamenn fengu engin færi. Mesti móðurinn rann af þeim í kjölfarið og eftirleikurinn var auðveldur fyrir KR.

KR-ingar lágu til baka allan síðari hálfleikinn og tóku nákvæmlega engar áhættur í sínum leik. Fyrir vikið var leikurinn tóm leiðindi en KR-ingum var slétt sama um það enda stigin það eina sem skiptir máli.

Það var þó furðulegt að fylgjast með Eyjamönnum sem köstuðu inn hvíta handklæðinu allt of snemma og langt síðan maður hefur séð jafn andlaust og baráttulaust Eyjalið. Viljinn til að rífa sig upp var lítill og þegar menn nenna vart að tækla lengur þarf ekki að spyrja að leikslokum. Það er engin sál í þessu liði og Eyjahjartað víðsfræga virðist vera löngu hætt að slá.

DÝRMÆT STIG KR-ingar unnu sér inn þrjú dýrmæt stig gegn ÍBV í gær. Hér eigast við Eyjamaðurinn Andrew Mwesegwa og KR-ingurinn Mario Cizmek. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Leikur KR var takmarkaður en vel skipulagður og árangursríkur. Þeir nýttu sín færi og vörðust vel og meira þarf víst ekki til í fótbolta.

„Ég tók þessa ákvörðun í gær að spila. Þetta var allt í lagi en ég hefði viljað fá sigur,“ sagði hinn 42 ára gamli Birkir Kristinsson sem stóð á milli stanganna hjá ÍBV í gær og stóð sig vel enda lítið að gera við mörkunum. „Það var vont að halda ekki lengur hreinu og við vorum í vanda eftir að við fengum á okkur fyrra markið,“ sagði Birkir en mun hann klára tímabilið? „Ég veit það ekki. Það var bara talað um þennan leik í upphafi. Ég hef ekki lofað meiru en við verðum að sjá til. Ég loka ekki hurðinni á fleiri leiki en það er samt óvíst.“

henry@frettabladid.is

Keflavík tapaði sínum fyrsta leik, eftir sjö sigurleiki í röð, á Skipaskaga í gær:

Afar mikilvægur sigur hjá Skagamönnum

FÓTBOLTI Keflvíkingar hafa lengi átt í erfiðleikum með Skagamenn og viðureign liðanna í gær var engin undantekning á því. Leikurinn var ekki sá fjörugasti í sumar og var það mark Hafþórs Ægis Vilhjálmssonar sem réði úrslitum. Gríðarlega mikilvægur sigur hjá ÍA sem berst af krafti fyrir lífi sínu í deildinni.

Strax í byrjun leiks kom fyrsta færið en þar var Guðmundur Steinarsson á ferðinni en skot hans fór af varnarmanni og í hornspyrnu. Leikurinn var mjög tíðindalítill lengi framan af en þegar tæpur hálftími var liðinn kom fyrsta markið úr fyrstu alvörusókn heimamanna. Arnar Gunnlaugsson renndi boltanum á Þórð Guðjónsson sem átti mjög góða fyrirgjöf á Bjarna Guðjónsson. Ómar Jóhannsson varði skalla Bjarna en Hafþór Ægir Vilhjálmsson fylgdi á eftir og skallaði boltann inn.

Þetta mark ÍA var eitt af fáu markverðu sem gerðist í fyrri hálfleiknum. Snemma í þeim síðari fékk Þórður ákjósanlegt færi til að bæta við marki en skot hans fór fram hjá. Rúmum fimm mínútum síðar fékk Þórður annað mjög gott færi en þá fékk hann frábæra sendingu inn fyrir. Hann vippaði boltanum, ekki bara yfir Ómar markvörð heldur sjálft markið líka.

BARIST UM BOLTANN Hólmar Örn Rúnarsson (7) og Jón Vilhelm Ákason eigast við í leik Keflavíkur og ÍA í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EIRÍKUR

Keflvíkingum gekk mjög erfiðlega að skapa sér alvörufæri og ná skotum á markið. Þegar síðari hálfleikur var nánast hálfnaður kom loks fyrsta skot þeirra á rammann en það átti Jónas Guðni Sævarsson. Bjarki Guðmundsson í marki ÍA varði hins vegar örugglega en hann var að leika sinn síðasta leik fyrir ÍA í sumar þar sem hann er að fara út í nám. Bjarki hélt markinu hreinu í lokaleik sínum því ekki tókst gestunum að koma knettinum í netið enda fengu þeir ekki mörg tækifæri til þess og vörn heimamanna var traust.

Ein mistök gerði Bjarki þó þegar hann fékk dæmda á sig óbeina aukaspyrnu fyrir að halda á knettinum í meira en sjö sekúndur í leiknum. Eftir þá aukaspyrnu varð talsverð orrahríð að marki heimamanna en það var í eitt af fáum skiptum sem gestirnir ógnuðu af einhverju viti. Sigur ÍA verður að teljast verðskuldaður og var bros á andlitum margra þegar Garðar Örn Hinriksson flautaði leikinn af en hann dæmdi nær óaðfinnanlega í gær.

„Ég er mjög ósáttur við spilamennsku okkar og við gerðum ekki það sem við ætluðum okkur að gera, spila boltanum á milli manna og spila eins og lið. Ef við miðum þennan leik við FH-leikinn þá er það eins og svart og hvítt. Við vorum bara ekki tilbúnir í þennan leik,“ sagði Kristján Guðmundsson, þjálfari Keflavíkur, eftir leikinn en í síðustu umferð vann liðið Íslandsmeistarana.

- egm

ROY KEANE Þessi harðjaxl gæti verið að taka við erfiðu starfi hjá Sunderland. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Goðsögnin Roy Keane:

Næsti stjóri Sunderland?

FÓTBOLTI Svo gæti farið að Roy Keane yrði ráðinn næsti stjóri Sunderland í ensku 1. deildinni í knattspyrnu. Sunderland hefur tapað öllum fjórum leikjum sínum í deildinni það sem af er. Niall Quinn, sem tók sæti í stjórn Sunderland fyrir skemmstu, hefur stýrt liðinu það sem af er þessari leiktíð.

Í yfirlýsingu frá Sunderland var sagt að félagið væri í viðræðum við Keane um að taka við liðinu og jafnframt að Brian Kidd yrði hugsanlega aðstoðarmaður hans, en Brian Kidd var á sínum tíma aðstoðarmaður Sir Alex Ferguson hjá Manchester United.

„Helsti kostur hans er leiðtogahæfileikinn. Hann er fæddur leiðtogi og hefur alltaf drifið fólk áfram,“ sagði Clive Clarke, varnarmaður Sunderland. - dsd

Finninn Kimi Räikkönen:

Ætlar sér sigur um helgina

FORMÚLA Finnski ökuþórinn Kimi Räikkönen ætlar sér stóra hluti um helgina þegar keppt verður í Istanbúl í Tyrklandi. Í fyrra náði Räikkönen bæði ráspól og bar sigur úr býtum í þeirri keppni og hann ætlar að gera allt sem hann getur til að vinna aftur um helgina.

„Bíllinn var góður í síðustu keppni í Ungverjalandi og við munum allir leggjast á eitt um að ná sigri í Istanbul,“ sagði Räikkönen.

Þriggja vikna hlé hefur verið á formúlunni og Räikkönen getur ekki beðið eftir að komast af stað í keppni. „Það hefur verið gott fyrir liðið að fá þetta stutta frí en ég get hins vegar ekki beðið eftir því að keppa á ný, sérstaklega af því að þessi keppni er í Tyrklandi,“ bætti kappinn við. - dsd

JOSE MOURINHO Var allt annað en sáttur við sína menn eftir tapið gegn Middlesbrough. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Mourinho alveg brjálaður:

Ekki Jose Mourinho-lið

FÓTBOLTI Jose Mourinho, stjóri Chelsea, var allt annað en sáttur við sína menn eftir tap liðsins gegn Middlesbrough á miðvikudaginn.

„Þetta er ekki það hugarfar sem ég býst við af Chelsea-liði sem hefur unnið úrvalsdeildina tvisvar í röð. Ég hef verið framkvæmdastjóri í sex eða sjö ár og þetta var ekki ‚Jose Mourinho‘-lið,“ sagði Mourinho, ekki alveg sáttur við sína menn.

Chelsea hefur nú tapað þremur af síðustu fjórum deildarleikjum sínum og hefur aðeins unnið tvo deildarleiki á útivelli frá því um miðjan janúar. - dsd

Eiður snýr aftur á Brúna

Það mátti heyra saumnál detta í Mónakó í gær þegar dregið var í A-riðil Meistaradeildar Evrópu sem hefst í næsta mánuði. Barcelona og Chelsea lentu saman í riðlinum en liðin hafa eldað grátt silfur saman í keppninni undanfarin ár.

FÓTBOLTI Það hefur væntanlega farið um landsliðsfyrirliðann Eið Smára Guðjohnsen þegar dregið var í A-riðil Meistaradeildar Evrópu en þar lentu saman Evrópumeistarar Barcelona og Englandsmeistarar Chelsea. Eiður gekk í sumar til liðs við Barcelona frá Chelsea og lék á sínum tíma stórt hlutverk í leikjum þessara liða í Meistaradeildinni undanfarin tvö ár. Hann fær nú tækifæri til að endurtaka leikinn nú en í þetta sinn í búningi Barcelona og sem gestur á Stamford Bridge. Þann völl þekkir hann eins og lófann á sér.

„Við berum mikla virðingu fyrir þeim og eigum í góðu sambandi við þá,“ sagði Peter Kenyon, framkvæmdastjóri Chelsea, í gær. „Við ætlum okkur að einbeita okkur að fótbolta og fjarlægjast það sem hefur gengið á í fortíðinni,“ sagði hann en leikir liðanna hafa vakið miklar deilur og athygli undanfarin misseri.

BESTI SÓKNARMAÐURINN Kamerúninn Samuel Eto`o aðstoðar hér Lars Christer Olsson við dráttinn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Önnur ensk lið sluppu nokkuð vel og mæta engu af stærstu liðum Evrópu í riðlakeppninni. Það sem vakti einna helst athygli var að Manchester United lenti í sama riðli með Celtic frá Skotlandi, Benfica frá Portúgal og FC Kaupmannahöfn frá Danmörku.

„Þetta er frábær dráttur. Frábært fyrir stuðningsmennina og frábært fyrir knattspyrnustjórann Sir Alex Ferguson,“ sagði David Gill, framkvæmdastjóri Manchester United. „Við höfum ekki mætt Celtic í alvöru keppnisleik, síðast mættum við þeim í góðgerðaleik Roy Keane í vor og var stemningin á vellinum frábær það kvöld.“

Jens Lehman, markvörður Arsenal, var fyrst og fremst ánægður með að fá að mæta þýsku liði. „Ég hef alltaf hlakkað til þess að mæta þýsku liði.“

Í gær var einnig tilkynnt um val UEFA á bestu leikmönnum síðasta tímabils og komu þeir allir úr röðum Barcelona. Carles Puyol var besti varnarmaðurinn, Deco besti miðjumaðurinn, Samuel Eto`o besti framherjinn og Ronaldinho besti leikmaðurinn. - esá

GUNNAR HEIÐAR Ætlar að bíða þolinmóður eftir tækifærinu hjá Hannover. GETTY

Gunnar Heiðar:

Verð að vera þolinmóður

FÓTBOLTI Sænska staðarblaðið Hallandsposten gerði framgöngu Gunnars Heiðars Þorvaldssonar hjá Hannover 96 að umfjöllunarefni í gær en hann var áður á mála hjá Halmstad og varð í fyrra markakóngur sænsku deildarinnar. Hann hefur hins vegar ekki verið valinn í hópinn hjá Hannover í fyrstu tveimur leikjum liðsins í þýsku úrvalsdeildinni.

„Ég verð að vera þolinmóður,“ sagði Gunnar Heiðar. „Þjálfarinn er svolítið sérstakur og á sína uppáhaldsleikmenn í félaginu sem þýðir að það er enn erfiðara fyrir vikið að koma sér í liðið.“ Eyjapeyinn stóð sig þó vel á undirbúningstímabilinu, skoraði sjö mörk í sex leikjum og nú síðast þrennu í æfingaleik í vikunni. „Ég vona að hann láti undan þrýstingnum og gefi mér tækifæri.“ - esá

A-RIÐILL
BARCELONA (SPÁNI)
CHELSEA (ENGLANDI)
WERDER BREMEN (ÞÝSKALANDI)
LEVSKI SOFIA (BÚLGARÍU)

B-RIÐILL
INTER MILAN (ÍTALÍU)
BAYERN MÜNCHEN (ÞÝSKALANDI)
SPORTING LISSABON (PORTÚGAL)
SPARTAK MOSKVA (RÚSSLANDI)

C-RIÐILL
LIVERPOOL (ENGLANDI)
PSV EINDHOVEN (HOLLANDI)
BORDEAUX (FRAKKLANDI)
GALATASARAY (TYRKLANDI)

D-RIÐILL
VALENCIA (SPÁNI)
AS ROMA (ÍTALÍU)
OLYMPIAKOS (GRIKKLANDI)
SHAKTAR DONETSK (ÚKRAÍNU)

E-RIÐILL
REAL MADRID (SPÁNI)
LYON (FRAKKLANDI)
STEAUA BÚKAREST (BÚLGARÍU)
DYNAMO KIEV (ÚKRAÍNU)

F-RIÐILL
MANCHESTER UNITED (ENGLANDI)
CELTIC (SKOTLANDI)
BENFICA (PORTÚGAL)
FC KAUPMANNAHÖFN (DANMÖRKU)

G-RIÐILL
ARSENAL (ENGLANDI)
PORTO (PORTÚGAL)
CSKA MOSKVA (RÚSSLANDI)
HAMBURGER SV (ÞÝSKALANDI)

H-RIÐILL
AC MILAN (ÍTALÍU)
LILLE (FRAKKLANDI)
AEK AÞENA (GRIKKLANDI)
ANDERLECHT (BELGÍU)

Fyrir ungt fólk sem vill...
- Áskorun
- Ævintýri
- Vináttu
- Taka þátt
- Ábyrgð til að byggja betri og friðsælli heim

- Skátastarf gefur ungu fólki tækifæri til að kanna heiminn fyrir utan skólastofuna, læra af öðrum og gefa af sér
- Skátastarfið veitir þekkingu sem hjálpar ungu fólki til að kanna, uppgötva og læra
- Skátastarf mætir þörfum sem aðrir uppfylla ekki
- Skátastarf er opið öllum 7-18 ára sem fylgja tilgangi, markmiðum og aðferðum hreyfingarinnar

Opið hús verður hjá skátafélögum víðsvegar um land
á milli kl. 14 og16 laugardaginn 26. ágúst.
Nýir félagar verða innritaðir og starfsárið kynnt.

Viltu taka þátt?
Kíktu á www.skatar.is eða hringdu í síma 550 9800 til að fá frekari upplýsingar.

BANDALAG ÍSLENSKRA SKÁTA

ee.is [útlit&umbrot]

ÚR BÍÓHEIMUM

Hver mælti og í hvaða kvikmynd?

„When one is in Egypt, one should delve deeply into its treasures.“

Svar: James Bond úr kvikmyndinni The Spy Who Loved Me frá árinu 1977.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ ÞÓRARINN ÞÓRARINSSON TRÚIR EKKI Á BRÚÐKAUPSÞÆTTI

Þar til dauðinn aðskilur ykkur, eða þannig sko

Það er enginn skortur á bjánalegur rusli í sjónvarpinu þegar raunveruleikasjónvarpsþættir eru annars vegar. Þetta undarlega þáttaform hefur tekið fyrir og skrumskælt flesta þætti mannlegrar tilveru en sennilega eru brúðkaupsþættirnir, Já og Whose Wedding is it Anyway, dapurlegastir.

Í þeim er fylgst með fólki gera mestu reginskyssu lífs síns með því að ganga í það heilaga með svo miklu auglýsingaskrumi og ömurlegri framsetningu sykurhúðaðra tilfinninga að aumingjahrollurinn hríslast um mann í viku slysist maður til að horfa á einn þátt. Áherslan er mest á umbúðirnar og þættirnir gera því fátt eitt annað en að staðfesta mann í þeirri trú að hjónabandið og ekki síst brúðkaupið sé skrípaleikur þar sem allt snýst um leiktjöld, búninga og sviðsframkomu.

FIMM FRÆKNIR Í fullkomnum heimi raunveruleikasjónvarpsins myndu þessir kappar geta bjargað mörgu hjónabandinu.

Flest fólk stofnar þó sjálfsagt til hjónabands af heilum hug en athöfnin, veislan, sem helst þarf að kosta í það minnsta milljón, og heitstrengingin sem hún snýst um byggir á misskilningi og þeirri blekkingu að mannskepnan sé einkvænisdýr. Þær enda því sjálfsagt ansi margar „sjónvarpsbrúðkaupsveislurnar“ með skilnaði og þá er nú stóri dagurinn, blúndum prýddur í blómahafi, orðinn að dýru spaugi.

Þá getur tæpast verið raunverulegur áhugi fyrir sjónvarpsefni af þessu tagi í þjóðfélagi sem er beinlínis fjandsamlegt hjónabandinu. Skattkerfinu og félagslega apparatinu virðist oft á tíðum beinlínis beint gegn hjónabandinu þannig að það er ekki heiglum hent að hanga saman í vígðri sambúð.

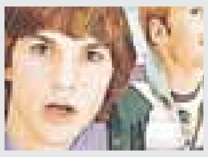
Hjónabandið yrði hins vegar vitaskuld dans á rósum ef heimur raunveruleikasjónvarpsins væri sannur. Þá gæti maður hringt á ofurfóstrur þegar ofvirk börnin kæfa hjónabandssæluna, fimm sérþjálfaðir hommar myndu laga útlit manns og atgervi að kröfum eiginkonunnar og þegar VISA-reikningurinn fer í lögfræðing sækir maður bara um vinnu sem lærlingur hjá Donald Trump og græjar málin með eingreiðslu.

▶ 19.35 *Dægurmál*

KASTLJÓS

▶ 20.30 *Gaman*

TWO AND A HALF MEN



▶ 23.15 *Gaman*

DUDE, WHERE'S MY CAR?

▶ 20.35 *Veruleiki*

TOMMY LEE GOES TO COLLEGE

▶ 21.10 *skýringar*

48 HOURS

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Ævintýri H.C. Andersen (23:26)

18.30 Ungar ofurhetjur (18:26)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ **19.35 Kastljós**
20.05 Þú átt leik, elskan (Skat det er din tur) Dönsk gamanmynd frá 1997. Hinn sjálfselski Adam Nymann lendir í umferðaslysi ásamt dóttur sinni og er vart hugað líf. Leikstjóri er Mette Knudsen.
21.40 Sannir spaugarar (The Original Kings Of Comedy) Bandarísk bíómynd frá 2000 tekin upp á skemmtun brandarakarla í Charlotte í Norður-Karólínu í febrúar sama ár. Leikstjóri er Spike Lee og fram koma meðal annars Steve Harvey, D.L. Hughley, Cedric the Entertainer og Bernie Mac.

23.35 Gullmót í frjálsum íþróttum **1.35** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í fínu formi **9.35** Oprah **10.20** Alf **10.45** Það var lagið (e)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í fínu formi **13.05** My Sweet Fat Valentina **14.35** Örlagadagurinn **15.05** Extreme Makeover: Home Edition **16.00** Hestaklúbburinn **16.25** Skrímslaspilið **16.45** Scooby Doo **17.05** Véla Villi **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Mr. Bean (Herra Bean)
20.05 The Simpsons (10:22)
▶ **20.30 Two and a Half Men (21:24)** (Tveir og hálfur maður) Kennari Alans kallar hann á fund til að ræða um áhugaleysi sonar hans Jake.
20.55 Derren Brown: Hugarbrellur (4:6)
21.20 Indiana Jones and the Last Crusade (Indiana Jones og síðasta krossferðin) Í þessari þriðju mynd í myndaflokknum sigilda um ævintýri fornleifafræðingsins og svaðilfarans Indiana Jones, þarf hann að koma föður sínum til bjargar. 1989. Bönnuð börnum.

23.25 Benny and Joon **1.00** Adventures Of Priscilla, Queen Of the Desert **2.40** Deathlands **4.05** Mr. Bean **4.30** Two and a Half Men **4.55** The Simpsons **5.20** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd

SIRKUS TV

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Bernie Mac (20:22) (e)
20.00 Sushi TV (3:10) (e)
20.30 Sirkus RVK (e)
21.00 Pípóla (7:8) (e)
21.30 Twins (13:18) (e) (Dancin' & Pantsin') Mitchee og Farrah komast að því að hrekkur sem þær gerðu í sumarbúðum fyrir 20 árum er enn að angra fórnarlambið og ákveða þær að bæta fyrir hrekkinn.
22.00 Stacked (11:13) (e) (Day The Music Died)
22.30 Invasion (21:22) (e) (Round Up)Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst.

▶ **23.15** Dude, Where's My Car?

SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e)

15.35 Point Pleasant (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

19.00 Melrose Place
19.45 Everybody Hates Chris (e) Chris þarf að verja titil sinn sem sigurvegari í smástjörnukeppni. Julius og Rochelle ákveða að taka sig á í ástamálunum.
20.10 Trailer Park Boys
▶ **20.35 Tommy Lee Goes to College** Rokkstjarnan Tommy Lee úr hljómsveitinni Motley Crue má nú loksins vera að því að fara í skóla eftir að hafa lifað hátt í tvo áratugi.
21.00 The Bachelor VII
21.50 Law & Order: Criminal Intent Heimsþekktur vísindamaður ákveður að fremja morð.
22.40 C.S.I: Miami (e) Dæmdur raðmorðingi flýr frá New York til Miami.

23.35 C.S.I: New York (e) **0.30** Love Monkey (e) **1.15** Beverly Hills 90210 (e) **2.00** Melrose Place (e) **3.30** Óstöðvandi tónlist

NFS

7.00 Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin **11.40** Brot úr dagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegið, fréttaviðtal. **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00** Íþróttir og veður

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
19.40 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða.
20.00 Fréttayfirlit
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn (11:14) (Lífið eftir pólitík) Örlagadagur Bryndísar Hlöðversdóttur fyrrverandi þingmanns.
21.00 Fréttir
▶ **21.10 48 Hours** (48 stundir)
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Peningarnir okkar

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Peningarnir okkar

STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Looney Tunes: Back in Action **8.00** Owning Mahowny **10.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy **12.00** Happy Campers **14.00** Looney Tunes: Back in Action **16.00** Owning Mahowny **18.00** Anchorman : The Legend of Ron Burgundy **20.00 Happy Campers** (Stuð í sumarbúðunum) **22.00 Deeply** (Sorgleg ástarsaga) Bönnuð börnum. **0.00** Femme Fatale (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Cubbyhouse (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Deeply (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Chelsea – Man City **16.00** Arsena – Aston Villa **18.00** Upphitun

18.30 Þrumuskot (e)
19.30 Stuðningsmannaþátturinn Liðið mitt Þáttur í umsjón Böðvars Bergssonar.
20.30 Charlton – Man Utd
22.30 Upphitun (e)

23.00 Sheffield Utd – Liverpool **1.00** Að leikslokum (e) **2.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **14.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **15.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **16.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.00** Sexiest European Stars **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Sexiest Red Carpet Divas **20.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Wild On Tara **22.30** Wild On Tara **23.00** Sexiest Latin Lovers **0.00** Sexiest Red Carpet Divas **1.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns

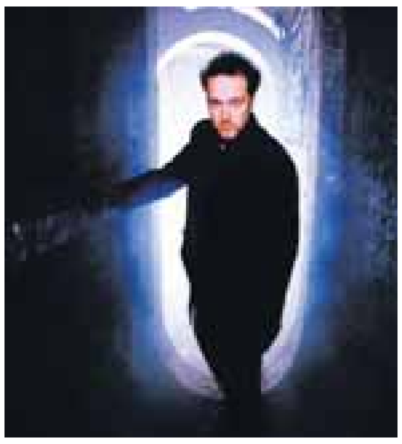
AKSJÓN

Fréttaþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

VIÐ MÆLUM MEÐ ...

Derren Brown: Hugarbrellur **Stöð 2** kl. 20.55

Hugurinn blekktur



Derren Brown er engum líkur. Það er eitt að toga kanínu upp úr hatti en annað að lesa í látbragð og fas fólks og sjá fyrir allar gjörðir þess. Skemmst er að minnast þess er Derren blekkti heilan hóp fólks er hann setti upp miðilsfund þar sem sambandi var náð við framliðna. Málið var að hinir framliðnu voru enn sprelllifandi en Darren náði að sefa þátttakendur þannig að þeir skynjuðu það sem hann vildi að þeir skynjuðu. Darren Brown getur ekki lesið hugsanir. Hann er hins vegar snilldar brellumeistari og að auki mikill skemmtikraftur. Enginn verður svikinn af þætti hans enda vekur hann bæði undrun og furðu.

Sudoku dagsins

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölum. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi. Lausnir, ráðleggingar og upplýsingar eru á www.sudoku.com. Lausn þrautarinnar birtist á sama stað í blaðinu á morgun.

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

Lausn á gátu gærdagsins

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

▶ **20.45**
Golf

WORLD GOLF CHAMPIONSHIP

sýn besta sætið

15.10 Gillette Sportpakkinn **15.40** Landsbankadeildin 2006 **17.30** Landsbankamörkin 2006

▶ **20.45 World Golf Championship 2006** (Bridgestone-mótið) Bein útsending frá öðrum degi Bridgestone-mótsins á bandarísku PGA-mótaröðinni í golfi. Mótið fer fram á Firestone-vellinum í Ohio og á efsti maður heimslistans, Tiger Woods, titil að verja en hann hefur fjórum sinnum sigrað á þessu móti.

23.45 World Poker Tour 2 **1.15** Súpercross

RÁS 1 FM 92,4/93,5

6.30 Morguntónar **6.45** Veðurfregnir **6.50** Bæn **7.05** Morgunvaktin **9.05** Óskastundin **9.45** Morgunleikfimi **10.03** Veðurfregnir **10.13** Að sitja kyrr í sama stað og samt að vera að ferðast **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttayfirlit **12.03** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Vítt og breitt **14.03** Útvarpssagan **14.30** Miðdegistónar **15.03** Flakk **16.10** Veðurfregnir **16.13** Djassgallerí New York **17.03** Víðsjá **18.00** Kvöldfréttir **18.24** Auglýsingar **18.25** Spegillinn **19.00** Litla flugan **19.40** Samfélagið í nærmynd **20.40** Kvöldtónar **21.00** Bryggjuball **21.55** Orð kvöldsins **22.10** Veðurfregnir **22.15** Músík og mas **23.00** Kvöldgestir

RÁS 2 FM 90,1/99,9

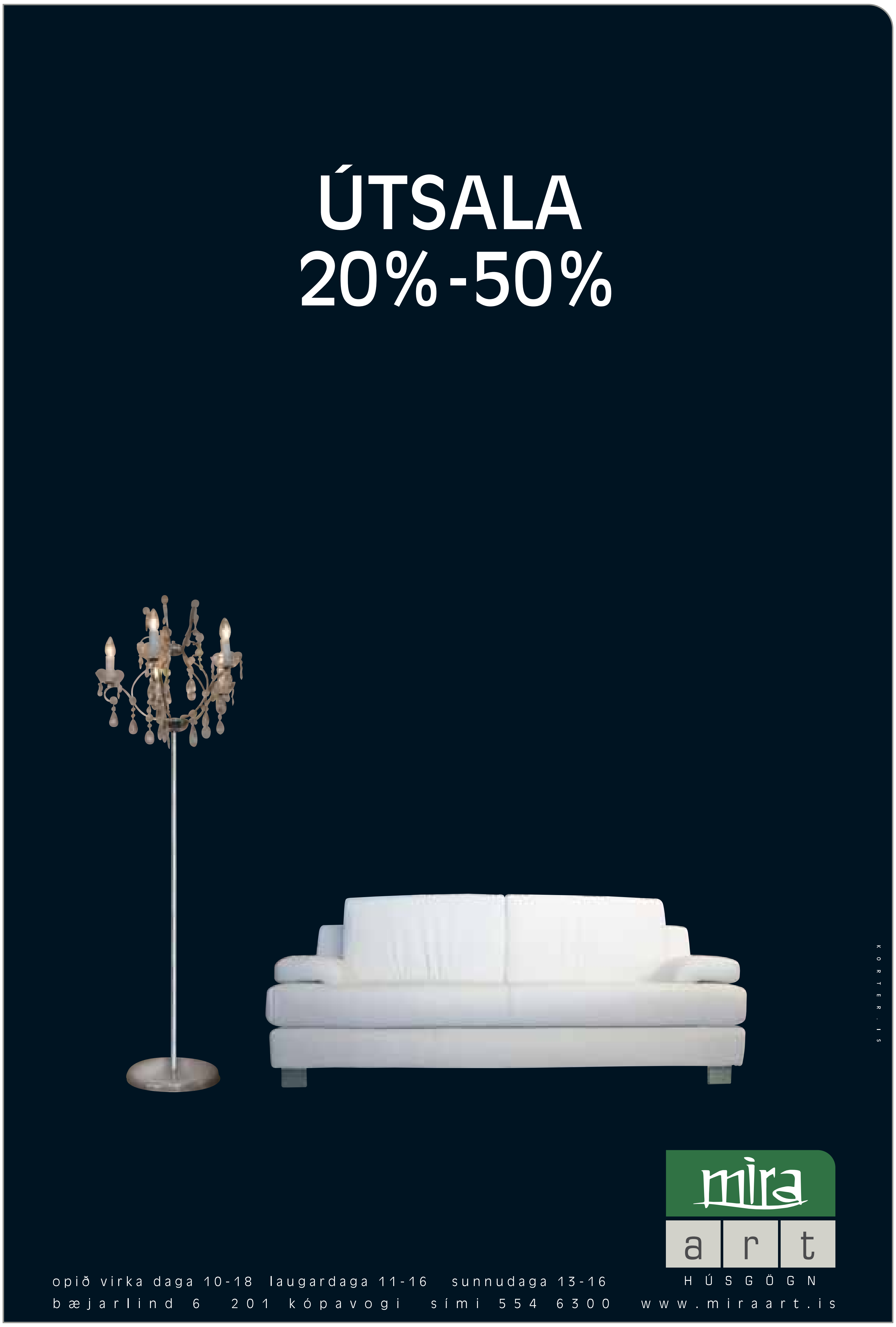
6.05 Morguntónar **6.30** Morgunútvarp Rásar 2 **9.05** Brot úr degi **12.03** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Poppland **16.10** Síðdegisútvarpið **18.00** Kvöldfréttir **18.24** Auglýsingar **18.25** Spegillinn **19.00** Sjónvarpsfréttir **19.30** Á vellinum **22.10** Næturvaktin

BYLGJAN FM 98,9

7.00 Ísland í bítið **9.00** Ívar Guðmundsson **12.00** Hádegisfréttir **12.20** Óskalagahádegi **13.00** Rúnar Róberts **16.00** Reykjavík Síðdegis **18.30** Kvöldfréttir og Ísland í dag **19.30** Bjarni Ólafur / Ívar Halldórs **1.00** Ragnhildur Magnúsdóttir

AÐRAR STÖÐVAR

FM 90,9 TALSTÖÐIN
FM 99,4 ÚTVARP SAGA
FM 95,7 FM957 / Topp tónlistarstöðin
FM 102,2 Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp
FM 102,9 Lindin / Kristilegt efni
FM 96,7 Létt Bylgjan / Tónlist og afþreying
FM 105,5 Útvarp Boðun / Kristilegt efni
FM 89,5 Kiss / Nýja bítið í bænum
FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni
FM 91,9 XFM / Tónlist og afþreying
FM 97,7 X-ið / Enginn viðbjóður



HRÓSIÐ FÆR...

Hulda Jónsdóttir sem er yngsti nemandinn í sögu Listaháskóla Íslands en hún er aðeins fimmtán ára gömul og lærir á fiðlu hjá Guðnýju Guðmundsdóttur.

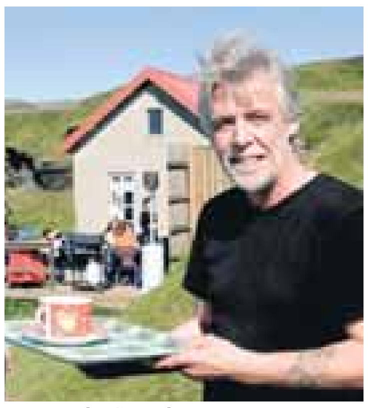
Fiskisúpa og sigling í einum pakka

Fjöruhúsið á Hellnum er viðkomustaður margra þeirra sem leið eiga um Snæfellsnes. Það er ekki að ástæðulausu enda stemningin í húsinu einstök og umhverfið stórbrotið. Um er að ræða uppgert fiskverkunarhús sem í dag þjónar hlutverki kaffihúss. Nú hefur aðdráttarafl staðarins enn aukist eftir að eigendur Fjöruhússins, hjónin Kristján Gunnlaugsson og Sigríður Einarsdóttir, festu kaup á bát sem gestum gefst kostur á að leigja til siglingar um nágrennið.

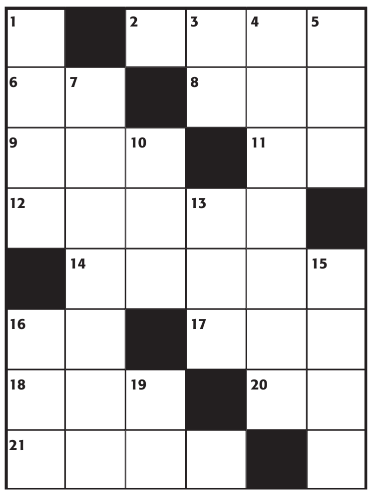
„Þetta er búið að vera draumur í mörg ár," segir Kristján um ástæður þess að hann keypti bátinn sem er 9 metra langur spíttbátur af gerðinni Arctic Blue. „Ég keypti hann á sýningu í Noregi en hef lítið notað hann í sumar. Næsta sumar fer ég svo í þetta af alvöru," segir Kristján.

ÁNÆGÐIR GESTIR Það þótti óðs manns æði að opna kaffihúsið fyrir tíu árum en gestafjöldinn eykst enn stöðugt.

Á næsta ári eru tíu ár liðin síðan þau hjónin opnuðu Fjöruhúsið en á sínum tíma þótti mörgum óðs manns æði að opna kaffihús á þessum stað. „Þetta þótti mikil heimska," segir Kristján og hlær. „Að vera með kaffihús sem enginn sér fyrr en hann er kominn upp að því. En við höfðum tröllatrú á þessu enda hefur alltaf verið mikill ferðamannastraumur hér niður í fjöruna. Reksturinn hefur alla tíð gengið ljómandi vel og gestafjöldinn eykst ár frá ári." Aðalsmerki Fjöruhússins hefur frá upphafi verið matarmikil fiskisúpa. „Uppskriftin er eitthvað sem konan bræddi saman í upphafi og hún sér enn um eldamennskuna. Súpan er alltaf vinsælust."



VERTINN Á FJÖRUHÚSINU Kristján Gunnlaugsson og Sigríður eiginkona hans töfra fram fiskisúpu og fleira góðgæti fyrir gesti. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



LÁRÉTT **2** löngun **6** hætta **8** forsögn **9** veitt eftirför **11** tveir eins **12** ferðalag **14** góð lykt **16** tveir eins **17** arinn **18** umhyggja **20** frá **21** vangi.

LÓÐRÉTT **1** þrár **3** þys **4** úða **5** lítill sopi **7** ásækni **10** að **13** skilaboð **15** skott **16** höld **19** ónefndur.

LAUSN

LÁRÉTT: **2** lyst, **6** vá, **8** spá, **9** elt, **11** rr, **12** reisa, **14** ilmur, **16** tt, **17** stó, **18** önn, **20** af, **21** kinn.

LÓÐRÉTT: **1** þver, **3** ys, **4** sprauta, **5** tár, **7** áleitni, **10** til, **13** sms, **15** rófa, **16** tök, **19** nn.

VEISTU SVARIÐ

Svör við spurningum á bls. 8

1. Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna.
2. Birkir Jón Jónsson.
3. Framhald.is.

FRÉTTABLAÐIÐ

HESTUR Á HLAUPABRETTI Helgi Leifur og Arna konan hans ætla að bjóða upp á nýstárlega aðferð við að þjálfa hross og hesta.

HELGI LEIFUR: TAMNINGAMAÐUR OPNAR HESTASPA Í VÍÐIHLÍÐ

Hlaupabretti og sundlaug fyrir hross og hunda

Helgi Leifur Sigmarsson tamningamaður opnar innan skamms þjálfunar- og endurhæfingarstöð fyrir hross og hunda í hesthúsahverfinu í Víðidal. Helgi Leifur ætlar að bjóða upp á nýjungar við þjálfun dýranna en meðal þess sem hann býður upp á er sundlaug og hlaupabretti, nokkurs konar hesta-spa en án leirbaðanna.

„Ég hef séð svona stöð erlendis og hef ég kynnst ýmsum veikum hestum og hundum á lífsleiðinni," segir Helgi Leifur spurður um hvernig hugmyndin að stöðinni hafi kviknað. Tamningamaðurinn segir sundlaugina og hlaupabrettið vera viðbót við þau þjálfunarkerfi sem hann hefur notast við síðustu ár. „Jóhann R. Skúlason, heimsmeistari í tölti, þjálfar hesta í sundlaug með góðum árangri og sömu sögu er að segja af Magnúsi Skúlasyni og konu hans, en þau unnu alla skeiðflokkana á síðasta heimsmeistaramóti í Svíþjóð."

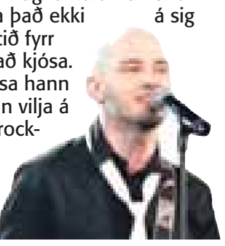
Helgi Leifur, sem rekur stöðina ásamt konu sinni, Örnu Rúnarsdóttur, segir sundlaugina gera mikið gagn við þjálfun hesta. „Í sundinu þjálfum við hestana án þess að leggja of miklar byrðar á þá. Þetta er alveg sama æfing fyrir þá og okkur mannfólkið. Við getum farið í sund meidd á baki eða á fæti og finnum ekki fyrir eymslunum í vatninu."

Hlaupabrettið sem Helgi Leifur hefur til umráða er nánast alveg eins og þau sem notuð eru í líkamsræktarstöðvum víðs vegar um heim. „Það er bara stærra, sterkara og kraftmeira. Það kemst upp í 25 kílómetra hraða á klukkustund og það er hægt að láta hrossin hlaupa í tíu gráðu halla," segir Helgi Leifur.

Tamningamaðurinn vinnur nú að því að gera stöðina klára en hann býst við að opna hana innan skamms. „Við erum að klára að ganga frá tækjunum fyrir hreinsunarbúnað laugarinnar og svo opnum við eftir svona tvær til þrjár vikur," segir Helgi Leifur hestaþjálfari. kristjan@frettabladid.is

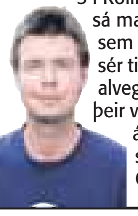
FRÉTTIR AF FÓLKI

Magni Ásgeirsson hefur verið á meðal þriggja neðstu í raunveruleikaþættinum Rockstar Supernova undanfarin tvö skipti en hefur hingað til sloppið með skrekkinn. Aðdáendur kappans hér á landi hafa eðlilega áhyggjur af þróun mála og hvetja nú landsmenn til að kjósa Magna í netkosningunni til að halda honum frá hættusvæðinu. Kosningin fer fram á erfiðum tíma fyrir okkur Íslendinga, eða á milli 3 og 7 á næturnar. Allir stuðningsmenn Magna hafa nú verið hvattir til að láta það ekki á sig fá og vakna örlítið fyrr en vanalega til að kjósa. Mega menn kjósa hann eins oft og menn vilja á slóðinni http://rockstar.msn.com. Næsta kosning fer fram aðfaranótt 30. ágúst.



Tónlistarmaðurinn og poppfræðingurinn **Dr. Gunni** er nýkominn úr pílagrímsför frá Englandi. Gunni ferðaðist til Liverpool með **Birgi Baldurssyni** trommuleikara þar sem þeir kynntu sér æskuslóðir Bítlanna. Gunni segir svo frá á heimasíðu sinni að þegar komið var á Cavern-klúbbinn, þar sem Bítlarnir hófu ferilinn, hafi tilfinningarnar borið hann slíku yfirliði að úr varð hressilegt fyllerí, það fyrsta í rúmlega ár. Daginn eftir tókst þeim félögum þó að heimsækja Bítlasafnið og skoða æskuheimili Pauls McCartney svo eitthvað sé nefnt.

Að þessu loknu héldu þeir félagar til London þar sem þeir fóru á tónleika Rolling Stones. Þá hafði **Freyr Eyjólfsson** útvarpsmaður bæst í hópinn, í stað Gríms Atlasonar sem komst ekki vegna anna í nýju starfi sínu. Gunni var ekkert yfir sig hrifinn af tónleikum Stónsaranna, en lét þó til leiðast og keypti sér bol til minningar um þá. „Fullt af Íslendingum þarna, mikið af spenntum körlum að sjá þá í 6 eða 12 skipti. Á svæðinu var 1 af hverjum 3 í Rolling Stones bol og svo sá maður nokkra karlfauska sem hafa tekið Keith Richards sér til fyrirmyndar og litu alveg eins út og hann nema þeir voru hlægilega sorglegir á meðan **Keith** er kúl, sögulega séð," skrifar Dr. Gunni.



Ósáttir við tilboð Rásar 2

Fréttir þess efnis að Tvíhöfði, með þá Sigurjón Kjartansson og Jón Gnarr fremsta í flokki, hygðist snúa aftur í útvarp fóru eins og eldur í sinu um vefinn í gær. Greint var frá því að útvarpsþátturinn yrði á dagskrá Rásar 2 þar sem hann fór fyrst í loftið fyrir rúmum áratug og yrði jafnvel tromp útvarpsstöðvarinnar um helgar.

Þegar Fréttablaðið náði tali af Sigurjóni var hann nýkominn af fundi með aðstandendum sjónvarpsþáttarins Stelpurnar þar sem farið var yfir það sem hafði verið skrifað í vikunni. Hann kom af fjöllum er hann var spurður, en viðurkenndi þó að þeir félagar hefðu farið á fund með aðstandendum útvarpsstöðvarinnar. „Þetta var bara móðgun sem þeir buðu okkur," lýsti Sigurjón yfir og sagði að mikið þyrfti að breytast til að útvarpsþátturinn færi í loftið á Rás 2. „Þetta er bara hið vandræðalegasta mál," bætti hann við.

Sigurjón sagði að Jón hefði komið að máli við sig og viljað endurlífga Tvíhöfða. Hann hefði látið tilleiðast og farið á fund með forsvarsmönnum Rásar 2. „Við tókum fyrsta skrefið í miðað við útkomuna þá voru tvö skref tekin aftur á bak," sagði Sigurjón. „Það er því í höndum forráðamanna stöðvarinnar að taka næsta skref."

SIGURJÓN OG JÓN Fóru á fund með forsvarsmönnum Rásar 2 en tilboðið sem þeir fengu var móðgandi að þeirra sögn.

Velkomin í Tölvuskólann þinn

Kynntu þér aðstöðuna og ræddu við kennarana

OPIÐ HÚS

26. ágúst kl 13 – 16 í Reykjavík og 2. septemer kl 13 – 16 á Akureyri

Tölvu- og skrifstofunám

Sérlega viðamikið og hagnýtt nám í takt við þarfir markaðarins, nám sem hentar fólki á öllum aldri, hvort sem það er á leiðinni út á vinnumarkaðinn að nýju eða vill skapa sér sterkari stöðu á vinnumarkaði með aukinni menntun. Hentar einnig vel sjálfstætt starfandi atvinnurekendum sem vilja vera sem mest sjálfbjarga í allri tölvuvinnu og við bókhaldið.
Að námi loknu eiga þátttakendur að geta unnið sjálfstætt við öll almenn skrifstofustörf og sem öflugir tölvunotendur í öllum helstu skrifstofuforritunum, sem ritarar eða í bókhaldi.
Kennd er ein námsgrein í senn sem lýkur með prófi eða verkefni, tölvugreinunum lýkur flestum með alþjóðlegri prófgráðu.

Tölvugreinar:
Windows XP tölvugrunnur og skjalavarsla, Word, Excel, Internetið, MSN og Outlook tölvupóstur, dagbók og skipulag.

Margmiðlun:
PowerPoint glærukynningar, Stafrænar myndavélar og stafrænar myndir í tölvu, tónlist í tölvunni og spilurum, brennsla CD og DVD diska.

Persónuleg færni:
Tjáning og framkoma, atvinnuumsóknir, atvinnuviðtöl og ferilskrár, sölutækni og markaðsmál. Enska, þjálfun í talmáli og ensk verslunarbréf.

Viðskiptagreinar:
Verslunarreikningur, VSK meðferð og reglur, bókhald, tölvubókhald í Navision og tollskýrslur.

Kennt er þrisvar í viku og er boðið upp á morgun og kvöldhópa. Sjá stundaskrá á heimasíðu skólans.
Lengd: 260 std. - Námið er metið til eininga.
Verð: 199.000,- Allar kennslubækur og námsgögn innifalin.
Hefst 6. september í Reykjavík og 11. september á Akureyri.

Grafísk hönnun

Vinsælt og sérlega hagnýtt nám ætlað þeim sem eru að stíga fyrstu skrefin í grafískri vinnslu eða fólki sem vill skapa sér forskot í frekara hönnunarnámi t.d. á háskólastigi. Þetta nám hentar einnig þeim sem vilja hanna sínar auglýsingar sjálfir.
Á þessu námskeiði eru tekin fyrir þrjú mest notuðu hönnunarforritin í dag,

- Photoshop
- Illustrator
- InDesign

Einnig læra þátttakendur að ganga frá verkefnum sínum í Acrobat Distiller (PDF)

Námskeiðið felst í því að kynna nemendum virkni og uppbyggingu forritanna, og að nýta möguleika þeirra til sjálfstæðra vinnubragða. Kennsla byggir á fyrirlestrum og verklegum æfingum og fá þátttakendur hagnýt verkefni í tengslum við innihald náms.

Lengd: 105 std.
Verð kr: 116.000,- stgr.
Allt kennsluefni innifalið.
Hefst 5. september í Reykjavík og 25. september á Akureyri.

Námskeið í september

Sjá námskrá skólans sem dreift verður 24. ágúst.

Tölvu- og bókhaldsnám
200 stundir Verð kr. 153.000,- Morgun og kvöldnámskeið.
Hefst 21. september í Reykjavík og Akureyri.

Tollskýrslugerð
21 std. Verð kr. 28.000,-
Hefst 12. september í Reykjavík og 26. september á Akureyri

Byrjendanámskeið
42 stundir. Verð kr. 32.900,- Morgun og kvöldnámskeið.
Hefst 4. september í Reykjavík og 5. september á Akureyri

Almennt tölvunám
63 stundir. Verð kr. 39.900,- Morgun- og kvöldnámskeið.
Hefst 5. september í Reykjavík.

ECDL – tölvunám
Allar „ECDL - TÖK“ greinarnar teknar fyrir. 100 stundir.
Verð kr. 75.000. Morgun og kvöldnámskeið.
Hefst 21. september í Reykjavík og 11. september á Akureyri.

Vefsíðugerð – grunnur
42 stundir. Verð kr. 36.000,- Kvöldnámskeið.
Hefst 6. september í Reykjavík og .4. september á Akureyri.

MCP XP
60 stundir. Verð kr. 88.900,- (m. prófinu) Tvö kvöld í viku.
Hefst 19. september. Eingöngu í boði á haustönn í Reykjavík.

MCSA
240 stundir. Verð kr. 266.000,- (m. 4 prófum) Tvö kvöld í viku.
Hefst 19. september. Eingöngu í boði á haustönn í Reykjavík.

Fjölmiðlun
Fyrir ungmenni. 15 stundir, Verð kr. 9.900,- Næsta námskeið hefst á Akureyri 12. september. Kennt er tvo daga í viku frá kl. 16 -18.

Eldri borgarar 60+
30 stunda byrjendanámskeið. Verð kr. 19.500,- Kennt er tvo daga í viku frá kl 13 - 16. Hefst 6. september Reykjavík og Akureyri.

Eldri borgarar 60+
30 stunda framhaldsnámskeið. Verð kr. 19.500,- Kennt er tvo daga í viku frá kl 13 - 16. Hefst 7. september Reykjavík og Akureyri.

Önnur námskeið að hefjast

Stafrænar myndavélar. Lengd: 14 std. Verð: 15.000,-

Photoshop grunnur. Lengd: 21 std. Verð: 24.000,-

Photoshop ljósmyndun 1. Lengd: 30 std. Verð: 29.000,-

Dreamweaver. Lengd: 31 std. Verð: 29.000,-

Word. Lengd: 21 std. Verð: 19.000,-

Excel. Lengd: 21 std. Verð: 19.000,-

Bókhald I. Lengd: 110 std. Verð: 94.000,-

Bókhald II. Lengd: 21 std. Verð: 26.000,-

TÖLVUSKÓLINN ÞEKKING

REYKJAVÍK & AKUREYRI

FAXAFEN 10 108 REYKJAVÍK | GLERÁRGATA 36 600 AKUREYRI | WWW.TSK.IS SKOLI@TSK.IS | SÍMI: 544 2210

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 550 5006, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR | SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000

SMÁAUGLÝSINGAR FRÉTTABLAÐSINS
Stórmarkaður í stofunni heima
PÖNTUNARSÍMI 550 5000
EÐA Á VISIR.IS

BAKÞANKAR
ÞORBJARGAR S. GUNNLAUGSDÓTTUR

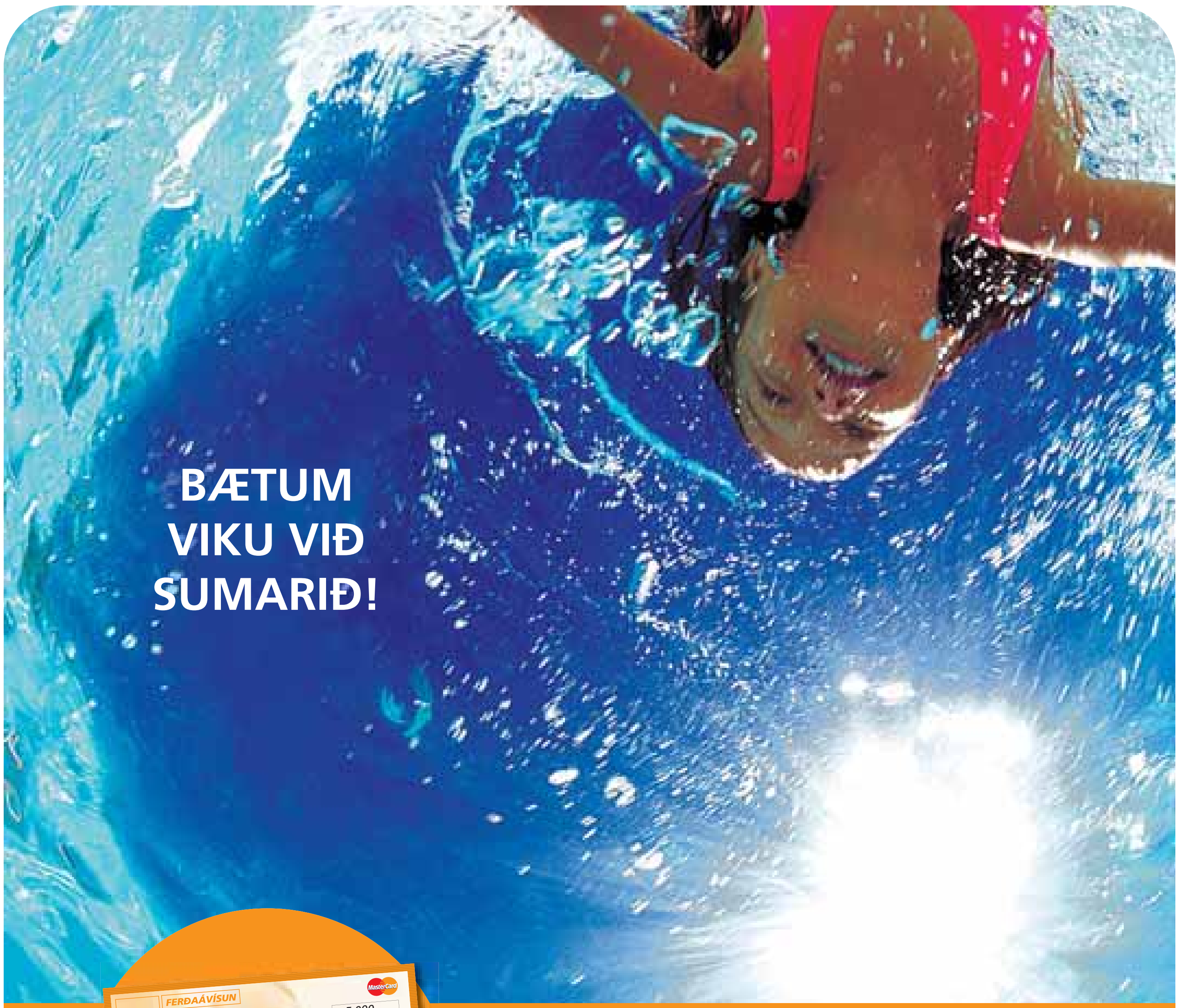
Friðhelgi barna

Um 600 tilkynningar um brot gegn börnum berast á ári til Neyðarlínunnar og flest málin varða vanrækslu á börnum, ofbeldi gegn þeim eða áhættuhegðun. Hagsmunir barna virðast einhverra hluta vegna ekki hafa mikla pólitíska vigt, umfram það sem snertir hagsmuni foreldra þeirra. Umfjöllun um erfið barnaverndarmál snýst að sama skapi oftar en ekki um hagsmuni foreldranna, en minna um það hvað er best fyrir börnin. Og sú mynd sem dregin er upp í sumum fjölmiðlum af barnaverndaryfirvöldum um að þau grípi inn í líf fjölskyldna að ósekju er villandi.

Í litlum bæjarfélögum eins og víða á Íslandi mætti ætla að líklegra væri að tilkynnt væri um brot gegn börnum. En kannski er alveg eins líklegt að nálægðin geri fólki erfiðara fyrir. Vonandi er það liðin tíð að aðstandendur, vinir og nágrannar líti framhjá aðstæðum barna inni á heimilum og telji sér trú um að friðhelgi einkalífs feli í sér réttinn til að brjóta gegn öðrum. Lagalega ber mönnum skylda til að tilkynna barnaverndarnefnd ef ástæða er til að ætla að börn búi við óviðunandi uppeldisaðstæður, eða verði fyrir áreitni eða ofbeldi.

RANGHUGMYNDIR um inntak hugtaksins friðhelgi einkalífs hefur í gegnum tíðina bitnað á börnum. Það sem fer fram innan veggja heimilsins er ekki alltaf einkamál fjölskyldunnar. Afskiptaleysið getur verið jafnalvarlegt og sjálft ofbeldið, þegar menn taka þátt í því að varðveita falskt öryggi barna og þegja um vanrækslu eða misnotkun barna. Afskiptaleysi er auðvitað óskastaða ofbeldismanna, en vinnur gegn hagsmunum barna.

ÞESSAR háu tölur gefa kannski að einhverju marki til kynna að fólk sé orðið meðvitaðra um ábyrgð sína gagnvart því að verja börn fyrir vanrækslu og vondri meðferð. Vonandi hefur umræða um ofbeldi leitt af sér aukinn skilning á mikilvægi þess að láta sig aðstæður barna varða. Þess vegna er gott að til sé símanúmer sem hægt er að nota til þess að láta vita af því þegar grunur leikur á því að brotið sé gegn börnum eða að þau búi við óviðunandi heimilisaðstæður. Og vonandi verður það regla frekar en undantekning að fólk láti vita af börnum sem eru í vanda stödd. Þannig verður raunveruleg friðhelgi í lífi barna.



Lækkaðu ferðakostnaðinn enn meira með MasterCard ferðaávísun!

SUMARAUKI
Í BOÐI MASTERCARD

MasterCard býður korthöfum sínum einstök tilboð á sólríka og freistandi áfangastaði Sumarferða.

Þú finnur Sumarauka MasterCard á www.sumarferdir.is. Tilboðið gildir í valdar ferðir með brottför 22. ágúst–15. september.

Eingöngu er hægt að bóka á netinu en mundu að nú er hægt að dreifa greiðslum á www.sumarferdir.is.

BENIDORM & CALPE (*Costa Blanca*)
Afslöppun í góðri íbúð frá **39.000,-**

LANZAROTE
Fimm stjörnu lúxus frá **52.900,-**

TENERIFE
Íbúðir frá **39.900,-**

MALLORCA
Frábærar íbúðir frá **34.500,-**

Verð er á mann í viku. Innifalið: Flug, flugvallarskattar, gisting og íslensk fararstjórn.

SUMAR FERÐIR
MasterCard

Nánari upplýsingar á ***kreditkort.is*** *eða* ***sumarferdir.is***

FJARNÁM ÖFLUGT OG ÓDÝRT
Skráning á www.verslo.is
23. ágúst - 4. september
VERZLUNARSKÓLI ÍSLANDS