FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

19. ágúst 2009 — 195. tölublað — 9. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

MIÐVIKUDAGUR

Atli Fannar hættur

Engin hallarbylting hjá Monitor.

FÓLK 22

Ábyrgð

„Fyrsta stig ábyrgðarinnar liggur hjá hugmyndasmiðum frjálshyggjunnar," skrifar Einar Már Jónsson.

Í DAG 10

Taka ábyrgð á eigin málum

Blindrafélagið heldur upp á sjötíu ára afmæli með hátíðardagskrá á Hótel Nordica.

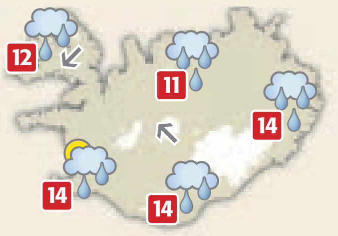
TÍMAMÓT 12

Chelsea byrjar vel

Chelsea byrjar leiktíðina á Englandi vel og skellti Sunderland í gær.

ÍÞRÓTTIR 19

VEÐRIÐ Í DAG



RIGNING OG SKÚRIR Í dag verður norðaustan strekkingur eða allhvasst vestast á Vestfjörðum og á annesjum nyrðra, annars víðast hægur. Rigning en skúrir sunnan og suðvestan til. Hlýtt í veðri.

VEÐUR 4

Stjórnarliðar ræða um afskriftir skulda

Félagsmálanefnd fundaði í gær um skuldavanda heimilanna. Formaður nefndarinnar segir almennar afskriftir á húsnæðisskuldum „óhjákvæmilegar". Varaformaðurinn vill frekar afskrifa skuldir hjá þeim sem verst standa.

ALÞINGI Almenningur þrýstir mjög á þingmenn að gera eitthvað til að laga skuldavanda heimilanna, til lengri tíma séð.

Um leið hafa lánastofnanir fundið fyrir minni greiðsluvilja, því lánin hækka á sama tíma og eignir lækka í verði.

Þetta segir formaður félagsmála- og trygginganefndar Alþingis. Nú ræði þingmenn um almennar afskriftir húsnæðisskulda.

Nefndin fjallaði um úrræði skuldara í gær og fékk á sinn fund fulltrúa viðskiptabanka ásamt fulltrúa nefndar félagsmálaráðherra um endurmat á löggjöf og úrræðum fyrir skuldsett heimili.

„Það er búið að færa fé frá skattgreiðendum til fjármagnseigenda í gegnum peningamarkaðssjóði og það ríkir ekki almenn sátt um það. Það er óhjákvæmilegt að afskrifa einhverjar skuldir heimilanna, eins og það þarf að afskrifa skuldir fyrirtækja," segir formaður félagsmálanefndar, Lilja Mósesdóttir.

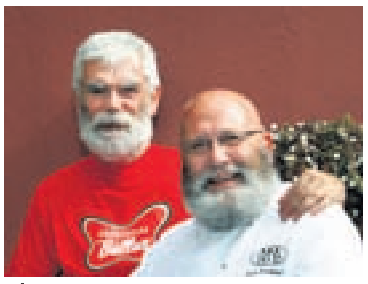
Hún kallar þetta að „lágmarka það tap sem samfélagið hefur af gjaldþrotum". Mikilvægt sé að viðhalda greiðslugetu fólks. Frysting erlendra lána hafi takmarkað gildi, og greiðsluaðlögun hafi ekki gengið sem skyldi. Krafa sé uppi um skýrar aðgerðir til lengri tíma.

Spurð hversu hátt hlutfall skulda sé rætt um að afskrifa segir Lilja að það mótist af því hversu miklar afskriftir hafi orðið af húsnæðislánum, þegar þau voru færð úr nýju bönkunum og yfir í þá gömlu. Bankarnir hafi enn ekki gefið það upp.

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, varaformaður nefndarinnar, lítur öðruvísi á málin. Hún vill afskriftir fyrir þá sem verst standa.

„Almennar niðurfellingar eru ekki á stefnuskrá Samfylkingar né í stjórnarsáttmála. Það eru engir fjármunir til í þetta og ég sé ekki hvaðan þeir ættu að koma. En við þurfum að taka á okkur álögur vegna fólks sem er í alvarlegum vandræðum. Þær byrðar eigum við að bera saman. En þeir sem tala fyrir almennri niðurfellingu hafa aldrei beinlínis sagt hver á að borga fyrir þetta. Það væri gaman að vita." **- kóþ**

99 LOFTBLÖÐRUR Á 223. afmæli Reykjavíkurborgar var þróunarverkefni sett á laggirnar til að auka þátttöku íbúa í umhirðu leikvallar við Lynghaga í Vesturbæ. Íbúahátíð var því haldin við völlinn í gær. Þessi grímuklæddi íbúi lét ekki sitt eftir liggja, heldur blés af öllum lífs- og sálarkröftum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



FÚLSKEGGJAÐIR Seðlabankinn ber ábyrgð á skeggi Tómasar og Úlfars. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tómas og Úlfar:

Safna skeggi til að mótmæla stýrivöxtum

FÓLK Tveir af nafntoguðustu matreiðslumönnum landsins, Úlfar Eysteinsson og Tómas Tómasson, skarta nú alskeggi. Þeir eru ekki að fylgja tískunni heldur eru þeir að mótmæla háum stýrivöxtum Seðlabankans.

Tómas segist helst hafa verið líkt við bandaríska skáldið Ernest Hemingway eða Kára Stefánsson á meðan öðrum þykir Úlfar helst minna á talibana frá Afganistan.

- fgg / **sjá síðu 22**

Maður myrtur í Hafnarfirði:

Grunaður settur í varðhald

LÖGREGLUMÁL Rúmlega þrítugur karlmaður var í gær handtekinn grunaður um að hafa myrt mann í Hafnarfirði á mánudagskvöld. Hann var úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald.

Bjarki Freyr Sigurgeirsson bjó í íbúð við Dalveg þar sem félagi hans fannst látinn. Fórnarlambið var með mikla áverka á höfði eftir barsmíðar, að sögn vitnis sem kom að hinum látna.

Bæði vitni og lögregla staðfesta að föt Bjarka hafi verið alblóðug, og hann hafi verið undir áhrifum vímuefna. Hann var yfirheyrður í gær, en lögregla verst frétta af rannsókn málsins. Bjarki hefur ítrekað komið við sögu lögreglu undanfarin ár, meðal annars vegna ofbeldis- og fíkniefnabrota. **- bj, vsp**

Fyrstu hundrað dagar ríkisstjórnar Samfylkingar og Vinstri grænna eru að baki:

Stórum verkefnum enn ólokið

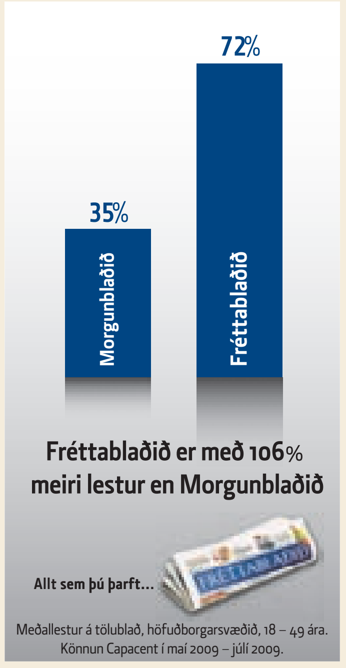
STJÓRNMÁL Ríkisstjórninni hefur ekki tekist að ljúka öllum þeim verkefnum sem hún ætlaði sér á fyrstu 100 starfsdögum sínum. Í dag er 101. starfsdagurinn og ýmsum stórum verkefnum ólokið.

Alls voru 48 atriði á verkefnalista ríkisstjórnarinnar fyrir fyrstu 100 dagana. Forsvarsmenn hennar segja sex þeirra ólokið. Aðrir segja að tíu sé enn ólokið. Ótti þessarar ríkisstjórnar við almenningsálitið hamlar henni við ákvarðanatöku, segir Katrín Pétursdóttir, forstjóri Lýsis hf. Hún segir landsmenn í svipuðum sporum og fyrir 100 dögum þegar ríkisstjórnin tók við.

Stór átakamál hafa skekið ríkisstjórnina, einkum Icesave-samningurinn og aðildarumsókn að Evrópusambandinu. Úlfar Hauksson stjórnmálafræðingur segir að hefði ekki náðst lending í Icesave-málinu hefði stjórnin að öllum líkindum sprungið, enda átök milli þungavigtarmanna í Vinstri grænum um það mál.

Enn eru stór mál fram undan, til dæmis fjárlögin með tilheyrandi niðurskurði vegna slæmrar stöðu þjóðarbúsins eftir hrunið.

- kóp / **sjá síðu 8**



SPURNING DAGSINS

Birna, munuð þið kenna tungltangó?

„Það verður alla vega engin sólarsamba.“

Dansskóli Birnu Björnsdóttur mun bjóða upp á námskeið í Michael Jackson-dönsum í haust.

Forsvarsmenn STEF rukka fyrrverandi nemendur Hólabrekkuskóla:

STEF-gjöld fyrir bekkjarmót

VIÐSKIPTI Aðstandendur bekkjarmóts 1963-árgangs Hólabrekkuskóla þurfa að greiða leyfisgjald til STEF vegna tónlistarflutnings í veislunni. Skólamótið verður haldið 5. september næstkomandi og var aðstandendum sent bréf þar sem þeir voru minntir á leyfisgjald STEF, vegna auglýsingar sem birtist í Fréttablaðinu 12. ágúst.

„Við heimilum flutning tónlistar gegn greiðslu. Þetta er alveg eins samkoma og allar aðrar samkomur í mínum augum þó að umræðuefnið sé gamlir og góðir skóladagar, sem er í sjálfu sér ágætt,“ segir Gunnar Stefánsson, innheimtustjóri STEF.

BEKKJARMÓT Auglýsingin birtist í Fréttablaðinu 12. ágúst og í kjölfarið rukkaði STEF aðstendur mótsins.

Leyfisgjald STEF fer eftir gjaldskrá. Ef innan við 100 manns mæta er gjaldið 4.134 krónur. Einnig eru tekin fjögur prósent af miðagjaldi. Miðaverð á bekkjarmótið er 2.500 krónur og tekur STEF því 165 krónur á hvern miða.

„Ef tónlist er leikin af hljóðritinum diskum ber einnig að greiða til SFH [Sambands flytjenda og hljómplötuframleiðenda],“ segir Gunnar. Það gjald er sextíu prósent af álagi STEF-gjalda, sem myndi þýða 2.480 krónur. Ef nákvæmlega 100 manns mæta og spiluð verður tónlist af geisladiskum nemur leyfisgjaldið 23.114 krónum. Tekur Gunnar fram að ekki sé um einkasamkomu í heimahúsi að ræða, en þær samkomur eru ekki skyldar til að greiða leyfisgjald STEF. **- vsp**

Catalina Mikue Ncoco:

Ákærð fyrir eiturlyfjasmygl

DÓMSMÁL Ríkissaksóknari hefur gefið út ákæru á hendur Catalinu Mikue Ncoco fyrir meiri háttar fíkniefnabrot og fyrir að bíta lögreglumann í bakið.

Talið er að Ncoco, sem er íslenskur ríkisborgari en ættuð frá Miðbaugs-Gíneu, hafi skipulagt innflutning á rúmlega 400 grömmum á kókaíni. Tvær konur sem báru fíkniefnin innvortis voru stöðvaðar við komuna til landsins í apríl.

Ncoco er einnig grunuð um að hafa milligöngu um vændi, en ekki er ákært fyrir þann hluta rannsóknarinnar. **- bj**

Geislavirka efnið þórín:

Orkan á Grænlandi meiri en öll olía í heimi

ORKA Á svæðinu í kringum fjallið Kuannersuit á Suður-Grænlandi má finna einn heimsins mesta forða af geislavirka efninu þóríni.

Orkan þar jafnast á við allar heimsins olíubirgðir, segir jarðfræðiprófessorinn Henning Sørensen í viðtali við grænlenska ríkisútvarpið.

Sørensen hefur verið viðloðandi jarðfræðirannsóknir í Narsaq síðan á sjötta áratugnum og telur að yrði unnið úr jörðu þar mætti jafnvel finna tífalt meira magn en vitað er um nú.

Hvenær hægt verður að nýta efnið er önnur saga, því enn vantar nokkuð upp á tækniþekkingu til þess. **- kóþ**

PwC rannsakar Kaupþing:

Skoða riftun samninga

VIÐSKIPTI Slitastjórn Kaupþings hefur ráðið endurskoðunarfyrirtækið PricewaterhouseCoopers (PwC) til að rannsaka ýmsar ráðstafanir bankans áður en hann fór í þrot síðastliðið haust.

Fram kemur í tilkynningu frá slitastjórninni að sérstök áhersla verði lögð á að kanna möguleika á riftun samninga þrotamanna. Þá verði viðskipti við nákomna aðila, stærstu hluthafa, stjórnendur og aðra, einnig undir smásjánni. **- bj**

ÞÝSKALAND

Byssumaður myrti þrjá

Þrír létust og einn særðist eftir að maður skaut á gangandi vegfarendur frá heimili sínu í smábænum Schwalmtal, nálægt Dusseldorf. Maðurinn er að skilja við konu sína.

Ráðherra rólegur í skugga málshöfðana

Viðskiptaráðherra kippir sér ekki mikið upp við fréttir af hugsanlegum málsóknum allt að sextíu erlendra banka gegn ríkinu. Hættan hafi legið fyrir lengi. „Ótvírætt mat“ að neyðarlög standist. Reynt að ná samningum við kröfuhafa.

EFNAHAGSMÁL Frá því að neyðarlögin voru sett síðasta haust hefur legið fyrir að það myndi reyna á lögmæti ýmissa aðgerða sem farið var í fyrir dómstólum, segir Gylfi Magnússon viðskiptaráðherra.

Hann segist „anda með nefinu“ yfir þeim tíðindum, sem fréttamiðlar greindu frá í gær, að lögfræðistofan Norton-Rose segði að einhverjir hefðu nú þegar hafið mál gegn íslenska ríkinu og að allt að sextíu erlendar fjármálastofnanir gætu gert slíkt sama. Gylfi segir alltaf hafa verið gert ráð fyrir þessu.

GYLFI MAGNÚSSON

„Enda hafa menn legið yfir stöðu íslenska ríkisins í þessum málum. En við höfum reynt hvað við getum að ná samningum frekar en að láta menn útkljá mál sín fyrir dómstólum og ég tel að það hafi tekist í ýmsum mikilvægum álitamálum, þótt það sé örugglega ekki raunin í þeim öllum.“

Ráðherrann minnir á að með „þeirri lausn sem fundin var varðandi Íslandsbanka og Kaupþing [um að erlendir kröfuhafar eignist þá þegar gömlu bankarnir verða teknir yfir] ætti að vera hægt að komast hjá því að kljást fyrir dómstólum um það hvernig staðið var að mati á eignunum sem fóru á milli gömlu og nýju bankanna“. Þetta hafi verið „eitt af því sem hefði ella nær örugglega endað að einhverju marki fyrir dómstólum“.

6. OKTÓBER 2008 Erlendir kröfuhafar efast margir um neyðarlögin sem sett voru í bankahruninu, þau mismuni kröfuhöfum eftir þjóðerni. Viðskiptaráðherra segist anda með nefinu yfir þessu. Ótvírætt mat lögfræðinga sé að þau standist. Myndin sýnir þegar höfuðstöðvum Landsbankans var lokað 6. október síðastliðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hins vegar sé fyrirsjáanlegt að höfðað verði mál út af öðrum málum. Þá verði tekið á því.

„En það má nú líka hafa í huga að lögfræðifyrirtæki beita ýmsum aðferðum til að ná fram hagstæðari samningum fyrir sína umbjóðendur, meðal annars hótunum um málsóknir. Ég lít nú á þessa undarlegu skoðanakönnun Norton-Rose svolítið í því ljósi. Þetta er frekar samningatækni en eitthvað annað, þótt ég dragi ekki í efa að þeir séu fulltrúar fyrir marga sem gætu hugsað sér að fara í mál,“ segir Gylfi.

Hvernig kemur það heim og saman að ríkið hafi reynt að ná samningum við sem flesta, ef allt að sextíu bankar eru að íhuga að höfða mál gegn íslenska ríkinu?

„Það er nú fljótt að koma, því það eru oft margir sem eiga kröfur á einstök fyrirtæki og auðvitað margir sem telja sig hafa orðið fyrir tjóni út af neyðarlögunum. En það þarf ekki að segja mikið um líkurnar á því að kröfur þeirra nái fram að ganga, þótt einhverjir tugir íhugi málssókn,“ segir Gylfi.

Spurður hvort líklegt sé að neyðarlögin standist, segir Gylfi það „ótvírætt mat“ þeirra lögfræðinga, sem hafa skoðað þau fyrir íslenska ríkið, að svo sé.

klemens@frettabladid.is

BRAUTIN VÍGÐ Fyrsti sundlaugargesturinn rennir sér í brautinni eftir vígslu frá Kjartani Magnússyni. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

223 ára afmæli Reykjavíkur:

Ný rennibraut í Laugardalslaug

BORGARMÁL Ný og glæsileg rennibraut var opnuð í Laugardalslaug í gær, í tilefni af 223 ára afmæli Reykjavíkurborgar. Kjartan Magnússon, formaður íþrótta- og tómstundaráðs Reykjavíkur, opnaði brautina en í gær voru liðin 25 ár síðan fyrri rennibrautin var tekin í notkun. Sú braut hafði verið lokuð frá því í fyrrasumar.

Eftir útboð á verkinu í vor var ákveðið að ganga til samninga við Sporttæki ehf. um kaup á rennibraut frá Mazur í Póllandi. Brautin er 80 metra löng, lokuð alla leið og með ljósastýringu í hluta brautarinnar. **- vsp**

Banaslys á Þingvöllum:

Missti stjórn á bifhjóli

SLYS Banaslys varð á Þingvallavegi skammt frá Kárastöðum í fyrrakvöld.

Tildrög slyssins voru þau að maður á bifhjóli missti stjórn á hjólinu með þeim afleiðingum að hann ók út af veginum. Samferðamenn hans tilkynntu strax um slysið. Var maðurinn, sem var á fimmtugsaldri, fluttur á slysadeild Landsspítalans þar sem hann var úrskurðaður látinn. **- vsp**

Utanríkisráðherra mun ræða loftrýmisgæslu við nýjan framkvæmdastjóra NATO:

Sækir Ísland heim á morgun

UTANRÍKISMÁL Ísland verður fyrsta bandalagsríki Atlantshafsbandalagsins (NATO) sem nýr framkvæmdastjóri bandalagsins, Anders Fogh Rasmussen, sækir heim.

Rasmussen mun koma hingað til lands á morgun, og funda með Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra og Össuri Skarphéðinssyni utanríkisráðherra. Þá mun Rasmussen eiga fund með utanríkismálanefnd Alþingis og hitta forseta Alþingis.

Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra segir að hann muni eflaust taka upp ýmis hugðarefni íslenskra stjórnvalda á fundi sínum með Rasmussen, til dæmis loftrýmisgæslu bandalagsþjóða hér á landi.

„Mér hefur fundist loftrýmisgæslan hafa tekist vel,“ segir Össur. Gæslan sé hluti af stefnu landsins í öryggismálum. Því tengt hyggist hann ræða hugmyndir um samnorrænt loftrýmiseftirlit.

Össur mun einnig ræða áherslur Íslands vegna mótunar framtíðarstefnu NATO, og ræða áherslur bandalagsins á norðurslóðum.

Samkvæmt upplýsingum frá utanríkisráðuneytinu átti Rasmussen frumkvæði að heimsókninni hingað til lands. Hann stefnir á að heimsækja bandalagsríkin, eins og nýir framkvæmdastjórar hafa gert, en ekki er ljóst hvers vegna Ísland er fyrst í röðinni.

HEIMSÓKN Anders Fogh Rasmussen, nýr framkvæmdastjóri NATO, mun hitta forsætisráðherra, utanríkisráðherra og utanríkismálanefnd á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Rasmussen hefur þegar ferðast til Afganistans og Kósóvó, þar sem bandalagsríki eru með herafla. **- bj**

Latibær® © 2009 Latibær ehf. Öll réttindi áskilin.

Dagskrá:
Kl. 12.40 – Upphitun undir stjórn Íþróttaálfsins
Kl. 13.00 – Ræst í 2 km hlaup (8 og 9 ára)
Kl. 13.05 – Ræst í 700 m hlaup (5 ára og yngri)
Kl. 13.15 – Ræst í 1,5 km hlaup (6 og 7 ára)
Kl. 13.45 – Að loknu hlaupi verður skemmtidagskrá
í suðurenda Hljómskálagarðsins

Viðbúin, tilbúin, hlaupa!

Íslandsbanki hefur verið stoltur bakhjarl Reykjavíkurmaraþonsins síðan 1997.

Allir krakkar að skrá sig í dag!

Netskráningu í Latabæjarhlaupið á marathon.is lýkur á miðnætti en einnig er hægt að skrá börnin í hlaupið í Laugardalshöllinni á föstudag til kl. 19. Latabæjarhlaupið er ætlað börnum 9 ára og yngri en foreldrar og forráðamenn geta hlaupið með börnunum.

Foreldrar sem fylgja börnum í hlaupinu eru ekki skráðir og þurfa ekki að greiða þátttökugjald. Gert er ráð fyrir að börn 6 ára og yngri hafi með sér einn fylgdarmann.

Þátttökugjald
Þátttökugjaldið er 800 kr. en innifalið í gjaldinu er flottur Latabæjarbolur. Þátttakendur verða að klæðast Latabæjarbolnum og hafa þátttökuarmband til að fá verðlaunapening að hlaupi loknu.

Systkinaafsláttur
Ef fleiri en eitt barn eru skráð í hlaupið frá sama heimili er gjaldið fyrir það fyrsta 800 kr. og síðan 500 kr. eftir það.

Afhending keppnisgagna
Þátttakendur fá afhenta boli og keppnisgögn föstudaginn 21. ágúst, milli kl. 10 og 19 í Laugardalshöllinni.

26 ÁRA REYKJAVÍKURMARAÞON ÍSLANDSBANKA 22. ÁGÚST 2009

Íslandsbanki

GENGIÐ 18.08.2009

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	128,22	128,84
Sterlingspund	211,15	212,17
Evra	181,01	182,03
Dönsk króna	24,316	24,458
Norsk króna	20,867	20,989
Sænsk króna	17,696	17,8
Japanskt jen	1,3475	1,3553
SDR	199,05	200,23

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR

235,745

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Jóna Kristín Þorvaldsdóttir í Grindavík sækir um Kolfreyjustaðarprestakall:

Bæjarstjóra langar í brauð

GRINDAVÍK Bæjarstjórinn í Grindavík, Jóna Kristín Þorvaldsdóttir, hefur sótt um embætti sóknarprests í Kolfreyjustaðarprestakalli í Austfjarðaprófastsdæmi.

Jóna Kristín var ráðin bæjarstjóri Grindavíkur í júlí í fyrra. Hvers vegna er hún strax farin að líta í kringum sig?

„Þetta er sérstakt brauð í mínum huga. Ég er Fáskrúðsfirðingur, fædd og uppalin þarna. Auðvitað er þetta ekki heppilegasti tíminn, ég hefði viljað að brauðið yrði laust síðar, en ég ræð því ekki. Þetta er í þriðja skipti sem þetta prestakall er laust síðan ég var vígð fyrir tuttugu árum og í hin tvö skiptin lét ég það framhjá mér fara. Nú ætla ég að láta á það reyna hvort leiðin liggur aftur austur eða ekki.“

Hún tekur ekki undir að miklir erfiðleikar hafi verið í pólitíkinni í Grindavík.

„Nei, meirihlutasamstarfið hefur gengið vel og ég tel flest stór mál vera að falla í góðan jarðveg. Veturinn lofar góðu í Grindavík og við erum eitt best setta sveitarfélagið,“ segir hún. Ástæðan sé frekar sú að Kolfreyjustaðarprestakall sé „hinn staðurinn á Íslandi sem er mér kær“.

Aðrir umsækjendur um brauðið eru Hólmgrímur Elís Bragason og Þóra Ragnheiður Björnsdóttir.

Biskup Íslands skipar í embættið til fimm ára, að fenginni umsögn valnefndar. - kóþ

JÓNA KRISTÍN ÞORVALDSDÓTTIR Jónu langar að snúa aftur á æskuslóðir, og ætlar að láta á það reyna núna hvort hún fái að vera prestur í Kolfreyjustaðarprestakalli. MYND/ÚR SAFNI

Veitti lán út á lífeyrissjóð:

Fylgdi reglum í einu og öllu

VIÐSKIPTI Sjóðsstjóri hjá Landsvaka, sjóði Landsbankans, fylgdi í einu og öllu eftir þeim reglum og verklagi sem bankinn krefst af starfsfólki sínu þegar hann lánaði Sigurjóni Þ. Árnasyni, þáverandi bankastjóra bankans, fé með veði í lífeyrissparnaði Sigurjóns hjá bankanum.

Þetta kemur fram í tilkynningu frá Landsvaka. Sjóðsstjórinn hefur nú hafið störf hjá sjóðnum aftur, en honum var vikið tímabundið frá störfum meðan málið var rannsakað. Málið var rannsakað bæði hjá Fjármálaeftirlitinu og innan bankans, að því er segir í tilkynningu Landsvaka. - bj

VLADIMÍR PÚTÍN Á NEYÐARFUNDI Forseti Rússlands á fundi um slysið í virkjuninni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Sprenging í vatnsaflsvirkjun:

Tugir manna taldir látnir

RÚSSLAND, AP Óttast er að 64 starfsmenn vatnsaflsvirkjunar í Rússlandi, sem saknað er síðan slys varð þar á mánudag, séu látnir. Samtals hefur því slysið kostað 76 manns lífið, því þegar hefur verið staðfest að tólf starfsmenn séu látnir.

Slysið varð þegar öflug sprenging varð í vélasal með þeim afleiðingum að vatn flæddi inn í salinn.

Jensei-virkjunin í sunnanverðri Síberíu er ein sú stærsta í Rússlandi. Slysið olli rafmagnsleysi í borgum og bæjum héraðsins og starfsemi nokkurra stórra fyrirtækja stöðvaðist. - gb

GEORGÍA

Segir sig úr ríkjasamtökum

Georgía hefur sagt sig úr Samveldi sjálfstæðra ríkja, ríkjasamtökum fyrrverandi lýðveldi Sovétríkjanna. Þing landsins samþykkti úrsögnina fyrir ári í framhaldi af stríði við Rússlands, en úrsögnin tók svo gildi í gær.

LEIÐRÉTTING

Skólastjóra Landakotsskóla hefur verið sagt upp störfum. Í frétt um málið í gær misritaðist nafn skólans á sumum stöðum í fréttinni.

Margdæmdur brotamaður er grunaður um morð

Bjarki Freyr Sigurgeirsson er grunaður um morð í Dalshrauni í Hafnarfirði á mánudagskvöld. Blóð var á fötum Bjarka þegar lögreglan kom á staðinn. Talið er að hann hafi myrt fórnarlambið með barefli.

LÖGREGLA Morð var framið í Dalshrauni í Hafnarfirði seint á mánudagskvöld. Einn maður liggur undir grun, Bjarki Freyr Sigurgeirsson. Bjarki átti heima í íbúðinni og var í annarlegu ástandi þegar lögregla kom á vettvang rétt fyrir miðnætti.

Sá látni, sem er íslenskur karlmaður um þrítugt, var með höfuðáverka við komuna á vettvang, sem taldir eru hafa leitt til dauða hans. Blóð var á fötum Bjarka en talið er að hann hafi notað barefli til verksins, mögulega straujárn, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Var Bjarki úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald í gær og var yfirheyrður fram eftir kvöldi.

Bjarki bankaði upp á hjá nágranna sínum og sagði honum að vinur sinn hefði meitt sig í Spider-man-leik. Nágranninn, sem ekki vill láta nafns síns getið, segir Bjarka hafa verið alblóðugann. Hann hafi því hringt beint á Neyðarlínuna og farið með Bjarka í íbúðina þar sem verknaðurinn var framinn.

Nágranninn segir aðkomuna hafa verið eins og í sláturhúsi, og blóðslettur út um allt. Hann segir að strax hafi verið ljóst að fórnarlambið hafi verið látið, enda höfuð hans afar illa farið eftir barsmíðar. Nágranninn segir Bjarka hafa verið mjög rólegan, en hann hafi fljótlega áttað sig á því að hann hafi verið undir áhrifum fíkniefna.

Talið er að Bjarki og fórnarlambið hafi þekkst, að sögn Friðriks Smára Björgvinssonar, yfirlögregluþjóns lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Ekki liggja fleiri undir grun að svo stöddu. Morðið átti sér stað í Dalshrauni 15 en þar eru íbúðir til leigu. Eigandi gistiheimilisins segir að herbergið verði mögulega rifið þar sem verið er að fara í breytingar á gistiheimilinu.

Bjarki er fæddur árið 1978 og á langan sakaferil að baki. Síðast var hann dæmdur í sjö mánaða fangelsi árið 2006 fyrir þjófnað, innbrot og fíkniefnalagabrot. Meðal annars stal hann ketamíni, svæfingarlyfi sem dæmi eru um að hafi verið misnotað sem vímugjafi, á Landspítalanum Fossvogi.

Samkvæmt sakavottorði hefur Bjarki fimm sinnum gengist undir sátt vegna fíkniefnabrota á árunum 1996 til 2005. Í febrúar 2005 var hann dæmdur til tíu mánaða fangelsisvistar, og sviptur ökurétti í eitt ár, fyrir ýmis þjófnaðarbrot. Hefur hann margoft frá árinu 1998 verið dæmdur fyrir fíkniefna-, umferðar- og þjófnaðarbrot. Þá kom fram í tilkynningu frá lögreglunni að hann hefði komið við sögu lögreglu vegna ofbeldisbrota.

vidir@frettabladid.is
brjann@frettabladid.is

DALSHRAUN 15 Morðið átti sér stað í þessu húsi á mánudagskvöldið. Sá grunaði hefur verið úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SAKAFERILL BJARKA FREYS

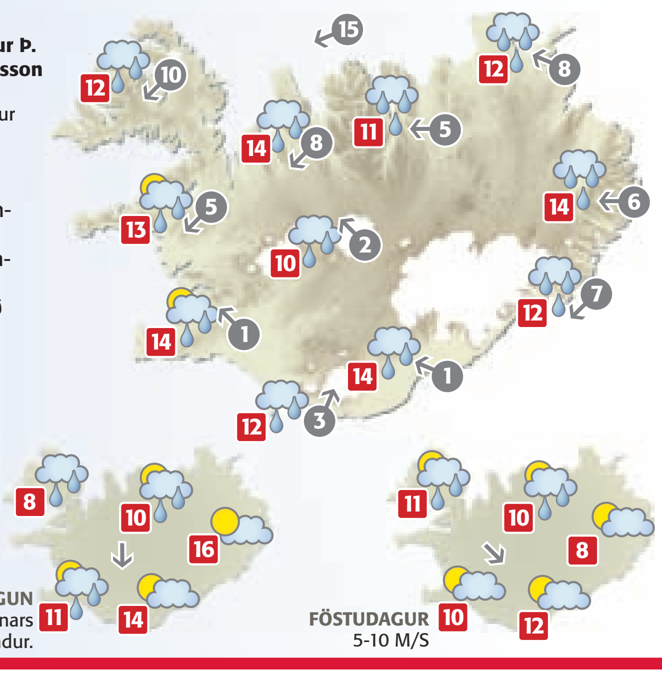
1996-2005 - Bjarki gerir fimm sinnum sátt vegna fíkniefnabrota.
14. sept. 1998 - Dæmdur til tveggja mánaða fangelsisvistar, skilorðsbundið í tvö ár, fyrir þjófnað og fíkniefnabrot.
22. júní 2004 - Dæmdur til greiðslu 100 þúsund króna sektar og sviptur ökurétti í fjóra mánuði fyrir umferðar- og fíkniefnabrot.
10. nóvember 2004 - Dæmdur til greiðslu 31 þúsund króna sektar vegna fíkniefnabrots.
30. desember 2004 - Dæmdur til greiðslu 65.000 króna sektar fyrir fíkniefnabrot.
15. febrúar 2005 - Dæmdur til tíu mánaða fangelsisvistar, og sviptur ökurétti í eitt ár, fyrir þjófnaðabrot, fjársvik, skjalafals og umferðar- og fíkniefnabrot.
14. apríl 2005 - Sakfelldur fyrir fíkniefnabrot. Um hegningarauka við dóminn frá 15. febrúar var að ræða og Bjarka ekki gerð sérstök refsing.
11. janúar 2006 - Ákærði dæmdur til greiðslu 100 þúsund króna sektar vegna aksturs sviptur ökurétti.
14. september 2008 - Dæmdur í sjö mánaða fangelsi fyrir þjófnað, innbrot og fíkniefnalagabrot og rauf þar með skilorð reynslulausnar.

VEÐURSPÁ

Sigurður Þ. Ragnarsson Veðurfræðingur

VATNSVEÐUR

Núna með morgninum eru úrkomuskil yfir norðan- og austanverðu landinu með töluverðri vætu. Sunnan og vestan lands þróast úrkoman hvað og hverju yfir í skúrir og úrkomumagnið er mun minna. Nokkuð er um liðið síðan svo vatnsmikil lægð kom að landinu en henni fylgja ágæt hlýindi.



Á MORGUN 8-18 m/s vestan til, annars mun hægari vindur.

FÖSTUDAGUR 5-10 M/S

HEIMURINN

Alicante	30°
Amsterdam	28°
Basel	32°
Berlín	29°
Billund	23°
Eindhoven	29°
Frankfurt	31°
Friedrichshafen	32°
Gautaborg	22°
Kaupmannahöfn	24°
Las Palmas	28°
London	27°
New York	32°
Orlando	32°
Osló	19°
París	35°
Róm	37°
Stokkhólmur	21°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

Fylltu skólatöskuna án þess að tæma veskið

Frábært úrval af vönduðum skólavörum hjá Eymundsson.

Stílabækur
298 kr.
ef keyptar eru 5 saman
LDPE974401 STÍLABÓK A4 VÍRHEFT
LDPE974405 REIKNINGSBÓK A4 VÍRHEFT

Stílabækur, 4 litir
299 kr.
~~329 kr.~~
LDPE974401 STÍLABÓK A4 VÍRHEFT
LDPE974405 REIKNINGSBÓK A4 VÍRHEFT

Hinir einu sönnu Crayola 24 litir í pakka
695 kr.
BS24

Crayola vaxlitir 8 litir í pakka
295 kr.
BS8

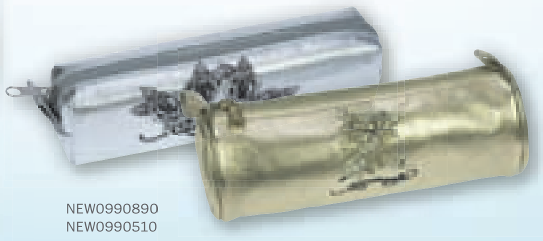
Þríhyrndir trélitir sem tryggja rétta gripið
12 litir:
995 kr.
12 LITIR · BS3612
24 litir:
1.720 kr.
24 LITIR · BS3624

Skýrslublokk, A4
290 kr.
~~365 kr.~~
LDPE8809

Hliðartöskur og pennahólkar 3 litir; gull, silfur og bleikur

Ed Hardy
VINTAGE TATTOO WEAR
Nú getur þú fengið hinar vönduðu Ed Hardy skólatöskur, stílabækur og fleira. Fæst aðeins í Eymundsson.

NEW0990810



NEW0990890
NEW0990510

Ný verslun á Skólavörðustíg

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

eymundsson.is

Eymundsson
Bóksali frá 1872

KJÖRKASSINN

Ætlar þú að taka þátt í hátíðarhöldum á Menningarnótt?

Já	35,2
Nei	64,8

SPURNING DAGSINS Í DAG

Ætti að tryggja öllu fólki lágmarksframfærslu, 186.000 krónur á mánuði?

Segðu skoðun þína á Vísi.is vísir

Aðstæður foreldra hafa vaxandi áhrif á árangur grunnskólabarna, segir í skýrslu:

Ójöfnuður í norræna menntakerfinu

MENNTUN Fjárhagsstaða foreldra, búseta og félagslegar aðstæður virðast hafa síaukin áhrif á árangur grunnskólabarna, segir í Northern Lights on PISA 2006, nýrri skýrslu Norrænu ráðherranefndarinnar.

Í skýrslunni er borinn saman árangur nemenda á Norðurlöndunum og sérstaklega í náttúrufræði.

Finnar standa sig best, en Norðmenn, Danir og Íslendingar eru undir meðaltali OECD-ríkja. Talið er að Finnar séu tveimur árum á undan öðrum þjóðum að þessu leyti.

„Gæti þetta verið af því að kennarastarfið er enn vinsælt í Finnlandi?“ er spurt í skýrslunni.

Í SAMRÆMDUM PRÓFUM Minna er um að nemendur þreyti formleg próf í Finnlandi en á öðrum Norðurlöndum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Einnig er bent á góða stöðu Svía, sem með endurbótastarfi sínu í menntamálum séu komnir fimm til tíu árum lengra en aðrar Norðurlandaþjóðir.

Bent er á það að í Finnlandi og í Svíþjóð fara nemendur ekki í formleg lokapróf, en þetta virðist ekki hafa áhrif á PISA-árangur. Hins vegar er framboð náttúrufræðakennara gott í Finnlandi og Svíþjóð, ólíkt hinum löndunum.

Frammistaða nema á Norðurlöndum er þó sögð svipuð, miðað við önnur lönd, sem megi ef til vill rekja til tungumálsins, eða sögu- og menningarlegs bakgrunns.

PISA er tilraun til samræmdrar mælingar á námsárangri fimmtán ára nema í OECD-löndunum. **- kóþ**

Nærri níræður Keníabúi:

Elsti nemandi heims látinn

KENÍA, AP Joseph Stephen Kimani Nganga er látinn í Kenía, 89 ára að aldri. Þetta telst í frásögur færandi af þeim sökum einum, að maðurinn mun hafa verið elsti grunnskólanemi heims.

Nganga hóf grunnskólanám fyrir fimm árum, eftir að stjórnvöld í Kenía höfðu gefið frjálsan aðgang fyrir alla aldurshópa að skólunum.

Sjálfur sagðist Nganga hafa það helst að markmiði með náminu að verða fær um að lesa Biblíuna. Því markmiði náði hann, og var farinn að lesa í henni á hverjum degi.

- gb

Við leitum að fólki í fullt starf í ýmsar deildir fyrirtækisins

Þeir eiginleikar sem allir starfsmenn IKEA þurfa að búa yfir eru:

Þjónustulund, jákvæðni, heiðarleiki, áreiðanleiki, metnaður, reglusemi, samskiptahæfni, drifkraftur og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Upplýsingar um þau störf sem eru í boði er að finna á http://job.ikea.is. Umsóknum má skila inn á vef IKEA (www.ikea.is)

Nánari upplýsingar veita Elsa Heimisdóttir (elsa@ikea.is) og Fjóla Kristín Helgadóttir (fjola@ikea.is).

IKEA®

EINKAVÆÐING Geysir Green Energy á nú meirihluta í HS Orku. Magma Energy stefnir á að eiga stóran hluta í fyrirtækinu á móti Geysi Green. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Óttast að arður af orku renni úr landi

OR ætti að grípa inn í einkavæðingarferli HS Orku, segir fulltrúi Vinstri grænna í stjórn OR. Til þess þyrfti lagabreytingu þar sem OR má ekki eiga stóran hlut í HS Orku. Óvíst að OR geti náð meirihluta, segir fulltrúi Samfylkingarinnar.

ORKUMÁL Orkuveita Reykjavíkur (OR) ætti að grípa inn í einkavæðingarferli HS Orku og nýta forkaupsrétt sinn til að eignast meirihluta í félaginu, segir Þorleifur Gunnarsson, fulltrúi Vinstri grænna í stjórn OR. Hann óttast að arður af jarðvarma á Suðurnesjum renni að mestu úr landi eftir einkavæðingu HS Orku.

Geysir Green Energy (GGE) keypti um þriðjungshlut Reykjanesbæjar í HS Orku fyrr í sumar, og rennur forkaupsréttur annarra eigenda út í september, segir Þorleifur.

OR á í dag 16,6 prósenta hlut í HS Orku. OR hafði að auki samið um kaup á 15,4 prósenta hlut Hafnarfjarðarbæjar í HS Orku þegar Samkeppniseftirlitið úrskurðaði að OR mætti ekki eiga stærri hlut en tíu prósent í samkeppnisaðila.

Kanadíska orkufyrirtækið Magma Energy hefur gert tilboð í hlut OR og Hafnarfjarðarbæjar, sem OR er skuldbundið til að kaupa samkvæmt dómi héraðsdóms. Tilboðið rennur út á fimmtudag, og mun stjórn OR funda um málið um hádegi á fimmtudag.

Borgarfulltrúar VG og Samfylkingarinnar eru andsnúnir því að HS Orka komist í eigu einkaaðila. Báðir segja 65 ára leigutíma á orkuauðlindinni, með möguleika á framlengingu í önnur 65 ár sé mjög varanlegt framsal á auðlindinni til einkaaðila. Þeir eru hins vegar ekki sammála um hvort OR geti gert eitthvað í málinu.

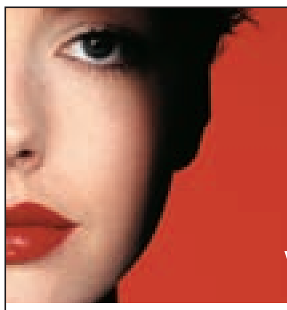
Sigrún Elsa Smáradóttir, borgarfulltrúi Samfylkingarinnar, segir þá leið ekki færa. Hafa beri í huga að OR hafi aðeins hlutfallslegan forkaupsrétt á móti öðrum eignaraðilum, og ekki víst að OR geti náð meirihluta í félaginu með þeim hætti. Eigi OR 32 prósenta hlut nái forkaupsrétturinn aðeins til 32 prósenta af þeim hlut sem seldur er hverju sinni.

Þá hafi OR vart fjárhagslegt bolmagn til að kaupa hlut Hafnarfjarðarbæjar, hvað þá nýta forkaupsrétt vegna sölu á hlut Reykjanesbæjar. Skaðinn sé í raun skeður, og því hafi hún setið hjá við afgreiðslu málsins í stjórn OR.

„Ef ríkið vill tryggja að auðlindin haldist í almannaeigu gæti OR nýtt forkaupsréttinn og selt ríkinu,“ segir Sigrún. Ríkið virðist þó varla hafa fjármagn til að setja í slíkt um þessar mundir, enda væri það fjárfesting upp á nokkra tugi milljarða króna.

Ásgeir Margeirsson, forstjóri GGE, segir það einfaldlega rangt að auðlindin hafi verið framseld til einkaaðila, skýrt sé að um langtímaleigu sé að ræða. Slíkt sé alþekkt víða um heim, enda augljóst að enginn fáist til að leggja fé í virkjanir nema auðlindin sé leigð til langs tíma.

brjann@frettabladid.is



The Academy of Colour and Style

ÚTLIST- OG FÖRÐUNARSKÓLI

VILTU VERÐA STÍLISTI?

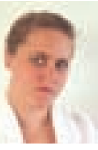
The Academy of Colour and Style er skóli sem kennir útlitsráðgjöf. Námið byggir á helstu atriðum útlitshönnunar og er meðal annars tekið fyrir litgreining, fatastíll og textill. Eftir nám fá nemendur diplóma í útlitsráðgjöf (fashion consultant).

Starfsmöguleikar eftir nám eru margir og spennandi og geta nýst á ýmsum sviðum og atvinnugreinum.

Hver önn tekur þrjá mánuði og fylgja öll kennslugögn með náminu.
Kennsla fer fram í Tækniskólanum einu sinni í viku frá 18-22.

1. Önn	2. Önn	Starfsmöguleikar:
		Innkaupastjóri
Fatastíll	Litgreining	Útlitsráðgjafi
Fatasamsetning	Förðun út frá litgreiningu	Stílisti
Textill	Litasamsetning	Verslunarstjóri

Erna, stílisti



Ég hef unnið við förðun á Stöð 2 í 6 ár, þar á meðal við förðun keppenda í Idol og annarra sjónvarpsþátta hjá 365. Einnig vinn ég við auglýsingar, mynbönd og myndatökur. Það er óhætt að segja að námið hefur hjálpað mér mikið í starfi mínu í förðun og stíliseringu.

Skjöldur Mio, tískuráðgjafi

Ég taldi mig vita flest allt um tísku og útlit áður en ég fór í skólann. En annað kom á daginn. Ég hef lært heilmikið um fatasamsetningu, textil, litafræði, líkamsbyggingu og flest allt um útlit. Námið nýtist mér frábærlega í því sem ég er að gera.

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 533-5101

www.utlit.is

Átta menn handteknir og sakaðir um að hafa rænt Arctic Sea:

Engin skýring enn á hvarfinu

RÚSSLAND, AP Rússneski herinn handtók átta menn um borð í flutningaskipinu Arctic Sea. Mennirnir, sem eru frá Eistlandi, Lettlandi og Rússlandi, eru sakaðir um að hafa rænt skipinu.

Fimmtán manna áhöfn skipsins var heil á húfi þegar rússneska herskipið Ladní kom að því við Grænhöfðaeyjar á mánudag. Í gær hafði enn ekki fengist skýring á því hvers vegna skipinu var rænt.

Sérfræðingar í siglinga- og öryggismálum segja margt benda til þess að vera þeirra á skipinu geti tengst einhverju öðru en hefðbundnu sjóráni. Verið geti að um borð hafi ekki aðeins verið timbur frá Finnlandi heldur annar leynilegur farmur, hugsanlega jafnvel kjarnorkuefni.

ARCTIC SEA Grunur er um að leynilegur farmur hafi verið um borð, hugsanlega kjarnorkuefni. NORDICPHOTOS/AFP

Rússnesk yfirvöld hafa verið spör á upplýsingar, og það út af fyrir sig hefur einnig vakið grunsemdir um að þau viti meira en þau vilji láta uppi.

Undarlegt þykir sömuleiðis að enginn úr áhöfninni hafi sent neyðarkall þegar skipinu var rænt á Eystrasalti, þar sem farsímasamband er gott.

Rússneska flutningaskipið hélt frá höfn í Finnlandi hinn 21. ágúst. Vopnaðir menn eru sagðir hafa farið um borð á Eystrasalti hinn 24. ágúst og ekkert fréttist af skipinu frá 28. ágúst, þegar það var á siglingu á Ermarsundi, þar til rússneski herinn náði því á sitt vald á mánudaginn var. **- gb**

vísir.is

„...ég sá það á vísi“

Þegar um er að ræða þitt eigið fjárhagslegt öryggi á efri árum verður eitt sífellt mikilvægara! Að fjárfestingin sé 100% örugg til þess að þú getir notið eftirlaunaaldurins – óháð því hvaða aldri þú nærð.

Þetta öryggi hefur Versicherungskammer Bayern boðið viðskiptavinum sínum í 125 ár. Versicherungskammer Bayern er meðlimur í sambandi fjármálafyrirtækja þýsku sparisjóðanna sem 50 milljónir ánægðra viðskiptavina trúa fyrir fjármunum sínum.

Nánari upplýsingar um 100% örugga fjárfestingu er að finna á **www.sparnadur.is** eða þú hringir einfaldlega í einn af okkar vottuðu ráðgjöfum.

Við hlökkum til að heyra í þér í síma 577-2025 en einnig geturðu sent okkur tölvupóst á sparnadur@sparnadur.is.

SPARNAÐUR
www.sparnadur.is

Bayern Líf.

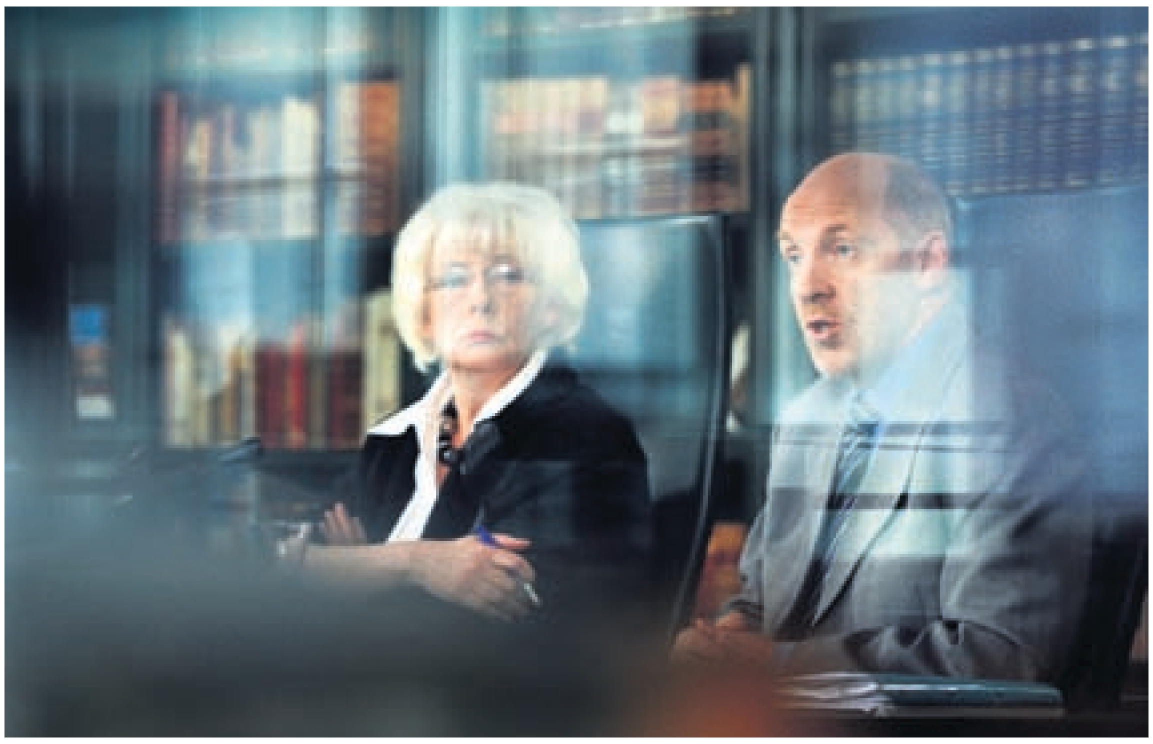
VERSICHERUNGSKAMMER BAYERN
Finanzgruppe

Holtasmári 1 Kópavogur | Kaupvangsstræti 1 Akureyri | Sími: 577 2025 | sparnadur@sparnadur.is www.sparnadur.is

FRÉTTASKÝRING: Ríkisstjórnin hefur setið í hundrað daga

Hundrað dagar í hallærinu

Hundrað dagar voru í gær liðnir frá því að ríkisstjórn Samfylkingarinnar og Vinstri grænna tók við völdum. Ólíklegt er að nokkur stjórn hér á landi hafi þurft að takast á við jafn krefjandi verkefni; endurreisn peningakerfis og uppbyggingu samfélags í efnahagslegu hallæri. Stjórnin setti sjálfri sér strax virkt aðhald með því að birta 100 daga verkefnaskrá. Ekki hefur tekist að ljúka öllum verkefnum á skránni.



SAMAN Í STRÍÐU Þau Jóhanna Sigurðardóttir og Steingrímur J. Sigfússon fengu ekki marga hveitibrauðsdaga eftir að ríkisstjórnin tók til valda. Stjórnin hefur þurft að takast á við fjölda erfiðra verkefna og ljóst er að enn fleiri slík eru fram undan. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ríkisstjórnin tók við völdum 10. maí í Norræna húsinu. Staðsetningin var engin tilviljun, enda rík áhersla á að verið væri að stofna norræna velferðarstjórn. Sömu flokkar sátu áður í minnihlutastjórn, en varla er hægt að segja að þar hafi verið gerður eiginlegur stjórnarsáttmáli, frekar verkefnaskrá. Sáttmálinn sem kynntur var í Norræna húsinu sló því tóninn um hvert vinstriflokkarnir ætluðu að stefna í stjórn landsins.

Viðamikil verkefni

Þegar ríkisstjórnin var mynduð var tilkynnt að meginverkefni hennar á sviði efnahagsmála væru að ná aftur jafnvægi á rekstri ríkissjóðs og endurreisa fjármálakerfið. Þá skyldi ná þjóðarsátt um lykilmarkmið og viðamiklar efnahagsráðstafanir, auk þess að ná sátt við nágrannalönd eftir hrun fjármálakerfisins.

Óhætt er að segja að það síðastnefnda hafi verið nokkuð snúið verkefni og í raun sér ekki fyrir endann á því. Icesave-samningarnir tóku lengri tíma en ríkisstjórnin ætlaði í fyrstu og eru í raun ekki enn frágengnir. Þingið á eftir að samþykkja frumvarp um samningana og enn er óvíst hvernig viðsemjendur taka þeim fyrirvörum sem ljóst er að settir verða.

Ríkisstjórnin gaf það út í gær að hún hefði komið 42 af 48 verkefnum á 100 daga listanum til framkvæmda. Rétt er að geta þess að ekki eru allir sammála þessari túlkun. Á heimasíðunni fact.is er talið að enn sé tíu verkefnum ólokið. Þar greinir menn á um hve langt sé komið í endurfjármögnum banka og ýmis fleiri atriði.

Af þeim verkefnum sem ríkisstjórnin viðurkennir að séu á eftir áætlun tengist eitt Icesave-deilunni; önnur endurskoðun áætlunar Alþjóðagjaldeyrissjóðsins. Hvað hin verkefnin varðar hafa tímasetningar einfaldlega ekki staðist, eða ákveðið hefur verið að fara aðrar leiðir.

Hrikt í stjórnarstoðum

Óhætt er að segja að reynt hafi á samheldni ríkisstjórnarinnar í tveimur stórum málum í sumar; aðildarumsókn að Evrópusambandinu og ríkisábyrgð vegna Icesave. Í bæði skiptin náði ágreiningurinn inn að ríkisstjórnarborðinu og um tíma var ekki útséð um hvort stjórnin lifði.

Jón Bjarnason, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, greiddi atkvæði gegn ESB-umsókninni. Í stjórnarsáttmálanum segir: „Flokkarnir eru sammála um að virða ólíkar áherslur hvors um sig gagnvart aðild að Evrópusambandinu og réttur þeirra til málflutnings og baráttu úti í samfélaginu í samræmi við afstöðu sína og hafa fyrirvara um samningsniðurstöðuna líkt og var í Noregi á sínum tíma.“

Þrátt fyrir þetta má fullyrða að sú staðreynd að ráðherra í ríkisstjórninni greiddi atkvæði gegn frumvarpi utanríkisráðherra hafi farið illa í Samfylkinguna. Hún skók stoðir samstarfsins en þær stóðu þó styrkar eftir.

Icesave-málið var erfiðara og um tíma leit út fyrir að stjórnin spryngi á því. Átökin voru á milli flokka og innan Vinstri græna og leiddi Ögmundur Jónasson heilbrigðisráðherra andstöðu nokkurra þingmanna Vinstri grænna. Raunar er ekki enn útséð um hvernig málið fer á þingi, þó að mikið megi breytast til að það njóti ekki meirihlutastuðnings.

Hvað sem orðum forystumanna Vinstri grænna líður er ljóst að þrefið reyndi á samstarf þeirra. Þá mun mörgum Samfylkingarmanninum hafa brugðið við þá staðreynd að enn einu sinni væri hörðustu andstöðuna við ríkisstjórnina að finna hjá ráðherrum samstarfsflokksins.

Samið um stöðugleika

Meðal þeirra áfanga sem ríkisstjórnin hefur náð eru samningar á vinnumarkaði; stöðugleikasáttmálinn. Í honum er sett hámark á halla ríkissjóðs og verðbólgu og viðmið á launahækkanir. Þá er kveðið á um hvernig vinna skuli á fjárlagahallanum; árin 2009 til 2011 verði skattar ekki meira en 45 prósent af þeim aðgerðum sem gripið er til. Hinu sé náð með niðurskurði.

Gagnrýni

Ríkisstjórnin hefur ekki farið varhluta af gagnrýni þessa 100 daga. Sumum hefur þótt nóg um spunann sem glitti í við myndun hennar. Þannig hafi það lítt hitt í mark að þrátyggja að um norræna velferðarstjórn væri að ræða og það að halda fyrsta ríkisstjórnarfundinn á Akureyri hafi verið misheppnað fjölmiðlabragð. Þá hafa margir gagnrýnt að stjórnin hafi einblínt á bankakerfið og atvinnulífið, en sú „skjaldborg um heimilin“ sem lofað var að slá upp sé orðin tóm.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar segir að ríkisstjórnin muni beita sér fyrir „opinni stjórnsýslu, auknu gagnsæi og lýðræðisumbótum“. Það er því að sönnu kaldhæðnislegt að helsta umkvörtunarefni stjórnarandstæðinga undanfarið hefur verið að fá ekki nægan aðgang að gögnum um mikilvæg mál. Að sönnu hafa stjórnarliðar borið þær ásakanir af sér, en það hefur ekki slegið á gagnrýnina.

FRÉTTASKÝRING
KOLBEINN ÓTTARSSON PROPPÉ
kolbeinn@frettabladid.is

FJÖLDI HINDRANA ER FRAM UNDAN

UMDEILDIR Jón Bjarnason og Ögmundur Jónasson hafa báðir, í mismiklum mæli þó, sett sig gegn vilja félaga sinna í ríkisstjórn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ríkisstjórnin hefur vissulega hlotið sína eldskírn og staðist ágjöfina. Heimildarmönnum blaðsins ber ekki saman um hvaða áhrif þróun mála hefur haft á samstarfið.

Þær raddir heyrast að Jón Bjarnason muni eiga erfitt uppdráttar innan stjórnarinnar, en ljóst er að Samfylkingin mun ekki geta sett Vinstri grænum neina afarkosti í þeim efnum. Þá munu viðbrögð Hollendinga og Breta við þeim fyrirvörum sem Alþingi mun setja við ríkisábyrgð vegna Icesave, sem eru gerðir að undirlagi Ögmundar Jónassonar, geta haft áhrif á samstarfið. Kalli þeir á nýja samninga er ljóst að kastast mun í kekki á ný innan stjórnarinnar.

Af nægum málum er að taka sem reyna munu á ríkisstjórnina. Stærsta málið fram undan er fjárlögin, sem lögð verða fram í byrjun október. Ramminn utan um fjárlögin var að mestu leyti settur í júní, en það þýðir ekki að vinnan verði átakalaus. Ljóst er að sumum þykir boginn of hátt spenntur þegar kemur að niðurskurði í velferðarmálum, ekki síst í heilbrigðiskerfinu. Það gæti því komið til átaka þegar kemur að fjárlögum um hvar og hvernig á að skera niður.

Ákvæði stöðugleikasáttmálans um hve hátt hlutfall niðurskurðar megi verða sniður mönnum nokkuð þröngan stakk. Þá setur efnahagsáætlunin, sem unnin var í samstarfi við Alþjóðagjaldeyrissjóðinn, mönnum einnig skorður um hvernig ríkisútgjöld verða í allra nánustu framtíð.

Stjórnarsáttmálinn er mjög ítarlegur, til muna ítarlegri en stjórnar Samfylkingar og Sjálfstæðisflokks svo dæmi sé tekið, og leggur línurnar í þeim verkefnum sem þarf að vinna. Í ýmsum málum mun þó reyna á samstarf flokkanna, svo sem þegar kemur að umsýslu og eigendastefnu þeirra fyrirtækja sem verða í ríkisumsjá.

Þá skiptir máli hvernig gengur í viðræðum við Evrópusambandið. Það getur orðið stjórninni erfitt verði samningar bornir undir þjóðaratkvæði á kjörtímabilinu. Þá mun reyna á ákvæðið um að flokkarnir megi berjast hvor fyrir sinni skoðun og gæti haft áhrif á samstarfið að samherjar takist á í jafnviðamiklu máli.

Þá má nefna að stjórnkerfisbreytingar eru fram undan og stefnt er að fækkun ráðuneyta. Slíkt er oftar en ekki fallið til að hrista upp í fólki. Ljóst er hins vegar að vilji er til samstarfs um komandi ár.

ERFIÐ VERKEFNI OG MIKLU ÓLOKIÐ

Vel að verki staðið

„Ríkisstjórnin hefur staðið í miklum ólgusjó og ef allrar sanngirni er gætt hefur hún staðið vaktina sæmilega miðað við allar aðstæður,“ segir Úlfar Hauksson, stjórnmálafræðingur við Háskólann í Reykjavík. Hann vísar í lista yfir þau verkefni sem ríkisstjórnin hefur unnið á 100 dögum og segir vel að verki staðið að hafa náð að uppfylla hann að mestu miðað við aðstæður.

ÚLFAR HAUKSSON

Úlfar segir stóru málin varða ESB og Icesave. Andstaða innan Vinstri grænna við málin hafi viðhaldið mýtunni um villta vinstrið. Allar væringar í kringum þetta hafi skapað titring á stjórnarheimilinu og það veiki stjórnina þegar stórkanónur eins og Ögmundur og formaður þingflokksins tali gegn máli stjórnarinnar. Þá sé eftirtektarvert að Jón Bjarnason hafi greitt atkvæði gegn stjórninni um ESB og Úlfar telur að stjórnin hefði sprungið hefði það mál fallið.

„Heilt yfir hefur stjórnin staðið sig vel, ef allrar sanngirni er gætt.“

Ótti við almenningsálit

„Ég get ekki séð að við séum mikið í öðrum sporum en fyrir 100 dögum og það á eftir að klára mörg mál. Mér finnst ótti við ákvarðanatöku vegna almenningsálits hafa hamlað stjórninni,“ segir Katrín Pétursdóttir, forstjóri Lýsis hf.

KATRÍN PÉTURSDÓTTIR

Katrín segir bankastarfsemi enn vera að miklu leyti lamaða og vextir séu þannig að ekki sé hvetjandi fyrir atvinnulífið.

„Til lengri tíma litið hljóta allir að geta verið sammála um að það þarf að hlúa að atvinnulífi og útflutningsgreinum til að skapa tekjur. Mér finnst að leggja mætti meiri áherslu á að koma þessum hlutum í lag og bankakerfinu, til að hægt sé að skapa meiri tekjur. Það er stóra málið í þessu.“

Katrín segir menn ekki mega óttast almenningsálit; það sé eitt og sér orðið vald í samfélaginu sem geti hamlað nauðsynlegri ákvarðanatöku.

útsala
síðustu dagar!

ÚTSALA -30% ÚTSALA -50% ÚTSALA -70%

15-70%
AFSLÁTTUR
Af öllum búsáhöldum

Allt að
65%
AFSLÁTTUR
útivistar-fatnaður

GÓLFFLÍSAR, BÍLSKÚRSFLÍSAR, VEGGFLÍSAR

10-70%
AFSLÁTTUR
Allar flísar

15-50%
AFSLÁTTUR
Af öllum hreinlætis-tækjum

Serenity skel
328.000
~~386.000~~

Takmarkað magn aðeins 10 stk

Aðeins brot af úrvalinu

einnig ótrúlegt verð á
vinnufatnaði, útivistarfatnaði, gasgrillum, heimilistækjum, smáraftækjum, parketi, verkfæratöskum, áltröppum, málningu, sumarvörum og mörgu fleiru!

Pottaplöntu
Útsala

20-50%
afsláttur

blómaval

15-25%
AFSLÁTTUR
verkfæri og garðverkfæri

Við berjum niður
verðið!

*Útsöluafsláttur gildir ekki af öðrum tilboðum eða stjörnumerktum vörum.

HÚSASMIÐJAN
...ekkert mál

skoðun

greinar@frettabladid.is

Þjóðin þarf annað skip og annað föruneyti.

Óhæfuverk og siðrof á heimavelli

ÞORKELL SIGURLAUGSSON SKRIFAR

Á síðustu tveimur áratugum síðustu aldar, einkum á árunum 1990-2000, var eitt mesta hagsældarskeið í sögu þjóðarinnar. Gífurleg hagræðing varð í sjávarútvegi í kjölfar kvótakerfisins og tækniþróunar. Samgöngufyrirtæki landsmanna nutu trausts og stóðu yfirleitt fjárhagslega sterk. Enginn efaðist um styrk íslensku bankanna og þeir gátu átt viðskipti um allan heim. Tryggingafélög voru með öfluga bótasjóði og voru eignaraðilar að traustum fyrirtækjum. Íslenskur iðnaður stóð ágætlega og íslensk hátæknifyrirtæki vöktu athygli víða um heim. Við nutum alls staðar virðingar fyrir snerpu og áreiðanleika í viðskiptum og vorum í flokki þjóða með hæstu þjóðartekjur á mann. Hlutabréfamarkaðurinn var í vexti og almenningur hafði trú á hlutabréfum sem sparnaðarformi. Við vorum í góðum tengslum við nágrannaþjóðir okkar og á góðri leið með að vera fyrirmyndarsamfélag.

Árið 2003-2004 komust til valda í íslensku atvinnulífi nýir (og gamlir) víkingar sem boðuðu uppbrot atvinnulífsins, skuldsetningu og útrás, þar sem engu var eirt. Áhættusæknir stjórnendur voru ráðnir í stað þeirra sem boðuðu ráðdeild og rekstrarlega heilbrigð sjónarmið. Markmiðið var að ná yfirráðum í stærstu fyrirtækjum landsins og stokka þau upp án tillits til afleiðinganna. „Drekkum í dag, iðrumst á morgun“ gætu hafa verið kjörorðin. En hafa menn iðrast?

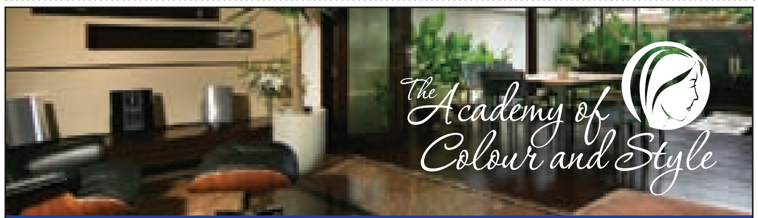
Á aðeins fimm árum tókst nánast að koma íslensku þjóðinni í þrot. Eyðileggingin er skelfileg. Sölusamtök í sjávarútvegi lentu sum í miklum erfiðleikum. Sama gildir um stærsta flugfélag og skipafélag landsmanna. Nokkur tryggingafélög voru dregin með í útrásina með mikilli skuldsetningu. Mörg sjávarútvegsfyrirtæki urðu fórnarlömb aukinna skulda. Í stað varfærinna sjónarmiða var fyrsta spurning þeirra sem öllu réðu: „Hvað er hægt að skuldsetja fyrirtækið mikið?“. Að lokum fór bankakerfið sjálft í þrot og flest öll fyrirtæki í landinu eru nú í miklum erfiðleikum.

Fyrir þá sem bera ábyrgð á þessum óhæfuverkum og siðrofi er mikilvægt að biðjast afsökunar til að geta búið hér á landi áfram í sæmilegri sátt. Auðvitað liggur ekki alltaf í augum uppi hverjir bera ábyrgð og verður hver og einn að gera það upp við sig. Það skiptir máli að þeir sem fóru of geyst axli ábyrgð svo stór hluti forsvarsmanna í atvinnulífi og stjórnmálum sé ekki flokkaður sem sakamenn. En lítið fer fyrir iðrun og enn kenna menn alheimskreppu og hryðjuverkalögum um ástandið.

Það er mikið verk að ná aftur trausti erlendis, eins og nýleg könnun hefur sýnt, þótt hún beri vitanlega merki umfangsmikillar neikvæðrar umræðu sem stjórnvöld hafa lítið gert í að mæta. Nú þarf þjóðin „annað skip og annað föruneyti“, eins og sagt er. Við þurfum nýja þjóðarskútu, eða einfaldlega að draga þá gömlu á flot, sem getur komið okkur aftur í góð tengsl við umheiminn. Við þurfum öll að leggjast á árarnar í þeirri sjóferð. Róðurinn verður þungur en enginn vafi leikur á að áfangastað verður náð.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Jón Kaldal *jk@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871



INNANHÚSSTÍLISTANÁM

Dæmi um það sem tekið er fyrir í náminu:
Lita- og línufræði
Tónalgreining
Vaxtarbygging
Heitt og kalt rými
Stórt og lítið rými
Uppröðun hluta
Stílistun á:
Baðherbergi
Svefnherbergi
Barnaherbergi
Eldhúsi
Garðhýsi
Stofu
Og margt fleira.

The Academy of Colour and Style býður nú upp á nám í innanhússtílistun. Farið er í helstu grunnþætti í lita- og línufræði. Einnig er kennt að meta stíl út frá persónunni sjálfri. Þá er hún greind út frá vaxtarbyggingu og litgreiningu en þær upplýsingar segja mikið til um hvernig einstaklingur vill hafa sitt nánasta umhverfi eins og liti og stíl. Nemendur vinna svo verkefni í hverri viku og taka þá fyrir stílistun á stofu, baðherbergi, barnaherbergi o.fl. Gestafyrirlesarar koma í tíma og kynna fyrir nemendum ýmis atriði sem koma þeim til góða.
Hver önn tekur þrjá mánuði. Kennsla fer fram í Tækniskólanum einu sinni í viku frá 18-22.

Anna F. Gunnarsdóttir
Stílisti

Helga Sigurbjarnadóttir
Innanhúsarkitekt

Þorsteinn Haraldsson
Byggingafræðingur

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 533 5101

FRÁ DEGI TIL DAGS

Búin að gera fullt

Í gær voru liðnir 100 dagar frá því að síðari ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur tók við völdum. Ríkisstjórnin stærir sig af því að á því tímabili hafi 42 af 48 málum á sérstakri aðgerðaáætlun þegar verið afgreidd. Þetta minnir óneitanlega á eins árs afmæli ríkisstjórnar Sjálfstæðisflokksins og Samfylkingar, þegar Geir H. Haarde og Ingibjörg Sólrún Gísladóttir lögðu fyrst og fremst áherslu á að 75 til níutíu prósent mála á stefnuskrá stjórnarinnar hefðu verið afgreidd. Stundum skiptir tölfræðin bara engu máli.

Sparnaðarátak

Um sama leyti og ríkisstjórnin boðar mikið sparnaðarátak, þar sem hver króna skal spöruð, tilkynnir utanríkisráðuneytið að utanríkisráðherrafundur Norðurlanda og Eystrasaltsríkja, sem verður haldinn hér á landi 21. ágúst, fari fram í Bláa lóninu. Nú er Bláa lónið ekki ódýrasti sundstaður Íslands. Væri ekki nær að bjóða utanríkisráðherrunum í Sundhöllina við Barónsstíg, fyrir tífalt lægra verð?

Fjarlægðin og fjöllin

Fyrir þremur árum kom út bókin Landsbankinn 120 ára í ritstjórn Eggerts Þórs Bernharðssonar. Í bókinni er stiklað á stóru í sögu bankans. Meðal annars er birt tilvitnun í Ísafold frá því í júní árið 1900. Þar stendur: „Íslendingar eru svo fámennir að nálega þekkir hver annan. Er þjóðin því þrasgjörn og tortryggin. Af mannfæðinni og vanþroska landsmanna leiðir og það að vér höfum ekki mörgum mönnum á að skipa sem eru jafn vel menntaðir, prúðir og mikilhæfir menn eins og bankastjórar í öðrum löndum.“ Síðan þá eru auðvitað liðin mörg ár.

bergsteinn@frettabladid.is

Ábyrgð

EINAR MÁR JÓNSSON

Í DAG | Frálshyggjan og hrunið

Svo virðist sem ýmsir velti því nú fyrir sér, svona í og með, hvort einhver raunhæf rannsókn fari fram á því hverjir kunni að vera sökudólgar í „bankahruninu svokallaða“ á Íslandi (svo notað sé orðalag lögfræðinga), eða hvort einungis sé verið að syngja þjóðinni hugljúfar vögguvísur um rannsókn, meðan beðið sé eftir tækifæri til að lýsa því yfir að hvergi hafi fundist nein gögn um að nokkurt saknæmt athæfi hafi verið framið, enginn hafi í rauninni gert nokkurn skapaðan hlut af sér nema Jón Jónsson verkamaður sem tók sér lán til að kaupa flatskjá og gat ekki borgað það. Þetta kemur væntanlega í ljós á sínum tíma, en meðan beðið er eftir því er kannske ekki úr vegi að velta fyrir sér annars konar ábyrgð í þessu máli, þeirri siðferðilegu ábyrgð sem menn bera gagnvart almenningi nú og gagnvart dómstól sögunnar síðar meir og er mun víðtækari en sú ábyrgð ein sem getur útvegað mönnum örugga vist bak við lás og slá.

Ef gengið er út frá því, sem menn virðast yfirleitt hafa verið sammála um frá því að bankar fóru fyrst að velta fyrir einu ári, að rætur kreppunnar liggi í þeirri frjálshyggju sem hafði verið nánast einráð á Vesturlöndum um langt skeið, má segja að ábyrgðin skiptist í þrennt, á henni séu þrjú stig sem varða þrjá mismunandi hópa manna. Þessi stig eru frábrugðin, en þau eiga öll sinn þátt í kreppunni, ef eitthvert þeirra hefði vantað hefði aldrei orðið nein kreppa, neitt hrun.

Fyrsta stig ábyrgðarinnar liggur hjá hugmyndasmiðum frjálshyggjunnar, þeim sem settu fram kenningarnar um „væðingarnar“, einkavæðingu alls sem nöfnum tjáir að nefna, frelsisvæðingu sem stefndi að því að afnema reglur og eftirlit og þar fram eftir götunum, og boðuðu jafnframt krossferð gegn því sem þeir kölluðu „forræðishyggju“, sem sé gegn velferðarkerfinu sem þá var við lýði. Þessir menn létu ekki við það sitja að smíða kenningarnar heldur tóku þeir sér fyrir hendur að reka áróður fyrir þeim með aðstoð alls kyns stofnana og þankatanka, en ef engir aðrir hefðu komið til sögunnar hefðu þeir verið skaðlausir með öllu, líkt og veirur sem eru óvirkar. Þeir hefðu verið eins og hverjir aðrir þeir rugludallar sem stundum er hægt að rekast á í hinum akademísku undirheimum, ef vel er leitað.

Þá kom nefnilega til sögunnar annað stig ábyrgðarinnar, en það liggur hjá þeim stjórnmálamönnum sem beittu sér fyrir því að hrinda kenningum hugmyndasmiðanna í framkvæmd. Einir sér hefðu þeir ekki fengið neinu áorkað, hvað svo sem þeir hefðu viljað gera; menn geta reynt að ímynda sér hvað gerst hefði ef þeir hefðu ætlað að einkavinavæða banka og annað upp úr þurru í því andrúmslofti sem ríkti fyrir fáum áratugum og afnema um leið það aðhald sem alls kyns lög og reglur veittu. Til að geta fari út á þá braut þurftu þeir kenningar frjálshyggjunnar og linnulausan áróður kenningasmiðanna. Sú spurning sem stundum hefur verið á dagskrá við slíkar aðstæður, sem sé hvort þeir hafi ekki rangfært og afskræmt kenningarnar um leið, hvort framkvæmdin hafi ekki verið með allt öðrum hætti en kenningasmiðirnir vildu, er hér út í hött: ekki verður annað séð en stjórnmálamennirnir hafi farið í einu og öllu eftir kenningunum. En þeir bera sjálfir ábyrgð á að hafa farið inn á þá braut, enginn þvingaði þá til þess, síst af öllu kenningasmiðirnir sem höfðu ekkert bolmagn til slíks.

Þriðja stig ábyrgðarinnar liggur svo hjá þeim bröskurum, hvort sem menn vilja kalla þá ólígarka eða mógúla, sem gengu á lagið í „væðingunum“, þegar ekki voru lengur nein „höft“, neitt aðhald, létu greipar sópa um allt það sem nú var ofurselt þeirra eigin græðgi, og sólunduðu því að því er virðist í fjármálafyllirí og flottræfilshátt, ef þeir komu því þá ekki undan í einhverja skattaparadísina. Þetta þriðja stig lá í hlutarins eðli: ef menn afnema lög sem banna þjófnað er naumast tiltökumál þótt einhverjir fari að stela. En við það bættist annað: kenningarnar hvöttu þá beinlínis til þess, þær héldu því fram, þvert ofan í alla skynsemi, að með því að skirrast einskis við að mata sinn krók væru þessir menn í rauninni að vinna að almenningsheill. Því er alrangt að halda því fram að „stefnan hafi verið góð en mennirnir hafi brugðist“.

Og þá vaknar sú spurning hvort ekki hafi verið eitthvert fjórða stig, stig þeirra manna sem trúðu fagurgala frjálshyggjunnar og fóru að taka lán á lán ofan, kannske til þess eins að fjármagna kaup á tryllitækjum með mannhæðarháum hjólum. En hún er af öðru tagi. Reynsla Íslendinga sýnir að frjálshyggjan gat verið nokkurs konar vímugjafi eða ofskynjunarlyf, og ábyrgð manna sem eru á valdi slíks er heimspekilegt vandamál sem ég ætla ekki að ræða hér.

Einkavæðing Hitaveitu Suðurnesja

UMRÆÐAN
Þorleifur Gunnlaugsson skrifar um Hitaveitu Suðurnesja

ÞORLEIFUR GUNNLAUGSSON

Hið opinbera, jafnt ríki sem sveitarfélög, á í miklum fjárhagsörðugleikum. Lausafjárstaðan er slæm og það er freistandi að selja almannafyrirtæki eða hluta þeirra. Þekkt er erlendis að við aðstæður sem þessar mæta „hákarlarnir“ með það í huga að eignast almannafyrirtæki fyrir lítið fé. Í þessu felast hættur sem vel gætu hamlað endurreisn Íslands.

Þegar Hafnarfjarðarbær og Grindavík neyttu forkaupsréttar og keyptu um 16% hlut í Hitaveitu Suðurnesja sem seldur var til Orkuveitu Reykjavíkur var það gert til þess að gæta almannahagsmuna. Það sama átti við þegar OR bauð í 15% hlut Hafnarfjarðar. Verið var að verjast einkavæðingaráformum þáverandi ríkisstjórna.

Samkeppniseftirlitið felldi síðan þann úrskurð að Orkuveitan mætti ekki eiga meira en 10% í HS orku því það tryggði frekar hagsmuni almennings að fyrirtækið væri í einkaeigu en eigu almannafyrirtækisins OR. Meirihluti OR ákvað þá að selja allan hlutinn en hugmyndum um samfélagsleg markmið var varpað fyrir róða.

Nú hefur Magma Energy gert tilboð sem rennur út á fimmtudag. Í tilboðinu er gert ráð fyrir því að OR kaupi hlut Hafnarfjarðar og þannig fái Magma um 32% hlut í HS. Þessi viðskipti myndu kosta OR um 1,3 milljarða króna í tap. Þar með væri HS orka komið í einkaeigu Magma og Geysis Green Energy en það fyrirtæki stendur á brauðfótum og alveg eins líklegt að Magma næði góðum meirihluta eða jafnvel fyrirtækinu öllu.

Því hefur verið haldið til haga að auðlindin á Reykjanesi sé í almannaeigu samkvæmt lögum. Á það hefur hins vegar verið bent að HS orka fær auðlindina leigða í 65 ár og sá samningur er framlengjanlegur í önnur 65 ár. Sé þetta rétt er fyrirtækið búið að tryggja nýtingarrétt í allt að 130 ár á lágri leigu. Þar með er orkufyrirtæki í einkaeigu orðið allsráðandi á Reykjanesi langt fram á næstu öld. Hvað verður þá næst?

Höfundur er borgarfulltrúi og situr í stjórn OR.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál) *hdm@frettabladid.is* **MENNING:** Páll Baldvin Baldvinsson fulltrúi ritstjóra *pbb@frettabladid.is* **VIÐSKIPTARITSTJÓRI:** Óli Kr. Ármannsson *olikr@markadurinn.is* **HELGAREFNI:** Anna Margrét Björnsson *amb@frettabladid.is* og Sigríður Björg Tómasdóttir *sigridur@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Henry Birgir Gunnarsson *henry@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Tölvunám í viðurkenndum skóla - skráðu þig núna í nám:

Skráðu þig í tölvunám! Menntun sem gefur þér forskot

1986 - 2009 • 24 ár í fremstu röð

Vertu betri með því að sækja nám í Tölvuskóla Tölvu- og verkfræðiþjónustunnar við Grensásveg sem er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem einkaskóli á framhaldsskólastigi. Skólinn er elsti tölvuskólinn á Íslandi og yfir 39.000 nemendur hafa sótt tölvumenntun sína til skólans á meira en 23 árum. Nýttu þér tækifærin og skráðu þig strax í skólann sem flestir sækja.

Tölvuskóli TV er viðurkenndur af menntamálaráðuneyti og erlendum aðilum til að tryggja hagsmuni nemenda.

Microsoft CERTIFIED Partner · PEARSON VUE · PROMETRIC Testing Centre

Veldu nám sem hentar þér og skráðu þig strax hjá Tölvuskóla TV:

Stutt og hnitmiðað nám

Stafræn ljósmyndun og myndbönd
- Ljósmyndavinnsla með Picasa • *9 st./12.900*
- Stafræn ljósmyndun • *13 st./16.900*
- Photoshop Elements • *13 st./17.900*
- Stafræn myndbandagerð • *13 st./17.900*

Excel
- Excel I: Almennt nám • *22 st./26.900*
- Excel IIa: Sérhæft nám • *18 st./32.900*
- Excel IIb: Fjárm.,bókh. & endsk. • *18 st./39.900*
- Excel IIc: Fjölvar og forritun • *27 st./49.900*
- Excel: Pivottöflur • *5 st./12.900*

Access
- Access I: Almennt nám • *22 st./29.900*
- Access II: Sérhæft nám • *18 st./34.900*

PowerPoint
- PowerPoint I: Almennt nám • *13 st./16.900*
- PowerPoint II: Sérhæft nám • *9 st./14.900*
- PowerPoint I + II • *22 st./25.900*

Outlook
- Outlook I: Póstur, dagbók ofl. • *13 st./16.900*
- Outlook II: Fyrir lengra komna • *9 st./14.900*

Publisher
- Publisher: Bæklingar,kort ofl. • *13 st./18.900*

Word
- Word I: Almenn ritvinnsla • *22 st./26.900*
- Word II: Kraftmikil ritvinnsla • *18 st./26.900*
- Vinnsla langra skjala í Word • *13 st./18.900*
- Dreifibréf og markpóstur í Word • *4 st./8.900*

Byrjendanám
- Tölvufærni fyrir byrjendur • *30 st./29.900*
- Internetið og tölvupóstur • *9 st./11.900*
- Windows fyrir byrjendur • *9 st./11.900*
- Fingrasetning - tölvuvélritun • *6 st./7.500*

Verkefna- og tímastjórnun
- Hagnýt verkefnastjórnun • *50 st./99.900*
- PRINCE2 verkefnastjórnun • *13 st./34.900*
- MS Project verkefnastjórnun • *18 st./44.900*
- Verkefnastjórnun með Outlook • *9 st./18.900*
- Hugarkort - MindMaps • *4 st./9.900*

DreamWeaver, Photoshop & Flash
- DreamWeaver vefsíðugerð • *27 st./32.900*
- DreamWeaver og Photoshop • *54 st./54.900*
- DreamW., Photoshop og Flash • *72 st./76.900*
- Flash I: Margmiðlun • *18 st./27.900*
- Flash II: Forritun • *18 st./27.900*
- Photoshop: Ljósm. og grafík • *27 st./32.900*
- Photoshop II: framhald • *18 st./32.900*

Hagnýtt bókhaldsnám

Hagnýtt bókhaldsnám
Mjög gagnlegt bókhaldsnám fyrir þá sem vilja ná góðum tökum á daglegri bókhaldsvinnu, t.d. sjálfstæðum atvinnurekendum og þeim sem ætla að vinna við bókhald. Kenndir eru allir algengustu þættir fjárhagsbókhalds, tölvubókhalds, uppgjörs. afstemningar, virðisaukaskatts, o.fl..
Lengd: 94 st./63 klst. **Verð**: 99.900

Hagnýtt bókhaldsnám II
Framhaldsnámskeið í bókhaldi fyrir þá sem vilja ná dýpri skilningi á flóknari færslum fjárhagsbókhalds og nýta sér betur sérkerfi bókhaldskerfa til að vinna upplýsingar úr þeim til stjórnunar og fyrir endurskoðanda.
Nám sem gerir þér kleift að verða betri bókari og geta gengið frá sundurliðunum til skattauppgjörs og ársreikningagerðar til uppgjörsaðila eða endurskoðanda.
Lengd: 60 st./40 klst. **Verð**: 79.900

Hagnýtt bókhaldsnám I+II: **Verð** 169.900

Skrifstofunám

Tölvu- og bókhaldsnám
Einstakt nám fyrir þig með megináherslu á hagnýta tölvunotkun og bókhald.
Helstu kennslugreinar:
- Upplýsingatækni, Office 2007, Outlook, verslunarreikningur, bókhald o.fl.

Lengd: 260 st./173 klst. **Verð**: 169.900

Skrifstofu- og tölvunám
Hnitmiðað nám ef þú vilt verða liðtæk(ur) við fjölbreytt skrifstofustörf og vinnu við tölvu.
Helstu kennslugreinar:
- Tölvugrunnur, Office 2007 og Outlook.
- Tímastjórnun, markmiðasetning, framsögn, vinnumarkaður og launamál.

Lengd: 200 st./132 klst. **Verð**: 129.900

Einka- og hópkennsla

Fáðu einkakennslu til að ná betri tökum á tölvunni og þeim forritum sem þú notar.
Hagstætt verð fyrir hópa á sérnámskeið.

MCITP og MCTS nám

MCITP Windows 2008 kerfisstjórn
Námið undirbýr þig undir það að taka þau þrjú próf sem þarf til að verða Microsoft Certified Server Administrator (MCITP).
Hægt er að sækja einstök námskeið (MCTS).
Lengd: 180 st./120 klst. **Verð**: 269.000
Einstök MCTS námskeið. **Verð**: 99.900
Upplýsingar um MCITP/MCTS nám á tv.is.

Almennt tölvunám

Þetta er frábært nám fyrir þá sem hafa litla reynslu af tölvunotkun en vilja fá gott og ítarlegt námskeið um allt það helsta sem gert er með tölvum. Að námskeiði loknu eiga þátttakendur að hafa öðlast sjálfsöryggi við tölvunotkun.
Helstu kennslugreinar
- Grunnur tölvutækni og Windows
- Ritvinnsla með Word og glærugerð með PowerPoint
- Töflureiknirinn Excel
- Internetið frá A til Ö og Outlook, tölvupóstur, dagbók og tengiliðir

Kennd er úrlausn margs konar verkefna á námskeiðinu og áhersla lögð á að þau séu gagnleg og nýtist í vinnu eða heima við.
Lengd: 90 st./60 klst. **Verð**: 74.900.

Tölvunám fyrir 50+

Skemmtilegt nám fyrir þá sem hafa ekki ennþá lært á tölvu og eru komnir yfir 50 árin. Námið er miðað við þarfir atvinnulífsins fyrir almenna tölvuþekkingu og hentar jafnt þeim sem þegar hafa stigið sín fyrstu skref í tölvunotkun og hinum sem ekki hafa komið nálægt tölvu áður. Lögð er áhersla á notalegt umhverfi og skemmtilega kennara á námskeiðinu.
Kennslugreinar:
- Grundvallaratriði tölvutækninnar og stýrikefið Windows.
- Ritvinnsla með Word.
- Töflureiknirinn Excel.
- Internetið og tölvupóstur.
- Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla.

Lengd: 72 st./48 klst. **Verð**: 64.900

Tölvuþekking fyrir konur

Einstakt námskeið til að ná færni í notkun tölvu í leik og starfi. Stígðu rétta skrefið og lærðu á Windows, ritvinnslu í Word, Excel, Internetið og tölvupóst á skemmtilegu námskeiði í notalegu umhverfi.
Lengd: 60 st./40 klst. **Verð**: 54.900

Stafræn ljósmyndun

Einstakt námskeið þar sem þú lærir að nota stafrænu myndavélina, stilla hana og taka betri myndir. Þú lærir líka að flytja myndirnar inn í tölvuna, laga þær til, prenta, búa til slideshow, færa myndirnar á geisladisk til eignar eða gjafa, allt með forritinu Picasa.
Lengd: 13 st./9 klst. **Verð**: 16.900
Bjóðum einnig námskeið um Picasa og Photoshop Elements fyrir áhugaljósmyndara

Vefhönnun og margmiðlun

Náðu þeirri færni sem þarf til þess að starfa við vefhönnun, vefstjórnun og grafík. Spennandi og skemmtilegt nám.
Helstu kennslugreinar
- Hönnun og skipulag vefja
- HTML forritun
- DreamWeaver vefsíðugerð
- Photoshop I+II myndvinnsla og grafík
- Flash I+II margmiðlun

Lengd: 108 st./72 klst. **Verð**: 129.900

Vefsíðugerð grunnur

Lærðu grunnatriðin í vefsíðugerð með DreamWeaver og Photoshop.
Lengd: 54 st./36 klst. **Verð**: 54.900

Hagnýt verkefnastjórnun

Einstakt nám ef þú vilt ná góðum tökum á verkefnastjórnun með því að beita nútíma aðferðum og ná hámarks árangri við smá jafnt sem stór verkefni.
Helstu kennslugreinar:
- Undirstaða nútíma verkefnastjórnunar og helstu aðferðir sem leiða til vel heppnaðra verkefna og stjórnunar.
- Aðferðarfræði við að undirbúa, áætla og stjórna smáum jafnt sem stórum verkefnum.
- Hugbúnaður við verkefnastjórnun. Kennt á hugbúnað sem notaður er við verkefnastjórnun s.s. MS Project, Outlook, FreeMind hugarkort og áætlanagerð í Excel.

Lengd: 50 st./33 klst. **Verð**: 99.900

Visual C# .NET forritun

Frábært námskeið til að læra á það forritunarmál sem flestir nota. Hnitmiðað og yfirgripsmikið mál sem undirbýr þig fyrir krefjandi forritunarverkefni og alþjóðlega próftöku í forritun. Einnig kennt á ASP.
Lengd: 94 st./63 klst. **Verð**: 159.900
Kennt er á kvöldin, tvisvar í viku.
Þetta nám er einnig í boði sem fjarnám!

ASP .NET vefforritun

Einstakt námskeið til að læra vinsælasta vefforritunarmálið. Mjög reyndur forritari leiðir þig í allan sannleika um hvað hægt er að gera með ASP.
Lengd: 36 st./24 klst. **Verð**: 79.900
Kennt er á kvöldin, tvisvar í viku.
Þetta nám er einnig í boði sem fjarnám!

www.tv.is

Gott að vita!

- VR, Efling og flest önnur stéttarfélög **styðja** félagsmenn sína til náms hjá okkur
- **Afsláttur** er veittur til félaga í VR, Eflingu og mörgum öðrum félögum, allt að 15%
- 30 daga ókeypis **símaþjónusta** að loknu námi
- Ókeypis **forfallatrygging** felur í sér að þú getur bætt þér upp veikindi og forföll, innan árs
- Mjög hagstæðir **greiðsluskilmálar** og **lán til allt að 5 ára** (leitið nánari upplýsinga um kjör).

Tölvunám TV til betri verka
– hringdu núna í síma 520 9000
– og skoðaðu www.tv.is til að fá meiri upplýsingar!

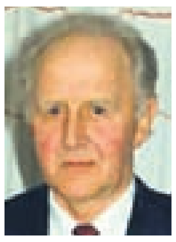
Styrkur til atvinnulausra

Atvinnulausir fá 15% afslátt hjá okkur!
Hafðu samband við Vinnumálastofnun og stéttarfélagið þitt og kannaðu hvaða styrki þú getur fengið hjá þeim.

TÖLVU- OG VERKFRÆÐIÞJÓNUSTAN
Tölvu- og viðskiptaskóli • Ráðgjafarstofa

www.tv.is

Viðurkenndur einkaskóli á framhaldsskólastigi
Grensásvegi 16 · 108 Reykjavík · Sími 520 9000 · tv@tv.is · www.tv.is



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Júlíusar Jónssonar
bónda, Norðurhjáleigu í Álftaveri.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á Klausturhólum, heilsugæslunnar í Vík og á Kirkjubæjarklaustri fyrir góða umönnun.

Arndís Salvarsdóttir
Salvar Júlíusson
Jón Júlíusson — Helga Gunnarsdóttir
Gísli Þórörn Júlíusson — Rakel Þórisdóttir
Ragnheiður Guðrún Júlíusdóttir — Kári Gunnarsson
Ólafur Elvar Júlíusson — Ingibjörg Einarsdóttir
Jóhanna Sólveig Júlíusdóttir — Birgir Arnar Steingrímsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Kristinsson
rakarameistari og fyrrverandi forstöðumaður, Austurbyggð 17, áður til heimilis að Byggðavegi 95, Akureyri,

lést sunnudaginn 16. ágúst að Dvalarheimilinu Hlíð. Útför hans fer fram í Akureyrarkirkju, mánudaginn 24. ágúst kl. 13.30. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir.

Arnar Jónsson — Þórhildur Þorleifsdóttir
Helga Elínborg Jónsdóttir — Örnólfur Árnason
Arnþrúður Jónsdóttir.
Margrét Örnólfsdóttir — Jón Ragnar Örnólfsson,
Álfrún Helga Örnólfsdóttir og Árni Egill Örnólfsson.
Sólveig Arnarsdóttir — Þorleifur Örn Arnarsson,
Oddný Arnarsdóttir og Jón Magnús Arnarsson
og barnabarnabörn.

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

Finney Rakel Árnadóttir
frá Suðureyri, til heimilis á Hrafnistu í Hafnarfirði,

lést fimmtudaginn 13. ágúst. Jarðarförin fer fram frá Víðistaðarkirkju mánudaginn 24. ágúst klukkan 13

Guðni Ólafsson,
Halldór Guðnason — Svanhildur Guðmundsdóttir
Ingveldur Guðnadóttir — Jón Kristinsson
Guðfinna Guðnadóttir — Jóel Sverrirsson
Matthildur Guðnadóttir — Hjörtur Jóhannesson
Friðbjörg Ingimarsdóttir

Elsku bróðir okkar, mágur, unnusti og frændi,

Magnús Hörður Jónsson
(Moe jack, Mike Jones)

lést á heimili sínu, Hátúni 10, laugardaginn 15. ágúst. Jarðarförin fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 24. ágúst kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hans er bent á Samhjálp.

Guðrún Jónsdóttir — Guðmundur Andrésson
Áslaug K. Jónsdóttir — Gunnar Harðarson
Hjördís Jónsdóttir — Albert S. Þorvaldsson
Kolbrún Gísladóttir
og systkinabörn.

Legsteinar og fylgihlutir
- Mikið úrval
- Yfir 40 ára reynsla
- Sendum myndalista

MOSAIK Hamarshöfða 4 - 110 Reykjavík
Sími 587 1960 www.mosaik.is

BILL CLINTON, FYRRVERANDI BANDARÍKJAFORSETI, ER 63 ÁRA Í DAG.

„Með því að efla þá veiku og fátæku á meðal okkar eflum við samfélagið allt."

Clinton gegndi embætti forseta Bandaríkjanna frá 20. janúar 1993 til 20. janúar 2001. Áður var hann ríkisstjóri Arkansas í tólf ár.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 19. ÁGÚST 1993

Veitt í Smugunni

Fyrstu íslensku skipin hófu veiðar í Smugunni þennan dag árið 1993. Smugan er hafsvæði á milli fiskveiðilögsagna Noregs og Rússlands og þau ríki töldu sig ein eiga rétt á veiðum þar því fiskurinn kæmi úr þeirra lögsögu. Því blossuðu strax upp deilur og sendi norska strandgæslan skip á vettvang til að fylgjast með veiðum Íslendinga.
Íslenskir útgerðarmenn litu hins vegar á Smuguna sem alþjóðlegt hafsvæði. Sumir keyptu sérstök skip til að senda þangað og á tímabili voru á milli sjö og átta hundruð íslenskir sjómenn í Barentshafinu enda gengu veiðarnar mjög vel um tíma. Árið 1994 komu um 37 þúsund tonn úr Smugunni og Svalbarðasvæðinu, sem skiluðu um fimm milljörðum króna í kassann. Það voru 5,5 prósent af útflutningsverðmætum Íslands.

Þetta varð þó skammvinn sæla því fiskgengd í Smugunni fór ört minnkandi og árið 1997 varð tap af veiðunum.

BLINDRAFÉLAGIÐ: HELDUR UPP Á 70 ÁRA AFMÆLIÐ Á HÓTEL NORDICA

Taka ábyrgð á eigin málum

FORMAÐURINN „Ég sé mjög vel fram fyrir mig, get lesið og allt svoleiðis, en sé ekkert hvað er að gerast við hliðina á mér," segir Kristinn Halldór. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hátíðardagskrá verður síðdegis í dag á Hótel Nordica í tilefni af sjötíu ára afmæli Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi, og Kristinn Halldór Einarsson formaður segir að sjálfsögðu verða hellt upp á könnuna. Samfélagslampi Blindrafélagsins verður í fyrsta sinn veittur og munu Reykjavíkurborg og Bónus hljóta þann heiður; borgin fyrir akstursþjónustu og Bónus fyrir traust samstarf við Blindravinnustofuna.

Blindrafélagið var stofnað 1939 af þrettán einstaklingum. Af þeim voru ellefu alblindir. Tilgangurinn var sá að taka ábyrgð á eigin málum, einkum atvinnumálum og menntamálum, að sögn Kristins. „Blindrafélagið og Blindravinafélagið, sem er enn eldra, eiga stóran þátt í því að hér hófst skipulögð kennsla fyrir blinda, um það bil 100 árum eftir að slík kennsla var tekin upp í nágrannalöndunum," upplýsir hann og nefnir aðra merka áfanga í sögu félagsins. „Árið 1942 stofnaði félagið Blindravinnustofuna og þar var blómlegt starf á tímabili en hefur minnkað. Þó er Blindravinnustofan enn starfandi og selur hreingerningarverkfæri á smásölumarkaði, fyrst og fremst í gegnum Bónus."

Kristinn Halldór segir félagið hafa verið opnað fyrir sjónskertum líka og nú séu þeir yfir níutíu prósent félagsmanna. „Það eru rúmlega 1.500 manns á landinu sem flokkast undir að vera blindir eða sjónskertir, sem miðast gróflega við að fólk sé með þrjátíu prósenta sjón eða minna með bestu mögulegu gleraugum," útskýrir hann.

Blindrabókasafnið varð til meðal annars fyrir frumkvæði Blindrafélagsins, að sögn Kristins Halldórs. Það þjónar fleiri en blindum og sjónskertum, til dæmis lesblindum, og þar fer fram öflug hljóðbókaútgáfa. „Síðan getum við nefnt Sjónstöð Íslands sem tók til starfa 1987 og var leyst af hólmi um síðustu áramót þegar til starfa tók þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga. Það má teljast merkilegt að einu lögin sem voru samþykkt á Alþingi rétt fyrir jól og ekki sneru að kreppuúrræðum voru lögin um þá stofnun og það með mikilli samstöðu á þinginu," segir hann og dregur ekki dul á að miklar vonir séu bundnar við stofnunina.

En aftur að afmælisteitinu. Kristinn Halldór segir kaffið byrja hálf fjögur og hátíðadagskrána fjögur. Þar verða ávörp og upplestur og einnig tónlistarflutningur í höndum félagsmanna. „Það er fólk á öllum aldri, alveg frá mjög ungum flytjendum upp í gamla og reynda," lýsir hann. Ávörp flytja auk hans sjálfs félagsmálaráðherra og borgarstjóri. „Svo var ég að heyra að fjármálaráðherrann ætlaði líka að heiðra okkur með nærveru sinni," segir Kristinn Halldór að lokum ánægður.

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, dóttir og amma,

Bryndís Ragnarsdóttir
Jaðarsbraut 25, Akranesi,

andaðist á Landspítalanum við Hringbraut laugardaginn 15. ágúst. Útförin fer fram frá Akraneskirkju þriðjudaginn 25. ágúst kl. 14.00.

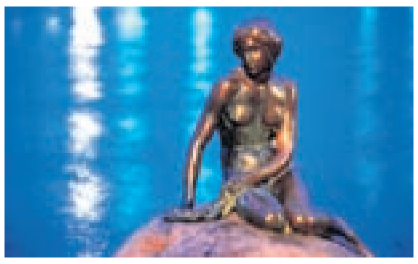
Halldóra Sigríður Gylfadóttir — Leó Ragnarsson
Hrefna Björk Gylfadóttir — Stefán Bjarki Ólafsson
Elva Jóna Gylfadóttir — Elmar Björgvin Einarsson
Ragna Borgþóra Gylfadóttir — Arild Ulset
Erna Björg Gylfadóttir — Þórður Guðnason
Bryndís Þóra Gylfadóttir — Sigurður Axel Axelsson
Elísa Rakel Jakobsdóttir
og ömmubörn.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gísli Albertsson
húsasmíðameistari, Engihjalla 17, 200 Kópavogi,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð föstudaginn 14. ágúst. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju mánudaginn 24. ágúst kl. 13.00.

Vilborg Guðrún Víglundsdóttir
Arndís Gísladóttir — Ingvi Þór Ástþórsson
Víglundur Gíslason — Yuka Yamamoto
Albert Gíslason — Ólöf Erna Ólafsdóttir
Birgir Gíslason — Kristjana Schmidt
Guðrún Ósk Gísladóttir — Jóhann S. Ólafsson
Þórhildur Gísladóttir — Hallur Egilsson
barnabörn og barnabarnabörn.



VESTNORDEN 2009 verður haldin í Kaupmannahöfn um miðjan september. Það er árleg ferðakaupstefna sem Ferðamálastofa, Ferðamálaráð Grænlands og Ferðamálaráð Færeyja hafa staðið að í rúma tvo áratugi. www.northatlantic-islands.com

FRÉTTABLAÐIÐ

Sölufulltrúar Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 Hugi Garðarsson hugi@365.is 512 5447

VINNUVÉLANÁMSKEIÐ

Nýtt námskeið hefst 21. ágúst n.k.

Öku- og vinnuvélaskólinn ehf.
Eco Driving

UPPLÝSINGAR OG INNRITUN Í SÍMA 588-1414

Geymslu- og dekkjahillur

kr.15.990.-
viðbótareining kr. 10.527.-

í bílskúrinn, geymsluna, heimilið og fyrirtækið

Þessar hillur geta allir sett saman
Skrúfufrítt og smellt saman

Ísold ehf.
Nethyl 3-3a - 110 Reykjavík
Sími 53 53 600 - Fax 567 3609

KÍKTU Á WWW.ISOLD.IS

vísir.is
„...ég sá það á vísi"

„Eiginlega gerðum við svo margt skemmtilegt á leiðinni að í minningunni er þetta líkara hálfsmánaðarferð en fimm daga." FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Skoðaði bæði fornt og nýtt á ferð um landið

Þó að Vala Garðarsdóttir fornleifafræðingur tæki sér aðeins vikufrí í sumar nýtti hún það vel og upplifði margt á hringferð sinni um landið með vinnufélögunum, kíkti á fornleifar og fór á Bræðsluna.

Vala stýrir uppgrefti við alþingisreitinn í miðborg Reykjavíkur og ann sér lítillar hvíldar þar enda þarf verkið að ganga. „Ég tek ekki almennilegt frí fyrr en í vetur en fór með vinnufélögunum hringinn kringum landið um daginn. Það var frábær ferð í alla staði, veðurblíðan einstök og við fengum góðar viðtökur," segir Vala þegar hún er spurð út í ferðalög sumarsins. Hún segir hópinn hafa farið á þremur bílum enda séu í honum tíu manns. Á Hólum í Hjaltadal hafi verið gist í nemendaíbúðum staðarins en annars staðar slegið upp tjöldum.

Fljótsdalur og Skagafjörður voru helstu áfangastaðir Völu og félaga því þar var hugað að fornleifauppgrefti hjá kollegunum; að Skriðuklaustri fyrir austan og Hólum og í Keldudal í Skagafirði. „Við stoppuðum reyndar víðar til að skoða minjar en mest þar sem verið var að grafa. Vinnuflokkarnir á Skriðuklaustri og í Skagafirði eru álíka stórir og okkar og þeir tóku rosalega vel á móti okkur." segir hún.

Fleira var gert í ferðinni en að grúska í fornleifum því stoppað var á völdum stöðum til að njóta þess sem landið hefur upp á að bjóða að sögn Völu. „Í okkar hópi voru útlendingar og við Íslendingarnir urðum að sjálfsögðu að sýna þeim það helsta. Við fórum í jarðböðin í Mývatnssveit, Vogafjósið og að Kröflu og komum líka við í Þorgeirskirkju í Ljósavatnsskarði á ferð um Norðurland. Svo skoðuðum við okkur um á Borgarfirði eystri og vorum meira að segja á Bræðslunni, árlegum stórtónleikum á staðnum. Þar var feikna stuð. Eiginlega gerðum við svo margt skemmtilegt á leiðinni að í minningunni er þetta líkara hálfsmánaðarferð en fimm daga."

Nú hamast Vala við uppgröftinn en þó er hún þessa dagana líka að sverma fyrir víkingaaldarráðstefnu sem stendur yfir hér á landi og haldin er af fjölþjóðlegum samtökum. „Svona ráðstefnur hafa verið reglulega frá 1950 en bara einu sinni áður hér á landi. Það var 1956 svo þetta er talsverður viðburður," lýsir Vala og leynir ekki áhuganum. „Ég verð að fylgjast með einhverjum fyrirlestrum og langar mikið að skreppa í Reykholt þar sem seinni hluti ráðstefnunnar fer fram."

gun@frettabladid.is

1. -15% SMURVINNA
afsláttur af vinnu við smur!

2. Tilboð BÓN OG ÞVOTTUR
Alþrif og teflonbón á tilboðsverði!

3. -15% DEKK
afsláttur af sumardekkjum og jeppadekkjum!

ATH. OPIÐ Á LAUGARD. KL. 10-14

BÍLKÓ
Þjónustumiðstöð bílsins
Smiðjuvegi 34 | Rauð gata | www.bilko.is | Sími 557-9110

NÁMSSMIÐJA um jarðferðamennsku verður haldin á Hótel Gíg í Mývatnssveit dagana 2. til 4. september. www.ferdamalastofa.is

Bílaleigubílar Sumarhús í Danmörku

Ódýrari bílaleigubílar fyrir Íslendinga.

Frá dkr. 2500,- vikan

Innifalið í verði; ótakmarkaður akstur, allar tryggingar, engin sjálfsábyrgð. (Afgr.gjöld á flugvöllum). Ekkert aukagjald fyrir aukabílstjóra sé það gert við pöntun. Höfum allar stærðir bíla, allt að 9 manna.

DanCenter

Sumarhús
Útvegum sumarhús í Danmörku af öllum stærðum

Danland
Fjölskylduvæn orlofshverfi

Fjölbreyttar upplýsingar á www.fylkir.is

FYLKIR.IS FERÐASKRIFSTOFA — Bestir í Danmörku

Sími 456 3795 - 896 3745

Ferðafélagið Útivist stendur fyrir göngu á sunnudaginn kemur. Gengið verður upp með Soginu, meðfram Álftavatni og upp að Ljósafossvirkjun. Mikið er af fallegum fossum í Soginu: Ljósifoss, Írafoss og Kistufoss. Berjaland er víða mikið á leiðinni og því hægt að tína upp ber á leiðinni en göngutími er sex klukkustundir og mest á jafnsléttu. Lagt verður af stað klukkan 9.30.

www.utivist.is

Sigrún sinnir nú ekki síst minjagripaverslunninni og kaffiteríunni að Seli en sonur hennar og tengdadóttir hótelinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GUN

Sveitin fegurst á haustin

Ein af þekktum persónum við þjóðveginn er Sigrún Jóhannsdóttir, sem hefur rekið verslun og veitingasölu í Seli í Mývatnssveit í meira en þrjá áratugi. Hún var í eins dags sumarfríi þegar hringt var í hana.

Sigrún er á leið í gönguferð með barnabörnunum austur í Vopnafirði þegar hún er ónáðuð og spurð frétta af ferðamannastraumnum í Seli í sumar. „Það er búið að vera mjög margt um manninn,“ svarar hún glaðlega og segir Sel meðal annars viðkomustað ferðahópa af skemmtiferðaskipum. „Bæði koma hóparnir mikið í mat og kaffi til okkar og svo erum við með þekktustu gervigíga Evrópu steinsnar frá okkur sem mjög margir skoða. Ég fullyrði að flestir útlendingar stoppi þar sem eiga leið um.“

Fuglalíf við Mývatn er víðfrægt og þar er að finna náttúruperlur eins og gervigígana og Kálfastrandarvoga, Dimmuborgir, Höfða og Hverfjall. „Svo er mjög fallegt norðan við vatnið líka og sjálf hef ég mjög gaman af því að keyra hringinn kringum Mývatn á góðum degi,“ segir Sigrún. „Andstæðurnar í náttúrunni eru svo miklar.“

Sigrún hefur búið á Skútustöðum í fjörutíu ár og opnaði Sel ásamt manni sínum, Kristjáni Yngvasyni, 16. júní 1973 sem skyndibitastað og verslun. Það var í 200 fermetra húsnæði og síðan hefur ansi oft verið byggt við. Nú er þar hótel með 35 herbergjum, stórum veitingasal og öðru sem til þarf, auk minjagripaverslunar í öðru húsi og kaffiteríu. Sigrún hefur fermetrafjöldann í dag ekki á hraðbergi. „Ég hef bara ekki hugsað um það,“ segir hún. Ekki hefur hún heldur tölur yfir gestafjöldann í sumar en segir nýtingu á hótelinu hafa verið góða strax í maí og mikið sé bókað fram yfir 20. september.

Ferðamannatíminn er að sögn Sigrúnar að lengjast í báða enda og töluvert er líka að gera yfir veturinn. „Febrúar og mars eru góðir mánuðir hjá okkur,“ segir hún. „Við fáum hingað meðal annars fólk frá Bretlandi og Hollandi sem er að koma til að njóta náttúrufegurðar og friðsældar. Við höfum líka ýmislegt upp á að bjóða þá, erum með snjósleðaferðir og líka jeppaferðir að Dettifossi. Við förum með fólk á skíði, í jarðböðin og jafnvel á hestbak. Svo fær það auðvitað að njóta náttúrunnar á eigin forsendum því Mývatnssveit er ekki síður falleg að vetri en sumri. Þó skara haustin fram úr. Þá er sveitin fegurst að mínu mati.“

gun@frettabladid.is

Hótelið er með 35 herbergi og stóran veitingasal enda oft búið að byggja við.

GLÓFAXI HF.
Ármúla 42 - Sími 581 2900
glofaxi@simnet.is

Bílskúrs-, útidyra- og iðnaðarhurðir
• Hurðir til á lager • Smíðað eftir máli
• Eldvarnarhurðir • Öryggishurðir

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991 / 6634942
rafstilling@rafstilling.is

MaxMara
MARINA RINALDI STÆRÐIR 42-54
LAGERSALA 50%-70% AFSLÁTTUR
MaxMara, HVERFISGÖTU 6 • 101 REYKJAVÍK • SÍMI 562 2862

NÝKOMNIR AFTUR
OFUR VINSÆLU AÐHALDS BOLIRNIR

TANKTOP
1... 2... ready!
teg. Tanktop - í stærðum S,M,L,XL,2X,3X,4X
Litir: Svart / hvítt / húðlitt, verð kr. 5.850,-"

Misty
Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf
Laugavegi 178 • Sími: 551 3366
Opið: mán - fös: 10 -18, lau: lokað
www.misty.is

Steinlagna- og umhirðutækni

Innritun stendur yfir

Nám í steinlagna– og umhirðutækni er mótað og uppbyggt af Félagi skrúðgarðyrkjumeistara og Horticum menntafélagi ehf. í samstarfi við Tækniskólann - skóla atvinnulífsins.

Steinlagnatækni
• Uppbygging og viðhald steinlagna

Umhirðutækni
• Uppbygging og umhirða grænna svæða

Kynningarfundur um námið verður haldinn fimmtudaginn 27. ágúst kl.18:00 Skeljanesi 9, 101 Reykjavík (í Skerjafirði).

Einnig má nálgast ítarlegar upplýsingar um námið á heimasíðu skólans www.tskoli.is

Tækniskólinn skóli atvinnulífsins
Innritun fer fram á www.tskoli.is

Elmar hefur fundið fyrir mikilli söluaukningu.

Verslun við ferðamenn hefur gengið mjög vel

Mikil gróska hefur verið í verslun við ferðamenn í sumar. Elmar Freyr Vernharðsson og Jóhann Guðlaugsson ákváðu að nýta sér það og bæta einni verslun við flóruna í Reykjavík en fyrir ráku þeir tvær aðrar.

„Við erum nýbúnir að opna búð á Skólavörðustígnum sem heitir Lundinn,“ segir Elmar Freyr Vernharðsson, annar eigenda Geysis Shops. „Okkur vantaði sérhæfingu í minjagripaverslun. Þetta er gramsbúð fyrir ferðamennina og fer rosalega vel af stað.“

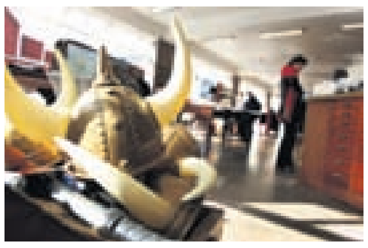
Elmar rekur ásamt félaga sínum Jóhanni Guðlaugssyni tvær ferðamannaverslanir í Reykjavík, áðurnefndan Lunda og Geysi í Hafnarstræti og samnefnda verslun í Haukadal við Geysi. Segir Elmar að mikið hafi verið að gera í sumar hjá þeim félögum. „Við höfum fundið fyrir mikilli aukningu undanfarin ár,“ segir Elmar en þeir hafa rekið ferðamannaverslanir síðustliðin fjögur ár. „Síðasti vetur var allur mjög góður og það hefur í rauninni haldið áfram í sumar.“

Elmar segir að mismunandi áherslur séu innan búðanna þriggja. „Geysir í Hafnarstræti sérhæfir sig í íslenskum vörum og hönnun. Þar er til dæmis mikið úrval af ullarfatnaði. Geysir í Haukadal hefur alla flóruna, það er að segja íslenskar vörur ásamt úrvali af minjagripum, bolum og fatnaði, og Lundinn er bola- og minjagripaverslun með Lundaþema,“ segir Elmar og bætir við að það virki vel að hafa skýrar áherslur í vöruúrvali. „Svo erum við líka að þróa vörur.“

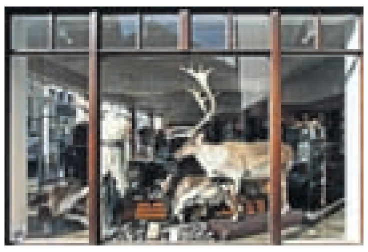
Aðspurður segir Elmar að bæði Íslendingar og erlendir ferðamenn stundi viðskipti við hann. „Það hefur komið okkur skemmtilega á óvart hvað Íslendingar versla mikið líka. Það er eins og vakning hafi orðið í að kaupa íslenskar vörur,“ útskýrir Elmar.

Elmar segir að þegar hann horfi til framtíðar finnist honum helst að öflug markaðssókn erlendis skipti máli fyrir ferðamannaiðnaðinn á Íslandi. „Ísland hefur fengið mikið umtal og kynningu eftir bankahrunið. Eins og margir hafa sagt í gegnum tíðina er allt umtal betra en ekkert,“ segir Elmar og heldur áfram: „Við höfum áhyggjur af því hvernig framboð á ferðum verður til landsins. Markaðssókn skiptir gríðarlega miklu máli og þar má ekki skera niður.“

martaf@frettabladid.is



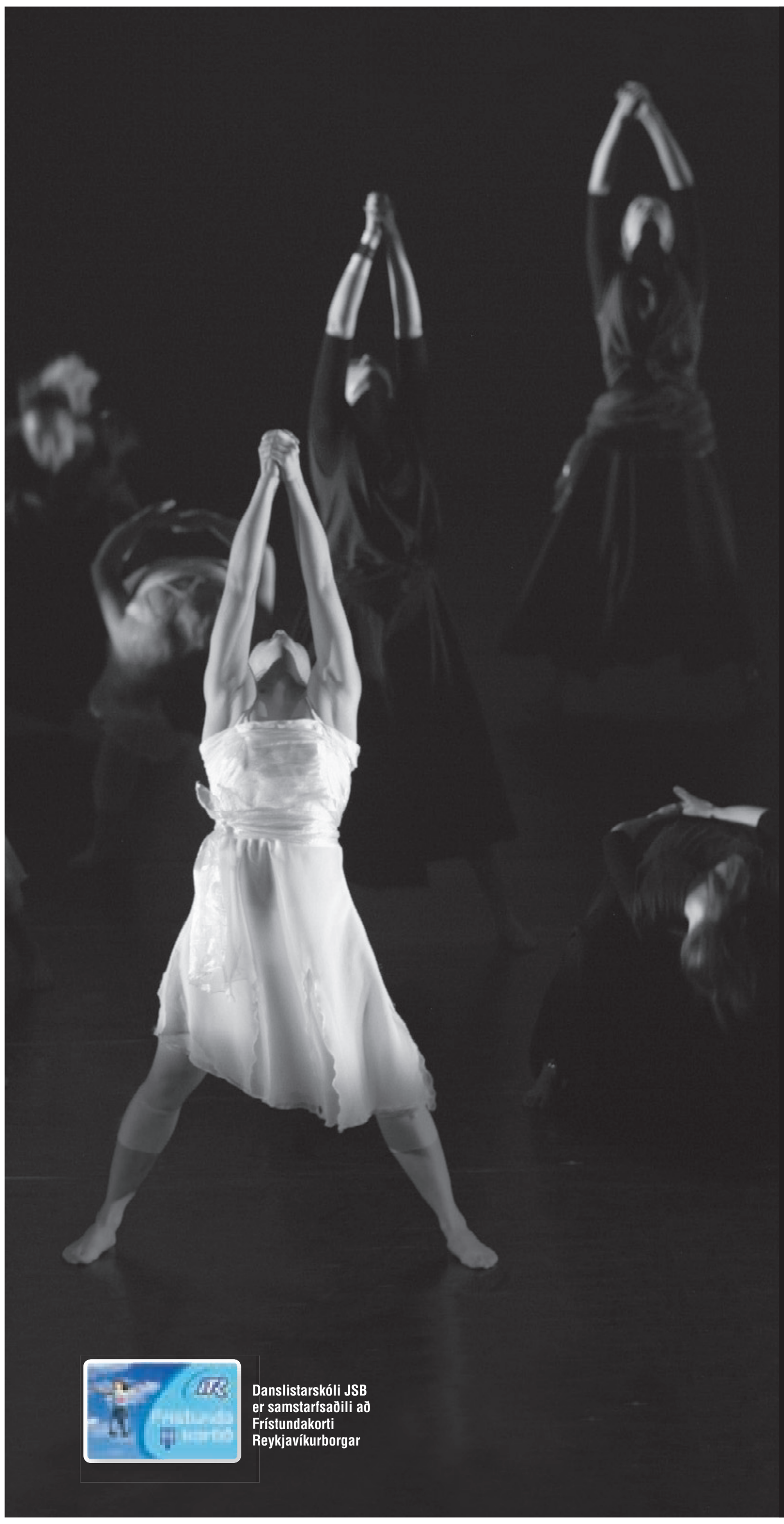
Það hefur komið Elmari á óvart hvað Íslendingar versla mikið.



Geysir í Hafnarstræti sérhæfir sig í íslenskum vörum og hönnun.

Jóhann og Elmar reka þrjár ferðamannaverslanir á Íslandi og segja þær ganga mjög vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Elmari finnst mikilvægt að stunda öfluga markaðssókn erlendis og kynna Ísland.



Danslistarskóli JSB

Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar

Jazz Contemporary Ballett

Innritun fyrir haustönn 2009 stendur yfir!

Almenn braut – jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 7 ára aldri
- Góð og uppbyggileg líkamsþjálfun sem veitir mikið frelsi til tjáningar
- Dansbikarinn - Árleg danskeppni í skólanum fyrir þá sem vilja spreyta sig
- Skólaárinu lýkur með glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu

Eigum laus pláss fyrir nýnema!

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Rafræn skráning er á www.jsb.is, upplýsingar í síma ***5813730****.*

Stundaskrá birtist á vefnum 20. ágúst. Kennsla hefst mánudaginn 31. ágúst.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir:

- *Danslistarskóli JSB í Kópavogi, Íþróttahúsi Digraness.* Almenn braut.
- *Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.* Almenn braut og listdansbraut.

DANSLISTARSKÓLI JSB

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • www.jsb.is

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

SKOPTEIKNINGAR eftir Halldór Baldursson eru nú til sýnis í Gerðubergi undir yfirheitinu Í fréttum er þetta helst. Á sýningunni er farið yfir það sem helst þótti fréttnæmt á árinu 2007. www.gerduberg.is

Bestu iðnhönnuðir heims

Tímaritið Forbes gaf nýlega út lista yfir þá tíu iðnhönnuði sem talið er að hafi mest áhrif í heiminum. Þar eru bæði að finna rótgróin nöfn og ný en efstur á blaði er Jonathan Ive, aðalhönnuður Apple.

1. JONATHAN IVE
er breskur og hefur leitt hönnunarteymi Apple í fjöldamörg ár. Hann kynnti til sögunnar iMac árið 1998, iPod og iPhone svo fátt eitt sé nefnt. Helsti áhrifavaldur Ive er Dieter Rams, sem áður leiddi hönnunardeild Braun A.G. Ive er af mörgum talinn vera guðfaðir nútímaiðnhönnunar.

2. PATRICIA URQUIOLA
er spænskur hönnuður sem býr og starfar í Mílanó. Hún er best þekkt fyrir innanhússhönnun sína en hlutir hennar eru seldir undir merkjum B&B Italia og Moroso.

3. NAOTO FUKASAWA
er japanskur hönnuður sem starfaði eitt sinn hjá IDEO en rekur nú sitt eigið fyrirtæki. Hann hefur hannað fyrir MUJI, B&B Italia og Boffi. MUJI-geislaspilari Fukasawa er til sýnis í Nýlistasafninu (MoMA) í New York.

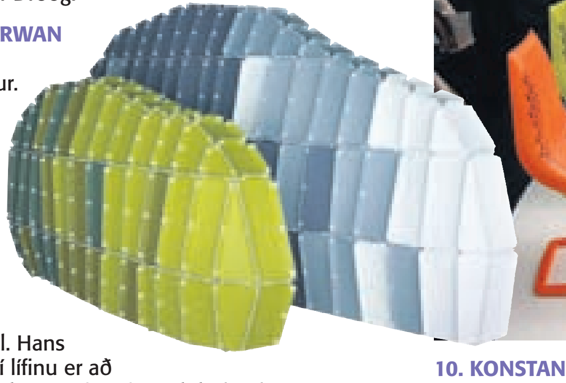
4. YVES BEHAR
er svissneskur hönnuður sem rekur fyrirtækið Fuseproject. Hann er þekktur fyrir að hanna þráðlausu heyrnartólin Bluetooth Jawbone fyrir Aliph og XO-farvölvuna sem er tölva sem kostar aðeins 100 dali og var ætluð fyrir verkefnið „Ein tölva á hvert barn“.

5. HELLA JONGERIUS
er hollensk og hefur hannað fyrir fjölda fyrirtækja, allt frá Ikea til Vitra. Hún notar klassísk hollensk húsgögn sem undirstöðu í nútímahönnun. Verk hennar hafa verið til sýnis í söfnum og galleríum, til dæmis í MoMA í New York og hönnunarsafninu í London.

6. FERNANDO OG HUMBERTO CAMPANA
er bræður frá Sao Paulo í Brasilíu. Þeir eru þekktir fyrir stóla sína sem oft líkjast fremur listaverkum eða skúlptúrum. Þeir hafa til dæmis búið til stóla úr haug af böngsum.

7. SAM HECHT OG KIM COLIN
eru breskt hönnunarteymi sem rekur hönnunarfyrirtækið Industry Facility. Þau hafa hannað muni fyrir MUJI, hönnuðu Micro-eldhús fyrir Whirlpool og FlexLamp fyrir Droog.

8. RONAN OG ERWAN BOUROULLEC
er franskir bræður. Þeir hanna húsgögn, vasa, borðbúnað og skartgripi fyrir fyrirtæki á borð við Vitra, Established & Sons og Ligne Roset.



9. SHAI AGASSI
er fæddur í Ísrael. Hans helsta markmið í lífinu er að koma rafmagnsbílnum á framfæri í bílaiðnaðinum. Hann rekur fyrirtækið Better Place og vill breyta bensínstöðvum í rafhleðslustöðvar. Hugmyndir hans er nú verið að prófa í Kaupmannahöfn, Ísrael og á Hawaii.

10. KONSTANTIN GRCIC
er fæddur í München í Þýskalandi. Hann er með meistaragráðu í húsgagnahönnun frá Konunglega listaháskólanum í London. Grcic bætir venjulega hluti og gerir þá fallegri og auðveldari í notkun.

ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI!

Seljum stök borð og stóla, sessur í mörgum litum og gerðum með miklum afslætti.

Signature húsgögn
Opið
Mán. - Fö. 12-18
Lau 12 -16

Fiskislóð 45, 101 Rvík - S. 771 3800 - www.signature.is

Rafhitarar
í skip, hús og sumarhús
Neysluvatnshitarar
Hitöld (element), hitastillar, hitastýringar og flest annað til rafhitunar.
Við erum sérfræðingar í öllu sem við kemur rafhitun.

Rafhitun
Kaplahrauni 7a • Hafnarfirði
Sími: 565 3265 • Fax: 565 3260
rafhitun@rafhitun.is • www.rafhitun.is

Blaðberinn bíður þín
Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24
alla virka daga frá kl. 8-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

Viðhaldsfríar
ÞAKRENNUR
Þegar hús eru klædd með „viðhaldsfrírri“ klæðningu er nauðsynlegt að nota „viðhaldsfríar“ þakrennur.
Rennurnar frá Grövik Verk í Noregi eru gerðar úr 0,9 mm áli og tærast ekki, ryðga, né brotna.
Fyrsta rennan var framleidd árið 1956 og er enn í notkun.
Litir til á lager: Svartar, hvítar, rauðbrúnar og ólitaðar.

Hágæða
Varmaskiptasamstæður
loftræstistokkar og tengistykki

HAGBLIKK ehf.
Smiðjuvegi 4C
Box 281 202 Kópavogur
Sími 587 2202 Fax 587 2203
hagblikk@hagblikk.is www.hagblikk.is

heilsa

MIÐVIKUDAGUR 19. ÁGÚST 2009

Brjóta múrsteina

Taekwondo er vaxandi íþrótt sem um þúsund Íslendingar stunda. BLS. 2

Ofurmaraþon

Á Íslandi starfar félag 100 km hlaupara. BLS. 6

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Menningarblaðið
kemur út á laugardaginn
22.ágúst.

Meðal efnis - MENNINGARNÓTT

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:

Benedikt í síma 512 5411 eða benediktj@365.is
Bjarni Þór í síma 512 5471 eða bjarnithor@365.is
Hlynur í síma 512 5439 eða hlynurs@365.is
Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Mikið framboð er af tímum í World Class.

Mikið framboð og fjölbreytni

„Við erum að venju með gríðarlegt framboð af tímum enda með fjórar stöðvar sem hafa leikfimisali og sjö stöðvar með fullkomnum tækjabúnaði," segir Gígja Þórðardóttir, sjúkraþjálfari og faglegur deildarstjóri hjá World Class og nefnir hér nokkur námskeið af mörgum.

Átaksnámskeiðin eru að sögn Gígju sívinsæl en sú nýbreytni er nú að þátttakendur frá fræðslu og fyrirlestur frá æfingasálfræðingnum Ástvaldi Heiðarssyni. Mömmutímar njóta einnig mikilla vinsælda og boðið verður upp á meðgöngujóga sem nýtist vel í fæðingu. Hot yoga hefur líka slegið í gegn. „Einn hæfasti hot yoga kennari landsins, Lana Vogelstad, er okkur til halds og trausts en hún hefur stundað hot yoga í rúm átta ár og kenndi í New York. Hot yoga er stundað í upphituðum sal, hefur góð áhrif á liði og er hreinsandi fyrir líkama og sál," útskýrir Gígja og bætir við: „Crossfit hefur einnig náð nýjum hæðum enda er þar um krefjandi og skemmtilegar æfingar að ræða." Boðið er upp á fitnessbox á Seltjarnarnes og súperform er nýtt námskeið fyrir konur sem vilja meira. „Þetta er hugsað fyrir konur sem eru í ágætis formi en vilja bæta sig enn frekar eða ná af sér þessum síðustu tveimur kílóum," segir Gígja.

Í vetur verður boðið upp á námskeið fyrir eldri aldurshópa en Janus Guðlaugsson íþróttafræðingur hefur unnið doktorsverkefni sitt í World Class sem tengist þjálfun eldra fólks. „Ætlunin er að nýta þekkingu hans og framtakssemi í þágu þeirra sem eru eldri en 60 ára. Þessi námskeið hefjast líklega í október og verða auglýst sérstaklega," segir Gígja áhugasöm og nefnir að lokum að boðið verði upp á Michael Jackson dansa í Dansstúdíói World Class í vetur: „Ég efa ekki að það verður mjög spennandi og skemmtilegt." *- hs*

Karl Jóhann Garðarsson segir Taekwondo vaxandi íþrótt á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Níutíu prósent hugarfar

Tæplega þúsund manns á Íslandi stunda hina fornu bardagalist Taekwondo.

„Saga Taekwondo er hátt í þrjú þúsund ára gömul og upprunnin í Kóreu. Hér á landi hefur hún verið stunduð í tæp tuttugu ár," segir Karl Jóhann Garðarsson hjá Taekwondo-deild Ármanns. Hann segir hátt í þúsund manns stunda íþróttina hér á landi. Nokkur félög eru með Taekwondo-deildir á höfuðborgarsvæðinu en einnig er íþróttin æfð í Keflavík og Grindavík og á Selfossi, Akureyri og Ísafirði. „Það er alveg ágæt dreifing af ekki eldri íþrótt," telur Karl, sem sjálfur hefur stundað íþróttina frá árinu 2004. Hann telur sig þó ekki meðal þeirra reyndustu í greininni.

Hann er inntur eftir því um hvað Taekwondo snúist. „Taekwondo er sjálfsvarnar- og bardagaíþrótt þar sem mest er stuðst við fætur. Að sumu leyti er hún lík karate en þar er meira stuðst við hendur," útskýrir Karl.

Hann segir nokkra mismunandi þætti vera þjálfaða í íþróttinni. „Einn er ólympísk keppni, en Taekwondo er eina sjálfsvarnaríþróttin fyrir utan júdó sem keppt er í á ólympíuleikum. Þar er keppt í bardaga þar sem menn eru með brynjur og hjálma. Einnig er keppt í formi þar sem gerðar eru fyrir fram ákveðnar æfingar," segir Karl.

Í Taekwondo eru einnig haldin svokölluð brotmót. „Þetta er eina íþróttin sem ég veit til að það sé gert á Íslandi," segir hann. Brotmót ganga út á það að brjóta hina ýmsu hluti, til dæmis hellur og trébúta. Karl segist sjálfur ekki hafa brotið neitt ævintýralegt en þó einhverja múrsteina og spýtur. Hann segir leyndardóminn á bakvið þá list vera níutíu prósent hugarfar og tíu prósent tækni.

Taekwondo er að sögn Karls fyrir alla. Íþróttina æfa bæði kynin og hópum er skipt niður eftir aldri og getu. En hvað heillar Karl við íþróttina? „Þetta er alhliða æfing, bæði líkamleg og andleg. Þar þjálfar maður mikla sjálfstjórn og sjálfsaga," svarar hann og bætir við að mikill uppgangur sé í íþróttinni hér á landi.

Haldin eru brotmót þar sem ýmislegt er brotið með berum höndum.

Þeim sem vilja kynna sér starfsemi Taekwondo-deildar Ármanns nánar er bent á vefsíðuna www.armenningar.is *- sg*

● **HLAUPIÐ TIL GÓÐS** Nú styttist í hið stóra Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka á Menningarnótt 22. ágúst. Eins og endranær geta hlauparar styrkt góðgerðarfélög um leið og þeir spretta úr spori. Þá safna þeir áheitum og þeir sem vilja styrkja tiltekin málefni fara inn á heimasíðu hlaupsins www.marathon.is og smella á nafn hlauparans sem þeir veðja á. Síðan nota þeir greiðslukortanúmerið sitt til að greiða upphæð að eigin vali.

Meðal félaga sem hægt er að hlaupa fyrir í ár er Ljósið, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess. Ljósið verður líka með klapplið fyrir neðan JL húsið frá klukkan níu á laugardagsmorgninum fram að hádegi sem færir sig upp á horn þegar skemmtiskokkið fer framhjá.

BYRJENDANÁMSKEIÐ í TENNIS að hefjast

TENNISHÖLLIN Kópavogi

Tennishöllin Kópavogi
Dalsmára 13 I Sími 564 4030 I tennis@tennishollin.is I tennishollin.is

Hlaupið um borgina Frankfurt

Síðustu helgina í október fer fram árlegt maraþon í heimsborginni Frankfurt. Bændaferðir standa fyrir ferð á það héðan frá Íslandi og þátttakan er framar öllum vonum þannig að þurft hefur að bæta við sætum að sögn Hugrúnar Hannesdóttur, sölustjóra utanlandsdeildar.

Frankfurtarmaraþonið er elsta borgarmaraþon Þýskalands og hefur undanfarin ár laðað til sín um 18.000 þátttakendur og 300.000 áhorfendur enda breytist Frankfurt í hlaupaborg þessa helgi.

Íslenski hópurinn gistir í þrjár nætur á hóteli í rólegu hverfi í göngufæri við miðbæinn. Fararstjóri hans er Sævar Skaptason, þaulreyndur hlaupari og útivistarmaður. Fyrsta daginn er gengið að rásmarki maraþonsins og rásnúmerum er úthlutað. Á degi númer tvö er hugað að andlegum og líkamlegum undirbúningi fyrripart dagsins en eftir hádegi er frjáls tími. Svo er komið að stóru stundinni á þriðja degi því þá verður hlaupið eftir breiðstrætum borgarinnar.

Hlaupið er eftir breiðstrætum borgarinnar. MYND/BÆNDAFERÐIR

Þeir sem skrá sig í maraþonið geta farið á undirbúningsnámskeið áður en lagt er upp. Því stjórnar Daníel Smári Guðmundsson, þrautreyndur maraþonhlaupari. Á heimasíðunni www.baendaferdir.is eru nánari upplýsingar um hlaupið.

Vertu í fyrsta sæti
Núna er rétti tíminn til að huga að eigin heilsu.
Til að geta hlúð að þeim sem þér þykir vænt um
og standa þér næstir, þarftu sjálf að vera hraust;
andlega og líkamlega.
Í Baðhúsinu finna allar konur
hreyfingu og dekur við sitt hæfi.
Framundan er spennandi haustdagskrá
sem hentar þér fullkomlega.
Þú átt skilið að vera ávallt í fyrsta sæti.
Komdu í Baðhúsið!
Linda Pétursdóttir stofnandi Baðhússins. Ljósmyndari: Vera
BAÐHÚSIÐ
www.badhusid.is

Stærra Sporthús og HotYoga-salur

HotYoga er vinsælt þessa dagana.

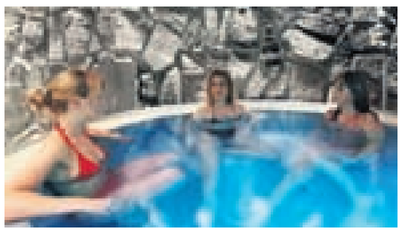
Miklar breytingar eru fram undan hjá Sporthúsinu í Dalsmára. Unnið hefur verið að stækkun heilsuræktarinnar undanfarna mánuði. Heildaraðstaða fyrir líkamsrækt stækkar um þúsund fermetra um næstu mánaðamót.

Nýlega var tekinn í notkun sérhannaður salur fyrir HotYoga. Salurinn er búinn sérstöku hitakerfi sem heldur hitastiginu í salnum í 37 til fjörutíu gráðum. Þess má geta að Sporthúsið býður öllum frítt í HotYoga þessa viku og þá næstu. Þá verður ný aðstaða opnuð innan fárra daga sem miðar að CrossFit-þjálfun. Spinning-salurinn verður einnig stækkaður og verður sérhannaður með spinning í huga. Þar verða sextíu hjól á pöllum þannig að kennari er neðst og iðkendur á stighækkandi pöllum.

Verið er að taka baksvæði Sporthússins í gegn en þar verður sérbúin aðstaða fyrir útiæfingar. Er þetta samstarfsverkefni Kópavogsbæjar, Tennishallarinnar, Tennisfélags Kópavogs og Sporthússins. Margar aðrar nýjungar eru á prjónunum. Nýr fundarsalur verður opnaður með haustinu og stefnt er að því að opna læknastofu og aðstöðu til sjúkraþjálfunar.

Nánari upplýsingar um starfsemi Sporthússins má nálgast á www.sporthusid.is

● **HUGSAÐ UM HVERN OG EINN** „Viðskiptavinir Nordica Spa fá gott aðhald og vel er hugsað um hvern og einn þar sem allir okkar meðlimir fá leiðsögn hjá þjálfara í tækjasalnum," segir Ragnheiður Birgisdóttir, framkvæmdastjóri Nordica Spa. Þjálfararnir aðstoða viðskiptavini við æfingar, stilla tæki og leiðbeina samkvæmt æfingaáætlun hvers og eins. „Nordicaspa býður einnig upp á fjölbreytta hóptíma og má þar nefna opna tíma í pílates. Brennslu- og þrektímar eru í boði á hverjum degi eins og spinning, þrekhringur, Body Pump og Body Attack," segir Ragnheiður og bætir við að að æfingu lokinni sé gott að fara í heitu pottana í heilsulindinni og fá slakandi herðanudd hjá nuddurunum. *-hs*



Eirberg

Betra loft
betri líðan

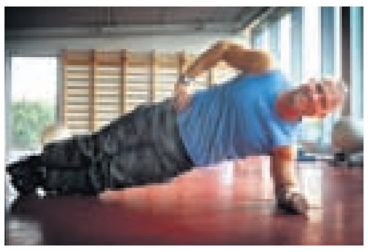
Airfree lofthreinsitækið
Byggir á nýrri tækni sem eyðir

- Frjókornum, ryki og myglusveppi
- Vírusum og bakteríum
- Gæludýraflösu og ólykt
- Er hljóðlaust og viðhaldsfrítt
- Tilvalið á heimilið og á skrifstofuna

Hæð aðeins 27 cm

ARMBEYGJUR Gott getur verið að byrja á efsta hluta hreyfingarinnar og stoppa aðeins þar áður en farið er af stað niður. Annað hvort er miðað við: a) Fara með olnboga í níutíu gráðu horn, eins og gert er til dæmis í Skólahreysti. b) Fara með bringu alveg niður í gólf. Miklu máli skiptir að reynt sé að bremsa líkamsþyngdina af á leiðinni niður. Þegar vöðvi er að streitast á móti því að lengjast nást fimmtíu til sextíu prósent af árangrinum. Byrjendur hefja þessa æfingu á hnjánum en lengra komnir á tánum.

FRAMSTIG Þessi æfing gefur flottan kúlurass en getur líka farið illa með hnén ef hún er framkvæmd á rangan hátt. Skipst er á að stíga fram með hægri og vinstri fót. Best er að miða við að um níutíu gráðu horn myndist á báðum hnjánum. Byrjendur ættu að fara „grunnt" til að byrja með. Nánari lýsingu má finna á www.heilsuradgjof.is.



PLANKI/HLIÐARPLANKI Byrjendur gera þessa æfingu á hnjánum en lengra komnir á tábergi/fótum. Gott er að byrja á því að halda í um 30 sekúndur í öllum þremur líkamsstöðum. Betra er að byrja á því að halda hverri stöðu í styttri tíma meðan styrkur eykst í öxlum, handleggjum og líkamanum öllum en bæta svo við eftir því sem þróttur eflist.

JANE FONDA „Jane Fonda" er nær ómissandi. Þá er átt við æfinguna þar sem legið er á bakinu og mjöðmunum lyft upp og niður. Gott er að reyna að fá góða tilfinningu fyrir rassvöðvunum, sem ætti að vera auðvelt eftir að hafa tekið fram- og uppstig. Þessi æfing er punkturinn yfir i-ið í rassæfingum.

Hægt að æfa hvar sem er

Líkamsrækt má stunda víðar en í tækjasal eða undir handleiðslu þjálfara. Þó svo að fólk sé fjarri heimahögunum er hægt að stunda nokkrar einfaldar æfingar þar sem allt sem til þarf er maður sjálfur. Sölvi Fannar Viðarsson sýndi okkur nokkrar einfaldar en góðar æfingar.

„Styrkleikaþjálfun í bland við liðleika og úthaldsþjálfun, eða fitubrennslu, er ómissandi þáttur í líkamsrækt. Mjög persónubundið er hvaða aðferðir henta hverjum í viðnámsþjálfun eða lyftingum sem og öðru. Bæði fer það eftir því hversu reyndur viðkomandi er og því hvaða æfingar henta honum best yfirleitt. Venjulega er mælt með því, í lyftingum, að lyft sé fyrst með stærri vöðvum og síðan með þeim smærri," segir Sölvi Fannar Viðarsson, framkvæmdastjóri Heilsuráðgjafar ehf.

„Almennt er byrjendum ráðlagt að taka eina til tvær lotur, af tólf til fimmtán endurtekningum af hverri æfingu, hvíla í þrjátíu til sextíu sekúndur á milli lotna og taka svo aðra lotu á sama vöðva áður en haldið er áfram yfir í næstu æfingu. Þetta á við um allar æfingarnar sem ég sýni hér nema plankann," útskýrir Sölvi Fannar en hann hefur hér sett saman nokkrar góðar æfingar sem gera má hvar sem er. „Æfingarnar er hægt að gera á vinnustað, heima, í sumarbústaðnum eða hvar sem er. Allar hreyfingar sem gerðar eru gegn viðnámi hafa bein áhrif á líkamann og eru til þess fallnar að styrkja líkamann og auka vöðvamassa." *-hs*

DÝFUR Auðveldara er að gera æfinguna eftir því sem fæturnir eru nær bekknum. Gott er að láta rassinn síga niður þar til axlir fara í nær sömu hæð og olnbogarnir (látið samt líkamann segja til um hversu langt niður óhætt er að fara). Réttið síðan úr handleggjum í efsta hluta hreyfingarinnar á móti.

UPPSTIG Gott er að reyna að lenda „létt" þegar fóturinn fer niður aftur. Það reynir mun meira á lær- og rassvöðva. Byrjendur byrja á lágri upphækkun, tröppur geta verið nóg sérstaklega ef æfingin er gerð oft, en lengra komnir fara eins hátt og þeim finnst þeir ráða við.

Gamla góða linsubaunasúpan er eitt það hollasta sem völ er á. Linsubaunir geymast vel en við matreiðslu skal skola þær vel og henda þeim sem fljóta. Baunarétti á aldrei að bullsjóða.

Linsubaunir fyrir baunabyrjendur

Mörgum finnst baunir hreinlega vera vesen, fallast hendur yfir að þurfa að leggja þær í bleyti eða hvað á hreinlega að gera við þær. Sem er synd, því jafnódýr en um leið hollur matur er vandfundinn. Þar gætu linsubaunir verið svarið fyrir byrjandann.

Linsubaunir eru þessar litlu og flötu baunir og eru þær ýmist grænar, rauðar, gular, brúnar, svartar, grængráar eða gráar.

Baunirnar eru mjög ríkar af B-vítamíni og járni, prótíni og trefjum. Þrátt fyrir að þær hafi verið ein af uppistöðunum í fæðu Araba, Asíubúa og ýmissa fleiri þjóða um langt skeið hafa þær einhverra hluta vegna átt mun erfiðara uppdráttar í Evrópu. Augu Evrópubúa eru hins vegar smám saman að opnast fyrir þessari snilldarfæðu.

RAUÐAR LINSUBAUNIR

Þær rauðu þykja sérstaklega hollar með allri sinni fólínsýru en allar linsubaunir lækka kólesteról í blóði, eru ríkar af magnesíum og fitusnauðar. Suðutími rauðra linsubauna er um fimmtán mínútur. Það er frábært að drýgja alla pottrétti, kjötkássur og súpur með linsubaunum eða setja þær alveg í stað kjötsins. Þær fara yfirleitt í mauk við suðu og eru því bestar í áðurnefnda rétti en síður í salöt.

GRÆNAR LINSUBAUNIR

Eins og þær rauðu fara grænar linsubaunir svolítið í mauk en þær eru mjög góðar með fisk- og kjúklingaréttum. Það er mjög gott að krydda grænu linsurnar duglega, sem og allar linsubaunir, og setja jafnvel ferskar kryddjurtir saman við. Túrmerik, karrý, laukur, hvítlaukur, kóríander og hvaða krydd sem þér dettur í hug.

Til að byrja með, meðan verið er að venja sig á baunirnar og læra að elda úr þeim, er sniðugt að bæta þeim við pastaréttinn sem fjölskyldan er vön að gera. Einn bolli af þurrkuðum baunum verður að tveimur til þremur bollum við suðu. NORDICPHOTOS/GETTY

PUY-LINSUBAUNIR

Baunirnar þykja einar ljúffengustu linsubaunir sem völ er á. PUY er í dag orðið verndað vöruheiti þar sem margir hafa reynt að selja venjulegar linsubaunir undir PUY-nafninu og þess ber því að gæta að PUY-baunirnar séu merktar með AOC-merkingunni á umbúðunum. Annað er ekki ekta PUY. PUY-linsubaunir eru eins og aðrar linsubaunir með um fimmtán mínútna suðutíma. Setjið baunirnar í sigti að lokinni suðu og þá má nota þær í hvað sem er, svo sem út í salöt, súpur, pasta- og kartöflurétti. Þar sem PUY-baunirnar eru svo bragðgóðar eru þær frábærar í salöt, maríneraðar í salatdressingu og kryddaðar með salti og pipar.

BRÚNAR OG GRÁAR BAUNIR

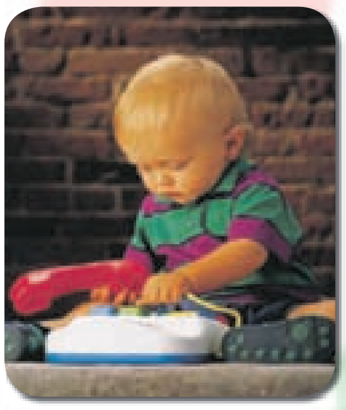
Þessi litur bauna heldur betur lögun sinni en þær grænu og rauðu og eru þær því upplagðar í salöt og kartöflurétti. Þær eru mjög góðar með svínakjöti, kryddpylsum, beikoni í eldföstu móti og svo sem meðlæti, til að mynda blandað saman við hrísgrjón. *-jma*

UNGBARNALEIKSKÓLINN
ÁRSÓL, SÓLHEIMUM

Vilt þú taka þátt í að þróa Heilsustefnu í leikskóla?

Við erum að leita af **leikskólakennurum eða annað starfsfólk með uppeldismenntun og/eða reynslu** af að vinna með börnum. Ef þú hefur áhuga á næringu, hreyfingu og listum þá átt þú samleið með okkur. Við leitum að ábyrgu starfsfólki til að taka þátt í þessu spennandi verkefni með okkur.

Leikskólinn er tveggja deilda fyrir börn á aldrinum 9 mánaða til 3 ára. Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfin.



Nánari upplýsingar veitir
Berglind Grétarsdóttir skólastjóri
í síma 563-7730.

Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn á www.skolar.is

SKÓLAR
NÆRING · HREYFING · LISTIR

HEILSULEIKSKÓLINN KÓR, KÓPAVOGI

Vilt þú taka þátt í Heilsustefnu og halda áfram að þróa hana í leikskólanum?

Við leitum að **leikskólakennara eða öðru uppeldismenntuðu fólki** sem hefur áhuga á næringu, hreyfingu og listum, þá átt þú samleið með okkur. Við leitum að ábyrgu starfsfólki með reynslu af leikskólastarfi til að taka þátt í þessu spennandi verkefni með okkur.
Einnig vantar okkur **aðst. í eldhúsi og í útkeyrslu með mat** á annan leikskóla frá 9-11. Umsækjandi þarf að hafa bíl til umráða.

Leikskólinn er sex deilda fyrir börn á aldrinum 18 mánaða til 6 ára. Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfin.

Nánari upplýsingar veitir
Bjarney K. Hlöðversdóttir skólastjóri
í síma 570-4940.

Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn á www.skolar.is

SKÓLAR
NÆRING · HREYFING · LISTIR

Félag fyrir þá sem vilja hlaupa lengra

Félag 100 kílómetra hlaupara á Íslandi var stofnað fyrir tæpum fimm árum og hefur vaxið og dafnað síðan. Ágúst Kvaran var einn stofnenda og heldur utan um starfsemi félagsins.

„Tilgangur Félags 100 kílómetra hlaupara er að efla samstöðu meðal langhlaupara á Íslandi sem fást við ofurmaraþon í flokki lengri vegalengda, það er 100 kílómetra og lengra,“ segir Ágúst Kvaran, stofnandi félagsins og langhlaupari. „Starfsemi félagsins miðar auk þess að því að stuðla að vaxandi þátttöku í slíkum hlaupum og hefur tekist ágætlega til,“ bætir hann við.

Ágúst Kvaran

Til að gerast meðlimur í félaginu er nauðsynlegt að hafa hlaupið hundrað kílómetra viðurkennt keppnishlaup eða lengra. „Þetta er í raun inntökuskilyrðið og erum við nokkuð strangir á því. Hlaupið þarf að vera löglega mælt. Í dag eru 28 meðlimir í félaginu. Við vorum fimm sem stofnuðum félagið og hugmyndin var sú að hvetja til þess að fleiri færu í svona löng hlaup. Árangurinn hefur verið vonum framar og í fyrra varð eiginlega þátttökusprenging en þá var toppinum náð. Þá héldum við í fyrsta skipti sjálfir okkar eigið keppnismaraþonhlaup,“ útskýrir Ágúst en þetta hlaup var jafnframt fyrsta hundrað kílómetra keppnishlaupið sem haldið var á Íslandi. „Þá voru sextán þátttakendur og fór það fram úr okkar björtustu vonum. Af þeim voru fjórtán Íslendingar og tveir útlendingar. Síðan héldum við svona hlaup aftur en þá var eins og nýjabrumið væri farið af þessu og þá datt þátttakan svolítið niður. Við erum því að hugsa um að halda hlaupið annað hvert ár og leggja þá áherslu á að fá líka útlendinga í þetta en áhuginn á ofurmaraþoni er að aukast bæði hér heima og erlendis,“ segir hann og nefnir að áskorunin við hlaupið sé heillandi. „Maraþon er næg áskorun fyrir suma en aðrir finna að þeir hafa möguleika á að fara lengra, hafa úthaldið, og þá er ofurmaraþon lausnin.“

Æfingaáætlun fyrir ofurmaraþon er að sögn Ágústs ekkert ósvipuð venjulegu maraþoni. „Að vísu er aðeins meira hlaupið en menn byrja gjarnan hálfu ári áður að hlaupa kerfisbundið nokkrum sinnum í viku og hlaupa smám saman meira þar til mánuði fyrir keppnishlaup. Þá er hlaupið minna, líkaminn hvíldur og áhersla lögð á hentugt mataræði síðustu dagana,“ segir hann en skoðanir á mataræði eru stundum skiptar. „Yfirleitt fara menn í kolvetnahleðslu síðustu dagana fyrir hlaup svipað og fyrir fjallgöngu. En þeir sem leggja áherslu á enn lengri hlaup haga mataræðinu aðeins öðruvísi,“ segir Ágúst og bætir við að lítil áhersla sé á hraðamælingar.

Ágúst ásamt Justin Bjarnasyni við upphaf Saharaeyðimerkurmaraþons sem þeir hlupu í vor. MYND/ÚR EINKASAFNI

Tvisvar á ári er fundað í félaginu og nýir félagar teknir inn. „Við erum mjög formleg í félaginu og það er heilmikil athöfn þegar nýir félagar eru innvígðir, til að ganga úr skugga um hvort það sé einlægur ásetningur nýrra félaga að taka virkan þátt,“ segir Ágúst glettinn og bætir við að áhersla sé lögð á félagafrelsi þannig að ef ske kunni að einhver vilji ekki vera í félaginu hafi hann möguleika á að segja nei. „En það hafa allir sagt já,“ bætir hann við og brosir. Fræðast má nánar um félagið á vefsíðunni http://www3.hi.is/~agust/hlaup/100km/100kmIsl.htm.

- hs

Fann mikinn mun innan 3ja vikna

Margrét Óskarsdóttir

Frábært að hægt sé að bæta ástand liðanna með náttúrulegu efni

Ég þurfti að fara í skurðaðgerð 1991, þar sem ég var með of löng liðbönd og var að smella úr lið í tíma og ótíma. Þannig að farið var að kvarnast upp úr liðbrjóskinu. Eftir aðgerðina minnkuðu verkirnir en hurfu ekki. Að ganga niður stiga og langar stöður ollu sárum verkjum. Starf mitt krefst þess að ég þarf að standa mikið og var það ekki auðvelt.

Reyndi margt
Ég hef reynt margar leiðir til að minnka verkina án þess að nota verkjalyf sem því miður dugðu ekki. Með árunum jukust verkirnir og útlitið var ekki bjart.

NutriLenk til sölu á Íslandi
Fyrir tæpu ári frétti ég af nýju bætiefni, NutriLenk, sem er vinsælt efni í Noregi og Svíþjóð, hjá fólki sem er með slitna og auma liði. Satt að segja var ég ekkert sérlega jákvæð á að NutriLenk gæti hjálpað mér frekar en margt annað en sló til, enda allt tilvinnandi. Byrjaðiá að taka inn 6 töflur á dag í tvær vikur samkvæmt ráðleggingum og eftir það 2 töflur á dag.

Eftir 2-3 vikur fann ég greinilegan mun
Já, það ótrúlega gerðist, ég fann greinilegan mun eftir 2-3 vikur á NutriLenk

Nú tæpu ári seinna er ég nánast verkjalaus og einnig eru verkir vegna slits í fingrum horfnir.

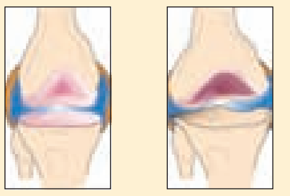
Ég tek nú inn 2 töflur af NutriLenk á dag og ég get sannarlega sagt að NutriLenk hefur gert kraftaverk fyrir mig.

Það að standa við afgreiðslu, ganga niður brekkur og stiga er ekki stórmál lengur ...

Ég horfi bjartsýn til framtíðar, NutriLenk er himnasending fyrir mig og frábært að það skuli vera hægt að bæta liðheilsuna með náttúrulegu efni segir Margrét að lokum.

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Með árunum rýrnar brjóskvefurinn sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í stóru liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar-og hnjáliðum. Þess vegna er allt tilvinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



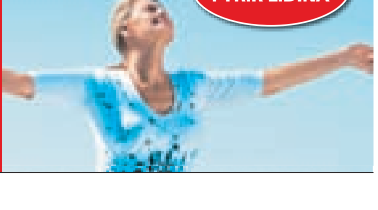
Heilbrigður liður — Liður með slitnum brjóskvef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið
NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskvefinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskvefinn og viðhalda honum.

Vara ársins!
NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki.
NutriLenk var valið heilsuvara ársins 2004 í Noregi.
NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskvefsrýrnun.
Prófið sjálf-upplifðu breytinguna!

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum og stærri Hagkaupsverslunum.

NÁTTÚRULEGT FYRIR LIÐINA



Mikilvægt er að annast sig vel allt lífið.
Mjög nauðsynlegt er að neyta góðs kalks með D-vítamíni fyrir beinin. KOLOS er t.d. góður kostur, öflugt D-vítamín með kalki. 1 glas af KOLOS inniheldur 180 töflur sem er 6 mánaða skammtur og á góðu verði.
Umboðsaðili: Gengur vel ehf.,

Skjótur árangur

Helstu nýjungar í Hreyfingu í haust eru af ýmsum toga. „Við bjóðum upp á nýtt námskeið sem er hraðferð í Hard rokk karlar en um er að ræða fjörutíu mínútna þrektíma fyrir karla í Strive 1, 2, 3 tækjum sem notuð eru af bandaríska hernum. Í þessum tímum er leikin fjölbreytt rokktónlist sem hvetur menn til dáða og vöðvar eru þjálfaðir á þrjá mismunandi vegu sem skilar toppárangri. Þarna næst meiri árangur á mettíma,“ segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar.

„Við erum líka með nýtt fjögurra vikna hjólanámskeið fyrir karla og konur tvisvar í viku og kallast það Hjólþol-tækni. Námskeiðið er hugsað fyrir hjólaáhugafólk sem vill bæta þol sitt til muna en í hverjum tíma er unnið markvisst með notkun púlsmæla,“ segir Ágústa og bætir við að hver tími sé fyrir fram ákveðin hjólaferð.

Fyrir þær sem vilja losna við þessi síðustu kíló sem aldrei virðast ætla að hverfa er námskeiðið Árangur tilvalið. „Þetta er fjölbreytt námskeið með miklu aðhaldi og á þessu námskeiði eru málin tekin föstum tökum,“ segir Ágústa ákveðin. „Einnig eru spennandi nýjungar í tímatöflunni okkar og má þar nefna 3-2-1, Pýramídann, X-form og fleira. Í þessum tímum er megináhersla lögð á að ná fram hinum eftirsóknarverða eftirbruna sem er þegar líkaminn er að brenna þrjátíu til fjörutíu prósentum fleiri hitaeiningum margar klukkustundir eftir að æfingu lýkur. Með þeim hætti kemst fólk í flott form mun hraðar en ella,“ segir hún og nefnir að tímar sem þessir séu að slá í gegn í nágrannalöndunum.

- hs

● **SKEMMTILEGAR SAMVERUSTUNDIR** Hjá Mecca Spa er að finna fjölbreytta tíma í heilsurækt og má þar nefna pilates, lífsstílsnámskeið fyrir níutíu kíló plús og meðgöngu- og mömmujóga.

„Meðgöngujóga í vatni hefur verið gríðarlega vinsælt en mömmujógað er að fara af stað nú um mánaðamótin,“ segir Margrét Lillian Skúladóttir jógakennari hjá Mecca Spa, en flestir kannast við hana sem Maggý í Mecca Spa. „Þetta er skemmtilegt sjö vikna námskeið þar sem mömmurnar koma með börnin með sér og þau fá sína athygli líka. Boðið er upp á einn vatnstíma í námskeiðinu, við nuddum litlu krílin og er þetta því góð samverustund. Síðan er líka gott fyrir nýbakaðar mæður að hittast og deila reynslu sinni með öðrum í svipuðum sporum. Þarna myndast gott lítið samfélag þar sem konurnar eru allar að ganga í gegnum það sama,“ segir Maggý einlæg.

- hs

Sverrir Jónsson kýs að ganga eða hjóla í vinnuna fremur en að fara í leikfimitíma.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hjólar og gengur

Líkamsrækt þarf ekki að vera háð heilsuræktarstöðvum og tilbúnu umhverfi. Það veit Sverrir Jónsson en hann hjólar oft og gengur í vinnuna.

„Ég hjóla og geng mikið en mér finnst langbest að hreyfa mig úti. Það hentar mér betur en tækjasalurinn,“ segir Sverrir Jónsson hagfræðingur. „Þó að maður brenni ekki jafnmiklu við þetta og að púla í leikfimitíma finnst mér þetta skemmtilegt og það skilar mér betri árangri til lengri tíma litið þar sem ég geng eða hjóla á hverjum degi en fer kannski bara í leikfimitíma tvisvar í viku.“

Sverrir hefur stundað göngur og hjólreiðar í þó nokkurn tíma og hefur að eigin sögn aukið við síðastliðin ár. „Þetta er orðið jafnara og reglubundnara hjá mér og geng ég eða hjóla í hverri viku. Mér líður vel af útiverunni og síðan hentar mér að hjóla eða ganga í vinnuna sem er skammt undan. Ég er svona 25 mínútur að ganga hvora leið og helmingi fljótari að hjóla,“ útskýrir hann en viðurkennir að veðrið hafi áhrif. „Ég hjóla meira í góða veðrinu á sumrin en á veturna geng ég frekar. Annars má alltaf klæða sig í hlífðarfatnað ef veðrið er ekki því verra. Þegar ég áttaði mig á að þetta væri ekkert flókið fór ég að gera þetta oftar. Svona hreyfing er eiginlega bara eins flókin eða einföld og maður vill hafa hana.“

Auk þess að þjálfa líkamann hefur útivistin góð áhrif á hugann. „Ég mæti í vinnuna ferskur og vakandi og á leiðinni heim tæmi ég hugann og losna við vinnuna úr kollinum. Ef ég hef komið mér fótgangandi eða hjólandi í vinnuna er heldur ekki um neitt annað að ræða en að fara á sama hátt til baka og þá drífur maður sig af stað þó að maður sé kannski þreyttur og latur. Ég spara líka tíma og eldsneytispeninga á þessu en mér finnst mikilvægt að koma inn einhverri hreyfingu á hverjum degi sem er þá að lágmarki hálftími eða fjörutíu mínútur,“ segir Sverrir, sem skreppur þó stundum í ræktina líka og fer í lengri göngur á sumrin.

- hs

Nýtt Hress á Ásvöllum

Líkamsræktarstöðina Hress er nú að finna á tveimur stöðum í Hafnarfirði. Önnur er í Dalshrauni og hin er nýopnað útibú í sundmiðstöð Hafnarfjarðar að Ásvöllum. Þar fá gestir Hress að nýta sér sundaðstöðu sem er skemmtilega útbúin fyrir börn, til dæmis er rennibraut innandyra. Þá er æfingaaðstaða og þolfimisalur Hress á Ásvöllum vel búinn.

Hress er í í Dalshrauni og á Ásvöllum.

Í Hress verður ýmislegt á boðstólum í vetur. Boðið verður upp á námskeið í þolfimi fyrir tíu til tólf ára stúlkur annars vegar og þrettán til sextán ára stúlkur hins vegar. Einnig verða sér námskeið fyrir drengi þrettán til sextán ára.

Nýtt námskeið í Hress sem kallast Hjól og stöðvar er sjö vikna námskeið fyrir karla og konur.

Pilates Klassik eru sjö vikna námskeið sem Petra Baumruck kennir. BodyVives eru nýir opnir tímar frá Les Mills-keðjunni. Árlegir Hressleikar 2009 verða haldnir í haust. Þar skipuleggja þjálfarar Hress æfingadag þar sem viðskiptavinir upplifa hlátur, svita, gleði og baráttuanda í öllum sölum.

TRX Kennaranámskeið

HREYSTI kynnir TRX Suspension Training námskeið

Born in the US Navy SEALS

Einstakt tækifæri til að bæta við kunnáttu og auka tekjumöguleika á sviði líkams- og heilsuræktar með aðstoð Neil Mallinson TRX Master Trainer. Eins dags námskeið fyrir kennara, einkaþjálfara ofl. sem gefur réttindi til einka- og hópkennslu TRX .

TRX Suspension training er nýjung sem hefur slegið í gegn í Bandaríkjunum á örfáum árum og er nú komið til Evrópu.

Kostir TRX er ótvíræðir.:
1) Tekur lítið pláss
2) Ótal æfingamöguleikar, yfir 300 æfingar
3) Lítil og arðbær fjárfesting

Staðsetning: Heilsuakademian , Egilshöll
Tímasetning: 6. september, kl. 09.00-17.00
Fjöldi: Hámark 20 nemendur
Verð: Kr. 39.900.-
Innifalið: Námskeið + námsgögn + Trainer Basics DVD
Réttindi: FAI (Level 1) Einka- og hópkennsla TRX
Annað: Sérverð til þátttakenda á TRX Supension Trainer

Þátttökutilkynning ásamt fullnaðargreiðslu berist til:
HREYSTI , Skeifunni 19 , Reykjavík fyrir 20. ágúst 2009

Allar nánari upplýsingar hjá HREYSTI Sími: 577 5800
Þórhallur, Einar, Eggert, Brynjúlfur eða hreysti@hreysti.is

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

Frekari uppl. á: http://www.fitnessanywhere.com/education

SKEIFAN 19 108 REYKJAVÍK SÍMI 568 1717 WWW.HREYSTI.IS OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-18 - LAUGARD. 11 - 15

Tal

Getraunaleikur Tals og Vísis
Drögum vikulega út veglega vinninga
Taktu þátt á Vísir.is

PEPSI DEILDIN
vísir.is

Auglýsingasími
512 50 50

– Mest lesið

Boot Camp kennt víða um land

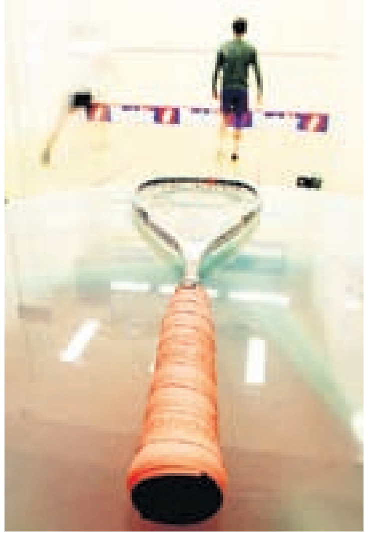
Haustið í Boot Camp fer af stað 14. september þegar ný námskeið hefjast. Af nægu er að taka í haustdagskránni.

Auk venjulegra Boot Camp-tíma sem kenndir eru allan daginn verður lögð rík áhersla á Grænjaxlanámskeið. Grænjaxlanámskeiðin eru ætluð þeim sem treysta sér ekki í venjulega Boot Camp-tíma en vilja upplifa stemninguna. Grænjaxlar æfa tvisvar í viku og er álagið þar töluvert minna en gengur og gerist í hefðbundnum Boot Camp-tímum. Því eru námskeiðin góð leið fyrir þá sem hafa ekki æft lengi eða jafnvel aldrei eða eru að stíga upp úr veikindum eða meiðslum.

Í september verður farið af stað með GI Jane-námskeið, sem eru Boot Camp-tímar sem eingöngu eru ætlaðir konum. Útihópur Boot Camp er einnig vinsæll. Sá hópur æfir úti allt árið sama hvort það er rigning, sól eða snjór. Hist er þrisvar í viku á nýjum stað í hvert sinn. Nýtt umhverfi gerir æfingarnar fjölbreyttar og skemmtilegar. Þarna mæta þeir sem vilja súrefni í æð.

Boot Camp er að finna víða um land og er ætlunin að fjölga útibúum í haust til að flestir geti notið þjálfunarprógrammsins. Boot Camp verður því kennt á eftirfarandi stöðum í haust: Reykjavík, Keflavík, Akranesi, Bifröst, Selfossi, Hveragerði, Stykkishólmi, Reyðarfirði, Akureyri og Sauðárkróki. Allar nánari upplýsingar má nálgast á www.bootcamp.is.

Í september verður farið af stað með GI Jane námskeið sem eru aðeins ætluð konum.



Skvass er skemmtileg íþrótt.

Lokaðir tímar í Veggsporti

Stundaskrá Veggsports að Stórhöfða 17 verður með svipuðu sniði og í fyrra en með einhverjum breytingum þó. Helsta nýjungin er sú að boðið verður upp á lokuð námskeið snemma á morgnana. Um fimm vikna hörkunámskeið er að ræða þar sem þol, styrkur og liðleiki verða í aðalhlutverki. Tímar verða fimm sinnum í viku, þrír í stöðvaþjálfun og tveir skokk eða spinn með tækjasal.

Ketilbjöllutímar verða áfram í vetur en helsti munur á hefðbundnum lyftingum og ketilbjöllunum er sá að þegar verið er að vinna með ketilbjöllunum eru unnið með allan líkamann í einu.

Spinning-tímarnir verða á sínum stað eins og undanfarin ár, í hádeginu þrisvar í viku og seinnipartinn á sömu dögum. Skvassið skipar einnig stóran sess í Veggsporti. Er það heilbrigð útrás enda mikið puð og brennsla í stuttan tíma og tilvalið fyrir þá sem eru tímabundnir.

Skvassfélag Reykjavíkur verður með æfingar fyrir krakka og unglinga í vetur eins og undanfarin ár.

● HJÓLAÚTSÖLUR

Besti tíminn til að kaupa sér hjól á góðu verði er yfirleitt í ágústmánuði þegar hjólabúðir rýma til á útsölum. Nú eru víðast hvar síðustu dagar útsalanna og útsölunni í Erninum lýkur til að mynda á laugardag. Útsalan í GÁ Pétursson fjallahjólabúð stendur einnig minnst út þessa viku og útsölunni í Markinu lýkur í fyrsta lagi í lok næstu viku.

;ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. **8–17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8–17**

BÍLAR & FARATÆKI

Bílahöllin hf Bílasala Bíldshöfða 5
www.bilahollin.is

Nissan Navara 2.5 LE Double Cab Diesel, 10/2007 Ekinn 36þús. Ssk, Glertopplúga, Dráttarbeisli, Pallhús, Verð 3.890.000.- Allt að 100% lán.

Citroen C3 SX, 03/2007 Ekinn 16þús. Ssk, Verð 1.990.000.-

Raclet Allegra, 08/2009, Ónotað, eldavél, vaskur, 2400W gasmiðstöð, Spennubreytir 220-12V, Hleðslustöð fyrir rafgeymir, box á beisli, fortjald, galvaniseruð grind, ýtihemill og handbremsa. Verð 790.000.-

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílabankinn

NISSAN TERRANO. Árgerð 2005, ekinn 65 þ.km, DÍSEL, 5 gírar. Verð 1.790.000. Bílabankinn S 588-0700 Sjá myndir www.bilabankinn.is Einar 865-7539

HONDA HR-V. Árgerð 2003, ekinn 115 þ.km, BENSÍN, 5 gírar. Verð 850.000. Bílabankinn S 588-0700 Sjá myndir www.bilabankinn.is Einar 865-7539

Bílabankinn
Breiðhöfða, 112 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið 12-16 laugardaga
www.bilabankinn.is

HÖFÐABÍLAR
– þar sem bílar seljast

Skráðu bílinn á www. hofdabilar.is FRÍTT
eða renndu við í kaffi og við skráum hann fyrir þig og tökum myndir af bílnum.
Mikil sala!

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

bifreiðasalan

Volvo s40 disel ek 112þ 100% lán v-2390þ. RN.131175.

Grand Cherokee limited 11-2006 ek 39þ. Vill dýrari ml bens disel v-3890.- RN.131183.

Ford f-150 2004 ek 130þ Mjög flotttur bill v-1990þ RN.131197.

Subaru Justy nýr bill v-1990þ RN.131190.

VW passat 4motion 6-2000 ek. 120þ. v-790þ. RN.131179.

Bifreiðasalan
Tangarhöfða 2, 112 Reykjavík
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is

Lykil bílar ehf bílasala

Fiat Joint Z480 Árg 2007 ek 12 þ.km, Vel með farinn bill Verð 7.700.000 Er á staðnum

FORD TRANSIT CALLENGER 108 Árg 2006 ek 19 þ.km Loftpúðar að aftan Vel búinn bill, Verð 6.800.000 Er á staðnum

Lykilbílar ehf
Smiðjuvöllum 7, 300 Akranes
Sími: 445 7700
www.bilasolur.is/lykilbilar

100bilar.is bílasala

Jeep Grand Cherokee Limited Hemi 4x4, árg.05/2005, 326hö, ek. 90þús. km, rafmagn, loftkæling, leður, lúga, krókur, bakkskynjarar, Flottur bíll! Ásett 2990þús.kr,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Izusu Trooper 3.0 diesel árg. '99, ek. 202þ. km. Verð 690þ. S. 849 2167.

M.Benz 320 E 4 matic. Árg. '05
Algjör gullmoli. Leður, lúgu, rafmagn og fl. og fl. Ek. 84þ. Verð 4,5 millj. Ekkert áhv. Uppl. í s. 895 3000.

Daihatshu ek. 151þ. ssk., vetrar og sumard. V. 190þ. S. 865 1655.

Til sölu Chrysler stow and go. Árg. '06. Dvd og rafm. í öllu. Yfirtaka á láni + 300þús. í pen., afb. 45þús á mán. Uppl. í s. 863 5699.

Nú er tími notaðra bíla
Óskum eftir öllum tegundum bifreiða á skrá. Sölukostnaður frá aðeins 29.900.- fyrir þitt ökutæki.Kynntu þér málið á Netbilar.is Gerðu verðsamanburð. Bílasalan Netbilar.is - Hlíðasmára 2 - Sími 588-5300

0-250 þús.

Óska eftir nýlegum krossara með miklum afslætti, má ekki vera stærri en 250cc. annasoley@fotbolti.net

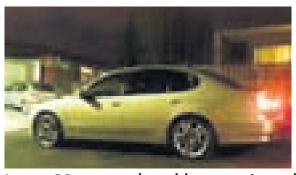
Geðveik vínrauð Honda Civic 97' keyrður 146 þús verð 250 þúsund Davíð 8465182

Til sölu Toyota Turing 4x4, 1,8 árg. '96. Biluð vél. Verð 75 þús. S. 892 7852.

Verð 99 þús!!
Hunday Acent árg. '96, ek 118 þús. 5d, 5g, sko. 2010, flottur vinnubíll. Fæst á aðeins '99 þús. S. 861 7600 .

Opel Asra árg. 99 beinskiptur, þrigjadyra, silfur grár, keyrður um 120000km. Þarnast lagfæringar einhvað í sambandi við heddið. Volvo 460 árg. 95 dökk grænn þarnast lagfæringar, fæst fyrir lítinn pening. Uppl. Unnar 8956703

2 milljónir +



Lexus GS300 02 ek 99 þkm toppástand dekur bíll! yfirtaka á ísl. 50 á mán. skipti skoðuð 6608916

Ford Mustang GT 07/'05. Ek. aðeins 17þ.km. Áhv. 1millj. V. 3.250þ. Uppl. í s.864 9595

Bílar óskast

Óska e.að kaupa til niðurrifs gamla Peugeot, Daewoo og Merced.Benz bíla. Nánari uppl.í s. 661 2222.

Óska eftir uppistöðum 2x4, lengd 1,50 30 stk. Einnig dokaborð, nokkur stk. S: 892 7852.

Vill kaupa bíl á 40-150 þús. Uppl. í S. 615 1815.

Jeppar

TILBOÐ!!
HONDA HR-V. Árgerð 2003, ekinn 105 þ.km, BENSÍN, 5 gírar. Verð 940.000. Tilboð 799 þús. stgr. Ath. skipti. Uppl. í s. 693 5053.

Toyota LC 1988, 44
með öllu. Mjög góður bíll, verð tilboð 1,600þ. Uppl, s 618 4444 og 618 4440.

EBERSPACHER, vatns- og hitablásarar 12 & 24volt, diesel og bensín, Viðgerðar og varahlutaþjónusta. Stilling sími: 520 8000.

Hlynur sf óskar að ráða húsasmið til starfa í tímabundin verkefni í 2-3 mánuði. Starfið felst aðallega í utanhússviðgerðum. Upplýsingar gefur Pétur í síma 8652300.

Bílasölur

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK
Vantar bíla á staðinn,innisalur og stórt útisvæði. Áratuga reynsla.
www.nyja.is

Vörubílar

Forþjöppur, varahlutir, viðgerðarþjónusta. Eigum á lager / getum útvegað flesta varahluti fyrir vörubíla og vinnuvélar. Stilling sími: 520 8000.

Mótorhjól

Honda CRF 250 fjórgengis árg. '07 ek. 40 tímar. M. auka plasti og framdekki. Fæst á yfirt. á láni 600 þús. 16.500 kr. á mán. S. 820 0636.

Fjórhjól

Óska eftir notuðu Polaris sexhjóli í góðu standi. Ekki eldra en '01. Stgr. í boði. Uppl. í S. 892 5353.

Polaris Sportsman x2 fjórhjól 800 4x4. Ekið 1500 km, mikið af aukahlutum. Uppl. í s. 893 3300.

Kerrur

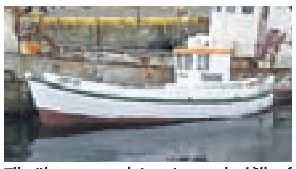
Kerra til sölu 174x3, 35" dekk. burðargeta 1,5t. Varadekk. v. 340þ. eða skipti uppí Enduro eða crosshjól. s. 897 7933

Fellihýsi

Til sölu Aliner '97 góður vagn, nýskoðaður, ísskápur og klósett fylgir. V. 780 þús. S:862 4813.

Coleman Mesa 12 fet 2003 með öllum hugsanlegum búnaði til sölu. Uppl. í s:664 3249.

Bátar



Til sölu 3.tonna bátur í strandveiðikerfinu. uppl.s4212066-8626735

50hö utanborðsmótor til sölu. Uppl. í s. 821 6574.

Vinnuvélar

Óska eftir Tilt skóflu á JCB fjarka. Uppl. í s. 895 7118

Varahlutir

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. Grænumýri 3 Mosfellsbæ www.bilapartar.is

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

GERUM VIÐ FLEST TÆKI OG SÉRPÖNTUM ORIGINAL VARAHLUTI
YAMAHA Kawasaki HONDA SUZUKI POLARIS VDO
Borgartúni 36 - Sími 588 9747
verslun@vdo.is

Netpartar-Partasala
S. 486 4499 & 486 4477
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla! www.netpartar.is

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris, og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Er að rífa Toyota Yaris '00, Corollu Hatcback '96, Escord '98. Accent árg. '95. Impreza árg. '99. S. 896 8568.

VW, Skoda S. 534 1045
Varahlutir í VW og Skoda bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

555 6666
VW Bora, Golf, Passat, Cati, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV. Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugot 206. Man 26530 árg.'05. og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 615 0888. Skeiðarás 3, 210 Grb.

Bílaþjónusta

TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
BÍLAVERKSTÆÐI AUÐUNS
FOSSALEYNI 16 - GRAFARVOGI
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Hjólbarðar

Tilkynningar

Fjórhjóli af gerðinni Polaris Sportsman 800 árgerð 2007 var stolið við Rauðhellu 9 í Hafnarfirði þann 20. júlí síðastliðinn. Skráningarnúmer hjólsins er UK B28 og er það svart og grátt að lit og sambærilegt hjólinu á myndinni, en til viðbótar er farangurskassi og spil á hjólinu. **Þeir sem mögulega geta veitt upplýsingar um málið er beðnir um að hafa sambandi við Svein Fjalar á netfangið sveinna@vis.is eða í síma 560-5322.** **Vegleg fundarlaun í boði.**

ÞJÓNUSTA

Veislusalir

Leigjum veislusal, með eða án veitinga. Rúmar 120 manns í sæti. S. 896 1250.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Atilo Þrif & Viðhald
Hreingerningar • Flutningsþrif
Gólfbónun • Teppahreinsun
• Húsgagnahreinsun •
Sími: 662 0 662

Garðyrkja

Alhliða garðaþjónusta
Garðaþjónusta Íslands ehf
Vönduð vinnubrögð!
Hjörleifur s. 844 6547
Róbert s. 866 9767

Traust þjónusta í 20 ár!
SLÁTTUR
TRJÁKLIPPINGAR
BEÐAHREINSUN
STUBBATÆTUN
GARÐAÚÐUN
Allt fyrir garðinn á einum stað
554 1989
GARÐLIST
WWW.GARDLIST.IS

Gröfuþjónusta Auberts.
Allar stærðir af gröfum með fleyg og jarðvegsbor, hlöðum grjótkanta og útvegum holtagrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, gröfum grunna. Einnig endurnýjun á drenn og klóaklögnum.
Sími 892 1663.

Túnþökusala Oddsteins
Túnþökur og túnþökurúllur til sölu í garðinn eða sumarbústaðinn!
Steini S. 663 6666
visa/euro

Sælugarðar
➔ Garðsláttur
➔ Garðaúðanir
➔ Beðahreinsun
➔ Trjáklippingar
➔ Trjáfellingar
➔ Þökulagnir
➔ Hellulagnir
➔ Sólpallasmíði
Mætum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu!
Kári sími: 824-1238

Tökum að okkur allt sem viðkemur garðinum, auk allrar almennrar smíðavinnu - lögg. húsasmíðameistari. Vanir menn, snör handtök. Sælugarðar s. 824 1238.

www.save.is
SÁ VERKLAUSNIR EHF
Alhliða garðaþjónusta og lóðafrágangur. Gerum föst verðtilboð.
Hellulagnir - hleðsluveggir, þökulagnir - sláttur - klipping, hreinsun - jarðvegsskipti.
FREKARI UPPL. HJÁ SIGURÐI Í S. 897 3057 eða á heimasíðu.

Trjáfellingar
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Haustklippingar!
Runnaklippingar, trjáfellingar, snyrting á trjágróðri. Alhliða umhirða garða.

Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur.

S. 848 1723.

Tökum að okkur alla almenna umhirðu garða. Sláttu-og garðaþjónustan. S. 577 4444 & 892 9999.

Pallahönnun/ Garðahönnun
Sendið teikningar og ljósmyndir af húsinu, sumarbústaðnum eða sveitabýlinu og ég teikna upp pallinn og/eða garðinn í 3vidd og grunn. Lifandi teikningar og áratuga reynsla.

Lóðalist ehf. Bjarnheiður Erlendsdóttir

S. 699 2464 Netf: 2shadows@internet.is.

Bókhald

Þarf að kæra álagninguna ?? Framtöl, bókhald, VSK uppgjör, stofnun EHF o.fl. S 517-3977 framtal@visir.is

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

Fjármál

aL almenna Lögfræðiþjónustan
ÁTT ÞÚ RÉTT Á GREIÐSLUAÐLÖGUN?

Við greiðsluaðlögun er greiðslubyrði færð að raunverulegri greiðslugetu. Hafðu samband í síma 588 1177 www.allog.is

ATOZ

Gjaldþrotaráðgjöf, líf eftir gjaldþrot - hvað gerist ef þú hættir að borga? Greiðsluaðlögun, skattamál, stofnun fyrirtækja atoz@atoz.is s. 588 4545.

Málarar

ÍSLANDSMÁLUN
Þakmálun !! Húseigendur - Húsfélög
Þarf að fara að huga að viðhaldi á þakinu eða húsinu?
Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu.
ÍSLANDSMÁLUN EHF
Upplýsingar gefur Grétar í s. 899 2006.

Málarar geta bætt við sig verkefnum, stórum sem smáum, hagstæð kjör! Uppl. í s. 773 0317.

Málarameistari getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 896 6148.

Búslóðaflutningar

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

Búslóðaflutningar
Tökum að okkur alla búslóðaflutninga og aðra flutninga. Góð þjónusta. Einnig aukamenn ef óskað er. Erum með besta verðið. Uppl. í síma 899 2536 & 659 4403.

Auglýsingasími 512 5050 – Mest lesið

Húsaviðhald

Smíðum eftir máli
Gluggar • Fög • Útihurðir Svalahurðir • Bílskúrshurðir
Sérhæfð trésmiðja!
Hurðir & gluggar
Kaplahraun 17 • Hafnarfjörður
Sími: 565 4123 • Fax 565 4129
eljo@internet.is
www.hurdiroggluggar.is

Fagþjónusta - Allt á einum stað
Getum bætt við okkur í flísalögn, múrverki, pípulögn, málningu, parketlögn, glerísetningum og fleira. Sérhæfum okkur í lekavandamálum. Einnig tökum við að okkur niðurrif úr húsum og múrbrot. Fljót og góð vinnubrögð. Tímavinna eða tilboð. Upplýsingar í síma 899 2420 Steingæði ehf.

Parketslípun & lökkun
Áratugareynsla
Tilboð að kostnaðarlausu
Parketstöðin ehf.
s. 848 0891 og 894 0891

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Gólflist

Húsaviðhald
Tökum að okkur sprungu og múrviðgerðir, trésmíðavinnu, málningarvinnu utanhúss og innan, þakviðgerðir og fleira tengt almennu húsaviðhaldi. Gerum föst tilboð að kostnaðarlausu eða tímavinna. Bjóðum örugga þjónusta og lærða fagmenn.
Uppl. í s. 869 3934.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

Húsaviðgerðir
Skiptum um rennur og bárujárn á þökum og múrviðgerðir og fl. Uppl. í s. 659 3598.

Húsaviðhald!
Þak- og utanhússklæðningar og allt húsaviðhald. Ragnar V. Sigurðsson ehf. S. 892 8647.

Hreinsa þakrennur
Hreinsa þakrennur fyrir veturinn. Uppl. í s. 847 8704.

Lekur þakið ?
Tek að mér að leggja P.V.C dúk á þök og bílskúra, erum líka í þakviðgerðum. Uppl. í s. 659 3598.

Pípulagnir
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Upplýsingar í síma 663 5315.

Þarf að skipta um rennur, glerja eða mála þakið? Tilboð/tímavinna. S. 553 2171.

Stífluþjónusta

Stífluþjónustan ehf
S. 554 2255 / 896 5800
Stíflulosun-röramyndum
www.stiflutjonustan.is

Stíflulosun
Röramyndun
Losa stíflur úr salernum, vöskum, baðkerum og niðurföllum. Röramyndavél til að staðsetja skemmdir í lögnum.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
S.892 7260 & 567 0530

Tölvur

Tölvuviðgerðir - vírushreinsanir - Gagnabjörgun
Geri við allar tegundir. 15 ára reynsla og microsoft vottun.Ríkharður - Miðnet ehf - S. 6152000

Tölvuviðgerðir, gagnabjörgun. Kem á staðinn. Gott verð. S. 699 6735 Baldvin

Nudd

NUDD
Whole body massage. S. 841 8529.

Frábært heilnudd, fantastic massage. S. 894 6823.

Excellent whole body massage. Top service! 8476555

Tantric whole body massage in down town any time!!! 8698602

Spádómar

Kærleiks-ljósið
Spámiðill, Tarot lestur og kristalkúla
VISA 566 7311 EURO

Steinunn s. 908 6060
Tarot, miðlun, fyrirbænir, trúnaður.
Aðgát skal höfð í nærveru sálar.
Opið frá 12-23
S. 894 9228 Steinunn
visa/euro

Hanna s. 555 2927
Spá
Draumar
Fyrirbænir
Opið frá kl. 12-24, tek einnig í einkatíma

Spásíminn 908 5666. Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLIST
Löggildir rafverktakar
Getum bætt við okkur allri almennri raflagnavinnu.
Nýlagnir og viðhaldsvinnu.
Uppl. í s. 823 8860 & 696 0502
www.raflist.is

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Trésmíði

smidaland.is
Nýsmíði, viðhald, gluggar, sólpallar, skálar, þakviðgerðir. Allt milli himins og jarðar. S. 772 0040.

Önnur þjónusta

Pípulagningaþjónusta
Viðhald, viðgerðir og breytingar fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Gummi pípari s. 897 3159.

KEYPT & SELT

Til sölu

Digital videomyndavél Canon FS100 til sölu á 60 þús. Minniskubbur og þrífótur fylgja með. Uppl. s. 869-4305.

King Size hjónarúm til sölu. Uppl. í s. 897 4814.

Gefins

Óska eftir ísskáp og þvottavél gefins, má vera bilað. Uppl. í s. 896 8568.

Vel með farinn snúrustaur fæst gefins gegn því að hann verði sóttur. Vantar undirstöður á hann. Uppl. í síma 856 6564.

Óskast keypt

Staðgreiðum gull, demanta og úr.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumalltgull.is Upplýsingar í síma 661 7000.

Kaupi gull !

Ég Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi af fólki. Og veiti ég góð ráð. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið.

Leitið til fagmanns. Upplýsingar á demantar.is

í s. 699 8000 eða komið í Pósthússtræti 13,

Verið velkomin

Kaupum loftpressur og brotvélar
við kaupum ódýr, nýleg og vel með farin loftverkfæri og þyngri rafmagnsverkfæri. Áhugasamir hafi samband við icebygg@gmail.com

Óska eftir að kaupa DVD diska, PS2 leiki og vínyl hljómplötur. Uppl. í s. 698 8629.

VANTAR ÞÉR PENING? Ertu með gullskartgrip, gullpening eða annað úr gulli sem þú vilt selja? Komdu til okkar á Laugarvegur 76 og þáðu gott staðgreiðsluverð.Uppl.695-2804

Tölvur

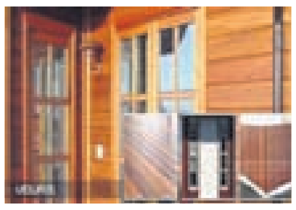
Mjög góð heimilistölva DELL, verð 30þ. Uppl. í s. 864 5290.

Vélar og verkfæri

Óska eftir að kaupa járnsmíðavélar, bandsög, hjakksög og súluborvél. Uppl. í s. 822 8808.

Þjónusta

Til bygginga

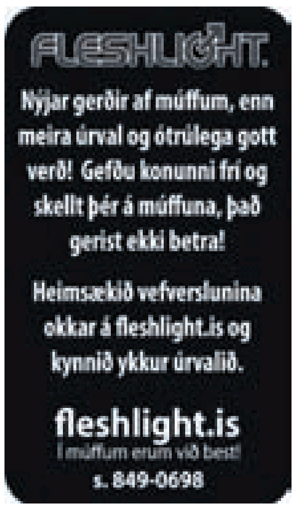


Harðviður til húsabygginga. Sjá nánar á www.vidur.is
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

Óska eftir hringstiga. Ca. 3m á hæð og 90cm radíus á br. Uppl. í s. 899 6985.

Krossviður, timbur, mótaborð, kambstál, gips og fl. uppl. í s: 840-7273 og ulfurinn.is

Verslun



HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Árangur með Herbalife í 29 ár. Pantaðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

Betri lífsstíll aukin orka með Herbalife. Reynsla í heilsuráðgjöf. Kaupauki/prufur. www.rkb.heilsuskyrsla.is Rannveig iðjuþjálfi/einkaþj. s. 862 5920.

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019 & 868 4876.

Mér finnst Herbalife vera best. Ótrúlegur árangur, Hjálpumst að. Sólrún Ósk s: 891 9883 www.heilsufrettir.is/solosk.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

Heilrænt heilnudd höfuðbeina-og spjaldhryggsjöfnun Rósar andlitsmeðferð, losar spennu í andlitinu, yngir um mörg ár. Uppl. í s. 663 1497.

NUDD - HEILSULIND TILBOÐ KR. 3.500.-
Heilsunudd 45 mín. Kr. 3.500.-slökunarnudd,svæðanudd, Ayur Veda, hunangsnudd, heitsteina- og jurtanudd, sogskálanudd, allskyns snyrting og fleira. Ekkert sex nudd, NO erotic massage. Opið frá 12-18. Pantanir í S. 445 5000.

Nudd nudd nudd heilnudd. Tilboð í dag. Uppl. í s. 616 6469.

Tantric Massage of Sacred touch
For men, women and couples. Tel 698 8301 www.tantra-temple.com

Snyrting

Ýmislegt

Mikið úrval af Saucony hlaupaskóm fyrir Reykjavíkurmaraþonið Fást í Árbæjarþreki, á móti Árbæjarlaug. S. 567 6471.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Gæsaveiði-kornakur.
lLus veiðileyfi í kornakur í Skagafirði. Möguleiki að blanda saman stangveiði og skotveiði. Hús fylgir. Uppl. í s. 868 4043.

Laxamaðkur! Maðkur til sölu. Uppl. í s. 898 3950.

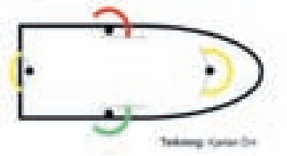
Silunganet - Silunganet
Flot- og sökknet. Mikið úrval. Heimavík. Sími 892 8655. heimavik.is

Veiðimenn ef þið eruð á leið vestur á firði að skjóta gæs eða rjúpu. hnjoturtravel.is býður uppá gistingu.

Reykjadalsá í Borgarfirði Laus laxveiðileyfi á besta tíma í þessari tveggja stanga síðsumarsá. Uppl á svfk.is eða í síma 821-4036 Arnar

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið



Smáskipanámskeið 14/9 - 22/10. Fjarnám eða staðarnám. Skemmtibátanámskeið 14/9 - 22/10 fjarnám. Skráning á www.tskoli.is Tækniskólinn, skóli atvinnulífsins.

Kennsla

The Academy of Colour and Style

Viltu verða stílisti?
The Academy of Colour and Style býður upp á nám í bæði fatastíl & litgreiningu og innanhússtílistanámi. Nánari upplýsingar í síma 533-5101.

Ökukennsla

www.aksturinn.is S. 694 9515
Öku og bifhjólakennsla. Tek einnig að mér akstursmat. Uppl. í s. 694 9515 Haukur Vigfússon.

HÚSNÆÐI

Fasteignir

Vil kaupa hús/sumarhús til flutnings. 40-100m2. Radius frá R.vík að 100 km. Aðeins góð hús koma til greina.

Sumarbústaðir

Sveitabýli í Borgarfirði innréttað sem sumarbústaður, til leigu vikuna 21-28 ágúst. Gæludýr velkomin. Uppl. í s. 894 9052.

Húsnæði í boði

Stúdíóíbúð, Furugrund Kóp., hentar fyrir námsmann. Laus. S. 554 4969 & 896 8117.

AKUREYRI - TIL LEIGU 70M2 Íbúð í Tröllagili Bílskýli. Uppl hjá Helgu s.8611313 -4611313

Ný 4ra herb. íbúð í Hfj.
Örugg leiga. Þvottavél, þurrkari, ísskápur, uppþv.vél, gardínur og öll ljós fylgja með
www.heimahagar.is
Upplýsingar í síma 7727553

Íbúðir til leigu
Til leigu er 40 fm 2 herbergja íbúð og 30fm stúdíóíbúð í Æsufelli. Uppl. Í síma 585 4800 eða afgreidsla@eignaumsjon.is

Seljahverfi laus strax
Til leigu 2ja herb. íbúð á jarðh. í einbýli, allt sér. Verð 90þ.kr. uppl í síma: 846 3108, 895 8299.

Menntaskólanema vantar samleigjanda . Íbúð nálægt HÍ. Þvottavél og þurrkari. Internet. Björgvin sími 8451446 /5563434

Leigjendur, takið eftir!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

www.leiguherbergi.is
Gistiheimili / Langtímaleiga / Guesthouse long term rent.
Herb. til leigu. Eldh. baðh. internet, 10 sjónvarpsst., þvottah. Verð frá 35 þús. Dalshraun HFJ og frá 45 þús. Funahöfða RVK. Long term rent. Kitchen, bathroom, 10SAT TV, laundry room. Price from 35.000 ISK. Dalshraun HFJ & 45.000 ISK. Funahöfða RVK.
Uppl/info í S. 824 4535.
www.leiguherbergi.is

Húsnæði óskast

Reglusamur 63 ára einstaklingur óskar eftir ódýrri íbúð á Rvk. sv, gjarnan í úthverfi. S. 847 5545.

Íbúð í 101/105/107
31 árs gamall karlmaður óskar eftir íbúð 101/105/107. Hafið samband við Einar Örn í s. 695 2413.

Reglusöm fjölskylda óskar eftir 4-5 herb. íbúð í 105. Skilvísar greiðslur. S: 691 9094.

Einstæð móður óskar eftir 3 herb. íbúð helst á höfub.sv. Greiðslug. max 75þ. Skilvísum greiðslum heitið. S. 770 0448 & 846 2423.

Reglusamur og reyklaus 25 ára karlmaður, nýútskrifaður úr háskóla. Leitar að 3 herb. íbúð helst í 105 en 101, 103 og 107 koma einnig til greina. s:846-9366.

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu- og/eða lagerhúsnæði til leigu í Ármúla, leiga.armuli@gmail.com 6943113

Til leigu í Kópav. 26,5fm á 30þús. 51,5fm á 55þús. 105fm á 105þús. Eða 180fm á 180þús. Stórar hurðir á öllum bilum og góð lofthæð. Uppl. í s. 843 0862.

Geymsluhúsnæði

Geymsluhúsnæðið Auðnum II, 190 Vogar.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176

geymslur.com
Geymslur frá 3990.- kr á mán.Í Garðabæ (hjá Ikea) og Reykjavík (Fiskislóð) Upphitað, vaktað & öryggismyndavélar. S. 555 3464

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Góð verð. Opið 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað.S: 564-6500

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 100 kr á dag hvert bretti. Starfað í yfir 20 ár. S. 567 4046 & 892 2074.

ATVINNA

Atvinna í boði

GRÆNN MARKAÐUR

Blómaheildsalan Grænn Markaður
óskar eftir að ráða dugandi sölumann. Starfið er fólgið í þjónustu við stórmarkaði á litlum sendibíl.
Fyrirspurnir sendist á netfangið info@flora.is

Tilkynningar

GRUNNSKÓLAR REYKJAVÍKUR SKÓLASETNING HAUSTIÐ 2009

Grunnskólar Reykjavíkur verða settir mánudaginn 24. ágúst, nema Ingunnarskóli sem verður settur föstudaginn 21. ágúst. Nánari tímasetningar mætinga fyrir nemendur í 2.–10. bekk og upplýsingar um boðun 1. bekkinga, er að finna á heimasíðum skólanna. Þar eru einnig frekari upplýsingar um upphaf almennrar kennslu og innkaupalistar. Einnig er hægt að fá upplýsingar hjá Menntasviði Reykjavíkurborgar sími 4 11 11 11 og á www.menntasvid.is

Reykjavíkurborg
Menntasvið

American Style í Kópav
Ef dugnaður, stundvísi og metnaður á við um þig þá getum við hugsanlega boðið þér 87% starfshlutfall í vaktavinnu. Unnið er í dag- kvöld- og helgarvinnu. Sæktu um á umsokn.foodco.is

Hamar ehf óskar eftir starfsmönnum,
Hamar ehf er fyrirtæki á sviði málmiðnaðar, vegna mikilla umsvifa óskum við eftir að ráð til starfa vélvirkja, plötusmiði, rennismiði og rafsuðumenn. Upplýsingar veitir Kári Pálsson í síma 6603600 kari@hamar.is eða Sigurður K. Lárusson í síma 6603613 siggil@hamar.is

Símadömur óskast
Finnst þér gaman að tala við karlmenn í síma? Rauða Torgið leitar samstarfs við djarfar og skemmtilegar símadömur, 25-45 ára. Nánar á vef okkar, raudatorgid.is (atvinna).

Tryggingamiðlun Íslands óskar eftir fólki til úthringinga á kvöldin. Góð laun í boði fyrir rétta fólkið. Uppl veitir Ingibjörg í síma 661-2826 eftir kl 18:00 á daginn eða Elí á eli@tmi.is

Stelpur óskast til starfa við líkams/heilnudd, mjög góð laun í boði. uppl. á nuddstofa09@gmail.com

Ef þig langar að vinna hjá traustu fyrirtæki ert með haldbæra reynslu og ert starfsmaður sem hægt er að treysta á kíktu þá á okkur. Erum að leita að aðstoðarveitingastjórum. Kíktu á http://umsokn.foodco.is. Kannski er rétta starfið þar fyrir þig?

Verslunarstörf.
Óskum eftir starfsfólki í Accessorize í Kringlunni. Heilsdags og hlutastörf. Umsóknir sendist á sjofnsk@simnet.is

Matstofa Sóleyar hlutastarf
Óskum eftir að ráða starfskraft í afgreiðslu og eldhús virka daga. Þarf að vera yfir 20 ára eða eld og íslenskumælandi. Uppl. í s. 771 3540 & matstofa@matstofa.is

Gluggagerðin ehf. óskar eftir að ráða vanan smið í glugga- og hurðauppsetningar ásamt fl. Uppl. s: 696-1120, 696-1102.

Gluggagerðin ehf. óskar eftir að ráða mann á tölvustýrðan yfir fræsara ásamt fl. Uppl. s: 696-1120, 696-1102.

Xocai-Atvinnutækifæri. Einstakst tækifæri fyrir alla. kyndu þér málið á http://mxi.myvoffice.com/stefania/ Eða á www.jondora.com

Óskum eftir barþjónum á veitingastað í Hafnaf. Verða að vera vanir. Uppl. í s. 899 7188.

CASTELLO - pizzeria óskar eftir að ráða starfsfólk á dagvaktir og i hlutastarfi. Einungis traust og heiðarlegt starfsfolk kemur til greina Uppl. i sima :6923051 eða á castello@simnet.is

Atvinna óskast

Vanur meiraprófsbílstjóri óskar eftir vinnu,stundvís og reglusamur,góð meðmæli,einnig áhugi á sjómennsku búín með slysavarnask.sjóm.s:618 6032.

25 ára kk óskar eftir vinnu, er með meirapróf (C, E). Unnið á traktor oghjólagröfu. S. 662 6123.

Matreiðslumann vantar í fullt starf á nýjan Saffran veitingastað í Kópavogi. Vaktavinna. Upplýsingar gefur Teitur í síma6944230 eða teiturjoh@simnet.is

Smiði vantar vinnu. Áhugasamir hafið samb. í s. 847 0638.

TILKYNNINGAR

Ýmislegt

HARÐFISKUR óskast til kaups í heildsölu,LÚÐA,ÝSA, ÞORSKUR OG STEINBÍTUR. Uppl.um magn og verð sendist:Fiskur09@gmail.com

Einkamál

Símaþjónusta Spjalldömur

S. 908 6666 & 908 2000. Opið þegar þér hentar

Forval

Eignarhaldsfélagið Situs ehf. auglýsir eftir aðilum til að taka þátt í lokuðu útboði á ráðgjöf vegna hótels við Austurhöfnina í Reykjavík. Valdir verða allt að 5 þátttakendur.

Við val á þeim verður reynsla, þekking og tæknileg geta lögð til grundvallar.

Forvalsgögn liggja frammi á skrifstofu Situs, 5. hæð, Austurstræti 17, 101 Reykjavík, frá og með fimmtudeginum 20. ágúst 2009.

Umsóknum ásamt fylgiskjölum skal skila á sama stað, eigi síðar en kl. 1615, mánudaginn 7. september 2009, merktum:

Austurhöfn – Hótel
FORVAL

Heilbrigðisstofnun Suðausturlands, Hornafirði

Ljósmóðir-hjúkrunarfræðingur Afleysing

Ljósmóðir-hjúkrunarfræðingur óskast til afleysinga á heilsugæslu og fæðingardeild Heilbrigðisstofnunar Suðausturlands Hornafirði, frá 14. september til 1. desember 2009. Umsóknarfrestur er til 26. ágúst n.k..

Nánari upplýsingar veitir Ester Þorvaldsdóttir hjúkrunarstjóri heilsugæslusviðs í síma 478 1400.

Heilbrigðisstofnun Suðausturlands

Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!

Fréttablaðið er með **106%** meiri lestur en Morgunblaðið.

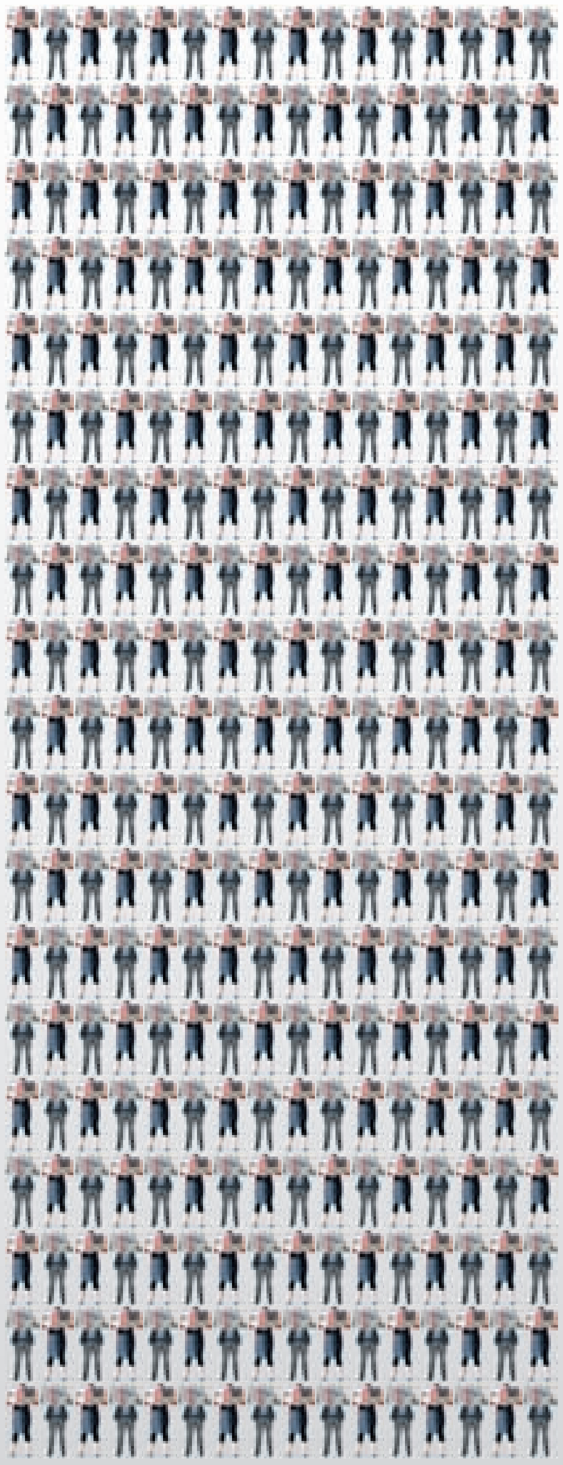
Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og síðasta könnun Capacent Gallup ótvírætt sýnir.

Við erum auðvitað rífandi stolt af þessum góða árangri og bendum auglýsendum á að notfæra sér forskot okkar þegar þeir velja auglýsingamiðil.

35%

MORGUNBLAÐIÐ

72%



FRÉTTABLAÐIÐ

Meðallestur á tölublaði á höfuðborgarsvæðnu, 18 – 49 ára.
Könnun Capacent í maí 2009 – júlí 2009.

Allt sem þú þarft...

Nýtt rit um skólahald á Lyngholti

Skólahaldi heimangönguskólans á Lyngholti á Snæfjallaströnd á árunum 1936-1947 eru gerð góð skil í riti sem er nýlega komið út en þar námu fræðin sín börn úr Snæfjalla- og Grunnavíkurhreppum hinum fornu.

Menningarráð Vestfjarða styrkir útgáfu ritsins og líka nýs geisladisks sem nefnist Heyrði ég í hamrinum. Þar heyrast raddir fyrrum ábúenda á Ströndinni sem kveða og segja frá ýmsum þjóðlegum fróðleik. Upptökurnar voru gerðar af Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum á sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar.

Á myndinni til hliðar eru í aftari röð: Hilmar Rósinkarsson, Lára Helgadóttir, Auðunn Helgason, Höskuldur Guðmundsson og Salbjörg Jóhannsdóttir. Fremri röð: Elísabet Rósinkarsdóttir, Ingigerður Jóhannsdóttir, Lilja Helgadóttir og Ingibjörg María Gunnarsdóttir.

NAFNIÐ MITT: ALDÍS HILMARSDÓTTIR

Hefur bara hitt tvær aðrar Aldísir um ævina

„Foreldrar mínir skírðu mig Aldísi út í bláinn en þau vildu velja nafn sem væri auðvelt fyrir lítil börn að segja, það er að segja systkini mín, það væri stutt og framarlega í stafrófinu," segir Aldís Hilmarsdóttir lögreglufulltrúi. Nafnið þýðir „göfug dís".

Aldís segir að henni hafi oftast þótt þægilegt að vera fremst í stafrófinu og hefði alls ekki viljað vera aftarlega – henni henti vel að þurfa að ljúka hlutunum af fyrst, í hópi eða bekk.

„Ég hef bara kynnst tveimur öðrum Aldísum um ævina og það fyndna er að önnur er vinkona mín, hin er frænka. Nafnið er held ég fremur óalgengt og ég legg alltaf eyrun við ef það kemur einhvers staðar upp, í fréttum eða annars staðar. Þannig man ég eftir því að bæjarstjórinn í Hveragerði heitir Aldís og svo er fréttakonan Lóa Pind kennd við móður sína og er Aldísardóttir."

Aldís hefur alltaf verið ánægð með nafnið sitt. „Fyrir utan hið dæmigerða tímabil í lífi stelpna þar sem þær langar að heita einhverju sætu, mjúku nafni eins og Sara eða Karen."

Hún er sjaldan kölluð gælunafni nema að faðir hennar kallar hana stundum Dísu. „Og systir mín á sitt eigið nafn yfir mig sem er nafnið mitt aftur á bak: Sídla."

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

GOTT AÐ VERA FREMST Í STAFRÓFINU Aldísi Hilmarsdóttur finnst það góður kostur að vera framarlega í stafrófinu og foreldrar hennar völdu nafnið meðal annars út frá því.

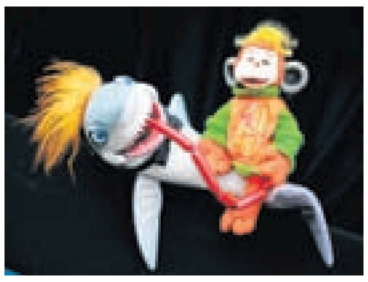
MENNINGARNÓTT Margt verður í boði á þessari fjölmennustu hátíð landsins.

Vefsíða Menningarnætur

Menningarnótt í Reykjavík verður haldin í fjórtánda sinn laugardaginn 22. ágúst. Menningarnótt er fjölmennasta hátíð sem haldin er á landinu en nærri þriðjungur landsmanna tók þátt í hátíðinni í fyrra og naut fjölbreyttra dagskrárliða í miðborginni.

Þema Menningarnætur að þessu sinni er Húsin í bænum. Með því á að vekja athygli á fegurð og margbreytileika húsanna í bænum og menningunni sem tengist þeim.

Ótalmargt verður í boði þennan dag. Til að átta sig á dagskránni og til að geta skipulagt hvað fólk vill sjá hefur verið sett upp vefsíðan www.menningarnott.is. Þar má skoða viðburði eftir flokkum eða í tímaröð en einnig er hægt að fá dagskrána senda í farsíma.

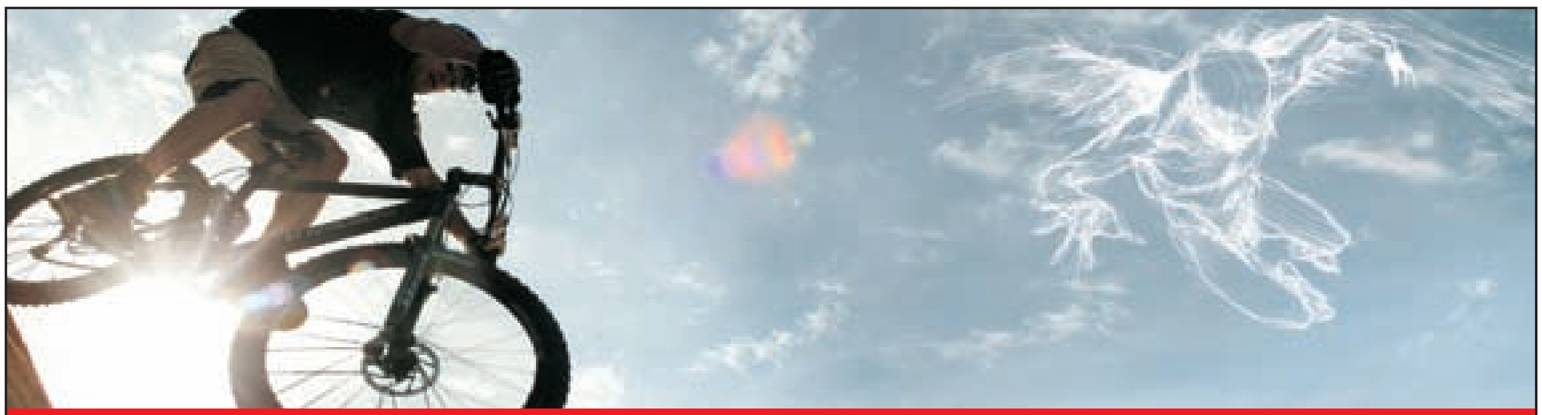


LILLI Apinn Lilli er þekktasta brúðan í Brúðubílnum.

Brúðubíllinn á ferð og flugi

Brúðubíllinn er á ferð og flugi í sumar og gleður börn og fullorðna hvar sem hann fer. Brúðubíllinn verður með sýningu á Akureyri í dag. Á Menningarnótt í Reykjavík verður Brúðubíllinn með sýningu í Hallargarðinum klukkan 14.

Helga Steffensen hefur stjórnað leikhúsi Brúðubílsins í 29 ár en hún býr til brúðurnar, handritin og líka leikmyndina. Brúðubíllinn starfar á sumrin og sýnir á ýmsum útivistarsvæðum, görðum og við gæsluvelli og skóla. Brúðubíllinn starfar á vegum ÍTR og eru allir velkomnir. Sýningarnar eru ókeypis og miðaðar við yngstu kynslóðina.



Útsala

15-40% afsláttur

af hjólum, hjólafatnaði o.fl.

Allir reiðhjólahjálmar

3.750.-

Komdu núna...

ÖRNINN

STOFNAÐ 1925

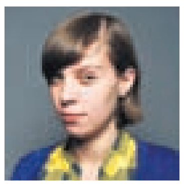
Skeifunni 11d, Sími 588 9890

Verkstæði Sími 588 9891

w w w . o r n i n n . i s

KORTER.IS

Að verða eða verða ekki fullorðinn



NOKKUR ORÐ
Kolbrún Björt Sigfúsdóttir

Bob Dylan söng eftirminnilega: How many roads must a man walk down, before you can call him a man? Hversu marga stíga þarf maðurinn að feta áður en hann getur kallast maður? Douglas Adams notfærði sér svo spurninguna í Hitchhiker‘s Guide to the Galaxy og paraði við svarið 42, sem er Svarið (með stóru s-i) við lífsspurningunni. Hver spurningin var í raun er svo ein ráðgátanna í bókinni.

Þrátt fyrir grínið telst spurningin ein af þeim mikilvægari fyrir manninn. Hvenær telst nokkur maður, eða kona? Hvenær er fólk fullorðið? Er maður nokkru sinni fullorðinn í eigin augum, kemur stimpillinn ekki frá öðrum? Margir fá áfall þegar þeir heyra foreldra fyrst segja við börnin sín: réttu konunni eða manninum þetta, þegar rætt er um viðkomandi. Börn eru fljót að kalla sér eldri kalla og kellingar, sem fólki sárnar sem finnst það sjálft vera mestu unglömb.

Sumir vilja meina að fólk verði fullorðið við ákveðinn áfanga, fermingu, giftingu, fyrstu blæðingarnar, sveindómsmissinn, bílprófið, barneignir, fyrstu jarðarförina, fyrsta barnabarnið, þegar fyrst bítur á eða þegar fólk eignast fyrirtæki, hús, hund og Volvo. Aðrir vilja meina að það gerist aldrei.

Systir mín sagði að fyrir sér hefði ég orðið fullorðin við gerð leiksýningar sem ég setti upp fyrir skömmu. Þá fyrst gerði hún sér grein fyrir því að litla systir væri búin með háskóla, væri gift og byrjuð á að búa sér til feril. Merkilegt hvað það breytir sýn okkar á annað fólk. Mér sjálfri finnst ég ekki nærri fullorðin. Áfangarnir eru kannski komnir, en ég er samt bara þréttán inni við beinið.

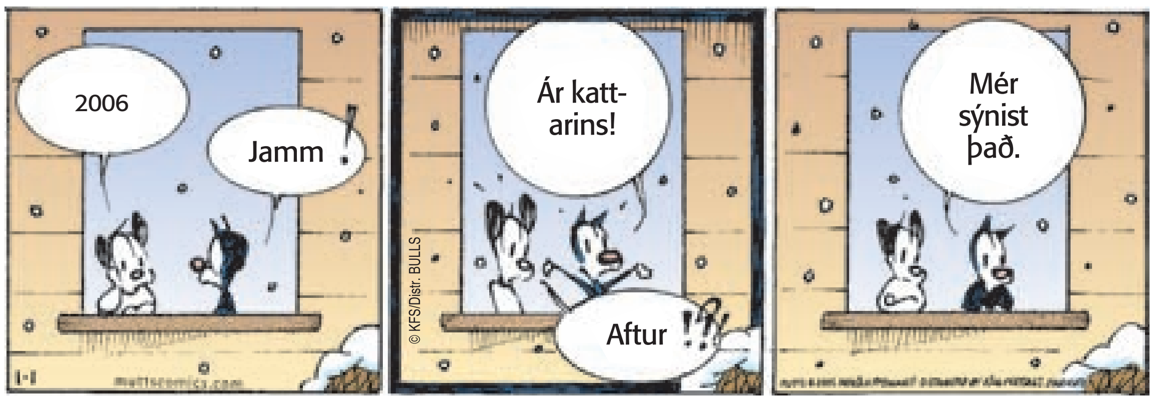
myndasögur

Pondus
Eftir Frode Øverli

Gelgjan
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið
Eftir Tony Lopes

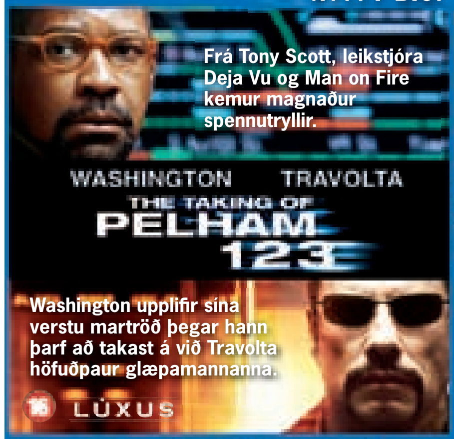
Kjölturakkar
Eftir Patrick McDonnell

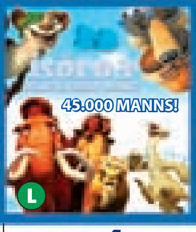


Barnalán
Eftir Kirkman/Scott

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
20 ára
BÓNUS
1989 - 2009
FERSKUR BÓNUS KJÚKLINGUR
BÓNUS FERSKUR HEILL KJÚKLINGUR
MERKT VERÐ 698 KR./KG. 30% AFSLÁTTUR 489 kr./kg.
489 KR./KG.
Gelato
198
BÓNUS ÍTALSKUR ÍS 1 LTR.
198 kr boxið.
FROSIÐ HEILT LAMBALÆRI
1078 KR./KG
TILBOÐ
KJÖTFARS
GOTT VERÐ ALLA DAGA!
398
K.F NÝTT KJÖTFARS
398 kr./kg.
98
MYLLU HEIMILISBRAUÐ 375g
(HÁLFT) 98 kr
198
BÓNUS NÝBAKAÐAR LANGLOKUR
4 STK 198 kr
259
MYLLU JÓLAKAKA 420G 259 kr.
BÓNUS Kjúklingur
1498
BÓNUS FERSKAR KJÚKLINGALUNDIR
MERKT VERÐ 1998 KR./KG. 25% AFSLÁTTUR 1498 kr./kg.
269
K.S FROSIN LAMBASVIÐ 269 kr./kg.
979
KJÖTBANKINN UNGNAUTAHAKK
30% AFSLÁTTUR 979 kr./kg.
Nautaveisla
1498
N.V FERSKT NAUTAGÚLLAS
1498 kr./kg.
498
N.F NAUTAHAMBORGARAR
4 STK M.BRAUÐI 498 kr.
2398
N.F FERSKT NAUTAFILLET
2398 kr./kg.
1498
N.V FERSKT NAUTASNITSEL
1498 kr./kg.
1798
N.V FERSKT NAUTAPIPARSTEIK
1798 kr./kg.
BÓNUS BÝÐUR BETUR
VISA
AFGREIÐSLUTÍMI: MIÐVIKUDAGUR 12.00 -18.30

NÝTT Í BÍÓ!





SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

TAKING OF PELHAM 123	kl. 5.30 - 8 - 10.30	16
TAKING OF PELHAM 123 LÚXUS	kl. 5.30 - 8 - 10.30	16
G.I. JOE	kl. 5.30 - 8 - 10.30	12
KARLAR SEM HATA KONUR	kl. 5 - 8 - 10.10	16
ÍSÖLD 3 3D ÍSLENSKT TAL	kl. 3.30 D	L
ÍSÖLD 3 ÍSLENSKT TAL	kl. 3.30	L
ICEAGE 3 ENSKT TAL - ÍSL. TEXTI	kl. 3.30 - 5.45 - 8	L

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919

STELPURNAR OKKAR	kl. 6 - 8 - 10	L
G.I. JOE	kl. 6.30 - 9	12
FUNNY GAMES	kl. 8 - 10.20	18
KARLAR SEM HATA KONUR	kl. 6 - 9	16
ÍSÖLD 3 ÍSLENSKT TAL	kl. 5.50	L

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

TAKING OF PELHAM 123	kl. 8 - 10	16
G.I. JOE	kl. 5.45 - 8 - 10.10	12
KARLAR SEM HATA KONUR	kl. 5.20 -	16

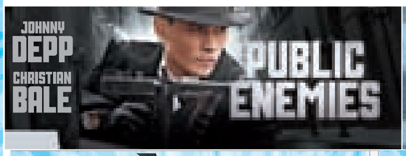
REGNBOGINN SÍMI 551 9000 750 kr. ÓDÝRT Í BÍÓ!

TAKING OF PELHAM 123	kl. 5.30 - 8 - 10.30	16
MY SISTERS KEEPER	kl. 5.30 - 8 - 10.20	12
CROSSING OVER	kl. 8 - 10.30	16
KARLAR SEM HATA KONUR	kl. 7 - 10	16
ICE AGE 3 ENSKT TAL M/ÍSL. TEXTA	kl. 5.50	L

NÝTT Í BÍÓ LAUGARÁSBÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus

LAUGARÁSBÍÓ SÝNINGARTÍMAR

THE TAKING OF PELHAM 123	kl. 5.50, 8 og 10.10	16
G.I.JOE: THE RISE OF COBRA	kl. 3.30, 5.45, 8 og 10.20	12
MY SISTER'S KEEPER	kl. 5.50, 8 og 10.10	12
ÍSÖLD 3 - Íslenskt tal	kl. 4	L
ÍSÖLD 3 - 3D - Íslenskt tal	kl. 4	L



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

DRAG ME TO HELL	kl. 5:40 - 8 - 10:20	16
DRAG ME TO HELL	kl. 8 - 10:20	VIP
PUBLIC ENEMIES	kl. 5 - 8 - 10:50	16
G-FORCE - 3D M/ ísl. Tali	kl. 4(3D) - 6(3D)	L
G-FORCE - 3D M/ ísl. Tali	kl. 3:40	L
THE PROPOSAL	kl. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20	L
HARRY POTTER	kl. 5 - 8 - 10:20	10
HARRY POTTER	kl. 5	VIP
BRUNO	kl. 11	14
THE HANGOVER	kl. 8	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

DRAG ME TO HELL	kl. 8:20 - 10:30	16
PUBLIC ENEMIES	kl. 8:20 - 11	16
G-FORCE - 3D M/ ísl. Tali	kl. 4(3D) - 6(3D)	L
G-FORCE - 3D M/ Ensk. Tali	kl. 6(3D)	L
THE PROPOSAL	kl. 3:40D - 8:20D - 10:40D	L
HARRY POTTER 6	kl. 5	10

SAMBÍÓIN AKUREYRI

DRAG ME TO HELL	kl. 8 - 10	16
THE PROPOSAL	kl. 8	L
PUBLIC ENEMIES	kl. 10	12

KYNNTU ÞÉR SÝNINGARTÍMA Á SELFOSSI OG Í KEFLAVÍK Á WWW.SAMBIO.IS

SKRÁÐU ÞIG Í FRÍÐINDAKLÚBB SAMBÍÓANNA Á HTTP://FACEBOOK.SAMBIOIN.IS

Jungle Drum enn á toppnum

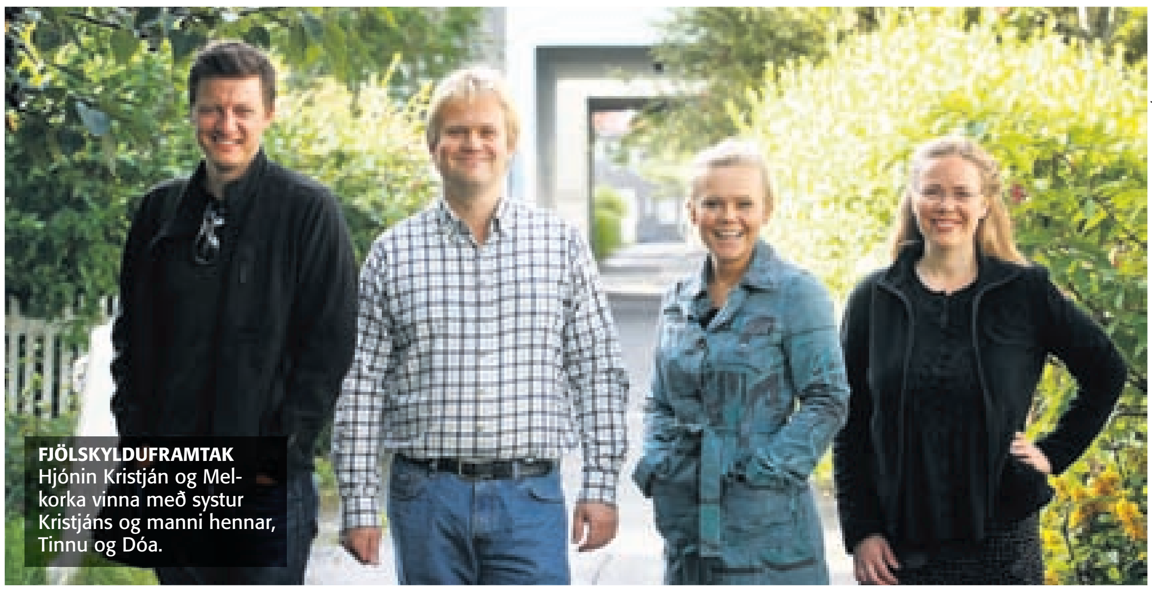
Lag Emilíönu Torrini, Jungle Drum, hefur nú setið í sjö vikur samfleytt í efsta sæti þýska vinsældalistans. Lagið komst fyrst á listann 6. júní og sat þá í 12. sæti. Hinn 4. júlí komst lagið síðan á toppinn og hefur setið þar allar götur síðan. Vinsældir lagsins, sem er tekið af nýjustu plötu Emilíönu, Me and Armini, má rekja til þess er það hljómaði í hinum vinsæla raunveruleikaþætti Germany‘s Next Top Model.

Á meðal flytjenda sem eru fyrir neðan Emilíönu á þýska listanum, sem var síðast birtur á föstudaginn, eru Black Eyed Peas, Lady Gaga og Lily Allen.

Jungle Drum er einnig í 17. sæti yfir mest seldu smáskífulög heimsins og situr þar aðra vikuna í röð. Alls hefur lagið setið á listanum í tíu vikur og náði hæst í 13. sæti.

Emilíana er um þessar mundir á tónleikaferð um Bandaríkin. Á þriðjudag spilaði hún í Great American Music Hall í San Francisco og í kvöld verður hún í El Rey Theatre í Los Angeles. Tónleikaferð um Evrópu er síðan fyrirhuguð í september og október. **- fb**

EMILÍANA TORRINI Lagið Jungle Drum hefur slegið rækilega í gegn í Þýskalandi að undanförnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

FJÖLSKYLDUFRAMTAK Hjónin Kristján og Melkorka vinna með systur Kristjáns og manni hennar, Tinnu og Dóa.

Pör og systkini eftir vinnu

Hjón stýra hjónum og systkini vinna saman að nýju íslensku leikverki, Fyrir framan annað fólk. Verkið fjallar um hegðunarfrávik og afleiðingar þeirra, klikkun og ást.

„Það má segja að þetta sé lítið fjölskylduframtak. Ég hef lengi starfað sem rithöfundur og Tinna Hrafnsdóttir, systir mín, hefur starfað sem leikkona. Okkur hefur lengi langað til að vinna saman,“ segir Kristján Þórður Hrafnsson um nýtt verk sitt, Fyrir framan annað fólk.

„Það stóð þannig á að maðurinn hennar Tinnu, Sveinn Geirsson leikari, kallaður Dói, var á lausu þennan tíma þannig að okkur fannst upplagt að fá hann til að leika líka. Fyrst við vorum komin með þetta svona mikið inn í fjölskylduna varð niðurstaðan að konan mín, Melkorka Tekla Ólafsdóttir, sem er leikstjóri og hefur leikstýrt töluvert, mest í Þjóðleikhúsinu, myndi leikstýra.“

Hvernig er að vinna með fjölskyldunni? „Þannig er að þegar maður er í svona listrænni samvinnu verður maður að loka á öll tengsl við fólkið í persónulega lífinu. Þegar við mætum á æfingar erum við listrænir samstarfsmenn en þegar æfingunni er lokið verðum við aftur pör og systkini.“ Hann bendir á að fjölmörg pör sé að finna í leiklistinni; Gísla og Nínu í Vesturporti, Atla Rafn og Brynhildi, Þórhildi Þorleifs og Arnar Jóns.

Hegðunarfrávik, fáránleiki, klikkun og ást eru umfjöllunarefni sýningarinnar. „Það má eiginlega segja að þetta sé verk sem fjalli á kómískan hátt um stjórnleysi í sálarlífinu. Söguþráðurinn er sá að maður og kona verða ástfangin. Upp úr þurru fer maðurinn að hegða sér mjög einkennilega og skyndilega hefur þessi geðþekki maður misst allt taumhald á sjálfum sér. Orsökin er nákvæmlega sömu eiginleikar og áður gerðu hann skemmtilegan og heillandi. Þá fer að reyna á sambandið.“

Frumsýning er áætluð seinni hlutann í september í Hafnarfjarðarleikhúsinu. **- kbs**

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

KOMDU Á STEFNUMÓT VIÐ MARGA AF BESTU LISTAMÖNNUM ÞJÓÐARINNAR

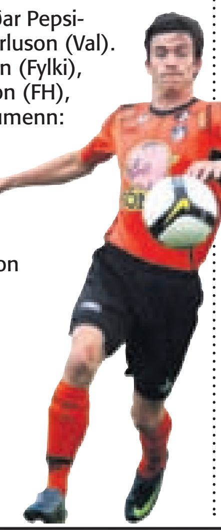
Fjögurra sýninga leikhúskort kostar aðeins **9.900** kr.

FÁÐU ÞÉR KORT Komdu til okkar á Hverfisgötuna, hringdu í síma 551 1200, sendu okkur póst á midasala@leikhusid eða smelltu þér á leikhusid.is

– og þú átt í vændum ótal ánægjustundir í allan vetur

> Lið 17. umferðar Pepsi-deildar

Fréttablaðið hefur valið lið 17. umferðar Pepsi-deildar karla. Markvörður: Kjartan Sturluson (Val). Varnarmenn: Andrés Már Jóhannesson (Fylki), Einar Pétursson (Fylki), Freyr Bjarnason (FH), Viktor Örn Guðmundsson (FH). Miðjumenn: Ingimundur Níels Óskarsson (Fylki), Ólafur Ingi Stígsson (Fylki), Guðmundur Kristjánsson (Breiðabliki), Jón Gunnar Eysteinsson (Keflavík). Framherjar: Guðmundur Benediktsson (KR), Atli Viðar Björnsson (FH).



sport
sport@frettabladid.is

BLIKINN GUÐMUNDUR KRISTJÁNSSON: ER LEIKMAÐUR 17. UMFERÐAR PEPSI-DEILDARINNAR HJÁ FRÉTTABLAÐINU

Staðráðnir í að klára deildarkeppnina af krafti

Miðjumaðurinn Guðmundur Kristjánsson gerði sér lítið fyrir og skoraði fyrstu þrennu sumarsins í kaflaskiptum 3-3 jafnteflisleik gegn Fram í Pepsi-deildinni á Kópavogsvelli á sunnudag og er fyrir vikið leikmaður 17. umferðar hjá Fréttablaðinu.

„Mér leið bara mjög vel inni á vellinum í fyrri hálfleik og það gekk svona flest upp það sem maður var að reyna," segir Guðmundur sem fullkomnaði þrennu sína í lok fyrri hálfleiks og staðan var 3-0 fyrir Blikum í hálfleik. „Við vorum að spila vel og mér fannst Framarar í rauninni ekki vera að gera neitt af ráði. Við vorum hins vegar alltof passívir í síðari hálfleik og þegar þeir fá vítið þá kveikti það eitthvað í þeim og því fór sem fór," segir Guðmundur. Leikurinn var annars skrautlegur og mikið um umdeilanleg atvik innan vallar sem utan.

„Atvikið með Arnar Grétars og Auðun Helga í fyrri hálfleik hleypti miklum látum í leikinn og mér fannst dómarinn missa tökin á leiknum þá," segir Guðmundur sem vill ekki gera mikið úr atviki sem átti sér stað eftir leikinn þegar Þorvaldur Örlygsson þjálfari Fram kom upp að honum og hreitti einhverjum orðum í hann.

„Það var nú ekki neitt neitt. Við vorum bara að ræða um leikinn og ekkert óeðlilegt við það að menn séu ósáttir og skiptist á orðum eftir svona hamagang," segir Guðmundur.

Guðmundur segir mikilvægt fyrir Blika að einblína á jákvæðu hlutina í stað þess að dvelja við það að hafa misst niður unnin leik gegn Fram.

„Það er náttúrulega jákvætt að við erum ekki búnir að tapa þremur leikjum í röð í deildinni. Spilamennskan og baráttan er búin að vera í lagi í síðustu leikjum og þetta liggur allt upp á við núna. Við vorum svekktir á síðustu leiktíð hvað við enduðum sumarið illa og féllum niður í áttunda sæti. Nú er tækifæri til þess að snúa þessu við og við erum staðráðnir í að klára deildarkeppnina af krafti. Við eigum góða möguleika á að enda í fínu sæti og mætum grimmir í leikinn á móti Val."

ÚRSLIT

Enska úrvalsdeildin:

Sunderland-Chelsea 1-3
1-0 Darren Bent (18.), 1-1 Michael Ballack (52.), 1-2 Frank Lampard, víti (61.), 1-3 Deco (70.)
Wigan-Wolves 0-1
0-1 Andrew Keogh (6.).

Meistaradeild Evrópu:

Celtic-Arsenal 0-2
0-1 William Gallas (43.), 0-2 Gary Caldwell, sjm (71.).
FCK-APOEL Nicosia 1-0
1-0 Zdenek Pospech (51.).
FC Sheriff-Olympiakos 0-2
- Alexandre Dudu, Kostas Mitroglu (81).
FC Timisoara-Stuttgart 0-2
0-1 Timo Gebhart, víti (27.), 0-2 Alexander Hleb (30.).
Sporting Lisbon-Fiorentina 2-2
0-1 Juan Vargas (6.), 1-1 Simon Vukcevic (58.), 2-1 Miguel Veloso (66.), 2-2 Alberto Gilardino (79.).

Celtic engin fyrirstaða

Arsenal er komið með annan fótinn í riðlakeppni Meistaradeildarinnar eftir 0-2 sigur á Celtic í fyrri leik liðanna. Heppnisstimpill var yfir báðum mörkum Arsenal í leiknum en Arsene Wenger sagði sigurinn samt vera sanngjarnan.

FÓTBOLTI Arsenal þarf að misstíga sig illilega eigi liðið ekki að komast í riðlakeppni Meistaradeildarinnar. Liðið vann góðan 0-2 útisigur á Celtic í gær og þarf að tapa 0-3 á heimavelli til að falla úr keppni.

William Gallas skoraði fyrra mark Arsenal í gær með bakinu. Fabregas skaut þá að marki, boltinn fór í Gallas, breytti um stefnu og í netið. Síðara markið var sjálfsmark hjá fyrirliða Celtic, Gary Caldwell.

Þrátt fyrir þessi heppnismörk var Arsene Wenger, stjóri Arsenal, á því að sigurinn hefði verið sanngjarn og hafði hann talsvert til síns máls enda Arsenal betra liðið.

„Þetta var mikil barátta. Við réðum algjörlega ferðinni í þessum leik en Celtic gafst ekki upp og hélt áfram að berjast. Liðið beitti skyndisóknum og þó svo við hefðum stýrt leiknum voru þetta vissulega heppnismörk hjá okkur. Við bjuggum samt til þessa heppni," sagði Wenger eftir leikinn.

„Við fengum fjölda færa á fyrstu 15 mínútum síðari hálfleiks. Það þurfti samt góðan leik og sterkt Arsenal-lið til þess að ná þessum úrslitum. Leikmenn sem og áhorfendur voru til í slaginn. Ef við hefðum ekki átt góðan leik þá hefðum við ekki unnið. Það var annars mögnuð stemning á vellinum og betri en í ensku úrvalsdeildinni."

Eins og áður segir er staða Arsenal sterk en Wenger lítur ekki á síðari leikinn sem formsatriði.

„Þessi rimma er 180 mínútur en ekki 90. Við ætlum okkur að spila vel í 180 mínútur í þessari rimmu. Við verðum að taka síðari leikinn alvarlega og vinna hann líka," sagði Wenger. Hann var ekki alveg nógu sáttur við hversu gróft leikmenn Celtic fengu að spila.

Tony Mowbray, þjálfari Celtic, neitaði að gefast upp eftir leikinn. „Það var vissulega mjög svekkjandi að fá á sig tvö svona mörk. Arsenal var samt gríðarlega sterkt í kvöld, frábært með boltann og enn betri án hans. Það var mjög pirrandi. Eitt mark frá okkur í seinni leiknum opnar rimmuna upp á gátt og við munum gefa allt sem við eigum í hann," sagði Mowbray.

henry@frettabladid.is

FAGNAÐ Leikmenn Arsenal fagna hér sjálfsmarki Gary Caldwell í gær. NORDIC PHOTOS/AFP

ÚRSLIT

1. deild karla:

Haukar-KA 3-1
0-1 David Dizstl (27.), 1-1 Hilmar Trausti Arnarsson, víti (33.), 2-1 Pétur Ásbjörn Sæmundsson (39.), 3-1 Ásgeir Þór Ingólfsson (53.)þ
Fjarðabyggð-Víkingur R. 3-2
0-1 Egill Atlason, 0-2 Jakob Spangsberg, 1-2 Grétar Ómarsson, 2-2 Fannar Árnason, 3-2 Grétar Ómarsson.
Þór-Selfoss 1-0
1-0 Hreinn Hringsson, víti (24.).
ÍA-Víkingur Ó. 0-0
Leiknir-HK 0-1
0-1 Gunnar Einarsson, sjm.
Afturelding-ÍR 3-3
1-0 Rannver Sigurjónsson (24.), 2-0 Paul Clapson (27.), 3-0 Rannver Sigurjónsson (34.), 3-1 Árni Freyr Guðnason (77.), 3-2 Erlingur Jack Guðmundsson (88.), 3-3 Erlingur Jack Guðmundsson (89.).
**markaskorarar frá fótbolti.net*

STAÐAN:

Selfoss	**17**	**11**	**2**	**4**	**34-19**	**35**
Haukar	17	10	4	3	34-19	34
HK	**17**	**10**	**2**	**5**	**31-21**	**32**
Fjarðabyggð	17	9	2	6	29-27	29
KA	**17**	**7**	**5**	**5**	**24-18**	**26**
Leiknir	17	6	6	5	22-21	24
Þór Ak.	**17**	**8**	**0**	**9**	**22-25**	**24**
Víkingur R.	17	6	3	8	29-27	21
ÍR	**17**	**6**	**2**	**9**	**30-38**	**20**
ÍA	17	4	6	7	20-23	18
Afturelding	**17**	**3**	**6**	**8**	**20-29**	**15**
Víkingur Ó.	17	2	2	13	16-44	8

Baráttan harðnar í 1. deild karla í knattspyrnu:

Selfoss missteig sig

FÓTBOLTI Heil umferð fór fram í 1. deild karla í gærkvöld. Þar bar hæst til tíðinda að topplið Selfoss missteig sig á Akureyri þar sem Hreinn Hringsson tryggði Þór sigur á toppliðinu. Selfoss er þó enn á toppnum.

Haukar eru aftur á móti aðeins stigi á eftir Selfyssingum eftir sterkan 3-1 sigur á KA. Möguleikar KA á að komast upp fóru um leið væntanlega út um gluggann.

HK er enn í baráttunni um að komast upp og er aðeins tveimur stigum á eftir Haukum og þremur á eftir Selfossi. HK vann útisigur á Leikni í gær þar sem gamla kempan Gunnar Einarsson skoraði sjálfsmark.

Skagamenn eru enn í bullandi fallhættu en ÍA varð í gær að sætta sig við markalaust jafntefli gegn langneðsta liði deildarinnar, Víkingi frá Ólafsvík. ÍA var þess utan á heimavelli en nákvæmlega ekkert hefur gengið hjá liðinu í sumar.

Erlingur Jack Guðmundsson tryggði ÍR síðan mikilvægt stig gegn Aftureldingu með tveimur mörkum á lokamínútunum eftir að Afturelding hafði komist í 3-0.

- hbg

HAUKASIGUR Haukar lögðu KA í Hafnarfirði í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KUNNUGLEGT FAGN Frank Lampard fagnaði að gömlum sið þegar hann skoraði úr vítaspyrnu gegn Sunderland í gær. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Tveir leikir í enska boltanum í gærkvöldi:

Chelsea byrjar tímabilið af krafti

FÓTBOLTI Tveir leikir fóru fram í enska boltanum í gær og voru útisigrar í báðum leikjunum. Chelsea lagði Sunderland og Wolves lagði Wigan.

Það byrjaði ekki gæfulega hjá lærisveinum Carlo Ancelotti í gær því Darren Bent kom Sunderland yfir eftir átján mínútna leik. Þannig stóðu leikar í hálfleik og var Chelsea ekki að spila nógu vel.

Það kom þó allt í síðari hálfleik og eftir aðeins sjö mínútna leik í hálfleiknum jafnaði Michael Ballack leikinn. Hann ýtti þá boltanum inn fyrir línuna eftir að hann hafði verið skallaður að marki eftir hornspyrnu.

Frank Lampard skoraði örugglega úr vítaspyrnu níu mínútum síðar og Chelsea í vænlegri stöðu. Það var svo Deco sem skoraði síðasta og fallegasta mark leiksins.

Hann lék þá á einn varnarmann Sunderland og lét vaða í teignum. Boltinn fór í stöngina fjær og þaðan í netið. Virkilega smekklega gert og Chelsea-vélin byrjar því tímabilið afar sterkt en margir spá Chelsea sigri í deildinni á þessari leiktíð.

Nýliðar Wolves komu skemmtilega á óvart með því að leggja Wigan að velli á útivelli. Andrew Keogh skoraði eina mark leiksins á 6. mínútu. Úlfarnir vörðust laglega það sem eftir lifði leiks og nældu í mikilvæg þrjú stig sem eiga eflaust eftir að styrkja sjálfstraust liðsins í erfiðri baráttu.- hbg

DALE CARNEGIE FYRIR UNGT FÓLK

Næstu námskeið hefjast:
Mánudaginn 14. september 13-15 ára
Miðvikudaginn 16. september 16-20 ára
Þriðjudaginn 22. september 21-25 ára

Kynningarfundur verður haldinn
Fimmtudaginn 20. ágúst,
13-15 ára kl. 19.00
16-25 ára kl. 20.00
að Ármúla 11, 3. hæð
Æskilegt að foreldrar mæti með þeim sem fara á námskeið fyrir 13-15 ára

Vilt þú...
...vera einbeittari í námi?
...geta staðið þig vel í vinnu?
...vera jákvæðari?
...eiga auðveldara með að eignast vini?
...vera sáttari við sjálfan þig

næsta kynslóð

www.naestakynslod.is
Hafðu samband við skrifstofu Dale Carnegie í síma 555 7080 og fáðu nánari upplýsingar um Næstu kynslóð

Kíktu á naestakynslod.is og sjáðu hvað aðrir þátttakendur höfðu að segja um þjálfunina

> **Jennifer Aniston**

„Besta lykt í heimi er lyktin af manninum sem maður elskar.“

Jennifer Aniston fer með hlutverk í gamanþáttunum Friends á Stöð 2 kl. 17.58.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ ALMA GUÐMUNDSDÓTTIR FYLGDIST MEÐ ÁHUGAVERÐU ÍSLANDI Í DAG

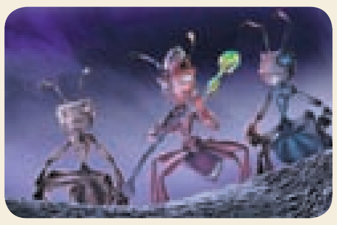
Fangelsi eða betrunarhús?

Á mánudagskvöldið horfði ég á Ísland í dag eins og svo oft áður. Í þættinum var ítarleg umfjöllun um fangelsið á Litla-Hrauni og viðtöl tekin við fanga sem þar afplána dóma fyrir ýmis afbrot.

Sem barn man ég eftir því að hafa séð fangelsið fyrir mér eins og í bíómyndunum, með svörtum rimlum og föngum í svarthvítum röndóttum fangabúningum með þunga járnkúlu bundna við annan fótinn með keðju. Þegar maður eltist áttaði maður sig á því að svoleiðis er það nú ekki, en þá spurði maður sig af hverju „vondu karlarnir“ fengju að búa í svona fínu húsi, með sjónvarp og fleiri nútímaþægindi. Umfjöllunin um Litla-Hraun í Íslandi í dag hefur einmitt verið gagnleg bæði fyrir unga sem aldna til að skilja betur hvað fangelsið snýst raunverulega um. Þar er ekki einungis verið að refsa mönnum fyrir glæpina sem þeir hafa framið, með því að kippa þeim út úr samfélaginu, heldur eru þeir líka í betrun í von um að þeir verði heiðarlegri einstaklingar þegar þeir snúa aftur í samfélagið. Þar getur nám og störf innan fangelsisins skipt sköpum. Vissulega hafa margir fanganna með afbrotum sínum valdið fórnarlömbum skaða sem þeir geta seint bætt, en mér fannst umfjöllunin í Íslandi í dag vera vel gerð og fróðleg í alla staði.

LITLA-HRAUN Í Íslandi í dag sá maður hvað fangelsið snýst raunverulega um.

MIÐVIKUDAGUR



▶ **18.00 The Ant Bully** STÖÐ 2 BÍÓ

▶ **20.15 Ljóta Betty** SJÓNVARPIÐ

▶ **21.00 Britain's Next Top Model** SKJÁREINN

▶ **21.40 Little Britain** STÖÐ 2 EXTRA

▶ **21.25 Medium** STÖÐ 2

SJÓNVARPIÐ

16.05 Út og suður (Gunnar Þórðarson í Stóragerði) (e)

16.35 Leiðarljós

17.20 Táknmálsfréttir

17.30 Barnaefni: Púkka, Gurra grís, Disneystundin, Gló magnaða, Sígildar teiknimyndir, Einskonar dreki

18.54 Víkingalottó

19.00 Fréttir

19.30 Veðurfréttir

19.35 Kastljós

▶**20.15 Ljóta Betty** (Ugly Betty)

21.00 Fréttir aldarinnar

21.10 Kingdom lögmaður (5:6) (Kingdom II) Breskur gamanmyndaflokkur með Stephen Fry í hlutverki lögmannsins Peters Kingdom.

22.00 Tíufréttir

22.15 Veðurfréttir

22.25 HM í frjálsum íþróttum Samantekt frá keppni dagsins á HM í frjálsum íþróttum sem fram fer í Berlín.

23.20 Tíðarandinn, viðauki (Zeitgeist: Addendum) Framhald heimildamyndarinnar „Zeitgeist, the Movie” sem olli miklu fjaðrafoki. Hún þykir afhjúpa alvarlega hnökra í ríkjandi peningakerfi heimsins í dag sem virðist frekar ætlað að búa til skuldir en að byggja sanngjarnan heim . Rætt er við John Perkins og Jacques Fresco stofnanda „The Venus Project” sem gengur út á að samnýta auðlindir jarðar á sjálfbæran hátt með því að nýta þá tækni sem við búum yfir.

01.25 Kastljós (e)

02.05 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

08.05 Revenge of the Nerds

10.00 Fjölskyldubíó. The Ant Bully

12.00 Parenthood

14.00 Sérafhin: un homme et son Péc

16.05 Revenge of the Nerds

▶**18.00 Fjölskyldubíó. The Ant Bully**

20.00 The Mother Daniel Craig leikur ungan mann sem á í ástarsambandi við eldri konu. Það flækir sambandið enn frekar að hann hefur einnig átt í sambandi við dóttur konunnar.

22.00 Grilled

00.00 The Detonator

02.00 Bodywork

04.00 Grilled

06.00 The Heartbreak Kid

STÖÐ 2

07.00 Barnaefni

08.15 Oprah

08.55 Í fínu formi

09.10 Bold and the Beautiful

09.30 Doctors (23:25)

10.00 Doctors (24:25)

10.30 Tekinn 2 (7:14)

11.00 Gilmore Girls

11.50 Wildfire (5:13)

12.35 Nágrannar

13.00 Hollyoaks (258:260)

13.25 Creature Comforts (7:7)

13.50 The Loop (3:10)

14.15 E.R. (4:22)

15.00 The O.C. 2 (9:24)

15.45 Barnaefni: Leðurblökumaðurinn, Ben 10, Stóra teiknimyndastundin, Dynkur smáeðla

17.08 Bold and the Beautiful

17.33 Nágrannar

17.58 Friends (17:25)

18.23 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.47 Íþróttir

18.54 Ísland í dag

19.11 Veður

19.20 The Simpsons

19.45 Two and a Half Men (4:24)

20.10 Supernanny (3:20)

20.55 Ástríður (1:12) Ný rómantísk gamanþáttaröð um unga konu sem ræður sig til vinnu hjá fjármálafyrirtæki þar sem allt er auðvitað að gerast en um leið ekki neitt. En þótt Ástríði reynist erfitt að fóta sig í hörðum heimi viðskiptalífsins þá gengur henni enn verr í mun harðari heimi ástarlífsins.

▶**21.25 Medium** (1:19)

22.10 Monarch Cove (10:14)

22.55 Love You to Death (9:13)

23.20 Sex and the City (2:18) Stöð 2

23.50 In Treatment (14:43)

00.15 Eleventh Hour (4:18)

01.00 E.R. (4:22)

01.45 Sjáðu

02.15 Nailed

03.40 Medium (1:19)

04.25 Ástríður (1:12)

04.50 Love You to Death (9:13)

05.15 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Meistaradeild Evrópu. Celtic - Arsenal Útsending frá leik í 3. umferð Meistaradeildar Evrópu.

16.20 Meistaradeild Evrópu. Celtic - Arsenal Útsending frá leik í 3. umferð Meistaradeildar Evrópu.

18.00 Gillette World Sport 2009 Fjölbreyttur íþróttaþáttur þar sem farið er yfir víðan völl. Farið er yfir það helsta sem er að gerast í íþróttunum út í heimi og skyggnst á bak við tjöldin.

18.30 Meistaradeild Evrópu. Panathinaikos - Atl. Madrid Bein útsending frá leik Panathinaikos og Atl. Madrid í forkeppni Meistaradeildar Evrópu.

20.40 PGA Tour 2009 - Hápunktar Sýnt frá hápunktunum á PGA mótaröðinni í golfi.

21.35 Poker After Dark Margir af snjöllustu pókerspilurum heims mæta til leiks í Texas Holdem. Doyle Bronson, Chris Moneymaker, Daniel Negreanu, Gus Hansen, Chris „Jesus“ Ferguson, Johnny Chan og fleiri magnaðir spilarar sýna áhorfendum hvernig atvinnumenn spila póker.

22.20 Meistaradeild Evrópu. Panathinaikos - Atl. Madrid Útsending frá leik í 3. umferð Meistaradeildar Evrópu.

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Enska úrvalsdeildin. Sunderland - Chelsea Útsending frá leik Sunderland og Chelsea í ensku úrvalsdeildinni.

18.10 Coca Cola mörkin 2009/2010 Sýnt frá öllum leikjunum í Coca-Cola deildinni. Öll flottustu mörkin og tilþrifin á einum stað.

18.40 Enska úrvalsdeildin. Burnley - Man. Utd. Bein útsending frá leik Burnley og Man. Utd í ensku úrvalsdeildinni. Sport 3 18.55. Liverpool - Stoke Sport 4 18.55. Hull - Tottenham Sport 5 18.40. Birmingham - Portsmouth

20.45 Enska úrvalsdeildin. Liverpool - Stoke Útsending frá leik Liverpool og Stoke í ensku úrvalsdeildinni..

22.25 Enska úrvalsdeildin. Hull - Tottenham Útsending frá leik Hull og Tottenham í ensku úrvalsdeildinni.

00.05 Enska úrvalsdeildin. Birmingham - Portsmouth Útsending frá leik Birmingham og Portsmouth í ensku úrvalsdeildinni.

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

07.30 Matarklúbburinn (8:8) (e)

08.00 Rachael Ray (e)

08.45 Pepsi MAX tónlist

12.00 Matarklúbburinn (8:8) (e)

12.30 Pepsi MAX tónlist

17.05 Monitor (3:8) (e)

17.35 Rachael Ray Spjallþáttur þar sem Rachael Ray fær til sín góða gesti og eldar gómsæta rétti.

18.20 Style Her Famous (16:20) (e)

18.50 Design Star (4:9) (e)

19.40 Psych (9:16) (e)

20.30 Welcome to the Captain (1:5)

▶**21.00 Britain's Next Top Model** (8:10) Bresk raunveruleikasería þar sem leitað er að nýrri ofurfyrirsætu. Stelpurnar fá erfiðasta verkefni sitt til þessa þegar þær fara í prufu hjá tískutímaritinu Company.

21.50 How to Look Good Naked (8:8) Það er komið að lokaþættinum og Carson aðstoðar stúlku sem hefur þurft að berjast fyrir lífi sínu. Hún fæddist með hjartagalla og hefur alla tíð lifað í ótta við dauðann. Hún hatar örin eftir allar aðgerðirnar en núna er kominn tími til breytinga og fagna lífinu.

22.40 Penn & Teller: Bullshit (43:59) Skemmtilegur þáttur þar sem háðfuglarnir Penn & Teller leita sannleikans. Takmark þeirra er að afhjúpa svikahrappa og lygalaupa með öllum tiltækum ráðum.

23.10 Law & Order: Criminal Intent (13:22) (e)

00.00 CSI (20:24) (e)

00.50 The Dudesons (6:8) (e)

01.20 Pepsi MAX tónlist

ÍNN

20.00 Hestafréttir Umsjón: Fjölnir Þorgeirsson

20.30 Íslands safarí Umsjón: Akeem R. Oppang

21.00 Reykjavík – Egilsstaðir – Reykjavík, seinni hluti Umsjón Árni Árnason og Snorri Bjarnvin Jónsson

21.30 Björn Bjarna Umsjón: Björn Bjarnason

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.55

Ástríður

Ný rómantísk gamanþáttaröð um unga konu sem ræður sig til vinnu hjá fjármálafyrirtæki þar sem allt er auðvitað að gerast en um leið ekki neitt. En þótt Ástríði reynist erfitt að fóta sig í hörðum heimi viðskiptalífsins gengur henni enn verr í mun harðari heimi ástarlífsins. Ástríður er ný og spennandi leikin gamanþáttaröð, full af rómantík og drama og með stórskemmtilegri skírskotun í íslenskan veruleika rétt fyrir hrun. Með aðalhlutverk fara Ilmur Kristjánsdóttir og Kjartan Guðjónsson en leikstjóri þáttanna er Silja Hauksdóttir.

▶ VIÐ MÆLUM MEÐ

Welcome to the Captain
SKJÁREINN KL. 20.30

Bandarísk gamanþáttaröð um skrautlegan hóp fólks sem býr í sömu byggingu í Hollywood. Josh er ungur handritshöfundur sem skaust upp á stjörnuhimininn í Hollywood en þjáist nú af ritstíflu. Besti vinur hans fær hann ofan af því að flytja til New York og útvegar honum íbúð. Þar búa ýmsir furðufuglar sem taka á móti nýjum íbúa, hver á sinn hátt. Josh kemst fljótt að því að þetta er rétta umhverfið sem hann þarf til að veita sér innblástur í frekari skrif.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.38 Morgunfrúin
06.50 Bæn
07.03 Morgunfrúin - heldur áfram
07.30 Fréttayfirlit
08.11 Morgunstund með KK
08.30 Fréttayfirlit
09.05 Okkar á milli
09.45 Morgunleikfimi
10.13 Tríó
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Vítt og breitt
14.03 Söngvamál
15.00 Fréttir
15.03 Útvarpssagan: Nafnabókin
15.25 Með flugu í höfðinu
16.00 Síðdegisfréttir
16.13 Hlaupanótan
17.03 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.16 Spegillinn
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.00 Leynifélagið
20.30 Fólk og fræði
21.10 Út um græna grundu
22.00 Fréttir
22.12 Orð kvöldsins
22.15 Kvöldsagan: Syndin er lævís og lipur
22.45 Kvöldtónar
23.10 Ísland og Evrópusambandið
00.07 Næturtónar

FM 90,9 Talstöðin **FM 99,4** Útvarp Saga **FM 98,9** Bylgjan **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 88,5** XA-Radíó / 12 spora efni **FM 97,7** X-ið / Enginn viðbjóður

EXTRA

16.45 Hollyoaks (257:260)
17.15 Hollyoaks (258:260)
17.40 Gilmore Girls
18.25 Seinfeld (19:24) Jerry Seinfeld er uppistandari sem nýtur mikillar kvenhylli en á í stökustu vandræðum með eðlileg samskipti við annað fólk. Hann er nefnilega óendanlega smámunasamur og sérvitur. Sem betur fer á hann góðan vinahóp sem er álíka duttlungafullur og hann sjálfur.
18.45 Hollyoaks (257:260) Hágæða bresk unglingasápa sem segir frá lífi og ástum íbúa Hollyoaks í Chester.
19.15 Hollyoaks (258:260)
19.40 Gilmore Girls
20.25 Seinfeld (19:24)
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.20 Ísland í dag
▶**21.40 Little Britain** (3:6) Stöð 2 rifjar nú upp þættina sem slógu svo rækilega í gegn með þeim félögunum Matt Lucas og David Williams og færðu þeim heimsfrægð.
22.10 Bones (24:26) Brennan og Booth snúa aftur í nýrri seríu af spennuþættinum Bones. Brennan og rannsóknarlögreglumaðurinn Booth vinna vel saman í starfinu en spennan milli þeirra hefur verið að magnast allt frá upphaf þáttanna og stóra spurningin verið sú hvort þau koma nokkurn tímann til með að enda uppi sem par.
22.55 My Name Is Earl (21:22)
23.20 Sjáðu
23.50 Fréttir Stöðvar 2
00.50 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

10.10 Only Fools and Horses **10.40** Absolutely Fabulous **11.10** My Hero **11.40** Absolutely Fabulous **12.10** My Hero **12.40** My Hero **13.10** Only Fools and Horses **13.40** My Hero **14.10** The Weakest Link **14.55** My Hero **15.25** My Hero **15.55** Only Fools and Horses **16.45** EastEnders **17.15** The Weakest Link **18.00** My Hero **18.30** Extras **19.00** Coupling **19.30** Blackadder II **20.00** Dalziel and Pascoe **20.50** Coupling **21.20** Blackadder II **21.50** EastEnders **22.20** The Weakest Link **23.05** Dalziel and Pascoe **23.55** Coupling

DR 1

10.00 DR Update - nyheder og vejr **10.10** Flyvende krucifikser **10.35** Aftenshowet **11.00** Aftenshowet 2. del **11.30** Hvor er vi landet? **12.00** Det lille hus på prærien **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** DR Update - nyheder og vejr **13.10** Boogie Mix **14.00** Pigerne Mod Drengene **14.30** Naruto **14.55** Den lyserode panter **15.00** Ninja Turtles **15.20** Oggy og kakerlakkerne **15.30** PLING BING **16.00** Aftenshowet **16.30** TV Avisen med Sport **17.00** Aftenshowet med Vejret **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Soren Ryge præsenterer **18.30** Diagnose soges **19.00** TV Avisen **19.25** SportNyt **19.30** Ulf Larsen **21.00** Höök **22.00** OBS **22.05** Onsdags Lotto **22.10** Seinfeld

NRK 1

11.00 Om et hjerte **12.00** Jobben er din! **13.00** Billedbrev fra Europa **13.10** Kaninkongen **14.20** VM friidrett **15.50** Oddasat - nyheter på samisk **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Olivia **16.10** Ugler i mosen **16.30** Safari Europa **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** VM friidrett **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen 21 **19.30** VM friidrett **19.45** Velg! 09 **20.50** Vikinglotto **21.00** Kveldsnytt **21.15** Dragning mot dod **22.05** Olje! **22.55** Skilt! **23.25** Du skal hore mye jukeboks

SVT 1

10.00 Rapport **10.05** Gatupredikanten **11.55** That's Entertainment! **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **14.55** Med Lilu på disco **15.25** Så såg vi sommaren då **15.45** Friidrott **16.00** Rapport **16.10** Regionala nyheter **16.15** Friidrott **17.30** Rapport **17.50** Regionala nyheter **18.00** Friidrott **20.00** Mördare okänd **21.40** Coldplay då och nu **22.30** Sändningar från SVT24

VILDARÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR: 2 2+ 2 BÍÓ 2 BÍÓ+ 2 EXTRA 2 EXTRA+ AUK STIGVAXANDI AFSLÁTTAR
512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

BESTI BITINN Í BÆNUM

„Ég borða mjög mikið á Bæjarins bestu en ætli veitingastaðurinn Santa Maria sé ekki í mestu uppáhaldi. Maður fær aldrei nóg af mexíkóskum mat.“

Rebecca Moran, formaður Kino Klúbbs.

Velja átta fjölskyldur í raunveruleikaþátt

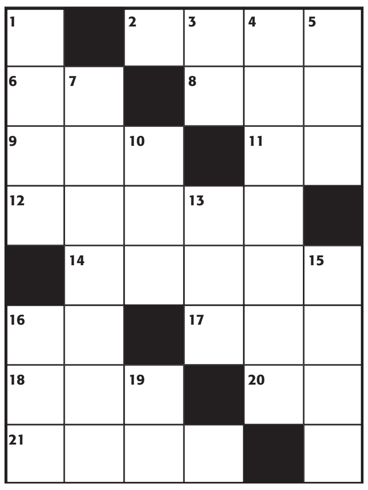
„Ég held að við séum með á bilinu þrjátíu til fimmtíu umsóknir,“ segir Þóra Björg Clausen, aðstoðardagskrárstjóri Skjásins, um þáttinn Skemmtigarðinn sem fer í loftið á Skjáeinum 18. september. Umsóknarfrestur rann út í fyrradag og munu tökur hefjast í næstu viku, en í þáttunum etja átta fimma manna fjölskyldur kappi í leikjum og þrautum í Skemmtigarðinum í Grafarvogi.

KYNNIR SKEMMTIGARÐINN Eyþór Guðjónsson verður kynnir Skemmtigarðsins á Skjáeinum í haust.

„Eftir að búið er að fara yfir umsóknirnar verða fjölskyldur boðaðar í prufur og viðtöl fyrir lokaval. Við hittum fólkið og leiðum það í gegnum nokkrar auðveldar þrautir til að velja þá sem okkur þykja hæfastir til að takast á við þessi verkefni og leysa þau fyrir framan myndavélar. Margir vilja nefnilega breytast um leið og myndavélin er komin,“ útskýrir Þóra Björg. „Þættirnir verða átta talsins og í hverjum þætti keppa tvær fjölskyldur. Eftir fjóra þætti verða svo undanúrslit og við ljúkum þessu á úrslitaþætti þar sem tvær fjölskyldur keppa. Í fyrstu verðlaun er skipulögð ævintýraferð til Kaupmannahafnar fyrir fjölskylduna sem sigrar, en það verður ekki týpísk ferð til Köben heldur verður ýmislegt skemmtilegt skipulagt sem bíður þeirra,“ segir hún.

„Þetta er frábært tækifæri til að styrkja fjölskylduböndin því fyrir utan þennan leik og þrautir er þetta í leiðinni hópefli og ýmis fræðsla sem fólk fær úr þessu,“ bætir hún við. **- ag**

PRUFUR OG VIÐTÖL FRAM UNDAN Að sögn Þóru Bjargar verða átta fjölskyldur valdar úr innsendum umsóknum til að taka þátt í Skemmtigarðinum á Skjáeinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



LÁRÉTT
2. að lokum, **6.** mannþvaga, **8.** jarðsprunga, **9.** gilding, **11.** mjöður, **12.** kambur, **14.** dans, **16.** skóli, **17.** fýldur, **18.** í viðbót, **20.** tveir eins, **21.** túttа.

LÓÐRÉTT
1. magi, **3.** einnig, **4.** verslun, **5.** andi, **7.** vanhelgun, **10.** traust, **13.** skilaboð, **15.** nabbi, **16.** framkoma, **19.** mun.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. loks, **6.** ös, **8.** gjá, **9.** mat, **11.** öl, **12.** burst, **14.** rúmba, **16.** fg, **17.** súr, **18.** auk, **20.** ðð, **21.** snuð.
LÓÐRÉTT: 1. vömb, **3.** og, **4.** kjötbúð, **5.** sál, **7.** saurgun, **10.** trú, **13.** sms, **15.** arða, **16.** fas, **19.** ku.

SKEGGJAÐIR KOKKAR Úlfar og Tómas þykja ansi skeggjaðir en vöxturinn heldur áfram þar til stýrivextir Seðlabankans verða komnir niður fyrir tíu prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

TÓMAS TÓMASSON: ÞYKIR LÍKUR HEMINGWAY OG KÁRA STEFÁNS

Kokkar mótmæla stýrivöxtum með skeggvexti

Tveir af þekktustu matreiðslumönnum landsins, þeir Úlfar Eysteinsson á Þremur frökkum og Tómas Tómasson á Hamborgarabúllunni, hafa tekið höndum saman og mótmæla nú háum stýrivöxtum Seðlabankans með fremur óvenjulegum en friðsömum hætti. Þeir hafa tekið þá ákvörðun að skerða ekki skegg sitt fyrr en hinir margumtöluðu vextir eru komnir niður fyrir tíu prósent. Þeir standa nú í tólf stigum en peningastefnunefnd ákvað að halda þeim óbreyttum á fundi sínum hinn 13. ágúst.

Tómas segir að Úlfar hafi átt upptökin að þessu. Hann hafi verið í viðtali út af hvalkjöti og verið spurður út í það af hverju hann væri með ögn meira skegg en venjulega. „Hann sagðist bara vera að mótmæla stýrivöxtunum og ég tók hann bara á orðinu. Nú er hann búinn að safna í tvo mánuði en ég er á fimmtu viku,“ segir Tómas, sem kann bara ágætlega við skeggvöxtinn, telur að þetta fari sér bara ágætlega. „Menn hafa annaðhvort líkt mér við Ernest Hemingway eða Kára Stefánsson, það er reyndar alltaf svona Hemingway-eftirhermukeppni á Key West í lok júlí á hverju ári og ég var svona að spá í að fara en fannst ég ekki alveg kominn með nógu mikið skegg þá. Kannski bara á næsta ári, það er að segja ef stýrivextirnir verða ekki komnir niður í tíu prósent fyrir þann tíma.“

Úlfari hefur hins vegar ekki verið líkt við neina jafnfræga og Hemingway og Kára. „Nei, menn hafa helst talið mig líkjast talibana frá Afganistan,“ útskýrir kokkurinn og bætir því við að hann hafi nú fjárfest í sérstökum skeggbursta enda sé skeggið orðið umtalsvert. Hann segist ætla að láta reyna á það hvort þeir félagarnir haldi það út að raka sig ekki fyrr en stýrivaxtalækkunin verði að veruleika. Enn sé engan bilbug á þeim að finna þrátt fyrir að vöxturinn sé mikill. „Það skal hins vegar alveg viðurkennast að þetta hefur verið óþægilegt núna í sumarhitanum, sérstaklega á næturnar. Þetta hefur verið svona svipað og að sofa með tvær lopapeysur í framan.“

freyrgigja@frettabladid.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Tónlistarmaðurinn **Barði Jóhannsson** verður við stjórnvölinn hjá nýju plötufyrirtæki sem Sena hefur sett á laggirnar. Honum til halds og trausts verður Þorkell Máni Pétursson, útvarpsmaður á X-inu. Stefnan hefur verið sett á útgáfu tveggja platna fyrir jólin með hljómsveitunum Dikta og Ourlives. Hljómsveit Barða, Bang Gang, verður einnig á mála hjá útgáfunni. Samningaviðræður við hljómsveitirnar hafa staðið yfir að undanförnu og mun þeim ljúka í næstu viku.

Egill Helgason er í ansi snörpu og skemmtilegu viðtali við netútgáfu Iceland Review. Þar upplýsir Egill meðal annars að honum hafi staðið til boða að bjóða sig fram til Alþingis í síðastliðnum kosningum en honum hafi þótt hann gera meira gagn með því að standa utan þings. Þá segist Egill vera ákaflega stoltur af þættinum sínum Silfur Egils en ekki síður bloggsíðu sinni, sem hann telur jafn áhrifamikla og Morgunblaðið.

Og tökum er lokið á kvikmynd **Sverris Þórs Sverrissonar**, Algjör Sveppi: Leitin að Villa. Sverrir hyggst sýna nokkrum útvöldum myndina í þessari viku og er að leggja lokahönd á lista yfir frumsýningargesti. Sú hugmynd ku hafa kviknað að bjóða þekktum barnahetjum á borð við Benedikt Búálf, Línu Langsokk og ræningjana þrjá úr Kardimommubænum í veisluna, sem ætti að mælast vel fyrir hjá ungviðinu. **- fb, fgg**

Atli Fannar hættir sem ritstjóri Monitor

Atli Fannar Bjarkason hættir sem ritstjóri Monitor nú um mánaðamótin. „Monitor heldur áfram í núverandi mynd. Það stendur núna yfir leit að nýjum ritstjóra. Blaðið breytist bara eins og það gerir alltaf með nýjum ritstjóra, það er ekkert verið að leggja árar í bát,“ segir Atli.

„Ég er bara að breyta til. Mér bauðst annað og ákvað að stökkva á það, prófa eitthvað nýtt. Ég er búinn að vera með Monitor í eitt og hálft ár, það er búið að vera rosalega gaman og ganga mjög vel. Svo er bara gaman að halda áfram að prófa hluti.“

Auk þess að ritstýra blaðinu hefur Atli sést á Skjánum í þættinum Monitor, en hann lauk göngu sinni í síðustu viku. „Hann styrkti stöðu miðilsins mjög mikið að mínu mati. Við vorum að halda merkjum Monitor á lofti yfir sumarið þegar útgáfan er kannski ekki jafn sterk og hefur verið. Það heldur þessu vel á floti þótt árferðið sé ömurlegt.“ Stefnt er á útgáfu tveggja blaða það sem eftir er af árinu; annars í höndum Atla og hins í höndum nýs ritstjóra.

Útgáfustjóri Media sem sér um Monitor, Hrefna Björk Sverrisdóttir, er einnig að hætta. „Hún er að flytja út eins og svo margir, þannig að það verður alveg ný stjórn. Það verður spennandi að sjá hvernig það kemur út. Það eru allir að hætta út af því að eitthvað annað býðst og svolítið fyndið að það skuli allt gerast á sama tíma. Það kemur svolítið furðulega út, eins og einhver hallarbylting hafi orðið, en því fer fjarri. Ég vona bara að fólk fylgist með hver taki við keflinu. Þetta er elskulegt blað í hugum margra, þannig að það er bara spenna.“ **- kbs**

KVEÐUR AÐ SINNI Atli Fannar snýr sér að nýjum hlutum og kveður Monitor. Hér er hann með Herði Sveinssyni ljósmyndara.

MEIRIHÁTTAR
TILBOÐSDAGAR
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

70%

Allt í eldhúsið á frábæru verði

OFNAR • ELDAVÉLAR • HELLUBORÐ • HÁFAR • KAFFIVÉLAR • ÖRBYLGJUOFNAR • KÆLISKÁPAR • UPPÞVOTTAVÉLAR • ÞURRKARAR ofl.

Smátæki frá Severin með 10-50% afslætti

Severin kæliskápar á frábæru verði

Pottar, pönnur og eldhúsáhöld með 15-70% afslætti

Öllum KitchenAid hrærivélum fylgir grænmetiskvörn að verðmæti 15.900

Nokkur verðdæmi ...

OFN	99.900 kr. ~~Áður 129.900~~
HELLUBORÐ	109.900 kr. ~~Áður 139.900~~
UPPÞVOTTAVÉL	99.900 kr. ~~Áður 129.900~~
UPPÞVOTTAVÉL	109.900 kr. ~~Áður 139.900~~
ELDHÚSVIFTA	17.900 kr. ~~Áður 22.900~~

Ath. Takmarkað magn!

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Amana • Bauknecht • Blomberg • De Dietrich • KitchenAid • Saeco • SEVERIN • Silit

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 512 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 512 5313, fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **DREIFING:** dreifing@posthusid.is **Veffang:** visir.is **EF BLAÐIÐ BERST EKKI:** 512 5060

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 512 5000**

BAKÞANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Gárur við ströndina

Þegar maður hefur ekkert fyrir stafni og nægan tíma til að láta hugann reika, þá fyrst verður veröldin óskiljanleg. Síðasta sunnudag hafði ég ekkert sérstakt að gera, svo ég settist niður við ströndina í Garrucha á Suður-Spáni, þar sem ég dvel um þessar mundir. Ég horfði út á hafið og fyrr en varði fór hugurinn á stjá og varð fyrir alls konar spurningum sem flækja tilveruna. Eins og til dæmis: af hverju tileinka sér ekki allir kurteisi?

KURTEISI kostar ekkert og sá sem tileinkar sér hana er vís til þess að eiga ánægjuleg samskipti við aðra. Ég þekki engan sem er í nöp við kurteist fólk og enn síður veit ég til þess að einhver reyni eftir fremsta megni að láta af slíku hátterni.

KANNSKI eru það allar bandarísku bíómyndirnar með öllum hrokafullu hetjunum sem fá fólk til að álíta sem svo að þeir sem vilji verðskulda virðingu og aðdáun skuli sýna af sér vott af bestíuskap og allnokkuð af stærilátum. Eða kannski er það lærdómur sem fólk dregur af umræðuþáttunum í sjónvarpinu eða umræðum á Alþingi að kurteisi sé fyrir fáfróðan pöpulinn meðan þeir sem betur þekkja til hennar veraldar sýni af sér harðneskjulegra viðmót?

SVONA spurningar koma náttúrlega flatt upp á mig þar sem annríki og stress hafa lengið varið mig gagnvart slíkum vangaveltum. Það sem verra er; detti maður niður á þetta plan er voðinn vís því barnalegar spurningar af þessu tagi fara að hrynja yfir mann eins og fúkyrði á næturröltandi sveitamann á Laugaveginum.

SKAMMT frá mér var kona í hugleiðslu. Sjávarniðurinn er líka vel til þess fallinn að koma kyrrð á hugann en þarna var ég í hinni mestu ókyrrð eftir gárurnar sem spurningarnar skilja eftir sig í huga mér. Til að bæta gráu ofan á svart kom síðan skömmu síðar unglingaskríll með segulbandstæki og graðhestatónlistina í botni. Á fimmtánda ári hefði mér aldrei dottið í hug að fara með segulbandstæki á ströndina (enda er sjórinn hrollkaldur á mínum bernskustöðvum en það er annað mál).

ÉG SAGÐI skrílnum að lækka í þessu gargi eða ég myndi henda tækinu í sjóinn og hélt síðan áfram að hugsa um það af hverju fólk tileinkaði sér ekki kurteisi.

GÓÐAN DAG!

Í dag er miðvikudagurinn 19. ágúst 2009, 231. dagur ársins.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	5.31	13.31	21.29
Akureyri	5.06	13.16	21.23

Heimild: Almanak Háskólans