skoðun 16

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Heilsa og lífsstíll

DALE CARNEGIE
blaðið fylgir Fréttablaðinu í dag

FRÉTTABLAÐIÐ

ÞITT

ÞRIÐJUDAGUR

24. ágúst 2010 — 197. tölublað — 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

Tíu ára Freisting

Smári Valtýr Sæbjörnsson hefur haldið úti vef um mat og vín í áratug.

tímamót 22

Heitir Veðurguðir

Það kviknaði í á tónleikum hljómsveitarinnar.

fólk 38

KR nálgast toppinn

Breiðablik tapaði en KR vann í Pepsi-deild karla.

íþróttir 34

Kirkjan brást þeim

Biskup Íslands segir kirkjuna hafa brugðist í málum kvennanna sem sökuðu Ólaf Skúlason um kynferðislega áreitni. Mun eiga fund með séra Geir Waage.

ÞJÓÐKIRKJAN Karl Sigurbjörnsson biskup segir kirkjuna ekki hafa komið til hjálpar í málum kvennanna þriggja sem sökuðu Ólaf Skúlason biskup um kynferðislega áreitni árið 1996. „Já, það hlýtur að vera að kirkjan hafi brugðist þessum konum,“ sagði biskup aðspurður í samtali við Fréttablaðið.

„Við höfum látið þessi mál okkur að kenningu verða,“ segir hann. „Ég harma að það skuli vera konur sem sitji inni með sorg og reiði út í kirkjunnar þjóna, þar á meðal mig, fyrir að hafa brugðist þeim í þessum efnum. Það er óþolandi að sitja undir svona ásökunum. Bæði fyrir mig í minni stöðu og fyrir presta kirkjunnar yfirleitt. Alveg óþolandi.“

Biskup segist hafa gert sitt besta til að hafa milligöngu milli kvennanna og biskups þegar málið stóð sem hæst árið 1996. Þegar Ólafur hafi neitað að biðja þær afsökunar hafi málinu verið lokið innan kirkjunnar.

Ummæli Geirs Waage í Morgunblaðinu á dögunum varðandi tilkynningaskyldu presta, segir biskup vissulega hafa verið afar óheppileg. Hann eigi eftir að ræða við Geir um málið og hann muni þurfa að gera grein fyrir máli sínu. „Hann er á leið til mín,“ segir biskup. **- sv / sjá síðu 6**

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

MÖRG HUNDRUÐ VIÐ KERTAFLEYTINGU Hundruð manna fleyttu kertum við Lækinn í Hafnarfirði í gærkvöldi til minningar um Hannes Þór Helgason sem myrtur var á heimili sínu fyrir rúmri viku. Lögreglan hefur engan í haldi grunaðan um verknaðinn. **Sjá síðu 2**

Streituklíník Í Hveragerði:

Meiri streitu gætir eftir hrun

HEILSA Heilsustofnun NLFÍ fer af stað með streituklíník í október þegar fyrsti tilraunahópurinn fer í gegnum streitumeðferð sem þróuð hefur verið á stofnuninni að erlendri fyrirmynd. „Engin stofnun býður svona meðferð hér á landi,“ segir Magna Fríður Birnir, hjúkrunarforstjóri á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði.

MAGNA FRÍÐUR BIRNIR

Að sögn Mögnu skapaðist markaður fyrir streitumeðferð eftir hrun.

„Við förum að fá meira af beiðnum frá fólki sem vildi koma inn í styttri tíma og hafði ýmis streitueinkenni,“ segir Magna en meðferðin tekur tvær vikur. **- mmf / sjá Allt**

Jólatónleikar Björgvins:

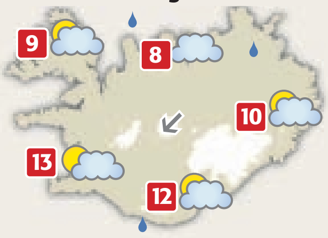
Paul Potts meðal gesta

FÓLK Breski óperusöngvarinn Paul Potts verður meðal þeirra sem koma fram á jólatónleikum Björgvins Halldórssonar í Laugardalshöll 4. desember.

Potts öðlaðist heimsfrægð fyrir þremur árum þegar hann söng sig inn í hug og hjörtu áhorfenda í sjónvarpsþættinum Britain's Got Talent. Myndband af fyrstu áheyrnarprufunni fór eins og eldur í sinu um Netið og í dag hafa tæplega sjötíu milljónir horft á Potts syngja Nessun Dorma.

„Við erum bara að færa tónleikana upp á næsta gæðastig,“ segir Björgvin í samtali við Fréttablaðið. **- fgg / sjá síðu 38**

veðrið í dag



DREGUR ÚR VINDI Í dag verða víðast norðaustan 3-8 m/s. Skýjað með köflum en lítils háttar væta N-til og við S-ströndina. Hiti víðast 8-16 stig, hlýjast sunnanlands.

VEÐUR 4

Sársaukafull hagræðing á Landspítala hefur skilað 35 milljóna rekstrarafgangi:

Markar tímamót í rekstrinum

FJÁRMÁL Rekstrarafgangi Landspítalans upp á 35 milljónir á fyrri hluta ársins hefur verið náð fram með sársaukafulli hagræðingu, að sögn Björns Zoëga forstjóra.

„Laun hafa lækkað hjá langflestum á spítalanum. Eins hafa allir þurft að leggja mikið á sig í vinnunni auk þess sem allir hafa þurft að vinna við að móta sparnaðartillögur fyrir spítalann,“ segir Björn.

Rekstrarafgangurinn nam rúmum 35 milljónum á fyrstu sex mánuðum ársins. Þetta er mikill viðsnúningur í rekstri stofnunarinnar því mörg undanfarin ár hefur verið verulegur halli á rekstrinum. Í lok síðasta árs nam uppsafnaður halli rúmlega 2,8 milljörðum.

Stjórnvöld þurfa enn að skera niður á næsta ári, en ekki er vitað hve mikinn hluta þess Landspítalinn þarf að taka á sig í viðbót.

„Allt sem bætist við úr þessu kallar á mjög erfiðar aðgerðir,“ segir Björn. „Það er ekki hægt að leggjast í viðlíka naflaskoðun aftur hvað varðar niðurskurðinn.“ **- shá, gb / sjá síðu 10**

OK búðin
www.okbudin.is

létt&laggott
er komið í nýjan búning

Rjómaostur
Rjómaostur frá Ostahúsinu er bragðgóður, mjúkur og léttur og inniheldur fáar hitaeiningar

www.ostahusid.is

SPURNING DAGSINS

„Björn, af hverju er svona langt á milli hlaupára hjá ykkur?“

„Þetta er sjaldgæft, það er rétt. Ég veit eiginlega ekki hvað hljóp í mig.“

Björn Margeirsson sigraði í Reykjavíkurmaraþoninu um helgina. Síðast vann Íslendingur árið 1984.

Prófessor segir Norðmenn hafa hafnað aðild að ESB því hún hafi verið útmáluð gagnstæð norskum gildum:

Sá sem talar fyrir fólkið mun sigra

EVRÓPUMÁL Reynsla Norðmanna af tveimur atkvæðagreiðslum um aðild að því sem í dag heitir Evrópusambandið sýnir að það eru ekki endilega efnahagsleg rök eða varðstaða um auðlindir sem ráða mestu um útkomuna, heldur eðli þeirrar orðræðu sem andstæðar fylkingar hafa uppi. Þetta segir Iver. B. Neumann, prófessor við Óslóarháskóla, en hann hélt fyrirlestur um Noreg og Evrópusambandið í gær á vegum Alþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands.

Sá sem nái að stilla upp málstað sínum þannig að hann tali fyrir hönd þess sem mætti kalla „fólkið í landinu“ fari með sigur af hólmi.

NEUMANN Í HÁSKÓLANUM Prófessorinn rifjaði upp kafla úr sögu átaka um ESB-aðild í Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Andstæðingum aðildar hafi í Noregi tekist að virðast rödd skynsemi og gamalla þjóðhollra hefða. Í tilfelli Noregs hafi aðildarsinnar verið í vörn gagnvart þessari rödd og þeir hafi því hlotið að tapa fyrir liðinu sem sífellt sótti fram.

„Hluti af þessu er sjálft tungumálið, orðræða stjórnmálanna. Neiliðið segir að við missum stjórn til skriffinna í Brussel og já-liðið svarar með því að fallast á þetta en fer svo að útlista einhverja kosti aðildar,“ segir Neumann.

Við Evrópusinna hafi loðað stimpill hinnar óþjóðhollu elítu, andspænis alvöru Norðmönnum. Norðmenn vilji trúa sögunni um hið illa erlenda yfirvald, að Norðmenn hafi staðið upp í hárinu á útlendingum og barið í gegn sjálfstæði þjóðarinnar. Slík rök passi vel við opinbera sjálfsmynd þjóðarinnar.

Neumann, sem telur sjálfur að Noregur eigi að ganga í ESB, var í gær spurður hvernig aðildarsinnar ættu að bregðast við þessu og sagðist því miður ekki hafa svar við því. „Til þess eru stjórnmálamenn,“ sagði hann. **- kóþ**

Reyklosun á Grundartanga:

Mikill reykur yfir Hvalfirði

UMHVERFI Mikinn reyk lagði frá járnblendiverksmiðju Elkem á Grundartanga í gærkvöld.

Að sögn starfsmanns þurfti að losa reyk úr ofni þrjú. Ástæðan var sú að sía hafi ofhitnað og bráðnað út í vélbúnað.

Ekki er óalgengt að losa þurfi reyk úr ofnum verksmiðjunnar, en reykmagnið var að þessu sinni töluvert meira en venjulega. Tilkynna þarf um reyklosun ef hún stendur í meira en tvo tíma, og var það gert í gær.

Viðgerð á búnaðinum hófst þegar, en ekki þótti öruggt að henni yrði lokið fyrr en í dag. **- gb**

Flóð í Norður-Kóreu og Kína:

Hundruð þúsunda á flótta

KÍNA,AP Fjórir eru látnir og um 250 þúsund manns eru á flótta frá hafnarborginni Dandong í norðanverðu Kína vegna mikilla flóða undanfarna daga. Látlausar rigningar á svæðinu hafa gert það að verkum að áin Yalu, sem er á landamærum Norður-Kóreu og Kína, hefur flætt yfir bakka sína og er svo komið að stór hluti samgöngumannvirkja er undir vatni. Fólkið hefur mest allt flúið yfir landamærin til Norður-Kóreu en þar hefur rigningin líka tekið sinn toll.

Flóðin í landinu eru þau verstu í áratug. **- ve**

LÖGREGLAN VIÐ VETTVANG GLÆPSINS Enginn er í haldi vegna morðsins á Hannesi Þór Helgasyni. Lögreglan segir rannsóknina beinast í ýmsar áttir. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Vann hjá KFC og var tekinn með fíkniefni

Umfangsmikil rannsókn lögreglu á morðinu á Hannesi Þór Helgasyni beinist meðal annars að máli sem kom upp í Litháen fyrr í mánuðinum. Þá var Íslendingur tekinn með kíló af fíkniefnum. Hann hafði unnið á KFC-kjúklingastað.

LÖGREGLUMÁL Lögregla beinir nú sjónum sínum meðal annars til Litháens í rannsókninni á morðinu á Hannesi Þór Helgasyni, sem var myrtur á heimili sínu við Háaberg í Hafnarfirði fyrir rúmri viku.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins er meðal annars litið til máls sem upp kom í byrjun ágúst þegar íslenskur karlmaður var handtekinn í Vilníus, höfuðborg Litháen, vegna eins kílós af fíkniefnum, kókaíni og hassi, sem fundust við húsleit.

Yfirvöld í Litháen tilkynntu alþjóðadeild ríkislögreglustjóra um handtökuna 12. ágúst síðastliðinn. Af því tilefni var haft eftir Smára Sigurðssyni, yfirmanni alþjóðadeildar, að maðurinn hefði áður komið við sögu lögreglunnar á Íslandi.

Þessi umræddi maður vann á KFC-kjúklingastað sem Hannes Þór og fjölskylda hans hafa rekið í Vilníus samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins og munu þeir Hannes hafa þekkst. Maðurinn mun þó hafa verið hættur störfum þar nokkru áður en hann var tekinn með fíkniefnin.

Nýliðna helgi notaði lögregla til að fara yfir gögn sem aflað hefur verið, bæði með tæknirannsókn um á vettvangi og annars staðar frá.

„Það eru skýrslutökur í gangi og verða næstu daga,“ segir Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn. „Við færumst alltaf nær með hverri mínútunni sem líður. Við erum stöðugt að vinna okkur áfram í þessu og því meiri upplýsingar sem við fáum þeim mun nær hljótum við að færast markmiðinu. Rannsóknin beinist í ýmsar áttir en ég tjái mig ekki frekar um það.“

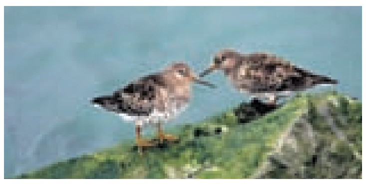
Friðrik Smári segir talsvert hafa borist af upplýsingum og ábendingum frá almenningi, sem verið sé að vinna úr samhliða fleiri þáttum málsins. Hann segir á fjórða tug manna hafa mætt hjá lögreglu. Enginn sé í haldi grunaður um verknaðinn, enn sem komið er. **jss@frettabladid.is**

Reykjavíkurmaraþon:

30 milljónir söfnuðust í maraþoninu

MANNÚÐARMÁL Áheit sem safnað var í tengslum við Reykjavíkurmaraþonið sem fram fór um helgina nálgast samtals 30 milljónum króna, samkvæmt upplýsingum sem fram koma á vef Reykjavíkurmaraþonsins. Það voru 98 góðgerðafélög sem tóku þátt í áheitasöfnun.

Ekki er gefið upp að svo stöddu hverjir söfnuðu hæstu áheitunum. Enn gæti bæst í því að söfnun áheita lauk ekki fyrr en á miðnætti.



FRÁ VIÐEY Mikil verðmæti liggja í fuglalífinu hér á landi. Sótt er á markaði erlendra fuglaskoðara. FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

Átak í ferðaþjónustu:

Vilja fá fleiri til að skoða fugla

FERÐAÞJÓNUSTA Níu íslensk fyrirtæki er starfa í ferðatengdri þjónustu við fuglaskoðara tóku þátt í sýningunni Birdfair sem fram fór í Rutland á Englandi um helgina.

Birdfair er stærsta fuglaskoðunarsýning Evrópu.

„Sýningin er fjölsótt og afar mikilvægt fyrir okkur Íslendinga að taka þátt í henni,“ segir Björn H. Reynisson hjá Íslandsstofu sem hafði veg og vanda af undirbúningi í samvinnu við Samtök um fuglatengda ferðaþjónustu.

Íslandsstofa hefur unnið að uppbyggingu á ferðatengdri þjónustu við fuglaskoðara síðustu misserin. Á sýningunni er að finna allt það nýjasta sem tengist fuglaskoðun og fuglarannsóknum. **- shá**

ÍSAFJÖRÐUR

Taka 100 milljóna lán

Ísafjarðarbær hyggst taka 100 milljóna króna lán hjá Lánasjóði sveitarfélaga til að fjármagna framkvæmdaáætlun bæjarins á þessu ári.

Gamalt kastaníutré fyrir utan hús Önnu Frank í Amsterdam féll í hvassviðri:

Tréð féll yfir nokkra garða

HOLLAND, AP Óveður í Amsterdam í gær varð sögufrægu kastaníutré að falli. Tréð var 150 ára gamalt, illa farið og tekið að fúna. Það er frægt fyrir að unglingsstúlkan Anna Frank skrifaði um það í dagbækur sínar á stríðsárunum meðan hún var í felum fyrir þýskum nasistum ásamt fjölskyldu sinni.

Tréð féll yfir nokkra garða, skemmdi múrsteinsvegg og nokkra kofa, en enginn slasaðist og engin hús skemmdust, að sögn konu sem hefur umsjón með safninu, sem er í húsi Önnu Frank, þar sem nú er til húsa safn um sögu hennar.

Fyrir þremur árum sögðu borgaryfirvöld tréð vera orðið hættulegt og því skyldi fella það. Alþjóðleg herferð hófst þá til verndar trénu og samkvæmt dómsúrskurði var ákveðið að tréð fengi að standa.

Fyrir tveimur árum var sett stálgrind utan um tréð til að forða því frá falli, en sú grind brotnaði í hvassviðrinu í gær með fyrrgreindum afleiðingum. **- gb**

SÖGUFRÆGT TRÉ BROTNAÐI Kastaníutréð stóð fyrir utan glugga sem Anna Frank horfði út um áður en hún var flutt í útrýmingarbúðir. NORDICPHOTOS/AFP

Ódýrast!
www.bensinverd.is sýnir þér hvar lítrinn er ódýrastur

Ofurdagur

5 kr.

afsláttur af lítranum í dag*

Öll Skeljungskort gilda líka á Orkustöðvunum.

Orkulykillinn opnar þér leið að lægra verði á **67 Orku- og Shellstöðvum** um allt land

Ódýrari, einfaldari og þægilegri eldsneytiskaup með Orkulyklinum. Þú borgar með Orkulyklinum, safnar Vildarpunktum Icelandair og nýtur sérkjara hjá fjöldanum öllum af samstarfsaðilum okkar.

Sæktu um Orkulykilinn í dag á **www.orkan.is**

ORKAN
AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

*Þegar greitt er með Orkulykli, Orkukorti eða Skeljungskortum. Gildir ekki með öðrum tilboðum og afsláttarkjörum.

Símanúmer þjónustuvers: **578 88 00**

ENNEMM / SÍA / NM43169

GENGIÐ 23.08.2010

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	120,08	120,66
Sterlingspund	186,65	187,55
Evra	152,47	153,33
Dönsk króna	20,466	20,586
Norsk króna	19,258	19,372
Sænsk króna	16,214	16,308
Japanskt jen	1,4060	1,4142
SDR	181,06	182,14

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
207,7698

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

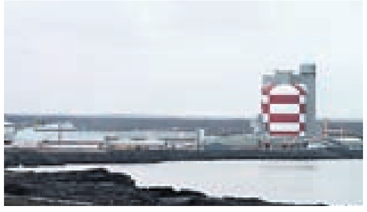
Skemmdir vegna bruna í álverinu í Straumsvík hafa mikil áhrif á framleiðsluna:

Tjónið nemur hundruðum milljóna

BRUNI Tjón af völdum elds sem kom upp í kjallara steypuskála í álveri Rio Tinto Alcan í Straumsvík síðastliðinn fimmtudag nemur nokkur hundruð milljónum króna. Breyta þarf framleiðslu álversins tímabundið vegna tjónsins.

„Við erum með tryggingu sem við teljum að nái yfir þetta tjón," segir Ólafur Teitur Guðnason, framkvæmdastjóri samskiptasviðs Rio Tinto Alcan. Tryggingafélag álversins á eftir að staðfesta að það sé bótaskylt vegna brunans.

Fram kemur í tilkynningu frá Rio Tinto Alcan að vegna skemmda á búnaði tengdum málmhreinsun og íblöndun geti álverið ekki framleitt þær málmblöndur sem séu meginafurð þess í bili. Framleiddur verði umbræðslumálmur í staðinn þar til viðgerð hefur farið fram.



BRUNI Enginn slasaðist í bruna í álveri Rio Tinto Alcan í Straumsvík síðastliðinn fimmtudag, en tjón fyrirtækisins vegna brunans er mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Um 22 kílómetrar af rafköplum skemmdust í brunanum og þarf að skipta um kaplana áður en eðlileg framleiðsla hefst á ný. Ekki er hægt að segja til um hvenær viðgerðum lýkur.

Ólafur segir að tjón af völdum skemmda í búnaði og minni sölutekna nemi nokkur hundruð milljónum. Hann segir ekki hægt að meta tjónið nákvæmar eins og sakir standa. - bj

SAMFOK hvetja foreldra:

Foreldrar fylgi börnum í skóla

UMFERÐ SAMFOK, samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík, hvetja foreldra til að ganga með börnum sínum í skólann fyrstu skóladagana.

Í orðsendingu frá SAMFOK segir að þetta eigi sérstaklega við um yngstu börnin sem séu að hefja skólagöngu sína. Mikilvægt sé að sýna þeim heppilegustu leiðina og kenna þeim á nærumhverfi sitt. Gangan sé auk þess skemmtileg og hressandi fyrir alla og gefur foreldrum innsýn í heim barnsins og umhverfi skólans.

MÓTMÆLT „Vanvirðið ekki gröf sonar míns," stendur á mótmælaskiltinu sem þessi kona bar í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Mótmæla mosku í New York:

Mögulega valinn nýr reitur

BANDARÍKIN, AP Lögregla kom í gær í veg fyrir að hópum mótmælenda lysti saman í New York í Bandaríkjunum við lóð þar sem til stendur að reisa mosku og menningarmiðstöð múslima.

Aðstandendur moskunnar hörmuðu í gær andstöðu við byggingaráformin, en útilokuðu ekki að valinn yrði annar reitur vegna andstöðu við byggingu moskunnar.

Hópur fólks mótmælti í gær byggingu moskunnar, sem reisa á nokkur hundruð metra frá lóðinni þar sem tvíburaturnarnir stóðu. Annar hópur fólks sem berst fyrir umburðarlyndi kom saman á sama stað og tíma. - bj

VESTURBYGGÐ

Boðið að kaupa eigin lóð

Bæjarráð Vesturbyggðar hefur hafnað tilboði manns eins sem bauð sveitarfélaginu að kaupa lóðina Aðalstræti 29 á Patreksfirði. „Umrædd lóð er skráð eign sveitarfélagsins og gætir því misskilnings hjá bréfritara," segir bæjarráðið um tilboð mannsins.

LEIÐRÉTTING

Ranglega var farið með föðurnafn Huldu Guðmundsdóttur í grein um nýtingu íslenskra skóga í Fréttablaðinu í gær.

Almenningur vill sjá vægari refsingar

Afstaða almennra borgara til refsinga er mildari en dómstóla og almenningur vanmetur refsiþyngd dómstóla. Þetta sýnir umfangsmikil rannsókn sem stangast á við fyrri rannsóknir sem sýna að almenningur álíti refsingar of vægar.

DÓMSMÁL Almennir borgarar á Norðurlöndunum eru refsimildari en dómstólar þeirra. Þetta sýnir umfangsmikil norræn rannsókn á afstöðu almenna borgara til refsinga. Niðurstöðurnar voru kynntar á norrænu dómstólaþingi í Kaupmannahöfn síðastliðinn fimmtudag.

„Þessar niðurstöður styðja ekki kröfur um lengri refsivist í fangelsi," segir Helgi Gunnlaugsson, afbrotafræðingur og prófessor í félagsfræði við Háskóla Íslands, sem stóð að rannsókninni fyrir Íslands hönd. Hann segir niðurstöðurnar að mörgu leyti hafa komið á óvart og vakið mikla athygli á dómstólaþinginu ytra.

HELGI GUNNLAUGSSON

Þær stangist á við aðrar rannsóknir hér á landi, sem og opinbera umfjöllun, sem hafi lengi bent til þess að meirihluti Íslendinga álíti refsingar of vægar.

Rannsóknin var þríþætt. Almenn tilfinning borgara fyrir afbrotum og refsingum var könnuð með símakönnun. Þá var afstaða borgara mæld í póstkönnun, með því að láta svarendum í té upplýsingar um viðurlög og atvikalýsingu á sex afbrotum. Að lokum voru settir saman tólf rýnihópar sem sáu myndbrot úr réttarhaldi í einu afbrotamálinu sem einnig var í póstkönnuninni. Hópur starfandi dómara úrskurðaði síðan um refsingar í málunum sex, út frá þeim dómavenjum sem ríkja hér á landi, til að fá samanburð við afstöðu borgaranna.

Á LEIÐ Í FANGELSI Niðurstöður rannsóknar á viðhorfi almennings til refsinga benda til þess að almenningur hér á landi sé í reynd refsimildari en dómstólar. Hinn almenni borgari vilji að brotamenn gjaldi fyrir misgjörðir sínar, en með fjölbreyttari hætti en tíðkast hefur. Ekki endilega með lengri fangelsisvist. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Málin voru öll alvarleg – líkamsárás á götu úti, nauðgun, makaofbeldi, fíkniefnasmygl, fjárdráttur í banka og búðarrán.

Í öllum málunum sex vanmátu Íslendingar hvaða refsing væri líklegust hjá íslenskum dómstólum. Þá vildu svarendur í öllum tilfellum sjá vægari refsingar en dómarahópurinn hafði komist að. „Almenningur virðist ekki gera sér grein fyrir hvað refsingar eru þungar," segir Helgi. Hugsanlega megi rekja það til mikillar umræðu um vægar refsingar hér á landi.

Hann segir að niðurstöðurnar megi túlka þannig að Íslendingar vilji að brotamenn gjaldi fyrir misgjörðir sínar, en með fjölbreyttari hætti en tíðkast hefur. Hér á landi sé hugsanlega um of einblínt á þyngri refsingar í formi langrar innilokunar. Nýta mætti aðra kosti betur, til að mynda miskabætur til þolenda, sáttamiðlun, afplánun utan fangelsa og samfélagsþjónustu. holmfridur@frettabladid.is

Abbas sendir Obama bréf:

Engar viðræður hefjist landtaka

PALESTÍNA, AP Mahmoud Abbas, forseti Palestínustjórnar, hefur sent bréf til Obama Bandaríkjaforseta þar sem ítrekað er að hefji Ísraelar framkvæmdir við landtökubyggðir muni fulltrúar Palestínumanna samstundis hætta þátttöku í friðarviðræðum við Ísraela, sem hefjast eiga í byrjun næsta mánaðar. Viðræður Ísraela og Palestínumanna hafa legið alveg niðri í 20 mánuði. Hvorir tveggja virðast svartsýnir á að árangur náist, en fulltrúar Bandaríkjanna, Rússlands, SÞ og ESB segja stefnt að því að ljúka samningum innan árs. - gb

MAHMOUD ABBAS

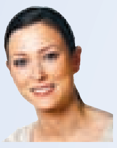
Gengjastríð í Mexíkó:

Fundu fjögur hálshöggvin lík

MEXÍKÓ Lögregla í Cuernavaca suður af Mexíkóborg fann í gær lík fjögurra manna hangandi á brú. Þeir eru taldir fórnarlömb stríðs milli eiturlyfjagengja í Mexíkó að því er fram kemur á fréttavef BBC.

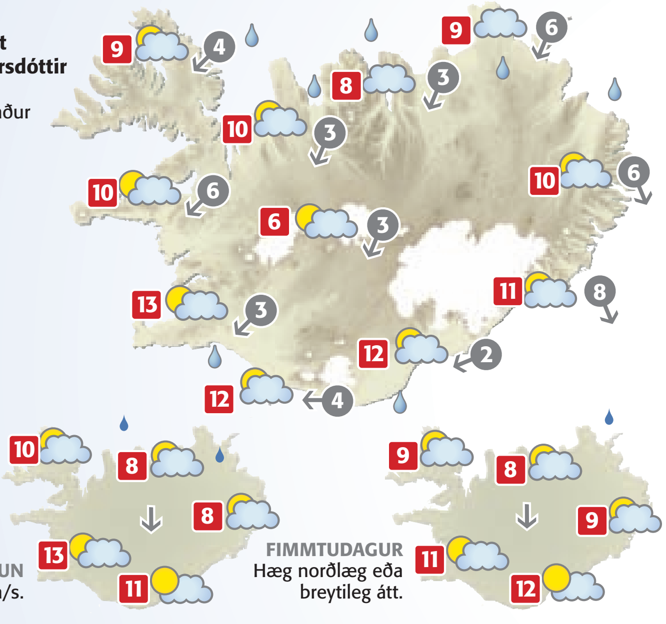
Mennirnir höfðu verið pyntaðir og hálshöggnir áður en lík þeirra voru fest upp á brúna. Morðingjarnir skildu eftir skilaboð um að sömu örlög myndu allir stuðningsmenn Edgars Valdez eiga í vændum. Valdez er Bandaríkjamaður og sagður eiga í blóðugri baráttu við Hector Beltran Leyva um yfirráð í eiturlyfjahring sem nefndur er Beltran Leyva. Starfsemi hans er sögð tengjast rekstri fyrirtækja á ýmsum sviðum í Mexíkó . - pg

VEÐURSPÁ



Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

LITLAR BREYTINGAR í vændum næstu daga en vindur mun áfram blása af norðri með lítils háttar úrkomu norðan og austan til á landinu. Sunnan til verður nokkuð bjart og þurrt að mestu og hitatölur enn þá tveggja stafa.



Á MORGUN 3-8 m/s.

FIMMTUDAGUR Hæg norðlæg eða breytileg átt.

HEIMURINN

Alicante	34°
Basel	22°
Berlín	22°
Billund	17°
Frankfurt	23°
Friedrichshafen	20°
Gautaborg	18°
Kaupmannahöfn	18°
Las Palmas	24°
London	19°
Mallorca	30°
New York	22°
Orlando	32°
Ósló	15°
París	22°
San Francisco	27°
Stokkhólmur	19°

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

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hendrik Sigurðsson hendrik@frettabladid.is, Guðmundur Steinsson gudmundurs@365.is, Laila Awad laila@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is
ALLT SÍMI 512-5402: Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is, Henný Árnadóttir henny@365.is, Þórdís Hermannsdóttir thordish@365.is SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016: Sigríður Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynurs@365.is, Bjarni Þór Sigurðsson bthor@365.is, Benedikt Freyr Jónsson benediktj@365.is
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is, Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is

Amsterdam Düsseldorf Madrid Stavanger Kaupmannahöfn Berlín Osló Gautaborg Barcelona Stokkhólmur Brussel Mílanó München París Glasgow Helsinki Frankfurt Billund Bergen London Hreyfing Hamburg Þrándheimur

Taktu flugið
með Hreyfingu

Það finna allir námskeið við hæfi í Hreyfingu.

Evrópuferð fyrir fjóra! ICELANDAIR

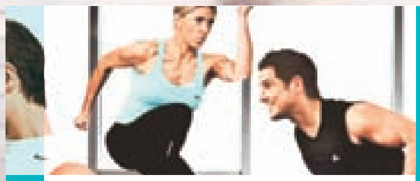
Skráðu þig á námskeið og þú getur unnið ferð fyrir fjóra til Evrópu* í boði Icelandair! 10 heppnir fá námskeiðið endurgreitt að því loknu.

NÁMSKEIÐIN HEFJAST 30. ÁGÚST

Skráðu þig núna á www.hreyfing.is eða í síma 414 4000

NÝTT!

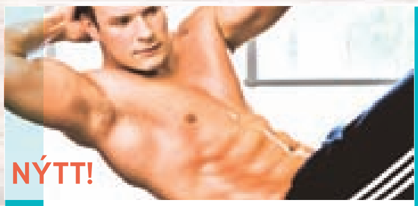
Hot yoga
Þessir vinsælu heitu jógatímar eru nú komnir í Hreyfingu. Þátttakendur komast dýpra í stöðurnar og ná auknum styrk og liðleika.



Fanta gott form
Æfingakerfið sem sló í gegn í Hreyfingu 2010. 6-vikna æfingakerfi fyrir þá sem vilja taka verulega vel á og uppskera árangur í takt við það.

NÝTT!

STS (Shock Training System)
fyrir konur. 6-vikna súperátak fyrir þær sem vilja taka málin föstum tökum. STS kerfið er sérhannað til að æfingarnar framkalli hámarks árangur.



NÝTT!

STS (Shock Training System)
fyrir karla. Lyftingakerfi fyrir karlmenn sem vilja markvisst styrkja og stækka vöðva og koma sér í toppform.

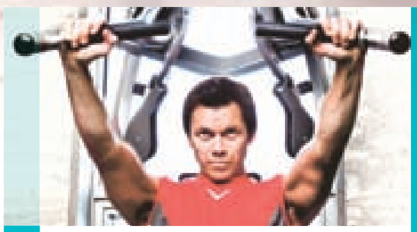
NÝTT!

Activio 500+
Bylting í hópþjálfun! Activio er afar áhrifarík, hvetjandi og skemmtileg hópþjálfun byggð á hjartsláttarmælingum.

Árangur hraðferð
fyrir 50 ára og eldri. Vönduð tilsögn. Einfalt, auðvelt og fljótlegt. Aðeins 40 mínútur í senn.

Líkami og sál
Námskeið fyrir líkama og sál. Body Vive/líkamsmótun og Body Balance. Bætir liðleika og líkamsstöðu og eykur almenna vellíðan. Hentar vel byrjendum.

Árangur
6-vikna átaksnámskeið fyrir alla sem vilja raunverulegan árangur. Kílóin fjúka á þessu uppfærða og endurbætta námskeiði sem hefur aldrei verið betra.



Árangur-hraðferð
Tækin sem koma þér í topp form! Meiri árangur á skemmri tíma en áður hefur þekkst.

* Ferðavinningurinn er í formi gjafabréfs að andvirði samtals 256.000 kr. Gjafabréfið gildir sem greiðsla upp í fargjald (ekki skatta og önnur gjöld) á ECONOMY fargjaldafjölskyldu í beinu áætlunarflugi til allra áfangastaða Icelandair í Evrópu. Ekki er hægt að nota gjafabréfið sem greiðslu upp í pakkaferð. Þetta gjafabréf er handhafagjafabréf og einnota, þ.e eftirstöðvar bréfsins, ef einhverjar eru, er ekki hægt að nota síðar. Ef bókað er hjá sölumanni gilda reglur Icelandair um þjónustugjöld. Eftir útgáfu farseðils, gilda reglur fargjaldsins um breytingar og fleira. Gjafabréfið gildir til 31. ágúst 2011.

HREYFING
HEILSULIND

BLUE LAGOON ICELAND geothermal spa

Álfheimar 74
Sími: 414 4000
hreyfing@hreyfing.is
www.hreyfing.is

KJÖRKASSINN

Sóttir þú atburði á menningarnótt?

Já	27,5%
Nei	72,5%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Er rétt að segja sig nú úr þjóðkirkjunni?

Segðu skoðun þína á vísir.is

Vísir

Aukinn áhugi fólks á að skrá sig úr þjóðkirkjunni eftir atburði síðustu daga:

Fjöldinn eins og skrúðganga

HAUKUR INGIBERGSSON

ÞJÓÐKIRKJAN Úrsögnum úr þjóðkirkjunni hefur fjölgað undanfarna daga í kjölfar umræðu um kirkjuna og kynferðisbrotamál. „Við verðum vör við stíganda hjá fyrirspurnum fólks um það hvernig það eigi að bera sig að því að segja sig úr þjóðkirkjunni," segir Haukur Ingibergsson, forstjóri Þjóðskrár. „Tilfinningin er sú að úrsögnum fari fjölgandi þessa dagana. Þetta er það sem við verðum vör við." Tölur frá Þjóðskrá munu liggja fyrir í upphafi næsta mánaðar.

Viðmælandi Fréttablaðsins á Hagstofu Íslands lýsti þeim straumi fólks sem hefur hug á að skrá sig úr Þjóðkirkjunni sem „skrúðgöngu", fjöldinn væri slíkur. Var fólkinu þó jafnskjótt beint til Þjóðskrár til að ljúka verkinu, en Hagstofan sér ekki lengur um skráningar í og úr þjóðkirkjunni. - sv

Íslenska þjóðkirkjan: Fjöldi milli ára

Mánuður og ár	Fjöldi skráðra	Mismunur frá síðasta ári
Júlí 2005	250.759	1.733 +
Júlí 2006	251.909	1.150 +
Júlí 2007	252.411	502 +
Júlí 2008	252.708	297 +
Júlí 2009	252.069	639 -
Júlí 2010	251.487	582 -

Ráðherra ræddi við biskup:

Kirkjan verður að leysa málið

ÞJÓÐKIRKJAN Þjóðkirkjan verður sjálf að leysa úr þeim málum sem á borði hennar eru núna segir Ragna Árnadóttur, dóms- og mannréttindamálaráðherra. Hún fundaði með Karli Sigurbjörnssyni biskupi Íslands um málefni Þjóðkirkjunnar í gær og segir ljóst að biskup hafi agavald yfir prestum. „Ég hef skoðað þessi mál því ég vildi fullvissa mig um það hverjar skyldur ráðuneytisins eru í þessu máli. Það er alveg ljóst að þau verða alfarið leyst innan Þjóðkirkjunnar," segir Ragna.

ÓVELKOMNIR Flokkar af sorpþyrstum mávum eru illa séðir í Árborg.

Fuglager við sorpstöð:

Heimila byssur gegn vargfugli

SVEITARSTJÓRNIR Reyna á að fækka vargfugli við umhleðslustöð Sorpstöðvar Suðurlands í Árborg. Fuglagerið sem sækir í sorpið í stöðinni truflar meðal annars umferð um flugvöllinn á Selfossi.

Bæjarráð Árborgar samþykkti á síðasta fundi sínum ósk lögreglunnar á Selfossi um undanþágu á meðferð skotvopna til að fækka vargfuglinum á gámasvæðinu. Jafnframt ítrekaði bæjarráðið áhyggjur af málinu og fól framkvæmda- og veitusviði bæjarins að taka heildstætt á viðveru vargfugls í sveitarfélaginu. - gar

Gæsluvarðhald framlengt:

Barði í höfuð með skiptilykli

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest úrskurð Héraðsdóms Suðurlands þess efnis að rúmlega tvítugur karlmaður skuli sæta áframhaldandi gæsluvarðhaldi þar til dómur gengur í Hæstarétti í máli hans, þó ekki lengur en til 13. október.

Maðurinn hafði áður verið dæmdur í héraðsdómi í þriggja ára fangelsi fyrir ýmis brot, þar á meðal líkamsárás þar sem hann barði annan mann ítrekað í höfuðið með skiptilykli og stórslasaði hann. Með þessum brotum rauf hann skilorð annars dóms, þar sem hann hafði verið dæmdur fyrir samtals sjö brot. - jss

Þjóðkirkjan hrökk í vörn

Biskup Íslands segir kirkjuna hafa brugðist í málum kvennanna þriggja sem sökuðu Ólaf Skúlason biskup um áreitni. Hann vísar því á bug að hafa reynt að þvinga konurnar til að draga ásakanir sínar til baka.

ÞJÓÐKIRKJAN Karl Sigurbjörnsson biskup segir kirkjuna hafa brugðist í málefnum kvennanna þriggja sem leituðu hjálpar vegna kynferðislegrar áreitni af hendi Ólafs Skúlasonar biskups. Hann vísar því á bug að hafa reynt að þvinga konurnar til að falla frá ásökununum. Biskup segir málið snúið og auðvelt sé að vera vitur eftir á. Hann segir þjóðkirkjuna hafa brugðist og greinilegt sé að ekki hafi verið komið konunum til hjálpar.

Biskup segist hafa gert sitt besta á sínum tíma til að hafa milligöngu milli kvennanna og biskups. Aðspurður hvers vegna málin hafi ekki verið tilkynnt til lögreglu segir hann að frekar ætti að beina spurningunni til kvennanna. Hann segir ásakanirnar á hendur Ólafi hafa komið sér verulega á óvart. „Ég var bara lítill sóknarprestur," segir hann. „Auðvitað vill maður ekki trúa svona. Það eru fyrstu viðbrögð allra manna að hrökkva í vörn. Vafalaust hefur kirkjan gert það í þessu máli."

Biskup segir greinilegt að fjöldi fólks upplifi að kirkjan sé að bregðast hlutverki sínu gagnvart almenningi. Varðandi skriðu úrsagna úr þjóðkirkjunni á síðustu dögum segir hann það vissulega segja sína sögu og sé vísbending um alvarlega stöðu kirkjunnar.

Varðandi ummæli Geirs Waage, sóknarprests í Reykholti, um að þagnarskylda presta gangi framar tilkynningaskyldu þeirra samkvæmt barnaverndarlögum, segir Karl mikilvægt að ítreka það að í hans huga sé það alveg á kristaltæru að prestar lúti lögum landsins og beri sérstakar skyldur til þess. Barnaverndarlögin séu æðri en lög og siðareglur einstakra embættisstétta. Geir þurfi að gera grein fyrir máli sínu og ummæli hans hafi verið afar óheppileg fyrir kirkjuna.

Biskup sendi frá sér yfirlýsingu til fjölmiðla á sunnudag þar sem hann meðal annars sagði Sigrúnu Pálínu Ingvarsdóttur hafa kært Ólaf Skúlason til saksóknara á sínum tíma sem ekki hefði talið efni til að birta ákæru í málinu. Raunin er sú að Ólafur kærði konurnar þrjár til saksóknara, sem aftur mæltist til þess við hann að fella málið niður. Karl birti leiðréttingu daginn eftir og baðst afsökunar á rangfærslunum.

„Þetta voru pennaglöp og fljótfærni. Vissulega stór mistök sem ég gerði og ég harma þau," segir Karl Sigurbjörnsson biskup.

sunna@frettabladid.is

KARL SIGURBJÖRNSSON Segir greinilegt að fjöldi fólks upplifi að kirkjan sé að bregðast hlutverki sínu gagnvart almenningi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hafa fengið tilkynningar frá prestum

Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi hjá Barnaverndarstofu, segir tilkynningaskyldu þeirra stétta sem gegna trúnaðarhlutverki ótvíræða. Hún segist ekki trúa því að það sé dæmigert fyrir presta að vilja ekki sinna tilkynningaskyldu í starfi sínu, það sé engin undantekning yfir hverja lögin gildi. Steinunn segir Barnaverndarstofu hafa borist tilkynningar frá prestum á síðustu árum, sem sýni fram á að stéttin sinni hlutverki sínu.

„Tilkynningaskyldan er mjög skýr í lögunum og eru þær starfsstéttir sem heyra undir hana mjög meðvitaðar um hana að mínu mati."

Geir Waage, sóknarprestur í Reykholti, lét þau ummæli falla í Morgunblaðinu í síðustu viku, að prestum bæri ekki skylda til þess að tilkynna kynferðisbrot gegn börnum til yfirvalda. Trúnaðarskyldan væri tilkynningarskyldunni yfirsterkari.

Þvingaðar til að draga málið til baka

Ein þeirra kvenna sem sökuðu Ólaf Skúlason um kynferðislega áreitni árið 1996 segir í samtali við Fréttablaðið að kirkjan hafi vitað af gjörðum Ólafs áður en hann komst í embætti. „Ert þú flugfreyjan?" voru viðbrögð þess sem svaraði á biskupsstofu þegar konan hringdi inn til að tilkynna kynferðisbrot Ólafs gegn henni, en þá var hann á leið í embætti biskups. Hún segir presta innan kirkjunnar hafa þrýst á konurnar allar að draga frásögn sína til baka, þar á meðal séra Karl Sigurbjörsson og séra Hjálmar Jónsson. Sigrún Pálína Ingvarsdóttir, ein kvennanna, sagði jafnframt í fjölmiðlum í gær að Karl og Hjálmar hefðu reynt að fá hana til að draga ásakanir sínar til baka.

„Mér finnst sorglegast að prestar og biskup geti ekki viðurkennt að þeir hafi vitað hvaða mann Ólafur hafði að geyma. Þegar þeir fá þessa sögu í hendurnar þá er þetta ekkert nýtt fyrir þeim. Við vorum þvingaðar af prestum að draga ásakanir okkar til baka og það átti að stimpla okkur sem geðveikar konur." segir konan. „Kirkjan brást okkur."

Hún vildi ekki koma fram undir nafni.

Áskriftarsjóður ríkisverðbréfa

Góður ávöxtunarkostur – einnig í áskrift

10,36%

ÁRLEG NAFNÁVÖXTUN*

100% RÍKISTRYGGING

Hafðu samband við ráðgjafa okkar í síma 460 4700 eða kynntu þér málið á www.iv.is

50% afsláttur af söluþóknun til 31. ágúst 2010

ÍSLENSK VERÐBRÉF

Þar sem þínir hagsmunir ráða ferðinni

Strandgata 3 600 Akureyri I Sigtún 42 105 Reykjavík
Sími: 460 4700 I www.iv.is I iv@iv.is

*Árleg nafnávöxtun frá 15.01.2001 til 31.07.2010. Ávöxtun í fortíð er ekki ávísun á ávöxtun í framtíð.

Áskriftarsjóður ríkisverðbréfa er verðbréfasjóður skv. lögum nr. 30/2003 um verðbréfasjóði og fjárfestingarsjóði. Rekstrarfélag verðbréfasjóða ÍV hf. er rekstrarfélag sjóðsins. Útboðslýsingu og nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu www.iv.is. Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér útboðslýsingu sjóðsins og þá sérstaklega umfjöllun um áhættuþætti.

Ódýrt í skólann

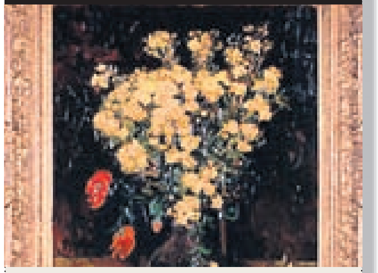
Mikið úrval af skólavörum *á betra verði*

OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
Skeifan & Garðabær

Gildir til 25. ágúst á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?



1. *Hvaða íslenski fatahönnuður er á leið á tískuviku í París?*
2. *Hvaða verki eftir Van Gogh var stolið af safni í Kaíró?*
3. *Hvaða fyrirtæki hefur beðist afsökunar á grútarmengun á Vopnafirði?*

SVÖRIN ERU Á SÍÐU 38

Ekki vakir fyrir slitastjórn Glitnis að fá samkeppnisupplýsingar um Iceland Express segir formaður slitastjórnar:

Lögmenn ráða hvaða gögn þeir vilja sjá

DÓMSMÁL Formaður slitastjórnar Glitnis hafnar alfarið ásökunum um að slitastjórnin sé að reyna að afla samkeppnisupplýsinga um starfsemi Iceland Express í Bandaríkjunum með kröfugerð í dómsmáli sem slitastjórnin rekur nú í New York í Bandaríkjunum.

„Þetta er mjög langsótt að mínu mati, og ekkert slíkt sem vakir fyrir okkur," segir Steinunn Guðbjartsdóttir, formaður slitastjórnar Glitnis.

Eins og fram hefur komið í Fréttablaðinu sakar Pálmi Haraldsson, aðaleigandi Iceland Express, slitastjórnina um að reyna með ólögmætum hætti að fá samkeppnisupplýsingar með kröfu um afhendingu gagna í málinu.

Steinunn segir slitastjórnina ekki hlutast til um hvaða gögn sé beðið um, ákvörðun um slíkt sé alfarið í höndum lögmanna slitastjórnarinnar í New York.

Meðal gagna sem farið er fram á að Pálmi afhendi eru öll samskipti Iceland Express við bandaríska loftferðaeftirlitið, samstarfsaðila á Newark-flugvelli, gögn um markaðsstarfsemi í New York og fleira. Í yfirlýsingu Pálma er bent á að Íslandsbanki, arftaki Glitnis, eigi um 47 prósent í Icelandair, keppinauti Iceland Express.

Spurð hvort slitastjórnin muni fá umrædd gögn í hendur, fáist þau afhent, segir Steinunn svo vera, enda höfði slitastjórnin málið. Aðspurð segir hún enga hagsmunaárekstra vegna óska lögmanna slitastjórnarinnar. Hún bendir jafnframt á að slitastjórn Glitnis höfði málið í New York, en skilanefndin sýsli með eignir bankans. **- bj**

KREFST GAGNA Steinunn Guðbjartsdóttir, formaður slitastjórnar Glitnis, segir enga hagsmunaárekstra skapast þó að slitastjórnin fái upplýsingar um starfsemi Iceland Express í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Jens Ingólfsson rekstrarhagfræðingur, jens@kontakt.is

Gunnar Svavarsson viðskiptafræðingur, gunnar@kontakt.is

Sigurður A. Þóroddsson hrl. sigurdur@kontakt.is

Brynhildur Bergþórsdóttir rekstrarhagfræðingur, lögg. verðbr.- og fasteignasali, brynhildur@kontakt.is

Arnór H. Arnórsson rekstrarhagfræðingur, arnor@kontakt.is

Guðni Halldórsson viðskiptalögfræðingur, gudni@kontakt.is

SÉRFRÆÐINGAR Í FYRIRTÆKJAVIÐSKIPTUM

- Leit að heppilegum fyrirtækjum eða kaupendum.
- Verðmat fyrirtækja.
- Viðræðu- og samningaferli.
- Fjármögnun fyrirtækjaviðskipta.
- Gerð kaupsamninga og tengdra samninga.

Við teljum að eftirfarandi fyrirtæki geti verið fáanleg:

- Skráðu þig á forgangslista og við sendum þér reglulega upplýsingar í tölvupósti um tækifæri sem við getum ekki sett í auglýsingar. Upplýsingar og skráning á www.kontakt.is.
- Rótgróið glerfyrirtæki. Ársvelta 80 mkr.
- Framleiðslufyrirtæki með eigin verslanir. Með yfir 50% markaðshlutdeild og góða vaxtamöguleika. Ársvelta um 400 mkr.
- Grænlenskt byggingarfélag með góða verkefnastöðu.
- Þekkt heimilisvöruverslun með eigin innflutning. Ársvelta 80 mkr.
- Vélsmiðja með góða verkefnastöðu. 7 starfsmenn.
- Meirihluti í stóru iðnfyrirtæki. EBITDA 75 mkr.
- Rótgróin heildverslun sem selur tæknivörur og rekstrarvörur til opinberra stofnanna. EBITDA 15 mkr.
- Tvö iðnfyrirtæki sem henta vel til sameiningar. Sameinuð ársvelta um 150 mkr. og EBITDA um 25 mkr. Viðkomandi kaupandi þyrfti að leggja fram um 20 mkr. í peningum og um 20 mkr. fasteignaveð til að ná meirihluta í báðum fyrirtækjunum.
- Meirihluti í rótgrónu iðnfyrirtæki. Ársvelta 90 mkr. EBITDA 10 mkr. Litlar skuldir.
- Fyrirtæki á heilbrigðissviði með langtímasamninga. EBITDA 12 mkr.
- Verslun með heilsuvörur í góðum rekstri. Eigin innflutningur.
- Rótgróið verslunarfyrirtæki með eigin framleiðslu í Kína á alþjóðlegu vörumerki óskar eftir meðeiganda-fjárfesti til að auka framleiðslu og sölu erlendis.
- Heildverslun með ráðandi stöðu á sérhæfðu sviði. Ársvelta 270 mkr. EBITDA 34 mkr. Góð tækifæri til vaxtar.

Forgangslisti er nýjung fyrir kaupendur og fjárfesta.
Skráning á **www.kontakt.is**

KONTAKT
Fyrirtækjaráðgjöf
Suðurlandsbraut 30 • Sími: 414 1200
www.kontakt.is
globalM&A Iceland
Haukur 08.10

EFTIR KRÖFUHAFAFUND Fulltrúar slitastjórnar og skilanefndar héldu blaðamannafund í gær. Gerðir hafa verið samningar vegna dótturfélagsins í Lúxemborg og við Björgólf Thor Björgólfsson á síðustu mánuðum og segir bankinn þá vega mest í hækkandi endurheimtum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Mál höfðað á hendur bankastjórunum

Slitastjórn Landsbankans hefur höfðað riftunarmál vegna 400 milljóna króna kaupréttar- og kaupaukasamninga fyrrverandi bankastjóra og millistjórnanda. Fleiri riftunarmál og skaðabótamál eru á leið til dómstóla á næstunni.

EFNAHAGSMÁL Riftunarmál hefur verið höfðað gegn Sigurjóni Þ. Árnasyni og Halldóri J. Kristjánssyni, fyrrverandi bankastjórum Landsbankans, og ónafngreinds fyrrverandi millistjórnanda í bankanum. Dómsmálin verða þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur í byrjun september. Þetta kom fram á blaðamannafundi að loknum kröfuhafafundi Landsbankans í gær.

Málin snúast um greiðslur sem bankastjórarnir og millistjórnandinn fengu í tengslum við uppgjör á kauprétti og kaupaukum í september og október 2008. Endurkröfurnar vegna málanna þriggja eru tæplega 400 milljónir króna. Slitastjórn bankans höfðaði málið eftir að kröfunum var mótmælt í sumar.

Slitastjórnin hefur endurheimt rúmlega 1,5 milljarða króna með riftunum. Þá er búið að rifta ráðstöfunum upp á tuttugu til þrjátíu milljarða króna, en afstaða gagnaðila í þeim málum liggur ekki fyrir. Búist er við því að einhver þeirra mála fari fyrir dómstóla á næstunni.

Þá hefur gagnaöflun vegna mögulegra skaðabótamála verið lokið. Nú er unnið að skýrslutökum vegna þeirra og mun koma í ljós hvaða kröfur verða gerðar á næstu vikum. Málin sem eru til skoðunar snúast flest um að ekki hafi verið gengið að tryggingum fyrir lánaskuldbindingum á meðan þær voru í gildi og vegna lánveitinga og útgreiðslna til fjármálafyrirtækja á Íslandi síðustu vikurnar fyrir fall bankans. Tapið sem bankinn varð fyrir vegna þessara mála nemur nokkrum tugum milljarða. Tvö skaðabótamál á hendur fyrri stjórnendum eru lengst komin og eru á leið til dómstóla.

Einnig var greint frá því á kröfuhafafundinum að innheimtuaukning á öðrum ársfjórðungi var 64 milljarðar króna í erlendum myntum, eða um sex prósent. Meginástæðan fyrir auknum endurheimtum eru samningar sem gerðir hafa verið um eignir Landsbankans í Lúxemborg. Einnig skipta máli samningar við Björgólf Thor Björgólfsson og fyrirtæki sem honum eru tengd, og þykir staða bankans nú mun tryggari gagnvart báðum aðilum.

Kröfuhöfum bankans var jafnframt tilkynnt á fundinum í gær að ákveðið hefði verið að óska eftir framlengingu á greiðslustöðvun hans, en núverandi heimild rennur út í þessari viku. Greiðslustöðvun getur mest staðið í tvö ár og mun því aðeins geta staðið til 5. desember næstkomandi. Eftir það mun almenn slitameðferð halda áfram.

thorunn@frettabladid.is

Minnihlutinn í skipulagsráði Reykjavíkur gagnrýnir lokaða fundi meirihlutans:

Loforð um samráð hjóm eitt

REYKJAVÍKURBORG Þrír fulltrúar Sjálfstæðisflokks í skipulagsráði Reykjavíkur og áheyrnarfulltrúi Vinstri grænna segja fulltrúa meirihlutans ekki standa við fyrirheit um aukið samráð.

„Formaður skipulagsráðs hefur nú upplýst að ástæðan fyrir því að einungis þrír fundir hafa verið haldnir í ráðinu frá borgarstjórnarkosningum sé sú að meirihlutinn hefur setið á lokuðum upplýsingafundum um skipulagsmál," segir í bókun Júlíusar Vífils Ingvarssonar, Gísla Marteins Baldurssonar, Jórunnar Frímannsdóttur og Sóleyjar Tómasdóttur.

PÁLL HJALTASON

Fulltrúar minnihlutans segja dagskrá þessara upplýsingafunda hafa verið setta saman af embættismönnum sem flutt hafi þar erindi. Einsdæmi sé að halda lokaða upplýsinga- og fræðslufundi í upphafi kjörtímabils. „Ljóst má vera að yfirlýsingar borgarstjóra um samvinnu allra sem í borgarstjórn sitja eru hjóm eitt," segir minnihlutinn.

Fulltrúar Besta flokksins, þau Páll Hjaltason, formaður skipulagsráðs, og Elsa Hrafnhildur Yeoman og fulltrúar Samfylkingarinnar, Hjálmar Sveinsson og Sverrir Bollason, andmæltu þessu með annarri bókun: „Nýr meirihluti hefur staðið við fyrirheit sitt um aukið samráð með minnihluta með því að bjóða honum að taka þátt í vikulegum undirbúningsfundum fyrir fundi í skipulagsráði." **- gar**

Auglýsingasími
512 54 01

Allt sem þú þarft...

Ef þú vilt geta notið eftirlaunaáranna verður það mikilvægara með hverju árinu að greiða iðgjöld í frjálsa viðbótarlífeyristryggingu svo að þú eigir nægan höfuðstól til að geta látið drauma þína rætast

Mikilvægt er að hafa traustan samstarfsaðila sér við hlið. Einhvern sem þú getur treyst fyrir peningunum þínum! Þetta öryggi býður Bayern-Versicherung sem tilheyrir Versicherungskammer Bayern, stærstu opinberu tryggingasamstæðu Þýskalands.

Versicherungskammer Bayern er meðlimur í sambandi fjármálafyrirtækja þýsku sparisjóðanna (Sparkassen-Finanzgruppe) sem er farsælasti samstarfsvettvangur á sviði fjármálaþjónustu í Þýskalandi og með um 50 milljónir viðskiptavina.

Sterk fjárhagsstaða og ströng fyrirmæli í þýskum lögum gera Bayern-Versicherung kleift að uppfylla tryggingaskuldbindingar sínar fyrirvaralaust hvenær sem er.

Nánari upplýsingar um þjónustuframboð okkar er að finna á www.sparnadur.is eða þú hringir einfaldlega í einn af okkar vottuðu ráðgjöfum hjá Sparnaði – við hlökkum til að heyra í þér í síma 577-2025.

SPARNAÐUR

Umboðsaðili Bayern-Versicherung sem er meðlimur
í fyrirtækjasamstæðunni Versicherungskammer Bayern
Holtasmári 1, Kópavogur • Kaupvangsstræti 1, Akureyri
Sími: 577 2025 • sparnadur@sparnadur.is
www.sparnadur.is

VER SICHER UNGS KAMMER BAYERN

Finanzgruppe

Fréttaskýring: Hvernig gengur Landspítalanum að ná endum saman?

Hagræðingin 6,6 milljarðar króna

Rekstrarafgangur Landspítalans nam rúmum 35 milljónum króna á fyrstu sex mánuðum ársins 2010. Upphæðin er ekki há en niðurstaðan markar eigi að síður tímamót í rekstri stofnunarinnar þar sem verulegur halli hefur verið um langt árabil. Hagræðingu sem þessari er hins vegar ekki náð án fórna.

ÆFING Á BRÁÐAMÓTTÖKU Það er til marks um hversu langt er gengið í niðurskurði að bómullarhnoðrarnir á bráðamóttökunni eru verðmerktir. Þeir kosta tíu krónur stykkið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýlega staðfesti Ríkisendurskoðun að stjórnendum Landspítalans hefur tekist að halda rekstri stofnunarinnar innan þeirrar áætlunar sem lagt var af stað með fyrir árið. Áætlunin gerir ráð fyrir að reksturinn verði í takt við fjárveitingar samkvæmt fjárlögum og að uppsafnaður halli haldist því óbreyttur í árslok. „Verði það raunin yrðu það að mati Ríkisendurskoðunar einhver jákvæðustu tíðindi sem orðið hafa í rekstri A-hluta stofnana um langt árabil,“ eins og segir í skýrslu til Alþingis um framkvæmd fjárlaga 2009 og janúar og til apríl 2010.

Þungur róður

Spítalanum er gert að lækka rekstrarkostnaðinn á þessu ári um rúm níu prósent eða 3,4 milljarða króna. Eins og mörg undanfarin ár varð verulegur halli á rekstri spítalans á árinu 2009, eða 1,3 milljarðar króna. Uppsafnaður halli spítalans í árslok nam rúmlega 2,8 milljörðum eða um átta prósentum af fjárveitingum. Þessi rekstrarniðurstaða skýrist auðvitað að stórum hluta af efnahagshruninu sem hefur haft mikil áhrif á fjárveitingar til LSH og þá ekki síður á gengisfalli krónunnar. Stór hluti aðfanga spítalans er háður erlendri mynt og hefur gengisfallið því haft veruleg áhrif á afkomu hans. Hafa stjórnendur LSH bent á að þegar tekið er tillit til gengisþróunar umfram forsendur fjárlaga þá var rekstur spítalans nálægt jafnvægi árið 2009. Árin frá hruni, 2008 til 2010, nemur raunhagræðing í rekstri spítalans rúmum 6,6 milljörðum á verðlagi hvers árs. Álfheiður Ingadóttir heilbrigðisráðherra kallaði árangurinn þrekvirki á ársfundi LSH í apríl.

„Ég hef bent fólki á að skoða viðsnúninginn sem hefur orðið á fyrri hluta þessa árs miðað við árið í fyrra. Það er hægt að meta árangurinn eftir þeim tölum. Við vorum 850 milljónir í mínus eftir sex mánuði í fyrra,“ segir Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans. „Það sem er nýtt er að sjö mánaða uppgjör spítalans sýnir það sama. Niðurstaðan af því er jákvæð.“

Stórátak

Með umfangsmiklum hagræðingaraðgerðum sem gripið var til á öllum sviðum spítalans hefur tekist að ná þessum árangri. Breytingar í starfseminni hafa leitt til þess að vakta- og yfirvinnukostnaður hefur minnkað og átak í innkaupum á sérhæfðum sjúkrahúsvörum og þjónustu hefur lækkað rekstrarkostnaðinn. Launakostnaðurinn hefur lækkað bæði vegna fækkunar starfsmanna og minni yfirvinnu sem breytingar í starfsemi og skipulagi hafa gert mögulegt. Til dæmis hefur yfirvinna á LSH dregist saman um 25 prósent á þessu ári.

Þetta hefur verið „erfitt verk og sársaukafullt fyrir marga en með samstilltu átaki gengið furðu vel,“ segir Björn í föstudagspistli sínum 20. ágúst.

En hvað er átt við með því að sparnaðurinn hafi verið sársaukafullur fyrir marga? „Það sem ég var að vitna til er að laun hafa lækkað hjá langflestum á spítalanum. Eins hafa allir þurft að leggja mikið á sig í vinnunni auk þess að allir hafa þurft að vinna við að móta sparnaðartillögur fyrir spítalann,“ segir Björn.

Álag á starfsfólk spítalans kemur þó ekki fram á þeim álagsmælingum sem beitt er. Einkenni eins og veikindafjarvistir hafa ekki aukist eins mikið og vænta mætti. „Álag á starfsfólk er þó inngróið í starfsemi spítala, og má þá nefna sérstaklega vaktavinnuna,“ segir Björn jafnframt.

Björn nefnir jafnframt að stöðugildum á LSH hefur fækkað um 300. Fimmtíu hefur verið sagt upp í tveimur fjöldauppsögnum en að öðru leyti hefur fækkun starfsmanna náðst með því að ráða ekki í stöður sem losna.

Margt smátt

Í byrjun árs leituðu stjórnendur á Landspítalanum eftir liðsinni starfsfólks við mótun sparnaðartillagna. 3.500 slíkar bárust og 1.800 starfsmenn tóku beinan þátt í 62 sparnaðar- og stefnumótunarfundum.

Gott dæmi um hversu langt er gengið í sparnaði er að bæði stórt sem smátt er verðmerkt í hillum spítalans. Er það hluti af nýrri stefnu- og starfsáætlun LSH að hver deild á að verðmerkja tíu til fimmtán hluti sem eru í notkun á öllum tímum. Ekki á þetta síst við um þá hluti sem eru dýrir eða mest notaðir. Til dæmis eru bómullarhnoðrarnir sem notaðir eru við blóðtöku á bráðamóttökunni verðmerktir. Þeir kosta tíu krónur stykkið.

Niðurskurðarkrafan 2011

Ekkert er vitað um hver niðurskurðarkrafan verður fyrir LSH fyrir næsta ár. Uppleggið í fjárlagavinnunni er að sparnaðurinn innan heilbrigðiskerfisins verði fimm prósent sem myndi þýða að LSH þyrfti að finna um það bil tvo milljarða til viðbótar. „Ég vona að niðurskurðurinn verði ekki flatur. Allt sem bætist við úr þessu kallar á mjög erfiðar aðgerðir og það er ekki hægt að leggjast í viðlíka naflaskoðun aftur hvað varðar niðurskurðinn. Það gæti leitt til biðlista og skertrar þjónustu því frekari niðurskurði verður væntanlega ekki náð nema að leggja niður þjónustu sem við teljum sjálfsagðan hlut.“

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

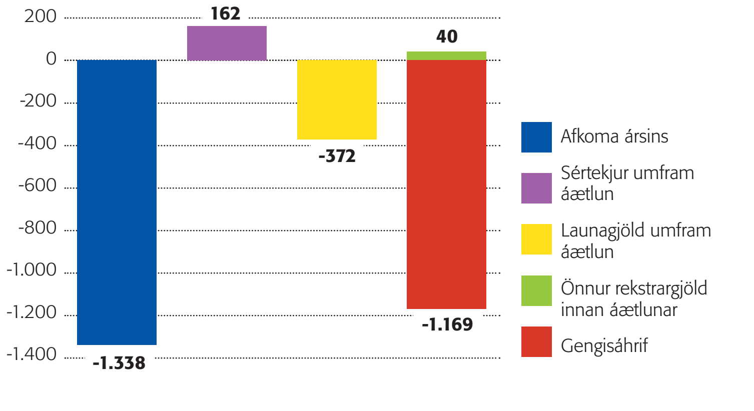
Gróft yfirlit um rekstur LSH 2008, 2009 og 2010

	2008	2009	2010
Hagræðingarkrafa fjárlaga	-1.000	-2.950	-3.300
Fjáraukalög	1.000		
Hagræðingarkrafa frá ríki	**0**	**-2.950**	**-3.300**
Skattabreytingar			-100
Gengisfall	-2.100	-1.150	0
Alls hagræðingarkrafa:	**-2.100**	**-4.100**	**-3.400**
Rekstrarniðurstaða	*-1.620*	*-1.350*	*0*
Hagræðing (raun)	480	2.750	3.400
Neikvæður höfuðstóll	-1.620	-2.970	-2.970

Upphæðir í milljónum króna á verðlagi hvers árs
Fjárlög gera ráð fyrir 5% hækkun verðlags og óbreyttri stöðu krónunnar
Ekki gert ráð fyrir nýjum kjarasamningum

Rekstrarafkoma 2009 og áhrif gengisfalls

í milljónum króna



SKULDABRÉFASJÓÐURINN

20,0%

Góð 12 mánaða ávöxtun á Skuldabréfasjóðnum sem fjárfestir eingöngu í ríkistryggðum verðbréfum*

*Heimild: www.sjodir.is

Kynntu þér Skuldabréfasjóðinn á **byr.is**, hafðu samband í síma **575 4000** eða komdu við í næsta útibú. Við erum ávallt til þjónustu reiðubúin.

BYR

BYR | Sími 575 4000 | www.byr.is

Sjóðurinn er verðbréfasjóður og starfræktur í samræmi við lög nr. 30/2003 og lýtur eftirliti Fjármálaeftirlitsins. Fjárfestingu í sjóðum fylgir alltaf áhætta þar sem gengi þeirra getur bæði lækkað og hækkað. Ávöxtun í fortíð endurspeglar ekki framtíðarávöxtun, heldur er hún einungis vísbending. Nánari upplýsingar má finna í útboðslýsingum og útdráttum úr þeim á heimasíðu Rekstrarfélagsins, rfb.is og á heimasíðu Byrs, byr.is. Fjárfestum er bent á að kynna sér vel útboðslýsingar sjóða áður en fjárfest er í þeim. Ekki er tekin ábyrgð á villum sem geta komið fram t.d. prentvillum í upplýsingaveitum, þó ávallt sé unnið að því að lágmarka möguleika á slíku.

DYNAMO REYKJAVÍK

Aðeins í BYKO Breidd

Takmarkað magn!

Mikill afsláttur

LAGER-HREINSUN

Árstíðavara • Heimilistæki • Hreinlætistæki • Verkfæri
Parket • Flísar • Búsáhöld • Heimilisvara • Og margt fleira

Fyrstir koma - fyrstir fá!

50% afsláttur af verkfærakistum!

50% afsláttur af markísum!

ÚTSÖLU-BORÐ

Á útsöluborði okkar í garðskála BYKO Breidd finnur þú fjöldann allan af vörum á eftirtöldu föstu verði:

100 kr.	2.500 kr.
250 kr.	3.000 kr.
350 kr.	3.500 kr.
500 kr.	5.000 kr.
1.000 kr.	7.500 kr.
1.500 kr.	10.000 kr.
2.000 kr.	

Takmarkað magn!

ÞETTA ER AÐEINS BROT AF VÖRUÚRVALINU Á LAGERHREINSUN Í BYKO BREIDD

		Lagerhreinsunarverð:	Fullt verð:
Vnr. 41119074	Hnífaparasett, 24 stk.	3.500 kr.	4.990 kr.
Vnr. 41119021	Eldfast form, 36,5x25x5,5 mm, hvítt	2.500 kr.	3.310 kr.
Vnr. 41119046	Eldfast form, 29x20x6 mm	1.500 kr.	2.290 kr.
Vnr. 41119045	Eldfast form, 32x25x6 mm	1.500 kr.	2.690 kr.
Vnr. 41130513	Glas Tumbler, litað	300 kr.	390 kr.
Vnr. 41621529-30	Markísa, 3,5x2,5 m, græn eða beige	20.000 kr.	39.990 kr.
Vnr. 50846502	Gardínustöng, 16/19 mm, 90-160 cm löng	1.500 kr.	2.403 kr.
Vnr. 67587029	Verkfærakista	4.494 kr.	8.990 kr.
Vnr. 41120147	Sturtuhilla, 19x43 mm, plast	250 kr.	378 kr.
Vnr. 68870086	LUX verkfærataska	1.500 kr.	3.448 kr.
Vnr. 41130109	Ferðataska, bleik eða blá, 48 cm	2.500 kr.	3.990 kr.
Vnr. 49809110	Verkfærabox með verkfærum, 149 stk.	10.990 kr.	19.900 kr.
Vnr. 11040403-6	Birkihurðir, vinstri eða hægri opnun	verð frá 10.900 kr.	18.283 kr.
Vnr. 11040407-16	Birkikarmar, 70, 80 eða 90 cm	verð frá 9.990 kr.	18.864 kr.

Bætum daglega við vöruúrvalið!

Timbursala BYKO Breidd

LAGER-HREINSUN

• Panill • Vatnsklæðning • Profiltak þakefni
• Álplötur • Byggingatimbur, 25x150 mm
• Múrsteinar • Og margt fleira!

15% afsláttur af sérverði á gagnvörðu efni í völdum lengdum!

25% afsláttur af sérverði á girðingaeiningum!

BYKO

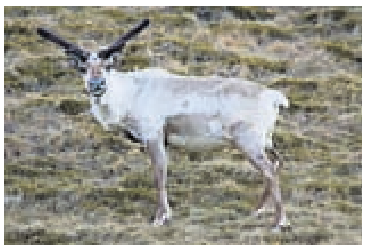
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

EXPO · www.expo.is

Veiðar bannaðar á syðsta veiðisvæðinu:

Hreindýrum fækkar

UMHVERFISMÁL Umhverfisstofnun hefur bannað alfarið hreindýraveiðar á syðsta veiðisvæðinu, svæði 9, í kjölfar talningar. Veiðileyfisgjöld verða endurgreidd, að því er fram kemur á vef stofnunarinnar.



VERULEG FÆKKUN Eftirlitsflug yfir svæði 9 sýndi 113 dýr.

Eins og fjallað var um í Fréttablaðinu nýlega hefur hreindýrum á svæðinu fækkað verulega. Í eftirlitsflugi seint í júlí fundust aðeins 113 dýr, en heimilt var að veiða 42.

Á vef Umhverfisstofnunar kemur fram að með því að veiða meira á svæðinu yrði höggvið stórt skarð í stofninn á svæðinu, og því var ákveðið að stöðva veiðar þar alfarið. **- bj**

FAGNAÐ Sebastian Pinera, forseti Chile, sýndi ættingjum námumannanna skilaboð sem þeir sendu upp á yfirborðið á sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Fastir í námu fram til jóla

Björgunarmenn bora göng til 33 námumanna sem hafa verið fastir á 700 metra dýpi í 19 daga. Um fjóra mánuði gæti tekið að ná mönnunum út. Mun taka verulega á andlega heilsu námumannanna.

CHILE, AP Margir mánuðir munu líða þar til hægt verður að bjarga 33 námamönnum sem hafa verið fastir í gull- og koparnámu í Chile í nítján daga. Björgunarmönnum tókst loks að bora mjó göng inn í rými þar sem mennirnir hafast við á sunnudag.

Gríðarleg fagnaðarlæti brutust út í Copiapó-héraði og víðar í Chile þegar áttunda tilraunin til að bora í gegnum tæplega 700 metra af grjóti og inn í öryggisrými í námunni tókst á sunnudag.

Námugöngin féllu saman 5. ágúst, og talið var að matur og súrefni í námunni myndi aðeins endast í tvo sólarhringa. Ekkert hafði heyrst frá mönnunum 33 frá því að námugöngin féllu saman. Lítil von var talin á að þeir fyndust á lífi þar til á sunnudag.

„Elsku Liliana, ég hef það gott, þökk sé Guði. Ég vona að við komumst fljótlega út. Vertu þolinmóð,“ skrifaði Mario Gomez, 63 ára námumaður á miða sem stílaður var á eiginkonu hans og sendur var upp úr námunni.

Á miðanum frá Gomez kemur fram að námumennirnir hafi notað haka til að grafa eftir vatni og ljós á farartækjum sem eru í öryggisrýminu til að lýsa upp. Ekki var vitað í gær hvort hætta væri á að súrefnið þrjóti í námunni. Rýmið sem mennirnir hafast við í er ekki stórt, en það er sagt vera á stærð við litla íbúð.

„Í dag gráta allir Chilebúar úr spenningi og gleði,“ sagði Sebastian Pinera, forseti Chile, þegar hann ræddi við fjölskyldur námumannanna í Copipó á sunnudag.

Björgunarmenn benda á að það geti tekið um það bil fjóra mánuði að bora nægilega breið göng til að mennirnir komist út. Vonir standa til að hægt verði að bjarga þeim fyrir jól.

Auk þess að koma mat, vatni og súrefni til mannanna verður mikil áhersla lögð á að koma myndavél og hljóðnema til þeirra svo þeir geti talað við sína nánustu og björgunarmenn. Hætt er við að margra mánaða bið eftir björgun geti tekið verulega á andlega heilsu mannanna.

Aðeins tvisvar hafa námumenn lifað af svo langan tíma neðanjarðar eftir námuslys. Þrír menn lifðu af í 25 daga eftir námuslys í Kína á síðasta ári, og tveir kínverskir námumenn lifðu af í 23 daga árið 1983.

brjann@frettabladid.is

Óljóst hvort lausnargjald var greitt fyrir gíslana:

Spænskir gíslar lausir úr haldi mannræningja

SPÁNN, BBC Tveir spænskir hjálparstarfsmenn eru lausir úr haldi mannræningja sem námu þá á brott í Afríkuríkinu Máritaníu fyrir níu mánuðum.

Jose Luis Rodriguez Zapatero, forsætisráðherra Spánar, staðfesti í gær við fréttamenn að Roque Pascual og Albert Vilalta væru nú lausir úr haldi og heilir á húfi. Fjölskyldur mannanna eru á leið til fundar við þá í Malí, nágrannaríki Máritaníu.

Mannræningjarnir, sem taldir eru tengjast al Kaída, höfðu krafist fimm milljóna Bandaríkjadala, um 600 milljóna króna, í lausnargjald. Óljóst er hvort greiðslan var innt af hendi. **- pg**

TILBOÐ!

2 GERÐIR ▪ 4 STÆRÐIR ▪ EITT VERÐ!

29.900 stgr

STURTUhorn

Sturtubotn og vatnslás fylgja

til afgreiðslu af lager

RÚNNAÐUR MEÐ BOTNI

80x80 29.900 90x90 29.900

KANTAÐUR MEÐ BOTNI

80x80 29.900 90x90 29.900

INNRÉTTINGAR OG TÆKI STYÐJA VERKEFNIÐ:

LIONSKLÚBBURINN FJÖLNIR

KRÝSUVÍK

- hjálp til heilbrigðis

www.i-t.is

- fyrir þitt heimili

Opið virka daga frá kl. 09–18 • laugardaga kl. 11–15 | Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is

Ný **rekstrartækifæri** í Egilshöll

Kynningarfundur á morgun, miðvikudaginn 25. ágúst kl. 14.00.

Reginn ehf. býður til kynningarfundar um Egilshöll, viðskiptatækifæri í henni og útboðsferlið, miðvikudaginn 25. ágúst. Kynningin verður haldin í Egilshöll og hefst við anddyri hennar kl. 14.00.

Brátt lýkur framkvæmdum við kvikmyndahús Sambíóanna í Egilshöll. Nú þegar er ýmiskonar starfsemi í höllinni, s.s. spark- og tennisvellir, skautasvell, íþróttasalir, Heilsuakademían og skrifstofur. Í höllina koma daglega um 1.360 gestir. Í nóvember opnar kvikmyndahúsið og áætlað er að um 1.000 bíógestir sæki bíóið á degi hverjum. Má því reikna með um 2.400 gestum daglega, miðað við þá starfsemi sem þá verður í húsinu.

Enn eru um 6.000 m² til ráðstöfunar undir þjónustu, verslun og afþreyingu og Egilshöll býður upp á mikla möguleika. Margar stærðir af leiguhúsnæði eru í boði, jafnt innan dyra sem utan.

Valkostir sem standa rekstraraðilum til boða:

- **Leiga á aðstöðu í sérrýmum.**
- **Leiga á aðstöðu á sameiginlegum svæðum.**
- **Aðstaða án útleigurýmis, s.s. sala á einstökum viðburðum.**

Á fundinum gefst áhugasömum tækifæri til kynna sér aðstæður og útboðsferlið nánar.
Nánari upplýsingar: www.reginnehf.is.

PIPAR\TBWA • SÍA • 101998

Reginn

Borgartúni 25   Sími 512 8900 www.reginnehf.is

VSÓ RÁÐGJÖF

Borgartúni 20   Sími 585 9000   www.vso.is

skoðun

greinar@frettabladid.is

Kirkjan verður að eiga heiðarlegt uppgjör við brotaþola fyrrum biskups.

Forsenda trausts

Fyrrum biskup íslensku þjóðkirkjunnar var kynferðisbrotamaður. Um það á ekki lengur að tala neina tæpitungu. Frásagnir kvenna af kynferðisbrotum og áreiti hans eru of margar til þess að hægt sé að líta fram hjá þeim eins og reynt var að gera allt of lengi.

Komið hefur fram að einhverjum kirkjunnar mönnum hafi verið greint frá kynferðisbrotum séra Ólafs Skúlasonar áður en hann tók við embætti biskups. Þeir aðhöfðust ekki. Brotin komust svo ekki í hámæli fyrr en síðar. Þegar fjórar konur stigu fram og greindu frá brotum þáverandi biskups hafði það ekki heldur bein áhrif á stöðu biskupsins þótt vissulega hafi ásakanirnar veikt stöðu hans og leitt til þess að hann hætti fyrr en ella hefði orðið.

Núverandi biskup hefur ekki gert grein fyrir því með sannfærandi hætti hvers vegna ekkert var aðhafst þegar æðsti yfirmaður kirkjunnar var borinn svo þungum sökum. Hann kom beint að málinu sem sóknarprestur og segist hafa komið að því með það fyrir augum að koma á sátt sem ljóst varð að ekki yrði vegna þess að biskup hafi hafnað því að biðjast fyrirgefningar. Hér vakna spurningar. Hvernig sátt á að nást milli geranda og brotaþola í kynferðisbrotamáli? Hvernig var hægt að láta þar við sitja þegar biskup neitaði að biðjast fyrirgefningar? Þótti ekki tilefni til að fara dýpra ofan í ásakanir kvennanna gagnvart æðsta yfirmanni þjóðkirkjunnar? Hvernig gat maður sem borinn hafði verið svo þungum sökum af fleiri en einni konu gegnt æðsta embætti kirkjunnar?

SKOÐUN
Steinunn Stefánsdóttir
steinunn@frettabladid.is

Það eykur ekki trúverðugleika Karls biskups og kirkjunnar að í yfirlýsingu hans á sunnudag skuli hann fara rangt með að Sigrún Pálína hafi kært biskupinn og saksóknari látið málið niður falla þegar raunin var sú að það var Ólafur biskup sjálfur sem kærði Sigrúnu Pálínu og tvær aðrar konur og það mál var svo látið niður falla. Hvernig getur biskupinn misminnt um svo alvarlegt mál?

Umræðan um kynferðisbrot hins látna biskups er vissulega óþægileg og hún er líka sár fyrir alla þá sem þekkja og þekktu þá sem hlut eiga að máli, bæði geranda og þolendur. Engu að síður ber að fagna því að málefni kvennanna skuli nú vera komin á dagskrá að nýju því öðruvísi er ekki hægt að vinna sig í gegnum þau.

Viðbrögð við umræðunni láta ekki á sér standa. Fjöldi fólks mun á síðustu dögum hafa sagt sig úr þjóðkirkjunni. Hver hefur sína ástæðu fyrir úrsögninni en ljóst er að um trúnaðarbrest er að ræða milli kirkjunnar og almennings. Þann trúnað getur kirkjan ekki endurheimt nema með því að endurheimta með sannfærandi hætti trúnað þeirra kvenna sem til hennar leituðu vegna kynferðisbrota fyrrum biskups.

Mál hins látna biskups verður ekki gert upp fyrir dómi en það verður að gera upp engu að síður. Séra Sigríður Guðmarsdóttir lagði til í grein hér í Fréttablaðinu í gær að skipuð yrði óháð sannleiksnefnd til að rannsaka ásakanir um þöggun íslensku þjóðkirkjunar á kynferðisbrotum biskupsins. Kirkjan ber vonandi gæfu til að leita lausna í þeim anda sem séra Sigríður leggur til. Það er affarasælast fyrir alla að leitað verði út fyrir raðir kirkjunnar manna í þessu máli. Trúverðugleiki kirkjunnar er þarna að veði.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@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

北极光孔子学院
KONFÚSÍUSARSTOFNUNIN NORÐURLJÓS

Konfúsíusarstofnunin Norðurljós og Heimspekideild HÍ kynna:

Mót - Junctures:
Ytri og innri náttúra í hugarheimum austurs og vesturs.
Askja, stofa 132, laugardagur 28. ágúst, kl: 13:00 - 18:00

Tilgangur þessarar málstofu er að sameina sjónarmið úr vestrænni og austrænni heimspeki til að skapa fræðilegt framlag til yfirstandandi umræðu um náttúru og umhverfi. Málstofan samanstendur af nafntoguðum fræðimönnum, jafnt innlendum sem erlendum, sem og doktorsnemum. Til stendur að rannsaka tengls manns og náttúru. Til að mynda verður fjallað um efnið frá sjónarhóli kínversks búddisma og daoisma og einnig teknar til umfjöllunar femínískar og fyrirbærafræðilegar nálganir á hugtakið fegurð.

Málstofan fer fram á ensku.
Opin öllum og án endurgjalds.

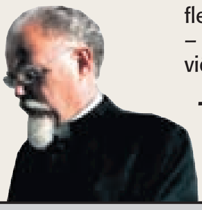
Kínversk fræði við HÁSKÓLA ÍSLANDS
konfusius@hi.is | www.konfusius.hi.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Kirkja í vanda

Þjóðkirkjan er í miklum vanda stödd. Vandræðagangurinn við að taka á kynferðisbrotamálum þjóna hennar hefur leitt til þess að margir þeirra sem haldið hafa við hana fylgispekt formsins vegna frá fæðingu hafa fengið nóg og úrsagnir hrannast inn á borð Þjóðskrár. Þetta þarf ekki að koma á óvart í ljósi sjálfskapaðrar krísu undanfarinna daga og vikna.

Of mikilvæg



Fyrst neitaði kirkjan að fallast á niðurskurðartillögur ríkisstjórnarinnar. Hún væri of mikilvæg sálgæslustofnun til að hún þyldi tilætlaðar búsifjar, sem þó skyldu yfir alla ganga. Þeim ummælum fylgdu kirkjunnar menn úr hlaði með því að neita að upplýsa nokkurn skapaðan hlut um kynferðisbrot sem komið hefðu inn á borð eigin nefndar undanfarin misseri. Það var ankannalegt, svo ekki sé meira sagt. Séra Geir Waage beið ekki boðanna frekar en endranær heldur tók stökkið inn í umræðuna svo flestu – þó ekki væri nema hóflega – frjálslyndu fólki blöskraði, eins og við mátti búast.

Tryggðin dvínar

Í stað þess að slökkva eldana ákvað biskup Íslands að hella á þá olíu í fyrradag með harla illa ígrundaðri fréttatilkynningu, þar sem farið var rangt með staðreyndir sem öllu máli skiptu um eitthvert herfilegasta mál sem upp hefur komið í tengslum við íslensku kirkjuna frá miðöldum. Og enn hefur trygglyndu kirkjunnar fólki ekki verið boðið upp á afsökunarbeiðni frá leiðtoganum fyrir vítaverðan sofandahátt stofnunarinnar allrar í máli kynferðisafbrotamannsins Ólafs Skúlasonar biskups. Þangað til er líklegt að þeim tryggu fækki enn. Og hvað skyldi þurfa margar úrsagnir til að brugðist verði við af myndugleik?

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Andrés og Stefán

Evrópumál

Ásmundur Einar Daðason
alþingismaður Vinstrihreyfingarinnar-græns framboðs

Andrés Pétursson, formaður Evrópusamtakanna, skrifar grein hér í blaðið undir þeim áhugaverða titli, Ögmundur og Úkraína. Ég beið spenntur að heyra framlag Andrésar til umræðunnar sem spannst í kjölfar þess að Ögmundur Jónasson alþingismaður svaraði skrifum Hermans Van Rompuy, forseta framkvæmdastjórnar ESB, í Morgunblaðinu frá því í vor. Þar lagði sá síðarnefndi áherslu á að Evrópuþjóðir varðveittu „forréttindi“ sín í heiminum nú þegar aðrar viðskiptablokkir sæktu í sig veðrið og ógnuðu áhrifum ESB. En því miður þá lét Andrés Pétursson það ekki eftir sér að upplýsa lesendur blaðsins um sín viðhorf, sagði að nokkrir nafngreindir einstaklingar hefðu gert það svo vel. Andrés sagðist ekki ætla að höggva í „sömu knérunna“ og þeir Grímur Atlason, Guðmundur Andri Thorsson og Baldur Þórhallsson hefðu höggvið í. Guðmundur Andri hafði þá birt grein sem hét, Ísland úr Efta – kjörin burt! og Baldur grein sem hét Hugmyndafræði Hitlers? Grímur hafði haldið sig við bloggsíður þar sem hann hafði uppi miklar fordæmingar. Þessi skrif þótti formanni Evrópusamtakanna vera mjög „skilmerkileg“. Í sjálfu sér væri það verðugt að ræða framlag þessara nafngreindu aðila sem lögðu sig í framkróka um að snúa út úr orðum Ögmundar Jónassonar. Vel má vera að ég ræði skrif þeirra síðar en mér finnst það vera áhyggjuefni þegar reynt er að drepa mikilvægri umræðu á dreif með útúrsnúningum eins og mér þótti þeir gera, í mismiklum mæli þó.

En mig langar til þess að beina mikilvægri spurningu til formanns Evrópusamtakanna og óska eftir málefnalegum svörum. Á blaðamannafundi í Brussel um síðustu mánaðamót kvað Stefan Füle, stækkunarstjóri Evrópusambandsins, upp úr með það að Íslendingar fengju engar varanlegar undanþágur við inngöngu í ESB. Þetta sagði Stefan Füle eftir að Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra hafði tjáð fréttamönnum að Íslendingar þyrftu að fá sérstöðu sína í sjávarútvegi virta með undanþágum. Stækkunarstjórinn tók þá orðið til að fyrirbyggja allan misskilning hvað þetta snerti og sagði að menn yrðu að hafa í huga að ESB veitti ekki varanlegar undanþágur frá lögum sambandsins. Þetta væri alveg skýrt. Svo mælti Stefán. Hvað finnst Andrési um þessar yfirlýsingar Stefáns?

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*
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*

Örugg ræktun á erfðabreyttu byggi

Erfðabreytingar

Björn Örvar og Einar Mäntylä
stofnendur ORF Líftækni og sérfræðingar í sameindaerfðafræði plantna

Ein af mikilvægustu forsendunum fyrir áformum ORF Líftækni um akuryrkju á erfðabreyttu byggi er erfðafræðileg einangrun byggyrkisins sem fyrirtækið notar til framleiðslu á sérvirkum próteinum. Í umræðu um afmörkunareiginleika erfðabreytts byggs hér á landi er mikilvægt að halda til haga þeim íslensku rannsóknum sem gerðar hafa verið á undanförnum árum á þeim byggyrkjum sem fyrirhugað er að nota við akuryrkju hér á landi.

Einhverjar umfangsmestu rannsóknir sem gerðar hafa verið á víxlfrjóvgun byggs í heiminum voru gerðar af Landbúnaðarháskóla Íslands árin 2002-2006 (1,2).

Skýrar niðurstöður

Í rannsóknum Landbúnaðarháskólans voru byggyrkið sem ORF Líftækni notar við sína framleiðslu og norska byggyrkið Ven, sem hefur svipaðan þroskaferil og blómgast á sama tíma, ræktuð hlið við hlið í 0-0,65 metra fjarlægð hvort frá öðru (2). Ári síðar var korni af ökrunum sáð og leitað að kynblendingum. Í 600.000 afkomendaplöntum sem skoðaðar voru í Gunnarsholti á Rangárvöllum fannst ekkert dæmi um víxlfrjóvgun. Meðal um 100.000 afkomendaplantna frá Möðruvöllum fundust aðeins tvö dæmi um víxlfrjóvgun. Í ályktunum vísindamanna Landbúnaðarháskólans út frá þessum viðamiklu rannsóknum kemur fram að ræktun á erfðabreyttu byggi sé algjörlega örugg á Íslandi sé viðeigandi áhættustýringu beitt við ræktunina (2). Í skýrslu Landbúnaðarháskólans um tilraunirnar í Gunnarsholti (1) segir m.a.: „Afmörkun fræs í rúmi er afgerandi. Ofsaveður hrakti kornið varla meira en 25 m frá reit. Ennfremur er afmörkun fræs í tíma mikil en hverfandi lítill hluti þess korns sem féll á jörðu við þreskingu nær að lifa af veturinn og mynda nýja plöntu. Einföld leið til að útiloka þetta liðhlaup er að slá yfirgefinn akurinn sumarið eftir ræktun.“ Einnig kemur fram að dreifing á erfðaefni byggs í villtar íslenskar tegundir sé óhugsandi.

Fá dæmi víxlfrjóvgunar

Í sambærilegri en minni tilraun í Ástralíu var víxlfrjóvgun könnuð á milli erfðabreytts og óerfðabreytts Golden promise byggyrkis sem ræktað var hlið við hlið (3). Kannaðar voru 45.000 afkomendaplöntur og aðeins fannst eitt dæmi um víxlfrjóvgun. Tilhneiging byggs til sjálffrjóvgunar er svo sterk að til að kanna dreifingu erfðabreyttra byggfrjókorna með víxlfrjóvgun þarf að grípa til sérstakra aðgerða svo að hún verði mælanleg. Í finnskri tilraun (4) var í þessu skyni notað einkynja kvenkyns bygg (geldplöntur), sem ekki getur frjóvgað sig sjálft eins og bygg yfirleitt gerir. Þetta bygg er einnig með opin blóm sem eykur líkur á víxlfrjóvgun. Þrátt fyrir þessa uppsetningu rannsóknanna voru aðeins staðfest örfá tilvik víxlfrjóvgunar í 50 metra fjarlægð frá erfðabreyttu plöntunum og engin í 100 metra fjarlægð. Í tvíkynja plöntum, sem sáð var í eins metra fjarlægð frá erfðabreyttu plöntunum til viðmiðunar, fundust fá tilvik víxlfrjóvgunar, þrátt fyrir að um byggyrki með opin blóm væri að ræða. Langflest byggyrki, þar á meðal byggyrki ORF, eru hins vegar hvorki með opin blóm né einkynja, heldur fer sjálffrjóvgun fram inni í blóminu áður en það opnast. Þessar tilraunaaðstæður, þar sem notað var geldbygg með opin blóm, eru þess vegna alls ekki sambærilegar við akuryrkju ORF hér á landi.

> Í 600.000 afkomendaplöntum sem skoðaðar voru í Gunnarsholti á Rangárvöllum fannst ekkert dæmi um víxlfrjóvgun.

Líffræðilega og vistfræðilega einangrað kerfi

Tíðni víxlfrjóvgunar byggs á Íslandi reyndist vera í kring um 0,0003% í rannsóknum þar sem reynt var að hámarka líkur á víxlfrjóvgun milli tveggja byggyrkja með því að rækta þau þétt saman á akri. Vitað er að tíðni víxlfrjóvgunar fellur mjög hratt með aukinni fjarlægð (4). Í niðurstöðum ráðgjafanefndar danska matvælaráðuneytisins, sem byggt var á við setningu laga og reglugerða um ræktun á erfðabreyttum plöntum í Danmörku, er þess vegna mælt með því að einn metri sé á milli ræktunar á erfðabreyttu og óerfðabreyttu byggi (5). Á Íslandi hefur verið miðað við 300 metra með tilliti til varúðarreglunnar (6). Með þeim skilyrðum sem ORF fylgir í ræktun á erfðabreyttu byggi (6), m.a. hvað varðar fjarlægð frá annarri byggræktun, er framleiðslukerfi fyrirtækisins líffræðilega og vistfræðilega einangrað hér á landi. Þar sem próteinin sem framleidd eru í erfðabreyttu byggplöntunum eru ekki mynduð fyrr en löngu eftir að frjóvgun hefur átt sér stað og eru ekki líffræðilega virk í plöntum, hafa þau ekki áhrif á æxlun plantnanna. Því þarf ekki að kanna æxlun byggyrkisins fyrir hvert gen fyrir sig. Próteinin sem erfðabreyttu byggplönturnar framleiða eru hættulaus enda er þau að finna í kjöti og mjólk, þau eru aðeins mynduð í fræjum byggsins og brotna hratt niður við spírun. Engin vísindaleg rök hníga að því að kanna þurfi sérstaklega áhrif mögulegrar neyslu slíkra próteina á dýr og menn enda eru þau ekki ætluð til manneldis. Éti dýr þau eru þau einfaldlega melt í meltingarvegi eins og önnur prótein.

Fremstu sérfræðingar landsins hafa komið að rannsóknum, vali og vottun á byggi sem öruggri plöntutegund sem hentar sérlega vel til sameindaræktunar við íslenskar aðstæður. ORF Líftækni hefur byggt sína starfsemi á vísindalegum rannsóknum og vinnubrögðum undanfarin tíu ár og mun halda því áfram.

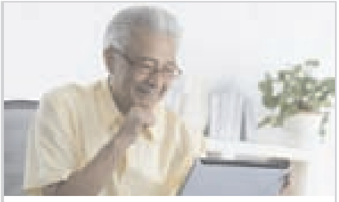
Heimildir:

1. Jónatan Hermannsson, Ingvar Björnsson, Þórdís Anna Kristjánsdóttir og Guðni Þorvaldsson (2005). Ný tækni við erfðakynbætur, áfangaskýrsla til Tækniþróunarsjóðs, rannsóknir 2001-2004. Rit LBHÍ nr. 1
2. Jónatan Hermannsson, Þórdís A. Kristjánsdóttir, Tryggvi S. Stefánsson og Jón Hallsteinn Hallsson. Measuring gene flow in barley fields under Icelandic sub-arctic conditions using closed-flowering varieties. Icelandic Agricultural Sciences, í prentun.
3. Keith T. Gatford, Zainuddin Basri, Jane Ellington, Julia Lloyd, Javed A. Qureshi, Richard Brettell, Geoffrey B. Fincher (2006). Gene flow from transgenic wheat and barley under field conditions. Euphytica 151: 383-391.
4. A. Ritala, A.M. Nuutila, R. Aikasalo, V. Kauppinen, J. Tammisola (2002). Measuring gene flow in the cultivation of transgenic barley. Crop Science 42:278-285
5. Supplerende rapport fra Udredningsgruppen vedrørende Sameksistens mellem genetisk modificerede, konventionelle og økologiske afgrøder. Opdatering af Udredningen fra 2003. 27. april 2007. http://pdir.fvm.dk
6. Umhverfisstofnun. Leyfi til útiræktunar á erfðabreyttu byggi. Veitt 22. júní 2010

Nám í viðurkenndum tölvuskóla - skráðu þig núna:

Tölvunám sem gefur þér forskot

Almennt tölvunám
Morgun- eða síðdegisnám
Frábært nám fyrir þá sem hafa litla reynslu af tölvunotkun en vilja fá gott og ítarlegt nám um allt það helsta sem gert er með tölvum. Námsgreinar: Windows, Word, Excel, PowerPoint, tölvupóstur og Internetið. Gagnleg verkefni leyst sem nýtast heima og í vinnu.
Verð: 74.900 Stundir/einingar: 90/4

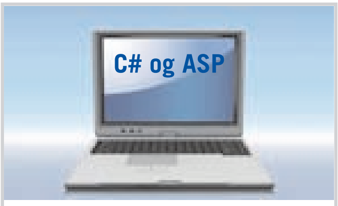


Tölvunám fyrir 50+
Dag-, síðdegis eða kvöldnám
Skemmtilegt nám, miðað við þarfir atvinnulífsins fyrir almenna tölvuþekkingu, sem hentar jafnt þeim sem hafa stigið sín fyrstu skref og hinum sem ekki hafa komið nálægt tölvu. Námsgreinar: Windows, Word, Excel, Internetið, tölvupóstur og stafræn ljósmyndun.
Verð: 64.900 Stundir/einingar: 72/3

Vefsíðugerð - grunnur
Dag- eða síðdegisnám
Bókaðu þig núna á skemmtilegt nám um vefsíðugerð og lærðu grunnatriði vefsíðugerðar með DreamWeaver og Photoshop. Námið er tveir áfangar og er hægt að taka hvorn áfanga sér og bæta við sig öðrum áföngum til að dýpka þekkinguna á vefsíðugerð.
Verð: 54.900 Stundir/einingar: 54/2

Hagnýtt bókhaldsnám
Morgun- eða kvöldnám
Mjög gagnlegt bókhaldsnám sem ætlað er öllum þeim, sem vilja ná góðum tökum á bókhaldsvinnu, t.d. sjálfstæðum atvinnurekendum og þeim sem ætla að vinna við bókhald. Hefðbundið bókhald og tölvubókhald kennt af frábærum kennurum.
Verð: 109.900 Stundir/einingar: 94/4

Tölvu- og bókhaldsnám
Morgunnám
Einstakt nám þar sem þú færð góðan undirbúning fyrir starf á skrifstofu eða í eigin rekstri. Námsgreinar: Upplýsingatækni, fingrasetning, Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internetið, bókhald, tölvubókhald og verslunarreikningur. Viðurkennd evrópsk próf, ECDL, innifalin.
Verð: 189.900 Stundir/einingar: 260/13



Visual C# .NET forritun
Kvöldnám
Frábært nám fyrir þá sem vilja læra vinsælasta forritunarmálið. Hnitmiðað og yfirgripsmikið nám sem undirbýr þig fyrir krefjandi starf við forritunarverkefni og alþjóðlega próftöku í forritun. ASP vefforitun er hluti af náminu en hægt er að sækja eingöngu ASP vefforitun.
Verð: 169.900 Stundir/einingar: 94/4

Hagnýt verkefnastjórnun
Dagnám
Nám fyrir þá sem vilja ná góðum tökum á nútíma verkefnastjórnun og ná hámarksárangri. Námsgreinar: Undirstaða nútímaverkefnastjórnunar, aðferðarfræði við undirbúning, áætlun og stjórnun. Notkun hugarkorta, Excel, Project og Outlook við verkefnastjórnun.
Verð: 99.900 Stundir/einingar: 50/2

Vefhönnun og margmiðlun
Síðdegisnám
Spennandi og skemmtilegt nám sem gefur þér það sem þú þarft til að starfa við vefhönnun, vefstjórnun og grafík. Námsgreinar: Hönnun vefja, HTML, DreamWeaver, Photoshop I og II, Flash og Action Script í Flash. Námið er 5 áfangar og er hægt að taka einstaka áfanga.
Verð: 129.900 Stundir/einingar: 108/5

Hagnýtt bókhaldsnám II
Morgun- eða kvöldnám
Framhaldsnámskeið í bókhaldi fyrir þá sem vilja ná dýpri skilningi á flóknari færslum fjárhagsbókhalds og nýta sér betur sérkerfi til að vinna upplýsingar úr þeim og geta gengið frá sundurliðinum til skattauppgjörs og ársreikningagerðar endurskoðanda.
Verð: 79.900 Stundir/einingar: 60/3

Kynntu þér úrval annarra námskeiða
- Access i og ii • Excel i, ii og iii
- Almenn verkefnastjórnun
- ASP .NET forritun • Silverlight
- Diplómanám í forritun • DreamWeaver
- Fingrasetning • Flash i og ii
- Gagnagrunnsfræði • Hugarkort
- Internetið • Outlook tímastjórnun
- Outlook • Photoshop Elements • Picasa
- Project • PRINCE2 • Pivottöflur Excel
- PowerPoint i og ii • Photoshop i og ii
- Stafræn ljósmyndun
- Stafræn myndbandagerð • Windows 7
- Word i og ii • Dreifibréf og markpóstur
- Vinnsla langra skjala

- VR, Efling og flest önnur stéttarfélög styðja félagsmenn sína til náms hjá okkur
- Afsláttur er veittur atvinnulausum og til félaga í VR, Eflingu, SFR og mörgum öðrum félögum
- 30 daga ókeypis símaþjónusta að loknu námi
- Ókeypis forfallatrygging felur í sér að þú getur bætt þér upp veikindi og forföll, innan árs
- Vinnumálastofnun styður atvinnulausa til náms hjá okkur skv. reglum stofnunarinnar.
- Mjög hagstæð lán og greiðsluskilmálar.

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

Þetta er aðeins brot af þeim vönduðu námskeiðum sem eru í boði hjá TV, sem hefur verið í fremstu röð frá 1986.
Skoðaðu nánar á www.tv.is

Viðurkenndur tölvu- og viðskiptaskóli á framhaldsskólastigi. Ráðgjafastofa
Grensásvegi 16 | 108 Reykjavík | Sími: 520 9000 | Fax: 520 9009 | tv@tv.is

www.tv.is

TÖLVU- OG VERKFRÆÐIÞJÓNUSTAN

Vald eða frelsi?

Frjálshyggja

Þorsteinn Siglaugsson
hagfræðingur

Jón Þór Pétursson þjóðfræðingur andmælir, í grein hér í blaðinu þann 17. ágúst, þeirri skoðun minni að efnahagshrunið sé ekki frjálshyggju að kenna. Þar sem grein hans er um margt málefnaleg vil ég bregðast við eftir því sem ástæða er til.

Eins og Jón nefnir rek ég efnahagshrunið til ríkisafskipta, ríkisábyrgða og mistaka við efnahagsstjórn og nefni líka að reynsluleysi og spilling kunni að hafa haft nokkur áhrif. Virðist Jón álykta að þar sé létt skautað yfir af ásettu ráði til að fela meinta sekt frjáls markaðar. Svo er ekki.

Þegar greina þarf orsakir efnahagslegs umróts er meginatriði að átta sig á hagrænu hvötunum að baki. Séu hvatar til óábyrgrar hegðunar eða lögbrota sterkir verður hegðun óábyrg og lög verða brotin hvað sem öllum eftirlitskerfum líður. Sé fátækt til dæmis mikil verða glæpir tíðari en þar sem almennari velmegun ríkir. Litlu skiptir þótt löggæsla sé efld; hvatinn hverfur ekki við það. Sama á við um efnahagsvandann hér. Hinir hagrænu hvatar skipta mestu þegar skýringa er leitað.

En þótt spilling og veikburða eftirlit skýri ekki hrunið er rétt rökræðunnar vegna að skoða staðhæfingar Jóns um þetta efni nánar. Jón fullyrðir að stjórnvöld hafi kerfisbundið veikt eftirlit til að auka svigrúm athafnamanna og álykta að kenna megi frjálshyggju um efnahagshrunið. Staðreyndirnar tala öðru máli. Fjármálaeftirlit var sett á stofn á valdatíma hinna meintu frjálshyggjumanna. Árið 2002 settu þeir ný lög um fjármálafyrirtæki sem setja starfi þeirra þröngar skorður. Þannig hefur ekki verið dregið úr regluverkinu, síður en svo. Eftirlitsstofnanir uxu vissulega ekki jafn hratt og bankakerfið síðustu árin. En slíkt er eðlilegt vegna þess hve vöxturinn var hraður og reynsla af bankastarfsemi lítil. Fráleitt er að leita skýringanna í einhverju samsæri frjálshyggjumanna sér í lagi þegar við blasir útþensla ríkisins á öllum sviðum á valdatíma þessara sömu manna.

Mestalla síðustu öld voru bankar flestir í eigu ríkisins og pólitískt stýrt. Forsenda bankaláns var rétta flokksskírteinið. Einkavæðing bankanna var síðasta skrefið í að vinda ofan af þessu og skapa greininni heilbrigt samkeppnisumhverfi á ný. Á einkavæðingunni var hins vegar sá regingalli að í raun hélt ríkisvaldið áfram að ábyrgjast rekstur bankanna. Eins hafa rök verið leidd að því að einkavæðingin hafi í einhverjum tilfellum litast af spillingu. En hvernig getur spilling í stjórnvaldsaðgerð verið frjálsum markaði að kenna?

Grunnkrafa frjálshyggjunnar er frelsi til athafna meðan það skerðir ekki sama frelsi annarra. Því er rangt hjá Jóni að frjálshyggjumenn vilji óheft frelsi án tillits til hagsmuna annarra. En hafi menn frelsi er nauðsynlegt að þeir taki sjálfir afleiðingum gerða sinna. Ekki dugar að þeir haldi gróðanum en skattgreiðendur beri tapið. Eins og ég útskýrði í grein minni er slíkt fyrirkomulag í skýrri andstöðu við grunngildi frjálshyggjunnar. Þótt það hljómi vel í eyrum einhverra sem lítt skeyta um staðreyndir að svara þessu með hártogunum um vont fólk og góða stefnu er sá hljómur holur.

Jón telur frjálshyggju öfgastefnu á borð við kommúnisma. En hér er reginmunur á. Grunnkenning kommúnismans er að manneðlið breytist og því rísi samfélag þar sem ríkisvald er óþarft en hver starfar eftir getu og hlotnast eftir þörfum. Frjálshyggjan byggir aftur á þeirri reynsluþekkingu að maðurinn er ófullkominn, að hann er eigingjarn og að því meira vald sem honum er fært yfir öðrum því verr fer hann með það. Málsvarar takmarkaðs ríkisvalds, allt frá Locke, Burke og Mill á 18. og 19. öld, til Hayeks, Mises og Friedmans á þeirri tuttugustu, byggðu skoðanir sínar á dapurri reynslu Evrópumanna af ofríki konunga, einræðisherra og sameignarsinna. Þeir vissu að valdið spillir og gerræðisvald gerspillir. Því væri frelsi í viðskiptum vænlegast til að skapa bærilegt samfélag. Slíkt samfélag verður aldrei fullkomið eins og samfélag kommúnismans átti að verða, en skárri kost eigum við líklega ekki.

Eins og Jón nefnir réttilega eiga margir erfitt með að skipta um skoðun. Eftir að kommúnisminn hrundi hefur mörgum sameignarsinnum sviðið velgengni Vesturlanda. Um leið og eitthvað bjátar á í vestrænu hagkerfi stökkva þeir því fram allshugar fegnir með þá gömlu skýringu á reiðum höndum að nú sannist að frelsið sé hættulegt og styrk hönd valdhafans sé almenningi fyrir bestu. Það skiptir þetta fólk litlu þótt öll rök hnígi að því að rót vandans liggi í ríkisafskiptum. Og því takmarkaðri sem skilningurinn er á frjálsu hagkerfi og verkan þess því fastar er á þessu roði hangið.

ESB fyrirvarar Ásmundar

Stjórnmál

Sema Erla Serdar
stjórnmálafræðingur og formaður ungra Evrópusinna

Þann 19. ágúst birtist grein í Fréttablaðinu eftir Ásmund Einar Daðason, alþingismann VG og formann Heimssýnar, hreyfingar andstæðinga aðildar Íslands að Evrópusambandinu. Þarna endurskrifar hann grein Ögmundar Jónassonar sem birtist viku fyrr í Fréttablaðinu og spyr í lokin hvort fyrirvarar ESB haldi eða ekki þrátt fyrir að hafa fullyrt að svo sé ekki í fyrirsögn greinar. Þó spurningu hans sé beint til annars aðila fann ég mig knúna til að svara honum.

Þegar aðildarviðræður fara í gang á milli umsóknarríkis og ESB hafa báðir aðilar ákveðin samningsmarkmið sem af hálfu umsóknarríkis snúast vanalega um að njóta ákveðins sveigjanleika við aðlögun að lögum og stefnu sambandsins, sérstaklega á þeim sviðum þar sem miklir þjóðarhagsmunir eru í húfi. Þessi sveigjanleiki sem samið er um birtist meðal annars í aðlögunarfrestum, tímabundnum undanþágum og varanlegum sérlausnum, en heppilegra er að tala um sérlausnir en fyrirvara eins og Ásmundur Einar gerir.

Ótal dæmi eru til um slíkt. Pólverjar fengu t.d. aðlögunarfrest á gildistöku réttar borgara og lögaðila frá öðrum ríkjum ESB til kaupa á fasteignum og jarðnæði í Póllandi til ársins 2016. Þá kröfðust Búlgarar tímabundinnar undanþágu frá reglum sambandsins um hámarkstjöruinnihald í sígarettum og frá álagningu fulls virðisaukaskatts á sígarettur og fengu. En hvað með varanlegu sérlausnirnar (fyrirvara) hans Ásmundar? Standa þær ekki?

Svarið er einfaldlega já, varanlegar sérlausnir milli umsóknarríkja og ESB halda (í raun verða sérlausnirnar að reglum sem ný og fyrrum aðildarríki gangast undir) Í aðildarviðræðum sínum sömdu Lettar um varanleg sérákvæði um veiðar í Rigaflóa. Þannig óskuðu Lettar eftir sérreglum um veiðar á vissum hafsvæðum og í samræmi við þá ósk voru samdar sérreglur sem takmarka stærð og vélarafl skipa sem heimilt er að veiða og tryggja að samanlögð veiðigeta skipa sem fá að veiða verði ei meiri en sú sem þau höfðu sem veiddu þar fyrir inngöngu Lettlands í ESB.

Malta fékk yfir sjötíu aðlögunarfresti og undanþágur frá reglum Evrópusambandsins í viðræðum sínum, t.d. um frjálst flæði vinnuafls til landsins og 25 sjómílna efnahagslögsögu fyrir innlenda sjómenn, og eru sumar þeirra varanlegar. Um 25 mílna lögsöguna segir í umsögn framkvæmdastjórnar ESB að stofna skuli til slíks svæðis innan ramma reglna sambandsins og að reglurnar um það skuli endurspegla raunverulegar verndarþarfir fiskistofna. Aðalatriðin snúa þó að því að fiskveiðar innan lögsögu Möltu skuli takmarkaðar við minnihátter strandveiðar, sem þýðir að veiðarnar séu

Náum fullveldi okkar

Evrópumál

Guðmundur Gunnarsson
formaður Rafiðnaðarsambands Íslands

Íslendingar náðu fullveldi sínu 1. des. 1918 og hafa stoltir haldið því síðan, þar til þær aðstæður voru skapaðar að fjárglæframenn fengu svigrúm til þess að leika lausum hala sem leiddi yfir okkur kerfishrun. Efnahags- og peningastefna sem þeir mótuðu hefur leitt til þess að Íslendingar glötuðu efnahagslegu fullveldi og nágrannaþjóðir okkar neituðu að hjálpa okkur nema í gegnum AGS.

53% af viðskiptum Íslands fara fram í evrum, þannig að liðlega helmingur gengisáhættu Íslendinga hverfur við upptöku evru. Norska krónan er með 4% af viðskiptum okkar, dollarinn 11% og Kanadadollar 1%. En sumir hafa nefnt þessar myntir til þess að komast hjá því að ræða þessi mál á málefnalegan hátt og drepa vitrænni umræðu á dreif.

Innganga í ESB og upptaka evru er ekki skyndilausn eins og NEI-menn hafa haldið fram. Hún er nauðsynleg framtíðarlausn ef við ætlum að losna við óábyrga efnahagsstjórn, þar sem mistök íslenskra stjórnmálamanna hafa endurtekið verið leiðrétt með því að sveifla krónunni með skelfilegum afleiðingum fyrir launamenn. Meiri verðbólgu, hærri vexti og hærra verðlag.

Árið 1951 stofnuðu Belgía, Frakkland, Ítalía, Lúxemborg og Þýskaland til samvinnu í þungaiðnaði sem gekk mun lengra en gengur og gerist í milliríkjasamningum. Það var undanfari ESB. Þá var verið að undirbyggja framtíð og komast úr vítahring styrjalda og tryggja frið. Þetta samstarf þróast og þann 1. jan. 2002 var evran tekin í notkun. Hvatinn að henni var að tryggja efnahagslegt mótvægi við BNA og tryggja samkeppnistöðu og auka með því atvinnu.

Þetta hefur heppnast mun betur en nokkur gerði ráð fyrir og er evran orðin einn af megingjaldmiðlum heimsins. Ítalir eru ekki í ESB til þess að fá evru, þeir gerðu það til þess að tryggja frið, bæta atvinnuástand og ekki síður til þess að losna undan fáránleika, lýðskrum og spillingu sinna stjórnmálamanna. Hjá okkur gildir hvort tveggja ástæðan, en þó fyrst og síðast að ná efnahagslegu fullveldi.

Ef við skiptum um mynt mun

Opið bréf að vestan

Á næsta ári munum við Íslendingar minnast 200 ára afmælis Jóns Sigurðssonar með ýmsum hætti. Meðal annars á að leggja nýja heimreið og fjölda bílastæða á fæðingarstað Jóns, Hrafnseyri við Arnarfjörð, í minningu hans.

Því miður verður að segjast alveg eins og er, að umrædd framkvæmd er að okkar dómi algjörlega óþörf og gott dæmi um það þegar opinberir aðilar kasta fjármunum alþýðu beint út um gluggann, eins og Jón Sigurðsson hefði sennilega orðað það sjálfur. Ekkert bendir til annars en að núverandi heimreið að Hrafnseyri, með lítils háttar lagfæringum, geti þjónað staðnum vel næstu árin, miðað við óbreyttar forsendur. En svo virðist sem fæðingarstaður forsetans eigi að vera mannlaust eyðibýli eins og verið hefur síðastliðin fimm ár, nema rétt yfir hásumarið. Því er vandséð hvaða tilgangi það á að þjóna að verja miklum fjármunum í nýja heimreið.

Samkvæmt teikningu Vegagerðarinnar, dags. 15. 07. 2010, á hin nýja heimreið, sem örugglega verður malbikuð, að brjóta upp landsvæði í miðjum hvamminum sem bærinn stendur í og er stórkostlegur frá náttúrunnar hendi. Auk þess munu spillast mörg ræktuð tún á þeirri leið.

Þannig háttar til á Hrafnseyri, að þegar þörf er á fleiri bílastæðum á sumrin en vant er, svo sem eins og 17. júní, þá geta gestir lagt bifreiðum sínum á svokallaðri Kirkjuflöt og allir ánægðir. Á stærri Hrafnseyrarhátíðum er hægt að leggja hundruðum bifreiða fyrir neðan bæinn og þá ganga gestir stuttan spöl heim á staðinn. Þetta gerist á 10 til 20 ára fresti.Miðað við það sem hér hefur komið fram, leggjum við eindregið til að þeim fjármunum sem verja á í nýja heimreið og bílastæði á fæðingarstað Jóns Sigurðssonar verði varið til þess að lagfæra vegina í firðinum hans, Arnarfirði. Ekki veitir af.Þetta bréf er skrifað til að vekja athygli á óþarfa peningaaustri úr sameiginlegum sjóði þjóðarinnar. Spyrja má hvort við Íslendingar ættum ekki að stíga á stokk í tilefni af afmæli Jóns forseta og strengja þess heit að hætta öllu óþarfa bruðli. Það mundi honum örugglega þykja góð afmælisgjöf.

Hallgrímur Sveinsson
Hreinn Þórðarson

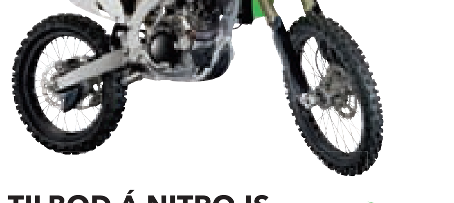
GTR1400 2010
Verð áður 3.590.000
Nú 2.999.000

VN1700 CLASSIC TOURER
Verð áður 2.990.000
Nú 2.490.000

KYNNINGARTILBOÐ!
ASIAWING 450
NÝJU GÖTUSKRÁÐU ENDUROHJÓLIN
Verð 799.000

Z1000 2010
Verð áður 2.290.000
Nú 1.999.000

KX450F 2010
Verð áður 1.495.000
Nú 1.290.000



Fíton/SÍA

VESPUR FRÁ 195.000 | MINICROSSARAR FRÁ 119.000 | 4X4 FJÓRHJÓL FRÁ 1.049.000 | FLEIRI TILBOÐ Á NITRO.IS

ar!

aðeins stundaðar á bátum innan við 12 metra að lengd. Það myndi ekki svara kostnaði fyrir erlendar útgerðir að senda svo litla báta til veiða við Möltu og því þýðir þessi regla í raun að einungis bátar heimamanna megi veiða í lögsögunni. Að lokum má nefna styrkjakerfið í landbúnaðarstefnu ESB en almennt gildir að aðildarríki megi ekki styðja landbúnað í sínu landi með sértækum aðgerðum. Þar sem Finnar og Svíar höfðu mikilla hagsmuna að gæta í landbúnaði fengu þeir í aðildarviðræðum sínum skilgreindan sérstakan heimskautalandbúnað sem lýtur öðrum lögmálum en hin hefðbundna landbúnaðarstefna sambandsins. Þannig kom til sú regla að hægt sé að styrkja aukalega landbúnað norðan 62. breiddargráðu. Í dag eru það einungis Finnar og Svíar sem falla undir þessa skilgreiningu en Ísland og Noregur myndu að sama skapi njóta þessarar sérlausnar.

Sérreglur sem þessar eru dæmi um lausnir sem tryggja sérhagsmuni nýrra aðildarríkja án þess að þær lausnir kveði formlega á um undanþágu eða frávik frá reglum ESB. Í raun eru nýjar reglur samdar í kringum óskir aðildarríkjanna sem síðan gilda fyrir önnur ríki. Hvaða sérlausnir það síðan eru sem við munum semja um er annað mál, en eitt er víst að við þurfum ekki að hafa áhyggjur af því hvort þær haldi eður ei og því legg ég til að Ásmundur Einar og aðrir sameinist í því að semja sem best um okkar þjóðarhagsmuni í stað þess að eyða púðri í að afvegaleiða umræðuna um aðild.

aftur

áhættuálag Íslands lækka töluvert. Það munar gríðarlega um hvert prósentustig í vöxtum eins og komið er fyrir Íslandi með hinar svimandi háu skuldir. Hvert prósentustig lækkar vaxtagreiðslur íslenska hagkerfisins um nokkra milljarða.

Íslenska krónan er við hlið evrunnar eins og korktappi við hlið skips af stærstu gerð. Örgjaldmiðillinn var auðveld bráð á spilaborðinu þar framkallaðar voru miklar sveiflur og auðmenn högnuðust enn meir á meðan venjulegar fjölskyldur bjuggu við hækkandi verðbólgu og vexti vegna þessa ástands.

Sveiflur krónunnar hafa leitt til þess að sparnaður og aðgát í fjármálum er Íslendingum ekki eðlislægt eins og komið hefur fram í könnunum. Fjármálalæsi Íslendinga er ákaflega lágt, borið saman við nágrannaþjóðir okkar. Það mun reynast vonlaust að laga það á meðan við búum við örgjaldmiðil.

Danmörk er að greiða 1-1,5% hærri vexti fyrir það að vera með danska krónu í stað evru. Það liggur fyrir að við munum greiða a.m.k. 3,5% aukalega hærri vexti á meðan við höldum krónunni. Vextir í Grikklandi féllu úr 30% í 4% á nokkrum árum eftir að þeir gengu í ESB.

Róttækar breytingar á breska heilbrigiðiskerfinu

Heilbrigðismál

Steinn Jónsson
læknir og formaður Læknafélags Reykjavíkur

Stjórnvöld í Bretlandi kynntu nýlega áform um róttækar breytingar á opinberu heilbrigðisþjónustunni (National Health Service - NHS) þar í landi. Í Bretlandi byggir NHS á svipuðum grundvallaratriðum og íslenska heilbrigðiskerfið um jöfnuð og aðgengi án tillits til efnahags. Þessum áherslum á ekki að breyta. Breska kerfið er hins vegar risavaxið og hefur verið lamað af skriffinnsku og löngum boðleiðum frá stjórnendum til þeirra sem veita þjónustuna. Þetta hefur gefist illa og er árangur á mörgum sviðum lakari en í meðaltali OECD ríkja.

Nú hyggjast Bretar skera niður stjórnkerfið og færa ábyrgð, fjármagn og vald yfir skipulagi þjónustunnar til lækna og annars fagfólks heilbrigðisstéttanna. Á næstu árum á að flytja árlega einn milljarð sterlingspunda frá stjórnkerfi yfir í framlínu heilbrigðisgeirans. Einnig á að tryggja að sjúklingar hafi frjálst val um það hvert þeir leita eftir læknisþjónustu en með því verði stuðlað að faglegri samkeppni. Sett verða skýr markmið um aukinn árangur í meðferð sjúkdóma svo sem krabbameins og heilablóðfalls svo að dæmi séu tekin. Nánari upplýsingar má finna á eftirfarandi vefsíðu: http://blogs.bnet.co.uk/sterling-performance/2010/07/13/nhs-reforms-can-doctors-manage/

Kjarninn í breytingunum sem áformuð eru í Bretlandi snýst um það að fela fagfólki aukna ábyrgð og áhrifavald. Þessi sjónarmið eru einnig að ryðja sér til rúms í vel reknum fyrirtækjum á öðrum sviðum þjóðlífsins. Læknasamtökin hér á landi hafa lengi haldið því fram að bestur árangur mundi nást í stjórnun heilbrigðiskerfisins ef læknar gegni þar lykilhlutverki. Bretar hafa greinilega komist að sömu niðurstöðu.

Það er áhugavert að kynna sér fyrirhuguð áform Breta og um leið rifja upp að íslenska heilbrigðiskerfið er yfirleitt í efstu sætum hvað árangur snertir svo sem í krabbameinslækningum, hjarta- og æðasjúkdómum og fleiri mikilvægum sviðum læknisfræðinnar. Kostnaður Breta vegna heilbrigðisþjónustu er mjög svipaður þeim íslenska. Í Bretlandi er kostnaðurinn 8,7% af þjóðarframleiðslu miðað við 9,2% á Íslandi. Það virðist því mega draga þá ályktun að við Íslendingar fáum meiri gæði fyrir peningana í heilbrigðiþjónustu okkar en Bretar hjá sér.

Hér á Íslandi hafa landsmenn átt greiðan aðgang að bestu sérfræðiþjónustu sem völ er á fyrir tilstilli samnings milli Læknafélags Reykjavíkur og Sjúkratrygginga Íslands. Enginn slíkur samningur er til í Bretlandi heldur er tvöfalt kerfi þar við lýði, annað fyrir þá efnameiri en hitt fyrir almenning.

Þá er rétt að benda á að fagfólki hafa á undanförnum árum verið falin æðstu stjórnunarstörf á Landspítalanum (LSH) og stjórnkerfi hans einfaldað mjög. Dæmi um þá einföldun er fækkun sviðsstjóra úr 24 í 6 án þess að um það yrðu nokkrar teljandi deilur. LSH er nú loksins rekinn innan fjárheimilda þrátt fyrir auknar sparnaðarkröfur stjórnvalda. Á sama tíma hefur LSH að mörgu leyti sýnt góðan faglegan árangur og tekist að mestu að útrýma biðlistum. Margt bendir til þess að æskilegt væri að gera svipaðar breytingar á stjórnkerfi heilsugæslunnar og færa ákvarðanir um skipulag þjónustunnar til lækna.

Eins og kunnugt er stendur íslenskt þjóðfélag frammi fyrir miklum aðhaldsaðgerðum vegna halla á ríkissjóði. Hætta er á að þær aðhaldsaðgerðir bitni á heilbrigðiskerfinu. Mikilvægt er að sparnaðaraðgerðir skerði sem minnst þjónustu við sjúklinga eða aðgengi þeirra að læknum. Leita ætti allra leiða við að einfalda stjórnkerfið með sparnað að leiðarljósi. Það verður fróðlegt að sjá hvort læknasamtökin verði höfð með í ráðum í þessum aðgerðum hins opinbera.

Ríkisstyrktur miðaldahugsunaháttur

Trúmál

Torfi Frans Ólafsson
listrænn stjórnandi hjá CCP

Laugardaginn 21. ágúst sl. birtist grein eftir starfsmann Þjóðkirkju Íslands, Geir Waage, þar sem hann færir rök fyrir því að hann og starfssystkini sín séu stundum undanþegin lögum er snúa að upplýsingaskyldu um framda glæpi, meðal annars kynferðisbrot. Barnaverndarlög nr. 80/2002 taka skýrt fram um tilkynningaskyldu m.a. presta og hún gangi „framar ákvæðum laga eða siðareglna um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta“. Geir segir hins vegar „enginn maður [er] yfir lög hafinn [..], svo fremi að lög geri ekki þá kröfu til manns að hann breyti gegn samvisku sinni, allra sízt styðjist hún við Guðs orð“. Staðhæfing Geirs táknar því að það sé persónubundið og háð trúarafstöðu og túlkun þeirra á „orði Guðs“ hvort landslög eigi við þá hverju sinni eður ei. Samviska og siðferðiskennd manna er jafn ólík og þeir eru margir. Sömuleiðis eru fjöldamörg trúarbrögð iðkuð á Íslandi, og innan þeirra ólíkar túlkanir á eðli og afstöðu Guðs til flestra mála. Greinilegt er að þessa persónubundnu túlkun laganna má vel svo nota til að hylma yfir kynferðisbrotamenn, sem og aðra sem brotið hafa gróflega á öðru fólki, og skilið eftir sár sem gróa aldrei.

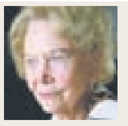
Þetta viðhorf ríkti innan kaþólsku kirkjunnar og var liður í víðfeðmri yfirhylmingu ítrekaðra kynferðisbrota presta hennar á 20. öldinni. Í kjölfarið gat fjöldi brotamanna haldið áfram iðju sinni í áratugi án þess að mál þeirra kæmu fyrir dómstóla þó þau væru á vitorði starfsbræðra þeirra. Sýnt þykir að það er á engan hátt hægt að treysta á samvisku og iðrun þeirra sem brjóta af sér, til þess að þeir viðurkenni brot sín eða leiti sér hjálpar eins og Geir vísar til í grein sinni. Ef sú væri raunin væri rannsóknarlögreglan og almennt stór hluti lögreglunnar og ýmis konar eftirlitsstofnana óþarfur. Skýr lög og starfsreglur hafa verið settar víða um heim, þar á meðal Íslandi um hvernig taka skuli á slíkum málum og á engan hátt eru neinar starfstéttir eða stöður undanþegnar þeim. Óljóst er hversu margir aðrir starfsmenn Þjóðkirkjunnar eru sammála skoðun Geirs, enda þykir hann tilheyra íhaldssamari armi stofnunarinnar, en þegar þetta er ritað hafði aðeins einn starfsbróðir hans mótmælt yfirlýsingum Geirs opinberlega.

Það að skattgreiðendur á Íslandi fjármagni stofnun sem hefur innbyrðis starfmenn sem sýna landslögum slíka vanvirðingu undirstrikar hversu mikil tímaskekkja það er að íslenska ríkið reki trúfélag. Samkvæmt Hagstofu Íslands er rúmur fimmtungur þjóðarinnar ekki skráður í þjóðkirkjuna og hlutfallslega fækkar þeim stöðugt sem það eru. Miðaldakenndar skoðanir starfsmanna þjóðkirkjunnar minna okkur á hversu miðaldalegt það er að ríkisstjórn lýðræðisríkis árið 2010 starfrækir trúfélag, sérstaklega þegar 74% landsmanna mældust hlynnt aðskilnaði ríkis og kirkju í desember sl. (Gallup 04.12.2009). Fróðlegt væri að vita hver talan er nú eftir umræðu síðustu vikna og mánaða um kynferðisbrot og viðhorf kirkjunnar til þeirra gegn um tíðina. Löngu er orðið tímabært að aðskilja þessa gömlu stofnun ríkinu og leyfa henni að spreyta sig jafnfætis öðrum trúfélögum í landinu.

Fallega lúpínan

Umhverfismál

Herdís Þorvaldsdóttir
leikkona og fyrrverandi formaður Lífs og lands



Í byrjun hvers sumars er það tilhlökkun að sjá lúpínuna blómstra, og fylla allt af þessum yndislega bláma.Aldrei höfum við átt svona stórt og fallegt blóm áður, sem skreytir sönduga veg-kantana og ógróið land þar sem hún virðist kunna best við sig. Merkilegt er að sjá hana elta uppi ógróna skallabletti og jafnvel jarðvegslaus grjótklungur. Engan betri græðara höfum við fengið í þetta land, sem við erum búin að misþyrma um aldir. Er það ekki þess virði að bíða við og sjá hvað hún gerir í landinu á næstu árum? Áður en ráðist er gegn henni með eitri.

Starfsmaður hjá Skógrækt Hafnarfjarðar sagði mér að þar sem lúpína hefði verið á svæðinu fyrir um það bil 50 árum væri hún horfin og aðrar plöntur komnar í staðinn. Við hjónin ræktuðum upp sumarbústaðarland við Rauðhólana, þar var allt upp nagað eins og á flestum stöðum hér í bæjarlandinu áður en það var girt. Allir hljóta að sjá þvílík breyting hefur orðið á umhverfinu síðan. Við settum lúpínuplöntur í stærstu moldar og melasárin. Nú rúmum 40 árum seinna eru sárin gróin en hún aðeins eftir í vegköntunum heim að húsinu og er það glæsileg aðkoma. Hún ein getur lifað í grjóturð þar sem allur jarðvegur er fokinn þar myndar hún smá saman jarðveg þar sem aðrar jurtir geta síðan numið land. Hún er gefandi og græðandi, er þar að auki lækningajurt, sem hefur reynst mörgum vel.

Landgræðslustjóri hefur sagt að við gætum aldrei ræktað upp auðnirnar einungis með melgresi það væri allt of dýrt, því það þarf dýran áburð. Lúpínan aftur á móti sér um sig sjálf og gefur þar að auki köfnunarefni í jarðveginn. Enn er mikið af rofi á um 40% landsins og mikið fok úr eyðimörkunum, ástandið víða dökkt segir landgræðslustjóri. Auðvitað eru staðir á landinu þar sem lúpínan ætti ekki að vera og þarf átak til að koma í veg fyrir það. En gæti sú aðferð að nota lúpínu við uppgræðsluna samt ekki skilað mörgum sinnum meiri árangri en sú sem hefur verið notuð síðastliðin 100 ár, að sá þúsundum tonna af gras- og melfræi og öðru eins af áburði á örfoka landið en halda samt varla í við eyðingaröflin? Aðalástæðan fyrir því er auðvitað óheft beit á aðra miljón sauðfjár og sjöhundruð þúsund hrossa sem hreinsa upp nýgræðinginn allt sumarið jafn óðum og hann stingur upp kollinum. Er eitthvað vit í þessu?

Hvenær losum við okkur úr þessum aldagömlu álögum og hættum að rányrkja landið, og gefum því grið til að gróa sára sinna? Ég vona bara að menn fari með gát, með lúpínuna þennan bjargvætt þessa nærri örfoka lands.

Ég bið að minnsta kosti um grið fyrir fallegu lúpínuna í borgarlandinu og trúi varla öðru en fleiri geri það í sínum bæjarlöndum.

Skýlaus réttur til makrílveiða

Sjávarútvegsmál

Sigurður Sverrisson
upplýsinga- og kynningarfulltrúi LÍÚ

Í stuttri aðsendri grein í Fréttablaðinu þann 20. ágúst sl. var því haldið fram að Ísland hefði ekki rétt til að veiða makríl innan íslenskrar lögsögu. Þetta er alrangt. Það er einmitt vegna þess að makríllinn er innan íslenskrar lögsögu að réttur íslenska skipa til veiðanna er skýlaus samkvæmt Hafréttarsáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Greinarhöfundur talar um forréttindi þeirra sem fá að veiða makríl. Hann gefur þess hins vegar hvergi að til þess að ná tökum á veiðum á makrílveiðum og -vinnslu hafa útgerðir uppsjávarskipa lagt hundruð milljóna króna í þróunarkostnað. Þessi fjárfesting er forsenda þeirrar veiðireynslu, sem ákvörðun um makrílkvóta Íslands grundvallast á. Með skynsamlegri stjórnun veiðanna, þar sem kvóta er nú úthlutað á skip, er talið að makrílafurðir geti á þessu ári geti skilað þjóðarbúinu um 15 milljörðum króna í útflutningstekjur.

Í greininni eru settar fram tölur um laun sjómanna skipa á makrílveiðum, sem eru víðs fjarri raunveruleikanum. Rétt er að halda því til haga að þetta eru sömu sjómennirnir og misstu drjúgan hluta tekna sinna þegar loðnuveiðar brugðust og sýking herjaði á íslenska síldarstofninn. Þegar rætt er um laun einstakra stétta þarf að gæta að því að horfa á heildarmyndina.

Makríllinn er deilistofn og um slíka stofna þarf að nást heildarsamkomulag á milli þeirra ríkja sem hafa rétt til veiða úr þeim. Fundur strandríkja um heildarstjórn makrílveiðanna árið 2011 hefur verið boðaður í haust. Samkomulag er á ábyrgð allra hlutaðeigandi ríkja.

NÁMSKEIÐ fyrir foreldra um árangursríkt uppeldi eru nú að hefjast á ný eftir sumarfrí hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Upplýsingar á heilsugaeslan.is.

FRÉTTABLAÐIÐ **Sölufulltrúar Henný Árnadóttir** henny@365.is 512 5427 **Jóna María Hafsteinsdóttir** jmh@365.is 512 5473 **Þórdís Hermannsdóttir** thordish@365.is 512 5447

Eirberg

Rodalon®
– alhliða hreingerning og sótthreinsun

- Fyrir baðherbergi og eldhús
- Eyðir lykt úr íþróttafatnaði
- Vinnur gegn myglusveppi
- Fjarlægir óæskilegan gróður
- Eyðir fúkka úr tjöldum

Fæst í apótekum

www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

Patti.is
Landsins mesta úrval af sófasettum

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
Áklæði að eigin vali

Basel 2H2 Verð frá 327.900 kr

Borðstofustólar í úrvali verð frá 12.900 kr

Dugguvogi 2 / s: 557 9510 / www.patti.is
Opið: Mánud. - Föstud. frá 9 til 18 - Laugard. frá 11 til 16

VINNUVÉLANÁMSKEIÐ

Nýtt námskeið
hefst 27. ágúst n.k.

Öku- og vinnuvélaskólinn ehf.
Eco Driving

UPPLÝSINGAR OG INNRITUN Í SÍMA 588-1414

Björn Margeirsson verkfræðingur kom fyrstur í mark í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka um síðastliðna helgi, fyrstur Íslendinga í rúman aldarfjórðung. MYND/BJÖRN MARGEIRSSON

Ætlar að ná upp meiri hraða fyrir næsta hlaup

Björn Margeirsson gerði sér lítið fyrir og sigraði í Reykjavíkurmaraþoninu um síðastliðna helgi fyrstur Íslendinga í 26 ár. Björn hljóp sitt fyrsta maraþon í vor en hefur verið á hlaupum frá unga aldri.

„Ég hef hlaupið síðan ég var átta ára, bara miklu styttri vegalengdir sem taka bara 2 til 3 mínútur,“ segir Björn Margeirsson sem sigraði í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka á laugardaginn á 2:33:57. Þó að Björn sé ekki nýgræðingur í hlaupaíþróttinni hljóp hann samt sitt fyrsta maraþon í vor. Þá hljóp hann á 2:38:13 og bætti sig því um fjórar mínútur á laugardaginn.

„Ég stefndi reyndar að því að slá brautarmet Íslendings og þegar ég var hálfnaður leit enn þá út fyrir að ég myndi ná því. En svo fór magnleysið að segja til sín og smákrampar svo ég þurfti að hægja hægt og rólega á mér.“

Björn hefur verið í landsliðinu í frjálsum íþróttum frá 16 ára aldri og segir það góðan grunn fyrir maraþonhlaup. En miðað við árangurinn hlýtur hann að hafa æft sig talsvert?

„Alvöru maraþonhlauparar tala um 150 kílómetra á viku en þetta er afstætt. Á minn mælikvarða hafði ég æft mikið eða hlaupið um 70 kílómetra á viku frá áramótum Ég hleyp mest bara í og úr vinnunni 7-10 km hvora leið,“ segir Björn sem vinnur sem verkfræðingur hjá Matís. Hann segir gott að nota tímann á hlaupunum til að hugsa. „Það er hægt að gera ýmislegt á hlaupum.“

Björn er að vonum ánægður með árangurinn og aðspurður segist hann ætla að taka þátt í fleiri Reykjavíkurmaraþonum, en þó ekki strax að ári. „Ég hugsa að ég reyni að ná upp meiri hraða áður en ég tek þátt aftur. En örugglega keppi ég aftur innan þriggja, fjögurra ára. Þá kannski verð ég almennilegur maraþonhlaupari.“

heida@frettabladid.is

RÝMI – fyrir alla muni

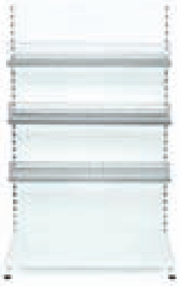
BETRI VERSLUN - Meiri sala
með lausnum frá Rými

ALLT fyrir verslunina

- Verðmerkilistar
- Útiskilti og inniskilti
- Innkaupavagnar og körfur
- Panelveggir og pinnar
- Gínur, fataslár og herðatré
- Verslunarhillur og innréttingar

- Ráðgjöf
- Lausnir
- Þjónusta

Skemmuvegur 6
Kópavogur
Sími 511 1100
www.rymi.is



BARNA- OG UNGLINGASTARF íþróttafélaganna er að fara í gang fyrir veturinn. Nú er um að gera að skoða hvað er í boði og skrá börnin í einhverjar íþróttir.

FLOTT Í SUMAR...
Áratuga reynsla og rannsóknir sýna að Slendertone virkar
Nýtt og enn öflugra
System +
fyrir dömu og herra
kr. 34.995,-
NÝTT
allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is
Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið

YOGASTÖÐIN HEILSUBÓT
Haustönn
Síðumúli 15
yogastodinheilsubot.is
sími: 5885711/6918565
Yoga fyrir börn
11. september- 11. desember,
kennt á laugardögum
Verð: 15.900 kr.
Aldur: 8-12 ára
Tími: 12.05-12.55

Hot-jóga fyrir hlaupara

Hrefna Guðmundsdóttir jógakennari er að fara af stað með hot-jóga tíma í World Class í Laugum sem eru sérstaklega hugsaðir fyrir þá sem leggja stund á hlaup.

Hot-jóga fyrir hlaupara er nýjung í World Class í Laugum. „Þetta eru opnir tímar sem verða tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum klukkan 18.40, strax á eftir hlaupahópi sem er að æfa í Laugum,“ segir Hrefna Guðmundsdóttir jógakennari.

„Tímarnir eru opnir öllum sem æfa á stöðinni en það er stór hópur sem stundar hlaup og við ákváðum að bjóða upp á þetta þannig að þeir geti nýtt sér það eftir hlaupin að koma þá inn í svona notalega heitt umhverfi, til þess að ná djúpum og góðum teygjum,“ segir Hrefna.

Aðaláherslan verður að sögn Hrefnu lögð á það að teygja á þeim vöðvum sem eiga það til að stífna við hlaup. „Margir hlauparar geta varla beygt sig niður til þess að reima skóna þó að þeir hlaupi hratt, því þeir stífna svo upp í vöðvunum, í fótleggjum og mjöðmum aðallega. Öndunaræfingarnar eiga líka mjög stóran sess þarna því það er gríðarlega mikilvægt að ná djúpri og góðri öndun. Síðan verður lögð áhersla á að styrkja kviðinn, bakið og háls og herðar sem vilja oft stífna svolítið. Svo verður löng og góð slökun en hlauparar þurfa náttúrulega á því að halda. Í slökuninni verður tekin fyrir sérstaklega svona sjónmyndun, þar sem ég tala en hlaupararnir sjá sig fyrir sér hlaupa en það er mjög gott í slökuninni að sjá fyrir sér góðan árangur til að ná að standa sig betur.“

Hrefna ákvað að útbúa sérstakan hot-jóga tíma fyrir hlaupara vegna þess hversu vaxandi íþrótt hlaup er hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hrefna segir að ástæðan fyrir því að ákveðið var að fara af stað með þetta námskeið hafi verið hversu vaxandi íþrótt hlaup sé hér á landi. „Maður sér sífellt fleiri hlaupa, allt í kringum sig og bara úti um allt. Þannig að ég fór að velta fyrir mér hvað það væri frábært að koma til móts við þá á þennan hátt vegna þess að það er bara búið að sýna sig að þeir sem teygja vel á og stunda jóga standa sig mikið betur.“

Hrefna er með heimasíðuna jogaogvellidan.com.

emilia@frettabladid.is

Stelpur Konur mótun
Staðurinn - Ræktin
NÝTT!
Æfingakerfi hannað af Báru Magnúsdóttur
Innritun í síma 581 3730
Námskeið hefjast 30. ágúst
6 vikna námskeið 2x í viku. Ath aðeins 15 í hóp.
Verð kr: 19.900. Kennari: Bára Magnúsdóttir.
Frjáls aðgangur að opna kerfinu og tækjasal
• Vaxtarmótun • Mýkt - liðleiki • Styrkur - reisn
• Upphitun í tækjasal 20 mín • MÓTUN, æfingakerfi 40 mín
• Hentar öllum aldursflokkum
Mánudaga og miðvikudaga • kl 16:00 og 16:40 ÖRFÁ PLÁSS LAUS
Þriðjudaga og fimmtudaga • kl 10:30
Barnagæsla - Leikland JSB
Velkomin í okkar hóp!
DANSRÆKT JSB
leggur línurnar
Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732
jsb@jsb.is • www.jsb.is
EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

YOGASTÖÐIN HEILSUBÓT
Vetrardagskráin hefst 6. september
Síðumúli 15
yogastodinheilsubot.is
sími: 5885711/6918565
Yoga • prana yoga • hugleiðsla
Byrjendanámskeið 4.-5. september
Morgun-, hádegis-, síðdegis- og kvöldtímar
„Yoga fyrir alla“

Ertu með eitthvað gott á prjónunum?
Sjálfboðaliðar í Kópavogsdeild Rauða krossins prjóna og sauma ungbarnaföt fyrir börn í neyð. Hópurinn, sem kallast Föt sem framlag, mun hittast næst og prjóna í húsnæði deildarinnar Hamraborg 11, 2. hæð, miðvikudaginn **25. ágúst** kl. 15-18.
Á staðnum verða prjónar, garn og gott fólk sem hittist reglulega og lætur gott af sér leiða. Velkomið er að taka með sér eigið prjónadót. Þeir sem vilja gefa garn í verkefnið vinsamlega hafið samband. Kaffi á könnunni og með því.
Allar nánari upplýsingar í síma 554 6626.
Rauði kross Íslands
Kópavogsdeild
Rauðakrosshúsið Hamraborg 11 • opið virka daga kl.10-16 • sími 554 6626
kopavogur@redcross.is • redcross.is/kopavogur

Stelpur Konur
Staðurinn - Ræktin
STOTT PILATES
STOTT PILATES
Innritun í síma 581 3730
Námskeið hefjast 30. ágúst
Frjáls aðgangur að opna kerfinu og tækjasal
STOTT PILATES er krefjandi æfingakerfi og frábær leið til að:
• Móta líkamann, bæta líkamsvitund og líkamsstöðu.
• Lengja vöðva og styrkja sérstaklega djúpvöðva maga og baks.
• Losa spennu, auka liðleika og bæta jafnvægi milli vöðvahópa.
• Losa um bakverki og hjálpa til við samhæfingu svo fátt eitt sé nefnt.
Kennt er 2x í viku í 6 vikur. Byrjenda- og framhaldsnámskeið.
Kennari: Agnes Amalía Kristjónsdóttir.
Byrjenda- og framhaldsnámskeið. Verð kr. 19.900.
Æfingakerfi byggt á pilatesæfingum Joseph Pilates.
Barnagæsla - Leikland JSB
Velkomin í okkar hóp!
DANSRÆKT JSB
leggur línurnar
Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732
jsb@jsb.is • www.jsb.is
EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Tea tree-olía er unnin úr laufum hávaxins trés sem vex í Ástralíu og Asíu og er grænt allt árið. Áströlsku frumbyggjarnir notuðu laufin við sárum og sýkingum í húðinni með því að kreista úr þeim safann og bera beint á húðina. Á meðan fyrri heimsstyrjöldin geysaði notuðu ástralskir hermenn olíuna sem sótthreinsi og leiddi það til mikillar eftirspurnar eftir henni.

Magna Fríður Birnir segir markmið streitumeðferðarinnar fyrst og fremst að kenna fólki að takast á við og þola streitu betur. MYND/ÚR EINKASAFNI

Fyrsta streituklíníkin á Íslandi opnar í október

Streitueinkenni hafa aukist eftir hrun að sögn Mögnu Fríðar Birnir, hjúkrunarforstjóra á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Því var ákveðið að ráðast í að stofna streituklíník sem hefur göngu sína í október.

„Það er engin stofnun sem er að bjóða svona meðferð hér á landi," segir Magna Fríður Birnir, hjúkrunarforstjóri á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Stofnunin fer af stað með streituklíník í október þegar fyrsti tilraunahópurinn fer í gegnum streitumeðferð sem þróuð hefur verið á stofnuninni. Meðferðin er sett upp að erlendri fyrirmynd og er reynsla Heilsustofnunarinnar nýtt í bland.

Ákveðið var að setja upp streituklíník í Hveragerði vegna þess að eftir hrun skapaðist markaður fyrir það. „Við fórum að fá meira af beiðnum frá fólki sem vildi koma inn í styttri tíma og hafði ýmis streitueinkenni. Fólk finnur fyrir auknum kröfum frá atvinnurekendum, til dæmis að sjúkrafrí eru ekki vinsæl. Það kemur ekki bara frá fólkinu sjálfu að því finnist það ekki geta verið lengi í burtu heldur er líka pressa í þjóðfélaginu," segir Magna og bætir við að meðferðin hafi verið í þróun og vinnslu innan faghópa frá síðasta vetri og í sumar.

Streitumeðferðin tekur tvær vikur. Markmið hennar er fyrst og fremst að kenna fólki að takast á við og þola streitu betur að sögn Mögnu. „Það eru til ýmiss konar módel sem kenna fólki að meta sig sjálft. Hver er staða þín í dag, af hverju er þessi streita til staðar og hvaðan kemur hún?" Eftir að uppspretta streitunnar hefur verið fundin er fólki kennt að forgangsraða. „Og síðan að finna einhver meðul við þessum þáttum."

Ákveðið var að setja upp streituklíník í Hveragerði vegna þess að eftir hrun skapaðist markaður fyrir slíka þjónustu. MYND/ÚR EINKASAFNI

Magna nefnir dæmi um streituvalda sem fólki er kennt að takast á við. „Segjum sem svo að fólk sé í mjög lélegu líkamsástandi og svo er hræðsla við að missa vinnuna undirliggjandi. Þá getum við opnað dyr fyrir fólki að eigin meðferð," segir Magna en fólk getur prófað mismunandi líkamsræktarleiðir og stuðningsviðtöl hjá sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum og næringarráðgjöfum á Heilsustofnuninni.

„Sálfræðingar eru kannski að bjóða ýmiss konar streitumeðferð en þeir hafa ekki möguleika á að bjóða fólki að prófa og reyna sjálft til dæmis dáleiðslu, tai chi, jóga, vatnsleikfimi, hollan mat, gönguferðir, hjólreiðar og nudd. Við getum boðið upp á þetta allt saman hér á staðnum," upplýsir Magna. *martaf@frettabladid.is*

OKKAR STYRKUR - YKKAR STYRKUR

Sjúkraþjálfun Styrkur, Höfðabakka 9 - Sími: 587 7750, www.styrkurehf.is

Sjúkraþjálfun STYRKUR ehf.

Auður	Ásta	Baldur	Erna	Guðrún	Hólmfríður	Sigrún	Sigþrúður
sjúkraþjálfari	jógakennari	sjúkraþjálfari	sjúkraþjálfari	sjúkraþjálfari	sjúkraþjálfari	sjúkraþjálfari	sjúkraþjálfari

Styrkur - heilsurækt: haustdagskráin er að hefjast í glæsilegum húsakynnum að Höfðabakka 9

Vefjagigtarhópar fyrir konur
Sigrún sjúkraþjálfari
er sérhæfð í vefjagigt
Leikfimin byggir á úthaldi, liðleika, styrk, stöðugleika, jafnvægi og slökun.

Hjarta- og lungnahópar
Auður sjúkraþjálfari
sér um þjálfun þessa hóps
Blóðþrýstings-, púls- og mettunarmælingar, reglubundið eftirlit og fræðsla.

Þjálfun fyrir fólk með krabbamein
Guðrún og Sigþrúður sjúkraþjálfarar
sjá um þjálfun og uppbyggjandi æfingar fyrir fólk sem glímir við krabbamein.

Færni- og jafnvægishópur
Hólmfríður sjúkraþjálfari
sér um þjálfun aldraðra með byrjandi færnisskerðingar og jafnvægisleysi.

Golffimi
Baldur sjúkraþjálfari
8 vikna námskeið fyrir kylfinga sem miðar á markvissan hátt að því að bæta styrk, liðleika og úthald innan sem utan golfvallarins. Mælingar í upphafi og lok námskeiðs.
Fyrsta námskeið hefst 4. október.

Jóga
Ásta jógakennari hjá Jóga Jörð kennir jóga sem eflir einbeitingu, bætir öndun og eykur jafnvægi og teygjanleika líkamans.

Slökun í 20 mín
Ásta jógakennari hjá Jóga Jörð hefur sérhæft sig í að kenna djúpslökun sem eykur almenna vellíðan og heilbrigði.

Styrkur/þol/jóga
Sigrún sjúkraþjálfari, Ásta jógakennari
6 vikna námskeið þar sem lögð verður áhersla á að auka þol, styrk, liðleika, bæta öndun og kenna slökun. Árangursmælingar í upphafi og lok námskeiðs.

Í form með gigt
Pilates, þol/styrkur/stöðugleiki/jafnvægi/slökun...Betri heilsa.

Grindarbotnsþjálfun
Erna sjúkraþjálfari
heldur stutt námskeið sem byggja á fræðslu um grindarbotninn og léttum æfingum.
Fyrsta námskeið hefst 21. september.

Tækjasalur - mánaðarkort / árskort í vel útbúinn tækjasal **Einstaklingsmiðuð þjálfun** og regluleg eftirfylgni sjúkraþjálfara

BÍLAR & FARATÆKI

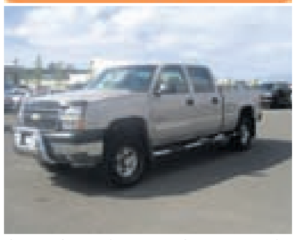
SUZUKI

Eigum flestar stærðir af Suzuki utanborðsmótorum á lager til afgreiðslu strax. Traustir, sparneytnir og hljóðlátir mótorar á góðu verði.

Eigum nokkur hjól eftir á ótrúlega góðu verði, Intruder frá 1.790.000,- og RM-Z250 frá 950.000,-. Fullt af 2010 hjólum í salnum.

Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
http://www.suzuki.is

bíll.is
bestir í bílum...



CHEVROLET SILVERADO 2500 DISEL DURAMAX. Árgerð 2005, ekinn 136 þ.km, DÍSEL, Sjálfskiptur. Verð 3.390.000.Snilldar lán getur fylgt með, lán 2.900.000 afborgun 48 þ. Rnr.151823.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

BMW M5 Árgerð 2003 Án efa besta M5 E39 eintakið á landinu eki 92 þ.km,v8 BENSÍN, 430hp 6 gírar. Verð 3.990þ Rnr.151519 ÓSKUM EFTIR BÍLUM Á SÖLUSKRÁ OKKAR. EINNIG ER NÓG PLÁSS Á PLANI WWW.HOFDABILAR.IS

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

FORD MUSTANG GT PROCHA

Árgerð 2006. Ekinn 5 þ.km Nýskráður 5/2006. Næsta skoðun 2011 Verð kr. 5.990.000.

Höfðahöllin
Norðurhella 8, 221
Hafnafjörður
Sími: 567 4840
Vantar bíla á skrá og á staðinn.
www.hofdahollin.is

vísir.is
"...ég sá það á vísi"

100 bílar.is bílasala

Hummer H3 SUV, árg. 2006, ek. 16þús. km, sjálfsk, 33" dekk, 2x felgugangar, Off road pakki, Þetta er sá flottasti, einn með öllu og lítur út sem nýr!, Ásett verð 5790þús,kr, er á staðnum

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

MMC L200 árg.'95, ek.83þús. 33", litað gler,lok á palli.V. 2.2m eða 1800þús staðgr. S. 663 7121.

Tec Travelking 510 TKM hjólhýsi til sölu, 2005. Svefnpláss fyrir 6. 2 sólarsellur og 2 rafgeymar.Fortjald og grjótagrind. Alde hitakerfi. Kojur, fast hjónarúm og borðkrókur fyrir miðju. Verð 2.690 þús. Upplýsingar í síma 445-3367 - ferdavagnamarkadur.is - Höfðabakka 9

Bílaútsölur framleiðenda í USA. Nú færðu nýjan eða nýlegan bíl á lækkuðu verði. Fáðu verðtilboð á netinu eða símleiðis. Eigum einnig heimkomna sýningarbíla með allt að 3ja milljón króna afslætti. Útvegum á betri verðum fólksbíla, jeppa og pallbíla frá Toyota, Ford, Dodge og öðrum helstu framleiðendum. Hundruð ánægðra viðskiptavina. www.islandus.com - Sími 5522000

MMC Outlander árg.' 03, ek.118þús. Fjórhjóladr. V.1590þús. Uppl. í s. 898 8144.

Ford Mondeo 1,8. Árg. ,03. Ek. 110þ km. 5gíra + vetrardekk. V. 800 þús. Uppl. í S. 616 2597.

Algjör snilld - ódýrt

Ný rafmagnshlaupahjól, góð hjól. 10.000 kr. stk. Uppl. í s. 661 5657.

0-250 þús.

Góð Mazda

Mazda 626 Setan árg'96, ssk. Búið að skipta um tímareim, krókur. Rafmagnsrúður,cruise control. V.250þús. S. 891 9847

500-999 þús.

OCTAVIA ELEGANCE TURBO 03, 1,8 150 hö, Ek 90 þ, sjálfsk, sumar/vetrard, nýskoðaður, TILBOÐ 990.000, Árni 696 5099.

Bílar óskast

Óska eftir að kaupa bíl á verðbilinu 25-250þús, má þarfnast lagfæringa. Uppl. s. 615 1810

!!! BÍLL ÓSKAST !!!

Á allt að 250þ stgr Skoða allt 777 3077.

Vantar ódýran

Vantar ódýran bíl. Má þarfnast lagfæringar. Skoða allt. Allar tegundir, allar árgerðir. S. 857 9326.

ÓSKA EFTIR BÍL Á 0-150 ÞÚS STGR!

óska eftir bíl á 0-150 þús stgr má þarfnast lagfæringa s.691 9374

Vill kaupa bíl á ca. 30-150 þús. Má þarfnast viðgerðar. S. 896 6744.

Sendibílar

Leigð'ann og aktu sjálf/ur. Lyfta 1 tonn og opnanleg hlið. Uppl. í s. 898 3206.

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

Til sölu Kawasaki vulcan classik1500 árg. ,05.ek 22þús. mikið af aukahl. verð1350þús. ATH. skipti. gsm 868 2352.

Kerrur

Humbaur álkerrur

Innanmál 205x131x35 cm.13" dekk. Burðargeta 602 kg. Heildarþyngd 750 kg.Verð 222.184 kr.Topplausnir ehf. Lyngás 8, Garðabæ s:517-7718.

Hjólhýsi

Hobby Excellent Easy hjólhýsi til sölu, 2006. Svenpláss fyrir 4. Sólarsella og grjótagrind. Fast hjónarúm í öðrum endanum og hringsófi sem hægt er að breyta í rúm í hinum endanum. Verð: 2.680 Þús. Upplýsingar í síma 445-3367 - ferdavagnamarkadur.is - Höfðabakka 9

Hymer Eriba 525A hjólhýsi til sölu, 2007. Svefnpláss fyrir 6. Sólarsella, gólfhiti og grjótagrind. Kojur, fast hjónarúm og borðkrókur fyrir miðju. Verð 3.690 þús. Upplýsingar í síma 445-3367 - ferdavagnamarkadur.is - Höfðabakka 9

Landhouse hjólhýsi staðsett á Laugarvatni hjólhýsabyggð ásamt palli, fortjaldi og fleiru. S. 820 5698

Caravelair Anteres Luxe 426 hjólhýsi til sölu, 2005. Svefnpláss fyrir 6. Sólarsella, fortjald og grjótagrind. Kojur, fast hjónarúm og borðkrókur fyrir miðju. Verð 2.180 þús. Upplýsingar í síma 445-3367 - ferdavagnamarkadur.is - Höfðabakka 9

Vinnuvélar

Beltagröfur 0,6-10 tonn Hjólagröfur-hjólaskóflur Beltavagnar 1,1-3,8 tonn IMPEX.is S. 534 5300.

•Skotbómulyftarar •Gröfur
•Raf/Dísel lyftarar •Hjólaskóflur
•Vinnulyftur •Fjölnotavélar
•Smámoksturvélar •Ljósamöstur
leiguvelar.is

Lyftarar

Körfubílaleigan.

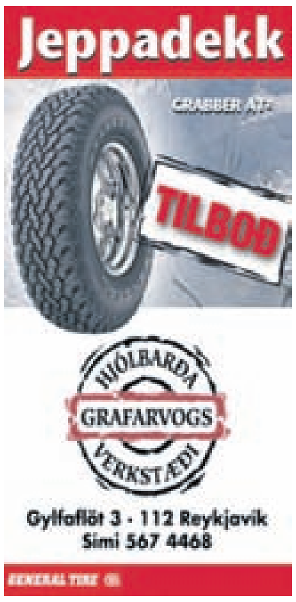
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. S. 893 3573.

Bátar

Zodiac gúmmíbátur

Zodiac grár gúmmíbátur 4m langur með aluminum álbotni. Verð 350 þús. S. 840 4584.

Hjólbarðar



4 stk. 235/65 17" á 40þ. 4 stk. 185/65 14" á Imprezu felgum á 25þ. 4 stk. 175/70 13" á Golf álfelgum á 20 þ. 2 stk. 195/65 15" á álf. á 10 þ. 2 stk. 195/65 16" á 10 þ.4.stk ný dekk 5.30 12" á 5gata felgum á 25þ. 4 stk. 225/75 16" á 25 þ. Uppl. í s. 896 8568.

Varahlutir

Bílapartasala

Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

BILAPARTAR.IS
Notaðir TOYOTA varahlutir
Sími: 587 7659

Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga 9-18. Við erum þjónustuaðilar fyrir Úrvinnslusjóð. Eigum bíla til sölu. Bílapartar, Grænamýri 3, Mosfellsbær.

Partahúsið - S. 555 6666

VW Bora, Golf, Passat, Caddy, 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. Musso og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 898 8835. Hvaleyrarbraut 20 Hafnarfirði.

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.

Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Kangoo & Skoda Oktavia ,02. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Óska eftir trampólíni. Uppl. í s. 892 7852.

partabílar.is 770-6400

Er að rífa bmw 525d 02, daewoo lanos 98-03, dodge carvan 97, dodge neon 01, fiesta 97, civic 97, getz 04-09, jeep grand 99, kia sport 99, m.benz 230 80, terrano 00, peugot 306 98, kangoo 99-01, twingo 99, felisa 99, swift 05-09, xl7 05, yaris 05, vn lt 98, almera 00, primera 99. Kaupum bíla í niðurrif.

Bílar óskast

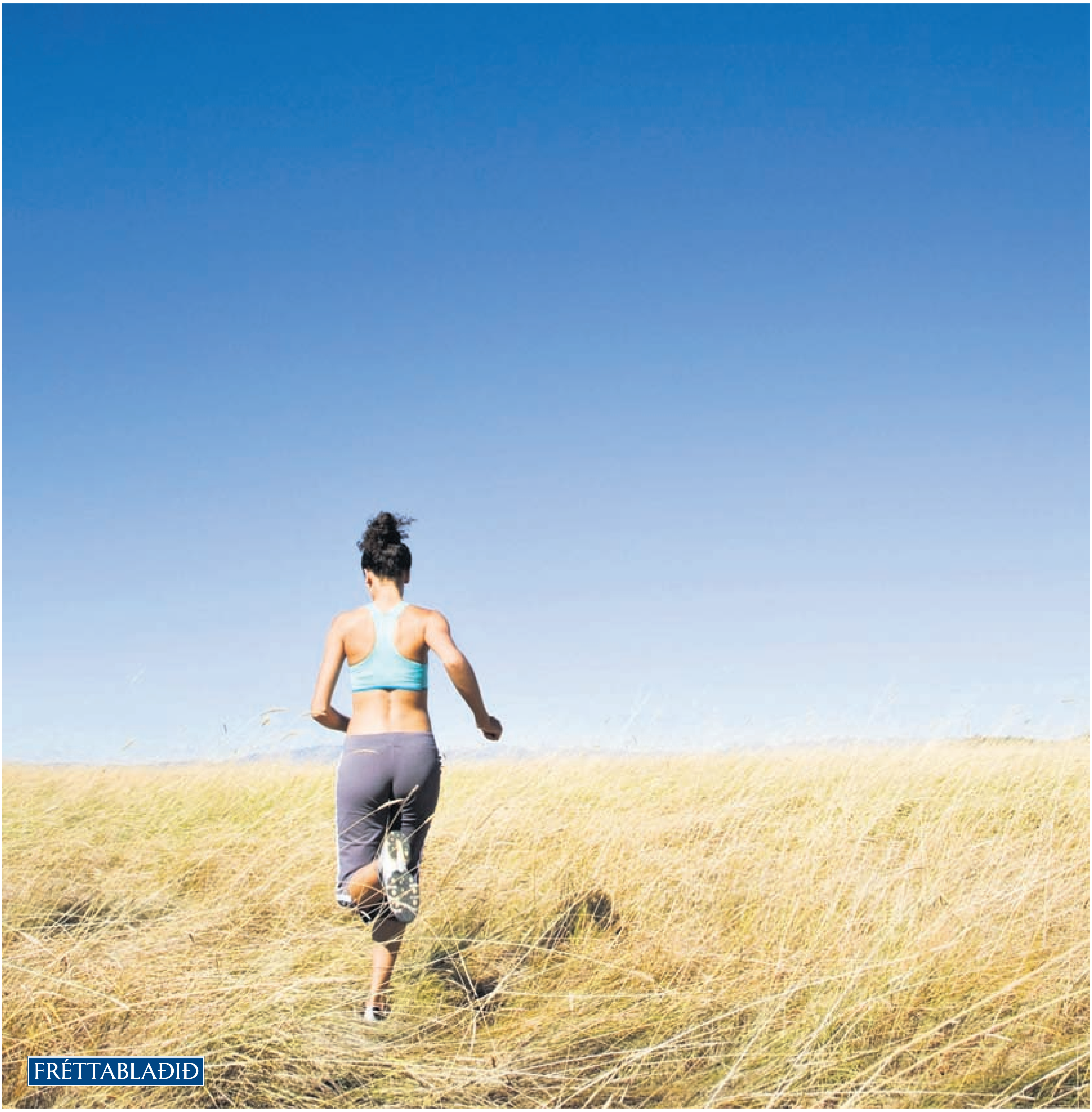
Vegna mikilla sölu getum við bætt við okkur bílum á staðinn.

Komdu og skráðu bílinn þinn á Höfðabílum og við bjóðum þér uppá pizzu á Italiano pizzeria.

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast
Fosshóls 27 • s. 577 4747

heilsa og lífsstíll

ÞRIÐJUDAGUR 24. ÁGÚST 2010



KRINGÓMA

SURROUND

Ný tækni . Betra verð . Fagleg þjónusta

SURROUND SOUND by ReSound

Nýju ReSound heyrnartækin endurvekja tilfinningu fyrir hljóðum sem berast úr hvaða átt sem er á svipaðan hátt og þegar skipt er úr einföldum steríótækjum með tveimur hátölurum í kringóma (surround) heimabíó með hátalara til allra átta.

ReSound heyrnartækin setja mann í miðpunkt hljóðheimsins sem maður hrærist í. Þegar maður getur fylgst betur með hljóðum sem berast úr öllum áttum nýtur maður góðs hljóms mun betur. Auðveldara er að átta sig á hvaðan hljóðið berst og maður getur notið þess að tala við fólk þó hávaði sé í umhverfinu.

dot by ReSound

HEYRN

HEYRNARÞJÓNUSTA

Hlíðasmári 11, 201 Kópavogur -www.heyrn.is

Tímapantanir

534 9600

ReSound

rediscover hearing

● BRÚARHLAUP Á SELFOSSI

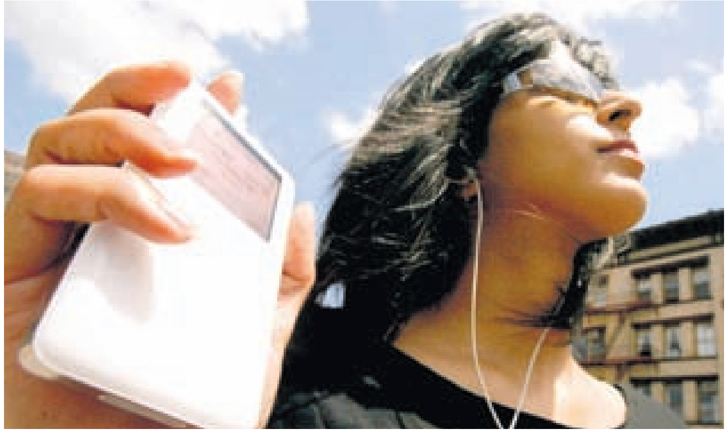
Árlegt Brúarhlaup fer fram á Selfossi laugardaginn 4. september. Nafn keppninnar er dregið af því að allir hlauparar og hjólreiðamenn eru ræstir á Ölfusárbrú.

Vegalengdir sem eru í boði eru 2,5 km, 5 km, 10 km og hálfmaraþon en allar vegalengdir eru með tímatöku. Einnig er keppt í 5 km hjólreiðum sem fara fram á malbiki.

Hjólreiðar hefjast klukkan 11, hálfmaraþon klukkan 11.30 og aðrar vegalengdir klukkan 12.

Þátttakendur eru hvattir til að kynna sér vel hlaupaleiðir áður en hlaupið er af stað. Kort með hlaupaleiðunum er að finna á hlaup.is og einnig verða upplýsingar um þær aðgengilegar við upphaf hlaups og við skráningu.

Nánari upplýsingar er að finna á www.hlaup.is.



Vefsíðan thebestsongs.net hefur að geyma lista yfir lög til að skokka og æfa við.

● LAGALISTI Í LÍKAMSRÆKTINA

Miklu máli getur skipt að tónlistin sem hlustað er á meðan æft er, hvort sem er í líkamsræktarstöðinni eða við skokk á Ægisíðu, sé í viðeigandi takti og hvetji þannig til frekari dáða í stað þess að hægja á hlauparanum. Á vefsíðunni thebestsongs.net má finna tillögur að tónlist fyrir skokk, upphitun, langhlaup, teygjur, slökun og lyftingar. Má þar nefna að Rammstein þykir til að mynda upplögð tónlist þegar ráðist er í að lyfta þungum lóðum og lagið Eye of the Tiger með Survivor sniðið fyrir hlauparann á brettinu. Fight For Your Right (To Party) með Beastie Boys þykir gott fyrir alhliða æfingar.

● DANSFIT FYRIR KRAKKA

Árbæjarþrek í Fylkishöllinni í Árbæ er lítil en notaleg líkamsræktarstöð. Þar er ýmislegt í boði, til að mynda fínn tækjasalur, skokknámskeið, aðhaldsnámskeið og spinning.

Þá er einnig kennt dansfit fyrir krakka á aldrinum 10 til 13 ára. Næsta námskeið hefst 7. september og kennt er þriðjudaga og fimmtudaga frá klukkan 15.30 til 16.30. Kennari er Alda María Ingadóttir en á námskeiðinu er lögð áhersla á að krakkarnir kynnist ýmsum dansstílum, öðlist grunntækni, geti dansað eftir takti, aukið liðleika, geti samið smá rútínur og verið ófeimnir á dansgólfinu.

Hjónin Helga Árnadóttir og Stefán Viðar Sigtryggsson tóku þátt í Ironman-þríþrautinni í Kaupmannahöfn nú í ágúst. Eftir það eru þau kölluð járnhjónin í góðra vina hópi.

Vinirnir kalla þau járnhjón

Hjónin Helga Árnadóttir og Stefán Viðar Sigtryggsson kynntust á hlaupum. Þau hafa síðan hlaupið samstiga og tóku þátt í þríþrautinni Járnmanninum í Kaupmannahöfn nú í sumar.

„Þetta var fyrsta Ironman-keppnin sem við tökum þátt í og aðalmarkmiðið var bara að ná að klára,“ segir Helga Árnadóttir sem lauk keppninni á 12 klukkutímum og 45 mínútum, rétt um klukkutíma á eftir manni sínum, Stefáni Viðari Sigtryggssyni.

Helga og Stefán, sem ganga nú undir heitinu Járnhjónin í kunningjahópnum, byrjuðu á að synda 3,8 kílómetra í sjó, stukku þá á reiðhjól og hjóluðu 180 kílómetra og enduðu á að hlaupa heilt maraþon. „Þetta var rosalega gaman, sérstaklega að synda og hjóla en fyrri part dags var skýjað. Seinni partinn fór sólin hins vegar að skína og þá var mjög erfitt að hlaupa um miðborg Kaupmannahafnar í 28 stiga hita,“ segir Helga.

Alls fóru sautján Íslendingar út í keppnina og segir Helga stemninguna hafa verið góða í hópnum. Þó að þríþrautin sé einstaklingsíþrótt er félagsskapurinn mikilvægur og gott að heyra hvatningarorð á íslensku. Þau hjónin njóta líka stuðnings frá hvort öðru en Helga komst að því í keppninni þegar á reyndi.

„Ég lenti í baksi þegar sprakk hjá mér á hjólinu. Stefán var á eftir mér og stoppaði til að hjálpa mér að skipta um dekk og við töfðumst auðvitað bæði aðeins út af þessu en ég er allavega vel gift,“ segir hún hlæjandi.

Helga kemur sigri hrósandi í mark enda erfið þraut að baki.

Helga starfar sem aðstoðarmaður þjóðgarðsvarðar í Vatnajökulsþjóðgarði og Stefán er landvörður í Ásbyrgi. Þau eru því bæði útivistarfólk og hlaup og íþróttir skipa stóran sess í lífi þeirra. Þau hófu æfingar fyrir keppnina í nóvember á síðasta ári og hlupu úti í öllum veðrum með hundinn með sér.

„Við höfum kannski ekki eins góða æfingaaðstöðu og margir þar sem við búum í Kelduhverfi austan Húsavíkur, en það herðir mann bara að hlaupa úti í frostinu. Svo settum við hjólin á statíf og hjóluðum inni fyrir framan sjónvarpið. Eftir að við fengum blautbúningana syntum við svo í tjörn hérna í nágrenninu og í sjónum. Okkur finnst þetta rosalega gaman og það er mikið af skemmtilegu fólki í þessu. Æfingarnar taka auðvitað mikinn tíma og þá er gaman að vera bæði í þessu,“ segir Helga og viðurkennir að umræðurnar við kvöldmatarborðið snúist gjarnan um hlaup. En ætla þau hjónin að taka aftur þátt í Járnmanninum?

„Já, strax og við komum í mark var það alveg á hreinu. Þó að þetta hafi verið það erfiðasta sem ég hef gert þá er þetta áskorun og nú veit maður að maður getur gert betur næst.“ *- rat*

Helga og Stefán æfðu sig fyrir sundhluta keppninnar í tjörn í Kelduhverfi.

Hlaupið úti í frostinu og heimilishundurinn er með.

LYFJA

- Lifið heil

www.lyfja.is

Hugað að heilsunni

Reglulegt eftirlit er mikilvægt. Það á ekki síst við um heilsuna. Þess vegna býður **Lyfja, Lágmúla,** upp á eftirfarandi heilsufarsmælingar. Við mælum:

- Blóðþrýsting
- Blóðfitu og blóðsykur
- Blóðrauða og járn
- Beinþéttni
- Öndun og kolmónoxíð í útöndun

NUTRILENK GOLD

20% afsláttur

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðina. Hentar vel fólki sem þjáist af sliti og verkjum í liðamótum. **NUTRILENK GOLD** hefur fengið frábærar viðtökur hérlendis og státar af þúsundum ánægðra viðskiptavina.

180 stk. ~~7.471 kr.~~ Verð nú **5.977 kr.**+

90 stk. ~~4.290 kr.~~ Verð nú **3.432 kr.**+

+ Afsláttur gildir til 7.9.2010

Ginseng

15% afsláttur

Hreysti – Skerpa
Athygli – Úthald

500 mg 100 stk. ~~3.529 kr.~~ Verð nú **2.999 kr.**+

300 mg 100 stk. ~~2.939 kr.~~ Verð nú **2.498 kr.**+

+ Afsláttur gildir til 15.9.2010

VitaMineral

15% afsláttur

VitaMineral fjölvítamíntöflur eru bragðgóðar tuggutöflur sem innihalda öll vítamín og steinefni sem líkaminn þarf á að halda. VitaMineral er fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára.

250 stk. ~~2.029 kr.~~ Verð nú **1.725 kr.**+

100 stk. ~~1.069 kr.~~ Verð nú **909 kr.**+

+ Afsláttur gildir til 15.9.2010

REGENOVEX®

Ný kynslóð liðverndar

15% afsláttur

Dregur úr liðverkjum og byggir upp liði á náttúrulegan og skjótan hátt.

Gel ~~2.850 kr.~~ Verð nú **2.423 kr.**+

Hylki ~~5.353 kr.~~ Verð nú **4.550 kr.**+

Plástur ~~655 kr.~~ Verð nú **557 kr.**+

+ Afsláttur gildir til 15.9.2010

Efalex

25% afsláttur

Efalex er talið efla einbeitingu og sjón og stuðla þannig að betri námsárangri.

240 stk. ~~6.176 kr.~~ Verð nú **4.632 kr.**+

60 stk. ~~2.992 kr.~~ Verð nú **2.244 kr.**+

300 ml ~~2.764 kr.~~ Verð nú **2.073 kr.**+

+ Afsláttur gildir til 15.9.2010

D-vítamín

15% afsláttur

Nú er talin meiri þörf fyrir stærri skammta af D-vítamíni og hafa rannsóknir sýnt fram á virkni þess gegn beinþynningu, auk þess að stuðla að bættri heilsu.
Gott til inntöku með kalki, til að bæta nýtingu þess.

120 stk. ~~1.164 kr.~~ Verð nú **989 kr.**+

+ Afsláttur gildir til 15.9.2010

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

Unnur Pálmarsdóttir, framkvæmdastjóri Fusion.

● FUSION ÞOLFIMIAKADEMÍAN Í SPORTHÚSINU

Fusion þolfimiakademían starfar sem fyrr í vetur en um er að ræða kennaranámskeið fyrir þolfimikennara í Sporthúsinu.

Skráning stendur yfir en kennsla hefst laugardaginn 18. september. Kennt er í lotum en einnig er hægt að stunda námið í fjarnámi frá Akureyri, Vestmannaeyjum og Selfossi.

Unnur Pálmarsdóttir hefur enn sem fyrr yfirumsjón með náminu, en ýmsir færir kennarar og gestakennarar koma að kennslunni. Þar er lögð áhersla á að kenna og fræða einstaklinga um líkamsrækt og þolfimikennslu, undirbúa nemendur undir hóptímakennslu í heilsu- og líkamsrækt, þjálfa og kenna nemendum skólans kennslufræði í þolfimi.

Þess má geta að verkalýðsfélög niðurgreiða námskeiðið og Atvinnuleysissjóður veitir styrk til þeirra sem stunda námið. Nánari upplýsingar er að finna á fusion.is og sporthusid.is.

● ÚT Í ÓVISSUNA Ferðafélag Íslands stendur fyrir mörgum skemmtilegum ferðum, bæði stuttum og löngum, fyrir byrjendur og lengra komna. Hinn 4. september næstkomandi er blásið til óvissuferðar sem lýkur daginn eftir. Það eina sem er vitað er að Sigurður Kristjánsson verður fararstjóri, farið verður af stað klukkan 8 Frá Mörkinni 6 út í óvissuna. Enginn veit hvert skal haldið eða hvort hægt verði að komast þangað. Komið er til baka seinni part sunnudags.

Nánar á www.fi.is.

Sérblaðið
Veljum íslenskt

Kemur út fimmtudaginn 26. ágúst

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:

Bjarni Þór
• bjarni thor@365.is
• sími 512 5471

Hlynur Þór
• hlynurs@365.is
• sími 512 5439

Tabata-æfingakerfið hefur margs konar góð áhrif á líkamann fyrir utan að auka þol að sögn Ólafs Snorra Rafnssonar íþróttafræðings. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Hvað er þetta Tabata?

Líkamsræktarstöðvar auglýsa svokallaða Tabata-tíma um þessar mundir en ár er síðan æfingakerfið var kynnt hérlendis og hefur það notið mikilla vinsælda. Einkum þykir kerfið gott í að byggja upp þol auk þess sem líkaminn styrkist og mótast fljótt.

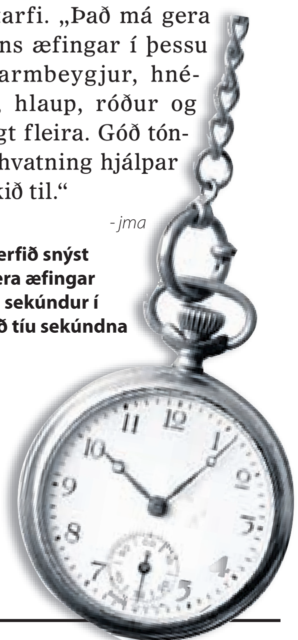
Ólafur Snorri Rafnsson íþróttafræðingur hefur kennt Tabata í World Class í heilt ár.

„Sú þjálfun sem fram fer í Tabata-tímunum er svokölluð „interval“ þjálfun og er í sjálfu sér ekki ný af nálinni, heldur þekkt í áratugi. „Interval“-þjálfun er kraftmikil skorpuvinna þar sem fólk reynir á sig af fullum krafti í ákveðinn tíma og hvílir svo í stutta stund á milli. Á þann hátt er bæði unnið með loftháða og loftfirrta getu líkamans. Tabata er svo nafnið yfir tímakerfið sem notað er,“ segir Ólafur.

Tabata-kerfið er nefnt eftir japönskum upphafsmanni, dr. Izumi Tabata, og gengur út á hámarks erfiði í margendurteknum stuttum skorpum. „Í Tabata interval eru æfingar gerðar á miklu tempói í 20 sekúndur, á hálfgerðum spretti, og svo hvílt í 10 sekúndur. Hver æfing er endurtekin átta sinnum áður en næsta æfing, með nýjum vöðvahópi, er tekin fyrir. Tilfinningin sem fólk á að upplifa eftir Tabatatíma er að það hafi unnið með sjálft sig fram að ystu brún og vera alveg búið á því.“

Til að fólk geti haldið heilan tíma út segir Ólafur að skipt sé um vöðvahóp í hverri æfingalotu. Allur líkaminn er þjálfaður í tímum en farið er í gegnum alla vöðvaflokka og mikil áhersla er lögð á að fólk beiti líkamanum rétt. „Tabata hefur margs konar góð áhrif fyrir utan að vinna sérstaklega með að auka þol. Þannig gengur líkamsmótun hraðar fyrir sig en þegar fólk er í því að hjóla eða á brettinu og breytir fljótar hlutfalli fitu og vöðva í líkamanum. Æfingakerfið er talið hafa almennt góð áhrif á æðakerfið.“

Skeiðklukka með Tabata-tímanum hefur nýlega verið sett á markað erlendis en hérlendis má nefna að slökkviliðið stundar líkamsrækt eftir Tabata-kerfinu tvisvar í viku enda gott þrek mikilvægt í því starfi. „Það má gera alls kyns æfingar í þessu kerfi, armbeygjur, hnébeyjur, hlaup, róður og ýmislegt fleira. Góð tónlist og hvatning hjálpar svo mikið til.“ *-jma*



Æfingakerfið snýst um að gera æfingar í tuttugu sekúndur í senn með tíu sekúndna hvíld.

Tími fyrir ballerínur að dansa

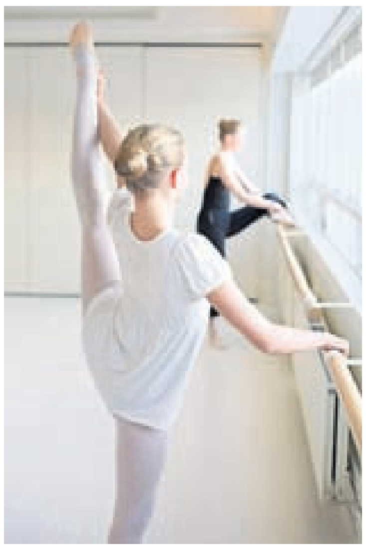
Klassíski listdansskólinn býður frían prufutíma í ballett og nútímadansi út þessa viku.

„Ballett er með virtustu listformum og sækir enn í sig veðrið, ekki síst vegna kvikmyndarinnar Black Swan, þar sem Natalie Portman leikur ballerínu í Svanavatninu,“ segir Bryndís Friðgeirsdóttir framkvæmdastjóri hjá Klassíska listdansskólanum.

Skólann stofnaði dansarinn Guðbjörg Astrid Skúladóttir árið 1993 og frá fyrstu tíð hefur hún lagt áherslu á fyrsta flokks gestakennara utan úr heimi.

„Það gerir hún svo dansarar héðan standi jafnfætis jafnöldrum sínum þegar þeir halda utan. Í haust koma kínverski ballettdansarinn Le Yin, Kama Jezierska, sem kennir skapandi dans, og River Carmalt, sem hefur eflt nútímadans stráka á Íslandi,“ segir Bryndís, en við skólann er kenndur ballett og nútímadans, sem er önnur útgáfa af ballett.

„Í báðum greinum þurfa dansarar að búa yfir miklum sjálfsaga, því danskennslan er stíf og kröfuhörð. Það sýnir sig enda að stúlkur sem hér hafa stundað ballett frá barnæsku uppskera framúrskarandi einkunnir í menntaskóla og stunda jafnvel píanónám líka. Ballettnám er því uppbyggjandi fyrir hvern sem er og á hvaða aldri sem maður er.“



Ballerínur hafa yfir sér goðsagnakenndan blæ, enda tignarlegar. MYND/BRYNDÍS FRIÐGEIRSDÓTTIR

Bryndís segir aldrei of seint að hefja dansnám. „Dans er svo gefandi, en forsendur dansnemenda misjafnar. Sumir hefja nám til að feta sig á braut atvinnudansara, meðan aðrir dansa sér til ánægju. Tvisvar í viku erum við því með ballett fyrir eldri byrjendur því dansinum fylgir mikill orðaforði og stöður sem þarf að læra. Af þeim orsökum er ekki auðvelt að hoppa inn í tíma með stelpum sem eru búnar að dansa ballett frá níu ára aldri,“ segir Bryndís.

„Ballett og nútímalistdansi fylgja teygjur og styrktaræfingar fyrir stoðkerfið. Því er engin furða að ballerínur séu tignarlegar, því þær eru allan daginn að passa sig á að teygja rétt og fallega, sem er í senn skemmtilegt og erfitt.“

Nánari upplýsingar um lausa prufutíma má finna á heimasíðunni ballett.is og í síma 534 9030. *-þlg*

Camilla Marienhof og Guðrún Lára gera æfingar á danskri súlu. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Í anda dans og íþróttar

Guðrún Lára Sveinbjörnsdóttir er frumkvöðull hér á landi í líkamsrækt sem nefnist Pole Freestyle eða súlufimi þar sem dansi, styrk, tækni og úthaldi er blandað saman og súla er notuð sem líkamsræktartæki. Guðrún Lára hefur kennt greinina í Heilsuakademíunni síðustu þrjú ár og smitað út frá sér áhuganum enda hefur þátttaka í námskeiðum verið mikil að hennar sögn. „Það hefur verið fullt á öll námskeið hjá okkur frá því að ég og önnur stelpa byrjuðum að kenna hér haustið 2007," upplýsir hún. En hvar skyldi hún hafa lært? „Ég byrjaði í Magadanshúsi Josy og fór svo út til Amsterdam og tók alþjóðleg kennsluréttindi í Pole Fitness. Það er bara kennt inni á heilsuræktarstöðvum."

Nú er Guðrún Lára nýkomin frá Svíþjóð og Danmörku þar sem þessi æfingagrein hefur líka náð fótfestu. „Við kennararnir vorum að samræma okkar þjálfunarkerfi og reglur enda hefur greinin verið að þróast hratt síðustu ár. Ég fór fyrst út fyrir tveimur árum þegar ég og dönsk stelpa, Camilla Marienhof, störtuðum svona líkamsrækt í Danmörku. Hún fékk kennararéttindi á sama stað og ég."

En verður súlufimin ekki fyrir aðkasti vegna súlunnar sem notuð er sem hjálpartæki? „Jú, jú, nafnið Pole Fitness hefur verið svert af stúlkum sem eru að kenna dans á háum hælum og með allt aðrar hugmyndir en við," segir Guðrún Lára sem brátt fer til Svíþjóðar að hitta kollega sem eru í sömu baráttu. „Mér hefur verið boðið á svokallaða Poleart-keppni sem er ein sú stærsta í heiminum í anda listdans og íþróttar. Ég tek ekki þátt í keppni heldur fer sem fulltrúi Íslands og þar munu kennarar og afreksmenn úr öllum heiminum koma saman. Þeir eru allir á þeirri línu að halda greininni sem líkamsrækt og leiðrétta þann misskilning að um erótískan dans sé að ræða."

Nánar er hægt að fræðast um greinina á www.polefreestyle.is.

- gun

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

AFGREIÐSLUTÍMI
9–18:30 virka daga
10–16:00 laugardaga

Reykjavíkur Apótek

Aðeins það besta fyrir börnin!

LINDBERG barnagleraugu í skólann

3 ára ábyrgð

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Tileinkað Hateshwari

Bharat Bhushan, eða Sam, aðstoðar Auði við æfingu í Asthanga Vinyasi jóga.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ilmur af indverskum kryddum, litríkar slæður og indverskir skartgripir mæta iðkendum hins nýja jógastúdíós Hateshwari Mata Yoga Sansthan þegar þeir koma til æfinga.

„Við opnuðum jógastúdíóið í byrjun ágúst,“ segir Auður Halldórsdóttir, eigandi Hateshwari Mata Yoga Sansthan-jógastúdíósins sem nýlega opnaði að Skúlagötu 23. Stúdíóið er frábrugðið öðrum jógastöðvum þar sem indverskur blær er yfir öllu, bæði í umhverfi og kennslu.

Verslun er í anddyri stúdíósins. Vísast þykir mörgum þeir stíga inn í framandi heim sem koma þangað inn, því þar er seld vara frá Indlandi. Til að mynda slæður, skartgripir, fatnaður og ilmandi indversk krydd.

Auður fór fyrst til Indlands fyrir fimm árum til að stunda jóga og heillaðist af landi og þjóð. „Síðan hef ég farið þangað nokkrum sinnum, bæði til að stunda jóga og til að ferðast,“ segir Auður sem er læknir á Landspítalanum, en hefur stundað jóga af og til í fjölmörg ár.

Í einni Indlandsferðinni kynntist hún jógakennaranum Bharat Bushan, eða Sam, eins og hún kallar hann. Þegar Sam ákvað að koma til Íslands í vor til að stunda nám við Háskóla Íslands opnaðist tækifæri fyrir Auði að láta gamlan draum rætast og opna jógastúdíó. „Sam er aðalkennarinn í Hateshwari Mata Yoga Sansthan og kennir Ashtanga Vinyasa jóga en rík hefð er fyrir iðkun þess í Mysore á Indlandi þar sem hann hefur kennt í mörg ár,“ segir Auður og útskýrir nánar út á hvað jógategundin gengur. „Asthanga Vinyasi er kerfi jógaæfinga sem iðkað er í sértilgreindum seríum. Seríurnar eru hannaðar þannig að þær vinna á öllum kerfum líkamans, og engum vöðvahópi sleppt,“ útskýrir Auður. Hún bendir á að Vinyasa þýði tenging á sanskrít og vísi til þess hvernig þessi tegund jóga sé iðkuð á samfelldan hátt.

Indverskar slæður og ilmandi krydd má fá í verslun jógastúdíósins.

En af hverju er nafnið á stöðinni dregið? „Hateshwari er indversk gyðja sem er holdgervingur hinnar frægu hindúgyðju Durga,“ svarar Auður sem finnst eitt það besta við jóga hvað það er orkugefandi enda þarf hún á slíku að halda með krefjandi vinnu. Þeim sem vilja vita meira er bent á vefsíðuna www.joga-sansthan.is. *- sg*

Auglýsingasími
512 54 01

Allt sem þú þarft...

Hildur Kristjánsdóttir segir námskeið fyrir fólk með lífsstílstengda sjúkdóma vinsæl.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heilsulausnarnámskeiðin vinsæl

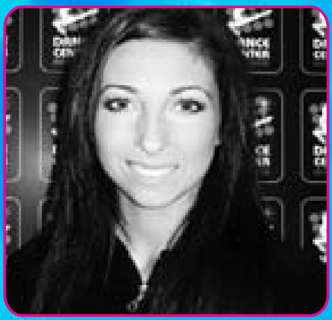
„Heilsulausnarnámskeiðin svokölluðu, Heilbrigt líf, betra líf og léttara líf, byrja næsta mánudag,“ segir Hildur Kristjánsdóttir, markaðsstjóri heilsuræktarinnar Heilsuborgar, sem stofnuð var seinni part síðasta árs. „Hugsunin er að vera ekki í átaki heldur kenna fólki að lifa heilbrigðara lífi.“

Heilsulausnarnámskeiðin skiptast í þrjú stig. „Það fyrsta, Heilbrigt líf, er ætlað hraustu fólki sem vill læra að lifa heilbrigðu lífi og vantar smá spark í rassinn,“ útskýrir Hildur. Hún segir að stig tvö, Betra líf, sé hugsað fyrir þá sem eru með einhver stoðkerfisvandamál, til dæmis vöðvabólgu eða hnévandamál. „Þriðja, Léttara líf, er fyrir þá sem eru komnir með lífsstílstengda sjúkdóma eins og offitu, hjartasjúkdóma eða sykursýki.“ Námskeiðið er byggt upp þannig að það eru æfingar þrisvar í viku og fræðsla klukkutími í hverri viku.

Biðlisti hefur nú þegar myndast á þriðja stigið en stefnt er á að halda fleiri námskeið í haust. „Fimmtíu manns eru skráðir á þau þrjú námskeið hjá okkur,“ segir Hildur og skýrir það þannig: „Offita er stórt vandamál í dag og þetta er hópur sem hefur ekki fengið tækifæri til að æfa á svo mörgum stöðum. Hugsunin hjá okkur er að hjálpa fólki sem er með einhver vandamál, en það eru margir sem eru komnir með mikil vandamál.“

Nánari upplýsingar um Heilsuborg má finna á www.heilsuborg.is *- mmf*

SJÓÐHEITT FRÁ L.A. & N.Y.!


Linda

-DansGleðin hefst 13. sept!

ÁRSKORT NÝTT

Fáðu útrás og skráðu þig strax á dancecenter.is!

Arnar Orri

Auður

Nanna

Dóra Júlía

Kara

Helga Ásta

Hildigunnur

Hófí

Olga

Tanja

Steinunn

REYKJAVÍK - GARÐABÆR

Í GLÆSILEGRI AÐSTÖÐU
REYKJAVÍK - ÍÞRÓTTA- OG SÝNINGARHÖLLIN Í LAUGARDAL.
GARÐABÆ – SJÁLANDSSKÓLA, SALUR 2.HÆÐ. LÖNGULÍNU 8.

SKRÁÐU ÞIG NÚNA!
dancecenter.is

Nánari upplýsingar fást á dancecenter.is og facebookgrúbbu DanceCenter RVK. Einnig er hægt að senda tölvupóst á dancecenter@dancecenter.is eða hringja í síma 861 5658.

NÝTT! Leikræn tjáning & sviðsframkoma | Jazzfunk | Street | Hip hop | Freestyle | Barnadansar | ModernFunk | Ballett & break

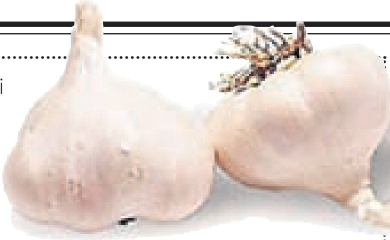
DÖNSUM svo lengi sem lifum!

Aldur: 3-4 ára, 5-6 ára, 7-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára, 16-19 ára, 20-24 ára, 25-35 ára, 35+

Stórglæsileg JÓLAsýning í lokin!

DANCE CENTER REYKJAVÍK

www.dancecenter.is



● HEILSUBÆTANDI OG VELKOMINN ÓÞEFUR Hvítlaukur er ekki bara dugandi þegar losna þarf við vampírur, heldur er hann allra meina bót. Því er skynsamlegt að bæta honum á innkaupalistann nú þegar haustar og pestir fara að hrjá mannfólkið.

Hvítlaukur er upprunninn í Mið-Asíu þar sem hann hefur verið ræktaður í 5.000 ár, en Kínverjar hafa notað hann til hvers kyns lækninga í þúsundir ára.

Þótt hvítlaukur sé látlaus í útliti geymir hann margþætt efnasambönd og mikilvæg andoxunarefni sem hafa verið þrautreynd sem víðtæk sýklalyf gegn bakteríum, sníkjudýrum og veirusýkingum. Hvítlaukur lækkar enn fremur blóðþrýsting og vont kólesteról í blóði, aftrar hættulegri blóðkekkjun og dregur úr líkum á krabbameini, ekki síst magakrabba. Þá er hvítlaukur frábært slímlosandi kvefmeðal, ásamt því að vera krampa- og bólgueyðandi. Hvítlauksát er sömuleiðis ljómandi við niðurgangi, auk þess sem hann er þvaglosandi og lífgar upp á sálartetrið.

Best er að snæða hvítlauk hráan og eldaðan til að tryggja sem bestan heilsufarslegan ávinning. Munið bara að bryðja vel steinselju á eftir til að kæfa ekki nærstadda með hvítlauksbrækju úr vitum.

● HEILUN Í HANDVERKI

Nýtt námskeið sem heitir Heilun í handverki er á dagskrá Heilunarskólans í vetur. Það byggir á vinnu með liti og pappír, meðal annars við kortagerð og einfalda bókagerð þar sem notaðar eru japanskar aðferðir, þrykk og fleira.

Af öðrum nýjungum innan skólans má nefna hugleiðslunámskeið sem áformað er fyrir leitandi unglinga frá 14 til 20 ára.

Hægt er að skrá sig á netfangið skraning@heilunarskólinn.is.

Smá lúr er í góðu lagi yfir daginn fyrir stækkandi unglinga en má ekki vera of langur.

Skólabörn þurfa nægan svefn

Rannsóknir hafa sýnt að eitt af lykilatriðum fyrir góðan námsárangur er nægur svefn. Eftir sumarfrí og óreglulegan háttatíma getur tekið tíma að koma lagi á svefnvenjur unglinganna og í byrjun er gott að leyfa unglingnum að taka stutta kríu yfir daginn ef hann er þreyttur en mikilvægt er að blundurinn fari ekki yfir klukkustund, því þá er hætt við að erfitt verði að sofna um kvöldið. Þá getur hreyfing og sér í lagi sundferð hjálpað til við að viðkomandi eigi auðveldara með að sofna fyrr á kvöldin.

-jma

Tólf prósent nemenda segjast stundum eða oft sleppa einhverju skemmtilegu því þeim líði illa. NORDICPHOTOS/GETTY

Börnum líður almennt vel

Umboðsmaður barna hefur tekið saman skýrslu með niðurstöðum könnunar um líðan barna sem embættið lagði fyrir nemendur í fimmta til sjöunda bekk.

Skýrslan verður einungis gefin út á Netinu en í henni kemur fram að niðurstöður könnunarinnar, sem gerð var í febrúar síðastliðnum, séu að mörgu leyti jákvæðar. Af þeim má sjá að meirihluta barna líður vel. Þar sést að börn telja sig minna pirruð, finna minna fyrir þreytu á daginn, segjast sjaldnar vera með vöðvabólgu og magaverk, fá betri svefn og færri martraðir en árið 2003.

Þrátt fyrir að meirihlutanum líði vel líður tíu til fimmtán prósentum nemenda ekki vel hvort sem spurt er um málefni skólans eða fjölskyldunnar. Lesa má skýrsluna í heild sinni á www.barn.is.

- mmf

VARAHLUTIR AUKAHLUTIR
Sérpöntum vara- og aukahluti fyrir ALLAR gerðir bíla frá Ameríku!
35 ára reynsla í sérpöntunum. Einstök fagþekking - hröð þjónusta. Höfum bæði "original" og "after-market" varahluti.
Fyrirspurnir á tölvupósti sendist á: serpontun@benni.is
Bílabúð Benna
590 2000

Varahlutir í Vitara árg. ,97. MMC Space Wagon ,97, Kia Sephia ,99, Yaris ,00, Hatcback ,96, ,97 1600, Xli 1300 ,94, Escord ,98. Accent ,95 & ,97. Impreza ,99. Legacy ,96. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97, Civic ,99. Golf ,95. Kaupi bíla til niðurrifs. S. 896 8568.

VW, Skoda, Audi, varahlutir og viðgerðir S: 534 1045
Varahlutir í VW, Skoda og Audi bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Sérhæfum okkur einnig í viðgerðum á sömu tegundum. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

Japanskar Vélar Varahlutasala
Erum að rífa MMC Pajero/Montero ,00-'05. L200/Izuzu pick up ,00-'07. Susuki Vitara/Liana/Swift ,00-'08. Hyundai Santa Fe/Tucson/Starex. ,00-'06. Nissan pickup/Almera/X-Trail ,02-'08. VW/skoda ,00-'05. Mazda/Ford ,00-'05. Kia, flestar gerðir. Chevrolet ,05-'06. Citroen C2/C3 ,02-'06. og fl. Kaupum bíla. Opið 08-18. S. 565 3400 & 893 2284. www.carparts.is

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Vy-þrif ehf.
Öll almenn þrif regluleg ræsting sameigna verðtilboð. Sími 512 4010 www.vy.is

Tek að mér almenn heimilisþrif á höfuðb.sv. Vandvirk og rösk. S:868-2711 Sylvía

Tek að mér þrif í íbúðum, húsum og fyrirtækjum. S. 618 7710.

Garðyrkja

Alhliða garðaþjónusta
Garðaþjónusta Íslands ehf
Tökum að okkur alhliða garðvinnu & hreinsun. Klippum og fellum tré, jarðvegsskiptum, helluleggjum, þökuleggjum, beðahreinsum og fleira.
Vönduð vinnubrögð
- Hjörleifur í s. 844 6547
- Róbert í s. 866 9767

Haustklippingar
Trjáfellingar. Snyrting á trjám og runnum og öll almenn garðavinna. Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur s. 848 1723.

Garðaumsjón: Vanti þig slátt, úðun eða aðra þjónustu í garðinum er ég tilbúinn uppl: 698 1215 Halldór Garðyrkjumaður.

TRJÁKLIPPINGAR
Klippi, felli og snyrti tré og runna. Alm garðavinna. Ágúst Haukur garðyrkjufræðingur s 848 9600

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.

GARÐLIST
Allt fyrir garðinn á einum stað
Trjáklippingar
Garðsláttur
Beðahreinsun
Stubbatæting
Garðaúðun
Þökulagnir
Og margt fleira
Traust þjónusta í 20 ár
554-1989
Gardlist.is

ALHLIÐA GARÐAÞJÓNUSTA
• HELLULAGNIR
• SNJÓBRÆÐSLUR
• MALBIKSVIÐGERÐIR
• DRENLAGNIR
• HLEÐSLUR
HRINGIÐ Í SÍMA 661 2288
WWW.EDALVERK.IS
EDALVERK

SÓLPALLAR, skjólveggir, öll almenn smíða og garðvinna, vanir menn og góð verð. Brynjar s: 862 8621.

Bókhald

höfuðbók
reikningshald og bókhald
Sími 517 0505 • www.hofudbok.is

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

Málarar

Slípivél óskast
Óska eftir að kaupa FLEX slípivél.
Vinsamlegast hringið í síma 861 0006

Málun
15 % afsláttur fyrir húsfélög, eldriborgara og öryrkja
Innan sem utan. Fagleg vinnubrögð. Margra ára reynsla. Fáðu tilboð strax í dag. Haukur, S. 777 3374.

Þarftu að láta mála hjá þér? Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu. Föst verð eða tímakaup. S. 858 7531, Pétur.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
Við önnumst m.a.:
• múrviðgerðir • þakviðgerðir • málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípulagnir • raflagnir • flísalagnir.
Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu.
• Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • kristjan@vidhald.is

Steinslípun
Kjarnaborun
Steinsögun
Litli klettur
Gerum tilboð, þér að kostnaðarlausu
Litliklettur.is – s: 699-0355

Viðhald - gluggar - hurðir - veggir -gólf. Gerum tilboð. Smíðalausnir. S. 899 3011.

N & V Verktakar ehf
Flísar - parket - mála - múrarar - smíðir - setjum upp eldhúsinnréttingar og margt fleira sem viðkemur húsaviðhaldi að utan sem innan. Frábært verð! Uppl. í s. 661 3149.

Öflugur byggingarmeistari með mikla reynslu í faginu vill bæta við sig verkefnum. Er í samstafi við aðra meistara. Meðlimur í Meistarafélagi byggingarmanna til margar ára. S. 862 1546

Tölvur

tölvuhjálp!
Yfirhalning á tölvu aðeins 2.000 kr. án VSK
Ókeypis vírusvörn
Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588-9590
Vesturvör 32a, Kópavogi

ÓDÝRAR TÖLVUVIÐGERÐIR
start
TÖLVUVERSLUN
Sími 544-2350 - Bæjarlind 1, Kópavogi
www.start.is

123lén.is. Hýstu vefinn þinn hjá okkur. Betri þjónusta, betra verð. Aðeins 6990 árlega m/vsk. http://www.123lén.is/

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

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun. 18 ára reynsla, fínt verð, afsl. f. félaga ÖBÍ & FEB. Stefán S. 821 6839.

Nudd

ALGJÖR LÚXUS! Unaðsnudd í boði, komdu og leyfðu okkur að dekra við þig. S. 692 1123.

Gott nudd - good massage. S. 857 0850 & 844 0329.

full body massage - a good, good massage 693 7597.

Spádómar

908 1888
Spásími Daddýar alla daga.
250 kr. mínótan.

Spásími 908 6060
Tarot, miðlun, trúnaður.
Hvað viltu vita um sumarið ?
Aðgát skal höfð í nærveru sálar.
Opið 12-23 S. 894 9228
Steinunn visa/euro

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan
562 8211

Rafvirkjun

Raflagna og dyrasímaþjónusta
Setjum upp dyrasímakerfi og gerum við eldri kerfi.
Nýlagnir og endurnýjun raflagna.
Gerum verðtilboð
Rafneisti s. 896 6025
löggildur rafverktaki.
rafneisti@rafneisti.is

Önnur þjónusta

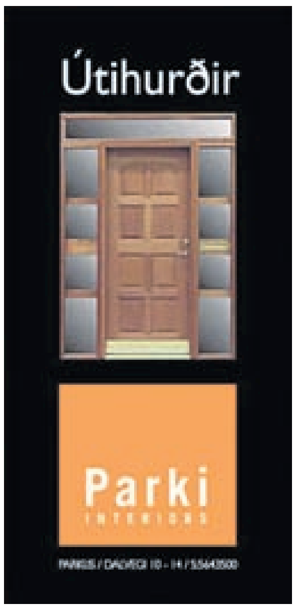
Lagerútsala
50% afsláttur
VATNSVIRKINN
Smiðjuvegi 5
200 Kópavogi
www.vatnsvirkinn.is

LAGERÚTSALA - 50% AFSLÁTTUR.

Sjóstöng, Sjóstöng.
Bjóðum uppá sjóstangveiði frá Reykjavíkurhöfn. Sérferðir ehf S:892-0099.

KEYPT & SELT

Til sölu



Festingaefni
SINDRI
Bæjarhrauni 12
Hafnarfirði
sími 575 0040

Nýlegur amerískur svefnsófi 2ja sæta til sölu. S.820 5698

Ísskápur á 15þ. Þvottavélar á 20-30þ. Stór amerískur þurrkari á 30þ. Þurrkari á 20þ. 26" nýlegt reiðhjól á 20 þ. borðuppþvottavél á 20 þ. Veitingahúsauppþvottavél á 50 þ. Brauðrist á 2þ. Teppi á 5þ. Stál bakaraofn á 25þ. Glerborð á 5þ. Uppþvottavél á 20þ. Helluborð á 10þ. Reikningarprentari á 5þ. 14" tv á 5þ. 28" tv á 10 þ. Ryksuga á 5þ.Eldavél á 10þ. Ýmsar gerðir af borðum á 5þ. S. 896 8568.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Kaupi gull !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Upplýsingar á demantar.is í s. 699 8000 eða komið í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll),
Verið velkomin

Verslun

Stærri limur betri limur
Loksins er komin á markað vara sem gefur þér varanlega stækkun bæði í lengd og þykkt.
Kannaðu málið á bathmate.is
bathmate.is

KJÓLAR OG TUNICUR!! Full búð af nýjum vörum. Emilía Bláu húsin Faxafeni s: 588-9925 emilia.is

VÍKUR
V • E • R • K

Fleetwood Yuma árg. 2006 – fortjald og dúkur – 2 gaskútar
Tilboð 1.290.000

Fleetwood Santa Fe árg. 2008 – skyggni – álfelgur – svefntjöld
Tilboð 1.790.000

Palomino Colt árg. 2003 – fortjald – dúkur í fortjald – svefntjöld – tjöld undir svefnrými – grjótgrind
Verð 1.090.000

Viking Epic 1906 árg. 2004 – sólarsella
Tilboð 690.000

Palomino Yearling árg. 2007 – fortjald – grjótgrind
Tilboð 1.760.000

Fleetwood Utah árg. 2006 – útdraganleg hlið - skyggni – grjótgrind – útvarp með cd – sjónvarpsloftnet
Verð 2.300.000

Combi Camp Country árg. 2008 – fortjald – eldhúskassi – bremsur – geymslukassi að framan – 14" orginal álfelgur – yfirbreiðsla – trégrind í rúmi Verð 1.490.000

Landsins besta úrval af ferðavögnum.
Umboðsala.
www.vikurverk.is
Víkurhvarf 6
203 Kópavogi
Sími 557-7720

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur með Herbalife í 30 ár. Kaupauki með öllum pöntunum í ágúst. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

SPA - DREAM OASIS
Fáðu kort og nudd frítt.
NUDD: Heilln., Slökunarn., Skrúbb, Pottur, Sólbekkir og fleira. Símar 567-6666 og 862-0941. http://dreamoasis.magix.net

upprunalega nudd í tveimur eða fjórum höndum á allan líkamann good massage 693 75 97

NUDD - Tilboð - NUDD

Nudd kr. 3500,-

Skrúbb, heitur pottur, nudd f. 2 kr. 9900,-. Detox - f. 2 kr. 9900.-. Margar teg. nudds, alhliða snyrting, slökun, veitingar, heilsu, vítamín, næringarráðgjöf. Ekkert sex nudd. No sex massage. Uppl. - pantanir s. 823 8280. JB Heilsulind Skúlagötu 40. Opið 12-18 mán-lau.

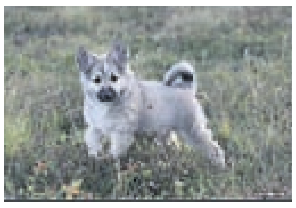
Whole body massage 841 8529.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Til sölu 2 ára tviskiptur ísskápur 40.000,hefilbekkur 25.000 2 borðlampar 4.000 stk. upplýsingar í síma 864 1653/565 0281.

Dýrahald



Íslenskur fjárhundur. Gullfalleg tík til sölu, ættbókarfærð hjá HRFÍ og heilbrigðisskoðuð. Tilbúin til afhendingar. Uppl. 894 1871 og dif@hive.is.

Schafer hvolpar til sölu. Ættbókarfærðir frá HRFÍ, örmerktir og heilsufarsskoðaðir. Foreldrar myndaðir. Tilbúnir til afhendingar. s. 777 6969.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Laxa- og silungamaðkar til sölu, Holtsgötu 5 í Vesturbænum. Uppl í símum 857 1389 - 551 5839.

Veiðileyfi
Í vatnasvæði Lísu Snæfellsnesi, lax og silungur. Selt á agn.is og í 893 4515.

Þverá í Borgarfirði
Sjóbirtingsveiði frá 11. sept. til 10. okt. í neðri hluta Þverár. Veitt er eingöngu á flugu og eru kaststangir bannaðar. Einnig er skylt að sleppa öllum laxi aftur í ánna. 3 stangir í boði á dag. Nánari uppl. í s. 848 2304.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Leiguliðar ehf
Fossaleyni 16
Skrifstofa Leiguliða auglýsir lausar íbúðir, leiguverð frá kr. 58.000. Reykjavík, Selfoss, Þorlákshöfn, Akranes, Hafnarfjörður. Gæludýr leyfð.
Sjá www.leigulidar.is eða 517 3440.

Herbergi í 101 til leigu. Aðgangur að eldhúsi og baðherbergi. Uppl. í síma 773 3182.

4 herbergja íbúð til leigu í Breiðholti. 130 þús. á mánuði, hiti, rafmagn og hússjóður innifalinn. Uppl. Gunnar sími 695-2589.

Til leigu 3 herb. íbúð í Kópavogi póstn. 203 frá sept-mai 2011. ,Íbúðinni fylgir húsbúnaður. símar 864-3759 og 821-4936

Góð 3 herb. íbúð í 112 Grafarvogi til leigu. Laus 1. sept. Fyrirspurnir sendist á cmcm@visir.is

ROOM f/RENT w/FURNITURE IN 108 RVK. NEAR KRINGLA AND 109 AND 111 BREIÐHOLT 897 3611

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj aðganur að internet, baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

Room for rent 1-2 person,. Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj Internet, bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

Stúdíó - leigubætur 101-105. 65þ. S. 860 0360.

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.

Húsnæði óskast

Óska eftir studioíbúð í Rvk kópav eða Garðabæ sími 4535274

Sumarbústaðir

Brekkuskógur
93 m2 sumarhús til sölu. Tibúinn að utan, en einangraður og lagnagrind að innan. Steypt plata með gólfhita. Fæst á góðu verði. Uppl gefur Kristmann í s. 772 2370 eða hakon@tryggir.is

Atvinnuhúsnæði

3.herb.íbúð á 1.hæð v/Snorrabraut með öllum húsgögnum og húsbúnaði ef með þarf. Falleg, hreinleg og snyrtileg. Sérinngangur. Leiga 95þús. á mánuði með rafm. hita og húsfélagi. Frábær fyrir litla fjölskyldu eða 1-2 háskólanema. Sími 869-3079

Til leigu 207 m2 iðnaðar/lagerhúsnæði með innkeyrsludyr við Smiðjuveg. S: 820 6030

Geymsluhúsnæði

HÚSVANGNAGEYMSLA
Upphitað, þurrt, lyktarlaust og hreint á Eyrarbakka. Góð verð. S: 564-6500.

Vetrarleiga í Skorradal fyrir tjadvagna, fellihýsi, hjólhýsi og fl. Uppl. indridastadir@indridastadir.is

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. Lágt verð. Opið 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S: 564-6500

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

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 100 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 20 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

Gisting

Gisting í 2-3 manna stúdíóíbúð í gistiheimili við Dugguvog. Verð frá 10.000 per nótt. S. 824 6692.

ATVINNA

Atvinna í boði

Kornið
Vantar afgreiðslukonur í full störf og hlutastörf. Þarf að geta hafið störf fljótlega. Vinnustaður Lækjargata, Borgartún, Ögurhvarf og Reykjavíkurvegur. Íslensk mál skilyrði.
Umsóknar sendist á nonni@kornid.is. Eldri umsóknir skal endurnýja.

Keiluhöllin Öskjuhlíð
óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og veitingasal í kvöld & helgarvinnu æskilegt er að umsækjendur hafi náð 20 ára aldri.
Tekið verður á móti umsóknum i Keiluhöllinni næst komandi miðvikudag milli kl 17 & 20.

Matráður óskast
Leikskólinn 101 sem er sjálfstætt starfandi 2ja deilda ungbarnaleikskóli. Óskar eftir að ráða Matráð í 50% starf frá 15. september. Íslenskukunnátta skilyrði. Umsóknum skal skilað á leikskolinn101@simnet.is

Barnafataverslun 101 Rvk óskar eftir góðri sölukonu með áhuga á fatnaði í fullt starf frá kl. 10-18. Framtíðarstarf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Áhugasamir sendi usókn á liljaros14@simnet.is

Eldhrimnir restaurant
Looking for kitchen staff now. Vantar folk í afgreiðslu og menntada þjóna. 821 7909.

Óskum eftir að ráða konu í framleiðslusal, vinnutími er Sunnudaga til miðvikudaga frá kl. 7 til ca 16.00.-umsóknir óskast sendar á siggi@somi.is Sómi - Júmbó.

Looking for all types of new / used kitchen equipment, table & chairs in restaurant, now. 821 7909.

Óskum eftir fólki til úthringinga á kvöldin. tekjumöguleikar 100-300 þús á mánuði í aukavinnu, 25 ára og eldri. Uppl gefur Gísli í 553 6688 eða gisli@tmi.is

Cafe Óliver
Óskar eftir að ráða yfirmann í eldhús. Umsóknir í síma 821 8500, Arnar eða arnar@cafeoliver.is (Góð íslenska skilyrði).

Vantar menn vana hellulögnum. S. 777 3374, Haukur.

Viðskiptatækifæri

Atvinna/viðskipti: Einstaklega áhugavert viðskiptatækifæri tengt ferðaþjónustu, skemmti- og ævintýraferðir. Vanti þig verkefni þá er þetta etv. fyrir þig uppl. 772 0075.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Kæru viðskiptavinir! Ég hef opnað Guinot snyrtistofuna Krismu í Spönginni sími 587 5577. Kveðja Kristín Guðmunds.

Einkamál

Óska eftir að kynnast konu á aldrinum 55-65 ára með vinskap í huga,helst á Suð-Vesturlandi.Áhugasamir sendi póst á smaar@frett.is merkt Vinskap.

Tilboð

Italiano
Pizzeria
Miðstærð af pizzu og gos, önnur pizza fylgir frítt með.
2 fyrir 1 í sal
gildir út ágúst
Italiano Pizzeria • Hlíðasmári 15 fyrir ofan smáralind • Sími 55 12345

Ertu með ábendingu er varðar dreifingu Fréttablaðsins ?
Við tökum vel á móti öllum ábendingum.
www.visir.is/posthusid – sími 585 8330
FRÉTTABLAÐIÐ

Til sölu

Consentra Bemanning, based in Trondheim, Norway, is a provider of staffing services in the construction industry. We are currently over 50 employees, but are now seeking to expand our business.

Consentra
PROFESJONELLE BEMANNINGSLØSNINGER FOR BYGG, ANLEGG OG INDUSTRI

We are searching to find among carpenters and concrete workers with professional qualifications. Others skills related to the construction industry may also be of interest.

We will also start a department of health-care staffing within a short time, and will therefore be interested to get in touch with qualified workers.

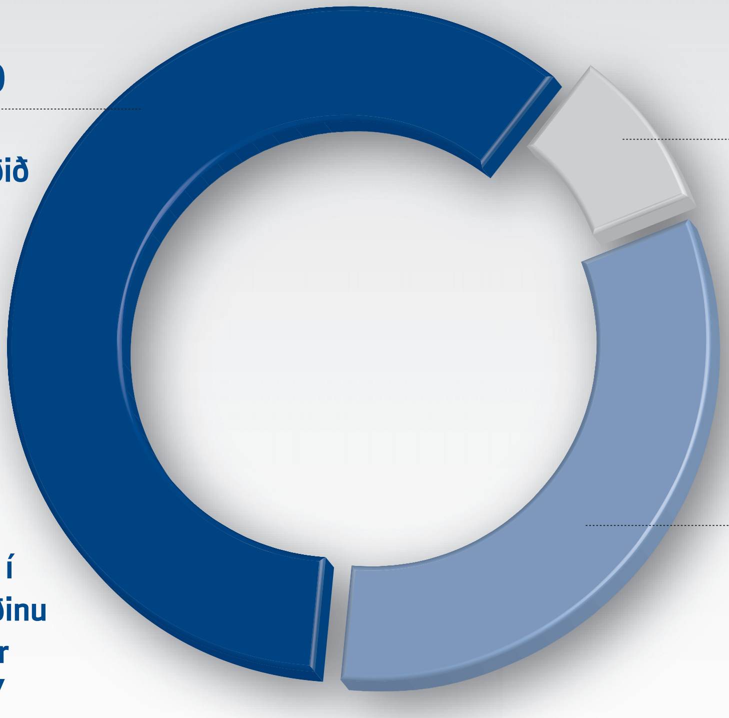
Friday 27/8-10 we will be in place at the SAS Radisson SAS conference room for a presentation of our company and make "on site" interview for those interested. Come visit us between 10 and 14. If you'd like, please send us you job application in advance, we can also arrange an interview time then.

Welcome

Send your application with CV to:
jobbsoker@consentra.no

www.consentra.no

Yfirburðir Fréttablaðsins staðfestir!



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

Allt sem þú þarft...

Skörun blaðalesturs að meðaltali á dag, mán.-lau., höfuðborgarsvæðið 18-49 ára.
Heimild: Blaðakannanir Capacent maí - júlí 2010.

Tilkynningar

Þing Neytenda-samtakanna 2010

Þing Neytendasamtakanna verður haldið **24. og 25. september nk**. og hefst það kl. 15:00 föstudaginn 24. september og lýkur um kl. 17:00 á laugardegi. Þingið verður haldið á Hilton hóteli í Reykjavík.

Allir skuldlausir félagar Neytendasamtakanna geta verið þingfulltrúar á þingi samtakanna enda tilkynni þeir um þáttöku með a.m.k. viku fyrirvara.

Stjórn Neytendasamtakanna hvetur félagsmenn til að hafa áhrif á starfsemi samtakanna og taka þátt í þinginu.

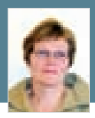
Tilkynna á um þátttöku í símum 545 1200 og 462 4118, með tölvupósti á ns@ns.is eða almennum pósti á Neytendasamtökin, Hverfisgötu 105, 101 Reykjavík.

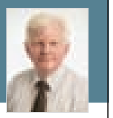
Stjórn Neytendasamtakanna

Atvinna

domus

Stefán Ólafsson
lögg.fasteignasali, Hrl.
stefano@domus.is


Ólöf Pálmadóttir
þjónustufulltrúi
olofp@domus.is


Magnús Ólafsson
viðskiptastjóri
magnuso@domus.is

Domus Blönduós Þverbraut 1 - Sími 440 6170

Allar eignir auglýstar á www.domus.is | www.mbl.is | www.visir.is | www.habil.is

Siglufjörður

Nánari upplýsingar gefur Magnús s. 440 6028 eða 664 6028

Atvinnutækifæri á Siglufirði.

Hótel Höfn, Lækjargata 10 er til sölu, sem er rúmlega 900 fm. Miklir möguleikar, stór salur, fjölmörg gistiherbergi og eldhús vel tækjum búið. Húsið var byggt 1935 að hluta, en viðbygging 1957. Miklar endurbætur og lagfæringar hafa verið gerðar á húsinu. Öll leyfi til reksturs gistiheimilis er fyrir hendi. Brunakerfi er í húsinu og neyðarútgangar eru til staðar.
Ýmsir möguleikar: Hótel, gistiheimili, heilsutengd ferðaþjónusta eða sem kjörinn vinnustaður fyrir tímabundin sérverkefni hjá stórum erlendum fyrirtækjum.
Á Siglufirði hefur markvisst verið unnið að eflingu staðarins sem ferðamannabæjar og þar má nefna að mikil uppbygging hefur átt sér stað til að bæta aðstöðu fyrir skíðafólk. Með tilkomu Héðinsfjarðargangna opnast enn auknir möguleikar.
Ásett verð 49 milljónir.

www.domus.is Nútímaleg fasteignasala sem ber umhyggju fyrir þér

Hringdu í síma

512 50 60

ef blaðið berst ekki

Atvinna

ICE WEAR

Vefumsjón - Hlutastarf

Óskum eftir að ráða hugmyndaríkan, metnaðarfullan og drífandi einstakling til að sinna vefumsjón á heimasíðu fyrirtækisins. Kunnátta við vefsíðugerð og vefumsjón nauðsynleg. Færni til að tjá sig á rituðu máli og mjög góð íslenskukunnátta nauðsynleg.

Þau forrit sem ætlast er að umsækjandi kunni á eru m.a. vefsíðugerðaforrit (t.d. Adobe Dreamweaver), Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Adobe Indesign og Adobe Flash.

Vinnutími samkvæmt samkomulagi

Áhugasamnir sendi ferilskrá á netfang: agust@icewear.is merkt Vefumsjón. Umsóknum er ekki svarað í síma.

Sportís ehf. leitar að starfsfólki í verslun Cintamani í Kringlunni

Við viljum ráða afgreiðslufólk í fullt starf og í hlutastarf.

Kostir starfsmanns þurfa að vera:

- Reynsla af afgreiðslustörfum
- Stundvísi
- Frumkvæði og metnaður
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð tungumálakunnátta

Umsóknir og fyrirspurnir sendist á sigrún@sportis.is eða á kristinn@sportis.is

Umsóknarfrestur er til 27. ágúst n.k. Öllum umsóknum verður svarað

CINTAMANI

Cintamani verslun – Kringlunni
S. 533 3003 – www.cintamani.is

Til sölu

Frá Tónlistarskóla Kópavogs

TÓNLISTARSKÓLI KÓPAVOGS

Skólasetning verður í dag, þriðjudaginn 24. ágúst, kl. 17 í Salnum.
Nemendur skili stundaskrám á skrifstofu skólans.

Skólastjóri

FRÉTTABLAÐIÐ Á NETINU

Þú getur alltaf lesið Fréttablaðið frítt á Vísi eða fengið sendan daglegan tölvupóst með blaði dagsins. Nánari upplýsingar á: visir.is/dreifing

Allt sem þú þarft...

Fasteignir

101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA

Laugavegur 66 • 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • Fax 511 3909 • www.101.is • 101@101.is
Leifur Aðalsteinsson löggildur fasteignasali.

Nýbýlavegur – Nýbygging – stórglæsilegar íbúðir í lyftuhúsi til afhendingar strax.
Um er að ræða 2 íbúðir ein á annari hæð og ein á þriðju hæð. Eignirnar er frá 142,2fm til 159,7fm, báðar 3ja herbergja, einstaklega rúmgóðar og bjartar íbúðir, tvennar svalir. Íbúðunum fylgir annað hvort 34,0fm bílskúr eða 25,7fm stór geymsla/vinnuherbbergi (mögulega íbúðaeining til útleigu). Innréttingar frá Axis, gólfhiti, ítalskar flísar á öllum gólfum, iInnfelld lýsing í loftum.
Verð frá kr. 36,5millj.

Skólastræti.
Einstök 151,7fm efri sérhæð ásamt risi á þessum góða stað í miðborginni. Eignin skiptist í forstofu, gang, eldhús, 3 stofur, 2 herbergi og salerni á neðri hæð. Efri hæðin skiptist í herberig, baðherbergi og mjög stórt opið rými. Eignin er mjög mikið endurnýjuð.
Óskað er eftir tilboðum í eignina

Suðurhlíð – 105 Reykjavík.
Erum með 4 íbúðir til sölu á þessum einstaka stað í borginni.
Um er að ræða tvær íbúðir á jarðhæð, önnur 101,6fm og hin 103,1fm. og tvær íbúðir á annari hæð, önnur 88,3fm og hin 98,3fm.
Allar íbúðirnar eru 3 herbergja með einstöku útsýni.
Öllum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu.
Ásett verð frá: 39,9millj.

Bröndukvísl – TIL LEIGU -.
Mjög fallegt 188,0fm einbýlishús á einni hæð ásamt 47,6fm bílskúr, samtals 235,6fm. Eignin skiptist í forstofu, gang, 3 herbergi, stórar stofur, garðskála með heitum potti, wc, baðherbergi, þvottahús/búr og tvöfaldan bílskúr.
Eignin er vel staðsett innst í botnlanga. Leiguverðhugmynd 230þús.pr.mán. 3 mánaða bankatrygging skilyrði.
Húsið er laust 1 sept. ´10.

ALLT FYRIR ÞAKIÐ

TAX FREE

FRAMKVÆMDATILBOÐ

Komdu og fáðu tilboð í verkið hjá okkur að upphæð 300 þúsund eða meira, og þú færð TAX FREE af öllum vörum, allt frá eldavél til þakefnis!

*Tax free tilboð gilda ekki af pallaefni og sérpöntunum.

HÚSASMIÐJAN

Þú færð vöruna í verkið Tax free í Húsasmiðjunni.

FRAMKVÆMDALÁN

Arion banki

Íslandsbanki

Ef þú þarft fjármögnun þá færð þú hagstæð framkvæmdalán hjá bankanum þínum.

ALLIR VINNA

ALLIRVINNA.IS

Þú færð 100% endurgreiðslu virðisaukaskatts af allri vinnu fagmanna auk skattaívilnunar allt að 300 þús.

Látum verkin tala!

Fáðu tax free framkvæmdatilboð í verkið hjá sölumönnum okkar um land allt - nú er rétti tíminn! Gildir til 31. ágúst.

*Tax free tilboð gilda ekki af pallaefni og sérpöntunum.

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Að sjálfsögðu greiðir Húsasmiðjan virðisaukaskatt til ríkissjóðs. Taxfree tilboð jafngildir 20.32% verðlækkun og er alfarið á kostnað Húsasmiðjunnar

HÚSASMIÐJAN

SVANDÍS SVAVARSDÓTTIR UMHVERFISRÁÐHERRA ER 46 ÁRA Í DAG

„Ef samfélagið stendur með fjölskyldunum í að standa saman þá gengur allt betur.“

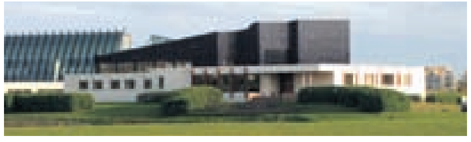
Svandís Svavarsdóttir var kosin alþingismaður fyrir Vinstrihreyfinguna grænt framboð í Reykjavíkurkjördæmi suður 25. apríl 2009. Hún tók við embætti umhverfisráðherra 10. maí 2009.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 24. ÁGÚST ÁRIÐ 1968

Norræna húsið vígt í Vatnsmýrinni



Norræna húsið var reist í Vatnsmýrinni í Reykjavík eftir teikningum finnska hönnuðarins og arkitektsins Alvars Aalto. Húsið var svo vígt þennan dag fyrir 42 árum. Norræna húsið var byggt með það hlutverk að stuðla að samvinnu og efla tengsl Íslands við hin Norðurlöndin. Norræna ráðherranefndin sér um rekstur hússins og hafa norrænir gestakennarar við háskóla Íslands þar skrifstofur. Þar fer einnig fram kennsla í norðurlandatungumálunum fyrir nemendur Háskóla Íslands.

Í húsinu er að finna bókasafn með bókmenntum á norrænu tungumálunum, verslun með norræna hönnun og matvöru, auk þess sem í húsinu er veitingastaður sem framreiðir mat eingöngu úr norrænu hráefni. Salarkynni hússins eru leigð út til ráðstefnu- og fundarhalda, meðal annars fundaði núverandi ríkisstjórn Samfylkingar og Vinstri hreyfingarinnnar – græns framboðs, í Norræna húsinu um samstarf í kjölfar alþingiskosninganna vorið 2009.

Norræna húsið ber mörg höfundareinkenni Aalto. Til dæmis má sjá þau í bláu flísunum á þaki hússins, í hvelfingu bókasafnsins og hvíta litnum sem er áberandi í húsinu, innan sem utan. Alvar Aalto hannaði einnig öll húsgögn og ljós í Norræna húsinu.

MERKISATBURÐIR:

1841 Bjarni Thorarensen, amtmaður og skáld, fellur frá.
1906 Símskeytasamband við útlönd opnað.
1944 Sveinn Björnsson, forseti Íslands, ræðir við Franklin D. Roosevelt forseta Bandaríkjanna í Hvíta húsinu.
1980 Fyrstu alþjóðlegu rallkeppni sem fram fer á Íslandi lýkur.
1983 Breytinga krafist á húsnæðislánum í veitingahúsinu Sigtúni.
1991 Úkraína fær sjálfstæði frá Sovétríkjunum.
2008 Ísland vinnur silfurverðlaun í handbolta á Ólympíuleikum.

✝

Ástkær móðir mín, amma, systir og mágkona,

Elsa Guðjónsdóttir,
Elsa í Sparisjóðnum,

verður jarðsungin frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 25. ágúst kl. 13.00.

Þórhallur Frímann Óskarsson
og aðstandendur

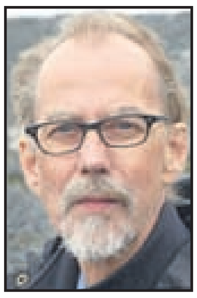
✝

Kær bróðir okkar,

Leifur Eiríksson
bókbindari,

lést 18. ágúst á Kumbaravogi. Útförin fer fram í kyrrþey.

Kristín Jóhanna Eiríksdóttir
Anna Soffía Eiríksdóttir Torrance
og fjölskyldur.



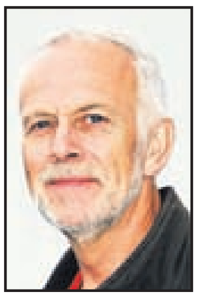
✝

Okkar ástkæri

Sigurður Jóhann Jóhannsson
arkitekt, Sólvallagötu 48, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 14. ágúst sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum auðsýnda samúð.

Kristín G. Guðnadóttir
Elín Edda Sigurðardóttir — **Hörður Sveinsson**
Kristján Jóhannsson — **Elísabet Stefánsdóttir**
Droplaug Jóhannsdóttir
Anna Steingerður Hedegaard — **John Hedegaard**
Elín Jóhannsdóttir — **Guðjón Guðmundsson**



✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, tengdasonur og afi,

Ævar Heiðar Jónsson
múrarameistari, Lönguhlíð 14, Akureyri,

andaðist að morgni 19. ágúst. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 27. ágúst kl. 13.30.

Helga Jóhannsdóttir
Jóhann Valur Ævarsson — **Jóna Ragúels Gunnarsdóttir**
Halla Sif Ævarsdóttir — **Sverrir Guðmundsson**
Valrós Árnadóttir
Helga, Atli Fannar, Elva Hrund, Arnar, Sindri og Sölvi.

FRÉTTAMAÐUR OG VEFSTJÓRI „Sumir eru eins og ég, hættir að kokka en langar samt að vera með puttana í félagsstarfinu,“ segir Smári Valtýr. MYND/SELMA

MATARFRÉTTAVEFURINN FREISTING.IS: ER TÍU ÁRA

Er alltaf ferskur í eldhúsinu

Freisting.is, fréttavefur um mat og vín, á tíu ár að baki og því við hæfi að hafa samband við Smára Valtý Sæbjörnsson matreiðslumeistara sem hefur haldið utan um vefinn frá upphafi. „Þetta er bara hobbý hjá mér og það er góður hópur sem vinnur að vefnum. Klúbbur matreiðslumanna og Vínþjónaklúbbur Íslands eiga hvor sína síðu en freisting.is er fréttasíða um allt um mat og vín,“ segir Smári sem býr í Sandgerði. Hann hætti fyrir fimm árum í kokkinum og fór að vinna í fjölskyldufyrirtækinu, auk þess að sjá um heimilið, börnin og freisting.is.

Hvað varð til þess að vefurinn fór í loftið á sínum tíma? „Hann var fyrst hugsaður sem heimasíða fyrir matreiðsluklúbbinn Freistingu sem starfaði af þrótti um skeið en nú er lítið eftir af nema þessi heimasíða,“ svarar Smári Valtýr. „Stuttu seinna breyttist þetta í litla fréttasíðu og í beinu framhaldi stækkaði hún í alhliða vef fyrir veitingageirann.“ Er vefurinn þá fyrst og fremst fyrir fagmennina? „Já, og líka fyrir almenning. Til dæmis er mikið uppskriftasafn inni á honum undir fyrirsögninni Sælureitur sælkerans. Þar eru uppskriftir eftir fagmenn þannig að það er mikið varið í þær.“

Smári Valtýr segir alla sem koma að vefnum gera það í sjálfboðavinnu, þar með talda fréttamenn, bæði hér á landi og einn í Danmörku. Sá heitir Ragnar Eiríksson og er yfirkokkur hjá Poul Cunningham, 1 Michelinstjörnustað í Kaupmannahöfn. Smári er spurður hvað reki menn áfram í skrifunum? „Það er í bara áhuginn,“ svarar hann. „Klúbbur matreiðslumeistara er búinn að vera til í áraraðir og þar er allt unnið í sjálfboðavinnu líka, það er voða mikið ríkjandi í veitingageiranum. Það þekkjast allir. Þetta er eins og lítill saumaklúbbur. Sumir eru eins og ég, hættir að kokka en langar samt að vera með puttana í félagsstarfinu og við fengum líka góða aðila til að styrkja okkur svo við getum haldið vefnum úti.“

Heimsóknir inn á freisting.is eru um 500 á dag að sögn Smára Valtýs. Setur hann eitthvað inn á hverjum degi? „Það er takmarkið hjá okkur en stundum er gúrka og þá líður lengra á milli,“ svarar hann og kveðst aðspurður verja að meðaltali einum til tveimur tímum á dag í vefinn. Finnst honum það jafn skemmtilegt og fyrir tíu árum?

„Já, alltaf jafn skemmtilegt,“ segir hann glaðlega. „Mitt aðaláhugamál er kokkamennska og ég var svo heppinn að vinna við áhugamálið í tuttugu ár og fá laun fyrir það. Þess vegna finnst mér svo gaman að vera í tengslum við þennan heim og fylgjast með hvað er að gerast í matarmenningunni. Konan mín nýtur líka góðs af því, maður er svo ferskur í eldhúsinu þegar maður fylgist með því sem er að gerast á veitingastöðum landsins.“ **gun@frettabladid.is**

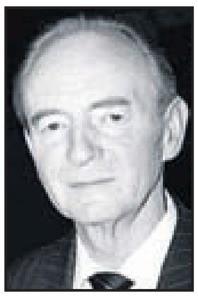
✝

Þökkum innilega öllum þeim, sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför

Rósfríðar Eiðsdóttur,
Helgamagrastræti 27, Akureyri .

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Kjarnalundar.

Helgi Ásgrímsson
Kristrún Þórhallsdóttir — **Þorvaldur Hallsson**
Valgeir Sverrisson
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.



✝

Ástkær bróðir minn,

Ragnar Vilhelm Bernhöft,
Eiðismýri 30, Seltjarnarnesi,

varð bráðkvaddur á heimili sínu fimmtudaginn 19. ágúst. Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju, mánudaginn 30. ágúst kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Barnaspítalasjóð Hringsins, sími: 543-3724. F.h. aðstandenda,

Kristín Bernhöft — **Pétur Orri Þórðarson**

AFMÆLI SUMARBÚÐA Sumarbúðirnar í Kaldárseli hafa notið mikilla vinsælda þau 85 ár sem þær hafa verið starfræktar.

Kaldársel 85 ára

KFUM og KFUK á Íslandi hafa í 85 ár starfrækt sumarbúðirnar í Kaldárseli og af því tilefni verður efnt til fjölbreyttrar fjölskylduskemmtunar í Kaldárseli næstkomandi sunnudag, 29. ágúst. Dagskráin hefst klukkan 13 og stendur til 18 en meðal þess sem boðið verður upp á er ratleikur með verðlaunum, hoppkastali, andlitsmálun og mótorhjólaprestar líta við í heimsókn. Þá verður bakkelsi á boðstólum í hinni árlegu kaffisölu Kaldársels.

Auk þess geta gestir farið í svokallaða sögugöngu undir leiðsögn Þórarins Björnssonar en sú ganga hefst klukkan 13 og stendur í um klukkustund. Allir eru velkomnir.

- jma

Hringurinn gefur góða gjöf

Svæfingadeild Landspítala Hringbraut barst vegleg gjöf á dögunum frá kvenfélaginu Hringnum. Var um að ræða fjóra súrefnismettunarmæla til þess að mæla súrefnismettun hjá börnum.

Mælarnir þykja nákvæmir og byggja á nýrri tækni. Þeir henta vel til notkunar hjá mjög veikum einstaklingum, til að mynda mjög köldum sjúklingum sem koma inn vegna hjartastopps, við hjartaaðgerðir svo og hjá sjúklingum í losti vegna blóðtaps eða sýkinga. Kvenfélagið Hringurinn afhenti deildinni einnig forrit í sprautudælu til notkunar við flóknar barnasvæfingar.

Á SVÆFINGADEILD Starfsfólk svæfingadeildar við Hringbraut tók við gjöf Hringskvenna á einni skurðstofunni.

---

†

Okkar ástkæri

Hannes Þór Helgason,

Háabergi 23, 221 Hafnarfirði,

sem lést sunnudaginn 15. ágúst, verður jarðsunginn frá Víðistaðakirkju fimmtudaginn 26. ágúst kl. 13.00.

Jóna Conway · **Helgi Vilhjálmsson**
Kristín Helgadóttir · **Gísli Jón Gíslason**
Ingunn Helgadóttir · **Atli Einarsson**
Rut Helgadóttir · **Jóhann Ögri Elvarsson**
Helgi Már Gíslason · **Ása Karen Jónsdóttir**
Guðlaug Matthildur Rögnvaldsdóttir
Patrik Snær Atlason, Nadía Atladóttir, Sunneva Gísladóttir og Ísak Atli Atlason.

---

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Stefán Bjarnason

verkamaður, til heimilis að Sunnuvegi 19, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 18. ágúst á Landakotsspítala. Útför hans fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 25. ágúst kl. 13.00.

Guðný Snæland · **Hafsteinn Snæland**
Ragnar Stefánsson · **Ingibjörg Hjartardóttir**
Elsa Vestmann Stefánsdóttir · **Birgir Sigurðsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

---

†

Ástkær föðursystir okkar,

Jóna Steinbergsdóttir,

fyrrverandi formaður Félags verslunar- og skrifstofufólks Akureyri,

sem lést 17. ágúst sl. verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 25. ágúst kl. 13.30.

Steinberg Ríkarðsson
Hildur Ríkarðsdóttir
Heimir Ríkarðsson
Reynir Ríkarðsson

---

†

Öllum þeim fjölmörgu sem sýndu minningu móður okkar,

Sigurlaugar Jónsdóttur,

virðingu og vinsemd á ýmsan hátt við útför hennar 17. ágúst sendum við okkur innilegustu þakkir fyrir að gera daginn ógleymanlegan. Guð og gæfa fylgi ykkur öllum.

Ásdís Hannesdóttir, Baldur Hannesson og fjölskyldur.

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma og langamma,

Inger Elise Sigurðsson,

Safamýri 85,

lést á Hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum laugardaginn 14. ágúst. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 25. ágúst kl 15.00.

Benedikt Bjarni Sigurðsson
Ása Benediktsdóttir
Jóhannes Benediktsson · **Björg B. Pálmadóttir**
Anna María Benediktsdóttir
Henny Petersen
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

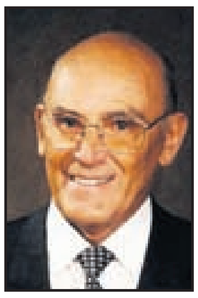
Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug, vináttu og samúð við andlát og útför ástkærs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Gunnars Más Péturssonar,

Bauganesi 27, Skerjafirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildar Landspítalans og Heimahlynningar.

Lára Gunnarsdóttir · **Ólafur Kristófer Ólafsson**
Kjartan Georg Gunnarsson · **Ólína Ágústa Jóhannesdóttir**
Gunnar Már Gunnarsson · **Aldís Bára Einarsdóttir**
Pétur Gunnarsson · **Dóra Eydís Pálsdóttir**
Margrét Gunnarsdóttir · **Eyjólfur Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

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

Sigmar Grétar Jónsson

Núpalind 8, Kópavogi,

lést að morgni 21. ágúst á Landspítalanum við Hringbraut.

Gróa Sigfúsdóttir
Brynhildur Sigmarsdóttir · **Bragi Sveinsson**
Halla Sigmarsdóttir
Grétar Örn Bragason · **Eva Hrönn Jónsdóttir**
Karen Íris Bragadóttir · **Ingvi Björn Bergmann**
Íris Blöndal · **Magnús Magnússon**
Ingunn Blöndal · **Leó Kristberg Einarsson**
Rebekka Blöndal
og barnabarnabörn.

---

†

Hjartans þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Ragnheiðar Jóhannesdóttur,

Álfheimum 44, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hlíðabæjar fyrir frábæra umönnun og vináttu. Einnig þakkir til starfsfólks blóðlækningadeildar 11-G á LSH fyrir góða umönnun.

Haraldur Sigfússon
Hreinn Haraldsson · **Ólöf Erna Adamsdóttir**
Hanna Dóra Haraldsdóttir · **Bjarni Jón Agnarsson**
S. Birgir Haraldsson · **Hanna Jóhannsdóttir**
barnabörn og langömmubörn.

---

†

Elskuleg systir okkar, mágkona og frænka,

Vigfúsína Guðbjörg Daneliúsdóttir, Vigga,

frá Hellissandi, síðast til heimilis á Hjúkrunarheimilinu Seljahlíð,

sem lést á Landspítala Fossvogi mánudaginn 9. ágúst síðastliðinn, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju 26. ágúst kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Sjöfn Bergmann Daneliúsdóttir · **Hermann Ragnarsson**
Erla Bergmann Daneliúsdóttir
Cýrus Daneliússon · **Guðríður Þorkelsdóttir**
systkinabörn og aðrir aðstandendur.

---

†

Elskuleg systir okkar, mágkona og frænka,

Margrét Guðmundsdóttir Malmberg,

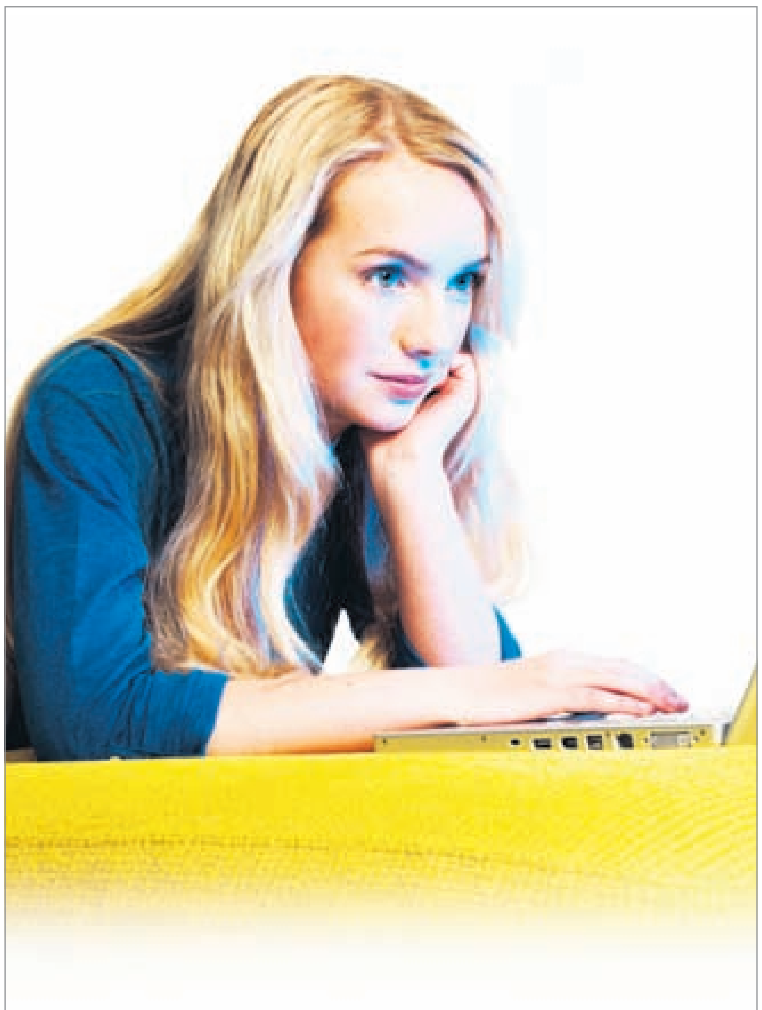
áður Ránargötu 8a, Reykjavík,

andaðist í Stokkhólmi 1. júlí sl. og var jarðsungin þar 17. ágúst. Minningarathöfn verður í Dómkirkjunni fimmtudaginn 26. ágúst kl. 13.00.

Elísabet, Hildur og Guðrún Guðmundsdætur
Björg Kristjánsdóttir
og systkinabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**



Við leitum að góðu fólki

vísir.is og Fréttablaðið kynna nýjan og öflugan atvinnu- og raðauglýsingavef

Á vefnum getur þú með einföldum hætti flett í gegnum og skoðað atvinnuauglýsingar Fréttablaðsins. Þú kaupir atvinnuauglýsingu í **Fréttablaðinu** - öflugasta auglýsingamiðli landsins og hún birtist frítt í heila viku á einum stærsta vefmiðli landsins – vísir.is

ALLT ATVINNA fylgir helgarblaði Fréttablaðsins... og birtist á vísir.is í viku

FRÉTTABLAÐIÐ vísir.is ...ég sá það á visir.is

Fjórtán ár í útlegð

BAKÞANKAR
Júlíu Margrétar Alexandersdóttur

Eitt af því fyrsta sem ég meðtók í kristinni trú var að kirkjan, hús guðs, væri skjól mitt og griðastaður, sérstaklega ef ég ætti um sárt að binda. Þar gætti réttlætis. Þar nyti ég verndar. Æðsti yfirmaður þess skjóls hefur breytt þessari vissu í daprar efasemdir. Hin sóknarbörnin hugsa sitt þegar einu þeirra er úthýst þegar skjólsins var mest þörf. Átti kirkjan ekki að passa þá sem verða fyrir ofbeldi og ofsóknum en ekki úthýsa þeim sem lygara? Þetta mál verður ekki afgreitt á nokkrum dögum, í nokkrum blaðagreinum. Það ristir of djúpt og hefur sært of marga.

ELTON John söng að „fyrirgefðu" hlyti að vera örðugasta orðið. Kannski er það vegna þess að um leið og afsökunarbeiðni þýðir „mér þykir það leitt" felur hún í sér viðurkenningu á eigin mistökum. Ofureinföld afsökun víkur þannig oftar en ekki fyrir flóknum geimvísindum réttlætinga á eigin framkomu. Hefur einhver talið hvað Karl Sigurbjörnsson hefur sent frá sér margar yfirlýsingar? Opinber og skýlaus iðrun hefði eflaust verið fljótlegri og einfaldari í framkvæmd. Og iðrun á Sigrún Pálína Ingvarsdóttir sannarlega inni.

SIGRÚN Pálína á ekki inni þöggun, hún á ekki skilið útúrsnúninga, hún á ekki skilið að farið sé undan í flæmingi og hún á ekki skilið að einhver svari því til að hann þekki ekki, viti ekki, muni ekki. Óskýr svör, jamm og jæja, afstöðuleysi er ekki í boði gagnvart fórnarlömbum kynferðisofbeldis. Afstaðan þarf að vera skýr og fordæmisgefandi. Glæpurinn er ekki síður að úthrópa fórnarlambið sem lygara í mörg ár. Það eru fjórtán ár síðan Sigrún kom fyrst fram með sannleikann en það eru ekki nema nokkrar klukkustundir síðan íslenskur prestur kom fram í dagsljósið í fyrsta sinn og baðst afsökunar opinberlega á þöggun um kynferðisbrot innan kirkjunnar.

LÍKT og fleiri velti ég því fyrir mér um helgina að segja mig úr þjóðkirkjunni. Það sem hefur stöðvað mig er að megnið af því fólki sem ég hef kynnst í íslenskri kirkju eru vandaðir og vel gerðir einstaklingar, fólk sem vinnur með náungakærleik og réttlæti að leiðarljósi. Hin tilfellin eru undantekningartilfelli. Ég veit ekki hvað þarf til þess að fá biskup til að sjá hvers þjóðfélagið krefst í dag. Það er ekki það sama og það var þegar Sigrún Pálína ruddi brautina í því að rjúfa þögnina. Fórnarlömbin læðast ekki lengur þægmeðfram veggjum, þau benda á þann sem gerði, hátt og snjallt.

myndasögur

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið

Eftir Tony Lopes

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Vilt þú fá meira út úr lífinu?

Kannast þú við eftirfarandi?

- Enginn tími fyrir hreyfingu og hollan mat
- Borða „ekki neitt“ en fitna samt
- Niðurrif og neikvæða hugsun
- Verki í baki, vöðvum eða liðum
- Svefnleysi, slen og streitu
- Átak án varanlegs árangurs

Heilsuborg er með lausnina fyrir þá sem vilja læra að lifa heilbrigðu lífi!

Heilbrigt líf – Heilsulausn 1

Námskeið fyrir hraust fólk sem vill tileinka sér heilbrigt líf.
Hefst 30. ágúst – 4 vikur.
Má, mi og fö kl. 07.30 eða 17.30.
Verð 29.900 kr.
Verð á námsk. + árskorti kr. 5.930 pr. mán í eitt ár.

Betra líf – Heilsulausn 2

Námskeið fyrir þá sem glíma við mein í stoðkerfi s.s. bakverki, álagsmeiðsli, vöðvabólgur eða afleiðingar slysa.
Hefst 30. ágúst – 8 vikur.
Má, mi og fö kl. 8.30 eða 16.30.
Verð á námsk. + árskorti **8.360 kr.** pr. mán í eitt ár.

Léttara líf – Heilsulausn 3

Námskeið fyrir fólk sem glímir við lífsstílstengda sjúkdóma s.s. offitu, sykursýki og/eða hjartasjúkdóma.
Hefst 30. ágúst – 12 vikur.
Má, mi og fö, kl. 10.00, 14.00 eða 18.30 (uppselt, biðlisti).
Verð á námsk. + árskorti **11.900 kr.** pr. mán í eitt ár.

Morgunhanar
6. sept – 4 vikur.
Mán, mið og fös, kl. 6.20.
Verð 13.900 kr.

Yoga
Ingibjörg Stefánsdóttir
6. sept.
Mán og mið, kl. 12.05
Verð 14.900 kr.

60 ára og eldri
6. sept – 4 vikur.
Mán, mið, kl. 11.00.
Verð 9.900 kr.

Bakleikfimi – Breiðu bökin
Harpa Helgadóttir, sjúkraþjálfari.
7. sept – haustönn.
Þri og fim, kl. 12.05, 16.20 eða 17.20.

Hraðlest í hádeginu
6. sept – 4 vikur – kl. 12.10.
Byrjendur þri og fim.
Verð 10.900 kr.
Framhald mán, mið og fös.
Verð 13.900 kr.

HAM betra sjálfsmat
Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur
Margrét Hauksdóttir, sálfræðingur.
Miðvikud., kl 17.00-19.00.
Verð 34.500 kr.

HAM offita
Áhersla á hugsun, hegðun og líðan tengdri ofþyngd.
Helma Rut Einarsdóttir, sálfræðingur,
Valgerður Margrét Magnúsdóttir, hjúkrunarfræðingur.
12. ágúst, þri eða fim,
kl. 17.00-19.00
Verð 34.500 kr.

Heilsumat og ráðgjöf
Veistu ekki hvað hentar þér? Fáðu mat og ráðgjöf um þína heilsu.
a) Mæling í líkamsgreiningartæki
b) Mat og ráðgjöf sjúkraþjálfara
c) Mat og ráðgjöf læknis

Ýmis þjónusta í Heilsuborg Faxafeni
- Nudd: Tóta (Þórhildur Guðmundsdóttir)
- Útibú frá Sjúkraþjálfun Íslands
- Dásemd, fótaaðgerðastofa
- Næringarsetrið

Árskort í líkamsrækt aðeins 3.900 kr. pr mán.

HEILSUBORG

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

Meðal samstarfsaðila Heilsuborgar eru:

þjálfun.net · REYKJALUNDUR · yoga shala reykjavík · SJÚKRAÞJÁLFUN ÍSLANDS · NLFÍ HEILSUSTOFNUN HVERAGERÐI

> **VONBRIGÐI FYRIR ANISTON**

Nýjasta mynd Jennifer Aniston, The Switch, er sögð vera skelfilegt flopp. Leikkonan reyndi allt hvað hún gat til að vekja athygli á myndinni en allt kom fyrir ekki. Myndin náði ekki að velta vöðvabúntasýningunni í The Expendables úr sessi á toppnum.

Fólk

folk@frettabladid.is

Leita að tónlist fyrir Óróa

Kvikmyndafélag Íslands leitar að tónlist fyrir íslensku myndina Óróa sem frumsýnd verður í október næstkomandi. Leitað er að öllum tegundum tónlistar en myndin fjallar um unglinga sem eru að taka sín fyrstu skref í heimi fullorðinna.

Handrit myndarinnar er byggt á bókunum Strákarnir með strípurnar og Rótleysi, rokk og rómantík eftir Ingibjörgu Reynisdóttur en hún skrifaði einnig handritið ásamt Baldvini Z, leikstjóra myndarinnar. Bækurnar hafa notið vinsælda hér á landi en þetta er ekki í fyrsta sinn sem kvikmyndagerðarfók leitar til almennings eftir tónlist í bíómynd. Það sama var gert fyrir kvikmyndina Astrópíu á sínum tíma og sendi fólk inn lög eftir sig og freistaði þess að þau mundu hljóma í myndinni.

Með helstu hlutverk fara Atli Óskar Fjalarsson, Hreindís Ylva Garðarsdóttir Holm, Haraldur Ari Stefánsson, Elías Helgi Kofoed-Hansen, Birna Rún Eiríksdóttir, María Birta Bjarnadóttir, Kristín Pétursdóttir og Vilhelm Þór Neto. Framleiðendur Óróa eru Júlíus Kemp og Ingvar Þórðarson. Hægt er að senda inn tónlistina á http://dropbox.yousendit.com/Oroi

LEITAR AÐ TÓNLIST Baldvin Z, leikstjóri Óróa, leitar að tónlist í myndina en frumsýna á hana í október. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

The Academy of Colour and Style

ÚTLIST- OG FÖRÐUNARSKÓLI

VILTU VERÐA STÍLISTI?

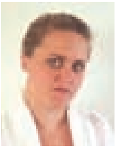
The Academy of Colour and Style er skóli sem kennir útlitsráðgjöf. Námið byggir á helstu atriðum útlitshönnunar og er meðal annars tekið fyrir litgreining, fatastíll og textíll. Eftir nám fá nemendur diplóma í útlitsráðgjöf (fashion consultant).

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
Textíll	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, textíl, 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

Tónlistarsaga Nýdanskrar sett upp í Borgarleikhúsinu

Hljómsveitin Nýdönsk leyfir aðdáendum sínum og tónlistarunnendum að fá nýja upplifun af sveitinni í sýningunni Nýdönsk í nánd sem sett verður á svið í Borgarleikhúsinu eftir áramót. Þar ætlar meðlimir Nýdanskrar að afhjúpa leyndarmál, spila lögin sín og kjafta um hvað gerðist bak við tjöldin á 24 ára ferli sveitarinnar.

„Við vildum prófa eitthvað nýtt og fara út úr hinu venjulega tónleikaformi,“ segir Stefán Hjörleifsson, gítarleikari hljómsveitarinnar Nýdönsk, en sveitin er um þessar mundir að undirbúa sýningu sem nefnist Nýdönsk í nánd og verður sett upp á svið í Borgarleikhúsinu eftir áramót. „Við erum ennþá að setja prógrammið saman og vinna úr okkar hugmyndum en við viljum að fólk fái öðruvísi upplifun á tónlistinni,“ segir Stefán en sveitin hefur verið til í 24 ár og á því aragrúa af efni sem aldrei hefur komið fyrir sjónir almennings. „Við ætlum okkur að segja sögurnar á bak við lögin, hvernig lögin urðu til, og svona almennt hvað gerðist bak við tjöldin hjá sveitinni,“ segir Stefán en Nýdönsk hefur verið ein vinsælasta ballsveitin í mörg ár og er til að mynda enn þann dag í dag að spila á menntaskólaböllum.

„Það er í raun ótrúlegt hvað lögin okkar virðast lifa lengi en það er frábært,“ segir Stefán en í sýningunni verður meðal annars farið út í það af hverju Daníel Ágúst hætti og hvað varð um útrásarævintýri hljómsveitarinnar. „Við vorum eins og flestar aðrar hljómsveitir með drauminn um heimsfrægð í vasanum og ætluðum að fara út og „meika það“. Það eru margar skemmtilegar sögur frá því tímabili,“ segir Stefán og bendir á að Jón Ólafs og Björn Jörundur séu einstaklega skemmtilegir sögumenn.

Stefán segir að allir í sveitinni hafi verið viðloðandi leikhús en Björn Jörundur er til að mynda menntaður leikari frá Bretlandi. „Við erum miklir leikhúsmenn og leikhús hefur verið eins konar áhugamál okkar allra. Það má því kannski segja að við séum að sameina þetta tvennt í þessari sýningu,“ segir Stefán en hann fór meðal annars með hlutverk í kvikmyndinni Nýtt líf. Aðrir meðlimir sveitarinnar hafa einnig látið til sín taka á sviði leiklistinnar en Daníel Ágúst lék í Jesus Christ Superstar og Stone Free, Björn Jörundur fékk meðal annars Edduna fyrir hlutverk sitt í bíómyndinni Englar alheimsins, Jón Ólafsson lék hlutverk í bíómyndinni um Sveppa og í Leitinni að Villa og Ólafur Hólm lék lítið hlutverk í Punktur punktur komma strik.

„Við ætlum okkur að nýta allt sem leikhúsið hefur upp á að bjóða í sýningunni. Vera með flotta lýsingu og sýna tónlistarmyndbönd á skjá,“ segir Stefán og lofar að sýningin verði fyrir skemmtileg fyrir tónlistarunnendur. Sýningin fer af stað í janúar 2011.

alfrun@frettabladid.is

SAMEINA ÁHUGAMÁL OG STARF Stefán Hjörleifsson og liðsmenn hans í sveitinni Nýdönsk ætla að segja sögu sína á fjölum Borgarleikhússins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stilling 55 ára

50% afmælis-afsláttur

Topplykla- og bitasett

Verð aðeins 12.900

- 94 stk. 1/4" og 1/2" skröll
- Fyrir fagmenn (Porfessional Quality)
- Framleitt samkvæmt DIN stöðlum
- Króm vanadium stál
- 10% meira átak

Stilling hf. · Sími 520 8000
www.stilling.is · stilling@stilling.is

Stilling

Paris öfundsjúk út í Kim

Það andar köldu þessa dagana milli bestu vinkvennanna fyrrverandi, Paris Hilton og Kim Kardashian. Stúlkurnar voru báðar viðstaddar viðburð sem haldinn var á skemmtistað í Las Vegas og að sögn gesta var Hilton augljóslega mjög ósátt við Kardashian.

„Skemmtistaðurinn sendi einkaflugvél eftir Kim og Paris varð öskuill þegar hún heyrði af því. Hún trúði ekki eigin eyrum, eitt sinn hafði hún fengið einkaflugvél til að ferja sig á milli staða en nú er það Kim,“ var haft eftir innanbúðarmanni sem segir Hilton öfundsjúka út í æskuvinkonuna. „Paris er reið Kim, en þetta er allt öfundsýki. Kim var eitt sinn varaskeifan en nú er hún bæði frægari og vinsælli en Paris.“

NORDICPHOTOS/GETTY

ÞEGAR ALLT LÉK Í LYNDI Paris Hilton og Kim Kardashian voru eitt sinn mestu mátar, en nú talast þær ekki við.

Allar pizzur af matseðli á 1.390 kr.*
*Ef þú sækir.
MEGAVIKA
Stærðin skiptir ekki máli
Vikuna 23. – 29. ágúst 2010
58·12345
dominos.is
Domino's Pizza
*Af matseðli, ef þú sækir.

www.ljosmyndaskolinn.is
skólinn hefst 6. september
Ljósmyndaskólinn er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er lánshæfur hjá Lín
LJÓSMYNDASKÓLINN

´80 Connery kom mörgum á óvart þegar hann samþykkti að leika James Bond í síðasta sinn í kvikmyndinni Never Say Never Again. Ákvörðunin reyndist happadrjúg og níundi áratugurinn varð eitt besta tímabil Connery í Hollwyood.

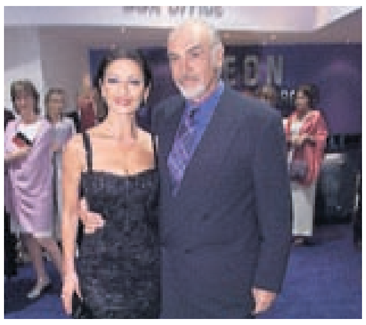
Sean Connery verður áttræður

Sean Connery, einn eftirminnilegasti leikari Hollywood fyrr og síðar, verður áttræður á morgun. Lítið hefur farið fyrir hinum aldna höfðingja undanfarinn áratug en Fréttablaðið skautaði yfir feril Skotans í tilefni af stórafmælinu.

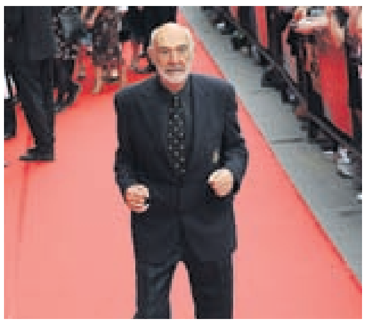
Connery er fæddur árið 1930 í Edinborg í Skotlandi 25. ágúst. Hann eignaðist einn yngri bróður en fjölskyldan hafði úr litlu að moða enda úr verkamannastétt. Connery gafst fljótlega upp á skólabókunum og fór að vinna fyrir sér en skráði sig síðan í sjóherinn aðeins sextán ára gamall. Samkvæmt opinberri heimasíðu Connery fékk hann sér húðflúr eins og sjómanna er siður; á einu þeirra stendur einfaldlega „Mum and Dad“, á hinu „Lifi Skotland“.

En Connery var ekki lengi á sjónum, hann fór í land eftir aðeins þrjú ár og fór að vinna fyrir sér sem útkastari, líkkistusmiður og múrari. Hann eyddi mestum frítímanum í hvers kyns líkamsrækt sem bar fljótlega árangur því Connery hafnaði í þriðja sæti í Mr. Universe. Connery skaust ekki upp á stjörnuhimininn á einni nóttu því hann hafði lagt töluvert á sig til að ná árangri í kvikmyndum að því er kemur fram á heimasíðu hans. Það tók hann til að mynda átta ár að fá sitt fyrsta alvöru hlutverk í kvikmynd en það var Another Time, Another Place á móti Lönu Turner. Það liðu síðan fjögur ár frá frumsýningu þeirrar myndar og þar til að hann var ráðinn í hlutverk James Bond.

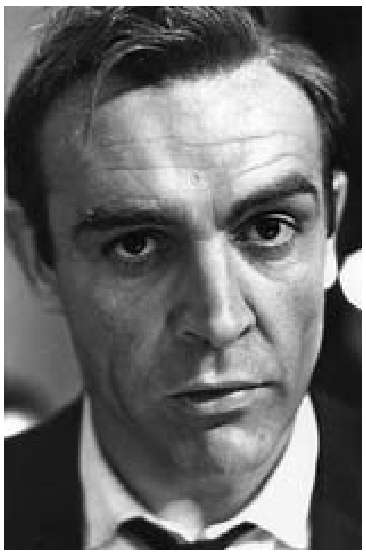
Ferill Connery frá því að hann klæddist smókingnum í fyrsta sinn varð að hálfgerðri öskubuskusögu. Hann vann Óskarinn og Golden Globe fyrir eftirminnilega túlkun sína á Jim Malone í The Untouchables og Bafta-grímuna fyrir leik sinn sem munkurinn Vilhjálmur af Baskerville í In the Name of the Rose. Empire setti hann í fjórtánda sætið á lista sínum yfir hundrað vinsælustu kvikmyndastjörnur heims, og hann varð í 24. sæti hjá Entertainment Weekly í svipaðri könnun. People-tímaritið kaus hann tvívegis kynþokkafyllsta karlmann heims árin 1989 og 1999, svo fátt eitt sé nefnt. En sennilega verður Sean Connery seint heiðraður fyrir leiklistarhæfileika sína í hlutverkinu sem gerði hann ódauðlegan: Bond, James Bond.



´90 Síðasti áratuginn fyrir aldamót tók að fjara nokkuð undan ferli Connery, Þó má finna tímalausa snilld á borð við The Rock sem var frumsýnd 1996 en þar lék Connery aldraða útgáfu af James Bond.



´00 Síðasta kvikmyndin sem Connery birtist í er The League of Extraordinary Gentlemen. Hann hefur hins vegar talsett bæði teiknimyndir og tölvuleiki en virðist að öðru leyti hættur afskiptum sínum af kvikmyndabransanum og kýs frekar að leika golf í ró og næði.



´60 Stjarna verður til. Connery í sínu frægasta hlutverki fyrr og síðar. James Bond-báknið verður til en Connery er af fjöldamörgum talinn vera langbesti Bond-inn.

´70 Árin eftir Bond reyndust Connery nokkuð erfið enda reyndi leikarinn allt hvað hann gat til að losa sig undan Bond-stimplinum.

Leið illa á tökustað

Salma Hayek viðurkenndi í viðtölum við fjölmiðla að henni hefði staðið ógn af mótleikurum sínum í kvikmyndinni Grown Ups en þeir voru ólátabelgirnir Adam Sandler, Chris Rock og Kevin James. Ekki voru þeir Sandler, Rock og James með neinar aðfinnslur eða ofbeldi heldur gátu þeir ekki haldið sig við handritið í einni einustu töku heldur urðu alltaf að bæta aðeins við og breyta.

Hayek leikur eiginkonu Sandlers í myndinni og hún viðurkennir að hæfileikar þeirra til að spinna út frá hinum og þessum aðstæðum hafi komið henni verulega á óvart. Það tók hana eigi að síður dágóðan tíma að komast inn í þessa nálgun. „Handritið var mjög fyndið en þegar svona margir fyndnir leikarar koma saman þá standast þeir ekki freistinguna,“ sagði Hayek við breska magasínþáttinn GMTV. „Þetta var svolítið ógnvekjandi til að byrja með af því að þetta voru engir smá útúrdúrar. Heilu atriðunum var umturnað og maður vissi ekki einu sinni hvenær röðin var komin að manni að segja eitthvað.“

Salma komst þó fljótlega í góða þjálfun og var ekkert síðri en þeir Sandler og félagar að fikra sig aðeins út fyrir landamæri handritsins. „Þeir voru mjög hjálplegir og létu manni líða eins og maður tilheyrði hópnum.“

MIKIÐ SPUNNIÐ Á STAÐNUM Salma Hayek segir að mótleikarar sínir í The Grown Ups hafi ekki getað haldið sig við handritið í upptökum.

Cole ábyrg fyrir metsölu á hárlakki

Ritstjóri tískutímaritsins Grazia segir að framleiðendur hárlakks geti þakkað breska söngfuglinum Cheryl Cole fyrir það að sala á varningnum hafi aukist um tuttugu prósent í Bretlandi. Cole hefur löngum verið þekkt fyrir ansi úfið og mikið hár og Annabel Jones, ritstjóri Grazia, skrifaði nýverið að frá því að Cole birtist í X-Factor hafi breskar konur verið gripnar hálfgerðu hárlakks-æði. „Ímynd Cole, þessi afslappaða og brosandi kona, var yndislegt mótefni gegn fjármálakreppunni,“ skrifar Jones og bætir því við að þessi tíska virðist hvergi nærri á undanhaldi, nema síður sé.

Mark Hill, sem er þekktur fyrir hárgreiðslur frægа fólksins, segir hárlakkið vissulega komið aftur í tísku. „Á fyrsta áratug þessarar aldar hugsaði fólk út í ósónlagið og vildi nota náttúrulegar vörur. Núna er þessi hugsunarháttur á undanhaldi og glamúrinn er kominn aftur í tísku,“ segir Hill en þess má geta að Cole gerði nýverið samning við hárvöruylínu- L'Oréal sem þýðir að andlit hennar verður á öllum hárvöru L'Oréal fyrirtækisins.

NÝ HÁRTÍSKA Cole er sögð bera ábyrgð á því að konur nota í síauknum mæli hársprey.

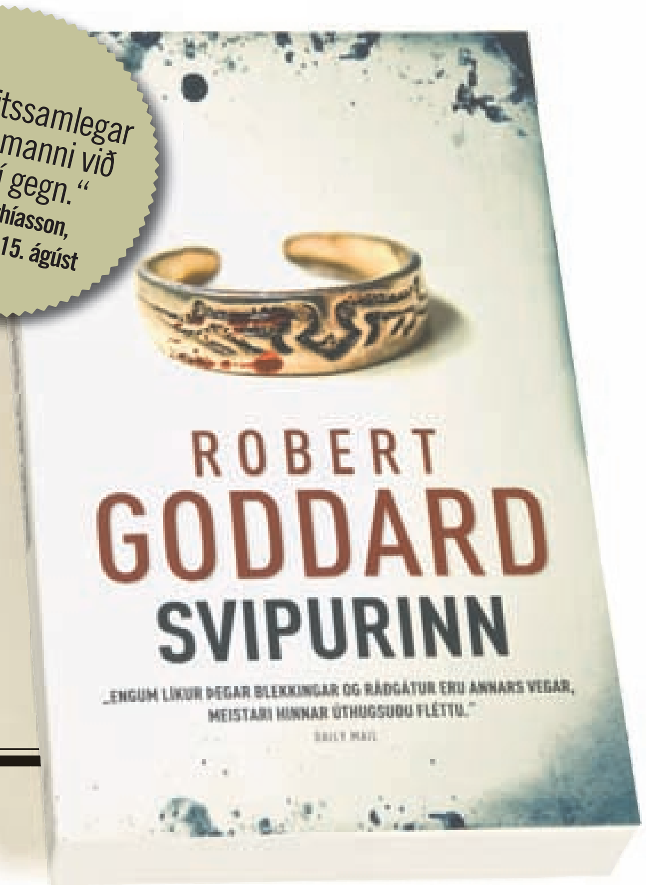
BJARTUR KYNNIR: **ÞRJÁR STÓRKOSTLEGAR KILJUR**

ÓMISSANDI

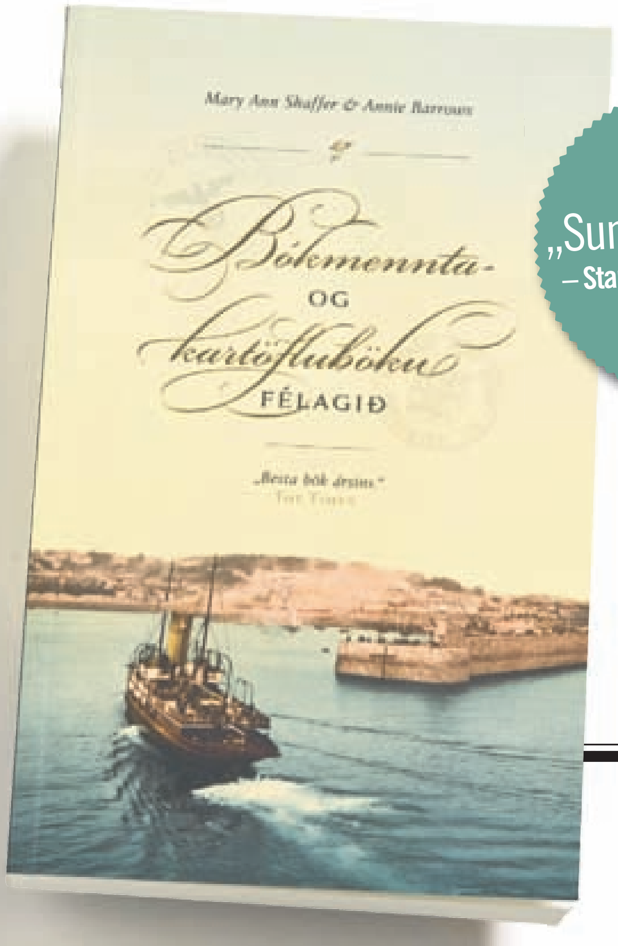
„Stórkostlegt byrjendaverk, grípandi frá fyrstu síðu og slær enga feilnótu.“
– Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung

Maður heggur konu sína í spað en hlýtur vægustu refsingu. **Sannar sögur af sérstökum sakamálum** og skrýtnum örlögum, á metsölulista í margar vikur.

„... hugvitssamlegar og halda manni við efnið út í gegn.“
–Árni Matthíasson, Morgunblaðið 15. ágúst



Robert Goddard er meistari hinnar úthugsuðu fléttu. Áður hafa komið út hjá Bjarti metsölubækurnar **Horfinn** og **Ekki sjón að sjá**, sem báðar eru löngu uppseldar. „Heillandi lesning ... frábær byrjun fyrir þá sem ekki þekkja bækur Goddards og veisla fyrir einlæga aðdáendur.“ – **GUARDIAN**



„Sumarbókin í ár“
– Starfsfólk Eymundsson, Austurstræti

„Yndisleg bók um kostulegt félag.“
– Hólmfríður Gísladóttir, Morgunblaðið 8. ágúst 2010

„Vel skrifuð skemmtilesning.“
– BHÓ, Midjan.is

BJARTUR
Bræðraborgarstíg 9

DYNAMO REYKJAVÍK

NÝTT Í BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus

TILBOÐ í bíó. Gildir á allar sýningar dagsins.

LAUGARÁS BÍÓ SÝNINGARTÍMAR

EXPENDABLES	4, 6, 8 og 10.10(POWER)	16
SALT	6, 8 og 10.10	16
LAST AIRBENDER 3D	4, 6 og 8	10
GROWN UPS	10.10	10
LJÓTI ANDARUNGINN	4 - ÍSL TAL	L

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

HUNDAR OG KETTIR 2-3D M/ ísl. Tali	kl. 4 - 6	L
HUNDAR OG KETTIR 2 M/ ísl. Tali	kl. 4 - 6	L
LETTERS TO JULIET	kl. 5:50 - 8 - 10:20	L
SALT	kl. 8 - 10:10 - 10:50	14
THE SORCERER´S APPRENTICE	kl. 8 - 10:20	7
INCEPTION	kl. 7 - 8 - 10	12
INCEPTION	kl. 5 - 8	VIP
SHREK SÆLL ALLA DAGA M/ ísl. Tali	kl. 4 - 6	L
LEIKFANGASAGA 3 M/ ísl. Tali	kl. 4:20	L
LEIKFANGASAGA 3-3D M/ ísl. Tali	kl. 3:40	L

SAMBÍÓIN SELFOSSI

HUNDAR OG KETTIR 2 M/ ísl. Tali	kl. 6 - 8	L
KNIGHT AND DAY	kl. 10	12
KARATE KID	kl. 5 - 8	L
22 BULLETS	kl. 10:50	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

LETTERS TO JULIET	kl. 8:10 - 10:30	L
HUNDAR OG KETTIR 2-3D M/ ísl. Tali	kl. 4 - 6	L
THE LAST AIRBENDER-3D	kl. 5:50 - 8	7
THE SORCERER´S APPRENTICE	kl. 5:40 - 10:50	7
INCEPTION	kl. 8 - 10:10	12
SHREK SÆLL ALLA DAGA-3D M/ ísl. Tali	kl. 3:40	L
LEIKFANGASAGA 3 M/ ísl. Tali	kl. 3:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

CATS & DOGS-3D ísl tal	kl. 6	L
LETTERS TO JULIET	kl. 8 - 10	L
SHREK SÆLL ALLA DAGA M/ ísl. Tali	kl. 6	L
THE SORCERER'S APPRENTICE	kl. 8	7
INCEPTION	kl. 10:20	12

ÞRIÐJUDAGSBÍÓ Í DAG KR. 650*
*GILDIR EKKI Í VIP, Á ÍSLENSKAR MYNDIR, Á MYNDIR Í 3D OG BEINAR ÚTSENDINGAR

NÝTT Í BÍÓ!

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

THE EXPENDABLES	kl. 5.40 - 8 - 10.20	16
THE EXPENDABLES LÚXUS	kl. 5.40 - 8 - 10.20	16
VAMPIRES SUCK	kl. 6 - 8 - 10	12
SALT	kl. 8 - 10.50	14
THE LAST AIRBENDER 3D	kl. 3.30 - 5.40 - 10.20	10
LJÓTI ANDARUNGINN OG ÉG	kl. 4 (650 kr.)	L
KARATE KID	kl. 5.10 - 8	L
SHREK 4 2D ÍSL TAL	kl. 3.30	L

facebook.com/smarabio

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919

THE EXPENDABLES	kl. 6.40 - 9 - 11.20	16
VAMPIRES SUCK	kl. 6 - 8 - 10	12
SALT	kl. 5.50 - 8 - 10.10	14
THE KARATE KID	kl. 8 - 10.50	L
BABIES	kl. 6	L

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

THE EXPENDABLES	kl. 8 - 10* Kraftsýning	16
VAMPIRES SUCK	kl. 6 - 8	12
SALT	kl. 10	14
THE LAST AIRBENDER 3D	kl. 6	10

Erfiðar aðstæður í nýju ljósi

Leikritið Ómynd, sem sett var upp í tengslum við art-Fart-listahátíðina, heldur aukasýningu í kvöld kl. 21. Leikhópurinn Fröken Fix stendur að baki verkinu en það hefur verið sýnt við góðar undirtektir.

Leikritið er skrifað af Aldísi Davíðsdóttur og Guðrúnu Sóleyju Sigurðardóttur en þær leika einnig aðalhlutverkin. Með þeim í sýningunni er Jón Stefán Sigurðsson og leikstjóri er Guðjón Þorsteinn Pálmason.

Ómynd fjallar um eymd, innilokun og erfiðar aðstæður en sýnir einnig hvernig hægt er að flýja með ímyndunaraflinu. Verkinu er lýst sem dramatísku, spennandi og sprenghlægilegu. Verkið er sýnt í kjallara veitingahússins Einars Ben við Ingólfstorg.

ÓMYND Leikrit eftir Aldísi Davíðsdóttur og Guðrúnu Sóleyju Sigurðardóttur.

FÍNN ÞÁTTUR Einar Egilsson, pabbi Egils Einarssonar, var nokkuð sáttur með Ameríska drauminn en þar keppir Egill við hlið Auðuns Blöndals gegn Sveppa og Villa. Hér er hann ásamt Hjörvari Hafliðasyni, sparkspekingi Stöðvar 2 Sport 2.

Pabbi Gillz nokkuð sáttur

Aðstandendur Ameríska draumsins héldu veglegt frumsýningarhóf á sportbarnum Players í Kópavogi. Einar Egilsson, faðir Egils Einarssonar, var nokkuð sáttur.

Fyrsti þáttur Ameríska draumsins, með þeim Auðda, Gillz, Vilhelm og Sveppa, var frumsýndur á Stöð 2. Á meðan siðavandir áhorfendur sátu heima hjá sér skemmtu aðstandendur þáttarins sér konunglega á skemmtistaðnum Players í Kópavogi. Vilhelm Anton komst ekki í partíið því hann var að skjóta gæsir fyrir norðan en það voru ólátabelgirnir í Rottweiler sem héldu uppi stuðinu þegar frumsýningunni lauk.

Einar Egilsson, blikksmíðameistari í Kópavogi, er faðir Egils Einarssonar, sem er betur þekktur sem Gillz. Hann var mættur á Players til að sjá soninn á stóru tjaldi og var bara nokkuð sáttur. „Þetta var betra en ég reiknaði með," segir Einar og hlær. „Mér fannst þetta bara nokkuð gott og nú bíður maður bara spenntur eftir næsta þætti," segir Einar en hann var ekki viss um hvort þetta væri það besta sem sonurinn hefði gert í sjónvarpi. „Það verður bara koma í ljós, ég er bara búinn að sjá einn þátt." Einar viðurkennir að hann hafi reynt að sjá flest af því sem Egill hefur gert í sjónvarpi og hefur meira að segja lesið báðar bækurnar. „Þær eru allt í lagi, kannski einhverjir kaflar sem eru vafasamir en það verður bara að hafa það." **- fgg**

ALLTAF KLÁR Erpur Eyvindarson var að sjálfsögðu mættur á Players til að horfa á fyrsta þáttinn. Rottweiler-hundarnir héldu síðan uppi stuðinu eftir frumsýningu.

Í GÓÐUM FÉLAGSSKAP Sveppi í góðum félagsskap á Players en þarna má meðal annars sjá tónlistarmanninn Stafrænan Hákon eða Ólaf Örn Jósephsson. Sveppi og Ólafur léku saman handbolta í yngri flokkum ÍR. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Geta ekki verið saman í bíl

Sharon Osbourne gagnrýnir aksturslag eiginmanns síns Ozzy Osbourne. Söngvarinn þekkti náði bílprófinu í fyrra og sakar Sharon hann um að nota bremsuna óspart við akstur.

„Mér líður meira eins og ég sé nýkomin af hestbaki þegar ég er búin að vera með honum í bíl," segir Sharon Osbourne í viðtali við fjölmiðla vestanhafs. Þrátt fyrir að stutt sé síðan Ozzy Osbourne tók bílpróf hefur hann í kjölfarið fengið mikinn áhuga á bílum og mótorhjólum.

Hann hefur margsinnis reynt að taka bílprófið en 39 ár eru síðan hann féll í fyrsta sinn. Hann mun nú vera búinn að festa kaup á mótorhjóli og sportbíl.

OFNOTAR BREMSUNA Sharon Osbourne segist líða eins og hún sé nýkomin af hestbaki þegar hún er búin að vera í bíl með Ozzy Osbourne.

Plata með klúbbatónlist

Írska hljómsveitin U2 ætlar að gefa út nýja plötu undir áhrifum frá klúbba-danstónlist. Sveitin er einnig með hefðbundna rokkplötu í smíðum, að sögn söngvarans Bono. Fyrst kemur þó út Songs of Ascent sem var tekin upp á sama tíma og síðasta plata, No Line on The Horizon, kom út. U2 er komin aftur á tónleikaferðalag eftir að Bono jafnaði sig á bakmeiðslum sínum. „Það eru mun stærri vandamál í gangi í heiminum heldur en þau sem ég glími við," sagði hann. „En ég kom heill út úr þeim og er ótrúlega þakklátur fyrir það."

BONO

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

LAMBASÚPUKJÖT 1. FLOKKUR,
ALLIR BESTU BITARNIR **598 KR.KG**

ÍSLENSKAR KARTÖFLUR Í LAUSU
GULLAUGA/ RAUÐAR **159 KR.KG**

ÍSLENSKAR GULRÆTUR 500g **159 KR.**

ÍSLENSKAR GULRÓFUR **198 KR.KG**

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

> Lykilmenn ekki með U21 liðinu

Sjö leikmenn í íslenska landsliðshópnum sem mætir Noregi og Danmörku eru gjaldgengir með U21 árs landsliðinu. Fimm þeirra byrjuðu leikinn magnaða gegn Þjóðverjum, Birkir Bjarnason, Gylfi Sigurðsson, Jóhann Berg Guðmundsson, Eggert Gunnþór Jónsson og Kolbeinn Sigþórsson. Þeir þrír síðastnefndu verða í banni í lokaleiknum gegn Tékkum þar sem Ísland getur tryggt sér öruggt sæti í umspili um laust sæti á HM. Því mun aðeins vanta þá Birki og Gylfa af þeim sem léku gegn Þjóðverjum. Aron Einar Gunnarsson og Rúrik Gíslason hafa verið fastamenn í A-liðinu.

sport

sport@frettabladid.is

BJARNI ÓLAFUR EIRÍKSSON: ÓVÆNT VALINN Í LANDSLIÐIÐ Á NÝJAN LEIK EFTIR NOKKRA FJARVERU

Kom mér á óvart að vera valinn í hópinn

Ólafur Jóhannesson landsliðsþjálfari kom mörgum á óvart með liðsvali sínu í gær fyrir leikina gegn Noregi og Danmörku í undankeppni EM.

Meðal þess sem kom á óvart var að hann skyldi velja bakvörðinn Bjarna Ólaf Eiríksson. Bjarni var fastamaður í landsliðinu á meðan hann spilaði með Val hér heima. Þá var hann ítrekað valinn í landsliðið þó svo hann væri ekki að spila vel með Valsmönnum.

Hann fór svo utan til Noregs þar sem hann samdi við Stabæk. Eftir að hann komst í atvinnumennskuna og fór að spila betur datt hann út úr landsliðinu sem mörgum þótti sérstakt.

„Það var mjög ánægjulegt að vera valinn á nýjan leik en ég get ekki sagt að ég hafi átt von á þessu. Það kom mér á óvart að vera valinn aftur," segir Bjarni Ólafur en hann veit ekki hvort landsliðsþjálfarinn ætli að hafa hann sem byrjunarliðsmann eða hluta af hópnum.

Stabæk hefur ekki gengið sem skyldi í norsku úrvalsdeildinni á þessari leiktíð en Bjarni hefur þó verið byrjunarliðsmaður og þótt standa sig ágætlega.

„Þetta er búið að vera dálítið erfitt hjá okkur. Við erum í fallbaráttu sem er ekki nógu gott. Ég er samt alltaf að spila og hefur gengið ágætlega en það er erfitt að tala um slíkt þegar liðinu gengur illa. Ég hef samt verið sáttur við mína frammistöðu," segir Bjarni en hann telur sig vera að spila talsvert betur en áður en hann fór út.

„Mér fannst ég ekki eiga sérstakt tímabil með Val áður en ég fór út þannig að það þurfti ekki beint mikið til," segir Bjarni Ólafur en hann segist hlakka mikið til að mæta þremur félögum sínum hjá Stabæk í leiknum gegn Noregi.

Landsliðshópurinn:

Markmenn:

Árni Gautur Arason	Odd Grenland
Gunnleifur Gunnleifsson	FH

Varnarmenn:

Indriði Sigurðsson	Viking
Kristján Örn Sigurðsson	Hønefoss
Grétar Rafn Steinsson	Bolton
Ragnar Sigurðsson	IFK Gautaborg
Sölvi Geir Ottesen	FC København
Bjarni Ólafur Eiríksson	Stabæk
Arnór Sveinn Aðalsteinsson	Breiðablik

Miðjumenn:

Aron Einar Gunnarsson	Coventry
Ólafur Ingi Skúlason	SønderjyskE
Rúrik Gíslason	OB
Brynjar Björn Gunnarsson	Reading
Jóhann Berg Guðmundsson	AZ Alkmaar
Matthías Vilhjálmsson	FH
Birkir Bjarnason	Viking
Gylfi Þór Sigurðsson	Reading
Eggert Gunnþór Jónsson	Hearts

Framherjar:

Heiðar Helguson	QPR
Veigar Páll Gunnarsson	Stabæk
Kolbeinn Sigþórsson	AZ Alkmaar

KR missir sterkan leikmann:

Diogo lánaður til Grikklands

FÓTBOLTI Jordao Diogo, portúgalski sóknarbakvörðurinn hjá KR, hefur verið lánaður til gríska úrvalsdeildarliðsins Panserraikos sem komst upp úr B-deildinni á síðasta tímabili.

„Hann fer í lán til 1. maí á næsta ári.," sagði Rúnar Kristinsson, þjálfari KR „Hann vildi komast út í fyrra en fékk ekki. Við vildum ekki neita honum um það aftur nú.".

- egm

Eiður er frá í þessum mánuði

Eiður Smári Guðjohnsen er ekki í hópnum gegn Noregi og Danmörku. Ástæðan er að hann er að leita sér að nýju félagi. Gylfi Þór Sigurðsson er með ásamt fjórum strákum úr U21 árs liðinu sem vann Þjóðverja.

FÓTBOLTI Landsliðsþjálfarinn Ólafur Jóhannesson ræddi við Eið Smára Guðjohnsen um landsleikina gegn Noregi og Danmörku í undankeppni Evrópumótsins nýverið. Niðurstaðan úr því samtali varð að Eiður Smári er ekki í landsliðshópnum fyrir leikina.

Ólafur vill ekki gefa upp hvað Eiður sagði en segir sjálfur að Eiður fái frí þar sem hann er „á milli félaga".

Spurður hvort Eiður sé ekki valinn af því hann er ekki í leikformi segir Ólafur: „Við ræddum saman og niðurstaðan er þessi. Það er í sjálfu sér ekkert meira um það að segja."

Eiður var ekki valinn í æfingaleik gegn Andorra í júní af því að hann var ekki í leikformi en hann var svo í hópnum gegn Liechtenstein fyrr í ágúst. En af hverju var hann valinn þá en ekki nú? „Þá valdi ég mitt besta lið og var að skoða leikmenn og annað. Það hefur ekkert með þennan leik að gera," sagði Ólafur en óhætt er að segja að svarið sé loðið og óljóst.

Svipaða sögu er að segja af svari hans við því hvort leikirnir mikilvægu í undankeppninni væru að trufla Eið í því að finna sér nýtt félag.

„Eins og ég sagði áðan, leikurinn gegn Liechtenstein kemur valinu á þessu liði ekkert við. Eiður er frá í þessum mánuði."

ÓLAFUR Bíður spenntir eftir því að undankeppnin hefjist. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ólafur svaraði því ekki beint út hvort Eiður væri í leikformi eða ekki. Eiður hefur átt erfitt uppdráttar í sumar og gengið illa að finna sér nýtt félag. Hugsanlegt er að hugur hans liggi í einmitt því og engu öðru, ekki einu sinni íslenska landsliðinu.

Eiður fékk frí í æfingaleik gegn Kýpur fyrr á þessu ári þegar hann var að koma sér fyrir hjá Tottenham. Óvíst er hvar hann spilar á næsta tímabili en hann hefur rúma viku til að ganga frá sínum málum. Félagaskiptaglugginn lokar 1. september en 30. ágúst kemur íslenska liðið saman til æfinga. Leikirnir eru svo ekki fyrr en í september.

Eiður er ekki hættur með landsliðinu að sögn Ólafs sem vonast til að geta valið hann síðar.

Í íslenska landsliðinu nú eru sjö leikmenn sem eru gjaldgengir með íslenska U21 árs landsliðinu. Fimm þeirra léku í sigrinum magnaða á Þjóðverjum. Ólafur vill ekki meina að um mikla uppstokkun sé að ræða en þrátt fyrir það eru nokkrar breytingar á hópnum sem mætti Liechtenstein í síðasta æfingaleiknum fyrir leikina.

Markmennirnir eru þeir sömu, Bjarni Ólafur Eiríksson bætist í vörnina, Arnór Smárason, Steinþór Gíslason og Guðmundur Kristjánsson detta út af miðjumönnunum og inn koma Brynjar Björn, Jóhann Berg, Matthías, Eggert, Birkir og Gylfi. Kolbeinn kemur í sóknina í stað Eiðs.

„Ég valdi þrjá menn sem eru í leikbanni úr ungmennaliðinu og þá Birki og Gylfa. Ég vel bara þá leikmenn sem ég þarf að hafa. Ég hef áður gefið út að ég vel ekki unga leikmenn til að sitja á pöllunum eða á bekknum en nú erum við komnir í alvörukeppni og ég vel þá frá byrjun."

Ólafur hefur ekki áhyggjur af andleysinu sem leikmenn sýndu gegn Liechtenstein. Hann hefur viðurkennt að það sé einn slakasti leikur sem liðið hefur spilað undir hans stjórn. Hann segir að ekkert sérstakt þurfi að gera til að rífa upp stemninguna. „Ég held að það verði engin spurning um það. Það verða allir klárir þegar þessir leikir koma."

hjalti@frettabladid.is

Ný námskeið að hefjast

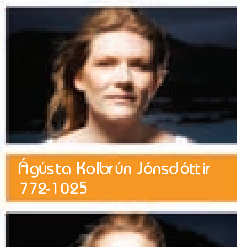
Jóga stúdíó hefur opnað á nýjum stað að Seljavegi 2

(við hliðina á Loftkastalanum í gamla Héðinshúsinu).

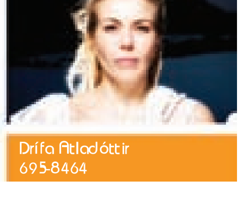
JÓGA Stúdíó

Hot jóganámskeið hefst þriðjudaginn 24. ágúst
Krakkajóga 2-4 ára hefst mánudaginn 23. ágúst
Krakkajóga 5-7 ára hefst miðvikudaginn 25. ágúst
Krakkajóga 8-12 ára hefst fimmtudaginn 26. ágúst

Nánari upplýsingar á jogastudio.is



Ágústa Kolbrún Jónsdóttir
772-1025



Drífa Atladóttir
695-8464

JÓGA Stúdíó

Seljavegur 2 - 101 Reykjavík
www.jogastudio.is - jogastudio@jogastudio.is

Fram mætti Selfyssingum í Pepsi-deild karla í gær:

Þrenna Almars tryggði Fram sigur

FÓTBOLTI Framarar eru aftur komnir á beinu brautina í Pepsi-deild karla eftir 3-1 sigur á Selfyssingum í gær en liðið hafði tapað þremur leikjum í röð. Selfyssingar náðu þar með ekki að fylgja eftir góðum sigri á Keflavík í síðustu umferð og eru enn fjórum stigum frá öruggu sæti í deildinni.

Almarr Ormarsson skoraði öll mörk Framara í gær en Sævar Þór Gíslason eina mark gestanna.

„Ég er mjög ánægður með mína fyrstu þrennu í meistaraflokki," sagði markaskorarinn Almarr hæstánægður eftir leikinn í gær.

„Það var heldur betur kominn tími á sigur hjá okkur. Ég vona að þessi sigur gefi okkar það sjálfstraust sem við þurfum til þess að safna fleiri stigum í deildinni. Selfyssingar eru með mikið baráttulið en ég held að við séum bara með betra lið og það skilaði okkur sigri hér í kvöld."

„Ég er hundfúll eftir þetta tap," sagði Guðmundur Benediktsson, þjálfari Selfoss, eftir leikinn. „Þetta var stórfurðulegur knattspyrnuleikur því bæði lið og vörðust ekkert sérstaklega vel. Það hefðu getað komið tíu mörk hér í kvöld. Við ætlum þó ekki að hengja haus – það kemur dagur eftir þennan dag."

- sáp

Fram 3-1 Selfoss

Laugardalsvöllur, áhorf.: 878 — Magnús Þórisson (7)

1-0 Almarr Ormarsson (9.)
1-1 Sævar Þór Gíslason (20.)
2-1 Almarr Ormarsson (38.)
3-1 Almarr Ormarsson (64.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	13–16 (7–9)
Varin skot	Hannes 5 – Jóhann Ólafur 4
Horn	7–8
Aukaspyrnur fengnar	10–7
Rangstöður	3–0

FRAM 4–5–1		SELFOSS 4–5–1	
Hannes Þór Halld.	7	Jóhann Ó. Sigurðss.	5
Sam Tillen	6	Martin Dohlsten	5
(67. Jón Orri Ólafss.	5)	Jón Guðbrandsson	6
Kristján Hauksson	6	Agnar Bragi Magn.	4
Jón Guðni Fjóluson	7	Guðm. Þórarinsson	5
Daði Guðmundsson	6	Einar Ottó Antonsson	5
Jón Gunnar Eysteinss.	6	Jean St. Yao Yao	5
Halldór H. Jónsson	7	Jón Daði Böðvarsson	6
Hjálmar Þórarinsson	7	Arilíus Marteinsson	5
*Almarr Ormarsson	8	(70. Viðar Örn Kjart.	5)
(74. Hlynur Atli M.	-)	Sævar Þór Gíslason	6
Tómas Leifsson	7	(74. Guessan Herve	-)
Ívar Björnsson	6	Viktor Unnar Illugas.	6
(83. Joe Tillen	-)		

*Maður leiksins

Í túninu

HEIMA

Fjölskylduhátíð í Mosfellsbæ

Í TÚNINU HEIMA –
BÆJARHÁTÍÐ
MOSFELLSBÆJAR
26.-29. ÁGÚST

Tónlist, leiklist, myndlist, listflug, útimarkaðir, sölu- og markaðstorg, stórtóneleikar, varðeldur, brekkusöngur og margt fleira.

S Frítt í leið 15 á laugardaginn

Mos-Bus gengur alla helgina

Fimmtudagur 26. ágúst
Mosfellsbær skreyttur, unglingadansleikur í Hlégarði.

Föstudagur 27. ágúst
Setningarhátíð á Miðbæjartorgi, karnivalskrúðganga að Ullarnes-brekkum, brekkusöngur, varðeldur. Tívolí á Hlégarðstúni.

Laugardagur 28. ágúst
Hátíðardagskrá í íþróttahúsi, danskir dagar í Hlégarði,dönsk veisla og **Bogomil Font**. **Sultukeppni** og markaður í Mosskógum í Mosfellsdal og markaður í Álafosskvos, Boot Camp keppnin, fornvélasýning - elsta flugvél landsins til sýnis á Tungubakkavelli - karamellukast, götugrill. **Stórtónleikar á Miðbæjartorgi**: kl. 20.30-21.00: Meðlimir **Memfismafíunnar** hætta sér úr fylgsnum sínum til að leika og syngja lög af barnaplötunni sívinsælu **"Gilligill"** og hinni flunkunýju **"Fág-unarskóli prófessorsins á Diskóeyju".** Kl. 21-23: **Baggalútur, Hafdís Huld, Steindi Jr, Ingó** og **Hreindís Ylfa** og félagar. Listflug í upphaf tónleika og flugeldasýning í lokin. **Stórdansleikur** með **Gildrunni** í Íþróttahúsinu að Varmá að loknum tónleikum. Tívolí á Hlégarðstúni.

Sunnudagur 29. ágúst
Danskir dagar í Hlégarði, opið hús á Bakkakotsvelli, **leitin að magn-aðasta hundinum í Mosfellsbæ**, atorkuhlaupið, hátíðardagskrá og kóraveisla í Íþróttahúsinu að Varmá, sölu- og sýningarbásar, **Óperu-ídýfurnar Davíð og Stefán**, stofutónleikar að Gljúfrasteini. Tívolí á Hlégarðstúni.

Fjör fyrir alla fjölskylduna

Nánari upplýsingar
og dagskrá á www.mos.is

MOSFELLSBÆR

Valur 1-4 KR

Vodafone-völlur, áhorf.: Óuppg. Jóhannes Valg. (6)

0-1 Kjartan Henry Finnbogason (55.)
0-2 Mark Rutgers (57.)
0-3 Óskar Örn Hauksson (63.)
0-4 Óskar Örn Hauksson (65.)
1-4 Jón Vilhelm Ákason (77.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	12–10 (4–6)
Varin skot	Kjartan 3 – Lars 2
Horn	5–4
Aukaspyrnur fengnar	11–9
Rangstöður	0–1

VALUR 4–5–1		**KR** 4–3–3	
Kjartan Sturluson	4	Lars Ivar Moldsked	5
Stefán Eggertsson	3	Skúli Jón Friðgeirss.	6
Atli Sveinn Þórarinss.	5	Grétar Sigurðarson	7
Martin Pedersen	6	Mark Rutgers	7
Rúnar Már Sigurjónss.	3	Jordao Diogo	8
Þórir Guðjónsson	5	(74. Dofri Snorrason	-)
(51. Baldur Aðalst.	4)	Bjarni Guðjónsson	7
Haukur Páll Sigurðss.	5	Viktor Bjarki Arnarss.	6
Ian Jeffs	4	(77. Egill Jónsson	-)
Jón Vilhelm Ákason	6	Baldur Sigurðsson	6
Arnar Sveinn Geirss.	6	Kjartan H. Finnbogas.	6
Diarmuid O'Carrol	4	(66. Gunnar Örn J.	6)
(66. Guðm. Steinn	4)	***Óskar Örn Haukss.**	**8**
		Björgólfur Takefusa	5

**Maður leiksins*

Keflavík 2-2 Stjarnan

Sparisjóðsv., áhorf.: 970 Guðm. Ársæll Guðm. (6)

1-0 Hörður Sveinsson (2.)
1-1 Arnar Már Björgvinsson (9.)
2-1 Hörður Sveinsson (52.)
2-2 Halldór Orri Björnsson (80.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	15–11 (7-3)
Varin skot	Jörgensen 0 – Bjarni Þórður 5
Horn	10–2
Aukaspyrnur fengnar	11–7
Rangstöður	2–2

KEFLAVÍK 4–5–1		**STJARNAN** 4–5–1	
Lasse Jörgensen	4	Bjarni Þórður Halld.	6
Guðjón Árni Ant.	5	Bjarki Páll Eysteinss.	5
Haraldur Freyr Guðm.	6	Tryggvi Bjarnason	7
Bjarni Hólm Aðalst.	6	Daníel Laxdal	6
Alen Sutej	5	Jóhann Laxdal	6
Magnús Sverrir Þorst.	6	Atli Jóhannsson	5
(85. Jóhann Guðm.	-)	Björn Pálsson	6
Hólmar Örn Rúnarss.	6	Arnar Már Björgvinss.	6
Einar Orri Einarsson	7	(77. Hilmar Þór Hilm.	-)
Guðm. Steinarsson	5	Halldór Orri Björnss.	7
Magnúr Þórir Matt.	5	Þorvaldur Árnason	4
(85. Haukur Ingi G.	-)	(70. Garðar Jóh.	6)
***Hörður Sveinsson**	**7**	Ólafur Karl Finsen	5

**Maður leiksins*

PEPSI-DEILDIN

STAÐAN

ÍBV	**17**	**10**	**3**	**4**	**27-17**	**33**
Breiðablik	17	9	4	4	36-20	31
FH	**17**	**8**	**5**	**4**	**33-26**	**29**
KR	16	8	4	4	30-21	28
Stjarnan	**17**	**6**	**6**	**5**	**34-28**	**24**
Keflavík	17	6	6	5	19-21	24
Fram	**17**	**6**	**5**	**6**	**26-26**	**23**
Valur	17	5	7	5	23-30	22
Grindavík	**17**	**5**	**4**	**8**	**20-24**	**19**
Fylkir	16	5	3	8	29-31	18
Selfoss	**17**	**4**	**2**	**11**	**24-39**	**14**
Haukar	17	1	7	9	22-39	10

NÆSTI LEIKUR

Fylkir - KR **fimmtudag kl. 18.00**

Óskar Örn Hauksson var í fluggír þegar KR fór illa með Val á Vodafone-vellinum í gær:

KR búið að stimpla sig inn í titilbaráttuna

FÓTBOLTI Úrslit Pepsi-deildarinnar þessa dagana eru öll eftir handriti KR-inga sem skyndilega eru mættir af krafti í titilbaráttuna. Þeim leiddist ekki að heimsækja Valsmenn í gær og tóku sér tíu mínútur til að ganga frá leiknum.

Eftir jafnan fyrri hálfleik þar sem Valsmenn fengu opnari færi þá voru KR-ingar með öll völd í þeim síðari. Björgólfur Takefusa fór illa með dauðafæri áður en Kjartan Henry Finnbogason opnaði flóðgáttir, Valsmenn brotnuðu og eftir fylgdu þrjú önnur mörk.

Óskar Örn Hauksson lét ekki mikið fara fyrir sér í fyrri hálfleiknum en lék á als oddi í þeim síðari, skoraði tvö mörk með hörkuskotum og átti svo stoðsendingarnar í hinum mörkum KR-inga.

„Ég er virkilega ánægður með hvernig menn komu stemmdir inn í síðari hálfleikinn. Mér fannst Valsmenn gefast upp eftir að við komumst í 2-0. Það losnaði um menn eftir að við komumst yfir og við náðum frábærum sóknum,“ sagði Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, sem var að fagna sigri í fimmta deildarleiknum í röð.

„Við þokumst nær toppsætinu og eigum vissulega möguleika á að taka þátt í þessari baráttu. En það eiga örugglega eftir að verða margir snúningar á þessari deild áður en Íslandsmeistarar verða krýndir. Næsti leikur er gegn Fylki á fimmtudag og hann skiptir mestu máli fyrir mig núna.“

Gunnlaugur Jónsson, þjálfari Vals, var ekki sáttur við sína menn í seinni hálfleik. „Hvernig við byrjuðum seinni hálfleikinn er bara grín. Við mætum ekki til leiks og ég veit ekki hvað gerist,“ sagði Gunnlaugur.

„Mér fannst við eiga betri færi í fyrri hálfleik en í þeim seinni náum ekki þessari liðsframmistöðu sem við höfum sýnt í síðustu leikjum.“

Valsmenn horfa til fjórða sætis deildarinnar sem gefur þátttökurétt í Evrópukeppni. „Þetta mót er alls ekki búið hjá okkur. Það er hellingur um að keppa. Mótið hefur verið svo ótrúlega jafnt í sumar og þessi lið sem hafa verið um miðbik deildarinnar eru að fara að mætast í næstu umferðum. Það er ýmislegt hægt að gera ef við náum sigrum,“ sagði Gunnlaugur. - egm

SJÓÐHEITIR KR-INGAR Kjartan Henry Finnbogason í baráttunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

31 árs bið Hauka loksins á enda

Haukar unnu sinn fyrsta leik í sumar og þann fyrsta í efstu deild í 31 ár í gær. Þeir voru einfaldlega betri en Blikar sem virkuðu stressaðir. Vanmat var greinilegt en Arnar Gunnlaugsson var magnaður í leiknum.

FÓTBOLTI Haukar unnu ÍA 2-1 þann 12. júní 1979 á gamla Hvaleyrarvellinum í Hafnarfirði. Það var síðasti sigur Hauka í efstu deild þar til í gær. Loksins, loksins segja Hafnfirðingar, þeir rauðklæddu. Haukar lögðu Blika 2-0 í Kópavoginum í skemmtilegum leik en sitja enn neðstir í töflunni.

Blikar höfðu skorað í öllum leikjum sínum í sumar nema einum, þeim fyrsta sem var gegn Keflavík. Liðið hafði skorað 36 mörk í fimmtán leikjum og eru heitasta sóknarlið landsins. Það mátti sín lítils gegn öguðu og baráttuglöðu Haukaliði sem lagði allt í sölurnar fyrir fyrsta sigurinn.

Haukarnir lokuðu miðjunni sinni vel og Alfreð Finnbogason var í strangri gæslu. Vonandi eiga útsendarar Nordsjælland og hinna félaganna sem horfðu á hann í gær upptökur af frammistöðum hans í sumar. Hann verður ekki dæmdur af þessum leik.

Haukar voru gríðarlega þéttir og leyfðu Blikum ekki að ná sínu spili. Haukar fengu öll bestu færin og þeir komust yfir með frábæru skallamarki Daníels Einarssonar. Kári Ársælsson skoraði svo ótrúlega klaufalegt sjálfsmark.

Undir lok hálfleiksins fékk Elfar Freyr Helgason svo rautt spjald sem var rangur dómur. Einum færri áttu Blikar litla von enda voru Haukarnir betri í seinni hálfleiknum.

Ingvar Kale varði frábærlega frá Hilmari Geir og Arnar Gunnlaugsson skallaði í stöng. Arnar var frábær í leiknum, hann stýrði spili Hauka frá A til Ö. Hann heldur boltanum ótrúlega vel og velur alltaf rétta kostinn. Sjálfstraustið var Haukamegin, þeir voru að leika sér í Kópavoginum. Ásgeir Þór var frábær líka sem og Daníel í vörninni.

LANGÞRÁÐUR SIGUR Haukar fögnuðu sínum fyrsta sigri í efstu deild í 31 ár í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Spilamennskan var skelfilega döpur, varnarleikurinn var óákveðinn og of linur, dekkningar slakar líkt og sendingarnar, árásargirnin lítil og þegar við komumst í færi lyppuðumst við bara niður. Þetta var virkilega dapurt og lélegasti leikur okkar í sumar. Vonandi verður þetta sá lélegasti áfram,“ sagði Ólafur Kristjánsson, þjálfari Blika sem fannst rauða spjaldið harður dómur.

„Það er leiðinlegt Haukanna vegna að tala um hvað við vorum slakir en þeir börðust bara fyrir þessu. Það var erfitt að vera tíu á móti þeim í seinni en við töpuðum þessu í fyrri hálfleik,“ sagði þjálfarinn.

Arnar Gunnlaugsson segir að líkami hans sé eins og vel smurð vél. „Ég hef ekki spilað í þrjár vikur en prófaði mig í gær. Það gekk fínt og þetta var ansi ljúft og sætur sigur. Heimir Guðjónsson peppaði ungu strákana upp með því að spá Blikum 6-0 sigri en ég veit alveg hvað hann var að gera. Hann er klókur. Þetta var dagurinn okkar og ég hafði það á tilfinningunni að Blikar hefðu getað spilað í allt kvöld án þess að skora. Rauða spjaldið hjálpaði okkur mikið, mér fannst þetta ekki vera rautt og einu mistökin sem dómarinn gerði í dag. Ég hefði eflaust lagt skóna bara á hilluna ef við hefðum tapað þessu niður,“ sagði Arnar.

hjalti@frettabladid.is

BREIÐABLIK 0 -2 HAUKAR

0-1 Daníel Einarsson (16.)
0-2 Kári Ársælsson, sjálfsmark (34.)

Kópavogsvöllur, áhorf.: 1.233

Dómari: Þóroddur Hjaltalín (5)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	12–10 (4–6)
Varin skot	Ingvar Þór 4 – Daði 4
Horn	5–8
Aukaspyrnur fengnar	11–17
Rangstöður	4–2

Breiðablik 4–3–3 Ingvar Þór Kale 4 – Arnór Sv. Aðalsteinsson 4 (79. Árni K. Gunnarsson -), Kári Ársælsson 2 (37. Olgeir Sigurgeirsson 3), Elfar Fr. Helgason 3, Kristinn Jónsson 4 – Finnur O. Margeirsson 4, Guðm. Kristjánsson 4, Jökull Elísabetarson 5, Haukur Baldvinsson 4, Kristinn Steindórss. 3, (59. Guðm. Pétursson 3), Alfreð Finnbogason 4.

Haukar 4–5–1 Daði Lárusson 7, Grétar Atli Grétarsson 7, Daníel Einarsson 8, Jamie McCunnie 7, Gunnar Ásgeirsson 7 (90. Aron Jóhannss. -), Hilmar Rafn Emilsson 7, Guðjón Pétur Lýðssno 6, Ásgeir Ingólfsson 8, *Arnar Gunnlaugsson 8, (73. Garðar Geirss. -), Hilmar G. Eiðsson 7 (71. Magn. Björgv. -)

City vann Liverpool í gær:

Sannfærandi sigur hjá City

FÓTBOLTI Carlos Tevez skoraði tvívegis er Manchester City vann sannfærandi 3-0 sigur á Liverpool í lokaleik 2. umferðar ensku úrvalsdeildarinnar í gærkvöldi.

Gareth Barry kom City yfir en Tevez skoraði tvívegis í síðari hálfleik en síðara mark hans kom úr vítaspyrnu.

Steven Gerrard átti skot í stöng fyrir Liverpool og í sömu sókn varði Joe Hart, markvörður City, glæsilega í tvígang.

Liverpool er aðeins með eitt stig eftir fyrstu tvær umferðirnar en City er með fjögur. - esá

Keflvíkingar náðu ekki að hrista af sér Stjörnumenn í jafnteflisleik suður með sjó í gærkvöldi:

Tvenn mistök kostuðu okkur tvö mörk

FÓTBOLTI Leikmenn Keflvíkinga náðu tvisvar forystunni gegn Stjörnunni í gærkvöldi en náðu aldrei að hrista þá af sér sem skilaði sér í jafntefli eftir skrautlegt jöfnunarmark frá Halldóri Orra Björnsson. Keflvíkingar voru betri í leiknum og náðu vel að loka á skemmtilegt spil Stjörnumanna en náðu ekki að nýta góð færi til að klára leikinn.

„Niðurstaðan er ekki alveg eftir gangi leiksins, mér finnst erfitt að koma af velli með eitt stig í húsi eftir góðan leik þar sem allir lögðu sig virkilega fram. Við sköpuðum fullt af færum, vorum þéttir og leystum vel þröngt spil á miðjunni og áttum bara fínan leik,“ sagði Willum Þór Þórsson, þjálfari Keflavíkur, eftir leikinn.

„Við unnum hins vegar illa úr þeirri leikstöðu að komast yfir í tvígang, hins vegar gerum við tvö mistök sem kosta okkur tvö mörk. Það má hins vegar ekki gleymast að við vorum að spila við ferskt Stjörnulið sem hefur verið á flugi“ sagði Willum.

JAFNTEFLISBARÁTTA Þorvaldur Árnason og Hólmar Örn Rúnarsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Við lendum strax undir í byrjun og vorum í raun alltaf á eftir í þessum leik þrátt fyrir að við höfum jafnað fljótlega. Við vorum ekkert að spila illa en við höfum spilað betur og því þiggjum við stigið,“ sagði Bjarni Jóhannsson, þjálfari Stjörnunnar.

„Miðjan þeirra lokaði vel spilinu okkar, þeir voru særðir eftir síðasta leik og náðu sér á strik í þessum leik. Núna erum við að sigla um miðja deild og það er ágætis spölur í toppinn en við ætlum okkur að ná fram fleiri stigum úr næstu leikjum“ sagði Bjarni. - kpt

ALLTAF BETRA VERÐ

24 Philips 241E1SB
24" LCD breiðskjár með 1920x1080p uppl., 1000:1 skerpu, 5ms viðbragðstíma, D-Sub, DVI ofl.

44.990

FARTÖLVA

Samsung X120-JA04SE
1.3GHz Intel Celeron 743 örgjörvi • 2GB DDR3 minni • 250GB SATA diskur • 11,6" TFT WXGA LED skjár • Intel GMA 4500 skjákort • VGA vefmyndavél • 9 tíma rafhlöðuending • Windows 7 Home Premium

89.990

FARTÖLVA

Acer Aspire 5541-303G32Mn
2.0Ghz AMD Athlon II Dual Core Mobile M300 örgjörvi • 3GB DDR2 minni • 320GB SATA diskur • DVD og CD-RW skrifari • 15.6" WXGA LED breiðskjár • ATI Radeon HD 4200 PCI-Express skjákort • Windows 7 Home Premium

99.990

FARTÖLVA

Toshiba Satellite T130-17E
1.3GHz Intel ULV Pentium Dual Core SU4100 örgjörvi • 4GB DDR3 minni • 500GB SATA harðdiskur • 13,3" TFT WXGA LED skjár • Intel GMA 4500 skjákort • VGA vefmyndavél • Windows 7 Home Premium 64-BIT

159.990

HÁSKERPU SPILARI

DViCO TViX N-1 H.264
HD margmiðlunarspilari sem spilar alla staðla í USB, nettengdar tölvur eða í sjónvarp. Spilar af USB minnislyklum, USB flökkurum eða tölvum yfir LAN. HDMI, Component og A/V tengi. USB, 10/100 Ethernet og kortalesari.

1080P
HDMI
H.264
LAN

TViX **24.990**

USB FLAKKARI

500GB

WD Elements 500GB
Utanáliggjandi 500GB 2.5" harðdiskur. Notar straum úr tölvunni.Passar vel í vasa.

WD **15.990**

HÁTALARA KERFI

Logitech X-210
25w RMS hátalarakerfi með stóru bassaboxi, fjarstýringu með hljóðstilli og tengi fyrir heyrnartól.

Logitech **11.990**

HÁSKERPU VEFMYNDAVÉL

Logitech HD WebCam C510
HD 720p vefmyndavél með 8MP kyrrmyndatöku, RightLight 2. innb. hljóðnema með RightSound tækni. Ber kennsl á andlit. Virkar með skype, MSN o.fl. Samanbrjótanleg. Taska fylgir.

Logitech **9.990**

LEIKJAMÚS

Logitech MX518
Optical tölvumús með stillanlegri næmni, fjölda Macro takka ofl. Pottþétt í leikina.

Logitech **7.990**

KJÖLTU STANDUR

Logitech N315
Þunnur og léttur kjöltustandur fyrir fartölvur. Verndar fyrir hita frá tölvu. Músaflötur sem rennur inn í standinn. Stamir fletir sem má þvo.

Logitech **4.990**

VAXTALAUS TÖLVULISTALÁN

Bjóðum allar fartölvur með sex mánaða vaxtalausum greiðslum

BORGUN
AUÐVELDAR VIÐSKIPTI

KASKÓTRYGGING FRÁ VERÐI

Kynntu þér fartölvukaskó sem tryggir fartölvuna þína í leik og starfi

F-Prot Antivirus - Lykla-Pétur - Fimm leyfi

VELJUM ÍSLENSKT

SKÓLA TILBOÐ

USB FLAKKARI

TÖLVULISTINN

TL.IS

REYKJAVÍK • AKUREYRI • EGILSSTAÐIR • KEFLAVÍK • SELFOSS • HAFNARFJÖRÐUR

NÓATÚNI 17 SÍMI 414 1700	GLERÁRGÖTU 30 SÍMI 414 1730	MIÐVANGI 2-4 SÍMI 414 1735	HAFNARGÖTU 90 SÍMI 414 1740	AUSTURVEGI 34 SÍMI 414 1745	REYKJAVÍKURVEGI 66 SÍMI 414 1750

> Patricia Heaton

„Ég vinn einungis fjóra daga vikunnar, þrjár vikur í hverjum mánuði, átta mánuði á ári. Svo ég hef fullt af frítíma til þess að eiga með börnunum mínum.“

Patricia Heaton fer með aðalhlutverk í gamanþættunum The Middle, sem er á dagskrá Stöðvar 2 kl. 20.10 í kvöld.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR VERÐUR EKKI ÞREYTT Á GÖMLUM LUMMUM

Hörðu naglarnir áttu vinninginn

Mínir vinir og kunningjar hafa misjafnar skoðanir á þeim félögum Audda og Sveppa. Sumir eru orðnir alveg hundleiðir á að sjá smettið á þeim í sjónvarpinu, berandi á sér rassinn, segjandi aulabrandara og hlæja að eigin fyndni. Öðrum finnst þeir alltaf standa fyrir sínu, þeir séu líflegir, óhræddir við að gera sig að fíflum og kunni að skemmta landanum.

Þó ég vilji helst vera þekkt fyrir menningarvitund verð ég að viðurkenna fyrir sjálfri mér og öðrum að ég tilheyri síðari hópnum. Þess vegna sat ég nokkuð spennt með manni og börnum við tækið á föstudagskvöldið og horfði á fyrsta þáttinn af Ameríska draumnum.

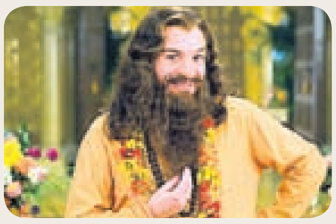
Þátturinn var með ágætum, fannst hann reyndar örlítið stirður á upphafsmínútum en liðkaðist svo til. Liðin Villisveppirnir og Tveir harðir drógu um áfangastaði í Bandaríkjunum, Sveppi og Villi héldu til Flórída og Auddi og Egill til Seattle.

Þó að ég vilji síst auka við gríðarlegt sjálfsálitið Tveggja harðra verður að segjast að þeir höfðu vinninginn í þessum fyrsta þætti. Þeir voru iðnir við að vinna sér inn stig með því að lyfta Asíubúum, koma við dverg og láta mynda sig með indjánum og lesbíum. Óborganlegt var að fylgjast með kynþokkafullum dansi þeirra á hommabarnum og þrátt fyrir yfirlýsingar um annað held ég að þeir hafi haft af því lúmskt gaman sjálfir.

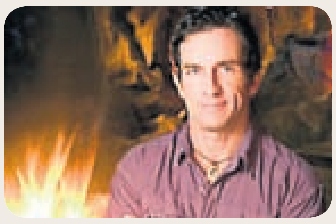
Toppurinn var þó að sjá þessa úrvalstöffara grenja næstum af hræðslu áður en þeir fóru í hæsta teygjustökk Bandaríkjanna. Það eitt gerði áhorfið vel þess virði.

ÞRIÐJUDAGUR

▶ **18.40 Sampdoria - Werder Bremen** STÖÐ 2 SPORT



▶ **20.00 The Love Guru** STÖÐ 2 BÍÓ



▶ **20.10 Survivor** SKJÁREINN

▶ **20.35 The New Adventures of Old Christine** STÖÐ 2

▶ **20.55 Ljósmæðurnar** SJÓNVARPIÐ

SJÓNVARPIÐ

16.30 Áfangastaðir - Öndverðarnes (10:12)
16.50 Friðlýst svæði og náttúruminjar - Grafarlönd og Herðubreiðarlindir (19:24)
17.05 Íslenski boltinn (e)
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Múmínálfarnir
18.25 Pálína (50:56)
18.30 Jimmy Tvískór (19:26)
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Að duga eða drepast (15:20) (Make It or Break It)
▶**20.55 Ljósmæðurnar** (5:8) (Barnmorskorna) Sænsk þáttaröð um erilsamt starf ljósmæðra á Karolinska háskólasjúkrahúsinu í Huddinge.
21.25 Doktor Ása (5:8) (Dr. Åsa) Sænsk þáttaröð um heilsu og heilbrigðan lífsstíl.
22.00 Tíufréttir
22.10 Veðurfréttir
22.20 Rannsókn málsins - Sakfelling (1:2) (Trial and Retribution: Conviction) Bresk spennumynd frá 2008 í tveimur hlutum. Maður hyggur á hefndir gegn manni sem er nýlaus úr fangelsi Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.10 Popppunktur (Hjaltalín - KK band) (e)
00.15 Kastljós (e)
00.45 Fréttir (e)
00.55 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

06.15 The Love Guru
08.00 Are We Done Yet?
10.00 Roxanne
12.00 My Girl
14.00 Are We Done Yet?
16.00 Roxanne
18.00 My Girl
▶**20.00 The Love Guru**
22.00 Carlito's Way
00.20 Girl, Positive
02.00 Crank
04.00 Carlito's Way

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 Strumparnir, Bratz
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 The Doctors
10.15 Matarást með Rikku (4:10)
10.55 Wipeout USA
11.45 Making Over America With Trinny & Susannah (2:7)
12.35 Nágrannar
13.00 Frasier (5:24)
13.25 The Sandlot 3
15.00 Sjáðu
15.30 Barnatími Stöðvar 2 Ben 10, Háheimar, Strumparnir
17.08 Bold and the Beautiful
17.33 Nágrannar
17.58 The Simpsons (12:21)
18.23 Veður Markaðurinn.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Two and a Half Men (16:24)
19.45 How I Met Your Mother (14:22)
20.10 The Middle (3:24) Nýir gamanþættir í anda Malcolm in the Middle.
▶**20.35 The New Adventures of Old Christine** (6:22)
21.00 Cougar Town (11:24)
21.25 White Collar Spennu- og gamanþáttur um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.
22.10 Gavin and Stacy (6:7) Önnur þáttaröðin af þessari bresku gamanþáttaröð og sem áður er rómantíkin er allsráðandi.
22.40 Daily Show: Global Edition
23.05 Gossip Girl (21:22)
23.50 Mercy (17:22)
00.35 True Blood (8:12)
01.30 Nip/Tuck (17:22)
02.15 Cathouse Djarfur heimildarþáttur frá HBO. Stranglega bannaður börnum og ekki fyrir viðkvæma.
02.45 A Touch of Spice Grísk/tyrknesk verðlaunamynd.
04.30 White Collar
05.15 Cougar Town (11:24)
05.40 Fréttir og Ísland í dag (e)

SPORT *besta sætið*

07.00 Valur - KR Útsending frá leik Vals og KR í Pepsí-deild karla í knattspyrnu.
15.40 Valur - KR Útsending frá leik Vals og KR í Pepsí-deild karla í knattspyrnu.
17.30 Pepsí-mörkin 2010 Sýnt frá öllum leikjum Pepsí-deildar karla og sérfræðingar Stöðvar 2 Sport, þeir Tómas Ingi og Maggi Gylfa, verða að sjálfsögðu á sínum stað. Allir leikirnir, öll mörkin og allt það helsta krufið til mergjar.
▶**18.40 Sampdoria - Werder Bremen** Bein útsending frá leik Sampdoria og Werder Bremen í umspili Meistaradeildar Evrópu.
20.40 Einvígið á Nesinu Sýnt frá einvíginu á Nesinu þar sem flestir af bestu kylfingum landsins í karla og kvennaflokki voru samankomnir.
21.40 Wyndham Championship Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi. Öll mót ársins í PGA-mótaröðinni skoðuð í þaula.
22.35 Sampdoria - Werder Bremen Sýnt frá leik Sampdoria og Werder Bremen í umspili Meistaradeildar Evrópu.

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Man. City - Liverpool / HD Enska úrvalsdeildin.
14.00 Everton - Wolves Enska úrvalsdeildin.
15.50 Man. City - Liverpool / HD Enska úrvalsdeildin.
17.40 Premier League Review 2010/11 Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar verða skoðaðir og krufðir til mergjar.
18.35 Football Legends- Maradona Þættir um bestu knattspyrnumenn veraldar fyrr og síðar en í þessum þætti verður fjallað um Diego Armando Maradona.
19.00 Newcastle - Aston Villa / HD Enska úrvalsdeildin.
20.50 Fulham - Man. Utd. / HD Enska úrvalsdeildin.
22.40 Ensku mörkin 2010/11 Sýnt frá öllum leikjunum í ensku úrvalsdeildinni. Öll mörkin, allir leikirnir og öll helstu tilþrifin í skoðuð.
23.10 Arsenal - Blackpool / HD Enska úrvalsdeildin.

SKJÁR EINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rachael Ray (e)
08.45 Dynasty (18:30) (e)
09.30 Pepsi MAX tónlist
17.25 Dynasty (19:30)
18.10 Rachael Ray Spjallþáttur þar sem Rachael Ray fær til sín góða gesti og eldar gómsæta rétti.
18.55 Still Standing (13:20) (e)
19.20 America's Funniest Home Videos (27:46) Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
19.45 King of Queens (11:13) Bandarískir gamanþættir um turtildúfurnar Doug og Carrie.
▶**20.10 Survivor** (14:16) Bandarísk raunveruleikasería þar sem venjulegt fólk þarf að þrauka í óblíðri náttúru og keppa innbyrðis þar til aðeins einn stendur eftir sem sigurvegari.
21.00 Eureka (15:18) Bandarísk þáttaröð sem gerist í litlum bæ þar sem helstu snillingum heims hefur verið safnað saman og allt getur gerst. Vísindamenn keppast við að kynna nýjar og barnvænar uppfinningar fyrir Allison en þegar einn þeirra er myrtur óttast Carter að samkeppnin hafi farið úr böndunum.
21.50 In Plain Sight (10:15) Sakamálasería um hörkukvendi sem vinnur fyrir bandarísku vitnaverndina. Öryggisvörður sem kom upp um alþjóðlegan glæpahring neitar að bera vitni nema Mary og Marshall finni son hans.
22.35 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum þar sem háðfuglinn Jay Leno fær til sín góða gesti og slær á létta strengi.
23.20 CSI: New York (3:23) (e)
00.10 Leverage (11:13) (e)
00.55 King of Queens (11:13) (e)
01.20 Pepsi MAX tónlist

ÍNN

20.00 Hrafnaþing Söltum sykur og skoðum tjónamál verkstæða og tryggingafélaga.
21.00 Græðlingur Gurrý skoðar eitt og annað.
21.30 Mannamál Geta atvinna og rómantík farið saman?

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 21.00

Cougar Town

Gamanþáttur í anda Sex and the City með Courtney Cox úr Friends í hlutverki kynþokkafullrar en afar óöruggrar einstæðrar móður unglingsdrengs. Hana langar að hitta draumaprinsinn en á erfitt með að finna réttu leiðina til þess enda að hennar mati engan veginn samkeppnishæf í stóra stefnumótaleiknum.

VIÐ MÆLUM MEÐ

The Middle

Stöð 2 kl. 20.10

Nýir gamanþættir í anda Malcolm in the Middle um dæmigerða vísitölufjölskyldu þar sem allt lendir á ofurhúsmóðurinni, sem leikin er af Patriciu Heaton úr Everybody Loves Raymond. Ekki nóg með það heldur er húsmóðirin líka bílasali – og það frekar lélegur því hún hefur engan tíma til að sinna starfinu.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst
06.40 Veðurfregnir
06.50 Bæn
07.03 Vítt og breitt
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morgunstund með KK
08.30 Fréttayfirlit
09.05 Okkar á milli
09.45 Morgunleikfimi
10.03 Veðurfregnir
10.13 Tónlist fólksins
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.00 Hádegisútvarpið
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Veðurfregnir
13.00 Flakk
14.03 Tónar að nóni
15.03 Útvarpssagan: Eldfórnin
15.25 Þriðjudagsdjass
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Á sumarvegi
17.03 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.22 Syrpan
18.50 Veðurfregnir
19.00 Stefnumót
20.00 Leynifélagið
20.30 Í heyranda hljóði
21.30 Kvöldsagan: Rómeó og Júlía í sveitaþorpinu
22.05 Veðurfregnir
22.10 Orð kvöldsins
22.15 Jazzhátíð Reykjavíkur 2010
23.10 Sumar raddir
00.05 Næturtónar

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 91,9 Kaninn
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

EXTRA

19.35 The Doctors Spjallþættir framleiddir af Opruh Winfrey þar sem fjórir læknar, sérfræðingar á fjórum ólíkum sviðum, veita aðgengilegar og gagnlegar upplýsingar um þau heilsufarsmál sem hvað helst brenna á okkur.

20.15 Ally McBeal (21:22) Þegar Maggie fær taugaáfall ákveður Ally að flytja til New York sem leiðir til sárra kveðjustunda vinanna. Þá ákveða Fish og Liza að giftast.

21.00 Fréttir Stöðvar 2

21.25 Ísland í dag

21.45 So You Think You Can Dance (18:23) Í síðustu viku var enginn sendur heim og er því enn meiri pressa lögð á þá sex keppendur sem eftir standa því tveir verða sendir heim eftir þennan þátt.

23.10 So You Think You Can Dance (19:23) Nú kemur í ljós hvaða keppendur halda áfram og eiga áfram von um að sigra þessa stærstu danskeppni Bandaríkjanna.

23.55 Torchwood (8:13) Ævintýralegur spennuþáttur í anda Men in Black og X-Files um sérsveit sem tekur að sér mál sem eru svo undarleg að ómögulegt er fyrir óbreytta laganna verði að upplýsa.

00.40 Ally McBeal (21:22)

01.25 The Doctors

02.05 Sjáðu Ásgeir Kolbeins kynnir allt það heitasta í bíóheiminum, hvaða myndir eru að koma út og hverjar aðalstjörnurnar eru. Ómissandi þáttur fyrir alla kvikmyndaáhugamenn.

02.35 Fréttir Stöðvar 2

03.25 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

12.30 The Black Adder **13.00** The Black Adder **13.30** My Family **14.00** My Family **14.30** ,Allo ,Allo! **15.00** Dalziel and Pascoe **15.50** The Weakest Link **16.35** Monarch of the Glen **17.25** The Black Adder **18.00** QI **18.30** Lead Balloon **19.00** Little Britain **19.30** New Tricks **20.20** Little Britain **20.50** QI **21.20** Come Dine With Me **21.45** The Jonathan Ross Show **22.35** EastEnders **23.05** Torchwood **23.55** The Black Adder

DR 1

12.00 Søren Ryge præsenterer **12.30** Undercover chef **13.00** DR Update - nyheder og vejr **13.10** Boogie Mix **14.05** Radiserne **14.30** Juniper Lee **14.50** Alfred **15.00** Vinden i piletræerne **15.20** Sallies historier **15.30** Lille Nørd **16.00** Aftenshowet **16.30** TV Avisen med Sport **17.00** Aftenshowet med Vejret **17.30** Ha' det godt **18.00** Hammerslag **18.30** Det Søde Sommerliv **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Medicinmanden **20.45** Vilde roser **21.30** Teenageliv **22.00** Naruto Uncut **22.25** Boogie Mix

NRK 1

12.30 Toppform **13.00** Filmavisen 1960 **13.10** Millionær i forkledning **14.00** Derrick **15.00** Filmavisen 1960 **15.10** Tingenes tilstand **15.40** Oddasat - nyheter på samisk **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Førkveld **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.45** Rock til fjells **18.15** Karanba! **18.45** Extra-trekning **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen 21 **19.30** Detektiv Jack Frost **21.00** Kveldsnytt **21.15** Detektimen: Hva skjedde med Sebastian Cole? **22.00** Garrows lov **23.00** Takk for sist **23.40** Svisj gull

SVT 1

12.40 Lata Lena och blåögde Per **14.00** Rapport **14.05** Gomorron Sverige **14.55** Djursjukhuset **15.25** Val 2010: Tom Alandh i Sverige **15.55** Sportnytt **16.00** Rapport med A-ekonomi **16.10** Regionala nyheter **16.15** Engelska Antikrundan **17.15** Regionala nyheter **17.30** Rapport med A-ekonomi **18.00** Val 2010 **19.30** På tur med Torben **20.00** Five Days **21.00** Kvalster **22.00** Cleo **22.30** Farväl Falkenberg **00.00** Konst i Spanien

Kíktu á Námuna á Facebook

2 fyrir 1 í bíó fyrir Námufélaga

Náman leggur námsmönnum lið með því að bjóða hagstæðari kjör, betri yfirsýn yfir fjármálin, 2 fyrir 1 í bíó*, 150 fríar færslur á ári, Námu A-kort með Aukakrónusöfnun auk fjölda annarra fríðinda.

Það er leikur að læra með Námunni.

Sara Snædís Ólafsdóttir, Námufélagi og nemi í lögfræði

NÁMAN | landsbankinn.is | 410 4000

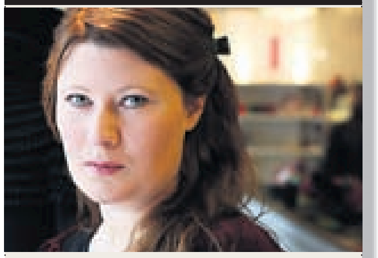
Landsbankinn

NBI hf. (Landsbankinn), kt. 471008-0280.

*Gildir í Laugarásbíói, Smárabíói, Háskólabíói og Borgarbíói mán.-fim. sé greitt með Námukorti

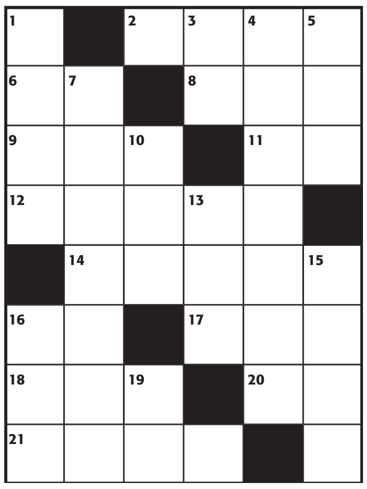
ENNEMM / SÍA / NM43250

MORGUNMATURINN



Kaffi skiptir mig höfuðmáli á morgnana en svo er ég líka voðalega hrifin af svona hressandi ávaxtadrykkjum. Kem oft við og fæ mér smoothie á leið í vinnuna.

Sonja Bent fatahönnuður hefur í nógu á snúast þessa dagana enda búin að selja hönnun sína út um allan heim.



LÁRÉTT
2. gljáhúð, **6.** í röð, **8.** skip, **9.** suss, **11.** bókstafur, **12.** kimi, **14.** bragðbætir, **16.** skst., **17.** nugga, **18.** námstímabil, **20.** óhreinindi, **21.** kvenklæðnaður.

LÓÐRÉTT
1. óbundinn, **3.** frá, **4.** páfagaukur, **5.** bar, **7.** frilla, **10.** beiskur, **13.** stofn, **15.** hefðarkona, **16.** bjargbrún, **19.** númer.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lakk, 6. aá, 8. far, 9. uss, 11. ká, 12. stúka, 14. krydd, 16. no, 17. núa, 18. önn, 20. im, 21. sarí.

LÓÐRÉTT: 1. laus, 3. af, 4. kakadúi, 5. krá, 7. ástkona, 10. súr, 13. kyn, 15. dama, 16. nös, 19. nr.

VEISTU SVARIÐ

Svör við spurningum á síðu 8.

1. Sonja Bent.
2. Blómavasanum.
3. HB Grandi.

Sérframleiðum bursta eftir þínum þörfum.

BURSTAGERÐIN ÍSLENSKUR IÐNAÐUR

Vesturhrauni 3 · 210 Garðabæ.
Sími 480-0030 · www.burstagerdin.is

vísir.is
"...ég sá það á vísi"

Hátalari í ljósum logum hjá Ingó

„Þetta batt enda á mjög gott ball enda ekki hægt að halda áfram með brunarúst fyrir hátalara," segir Ingólfur Þórarinsson, betur þekktur sem Ingó í Veðurguðunum, en á laugardaginn kviknaði í hátalara á balli með sveitinni í Hveragerði.

„Við erum sem betur fer með rótara sem var snar í snúningum og hljóp með hátalarann út úr húsinu. Hann bjargaði þessu alveg," segir Ingó og bætir við að engum hafi orðið meint af atburðinum þó að flestir gestirnir hafi orðið ansi vonsviknir þegar ballið var blásið af í kjölfar brunans. „Þegar það kviknaði í var algjör hápunktur á ballinu og við áttum alveg eftir að spila nokkur lög en svona er þetta og við komum bara aftur seinna til að skemmta Hvergerðingum," segir Ingó en ballið umtalaða var á Hótel Örk og tilefnið blómstrandi dagar í bænum.

Ingólfur segist ekki hafa tekið mikið eftir brunanum fyrst því að hann hafi verið í svo miklu stuði fremst á sviðinu þegar atburðurinn átti sé stað. „Ég fann bara allt í einu mikla brunalykt og sneri mér við en þá var rótarinn að hlaupa út með hátalarann sem stóð í ljósum logum," segir Ingó og viðurkennir að hann hafi nú oft verið funheitur á sviðinu en að aldrei hafi kviknað í. „Það voru margir í sjokki eftir brunann og það hefði sko getað farið miklu verr en gerði," bætir Ingó við. **- áp**

KVEIKTI Í HÁTALARA Ingó varð fyrir þeirri óskemmtilegu reynslu að hátalari stóð allt í einu í ljósum logum á miðju balli.

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON: FÆRUM ÞETTA UPP Á NÆSTA STIG

PAUL POTTS MEÐ BÓ Á JÓLATÓNLEIKUM

Óperusöngvarinn Paul Potts, sem fangaði hug og hjörtu heimsbyggðarinnar með söng sínum í Britain's Got Talent fyrir þremur árum, verður sérstakur gestur á jólatónleikum Björgvins Halldórssonar í Laugardalshöll 4. desember. Tæplega sjötíu milljónir hafa séð fyrstu áheyrnarprufu Potts á myndbandavefnum Youtube þegar þessi símasölumaður með skökku tennurnar hóf upp raust sína og flutti Nessun Dorma nánast óaðfinnanlega fyrir dómnefndina sem þá var skipuð af Simon Cowell, Piers Morgan og Amanda Holden.

Björgvin sjálfur var að vonum ánægður með gestinn en undirbúningur fyrir komu hans hefur staðið yfir síðan í janúar. „Nú erum við bara að færa tónleikana upp á næsta stig og það er mjög gaman að bæta svona erlendum listamönnum við tónleikana, við vildum ekki vera að selja alltaf af sömu smákökutegundina, ár eftir ár." Björgvin viðurkennir að hann hafi komist við þegar hann sá myndbandið af Potts í fyrsta skipti. „Hann hefur einhverja náðargjöf, ég hef aðeins verið að njósna um hann á Netinu og skoða hvað hann hefur verið að gera og hann er til að mynda á mála hjá stærstu umboðsskrifstofu heims. Menn þurfa að hafa eitthvað til brunns að bera til að vera meðal skjólstæðinga þeirra," útskýrir Björgvin og bætir því við að Potts sé stórstjarna í útlöndum, hann hafi selt mikið af plötum síðan hann sigraði í Britain's Got Talent og haft í nægu að snúast við tónleikahald. Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst hafði Potts mikinn áhuga á því að koma til Íslands en eins og hjá flestum listamönnum eru jólin mjög annasamur tími og því var ekkert sjálfgefið að hann kæmist hingað.

Þetta verður í fimmta skiptið í röð sem Björgvin heldur tónleika í Laugardalshöll og fjórðu jólatónleikarnir í röð. Að þessu sinni verða einnig haldnir jólatónleikar á Akureyri, 11. desember, en Potts mun ekki syngja á þeim, svo því sé haldið til haga. „Við verðum með frábæra innlenda listamenn, þetta verður gríðarlega stórt að umfangi og alveg svakaleg uppstilling."

freyrgigja@frettabladid.is

SIGRAÐI HEIMINN

Paul Potts sigraði heiminn með fyrstu áheyrnarprufu sinni í Britain Got Talent árið 2007 þegar hann söng Nessun Dorma nánast lýtalaust. Potts fylgdi sigurgöngunni eftir og varð fyrsti sigurvegari keppninnar og hefur síðan þá haft í nægu að snúast. Hann syngur á jólatónleikum **Björgvins Halldórssonar** í Laugardalshöll 4. desember.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Felix Bergsson og Dr. Gunni eru í óða önn að undirbúa sig fyrir undanúrslitin í Popppunkti en í þeim fyrri mætast Lights on the Highway og Hjaltalín. Þá er einnig farið að kvisast út hverjir taka þátt í aukaþættinum víðfræga en þar hafa undanfarin ár mæst áhugamenn og atvinnumenn í poppfræðum.

Ólafur Páll Gunnarsson, Popplandsforsetinn á Rás 2, hefur þar farið fremstur í flokki en hann ásamt fleiri valinkunnum atvinnumönnum fær ekki að láta ljós sitt skína að þessu sinni. Dr. Gunni og Felix hafa ákveðið að fara nýja leið því grínistar íslensku þjóðarinnar munu etja kappi hver við annan í aukaþættinum. Herma heimildir Fréttablaðsins að **Jón Gnarr**, samflokksmaður Dr. Gunna í Besta flokknum og borgarstjóri Reykjavíkurborgar, verði þar á meðal.

Það hefur löngum verið til siðs að íslenskar stúlkur taki þátt í hvers kyns fegurðarsamkeppnum. En nú bregður svo við að í fyrsta skipti, í háa herrans tíð, er engin íslensk stúlka meðal þátttakenda í Miss Universe eins og hefur verið undanfarin ár og áratugi. **Ingibjörg Egilsdóttir** var síðasti fulltrúi Íslands. Hún tók þátt í keppninni í fyrra en kynnir keppninnar í ár var Brett Michaels, annálaður kvennabósi úr Poison. **- fgg**

Emmy-stjörnur fá gjöf frá Gyðju

„Skipuleggjendur hátíðarinnar höfðu samband við mig og buðu okkur að taka þátt. Við gerum gjafapakka handa þeim kvenkynsstjörnum sem tilnefndar eru til verðlaunanna í ár, þetta eru um fimmtíu pakkar allt í allt," útskýrir Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, eigandi Gyðju Collections, en merkið er eitt af fáum sem boðið var að vera með sérstaka gjafapakka handa stjörnum Emmy-verðlaunanna í ár.

Sigrún Lilja varð að eigin sögn hissa en ánægð þegar henni bauðst að taka þátt og segir þetta merki um það að Gyðja Collection sé að vekja athygli vestan hafs. „Það sem ég tek þátt í nefnist Emmy Awards Style Lounge og þangað mæta stjörnurnar og taka við gjafapökkunum og kynna um leið gott málefni. Í ár er verið að styrkja börn sem fædd eru með skarð í vör," segir Sigrún Lilja og bætir við að það sé einnig gríðarlega góð kynning fyrir merkið þar sem fjölmiðlar veita því mikla athygli hvaða merki eru valin hvert ár.

Aðspurð segist hún hafa frjálsar hendur þegar kemur að því að velja gjafirnar og ákvað hún að velja svart belti sem hún telji höfða til sem flestra. „Ég hef aldrei gert svona áður og ákvað því að velja svart snákaskinnsbelti sem ég held að höfði til flestra og auk þess fara bæklingar og annað kynningarefni með í pokann." Meðal þeirra stjarna sem tilnefndar eru til verðlaunanna í ár má nefna January Jones, úr sjónvarpsþáttunum Mad Men, Lea Michele úr Glee og Toni Collette úr United States Of Tara en hún er einmitt í miklu uppáhaldi hjá Sigrúnu Lilju. **- sm**

GEFUR BELTI Sigrún Lilja Guðjónsdóttir er á meðal þeirra sem beðnir voru að setja saman gjafapakka handa Emmy-stjörnunum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Office1

-50%

afsláttur

af öllum skiptibókum

Tilboð gildir út ágúst 2010

TÖKUM VIÐ INNEIGN FRÁ ÖLLUM HELSTU SKIPTIBÓKAMÖRKUÐUM LANDSINS

Ég ætla að spara í ár!

OPIÐ 24 TÍMA

Opið allan sólarhringinn í Skeifunni

Office1

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VISIR.IS
Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild: auglysingar@frettabladid.is PRENTUN: Ísafoldarprentsmiðja
DREIFING: dreifing@posthusid.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR AF FÓLKI

Hera Björk í München

Þótt Íslendingar hafi lítið heyrt til Eurovision-farans **Heru Bjarkar** að undanförnu þá situr hún ekki með hendur í skauti. Hera hefur verið á ferðalagi að undanförnu um Evrópu og kom fram á mikilli Gay Pride-hátíð í München um helgina. Þar fór söngkonan á kostum, raunar svo mjög að aðstandendur göngunnar ákváðu að bjóða gestum og gangandi upp á að hitta Heru, fá hjá henni eiginhandaráritun og spjalla um daginn og veginn.

Stærsta leikhúsið?

Liðsmenn Leikfélags Akureyrar halda galvaskir inn í nýja leikárið með uppsetningu á Rocky Horror söngleiknum. Þar norðan heiða tala nú menn um að LA sé eitt þriggja stóru leikhúsanna á landinu „ef ekki það stærsta“ eins og einn þeirra orðaði það í útvarpsviðtali í gær. Og það má til sanns vegar færa að Norðanmenn færist mikið í fang með átján manna söngleik sem meðal annars skartar Andreu Gylfadóttur, Bryndísi Ásmundsdóttur og Bandinu hans Bubba-sigurvegaranum **Eyþóri Inga Gunnlaugssyni.**

- fgg / -gar

Mest lesið VÍSIR.IS

1. Sigrún Pálína: Karl og Hjálmar reyndu að þagga niður í mér
2. Morðrannsókn í Hafnarfirði: Fréttaskýring
3. Biskup harmar rangfærslur
4. Hálshöggvin lík í Mexíkó
5. Þýskir vandræðaunglingar vistaðir á Íslandi