SKOÐUN Verulegur sparnaður í ríkisfjármálum næst ekki án þess að skera niður í velferðarkerfinu, segir Pawel Bartozek.

MENNING Ellen Loftsdóttir sá um tískusýningar grænlensks hönnuðar á tískuvikunni í Kaupmannahöfn. 30

SPORT Fylkismenn hafa unnið alla leiki sína síðan Ásgeir Börkur Ásgeirsson kom heim frá Noregi. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
9. ágúst 2013
185. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Líst illa á AGS-tillögur

Kristján Þór Júlíusson gefur lítið fyrir fullyrðingar AGS um að hægt sé að spara í heilbrigðiskerfinu um 50 milljarða án þess að skerða þjónustu. 4

Bótaþegum fjölgar Einstaklingum sem þiggja sérstakar húsleigubætur hefur nú fjölgað um rúmlega 3.200 manns frá árinu 2009 og eru nú um 4.500. 2

Óvissa um verkefni Eftir að ESB lokaði á frekari IPA-styrki til verkefna á Íslandi ríkir óvissa um 13 tilraunaverkefni um allt land, meðal annars á sviðum atvinnu- og byggðamála. 6

Langt gengið Hrefnuveiðimönnum þykir nýlegt átak IFAW ganga lengra en áður. 10

12

Bolungarvík	13°	NA	7
Akureyri	14°	S	3
Egilsstaðir	12°	SA	3
Kirkjubæjarkl.	12°	SA	6
Reykjavík	13°	SA	7

Rigning með köflum um mest allt land en þó úrkomu minnst NA-til. Austan 5-13 m/s um miðjan dag en dregur úr með deginum. Hiti 9-17 stig. 4

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Allt í skólann | Fólk

Lögreglan rannsakar Deildu

Ákvörðun Deildu.net um að leyfa niðurhal á íslensku myndefni hefur sett kæru gegn eigendum síðunnar í forgang hjá lögreglu. Baltasar Kormákur segir að niðurhalið muni á endanum eyðileggja íslenska kvikmyndagerð.

LÖGREGLUMÁL Auðgunarbrotadeild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu ætlar að setja aukinn kraft í rannsókn sína á vefsíðunni Deildu.net eftir að eigandi hennar ákvað að heimila niðurhal á íslenskum kvikmyndum og þáttum. Notendum síðunnar stendur nú til boða að sækja sér tugi íslenskra kvikmynda og sjónvarpsþátta á netinu og eru nú fimm íslensk efni á topp tíu vinsældarlista síðunnar.

Í byrjun árs 2012 var starfsemi síðunnar kærð til lögreglu af Samtökum myndrétthafa á Íslandi (SMÁÍS) en ekkert hefur verið aðhafst í málinu. „Vefsíðan er vistuð erlendis, sem þyngir málið umtalsvert. Kynferðis- og fíkniefnabrotamál eru í forgangi hjá lögreglunni og því hefur rannsókn á auðgunarmálum eins og þessum tafist," segir Grímur Grímsson hjá auðgunarbrotadeild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Grímur bendir þó á að málið sé litið alvarlegum augum og að mikilvægt sé að rannsaka starfsemi síðunnar nánar. Hann segir að ákvörðun eigenda Deildu.net muni setja aukinn kraft í rannsókn málsins og mikilvægt sé að lögregla fari að ákveða til hvaða aðgerða skuli gripið.

lovisa@frettabladid.is

➜ Vinsælustu íslensku skrárnar á deildu.net

1. **Djúpið** — *Sótt rúmlega 4.500 sinnum*
2. **Sönn íslensk sakamál** — *Sótt rúmlega 3.500 sinnum*
3. **Borgríki** — *Sótt tæplega 1.900 sinnum*
4. **Mannasiðir Gillz** — *Sótt tæplega 1.800 sinnum*
5. **Ameríski og Evrópski draumurinn** — *Sótt rúmlega 500 sinnum*

5.000 hafa stolið Djúpinu

Kvikmyndin Djúpið er í fyrsta sætinu á vinsældarlistanum á Deildu og í gær voru um 5.000 manns búnir að hala myndinni niður.

Baltasar Kormákur, leikstjóri myndarinnar, segist ekki skilja hvernig eigandi vefsíðunnar réttlætir ákvörðun sína. „Ég skil netið að mörgu leyti en ég get ekki skilið af hverju það er allt í einu orðið í lagi að stela eignum annarra." Baltasar telur að með þessu sé í raun búið að hafa af sér DVD-markaðinn að miklu leyti, en kvikmyndin á að koma út á DVD á þessu ári. „Ég velti því fyrir mér hvort þessum manni þætti í lagi ef ég myndi leigja út íbúðina hans eða bjóða fólki að vera þar."

Baltasar bendir á að þó að þessi gjörningur hafi ekki hlutfallslega mikil áhrif á hann persónulega þá hafi þetta gríðarleg áhrif á íslenska kvikmyndagerð almennt. „Flestir sem gera kvikmyndir á Íslandi hafa beinar tekjur af sölu kvikmyndanna," segir Baltasar og bætir við að nauðsynlegt sé að finna lausn á málinu. „Þróun sem þessi á eftir að eyðileggja íslenska kvikmyndagerð á endanum."

LÍFGAÐ UPP Á VITATORG Katla Rós Ásgeirsdóttir, Birna Einarsdóttir og Ragnar Már Nikulásson létu hvorki rok né rigningu reita af sér löngunina til að lífga upp á Vitatorg í gær. Það er þó ekki eintóm rómantík sem rekur þau áfram því þetta er liður í verkefni frá Reykjavíkurborg en þau beita ýmsum brögðum og ráðfæra sig jafnvel við vegfarendur við útfærsluna. Sjá síðu 30

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Feðgar fundnir í Víetnam:

Földu sig í skógi í fjóra áratugi

VÍETNAM Ho Van Thanh hefur falið sig í frumskógi í Víetnam síðan 1973. Hann fannst nýverið og hefur saga hans vakið mikla athygli í landinu.

Hann er orðinn 82 ára núna en sonur hans, Ho Van Lang, sem var eins árs árið 1973, hefur verið með honum í skóginum þessi 40 ár sem síðan eru liðin.

Frá þessu er skýrt á vefsíðu þýska dagblaðsins Die Welt.

Than flúði út í skóginn eftir að eiginkona hans og tvö önnur börn höfðu látist í sprengingu í Víetnamstríðinu, sem þá geisaði.

Feðgarnir hafa fengið inni hjá ættingjum sínum, en virka feimnir og fertugi sonurinn virðist helst vilja hverfa aftur út í skóg.

„Við verðum stöðugt að hafa auga með honum," er haft eftir frænda þeirra í Die Welt. - gb

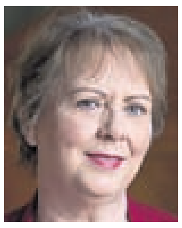
Biskup segist geta umgengist Franklin Graham þótt þau séu ekki sammála:

Þjóðkirkjan mun ekki hætta við

TRÚMÁL „Tengsl við þau sem eru ólík okkur skerpa sjálfsmyndina," segir Agnes M. Sigurðardóttir biskup um fyrirhugaða komu predikarans umdeilda, Franklins Graham, hingað til lands á svonefnda Hátíð vonar í september. Ekki stendur til að Þjóðkirkjan endurskoði aðkomu sína að hátíðinni þótt Graham sé þekktur fyrir andúð sína á samkynhneigð.

Sigríður Guðmarsdóttir, prestur í Guðríðarkirkju, er ósátt við komu Grahams og þátttöku Þjóðkirkjunnar í hátíðinni. „Mér finnst ekki eðlilegt að Þjóðkirkjan, sem hefur heimilað vígslu samkynhneigðs fólks og verið að byggja upp samtal og samband við það, standi að samstarfi við Franklin Graham," segir Sigríður.

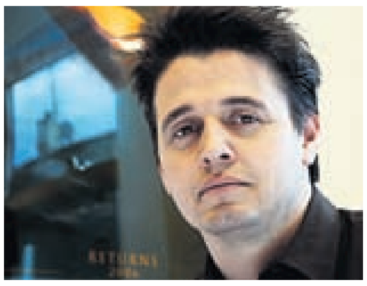
- sh / sjá síðu 8



AGNES M. SIGURÐARDÓTTIR

FRANKLIN GRAHAM

SPURNING DAGSINS



Snæbjörn, viltu ekki bara gefa honum smá ís?

„Jú, það er spurning fyrir þá sem deildu að taka því bara ísí.“

Snæbjörn Steingrímsson, framkvæmdastjóri SMÁÍS, hefur átt í deilu við eiganda Deildu.net.

Lögmaður Færeyja stefnir að því að hefja nánara samband við ESB eftir að síldardeila leysist:

Vilja komast inn á innri markað ESB

FÆREYJAR Stjórnvöld í Færeyjum stefna að því að verða hluti af innri markaði ESB. Markmiðið er að geta notið þeirra möguleika sem sterkt markaðssvæði, eins og ESB, býður upp á. Politiken sagði frá þessu í gær.

Færeyjar eru í ríkjasambandi við Danmörku, sem er aðildarríki ESB, en standa utan sambandsins. Samskipti milli Færeyja og ESB hafa verið stirð að undanförnu, sérstaklega eftir að aðildarríkin samþykktu á dögunum að beita refsiaðgerðum gegn Færeyingum vegna deilna um veiðar úr norsk-íslenska síldarstofninum.

„Þegar við höfum leyst síldarmálið förum við beint inn í viðræður við ESB um að ná fram nýjum samningi,“ segir Kaj Leo Holm Johannesen, lögmaður Færeyja, í samtali við Politiken.

Holm Johannesen bætir því við að hann hafi rætt málið við Helle Thorning-Schmidt, forsætisráðherra Danmerkur, sem er að hans sögn „jákvæð og fylgjandi þessum hugmyndum“.

Ráðuneyti Holm Johannesens mun sjá um viðræðurnar ásamt danska utanríkisráðuneytinu en tilbúinn samning þarf ekki að bera undir færeysku þjóðina í þjóðaratkvæðagreiðslu. - þj

ÚR DEILU Í SAMNINGA Kaj Leo Holm Johannesen, lögmaður Færeyja, segist stefna að því að ræða við ESB um þátttöku í innri markaði sambandsins þegar deilan um síldveiðar leysist. MYND/NORDEN.ORG

Lést í bílslysi við Þingborg

Maðurinn sem lést í umferðarslysi á Suðurlandsvegi skammt frá Þingborg í gær hét Leifur Ársæll Leifsson. Hann var til heimilis að Smáragötu 5 í Vestmanneyjum. Leifur var fæddur 8. febrúar árið 1955. Hann lætur eftir sig eiginkonu og þrjú uppkomin börn.

Slysið varð með þeim hætti að sendibíll sem Leifur ók og vörubifreið sem kom úr gagnstæðri átt rákust saman. Ökumaður vörubifreiðarinnar slasaðist ekki alvarlega.

Skógareldar í Kaliforníu:

Hundruð flúin

BANDARÍKIN, AP Skógareldar hafa geisað í fjalllendi í sunnanverðri Kaliforníu og versnaði ástandið verulega í gær.

Allt að 600 heimili eru í hættu og um 1.500 manns hafa þurft að yfirgefa heimili sín og leita skjóls annars staðar.

Á annan tug bygginga voru þegar orðnar eldinum að bráð. Slökkvistörf hafa gengið illa: „Því miður hafa eldarnir sigrast á öllu því sem okkur hefur orðið ágengt,“ sagði Daniel Belant, talsmaður slökkviliðsins í Los Angeles. - gb

Þögul mynd eftir Welles:

Fannst á Ítalíu

ÍTALÍA, AP Þögul kvikmynd eftir Orson Welles, sem talin var glötuð, hefur fundist í vöruhúsi á norðanverðri Ítalíu.

Myndin heitir „Too Much Johnson“ og var talin hafa eyðilagst í eldi árið 1970.

Hún var kvikmynduð fyrir 75 árum, rétt áður en Welles gerði hina sögufrægu kvikmynd sína Citizen Kane.

Hún fannst í kassa sem hafði legið árum saman í vörugeymslu í Pordenone á Ítalíu. Hvernig hún barst þangað er ekki vitað. - gb

Fólki sem þiggur sérstakar bætur hefur fjölgað mikið

Árið 2008 hófu sveitarfélög að greiða sérstakar húsaleigubætur til þeirra sem búa við erfiðar aðstæður. Bótaþegum sem þiggja slíkar bætur hefur nú fjölgað um rúmlega 3.200 manns frá árinu 2009 og eru nú um 4.500.

SAMFÉLAGSMÁL Fólki sem þiggur sérstakar húsaleigubætur fer ört fjölgandi samkvæmt tölum frá Jöfnunarsjóði sveitarfélaga.

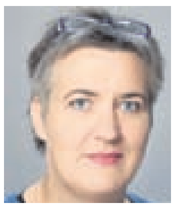
Áætlaður meðalfjöldi þeirra sem fá sérstakar húsaleigubætur árið 2013 er tæplega 4.500 manns en árið 2009 voru bótaþegarnir rúmlega eitt þúsund.

Skrifað var undir samkomulag milli ríkis og sveitarfélaga í janúar 2008, þar sem sveitarfélögin voru hvött til þess að greiða viðbótarframlag til þeirra leigjenda sem búa við erfiðar félagslegar eða fjárhagslegar aðstæður. Samkomulagið kvað á um að ríkissjóður myndi greiða sextíu prósent af heildarkostnaði vegna hækkunar á bótum í Jöfnunarsjóð sveitarfélaga.

Sveitarfélögum ber ekki skylda til að greiða sérstakar húsaleigubætur. Um sextíu prósent sveitarfélaga bjóða til dæmis ekki upp á slíka þjónustu. Hins vegar búa um 83 prósent landsmanna í sveitarfélagi sem býður upp á greiðslur til sérstakra húsaleigubóta og munar þar mestu um Reykjavík og önnur fjölmenn sveitarfélög.

Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar, segir að fjölgunin komi sér ekki á óvart. „Sérstakar húsaleigubætur eru ætlaðar þeim sem eru verst settir á húsnæðismarkaði og sá hópur er alltaf að stækka,“ bendir Björk á og segir að fjölgunin endurspegli einungis þann vanda sem er í samfélaginu.

Fjölgunin var mest milli áranna 2009 til 2010 og nam hún um 64 prósentum. Eftir það hefur bótaþegum fjölgað jafnt og þétt og nema áætlaður raungreiðslur vegna bótanna árið 2013 rúmum 1,2 milljörðum króna samanborið við 353 milljarða króna árið 2009.

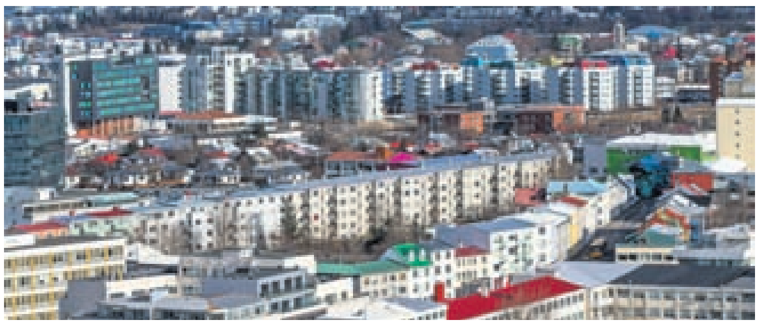


> **Þetta er mjög vaxandi útgjaldaliður hjá sveitarfélögunum. Það eru fleiri sem hafa þurft að leita til sveitarfélaganna til að þiggja sérstakar bætur.**
>
> *Björk Vilhelmsdóttir*
> *Formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar*

Auk fjárhagslegra erfiðleika einstaklinga er ein af ástæðum fyrir þessari fjölgun meðal annars sú að sveitarfélögum sem greiða bæturnar hefur fjölgað mikið, úr 16 upp í 24 frá árinu 2009.

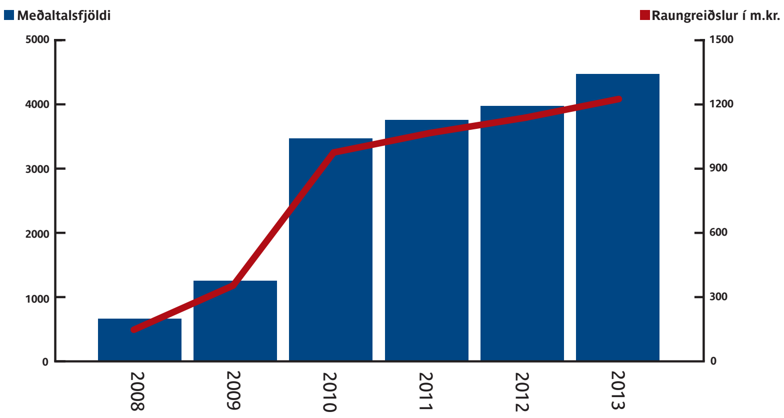
„Þetta er mjög vaxandi útgjaldaliður hjá sveitarfélögunum. Það eru fleiri sem hafa þurft að leita til sveitarfélaganna til að þiggja sérstakar bætur. Mikið hefur verið um að fólk sé að missa rétt sinn til atvinnuleysisbóta og því leitar það til sveitarfélaganna,“ segir Kári Björnsson, framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga.

Kári bendir á að fólk þurfi að uppfylla ákveðin skilyrði til þess að öðlast réttindi til sérstakra húsaleigubóta. „Þetta er bara opinber stuðningur sem hinu opinbera ber að veita því fólki sem uppfyllir skilyrðin. Því fleiri sem uppfylla þau, því hærri verða útgjöldin,“ segir Kári. lovisa@frettabladid.is



Sérstakar húsaleigubætur

Sérstakar húsaleigubætur eru ætlaðar íslenskum leigjendum sem búa við erfiðar félagslegar og fjárhagslegar aðstæður.



Árið 2008 voru sveitarfélög hvött til þess að taka upp sérstakar húsaleigubætur, sem ætlaðar eru leigjendum sem búa við erfiðar félagslegar og fjárhagslegar aðstæður.

Sveitarstjórn getur tekið ákvörðun um að greiða hærri húsaleigubætur en sem nemur grunnfjárhæð og eru því þessar bætur viðbót við almennar húsaleigubætur.

Sérstakar húsaleigubætur eru reiknaðar sem hlutfall af almennum húsaleigubótum og fyrir hverjar 1.000 krónur sem leigjandi fær í húsaleigubætur getur leigjandi fengið 1.300 krónur í sérstakar húsaleigubætur. Þó geta almennar húsaleigubætur og sérstakar húsaleigubætur aldrei verið samanlagt hærri en 70.000 krónur né farið yfir 75% af leigufjárhæð.

Bandaríkin gera enn árásir úr ómönnuðum flugvélum í Jemen:

Þriðja árásin á þremur dögum

JEMEN, AP Yfirmaður í her Jemens fullyrti í gær að þriðja árásin á jafnmörgum dögum hafi verið gerð úr ómönnuðu flugfari, svokölluðum dróna.

Þrír menn hafi látið lífið. Þeir séu allir grunaðir um aðild að hryðjuverkasamtökunum al Kaída.

Þar með hafa tólf menn látið lífið í slíkum árásum í Jemen á síðustu dögum.

Talið er fullvíst að Bandaríkjamenn standi að þessum árásum, eins og öðrum loftárásum úr drónum undanfarin ár. Þær árásir hafa flestar verið gerðar í Pakistan.

Í byrjun vikunnar fullyrtu Bandaríkjamenn að veruleg hætta væri á að liðsmenn al Kaída myndu gera árás á bandarísk eða vestræn skotmörk á næstu dögum eða vikum.

Stjórnvöld í Jemen fullyrtu hins vegar á miðvikudag, að þeim hefði tekist að koma í veg fyrir árásir al Kaída.

Bandarískir og breskir sendiráðsstarfsmenn hafa yfirgefið Jemen og margir ríkisborgarar þessara ríkja hafa einnig yfirgefið landið. - gb

DRÓNI Ómannað flugfar á flugvelli í Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ERTU VINUR OKKAR Á facebook ?

Aftur í skólann

VERÐ FRÁ: **99**

Vnr. 110300070 110310140 110300190 110100200 588271030 577283140 315-8050000 844440080

RITFÖNG FYRIR SKÓLANN - FRÁBÆR VERÐ!
Trélitir 10 stk. **595** Blýantar soft grip 8 stk. **399**
Strokleður 3 í pakka **99** HB blýantar 10 stk. **199**
Yddarar 4 stk. í pakka **299** Skæri **199**
Tússlitir 12 stk. í pakka **399**
Reiknivélar verð frá **299**

SPARIÐ 20.000

120 X 200 SM.

FULLT VERÐ: 79.950

59.950

BLU SKY
Góð amerísk dýna með 4 sm. yfirdýnu. Stærð: 120 x 200 sm. Vnr. 8880000633

SPARIÐ 8000

FULLT VERÐ: 24.950

16.950

MARK SKRIFBORÐSSTÓLL
Hægt að rugga. Litur: Svartur. Vnr. 3620019

SPARIÐ 5000

FULLT VERÐ: 19.950

14.950

MICHAEL SKRIFBORÐ
Flott, hvítt skrifborð með 4 skúffum. Stærð: B118 x H74 x D60 sm. Vnr. 3692303

SÍÐASTA TÆKIFÆRIÐ!

SPARAÐU 20-60%

AF SUMARHÚSGÖGNUM, SÓLHLÍFUM, SESSUM, SÓLTJÖLDUM, BLÓMAPOTTUM OG MARGT FLEIRA. KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP! ÚRVALIÐ GETUR VERIÐ MISMUNANDI Á MILLI BÚÐA.

LAMPAR
Mikið úrval af lömpum. Vnr. 3934600, 3935400

VERÐ FRÁ: **2.495**

VERÐ FRÁ: **1.295**

HÚFUR OG VETTLINGAR
Bleik húfa með böndum. Stærð: 1-10 ára **1.995**
Svört húfa með dúski. Stærð: 6-12 ára **1.495**
Húfur, 6 litir. Ein stærð **1.295**
THINSULATE vettlingar. Stærð: 2-16 ára **1.695**
Vnr. 23000313, 23000314, 23000315, 550-1215

KRONBORG OF DENMARK

Koddi 50 x 70 sm. **3.995**

SPARIÐ 2000 135 X 200 SM.

ANDADÚNSÆNG

PLUS ÞÆGINDI & GÆÐI

135 X 200 SM. FULLT VERÐ: 14.950

12.950

KRONBORG LUX ANDADÚNSÆNG
Gæðasæng fyllt með andadúni og smáfiðri. Bómullaráklæði og snúrukantur. Þyngd: 900 gr. Má þvo við 60°C. Stærðir: 135 x 200 sm. **14.950** nú **12.950**
135 x 220 sm. **16.950** 200 x 220 sm. **24.950**
Vnr. 4018850, 4018851, 4218804

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

SINGER

SINGER TALENT 3321 SAUMAVÉL
Frábær SINGER saumavél sem gerir öll helstu sporin, zikk-zakk, hnappagöt o.fl. Er með nálaþræðara. Vnr. 1767000

FULLT VERÐ: 29.950

24.950

SPARIÐ 5000

SVONA ERUM VIÐ

8,9% **Íslendinga segjast vera KR-ingar.**

Flestir Íslendingar segja, aðspurðir um uppáhaldsíþróttafélag sitt, að KR sé þeirra lið.

Vesturbæjarstórveldið á hug 3% íbúa á landsbyggðinni. Í öðru sæti er Valur með 7,3%. 29% segjast ekki eiga sér uppáhaldsfélag. *Heimild: Capacent*

Aðstandendur pólsku stúlknanna sem létust í bílslysi á Suðurlandsvegi eru Íslendingum þakklátir:

Bílstjóranum enn haldið í öndunarvél

SAMFÉLAGSMÁL Manninum, sem ók bifreiðinni þegar tvær stúlkur létust í bílslysi á Suðurlandsvegi síðastliðinn sunnudag, er enn haldið sofandi í öndunarvél á gjörgæsludeild. Ástand móður Natalíu Gabinska, annarrar stúlkunnar sem lést, er hins vegar ekki eins alvarlegt. „Ástand hennar er betra, það er enginn skaði í heilanum eða höfðinu. Andleg heilsa hennar er aftur á móti hræðileg,“ segir Sylwia Burzykowska, vinkona hennar.

Hin stúlkan sem lést hét Magdalena Hyz og var sextán ára en Natalía var fimmtán ára.

Aðstandendur þeirra segjast mjög þakklátir fyrir þann stuðning sem þeim hefur verið sýndur eftir slysið. Segja foreldrar annarrar stúlkunnar að þau fái meiri aðstoð hér en í heimalandinu, Póllandi.

Foreldrar Magdalenu segja hana hafa verið yndislega stúlku sem hafði mikinn áhuga á íþróttum og þá sérstaklega fótbolta og blaki. Hún lauk grunnskólagöngu sinni á þessu ári og var á leið í menntaskóla í haust. „Hún kom til frænku sinnar, vildi skoða heiminn og það gerðist sem gerðist,“ segir Ana Hyz, móðir hennar.

Stúlkurnar verða báðar jarðsettar í föðurlandi sínu og fylgir því mikill kostnaður að flytja lík þeirra til Póllands, en hann getur hlaupið á milljónum króna. Komið hefur verið á laggirnar söfnun til handa þeim. Þeir sem leggja vilja hönd á plóg geta lagt inn á reikning 0130-05-061895, kt. 200579-4029.

\- jse

AÐSTANDENDUR Sylwia Burzykowska, vinkona Natalíu, Agnieszka Hyz, frænka Magdalenu, og svo Robert Hyz og Anna Hyz, foreldrar Magdalenu.

Tveir vinir Tsarnajevs:

Ákærðir fyrir að fela gögn

BANDARÍKIN, AP Tveir vinir sprengjumannsins í Boston, Dsjokars Tsarnajevs, hafa verið ákærðir fyrir að hindra framgang réttvísinnar.

Þeir eru sakaðir um að hafa reynt að koma undan sönnunargögnum úr herbergi Tsarnajevs á stúdentagarðinum, sem hann bjó á.

Þetta gerðu þeir þremur dögum eftir að Tsarnajev og bróðir hans, Tamerlan Tsarnajev, sprengdu sprengju við lokaáfanga maraþonhlaupsins í Boston í apríl, með þeim afleiðingum að þrír létu lífið og hundruð manna særðust.

\- gb

BÆNASTUND Í RÍAD Ungur drengur fylgist með í stóru moskunni í Ríad, höfuðborg Sádi-Arabíu. NORDICPHOTOS/AFP

Ramadan lokið:

Múslímar fagna

MIÐ-AUSTURLÖND Milljónir múslíma víða um heim héldu nokkurra daga hátíðarhöld í gær í tilefni þess að föstumánuðinum ramadan lýkur.

Föstulokahátíðin heitir Eid al fitr á arabísku og þegar hún hefst mega múslímar byrja að snæða mat á daginn, en ramadan-mánuðinn gilti sú regla að snæða eingöngu eftir sólarlag.

Fyrsta dag föstulokahátíðarinnar byrja múslímar yfirleitt á því að halda til mosku að taka þátt í bænastund. Margir nota síðan daginn til að vitja grafreita látinna ástvina.

\- gb

Telur fullyrðingar AGS óraunhæfar og útilokaðar

Kristján Þór Júlíusson gefur lítið fyrir fullyrðingar Alþjóðagjaldeyrissjóðsins um að hægt sé að spara í heilbrigðiskerfinu um 50 milljarða án þess að skerða þjónustu. Hann segir að nálgun AGS samræmist ekki hugmyndum Íslendinga um kerfið. Illugi Gunnarsson tekur hins vegar vel í tillögur sjóðsins um menntamál.

EFNAHAGSMÁL „Ég tel það útilokað mál að hægt sé að lækka útgjöld til heilbrigðismála á Íslandi úr 100 milljörðum í 50 milljarða án þess að skerða þjónustuna,“ segir Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra um fullyrðingar Alþjóðagjaldeyrissjóðsins í nýútkominni skýrslu hans um stöðu efnahagsmála á Íslandi.

Samkvæmt skýrslunni er kostnaður íslenska ríkisins við að reka bæði heilbrigðis- og menntakerfið meiri en í flestum öðrum löndum OECD. Í skýrslunni kemur fram að ríkið gæti lækkað kostnað vegna heilbrigðiskerfisins um 42 prósent án þess að draga úr afköstum þjónustunnar, sé miðað við þau ríki sem reka skilvirkasta heilbrigðiskerfið. Yrði þá kostnaður heilbrigðiskerfisins 3,2 prósent af landsframleiðslu í stað 5,7 prósenta árið 2011.

Kristján telur að nálgun AGS gangi hreinlega ekki upp og sé ansi fjarri hugmyndum Íslendinga um að allt of langt hafi verið gengið í niðurskurði í heilbrigðiskerfinu. „Í skýrslunni er Ísland borið saman við lönd eins og Japan, sem mér þykir ekki samanburðarhæft. Ef við horfum á Norðurlöndin þá er heilbrigðiskostnaður á íbúa næstlægstur á Íslandi,“ útskýrir Kristján.

Hann segist þó fagna allri umræðu um heilbrigðiskerfið á Íslandi og að tillögur sjóðsins um úrbætur séu allar af hinu góða. „Þessar tillögur eru í takt við stefnu ríkisins og flestar tillögurnar sem koma þarna fram eru í vinnslu hjá ráðuneytinu,“ bætir Kristján við.

Í skýrslunni beinir sjóðurinn einnig athygli sinni að íslenska menntakerfinu og telur að hægt sé að draga úr heildarkostnaði kerfisins um 57 prósent í grunn- og framhaldsskólum án þess að skerða þjónustu við nemendur.

ILLUGI GUNNARSSON

KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra segist ekki vilja tjá sig um einstaka prósentutölu en tekur undir tillögur sjóðsins um styttingu náms. „Í því er fólginn mikill þjóðhagslegur sparnaður og slíkar aðgerðir eru til þess fallnar að auka ævitekjur“ . Hann bætir við að ráðuneytinu beri skylda til að nýta alla möguleika sem ríkið hefur til þess að ná fram hagkvæmni í kerfinu.

Á vef Kennarasambandsins kemur fram að fullyrðingar sjóðsins séu fráleitar. „[...] ekki er tekið tillit til þess að landið er fámennt og strjálbýlt og kostnaður í menntakerfinu hlýtur að vera hlutfallslega meiri en í flestum þeim löndum sem sjóðurinn ber okkur saman við.“

KÍ tekur ekki undir orð Illuga og segir að sambandið hafi lengi lagt áherslu á að nemendur hafi möguleika á að ljúka námi á mislöngum tíma og á mismunandi aldri.

lovisa@frettabladid.is

ALÞJÓÐAGJALDEYRISSJÓÐURINN Blaða- og fréttamenn fylgjast grannt með á blaðamannafundi sem fulltrúar sjóðsins hér á landi héldu fyrir skemmstu.

Tillögur AGS um heilbrigðiskerfið

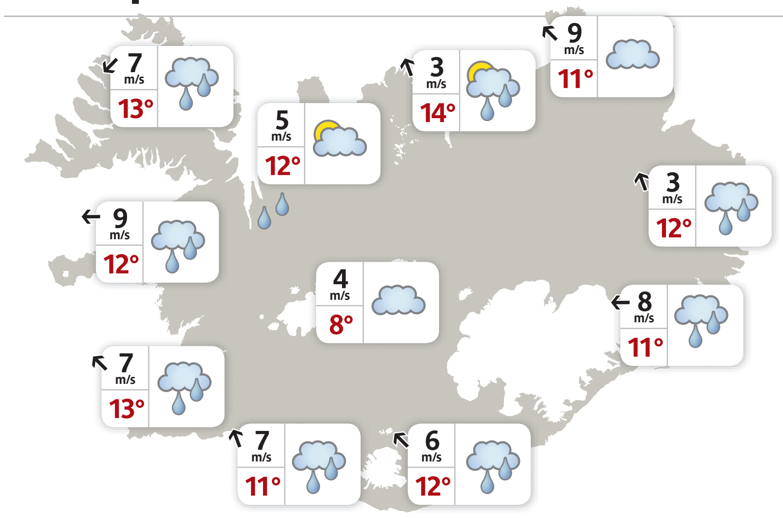
- Draga úr kostnaði við dýra spítalaþjónustu með því að bjóða upp á aukna heimaþjónustu.
- Lækka lyfjakostnað með því að stuðla að aukinni samkeppni á almennum lyfjamarkaði og auka notkun samheitalyfja.
- Auka skilvirkni í stjórn kerfisins, aðallega með því að nýta rafræna gagnagrunna. Heimilislæknar og hjúkrunarfræðingar beini fólki í hagkvæmustu úrræðin.
- Auka persónulega leiðsögn til sjúklinga og efla forvarnir.

Tillögur AGS um menntakerfið

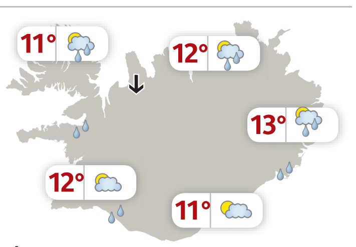
- Stytta nám í framhaldsskólum, sem er mun lengra en tíðkast í OECD-löndunum.
- Fækka kennurum og auka kennsluskyldu.

Veðurspá

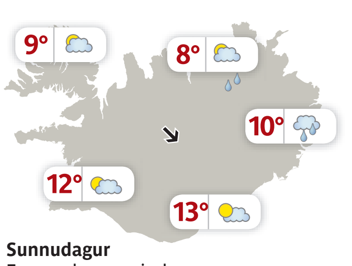
Gildistími korta er um hádegi



HELGIN Lítilsháttar rigning fyrir norðan og austan en von á skúrum víða síðdegis á laugardag. Dregur heldur frá sólu S- og SV-til á sunnudag. Hiti 7-15 stig, kólnar heldur N-lands á sunnudag.



Á morgun
Fremur hægur vindur.



Sunnudagur
Fremur hægur vindur.

Alicante	29°	Billund	22°	Gautaborg	22°	London	24°	Orlando	30°	San Francisco	17°
Basel	30°	Frankfurt	24°	Kaupmannahöfn	22°	Mallorca	31°	Ósló	23°	Stokkhólmur	20°
Berlín	23°	Friedrichshafen	21°	Las Palmas	27°	New York	29°	París	25°		

Snjólaug Ólafsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson gudmundurs@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@365.is, Sigurður Helgi Grímsson sigurdurhg@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is
FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

2.990 ÞÚS. KR.

FÁÐU MEIRA ÚT ÚR FERÐALAGINU Í SUMAR

Bíll á mynd: Chevrolet Cruze LTZ

SÉRLEGA GLÆSILEGUR OG HLAÐINN BÚNAÐI

NÝR CRUZE

Það er ekki nóg með að Chevrolet Cruze sé einn sá fallegasti á götunum í dag, heldur er hann betur búinn en margir mun dýrari bílar. Komdu í heimsókn og kynntu þér þennan glæsilega bíl. Þetta er þitt tækifæri til að eignast draumabílinn frá Chevrolet – á enn lægra verði.

EURO NCAP www.euroncap.com TEST 2011

Chevrolet Cruze LT 1.8 l • bensín • bsk

Verð aðeins: 2.990 þús. kr.

Aksturstölva • bakkskynjarar • bluetooth • hraðastillir • hiti í sætum • loftkæling
ESP skriðvörn • leðurstýri og fleira • kynntu þér ríkulegan staðalbúnað á benni.is

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir framkvæmdastjóri SMÁÍS?
2. Tónleikar til heiðurs hvaða hljómsveit verða í Hörpunni 5. október?
3. Hvernig endaði leikur FH og Austria Vín á miðvikudag?

SVÖR
1. Snæbjörn Steingrímsson **2.** Hljómum **3.** 0-0

RANNSAKAR LEIFARNAR Svo virðist sem ómetanleg listaverk hafi orðið eldinum að bráð. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Móðir grunaðs ræningja:

Brenndi stolin listaverk í ofni

RÚMENÍA, AP Sérfræðingar við þjóðminjasafnið í Rúmeníu hafa fundið leifar af málningu, sem einungis var notuð á 19. og 20. öld, í ösku úr ofni Olgu nokkurrar Dogaru.

Hún er móðir manns sem grunaður er um að hafa stolið dýrmætum listaverkum í Hollandi á síðasta ári. Hún viðurkenndi í fyrstu að hafa brennt listaverkin til að vernda son sinn en neitaði því síðar að hafa gert það.

Listaverkin sjö sem stolið var eru eftir Pablo Picasso, Henri Matisse, Claude Monet, Paul Gauguin, Meyer de Haan og Lucien Freud. - gb

Bretar fjölga Evrópubúum:

Bretum hefur fjölgað hraðast

BRETLAND Um mitt síðasta ár voru Bretar orðnir 63,7 milljónir og hafði þá fjölgað um 419.900 frá miðju ári 2011. Bretum hefur því fjölgað hraðar en nokkurri annarri þjóð í Evrópusambandinu.

Fæðingar í Bretlandi hafa auk þess ekki verið fleiri síðan 1972, eða 813.200 á tímabilinu frá júní 2011 til júní 2012.

Þetta kemur fram í nýjum upplýsingum frá bresku hagstofunni, Office for National Statistics, sem BBC skýrir frá. - gb

Óvissa um þróunarverkefni

Eftir að ESB lokaði á frekari IPA-styrki til verkefna á Íslandi ríkir óvissa um 13 tilraunaverkefni um allt land, meðal annars á sviðum atvinnu- og byggðamála. Óvíst er hvort hægt verði að halda áfram með mörg þeirra.

EVRÓPUMÁL Fjölmörg tilraunaverkefni um land allt eru í óvissu eða hafa jafnvel verið slegin út af borðinu með ákvörðun ESB um að veita ekki frekari IPA-styrki til verkefna hér á landi.

Til stóð að veita allt að 3,5 milljarða til ýmissa verkefna í ár og á því næsta en Framkvæmdastjórn ESB tilkynnti stjórnvöldum að ekki yrði samið um fleiri IPA-verkefni að óbreyttu eftir að hlé var gert á aðildarumræðum, þar sem það sé í raun skilyrði fyrir aðstoð að viðtökulandið stefni að inngöngu í sambandið.

Hluti af fyrirhugaðri IPA-aðstoð var að styðja við tilraunaverkefni á sviði atvinnuþróunar- og byggðamála annars vegar og velferðar- og vinnumarkaðsmála hins vegar. Alls átti að verja um átta milljónum evra til slíkra verkefna.

Alls bárust 67 umsóknir og í vor var, samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins, búið að velja þrettán verkefni sem átti að ganga til samninga við. Þar á meðal voru þrjú verkefni á vegum Matís sem áttu að fá um 1,5 milljónir evra, tvö verkefni frá Nýsköpunarmiðstöð Íslands sem áttu að fá um 1,6 milljónir evra og verkefni sem Vinnumálastofnun stóð fyrir og átti að fá eina milljón. Næstu skref hefðu verið að ganga til samninga við Framkvæmdastjórn ESB um lokaútfærslu en það ferli hefur nú verið stöðvað.

Í frétt blaðsins í gær var ranghermt að íslensk stjórnvöld væru að íhuga að fjármagna sum verkefnin sjálf. Utanríkisráðuneytið hefur staðfest að ekki hafi verið rætt um slíkt á vettvangi ríkisstjórnarinnar og öll verkefnin séu stopp.

Margir viðmælendur Fréttablaðsins sem höfðu hlotið umrædd vilyrði segja bagalegt að svo sé komið, enda hafi verið lögð mikil vinna í umsóknirnar.

Kristinn Kolbeinsson, fjármálastjóri Matís, segir meðal annars í samtali við Fréttablaðið að umsóknirnar hafi útheimt mikinn kostnað og bagalegt sé að málum sé nú svo komið. „Það eru miklir hagsmunir að fara þarna forgörðum. Við höfum eytt mikilli vinnu í þessar umsóknir og þetta getur haft mikil áhrif á okkar starfsemi.“

Flestir aðstandendur verkefna sögðu að erfitt gæti reynst að halda verkefnunum til streitu í ljósi þess að IPA-styrkirnir berist ekki en þó eru sumir sem líta þannig á að umsóknarferlið hafi í sjálfu sér skilað miklu.

Katrín María Andrésdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Norðurlandi vestra, sem áttu aðild að tveimur verkefnum sem höfðu fengið vilyrði um styrk, segir að þar á bæ sé ekki litið á málið sem tapað fé.

„Það er enginn hérna sem lítur á vinnuna við umsóknina eða hugsanlegan styrk sem einhvers konar tap heldur er þetta ferli sem við höfum lært af […].“

thorgils@frettabladid.is

13 IPA-UMSÓKNIR HÖFÐU HLOTIÐ VILYRÐI UM STYRK EN FÁ EKKI

Aðalumsækjandi	Verkefni	Upphæð styrks í milljónum króna
Nýsköpunarmiðstöð Íslands	■ Menntun í verk- tækni- og raungreinum og nýsköpun í skólastarfi	157
	■ Vistvænt eldsneyti á Íslandi	97
Starf - vinnumiðlun og ráðgjöf	■ Gerð forrits fyrir atvinnuleitendur og atvinnurekendur	102
Akraneskaupstaður	■ Málefni nýbúa	60
Matís	■ Vistvæn nýsköpun	79
	■ Uppbygging þörungagarða á Reykjanesi og Suðurlandi	79
	■ Vöruþróun í sjávarútvegi	79
Atvinnuþróunarfélag Vestfjarða	■ Ný verkefni í ferðaþjónustu	75
Vinnumálastofnun	■ Atvinnuverkefni fyrir ungt fólk	157
Samtök sveitarfélaga á Norðurlandi Vestra	■ Atvinnu- og menntunarverkefni fyrir ungt fólk	77
Vatnajökulsþjóðgarður	■ Sjálfbær þróun í ferðaþjónustu	118
Ferðamálastofa	■ Gæðakerfi í ferðaþjónustu	71
Háskólinn á Hólum	■ Framtíðarsýn í fiskeldi	118

→ IPA *(Instrument for Pre-Accession Assistance)* er samheiti yfir fjölþætta aðstoð sem ESB veitir umsóknarríkjum til að undirbúa aðild.

❶ Ekki gengið til einskis

KATRÍN MARÍA ANDRÉSDÓTTIR

Samtök sveitarfélaga á Norðurlandi vestra (SSNV) voru aðalumsækjandi í einu verkefni sem hafði fengið vilyrði um IPA-styrk að upphæð allt að 490.000 evrum og voru meðumsækjandi í einu öðru sem hafði komist á það stig. Aðalverkefni SSNV snerist um atvinnuuppbyggingu og menntun fyrir ungt fólk en í heildina tóku SSNV þátt í fjórum umsóknum.

Katrín María Andrésdóttir, framkvæmdastjóri SSNV, segir að þar á bæ sé ekki litið á málið sem tapað fé, enda hafi enn átt eftir að semja við ESB um lokaútfærslu verkefnanna og framlag. Þá sé mögulegt að halda áfram með marga þætti sem verkefnið tók til.

„Ég veit ekki til þess að nokkur hafi sett þetta inn í fjárhagsáætlanir sem fundið fé á næsta ári þannig að það er ekki tapað fé. Verkefnið sem við byggðum upp er í mörgum hlutum sem hægt er að halda áfram með með öðrum hætti.“

Hún bætir því við að þeir sem eru vanir því að sækja um styrki sem þessa ættu að vera vanir því að fá bæði höfnun og samþykki.

„Það er enginn hérna sem lítur á vinnuna við umsóknina eða hugsanlegan styrk sem einhvers konar tap heldur er þetta ferli sem við höfum lært af. Það er núna statt á ákveðnum stað og maður getur farið í margar áttir með þau verkefni sem við höfum verið að vinna með. Upplýsingaöflun og greiningar- og hugmyndavinna hafa þegar nýst okkur við önnur verkefni. Við höfum ekki gengið þessa götu til einskis.“

❷ Spennandi verkefni

BERGLIND HALLGRÍMSDÓTTIR

Berglind Hallgrímsdóttir, framkvæmdastjóri Impru á Nýsköpunarmiðstöð, segir að þróun mála muni sannarlega hafa áhrif.

„Þetta snertir rekstur stofnunarinnar næstu tvö árin því að þetta eru verkefni sem gert var ráð fyrir að færu af stað. Við höfum hins vegar ekki lagt út í neinn kostnað fyrir utan þá vinnu sem við lögðum í verkefnin. Þetta voru annars metnaðarfull og spennandi verkefni sem hefðu verið mjög mikilvæg fyrir okkur og íslenskt atvinnulíf og því leitt að ekki verði af þeim.“

Aðspurð hvort stefnt sé að því að halda áfram með verkefnin segir Berglind að ekki sé hægt að svara því að svo stöddu.

„Við reynum auðvitað að halda góðum verkefnum til streitu en ég get ekki svarað með framhaldið núna.“

❸ Bagalegt, en jákvæð merki um grósku

HELGI THORARENSEN

Helgi Thorarensen, prófessor og verkefnastjóri við Háskólann á Hólum, segir að bagalegt sé að ekki verði af styrkjunum þar sem verkefni þeirra, Futurefish, hafi snúist um að styðja við uppbyggingu í fiskeldi víða um land, en það sé vaxandi atvinnugrein. Óvíst sé með framhaldið.

„Við höldum ekki áfram að óbreyttu en munum halda áfram að sækja um svona styrki og finna aðrar leiðir. Eins og stendur sé ég það samt ekki gerast í fljótu bragði.“

Þó segir Helgi að í ferlinu megi sjá afar góða stöðu rannsókna og nýsköpunar um allt land.

„Það áhugaverða í þessu ferli er að sjá að úti um allt land er komin reynsla og þekking til þess að sækja um og byggja upp svona verkefni. Það má vera bæði ánægður og stoltur af því hvað er mikil gróska í þessum málum.“

❹ Leita til stjórnvalda

SHIRAN ÞÓRISSON

Shiran Þórisson, framkvæmdastjóri Atvinnuþróunarfélags Vestfjarða, segir að þessi niðurstaða sé afar mikil vonbrigði fyrir stofnunina, enda hafi umsóknarferlið, sem laut að uppbyggingu í ferðaþjónustu á Vestfjörðum, útheimt talsverða vinnu og útgjöld.

„Það er auðvitað bagalegt að vera kominn upp að endamarkinu þegar svona gerist. Þar fyrir utan kemur þetta illa við okkur því Vestfirðir hafa í gegnum tíðina borið skarðan hlut frá borði varðandi uppbyggingu atvinnulífsins og við vorum að vona að með þessum fjármunum gætum við lagt í stærri verkefni í ferðaþjónustu og sjávarútvegi.“

Shiran segir félagið ekki hafa bolmagn til að ráðast í verkefnið eitt og óstutt og hyggst leita til stjórnvalda um framhald verkefnisins.

AÐALSKIPULAG REYKJAVÍKUR 2010-2030

Tillaga að nýju aðalskipulagi fyrir Reykjavík

Megin breytingar frá gildandi aðalskipulagi:
Þéttari og blandaðri byggð
Minna landnám og minni landfyllingar
Vistvænni samgöngur
Ákveðnari verndun opinna svæða
Húsnæði fyrir alla
Skýrari kröfur um gæði byggðar

Borgarstjórn Reykjavíkur samþykkti þann 4. júní, 2013 að auglýsa tillögu að Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 31. gr. laga nr. 123/2010, ásamt umhverfisskýrslu, sbr. 7. gr. laga nr. 105/2006. Athugasemdir Skipulagsstofnunar, sbr. 3. mgr. 30 gr., voru teknar til umfjöllunar í borgarráði þann 25. júlí, 2013 ásamt minnisblaði umhverfis- og skipulagssviðs um viðbrögð Reykjavíkurborgar við athugasemdunum.

Nýtt aðalskipulag tekur til tímabilsins 2010–2030 og er endurskoðun á aðalskipulaginu 2001–2024. Endurskoðunin hefur staðið yfir undanfarin ár og hefur falist í margvíslegri greiningarvinnu, mati valkosta og samráði við íbúa og hagsmunaaðila.

Aðalskipulagstillagan er kynnt samhliða breytingum á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins 2001-2024, sem nauðsynlegt var að ráðast í vegna endurskoðunar á stefnu aðalskipulagsins. Athugasemdir Skipulagsstofnunar, dagsettar 16. júlí 2013, eru lagðar fram með aðalskipulagstillögunni, ásamt viðbrögðum Reykjavíkurborgar við þeim, dagsettum 22. júlí 2013.

Tillagan ásamt umhverfisskýrslu og öðrum fylgigögnum liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá 9. ágúst 2013 til og með 20. september 2013. Tillagan ásamt umhverfisskýrslu er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna og önnur kynningargögn má nálgast á vefsvæðinu adalskipulag.is

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 20. september 2013. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Tillaga að nýju aðalskipulagi verður auglýst frá 9. ágúst til 20. september.
Kynntu þér málið á adalskipulag.is

Reykjavíkurborg
umhverfis- og skipulagssvið

CAMPINGAZ KÆLIBOX 28 ltr.
6.894 KR.
FULLT VERÐ 11.490 KR.
40% AFSLÁTTUR

MOVERA SKJÓLVEGGUR 500x140 cm
8.990 KR.
FULLT VERÐ 14.900 KR.
40% AFSLÁTTUR

COLEMAN STÓLL M/ÖRMUM Kaki/grænn
6.990 KR.
FULLT VERÐ 11.990 KR.

COLEMAN TJALD Tauri X3, 3ja manna
24.990 KR.
FULLT VERÐ 39.900 KR.

COLEMAN SVEFNPOKI Track
3.990 KR.
FULLT VERÐ 6.990 KR.

ABU STANGARSETT Cardinal 8 ft.
4.995 KR.
FULLT VERÐ 9.990 KR.
50% AFSLÁTTUR

DEVOLD Á 20% AFSLÆTTI

MOUNTAIN HARDWEAR Á 30-70% AFSLÆTTI

VEIÐIVÖRUR 20% AFSLÁTTUR

COLUMBIA SKÓR, MASTER FLY Dömu 38-41, herra 41-47
14.990 KR.
FULLT VERÐ 28.990 KR.
50% AFSLÁTTUR

VIKING GÚMMÍSKÓR Stærðir 35-44
3.992 KR.
FULLT VERÐ 4.990 KR.

COLUMBIA TASKA Lode 30 ltr.
8.994 KR.
FULLT VERÐ 14.990 KR.
40% AFSLÁTTUR

SCOTT VÖRUR 60-70% AFSLÁTTUR

ÖLL GRILL Á 20% AFSLÆTTI

COLUMBIA Á 30% AFSLÆTTI

Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • ellingsen.is

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA • 132054

B|L

VINSÆLIR
ENDA SPARNEYTNIR ATVINNUBÍLAR

RENAULT KANGOO DÍSIL
EYÐSLA 4,9 L / 100 KM*
KANGOO II EXPRESS
VERÐ: 2.541.833 KR. ÁN VSK.
1,5 DÍSIL - 90 HÖ VERÐ: 3.190.000 KR. M. VSK.

RENAULT TRAFIC DÍSIL
EYÐSLA 6,9 L / 100 KM*
TRAFIC STUTTUR
VERÐ FRÁ: 3.418.327 KR. ÁN VSK.
2,0 DÍSIL - 115 HÖ VERÐ: 4.290.000 KR. M. VSK.

RENAULT MASTER DÍSIL
EYÐSLA 8,0 L / 100 KM*
MASTER MILLILANGUR
VERÐ FRÁ: 4.292.821 KR. ÁN VSK.
2,3 DÍSIL - 125 HÖ VERÐ: 5.390.000 KR. M. VSK.

www.renault.is

RENAULT – Í LIÐI MEÐ ATVINNUREKENDUM Í 100 ÁR.

Það er ekki að undra að Renault sé stærstur á sviði sendibíla í Evrópu. Eftir meira en 100 ár í bransanum vita þeir hjá Renault hvað skiptir máli þegar bíllinn er vinnustaðurinn þinn: áreiðanleiki, sveigjanleiki og ekki síst þægindi.

RENAULT

BL ehf. Sævarhöfða 2 / 525 8000
Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622
Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkst. Austurlands / Egilsst. / 470 5070
IB ehf. / Selfossi / 480 8080

Lögfræðiálit segir ráðherra ekki hafa heimild til að úthluta eftir veiðireynslu:

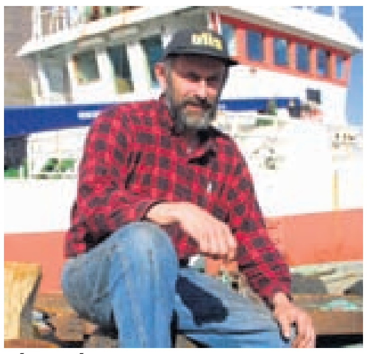
Segir plan B ekki gæfulegt

SJÁVARÚTVEGUR Sjávarútvegs- og landbúnaðaráðherra hefur ekki valdheimild til þess að úthluta aflahlutdeild og aflamagni í úthafsrækju miðað við aflareynslu síðustu þriggja ára. Þetta segir í lögfræðiáliti sem lögfræðistofan Land lögmenn vann fyrir atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið.

Ákvörðunar Sigurðar Inga Jóhannssonar, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, varðandi það hvernig stjórnun á úthafsrækju verður háttað, er beðið með mikilli eftirvæntingu, enda hafa nokkur fyrirtæki lagt mikið í uppbyggingu á þeim þremur árum sem úthafsrækjuveiði hefur verið frjáls.

Jón Guðbjartsson, stjórnarformaður rækjuvinnslunnar Kampa ehf., segir að ef þetta álit reynist rétt sé skynsamlegast fyrir ráðherra að gefa veiðarnar frjálsar en breyta svo lögum. „Það er oft verið að spyrja mig um plan B, það er að segja hvað ég geri ef við fáum ekki kvótann,“ segir Jón. „Plan B þýðir einfaldlega að við verðum að vera með hálfs árs vinnslu, þá er jafnvel betra að loka svo maður fari ekki á hausinn, selja skip eða skrá þau erlendis.“

- jse



JÓN FRÁ KAMBI Eflaust bíða fáir í meira ofvæni eftir ákvörðun ráðherrans en Jón. MYND/HALLDÓR SVEINBJÖRNSSON

Hættir ekki við þátttöku í Hátíð vonar

Biskup segir Þjóðkirkjuna ekki ætla að endurskoða aðkomu sína að Hátíð vonar, þar sem predikarinn Franklin Graham mun flytja boðskap sinn. Prestur Þjóðkirkjunnar og formaður Samtakanna ´78 eru mjög ósáttir við þátttöku kirkjunnar.

TRÚMÁL Þjóðkirkjan hyggst ekki endurskoða aðkomu sína að samkirkjulegri samkomu, Hátíð vonar, þar sem umdeildur bandarískur predikari mun flytja boðskap sinn. Þetta segir Agnes M. Sigurðardóttir biskup. Predikarinn, Franklin Graham, er meðal annars þekktur fyrir andúð sína á samkynhneigð.

„Við getum umgengist fólk, hópa og einstaklinga, þótt við séum ekki sammála þeim um allt. Þá erum við frekar að vinna með það sem við eigum sameiginlegt en það sem sundrar,“ segir Agnes í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

„Kristið fólk á Íslandi tilheyrir mörgum kirkjudeildum og er ekki sammála um allt en við getum sameinast í bæn fyrir landi og þjóð. Það er markmiðið með Hátíð vonar. Tengsl við þau sem eru ólík okkur skerpa sjálfsmyndina. Þjóðkirkjan hefur tekið skýra afstöðu með samkynhneigðum og hjónaböndum þeirra og stendur við hana.“

Í frétt á vef Þjóðkirkjunnar segir að Graham komi hingað til lands í boði forsvarsfólks margra kirkna og samtaka. Rúmlega fimmtíu kirkjur, söfnuðir og samtök taki þátt eða standi að baki Hátíð vonar, ásamt kristniboðssamtökum Billy Graham, föður Franklins.

Anna Pála Sverrisdóttir, formaður Samtakanna ´78, er afar ósátt við að Franklin Graham skuli fenginn á þessa hátíð.

„Það eru mér mikil vonbrigði að á „Hátíð vonar“ skuli eiga að flytja inn atvinnuhommahatara og mér finnst það ömurleg skilaboð að gefa íslensku samfélagi einmitt þegar Hinsegin dagar, og sú mannréttindahátíð sem þeir eru, standa yfir.“

Hún bendir á að stefna stjórnvalda sé að vernda réttindi hinsegin fólks og um það sé allur almenningur á Íslandi sammála. Ummæli Grahams ýti hins vegar undir að hinsegin fólk sé jaðarsett, sæti aðkasti og í ömurlegustu tilfellunum ofbeldi víða um heim.

Sigríður Guðmarsdóttir, sóknarprestur í Guðríðarkirkju í Grafarholti, er einnig óánægð.

„Í fyrsta lagi stendur Þjóðkirkjan ekki formlega að þessari hátíð. Þess vegna finnst mér fáránlegt að þessi fréttatilkynning skuli koma á vef Þjóðkirkjunnar og ég hvet yfirstjórn kirkjunnar til að draga hana til baka,“ segir Sigríður.

„Ég er líka verulega ósátt við það að tilkynningin skuli þar að auki koma fram á miðjum Hinsegin dögum, sem mér finnst særandi,“ bætir hún við og tekur fram að Guðríðarkirkja taki ekki þátt í Hátíð vonar á nokkurn hátt.

En hvað finnst henni um að söknir á vegum Þjóðkirkjunnar skuli taka þátt í hátíðinni?

„Mér finnst ekki eðlilegt að Þjóðkirkjan, sem hefur heimilað vígslu samkynhneigðs fólks og verið að byggja upp samtal og samband við það, standi að samstarfi við Franklin Graham,“ segir Sigríður Guðmarsdóttir.

stigur@frettabladid.is

UMDEILDUR Franklin Graham óttast mjög siðferðislega hnignun á Vesturlöndum. NORDICPHOTOS/GETTY

Miklu hættulegra en efnahagsvandinn

„Fjárhagserfiðleikar landsins eru hins vegar ekkert í samanburði við trúarlegt og siðferðilegt hengiflugið sem er langtum hættulegra þjóðinni en vandi í efnahagslífinu,“ skrifaði Franklin Graham á vefsíðu föður síns í desember.

„Frá síðustu kosningum höfum við séð pör af sama kyni í röðum við dómshús fjölda ríkja til að fá hjúskaparleyfi og hundruð manna safnast saman opinberlega og kveikja sér í jónu í fylkjum þar sem slíkt hefur verið lögleitt. Þetta er bara toppurinn á ísjakanum. Hin siðferðislega hnignun sem blasir við okkur í sjónvarpsefni – blygðunarlaust siðleysi, glórulaust ofbeldi og fjölmiðlavæn, samkynhneigð hegðun – endurspeglar aðeins þá siðferðislegu brenglun sem hefur mengað allt samfélagið. Við lifum sannarlega myrka tíma – en það er von.“

SIGRÍÐUR GUÐMARSDÓTTIR

ANNA PÁLA SVERRISDÓTTIR

SKERPIR SJÁLFSMYNDINA Agnes M. Sigurðardóttir segir tengsl við þau sem eru ólík okkur skerpa sjálfsmyndina.

nettó
í sumarskapi

LAMBASÚPUKJÖT
BLANDAÐ

692

ÁÐUR 989 KR/KG

afsláttur **30%**

LAMBAINNRALÆRI
KRYDDLEGIÐ

2.274

ÁÐUR 3.499 KR/KG

afsláttur **35%**

ÞORSKHNAKKAR
KH

1.499

ÁÐUR 1.898 KR/KG

afsláttur **21%**

LAMBAPRIME
KRYDDLEGIÐ

2.276

ÁÐUR 3.298 KR/KG

afsláttur **31%**

JUBBLY ÁVAXTAKLAKI
APPELSÍNU/JARÐARBERJA/KÓLA

248

ÁÐUR 359 KR/PK

afsláttur **31%**

JUCEE ÁVAXTAÞYKKNI 2L
APPELSÍNU/SÓLBERJA

250

ÁÐUR 499 KR/STK

afsláttur **50%**

VÍNBER GRÆN
500GR BOX

250

ÁÐUR 499 KR/BX

afsláttur **50%**

Tilboðin gilda 8. - 11. ágúst

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Bílaumferðin að Látrabjargi leikur landeigendur og dvalargesti á Látrum illa:

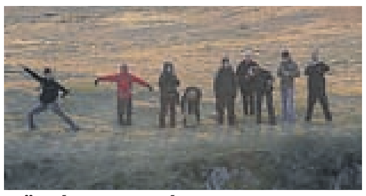
Umferðarþungi á Látrum

FERÐAMÁL „Þetta hefði hljómað eins og skrýtla fyrir nokkrum árum," segir Gísli Már Gíslason, formaður Bjargtanga sem er félag landeigenda á Látrum, um þá þungu bílaumferð sem fer gegnum sumarbústaðabyggðina á Látrum.

Hákon Ásgeirsson landvörður segir nýlega talningu sýna að um 120 bílar að meðaltali á dag keyri í gegnum sumarbústaðabyggðina áleiðis að Látrabjargi. Um ellefu þúsund manns fóru að bjarginu í júlí síðastliðnum.

„Við í bústöðunum erum bara í reykmekkinum," segir Gísli Már. Gert er ráð fyrir nýjum vegi fyrir ofan sumarbústaðabyggðina á vegaáætlun en þó er töluverð vinna eftir til að hægt sé að hefjast handa við gerð hans.

Eins er verið að kanna áhuga landeigenda á því hvort vilji standi til þess að gera svæðið að þjóðgarði. Þar ber að ýmsu að hyggja. Gísli Már segir að ef það verði til þess að landeigendur, ásamt öðrum, geti ekki nýtt landið eins og til dæmis til eggjatöku verði sú vegferð ekki farin til enda. - jse



FJÖR Á BJARGBRÚNINNI Margir leggja leið sína gegnum sumarbústaðabyggðina á Látrum til að komast að bjargbrúninni. MYND/HÁKON ÁSGEIRSSON

VIÐ VEIÐAR Hrefnuveiðimenn segja forkastanlegt að veitingamenn taki afstöðu í deilum um hrefnuveiðar.

Kalla límmiðaátak IFAW atvinnuróg

Hrefnuveiðimönnum þykir nýlegt átak IFAW ganga lengra en áður. Veitingastaðir, eru merktir þannig að ekki fari á milli mála að þar séu menn andvígir hvalveiðum. Talsmaður IFAW vill stöðva hvalveiðar og segir veitingastaðina í fullum rétti.

UMHVERFISMÁL Talsmaður hrefnuveiðimanna segir límmiðaátak IFAW-samtakanna og Hvalaskoðunarsamtaka Íslands fela í sér atvinnuróg gegn fámennri starfsemi hrefnuveiðimanna. Fulltrúi IFAW á Íslandi vill stöðva hvalveiðar og segir að það verði komið að þeirri baráttu úr öllum áttum.

Nú eru 54 veitingastaðir sem hafa yfirlýsta stefnu um að selja ekki hvalkjöt komnir með límmiða við innganga sína.

Gunnari Bergmann Jónssyni, talsmanni hrefnuveiðimanna, þykir þetta átak harkalegt og ganga lengra en fyrri mótmælaaðgerðir hvalafriðunarsinna.

„Þetta eru kaffihús, pitsustaðir og núðluhús og mér finnst forkastanlegt að þessir staðir séu að mótmæla hvalveiðum með þessum hætti," segir hann.

Hann segir þetta atvinnuróg.

GUNNAR BERGMANN JÓNSSON

SIGURSTEINN MÁSSON

„Af hverju er meirihlutinn af veitingahúsum að bjóða upp á hrefnukjöt? Er það af því að þau eru svo fylgjandi hvalveiðum? Nei, þetta er ekki spurning um það," spyr og svarar Gunnar. „Þetta snýst bara um viðskipti."

Sigursteinn Másson, fulltrúi IFAW á Íslandi, segir að auk límmiðanna hafa samtökin haft frá byrjun um 200 sjálfboðaliða alls staðar að úr heiminum.

„Þeir hafa verið að tala við ferðamenn og gera þeim grein fyrir því að ef þeir smakka hvalkjöt á veitingastöðum séu þeir þar með að ýta undir hvalveiðar."

Sigursteinn hefur eindreginn vilja til þess að hvalveiðum verði hætt. „Við komum að þessari baráttu, að hvalveiðarnar hætti, úr ýmsum áttum sem við þurfum til þess að ná árangri. Meðal annars með nánu samstarfi við ferðaþjónustuna og veitingastaði."

Hann segir staðina 54 vera fullgilda veitingastaði. „Menn geta ekkert gert lítið úr þessum veitingahúsum af því að þau hafa kosið að gera rétt. Þessir staðir eiga það allir sameiginlegt að vera með à la carte-matseðil. Þannig að þetta eru ekki bara sjoppur. Pitsustaðir eru fullgildir veitingastaðir hvað sem hrefnuveiðimönnum finnst."

nannae@365.is

Uppreisnarmenn gerðu árás í Malki-hverfinu í Damaskus:

Assad sagður hafa sloppið

SÝRLAND, AP Sýrlensk stjórnvöld sögðu í gær ekkert hæft í fullyrðingum uppreisnarmanna um að þeir hefðu gert árás á bílalest Bashars al Assad forseta.

Uppreisnarmenn sögðust hafa gert árás á bílalestina í Malki-hverfinu í höfuðborginni Damaskus. Hann hefði verið þar á ferð til að taka þátt í bænastund í mosku í tilefni af Eid al fitr, lokahátíð föstumánaðarins ramadan.

Hvort sem Assad slapp ómeiddur eða ekki sýnir árásin fram á getu uppreisnarmanna til að ráðast á hverfið, en þar er bæði heimili og skrifstofa forsetans, ásamt nokkrum sendiráðum og fleiri mikilvægum byggingum.

Íbúar í hverfinu hafa staðfest að sprengjur hafi sprungið þar, þótt stjórnvöld segi þessar fréttir „algerlega tilhæfulausar og endurspegla ekkert annað en óskir og draumóra sumra fjölmiðla og þeirra stjórnvalda sem standa að baki þeim".

Stjórnarhernum hefur undanfarið orðið nokkuð ágengt í að hrekja uppreisnarmenn frá útjöðrum höfuðborgarinnar. - gb

ASSAD SÝRLANDSFORSETI Á BÆNASAMKOMU Þetta er í þriðja skiptið á fáeinum vikum sem Assad kemur fram opinberlega. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

GÆÐI Á BETRA VERÐI Í DORMA!

C&J STILLANLEGT heilsurúm með Shape dýnu

STILLANLEG HEILSURÚM ÓTRÚLEGT VERÐ

Stærð	Verð
2x80x200	kr. 375.800
2x90x200	kr. 399.800
2x90x210	kr. 405.800
2x100x20	kr. 423.800
120x200	kr. 230.900
140x200	kr. 257.900

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- 5 ára ábyrgð

NATURE'S SHAPE heilsurúm

Gafl seldur sér

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

Stærð cm.	Dormaverð
90x200	89.900
100x200	101.900
120x200	115.900
140x200	136.900
160x200	153.900
180x200	171.900

Heilsudýna sem:

- Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
- 24 cm þykk heilsudýna
- Engin hreyfing
- AloaVera áklæði
- 5 ára ábyrgð!

NATURE'S REST heilsurúm

Stærð cm.	Dormaverð
90x200	68.900
100x200	72.900
120x200	83.900
140x200	92.900
160x200	104.900
180x200	117.900

- Mjúkt og slitsterkt áklæði
- Svæðaskipt gormakerfi
- Aldrei að snúa
- Sterkur botn
- Gegnheilar viðarlappir
- Frábærar kantstyrkingar
- 320 gormar pr fm²

DÝNA BOTN OG LAPPIR

Nature's Bedding

EASY & EGON hægindastólar

EASY hægindastóll með skemli

Topgrain leður á slitflötum. Hægt að halla aftur og á snúningsfæti.

EGON hægindastóll með skemli

Slitsterkt áklæði. Hægt að halla aftur.

NÝ DORMA VARA

Kynningarverð **aðeins kr. 69.900** Fullt verð 89.900

Kynningarverð **aðeins kr. 69.900** Fullt verð 89.900

FLORIDA tungusófi XL

Verð aðeins kr. 219.900

Stærð: 320x200

Vinsælu **FLORIDA** sófarnir eru til í ótal útfærslum. Með annars hornsófi 3H2 / 2H3, hornsófi 2H2, tungusófi og Chase long

KÍKTU VIÐ OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ

Holtagörðum
Pöntunarsími 512 6800

DORMA – býður góða nótt

DORMA er einnig í **HÚSGAGNAHÖLLINNI** á Akureyri og í Reykjavík

OPIÐ: Virka daga frá kl. 10.00-18.00 • Laugardaga frá kl. 11.00-17.00 • Sunnudaga: 13.00-16.00 (Akureyri lokað á sunnudögum)

Er hægt að veita sömu þjónustu fyrir minna fé?

Stóru tölurnar

Forystumenn ríkisstjórnarinnar hafa barmað sér yfir því að erfitt verði að ná hallalausum fjárlögum á næsta ári. Í nýrri skýrslu um efnahagshorfur á Íslandi tekur Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn (AGS) undir það og bendir á ýmis hættumerki í ríkisrekstrinum á þessu ári.

AGS segir hins vegar að það sé alls ekki útilokað að ná markmiðinu um hallalaus fjárlög og telur upp nokkrar leiðir til þess; að skera niður styrki til landbúnaðar, hrista upp í almannatryggingum þannig að þær hjálpi aðallega þeim sem þurfa mest á því að halda og hækka lægsta þrep virðisaukaskatts, en grípa á móti til aðgerða til að hjálpa tekjulágum hópum. Þetta þrennt gæti skilað um 34 milljarða bata í ríkisrekstrinum. Hvort ríkisstjórnin hefur pólitískt þor til að ráðast í aðgerðir sem þessar er önnur saga.

Til næstu ára leggur AGS til að ríkisstjórnin finni varanlegri sparnaðarleiðir og nefnir þar sérstaklega mennta- og heilbrigðiskerfið. Þetta eru kostnaðarsömustu útgjaldaliðir ríkisins og í rauninni segir það sig sjálft að stóru upphæðunum í sparnaði verður ekki náð nema að hreyfa við þeim.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Í sérstakri úttekt leitast sérfræðingar AGS við að leggja mat á hversu mikið mætti spara og byggja á gögnum sem sýna að þótt heilbrigðisþjónusta á Íslandi sé góð og útkoman úr menntakerfinu í meðallagi kostar rekstur beggja kerfa mun meira en í OECD-ríkjunum að meðaltali. AGS bendir þannig á að þótt dreifbýlið á Íslandi valdi einhverri óhagkvæmni virðist bæði heilbrigðis- og menntakerfið ofmannað í alþjóðlegum samanburði. Hægt sé að lækka kostnað við bæði menntun og heilbrigðisþjónustu gríðarlega og engu að síður halda óbreyttum gæðum þjónustu.

Flestar eru tillögurnar kunnuglegar; til dæmis að draga úr áherzlu á spítalarekstur og efla þess í stað heimaþjónustu við sjúklinga, auka samkeppni til að lækka lyfjakostnað og stytta nám til stúdentsprófs, með tilheyrandi fækkun kennara og aukinni kennsluskyldu í grunnskólum.

Sérfræðingar sjóðsins meta það svo að ef skilvirkni í opinberri þjónustu á Íslandi væri á við það sem bezt gerist mætti spara allt að 111 milljörðum króna á ári. AGS bendir á að þótt ekki næðist nema helmingurinn af þeim sparnaði gæti það skipt sköpum.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra segist í Fréttablaðinu í dag telja útreikninga AGS fráleita. Auðvitað má deila um þá og sjálfsagt eru einhverjar aðstæður á Íslandi þannig að við náum ekki sömu skilvirkni og ríkin sem standa sig bezt. Úttekt AGS segir okkur samt nokkra mikilvæga hluti.

Í fyrsta lagi að raunverulegum sparnaði í ríkisrekstrinum verður ekki náð með því að halda áfram að skera niður fjárveitingar til óbreyttra verkefna. Það þarf róttæka uppstokkun á því hvernig þjónustan er veitt.

Í öðru lagi að við hljótum að þurfa að horfa í eigin barm, þegar okkur er sýnt fram á að bæði heilbrigðisþjónusta og menntun kosti skattgreiðendur mun meira en að meðaltali í OECD. Við erum að gera eitthvað vitlaust og þurfum þá að breyta því.

Og í þriðja lagi er það ekki alltaf lausnin, ef við viljum betri opinbera þjónustu, að heimta meiri peninga og fleira fólk. Við þurfum að horfa á skipulag þjónustunnar og læra af öðrum.

Mikið mun mæða á ráðherrum heilbrigðis- og menntamála á næstunni. Það er í rauninni á þeirra herðum að ná fram stóru tölunum í sparnaði ríkisins, en til þess þurfa þeir að þora að hrista upp í stöðnuðu kerfi og leggja til atlögu við rótgróna sérhagsmuni.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Naut og fílar, postulín og glervara

Orðatiltækið „að vera eins og naut í postulínsbúð“ er orðið nokkuð rótgróið í íslensku máli og var notað hér alla síðustu öld. Það þýðir að menn höndla mál klunnalega sem þyrfti að fara um mýkri höndum og valda tjóni án þess endilega að ætla sér það. Það virðist dregið úr ensku, enda er það eina málið sem notar nautið eins og við höfum gert. Síðla á öldinni fór fíllinn að ryðja sér til rúms í orðatiltækinu, en hann nota reyndar allar aðrar þjóðir en enskumælandi í sams konar líkingu. Í gær heyrðist svo enn eitt afbrigðið, þegar Árni Páll Árnason líkti ríkisstjórninni við fíl í glervöruverslun. Sem er reyndar líka notað erlendis, sérstaklega á Ítalíu og Spáni.

Önnur tillaga

Stefnuyfirlýsing ríkisstjórnarinnar býður reyndar upp á að menn útfæri þetta líkingamál enn frekar. Næst væri til dæmis hægt að segja að ríkisstjórn Sigmundar Davíðs sé eins og viljugur stóðhestur í þröngri sérverslun með viðkvæma íslenska hönnunarvöru. Notist að vild.

Hátíð vonar

Öll kristin samtök á Íslandi, eðli málsins samkvæmt með Þjóðkirkjuna í fararbroddi, hyggjast halda hátíð í septemberlok. „Hátíð vonar“ heitir hún. Þar verður í forgrunni bandarískur klerkur, Franklin Graham að nafni, sem hefur býsna umdeildar skoðanir. Í ljósi afstöðu hans til samkynhneigðra var til dæmis vægast sagt óheppilegt af Þjóðkirkjunni að birta frétt um hátíðina á vef sínum í upphafi Hinsegin daga. Hann er ekki bara harður andstæðingur samkynhneigðar heldur hefur hann líka sagt að íslam sé mjög ill trú og efast um að Barack Obama Bandaríkjaforseti sé kristinn. Sannarlega forvitnilegur náungi.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Vanrækt borg

REYKJAVÍK

Kjartan Magnússon
borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Nokkur ár í röð hefur umhirðu og grasslætti ekki verið sinnt í Reykjavík sem skyldi. Ástandið hefur verið sérstaklega slæmt í sumar og hvað verst á opnum svæðum og við umferðargötur í eystri hverfum borgarinnar.

Endurskoða þarf allt fyrirkomulag frá grunni varðandi umhirðu og grasslátt hjá borginni. Með endurskipulagningu má bæta verklag og nýta fjárveitingar betur. Hér er um verðugt úrlausnarefni að ræða fyrir yfirstjórnendur verklegra framkvæmda hjá borginni; borgarstjóra og formann borgarráðs. Þegar fjölmiðlar hafa fjallað um málið hefur hins vegar gengið ótrúlega illa að ná í þessa sómamenn eða þeir verið ófáanlegir til að tjá sig. 29. júlí sl. segir t.d. eftirfarandi í frétt Morgunblaðsins: „Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs, vildi ekki tjá sig um málið og benti á embættismenn innan borgarkerfisins sem ýmist voru í sumarleyfi eða vildu ekki tjá sig um málið. Þá náðist ekki í Jón Gnarr borgarstjóra vegna málsins.“

Sambandsleysi eða feimni virðist þó ekki hrjá oddvita Besta flokksins og Samfylkingarinnar þegar um er að ræða mál sem eru nær áhugasviðum þeirra en borgarmál. Þannig hafa fjölmiðlar ekki átt í vandræðum með að fá yfirlýsingar frá borgarstjóranum um alþjóðleg málefni eða kynhneigð

→ Er til of mikils mælst að borgarfulltrúar láti þau málefni í forgang sem útsvarsgreiðendur í Reykjavík kusu þá til að sinna?

Jesú Krists. En er til of mikils mælst að borgarfulltrúar láti þau málefni í forgang sem útsvarsgreiðendur í Reykjavík kusu þá til að sinna?

Áhugalaus meirihluti

Lýsandi dæmi um verkstjórn borgarstjórnarmeirihlutans er hvernig hann hefur hunsað fram komnar tillögur um úrbætur í umhirðumálum. 3. júlí sl. lögðu fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur til að ráðist yrði í átak í umhirðu og grasslætti í ljósi óviðunandi ástands. Fulltrúar meirihlutans treystu sér ekki til að styðja tillöguna heldur frestuðu afgreiðslu hennar fram yfir sumarleyfi.

Við sjálfstæðismenn lögðum því fram tillögu um málið á fundi borgarráðs 25. júlí en þar fór á sömu leið. Fulltrúar Samfylkingar og Besta flokksins höfðu engan áhuga á slíkri tillögu og frestuðu afgreiðslu hennar fram yfir sumarleyfi ráðsins. Ef að líkum lætur verða tillögurnar teknar fyrir um eða upp úr miðjum ágúst eða um það leyti sem farið verður að draga úr sprettu í borginni.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is*
VÍSIR: Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Víst má hagræða

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Hópur þingmanna stjórnarmeirihlutans hefur fengið það hlutverk að leita leiða til að skera niður í ríkisrekstri. Það er auðvitað fyrirsjáanlegt að stjórnarandstaðan gagnrýni þau áform. En gagnrýni á þeim forsendum að áformin séu einhver sérstök svik við fyrirheit úr kosningabaráttunni missa marks. Ekki veit ég til þess að Sjálfstæðisflokkurinn hafi lofað að hagræða ekki í ríkisrekstri.

Ef það er einhver munur hægri- og vinstrimönnum þá liggur hann í því hvernig þessir tveir hópar bregðast við fjárlagagati. Hægrimenn bregðast við því með niðurskurði en vinstrimenn með skattahækkunum. Það á ekki að koma mikið á óvart.

Fyrir þarseinustu kosningar lofaði Samfylkingin að ganga í ESB. VG lofaði norrænni velferð. Kosningaslagorð vinstriflokkanna gengu út á þetta. Hvorugur flokkanna keypti heilsíður í apríl 2009 og lofaði því með stríðsletri að hann myndi „HÆKKA ALLA SKATTA“. Samt var það síðan það sem þeir helst gerðu. Voru það kosningasvik? Nei, varla.

Lítum aftur á verk núverandi stjórnar. Það má taka undir margt af gagnrýninni á það hvernig stjórnarmeirihlutinn hefur höndlað tekjuhlið fjárlaga. Betra hefði verið að lækka tolla eða almennan virðisaukaskatt en að lækka veiðileyfagjaldið og viðhalda sérkjörum ferðaþjónustunnar á virðisaukaskatti á gistingu. En það er samt verðugt verkefni að reyna að halda útgjöldunum í skefjum og fá sem mest fyrir peninginn. Óháð öðru.

Mögulegt og nauðsynlegt

Árið 2009 eyddu Íslendingar hlutfallslega mest allra OECD-ríkja í menntamál: 8,1% af vergri landsframleiðslu. Þrátt fyrir þetta er árangur okkar í PISA-könnunum í meðallagi og hlutfall háskólamenntaðra í þjóðfélaginu lágt. Menntakerfið er kannski ekki glatað, við gætum verið fá meira fyrir peninginn.

Bent hefur verið á að seinasta stjórn (og sveitarfélög landsins) hafi þegar skorið umtalsvert niður í þessum málaflokki og að „ekki verði skorið niður meira“. Þannig fóru opinber framlög á hvern nemanda í menntakerfinu úr 440 þúsundum árið 2008 í 380 þúsund árið 2012 (miðað við óbreytt verðlag). En það er ekki þar með sagt að það sé ekki hægt að reka hagkvæmara menntakerfi. Samanburður við önnur OECD-ríki sýnir, þvert á móti, að það ætti að vera vel hægt.

Margt má nefna. Háskólar eru margir. Það eru margir starfsmenn á hvern nemanda í íslenskum grunnskólum og þrátt fyrir von margra (sérstaklega kennara) um hið gagnstæða hafa rannsóknir ekki sýnt fram á gríðarlega mikla fylgni milli bekkjastærðar og námsárangurs. Námstími til stúdentsprófs er lengri en í flestum öðrum löndum án þess að neitt bendi til að hann skili sér með þeim hætti að sá aukni kostnaður sem af þessu hlýst fyrir nemendur og skattgreiðendur sé réttlætanlegur.

Hagræðing og niðurskurður eru stundum besta leiðin til að sjá hvort við virkilega þurfum á einhverju að halda. Segjum að við værum með einn ríkisháskóla. Væri augljóst að viðbótarfjármagni til háskólastigsins væri best varið í það að splitta þeim skóla upp? Segjum að framhaldsskólinn væri þegar þrjú ár og fólk útskrifaðist þaðan að jafnaði 19 ára. Nú kæmi fram ríkisstjórn sem vildi stórauka framlög til menntamála. Væri sú ríkisstjórn líkleg til að nota þau viðbótarframlög til að lengja framhaldsskólann um eitt ár?

Hvorugur flokkanna keypti heilsíður í apríl 2009 og lofaði því með stríðsletri að hann myndi „HÆKKA ALLA SKATTA“. Samt var það síðan það sem þeir helst gerðu. Voru það kosningasvik? Nei, varla.

Heilbrigði skynsemi

Hvað heilbrigðismálin snertir játa ég að ég þekki ekki nægilega vel til til þess að benda á jafnaugljósar leiðir til hagræðingar og í tilfelli menntamála. En lítum samt á gögn OECD: Árið 2009 voru opinber útgjöld til heilbrigðismála á Íslandi 7,8% af vergri landsframleiðslu, sem var það sama og í Svíþjóð. En íslenska þjóðin er enn tiltölulega ung. AGS spáir því þessi útgjöld muni að óbreyttu fara upp í 15,2% árið 2050 en Svíar verða þá í 8,3%. Bara svo menn átti sig á því hvert stefnir.

Stærsti hluti opinberra útgjalda fer í mennta-, heilbrigðis- og félagsmál. Því er ljóst að verulegum sparnaði í opinberum rekstri verður ekki náð án þess að sparað sé í þessum málaflokkum. Viðleitni stjórnarinnar í þeim efnum kann að þykja óvinsæl. En hún er samt nauðsynleg. Og ætti þar að auki varla að koma neinum á óvart.

AF NETINU

Glæpurinn gegn Flateyri

Síðan kvótakerfinu var komið á hafa reglulega borist neyðaróp frá Flateyri, en ráðamenn hafa hingað til ekki haft dug í sér til þess að taka á rót vandans. Mér var því nokkuð brugðið í fyrstu þegar það barst stríðsyfirlýsing frá forseta bæjarstjórnar á Ísafirði um að framinn hefði verið glæpur gegn samfélaginu á Flateyri.

Í fyrstu hélt ég að nú loksins hefði meirihluti bæjarstjórnar á Ísafirði viðurkennt opinberlega þá augljósu staðreynd sem blasir við, þ.e. að kvótakerfið sé orsök vandans, og að það sé sú meinsemd sem er að leggja sjávarbyggðirnar í rúst. Ekki reyndist raunin sú þegar betur var að gáð, heldur var forseti sveitarstjórnar að beina spjótum sínum að kvótalítilli útgerð, sem reynt hefur að hasla sér völl innan um hákarla gjafakvótans með því að nýta sér byggðakvóta. Spurningin sem eftir stendur er: Hvaða gæðingur mun nú fá úthlutað byggðakvóta Flateyrar?

blog.pressan.is/sigurjonth

Sigurjón Þórðarson

Tröllasaga um tölvublaður

Engum með viti dettur í hug að oddvitar al-Kaída leggi í tölvusamskiptum á ráðin um hryðjuverk. Þeir vita eins og þú og ég að Bandaríkin hlera símtöl og samskipti á veraldarvefnum. Þegar Bandaríkin loka sendiráðum, er það ekki vörn gegn hryðjuverkum. Enda kemur tröllasagan um blaður al-Kaída á vefnum beint í kjölfar uppljóstrana um síma- og tölvuhleranir. Hún er misheppnuð tilraun til að segja fólki að njósnir Bandaríkjanna séu nytsamlegar og beri árangur. Barack Obama reynir að segja landsmönnum að afnám borgaralegra réttinda sé bráðnauðsynlegt af öryggisástæðum. Það er allt og sumt.

jonas.is

Jónas Kristjánsson

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Breyting á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins 2001 - 2024 vegna endurskoðunar aðalskipulags Reykjavíkur og annarra sveitarfélaga.

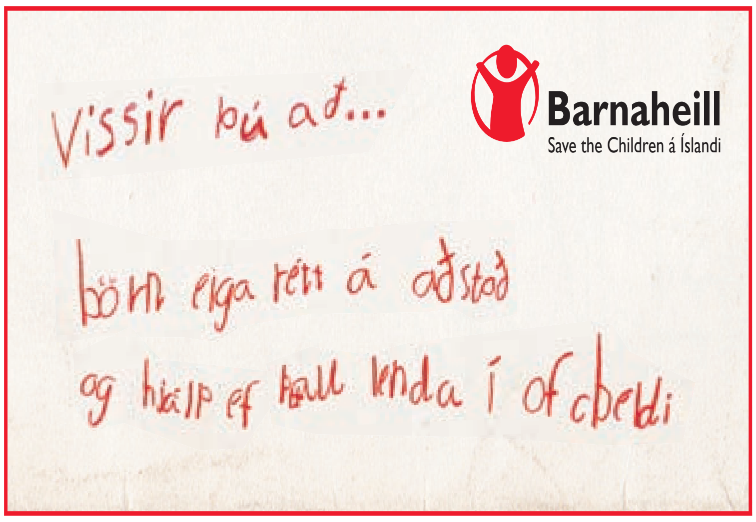
Svæðisskipulagsnefnd höfuðborgarsvæðisins samþykkti á fundi sínum þann 19. apríl 2013 að auglýsa tillögu að breytingu á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins 2001 - 2024 samkvæmt 24. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 7. gr. laga um umhverfismat áætlana nr. 105/2006. Breytingartillögurnar eru tilkomnar vegna endurskoðunar aðalskipulags Reykjavíkur og Kópavogs sem auglýstar eru á sama tíma og snerta landnotkun og skipulagstölur viðkomandi sveitarfélaga. Einnig eru gerðar breytingar sem heimila vikmörk á skipulagstölur allra sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu.

Breytingartillagan ásamt umhverfisskýrslu og öðrum fylgigögnum verða til sýnis á skrifstofu SSH, Hamraborg 9 Kópavogi, hjá Skipulagstofnun, Laugavegi 166 í Reykjavík og á skrifstofum allra sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu frá og með 9. ágúst 2013. Gögnin eru einnig aðgengileg á heimasíðu SSH, www.ssh.is

Svæðisskipulagstillagan er kynnt samhliða tillögum að nýju Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010 - 2030 og Aðalskipulagi Kópavogs 2012 - 2024. Jafnframt eru kynntar athugasemdir og ábendingar Skipulagsstofnunar dagssettar 25. júní 2013 sem og athugasemdir sem bárust í forkynningu skv. 2. mgr. 23. gr. skipulagslaga, ásamt viðbrögðum við þeim.

Hver sá sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er hvattur til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skrifstofu SSH Hamraborg 9, 200 Kópavogi eða á netfangið ssh@ssh.is eigi síðar en kl. 15:00 föstudaginn 20. september 2013.** Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Svæðisskipulagsstjóri höfuðborgarsvæðisins

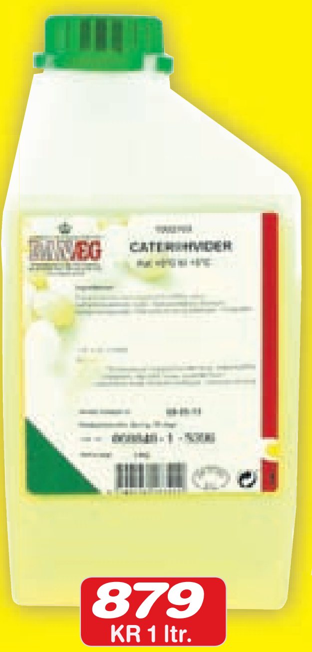


Fjórir ferskir 100% ungnautahamborgarar með brauði. Tvær stærðir

4 stk. 80 gramma **759 KR**
4 stk. 120 gramma **998 KR**

VINSÆLUSTU KJÚKLINGABRINGURNAR Í VERSLUNUM BÓNUS

1579 KR 900gr
EUROSHOPPER
FROSNAR KJÚKLINGABRINGUR



879 KR 1 ltr.
DANÆG
FERSKAR EGGJAHVÍTUR

1598 KR KG
BÓNUS **BACON / BEIKON**

798 KR 400 gr
HIMNESKT / SOLLU **ESPRESSO**
LÍFRÆNT KAFFI / BAUNIR & MALAÐ

498 KR stk.
SENSODYNE NÚ 90 ML. TÚBA
WHITENING TANNKREM 20% MEIRA MAGN

159 KR. 5 stk
BÓNUS PYLSUBRAUÐ 5 STK

398 KR. 485 gr
BÓNUS PYLSUR 10 stk.

BÓNUS SAMLOKUR
MÁNUDAGA - MIÐVIKUDAGA
FÖSTUDAGA

198 KR. stk

1259 KR KG
NORÐANFISKUR
SJÓFRYST ÝSUFLÖK ROÐ OG BEINLAUS

1298 KR. kg
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA **FROSNAR SIRLOIN LAMBASNEIÐAR**

FROSIÐ LAMBAKJÖT Á GÓÐU VERÐI

398 1 LTR.
FAIRY
UPPÞVOTTALÖGUR EPPLA & SÍTRÓN

898 12 RÚLLUR
NISCKY
WC SALENISPAPPÍR 12 RÚLLUR

1598 KR. kg
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA **FROSIÐ LAMBALÆRI Í SNEIÐUM**

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

Nýbakað alla daga í Bónus

69 KR. 250 ml

EUROSHOPPER ORKUDRYKKUR
MEÐ EÐA ÁN SYKURS

95 KR. 500 ml

459 KR 500gr
BÓNUS RABARBARASULTA

198 KR 250ml
EUROSHOPPER ÞEYTIKREM

298 KR 475gr
BÓNUS VÖFFLUMIX

139 KR 3 x 250ml

398 KR 500gr
BÓNUS KAFFI 500gr

125 KR 1 ltr.
BÓNUS 100% HREINN SAFI 1 LTR.
EPLASAFI OG APPELSÍNUSAFI

149 KR. 330 ml

119 KR. 250ml

129 KR 2 ltr.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

†

Útför

ÁSDÍSAR HARALDSDÓTTUR

fer fram frá Dómkirkju Reykjavíkur
í dag, föstudaginn 9. ágúst kl. 11.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent
á gjörgæsludeild LSH. Bankaupplýsingar:
111-26-1990, kt.: 470307-0990.

Þorvaldur Ragnarsson
Ásthildur Þorvaldsdóttir
H. Jóna Þorvaldsdóttir **Jón Diðrik Jónsson**
Anna María Þorvaldsdóttir **Jónas Halldórsson**
Á. Inga Haraldsdóttir **Hafstein Reykjalín**
barnabörn og langömmubörn.

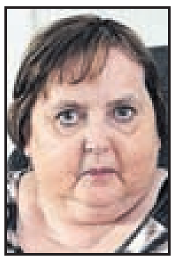
†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

SIGRÍÐUR HJALTALÍN JÓNSDÓTTIR
áður til heimilis í Háagerði 21,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ þann
5. ágúst sl. Hún verður jarðsungin frá
Grafarvogskirkju mánudaginn 12. ágúst kl. 13.00.

Ingibjörg Helgadóttir **Eyjólfur Ingimundarson**
Pálmi Helgason **Hafdís Sigurðardóttir**
Helga S. Helgadóttir **Henning Andersen**
Jóhann Helgason **Halldóra Pétursdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Við þökkum auðsýnda samúð og
hlýhug vegna andláts elsku mömmu,
tengdamömmu og ömmu,

ELÍNAR ODDNÝJAR KJARTANSDÓTTUR
Básbryggju 1,

sem lést þann 26. júlí. Útför Elínar hefur farið
fram, en þeim sem vilja minnast hennar er
bent á söfnunarátakið Hollvinir Grensásdeildar.

Valdís Jóhannsdóttir **Gauti Alexandersson**
Bjarki Jóhannsson **Hafdís Haraldsdóttir**
og barnabörn.

†

Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

HULDA RUNÓLFSDÓTTIR
Fögrukinn 6, Hafnarfirði,

lést á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund
30. júlí. Hún verður jarðsungin frá Fríkirkjunni
í Hafnarfirði mánudaginn 12. ágúst kl. 15.00.

Hjálmar Sveinsson **Ósk Vilhjálmsdóttir**
Ólafur Sveinsson **Silke Engel**
Magnús Ólafsson
Jóhann Ólafsson Engel
Eva Ólafsdóttir Engel
Hulda Ragnhildur Hjálmarsdóttir
Vilhjálmur Yngvi Hjálmarsson
Borghildur Indriðadóttir

†

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GUNNAR HELGI PÁLSSON
Hrafnistu, Hafnarfirði,
áður Skúlagötu 20,

er látinn. Útförin verður gerð frá
Fossvogskirkju þriðjudaginn
13. ágúst kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir,
en þeim sem vilja minnast hans er bent á Styrktarfélagið Ás.

Fyrir hönd aðstandenda,
Margrét Ásta Gunnarsdóttir **Guðlaugur S. Helgason**
Páll Gunnarsson
Björk Gunnarsdóttir

FRAMKVÆMDASTJÓRINN Guðríður hefur trú á að þátttakan í bæjarhátíðinni Ormsteiti verði góð í ár, enda stendur Ormsteiti í tíu daga og teygir sig alla leið upp í Möðrudal á Fjöllum.

Tíu daga afmælisveisla

Margháttuð dagskrá verður á tuttugu ára afmæli Ormsteitis, bæjarhátíðar á Egilsstöðum og nágrenni, sem hefst í kvöld og stendur til 18. ágúst. Guðríður Guðmundsdóttir er framkvæmdastjóri hátíðarinnar.

„Við höfum haldið þessa hátíð í svipaðri mynd í 20 ár og ætlum að halda ærlega afmælisveislu 17. ágúst með fjölbreyttri dagskrá og flottum listamönnum," segir Guðríður Guðmundsdóttir sem heldur utan um alla þræði Ormsteitis á Egilsstöðum og nágrenni. Hátíðin hefst í kvöld með brennibolta og svo eru hverfahátíðir og karnival á morgun sem Guðríður lýsir svo. „Hvert hverfi hefur sinn lit og íbúarnir voru byrjaðir að skreyta strax á þriðjudaginn, enda er keppt um best skreyttu götuna og fallegasta húsið, og það er mikið keppnisskap í fólki. Það er grillað í hverju hverfi fyrir sig og svo kemur fólk skreytt sínum litum í karnivalgönguna. Einu hverfi er falið að leiða gönguna hverju sinni og í ár er það bleika hverfið, við leggjum áherslu á að allir hafi saumað sér bleika búninga."

Eruð þið með taubúð á staðnum þar sem þið getið valið úr alla vega litum ströngum? „Nei, það þarf að panta efnið að. Við sem búum á landsbyggðinni höfum fyrirhyggju í svona hlutum," svarar Guðríður og heldur áfram að lýsa karnivalinu. „Hvert hverfið á fætur öðru tínist inn í gönguna og það er haldið upp á Vilhjálmsvöll þar sem hverfaleikar fara fram. Þetta hefur alltaf verið stór dagur sem hefur eflst með ári hverju. Ég hef trú á að þátttakan verði góð í ár."

Hversu mörgum býstu við í gönguna? „Það voru milli tvö og þrjú þúsund manns í fyrra og ég á von á enn fleiri núna. Það eru fastir gestir hér á tjaldstæðinu sem koma til að vera með og svo er þetta 2.500 manna byggðarlag."

Tekur fólkið úr sveitunum þátt í karnivalinu? „Jú, jú, það tekur þátt og er með rautt og grænt í sínum skreytingum. Það grillar annaðhvort í sínum sveitum eða kemur í Tjarnargarðinn hér á Egilsstöðum og grillar þar."

Þetta er óvenju löng bæjarhátíð. „Já, þetta er tíu daga hátíð og það er mikill undirbúningur undir hana, hún er stór í sniðum og hver dagur hefur sitt þema. Á sunnudaginn verður héraðsstemning í Selskógi. Þá verður útidagskrá þar sem heimamenn stíga á svið. Á mánudaginn verður fegurðarsamkeppni gæludýra og markaðsdagur krakka. Það er dálítið skemmtilegt. Spegill, spegill herm þú mér, hvert fegurst dýra er. Við erum með katta-, hunda- og blandaðan flokk og einn sem nefnist frumlegasta gæludýrið. Þarna er allt frá fololdum til fiska. Ég held að svona keppni sé hvergi nema hér."

Fer Ormsteitið fram um allt Hérað? „Já, seinni laugardaginn verður til dæmis viðburður uppi á Möðrudal á Fjöllum, Möðrudalsgleðin. Þar verður farið í leiki og 107 Herðubreiðar verða málaðar í málverkamaraþoni í tilefni af 107 ára afmæli Stórvals. Samtímis erum við með bæjarhátíð á Egilsstöðum með afmælisdagskrá og skemmtikröftum að sunnan eins og Mikka ref og Jóa og Góa, Sollu stirðu, Íþróttaálfinn og Pollapönki.

Á Egilsstöðum endum við svo á hreindýraveislu þar sem hreindýrstarfur er heilgrillaður. Þar verðum við með tjald en þetta er svona hálfgerð útistemning þar sem allir eru í lopapeysunum."

gun@frettabladid.is

†

Okkar ástkæra eiginkona, móðir,
tengdamóðir, dóttir, systir,
tengdadóttir og amma,

RAGNHILDUR ALDÍS KRISTINSDÓTTIR

lést á Landspítalanum 7. ágúst.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Eyjólfur H. Sveinsson
Kristinn A. Eyjólfsson
Davíð F. Eyjólfsson
Margrét Erla Einarsdóttir
Gyða Eyjólfsdóttir
Aðalheiður Jónsdóttir
Fanney Björk, Ásdís Birna, Jón Sævar, Alexandra Aldís
og systkini.

†

Bróðir okkar,

GUÐMUNDUR S. BERGSTEINSSON
frá Stekkum 8, Patreksfirði,

andaðist 6. ágúst sl.
Hann var jarðsettur á Madeira.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigurður Bergsteinsson
Lilja Bergsteinsdóttir

†

Alúðarþakkir til allra þeirra sem sýndu
okkur samúð og vináttu við andlát og útför
elskulegrar móður okkar, tengdamóður,
ömmu og langömmu,

HALLDÓRU GUÐJÓNSDÓTTUR
frá Gröf í Þorskafirði.

Starfsfólki Dvalarheimilisins Barmahlíðar á
Reykhólum eru færðar sérstakar þakkir fyrir
hlýju og góða umönnun.

Dúna, Gísli, Hanna, Dísa
og fjölskyldur.

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur
samúð og hlýhug við andlát og
útför okkar ástkæru,

ÁGÚSTU (DÍDÍ) HARALDSDÓTTUR
Sólvangsvegi 3, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á
Hjúkrunarheimilinu Sólvangi í Hafnarfirði fyrir
umönnun og stuðning.

Árni Bárður Guðmundsson
Guðný Árnadóttir **Benedikt Jónsson**
Guðmundur Rúnar Árnason **Ingibjörg Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

RETRO STEFSON Á FAKTORÝ

Hljómsveitin Retro Stefson heldur tónleika á Faktorý í kvöld kl. 23 en hljómsveitin byrjaði ferilinn á þessum vinsæla tónlistarstað sem nú er að hætta. Retro Stefson hefur spilað á tónlistarhátíðum og tónleikum beggja megin Atlantsála nær stanslaust frá áramótum.

friendtex

VANTAR ÞIG PENING ?

VIÐ ERUM MEÐ FÍNA AUKVINNU Á ÞEIM TÍMA SEM HENTAR FLESTUM FÁÐU UPPLÝSINGAR Í SÍMA : 691 0808

KÍKTU Á FRIENDTEX.IS

Skemmtileg aukavinna og góðir möguleikar fyrir duglegar og flottar allir fá þjálfun og góða leiðsögn

Bonito ehf. Friendtex
Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2870 - www.friendtex.is

Spennandi
Speltpizzur

101 hotel
reykjavik

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR *Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.*

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að saffrankjúklingabringum. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

LJÚFFENGT Úlfar Finnbjörnsson býður upp á girnilega kjúklingauppskrift sem vert er að prófa. MYND/GVA

SAFFRAN- OG LÍMÓNULEGNAR KJÚKLINGABRINGUR

MEÐ GRILLAÐRI VATNSMELÓNU, KARTÖFLUM OG NÍPUM

FYRIR 4

800 g saffran- og límónulegnar kjúklingabringur frá Holta
300 g vatnsmelóna, skræld og skorin í 2 cm þykkar sneiðar
1 tsk. chili-pipar, smátt saxaður, hreinsið fræin úr
2 msk. olía
1 msk. hlynsíróp
2 msk. oreganó, smátt saxað eða 1 msk. þurrkað

Hitið grillið vel og grillið kjúklingabringurnar í 14-18 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C. Snúið bringunum reglulega. Berið bringurnar fram með grillaðri vatnsmelónu og til dæmis grilluðum kartöflum, nípum og jógúrtkarrísósu frá Gott í kroppinn.

Setjið saman í skál melónusneiðar, chili-pipar, olíu, hlynsíróp og oreganó og blandið vel saman. Grillið á vel heitu grilli í eina mínútu á hvorri hlið.

BOOGIE TROUBLE
MYND/MAGNÚS ANDERSEN

ROKKAÐ Í TREMULA

LJÓSMYNDASÝNING *Daníel Starrason og Magnús Andersen opna ljósmyndasýningu í Populus Tremula á Akureyri á laugardag. Myndirnar eru af íslensku tónlistarfólki og um kvöldið verður slegið upp rokktónleikum.*

Þetta ætti að verða gott partí," segir Daníel Starrason ljósmyndari. Hann opnar á morgun ljósmyndasýningu í Populus Tremula á Akureyri ásamt félaga sínum Magnúsi Andersen. Myndirnar á sýningunni eru allar af íslensku tónlistarfólki sem Magnús og Daníel hafa tekið, ýmist sem kynningarefni fyrir tónlistarfólkið eða að eigin frumkvæði. Um kvöldið verður slegið upp tónleikum.

„Maggi hefur myndað tónlistarfólk og hljómsveitir í Reykjavík og ég fyrir norðan. Við áttum orðið gott safn og höfðum lengi ætlað okkur að blanda því saman og sýna. Við stukkum því til þegar tækifærið gafst hjá Populus Tremula," segir Daníel. „Sýningin stendur einungis yfir þessa helgi en við stefnum á að setja hana einnig upp í Reykjavík á menningarnótt."

Opnun sýningarinnar er klukkan 14 á laugardaginn og þar munu Daníel og Inga Eydal flytja nokkur lög. Klukkan 21 hefjast svo tónleikar þar sem hljómsveitirnar Pitenz, Hindurvættir, Buxnaskjónar og Naught spila ásamt Þorsteini Kára. „Þetta eru allt norðlenskar hljómsveitir. Hindurvættir spiluðu á Eistnaflugi fyrir austan og eru í harðari kantinum, Buxnaskjónar eru svolítið pönkaðir og þá er Þorsteinn Kári ungur og efnilegur tónlistarmaður sem gaman er að fylgjast með. Þetta er í fyrsta sinn sem við Magnús sýnum saman. Við erum báðir í Mediaskolen í Danmörku og höfum oft verið aðstoðarmenn hvor annars í verkefnum," segir Daníel og bætir við að stíll þeirra félaga sé ólíkur.

„Myndirnar mínar eru grófari og ég sýni mikið af svarthvítum myndum. Magnús er með fíngerðari myndir í fallegum litum þar sem nostrað er við smáatriðin."

Daníel og Magnús stefna á að ljúka náminu í Danmörku eftir rúmt ár. Hvað þá tekur við er óráðið en Daníel segir þó líklegt að þeir eigi eftir að vinna aftur saman. Daníel heldur úti ljósmyndasíðu á Facebook, Augnablik á Akureyri, en nánar má forvitnast um myndir þeirra félaga á www.danielstarrason.com og magnusandersen.com.

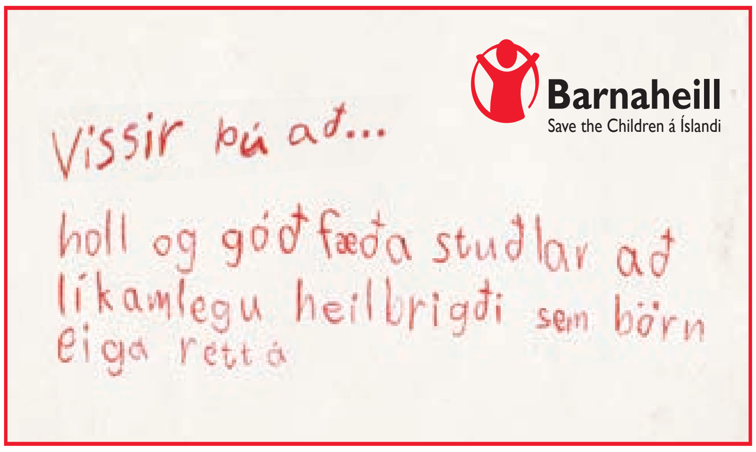
■ heida@365.is

RETRO STEFSON
MYND/MAGNÚS ANDERSEN

HEFLARNIR
MYND/DANÍEL STARRASON

SÝNIR Í POPULUS TREMULA Daníel Starrason opnar á morgun sýningu ásamt Magnúsi Andersen.
MYND/ÁGÚST ATLASON

BJÖRN JÖRUNDUR
MYND/DANÍEL STARRASON



F **FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson,** sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Lífið

FÖSTUDAGUR
9. ÁGÚST 2013

Elsa Þóra Jónsdóttir viðskiptafræðingur
OPNAR ESPRIT-VERSLUN Í SMÁRALIND? 2

Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir
GEFUR ÚT NÝJA HEKLBÓK OG GRAFFAR Í ULL 4

Ragnhildur Þórðardóttir sálfræðingur
FRÆÐIR UM MIND IN MOTION Í KÖBEN 10

Saga Sig

GEFST ALDREI UPP ÞÓTT Á MÓTI BLÁSI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Það var margt um manninn á veitingastaðnum Snaps bistro bar við Óðinstorg í miðbæ Reykjavíkur á þriðjudaginn síðastliðinn. Staðurinn hefur verið einstaklega vinsæll en þar sást til **Steinunnar Sigurðardóttur** fatahönnuðar og eiginmanns hennar, Páls Hjaltasonar varaborgarfulltrúa. Inni á staðnum var einnig að sjá **Greip Gíslason**, skipuleggjanda Hönnunarmars, og **Sigríði Thorlacius** söngkonu sem hefur hlotið mikið lof fyrir frammistöðu sína með hljómsveitinni Hjaltalín. Hún söng meðal annars lagið Halo með Beyoncé fyrir stuttu.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Katla
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Elsa Þóra Jónsdóttir, eigandi Esprit á Íslandi, er glöð í bragði í nýja húsnæðinu í Smáralind.

GAMALL DRAUMUR AÐ VERULEIKA

Esprit-verslun opnuð í Smáralind fyrir konur og herra sem eru sjálfsörugg og vilja klæðast á fjölhæfan hátt.

Ég var að vinna á auglýsingastofu sem fjármálastjóri í tíu ár og fannst vera kominn tími til að gera eitthvað annað. Mér var boðið að vera með í þessu verkefni en var þá búin að ráða mig annað sem deildarstjóri. Svo kom símtalið frá Smáralind og ég hikaði ekki eitt augnablik því það er gamall draumur að eignast okkar eigið fyrirtæki. Undirbúningurinn er búinn að taka alveg heilt ár en það skipti miklu máli að allir væru sáttir með húsnæðið,“ segir Elsa Þóra Jónsdóttir, annar eigandi verslunarinnar Esprit sem var opnuð í Smáralind í gær.

„Esprit hefur alltaf verið eitt af mínum uppáhaldsmerkjum. Þetta eru gæðavörur á góðu verði og ég er viss um að merkið er fullkomlega markaðshæft á Íslandi. Esprit leggur mikið upp úr gæðum og einfaldleika og það kann ég að meta.“ Elsa Þóra segir þau hafa fengið frábærar viðtökur úr öllum áttum en Esprit er rótgróið merki sem margir þekkja til og hefur útibú víða um Evrópu. Haust- og vetrarlína Esprit samanstendur af gallafatnaði og hversdagsfatalínu sem hentar íslensku veðurfari vel. Haustlínan inniheldur mikið úrval af vestum, jökkum, úlpum og prjónuðum peysum, fyrir bæði kynin.

> ***Esprit hefur alltaf verið eitt af mínum uppáhaldsmerkjum því þetta eru gæðavörur á góðu verði.***

Nýja línan er nútímaleg og frjálsleg með kvenlegu ívafi þar sem mikið er um þykkar prjónapeysur, ull, leður og tvídfatnað.

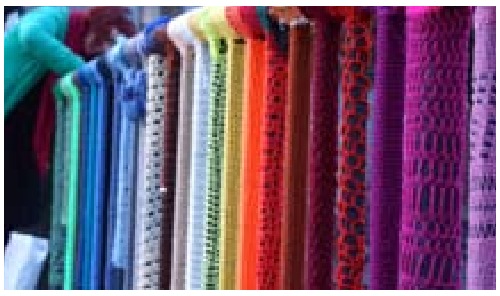
Fylgstu með á facebook - Lindex Iceland
Get The Look
SCHOOL'S BACK
Casual cool!
Peysa,
1595,-
LINDEX

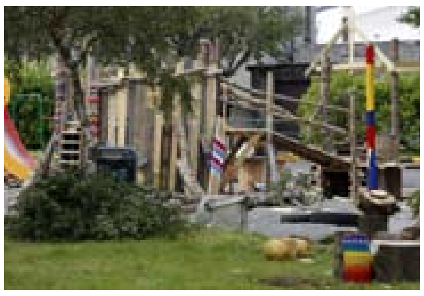
Valgerður Magnúsdóttir segir föndurhlaðborðið hafa verið mjög vinsælt.

TVEIR FYRIR EINN FYRIR ÓLÁTABELGI

Verslunin Ólátabelgur býður upp á skapandi heim fyrir alla fjölskylduna

„Við erum með föndurhlaðborð fyrir alla aldurshópa þar sem við erum búin að skera niður alls konar hráefni í ýmis form. Maður getur föndrað eins og maður vill en marga foreldra kitlar í fingurna að komast í svona. Við erum einnig með hugmyndatöflu uppi við sem gefur innblástur. Svo erum við með leikhorn fyrir þau yngstu sem tolla ekki lengi við að föndra,“ segir Valgerður Magnúsdóttir, eigandi verslunarinnar Ólátabelgur og vinnustofunnar Ólátagarður. Hönnunarverslunin er með barna- og barnatengda vöru til sölu en einnig hefur Völu þótt handverk tengt börnum vera mikilvægt og því þótti föndrið tilvalinn vettvangur fyrir skapandi litla fingur. Aðspurð segir Vala að föndrað sé alla daga í versluninni en að laugardagar séu sérstakir þar sem boðið er upp á tveir-fyrir-einn tilboð á föndurhlaðborðinu.





Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir ullargraffaði þetta í tré í borginni.

LIST ULLARGRAFFAÐI HEILA BRÚ Í KAUPMANNAHÖFN

Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir ullargraffar borgina og gefur út nýja heklbók á næstunni.

Ég lærði þetta að mestu leyti af Þóru langömmu minni og ömmu Maríu þegar ég var lítil. Í grunnskóla lærði ég einnig sitthvað en löngu áður en hinn almenni áhugi á hannyrðum kviknaði hafði ég verið að prjóna ullarsokka á vini mína. Það var þá enginn annar að gera svona en flestir voru bara glaðir yfir að fá ullarsokka,“ segir Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir spænskufræðingur.

Ný bók væntanleg

Á þessu ári ákvað Tinna að taka frí frá mastersnáminu í spænsku og einbeita sér alveg að hekli. Afraksturinn er heklbókin María sem er væntanleg innan skamms og er önnur bók Tinnu. Bókina segist hún hafa skrifað til þess að heiðra menningararf kvenna. „Fólk gerir sér enga grein fyrir vinnunni á bak við þessa ósýnilegu kvennavinnu sem mæður og ömmur unnu af heilum hug og kenndu áfram. Þarna fengu konur listræna útrás við að setja saman liti og búa til munstur. Þess vegna nota ég oft gömul útsaumsverk sem ég finn í Góða hirðinum þegar ég graffa.“ Fyrri bók Tinnu, Þóra heklbók, kom út haustið árið 2011 og var metsölubók en bróðurpartur uppskriftanna var eftir Tinnu sjálfa.

Ullargraffið heillar

Undanfarin þrjú ár hefur ullargraffið heillað, enda hefur Tinna heklað ullargraff víðs vegar um heiminn, bæði í Havana og Barcelona. Auk þess ullargraffaði hún heila brú við Nordatlantens brygge í Kaupmannahöfn. „Ég hef graffað staura, baujur og tré. Þetta er alls ekkert ólöglegt og mér finnst þetta svo gaman og fallegt. Hins vegar tekur vinnan töluverðan tíma og maður veit heldur aldrei hve lengi þetta fær að standa því fólk hefur verið að klippa dúllur úr graffinu.“ Um þessar mundir hefur Tinna tekið að sér að lífga upp á leiksvæðið á Bollagöturóló í Norðurmýrinni með ullargraffi en íbúarnir í hverfinu fengu styrk fyrir hverfishátíðinni frá Reykjavíkurborg sem þeir notuðu til þess að endurgera rólóinn í hverfinu.

Tinna Þórudóttir Þorvaldsdóttir ásamt börnum sínum á nýja leiksvæðinu.

3-7-9 fitusýra holl fyrir líkamann að utan sem innan

Solaray super omega 3-7-9 fitusýrur með D-3 vítamíni, er ein af vinsælli vörunum frá Solaray. Þessi blanda hefur alveg ótrúlega góð áhrif á liðamót, slímhúð og á húðina almennt. Hver belgur inniheldur laxalýsi (omega 3) Hafþyrnisolíu (omega 7) og jómfrúarólífu olíu (omega 9).

Omega 3 fitusýran hefur margskonar verkun á líkamann og stuðlar m.a. að jafnvægi í framleiðslu á kólesteróli og dregur úr bólgu í liðum.
Omega 7 er talin byggja upp slímhimnuna, hún hægir á öldrum húðarinnar, gerir hana mjúka og teygjanlega svo hrukkurnar sjást síður, svo er í blöndunni omega 9 jómfrúarólífu olía en hún geymir hátt hlutfall ómettaðra fitusýra sem teljast góðar fyrir hjarta og æðakerfið, ekki má gleyma D-3 vítamíninu en það er lífsnauðsynlegt fyrir okkur sem búum á Íslandi sérstaklega eftir sólarlíti, þá borgar sig að byggja upp forðann fyrir haustið. Fólk hefur talað um hvað þessi blanda hafi góð áhrif á slímhimnu augnanna og jafnvel að sjónin verði betri.
Svo niðurstaðan er Super Omega 3-7-9 holl fyrir kroppinn jafnt að utan sem innan.

Fæst aðeins í apótekum og heilsuvöruverslunum.

SOLARAY
DIETARY SUPPLEMENT

ÁRSKORT
Í LÍKAMSRÆKT OG SUND
Á AÐEINS 33.990 KR. (EINGREIÐSLA)
Það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro kortalán* einnig í boði
NAUTILUS
NITRO
ACTIC
Hóptímar
í Sundlaug Kópavogs
Vetrardagskrá hefst 2. september.
• Dans og fjör með Zumba kennurum
• Spinning 45
• Spinning 60
• Jóga
• Powerjóga
Nýtt
• Core og teygjur
• Flottar konur
• Flottar konur 4x10
Nýtt
• Morgunpuð
• 4x10 Þol / styrkur
Nýtt
• Hádegispuð
• Morgunhressing
• Stöðvarþjálfun
FRÍR PRUFUTÍMI Í TÆKJASAL
UNDIR LEIÐSÖGN ÞJÁLFARA
Hringja þarf og panta tíma. Prufutími gildir ekki í hóptíma.
TILBOÐ GILDIR
TIL 23. SEPT 2013
*Kortalán: Bjóðum upp á allt að 12 mánaða greiðsludreifingu. Lántaki ber sjálfur allan kostnað af láninu
FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR MEÐLIMI ACTIC
ACTIC
LÍKAMSRÆKT & SUND
Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs
og Íþróttamiðstöðinni Versölum.
Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.acticgym.is

SAGA SIG ÉG HEF ALLA TÍÐ VERIÐ MJÖG DRÍFANDI MANNESKJA

Hún er ekki einungis fögur og ljúfari en allt. Saga Sig er einnig hrífandi ungur tískuljósmyndari á hraðri uppleið í bransanum. Lífið ræddi við Sögu um uppvöxtinn á sögufrægum stöðum, búsetuna í London, sambandsslitin og hinn brennandi áhuga á að láta draumana rætast.

Þegar Saga Sig var yngri dreymdi hana um að verða stjarneðlisfræðingur og síðar meir læknir. Á einhverjum tímapunkti í náminu við MR fékk hún sterka tilfinningu fyrir því að vera á rangri hillu og færði sig um set yfir í Verzlunarskólann. Áhugi hennar á ljósmyndun kviknaði þegar hún tók myndir fyrir Verzlunarskólablaðið.

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Fyrstu ár lífs míns ólst ég upp í Skálholti þar sem pabbi var rektor í Skálholtsskóla. Frá fimm ára aldri bjó ég á Þingvöllum þar sem mamma var þjóðgarðsvörður og sóknarprestur. Ég flutti svo í Skaftártungu í Vestur-Skaftafellssýslu um tíu ára og bjó þar til fimmtán ára aldurs en þá flutti ég til Reykjavíkur. Í sveitunum kynntumst við frábæru fólki sem sagði okkur magnaðar þjóðsögur og draugasögur. Ég og systkini mín lærðum að hafa ofan af fyrir okkur og búa til leiki og ævintýri í hrauninu á Þingvöllum eða í hólmunum í Öxará. Mér finnst ég vera ótrúlega heppin að hafa alist upp á þessum sögufrægu og fallegu stöðum því það hefur mótað mig sem einstakling.“

Hvar lærðir þú ljósmyndun og af hverju varð hún fyrir valinu? „Ég hef tekið myndir síðan ég fékk fyrstu myndavélina mína aðeins átta ára gömul. Þá heillaðist ég af samspili ljóss og skugga og geri enn. Ljósmyndun fyrir mér er líka söfnunartæki. Ég er að safna minningum, litum, formum og áferð. Ég útskrifaðist af stærðfræðibraut í Verzlunarskólanum og var ljósmyndastjóri Verzlunarskólablaðsins. Sú vinna fannst mér ótrúlega skemmtileg og ég áttaði mig á því að ég vildi vinna við ljósmyndun sem listform. Ég fór í eitt ár í listfræði í Háskólanum en flutti svo út til London. Ég lærði tískuljósmyndun í London College of Fashion og útskrifaðist fyrir tveimur árum.“

Er ekki á heimleið

Hvernig er svo að búa í London? Muntu flytja heim aftur? „Ég verð alltaf jafn glöð þegar ég kem aftur til London þegar ég er búin að vera heima á Íslandi og upplifi þessa „heima“-tilfinningu. Í London er fullt af fallegum görðum og ég elska öll listasöfnin og bókabúðirnar og svo allt frábæra skapandi fólkið sem ég hef kynnst. Ég bý með Bretum og hef kynnst svo mörgu fyrirtaks fólki frá öllum heimsálfum þarna úti. Svo er ég líka í sambandi við Íslendinga eins og Ísak Frey förðunarsnilling og Katrínu Öldu, sem hannar undir vörumerkinu Kalda, og fleiri. London getur stundum verið smá erfið líka, það er dýrt að búa þar og lífsgæðastaðallinn er ekki sá sami og á Íslandi. Ég sé fram á að flytja um set eftir nokkur ár en ekki þó til Íslands.“

Saknarðu þó stundum Íslands? „Já, ég fæ oft Íslandsþrá. Ég held að þegar maður hefur alist upp úti á landi sé það svo sterkt í manni að vilja komast út í náttúruna. Ég sakna þess mjög að sjá ekki sjóinn og svo sakna ég vina og fjölskyldu.“

Starfaði fyrir Vogue Japan

Hvað er stærsta verkefni sem þú hefur tekið að þér sem tískuljósmyndari? „Að vinna fyrir Topshop var mikilvægt fyrir mig þar sem það hjálpaði mér mikið á mínum ferli. Ég gerði verkefni fyrir Burberry og Harpers Bazaar Arabia, sem var ótrúlega flott að fá að gera. Stærsta nafn sem ég hef unnið með er sennilega Nike Women, ég vann beint með listrænum stjórnanda þeirra í Bandaríkjunum og það var eitt skemmtilegasta verkefni sem ég hef gert. Fyrir nokkrum vikum myndaði ég svo fyrir LEICA, sem er eitt virtasta myndavélafyrirtæki í heimi, en ég myndaði fyrir blaðið þeirra, LEICA S. Ég fékk einnig birtar myndir í Vogue Japan og í Dazed and Confused sem var mjög mikilvægt fyrir mig. Svo hef ég kennt ljósmyndun í St. Martins-háskólanum í London og í Ljósmyndaskólanum hér heima en það finnst mér mjög gefandi.“

Hvern eða hvað er svo skemmtilegast að mynda? „Verkefnin geta verið skemmtileg á ólíkan hátt. Það getur verið af því að ég vinn með fólki sem er vinir mínir eða vegna þess að ég fæ að ferðast til annarra landa, eða jafnvel vegna þess hve krefjandi verkefnið er og ég fæ fullt frelsi til að gera það sem ég vil. Mér finnst gaman að mynda portrettmyndir. Á síðasta ári tók ég myndir fyrir Inspired by Iceland og mér fannst ótrúlega skemmtilegt að taka myndir af fólki í íslenskri náttúru. Það eru mikil forréttindi að fá að ferðast í tengslum við vinnuna en ég hef til dæmis ferðast mikið innan Evrópu, til New York og Peking í Kína.“

Hvatningarverðlaun forsetans

Það eru ekki margir íslenskir ljósmyndarar sem hafa náð sömu velgengni og þú á svo skömmum tíma. Hver er drifkrafturinn? „Ég hef alla tíð verið mjög dugleg og allir sem þekkja mig vita að ég vinn mjög mikið. Ég setti mér markmið þegar ég flutti út og fylgdi þeim eftir og gefst aldrei upp þótt á móti blási. Ég hef gert mistök, tekið ábyrgð á þeim og haldið áfram. Ég hef alltaf verið mjög drífandi. Ég tek yfirleitt hlutina alla leið. Þegar ég var yngri var ég mikill bókaormur og las svo mikið af bókum að ég fékk hvatningarverðlaun forseta Íslands. Í Hagaskóla var ég svo dugleg í náminu að ég dúxaði. Ég verð alltaf heltekin ▶

ALDUR 26 ára
STARF Ljósmyndari
HJÚSKAPARSTAÐA Einhleyp

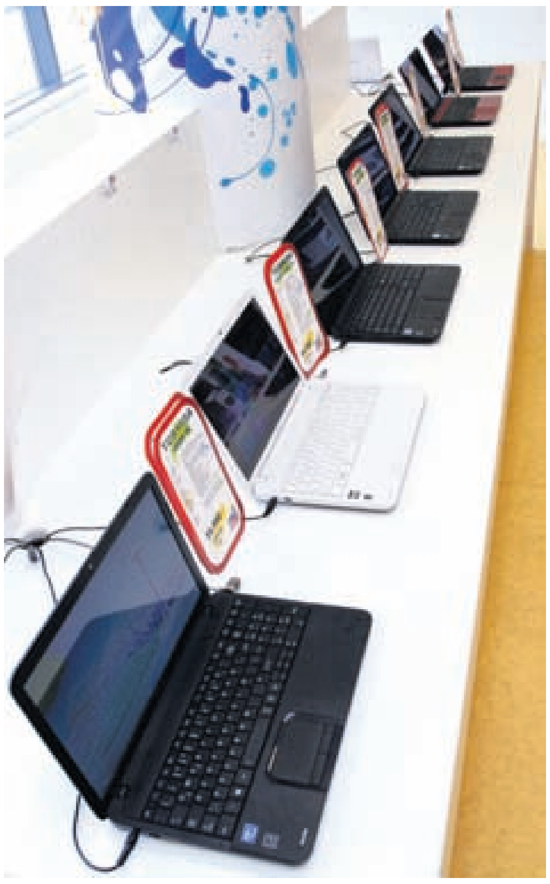
Saga Sig er hæfileikarík og drífandi ung kona sem er óhrædd við að vinna mikið til að ná markmiðum sínum.

Ég held að það sé samt mjög mikilvægt að vera ein á einhverjum tímapunkti í lífinu og ég er mjög tilbúin til þess núna. Ég hef aldrei verið hrædd við að vera ein eða við að taka stórar ákvarðanir.

ALLT Í SKÓLANN

FÖSTUDAGUR 9. ÁGÚST 2013

Kynningarblað Tölvur, skólatöskur, skólavörur og skipulag



Gunnar segir gaman að sjá hvernig fartölvan og spjaldtölvan eru smám saman að renna saman í eitt. MYND/GVA

Þúsundir fartölva fyrir skólann

Tölvulistinn rekur sex tölvuverslanir um allt land og býður upp á yfir áttatíu mismunandi gerðir af fartölvum fyrir skólann. Þær eru frá Toshiba, Asus, Acer og Apple.

„Þetta er alltaf mjög skemmtilegur tími og mikið líf í verslunum okkar um allt land fyrir skólann. Viðskiptavinir okkar njóta þess að við erum að kaupa inn fartölvur í þúsundavís á þessum tíma og náum þannig verði sem erfitt er að keppa við," segir Gunnar Jónsson, sölu- og markaðsstjóri Tölvulistans. Hann tekur sem dæmi 15,6 tommu fartölvur sem kosta frá 59.990.

Stóraukið úrval

„Við erum mjög ánægðir með úrvalið í ár. Í fyrra vorum við með sextíu mismunandi gerðir fartölva en þeim hefur fjölgað í áttatíu í ár." Gunnar segir meginástæðu aukningarinnar þá að fjölbreytnin hefur aldrei verið meiri og eru margar spennandi nýjungar að líta dagsins ljós. „Litunum hefur fjölgað, meira af fartölvum eru með snertiskjáum, öflugri skjákortum fyrir leikjaspilun og nýjum kynslóðum af örgjörvum, auk þess sem þunnum og léttum Ultrabook-fartölvum hefur fjölgað mikið milli ára."

Vinsælustu fartölvurnar fyrir skólann

En hvað skiptir nemendur mestu máli við val á fartölvum fyrir skólann? „Þarfir skólafólks eru mismunandi, sem skýrir þessa miklu fjölbreytni í úrvalinu. Það skiptir skólafólk mestu máli að fá eins öfluga vél og kostur er fyrir þann pening sem tölvan má kosta. Fartölvurnar frá Toshiba hafa verið mjög vinsælar fyrir skólafólk þar sem Toshiba er traust merki með lága bilanatíðni, auk þess sem þær eru á ótrúlega hagstæðu verði."

Spennandi nýjungar

Gunnar segir gaman að sjá hvernig fartölvan og spjaldtölvan eru smátt og smátt að renna saman í eitt. „Asus er brautryðjandi í þessari þróun og erum við til dæmis að frumsýna fyrstu fartölvuna með tvíhliða skjá sem heitir Taichi. Hún kemur með tveimur skjáum, að framan og aftan, þannig að þegar hún er lögð niður breytist hún í spjaldtölvu. Ekki þarf að snúa skjánum fram og til baka til að þetta gerist. Önnur spennandi nýjung er Transformer Book frá Asus en þá er skjánum hreinlega smellt frá lyklaborðsdokkunni og breytist um leið í spjaldtölvu." Gunnar nefnir einnig nýja örþunna fartölvu frá Acer sem er aðeins 12,9 millimetrar á þykkt en mjög öflug engu að síður.

Lægra verð á Apple

Tölvulistinn er með söluumboð fyrir Apple og samkvæmt Gunnari eru MacBook Pro og MacBook Air vinsælastar í línunni frá þeim. „MacBook-fartölvurnar reynast frábærlega og njóta mikilla vinsælda. Við höfum lagt okkur fram við að bjóða hagstætt verð á öllum okkar tölvum og Apple er þar engin undantekning. Viðskiptavinir hafa verið mjög ánægðir með að fá Apple á lægra verði hjá okkur."

Unglingarnir vilja gleymast

Þungar skólatöskur geta valdið vöðvabólgu í öxlum og verkjum í baki. Birna Guðrún Baldursdóttir, iðjuþjálfi við Glerárskóla á Akureyri, segir mikilvægt að velja rétta stærð af tösku. Þá virðist oft gleymast að passa upp á unglingana sem oft eru farnir að bera hátt í tíu kíló í hliðartöskum eða þunnum íþróttabakpokum.

Algengustu mistökin eru að fólk kaupir of stóra tösku á börnin sem eru að byrja í 1. bekk. Ég ráðlegg fólki að hafa þau með í búðina og máta töskuna," segir Birna Guðrún Baldursdóttir, iðjuþjálfi við Glerárskóla á Akureyri. Hún hefur undanfarin haust verið til aðstoðar foreldrum við val á töskum á Akureyri.

„Töskurnar eiga einnig að geta enst í þrjú til fjögur ár og því skiptir útlit töskunnar líka máli. Barninu verður að líka liturinn og munstrið þegar það eldist," segir Birna og bætir við að ekki sé skynsamlegt að eltast við tískumerki. „Fólk er ekki endilega öruggt með að hafa góða tösku í höndunum þótt hún kosti mikið."

Grunnskólabörn mega bera tíu prósent af eigin þyngd á bakinu. Birna segir fólk yfirleitt meðvitað um þetta með yngstu börnin en að eldri krakkarnir gleymist. Ekki sé óalgengt að krakkar í efstu bekkjum grunnskólanna beri sex til tíu kíló í töskunum en séu þá jafnvel farnir að nota íþróttapoka eða hliðartöskur á annarri öxlinni.

„Sjálf myndum við aldrei fara í fjallgöngu með tíu kíló á bakinu í þunnum, lélegum poka, enda get ég staðfest að unglingar eru margir með vöðvabólgu vegna þessa," segir Birna.

Hún segir einnig líklegt að yngri börn finni fyrir verkjum í baki og öxlum en tengsl milli þess og notkunar skólataska hafi ekki verið rannsökuð sérstaklega hér á landi. Þó séu til bandarískar rannsóknir sem sýna tengsl milli þungra skólataska og verkja hjá skólabörnum.

Þá sé oft erfitt fyrir foreldra að átta sig á hversu mikla þyngd krakkarnir beri daglega enda misjafnt eftir skólum og stundatöflum hversu mikið þarf að bera hvern dag.

„Þau minnstu, sem eru að byrja, geta verið niður í 18 kíló að þyngd og þá mega þau ekki bera meira en 1,8 kíló í töskunni. Ef taskan sjálf vegur um og yfir 600 grömm og barnið er með nesti og íþróttaföt með sér auk bókanna fara grömmin fljótt að telja," segir Birna. „Þá hlaupa krakkarnir oft með töskurnar á bakinu og eiga mislangt að sækja skólann. Þetta þarf allt að hafa í huga."

Ekki er sama hvernig tösku börn og unglingar bera á bakinu. Á vef Landlæknis er að finna ráðleggingar iðjuþjálfa um val á skólatöskum.

Einkenni eins og bakverkir og vöðvabólga þekkjast hjá grunnskólabörnum en tengsl milli þessa og notkunar skólataska hafa ekki verið rannsökuð sérstaklega hér á landi.

LEIÐBEININGAR VIÐ VAL Á GÓÐRI TÖSKU

Eftirfarandi punktar eru unnir upp úr Leiðbeiningabæklingi frá iðjuþjálfum á vef Landlæknis eftir Erlu Björk Sveinbjörnsdóttur, Hólmdísi Freyju Methúsalemsdóttur og Kristjönu Ólafsdóttur iðjuþjálfa.

- Velja skal tösku með vel bólstruðum axlarólum. Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Ef of mikill þrýstingur er á þessi svæði getur hann valdið sársauka og dofa í hálsi, handleggjum og höndum.
- Báðar axlarólarnar skulu ávallt notaðar. Ef aðeins önnur ólin er notuð gæti barnið hallað sér meira út á hlið og sett sveigju á hrygginn.
- Stillið axlarólarnar svo taskan liggi þétt við bak barnsins og notið mittisól ef hún er til staðar til að dreifa þunganum jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar ætti að hvíla við mjóbakið og taskan skal ekki ná lengra en tíu sentimetra niður fyrir mitti.
- Skólataskan með innihaldi ætti ekki að vega meira en tíu prósent af líkamsþyngd barnsins.
- Þyngstu hlutirnir skulu fara aftast í töskuna, næst baki barnsins.
- Gætið þess að barnið taki einungis með sér í töskunni það sem þarf þann daginn.
- Þungar bækur mætti bera í fanginu til að minnka álagið á bakið.

Mikið úrval af skólatöskum

HVERNIG Á GÓÐ SKÓLATASKA AÐ VERA?

1. ÞYNGD TÖSKU MEÐ INNIHALDI MÁ EKKI VEGA MEIRA EN 10% AF LÍKAMSÞYNGD BARNSINS.
2. ÖLL BÖND TÖSKUNNAR EIGA AÐ VERA BREIÐ, STILLANLEG OG AUÐVELT AÐ HERÐA OG LOSA.
3. TASKAN Á AÐ FALLA ÞÉTT AÐ HRYGG BARNSINS OG VERA VEL BÓLSTRUÐ AÐ AFTAN.
4. TASKAN MÁ EKKI VERA OF BREIÐ ÞAR SEM ÞAÐ HINDRAR EÐLILEGAR HREYFINGAR BARNSINS.

IEVA
15 lítra taska, sundpoki,
nestisbox og brúsi.
Góður stuðningur við bak.
Verð 19.999 kr

IEVA
15 lítra taska, sundpoki,
nestisbox og brúsi.
Góður stuðningur við bak.
Verð 19.999 kr

IEVA
15 lítra taska, sundpoki,
nestisbox og brúsi.
Góður stuðningur við bak.
Verð 19.999 kr

IEVA
18 lítra taska með sund-poka, nestisboxi og brúsa.
Góður stuðningur við bak.
Verð 19.999 kr

IEVA
18 lítra taska með sund-poka,
nestisboxi og brúsa. Góður stuðningur við bak.
Verð 19.999 kr

PULSE
22 lítra slitsterkur bak-poki með mörgum hól-fum. Góður stuðningur við bak.
kr 12.999

PULSE
22 lítra slitsterkur bakpo-ki með mörgum hólfum.
Góður stuðningur við bak.
kr 12.999

Charmmy kitty

PULSE
22 lítra slitsterkur
bakpoki með mörgum
hólfum
Verð 11.999 kr

beckmann
30 lítra bakpoki blár
Góður stuðningur við
bak.
Verð 16.999 kr

Herlitz
Nýjung frá Herlitz.
Skólataska í 4 gerðum.
Harðar hliðar, mjúkt bak.
Verð 12.999 kr

Herlitz
Nýjung frá Herlitz.
Skólataska í 4 gerðum.
Harðar hliðar, mjúkt bak.
Verð 12.999 kr

Spiderman

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd

Smáralind
Strandgötu 31, Hafnarfirði
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
PENNINN - Hallarmúla 4

PENNINN Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Starfið frábrugðið áhugaljósmyndun

Jón Guðmundsson stundar nám í ljósmyndun við Medieskolerne í Viborg í Danmörku. Tuttugu nemendur eru teknir inn árlega.

Skólinn leggur mikla áherslu á tæknilega hluta ljósmyndunar," segir Jón Guðmundsson, ljósmyndanemi í Medieskolerne í Viborg í Árósum. „Á fyrstu önn eru nemendur nánast lokaðir inni í stúdíóum. Þá snúast verkefnin um lýsingu og ekkert annað." Hann segir nemendurna þannig öðlast mikla þekkingu á ljósmyndatækninni. Með hverri önn er svo lögð meiri áhersla á úrlausn verkefna í fullkláruðum ljósmyndum. „Markmiðið verður að fanga áhorfandann, halda athyglinni og vekja tilfinningar hjá honum," útskýrir Jón.

Ólík áhugasvið

Í ljósmyndadeild skólans eru engar undirdeildir en áhugasvið nemendanna er misjafnt. „Sumir sérhæfa sig mikið en aðrir prófa nánast allt," segir hann. „Bekkjarsystkini mín hafa til dæmis sérhæft sig í bílaljósmyndun, dýraljósmyndun og matarljósmyndun."

Verkefnin eru því af ýmsum toga. „Sem dæmi um skemmtilegt verkefni má nefna eitt með fatahönnuðum úr öðrum skóla. Í samvinnu við fyrirsætur og förðunarfræðinga gerðum við virkilega flottar myndir."

Verða að vera á samningi

Stór hluti námsins er verknám en rúm tvö ár af þeim fjórum sem námið tekur eru nemar á samningi hjá lærðum ljósmyndara.

„Það er mjög misjafnt hvað nemar fá að gera á samningi. Sumir fá varla að snerta myndavél en aðrir mynda heilu auglýsingarnar," segir Jón. Flestir fá samning í Danmörku en það má vera hvar sem er í heiminum. „Ég var svo heppinn að fá samning hjá Lárusi Sigurðarsyni hér á Íslandi. Hann tekur að sér mikið af spennandi verkefnum og það er góð reynsla að taka þátt í þeim."

Nemendur þurfa að hafa samning við ljósmyndara til að komast inn í skólann. Ef það gengur ekki má byrja í undirbúningsnámi við skólann í eina önn og freista þess að komast á samning eftir það.

Viðskiptahluti ljósmyndarastarfsins er einnig skoðaður í náminu. „Við lærum ýmislegt varðandi bókhald, endurskoðun og fleira sem tengist því að reka fyrirtæki." Jón segir flesta vinna sjálfstætt eftir námið og því sé mikilvægt að hafa þekkingu á því sviði. „Besta kennslan í tengslum við ljósmyndarastarfið fer þó fram á samningnum," bætir hann við.

Með hugann við ljósmyndun

Jón er afar ánægður með námið í heild sinni þótt áherslan á tæknihlutann sé heldur mikil. „Ég hef lært hvernig er að vinna sem ljósmyndari. Það er ansi frábrugðið því að taka myndir sér til gamans. Í lok dags þarf alltaf að skila af sér góðum myndum, ekki bara þegar maður er í stuði," segir hann og bætir við að auk þess sé hjálplegt að hafa hugann alltaf við ljósmyndunina, ekki bara í frístundum.

„Í lok dags þarf alltaf að skila af sér góðum myndum, ekki bara þegar maður er í stuði," segir Jón Guðmundsson sem stundar nám í ljósmyndun við Medieskolerne í Viborg.

Tekur brúðkaupsmyndir

Í sumar hefur Jón mest myndað brúðkaup. „Það eru allir í góðu skapi í brúðkaupum svo það er alltaf gaman að mynda í þeim. Svo kemur sér vel að vera nemi hjá Lárusi því hann er klárlega með reynslumestu brúðkaupsljósmyndurum landsins," segir Jón.

Útskrifast í vor

Jón útskrifast með sveinspróf í ljósmyndun í febrúar og svipast nú um eftir hentugu húsnæði til að setja upp stúdíó. Hann tekur glaður á móti spurningum varðandi skólann á netfangið jon@jongudmundsson.com.

- hþó

Nemendum grunnskóla fækkaði í fyrravetur

Grunnskólar Reykjavíkur verða settir fimmtudaginn 22. ágúst 2013. Yngstu skólabörnin eru fædd 2007. Gert er ráð fyrir að nemendum í grunnskólum borgarinnar fjölgi lítillega haustið 2013 en 1. október 2012 voru þeir 13.332 og 642 nemendur í sjálfstætt starfandi grunnskólum (með fimm ára nemendum).

Nemendur í grunnskólum á Íslandi voru 42.320 haustið 2012 og höfðu ekki verið færri síðan árið 1997. Grunnskólanemendum fækkaði um 45 frá fyrra ári, eða um 0,1%.

Grunnskólanemendur á Íslandi voru flestir haustið 2003, eða 44.809. Auk þess stunduðu 184 börn nám í fimm ára bekk síðastliðinn vetur. Þeir nemendur hafa aldrei verið fleiri frá því að gagnasöfnun Hagstofunnar hófst haustið 1997.

Grunnskólum landsins fækkaði um þrjá frá síðastliðnu skólaári vegna sameininga og eru nú 168 talsins.

Grunnskólanemendum með erlent ríkisfang og erlent móðurmál fer fjölgandi.

Frá haustinu 2006 hefur erlendum nemendum fjölgað um 464 og voru 1.444 talsins haustið 2012. Haustið 2006 voru þessir nemendur 2,2% af grunnskólanemendum en voru orðnir 3,4% allra grunnskólanemenda haustið 2012. Fjölmennastir voru nemendur með pólskt ríkisfang (734) og nemendur frá Litháen (129), að því er kemur fram á vef Hagstofunnar.

SÍÐUSTU DAGARNIR
TAX FREE*
af skólatöskum og pennaveskjum
6.–11. ágúst
MIKIÐ ÚRVAL AF EXPLORE TÖSKUM
TAX FREE
11.147,-
13.990,-
TAX FREE
2.389,-
2.999,-
EXPLORE
Skólatöskur
· Léttar og sterkar töskur
· Liggja þétt að hryggnum og mjöðmunum
· Hlífa bakinu
· Tvær töskur í einni, áfestanleg íþróttataska í stíl fylgir
· Axlaólar breiðar og bólstraðar
SAMÞYKKT
Betri fyrir bakið af iðjuþjálfa
TAX FREE
12.740,-
15.990,-
TAX FREE
1.274,-
1.599,-
*Við munum að sjálfsögðu greiða alla skatta og skyldur. En við ætlum að selja skólatöskur og pennaveski með 20,32% afslætti sem er eins og að fá vaskinn endurgreiddan og miklu meira og einfaldara en Tax-Back í útlöndum.
www.a4.is / sími 580 0000 / sala@a4.is
A4 Skeifunni 17 / A4 Smáratorgi 1 / A4 Reykjavíkurvegi 66, Hafnarfirði
A4 Dalsbraut 1, Akureyri / A4 Miðvangi 13, Egilsstöðum / A4 Austurvegi 65, Selfossi

Góð vinnuaðstaða eykur afköst

Náms- og starfsumhverfi þitt hefur áhrif á úthald og afköst. Því er rík ástæða til að gera vinnuaðstöðuna eins góða og mögulegt er.

Námsmenn verja löngum stundum við skrifborðið og þótt margir nýti sér lestraraðstöðu í skólum og á bókasöfnum þurfa flestir líka að koma sér upp góðu afdrepi á heimilinu þar sem hægt er að sitja yfir námsefninu tímunum saman. Það sama á við um þá sem vinna heima.

Það er margsannað að umhverfið og aðbúnaðurinn hefur áhrif á úthald og afköst og er gott að hafa nokkur atriði í huga þegar góðar lærdóms- eða vinnuaðstæður eru annars vegar. Flestum reynist erfiðast að greina heimilislíf frá námi og vinnu. Þá getur skortur á örvun í umhverfinu valdið vandræðum. Heimaskrifstofur hafa þó sína kosti og gætu feng shui-fræðin gagnast einhverjum til að ná fram því besta.

1 Regla númer eitt er að hafa skrifstofuna eins langt frá svefnherberginu og mögulegt er. Helst ættu þessi herbergi að vera hvort sínum megin í húsinu/íbúðinni. Ef plássið er af skornum skammti og útbúa þarf aðstöðu í svefnherberginu er gott að reyna að stúka hana af. Svefnherbergið er griða- og hvíldarstaður en vinnuaðstaðan þarf að vera örvandi.

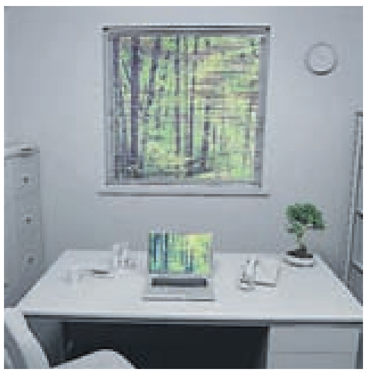
2 Skrifborðið ætti að snúa þannig að þú sjáir herbergishurðina en síður þannig að bakið snúi í hana. Best er ef skrifborðið getur verið eins langt frá dyrunum og mögulegt er og að þú hafir góða yfirsýn yfir herbergið þaðan sem þú situr. Ef þú þarft að snúa andlitinu að vegg reyndu þá að nota myndir eða veggfóður til að lífga upp á hann.

3 Veldu skraut og liti sem vekja með þér hamingju og gefa þér þá tilfinningu að þú nýtur velgengni. Þar sem um er að ræða heimaskrifstofu er hægt að ganga lengra í að skreyta umhverfið en í almenningsrými. Veldu hluti sem endurspegla þá orku sem þú vilt gefa frá þér út í lífið.

4 Hugaðu að lýsingu og loftgæðum. Til að halda orku og einbeitingu þarf líkaminn súrefni og ljós. Hafðu gott loftljós og borðlampa, dragðu frá gluggum og opnaðu út. Mælt er með því að hafa græna plöntu í umhverfinu.

5 Forðastu alla óreiðu. Raðaðu bókum, flokkaðu pappíra í möppur og komdu reglu á smáhluti. Óreiða dregur úr orku og finnst flestum betra að vinna ef skrifborðið er snyrtilegt og allir hlutir á sínum stað.

Óreiða dregur úr afköstum. Því er mikilvægt að koma reglu á bækur og smáhluti.

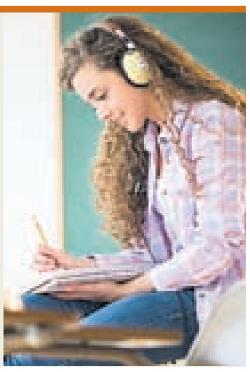


Ef þú þarft að sitja með andlitið að vegg er gott að nota myndir eða veggfóður til að lífga upp á hann. Best er þó að geta horft út um glugga.

Til að halda einbeitingu og orku þarf líkaminn súrefni og ljós. NORDICPHOTOS/GETTY

TÓNLIST VIÐ LÆRDÓMINN

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að það geti haft góð áhrif á einbeitinguna að hlusta á tónlist með lærdómnum. Það skiptir þó máli hvernig tónlistin er og hversu hátt hún er stillt. Tónlist án söngs hefur reynst best þar sem söngurinn getur haft truflandi áhrif. Hraðinn má auðvitað ekki vera of mikill heldur. Ef hlustað er á nýja tónlist í fyrsta skipti getur það truflað einbeitinguna þar sem hún fer meira í að hlusta nýja lagið.



HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

TRI BACK 2 SCHOOL PAKKI

VIÐ GETUM ÚTBÚIÐ FLEIRI PAKKA!

CUBE LTD CLS PRO
HYBRID

20% AFSLÁTTUR

131.990 KRÓNUR

VIÐ BJÓÐUM UPP Á STAÐGREIÐSLULÁN FRÁ BORGUN

BORGUN

CUBE STANDARI & BRETTI

CUBE BAKPOKI

CUBE BRÚSAHALDARI & BRÚSI

ÚTSALA TIL 10.ÁGÚST

TRI
Tri ehf.
Suðurlandsbraut 32
Sími: 571 8111

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 09:00-18:00
Laugardaga kl. 10:00-16:00

MARGIR SOFA OF LÍTIÐ

Margir foreldrar hafa áhyggjur af því að unglingar og jafnvel börn sofi ekki nægilega mikið. Í rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum kom í ljós að unglingar sofa aðeins í sjö tíma að meðaltali en mælt er með því að þeir fái níu til tíu klukkustunda svefn.

Of stuttur svefntími getur haft slæm áhrif á heilsu og frammistöðu í daglegu lífi. Stór hópur nemenda mætir í skólann að morgni þreyttur og ósofinn. Þessi þreyta hefur áhrif á skap, námshæfileika og viðbragðshæfni. Regluleg líkamleg hreyfing, reglubundinn háttatími, myrkur í herbergi og rétt hitastig hefur góð áhrif á svefninn. Koffíndrykkir, mikið sjónvarpsgláp og hreyfingarleysi getur hins vegar haft slæm áhrif á svefninn.

LEITIÐ RÁÐA

Hafi foreldrar áhyggjur af einhverju er varðar skólagöngu barna þeirra geta þeir meðal annars leitað til þjónustumiðstöðvar Heimilis og skóla. Þar er leitast við að hjálpa fólki að finna heppilega leið til að leysa málin. Ekki þarf að segja til nafns frekar en fólk vill.

Heimili og skóli – landssamtök foreldra eru frjáls félagasamtök sem starfa óháð stjórnmálaflokkum eða trúfélögum. Hlutverk þeirra er að veita ráðgjöf til foreldra og foreldrasamtaka og gefa út tímarit og ýmiss konar efni um foreldrastarf.

Aðaláherslurnar í starfseminni eru að veita foreldrum og félagsmönnum stuðning og liðveislu og miðla upplýsingum til foreldra svo að þeir geti betur sinnt uppeldi barna sinna og skólagöngu þeirra. Einnig að koma sjónarmiðum foreldra á framfæri við yfirvöld og vinna að því að auka áhrif foreldra á skólastarf. Þá er samtökunum ætlað að efla starf foreldrafélaga og leggja þeim lið. Nánari upplýsingar er að finna á www.heimiliogskoli.is.

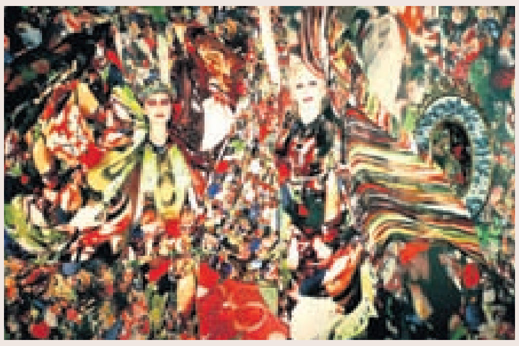
HEILSUEFLANDI GRUNNSKÓLAR

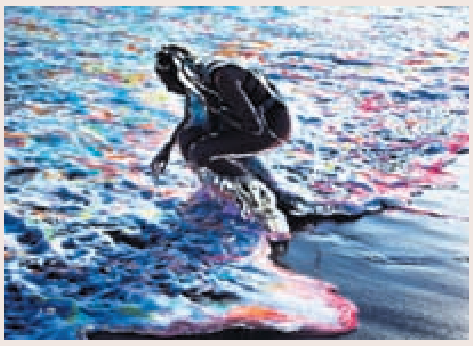
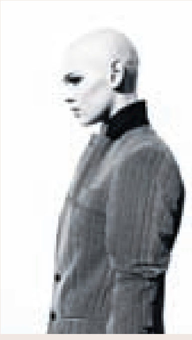
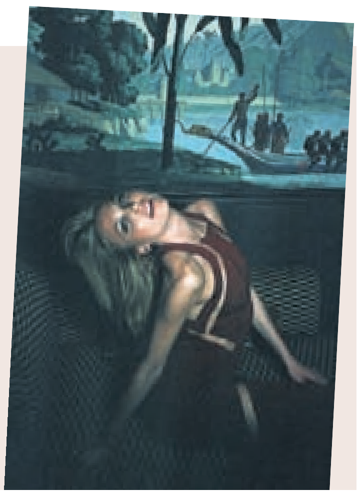
Ráðstefna um heilsueflandi grunnskóla verður haldin á vegum Landlæknis þann 16. ágúst klukkan 8.30 í húsnæði Háskóla Íslands við Stakkahlíð. Starfsfólk þeirra skóla sem eru nú þegar þátttakendur í verkefninu og þeir sem hafa áhuga á að sækja um að starfa í anda heilsueflandi grunnskóla eru sérstaklega hvattir til að mæta.

Heilsueflandi grunnskólar setja sér heildræna stefnu í heilsu- og velferðarmálum sem snýr að nemendum og starfsfólki í samstarfi við heimili og nærsamfélag. Í nýrri Aðalnámskrá um grunnskóla er heilbrigði og velferð einn af grunnþáttum menntunar og mun verkefnið um heilsueflandi grunnskóla auðvelda skólum að setja sér viðmið og markmið til að efla sig í þeim þætti.

Á ráðstefnunni verður boðið upp á fyrirlestra og fræðsluerindi. Auk þess verða kynntar viðbætur og breytingar í endurskoðaðri Handbók heilsueflandi grunnskóla og kynnt verður vefsvæði sem mun auðvelda skólum að fylla út gátlista, setja sér markmið og verkefnaáætlanir. Boðið verður upp á umræður og kynningar frá skólum sem hafa reynslu af vinnu sem heilsueflandi grunnskólar.

Myndaalbúmið



Uppáhaldsmyndin úr Kron by KronKron-myndatökunni - Bak við tjöldin á Kron by KronKron - Verk eftir Sögu Sig og Hildi Yeoman - Kolfinna fyrir JÖR - Edda fyrir Galvan.

Mér finnst ég vera ótrúlega heppin að hafa alist upp á þessum sögufrægu og fallegu stöðum því það hefur mótað mig sem einstakling.“

▸ af hlutum, þarf að kanna þá til botns og fara alla leið, enda þarf að hafa brennandi áhuga og ást til að láta drauma sína rætast.“

Hvernig hefur verið að kynnast fólki í bransanum og tískuheiminum?
„Mér hefur þótt auðvelt að kynnast og tengjast fólki í bransanum. Ég vissi líka að ég þyrfti að gera það þegar ég kom út. Ég notaði samfélagsmiðla eins og blogg og Facebook til að koma mér á framfæri. Fyrstu verkefnin mín fékk ég út á bloggið mitt. Tengslanetið stækkar eftir því sem maður gerir fleiri verkefni og ef maður stendur sig vel í einu og kemur vel fram við annað fólk fær maður annað verkefni kannski út á það. Fólkið sem ég vinn með er yfirleitt ekki með mikla útlitsdýrkun heldur listrænt fólk sem hefur áhuga á að skapa og búa til fallega mynd og hefur áhuga á fallegri hönnun.“

Sambandsslit og nýtt upphaf

Nú slitnaði upp úr sambandi ykkar Ella Egilssonar úr Steed Lord fyrir stuttu. Hvernig gengur þér að taka sambandsslitunum? „Ég var 19 ára þegar við Elli kynntumst og við vorum saman í sjö ár. Ég er ótrúlega þakklát fyrir tímann sem við vorum saman, enda vorum við mjög samstíga, hjálpuðumst að í vinnunni og vorum líka bestu vinir. Auðvitað eru þetta breytingar, enda bjuggum við og unnum saman, en við höfðum bara þroskast hvort frá öðru. Ég held að það sé samt mjög mikilvægt að vera ein á einhverjum tímapunkti í lífinu og ég er mjög tilbúin til þess núna. Ég hef aldrei verið hrædd við að vera ein eða við að taka stórar ákvarðanir, breyta hlutum eða aðlagast nýjum aðstæðum.

Hvernig er hefðbundinn dagur í lífi Sögu Sig?
Það er enginn hefðbundinn dagur. Ég er svo heppin að engir dagar er eins. Þá daga sem ég er að taka myndir hefst vinnudagurinn snemma og þá fer allur dagurinn í það. Aðra daga ferðast ég um London eða undirbý sett fyrir myndatöku, fer á fundi með fólki, sit við tölvuna, svara tölvupósti og vinn myndirnar. Ég hreyfi mig svo á hverjum degi, syndi, hleyp, fer í ræktina eða jóga og borða mjög hollt. Svo inn á milli hitti ég vini mína og ég elska að horfa á heimildarmyndir, fara á listasöfn og í bókabúðir.

Hefur þú fylgst eitthvað með íslenskum hönnuðum? „Já mjög mikið! Ég versla eiginlega bara heima á Íslandi og fataskápur- ▸

Svona mótast töfrandi skart hjá Hring eftir Hring

Aldís Pálsdóttir ljósmyndari deilir atvinnuhúsnæði með Steinunni Völu og tók nokkrar fallegar myndir af handverkinu.

LJÓSMYNDARI ALDÍS PÁLSDÓTTIR

SKART MIKILVÆGT AÐ HALDA LÍFI Í HANDVERKI

Steinunn Vala Sigfúsdóttir segir leirhring hafa verið upphafið á fyrirtækjarekstrinum.

Steinunn Vala Sigfúsdóttir byrjaði í skartgripahönnun á mjög óvenjulegan hátt þegar hún gerði leirhring í Listaháskólanum. Hringurinn var verkefni sem átti að endurspegla hana sjálfa en áður en hún vissi af var hringurinn farinn að vekja athygli og fólk stoppaði hana úti á götu til að skoða. „Ég stóð á tímamótum en greip tækifærið og ákvað strax að búa til alvöru vörumerki úr þessu. Í dag er ég í samstarfi við gullsmiði og annað handverksfólk á Íslandi; húsgagnasmiður smíðar slaufurnar, leirlistarkona gerir fiskana og leirinn rúllum við sjálfar. Einn af mínum drifkröftum er einmitt að halda lífi í handbragði og handverki sem mér finnst ótrúlega mikilvægt. Hjarta fyrirtækisins er í raun þannig að stundum er óljóst hvort við séum að búa til vöru eða lítið listaverk,“ segir Steinunn og bætir við: „Okkar draumur er að vera atvinnuskapandi og við erum það þegar margir koma að einni vöru.“

medico.is

NÝTT! BB KREM

1. Jafnar húðlit 2. Gefur raka & ljóma 3. Minnkar svitaholur

Olay er á meðal stærstu húðkremaframleiðenda í heimi og eru fremstir á sviði þróunar á virkum andlitskremum í samanburði við önnur dýrari krem.

Sölustaðir: Fríhöfnin Keflavíkurflugvelli. **Hagkaup:** Kringlunni, Skeifunni & Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurveri, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lyfjaborg, Nana Hólagarði & Urðarapótek. **Landið: Lyf & Heilsa:** Glerártorgi, Hveragerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðárkróki.

Uppáhalds

MATUR Grænmeti og fiskur.

DRYKKUR Vatn

VEITINGAHÚS Rasa – inverskur grænmetisstaður í London og Juicepress í NY.

VEFSÍÐA Google.

VERSLUN Aftur, Kiosk, Ella, Einvera og Kronkron

HÖNNUÐUR Íslenskir hönnuðir.

HREYFING Hlaup, sund, rækt og hot yoga, þarf mikla hreyfingu.

DEKUR Sauna og gufa x3 í viku.

Að vinna fyrir Topshop var mikilvægt fyrir mig þar sem það hjálpaði mér mikið á mínum ferli

▶ inn minn inniheldur nær eingöngu íslenska hönnun. Hann samanstendur af flíkum frá Kalda, REY, Kron by KronKron, Aftur og svo skarti frá Hildi Yeoman. Svo er ég spennt fyrir kvenfatalínunni hans Gumma, JÖR by Guðmundur Jörundsson, mér finnst hún ótrúlega fín. Svo í þessari viku eignaðist ég dragt frá Millu Snorrason og jakka frá Eyglo. Mig langar líka í klassískan kjól frá Ellu og skart frá Kríu. Það eru svo margir að gera góða hluti hérna heima. Ég vil miklu frekar kaupa mér færri flíkur og vandaðar en kaupa eitthvað fjöldaframleitt sem endist ekki.“

Hverjir eru framtíðardraumarnir? „Draumurinn er að halda áfram að taka myndir. Finna tíma til þess að geta unnið að mínum eigin verkefnum. Ég ætla að ferðast meira um heiminn, gefa út mínar eigin bækur, halda sýningar og fara í áframhaldandi nám í tengslum við sjónrænar listir.“

Hefur þér einhvern tímann verið líkt við Elizabeth Olsen í útliti? „Nei, en mér hefur verið líkt við systur hennar, Olsen-tvíburana. Ég held að það hafi eitthvað með kringlótta andlitið og augun að gera. Ég fæ reyndar stundum að heyra að ég sé lík Ágústu Evu leikkonu, og ég er ánægð með það því hún er svo töff.“

ALLIR GETA VERIÐ Í GÓÐU FORMI

Bára Magnúsdóttir hefur rekið Dansrækt JSB frá árinu 1967. Hún hefur því mikla reynslu að baki og hefur komið þúsundum íslenskra kvenna í gott form.

Bára Magnúsdóttir hefur komið þúsundum kvenna í gott form í gegnum árin. Hún er með námskeið sem hentar líkamsbyggingu kvenna.

Bára leggur mikla áherslu á að konur stundi líkamsrækt sér til heilsubótar á einfaldan hátt. Hún er á móti ofþjálfun og segir betra að æfa stöðugt tvisvar í viku í lengri tíma undir handleiðslu kennara en að vera í púli fimm sinnum í viku í stuttan tíma. „Við hjá JSB bjóðum upp á okkar hefðbundnu tíma sem konur þekkja, opna tíma og lokaða hópa. Stöðin opnar klukkan sex á morgnana og er starfandi fram til tíu á kvöldin. Allir geta því fundið tíma við hæfi,“ segir Bára.

Æfingar fyrir konur

„Lokaðir tímar hafa verið vinsælir en þar er aðhald mikið og stefnt að ákveðnum markmiðum. Þá er hægt að stunda markvissa hreyfingu tvisvar í viku með þjálfuðum kennurum sem leiða konurnar í gegnum heildrænt þjálfunarkerfi. Með því að vera í lokuðum tíma opnast einnig möguleiki á að nýta opna tíma og frábæran tækjasal. Lokuðu tímarnir eru ýmis námskeið, eins og það hefur verið kallað. Í haust verðum við til dæmis með hlýtt jóga í stað hot jóga. Það verða jógaæfingar á breiðu sviði í hlýjum sal,“ útskýrir Bára sem segir að JSB leggi fyrst og fremst áherslu á að þjálfa kvenlíkamann eins og hentar honum best.

„Það er margt í boði hjá okkur, tímar sem leggja áherslu á mótun líkamans, þar sem lögð er áhersla á æfingar á gólfi og upphitun í tækjasal. Það hefur verið sleg-ist um þessa tíma hjá okkur, enda ekki mikið hopp. Þá verðum við með fit-pilates, sem leggur áherslu á jafnvægisæfingar, sem er afar gott fyrir líkamann. Síðan er zumba-dansinn til að skvetta úr klaufunum og svitna. Það mætti líkja því við að dansa í góðu partíi alla nóttina,“ segir Bára sem hefur verið dugleg að taka inn nýjungar og vinsæl æfingaprógrömm.

Frá toppi til táar

„Vinsælustu hópnámskeiðin okkar eru fyrir konur sem vilja grenna sig. Það eru TT-námskeiðin en í þeim hafa konur náð mjög miklum árangri. Í TT, eða Frá toppi til táar, bjóðum við átta mismunandi hópa eftir því sem hentar hverri og einni. Þær yngstu, 16-25 ára, eru í sérhópi með annarri tónlist en þær eldri og tækjasalurinn er meira notaður. Þær fá að auki fund einu sinni í viku um rétt mataræði. Allir þurfa að taka sig í gegn og þess vegna hafa TT-námskeiðin verið svona gríðarlega vinsæl. Ungar konur sem nýlega hafa gengið í gegnum barnsburð og vilja koma sér í form koma á þessi námskeið. Ef konum er alvara með því að koma sér í form er TT frábær kostur og allir ná árangri.“

Stór hluti kvenna hefur komið líkamsrækt inn í hið daglega líf og er hún orðin ákveðinn lífsstíll. „Hjá JSB er stór hópur kvenna sem kemur í hverri viku og hefur gert í fjölmörg ár. Við leggjum áherslu á slagorðið: Leggðu rækt við sjálfa þig og lifðu góðu lífi. Það þarf engar öfgar til að vera í góðu formi,“ ítrekar Bára. „Það er heilbrigði að vera í réttu holdafari og konur hugsa öðruvísi séu þær í góðu formi. Það eru engin forréttindi að vera vel á sig kominn. Það geta allir gert og það er gaman,“ segir Bára.

Allar upplýsingar um tíma hjá Dansrækt JSB má finna á heimasíðunni jsb.is og á Facebook. JSB er í Lágmúla 9 og síminn er 581 3730.

Leggðu rækt við þig og lifðu góðu lífi

- Tækjasalurinn opinn frá morgni til kvölds.
- Einkaþjálfun eftir samkomulagi.

Vertu velkomin í okkar hóp!

Vertu með okkur í vetur

SS | TT3 | Yoga | Rope Yoga

FIT pilates | TT1 | Mótun | FIT form

FIT-FORM FYRIR 50+

Inga Sjöfn Sverrisdóttir sjúkraþjálfari hefur snúið heim eftir tveggja ára siglingu með skemmtiferðaskipi hringinn í kringum heiminn. Hún starfaði sem líkamsræktarþjálfari um borð en ætlar nú að aðstoða konur sem vilja efla heilsu og kraft hjá JSB. „Ég verð með fitform-tíma hjá JSB en ég hef sérhannað prógramm fyrir konur sem eru 50+ þótt þær yngri séu velkomnar líka. Það er mjög gefandi og hvetjandi að vera í lokuðum hópi. Skemmtileg stemning myndast og konurnar fá aðhald og stuðning,“ segir Inga Sjöfn. „Þar sem ég er sjúkraþjálfari þá nýtist sú menntun vel í starfinu. Við verðum með morguntíma og þetta er lokaður hópur. Þetta verður alhliða þjálfun fyrir líkamann og ég vonast til að skvísurnar verði flottar, í góðu formi og vel á sig komnar eftir smá tíma. Það er mikið atriði að þjálfa líkamann til að halda heilsunni í lagi,“ segir Inga Sjöfn enn fremur.

„Þetta eru ekki námskeið til að léttast, enda býður JSB upp á sérhönnuð TT-námskeið til þess. Hins vegar getur hver og ein kona sett sér sín markmið, hvort sem það er að styrkja sig eða koma sér í gott form. Í lokuðum hópi kynnist maður konunum betur og hefur tök á að leiðbeina þeim með betri árangri. Sumum hentar vel að ráða sér sjálfar í tækjasal en aðrar þurfa aðhald í lokuðum hópi.“

Inga Sjöfn er nýkomin heim úr ævintýrasiglingunni og hlakkar til að kenna Íslendingum aftur. Hún kenndi dans hjá JSB í nokkur ár og ætlar að halda því áfram í vetur. „Ég verð með yngstu stelpurnar í dansinum.“

Inga Sjöfn Sverrisdóttir og Anna K. Guðmundsdóttir koma ferskar inn í hauststarfið hjá JSB með nýja flotta tíma fyrir konur.

MJÖG GOTT FYRIR JAFNVÆGIÐ

Anna K. Gunnarsdóttir hefur kennt fit-pilates hjá JSB auk þess að vera með öfluga styrktar- og poltíma og zumba. „Ég hef verið að bæta við mig námi til að koma enn betur til leiks í haust,“ segir hún. „Í fit-pilates er æft á stórum boltum. Þetta eru frábærar æfingar sem styrkja og þjálfa alla grunnvöðva líkamans og jafnvægi. Æfingarnar styrkja stoðkerfi líkamans, sérstaklega kvið og bak. Þessi þjálfun er fyrir konur á öllum aldri og er til dæmis mjög góð fyrir þær sem finna fyrir gigt eða eru með stoðkerfisvandamál,“ segir Anna.

„Ég legg áherslu á einstaklingsmiðaða þjálfun þannig að konurnar æfa eftir vissum stigum, sumar eru með auðvelda útgáfu en aðrar erfiðari, allt eftir getu hverrar og einnar. Tímarnir eru í 50 mínútur tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum,“ segir Anna sem er að klára annað árið í íþróttafræði auk þess að vera menntaður fit-pilates- og zumba-kennari. Anna hefur þjálfað fólk í pilates í nokkur ár. Hún hóf störf hjá JSB síðastliðinn vetur.

LÍFSSTÍLL MAÐUR VERÐLEGGUR EKKI HEILSUNA

Sálfræðingar opna fyrirtækið Mind in motion í Kaupmannahöfn þar sem einblínt er á einstaklingslausnir sem virka fyrir lífið.

Við erum öll menntaðir sálfræðingar og einkaþjálfarar. Okkur langaði að samþætta sálfræðina, það er að segja þessa hugrænu athyglismeðferð, þjálfun, mataræði og heilbrigðu líferni. Við vitum að líkami og hugur eru ein heild þar sem hugsanirnar stjórna hegðun og hegðun stjórnar heilsu. Okkur langaði því að hjálpa fólki með þunglyndi og kvíðaröskun. Eins langaði okkur að leiðbeina fólki með átvandamál og yfirþyngd og nota aðferðirnar úr hugrænni athyglismeðferð,“ segir Ragnhildur Þórðardóttir, sem betur er þekkt sem Ragga nagli.

Brennandi áhugi á líkamsrækt og sálfræði leiddi þríeykið saman sem nú hefur stofnað fyrirtækið Mind in Motion sem staðsett er í Kaupmannahöfn. Ásamt Ragnhildi eru þeir Árni Þóroddur Guðmundsson og Karl Jónas Smárason sem fara af stað með átta vikna námskeið í september fyrir fólk sem hefur prófað öll átaksnámskeiðin en dettur alltaf í sama farið því það á í erfiðleikum með mat. Ragnhildur segir þau leggja jafna áherslu á að sinna bæði Dönum og Íslendingum og því séu námskeiðin á báðum tungumálum. „Eitthvað er það sem veldur því að fólk gefst alltaf upp og það eru einhverjar hugsanir sem valda því. Það þarf að hjálpa fólki að komast yfir þessar hugsanir en meðferðin fer eftir þörfum hvers og eins. Við gefum þeim verkfæri til að komast hjá því að falla í sama farið en við erum ekki hlynnt því að ein stærð henti öllum og því klæðskerasníðum við lausnir að viðkomandi aðila.“ Þríeykið er ekki eingöngu bundið því að þjónusta fólk í Kaupmannahöfn því Ragnhildur bendir á að fjarsálfræðimeðferðir séu að verða vinsælli og að rannsóknir hafi sýnt fram á að ýmsar samskiptameðferðir í gegnum samskiptamiðla jafngildi því að vera með fólk í fjarþjálfun.

Hægt er að fylgjast nánar með námskeiðum á síðunni mindinmotion.dk.

Árni Þóroddur Guðmundsson, Ragnhildur Þórðardóttir og Karl Jónas Smárason eru öll sálfræðingar og einkaþjálfarar með mikla reynslu.

AUGLÝSING: INDISKA KYNNIR

Dagbjört Guðmundsdóttir, eigandi Indiska í Kringlunni, ásamt starfsfólki. MYND/STEFÁN

INDISKA FYRIR ALLA

Sænska merkið Indiska bættist nýverið við verslunarflóruna á Íslandi en verslunin var opnuð í Kringlunni í vor. Dagbjört Guðmundsdóttir segir að Indiska hafi fengið góðar viðtökur enda henti vörurnar breiðum hópi viðskiptavina.

„Indiska fylgir ekki tískustraumum heldur er lögð áhersla á kvenlegar línur, munstur og sterka liti,“ segir Dagbjört Guðmundsdóttir, ein eigenda verslunarinnar Indiska sem nýverið var opnuð í Kringlunni.

Indiska er sænskt merki og samanstendur af kvenfatalínu og heimilislínu.

„Fatnaðurinn er úr góðum efnum á góðu verði og það sama á við um vörurnar í heimilislínunni. Öll hönnun Indiska hentar breiðum aldurshóp,“ útskýrir Dagbjört. „Eins og nafnið bendir til er innblásturinn sóttur til Indlands og mikil áhersla lögð á túnikur og kjóla en línan inniheldur einnig yfirhafnir og fylgihluti eins og töskur, sólgleraugu, skó og skart. Nú erum við að fá haustlínuna í hús og hún inniheldur peysur, sokkabuxur, kápur, fallegar slár, húfur, trefla, sixpensara og fleira. Haustið einkennist líka af sterkum litum,“ segir Dagbjört og bætir við að íslenskar konur taki litunum fagnandi.

„Þetta hefur gengið ótrúlega vel. Íslenskar konur taka vel í litina. Það er líka svo mikil gleði hér í versluninni og nærandi að vera hér inni. Sjálf er ég til dæmis mjög svört í klæðaburði en er farin að nota liti. Í Indiska-línunni er einnig að finna svartar flíkur fyrir þær sem ekki leggja í liti og munstraðar flíkur en þá eigum munstraða klúta og trefla til að nota með svörtu. Það sem einkennir einnig vörurnar frá Indiska er ákveðið jafnvægi í munstrunum. Þótt flíkin líti út fyrir að vera mikið munstruð þá fer það svo vel þegar konan er komin í flíkina,“ segir Dagbjört en allur fatnaður Indiska kemur í stærðunum small til extra large.

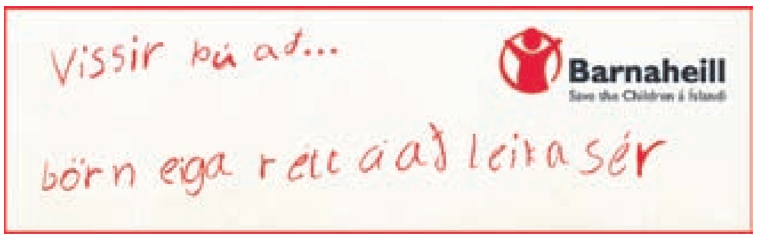
„Það sem einnig er svo skemmtilegt við Indiska er að þú getur komið hingað inn og keypt þér flott föt en líka eitthvað fallegt fyrir heimilið. Heimilislínan inniheldur allt frá kaffi og tei til rúmteppa og gardína, matarstella og fallegra lugta. Hér er hugsað fyrir öllu.“

Davidoff Cool Water-herrailmur-

INTO THE OCEAN

Taktu þér dýfu í sjóinn með nýja ilminum frá Davidoff Cool Water.

Flestar þekkja hinn klassíska Davidoff Cool Water-ilm en á hverju ári kemur ný og sumarleg útgáfa af ilminum í takmörkuðu upplagi. Ilmurinn að þessu sinni heitir Davidoff Cool Water Into the Ocean og er hann bæði ferskur og sumarlegur og minnir helst á ferskan sjávarblæ. Ilmurinn er arómatískur og inniheldur m.a. sítrus, mandarínu, greipaldin og basilíku. Into the Ocean er fáanlegur í 125ml Eau de Toilette.



Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI

NORDISK MILJØMÆRKNING

Dönsku astma- og ofnæmissamtökin

Astma- og ofnæmisfélagið á Íslandi mælir með vörum frá Neutral

HAFÐU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum og dúnúlpum hæfir 30 til 40 gráðu þvottur í höndum eða vél með Neutral Uld- og finvask.

STÓR ÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við Neutral Storvask til að komast til botns í þvottakörfunni. Hentar fyrir þvott af öllu tagi.

NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir svartan glæsileikann svo hann tapi ekki lit sínum. Upplitað er bara ekki í tísku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta þennan lenda í hvíta þvottinum.

Létt er að flokka litríka sokka

NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask losa þig við erfiða bletti og óhreinindi. Það skilar sér í björtum og hvítum þvotti. Fljótandi Neutral leysist vel upp og hentar því líka vel í handþvottinn.

HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color í hólfið og njóttu þess að fá þvottinn jafn litríkan úr vélinni aftur. Þetta er kröftugt, þú notar bara lítið af dufti í hverja vél. Fljótandi Neutral Color endist líka og endist.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS

HELGARMATURINN UXAHRYGGJAHALANEGRABLÓMKÁLSSVEPPASÚPA

Lísbet Harðardóttir Ólafardóttir

Húsamálari og þúsundþjalasmiður á Ísafirði lumar á uppskrift að súpunni sem alla landsmenn dreymir um að smakka.

Heill blaðlaukur
Askja af sveppum
Poki af villtri sveppablöndu
Blómkál, eins og maður vill
Hvítlauksgeiri, karrí, pipar
Engifer
Alls konar dýrateningar sem leynast í skápnum
Tvær dósir kókosmjólk
Uxahalasoð
Töfradropar úr pólsku búðinni

Þessa súpu hefur sjálf Ragga Gísla sungið um og hver einasti Íslendingur hefur rembst við að segja nafn hennar hratt en örugglega í tónvissum takti í gegnum árin. Byrjið á að mýkja lauk og sveppi upp úr hvítlauk, karrí og engifer. Skorinn blaðlaukur og önnur kókosmjólkurdósin er sett í pottinn ásamt jafnmiklu magni af vatni. Því næst er best að hringja í vin og taka ágætt trúnó á meðan súpan mallar í um 15 mínútur Þá eru teningarnir settir í pottinn og hin kókosdósin og slatti af vatni. Þótt súpan sé töfrum gædd er hún ekki svo merkileg að smá svartur pipar geti ekki lyft henni ofar. Að lokum eru töfradroparnir dregnir fram. Þeir heita Przyprawa og fást í einni búð hérna á Ísafirði. Ég veit ekki hvað er í þeim, ábyggilega fullir af einhverju eitri en gera allan mat að lostæti.

...SPJÖRUNUM ÚR

Kristrún Ösp Barkardóttir

ALDUR 23 ára
STARF Vinn á frábærum vef, hún.is.

Hvern faðmaðir þú síðast? Son minn í morgun.

En kysstir? Ætli það sé ekki best að hafa það fyrir mig.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég er frekar fljótfær, ef mér dettur eitthvað í hug þá verður það að gerast strax og helst í gær.

Ertu hörundsár? Nei, ég er hreinskilin sjálf svo ég tek því sem sagt er við mig og reyni vanalega að nýta það. Ef ég væri mjög hörundsár þá væri ég líklegast ofan í einhverri holu í fýlu að eilífu.

Dansarðu þegar enginn sér til? Dilla mér gjarnan við uppvaskið og tek sporið með syni mínum. Það verður gert þar til honum fer að finnast það asnalegt að dansa með mömmu!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég var eitt sinn að labba inn í Hagkaup voða fín í opnum skóm. Renn svo harkalega rétt við innganginn í bleytu á gólfinu og bandið á skónum slitnaði. Ekki nóg með að ég datt kylliflöt á gólfið heldur varð ég að gera innkaupin í einum skó og hinn fékk að liggja ónýtur í körfunni.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Sjaldan fyrir sjálfa mig en það fer agalega í taugarnar á mér þegar fólk kvartar yfir kvefi eða þess háttar og þá gjarnan býðst ég til að hringja á bílinn góða.

Tekurðu strætó? Nei, hef ekki gert það síðan áður en ég fékk bílpróf, þá tók ég strætó í skólann.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Allt of miklum. Vinnan krefst þess svolítið að vera á Facebook. Svo er það tengt í símanum mínum svo ég fæ skilaboð og slíkt þangað.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég heilsa oft þó að ég þekki fólkið ekki en þá finnst mér ég oft þekkja það því ég hef séð það í sjónvarpi eða annars staðar.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Fara á Gay pride í karlmannsdraggi, verða dauðadrukkin og enda heima með konu.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Mercedes Benz 508D, 1987, ek. 2700 km. Nýinnfluttur, Olíumiðstöð, Gott húsbílaefni. V. 1.990 þús. kr. Tilboð bein Sala 1.600 þús. kr. Skipti möguleg á ód. Rnr: 121776.

Til Sölu M.BENZ 312D, 2000, ek. 214 þ. Markísa, Nýr Ísskápur. Ný Truma Gasmiðstöð. Flottur bíll á staðnum. V. 2.190 þús. Rnr: 121793.

Ferðavagnamarkaður
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík
Sími: 445 3367
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

bifreidar.is
577 4777

MMC Montero xls. Árgerð 2002, ekinn 124 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990þús. tveir gangar af dekkjum.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

HYUNDAI Terracan glx. Árgerð 2004, ekinn 172 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.990510.

FORD Explorer xlt 4wd. Árgerð 2003, ekinn 150 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 990.000. stgr. Verð áður 1.390.000. Rnr.160373.

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is

TOYOTA Hilux double cab 35" breyttur Árg. 2007, ekinn 112 þkm TILBOÐSVERÐ 3.890.000 Uppl. Netbílar.is eða í síma 5885300.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

SUZUKI

Sparneytnir, öruggir og áreiðanleigir fjórgengismótorar frá Suzuki. Eigum flestar stærðir á lager til afgreiðslu strax.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

BMW 320d Mtech. Árgerð 2002, ekinn 273 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 990þ vel útbúinn sparibaukur Rnr.220204.

DODGE DURANGO LTD 4,7. Árgerð 2004, ekinn 138 Þ.KM, bensín, 7MANNA sjálfskiptur.Ásett 1.790þ. - TILBOÐ 1.200þ. - Rnr.124176.

Höfðabílar
Fosshals 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Óskum eftir bílum á söluskrá og á staðinn
www.hofdabilar.is

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

VW Golf. Árgerð 2012, ekinn 23 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.350.000. Rnr.105462. 1 eigandi

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

Bílar til sölu

TILBOÐ 295ÞÚS !

Subaru Forrester 4X4 árg.'98 ek. 150þús sk.'14 TILBOÐ 295þús S. 891 9847.

Nissan Leaf frá Kr. 2.995.000 heimkominn! Rafbílar og Evrópsk hleðslutæki fyrir alla rafbíla. Bjóðum allar gerðir nýrra og nýlegra bíla frá helstu framleiðendum, sýningarbíla, eftirársbíla og útsölutilboð. Rafbílar, Metanbílar, Metanbreytingar, Bensín og Díselbílar. Höfum selt hundruð bíla til Íslands. www.islandus.is - S. 5522000.

Bílar óskast

0-250 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólhýsi

Til sölu vagn Tabbert 400 árg.2013. Aukahlutir: Grjótgrind,TV +Loftnet,Lúga v/geymslurými. Gas-Skynjari/Slökkvitæki Verð:3.8.millj./ Uppl.í GSM 8223811.

Varahlutir

VAKA

FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla s: 896 8568.

EÐAL PARTAR

Eigum varahluti í margar tegundir af Mercedes Benz og marga fleiri bíla. Kaupum bíla til uppgerðar og niðurrifs. Opið frá kl. 10-18 virka daga. Auðbrekka 4 (bakvið) S. 555 1159.

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

VW - SKODA - VARAHLUTIR

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyotu Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Eigum einnig til á lager: 8 hyrndlok á Unaðskel, Hörpuskel, Blómaskel frá Trefjum. Snorralaug og Unnarlaug frá Normex. Eigum einnig til á lager lok: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag.Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

ÓDÝR HEIMILISTÆKI

Þvottavélar, ísskápar, þurrkara, uppþvottavélar, Ford Explorer ,96 nýskoðaður ,14, frystikista, eldavélar, hjólastóll, video, reiðhjól, þríhjól, hlaupahjól, mikið af ódýrum dekkjum og felgum S. 896 8568.

KJARA KAUP

Tól og smávélar úr byggingariðn. Lyklasett og lausamunir. Skatthol, Skrifborð, skápar og ískista. Til sýnis og sölu eh. 9.8. 2013 og eftir samkomul. næstu daga. Sími: 661 1271 eða 553 9181

ÓDÝR HEIMILISTÆKI

Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

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.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/ öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

WE-VIBE II OG III

Unaðstæki ársins fyrir pör mörg ár í röð. Viamax fullnægingarkremið sem virkar o.fl. Tökum millifærslu og greiðslukort. Sendum um allt land www.hush.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.
Uppl. í s. 663 5315 & 699 6069.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

skemmtanir

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

A-Ö PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Málarar

MÁLNINGARPJÓNUSTA

Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S:695-4464 malningartjonusta@gmail.com

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

Alhliða garðþjónusta

Garðaþjónusta Íslands ehf

www.gardathjonustaislands.is

Vönduð vinnubrögð. Róbert S. 866 9767

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. JS Vélaverkstæði. S. 554 0661.

Garðaumsjón: Öll almenn garðyrkja. Halldór garðyrkjum. S. 698 1215.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MÚRVIÐHALD S. 770 4520

HÚSAVIÐHALD - NÝBYGGINGAR

Allar múrviðgerðir - Steining - Múrarar -

Áratuga reynsla.

Smiðir - Málarar - Háþrýstiþvottur.

GS múrviðhald ehf.

Netfang: murvinna@gmail.com

VIÐHALD fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- raflagnir
- málningarvinnu
- flísalagnir
- trésmíðavinnu
- jarðvinna
- gluggaskipti
- hellulagnir
- glerskipti

Sími 567 6699 kristjan@vidhald.is

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Nudd

FEMINE

Heilnudd fyrir konur. fleiri upp.s 612-2813 milli 09-22.

Heilnudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669 0802.

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ

Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla

Visa 566 7311 euro

Tímapantanir í síma 8694650

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

Allt fyrir hinsegin dagana; hattar, kransar, tattú, hárkollur, fatnaður og fl. Partýbúðin, Faxafeni 11, s. 534-0534.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 693 0348 eða 823 5669.

HÚSNÆÐI

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

atvinna

HRAÐLESTIN

S. 578 3838 - hradlestin.is

Störf hjá Hraðlestinni

Indverska veitingahúsið Hraðlestin óskar eftir starfsfólki í eldhús og sal, bæði í fulla vinnu og hlutastörf, jafnt á daginn sem á kvöldin.

Hraðlestin opnar innan skamms nýjan veitingastað í Kringlunni og störfin eru þar en einnig með möguleika á vinnu og vaktaskiptum á stöðum Hraðlestarinnar í Lækjargötu og Hverfisgötu auk Hlíðarsmára í Kópavogi.

Vinsamlegast sendið inn ítarlegar persónuupplýsingar og óskir um starf og vinnutíma á netfangið hradlestin@hradlestin.is

Atvinna í boði

VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA

VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA

óskar eftir að ráða þjóna í fullt starf 11 - 11, einnig vantar okkur þjóna á hádegisvaktir frá ca. 11.30 - 14.00. Ath. góð íslenskukunnátta skilyrði.

Upplýsingar aðeins veittar á staðnum frá 15.00 - 17.00 í dag og næstu daga.

NONNABITI ...góður biti

NONNABITI

Starfsmaður óskast í Reykjavík. Reyklaus og þarf að geta unnið undir álagi. Ekki yngra en 20 ára.

Upplýsingar í s. 899 1670 eða sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á staðnum.

MÖTUNEYTI Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU ÓSKAR EFTIR EINSTAKLINGUM Í HLUTASTÖRF.

Þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Við leitum eftir :
-Brosmildi
-Jákvæðni
-Góðri þjónustulund
-Reynsla af veitingastörfum er kostur.

Um er að ræða afleysingar frá 8-16 og hins vegar fastar vaktir frá 16-20.

Uppl. sendist á thjonusta@365.is merkt „mötuneyti"

KÖKUHORNIÐ

Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í barkarí okkar á Grensásvegi. Æskilegt er að viðkomandi er 20 ára eða eldri og hafi bíl til umráða. Íslenskukunnátta skilyrði. Framtíðarstarf.

Áhugasamir sendið umsókn ásamt ferilskrá og mynd umsoknkokuhornid@gmail.com

SÍMABÆR

óskar eftir að ráða öflugan sölumann til starfa strax við verslanir okkar við Mjódd og Ármúla. Í boði er líflegur vinnustaður í hraðri uppbyggingu á sviði smásölu, heildsölu og netsölu á innlendum og erlendum vettvangi. Í Símabæ er fjöldi tækifæra fyrir metnaðarfullt fólk sem vill bæta við sig þekkingu og leggja sig fram við uppbygginu á launum í samræmi við árangur og ábyrgð. Við leitum að heiðarlegum og áreiðanlegum vinnufélaga sem tekur svo vel á móti viðskiptavinum að þeir vilji koma aftur en um það snýst jú alvöru verslun. Sveigjanlegur vinnutími.

Umsóknir/ferilskrá sendast á simabaer@gmail.com

VEITINGAHÚS NINGS - FRAMTÍÐARSTARF

Veitingahús Nings óskar eftir þjónustuliprum og brosmildum starfsmönnum í fullt starf. Aðeins 20 ára og eldri og aðeins íslenskumælandi.

Áhugasamir setji inn umsókn á www.nings.is

VITABAR - HLUTASTARF

Starfskraft vantar alla virka daga frá kl. 10.00- 14.00. Kvöld og helgarvaktir einnig í boði.

Umsóknir sendist á: vitabar@internet.is

Óskar eftir duglegu og hressu starfsfólki. Sækja um á castello@simnet.is eða í s. 824 1221 á milli 14-17.

KAFFIFÉLAGIÐ

óskar eftir að ráða kaffibarþjónn í fast starf og til afleysingja. Parf að geta byrjað strax. Sendið inn umsókn einar@kaffifelagid.is

BIFREIÐASTJÓRI ÓSKAST.

Ferðaþjónusta fatlaðra í Kópavogi óskar að ráða bifreiðastjóra með rútupróf. Uppl. í síma 860-0740.

Röskur starfsmaður óskast í dagvinnu. Gullnesti Grafarvogi, uppl. í s. 898 9705 Daði.

BARPJÓNAR ÓSKAST

Kaffi Zimsen óskar eftir vönum barþjónum. s. 7700543

Óskum eftir vönum mönnum í hellulagningar. Umsók sendist á stjornugardar@stjornugardar.is

Röska menn vantar á hjólbarðaverkstæði. Ekki verra að hafa reynslu af viðgerðum. Barðinn, Skútuvogi 2 S. 568 3080.

Hrói Höttur Hringbraut óskar eftir starfsfólki. Vaktarvinna aldurstakmark 20 ára. Uppl. í s. 844 6292. Eva@hroi.is

Bilstjóri óskast til framtíðarstarfa, aðeins duglegur, heiðarlegur, stundvís, samviskusamur maður kemur til greina. 100% íslensku kunnátta skilyrði. Nánari uppl. á steinn@svanhvit.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannaþjónusta S. 776-7080 Proventus.is

TILKYNNINGAR

tilkynningar

Tillaga að nýju aðalskipulagi fyrir Kópavog

Aðalskipulag Kópavogs 2012-2024

Bæjarráð Kópavogs samþykkti 25. júlí 2013 að auglýsa tillögu að Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024 samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 7. gr. laga um umhverfismat áætlana nr. 105/2006. Við gildistöku nýja aðalskipulagsins fellur úr gildi Aðalskipulag Kópavogs 2000-2012 sem staðfest var 23. apríl 2002. Í aðalskipulaginu er sett fram stefna bæjaryfirvalda um þróun bæjarfélagsins varðandi landnotkun, byggðaþróun, byggðamynstur, samgöngu- og þjónustukerfi og umhverfismál til ársins 2024.

Eftirtalin aðalskipulagsgögn ásamt umhverfisskýrslu verða til sýnis í afgreiðslu Skipulags- og byggingardeildar Kópavogs í Fannborg 6 II hæð; hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166 í Reykjavík og á heimasíðu Kópavogs **www.kopavogur.is frá og með 9. ágúst 2013:**

- Greinargerð sem samanstendur af sjö megin köflum sem eru nánari útlistun á stefnumörkun bæjarfélagsins um landnotkun og sjálfbæra þróun til ársins 2024.
- Þéttbýlisuppdráttur fyrir heimalandið í mkv. 1:10.000 og sveitarfélagsuppdráttur í mkv. 1:50.000 fyrir upplandið.
- Í viðaukum greinargerðarinnar er umhverfisskýrsla, staðardagskrá 21 og yfirlit yfir þær breytingar sem hafa verið gerðar á aðalskipulaginu frá staðfestingu Aðalskipulags Kópavogs 2000-2012.

Aðalskipulagstillagan er kynnt samhliða tillögu að breytingum á Svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins 2001-2024, sem nauðsynlegt var að ráðast í vegna endurskoðunar á stefnu aðalskipulagsins.

Jafnframt eru kynntar athugasemdir og ábendingar Skipulagsstofnunar dagsettar 5. júlí 2013 og viðbrögð bæjaryfirvalda við þeim.

Hver sá sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er hvattur til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til Skipulags- og byggingardeildar í Fannborg 6, 200 Kópavogi eða á netfangið adalskipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 föstudaginn 20. september 2013.**

Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Skipulagsstjóri Kópavogs

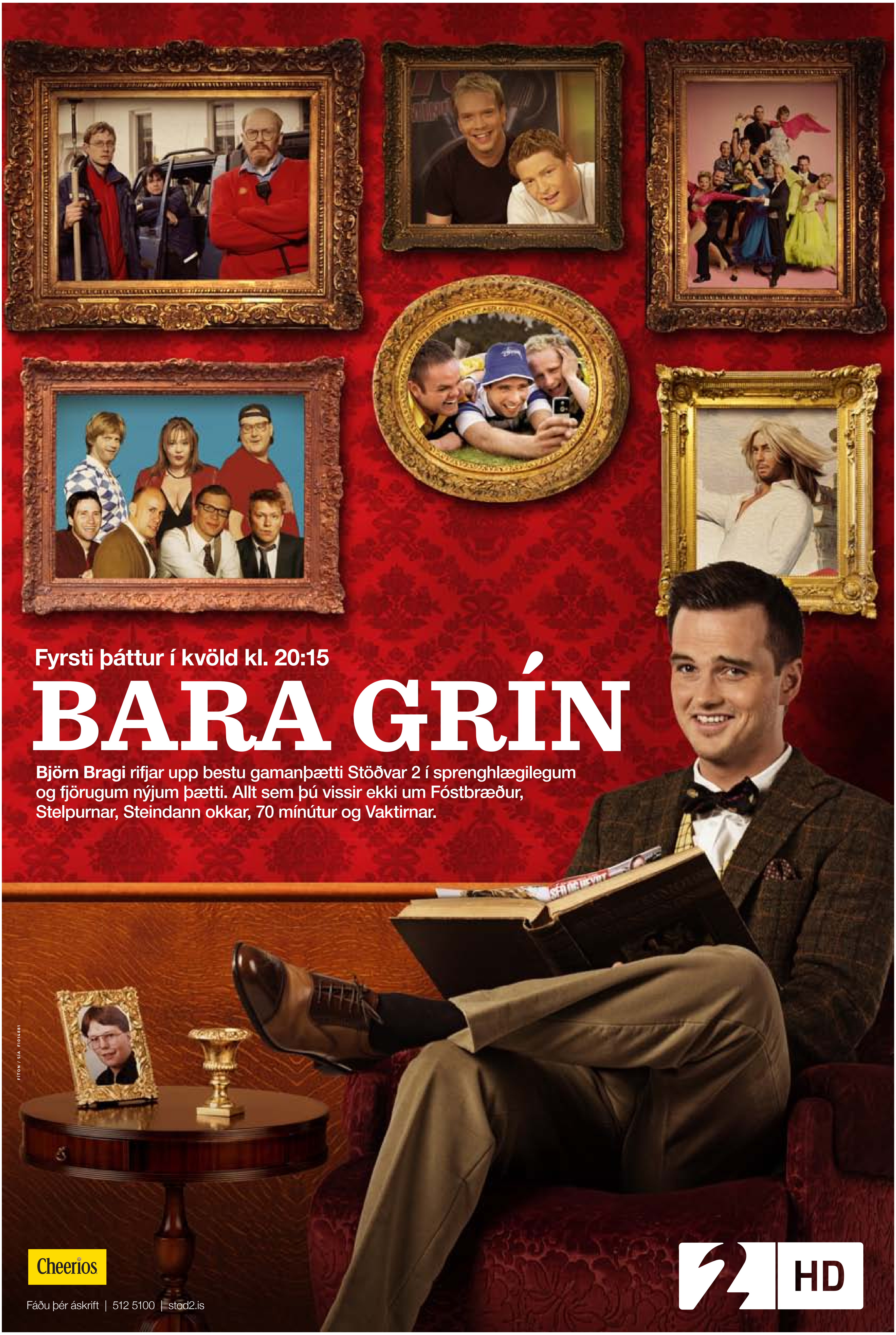
Kópavogsbær

kopavogur.is

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífsögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999


Fyrsti þáttur í kvöld kl. 20:15
BARA GRÍN
Björn Bragi rifjar upp bestu gamanþætti Stöðvar 2 í sprenghlægilegum og fjörugum nýjum þætti. Allt sem þú vissir ekki um Fóstbræður, Stelpurnar, Steindann okkar, 70 mínútur og Vaktirnar.
Cheerios
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is
HD

SUDOKU

LÉTT

5		7	9	8			2	6
6		9	5				4	
8		2	7	6		5		
					9		3	8
2	6				1		7	4
3		4			6			
	8				5	7	6	
	5		2			3	1	

MIÐLUNGS

5	2		9		4			
3			2		6	8		4
		9					5	
8	9	3		6				
	4				5			
			4	2			6	
					1			6
1	5		3					
	3			8	9	5	7	

ÞUNG

				7	8		2	
1							6	
			1					7
7			4	6			9	3
8								
	6			9				2
	1	8	3					
4		6					5	
		3			1			

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

8	3	2	6	4	7	5	1	9
9	4	5	1	2	3	8	6	7
1	6	7	8	5	9	2	3	4
2	5	8	9	6	4	1	7	3
3	7	9	2	8	1	6	4	5
6	1	4	3	7	5	9	8	2
4	2	6	5	3	8	7	9	1
5	9	3	7	1	6	4	2	8
7	8	1	4	9	2	3	5	6

8	9	5	1	3	6	2	4	7
4	1	6	8	2	7	3	5	9
2	3	7	4	9	5	8	6	1
5	4	8	2	7	1	6	9	3
3	6	9	5	8	4	1	7	2
7	2	1	9	6	3	4	8	5
6	8	3	7	5	2	9	1	4
9	7	4	3	1	8	5	2	6
1	5	2	6	4	9	7	3	8

9	2	1	5	7	3	6	8	4
6	4	7	2	8	9	5	1	3
8	3	5	1	4	6	7	2	9
2	5	6	3	9	7	8	4	1
4	1	3	8	5	2	9	7	6
7	8	9	4	6	1	2	3	5
1	6	8	9	2	4	3	5	7
5	7	4	6	3	8	1	9	2
3	9	2	7	1	5	4	6	8

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Áhyggjur okkar sjálfra geta verið verstar af öllum lygurum í heimi.

Rudyard Kipling

KROSSGÁTA

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

LÁRÉTT
2. létu **6.** mannþvaga **8.** skarð **9.** upphaf **11.** Í röð **12.** fáni **14.** hula **16.** fisk **17.** pípa **18.** borg **20.** tveir eins **21.** lítill.

LÓÐRÉTT
1. þurft **3.** tímabil **4.** forskot **5.** Þakbrún **7.** blóm **10.** skrá **13.** síðasti dagur **15.** illgresi **16.** tímabils **19.** þurrka út.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gáfu, **6.** ös, **8.** rof, **9.** rót, **11.** rs, **12.** flagg, **14.** blæja, **16.** ál, **17.** rör, **18.** róm, **20.** ff, **21.** smár.

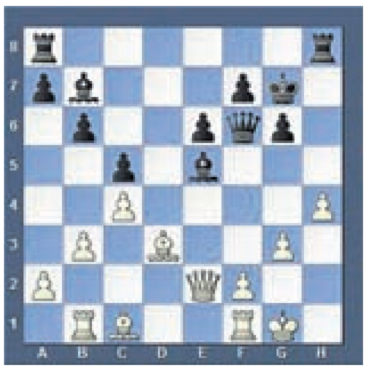
LÓÐRÉTT: 1. þörf, **3.** ár, **4.** forgjöf, **5.** ufs, **7.** sólblóm, **10.** tal, **13.** gær, **15.** arfi, **16.** árs, **19.** má.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Dagur Arngrímsson (2385) hefur verið að tafli á Arad-mótinu í Rúmeníu. Í fyrstu umferð vann hann laglegan sigur.

Hvítur á leik



20...Hxh4! 21. gxh4 Bh2+! og hvítur gafst upp enda mát í tveimur leikjum. Dagur var með 5 vinninga eftir 7 umferðir.

www.skak.is Arad-mótinu lýkur í dag.

GEGGJAÐUR SKÓLAHASAR
Gildir meðan birgðir endast!
KLÁR Í LEIKINA OG SKÓLANN
acer
Acer Aspire V3-551G A10
- Örgjörvi - 2.30GHz AMD A10-4600M - Quad core með 4MB flýtiminni
- Minni - 8GB DDR3 1333MHz 204pin
- Harðdiskur - 1TB SATA hljóðlátur harðdiskur 5400RPM
- Skrifari - DVD-RW skrifari sem einnig skrifar CD-RW
- Skjár - 15.6" WideScreen WXGA TFT LED 16:9 með 1366x768 upplausn
- Skjákort - Radeon HD 7670M með 1GB minni
- Netkort - Gigabit 10/100/1000 netkort
- Þráðlaust - 300Mbps þráðlaust netkort og Bluetooth 4.0
- Myndavél - Innbyggð Acer CrystalEye 1.3MP myndavél í skjá
- Stýrikerfi - Windows 8 64-BIT
- Tengi - 2xUSB 2.0, 1xUSB 3.0, HDMI, VGA, kortalesari o.fl.
- Rafhlaða - Li-ion rafhlaða, ending allt að 5 tímar
KAUPAUKI
500GB USB 3.0
FLAKKARI FYLGIR
Seagate
Verð AÐEINS 139.950
MEÐ SNERTISKJÁ
15,6"
TOSHIBA
Toshiba L50TA124
- Intel Pentium 2020M Dual core örgjörvi
- 4GB DDR3 1600MHz minni
- 500GB hljóðlátur harðdiskur
- 15.6" HD WXGA LED snertiskjár
- USB 2.0 og USB 3.0, VGA, HDMI, kortalesari o.fl.
- Intel HD 3000 skjákort
- Windows 8 64-BIT
intel
109.950
Verð AÐEINS 99.950
GÓÐ VINNUSTÖÐ
COOLER MASTER
AMD
AMD TÖLVA 1
- CoolerMaster Elite 342 mini turn
- AMD Richland A4-4000 DualCore
- 4GB DUAL DDR3 minni
- 500GB SATA3 diskur
- Radeon HD7540D 2GB skjákjarni
- DVD og CD skrifari
- 7.1 hljóðkort
- 10/100/1000 netkort
- Windows 8 64bita
Verð AÐEINS 69.950
ÖFLUG HEIMILISTÖLVA
COOLER MASTER
intel
INTEL TÖLVA HAS1
- CoolerMaster Elite 335 midi turn
- Core i5 4430 Haswell 3,2GHz Turbo, QuadCore
- 8GB Dual DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA3 diskur
- Intel HD Graphics skjákort
- DVD og CD skrifari
- 7.1 hljóðkort
- 10/100/1000 netkort
- Windows 8 64bita
Verð AÐEINS 114.950
ÖFLUG LEIKJAVÉL
COOLER MASTER
intel
INTEL TÖLVA HAS2
- CoolerMaster Elite K350 turn
- Core i5 4570 Haswell 3,8GHz Turbo QuadCore
- 8GB Dual DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA3 diskur
- Radeon HD7850 skjákort
- DVD og CD skrifari
- 7.1 hljóðkort
- 10/100/1000 netkort
- Windows 8 64bita
Verð AÐEINS 159.950
KLÁR Í LEIKINA OG SKÓLANN
ASUS
15,6"
intel
Asus S56CB-XO042H
- Intel Core i7-3537U Dual core örgjörvi
- 8GB DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA harðdiskur
- 15.6" LED skjár
- nVidia GeForce GT 740M skjákort
- Windows 8 64-BIT
199.950
Verð AÐEINS 179.950
SAMSUNG
Samsung ML-2160
Laserprentari með USB 2.0. Prentar allt að 20 bls. á mín í A4. Allt að 1200x1200 dpi upplausn. Windows, MAC OS X, Linux.
Verð AÐEINS 9.750
2TB
Seagate
Seagate Expansion 2TB
Vandaður USB 3.0 flakkari frá Seagate. Stílhrein og flott hönnun.
Verð AÐEINS 16.750
PHILIPS
21,5"
21,5" skjár með LED baklýsingu. Háskerpu upplausn, 5 ms svartími. SmartContrast sem gefur ótrúlega svarta liti og SmartControl gefur stjórn yfir helstu stýringar skjásins.
Verð AÐEINS 24.950
KLÁR Í LEIKINA OG SKÓLANN
TOSHIBA
Asus S56CB-XO042H
- Turbo Intel Core i7-4700MQ Quad core örgjörvi
- 16GB DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA harðdiskur
- 15.6" TFT-eDP 1920x1080 LED skjár
- nVidia GeForce GT 745M skjákort
- Windows 8 64-BIT
FULL HD SKJÁR
intel
219.950
Verð AÐEINS 209.950
@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði
SÆKTU EÐA FÁÐU SENT HEIM • SENDINGARKOSTNAÐUR AÐEINS KR. 950 HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • www.att.is
@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

TROÐFULL BÚÐ AF TILBOÐUM

3.989

rapoo

Rapoo X1800
Þunnt og stílhreint, þráðlaust sett, íslenskt lyklaborð og mús sem samnýtir einn USB sendi á 2.4GHz með allt að 10 metra drægni.

9.989

SodaSparkle SWH010
SodaSparkle starter kit. Búðu til sódavatn í flösku (þarft ekki tæki). 1L flaska. 5 kolsýruhylki. 15 bragðefni.

4.989

steelseries

Steel Series 3HVR
Sérstaklega hönnuð fyrir tölvuleiki með mjög tærum leikjahljóðum. Útdraganlegur hljóðnemi og hljóðstyrkstilling á snúru.

15.989

Seagate

Seagate Expansion 2TB USB 3
Vandaður USB 3.0 flakkari frá Seagate. Stílhrein og flott hönnun.

24.989

23"

AOC E2350SDA
23" W-LED TN skjár með 1920x1080 FullHD upplausn og 5ms svartíma.

AOC

29.989

PHILIPS

Philips HTS2511
300w RMS heimabíósett með 5 hátölurum og bassaboxi. DVD spilari með Progressive Scan. Dolby Digital, Dolby Prologic. Video uppskölun í 720p/1080i/1080p - Skerpir mynd og liti. RDS FM útvarp með 40 stöðvaminni. USB 2.0 Flash drif - afspilun beint af USB. USB og MP3 line-in o.fl.

39.989

Panasonic

Panasonic HCV110
Stafræn tökuvél með Full-HD 1920x1080 upptöku á SD/SDHC/SDXC kort. BSI MOS 1/5.8" flaga. Power O.I.S titringsdeyfir. 38x Optical og 72x Intelligent Zoom. 2.7" skjár. iA. 2.0 Dolby Digital upptaka. USB 2.0

49.989

iRobot

iRobot Roomba 620
Sjálfvirkt ryksuguvélmenni með iAdapt gervigreind.

119.989

Blomberg

Blomberg KND9651A
185sm NO Frost kæli- og frystiskápur. 227 lítra kælir og 95 lítra frystir. No frost. Orkuflokkur A+. Antibakteria sía. 0-3° Super Fresh Zone. Stærð (HxBxD): 185 x 59,5 x 69.

79.989

Panasonic

7kg þvottavél – NA147VB4
1400 snúninga með stafrænu kerfisvali og hitastilli. 12 þvottakerfi ásamt 15 mín. hraðkerfi. Þvottahæfni A. Vinduhæfni B. Orkunýting A+++.

169.989

TOSHIBA

Toshiba U840T103
Fislétt og örþunn 14" fartölva með snertiskjá, 128GB SSD og 8GB minni sem gerir hana ofurhraða. Þriðja kynslóð af Intel i5 örgjörva og snertiskjár sem fullnýtir möguleika Windows 8.

89.989

TOSHIBA

Toshiba C870-1JL
Öflug 17,3" fartölva frá Toshiba fyrir þá sem vilja samnýta fartölvu og heimilistölvu með góðum og stórum skjá. Intel örgjörvi og stór 1TB harður diskur.

0% VEXTIR Í 12 MÁNUÐI !

Aðeins 3,5% lántökukostnaður og 340 kr. í færslugjald á mánuði

LÆKKUM VERÐ

SAMSUNG

Nýja 6000 línan frá Samsung. 40" Full HD 3D LED sjónvarp með 200Hz Clear Motion Rate.
2 Active þrívíddargleraugu fylgja. 20w Dolby Digital Plus hljóðkerfi með DTS Premium Audio 5.1

Tilboðin gilda 9.-16. ágúst eða meðan birgðir endast.

Verðvernd Max
33 DAGAR

Skilaréttur Max
33 DAGAR

MAX RAFTÆKI

Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

SÍMI 412 2200

BEINT Á MÓTI IKEA

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR

9. ÁGÚST 2013

Tónlist

18.00 Hljómsveitin Samaris heldur tónleika í verslun 12 Tóna við Skólavörðustíg í kvöld kl. 18. Hljómsveitin spilar lög af nýútkominni plötu sinni. Allir velkomnir.

22.00 Brimbrettarokksveitin Bárujárn fagnar útgáfu fyrstu breiðskífu sinnar með tónleikum á Ellefunni í kvöld. Tónleikarnir hefjast kl. 22.30 og er aðgangur ókeypis.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

Skipulags stofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsskyldu framkvæmdar

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtalin framkvæmd skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum nr. 106/2000 m.s.br.

Hafnargerð utan við Klepp í Sundahöfn í Reykjavík

Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Hana er einnig að finna á heimasíðu Skipulagsstofnunar: **www.skipulagsstofnun.is**.

Ákvörðun Skipulagsstofnunar má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og er kærufrestur til **9. september 2013.**

Skipulagsstofnun

KLS, FAGFJÁRFESTASJÓÐUR

– Birting viðauka við lýsingu

KLS, fagfjárfestasjóður, hefur birt viðauka við lýsingu dagsetta 12. júlí 2013 sem gefin var út í tengslum við umsókn um að flokkur eignavarinna skuldabréfa, KLS 13 1, væri tekinn til viðskipta á skipulegum verðbréfamarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. Viðaukinn er dagsettur 8. ágúst 2013, gefinn út á íslensku og birtur á vefsíðu Stefnis hf. sem er rekstraraðili sjóðsins, nánar tiltekið á slóðinni www.stefnir.is/kaupholl.

Viðaukinn skoðast sem hluti af lýsingunni sem má nálgast hjá félaginu næstu 12 mánuði, og er gefinn út rafrænt á vefsíðu félagsins. Jafnframt geta fjárfestar óskað eftir og nálgast prentuð eintök af lýsingunni ásamt viðauka hjá Stefni hf. Borgartúni 19, 105 Reykjavík.

Upplýsingar í viðauka

Í kafla 1. Samantekt í lið B.40 skal eftirfarandi setning bætast við í lok fjórðu málsgreinar: *„Ekki verður innheimt þóknun tengd uppgreiðslugjaldi."*

Í kafla 1. Samantekt í lið C.9 skal gildi dagvísitölu leiðrétt úr *401,4367 í 402,8967.*

Í kafla 3.7. Tilgangur og fyrirkomulag sölu skal gildi dagvísitölu leiðrétt úr *401,4367 í 402,8967.*

Í kafla 4.6. Ráðstöfun á fjármunum útgefanda skal eftirfarandi setning bætast við í lok annarrar málsgreinar: *„Ekki verður innheimt þóknun tengd uppgreiðslugjaldi."*

8. ágúst 2013
Stjórn Stefnis hf.

STEFNIR Arion banki

VIÐ UPPTÖKUR Hermigervill og hluti Retro Stefson, þeir Logi, Þórður, Unnsteinn og Yngvi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Retro kveður Faktorý

Retro Stefson og Hermigervill kveðja Faktorý í kvöld með trylltum tónleikum.

Retro Stefson og Hermigervill kveðja Faktorý með tónleikum klukkan ellefu í kvöld.

„Það má segja að Retro Stefson hafi hafið feril sinn árið 2006 á Faktorý, sem reyndar hét Grand Rokk á þeim tíma," segir Logi Pedro Stefánsson í hljómsveitinni Retro Stefson.

Sveitin kom þá fram í fyrsta skipti á Iceland Airwaves-tónlistarhátíðinni en meðlimir sveitarinnar voru á aldrinum 14 til 16 ára.

„Það er liðinn dálítið langur tími núna og við erum búin að spila á mörgum tónleikum síðan en við ætlum að kveðja Faktorý með stæl og bjóða upp á tryllta, sveitta tónleika á uppáhaldstónleikastaðnum okkar," segir Logi jafnframt.

„Þetta verður líka extra skemmtilegt því að týndi meðlimurinn, Haraldur Ari Stefánsson, verður á svæðinu með kúabjölluna og stuttbuxurnar," segir Logi léttur í bragði.

Sveinbjörn Thorarensen, betur þekktur sem Hermigervill, spilar með sveitinni eins og undanfarna mánuði. „Sveinbjörn er nýi meðlimurinn okkar og frábær viðbót við bandið," útskýrir Logi. „Hann er tryllt-ur tónlistarmaður!"

> **Þetta verður líka extra-skemmtilegt því að týndi meðlimurinn, Haraldur Ari Stefánsson, verður á svæðinu með kúabjölluna og stuttbuxurnar.**

Retro Stefson hefur spilað á tónlistarhátíðum og tónleikum víða um lönd og álfur nær stanslaust frá áramótum.

„Já, þetta er búið að vera mikið ferðalag. En fáránlega skemmtilegt engu að síður," segir Logi.

Retro Stefson hefur verið á tónleikaferðalagi til að fylgja eftir útgáfu þriðju breiðskífu sveitarinnar, „Retro Stefson", sem kom út á Íslandi síðastliðið haust en í apríl á þessu ári annars staðar.

STEFÁNSSON Logi Pedro Stefánsson kemur fram á Faktorý í kvöld.

olof@frettabladid.is

Helgin verður tekin með trompi

Haraldur Leví Gunnarsson ætlar að sjá Gusgus spila á skemmtistaðnum Faktorý.

Lokahelgin á Faktorý verður núna um helgina og af því tilefni verður mikið um að vera á skemmtistaðnum.

„Það var lögð áhersla á að þetta yrði tekið með trompi undir lokin," segir viðburðastjórinn Haraldur Leví Gunnarsson. Upphaflega átti staðurinn að hætta um verslunarmannahelgina en Haraldi Leví tókst að semja um eina aukahelgi til að geta kvatt staðinn með pompi og prakt.

Á efri hæðinni í kvöld spila Retro Stefson og Hermigervill en í aðalrýminu mun DJ Atli Kanill þeyta skífum. Annað kvöld spilar Logi Pedro í hliðarsalnum en á efri hæðinni stíga á svið FM Belfast og Sometime á svið. Frítt er inn á þá tónleika. Á sunnudagskvöld heldur GusGus svo uppi stuðinu og er þegar uppselt á þá tónleika. „Við erum búin að vinna í því í þrjú ár að bóka þá á staðinn. Þeir hafa alltaf verið of uppteknir til að geta tekið gigg," segir Haraldur Leví um GusGus.

Aðspurður segir hann að sjónarsviptir verði að Faktorý, sem fagnaði þriggja ára afmæli sínu í júlí. Í stað Faktorý verður starfrækt þar hótel á vegum Icelandair. „Sem tónlistarunnandi og útgefandi veit ég ekki hvað við gerum. Það var lítið af stöðum fyrir," segir hann. - fb

KVEÐUR Haraldur Leví Gunnarsson ætlar að kveðja Faktorý í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

NÝ BÚÐ NETTÓ GRANDA!

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR MÓTTÖKUR!

OPNUNARTILBOÐIN HALDA ÁFRAM!

NÝR BÆKLINGUR FULLUR AF FRÁBÆRUM TILBOÐUM KEMUR ÚT Í DAG!

OPIÐ DAG OG NÓTT!

nettó

LÁGT VERÐ
DAG & NÓTT

Fávitar og hommar

BAKÞANKAR
Hildar Sverrisdóttur

Ég sagði vinum mínum frá þeirri upplifun að hafa farið á afskekkta eyju í Viktoríuvatni þar sem börnin örmögnuðust af hlátri yfir að ég væri svo hvít að það væri enginn litarmunur á handarbakinu og lófanum. Í samhengi sögunnar notaði ég orðið blökkubörn og var snupruð fyrir að nota svo fordómafullt orð.

ÞAÐ var áhugavert því það er að ég held ekki að finna örðu af fordómum hjá mér í garð þessara fallegu barna. Ég veit heldur satt best að segja ekki alveg hvaða íslenska orð væri pólitískt réttara að nota um húðlit þeirra – eða hvort hægt sé meta meinta fordóma eða fordómaleysi út frá slíkri orðnotkun.

VIÐ þekkjum flest hvað það kemur illa við okkur að sjá texta frá síðustu öld þar sem er talað um fávitahæli. Við jesúsum okkur og hugsum með hryllingi til þess að fötluðum einstaklingum hafi mætt svona fordómar. En orðið fáviti er reyndar í grunninn mjög fallegt– sem og orðið vangefinn. Falleg orð sem hafa skrumskælst og orðið ljót með árunum.

ÞÁ hefur verið gripið til þess að búa til ný orð. Þegar orðið fáviti var orðið of neikvætt var fundið nýtt orð yfir fötlunina – og svo koll af kolli. Mér skilst að í dag sé við hæfi að tala um þroskahömlun ýmiss konar. Sem er gott og blessað. Þangað til börn í dag fara að uppnefna hvert annað þroskahamlað þegar pólitískt rétthugsandi foreldrar þeirra eru að leggja sig. Þá þarf að finna annað orð.

ÞAÐ er umhugsunarvert af hverju við búum til ný og ný orð til að reyna að stemma af og breiða yfir fordóma – þegar nær væri að tækla bara sjálfa fordómana.

ÞAÐ er því töff að samkynhneigt fólk notar sjálft með stolti flest ef ekki öll þau orð sem notuð hafa verið til að uppnefna það í niðrandi merkingu. Með því hafa þau snúið á fordómaraddirnar – fordóma sem hverfa nefnilega ekki úr ljótum hugsunum með nýjum og áferðarfallegri orðum. Í tilefni gleðilegra og mikilvægra Hinsegin daga segi ég því: Áfram hommar og lessur!

FORSPRAKKAR Hercules and Love Affair væntanleg til landsins. NORDICPHOTOS/GETTY

Söngvari Hercules and Love Affair til landsins

Plötusnúðurinn Natalie Gunnarsdóttir og skemmtanastjórinn Óli Hjörtur Ólafsson halda árlegt lokapartí Club Soda á skemmtistaðnum Dolly á sunnudagskvöld.

„Í tilefni af Gay pride-hátíðinni sem haldin verður um næstu helgi ætlum við Óli Hjörtur Ólafsson skemmtanastjóri að halda tryllt lokapartí á Dolly á sunnudag. Þetta er fjórða árið í röð sem við höldum Club Soda-lokapartí á Gay pride. Við fengum höfuðpaur hljómsveitarinnar Hercules and Love Affair, Andy Butler, til þess að koma og spila.“ Butler, sem er úr partísenunni í New York, er þekktur fyrir að gera allt vitlaust þegar hann kemur fram.

Aðspurð segir Natalie að hljómsveitin sé mjög litrík og er önnur söngkonan kynskiptingur og hin lesbía. „Það er mikill heiður að fá þau til þess að koma og spila. Þegar ég talaði við Butler var hann mjög spenntur yfir því að koma til landsins,“ segir Natalie Gunnarsdóttir að lokum. - áo

LOFAR STUÐI Natalie Gunnarsdóttir lofar miklu stuði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SIGURVEGARINN TILKYNNTUR Ylfa Lind Gylfadóttir í gervi Brjáns Hróðmarssonar og Diva Jackie Dupree, kynnir kvöldsins.

SLAPPAÐ AF Tveir keppendur bíða afslappaðir baksviðs.

BROSAÐ BLÍTT Þessi keppandi brosti blítt til ljósmyndara. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Skrautleg draggkeppni

Draggkeppni Íslands fór fram í sextánda sinn í Hörpu á miðvikudagskvöld.

Ylfa Lind Gylfadóttir var kjörin draggkóngur Íslands í Draggkeppni Íslands sem haldin var í Eldborgarsalnum í Hörpu á miðvikudagskvöld. Drottningarnar voru tvær að þessu sinni, Chris Mercado og Márky Cátalejo Jönsson, og ganga þær undir nafninu Foxy Ladies.

BÍÓ PARADÍS Heimili kvikmyndanna
DAGSKRÁIN ER Á WWW.BIOPARADIS.IS OG MIDI.IS

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.
SÝND Í 2D OG 3D MEÐ ÍSL TAL

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
THE WAY WAY BACK	6, 8, 10.10	12
ONLY GOD FORGIVES	10.10	16
STRUMPARNIR 2	3.50 3D	L
STRUMPARNIR 2	3.50, 6 2D	L
GROWN UPS 2	6, 8	L
R.I.P.D.	8 3D	10
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN	3.50 2D	L
THE HEAT	10	12

SAMBÍÓIN
SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT
BRUCE WILLIS ÁSAMT HEILU HERLIÐI AF LEIKURUM ERU FRÁBÆR Í ÞESSARI MÖGNUÐU GRÍN/SPENNUMYND
THE BEST NEVER REST
„JAFNVEL SKEMMTILEGRI EN FYRRI MYNDIN“ CHICAGO SUN-TIMES
RED 2
“STATHAM ROCKS AS A VIGILANTE WITH A HEART IN THIS POWERHOUSE THRILLER!” NUTS
JASON STATHAM HUMMINGBIRD
JASON STATHAM ER GRJÓTHARÐUR Í ÞESSARI MÖGNUÐU SPENNUMYND
STÓRKOSTLEG TEIKNIMYND FRÁ SNILLINGUNUM HJÁ DISNEY/PIXAR SÝND MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI Í 2D OG 3D
DISNEY · PIXAR SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ROGER EBERT
SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI Í 2D OG 3D STRUMPARNIR 2
GAMBIT „ÞVÍLÍKT SJÓNARSPIL“ NEW YORK POST PACIFIC RIM
BRAD PITT WORLD WAR Z DV - S.Ö.B.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
HUMMINGBIRD	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20	16
HUMMINGBIRD VIP	KL. 10:30	VIP
RED 2	KL. 5:40 - 8 - 10:30	12
RED 2 VIP	KL. 3 - 5:30 - 8	VIP
GAMBIT	KL. 6 - 8:30	7
PACIFIC RIM 3D	KL. 10:30	12
MONSTERS UNIVERSITY ÍSL TAL 3D	KL. 3:20	L
MONSTERS UNIVERSITY ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40	L
MONSTERS UNIVERSITY ENS TAL 2D	KL. 3:40 - 8	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 6 - 8 - 10:30	12
THE LONE RANGER	KL. 10:20	12
SAMMY 2 ÍSL TAL 2D	KL. 4 TILBOÐ 400 KR.	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
HUMMINGBIRD	KL. 8 - 10:10	16
RED 2	KL. 8	12
MONSTERS UNIVERSITY ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
WORLD WAR Z 3D	KL. 10:30	12
THE LONE RANGER	KL. 5	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
HUMMINGBIRD	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
RED 2	KL. 5:30 - 8 - 10:30	L
SMURFS 2 ÍSL TAL 3D	KL. 3	L
SMURFS 2 ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40	12
PACIFIC RIM 2D	KL. 8 - 10:40	12
MONSTERS UNIVERSITY ÍSL TAL	KL. 2D: 3:20 - 5:40 3D: 3	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 8 - 10:30	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
HUMMINGBIRD	KL. 8 - 10:20	16
SMURFS 2 ÍSL TAL 3D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
SMURFS 2 ÍSL TAL 2D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
RED 2	KL. 8 - 10:30	12
GAMBIT	KL. 8	7
MONSTERS UNIVERSITY ÍSL TAL 3D	KL. 1 - 3:20 - 5:40	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 10	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
HUMMINGBIRD	KL. 8 - 10:10	16
RED 2	KL. 10:10	12
GROWN UPS 2	KL. 8	L
SMURFS 2 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
MONSTERS UNIVERSITY ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
Party, strákar, kynlíf ...listinn er langur The To Do List
LÚXUS WOLVERINE -T.V., S&H - BÍÓVEFURINN
FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR LITTLE MISS SUNSHINE OG JUNO The Way Way Back
BÚIÐ YKKUR UNDIR ÓÞEKKTIR! STRUMPARNIR 2
GROWN UPS 2
-D.M.S. - MBL -T.V. BÍÓVEFURINN/VIKAN ONLY GOD FORGIVES
SANDRA BULLOCK MELISSA McCARTHY THE HEAT

SMÁRABÍÓ		
THE TO DO LIST	KL. 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20	14
STRUMPARNIR 3D ÍSL TAL	KL. 3.20 - 5.40	L
STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL	KL. 3.20 - 5.40	L
WOLVERINE 3D	KL. 8 - 10.40	14
WOLVERINE 3D LÚXUS	KL. 5.20 - 8 - 10.40	14
GROWN UPS	KL. 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20	L
THE HEAT	KL. 8 - 10.30	12

HÁSKÓLABÍÓ		
WAY WAY BACK	KL. 5.40 - 8 - 10.20	12
STRUMPARNIR 3D ÍSL TAL	KL. 5.40	L
STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL	KL.5.40	L
ONLY GOD FORGIVES	KL. 8 - 10.10	16
WOLVERINE 3D	KL. 8 - 10.40	14
GROWN UPS	KL. 5.40 – 8	L
THIS IS THE END	KL. 10.20	16

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS		
STRUMPARNIR 3D	KL. 6	L
ONLY GOD FORGIVES KL. 8 - 10 (16) / WOLVERINE 3D	KL. 10	14
GROWN UPS 2	KL. 6 - 8	L

Miðasala á: midi.is og eMiði

ÚTSALA

HEIMILISTÆKI, SMÁRAFTÆKI OG BÚSÁHÖLD Á ÚTSÖLUVERÐI

Allt að 50% afsláttur!

Blomberg heimilistæki með allt að 33% afslætti
Ofnar, helluborð, kæliskápar, frystiskápar, uppþvotttavélar og fleira

Candy heimilistæki með allt að 36% afslætti
Þvottavélar, þurrkarar, uppþvottavélar, kæliskápar og fleira

Hoover ryksugur – 20-25% afsláttur

Ibili pottar og pönnur – 30% afsláttur

Fissler pottar, pönnur og búsáhöld – 20% afsláttur

William Bounds
salt- og piparkvarnir
40% afsláttur

Kitchenaid heimilistæki – 15-30% afsláttur
Ofnar, örbylgjuofnar og spansuðu helluborð

Kitchenaid smátæki á tilboði
Lítið útlitsgallaðar hrærivélar einnig á lækkuðu verði

Panasonic þvottavélar, þurrkarar og kæliskápar
15-20% afsláttur

Saeco alsjálfvirkar kaffivélar frá 49.990

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Framlengt hjá Blikum í gærkvöldi

Breiðablik var 1-0 yfir á móti Aktobe frá Kasakstan í 3. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar í knattspyrnu þegar flautað var til leiksloka á Laugardalsvelli í gærkvöldi. Finnur Orri Margeirsson skoraði eina mark venjulegs leiktíma á 27. mínútu eftir frábæra sókn. Breiðablik lék sig frábærlega í gegnum vörn Aktobe vinstra megin og Kristinn Jónsson átti frábæra sendingu út í teiginn sem Ellert Hreinsson lét fara fyrir Finn Orra sem skorar. Liðsmenn Aktobe unnu 1-0 sigur í fyrri leiknum ytra með marki úr vítaspyrnu á lokamínútu venjulegs leiktíma og því þurfti að framlengja leikinn. Framlengingunni var ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi en þetta var tólfti leikur Blika á aðeins sex vikum. Það er hægt að finna allt um úrslitin og viðbrögð Blika inn á Vísi.

Valskonur tóku annað sætið af Blikum

BYRJAR VEL Landsliðskonan Ólína Guðbjörg Viðarsdóttir lék sinn annan leik með Valsliðinu í gær en Valur hefur unnið báða leikina. MYND/ARNPÓR

FÓTBOLTI Stjarnan og Valur héldu sigurgöngu sinni áfram í 11. umferð Pepsi-deildar kvenna í gærkvöldi.
Stjarnan vann 3-0 sigur á Íslandsmeisturum Þór/KA og ellefti deildarsigurinn í röð skilaði liðinu tíu stiga forskoti á toppi deildarinnar.
Stjörnukonur nutu líka góðs af því að Valur vann 2-1 sigur á Breiðabliki en Blikakonur voru í öðru sætinu fyrir umferðina.
Valur tók annað sætið af Blikum með þessum sigri. Blikar voru sjálfum sér verstar því þær klúðruðu víti í stöðunni 0-0 og skoruðu síðan tvö sjálfsmörk. - óój

PEPSI KVENNA 2013

ÚRSLIT Í GÆR

VALUR - BREIÐABLIK 2-1
1-0 Sjálfsmark (67.), 2-0 Sjálfsmark (71.), 2-1 Greta Mjöll Samúelsdóttir (90+3).

STJARNAN - ÞÓR/KA 3-0
1-0 Harpa Þorsteinsdóttir (69.), 2-0 Glódís Perla Viggósdóttir (77.), 3-0 Harpa (90.+3).

SELFOSS - FH 0-0

ÞRÓTTUR R. - AFTURELDING 1-0
1-0 Eva Bergrín Ólafsdóttir (48.).

STAÐAN

Stjarnan	11	11	0	0	38-3	33
Valur	11	7	2	2	33-13	23
Breiðablik	11	7	1	3	25-13	22
ÍBV	10	6	1	3	28-18	19
Selfoss	11	5	2	4	15-17	17
Þór/KA	11	3	4	4	19-19	13
FH	11	3	4	4	23-26	13
Afturelding	11	2	1	8	7-27	7
HK/Víkingur	10	1	1	8	11-34	4
Þróttur R.	11	1	0	10	7-36	3

MARKAHÆSTAR

Harpa Þorsteinsdóttir, Stjörnunni	14
Elín Metta Jensen, Val	12
Guðmunda Brynja Óladóttir, Selfossi	9
Danka Podovac, Stjörnunni	9

1. DEILD KARLA 2013

ÚRSLIT Í GÆR

TINDASTÓLL - GRINDAVÍK 0-2
0-1 Jóhann Helgason (41.), 0-2 Jóhann Helgason (69.).

FJÖLNIR - HAUKAR 4-1
1-0 Guðmundur Böðvar Guðjónsson (2.), 2-0 Aron Sigurðarson (51.), 3-0 Aron Sigurðarson (60.), 3-1 Sigurbjörn Örn Hreiðarsson (89.), 4-1 Ragnar Leósson (90.).

KF - VÍKINGUR R. 2-2
0-1 Igor Taskovic (12.), 0-2 Aron Elís Þrándarson (64.), 1-2 Teitur Pétursson (65.), 2-2 Halldór Logi Hilmarsson (70.).

STAÐAN

Grindavík	15	8	3	4	33-21	27
Fjölnir	15	8	3	4	20-16	27
Víkingur R.	15	7	5	3	28-24	26
Haukar	15	7	4	4	28-23	25
BÍ/Bolungarv.	14	8	0	6	30-28	24
Leiknir R.	14	6	4	4	24-19	22
KA	14	6	4	4	20-20	22
Tindastóll	15	5	5	5	21-23	20
Selfoss	14	5	2	7	29-25	17
KF	15	3	6	6	17-19	15
Þróttur R.	14	4	2	8	15-23	14
Völsungur	14	0	2	12	10-34	2

Risastórt Fylkishjarta

Fylkir var án sigurs í deildinni þegar Ásgeir Börkur Ásgeirsson sneri heim í júlí. 17 dögum síðar hafa Fylkismenn unnið þrjá leiki í röð og Börkur farið á kostum.

FÓTBOLTI „Við vorum töluvert betra liðið í fyrri hálfleik og hefðum átt að gera út um leikinn þá," segir Ásgeir Börkur Ásgeirsson, miðjumaður Fylkis. Árbæingar lögðu Stjörnuna 2-1 á miðvikudagskvöldið en sigurinn var sá þriðji í röð. Leikurinn er einnig þriðji leikur Ásgeirs Barkar, sem sneri aftur í Árbæinn eftir sextán vikna lánsdvöl hjá Sarpsborg 08 í Noregi.

„Ég hafði auðvitað oft talað um að það væri draumurinn að fara í atvinnumennsku," segir Ásgeir Börkur, sem oftast er kallaður Börkur. Hann kunni vel að meta tímann í Noregi. Eftir bekkjarsetu í fyrsta leiknum fékk miðjumaðurinn stórt hlutverk í liði nýliðanna í úrvalsdeildinni og stóð sig vel.

„Þetta gekk framar vonum, þjálfarinn hafði trú á mér og ég spilaði meira en ég bjóst við. Ég fór samt auðvitað út fullur sjálfstrausts og ætlaði mér sæti í liðinu," segir Börkur. Á þeim stutta tíma sem hörkutólið Börkur spilaði í Noregi þurfti hann tvívegis að taka út leikbann vegna gulra spjalda, nokkuð sem hann þekkir vel úr íslenska boltanum.

Var lagður í einelti

„Dómararnir hérna heima hafa auðvitað lagt mig í einelti," segir hann hlæjandi. „Það er mitt hlutverk í liðinu að brjóta niður sóknir." Spjöldin fylgi oftar en ekki í kjölfarið.

Það var að vonum svekkjandi fyrir miðjumanninn þegar honum var tilkynnt að Sarpsborg ætlaði ekki að kaupa hann frá Fylki að lánstímabilinu loknu. Forráðamenn báru fyrir sig slæman fjárhag félagsins.

„Þau voru skilaboðin sem ég fékk," segir Börkur. Hann bætir við að samningsstaða sín hjá Fylki hafi líklega ekki hjálpað til. Börkur á aðeins þrjá mánuði eftir af samningi sínum og því ljóst að Sarpsborg eða önnur félög geta fengið hann frítt í lok leiktíðar.

„Það var smá súrt að geta ekki haldið áfram í atvinnumennskunni sem var frábær í alla staði."

Væri annars ekki merkilegur

Einhverjir hefðu átt í erfiðleikum með að gíra sig upp í leiki í Pepsideildinni eftir heimkomuna. Ekki Börkur, sem hefur verið frábær í öllum þremur sigurleikjum Árbæinga. Baráttan einkennir hans leik.

„Svona er ég bara. Ef ég myndi ekki gefa mig í alla leiki og hlaupa úr mér lungun væri ég ekki merkilegur knattspyrnumaður. Maður þarf

að gera það sem maður gerir vel og leggja sig 100% fram," segir Börkur. Þótt vonbrigðin hafi verið mikil að snúa heim úr atvinnumennskunni sá hann ljósa punkta og ný markmið.

„Þá var tækifæri til þess að hjálpa liðinu mínu, enda er ég mikill Fylkismaður."

Börkur hefur sinnt tónlistinni meðfram fótboltanum og bæði sungið með hljómsveitinni Shogun, sem vann Músíktilraunir árið 2007, og Mercy Buckets, sem hann söng með í vetur.

„Við spiluðum mikið í vetur og sömdum á fullu," segir Börkur en hljómsveitin tók sér hlé við brottför Barkar til Noregs. Æfingar eru fyrirhugaðar á næstunni. „Við ætlum að spila á tónleikum og rokka í Reykjavík," segir Börkur. Þá eru meðlimir Shogun einnig komnir með hljóðfærin í hönd og spila gömlu slagarana að sögn Barkar.

Miðjumaðurinn 26 ára stefnir ótrauður á að endurnýja kynnin við atvinnumennskuna.

„Ekki spurning. Ég klára tímabilið með fagmönnunum í Fylki og stefni svo á að koma mér út í janúar. Nú er ég búinn að fá smjörþefinn af þessu og hef séð að ég get staðið í stóru köppunum í norsku úrvalsdeildinni," segir Ásgeir Börkur Ásgeirsson.

kolbeinntumi@365.is

UPP OG NIÐUR Síðan Ásgeir Börkur yfirgaf Sarpsborg hefur norska liðið tapað báðum sínum leikjum. Börkur segir liðið hafa spilað vel en varnarleikurinn gengið illa. Liðið hefur fengið á sig níu mörk í leikjunum tveimur án hans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ásgeir Börkur breytir miklu í Árbænum

Ásgeir Börkur fékk félagsskipti í Fylki 18. júlí síðastliðinn og lék sinn fyrsta leik með liðinu á móti Val þremur dögum síðar.

FYRIR KOMU ÁSGEIRS BARKAR
4 stig í 11 leikjum
Markatala: -10 (10-20)

EFTIR KOMU ÁSGEIRS BARKAR
9 stig í 3 leikjum
Markatala: +6 (8-2)

Lið 14. umferðar

Fjalar Þorgeirsson	Valur
Agnar Bragi Magnússon	Fylkir
Eiður Aron Sigurbjörnsson	ÍBV
Brynjar Á. Guðmundsson	FH
Lucas Ohlander	Valur
Arnór Ingvi Traustason	Keflavík
Ásgeir Börkur Ásgeirsson	Fylkir
Davíð Þór Viðarsson	FH
Óskar Örn Hauksson	KR
Hörður Sveinsson	Keflavík
Viðar Örn Kjartansson	Fylkir

FRÁBÆRT KLÚBBTILBOÐ

BERÐU Á PALLINN FYRIR HAUSTIÐ

málning

Vnr. 86363041-540
KJÖRVARI 12 pallaolía, glær, græn, hnota, fura, rauðfura eða rauðviður, 4 l.

BYKO KLÚBBURINN

KLÚBB verð

3.890 kr.*

Almennt verð 4.695 kr.

BYKO KLÚBBURINN

SKRÁÐU ÞIG!

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á WWW.BYKO.IS.

*Gildir um helgina 9. - 11. ágúst.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

facebook.com/BYKO.is

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl 19.40

Arrested Development

Fjórða þáttaröðin um hina stórskrítnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu. Michael tók við fjölskyldufyrirtækinu eftir að faðir hans var settur í fangelsi. Aðrir fjölskyldumeðlimir gera honum lífið leitt því þeir eru ekki í tengslum við raunveruleikann.

Gunnar á völlum

SJÓNVARPIÐ KL. 19.35 Í þáttunum Gunnar á völlum fara þeir Gunnar Sigurðarson og Fannar Sveinsson um víðan völl og skoða það markverðasta sem er að gerast í íslenskri knattspyrnu. Þeir félagar eru oftar en ekki mun uppteknari af því sem gerist utan vallar og sökum þess fjalla þættirnir því í raun ekkert um knattspyrnu.

Minute to Win It

SKJÁR EINN KL. 18.55 Einstakur skemmtiþáttur undir stjórn þúsundþjalasmiðsins Guy Fieri. Pátttakendur fá tækifæri til að vinna milljón Bandaríkjadala með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar.

TV.COM 7,0 IMDb 4,7

The Lying Game

POPPTÍVÍ KL. 21.00 Dramatískir spennuþættir frá höfundi Pretty Little Liars sem fjalla um eineggja tvíburasystur sem voru aðskildar við fæðingu. Örlög þeirra urðu gjörólík, önnur ólst upp í fátækt, hin í vellystingum. Þegar sú fyrrnefnda kemst að sannleikanum ákveður hún að hafa uppi á systur sinni.

TV.COM 8,2 IMDb 6,7

Bylgjan kl. 06.50

Í bítið

Í bítið hefur tekið breytingum. Heimir Karlsson hefur fengið til liðs við sig Huldu Bjarnadóttur og Gunnlaug Helgason. Þau eru Bylgjuhlustendum öll að góðu kunn. Hulda hefur verið með þátt eftir hádegi á laugardögum síðastliðin ár og Gulli Helga er einn ástsælasti útvarpsmaður Bylgjunnar og þjóðarinnar um árabil.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

MEÐ LISTINA Í BLÓÐINU

Systurnar **Nanna**, **Hadda Fjóla** og **Hlín Reykdal** hafa náð langt í lista- og hönnunargeirunum. Þær eru nú allar á landinu í tilefni einkasýningar Höddu Fjólu.

Fólk sem þorir ekki að elska

Ólafur Jóhannesson de Fleur er kominn á fullt í tökum á Borgríki II. Hann dreymir ekki lengur um að meika það í Hollywood en vill gera myndir um fólk sem þorir ekki að elska – frekar en hann sjálfur.

Áhrifavaldarnir í tískunni

Nýjar stjörnur hafa rutt sér til rúms í tískuheiminum undanfarin ár: Skandínavísku stelpurnar, rússneska tískumafían og herrarnir.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími
08.10 Malcolm in the Middle *(20:22)*
08.30 Ellen *(18:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(39:175)*
10.15 Fairly Legal *(8:10)*
11.00 Drop Dead Diva *(4:13)*
11.50 The Mentalist *(12:22)*
12.35 Nágrannar
13.00 Extreme Makeover. Home Edition *(2:26)* Sjötta þáttaröð hins sívinsæla Extreme Makeover. Home Edition. Þúsundþjalasmiðurinn Ty Pennington heimsækir fjölskyldur sem eiga við erfiðleika að stríða og endurnýjar heimili þeirra frá grunni.
16.00 Ævintýri Tinna
16.25 Ellen *(19:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar Fylgjumst nú með lífinu í Ramsey-götu en þar þurfa íbúar að takast á við ýmis erfið mál eins og ástina, nágranna- og fjölskylduerjur, unglingaveikina og mörg mörg fleiri.
17.57 Simpson-fjölskyldan *(12:22)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 Simpson-fjölskyldan *(4:22)* Tuttugasta og fjórða þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátektasamari.
19.40 Arrested Development *(9:15)* Fjórða þáttaröðin um hina stórskrítnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu.
20.15 Bara grín *(1:5)* Sprenghlægilegur og stórskemmtilegur gamanþáttur þar sem Björn Bragi Arnarsson rifjar upp bestu gamanþættina úr sögu Stöðvar 2 með myndbrotum og viðtölum við þau sem komu að gerð þáttana. Þær þáttaraðir sem teknar verða til umfjöllunar eru Fóstbræður, Stelpurnar, 70 mínútur og Steindinn okkar auk Vakta-þáttaraðanna svokölluðu; Næturvaktarinnar, Dagvaktarinnar og Fangavaktarinnar.
20.45 The Extra Man
22.30 The Cold Light of Day
00.05 Sideways
02.05 Cleaner
03.30 Back-Up Plan
05.10 Fréttir og Ísland í dag

POPP TÍVÍ

19.00 Friends *(18.24)*
19.20 Two and a Half Men *(11.24)*
19.40 The Simpsons *(2.21)*
20.05 Don't Tell the Bride *(2.6)* Breskir raunveruleikaþættir um pör í hjónabandshugleiðingum sem fá 25.000 pund til þess að halda draumabrúðkaupið.
21.00 The Lying Game *(3.20)* Dramatískir spennuþættir frá höfundi Pretty Little Liars, og fjalla um eineggja tvíburasystur sem voru aðskildar við fæðingu.
21.40 The Lying Game *(4.20)*
22.25 Friends *(18.24)*
22.45 Two and a Half Men *(11.24)*
23.10 The Simpsons *(2.21)*
23.35 Don't Tell the Bride *(2.6)*
00.30 The Lying Game *(3.20)*
01.15 The Lying Game *(4.20)*
01.55 Tónlistarmyndbönd

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Motoring **21.30** Eldað með Holta

SPORT *besta sætið*

06.30 Tölt *(T1)*
10.15 Pepsi-mörkin 2013
11.30 Tölt *(T1)* **forkeppni**
13.30 Slaktaumatöld *(T2)* **A - úrslit ungmenna**
14.45 250m skeið *(P1)* **undanriðlar**
15.20 Pepsi-mörkin 2013
16.30 Ræktunarsýning
17.30 Valur - Breiðablik
19.15 FH - Austria Vienna
21.00 Samantekt
21.30 Samfélagsskjöldurinn - upphitun
22.00 Miami - San Antonio
23.50 Samantekt

SPORT 2 *enski boltinn*

17.00 Manstu
17.45 Reading - Fulham
19.30 2003/2004
20.25 Premier League World
21.00 Samfélagsskjöldurinn - upphitun
21.30 Season highlights 2004 - 2005
22.25 PL Classic Matches. Man Utd - Leeds, 1998
22.55 Club Friendly Football Matches

krakkar

07.00 Lalli **07.10** Refurinn Pablo **07.15** Litlu Tommi og Jenni **07.40** Kai Lan **08.05** Svampur Sveinsson **08.25** Dóra könnuður **08.50** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.10** Strumparnir **09.35** Waybuloo **09.55** Fjörugi teiknimyndatíminn **10.20** Áfram Diego, áfram! **10.40** Histeria! **11.00** Doddi litli og Eyrnastór **11.10** Ofuröndin **11.35** Lalli **11.40** Lalli **11.45** Refurinn Pablo **11.50** Litlu Tommi og Jenni **12.10** Kai Lan **12.35** Svampur Sveinsson **13.00** Dóra könnuður **13.20** Mörgæsirnar frá Madagaskar **13.40** Strumparnir **14.05** Waybuloo **14.25** Fjörugi teiknimyndatíminn **14.50** Áfram Diego, áfram! **15.15** Histeria! **15.35** Doddi litli og Eyrnastór **15.45** Ofuröndin **16.10** Lalli **16.15** Refurinn Pablo **16.20** Litlu Tommi og Jenni **16.45** Kai Lan **17.05** Svampur Sveinsson **17.30** Dóra könnuður **17.55** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.15** Strumparnir **18.40** Waybuloo **19.00** Fjörugi teiknimyndatíminn **19.20** Áfram Diego, áfram! **19.45** Doddi litli og Eyrnastór

GULL

20.00 Það var lagið
21.05 Touch of Frost *(3:4)*
22.50 Monk *(8:12)*
23.35 It's Always Sunny In Philadelphia *(7:7)*
23.55 Það var lagið
01.00 Touch of Frost *(3:4)*
02.45 Monk *(8:12)*
03.30 It's Always Sunny In Philadelphia *(7:7)*
03.50 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.45 Our Family Wedding
13.25 Just Go With It
15.20 Last Night
16.50 Our Family Wedding
18.30 Last Night
20.05 Just Go With It
22.00 Hanna
01.10 This Means War
02.45 Hanna

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Sumar í Snædal
17.47 Unnar og vinur
18.10 Smælki
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Tilraunin – Barnsheilinn *(1:3) (Eksperimentet)* Í þessum danska fræðsluþætti er fjallað um áhrif viðmóts fólks á tilfinninga- og málþroska barna. e.
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Gunnar á völlum Í þáttunum Gunnar á völlum fara þeir Gunnar Sigurðarson og Fannar Sveinsson um víðan völl og skoða það markverðasta sem er að gerast í íslenskri knattspyrnu.
19.45 Dýralæknirinn *(9:9) (Animal Practice)* Bandarísk gamanþáttaröð um dýralækninn George Coleman sem þykir afar vænt um dýrin en fyrirlítur gæludýraeigendur.
20.10 Tólf í pakka *(Cheaper by the Dozen)* Íþróttaþjálfari reynir að hafa hemil á börnunum sínum tólf meðan konan hans er í burtu. Bandarísk gamanmynd frá 2003.
21.50 HM íslenska hestsins
22.05 Banks yfirfulltrúi – Sér grefur gröf *(3:3) (DCI Banks: Innocent Graves)* Bresk sakamálamynd. Alan Banks lögreglufulltrúi rannsakar dularfullt sakamál.
23.40 Práhyggja *(Obsessed)* Bankamaður sem hefur nýfengið stöðuhækkun er að rifna úr hamingju. En þegar ritari á vinnustað hans byrjar að hrella hann er öllu sem hann hefur unnið fyrir teflt í tvísýnu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr.Phil
08.45 Pepsi MAX tónlist
12.35 The Voice
16.15 The Good Wife *(14:22)*
17.00 The Office *(18:24)*
17.25 Dr. Phil
18.10 Royal Pains *(14:16)* Bandarísk þáttaröð sem fjallar um Hank sem er einkalæknir ríka og fræga fólksins.
18.55 Minute To Win It Einstakur skemmtiþáttur undir stjórn þúsundþjalasmiðsins Guy Fieri.
19.40 Family Guy *(16:22)*
20.05 America's Funniest Home Videos
20.30 The Biggest Loser *(7:19)* Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný.
22.00 The Karate Kid Bandarísk kvikmynd frá árinu 1984. Daniel er nýfluttur til Kaliforníu ásamt móður sinni. Hann er laminn sundur og saman af föntunum í hverfinu en ákveður að leita hefnda þegar hr. Miagy bjargar honum úr klóm þeirra.
00.05 Excused Nýstárlegur stefnumótaþáttur um ólíka einstaklinga sem allir eru í leit að ást.
00.30 Nurse Jackie *(7:10)*
01.00 Flashpoint *(8:18)*
01.50 Bachelor Pad *(1:6)*
03.20 Lost Girl *(19:22)*
04.05 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.45** PGA Championship **2013** **14.45** PGA Tour - Highlights **15.40** Champions Tour - Highlights **16.35** Inside the PGA Tour **17.00** PGA Championship **2013** **23.00** PGA Championship **2013** **05.00** ESPN America

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
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 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

Eina sérverslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is

HELGIN

„Um helgina er ég að fara austur á Kirkjubæjarklaustur að hitta stórfjölskylduna mína. Einnig ætla ég að stelast til að nota helgina í að halda áfram skipulagningu Reykjavík Dance Festival sem hefst 23. ágúst.“

Tinna Lind Gunnarsdóttir, skipuleggjandi Reykjavík Dance Festival.

Listamenn lífga upp á Vitatorg með kúluhúsi

Listafólkið Katla Rós, Ragnar Már og Birna lífgar upp á Vitatorg, sem hefur fengið á sig nýja og betri mynd.

„Við erum að vinna fyrir Reykjavíkurborg þar sem okkar hlutverk er að lífga upp á Vitatorg, sem er á horni Vitastígs og Hverfisgötu,“ segir Katla Rós Ásgeirsdóttir myndlistarkona, sem vinnur að endurnýjun torgsins, ásamt Birnu Einarsdóttur og Ragnari Má Nikulássyni. „Verkefnið er inngrip í almenningsrými og svæðið sem um ræðir er svokallað biðsvæði, en það eru þau svæði sem eru í millibilsástandi hvað varðar framtíðarskipulag og notkun. Svæðin eru tilvalinn vettvangur fyrir tilraunastarfsemi og þróun á nýjum hugmyndum.“

Aðspurð segir hún að hugmyndin um að byggja kúluhús úr timbri hafi komið til meðal annars vegna þess að torgið sé svo stórt og því mikið svæði sem þurfti að fylla upp í. Verkefnið þróast frá degi til dags.

„Við erum í stanslausri hugmyndavinnu og spjalli við nágranna og vegfarendur sem eiga leið hjá. Við erum að smíða fleiri bekki og einnig höfum við verið að rækta alls kyns salat og krydd sem hangir á veggjum torgsins fyrir gesti og gangandi til þess að gæða sér á. Í lok sumars stefnum við svo að því að vera með harmóníkudansleik af bestu gerð, það verður án efa mjög mikið fjör,“ segir Katla Rós Ásgeirsdóttir að lokum.

- áo

LISTAFÓLK Katla Rós, Ragnar Már og Birna breyta ásýnd Vitatorgsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FLOTT Ellen Loftsdóttir stílisti er á fullu að undirbúa tískusýningu.

Stíliserar sýningu á tískuvikunni í Köben

Ellen Loftsdóttir stíliserar tískusýningu grænlenska hönnuðarins Bibi Chemnitz, en sú er jafnframt fyrsti Grænlendingurinn sem tekur þátt í tískuvikunni.

„Ég sé um útsetningu tískusýningar grænlenska fatahönnuðarins Bibi Chemnitz, sem sýnir í ráðhúsinu í kvöld. Chemnitz er fyrsti Grænlendingurinn sem tekur þátt í tískuvikunni hér í Kaupmannahöfn og hún hefur fengið svakalega mikla athygli,“ segir Ellen Loftsdóttir stílisti, sem tekur þátt í tískuvikunni þessa stundina.

Ellen er að vonum ánægð með verkefnið og er hún í óða önn að undirbúa sig fyrir kvöldið. Mikið umstang er í kringum sýninguna í ráðhúsinu og búist er við miklum fjölda fólks.

Aðspurð segir Ellen að tískuvikan fari ört stækkandi og þá sérstaklega hvað varðar litlu merkin frá Skandinavíu. „Tískuvikan hefur upp á svo margt að bjóða og þá sérstaklega fyrir verslunareigendur. Hér eru öll flottustu merkin frá Evrópu, til dæmis Asger Juel, Stine Goya og Henrik Vibskov,“ segir hún. Eftir tískuvikuna ætlar Ellen að taka sér langþráð sumarfrí en það bíða hennar mörg spennandi verkefni að því loknu. „Ég er að fara að gera nýtt tónlistarmyndband með Narvi Creative, sem er framleiðslufyrirtæki mitt og kærasta míns, Þorbjörns Ingasonar. Svo ætla ég að skella mér á tískuvikuna í London í september,“ segir hún að lokum.

asa@365.is

Fyrsti Grænlendingurinn á tískuviku

Fatahönnuðurinn Bibi Chemnitz hefur fengið mikla fjölmiðlaathygli fyrir það að vera fyrsti Grænlendingurinn sem sýnir á tískuvikunni í Kaupmannahöfn. Mikil spenna er fyrir sýningu hennar í ráðhúsinu í kvöld en viðburðurinn er sá stærsti á tískuvikunni. Chemnitz, sem er 29 ára gömul, flutti til Kaupmannahafnar þegar hún var 13 ára en hefur hægt og rólega verið að stimpla sig inn í tískuheiminn.

Hrífast af fyrstu plötu Samaris

Fyrsta breiðskífa Samaris fær góða dóma hjá erlendum gagnrýnendum.

Hljómsveitin Samaris hefur fengið góða dóma erlendis fyrir samnefnda plötu sína sem kom nýlega út víðs vegar um Evrópu á vegum One Little Indian. Breska blaðið NME gefur henni átta í einkunn af tíu mögulegum. Þar segir gagnrýnandinn að hljómsveitinni takist að forðast alla tilgerð og spili vitræna tónlist sem er aldrei fráhrindandi. Hann bætir við að söngkonan Jófríður Ákadóttir færi leyndardóma inn í lögin. „Fáguð og óvenjuleg plata. Þetta er gimsteinn,“ skrifar hann.

Vefsíðan Musicomh.com gefur plötunni þrjár og hálfa stjörnu af fimm mögulegum. „Sumt fólk mun elska Samaris, tríó sem einhvern veginn tekst að hnoða öllu sem er í tísku á poppjaðrinum inn í lögin sín,“ segir gagnrýnandinn og telur að hljómsveitin gæti orðið mjög góð í framtíðinni.

Clashmusic gefur Samaris sex af tíu í einkunn og segir plötuna lofa góðu fyrir framtíðina en lögin skorta góðar melódíur.

Breska vefsíðan Thelineofbestfit er jákvæðari og gefur plötunni átta af tíu mögulegum og segir klarinettuleik Áslaugar Rúnar Magnúsdóttur gefa tónlistinni heillandi blæ.

- fb

SAMARIS Hljómsveitin hefur fengið góða dóma hjá erlendum gagnrýnendum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

➜ Samaris heldur tónleika í verslun 12 Tóna við Skólavörðustíg í kvöld klukkan 18.

TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

NÁM Á HAUSTMISSERI

Á GRUNNSTIGI

Leiðsögunám á háskólastigi
Enn tekið við umsóknum

Viðurkenndur bókari
Biðlisti

Nám til löggildingar fasteigna-, fyrirtækja- og skipasala
Enn tekið við umsóknum

Á FRAMHALDSSTIGI

Sálgæslufræði
Umsóknarfrestur til 12. ágúst

Kynfræði
Umsóknarfrestur til 12. ágúst

Afbrotafræði
Umsóknarfrestur til 12. ágúst

NÁMSLÍNUR

Leiðtogahæfni – Leið að aukinni sjálfsþekkingu og árangursríkri stjórnun
Umsóknarfrestur til 6. september

Áfallastjórnun
Umsóknarfrestur til 6. september

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Námsráðgjöf og upplýsingar: sími 525 4444
endurmenntun.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Einlægur pistlahöfundur ber barn undir belti

Pistlahöfundurinn og glamúrfyrirsætan Bryndís Gyða Michelsen á von á barni. Barnsfaðir hennar, og jafnframt unnusti, er Gísli Kristjánsson en þau hafa verið trúlofuð síðan á síðasta ári. Bryndís Gyða hefur vakið athygli fyrir opinskáa og einlæga pistla sína á vefsíðunni hun.is þar sem hún skrifar meðal annars um holdafar kvenna, launamisrétti kynjanna og leitina að lífshamingju. Hún er, eins og þekkt er, einn af stofnendum síðunnar. Bryndís og Gísli eiga von á frumburðinum í nóvember.

- nej

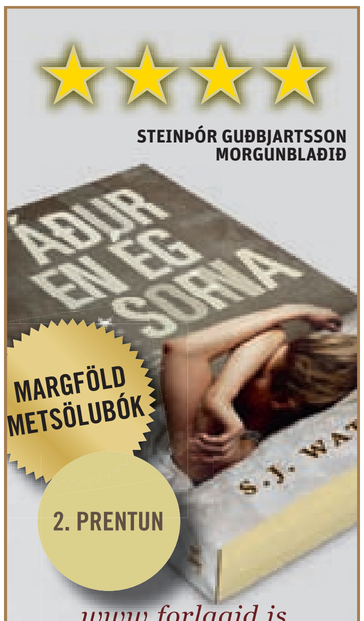
Einvera til sölu

Systurnar Rebekka og Katrín Alda Rafnsdætur hafa vakið verðskuldaða athygli fyrir hönnun sína, en þær hanna undir nafninu Kalda. Samhliða því hafa systurnar rekið verslunina Einveru við Laugaveg. Verslunin er nú til sölu, ásamt einkaleyfi á Kalda-vörum, því systurnar verða báðar búsettar erlendis frá og með haustinu. Katrín Alda er búsett í London, en fatamerki þeirra systra fæst meðal annars í versluninni Liberty í London, og Rebekka flytur brátt til Bandaríkjanna ásamt manni sínum og barni.

- sm

Mest lesið vísir

1. Britney heldur ekki uppi samræðum
2. Beyoncé með drengjakoll
3. Heimtaði milljón dollara á dag
4. Sandgerðingar óvænt krafðir um lóðarleigu
5. Dæmdur perri játaði fyrir dómi
6. Losa úrgang í sjóinn
7. Ísland gerði David Moyes að manni
8. Höfrungur kemur í heiminn



www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

ÚTSALA Í BETRA BAKI!

25% afsláttur af Chiro Collection heilsudýnum

Chiro Deluxe dýna (aukahlutir á mynd botn og lappir)
Verðdæmi: 160x200 cm. Verð nú kr. 131.250 • 180x200 cm. Verð nú kr. 141.750

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl

Levanto hægindastólar

20% afsláttur

Verðdæmi
LEVANTO leður hægindastóll með skemli
Kr. 111.840
Fullt verð kr. 139.800

Fæst í svörtu, hvítu og rauðu leðri.
Einnig til í mörgum litum í áklæði.

Stillanleg heilsurúm í sérflokki!

20%-45% afsláttur

HOLLANDIA
stillanlegt að þínum þörfum!

Prime hægindastólar

25% afsláttur

Verðdæmi
PRIME hægindastóll með skemli
Kr. 284.985
Fullt verð kr. 379.980

Til í kremlitu leðri með botni úr hnotu og svörtu leðri með svartlökkuðum botni.

Sængurver í sérflokki !

20% afsláttur

Tempur® Original SMALL heilsukoddi!

50% afsláttur
Útsöluverð **kr. 8.950**
Verð kr. 17.900

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

Allir aðrir Tempur® heilsukoddar **25% afsláttur**

Temprakon dúnsæng

30% afsláttur

140x200
kr. 33.162
Verð kr. 47.375

TEMPRAKON

Vandaðar C&J heilsudýnur!

20% afsláttur

Verðdæmi
C&J Platinum heilsudýnur og -rúm

STÆRÐ	TILBOÐ DÝNA	TILBOÐ DÝNA OG NAN-BOTN
100x200	35.200	56.000
120x200	40.800	64.800

C&J Gold heilsudýna

STÆRÐ	TILBOÐ DÝNA	TILBOÐ DÝNA OG NAN-BOTN
100x200	44.000	64.800
120x200	51.200	75.200
160x200	66.400	97.600
180x200	72.800	106.400

Charlotte St Julien
Dream your world™

Frábært verð!

Svefnsófar margar gerðir

15%-35% afsláttur

Dýnustærð 140x200 cm
Verðdæmi
SENSEO svefnsófi
Afsláttarverð **kr. 267.800**
Fullt verð kr. 412.000

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16