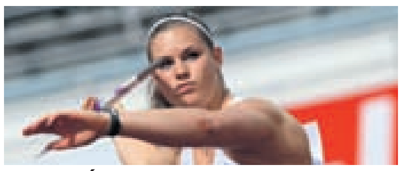
SKOÐUN Er sanngjarnt og manneskjulegt að tekjutengja ellilífeyri? spyr Pawel Bartoszek. 19

MENNING Sigríður Soffía Níelsdóttir stjórnar listrænni flugeldasýningu á menningarnótt. 38



SPORT Ásdís Hjálmsdóttir tekur þátt í spjótkastkeppninni á HM í frjálsum íþróttum í dag. 34

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
16. ágúst 2013
191. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

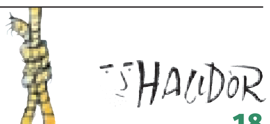
Var ekki hugað líf

Lífið ræddi við Rögnu Lóu Stefánsdóttur um fótboltafrúarlífið í Englandi, nýja starfið, ástina og slysið sem breytti lífinu fyrir fullt og allt.

FRÉTTIR

Veiddir í falsvef Glæpamenn á netinu misnota virta fræðitímaritið Jökul í fjárplógsstarfsemi. 4

Álverð gæti lækkað Aðgerðir gegn bankanum Goldman Sachs, sem er sakaður um að hafa valdið töfum á álmarkaði til að halda verði uppi, gætu haft áhrif hér á landi. 8



18

Bolungarvík	8°	NA	4
Akureyri	13°	SV	2
Egilsstaðir	15°	SV	5
Kirkjubæjarkl.	14°	SV	4
Reykjavík	12°	SV	5

MINNKANDI ÚRKOMA Í dag verður víðast fremur hæg vestlæg átt, yfirleitt 3-8 m/s. Skúrir en léttir til á SA- og A-landi. Hiti 8-16 stig. 4

4 SÉRBLÖÐ

Lífið | Stöð 2 | Líkamsrækt | Fólk

HEIÐURSVÖRÐUR VIÐ DROTTNINGARBRAUT Pétur Róbert Tryggvason sjúkraflutningamaður var jarðsunginn frá Akureyrarkirkju í gær. Hann fórst í flugslysi hinn 5. ágúst ásamt Páli Steindóri Steindórssyni flugstjóra. Kistu Péturs var ekið á gömlum slökkviliðsbíl að Munkaþverá í Eyjafjarðarsveit þar sem hann var jarðsettur. Kollegar hans víða af landinu stóðu heiðursvörð við Drottningarbraut þegar líkfylgdin ók þar hjá. Þeir tóku einnig að sér skyldustörf heimamanna svo þeir gætu verið við útför félaga síns. PEDROMYNDIR/ÞÓRHALLUR

Elliðaárlax erfðablandaður

Greinileg merki sjást um að göngur eldislaxa í Elliðaárnar hafi raskað stofngerð villta laxins sem þar var fyrir. Forstjóri Veiðimálastofnunar varar við þeirri hættu sem getur stafað af sjókvíaeldi á laxi af norskum uppruna.

NÁTTÚRA Erfðablöndun við eldislax hefur raskað stofngerð villta Elliðaárlaxins. Blendingar villtra laxa og eldislaxa greinast í ánum. Þetta sýnir ný rannsókn vísindamanna frá Veiðimálastofnun, Háskóla Íslands, Hafrannsóknastofnun, Matís og Háskólanum í Idaho í Bandaríkjunum. Aðalhöfundur er Leó Alexander Guðmundsson, sérfræðingur hjá Veiðimálastofnun.

Sigurður Guðjónsson, forstjóri Veiðimálastofnunar, er einn meðhöfunda rannsóknarinnar sem birtist nýverið í vísindaritinu Conservation Genetics. Hann segir að ein aðalniðurstaðan sé einfaldlega sú að varast beri erfðablöndun villts lax og eldislax með öllum ráðum.

„Við höfum lengi varað við þessari hættu,“ segir Sigurður. „Þegar fyrsta laxeldisbylgjan gekk yfir, bæði sjókvíaeldi og í hafbeit, kom töluvert af eldislaxi inn í Elliðaárnar. Þessi rannsókn sýnir að villti laxastofninn blandaðist í kjölfarið. Í rannsókninni greindust blendingar villts lax og eldislax í ánum og því eru leiddar að því líkur að erfðablöndunin hafi stuðlað að hnignun villtu stofnanna.“

Í gildi er bann við laxeldi í sjókvíum á svæðum þar sem stórar laxveiðiár eru, til dæmis í Faxaflóa, Breiðafirði og fyrir Norðurlandi. Sjókvíaeldi er heimilt á öðrum svæðum. Nú er hafin uppbygging á allstórtæku sjókvíaeldi á Vestfjörðum með lax af norsku kyni, sem hefur valdið deilum, ekki síst vegna fyrirhugaðs eldis í Ísafjarðardjúpi þar sem góðar laxveiðiár renna til sjávar.

Aðspurður um eldið á Vestfjörðum segir Sigurður greinilega hættu til staðar en jafnframt flókið hvað getur hlotist af því að lax sleppi úr kvíum og gangi í ár. Það stjórnist af því hvað mikið af laxi sleppur og hversu lengi blöndunin stendur. „Það skiptir líka máli hversu fjarskyldur laxinn er, og því er norski laxinn hættulegri. Rökin fyrir því að nota kynbættan norskan eldislax eru hins vegar öll á þá lund að hann sé betri í eldi, en mótrök er varða náttúruna eru fyrirferðarminni.“ - shá

Árnar fóstruðu áður þrjá laxastofna

Í rannsókninni var erfðaefni lax í árkerfi Elliðaáa kannað; í Elliðaánum, Hólmsá og Suðurá. Nýtt voru hreistursýni frá 1948 og 1962 og sýni af laxi frá því kringum 1990 og 2005, bæði af seiðum og fullorðnum laxi. Áður en mesta innstreymi eldislaxins í árnar átti sér stað greindust mismunandi laxastofnar í hverri á en sá munur minnkaði eða greindist ekki eftir að eldislax tók að ganga í árnar.

Berst við krabbamein og bíður eftir að maður hennar vakni eftir vélhjólaslys:

Láta ítrekuð áföll ekki buga sig

SLYS „Það er ekki hægt að stjórna öllu því sem gerist en það er hægt að hafa stjórn á því hvernig tekist er á við atburðina. Mín reynsla er sú að léttbærara er að temja sér jákvæðni,“ segir Katrín Björk Baldvinsdóttir. Eiginmaður hennar, Eyþór Már Bjarnason, lenti í alvarlegu vélhjólaslysi í Mosfellsdal á sunnudaginn og er enn haldið sofandi.

Sjálf glímir Katrín við brjóstakrabbamein sem hún greindist með í mars. Hún fór í uppskurð fimm dögum áður en slysið varð, er að ljúka lyfjameðferð og er á leið í geislameðferð og hugsanlega brjóstnám.

„Þetta gengur samt allt vel,“ segir Katrín æðrulaus. Þau Eyþór Már eiga tvenna tvíbura, það er að segja dreng og telpu sem fæddust 2007 og dreng og telpu sem fæddust 2011. Eldri börnin voru upphaflega þríburar en eitt barnanna fæddist andvana. Aðstandendur fjölskyldunnar hafa nú opnað styrktarreikning til að létta undir með henni. - kk / sjá síðu 6

HJÓNIN KATRÍN OG EYÞÓR Katrín segist takast á við erfiðleikana af jákvæðni. MYND/ÚR EINKASAFNI

ENSKI BOLTINN, NETIÐ OG HEIMASÍMI

8.990 kr.

Yfir 380 leikir í beinni á 8.990 kr. gegn 12 mánaða samningi. Ljóshraða internet og heimasími innifalinn.

ENSKI PAKKINN

Enski pakkinn er ný og hagkvæm áskriftarleið fyrir þá sem hafa áhuga á skemmtilegasta fótbolta í heimi! Fyrir aðeins 8.990 kr. á mánuði færðu allan Enska boltann á Stöð 2 Sport 2, ljóshraða internet, heimasíma – og alls kyns fríðindi sem einungis bjóðast þeim sem skella sér á enska pakkann!

Tónlist.is

3 mánuðir á Tónlist.is

Áskriftin veitir þér aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði. Sem áskrifandi getur þú sett saman þína eigin lagalista og hlustað þannig á alla uppáhaldstónlistina þína!

ENSKI BOLTINN | 380 beinar útsendingar

Yfir 380 leikir í beinni

Sjáðu yfir 380 leiki í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport 2 og fjórum hliðarrásum. Gummi Ben og félagar eru svo alltaf á vaktinni í Messunni, öll mánudagskvöld.

NETIÐ | Allt að 100 Mb/s

Netið innifalið í 12 mánuði

Veldu á milli Ljósleiðara eða Ljósnets. Allt að 100 Mb/s ljóshraði og 10 GB erlent niðurhal fylgir. Þú færir netið yfir til 365 og heldur núverandi sjónvarpsbúnaði. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald fyrir netaðgang sem fyrr.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | 365.is

Pantaðu á 365.is eða stod2.is

2 VILD

Öflugt fríðindakerfi

Það margborgar sig að vera Vildaráskrifandi. Þú einfaldlega mætir til samstarfsaðila, notar skráð kreditkort og afslátturinn reiknast sjálfkrafa! Skráðu þig núna á **stod2.is/vild**

Kynntu þér þessa spennandi nýjung og kláraðu dæmið á www.stod2.is!

HEIMASÍMI | Einfalt og fljótlegt

Hagkvæmur heimasími á hvert heimili

Það er ekkert mál að færa gamla númerið yfir til okkar og þú getur líka valið þér nýtt númer ef þú vilt.

2 SPORT 2

enski boltinn

SPURNING DAGSINS

Páll, voruð þið eitthvað að ESB-a hana Vigdísi?

„Nei, en var hún ekki að HESB-a af einhverjum niðurskurði?“

Páll Magnússon er útvarpsstjóri en Vigdís Hauksdóttir sagði að fréttaflutningur RÚV væri ESB-vænn.

Segja fráleitt að starfsmenn hvalaskoðunarbáta séu á kauptryggingu:

Undrandi á kjarasamningi

ATVINNUMÁL Félag vélstjóra og málmtæknimanna (VM) og Farmanna- og fiskimannasamband Íslands (FFSÍ) lýsa yfir undrun á nýgerðum kjarasamningi stéttarfélagsins Framsýnar á Húsavík vegna starfsmanna hjá þremur hvalaskoðunarfyrirtækjum.

„Það er verið að taka starfsmenn hvalaskoðunarbáta og setja þá á kauptrygginguna, sem eru lágmarkslaun fiskimanna þegar ekkert veiðist,“ segir Árni Bjarnason, forseti FFSÍ, um samninginn.

Hann bendir á að háseti, samkvæmt þessum samningum, sé með 224 þúsund krónur á mánuði. Árni undrar sig á því að kjarasamningum starfsmanna á Herjólfi hafi ekki verið fylgt. Þessu hafnar Aðalsteinn Á. Baldursson, formaður Framsýnar, og segir yfirlýsinguna hrokafulla. „Yfirlýsingin ber vott um hroka gagnvart hvalaskoðun, auk þess sem Herjólfssamningurinn bitnar verst á viðvaningum,“ segir Aðalsteinn og bætir við að VM og FFSÍ væri nær að ná samningum fyrir sitt eigið fólk, en þar eru samningar lausir. **- vg**

HVALASKOÐUNARBÁTAR Ekki eru allir sammála um nýja kjarasamninga.

Árás frá ölvuðum farþega:

Bílstjóri beittur kynferðisofbeldi

LÖGREGLUMÁL Árás sem kvenkyns leigubílsstjóri varð fyrir í fyrrinótt er rannsökuð sem kynferðisbrot, að sögn yfirmanns kynferðisafbrotadeildar lögreglu.

Árásin fór fram í Hafnarfirði þar sem ölvaður farþegi, sem sat í aftursæti leigubíls, tók að áreita bílstjórann í akstri, sem endaði með því að árásarmaðurinn tók bílstjórann hálstaki aftan frá, þar til hann stöðvaði bílinn.

Maðurinn var vistaður í fangageymslu og yfirheyrður í gær. **- nej**

BORGARSTJÓRINN MÆTTI Jón Gnarr skálar fyrir nýjung í menningarlífi Reykjavíkur ásamt konu sinni, Jóhönnu Jóhannsdóttur, og Guðrúnu Jónsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Því eldri og reyndari sem konurnar voru því vinsælli:

Stígamót seldi konur og kampavín

MENNING „Opnunin gekk vonum framar og hér var bara fullt út úr dyrum,“ sagði Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, í samtali við Fréttablaðið í gær.

Nýr kampavínsklúbbur var opnaður í gær í Reykjavík en klúbburinn er á vegum Stígamóta. Margmenni var í opnunarteitinu en þar var fólki boðið upp á að kaupa tíu mínútna einkaskemmtiatriði fyrir tuttugu þúsund krónur og fá frítt kampavín á meðan á atriðunum stóð.

„Það kom í ljós hér í kvöld að því eldri og reyndari sem konurnar voru, því vinsælli,“ bætti Guðrún við. Starfsmenn Stígamóta hafa ekki talið hversu mikið samtökin græddu á kvöldinu. „Ég veit þó að hér í kvöld var blússandi bissness.“ **- le**

Hjörvar Hafliðason ráðinn:

Stýrir dagskrá Stöðvar 2 sport

FJÖLMIÐLAR Hjörvar Hafliðason var í gær ráðinn dagskrárstjóri Stöðvar 2 sport. Hjörvar hefur verið dagskrárgerðarmaður á Stöð 2 sport um nokkurt skeið og hefur einnig starfað sem íþróttafréttamaður á stöðinni í sumar.

HJÖRVAR HAFLIÐASON

„Þetta er mjög spennandi og mikið tækifæri fyrir mig, en íþróttir eru mitt helsta áhugamál,“ segir Hjörvar og bætir við að hann ætli sér að gera góða stöð enn betri. **- le**

Funda um verkefni 21. aldar:

Sigmundur hittir Obama

UTANRÍKISMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra mun eiga vinnukvöldverð með Barack Obama, forseta Bandaríkjanna, hinn 4. september næstkomandi.

Ásamt Obama verða leiðtogar hinna Norðurlandaþjóðanna, en kvöldverðurinn verður í Svíþjóð. Fredrick Reinfeldt, forsætisráðherra Svíþjóðar, býður til fundarins í tilefni af tvíhliða heimsókn forseta Bandaríkjanna til Svíþjóðar.

Megintilgangur fundarins er að undirstrika og ræða samvinnu Bandaríkjanna við Norðurlönd þegar horft er til sameiginlegra áskorana 21. aldar. **- le**

Veiða vongóða fræðimenn í falsvef Jökuls

Glæpamenn á netinu misnota virt fræðirit í fjárplógsstarfsemi. Stofnaður er falsvefur í nafni ritsins og fræðimenn rukkaðir fyrir birtingu greina. Nýjasta dæmið eru falsvefir í nafni Jökuls, rits Jöklarannsóknafélagsins og Jarðfræðingafélagsins.

UPPLÝSINGATÆKNI Opnuð hefur verið ný vefsíða fræðiritsins Jökuls til þess að bregðast við tveimur falssíðum sem glæpamenn hafa sett upp á netinu. Falssíðurnar eru svo notaðar til þess að hafa fé af fræðimönnum sem þar falast eftir því að fá birtar greinar. Nýja og rétta síðan er með vefslóðina www.jokulljournal.is, en önnur falssíðan hefur sömu slóð en endar á .com.

Bryndís Brandsdóttir, jarðvísindamaður og ritstjóri Jökuls, segir svikamyllur sem þessar þekktar og að jafnvel stórfyrirtæki eigi í vandræðum með að fá þeim lokað. „Við tökumst því bara á við þetta á netinu,“ segir hún. Tilraunir til að fá falssíðunum lokað hjá vefhýsingarfyrirtækjum þeirra hafi engan árangur borið.

Fræðirit segir Bryndís metin eftir því hversu mikið sé til þeirra vitnað og því hafi Jökull verið í gagnagrunnum yfir slík rit. „Þess vegna sáu einhverjir sér leik á borði til þess að reyna að græða á grunlausum vísindamönnum,“ segir hún. Fleiri gömul tímarit sem ekki höfðu komið sér upp heimasíðum segir hún að hafi lent í því sama.

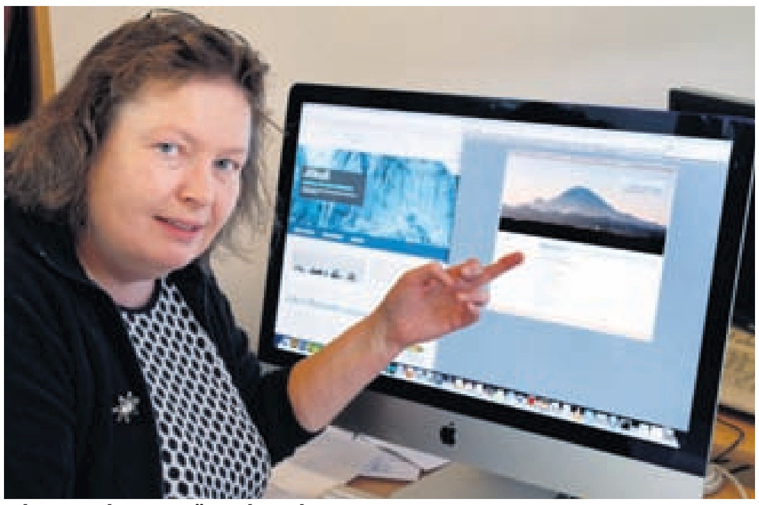
„Aðaltilgangurinn er náttúrulega að græða peninga en erlendis er algengt að fólk þurfi að borga fimm til sex hundruð dali fyrir birtingu. Á annarri falssíðunni sá ég að farið er fram á 600 dali,“ segir hún, en upphæðin svarar til ríflega 70 þúsunda króna.

Bryndís segist ekki vita til þess að vísindamenn hafi fallið í gryfjuna en hefur fengið fjölda fyrirspurna og falssíðurnar vakið nokkra athygli á fræðiritinu. „Það kaldhæðnislega er að þeir reyna að stela í mínu nafni. Ég var óhress með það í fyrstu en þetta gerir hins vegar að verkum að fólk sendir fyrirspurnir til mín. Ég er búin að vera sveitt að svara fyrirspurnum út af þessu í sumar.“

Bryndís segir nálægt 20 manns hafa haft samband við hana hvaðanæva úr heiminum. Einnig hafi fjöldi fyrirspurna borist alþjóðaskrifstofu Háskólans, en símanúmer hennar er einnig gefið upp á öðrum vefnum.

Fyrstu fyrirspurnina vegna vefsins segist Bryndís hafa fengið í lok maí, en í júlí virðast vefirnir hafa komist inn á lögmætar skrár yfir fræðirit, svo sem Google Scholar, og þá hafi fyrirspurnum fjölgað mjög.

olikr@frettabladid.is



RÉTT OG SÍÐA OG RÖNG Á SKJÁNUM Bryndís Brandsdóttir jarðvísindamaður er ritstjóri Jökuls. Hún hefur fengið fjölda fyrirspurna vegna falsvefjanna sem reyna að rukka fólk fyrir greinar sem aldrei fá að birtast. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fræðimaður fjallar um falsvefi

Bandaríski fræðimaðurinn Jeffrey Beall vakti athygli á því á vef sínum, *Scholarly Open Access*, á þriðjudag að fræðiritið Jökull væri nýjasta viðbótin í hóp sérfræðirita sem misindismenn á netinu hafi notað sem skálkaskjól fyrir fjárplógsstarfsemi sína. Hann hefur áður greint frá viðlíka málum, svo sem gervisíðu sem búin var til fyrir ritin *Archives des Sciences* og *Wulfenia*.

Beall segir svikurunum sífellt fara fram. Þannig virðist Whois-færsla eða lénaskrá annars svikavefsins fyrir Jökul mjög sannfærandi, með heimilisfang síðuhaldara skráð í Reykjavík.

TAKTU BETRI MYNDIR!

„Þeir sem hafa áhuga á ljósmyndun verða vitanlega að eiga bók við hæfi. *Stafræn ljósmyndun* skref fyrir skref er slík bók.“

Kolbrún Bergþórsdóttir / Morgunblaðið

LOKSINS FÁANLEG Á NÝ!

VAKA-HELGAFELL

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

Borgarnesbúar þvo bíla sína heima og erfitt er fyrir ferðafólk að komast í vatn:

Ekkert þvottaplan í Borgarnesi

SAMFÉLAGSMÁL „Fólk er að undra sig á því að erfitt sé að komast í að þvo bíla,“ segir Theódór Jónsson, lögreglumaður í Borgarnesi, en margar fyrirspurnir hafa borist um hvar hægt sé að nálgast þvottaplan. Ekkert þvottaplan er í Borgarnesi og hefur ekki verið í nokkur ár.

„Þar af leiðandi er erfitt fyrir ferðafólk og húsbíla að komast í vatn,“ útskýrir Theódór. Hann segir slökkviliðsstjóra bæjarins hafa blöskrað vatnsleysið svo hann setti upp vatnsslöngu fyrir utan stöðina þar sem hægt er að komast í vatn.

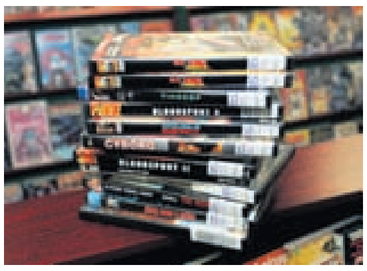
„Það er ónýtt að geta ekki þrifið bílana,“ viðurkennir Theódór. „Sem almennum borgara finnst mér þetta vera hluti af þjónustunni.“ Hann segir íbúa bæjarins hafa gripið til þess að koma sér upp bílaþvottaaðstöðu heima við.

Þórður Jónsson, verslunarstjóri Olís Borgarnesi, segir það hugsanlegt að við Olís Brúartorgi verði komið upp þvottaaðstöðu. „Það er pirrandi að geta ekki þvegið bílinn sinn,“ segir hann. „En það kostar mikið að koma þessu af stað og það er mikið mál.“ Að hans sögn hefur fólk farið illa með bílaþvottaaðstöðu áður. **-nej**

ÓPÆGINDI Engin aðstaða er til bílaþvottar í Borgarnesi eftir að nýjar bensínstöðvar tóku til starfa í bænum. MYND/STEFÁN

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
Gildir til 29.08.13
FULLT VERÐ: 89.950
59.950
SPARIÐ 4000
FULLT VERÐ: 16.950
12.950
SANTA FE SKRIFBORÐ
Stærð: B120 x H75 x D40 sm.
30% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 9.995
6.995
PARSON BORÐSTOFUSTÓLAR
Flottir borðstofustólar fáanlegir í svörtu, hvítu, brúnu og apelsínugulu. Eikar fætur.
33% AFSLÁTTUR
TUNGUSÓFI
HOUSTON TUNGUSÓFI
Stílhreinn og flottur tungusófi með PU áklæði. Sessur úr góðum kaldsvampi sem eykur þægindi. Hægt að fá með tungu hægra eða vinstra megin. Stærð: B242 x H76 x D80/161 sm.
FULLT VERÐ: 12.950
7.950
GREG SKRIFBORÐSSTÓLL
Með innbyggðri gaspumpu. Litur: Svartur.
38% AFSLÁTTUR
ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
STÓRLÆKKAÐ VERÐ
MIKIÐ ÚRVAL AF PÚÐUM
FULLT VERÐ: 499
399
20% AFSLÁTTUR
FATAEFNI
Mikið úrval af fataefnum.
VERÐ FRÁ:
650
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR
37% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 3.995
2.495
BARNA SPORTSKÓR
Góðir sportskór fyrir stelpur og stráka á frábæru verði! Stærðir: 24-33.
DÖMU, HERRA OG BARNABOLIR
Gæðabolir fyrir dömur, herra og börn.
Dömustærðir: S-XXL.
Herrastærðir: S-XXXL.
Barnastærðir: 134-164
VERÐ FRÁ:
995
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
50% AFSLÁTTUR
VERÐ FRÁ:
795
FIX RÚLLUGARDÍNUR
Litríkar rúllugardínur. Stærðir:
60 x 160 sm. 1.495 nú 745
80 x 160 sm. 1.995 nú 995
100 x 160 sm. 2.495 nú 1.245
120 x 160 sm. 2.695 nú 1.345
40% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 2.995
1.795
FLÍSPONCHO MEÐ HETTU
Flott flísponcho með hettu.
Margir litir fáanlegir.
Fullorðinsstærðir
2.995 nú 1.795
FULLT VERÐ: 1.995
995
6 STK.
50% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 40% AFSLÁTTUR
MIKIÐ ÚRVAL AF BÚTASAUMSEFNUM
VERÐ NÚ FRÁ PR.M:
1.495
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR
STÓRLÆKKAÐ VERÐ
VERÐ NÚ FRÁ:
845

SVONA ERUM VIÐ



95 myndbandaleigur voru skrásettar á landinu árið 2010 samkvæmt bókum Hagstofunnar.

Tíu árum áður, eða árið 2000, voru þær 202. Búast má við að leigum hafi fækkað enn frekar á síðustu þremur árum. *Heimild: Hagstofan*

Kæra deiliskipulag vegna framkvæmda við grunnskóla:

Ísfirskir stúkumenn aðþrengdir

ÍSAFJÖRÐUR Oddfellow á Ísafirði, nánar tiltekið Rebekkustúka númer 6, Þórey, gagnrýnir Ísafjarðarbæ harðlega fyrir framkvæmdir vegna breytinga á skólalóð fyrir Grunnskólann á Austurvegi. Í bréfi stúkumanna til Ísafjarðarbæjar koma fram ítrekuð mótmæli vegna þrengingar á aðkomu að húsnæði Oddfellow-reglunnar við Aðalstræti og bæjaryfirvöld gagnrýnd fyrir samráðsleysi.

Svo virðist sem bæjaryfirvöld hafi aðeins sent einum fulltrúa Oddfellow-stúknanna tölvupóst og segir í fundargerð bæjarins að bæjaryfirvöld hefðu mátt gera betur í að ná fundi með stúkumönnum vegna málsins.

Framkvæmdirnar hafa að auki verið kærðar af öðrum nágrönnum skólans. Þar er því haldið fram að deiluskipulagið sé ólöglegt. Úrskurðarnefnd skipulags- og byggingamála hefur því gefið bæjaryfirvöldum 30 daga frest til þess að leggja fram gögn og svara kærunni. - vg

FRÁ ÍSAFIRÐI Oddfellow-menn eru ósáttir við framkvæmdir við grunnskólann.

Söfnun fyrir aðstandendur:

Yfir 6 milljónir safnast í styrk

SÖFNUN Rúmar sex milljónir hafa safnast handa fjölskyldum Nataliu Gabinsku og Mögdu Hyz, sem létust í bílslysi á Suðurlandsvegi um verslunarmannahelgina.

Stúlkurnar voru fimmtán og sextán ára gamlar og voru hér á landi til að heimsækja ættingja sína. Þær voru búsettar í Póllandi.

Bálför fór fram í fyrradag en ýmis kostnaður vegna andlátanna hljóp á tveimur milljónum króna.

Það sem safnaðist umfram það verður gefið til góðgerðarmála. - js

Fylgja fordæmi Norðmanna:

Vilja einfalda hælisumsóknir

INNANRÍKISMÁL Hafin er vinna í innanríkisráðuneytinu sem snýr að því að stytta málsmeðferðartíma hælisumsókna, skýra og einfalda verklagsreglur sem og reglugerðir og lög.

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra átti fund með Grete Faremo, dómsmálaráðherra Noregs, í síðustu viku. Þar ræddu þær um löggjöf á sviði útlendingamála í Noregi og það skipulag og verklag sem Norðmenn hafa komið sér upp í málaflokknum. Þá fundaði Hanna Birna einnig með helstu stjórnendum Útlendingastofnunar Noregs.

Vænta má frekari kynningar um málið frá ráðherra er líða fer á haustið. - le

Aflatölur um júlímánuð:

Aflaverðmæti jókst um 0,8%

SJÁVARÚTVEGUR Heildarafli íslenskra skipa í síðasta mánuði, metinn á föstu verði, var 0,8% meiri en í júlí í fyrra, samkvæmt tölum Hagstofunnar.

Aflinn dróst hins vegar saman í heildartonnum, nam alls 101.444 tonnum í júlí samanborið við 113.051 tonn í júlí 2012.

Botnfiskafli jókst um tæp 2.800 tonn frá júlí 2012 og nam tæpum 27.100 tonnum. Um helmingur aflans er þorskur.

Afli uppsjávartegunda nam rúmum 70.900 tonnum, sem er rúmlega 14.400 tonnum minni afli en í júlí 2012. Samdrátturinn má rekja til 8.900 tonna samdráttar í síldarafla og rúmlega 8.100 tonna samdráttar í makrílafla. - þj

ERFIÐLEIKUM MÆTT MEÐ JÁKVÆÐNI Mikil áföll hafa dunið yfir fjölskylduna að undanförnu en Katrín segir léttbærara að takast á við sársauka af jákvæðni. MYND/ÚR EINKASAFNI

Fjölskylda tekst á við áföllin af æðruleysi

Fjölskyldufaðir úr Mosfellsbæ liggur þungt haldinn á spítala eftir vélhjólaslys á sunnudaginn. Eiginkona hans kom úr krabbameinsuppskurði fimm dögum fyrir slysið. Aðstandendur hafa stofnað styrktarreikning til að létta undir með þeim.

SLYS Lífsspeki skáldsagnapersónunnar Pollýönnu, sem alltaf reyndi að horfa á það jákvæða í lífinu, hefur að sögn Katrínar Bjarkar Baldvinsdóttur reynst henni vel í þeim erfiðleikum sem hún hefur þurft að takast á við undanfarin ár.

Eiginmaður Katrínar, Eyþór Már Bjarnason, lenti í alvarlegu vélhjólaslysi í Mosfellsdal á sunnudaginn. Honum er enn haldið sofandi en Katrín segir mikilvægt að líkami hans nái að jafna sig sem best áður en hægt er að vekja hann. Hún sé ekki orðin óþreyjufull enda geri hún sér grein fyrir því að langt og strangt ferli er eftir.

Aðaláverkarnir sem Eyþór Már fékk eru í andliti en aðgerðin sem hann fór í tók nær ellefu klukkustundir. Aðgerðin mun hafa tekist nokkuð vel því Katrín segir lítið sjást á honum miðað við þá miklu áverka sem hann fékk. Auk andlitsáverkanna fékk hann loftbrjóst og er með dren úr lunganu, með brotið bringubein, rifbein, úlnlið og vinstra herðablað.

Engar breytingar sjást þó á heila, hálsinn er óskaddaður og hann getur hreyft alla útlimi.

Katrín er ekki óvön áföllum. Sjálf glímir hún við brjóstakrabbamein og missti barn árið 2007, þegar einn þríburanna sem hún gekk með fæddist andvana. „Ég fékk góða þjálfun í að takast á við áföll eftir þá meðgöngu,“ segir Katrín.

„Við eigum marga góða að og höfum fengið margar fallegar kveðjur. Í einu skiptin sem ég hef beygt af er þegar ég hef séð fallegar kveðjur á Facebook. Ég verð eiginlega gáttuð þegar ég sé hlýhug fólks.“

Fjölskylda þeirra Eyþórs Más og Katrínar Bjarkar hefur stofnað styrktarreikning til að létta undir með þeim fjárhagslega í erfiðleikunum. Reikningurinn er 0315-13-110046 og kt. 270645-4539.

karen@stod2.is

GLÆÐIST YFIR MARKAÐNUM Eykt vinnur nú að því að byggja sextán íbúðir við Austurkór í Kópavogi, ásamt leikskóla, en varla nokkuð hefur verið byggt þar frá hruni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Byggja nýjan leikskóla í hverfinu sem eykur eftirspurn:

Uppbygging í Kórahverfi hafin á ný

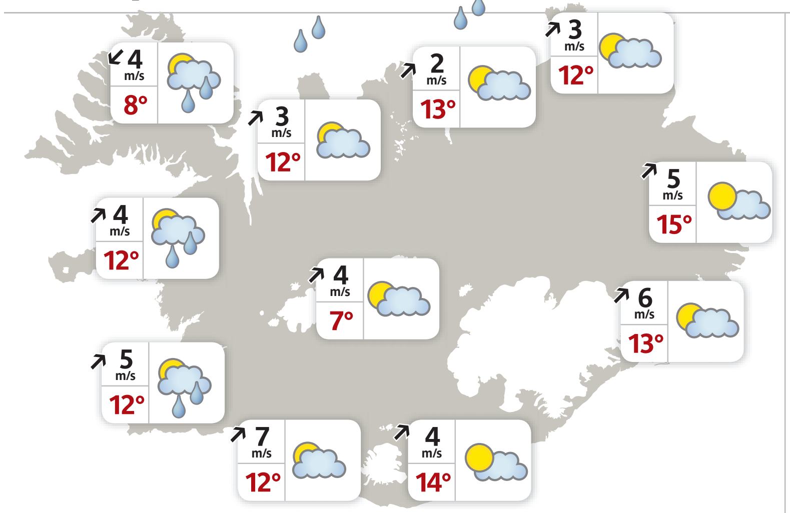
FRAMKVÆMDIR Það fer nú varla fram hjá neinum, sem á leið sína fram hjá Kórahverfi í Kópavogi, að mikil uppbygging er hafin þar á ný.

Verktakafyrirtækið Eykt vinnur nú að byggingu sextán íbúða við Austurkór sem verða afhentar í nóvember á þessu ári. „Salan á íbúðunum hefur gengið vonum framar og höfum við nú þegar selt um þriðjung íbúðanna,“ segir Páll Daníel Sigurðsson, sviðstjóri framkvæmdasviðs Eyktar. Hann segir að það sé að glæðast yfir markaðnum á ný, en uppbygging á svæðinu hefur verið í lægð allt frá hruni.

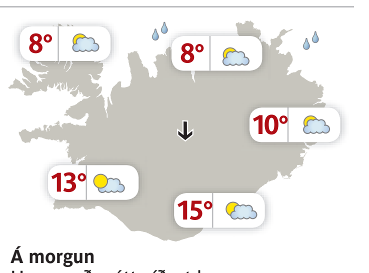
„Við erum einnig að byggja þarna leikskóla sem vekur mikinn áhuga á hverfinu,“ segir Páll en leikskólann á að opna í janúar á næsta ári. - le

Veðurspá

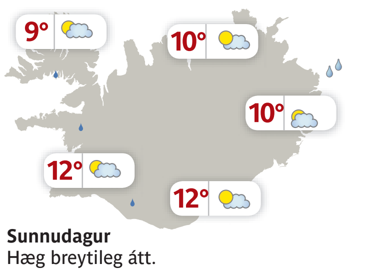
Gildistími korta er um hádegi



SNÝST Í NORÐANÁTT Hann snýr sér í hæga norðlæga átt til morguns og léttir smám saman til á suðvesturhorninu. Annars víða skýjað með köflum og stöku skúrir, einkum fyrir norðan.



Á morgun
Hæg norðanátt víðast hvar.



Sunnudagur
Hæg breytileg átt.

Alicante 30°	Billund 23°	Gautaborg 24°	London 22°	Orlando 30°	San Francisco 20°
Basel 27°	Frankfurt 28°	Kaupmannahöfn 24°	Mallorca 30°	Ósló 20°	Stokkhólmur 20°
Berlín 27°	Friedrichshafen 27°	Las Palmas 29°	New York 26°	París 29°	

Elísabet Margeirsdóttir
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

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KJÚKLINGALÆRI ÚRBEINUÐ
1874KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2498

BEIKONVAFIN KJÚKLINGALÆRI
MEÐ GULLOSTI OG PESTÓ Á SÆTKARTÖFLUMÚS
fyrir 4 að hætti Rikku

- 8 úrbeinuð og skinnlaus kjúklingalæri
- 8 beikonsneiðar
- 1 hvítlauksrif
- 250 g gullostur
- 2 msk grænt pestó
- nýmalaður pipar
- salt
- olía til steikingar
- 2 stórar sætar kartöflur, soðnar og afhýddar
- 1½ msk smjör

Hitið ofninn í 180°C. Setjið kjúklingalærin í glæran plastpoka og fletjið út t.d með kökukefli. Setjið hvítlauk, ost og pestó saman í matvinnsluvél og vinnið saman. Kryddið með salti og pipar. Fyllið kjúklingalærin með ostafyllingunni og vefjið beikonsneiðum utan um þau. Steikið á meðalheitri pönnu í 1-2 mínútur á hvorri hlið og setjið í eldfast mót. Bakið kjúklingalærin í 25 mínútur. Stappið kartöflurnar saman og bætið smjöri saman við. Kryddið með salti og pipar og berið fram með kjúklingnum. Gott er að blanda smá pestói saman við góða ólífuolíu og hella örlitlu yfir kjúklinginn.

ÍTALSKAR

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

LAMBALÆRIS-SNEIÐAR
2849KR/KG
VERÐ ÁÐUR 3798

LAMBALÆRI FROSIÐ
1199KR/KG
VERÐ ÁÐUR 1399

MANGÓ-CHILI EÐA PIPAR-HVÍTLAUKS

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LEGGIR
699KR/KG
VERÐ ÁÐUR 999

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KALKÚNA-LUNDIR
2399KR/KG
VERÐ ÁÐUR 3199

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KALKÚNA-SNEIÐAR
1399KR/KG
VERÐ ÁÐUR 1999

259KR/PK
VERÐ ÁÐUR 329
TILBOÐ

TILBOÐ
399KR/PK
VERÐ ÁÐUR 438

Pizzadeig Hagkaups
spelt og venjulegt - einfalt og þægilegt!

TILBOÐ
299KR/STK
VERÐ ÁÐUR 499

Tómatbrauð
er ljúffengt og bragðmikið brauð fyrir sælkera. Brauðið einkennist af ríku tómatbragði og ber með sér keim af bæði oregano og hvítlauk.

Gildir til 18. ágúst á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg
og á Akureyri í sumar!

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvers konar fatnað framleiðir Katrín Sylvía Símonardóttir?
2. Hvaða gítarleikari var í fararbroddi á fyrstu tónleikum Jazzhátíðar Reykjavíkur í Fríkirkjunni í gær?
3. Hver er uppáhaldsstaður Katrínar Júlíusdóttur alþingiskonu?

SVÖR
1. Sundföt fyrir konur. **2.** Jón Páll Bjarnason. **3.** Dimmuborgir.

Ísland svipað Kína varðandi hömlur á erlendri fjárfestingu, að því er segir nýrri rannsókn:

Miklar hömlur og óvissa fæla fjárfesta frá

VIÐSKIPTI Smæð markaðar, óöguð hagstjórn, fjarlægð frá öðrum mörkuðum, skattalöggjöf og pólitísk áhætta eru þess valdandi að Ísland er meðal þeirra landa heims þar sem hömlur á erlendri fjárfestingu eru hvað mestar.

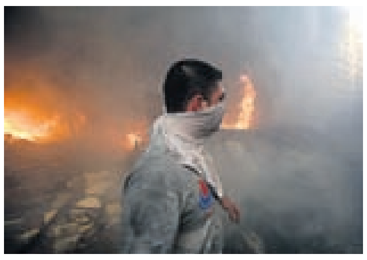
„Við erum á pari við Kína, Indland og Indónesíu varðandi það hversu auðvelt er að fjárfesta hér á landi. Það eru fjögur neðstu löndin af öllum OECD-löndunum," segir Björg Hjördís Ragnarsdóttir, höfundur B.Sc-.ritgerðar við viðskiptadeild Háskólans í Reykjavík sem fjallar um það hvort Ísland sé góður fjárfestingarkostur fyrir erlenda fjárfesta.

Hún skrifaði ritgerðina í félagi við Þorstein Svavar Fransson. „Sundurlyndi íslensku stjórnmálaflokkanna varðandi erlenda fjárfestingu veldur pólitískri óvissu, sem leiðir til þess að erlendir fjárfestar treysta sér tæplega til að koma með fjármagn til landsins," segir Björg. Björg segir fjárfesta gjarnan háða duttlungum einstakra ráðherra hvað varðar möguleika til fjárfestinga, sem fæli þá frá.

„Það hefur líka brunnið við að það hefur reynst erfitt að treysta orðum ráðherra," segir Björg.

Björg segir að hugsa þurfi reglur um erlenda fjárfestingu upp á nýtt. „Það er engin heildræn stefna til um erlenda fjárfestingu á Íslandi, sem veldur óstöðugleika og óvissu," bætir hún við. Hún segir fjölmörg tækifæri vera hér til fjárfestingar. „Það er nóg af tækifærum, til að mynda í grænni orku og fleira. Það er ekki bara í stóriðju sem hægt er að fjárfesta hér á landi," segir Björg Hjördís Ragnarsdóttir. **- js**

> **Sundurlyndi íslensku stjórnmálaflokkanna varðandi erlenda fjárfestingu veldur óvissu …**
> *Björg Hjördís Ragnarsdóttir*



ELDAR LOGA Liðsmaður Hesbollah á vettvangi í Beirút í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Öflug sprenging í Beirút:

Kostaði fjórtán manns lífið

LÍBANON, AP Að minnsta kosti fjórtán manns létu lífið í mikilli sprengingu síðdegis í gær í einu úthverfa Beirút, höfuðborgar Líbanons.

Um tuttugu manns eru særðir. Sjá mátti mikla elda loga í götunni, sem er í Rweiss-hverfinu, en það er íbúðar- og verslanahverfi sem að mestu er byggt sjía-múslímum.

Íbúarnir í hverfinu eru margir meðal dyggustu stuðningsmanna Hesbollah-hreyfingarinnar.

Í síðasta mánuði sprakk bílsprengja í öðru hverfi skammt frá og særðust þar meira en 50 manns. **- gb**

Álag út af ferðamönnum:

Aukning vegna útlendinga

LÖGREGLUMÁL Stöðug aukning hefur verið á verkefnum lögreglu sem tengd eru fólki með erlent ríkisfang síðustu þrjú árin. Þetta kemur fram í Afbrotatíðindum Ríkislögreglustjóra.

Ekki er einungis um afbrot að ræða heldur einnig verkefni vegna slysa og leitar að fólki. Erlendur ríkisborgari getur verið búsettur hér á landi tímabundið en ekki haft íslenskt ríkisfang eða verið ferðamaður. Í heildina hefur verkefnunum fjölgað um tíu til tólf prósent á ári frá 2010. **- vg**

Aðgerðir gegn risabanka gætu haft áhrif hér á landi

Fjárfestingarbankinn Goldman Sachs liggur undir ámæli fyrir að hafa vísvitandi valdið töfum á álmarkaði til að halda verði uppi. Ráðgjafi í orkumálum segir að uppljóstrunin gæti leitt til þess að álverð muni lækka.

IÐNAÐUR Bandarísk yfirvöld hafa hafið formlega rannsókn á viðskiptum fjárfestingabankans Goldman Sachs vegna ásakana um að bankinn hafi vísvitandi reynt að halda álverði uppi. Kallað hefur verið eftir öllum tölvupóstum, bréfaskriftum og öðrum gögnum til að varpa ljósi á málið. Íslenskur ráðgjafi í orkumálum telur að ef undið verður ofan af iðju bankans gæti það leitt til frekari lækkunar á heimsmarkaðsverði áls, sem hefði aftur áhrif á orkufyrirtæki og álframleiðendur hér á landi.

KETILL SIGURJÓNSSON

Ásakanirnar snúast um 27 vöruhús sem Goldman Sachs á og starfrækir í Detroit og hýsa um 1,5 milljón tonna af áli, um fjórðung þess sem til er í heiminum. Ýmsir stórkaupendur áls, til dæmis gosdrykkjaframleiðendur eins og Coca Cola, segja að Goldman Sachs liggi á birgðunum og tefji afgreiðslu til að stýra verðþróun á heimsmarkaði. Reglur kveða á um að vöruhús verði að flytja 3.000 tonn áls á hverjum degi, en í nýlegri uppljóstrun NY Times kom fram að til þess að komast hjá þessum reglum væru áleiningar fluttar til og frá milli vöruhúsa í eigu Goldman Sachs. Þær tafir sem af þessu hljótast hafa seinkað afgreiðslutíma á áli úr vöruhúsunum úr sex vikum árið 2010, þegar Goldman keypti vöruhúsin, upp í sextán mánuði sem stendur.

Greinendur og drykkjarvöruframleiðendur telja að þessi flétta hafi kostað framleiðendur og neytendur um fimm milljarða Bandaríkjadala á fyrrgreindu tímabili.

Goldman Sachs hafa lýst því yfir að þeir telji sig ekki hafa gert neitt ólöglegt og hafi ekki reynt að hafa áhrif á álverð. Þeir hafa þó lýst því yfir að þeir hyggist vinna að því að stytta afgreiðslutíma.

Fleira bendir til þess að leyst verði úr þeim flöskuhálsum sem myndast hafa í vöruhúsum. Til dæmis hefur málmefnamarkaðurinn í London, sem setur reglur um vöruhús sem þessi, lagt til breytingar á reglunum til að auka flæði á markaði.

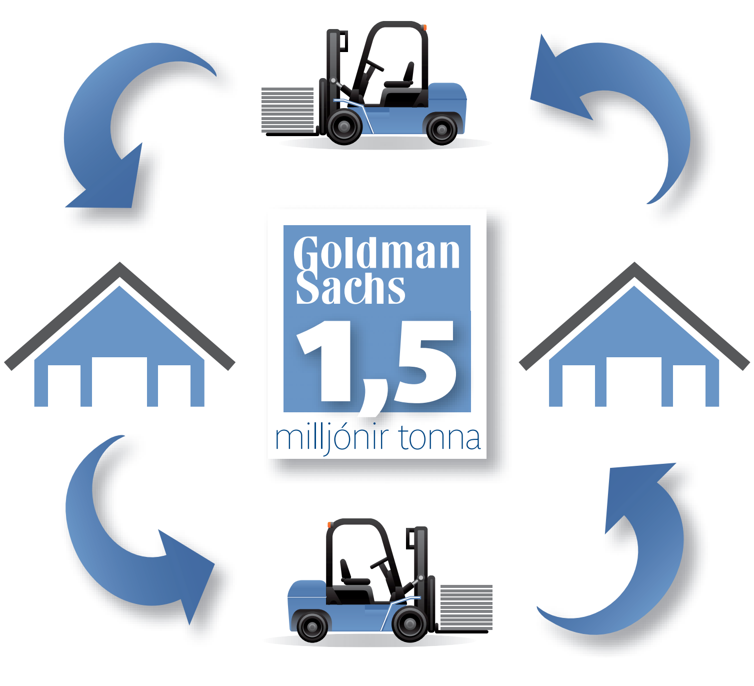
Þá hefur einnig komið til álita að bandaríski seðlabankinn framlengi ekki sérstakar undanþágur sem gera fjárfestingabönkum kleift að stunda viðskipti á hrávörumarkaði.

Ketill Sigurjónsson, lögfræðingur sem hefur sérhæft sig í auðlindalöggjöf og regluverki raforku- og áliðnaðarins, segir í samtali við Fréttablaðið að aðgerðirnar gegn Goldman Sachs geti haft áhrif hér á landi.

„Ef undið verður ofan af þessu myndi maður ætla að álverð myndi lækka eitthvað frá því sem nú er. Hversu mikið er ekki gott að segja, en almennt séð gæti öll lækkun á álverði verið slæm fyrir íslensku orkufyrirtækin því að stór hluti af raforkusölunni er tengdur álverði." **thorgils@frettabladid.is**

ÁL HRINGEKJA GOLDMAN SACHS

1,5 milljónir tonna af áli eru geymdar í vöruhúsum dótturfélags Goldman Sachs í Detroit. Bankinn er sakaður um að fara á svið við reglur og tefja vísvitandi fyrir afhendingu pantana á áli með því að flytja álbirgðir milli eigin vöruhúsa í þeim tilgangi að halda verði uppi.



➜ Telur óvíst með áhrif hér á landi

Jón Bjarki Bentsson, hagfræðingur hjá Greiningu Íslandsbanka, segir að fljótt á litið sé óvíst hvort aðgerðirnar gegn Goldman Sachs muni hafa neikvæð áhrif á álframleiðendur hér á landi, eða hvort álverð lækki í framhaldinu með tilheyrandi áhrifum á orkufyrirtæki.
Þá sagði talsmaður Norðuráls að fyrirtækið vilji ekki tjá sig beint um málið. Þeir fylgist þó með framvindunni og telji langtímahorfur á álmörkuðum vera góðar.

netto
í sumarskapi
SVÍNALUNDIR DANSKAR
FRYSTIVARA
1.385
ÁÐUR 1.979 KR/KG
afsláttur
30%
SVÍNAKÓTELETTUR
GRILLSAGAÐAR
899
ÁÐUR 1.198 KR/KG
afsláttur
25%
GRÍSAPOTTRÉTTUR
Í SVEPPASÓSU - FERSKT
1.499
ÁÐUR 1.898 KR/KG
LAMBAKÓTELETTUR
Í RASPI
1.795
ÁÐUR 2.459 KR/KG
afsláttur
27%
KJÚKLINGALUNDIR
FROSNAR
DANPO - 700 G
1.390
ÁÐUR 1.598 KR/PK
NAUTAPOTTRÉTTUR
FERSKT
1.649
ÁÐUR 2.198 KR/KG
afsláttur
25%
KÍNAKÁL
199
ÁÐUR 398 KR/KG
afsláttur
50%
GOÐI
KJÖTBÚÐINGUR
GOÐI 490 G
298
ÁÐUR 426 KR/STK
afsláttur
30%
Tilboðin gilda 15. - 18. ágúst
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Ráðherra um aðstöðu fyrir sprautufíkla í Kaupmannahöfn:

Segir sprautuklefa bjarga lífum

DANMÖRK Heilbrigðisyfirvöld í Danmörku og lögreglan í Kaupmannahöfn segja að tilraun með að koma upp neysluaðstöðu fyrir sprautufíkla hafi gefið afar góða raun síðan hún opnaði síðasta haust. Varanlegri aðstöðu hefur verið komið upp í gistiheimili fyrir utangarðsmenn við Istedgade, kostaðri af ríkinu og sveitarfélögum.

Þar eru átta klefar þar sem fíklar geta sprautað sig og sex til að reykja fíkniefni. Þangað koma á hverjum degi um 300 fíklar.

„Þetta hefur sannanlega bjargað mörgum mannslífum,“ sagði Astrid Krag heilbrigðisráðherra í samtali við Jótlandspóstinn.

„Neyslan fer nú fram í hreinum húsakynnum en ekki á götunni, kjallaraholum eða á almannafæri. Við viljum ná til þeirra í okkar samfélagi sem minnst mega sín og það er mín trú að þetta sé rétta leiðin.“

Kaj Lykke Majlund varalögreglustjóri segir að með þessu sé neyslan færð í öruggt umhverfi og auðveldara sé fyrir fíkla að fá ráðgjöf. **- þj**

HEILSUVÁ Tilraunir með aðstöðu fyrir sprautufíkla í Kaupmannahöfn þykja hafa gefið góða raun.

Námið mæti þörfum atvinnulífs á Íslandi

Rektor HR segir að val nýnema við skólann á námsgreinum spegli þarfir atvinnulífsins ágætlega. Þróunina segir hann vera árangur markvissrar stefnu um að efla tengingu náms við atvinnulífið sem og áhuga nemenda á grunngreinum þess.

MENNTUN Alls eru 1.300 nýnemar skráðir í nám í Háskólanum í Reykjavík þetta haustið, sem er það mesta frá upphafi. Flestir nýnemar eru skráðir í tölvunarfræðideild, alls 401, en þeim fjölgar um fimmtán prósent milli ára samanborið við 352 í fyrra.

Rektor segir að um ánægjulega þróun sé að ræða, en þetta sé um leið ávöxtur markvissrar stefnu um að skólinn komi til móts við þarfir atvinnulífsins.

„Það er fjölgun í öllum deildum en það er sérstaklega gaman að sjá þessa miklu aukningu í tölvunarfræði og verkfræði,“ segir Ari Kristinn Jónsson, rektor HR.

„Það er einmitt eitt af hlutverkum okkar að efla samkeppnishæfni Íslands til framtíðar. Í ljósi þessa umtalaða skorts á tæknimenntuðu fólki sem hefur verið að standa okkur fyrir þrifum höfum við verið að vinna að því að efla áhuga nemenda á þessum greinum og það er ánægjulegt að sjá hversu vel það er að skila sér.“

Ari bætir því við að honum þyki einnig ánægjulegt að sjá fjölgun nemenda í viðskiptafræðideild skólans, sérstaklega í grunnámi í viðskiptafræði og MBA-námi, en þar hafi skólinn nýlega fengið virtar alþjóðlegar gæðavottanir. „Þannig að þeir nemendur munu verða vel í stakk búnir fyrir framtíðina með þær prófgráður í höndum.“

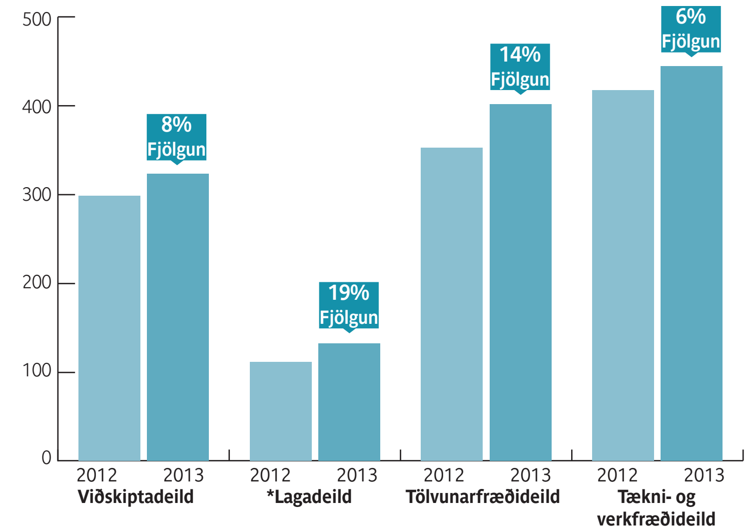
Nemendum fjölgar enn fremur í lagadeild HR. Aðspurður hvort það sé í takti við eftirspurn, í ljósi þess að talið er að offramboð sé af lögfræðingum í dag, segir Ari ekki líta svo á stöðuna.

„Þessi umræða hefur snúist að miklu leyti um lögfræðinga sem stunda lögmennsku en haldgóð þekking á lögum er nokkuð sem nýtist í hvaða geira sem er. Eftir því sem okkar umhverfi verður flóknara lagalega séð og fyrirtækjum vex fiskur um hrygg verður áfram þörf á lagamenntuðu fólki í öllum geirum.“

Ari segir að í tölum um nýnema ársins sýni sig að starf þeirra síðustu ár sé að skila sér.

„Annars vegar höfum við verið að leggja mikla áherslu á gæði starfsins hjá okkur, meðal annars kennslu og tengingu námsins við atvinnulífið. Hins vegar höfum við líka verið að efla áhuga nemenda á þessum grunngreinum atvinnulífsins sem við einbeitum okkur að og það hefur einnig verið að takast. Þessir þættir skila sér svo í þeim árangri sem við sjáum í dag.“ **thorgils@frettabladid.is**

NÝNEMAR VIÐ HR



*Tölurnar um Lagadeildina eru ekki alfarið sambærilegar þar sem nemendur á meistarastigi eru ekki taldir með í tölunum frá 2012.

Stefna að jafnvægi í tölvunáminu

Í tölvugeiranum hér á landi hafa heyrst þær raddir undanfarið að tölvunarfræðinemar stefni í síauknum mæli á ný svið, líkt og forritun smáforrita, svokallaðra appa, fyrir snjallsíma og spjaldtölvur, en síður á svið eins og kerfisfræði. Ari segist ekki hafa áhyggjur af því að þróunin verði til vandræða. „Það hefur alltaf verið áhugavert að fylgjast með þróuninni í þessum geira en staðreyndin í dag er sú að það er svo mikil þörf fyrir þessa einstaklinga að þeir geta valið sér að gera það sem hugurinn sækir í. Tíðarandinn hefur mikil áhrif á það sem fólk vill helst vinna við og í dag eru spennandi tímar í snjallsímatækni og öðru. Það er þó ekki síður mikilvægt að stóru fyrirtækin hér á landi fái gott starfsfólk sem getur unnið að þróun stærri kerfa og við reynum að ná þessu jafnvægi.“

Segir úrskurð Neytendastofu skýra vísbendingu um upprunamerkingar:

Slá ryki í augu neytenda

NEYTENDAMÁL „Menn vilja ekki upprunamerkja vörur sínar vegna þess að þeir vilja slá ryki í augu neytandans, það er ekkert flóknara en það,“ segir Páll Kr. Pálsson, framkvæmdastjóri Glófa, sem framleiðir útivistarfatnaðinn Varma.

Neytendastofa úrskurðaði í gær að fyrirtækið Drífa, sem framleiðir meðal annars útivistarfatnaðinn Icewear, væri sekt um villandi framsetningu á vörum sínum. Fötin sem úrskurðurinn tók til voru framleidd m.a. í Kína, ólíkt fötum Varma, og merkt íslenska fánanum.

Páll bendir á að stærstu merkin, svo sem 66°Norður og Cintamani, framleiði einnig föt sín erlendis. „En þeir taka það líka fram,“ segir Páll og bætir við að hann hafi ekkert út á það að setja. Hann segir reglur um upprunamerkingar of óljósar. Páll segir úrskurðinn nú skýra þær að einhverju leyti. „Þetta er skýr vísbending um vilja Neytendastofu,“ segir Páll um úrskurð Neytendastofu. **- vg**

ÓSÁTTUR Páll Kr. Pálsson segir menn vilja slá ryki í augu fólks.

www.renault.is

RENAULT

SPARNEYTNIR
Á GÓÐU VERÐI

RENAULT MEGANE
SPORT TOURER 1,5 l, sjálfsk. dísil
Verð: 3.890 þús. kr.
4,2 L/100 KM*

RENAULT CLIO
EXPRESSION 1,5 l, beinsk. dísil
Verð: 2.890 þús. kr.
3,4 L/100 KM*

RENAULT SCENIC
Sjálfsk. dísil
Verð: 4.290 þús. kr.
GRAND, 7 MANNA: 4.690 þús. kr.
4,7 L/100 KM*

*Miðað við uppgefnar eyðslutölur framleiðanda í blönduðum akstri

B|L
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

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

N1

VEGABRÉF

SUMAR 2013

Í DAG ER SÍÐASTI DAGURINN

TIL AÐ SKILA INN FULLSTIMPLUÐU VEGABRÉFI Á NÆSTU ÞJÓNUSTUSTÖÐ N1.

VIÐ ÞÖKKUM ÖLLUM SEM TÓKU ÞÁTT Í LEIKNUM OG VORU OKKUR SAMFERÐA Í SUMAR.

ÍSLENSKA/SIA.IS/ENN 65256 08/13

Segir að borgarfulltrúar eigi ekki að sætta sig við viðunandi umhirðu:

Tekist á um grasslátt í borginni

BORGARMÁL Hart var tekist á um grasslátt á fundi umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar í gær. Sjálfstæðismenn bókuðu meðal annars að „öllum borgarbúum væri ljóst að sleifarlag hefur verið við grasslátt og almenna umhirðu borgarlandsins í sumar“.

Þessu svaraði meirihluti Besta flokksins og Samfylkingarinnar – auk borgarfulltrúa Vinstri grænna – að ástandið væri vel viðunandi. Þá bæta þau við að frekari umhirða yrði kostnaðarsöm og að slíkt kæmi niður á brýnni verkefnum.

„Okkur finnst að ástandið eigi að vera meira en viðunandi,“ segir Gísli Marteinn Baldursson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. „Og auðvitað skiljum við vel að það sé verið að spara en þessu er illa sinnt,“ segir Gísli.

„Menn eiga að hafa meiri metnað en að hafa borgina viðunandi. Ég tek því undir með því sem Besti flokkurinn sagði fyrir síðustu kosningar; að þeir sætti sig aðeins við það besta. Það á líka við um grassláttinn,“ segir Gísli. **- vg**

EKKI NÓG Gísli Marteinn Baldursson segir viðunandi ekki nóg.

VETTVANGUR ÁTAKA Rabaa al Adawíja-moskan í Kaíró, ein þekktasta moska borgarinnar, er illa farin eftir átökin á miðvikudag. Rétt við moskuna voru stærri búðirnar af tveimur búðum mótmælenda sem rýmdar voru. NORDICPHOTOS/AFP

Engar sættir í sjónmáli í Egyptalandi

Bráðabirgðastjórnin segir að fjöldi látinna á miðvikudag sé kominn yfir 500 en Bræðralag múslíma talar um þúsundir látinna. Bræðralagið boðar til fjöldamótmæla í dag, á „degi reiðinnar“. Lögreglan hefur fengið heimild til að drepa fólk.

EGYPTALAND Bráðabirgðastjórn egypska hersins boðar fulla hörku gegn íslamistum, en Bræðralag múslíma boðar til fjöldamótmæla í dag, á „degi reiðinnar“, sem svo er nefndur.

Engar sættir eru því í sjónmáli í landinu en bæði herinn og Bræðralagið hafa til langs tíma haft víðtækan stuðning meðal almennings í Egyptalandi.

Átökin á miðvikudag, þegar sérsveitir réðust til atlögu gegn stuðningsmönnum Múhameds Morsi, urðu þau blóðugustu sem þar hafa þekkst áratugum saman. Mannfallið þennan eina dag varð meira en samanlagt í átján daga uppreisn almennings gegn Hosni Múbarak árið 2011.

Stjórnvöld sögðu í gær tölu látinna komna upp í 525, en sú tala gæti enn hækkað því margir eru alvarlega særðir. Fjöldi særðra er farinn að nálgast fjögur þúsund, samkvæmt tölum stjórnvalda.

Bræðralag múslíma segir að fjöldi látinna sé enn hærri og skipti þúsundum.

Ofbeldið hefur vakið hörð viðbrögð frá stjórnvöldum, samtökum og stofnunum víða um heim. Þýsk, bresk og frönsk stjórnvöld hafa kallað sendiherra Egyptalands á sinn fund. Danir hafa hætt við að greiða 30 milljónir danskra króna í aðstoð til Egypta.

Þá lýsti Barack Obama Bandaríkjaforseti því yfir að hætt verði við sameiginlegar heræfingar: „Hefðbundið samstarf okkar getur ekki haldið áfram eins og ekkert hafi í skorist á meðan verið er að drepa almenna borgara á götum úti og réttindi eru tekin af fólki.“ Hann hefur þó ekkert sagt um hvort Bandaríkin hætti að styðja egypska herinn með fjárframlögum.

SYRGJENDUR Harmi lostnir íbúar Kaíró innan um lík ástvina sinna, sem til bráðabirgða voru lögð á gólf El Imam-moskunnar í Nasr City-hverfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Stjórnin neitar því ekki að skotið hafi verið á fólk en segir að fyrstu skotin hafi komið frá stuðningsmönnum Morsís. Liðsmenn Bræðralags múslíma hafi sumir verið vopnaðir og beitt sér af mikilli hörku.

Navy Pillay, mannréttindafulltrúi Sameinuðu þjóðanna, krefst þess hins vegar að framferði sérsveitarmanna verði rannsakað í þaula: „Fjöldi látinna og særðra, jafnvel samkvæmt tölum frá stjórnvöldum sjálfum, bendir til þess að ofbeldið hafi verið óhóflegt, jafnvel langt úr hófi fram.“

Í gær fékk lögreglan hins vegar skýra heimild frá yfirvöldum til þess að drepa fólk, svo fremi sem það sé gert í þeim tilgangi að verja bæði sjálfa sig og helstu stofnanir samfélagsins gegn árásum.

Jafnframt heitir bráðabirgðastjórnin fullri hörku gagnvart hryðjuverkum Bræðralags múslíma. Stjórnin segir að liðsmenn Bræðralagsins ætli sér að kippa stoðunum undan egypska ríkinu. **gudsteinn@frettabladid.is**

Kjörís

ÍSDAGURINN

HVERAGERÐI
17. ÁGÚST KL. 13-16

Það verður líf og fjör á Ísdeginum þar sem allir fá eins mikinn ís og þeir geta í sig látið!

Komdu og bragðaðu á hákarlaís, hundasúruís, Doritosís, ís grasalæknisins, áfaís, Turkish-pepperís, tannkremsís og fleiri og fleiri ótrúlegum tegundum.

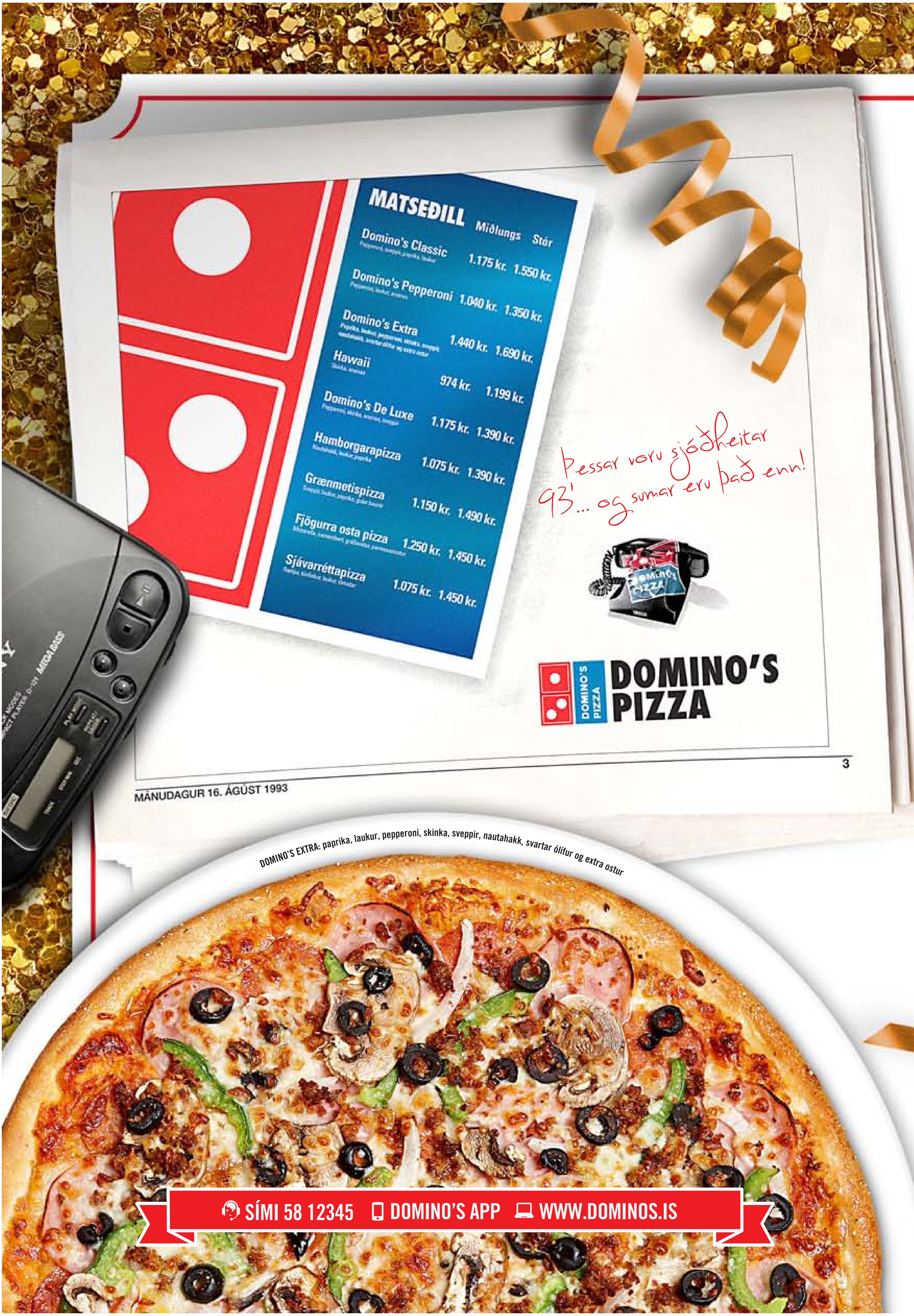
Það verður svo sannarlega nóg um að vera. Ingó veðurguð mætir á svæðið, skrímslin Slabbi, Skvetta og Ísleifur verða á ferli og Hjalti Úrsus stýrir kraftakeppni fyrir öfluga krakka.

Sjáumst hress í Hveragerði!

Ekki má gleyma að hátíðin Blómstrandi dagar stendur nú yfir í Hveragerði þar sem öll fjölskyldan ætti að finna eitthvað við sitt hæfi.

Talandi páfagaukar • Leirfótaböð • Eggjasuða í heitum hver • Hverabakað rúgbrauð • Golfleikir og þrautir fyrir alla fjölskylduna • Bókamarkaður • Söguganga um bæinn • Grænmetis-, plöntu-, og handverksmarkaður • Fornbílasýning • Hundasýning • Veltibíllinn • Tískusýning • Sirkus Íslands • Töframaðurinn Einar Mikael • Jazztónleikar með Bryndísi Ásmunds • Brenna og brekkusöngur með Sólmundi Hólm • Flugeldasýning • Ball með hljómsveitinni Buff • Tónleikar með GRM: Gylfa, Rúnari og Megasi

Brandenburg


MATSEÐILL
Miðlungs
Stór
Domino's Classic
1.175 kr.
1.550 kr.
Domino's Pepperoni
1.040 kr.
1.350 kr.
Domino's Extra
1.440 kr.
1.690 kr.
Hawaii
974 kr.
1.199 kr.
Domino's De Luxe
1.175 kr.
1.390 kr.
Hamborgarapizza
1.075 kr.
1.390 kr.
Grænmetispizza
1.150 kr.
1.490 kr.
Fjögurra osta pizza
1.250 kr.
1.450 kr.
Sjávarréttapizza
1.075 kr.
1.450 kr.
Þessar voru sjóðheitar 93'... og sumar eru það enn!
DOMINO'S PIZZA
3
MÁNUDAGUR 16. ÁGÚST 1993
DOMINO'S EXTRA: paprika, laukur, pepperoni, skinka, sveppir, nautahakk, svartar ólífur og extra ostur
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS

DOMINO'S Á ÍSLANDI FAGNAR 20 ÁRA AFMÆLI

VIÐ EIGUM AFMÆLI Í DAG

Í TILEFNI ÞESS FLETTUM VIÐ 20 ÁR AFTUR Í TÍMANN

Reimaðu á þig gömlu buffalo-skóna og skundaðu í næstu Domino's verslun því það verður afmælisstuð hjá okkur í allan dag. Við ætlum að rjúka aftur um 20 ár og bjóða upp á pizzur af fyrsta matseðlinum okkar – og það á 20 ára gömlu verði! Hlökkum til að sjá þig.

PIZZA	MIÐLUNGS	STÓR
Domino's Classic Pepperoni, sveppir, paprika, laukur	1.175 kr.	1.550 kr.
Domino's Pepperoni Pepperoni, laukur, ananas	1.040 kr.	1.350 kr.
Domino's Extra Paprika, laukur, pepperoni, skinka, sveppir, nautahakk, svartar ólífur og extra ostur	1.440 kr.	1.690 kr.
Hawaii Skinka, ananas	974 kr.	1.199 kr.
Domino's De Luxe Pepperoni, skinka, ananas, sveppir	1.175 kr.	1.390 kr.
Hamborgarapizza Nautahakk, laukur, paprika	1.075 kr.	1.390 kr.
Grænmetispizza Sveppir, laukur, paprika, gular baunir	1.150 kr.	1.490 kr.
Fjögurra osta pizza Mozzarella, camembert, gráðaostur, parmesanostur	1.250 kr.	1.450 kr.
Sjávarréttapizza Rækjur, túnfiskur, laukur, tómatar	1.075 kr.	1.450 kr.

Að sjálfsögðu eru allar aðrar pizzur af hefðbundnum matseðli einnig í boði.

· DOMINO'S Á ÍSLANDI ·
20 ÁRA AFMÆLI
· 1993 · · 2013 ·

TM

FÍTON / SÍA

ÁSTAND HEIMSINS

1 MÓTMÆLI Í BAREIN Óeirðalögreglan í Barein hefur náð mótmælanda á sitt vald í þorpinu Shakhura. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

2 GRIMMDARVERKA MINNST Í SUÐUR-KÓREU Mótmælendur brenna japanska fána fyrir utan japanska sendiráðið í Suður-Kóreu þegar 65 ár eru liðin frá uppgjöf Japans í seinni heimsstyrjöldinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

3 STRÍÐSLOKA MINNST Í JAPAN Shinzo Abe forsætisráðherra hneigir sig framan við altari í Tókíó. Keisarahjónin fylgjast með. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

4 HEITTRÚAÐIR FERÐAMENN Í sunnanverðu Þýskalandi mátti rekast á þennan húsbíl með litla ferðakapellu í eftirdragi. NORDICPHOTOS/AFP

Stuðningur fyrir hlaupin

Mikið úrval af stuðningshlífum frá Sporlastic.
Vandaðar vörur á góðu verði.

Komdu og skoðaðu úrvalið
- við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig.

FASTUS_H_23.08.13

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS

FASTUS

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

5 KOSNINGABARÁTTAN Í ÞÝSKALANDI Kosningabaráttan í Þýskalandi er að komast á fullt skrið fyrir þingkosningarnar í næsta mánuði. Þarna eru félagar úr grínflokki, sem heitir Flokkurinn, með kosningaspjöld sín, þar sem ferðamönnum er líkt við hryðjuverkamenn og þeim sagt að pilla sig heim. NORDICPHOTOS/AFP

6 FULLVELDISHÁTÍÐ Á INDLANDI Indversk skólabörn klædd í þjóðbúninga taka þátt í hátíðarhöldum í tilefni af fullveldisdegi Indlands. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

20%
afsláttur

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SKÓLATÖSKUM

GILDIR 16.TIL 18 ÁGÚST

Tilboð gildir til og með 18. ágúst.

Vildarklúbburinn líka fyrir námsmenn!

5% afsláttur af ÖLLUM SKÓLAVÖRUM einnig af tilboðum

Sérstök vildarverð
á völdum vörum.
Taktu eftir merkinu!

Skoðaðu úrvalið
í 60 síðna skólabæklingi
á **EYMUNDSSON.IS**

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

SKOÐUN

Stjórnarandstaðan bragðar á eigin meðulum:

Sáttinni snúið á haus

Ríkisstjórnin vill skoða þann kost að bæta við virkjanir í Þjórsá með því að ráðast í Norðlingaölduveitu.

Sigurður Ingi Jóhannsson umhverfisráðherra aflýsti fyrr í sumar á síðustu stundu stækkun friðlandsins í Þjórsárverum, sem fyrri ríkisstjórn hafði undirbúið, vegna athugasemda Landsvirkjunar.

Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra skoðaði Þjórsárver í síðustu viku og segist eftir þá ferð sannfærðari en áður um að nýta megi Norðlingaölduveitu til að framleiða rafmagn án þess að Þjórsárver skaðist. Norðlingaölduveita er einn hagkvæmasti virkjanakostur sem völ er á.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Í frétt hér í blaðinu í fyrradag sakaði Svandís Svavarsdóttir, þingmaður Vinstri grænna og fyrrverandi umhverfisráðherra, iðnaðarráðherrann um að rjúfa sátt. „Hún talar um það að þetta snúist um einhvers konar sátt en sáttin liggur nú þegar fyrir, þingið er búið að koma sér saman um hana. Það sem Ragnheiður Elín er að gera er að efna til ófriðar,“ sagði Svandís. „Norðlingaalda er í verndarflokki og það gildir einu hvað Ragnheiði Elínu finnst um það.“

Hér vísar Svandís til þess að Alþingi setti Norðlingaölduveitu í verndarflokk í rammaáætlun um verndun og nýtingu vatnsafls og jarðvarma. Um afgreiðslu rammaáætlunarinnar ríkti hins vegar aldrei nein sátt og það veit fyrrverandi umhverfisráðherra mætavel, þótt hún reyni nú að snúa hlutunum á haus.

Síðasta ríkisstjórn fór ekki eftir tillögum verkefnisstjórnarinnar sem raðaði virkjanakostum í forgangsröð út frá faglegum sjónarmiðum, byggðum á víðtækri gagnaöflun, heldur grautaði í röðinni út frá pólitískum sjónarmiðum. Norðlingaölduveita var þannig upphaflega raðað ofan við miðjan lista og út frá því hefði mátt ætla að hún færi í nýtingar- eða biðflokk, fremur en verndarflokk.

Faglega matið kom fyrri ríkisstjórn hins vegar aldrei við, hvað Þjórsárver varðaði. Áður en rammaáætlunin var unnin og afgreidd reyndu Svandís Svavarsdóttir og fleiri ráðherrar meira að segja að koma í veg fyrir að Norðlingaölduveita fengi sama faglega mat og aðrir virkjanakostir með því að stækka friðlandið og slá þannig virkjanaáform út af borðinu. „Ef það er ekki pólitískur vilji til að fara í þessa virkjun og það er pólitískur vilji til að forgangsraða þessu svæði í þágu náttúruverndar, þá þarf það ekki á yfirferð rammaáætlunar að halda,“ sagði hún þá.

Landsvirkjun hefur nú sett fram nýjar hugmyndir um hvernig megi ráðast í Norðlingaölduveitu með enn minni umhverfisáhrifum en fyrri útfærslur hefðu haft í för með sér. Það er sjálfsagt að skoða þau áform. Ákvörðun Alþingis yrði að koma til þannig að virkjunin yrði færð úr verndarflokki í nýtingarflokk. Með því væri engum friði spillt, því að engin sátt ríkti um afgreiðslu rammaáætlunarinnar. Það var fyrri ríkisstjórn raunar margoft bent á; að fyrst pólitík var leyft að komast í málið og það keyrt þannig í gegn í stað þess að láta faglegu sjónarmiðin ráða, myndi næsta ríkisstjórn væntanlega bara breyta rammaáætluninni.

Núna bragða fyrrverandi stjórnarliðar sem sagt á eigin meðulum. Og þykja þau augljóslega vond.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Ósanngirni elítunnar

Vigdís Hauksdóttir kveðst alls ekki hafa verið að hóta RÚV í útvarpsviðtali á Bylgjunni fyrr í vikunni. Þar lét hún þau orð falla að í ljósi vinnubragða og nálgunar í fréttaflutningi sínum fyndist henni óeðlilega mikið fjármagn renna til stofnunarinnar. Vigdís hefur annars oft verið umdeild og athygli vakin á ummælum hennar, meðal annars í þessum dálki. Svo bar til í gær að Elliði Vignisson, sjálfstæðismaður og bæjarstjóri í Vestmannaeyjum, reit pistil á vef sinn þar sem hann tekur að nokkru leyti til varnar fyrir Vigdísi. Honum finnst Vigdís almennt „skelegg“ og standi ekki í því að „sykurhúða skoðanir sínar“. Hún sæti oft ósanngjarnri umfjöllun þess vegna og telur Elliði að þau spjót sem standi á Vigdísi séu oftar en ekki „borin uppi af fjölmiðlamönnum og einhverri óskilgreindri mennta- og menningarelítu“.

Elliða brá í brún

Þó brá Elliða í brún að eigin sögn þegar hann heyrði ummæli Vigdísar um RÚV. „Það er að mínu mati rangt að hóta niðurskurði sem lið í að múlbinda fréttamenn,“ skrifar hann. „Slíkt verður sýnu alvarlegra þegar þau orð koma frá formanni fjárlaganefndar.“ Elliði klykkir raunar út með að henni hafi ef til vill hlaupið fullmikið kapp í kinn þar, en það komi fyrir besta fólk. Það var sumsé ekki bara hefðbundin oftúlkun elítunnar og fjölmiðlafólks sem þar var að verki.

Illa fengið eður ei

Þess má svo geta að mistökin í frétt RÚV, sem ýttu þessum steini af stað – að Vigdís hafi talað um styrki frá ESB sem „glópagull“, en ekki „illa fengið glópagull“ fengu á sig nýjan vinkil þegar upp úr krafsinu kom bútur úr þingræðu Vigdísar frá í fyrra. Þar sagði hún: „En því miður er það þannig að þetta fé kemur frá Evrópusambandinu og að vissu leyti má segja að það sé illa fengið fé vegna þess að þjóðin, landsmenn, 65% landsmanna, vilja ekki ganga þessa leið.“

thorgils@frettabladid.is

HALLDÓR

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

Ágreiningur og samstarf

TRÚMÁL

Toshiki Toma
prestur innflytjenda

Ég hef verið að velta fyrir mér umræðunni varðandi Hátíð vonar og aðkomu þjóðkirkjunnar að henni. Að mínu mati er aðalatriðið ekki samskipti þjóðkirkjunnar við hátíðina sjálfa, heldur hvernig þjóðkirkjan á að byggja upp og haga samstarfi við aðila þegar ákveðinn ágreiningur er til staðar á milli þeirra og kirkjunnar.

Umræðan leiddi mig að eftirfarandi spurningu: Megum við ekki halda í samstarf ef viðkomandi samstarfsaðili hefur skoðun á einhverju málefni sem við erum ekki sammála? Ég sit t.d. í Samráðsvettvangi trúfélaga á Íslandi sem fulltrúi þjóðkirkjunnar. Það er vettvangur fyrir samráð en ekki samstarf, samt höfðum við haldið málþing nokkrum sinnum og þau voru jú samvinna.

Málið er að kaþólska kirkjan, rétttrúnaðarkirkjan eða Menningarsetur múslíma eru líka samstarfsaðilar og þau hafa talsvert annan skilning og skoðun á málefnum samkynhneigðra en ég hef sem stuðningsmaður réttindabaráttu hinsegin fólks. Á ég þá að draga mig út úr samstarfinu? Ef ég geri það, þá mun ég missa af ýmsum mikilvægum tækifærum til samvinnu sem varðar önnur málefni eins og baráttuna gegn fordómum vegna trúar.

➜ Ég myndi að sjálfsögðu aldrei vera í samstarfi við yfirlýstan kynþáttahatara.

Ekki „eina málið“

Það eru mikilvæg en mismunandi málefni til í samfélaginu. Ákveðið málefni getur varla verið „hið eina mál“ í raun. Sjálfur tala ég oft um málefni innflytjenda og held mikilvægi þeirra á lofti. En samtímis lít ég ekki á málefni innflytjenda sem „eina málið“ í samfélaginu. Ég get ekki valið ákveðinn aðila til ýmiss samstarfs aðeins með því að skoða afstöðu hans við innflytjendamál.

Það eru hins vegar mörk. Ég myndi að sjálfsögðu aldrei vera í samvinnu við yfirlýstan kynþáttahatara. Einnig skil ég vel að samstarfsslit geti verið ígildi mótmæla þegar knýjandi mál koma upp, eins og til dæmis í stríði.

Spurningin um hvort rétt sé að eiga í samráði og samvinnu við einhvern um ákveðið málefni eða hvort slíta skuli samstarfinu skiptir máli fyrir okkur öll. Og að mínu mati blasir sjaldnast við að svarið sé annað hvort „með“ eða „á móti“.

Við þurfum að vera meðvituð um að hafa jákvæð áhrif hvert á annað og gefa okkur þannig tækifæri til að hugsa um og leysa ágreiningsatriði í samvinnu. Því þurfum við alltaf að hugsa málið vel.

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*

100% skattur á lífeyri

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

„Hvort þið standið eða hvílið, þúsundkall þið eigið skilið.“ Svo hljóðaði orðatiltæki í Alþýðulýðveldinu Póllandi, mínu fyrrverandi heimalandi. Það var notað til háðungar yfir þá meintu stefnu stjórnvalda að greiða öllum sömu laun, sama hvort, hvernig og við hvað þeir unnu.

Við erum, þrátt fyrir allt, nokkuð langt frá þessu hér á Norðurlöndum en tekjutengingarþörfin vill samt stundum ýta okkur þangað. Það hljómar oft sanngjarnt að tekjutengja hluti. En prósentur eru aldrei fleiri en hundrað og ef heildartekjutengingar nálgast þá tölu þá hættir að borga sig að vinna.

Algleymi tekjutenginga

Fyrir nokkru birti ég pistil þar sem ég reiknaði saman hvernig ráðstöfunartekjur fólks breyttust með hækkandi atvinnutekjum. Í ljós kom að fólk með atvinnutekjur á bilinu 100-350 þús. kr. hélt í raun eftir 1.000-2.000 kr. af hverjum 10.000 kr. sem það þénaði til viðbótar. Þetta réðst af samspili tekjuskatts og svo tekjutengingu atvinnuleysisbóta, húsaleigubóta og barnabóta. Hver einasta af þessum tekjutengingum virkaði sanngjarnt en heildaráhrifin voru eins og 80-90% tekjuskattur á lágtekjufólk.

Það kemur þó í ljós að að þetta er hreint himnaríki samanborið við þær tekjutengingar sem menn lenda í þegar þeir setjast í helgan stein. Hvað þá þegar þeir fara á elliheimili. Þá fyrst byrjar ballið.

„Þú mátt halda 70 þúsundum“

Menn borga mismikið fyrir dvöl á dvalar- og hjúkrunarheimilum eftir því hve mikið þeir fá í lífeyri. Ef menn eru með 70.000 í lífeyristekjur eftir skatta borga þeir 0 kr. Ef menn eru með 170.000 kr. í lífeyristekjur eftir skatta borga þeir 100.000 kr. Og svo koll af kolli uns ákveðnu hámarki (u.þ.b. 570 þús. fyrir skatt – 400 þús. eftir skatt) er náð.

Ríkið tekur sem sagt allan lífeyri fólks á mjög löngu bili. Þar borga menn 100% skatt af lífeyrisgreiðslum og halda eftir 70 þúsundkalli.

Og segjum að menn hafi ekkert greitt í lífeyrissjóð í gegnum tíðina? Jú, þá fá þeir 50.000 kr. í vasapening. Sem lækkar hratt uns þessum gullnu 70 þúsundum er náð.

> Er það mjög manneskjulegt kerfi sem hvetur gamalt fólk til að losa sig við allar eigur sínar um leið og heilsu þess hrakar?

„Takið allt, krakkar“

Það eru ekki bara lífeyristekjur íbúa á dvalarheimilum sem hverfa að fullu í gin samtryggingarinnar heldur líka allar atvinnu- og fjármagnstekjur umfram ákveðið lágmark. Fólk er auðvitað ekki vitlaust og enginn vill afla tekna ef þær eru jafnharðan teknar af honum. Fyrir vikið er algengt að menn losi sig við allt, fyrirframgreiði arf til ættingja og sitji eftir blankir og snauðir, í það minnsta að nafninu til. Ég veit það ekki: Er það mjög manneskjulegt kerfi sem hvetur gamalt fólk til að losa sig við allar eigur sínar um leið og heilsu þess hrakar?

Til að halda því til haga þá kostar hjúkrunarrými að jafnaði 700.000 þúsund á mánuði svo ríkið greiðir í þeim tilfellum meirihluta kostnaðar fyrir þá sem það þurfa. Þannig að hér er ekki markmiðið að skammast í hinu opinbera fyrir að eyða ekki nóg í málaflokkinn. En það er skylda að greiða í lífeyrissjóð og það þótt greiðslur í slíka sjóði séu reyndar skattfrjálsar þá er það til lítils ef greiðslur úr þeim eiga svo að bera 100% skatt.

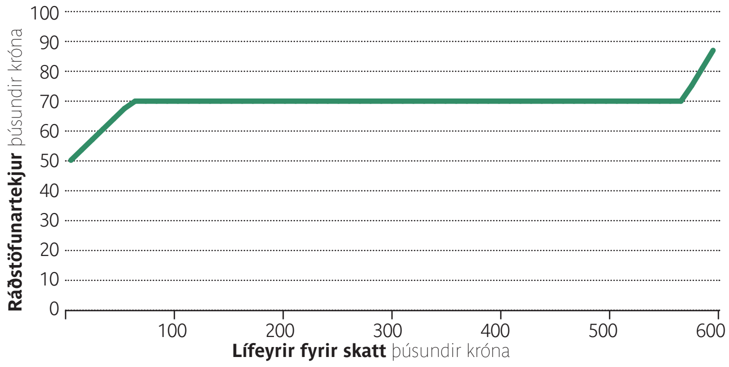
Halla á línuna, takk

Skoðum eftirfarandi þrjú skilyrði, sem oft má heyra í umræðu um hvers kyns velferðarkerfi:

1. Fólk á rétt á ákveðinni þjónustu.
2. Fólk á að njóta launa erfiðis síns.
3. Fólk sem hefur efni á að borga fyrir þjónustu á að gera það.

Allt hljómar þetta rökrétt en erfitt er að búa til kerfi sem uppfyllir þetta allt án þess að gera einhverjar málamiðlanir. Fæstir myndu vilja sleppa skilyrði 1, það væri hrákapítalismi. En í tilfelli gamla fólksins höfum við eiginlega sleppt skilyrði 2 og sitjum þá uppi með eins konar hrásósíalisma. Þetta er of mikið. Langa lárétta línan í grafinu sem fylgir þessari grein ætti að halla upp á við. Þótt það væri ekki nema örlítið.

RÁÐSTÖFUNARTEKJUR ÍBÚA DVALARHEIMILIS



Sterkasti stjórnarandstæðingurinn

STJÓRNMÁL
Sighvatur Björgvinsson
fyrrverandi ráðherra

> ➜ Öflugasti stjórnarandstæðingurinn sem nú fyrirfinnst á Íslandi heitir Vigdís Hauksdóttir.

Nýútkomin skýrsla Alþjóðagjaldeyrissjóðsins er áhugaverð lesning – svo ekki sé meira sagt. Ekki aðeins fyrir þá sök hvað í henni stendur heldur ekki síður það svar, sem gefið er í skýrslunni við hefðbundnum viðbárum Íslendinga við umsögnum erlendra sérfræðinga um efnahagsstöðu og horfur á Íslandi, þ.e. að þar tali þeir, sem enga þekkingu hafi á Íslandi og því sem íslenskt er. Slíkar viðbárur þar sem umsögnum erlendra sérfræðinga var vísað út í hafsauga voru stöðugt viðkvæði fyrir hrun og eru nú aftur farnar að skjóta upp kollinum. Auk Íslendinga, sem unnið hafa með starfsmönnum AGS við sjálfa gerð skýrslunnar, hafa upplýsingar verið sóttar til: 1). Íslenskra stjórnvalda, 2) íslenskra eftirlitsaðila 3) íslenskra alþingismanna 4) fulltrúa íslenskrar verkalýðshreyfingar 5) fulltrúa íslensks atvinnulífs og 6) fulltrúa háskólasamfélagsins á Íslandi. Þess er getið í skýrslunni að skýrsluhöfunda og fulltrúa stjórnvalda hafi greint á um hagvaxtarlíkur. Enginn ágreiningur virðist t.d. vera um óvissuna í ríkisfjármálunum að því séð verður.

Og stjórnarandstaðan þegir!

Með þessa merku skýrslu birta almenningi á heimasíðu Seðlabankans er mér óskiljanlegt hvers vegna stjórnarandstaðan lætur hjá líða að taka hana til rækilegrar umfjöllunar eins og ríkar ástæður eru til. Í skýrslunni er fráfarandi ríkisstjórn hrósað sérstaklega fyrir árangur hennar í stjórnun ríkisfjármála sem sagður er vera „impressive“. Í henni segir, að alger óvissa ríki um tvö helstu kosningaloforð ríkisstjórnarflokkanna; lækkun skatta og niðurfærslu höfuðstóls íbúðaskulda. Beinlínis er sagt að fjárhagslegt svigrúm til hlutfallslegrar skuldalækkunar sé fjarska lítið og muni lítið aðstoða þá sem í mestum greiðsluerfiðleikum eru, auk þess sem slík aðgerð muni hafa í för með sér mikla áhættu í ríkisfjármálum. Sé einhverja fjármuni að sækja til kröfuhafanna („hrægammanna“ á ríkisstjórnarmáli) sé meira vit í að nota þá til þess að lækka skuldir ríkissjóðs, sem gagnist þá öllum skattborgurum en ekki bara sumum. Athyglisvert er það sagt er í skýrslunni um skattalækkunaráform Sjálfstæðisflokksins og þá „vúdúhagfræði“ að slík lækkun muni hafa í för með sér auknar skatttekjur þegar fram í sækir. Sjálfstæðismönnum er sérstaklega bent á að kynna sér álit Alþjóðagjaldeyrissjóðsins á því kosningaloforði. Þá bætir sjóðurinn svo við, að mikil óvissa fylgi því hve miklar afleiðingar hin brýna nauðsyn á endurfjármögnun Íbúðalánasjóðs muni hafa á ríkissjóð Íslands. M.ö.o. þá bendir sjóðurinn á, að enn eigi eftir að gera upp þann kosningavíxil Framsóknarflokksins frá 2003, sem Geir Haarde sagðist hafa skrifað upp á gegn betri vitund. Nýi Framsóknarvíxillinn kemur svo þar til viðbótar. Upp á hann var líka skrifað gegn betri vitund.

Öflugust þeirra allra

Af hverju gerir stjórnarandstaðan sér ekki mat úr þessum umsögnum, sem tvímælalaust styrkja það álit S&P um að efnahagshorfur á Íslandi hafi breyst úr stöðugu í neikvæðar við stjórnarkiptin? Aðeins ein skýring kemur mér í hug. Hún er sú, að öflugasti stjórnarandstæðingurinn sem nú fyrirfinnst á Íslandi heitir Vigdís Hauksdóttir. Sá þingmaður þarf ekki annað en að opna munninn til þess að tala ríkisstjórnina niður. Efalaust tækist henni að snúa þorra Íslendinga til fylgis við ESB-aðild ef hún fengi frið til þess að tala nógu oft og nógu lengi. Stjórnarandstaðan hefur auðvitað séð í hendi sér að ekkert megi gera til þess að trufla talandann í þeirri konu. Sú ríkisstjórn þarf enga stjórnarandstöðu sem hefur slíkan liðsmann í hópnum. Hví að vera að trufla hana?

Tali hún sem oftast og sem lengst. Stjórnarandstaðan hefur sig bara hæga á meðan.

Lánsveðsvaxtabætur

Einstaklingar sem festu kaup á íbúðarhúsnæði eða hófu byggingu á árunum 2004 – 2008 og tóku jafnframt lán með veði í fasteign annars einstaklings eiga rétt á sérstökum vaxtabótum – **lánsveðsvaxtabótum**.

Skilyrði fyrir ákvörðun lánsveðsvaxtabóta eru þessi:

- **Íbúðarhúsnæði hafi verið keypt eða byggt til eigin nota og lán tekin því til öflunar á tímabilinu frá 1. janúar 2004 til 31. desember 2008**
- **Lán hafi verið tekið með veði í fasteign í eigu annars einstaklings**
- **Íbúðin hafi verið í eigu umsækjanda í ársbyrjun 2009**
- **Eftirstöðvar fasteignaveðlána vegna þess íbúðarhúsnæðis, sem fengin voru með lánsveði, hafi samtals verið hærri en 110% af fasteignamati eignarinnar á söludegi eða í árslok 2010**
- **Höfuðstóll veðlána hafi ekki verið lækkaður fyrir 9. apríl 2013**

Umsóknir berist ríkisskattstjóra **í síðasta lagi 15. september 2013.** Ákvörðun lánsveðsvaxtabóta fer fram svo fljótt sem unnt er, þó eigi síðar en 17. mars 2014.

Nánari upplýsingar um fjárhæðir, ákvörðun bóta og umsóknareyðublað má finna á vef ríkisskattstjóra; www.rsk.is

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI
rsk@rsk.is
442 1000
Þjónustuver 9:30-15:30
FYRIRMYNDAR STOFNUN 2013

Af velferð þjóða

STJÓRNMÁL

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Hagfræðingar og aðrir áhugamenn um hagi þjóða hafa löngum velt því fyrir sér hver skýringin sé á því hve misvel þjóðum gengur að verða bjargálna og tryggja velferð sína. Engin einhlít útskýring hefur fundist og ekki eru líkur á að hægt verði að finna einhlítt svar við því í bráð. Hugmyndir þjóða um hlutverk sitt og hæfni, söguleg reynsla þeirra og hugmyndafræðilegt harðlífi, ásamt hæfni forystumanna þeirra á hverjum tíma, vefa þann þráð sem leiðir ýmist til örbirgðar eða velferðar.

Þjóðir vefa sér sjálfar sína eigin væðarvoð. Sumar eru forsjálar og framsýnar; aðrar sigla úr einum pyttinum í annan. Hér verður ekki gerð tilraun til að finna töfralykil að velferð þjóða. Það er hins vegar þess virði að skoða þá tíma sem okkur eru næstir og bera saman mismunandi hagstjórnaraðferðir nokkurra þjóða fyrir hrun og sjá hvernig þjóðunum hefur vegnað. Hér eru eingöngu skoðaðar þjóðir í nágrenni við okkur. Allt eru þetta þroskaðar lýðræðisþjóðir með þróaða hagsögu að baki.

Rínverski kapítalisminn

Það fer ekki á milli mála að Þýskaland er það land á Vesturlöndum sem best hefur komið út úr hruninu. Segja má að það standi uppi sem sigurvegari þess tímabils. Ef ræða Obamas í Berlín er skoðuð í kjölinn gaf hann í skyn að Þýskaland væri á eftir Bandaríkjunum og Kína þriðja mikilvægasta land heims.

Hvað skyldi það nú vera sem breytt hefur stöðu þess lands svo kirfilega á skömmum tíma? Ekki er það hernaðarmátturinn. Herr Þýskalands er ekki nema í besta falli þriðja flokks. Hernaðar- og árásarhyggja þjóðernissinnaðra Þjóðverja var jörðuð 1945. Það er efnahagslegur árangur þeirra og staða innan evrusvæðisins sem gert hefur þá svo áhrifaríka.

Við stofnun þýska sambandsríkisins var farin sú útfærsla kapítalísks hagkerfis sem fékk nafngiftina félagslega markaðskerfið (Soziale Markwirtschaft). Þar voru meginþættir virk markaðssamkeppni og félagslegt jafnvægi, barátta gegn hringamyndun, þátttaka verkalýðsfélaga í stjórnun fyrirtækja og samvinna ríkisvalds, atvinnuveitenda og verkalýðshreyfingar við lausn meiriháttar samfélagsvanda. Pólitíkin miðlaði samtakahugsun til samfélagsins í stað átakahugsunar. Þótt ýmislegt hafi breyst með árunum var þetta og er enn grundvöllur þýsks samfélags.

Samráð um að deila byrðum

Þetta var veganestið sem gerði Þjóðverjum kleift að gera mikilsverðar breytingar á innviðum rínverska kapítalismans þegar síðasta kreppa reið yfir 2008. Róttækar áherslubreytingar voru gerðar á menntun og áhrifastöðu fagfólks í iðnaði og víðfræg fjölskyldufyrirtæki létu ekki, að neinu marki, lokka sig í svikulan faðm frjálshyggjunnar. Þá var gerður mikill uppskurður á háum launatengdum gjöldum fyrirtækja og margar sársaukafullar endurbætur knúnar í gegn í miklum samfélagslegum mótvindi.

➜ Þýska módelið hefur skilað því landi sterkara og öflugra út úr kreppunni en nokkurt annað vestrænt land getur státað sig af.

En aðalatriðið var að ábyrgðin á þjóðarsamstöðu var í höndum kanslarans, sem átti reglulega fundi með forystu verkalýðs, atvinnurekenda og fjármálafyrirtækja og náði sameiginlegri niðurstöðu um að allir yrðu að fórna einhverju. Þýskalandi tókst að komast út úr erfiðustu kreppu eftirstríðsáranna og beitti hvorki afreglun né skattalækkun til stórríkra í anda nýfrjálshyggjunnar, hvað þá harðlífi nýklassískrar hagfræði. Leiðarljós stjórnmálanna var og er praktískt, frjótt og reglubundið samráð stærstu hagsmunasamtaka með ríkisvaldinu.

Hagstjórnarfyrirmyndir annarra

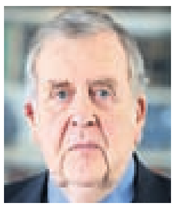
Leiðarljós annarra vestrænna þjóða fyrir og eftir hrun var með öðrum hætti. Bretar t.d. héldu og lögðu áherslu á að hagkerfi framtíðarinnar væri þjónustuhagkerfi þar sem óheftur fjármálageirinn væri kjarninn. Iðnaðurinn flúði til Kína og fjármálageirinn hrundi.

Bandaríkjamenn treystu því að óhemju mikil aukning á skuldsetningu (lántöku) einkaaðila myndi skapa mikla eftirspurn í hagkerfinu og þar með hagvöxt og velferð til frambúðar. Frakkar héldu fast við sterkt ríkisstýrt samfélag og hagkerfi, sem leiða átti til friðar meðal stétta og afkastamikils atvinnulífs. Þetta leiddi til stöðnunar og aukinna ríkisskulda. Skandinavískar þjóðir trúðu því hins vegar að hægt væri að hvetja einkaframtak og ábyrgðartilfinningu einstaklinga með því að útvíkka skattlagningu ríkisins til flestra sviða.

Hér er ekki staður til að fara í nákvæmari samanburð fyrrnefndra hagstjórnarleiðarljósa. Eflaust hafa þær sitthvað til síns ágætis. Hitt fer ekki á milli mála að þýska módelið hefur skilað því landi sterkara og öflugra út úr kreppunni en nokkurt annað vestrænt land getur státað sig af. Hérlendis mun framhald heiftúðugra átakastjórnmála í bland við sérhagsmunagæslu ekki vísa okkur áfram veginn til samfélagslegrar velferðar.

Ný upplýsingaöld og ESB

EVRÓPUMÁL



Einar Benediktsson
fyrrverandi sendiherra

Í ritstjórnargrein þann 12. ágúst um IPA-styrkina féll Morgunblaðið skör neðar í óviðeigandi ummælum um Ísland og Evrópusambandið. Nú komu skreiðin og Nígería óvænt til sögunnar. Á árum áður var mikill útflutningur skreiðar til Nígeríu, þá háður útflutningsleyfum. Væntanlega hafa útflytjendur fengið gjaldeyrisleyfi vegna sérstakra greiðslna við öflun innflutningsleyfa í Nígeríu, sem Morgunblaðið segir að hafi verið bókað sem „hagsmunafé“ hjá bönkunum. Þessar mútugreiðslur ber blaðið saman við drengilegar styrkveitingar Evrópusambandsins til þeirra sem knýja að dyrum, svo að meta megi betur hvernig dvölin er innandyra. Gjörspillt stjórnsýsla er Nígeríu til skaða og vansa og er því miður útbreitt fyrirbæri í Afríku. Þau mál eiga ekki erindi í Evrópuumræðu okkar.

Það þarf að hægja á þessari léttvægu umræðu um IPA-styrkina og tilgang þeirra en taka fyrir með þeirri alvöru sem málinu ber. Á það skal lögð áhersla að Evrópusambandið hefur frá upphafi svarað kalli upplýsingaaldar nútímans um öflugan stuðning við síþróun kennslu og náms. Vegna náinna samningsbundinna tengsla hafa Íslendingar í marga áratugi þegið stórfellda ESB-styrki með sk. Rammaáætlun og samstarfi á ýmsum kennslustigum með Erasmus-, Leonardo- og Comenius-áætlunum. Svo sem bent er á á vefsíðum HÍ höfum við þannig getað tengst þeirri miklu gerjun sem er á lykilsviði upplýsingasamfélags nútímans. Mjög er þó miður að lítið af þessum hræringum skilar sér í innlenda fjölmiðla og til framkvæmda í menntakerfinu.

Ein markverðasta framför okkar tíma var „stofnanagerð“ rannsókna- og þróunarstarfs. Í stað þess að vera tilviljanakennd og stopul iðja ýmissa áhugaog fræðimanna hafa miklu öflugri rannsóknir leitt til feikilegs árangurs. Rannsóknir og þróun urðu að sjálfsögðum þætti í starfsemi stærri fyrirtækja og eru fastir liðir á fjárlögum iðnríkja. Það er deginum ljósara að fyrir smáríkið Ísland er starfsemi Evrópusambandsins til þess fallin að færa okkur inn í þróun þar sem Ísland eitt og sér skortir bæði yfirsýn og tengsl. Vilji Íslendingar ekki missa af lestinni í þessum efnum er brýnt að taka á þessu máli af alvöru.

Bábilja

Ég segi þessa starfsemi Evrópusambandsins þjóna vel á nýrri upplýsingaöld. Hugsað er þá til þess tímabils 18. og 19 aldar sem svo mjög skiptir sköpum í sögunni og nefnist upplýsingaöldin. Það var upphaf framfara með vísindalegum vinnubrögðum í Frakklandi og Þýskalandi að ógleymdu Bretlandi. Og þessi þróun nær með ýmsum hætti til Íslands frá og með 18. öld og leiðir til framfara í landbúnaði, garðrækt, og verksmiðjurekstri í Innréttingum Skúla Magnússonar í Reykjavík. Segi hver sitt um þau mál en markverðast fyrir mig var þó hið mikla átak Magnúsar Stephensen í menntunar- og fræðslumálum með prentverkinu í Viðey, nokkurs konar Evrópustofa síns tíma! Á 19. öld eru Evrópuáhrif á stjórnmálasviðinu driffjöður í sjálfstæðisbaráttu Íslendinga. Norður-Evrópuþjóðir verða sér meðvitaðar um að Íslendingar hafa varðveitt forna germanska tungu og mikil söguleg og menningarleg verðmæti. Án okkar vantar mikið í samfélag þeirra.

➜ Það er bábilja ein að við eigum ekki erindi sem aðildarríki að Evrópusambandinu þegar einmitt hið gagnstæða er raunveruleikinn.

Laugarvatn var afar heppilegt staðarval fyrir upphaf ríkisstjórnar þeirra Sigmundar Davíðs og Bjarna. Sá staður tengist minningu Jónasar Jónssonar frá Hriflu en hann var maður upplýsingarinnar og eru héraðsskólarnir stórmerkilegt átak í þeim anda. Og ekki var hann síður sterkur málsvari vestræns samstarfs. Þá tel ég það með afrekum Jónasar að hann stóð að því á fátæktarárum kreppunnar að kaupa herbergi fyrir íslenska stúdenta á Maison du Danemark í stúdentagörðum Sorbonne-háskólans. Ég átti ógleymanlegt samtal við hann um gildi þess að við gætum numið franska menningarsögu á þeirra tungu. Megi framsóknarmenn huga að alþjóðahyggju Jónasar frá Hriflu og ganga með þeirri reisn á erlendri grund, sem okkur bar til forna. Það mátti læra af Íslandssögu Jónasar sem kennd var í barnaskólum í mína tíð.

Það er bábilja ein að við eigum ekki erindi sem aðildarríki að Evrópusambandinu þegar einmitt hið gagnstæða er raunveruleikinn. Það er svo m.a. vegna væntanlega breytts samstarfs sem varðar framtíðarheill okkar. Og við erum í raun aukaaðili en þó utangátta í ESB með úreltan EES-samning. Ljúkum því aðildarsamningum og leggjum fyrir þjóðina svo sem Alþingi ákvað. Og eru ekki IPA-styrkirnir okkar réttir í bróðerni og til góðs eins?

Dýrt að gera ekki neitt

EFNAHAGSMÁL

Svana Helen Björnsdóttir
formaður Samtaka iðnaðarins

Í júní 2013 birti Bertelsmann Foundation í Þýskalandi skýrslu um rannsókn á efnahagslegum áhrifum fyrirhugaðs fríverslunarsamnings milli Bandaríkjanna og ESB. Lítillega hefur verið fjallað um þessa rannsókn í fjölmiðlum hér á landi. Í rannsókninni er ekki aðeins kannað hvaða áhrif samningurinn hefur á hagkerfi samningsríkjanna, heldur er einnig rannsakað hver áhrif samningsins munu verða á 126 önnur ríki, þar á meðal Ísland. Skoðuð eru langtímaáhrif samningsins á rauntekjur fólks og breytingar á vinnumarkaði.

Ef gert er ráð fyrir að samið verði um afnám allra tolla og vörugjalda milli samningsríkjanna má búast við miklum ávinningi fyrir 50 ríki Bandaríkjanna og ESB-ríkin 28. Landsframleiðsla á mann mun aukast umtalsvert í þessum ríkjum og ný störf skapast. Mestur yrði vöxturinn í Bandaríkjunum, en þar er búist við að landsframleiðsla vaxi um 13,4%.

Í öllum 28 aðildarríkjum ESB mun landsframleiðsla á mann aukast að meðaltali um 5%, í Bretlandi um næstum 10% og einnig munu Eystrasaltsríkin og löndin í Suður-Evrópu hagnast mikið á samningnum. Í Þýskalandi mun samningurinn leiða til 4,7% meiri landsframleiðslu og í Frakklandi 2,6%. Þessi ávinningur samningsins helst í hendur við umtalsverða fjölgun starfa í fyrrgreindum löndum. Í Bandaríkjunum mun störfum fjölga um 1,1 milljón og í Bretlandi skapast um 400 þúsund ný störf. Í Þýskalandi er reiknað með að 181.000 ný störf verði til.

Engin teikn á lofti

Sú aukning landsframleiðslu og fjölgun starfa sem hér um ræðir er ekki í samræmi við efnahagsspár fyrir flest önnur ríki heims. Reikna má með að fríverslunarsamningurinn leiði til aukinna viðskipta milli Bandaríkjanna og ESB-ríkjanna en um leið flytja þessi ríki inn minna af vörum og þjónustu frá öðrum ríkjum, þ.e. ríkjum sem ekki eiga aðild að samningnum. Rannsóknin leiðir í ljós að samningurinn verði til þess að viðskipti Bandaríkjanna og Kanada dragist saman um 9% og viðskipti Bandaríkjanna og Mexíkó um 7,2%. Áhrifin á viðskipti við Afríkulönd og Asíu dragast einnig mikið saman. Samningurinn mun enn fremur leiða til fækkunar starfa í þeim ríkjum sem standa utan samningsins og sem dæmi má nefna að í Kanada gætu tapast 101 þúsund störf.

➜ Líklegast er að aðild að fríverslunarsamningnum fáist eingöngu með aðild að Evrópusambandinu.

Í niðurstöðum rannsóknarinnar kemur fram að áhrif fríverslunarsamningsins á Ísland yrðu fremur neikvæð. Landsframleiðsla á Íslandi geti minnkað um 3,9% og um 1.000 störf tapast þegar samningurinn öðlast gildi.

Heildarmatið í rannsóknarskýrslu Bertelsmann er þó það að fríverslunarsamningur Bandaríkjanna og ESB-ríkjanna muni leiða til hækkunar á meðallandsframleiðslu í heiminum um 3,3%.

Viðskipti milli þjóða og sérhæfing eru þeir þættir sem mynda góð lífskjör. Öfugt við fullyrðingar stjórnmálamanna sem nú fara með völd eru engin teikn á lofti um það að Ísland geti orðið aðili að þessum samningi gegnum EES-samninginn. Líklegast er að aðild að fríverslunarsamningnum fáist eingöngu með aðild að Evrópusambandinu. Það skýtur óneitanlega skökku við að stjórnvöld Íslands, sem byggir kjör sín hvað mest þjóða á viðskiptum, skuli ekki leitast við að halda sem greiðustum viðskiptaleiðum fyrir þegna sína með því að halda áfram viðræðum um aðild að Evrópusambandinu. Ef Ísland býr við lakari aðgang að viðskiptum en nágrannaþjóðirnar leiðir það til verri lífskjara fyrir Íslendinga. Ef fram fer sem horfir gæti það reynst okkur dýrkeypt að gera ekki neitt.

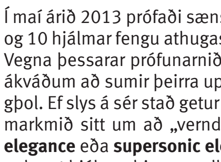
Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

MIKILVÆG ÖRYGGISTILKYNNING

uvex

uvex reiðhjálmar **“exxential”** (áður “uvision”) og **“supersonic elegance”**



Í maí árið 2013 prófaði sænska neytendastofnunin “Konsumentverket” 11 reiðhjálma frá mismunandi framleiðendum og 10 hjálmar fengu athugasemdir. Einn af þessum hjálmum er uvex hjálmur – tegundin heitir exxential (áður uvision). Vegna þessarar prófunarniðurstöðu framkvæmdum við sjálfir miklar prófanir á reiðhjálmum úr allri vörulínu okkar og ákváðum að sumir þeirra uppfylltu ekki staðla um viðnám gegn því að eitthvað stingdist í gegnum þá og/eða um höggþol. Ef slys á sér stað getur þessi galli valdið líkamstjóni. Jafnvel þótt ekki allir hjálmar séu gallaðir, þá tekur fyrirtækið markmið sitt um að „vernda fólk“ mjög alvarlega. Ef þú átt reiðhjálm af gerðinni **exxential** (áður uvision), **uvision elegance** eða **supersonic elegance**, vinsamlegast hættu notkun hans undir eins þar sem þú getur ekki ákvarðað sjálf/ur hvort hjálmur þinn er gallaður.

Vinsamlegast skilaðu hjálminum til þess smásöluaðila þar sem reiðhjálmurinn var keyptur. Við munum gera við hjálminn eða láta þig fá annan hjálm sem er að minnsta kosti sambærilegur. Sem þýskur framleiðandi á hágæðavörum, biðjum við þig innilega afsökunar á öllum óþægindum sem þetta kann að valda. Vinsamlegast ekki hika við að hafa samband við uvex í síma: +49 911 9774-0 ef þú ert með einhverjar spurningar.

Við þökkum þér kærlega fyrir samstarfið og vonum að þú haldir áfram að leggja traust þitt á vörur sem eru “framleiddar í Þýskalandi”.

UVEX SPORTS GmbH & Co. KG, Würzburger Str. 154, 90766 Fürth/Germany, www.uvex-sports.de

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

DJASSHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK

Jazzhátíð Reykjavíkur hófst í gær en þetta er í 24. skipti sem hún er haldin. Á annað hundrað listamanna, innlendra sem erlendra, kemur fram á hátíðinni sem fram fer meðal annars í Fríkirkjunni, á Kexi, Café Rosenberg og í Hörpu. Hægt er að kynna sér dagskrána á midi.is.

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 grilluðum mangó-kjúklingaleggjum með mangósalsa, grilluðu grænmeti og sætum kartöflum. 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.

GRILLAÐIR MANGÓ-KJÚKLINGALEGGIR MEÐ MANGÓ-SALSA, GRILLUÐU GRÆNMETI OG SÆTUM KARTÖFLUM

FYRIR 4

12-16 mangó-kjúklingaleggir frá Holta

Grillið leggina á vel heitu grilli í um það bil 20 mínútur eða þar til þeir eru eldaðir í gegn. Snúið leggjunum reglulega. Berið leggina fram með mangósalsanu og t.d. grilluðum sætum kartöflum, baunum og mangó-karrí-skyrsósu frá Gott í kroppinn.

MANGÓSALSA

1 mangó, skrælt og steinlaust, skorið í teninga
½-1 chilli-pipar, frælaus og smátt saxaður
2 msk. minta, smátt söxuð
2 msk. kóríander, smátt saxað
1 msk. sítrónusafi
1 msk. olía

Allt sett í skál og blandað vel saman.

ÚTSÖLULOK!
Allt á að seljast!
60% afsláttur
af öllum fatnaði og skóm

Nýtt kortatímabil

Opnunartími: Föstudagur 10-18 Laugardagur 10-16 Sunnudagur: 13-18

Vertu vinur okkar á Facebook

hjá Hrafnhildi
• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

OFFROAD E1 - 1490Þ!!!
Hálendið here we come.....vel útbúinn og öflugur ferðavagn sem lítur út sem nýr. Fleetwood Evolution E1 árg.2008. Svefnpláss f. 6-8 manns. Ísskápur, eldavél, fortjald o.fl. Tilboðsverð 1490þ. Er á staðnum. BÍLALÍF Kletthálsi.

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

FIAT P200. Árgerð 2004, dísel, 5 gírar. Markísa, sólarsella og ný tímareim. Verð 5.490.000. Rnr.104393. Á staðnum.

KIA Sorento. Árgerð 2011, ekinn 17 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.104616. Virkilega snyrtilegur jepplingur. Er á staðnum

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið mán - fös 10-18 og lau 12-16
www.planid.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

STÓRA BÍLASALAN

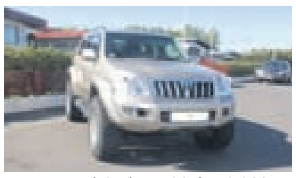
Audi A4 2.0T Quattro 200HÖ Árgerð 2006, ekinn 77þ.km, ssk, leður, lúga o.m.fl! Stórglæsilegur bíll sem er á staðnum! Verð 2.390.000kr. Raðnr. 155048. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

Bílar til sölu

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 hundruði bíla til Íslands. www.islandus.is - S. 5522000.

Til sölu Renault Laguna Station árg. 11/05. 2L. vél, sjálfsk., ek. aðeins 78þ. km. Ásett verð 1390þ. Skipti á ódýrari. Uppl. í s. 894 2436 eða vidarss@simnet.is



Toyota Land Cruiser 120 árg. 3.2004 keyrður 243 þúsund km sjálfskiptur 35 breyttur 8 manna 3.690.000.kr. Skoðar skipti. Uppl. í S. 4205000/8958310

Til sölu Opel Astra Caravan árg. 98'. Er ekki fallegur en í toppstandi. V. 120þ. Uppl. 893 4441

Hyundai Santafe 03, beinsk., ekinn 173 þkm. Heilsársd, skoðaður 2014, fallegur og góður bíll. Verð 590 þúsund staðgreitt. Uppl. í síma 8204640.

Bílar óskast

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.

Fellihýsi

Fleetwood Victory 05.2006. Flottur vagn. Eldavél, gaskútur heitt og kalt vatn. Ísskápur, salerni, sólarsella og sturta. Skoða skipti á bíl. Verð 1290 þúsund. Uppl. í S. 4205000/8958310

Til sölu Palomino Colt, ,01 model, svefntjöld,ísskápur, gashitakerfi. Fellihýsið hefur alltaf verið geymt inni yfir veturinn. Verð 620 þ. eða tilboð. Uppl. í S:695 2893.

Hjólbarðar

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

Varahlutir

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

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

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.

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.

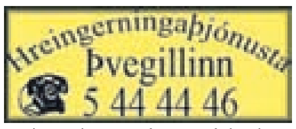
ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

Hreingerningar



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.

TOPPÞRIF EHF. S. 773 4020
Ræstingar fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Gerum verðtilboð. toppthrif@toppthrif.is

Garðyrkja

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

GARÐLIST 554 1989

Bókhald

Tek að mér Ársuppgjör fyrirtækja. Rafrænskil á vsk, staðgr, lífsj og fl. Unnið er á DK-Bókhaldskerfið Réttskil ehf s: 696-6714 réttskil@simnet.is

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

Þekking, reynsla og þjónusta. Bókhald, ársreikningar, vsk, laun, ofl. Pegar árangur skiptir máli Guðmundur s. 772 5533.

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
20% afsláttur fyrir eldriborgara og öryrkja. Frítt verðtilboð. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

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

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Nudd, nudd, nudd! Slökunarnudd frá 9-24. Rvk 101, s: 841 6795 Júlija.

Spádómar

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

HITAVEITUSKELJAR OG LOK
Eigum til Hitaveituskeljar til afgreiðslu strax.Stærð 210x210cm. 1650 lítrar. Byggaðar úr trefjagleri. Sterkustu og vönduðustu hitaveituskeljar á markaðnum í dag. Litir: Svört og Moonscape. 100% sjálfberandi skeljar. Eigum lok á lager fyrir rafmagnspotta og hitaveituskeljar. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000, (Sogavegi 3, í verslun Fiskikóngsins)

Rétt loftræsting lækkar rakastig, bætir loftið og dregur úr líkum á myglusvepp. Íshúsið ehf www.viftur.is S:566 6000

Lausfrystar, kæli- og frystiklefar. Hægt er að fá klefana með eða án vélakerfis. Íshúsið ehf, www.ishusid.is ,S:566 6000

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

Óskast keypt

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

TOYOTA Corolla. Nýskr. 05/04, ekinn 150 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.130648.

NISSAN Qashqai LE. Nýskr. 03/08, ekinn 144 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.590.000.** Rnr.320010.

KIA Sorento II EX. Nýskr. 10/06, ekinn 101 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.520.000.** Rnr.141681.

HONDA HRV. Nýskr. 07/05, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.290.000.** Rnr.191040.

NISSAN X-Trail Sport. Nýskr. 12/05, ekinn 136 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.590.000.** Rnr.270324.

HYUNDAI I20 Classic. Nýskr. 06/11, ekinn 48 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 2.090.000.** Rnr.201330.

M.BENZ Sprinter 318 CDI. Nýskr. 12/07, ekinn 155 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 3.790.000.** Rnr.141672.

Klettháls 11
525 8000
www.bilaland.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
16. ÁGÚST 2013

Iðunn Aðalsteinsdóttir, litasérfræðingur hjá Aveda
HAUST- OG VETRARTÍSKAN Í MYNDUM 2

Aníta Dögg Watkins, þjálfari hjá Budz boot camp
SÝNIR EINFALDAR ÆFINGAR FYRIR ALLA 4

Snæfríður Ingadóttir, blaðamaður og rithöfundur
GEFUR ÚT BÓKINA THE ICELANDIC WOMAN 10

Ragna Lóa Stefánsdóttir

ER EKKI DÆMIGERÐ FÓTBOLTAFRÚ

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Á frumsýningu 2 Guns, með töffurunum Mark Wahlberg og Denzel Washington í aðalhlutverki, í Smárabíói á þriðjudaginn síðastliðinn var margt um manninn. Þar mátti sjá parið **Skúla Mogensen** og **Friðriku**

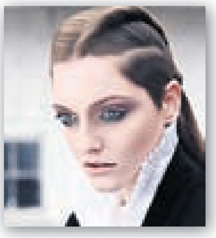
Hjördísi Geirsdóttur, betur þekkta sem Rikku, í góðu stuði. Þá tóku glöggir gestir eftir því að Lilja Pálmadóttir, eiginkona Baltasars, lék lítið hlutverk í myndinni.

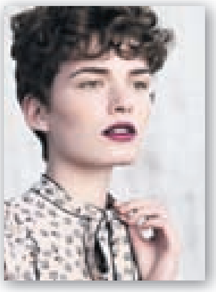
Á frumsýningunni voru einnig Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, Kjartan Guðjónsson leikari, Ágústa Johnson líkamsræktarfrömuður, Unnsteinn Manuel Stefánsson úr hljómsveitinni Retro Stefson og **Ingibjörg Pálmadóttir**, mágkona leikstjórans Baltasars Kormáks.

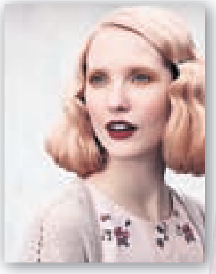
Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

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

Stílistar
Marín Manda
Silla Pálsdóttir







Einfaldleikinn er allsráðandi í hártískunni hjá Aveda í vetur en heillitir eru að koma sterkt inn og eru litirnir fallega náttúrulegir.

SOHO MARKET

Vinsælu blúndu **aðhaldstopparnir** komnir aftur.

Blúnda að framan og aftan.

Litir: Svart og húðlitur

Stærðir: S–XXL

Verð aðeins 3.990 kr.

SOHO / MARKET Á FACEBOOK

Grensásvegur 8 - sími 553 7300 - Opið mán-fim 12-18 – fös. 12-19 – lau. 12-17

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Foreldrar bera megin ábyrgð á að styðja að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

HÁR LÁTLAUSIR LITIR VINSÆLIR Í VETUR

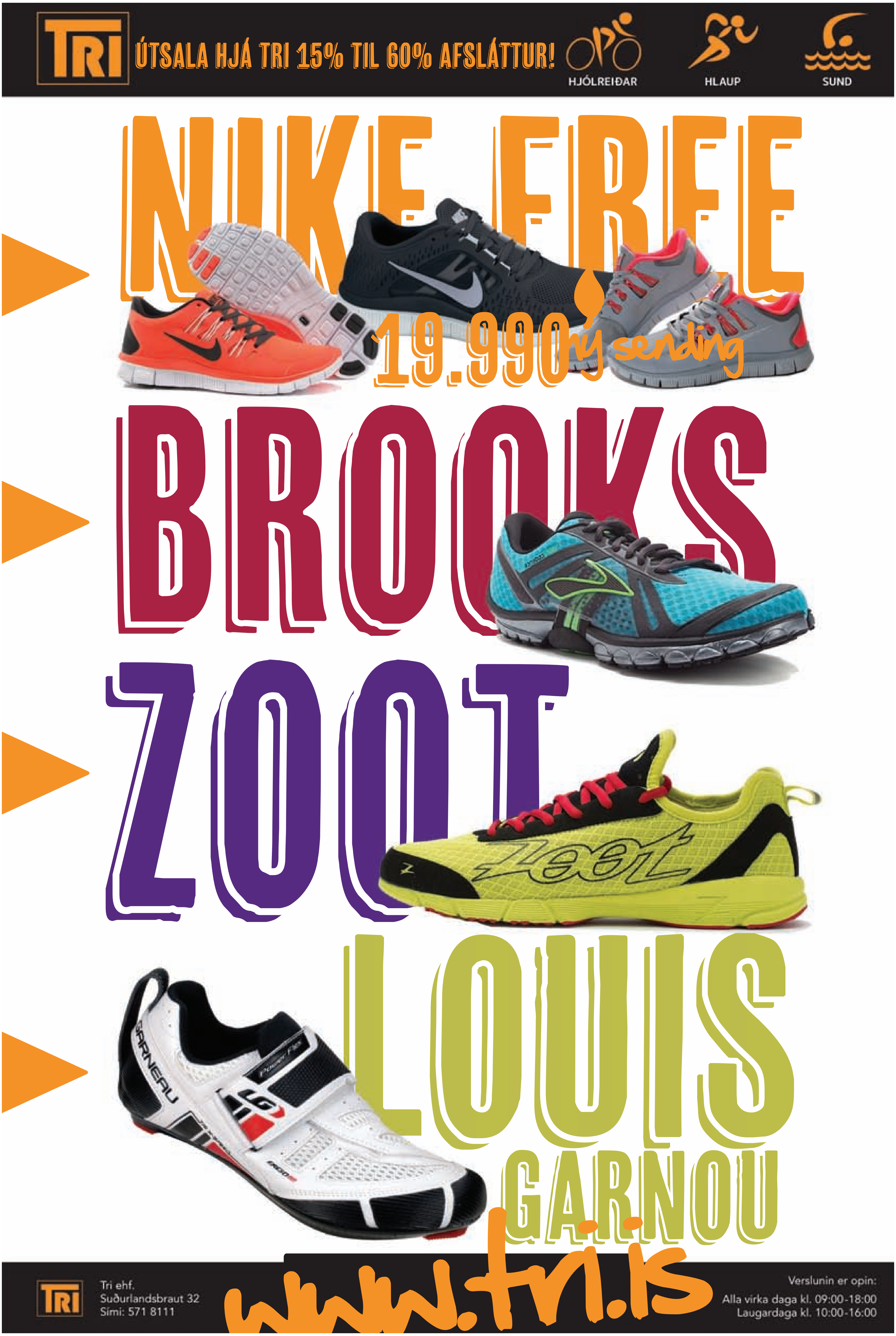
Iðunn Aðalsteinsdóttir, litasérfræðingur og hárgreiðslukona, kynnir haust- og vetrartískuna hjá Aveda, sem einkennist af náttúrlegum jarðlitum.

Fyrir tveimur árum tók ég Evrópukennararéttindin hjá Aveda og gat því farið að kenna alls staðar í Evrópu. Ég hef eflaust farið á tuttugu námskeið og hef lengi haft þessa löngun til að kenna öðrum og miðla þekkingu. Svo langaði mig að vera eitthvað meira en eingöngu hárgreiðslukona," segir Iðunn Aðalsteinsdóttir, sem hefur sérhæft sig sem litafræðingur hjá Aveda á Íslandi. Iðunn er nýkomin úr vinnuferð frá Berlín, þar sem hún hélt námskeið, og er ferðinni næst heitið til Mílanó. „Ég hef ferðast svo mikið í kringum þetta starf og kynnst ógrynni af spennandi fólki í gegnum Aveda."

Hárið í vetur

Litirnir hafa fengið ótal verðlaun erlendis en þeir eru 96% náttúrulegir og allt er meira og minna byggt upp á lífrænum blómum og jurtum, jojobaolíu og lavender. Iðunn byrjaði að læra hárgreiðslu á Unique hár og kynntist Aveda-merkinu þar. Hún segir að það hafi heillað hana hve gott starf Aveda hefur unnið á alþjóðavettvangi fyrir þjáða en fyrirtækið hafi tekið virkan þátt í að safna fyrir vatnsbrunnum í þorpum á Indlandi, Madagaskar og Afríku. „Það eru aldeilis ekki allir sem hafa sama aðgengi að vatni og við og því hefur orðið ákveðin vitundarvakning hvað varðar merki sem styrkja lífsgæði fólks með ýmsu sjálfboðastarfi og áheitasöfnunum," segir Iðunn og heldur áfram: „Nýja hárlínan frá Aveda er hrá og náttúruleg. Heillitir eru að taka yfir og eru litirnir mjög neutral eða með fallegum tónum af bleiku eða brúnu. Það eru einnig allar síddir vinsælar núna nema kannski mjög sítt hár," segir Iðunn að lokum.

Iðunn Aðalsteinsdóttir litasérfræðingur vinnur hjá Unique hár og spa en hún segist hafa í nógu að snúast enda sé hún á ferð og flugi reglulega að kenna litun úti í heimi.



TRI
ÚTSALA HJÁ TRI 15% TIL 60% AFSLÁTTUR!
HJÓLREIÐAR
HLAUP
SUND
NIKE FREE
19.990
ný sending
BROOKS
ZOOT
LOUIS
GARNOU
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

ÆFING 1

FROSKUR MEÐ HOPPI FYRIR ALLAN LÍKAMANN
Þú byrjar standandi, beygir þig niður þannig að hendur snerti jörðina. Hér er mikilvægt að beygja hnén alveg og setja rassinn eins nálægt hælum og hægt er. Svo hopparðu jafnfætis í beina armbeygjustöðu. Hoppar fram aftur (eins og þegar þú fórst niður) og endar á því að hoppa beint upp með beinan líkama.

ÆFING 2

CROSSOVER ARMBEYGJUR
FYRIR BRJÓSTKASSANN, AXLIR OG KVIÐINN
Taktu bækur eða bara eitthvað hart með svolítilli upphækkun og settu á gólfið. Byrjaðu í armbeygjustöðu með aðra höndina á gólfi og hina höndina á upphækkuninni (á hnjám ef þú getur ekki á tám). Gerðu armbeygju (muna að það er brjóstkassinn sem á að fara niður eins nálægt gólfinu og hægt er, en ekki mjaðmirnar). Næst seturðu hina höndina á upphækkunina og gerir alveg það sama hinum megin með upphækkunina.

ÆFING 3

MJAÐMALYFTUR FYRIR RASSINN
Leggstu á gólfið og hafðu báða handleggi með hliðum. Beygðu hnén og settu fæturna á gólfið. Þrýstu mjöðmunum upp og spenntu rassinn eins vel og þú getur. Ekki gera æfinguna ekki of hratt og haltu jafnvel spennunni uppi í 30 sek. Til að gera æfinguna aðeins erfiðari lyftirðu öðrum fætinum frá gólfinu, teygir úr honum og þrýstir upp eins og áður.

ÆFING 4

FRAM OG AFTUR STIG GÓÐ FYRIR RASS OG LÆRI
Byrjaðu standandi (jafnvel með hendur á mjöðmum til að halda góðu jafnvægi). Stígðu stórt skref fram með hægri fætinum og beygðu hnéð niður (passaðu að hnéð sé ekki fyrir framan fótinn, taktu annars aðeins stærra skref). Ýttu þér aftur upp í standandi stöðu með fætinum sem er fyrir framan þig. Taktu þá skref aftur á bak og beygðu hnéð þannig að það snerti næstum gólfið. Skiptu svo yfir á vinstri þegar þú getur ekki meira með hægri.

HEILSA SKIPULEGGÐU ÞIG VEL

Aníta Dögg Watkins, boot camp þjálfari hjá Budz boot camp, sýnir æfingar sem hjálpa þér í gang eftir sukksumar.

Áður en þú byrjar: Æfingarnar getur þú gert hvar sem er, bæði úti í náttúrunni eða heima hjá þér. Skipuleggðu alltaf æfingarnar áður en þú byrjar og hve langan tíma þetta má taka. Skrifaðu jafnvel allt niður á blað, það gerir æfingarnar skemmtilegri og þú færð meira út úr þeim.

Þú getur gert eins margar endurtekningar af einni æfingu og þú getur í 20-30 sekúndur. Svo tekurðu pásu í 10 sekúndur og gerir þetta 8-10 sinnum.

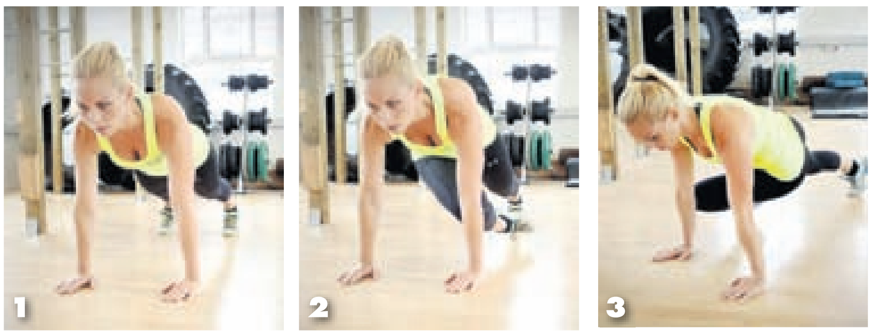
Ákveddu tölu (gæti verið 50, 100, 200). Gerðu allar æfingarnar og skiptu eins mikið á milli æfinganna og þú vilt þar til þú ert komin upp í töluna sem þú valdir þér.

ÆFING 5

½ + 1/1
FYRIR KVIÐINN
Byrjaðu liggjandi á gólfinu og beygðu hnén þannig að iljarnar eru á gólfinu. Spenntu kviðinn og lyftu efri líkama bara hálfa leið upp, láttu þig síga niður aftur svo lyftir þú efri hluta líkamans alveg upp þar til olnbogar snerta hné. Þannig ferð þú hálfa leið upp, ferð niður og svo alla leið upp.

ÆFING 6

HNÉ Í OLNBOGA
FYRIR AXLIR OG HNÉ
Farðu í beina armbeygjustöðu, lyftu hægra hné alla leið upp að vinstri olnboga og svo alveg eins á vinstra hné upp að hægri olnboga. Fætur mega ekki koma við gólfið í efri stöðu.



Minna að fletta
meira að frétta

Frábært úrval afþreyingar, ferskar fréttir, fjölbreytt efnisval, myndrænt viðmót og færri flettingar.

Þess vegna var visir.is kosinn **besti frétta- og afþreyingarvefur ársins á Íslensku vefverðlaununum 2012.**

visir.is

FITON / SÍA

BESTI FRÉTTA- OG AFÞREYINGARVEFURINN

Úr umsögn dómnefndar: *„Vefurinn býður upp á margskonar afþreyingu auk gífurlegs úrvals frétta. Vefurinn er léttur og skemmtilegur auk þess sem einfalt og fljótlegt er að finna það efni sem leitað er að.“*

CROSS S1
THE GAME CHANGER
LOOP
- Stöngin sem breytir leiknum -
Það er hægt að skrifa heila bók um ævintýrið sem þróunin og kynningin á Cross S1 flugustönginni hefur verið. Hins vegar er eina leiðin til að skilja málið til fulls einfaldlega að prófa stöngina því það er ekki hægt að koma fyllilega í orð hvað átt er við þegar sagt er að þessi stöng "breyti leiknum".
Verið velkomin í verslun okkar á Langholtsvegi 111 til að kynnast af eigin raun hvernig Loop hefur tekist að þróa stöng sem kollvarpar öllu því sem menn héldu að enn væri hægt að bæta við flugustangir hvað gæði og eiginleika varðar.
CROSS S1
Alta vöðlur
GUIDELINE
Ný tækni, engir saumar.
Vöðlur gerast líklega ekki betri en þessar.
patagonia
GUIDELINE
Primaloft
Vinsælustu jakkarnir í veiðina og útivistina
Flugubarinn
...ný áfylltur
Önnur eins gæði er erfitt að finna...
4Cast
Flugulínur
Línurnar frá Guideline eru algjörlega búnar að slá í gegn hjá íslenskum veiðimönnum.
LOOP
Loop fluguhjól
Einfaldlega stórkostleg hjól frá snillingum Loop
LOOP
hefur fengið nýtt heimili!
Nú færð þú Loop veiðivörur í Veiðiflugum, einu sérhæfðu fluguveiðiversluninni á Íslandi
VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR
Í 12 MÁN.
Veiðiflugur
Langholtsvegi 111 | Sími: 527 1060

RAGNA LÓA HEFUR OFTAR EN EINU SINNI VERIÐ VIÐ DAUÐANS DYR

Knattspyrnan hefur átt hug hennar allan bæði í leik og starfi en lífið hefur ekki alltaf verið tekið út með sældinni. Oftar en einu sinni hefur líf hennar hangið á bláþræði. Það virðist vera fátt sem hún getur ekki sigrast á. Lífið ræddi við Rögnu Lóu um fótboltafrúarlífið í Englandi, nýja starfið, ástina og slysið sem breytti lífinu endanlega.

ALDUR 47

STARF Knattspyrnuþjálfari

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

BÖRN Stefán Kári 27 ára, Elsa Hrund 20 ára, Thelma Lóa 13 ára og Ída Marín 11 ára.

Ragna Lóa Stefánsdóttir er fyrrverandi landsliðskona og fjögurra barna móðir. Hún er gift Hermanni Hreiðarssyni og þjálfar kvennalið Fylkis í knattspyrnu. Þegar hún var yngri snerust allir hennar draumar um íþróttir hvort sem það var sund, handbolti, fótbolti eða frjálsar íþróttir. Hún á glæstan knattspyrnuferil að baki, en hún hefur spilað um 35 landsleiki og 150 leiki í efstu deild fyrir ÍA, Stjörnuna, Val og KR.

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Ég ólst upp á Skaganum í stórum systkinahópi þar sem peningar voru af skornum skammti en þrátt fyrir flóknar aðstæður hefur bara ræst ótrúlega vel úr okkur systkinunum. Ég var aðeins 14 ára þegar ég fór í heimavistarskóla að Laugum í Dalsýslu en ég ólst meira og minna upp í sveitinni frá því ég var sjö ára. Ég flutti ung að heiman og eignaðist frumburðinn nítján ára.“

Hvenær byrjaðir þú að hafa áhuga á knattspyrnu? „Ég spilaði knattspyrnu frá unga aldri við alla strákana í hverfinu og það komst hreinlega ekkert annað að í lífinu. Þrátt fyrir að hafa aldrei verið í neinum yngri flokki þá tel ég að með því að æfa sig í marga klukkutíma á dag hafi ég ekki fengið neitt síðri þjálfun.“

Hefur þú einhvern tímann fengið alveg nóg af boltanum eða er þetta lífsstíll? „Eins og mér finnst fótbolti skemmtilegur þá getur maðurinn minn alveg gert mig brjálaða vegna þess að hann væri alveg til í að tala um fótbolta allan daginn og svo er sjónvarpið stillt á Sky sport meira og minna 24 tíma sólarhringsins. Auðvitað væri ég stundum til í að hafa meiri tíma til að fara í frí og nýta sumarbústaðinn okkar betur en þá hef ég að minnsta kosti eitthvað til að hlakka til að gera í ellinni.“

Var ekki hugað líf

Þú fótbrotnaðir illa í fótboltaleik, Ísland gegn Úkraínu, og varst í lífshættu. Segðu örlítið frá því. „Þarna var ég á toppnum á mínum ferli og var í landsleik og lendi í tæklingu og fótbrotna. Leikurinn stöðvaðist í hálftíma á meðan löppin var spelkuð svo hægt væri að færa mig upp á börurnar. Ég man nú bara eftir að hafa sest upp úr tæklingunni og sá að löppin hékk frá miðjum sköflungi út á hlið og fór í hálfgert sjokk. Í framhaldi af þessu varð ég mjög veik því ég fékk sýkingu í lungun út frá fótbrotinu. Læknirinn sem var á vakt treysti sér ekki til að laga löppina einn en þá þurfti að bíða þangað til aðrir sérfræðingar mættu á vakt. Þá var ég orðin alvarlega veik og strax eftir aðgerð endaði ég á gjörgæslu. Ég var nokkrum dögum síðar sett í öndunarvél þar sem tvísýnt var um líf mitt og fenginn var prestur til að vera á gjörgæslunni með fjölskyldunni þar sem hún var látin kveðja mig. Batinn var hins vegar ótrúlegur og innan nokkurra daga var ég komin heim og læknarnir segja að hraust lungu hafi bjargað lífi mínu.“

Lagðir þú skóna á hilluna eftir þetta? „Ég náði mér aldrei á strik í fótboltanum eftir þetta. Ég reyndi að spila, löppin hefði eflaust haldið en hugurinn var alveg farinn. Ég treysti mér ekki í þetta. Ég var svo þakklát fyrir að vera á lífi og gerði mér kannski ekki grein fyrir hve alvarlegt ástandið var fyrr en löngu eftir á. Þetta var ótrúlegur endir á ferlinum þar sem ég man ekki eftir að hafa misst úr leik vegna meiðsla á öllum ferlinum.“

Það virðist sem einhver vaki yfir þér. Hefur þú ekki áður verið í lífshættu eftir barneign? „Ég er greinilega ótrúlega óheppin þar sem ég fékk sjúkrahússýkingu í fæðingu þegar ég átti Thelmu. Ég labbaði inn á sjúkrahúsið í toppformi og fullkomlega hraust og var rúllað þaðan út í hjólastól og það tók nokkur ár að jafna mig fyllilega. Ég fékk sýkingu af einhverju og var orðin fárveik strax í fæðingu og var með óráði alla fæðinguna. Þegar mér var rétt barnið í fangið gat ég ekki lyft höndunum út af sýkingunni og allir liðir læstust og ollu hræðilegum kvölum. Ég held að ég hafi sofið samanlagt 2-3 tíma á sólarhring fyrstu vikurnar og Hemmi greyið svaf ekki í fleiri vikur því hann þurfti að hugsa um heimilið, sinna nýfæddu barni og tveimur öðrum börnum ásamt því að keppa úti um allt í Englandi. Þetta var líka erfiður tími fyrir hann.“

Mætti skilningsleysi

Hvað finnst þér um konur í knattspyrnunni og ferilinn? Eru ekki margar sem hætta þegar þær byrja í barneignum? „Í gamla daga var það ekki algengt að konur héldu áfram eftir barneignir og var ég talin mjög sjálfselsk að halda áfram og hvað þá að gefa kost á mér í landsliðið og skilja nokkurra mánaða ungabarn eftir heima. Ég mætti á æfingu sjö dögum eftir barnsburð og þóttist vera klár í að fara spila. Það leið nærri því yfir liðið. Það var mjög óvanalegt hve snemma ég byrjaði að æfa og ég mætti mikilli gagnrýni og skilningsleysi þegar ég ákvað að fara til útlanda og taka þátt í knattspyrnuleik og skilja ungabarnið eftir heima hjá pabba sínum og ömmu en það þykir sjálfsagt að karlmenn geri þetta. Ég hef alltaf verið mjög sjálfstæð og farið mínar leiðir þannig að það skipti mig engu. Sem betur fer erum við íslenskar konur svo sjálfstæðar og ákveðnar að við látum ekki stoppa okkur í neinu og er það stór ástæða fyrir því að við fluttum með yngstu dæturnar heim til að þær fengju þetta sjálfstæði.“

Nú fluttir þú til Íslands á síðasta ári eftir búsetu í Englandi. Hve lengi bjóstu úti? „Ég fékk tækifæri til að dingla mér og hafa það hryllilega gott í fjórtán dásamleg ár. Ég var heima með börnunum og hafði allan heimsins tíma og engar áhyggjur. Við ferðuðumst um allan heim, tókum þátt í alls konar ævintýrum og eignuðumst frábæra vini. Ég held að það sé þroskandi fyrir alla að búa erlendis þó að Ísland togi alltaf í mann.“

Við fórum úr því að vera öllum stundum saman í það að búa hvort á sínum staðnum. Það getur verið mjög erfitt stundum en með jákvæðni og þolinmæði hefst þetta allt saman.

Ekki dæmigerð fótboltafrú

Hvað finnst þér um að vera kölluð „footballer´s wife“? „Mér finnst það bara fyndið og skemmtilegt. Auðvitað er ég fótboltafrú því ég er gift manni sem hefur átt góðan feril í knattspyrnu og í raun fórnaði ég mínum frama til að standa við hlið hans erlendis og hef aldrei séð eftir sekúndu. Annars er ég eflaust ekki dæmigerð footballer´s wife þar sem ég sést sjaldan með maskara og er yfirleitt ►

LÍKAMSRÆKT

FÖSTUDAGUR **16. ÁGÚST 2013** **Kynningarblað** Hreyfing, betri andleg og líkamleg líðan, hreysti og þor.

Haustundirbúningur á fullu

Sem fyrr býður World Class upp á úrval námskeiða fyrir fólk á öllum aldri. Korthafar World Class hafa aðgang að tíu heilsuræktarstöðvum á höfuðborgarsvæðinu og þremur sundlaugum. Ný og spennandi námskeið verða í boði hjá stöðinni í vetur.

Hafdís Jónsdóttir, eða Dísa í World Class, segir okkur frá undirbúningi haustsins í World Class. „Við rekum tíu heilsuræktarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og korthafar okkar hafa að auki aðgang að þremur sundlaugum og gífurlegu magni opinna hóptíma,“ segir Dísa. Hún segir undirbúning haustsins fara vel af stað og er spennt að kynna nýjungar.

Námskeið í haust hefjast 9. september – eitthvað fyrir alla

„Að venju er mikið úrval glæsilegra námskeiða hjá okkur í haust,“ segir Dísa. „Við verðum með okkur hefðbundnu vinsælu námskeið á borð við Krossfit, Ketilbjöllur, FitnessBox og Hámarksbrennslu. Við kynntum til leiks Fit Pilates í heitum sal fyrr á þessu ári og hefur það verið mjög vinsælt.“

Ný og spennandi námskeið

Dísa segir um nýju námskeiðin: „Sem endranær aukum við flóru nýrra námskeiða hjá okkur. Af nýjum námskeiðum má nefna Metabolic functional training, sem hentar fólki í góðu formi og þeim sem vilja virkilega taka á því. Booty Ballet er frábært námskeið fyrir þá sem vilja styrkja rass og læri. Í Booty Ballet rifjum við upp ballettæfingarnar á skemmtilegan hátt með þægilegri tónlist, Booty Ballet er skemmtileg blanda af ballett-pilates og jóga. Fit-X er nýtt og spennandi námskeið þar sem unnið er með þátttakendum í tækjasal. Nýr lífsstíll er nýtt námskeið sérsniðið að konum sem þurfa að missa a.m.k. 15 kíló af heilsufarsástæðum. Á námskeiðinu er mikið aðhald, fræðsla um mataræði og heilbrigðari lífsstíl. Fit4Life er 12 vikna námskeið þar sem, auk þjálfunar, heilsukokkur og markþjálfi munu fræða þátttakendur. Fit4Life er námskeið þar sem mataræði og þjálfun er skoðuð sem ein heild ásamt markmiðasetningu og eftirfylgni.“

Opnir hóptímar, ný tímatafla tekur gildi 2. september

Viðskiptavinir World Class hafa aðgang að öllum opnum hóptímum sem eru í boði. Um er að ræða mikið úrval tíma. „Spinning og Hot Yoga eru vinsælustu tímar okkar en við höfum margt í boði og fjölbreytnin er í fyrirrúmi. Við kynnum til leiks tímatöflu vetrarins 2. september nk.,“ segir Dísa.

Nenniðu ekki í ræktina?

Það sést hverjir hugsa vel um kroppinn sinn og allir vilja líta vel út. Mörgum reynist hins vegar erfitt að standa upp úr sófanum og koma sér í ræktina. Hér eru tíu heilræði sem hjálpa til:

- Byrjaðu hægt. Taktu tíu mínútna æfingu eða göngutúr og áður en þú veist af hefur æfingatíminn lengst og löngunin til að æfa með.
- Fáðu skemmtilegan vin til að stunda líkamsræktina með þér. Þá er sennilegra að þú mætir og félagsskapurinn hefur hvetjandi áhrif.
- Settu æfingaföt í töskuna að morgni og taktu hana með að heiman. Þá er líklegra að þér finnist þú þurfa að nota þau í ræktinni.
- Hafðu hugann við annað en átökin í líkamsræktinni til að byrja með. Horfðu á sjónvarp, spjallaðu við vin eða hlustaðu á tónlist á meðan þú hreyfir þig.
- Uppörvandi tónlist er heillavænlegust í líkamsræktinni en einnig til að koma sér í gírinn áður en farið er á æfingu.
- Vertu í núinu og hugsaðu einn dag í einu. Áður en þú veist af er æfingin búin.
- Fáðu þér piparmintu. Rannsóknir sýna að angan af mintu eykur styrk, hraða og snerpu.
- Ekki hafa samviskubit yfir því að mæta ekki reglulega í ræktina. Það hefur neikvæð áhrif á hugann. Mun betri heilaleikfimi er að sjá sig fyrir sér fullan vellíðunar í ræktinni.
- Settu þér raunhæf markmið og verðlaunaðu góðan árangur.

Góður félagsskapur getur haft úrslitaáhrif þegar kemur að því að mæta í ræktina.

Ljúffengt svínakjöt með ananas-salsa

Svínakjöt getur verið magurt og gott kjöt. Hægt er að útbúa ljúffenga máltíð á stuttum tíma þegar komið er heim úr ræktinni. Hægt er að nota svínafilét, úrbeinaðar kótelettur eða grísahnakka, allt eftir smekk.

Uppskriftin er miðuð við fjóra

600 g svínakjöt í sneiðum
1 msk. grillolía til að pensla kjötið
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar

Ananas-salsa

1 heill, ferskur ananas
1 msk. olía til að pensla
1 rauður eldpipar
2 msk. rifin engiferrót
2 msk. ferskt kóríander, smátt saxað
½ dl sólkjarnaolía
1 límóna
Salt og pipar

Skrælið ananasinn og deilið honum í fjóra langa hluta. Fjarlægið kjarnann í miðjunni. Penslið stykkin og grillið í um það bil fjórar mínútur. Skerið síðan í bita.

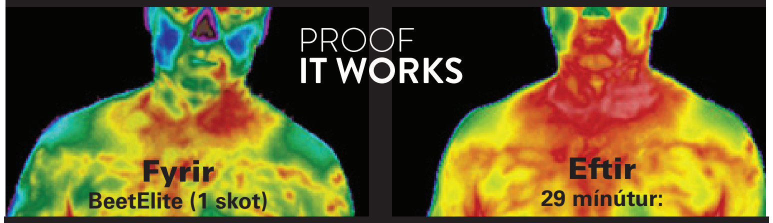
Fræhreinsið eldpipar og skerið mjög smátt. Blandið honum saman við engifer, kóríander-límónusafa og olíu. Bætið ananas saman við og bragðbætið með salti og pipar. Penslið kjötið með grillolíu, kryddið með salti og pipar og grillið á heitu grilli í um það bil tvær mínútur á hvorri hlið. Lækkið hitann og grillið áfram í 3-4 mínútur.

Berið kjötið fram með fersku ananas-salsa og komin er ljúffeng máltíð. Einnig er gott að hafa sætkartöflumús og spergilkál með ef fólk vill hafa meira við.

Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
Eigum nokkra tíma lausa.
Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.
TENNISHÖLLIN Kópavogi
Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is

Nitric Oxide
30% meira blóðflæði
20% meira orka og úthald
Nóbelsverðlaun 1998 - Sameind ársins 1992

Hitamynd: Sýnir aukinn hita vegna meira blóðflæðis eftir BEETELITE drykk



Sónarmynd: Slagæð í handlegg fyrir og eftir inntöku BEETELITE.

BEETELITE NeO SHOT™

Fyrir íþróttafólk
Rauðrófukristall sem getur bætt árangur íþróttafólks allt að **20%** Blandað í 150 ml af vatni - Drukkið 30 mín. fyrir æfingar. Örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Meiri vöðvasnerpa, orka, þrek, úthald og súrefnisupptaka. Betra blóðflæði allt að **30% æðaútvíkkun**

BEETELITE er lífrænt og því fullkomlega öruggt. Örvar áhrifamátt annarra fæðubótarefna ef drukkið er samhliða inntöku þeirra.

SUPERBEETS™
Fyrir almenning
Eftir fertugt framleiðir líkaminn mun minna Nitric Oxide
SUPERBEETS eykur framleiðslu líkamans á Nitric Oxide strax
Betra blóðflæði - allt að **30% æðaútvíkkun**
Stjórnun blóðþrýstings - Bætir öndun og súrefnisupptöku
sem leiðir til meiri orku, þreks, úthalds og fitubrennslu

Örvar áhrifamátt annarra fæðubótarefna ef drukkið er samhliða inntöku þeirra
1 teskeið daglega blandað í 150 ml af vatni

Umboð: Vitex ehf

Heilsulausnir breyttu lífi mínu

Sigríður Hjördís Jörundsdóttir hafði lengi reynt að breyta lífsstíl sínum en illa gekk. Skyndilausnir dugðu skammt en í Heilsuborg fann hún loks námskeið sem hentaði henni. Nú er lífið léttara og hreyfing er orðin hluti af daglegu lífi Sigríðar.

Sigríður Hjördís Jörundsdóttir sagnfræðingur hafði lengi reynt að breyta lífsstíl sínum en illa gengið. Hún fór sífellt í sama farið aftur og þolið var skammlíft. Skyndilausnir dugðu skammt.

Fann loksins lausn

„Ég var alltaf að reyna að bæta mig. Fyrir nokkrum árum léttist ég til dæmis um rúmlega fjörutíu kíló á danska kúrnum en þau hafa verið að læðast smátt og smátt aftur að mér. Maður virðist alltaf detta í sama farið,“ segir hún en bætir við að nú hafi hún loksins fundið lausn sem hentar henni. „Ég byrjaði í heilsurækt í Heilsuborg í janúar og þá ákvað ég að byrja að einbeita mér að reglulegri hreyfingu. Svo var það orðið að rútínu í sumar og þá ákvað ég að fara að fylgja stigakerfinu sem þau mæla með í Heilsuborg.“

Stigakerfið sem Sigríður talar um byggist á hitaeiningaþörf hvers og eins. „Bak við hvert stig eru 50 hitaeiningar. Í líkamsgreiningu Heilsuborgar, sem kallast heilsumat, er reiknað út hversu margar hitaeiningar þú þarft til að léttast um hálft kíló á viku. Þetta er reiknað út frá ýmsum þáttum, til dæmis aldri og hæð,“ útskýrir Sigríður. „Þá fer maður til hjúkrunarfræðings sem fer vel yfir stöðu mála og reiknar út hitaeiningaþörf manns.“

Sigríður segir leiðbeiningar hjúkrunarfræðingsins hafa gert gæfumuninn, því það var ekki fyrr en hún fór að fylgja þeim í einu og öllu að hún fór að finna árangur erfiðisins.

Skuldbinding í ár

Sigríður segir að líf sitt hafi breyst til muna eftir að hún hóf æfingar hjá Heilsuborg. „Þetta er allt annað líf. Bara að fara úr því að sitja í sófanum alla daga yfir í að hreyfa sig að lágmarki þrisvar í viku munar heilmiklu. Maður verður miklu sprækari.“

Hún mætir þrisvar sinnum í viku í fasta tíma sem kallast Heilsulausnir. „Það er skuldbinding í heilt ár. Mér finnst það raunar vera eina vitið ef maður ætlar að taka þetta föstum tökum. Þessi sex eða átta vikna námskeið sem heita eitthvað eins og „í kjólinn fyrir jólin“, það eru einfaldlega skyndilausnir og maður fellur fljótlega í sama far.“

Sett upp sem skóli

Eftirfylgnina sem boðið er upp á í Heilsulausnum segir Sigríður vera afar hvetjandi. „Námskeiðið er í rauninni sett upp sem skóli. Það eru fjórar annir í heilu ári og í lok hverrar annar hittum við hjúkrunarfræðing sem fer yfir stöðu mála. Auk þess hittum við markþjálfa sem ræðir við okkur um sýn og áætlanir okkar. Það er persónulegur fundur þar sem hann skoðar stöðuna út frá lífi hvers og eins og hvað best sé að gera til þess að breyta henni.“

Námskeiðið er lokað og Sigríður segir að það sé mikil hvatning fólgin í því að vera hluti af slíkum hóp. „Þetta er einstaklingar sem allir eru í svipuðum sporum og við hittumst þrisvar í viku í klukkutíma í senn. Stuðningurinn frá hópnum er mikill og við erum farin að tala um að halda áfram að mæta þrisvar í viku eftir að námskeiðinu lýkur,“ segir hún.

> „Stuðningurinn frá hópnum er mikill og við erum farin að tala um að halda áfram að mæta þrisvar í viku eftir að námskeiðinu lýkur.

Daglegt líf

Heilsulausnir eru ekki hugsaðar fyrir ákveðinn aldur heldur fólk sem vill breyta lífsvenjum sínum. „Ef maður ætlar að gera þetta, þá er þetta verkefni sem maður verður að taka inn í sitt daglega líf,“ segir Sigríður. „Líf mitt hefur breyst til muna. Sem dæmi finnst mér gaman að stússast í garðinum. Í fyrrasumar eyddi ég heilum degi í garðinum og um kvöldið gat ég varla gengið. Þetta var áður en ég byrjaði í Heilsuborg. Þegar ég endurtók svo leikinn núna um daginn fór ég út að ganga um kvöldið.“

Sigríður bætir við að hún hafi átt við heilsufarsvandamál að stríða á síðasta ári en það sé nú liðin tíð. Auk þess sé hún orkumeiri. „Síðasta haust fór ég yfirleitt heim eftir vinnu, lagðist upp í sófa og gat ekki meir. Það er undantekning ef það gerist í dag. Þetta er allt annað líf,“ segir hún að lokum og brosir.

Ert þú að kljást við?

- offitu? — Heilsulausnir
- verki? — Stoðkerfislausnir
- háan blóðþrýsting? — Hjartalausnir
- orkuleysi? — Orkulausnir
- depurð eða kvíða? — Hugarlausnir

Lausnina finnur þú í **Heilsuborg**

Ert þú óviss með næstu skref?
Pantaðu tíma í Heilsumat og hjúkrunarfræðingur fer yfir stöðuna á þinni heilsu og aðstoðar með næstu skref.

Kynningarfundur fimmtudaginn 22. ágúst kl. 17:00 – Allir velkomnir

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

SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA

Fjölbreytt úrval hóptíma Actic

Nýr eigandi Actic líkamsræktarstöðva segir fyrirtækið ávallt bjóða árskort á góðu verði. Actic starfrækir líkamsræktarstöðvar við sundlaugar víða um land og í tveimur þeirra er boðið upp á fjölbreytt úrval hóptíma.

Actic heldur úti tíu líkamsræktarstöðvum á landinu og eru allar tengdar sundlaugum. Stærstu stöðvarnar eru við Sundlaug Kópavogs og Salalaug. Þá eru stöðvar við Suðurbæjarlaug í Hafnarfirði, við Álftaneslaug, í Vogum á Vatnsleysuströnd, Grindavík, á Selfossi, Hellu, í Vík og Vestmannaeyjum. Nýr eigandi Actic, Kjartan Már Hallkelsson, segir fyrirtækið ávallt bjóða árskort á góðu verði.

Kjartan Már Hallkelsson er nýr eigandi Actic líkamsræktarstöðva ásamt Guðrúnu Björk Benediktsdóttur. Hann leggur áherslu á árskort á góðu verði og úrval hóptíma. MYND/STEFÁN

Gott verð og úrval hóptíma

„Við bjóðum árskortið í Kópavogi á sérstöku tilboði núna, á 33.900 krónur. Kortið gildir í sund og í stöðina. Inni í því er tími með þjálfara sem kennir á tækin og frítt í alla hóptíma," segir Kjartan Már.

Við byrjuðum með hóptíma í Sundlaug Kópavogs í fyrra sem hafa virkilega slegið í gegn. Meðal annars bjóðum við lokaða tíma fyrir konur sem heita Flottar konur. Þeir hafa notið mikilla vinsælda og nú bjóðum við upp á nýjung þar, Flottar konur 4x10, þar sem áhersla er lögð á styrk og þol samtímis. Jóga og power-jógatímar eru einnig nýjung hjá okkur og þá erum við með stöðvaþjálfun og spinningtíma sem við kennum í sérsal, en spinning nýtur alltaf mikilla vinsælda," segir Kjartan.

„Við bjóðum einnig upp á morguntíma fyrir byrjendur og fyrir eldra fólk, hádegistíma og tíma sem henta þeim sem eru slæmir í baki," segir Kjartan.

Hóptímar Actic eru í Sundlaug Kópavogs og í Suðurlaug í Hafnarfirði. Athugið að verð á kortum eru mismunandi eftir því hvaða stöð um ræðir þar sem mismunandi þjónusta er í boði á hverjum stað. Kortin gilda í sund í því sveitarfélagi sem þau eru keypt í.

Ókeypis prufutími

Hægt er að koma í ókeypis prufutíma í allar stöðvar Actic. Þá hringir viðkomandi á undan sér og pantar tíma með þjálfara sem setur saman æfingaprógramm og kennir á tækin í sal. Eftir tímann getur viðkomandi farið frítt í sund og ákveðið síðar hvort hann kaupir kort í stöðinni.

„Hjá okkur eru alltaf faglærðir þjálfarar í sal sem hægt er að leita til. Þeir setja saman æfingaplan eftir markmiðum hvers og eins, þá er hægt að fá ókeypis fitumælingu og ráðleggingar," segir Kjartan.

Nýir eigendur

Kjartan tók nýlega við rekstri Actic stöðvanna ásamt Guðrúnu Björk Benediktsdóttur en þau hafa unnið um árabil hjá fyrirtækinu og eru öllum hnútum kunnug. Kjartan segir viðskiptavini áfram geta gengið að þjónustu stöðvanna vísri. Engar breytingar verði á fyrirtækinu. „Actic verður rekið með sama sniði og á sömu kennitölu áfram en nýtt nafn mun þó líta dagsins ljós um áramótin," segir Kjartan.

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

Æfingin orðin að daglegri rútínu

Glódís Guðgeirsdóttir hefur æft fimleika í 15 ár og er í dag tvöfaldur Evrópumeistari og Norðurlandameistari með fimleikafélaginu Gerplu. Stífar æfingar eru hafnar fyrir Norðurlandamótið sem verður í Danmörku í nóvember.

Ég hef alltaf elskað fimleika og hef aldrei hætt. Æfingarnar eru orðnar partur af minni daglegu rútínu og ég verð alveg ómöguleg ef ég get ekki hreyft mig, ég verð að fá útrás," segir Glódís.

Fyrir ári byrjaði hún að æfa crossfit samhliða fimleikunum. „Crossfit hjálpar fimleikunum mjög mikið og öfugt. Það eru margar fimleikaæfingar í crossfit og það hjálpar mér að verða sterkari fyrir fimleikana," útskýrir Glódís. Allt í allt fer Glódís á níu æfingar á viku, sex fimleikaæfingar og þrjár crossfit-æfingar.

Gerpla keppti til sigurs á Evrópumótinu á síðasta ári.

Glódís að dansa á Evrópumótinu í fyrra sem stelpurnar unnu.

Glódís æfir níu sinnum í viku en hún fær þó frí á sunnudögum. MYND/STEFÁN

Fær líka frí

„Ég fæ samt frí á sunnudögum sem ég er mjög þakklát fyrir. Það er nauðsynlegt að fá að vera í smá slökun einu sinni í viku," segir Glódís. Það sem skiptir þó mestu fyrir hana er að allar þessar æfingar láta henni líða vel og líta vel út.

Það krefst mikillar orku að mæta á æfingar sex daga vikunnar og stundum tvær æfingar á dag. „Ég reyni að borða eins hollt og ég get enda líður mér þá best og það er besta orkan fyrir æfingar. Ef mig langar hins vegar í skyndibita eða óhollan mat þá neita ég mér ekki um hann. Ég elda mikið heima og mér finnst líka gott að fara á Serrano," segir Glódís.

Margt að gerast

Stífar æfingar fyrir Norðurlandamótið í nóvember eru hafnar hjá Gerplustelpum. Mótið í ár verður haldið í Óðinsvéum í Danmörku.

„Við ætlum að vinna þetta mót. Við höfum unnið það áður og tvisvar sinnum orðið Evrópumeistarar svo að þetta ætti að takast. Við byrjum alltaf að æfa okkur mjög snemma enda er árangurinn í takti við það," segir Glódís.

„Æfingarnar eru mislangar og við erum að æfa mismunandi hluti. Á sumum æfingum erum við að æfa dansinn og á öðrum erum við að gera aðrar fimleikaæfingar eins og stökk og fleira. Það er alltaf gaman á æfingum en það kemur stundum fyrir að ég er alveg búin á því og það er erfitt að koma sér á æfingu," segir Glódís.

Flottir dansar

Glódís er í hópfimleikum en það er liðakeppni þar sem keppt er í þremur áhöldum eða á gólfi, dýnu og trampólíni. Gólfæfingarnar útskýrast sem frjáls útfærsla án áhalda við tónlist að eigin vali. Gerplustelpurnar hafa ávallt verið með flottustu dansana á gólfinu sem hafa vakið gríðarlega athygli, enda eru þeir þaulæfðir. Á dýnu og trampólíni hafa stelpurnar einnig skarað fram úr. Í sumar var Glódís að þjálfa unga fimleikakrakka á aldrinum níu til þrettán ára. Hún er nýkomin heim frá vikudvöl í Barcelona með kærastanum og fyrr í sumar fór hún í útskriftarferð, en hún er nýstúdent úr Verzlunarskóla Íslands. Í haust ætlar Glódís að hefja nám í lífefna- og sameindalíffræði við Háskóla Íslands.

ENSKA ÚRVALSDEILDIN HEFST Á NÝ UM HELGINA

FÖSTUDAGUR 16. ÁGÚST 2013
12. TÖLUBLAÐ 1. ÁRGANGUR
DAGSKRÁRBLAÐ STÖÐVAR 2

GUÐJÓN ÞÓRÐARSON
TEKUR SPORTSTRÁKANA Í BAKARÍIÐ.

VEISTU HVER ÉG VAR?
STUÐBOLTINN SIGGI HLÖ Í BANASTUÐI Á STÖÐ 2.

BREAKING BAD
GLÆNÝIR ÞÆTTIR Á STÖÐ 2.

HVERGI FLEIRI LEIKIR Í BEINNI ÚTSENDINGU

SPENNAN ALDREI MEIRI

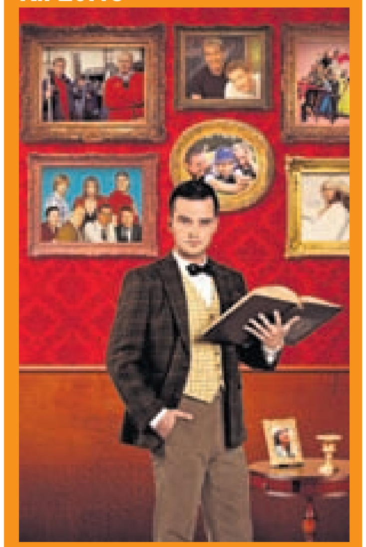
krakkar GULL BÍÓ POPP TÍVÍ SPORT SPORT 2

FRÁBÆR TILBOÐ Í STÖÐ 2 VILD

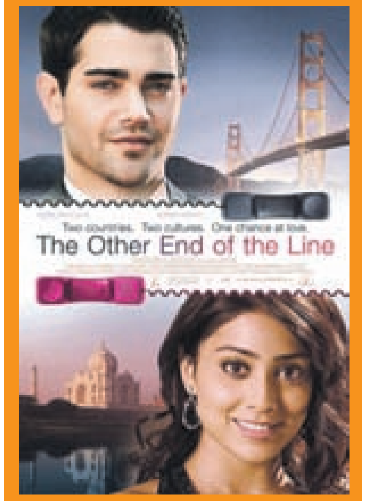
ÓMISSANDI Í VIKUNNI

MASTERCHEF USA
Fimmtudag
Kl. 20.00

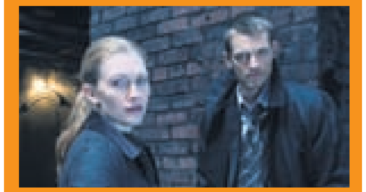
BARA GRÍN
Föstudag
Kl. 20.15



THE OTHER END OF THE LINE
Laugardag
Kl. 20.30



THE KILLING
Sunnudag
Kl. 21.45



THE NEWSROOM
Mánudag
Kl. 21.25

ORANGE IS THE NEW BLACK
Þriðjudag
Kl. 21.10

ÞAÐ SÉR EKKI Á ÞESSU LIÐI

Það verður bara gaman að horfa á Stöð 2 næsta laugardagskvöld þegar sýndur verður fyrsti þátturinn af Veistu hver ég var? með gleðigjafanum og diskóboltanum Sigga Hlö.

VEISTU HVER ÉG VAR?
KL. 19.50

„Það er búið að vera ótrúlega skemmtilegt að taka upp þættina og mikill stemmari, hlátur og vitleysisgangur meðal keppenda. Þeir hafa skemmt sér rosalega vel og sagt margar óborganlegar sögur," segir Siggi Hlö sem nú stendur í ströngu við tökur á sjónvarpsþáttunum „Veistu hver ég var?".

„Ég losa aðeins um málbeinið á fólki áður en keppni hefst og í lok þáttarins fæ ég alla út á gólfið í diskódans. Þetta minnir því á Hollywood í gamla daga, með plötusnúð í leikmyndinni nema við erum ekki með ljósagólf," segir Siggi í banastuði á dansgólfinu.

Hann segir þáttinn upphaflega hafa átt að vera hálftíma að lengd en að þátturinn endi í 40 mínútum því þrautin þyngri sé að skera niður stórskemmtilegt efni.

„Upptökurnar gefa góð fyrirheit og ég vona að þjóðin taki þáttunum fagnandi. Þeir sem eru af diskó- og eitískynslóðinni eiga eftir að hverfa aftur í tímann og þættirnir verða aldeilis fjör eftir góða steik og fíling á laugardagskvöldi."

Siggi fær til sín þekkta gæja og píur frá diskó- og eitístímabilinu og tekur fram að gestirnir beri aldurinn vel.

„Það sér ekki á þessu liði. Einhverjir hafa haft smá komplexa og víst erum við ekki öll með hár lengur eða æðislega glans. Mér hefur samt ekki reynst erfitt að fá fólk í þáttinn þótt einn og einn hafi afþakkað mjög pent og borið við tímaleysi. Ég skil alveg hvað það þýðir," segir Siggi og hlær stríðnislega.

Sjálfur er Siggi af diskó- og eitískynslóðinni og segir að á hátindi tímabilsins hefði hann ekki trúað því að eiga eftir að vera með sjónvarpsþátt um þessa sömu kynslóð í stuði árið 2013.

„Í þá daga fannst manni fólk um fertugt vera gamalmenni en nú er þetta bara ungt lið. Mér finnst 40+ vera hið nýja 20+ og miklu meiri grallaraskapur og lífsgleði í fólkinu nú en þá. Það einkennir þessa kynslóð að okkur fannst diskó og eitís alveg svakalega kúl og töff en þegar grannt er skoðað var þetta ekkert sérstakt. Tímabilið markaði okkur þó mikið og í dag er það kúl eins og sést á tískusveiflum sem bera með sér diskó og eitís," segir Siggi.

Þegar fyrsti þátturinn fer í loftið verður Siggi að störfum sem plötusnúður í brúðkaupi en ætlar þó að að kíkja á sjálfan sig í sjónvarpinu og fá sér einn kaldan með.

„Þetta verður bara spennandi. Mitt kikk er að skemmta fólki og ég sé um vinnustaðagrínið í dagvinnunni líka. Ég tek þetta bara að mér; þetta skemmtir sér ekki sjálft," segir hann og skellihlær í diskósnúningi.

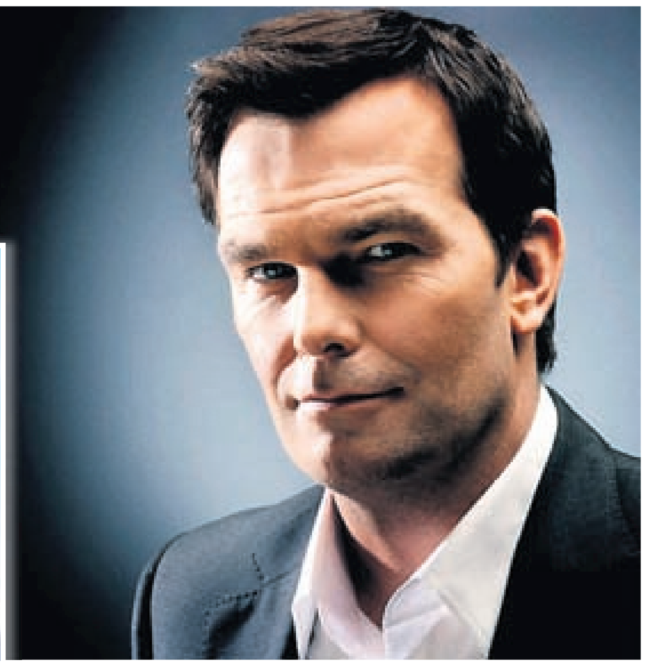
MAGNAÐIR SAKAMÁLAÞÆTTIR

Logi Bergmann er í skýjunum yfir þáttunum **Broadchurch** sem hófu göngu sína á Stöð 2 síðastliðinn sunnudag.

„Þetta eru ótrúlega magnaðir þættir. Fyrir það fyrsta er tónlistin alveg frábær," segir hann en hinn rammíslenski Ólafur Arnalds semur tónlistina í þáttunum. Loga finnst einnig mikið koma til persónusköpunar þáttanna. „Karakterarnir grípa mann alveg. Ég var ekki alveg viss um í hvað stefndi eftir fyrsta þátt, en svo var þetta algjör negla. Það er eitthvað við þessa karaktera sem maður tengir svo vel við. Þetta er fólk sem er breyskt. Það er vesen á því," segir hann og hlær.

Logi hrósar að lokum sérstaklega sjónrænum þáttum, til dæmis umhverfinu og upptöku. „Það er greinilega mikill metnaður lagður í þættina. Þeir eru ótrúlega flottir, sérstaklega í HD."

Þættirnir eru á dagskrá Stöðvar 2 á sunnudagskvöldum klukkan 20.55.



BRÁÐAVAKTIN OLLI BAKTERÍUNNI

ORANGER IS THE NEW BLACK
Kl. 21.10 þriðjudag

Leikkonan Taylor Schilling fæddist í júlí árið 1984 og er því 29 ára gömul. Hún lauk BA-prófi í leiklist árið 2006 og byrjaði í kjölfarið í framhaldsnámi í New York, en ákvað að hætta til að freista gæfunnar. Á meðan sá hún sér farborða með barnfóstrustörfum.

Fyrsta hlutverkið hennar var í bíómyndinni Dark Matter árið 2007. Árið 2009 lék hún aðalhlutverk í þáttunum Mercy, sem sýndir voru á Stöð 2 fyrir þremur árum. Sá fjallaði um líf og starf þriggja kvenna sem unnu saman sem hjúkrunarfræðingar á Mercy-spítalanum í New Jersey. Þáttunum hefur verið líkt við Bráðavaktina, svo líklega má segja að þarna hafi æskudraumurinn ræst að einhverju leyti, því þeir þættir kveiktu einmitt leiklistaráhuga hennar þegar hún var lítil. Hún horfði með miklum áhuga á þættina og ákvað í kjölfarið að fara að læra leiklist.

Schilling hefur hlotið mikið lof fyrir leik sinn í þáttaröðinni Orange Is the New Black, sem nú er sýnd á Stöð 2. Þar leikur hún Piper Chapman, unga konu í blóma lífsins sem skyndilega er hneppt í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi mörgum árum áður. Þættirnir fjalla um samfélagið í fangelsinu og njóta mikilla vinsælda.

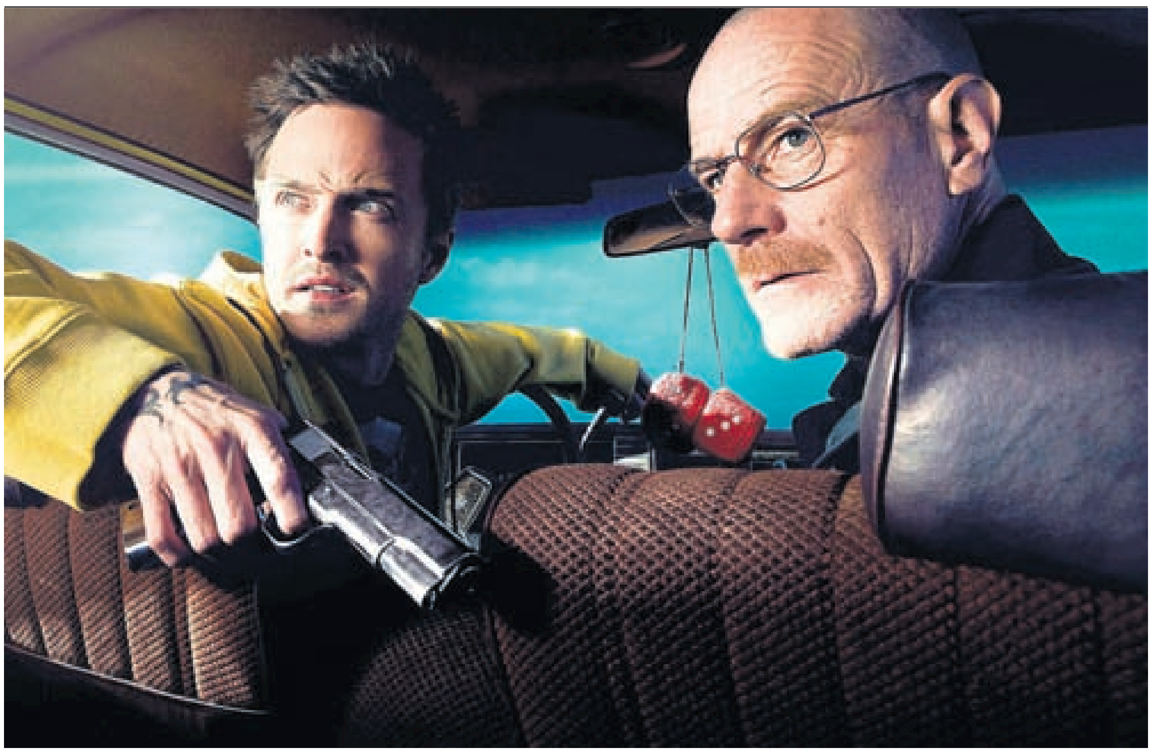
STEINDINN MÆTIR Í HÚS

Einn vinsælasti grínisti landsins undanfarin ár verður í aðalhlutverki á morgun, föstudag, í gamanþættinum Bara grín á Stöð 2. Um er að ræða Steinþór Hróar Steinþórsson, betur þekktan sem Steinda Jr. Í þessum sprenghlægilegu og skemmtilegu þáttum rifjar Björn Bragi Arnarsson upp brot úr bestu gamanþáttum Stöðvar 2 með myndbrotum og viðtölum. Fyrsti þáttur Steinda Jr. var sýndur vorið 2010 og sló strax í gegn. Sjálfur segir hann að vinsældir þáttanna hafi komið þeim á óvart. „Við vissum í raun ekkert hvernig þessum þáttum yrði tekið. Vinsældir þeirra komu okkur því þægilega á óvart. Í þáttunum vorum við að búa til grín sem Íslendingar höfðu ekki áður séð í innlendum grínþáttum.“ Eftir velgengni fyrstu seríunnar voru tvær aðrar búnar til og sýndar á Stöð 2 árin 2011 og 2012.

Hann segir að gaman hafi verið að rifja upp þessa tíma með Birni, sérstaklega frá fyrstu seríunni. „Það sem stendur upp úr varðandi fyrstu seríuna er hversu rosalega ódýr hún var í framleiðslu. Ég get fullyrt að aldrei áður hefur verið framleidd jafn ódýr grínþáttaröð á Íslandi. Hún var líka mjög hrá og við nýttum skemmtilegar og óvenjulegar aðferðir svo þetta gengi allt upp hjá okkur.“

Að eigin sögn er hann mikill aðdáandi eldri íslenskra grínþátta og hefur horft á þá flesta. „Ég er algjört nörd þegar kemur að íslenskum grínþáttum, sérstaklega eldri þáttum eins og Radíus, Limbó, Örninn er sestur og Fastir liðir eins og venjulega. Þeir þættir sem höfðu þó mest áhrif á mig voru Tvíhöfði og Fóstbræður. Það var alltaf gaman að mæta í skólann daginn eftir Fóstbræður og ræða þáttinn við vinina, enda stúderuðum við þessa þætti mjög mikið.“

Bara grín verður sýndur á Stöð 2, föstudaginn 16. ágúst klukkan 20.15.



UPPGJÖR Í VÆNDUM

BREAKING BAD
Kl. 22.10 fimmtudagar

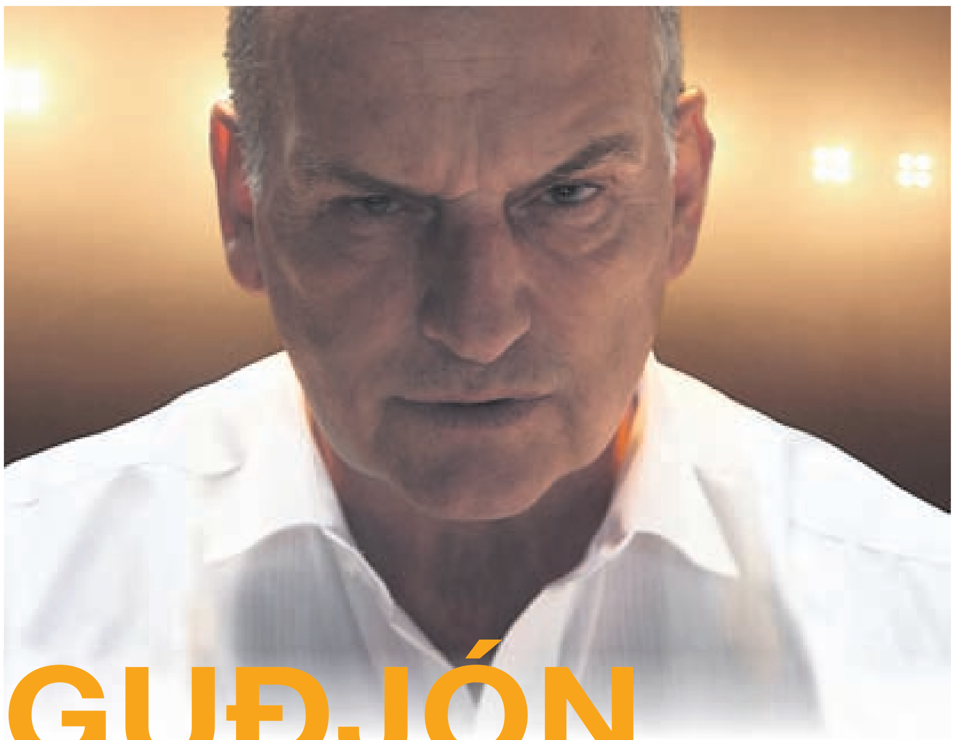
Lokaþáttaröðin af Breaking Bad er á dagskrá Stöðvar 2 á fimmtudagskvöldum en þættirnir eru sýndir aðeins fjórum dögum á eftir frumsýningu í bandarísku sjónvarpi.

Aðdáendur Breaking Bad um víða veröld hafa beðið með eftirvæntingu eftir síðustu þáttaröðinni þar sem afdrif aðalpersónunnar, Walter White, ráðast.

Þátturinn var frumsýndur á AMC-sjónvarpsstöðinni á sunnudagskvöld og mældist með metáhorf, meira en 5,9 milljónir áhorfenda. Viðbrögðin létu heldur ekki á sér standa á samfélagsmiðlum því meðan á útsendingunni stóð voru meira en 760 þúsund tíst um þáttinn og 12 þúsund tíst á mínútu þegar mest var.

Núna eru aðeins sjö þættir eftir í þessari mögnuðu þáttaröð sem fjallar um efnafræðikennarann og fjölskyldumanninn Walter White sem sneri sér að eiturlyfjaframleiðslu eftir að hann greindist með krabbamein. Hann er orðinn stór karl í undirheimum en jafnvel hans nánustu hafa ekki vitað af leyndarmáli hans.

Núna er mágur hans, lögreglumaðurinn Hank Schrader, búinn að komast að því hver Walter er í raun og veru og það stefnir í rosalegt uppgjör á milli þeirra.



GUÐJÓN

TEKUR SPORTSTRÁKANA Í BAKARÍIÐ

Glæný sjónvarpsauglýsing fyrir enska boltann verður frumsýnd í Íslandi í dag á Stöð 2 í kvöld. Þar mætir Guðjón Þórðarson aftur til leiks í enska boltanum og messar yfir íþróttafréttamönnum stöðvarinnar.

Hugmyndin að auglýsingunni kviknaði fyrir skömmu þegar Hörður Magnússon gróf upp myndband með Guðjóni frá því hann var þjálfari KR og var að búa liðið undir leik gegn Everton í Evrópukeppni bikarhafa árið 1995. Hann hélt þrumuræðu yfir leikmönnum sínum á hóteli í Liverpool fyrir leikinn og það vakti mikla athygli þegar það var sýnt á Stöð 2 á sínum tíma. Nú verður þessi þrumuræða endurtekin með nýjum áherslum og íþróttafréttamenn Stöðvar 2 eru teknir í bakaríið.

Guðjón Þórðarson er öllum hnútum kunnugur í enska boltanum þar sem hann var framkvæmdastjóri hjá Stoke City á árunum 1999-2002 og hóf endurreisn

félagsins. Hann hefur einnig stýrt Barnsley, Notts County og Crewe í neðri deildunum og það eru fáir sem búa yfir jafnmikilli þekkingu á boltanum í Englandi og Guðjón. Hann mun fá fast hlutverk á Stöð 2 Sport 2 í vetur og krydda umfjöllunina á stöðinni, enda er Guðjón ekki vanur að liggja á skoðunum sínum. Það eru því spennandi tímar fram undan fyrir íslenska sjónvarpsáhorfendur.

ENSKI BOLTINN Í MÁNUDAGSMESSUNNI

Næsta laugardag verður stór stund hjá mörgum áskrifendum Stöðvar 2 þegar enski boltinn byrjar loksins að rúlla aftur eftir sumarfrí. Yfir 380 leikir verða sýndir í beinni útsendingu í vetur á Stöð 2 Sport 2 og fjórum hliðarrásum. Síðasta vetur var Sunnudagsmessan vikulega á dagskrá í umsjón Guðmundar Benediktssonar og Hjörvars Hafliðasonar. Þátturinn heldur áfram í vetur en færist nú yfir á mánudagskvöld og hefst þegar mánudagsleiknum lýkur.

Guðmundur er eðlilega mjög spenntur yfir vetrinum og býst við spennandi tímabili. „Þáttur okkar verður með svipuðu sniði og í fyrra nema hann færist til á mánudagskvöldið. Sem fyrr verðum við tveir í setti en í vetur fáum við líka Bjarna Guðjónsson, fyrirliða KR, í lið með okkur. Ég hvet alla fótboltaáhugamenn til að stilla á Stöð 2 Sport 2 á mánudagskvöldið.“

Enska deildin verður gríðarlega sterk í vetur og mörg lið hafa styrkt sig fyrir átökin. „Ég geri ráð fyrir að Manchester City og Chelsea verði mjög sterk í vetur. Bæði liðin hafa nýja knattspyrnustjóra og er til dæmis hinn litríki José Mourinho snúinn aftur til Chelsea. City hefur auk þess bætt við sig fjórum til fimm leikmönnum á heimsmælikvarða. United, Arsenal og Tottenham koma þar á eftir og svo er spurning hvað gerist hjá Liverpool. Raunar má segja að öll lið deildarinnar séu sterk og í raun ómögulegt að spá í dag hvernig deildin þróast.“

Félagsskiptaglugginn lokast eftir 15 daga og segir Guðmundur því enn von fyrir mörg lið til að styrkja sig enn frekar.

Fyrsti þáttur Mánudagsmessunnar verður á dagskrá mánudaginn 19. ágúst kl. 21, strax á eftir leik Manchester City – Newcastle.

ÓMISS

STÓRLEIKIR FRAM UNDAN Í ENSKA BOLTANUM

Fyrsta umferðin í ensku úrvalsdeildinni fer fram um helgina. Stöð 2 Sport 2 er eina sjónvarpsstöðin í Evrópu sem hefur leyfi til að sýna alla leikina í ensku úrvalsdeildinni í beinni útsendingu í vetur.

Það bíða margir spenntir eftir því að keppni í ensku úrvalsdeildinni hefjist á ný. Stóra stundin rennur upp um helgina þegar fyrsta umferðin fer fram og verða allir leikirnir sýndir í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport 2 og hliðarrásum.

Það eru fjölmargir stórleikir fram undan og strax í annarri umferð tekur Manchester United á móti Chelsea á Old Trafford. Sunnudagurinn 1. september er síðan ómissandi fyrir alla fótboltaáhugamenn en þá mætast Liverpool og Manchester United á Anfield Road og strax í kjölfarið er komið að nágrannaslag Arsenal og Tottenham á The Emirates.

Hver stórleikurinn rekur annan í allan vetur og Stöð 2 Sport 2 verður á vaktinni með áhugaverða þætti um allt það sem gerist innan sem utan vallar.

Fyrsta umferðin

Það er við hæfi að fyrsti leikurinn í úrvalsdeildinni fari fram á Anfield Road í Liverpool, heimavelli eins sigursælasta liðs enska boltans frá upphafi. Liverpool tekur á móti Stoke City sem nú er undir stjórn Mark Hughes, fyrrverandi framherja Manchester United. Útsending hefst klukkan 11.35.

Strax að þeim leik loknum taka við fimm leikir í beinni og þar ber hæst viðureign Arsenal og Aston Villa á The Emirates. Á sama tíma er einnig frumraun Cardiff City með Aron Einar Gunnarsson innanborðs í úrvalsdeildinni en liðið heimsækir West Ham.

Meistararnir í Manchester United mæta til leiks klukkan 16.15 þegar liðið heimsækir Swansea City. Það er fyrsti deildarleikur liðsins undir stjórn David Moyes og það verður spennandi að sjá hvernig liðið leikur undir hans stjórn í vetur.

United er með svipað lið og tryggði félaginu titilinn í vor en hefur bætt við sig kantmanninum Wilfried Zaha, sem hefur slegið í gegn í æfingaleikjunum í sumar.

Gylfi klár í slaginn

Gylfi Sigurðsson er á sínu öðru tímabili með Tottenham og það má búast við að hann fái stærra hlutverk í vetur ef félagið selur Gareth Bale á næstu vikum eins og búist er við.

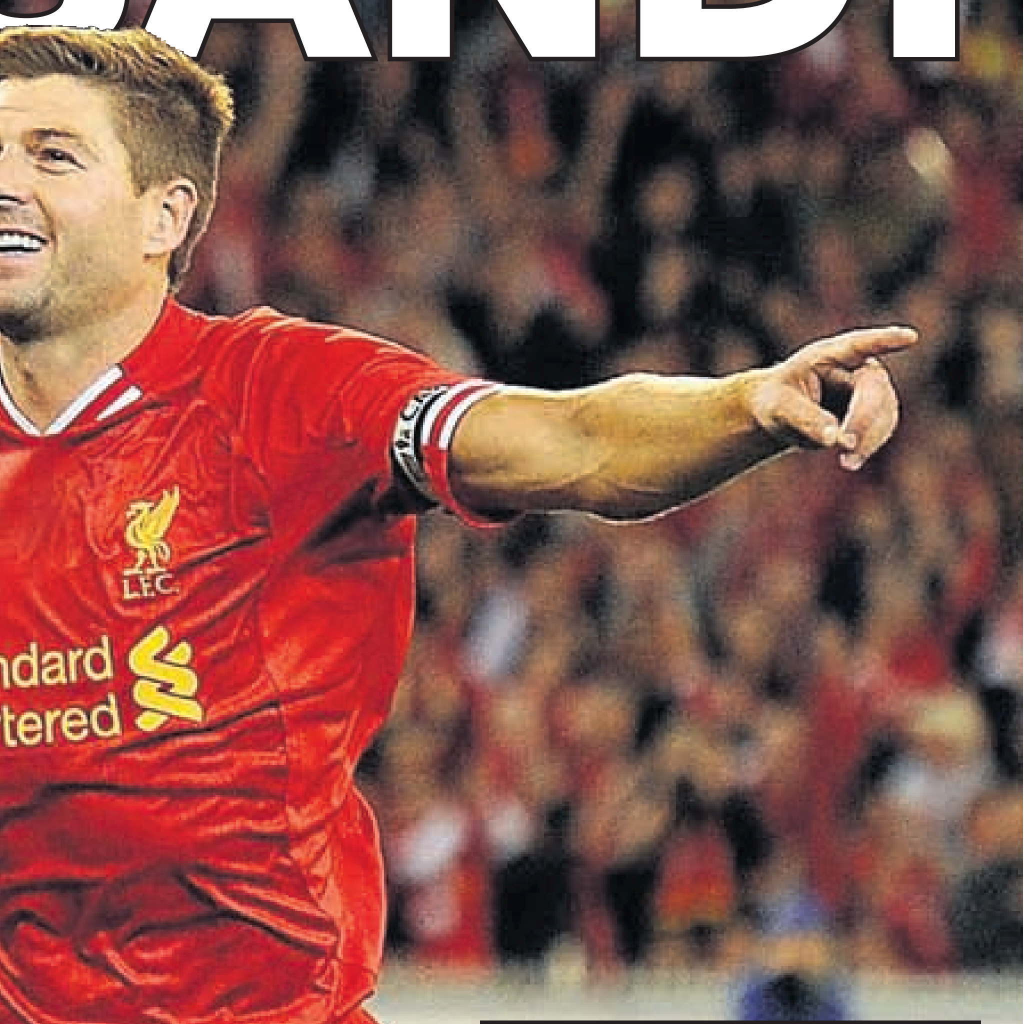
Tottenham mætir til leiks á sunnudag þegar liðið heimsækir nágranna sína í Crystal Palace.

Á sunnudag mætir Jose Mourinho einnig til leiks í enska boltanum á ný sem stjóri Chelsea en liðið tekur á móti nýliðum Hull City klukkan 15.00 á sunnudaginn.

Fyrstu umferðinni lýkur síðan á mánudagskvöld þegar Manchester City tekur á móti Newcastle United.

Allir leikirnir verða gerðir upp í Messunni eftir leikinn á mánudagskvöld þar sem Guðmundur Benediktsson er sem fyrr við stjórnvölinn.

SANDI



TÍMAMÓT HJÁ 365

Mikil tímamót urðu í rekstri 365 í gær þegar fyrirtækið hóf að bjóða viðskiptavinum upp á hágæða internet og heimasíma með enska boltanum til þeirra sem kaupa Stöð 2 Sport 2 í 12 mánuði. Ari Edwald, forstjóri 365, segir þetta vera gríðarlega stórt skref fram á við og lið í sjónvarpi framtíðarinnar. „Þetta er eitt skrefið áfram í þróun okkar. Miðlun sjónvarpsefnis er að færast út á netið og við erum að bjóða upp á hágæðaþjónustu fyrir viðskiptavini.“

Að sögn Ara fer þjónustan fram í gegnum ljósnet og ljósleiðara og er boðið upp á 50 MB upp í 100 MB á sekúndu. „Það er því alveg ljóst að við erum að bjóða upp á hágæða þjónustu og rökrétt að tengja fyrsta skrefið við enska boltann þar sem unnendur hans gera almennt miklar kröfur um myndgæði. Það er líka mikil spenna fyrir enska boltanum núna og ánægja með að Stöð 2 Sport geti sýnt alla 380 leikina í beinni útsendingu, samanborið við einhverja 116 leiki hjá Sky, sem hefur samt svipað áskriftarverð.“

Ari segir þróunina annars staðar vera með svipuðum hætti, að fyrirtæki séu farin að bjóða upp á sjónvarp og netþjónustu saman. „Við byggjum á svipuðu módeli og Sky-sjónvarpsstöðin og teljum að sjónvarp og útvarp framtíðarinnar verði á netinu. Við ætlum okkar að vera í fararbroddi hérlendis á þessu sviði.“

Frekari spennandi nýjungar verða kynntar á næstunni að sögn Ara. „Þetta tilboð er bara tengt enska boltanum. Við þurfum að meta viðbrögðin sem við fáum við því og sjá hvað við önnum miklu. Einnig má nefna að við bjóðum upp á fría áskrift í þrjá mánuði á tonlist.is og aðild að Vildarklúbbi Stöðvar 2, sem sparar fólki mikla peninga í sínu daglega neyslumynstri. Fólk getur farið inn á www.365.is eða www.stod2.is til að kynna sér þessa nýju þjónustu betur og ganga frá pöntun.“

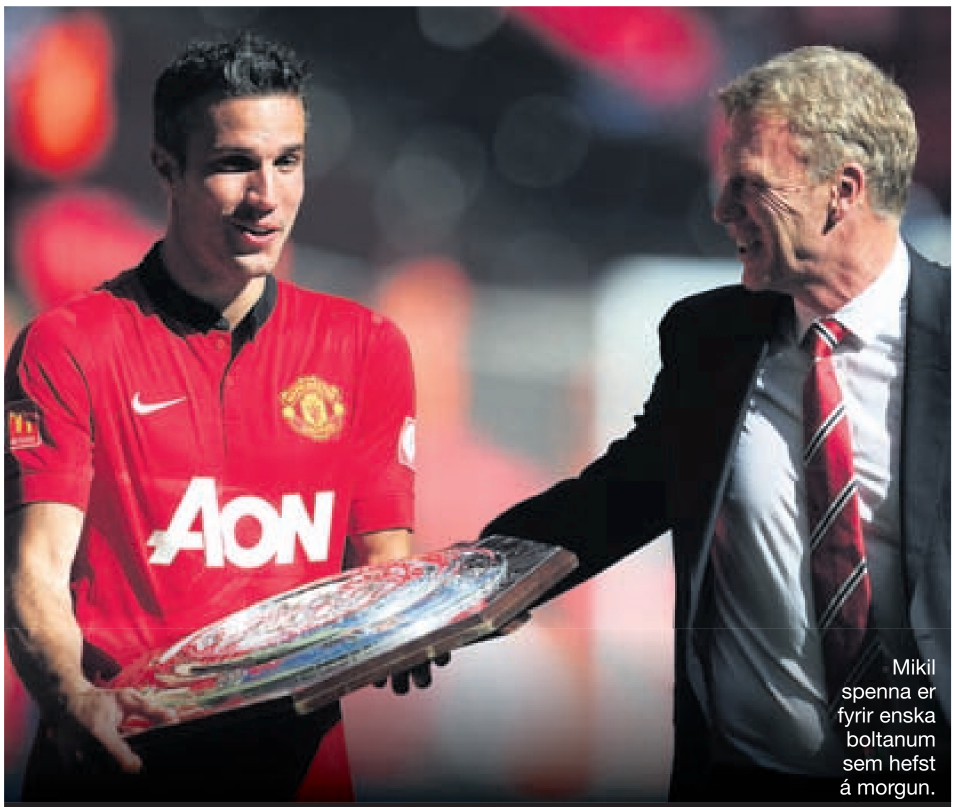
ARON EINAR Í ÚRVALSDEILDINNI

Akureyringurinn Aron Einar Gunnarsson mætir til leiks í ensku úrvalsdeildinni í fyrsta sinn með Cardiff City.

Aron Einar var í lykilhlutverki hjá Cardiff þegar liðið sigraði í B-deildinni með glæsibrag á sl. tímabili og honum er ætlað stórt hlutverk í úrvalsdeildinni í vetur. Landsliðsfyrirliðinn hefur glímt við meiðsli að undanförnu en spilaði æfingaleik um sl. helgi og verður vonandi klár í slaginn fyrir fyrstu umferðina.

Aron Einar hóf ferilinn með Þór á Akureyri en þaðan lá leiðin til Hollands þar sem hann spilaði með unglingaliði AZ Alkmaar.

Sumarið 2008 var hann seldur til Coventry City á Englandi og spilaði með liðinu í þrjú ár. Aron Einar skrifaði síðan undir þriggja ára samning við Cardiff sumarið 2011 og hefur leikið 87 deildarleiki með liðinu og skorað 13 mörk.



Mikil spenna er fyrir enska boltanum sem hefst á morgun.

OZ APPIÐ HENTAR VEL FYRIR ENSKA BOLTANN

Á morgun hefst enski boltinn með leik Liverpool og Stoke klukkan 11.35. Leikurinn verður sýndur á Stöð 2 Sport 2. Leikirnir verða alls átta á laugardaginn og tveir á sunnudaginn. OZ-appið getur komið sér vel þegar fótboltaleikir eru annars vegar, sérstaklega þegar margir leikir eru sýndir á stuttu tímabili. Þegar enski boltinn er í gangi kemur oftar en ekki fyrir að margir leikir séu sýndir á sama tíma á Stöð 2 Sport 2, 3 og 4. Með OZ-appinu er hægt að safna öllum leikjunum sem eru í gangi á sama tíma og spóla fram og til baka. Engin takmörk eru fyrir því hversu mörgum leikjum eða þáttum er hægt að safna og hægt er að horfa á þá hvar og hvenær sem er.

Á mánudagskvöldum í vetur mun Messan fara yfir leiki helgarinnar. Þeir Gummi Ben, Hjörvar Hafliða og Bjarni Guðjóns fjalla um hápunkta helgarinnar en þættirnir hefjast að loknum mánudagsleikjunum. Mikil spenna er fyrir komandi tímabili enda margir búnir að bíða í þrjá mánuði eftir komandi veislu.

MYND HELGARINNAR

The Fighter
Kl. 22.15 Laugardag

Sannsöguleg mynd sem byggð er á skrautlegri ævi hnefaleikakappans Micky Ward. Þau Christian Bale og Melissa Leo hlutu bæði Óskarsverðlaun fyrir hlutverk sín í myndinni, en ásamt þeim fara þau Mark Wahlberg og Amy Adams með aðalhlutverkin.

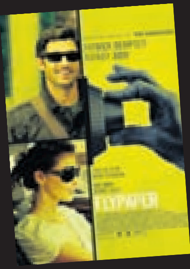
Submarine
Kl. 20.45 Föstudag

Hinn fimmtán ára Oliver Tate hefur einungis tvö markmið í lífinu. Annað er að koma móður sinni aftur saman við fyrrverandi kærastann og hitt er að missa sveindóminn fyrir sextán ára afmælisdaginn sinn.

10 BÍÓ Á STÖÐ 2 BÍÓ

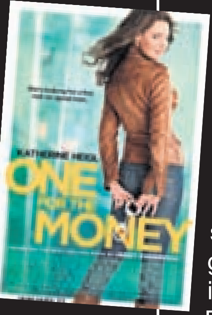
BÍÓ TOPPMYNDIR
Kl. 22.00 alla daga

Fimmtudag
Flypaper

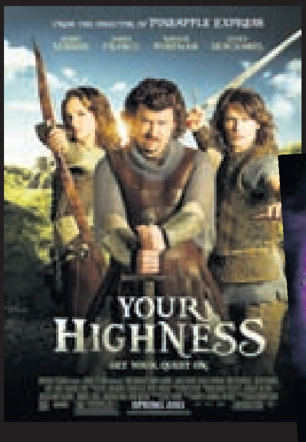


Rómantísk gamanmynd frá höfundum Hangover með Ashley Judd og Patrick Dempsey í aðalhlutverkum.

Föstudag
One For the Money

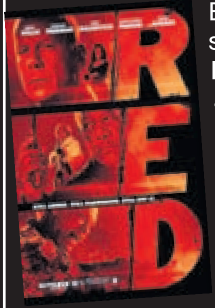


Stephanie Plum er nýskilin þegar á vegi hennar verður gamall kærasti. Þá fara málin heldur betur að flækjast.

Laugardag


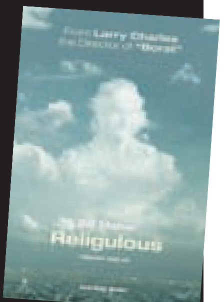
Your Highness
Bráðfyndin gamanmynd með Natalie Portman og James Franco í aðalhlutverkum.

Sunnudag
Red



Bráðskemmtileg hasarmynd með Bruce Willis, Morgan Freeman og Helen Mirren.

Mánudag
Religulous



Umdeild heimildarmynd þar sem grínistinn Bill Maher ferðast um og ræðir við fólk sem aðhyllist margvísleg trúarbrögð.

Þriðjudag
Paul

Geggjuð gamanmynd um myndasögunörda sem fá heldur óvenjulegan ferðafélaga á ferð sinni um Bandaríkin.

Stöð 2 Bíó fylgir frítt með áskrift að Stöð 2

OSUSHI OPNAR Í HAFNARFIRÐI

STÖÐ 2 VILD

Osushi býður Vildaráskrifendum Stöðvar 2 upp á 12% afslátt ef verslað er fyrir 2.000 krónur eða meira á öllum stöðum Osushi, sem opnaði nýjan stað í Hafnarfirði í vikunni.

Anna Þorsteinsdóttir og Kristján Þorsteinsson, eigendur Osushi.

Sushi-staðurinn Osushi er löngu búinn að sanna sig sem einn besti sushi-staður borgarinnar en hann hefur verið starfræktur í Pósthússtræti, Borgartúni og nú á Reykjavíkurvegi í Hafnarfirði. Mikið úrval sushi-rétta er í boði bæði fyrir þá sem velja að borða á staðnum og þá sem taka með sér heim. Þá er úr ýmsum veislubökkum að velja, bæði fyrir smærri sem stærri fagnaði. Maki-hrísgrjónarúllurnar, sem fylltar eru með ýmsu góðgæti, eru eftirlæti fjölmargra en þær eru borðaðar með sojasósu og wasabi. Einnig er hægt að fá grilluð kjúklingaspjót með teryiaki-sósu og sesamfræjum eða djúpsteiktar risarækjur svo eitthvað sé nefnt. Mikið úrval er af alls kyns réttum á Osushi. Hægt er að skoða úrvalið á osushi.is.

Sushi-réttir eru alltaf að verða vinsælli hér á landi og margir kjósa að fá sér þessa hollu rétti í hádeginu eða taka með heim síðdegis.

Margir eiga sér sína uppáhaldsrúllu en aðrir eru alltaf til í að prófa eitthvað nýtt.

Sushi er hrár fiskur og er þjóðarréttur Japana. Sushi er blanda af handverki og list, sem höfðar jafnt til sjónskynjunar og bragðlauka og það er alltaf framleitt úr besta fáanlega hráefni.

Sashimi er hrár fiskur, skorinn í þunnar sneiðar og borinn fram með grænmeti og sojasósu.

Osushi-staðirnir er í eigu systkinanna Önnu og Kristjáns Þorsteinsbarna. Fyrsti staðurinn var opnaður í Lækjargötu í byrjun desember 2005. Sá staður var færður í stærra og betra húsnæði í Pósthússtræti í janúar 2012. Það er alltaf góð ástæða til að fá sér gott sushi hvort sem veður er gott eða vont.

CHELSEA TV Á FJÖLVARPINU

Þá er hún loksins komin aftur á Fjölvarpið, Chelsea TV, og bætist í hóp velþekktra íþróttarása eins og Liverpool TV og Manchester United TV sem fyrir eru á Fjölvarpinu. Aðdáendur Chelsea geta horft á nýja leiki og gamla, viðtöl og fréttir af uppáhaldsliði sínu í ensku úrvalsdeildinni. Chelsea TV hóf útsendingar árið 2001 og er með útsendingar daglega frá 10 á morgnana til 22 á kvöldin. Stöðin hefur notið mikilla vinsælda. Fleiri íþróttarásir eru væntanlegar á Fjölvarpið og eiga íþróttaunnendur því náðuga daga fram undan fyrir framan sjónvarpið í haust og vetur, en þessar nýju viðbætur verða kynntar síðar.

Hér má sjá dagskrána í dag:

08.00	**Chelsea v Real Madrid 13/14**
10.00	**U21's Chelsea v Tottenham 13/14**
12.00	**Pre-Season 2013**
13.00	**Blues News Headlines**
13.01	**Classic Chelsea**
14.30	**Legends**
15.00	**Premier Chelsea Man City (H) 06/07**
17.00	**Blues News Headlines**
17.01	**Manager's Press Conference**
17.15	**Rewind**
17.30	**Retro Blues**
18.00	**Retro Blues**
18.30	**Friday Night Live 13/14**
19.30	**Live U21's Southampton v Chelsea**
21.30	**Manager's Press Conference**
21.45	**Rewind**
22.00	**Friday Night Live 13/14**
23.00	**Manager's Press Conference**
23.15	**Rewind**

Nánari upplýsingar má sjá á stod2.is/dagskra

HASAR Í LA

NCIS: LOS ANGELES
Fimmtudagur 15. ágúst 24 þættir

Spennuþáttaröðin NCIS er ein sú allra vinsælasta í Bandaríkjunum um þessar mundir og næstvinsælasti leikni dramaþátturinn í heiminum í dag. Því er sannkallað fagnaðarefni fyrir íslenska aðdáendur NCIS: Los Angeles að fá nú þriðju þáttaröðina á skjáinn. Sem fyrr fara hjartaknúsararnir Chris O'Donnell og LL Cool J með aðalhlutverkin í æsispennandi seríu sem er nokkurs konar afleggjari af vinsælustu spennuþáttaröð Bandaríkjanna, NCIS.

Castello
PIZZERIA

Fjölskyldutilboð
Stór pizza m/2 áleggsteg. 12”
hvítlauksbrauð/margaritu,
stór brauðstandgir og 2L coke
(SÓTT)

Stór pizza
m/2
áleggsteg.
(SÓTT)

Hádegis Tilboð
Lítil pizza m/3 áleggsteg. og Coke í dós **1090 kr**

Heimsendingar Tilboð
Stór pizza m/2 áleggstegundum,
stór brauðstangir og 2L gos

Mið pizza m/2 áleggstegundum,
lítill brauðstangir og 1L gos

20%
Afsláttur
af sóttum
pizzum

Opnunartímar

Dalvegur 2 Kóp
Opið alla daga
11-01

Dalshraun 13, Hafn
Sun-Fim: 11-23
Fös-Lau: 11-23:30

www.castello.is
S:577 3333

ENSKI BOLTINN
RÚLLAR AF STAÐ UM HELGINA
Í lok síðasta tímabils var þetta niðurstaðan:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Hverjir verða sigurvegarar ensku deildarinnar í ár?
UPPHAFIÐ AÐ FERLINUM ER HJÁ OKKUR
NIKE HYPERVENOM
TRUSOX
Réttu sokkarnir
í skóna
Nike Mercurial Victory TF
Gervigrasskór
Nike Mercurial Victory FG
Takkaskór
Nike Tiempo Natural IC
Innnanhússskór
Adidas F10 ID
Innanhússskór
Adidas Questra ID
Innanhússskór
Adidas Absolado ID
Innanhússskór
Jói útherji
www.joiutherji.is
Ármúla 36 - 108 Reykjavík - s. 588-1560 - joiutherji@joiutherji.is - www.joiutherji.is

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
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
ACTIC
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

42 KÍLÓUM LÉTTARI MEÐ JSB

TT námskeiðin hjá Dansrækt JSB hafa heldur betur slegið í gegn, enda hafa konur náð miklum árangri á námskeiðunum. Hægt er að velja um átta mismunandi hópa fyrir 14 ára og upp úr.

Berglind Björgvinsdóttir byrjaði í TT – eða Frá toppi til táar – námskeiði í janúar 2012. Hún kemur frá Akranesi tvisvar í viku til að stunda líkamsræktina hjá JSB. „Ég var lengi búin að reyna sjálf að grenna mig en þyngdist frekar en hitt. Frænka mín hafði verið í TT um hríð þegar hún spurði hvort ég vildi ekki koma með sér. Ég ákvað að slá til og sé ekki eftir því,“ segir Berglind.„Ég vissi ekki alveg út í hvað ég var að fara og var ekkert sérstaklega vongóð um að ná árangri. Hins vegar langaði mig til að léttast og ákvað að hafa gaman af þessu. Ég fann strax árangur, kílóin hrundu af mér og þá kom keppnisskapið í mig og ég hlakkaði til hvers tíma,“ segir hún.

Berglind segir að fljótlega hafi hún fundið mikinn mun á sér, ekki bara líkamlega heldur einnig andlega. „Maður fær mikinn stuðning og aðhald í TT, bæði hvað varðar mataræðið og ekki síður hvernig hægt er að breyta lífsstílnum. Það er góður andi í tímum og mér finnst mjög skemmtilegt að mæta. Kennararnir eru æðislegir,“ segir Berglind sem ætlar að halda áfram og ná af sér 15 kílóum í viðbót. „Ég get gert alls konar hluti sem ég gat ekki áður og mér líður svo miklu betur. Nú er ekki lengur vandamál að kaupa föt. Ég stefni á að ná kjörþyngd og mæli hiklaust með þessum námskeiðum fyrir konur sem vilja léttast.“

Flottir þjálfarar hjá JSB, Sara Gylfadóttir, Fanney Guðjónsson og Linda Sigurjónsdóttir.

Árangur í TT

Linda Björg Sigurjónsdóttir er kennari á TT-námskeiðum og í opna kerfinu hjá JSB. Hún segir að á námskeiðinu fái konur líkamsrækt, leiðbeiningar um mataræði og sjálfstyrkingu. „Við erum með fundi, vigtun og mælingu þannig að vel er fylgst með hverri konu. Hún fær bæði aðhald og hvatningu. Í þessu námskeiði ná konur ótrúlegum árangri á stuttum tíma og lífsgæðin gjörbreytast. Ef þær setja sér markmið og fylgja þeim er frábært að sjá breytinguna á þeim. Mér finnst einstaklega skemmtilegt að fylgjast með konunum og hvetja þær áfram. Það er bara gleði í þessum tímum.“

TT3 fyrir þær ungu

Sara Gylfadóttir er kennari á námskeiðum sem nefnast TT3. Þau eru sérhönnuð fyrir stúlkur frá 14 ára og upp í 25 ára. „Stúlkurnar fá mikið aðhald í sjötíu mínútur í senn tvisvar í viku. Að auki fara þær í tækjasal og fá sjálfstyrkingarfund og hvatningu einu sinni í viku. Með okkur vinnur Bryndís Einarsdóttir, sálfræðingur frá Heilsustöðinni. Farið er yfir mataræði og þeim er kennd næringarfræði og fá matarlista. Ef stúlkurnar fara eftir því sem lagt er til ná þær stórkostlegum árangri,“ segir Sara.

Stutt og strangt

Fanney Guðjónsson er með námskeið sem nefnist Stutt og strangt sem er eingöngu í tækjasal, fjölþjálfun með einkaþjálfara. Þetta er góður kostur til að koma sér í gang vilji konur breyta um lífsstíl til frambúðar. Læra á tækjasalinn og þær sem vilja fá aðhald og fræðslu, fá það. Mjög vinsælt námskeið.

„Ég er með sex konur í hóp í ströngu prógrammi fimm sinnum í viku í tvær vikur. Síðan geta konur valið sér lengra námskeið hjá mér t.d. þrisvar sinnum í viku í fjórar vikur eða fjórum sinnum í viku í tólf vikur. Einkaþjálfunin er góður stuðningur.“

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.

Berglind Björgvinsdóttir, til hægri, hefur náð ótrúlegum árangri hjá JSB. Hér er hún með Lindu Sigurjónsdóttur kennara. MYNDIR/GVA

SAMA VERÐ UM ALLT LAND Í VEFVERSLUN*
VELDU RÉTTU GRÆJURNAR !
ketilbjöllur frá 500.- / kg
4–48 kg
bumper lóð frá 700.- / kg
5–25 kg
handlóð 500.- / kg
handlóð 1–45 kg
nuddrúllur frá 3.850.-
mikið úrval!
equalizer dip station 19.750.-
tveir litir - gulur og bleikur
æfingadýnur frá 4.990.-
mikið úrval!
TILBOÐ! 65.000.-
ath. kemur 3. sept.
lyftingasett tri-grip tilboð 65.000.-
stöng / 120 kg af lóðum / gormafestingar
róðravél 238.000.-
concept 2 svört
wall ball frá 9.850.-
5–15 kg
slam ball frá 3.900.-
5, 7, 9, 12 og 15 kg
bosu ball frá 14.850.-
bosu sport og bosu pro
TILBOÐ! 15.750.-
45 kg fylltir
alvöru boxpúðar 15.750.-
æfingateygjur frá 1.900.-
mikið úrval!
nuddkefli
frá 8.770.-
rock tape
frá 2.900.-
RPM speedrope
8.990.-
mini bands jordan
2.150.- 4 stk.
*Sama verð um allt land - sjá skilmála á www.sportvorur.is
Sundagarðar
Vatnagarðar
Sundaborg
Sæbraut
Laugarásbíó
við erum hér
SPORTVÖRUR.IS
VERSLUN SUNDABORG 5 / OPIÐ FRÁ 10-16.30 VIRKA DAGA / 544 4140
VEFVERSLUN WWW.SPORTVORUR.IS

HREYFING LENGIR LÍFIÐ

Létt skokk getur aukið lífslíkur um sex ár hjá karlmönnum og fimm ár hjá konum að því er rannsókn sem gerð var af The Copenhagen City Heart hefur upplýst. Rannsóknin var unnin markvisst frá árinu 1976. Það er hægt að fullyrða að hreyfing lengir lífið en góðu fréttirnar eru þær að ekki þarf að hreyfa sig mjög mikið til að hún hafi áhrif, að því er danski hjartalæknirinn Petur Schnohr segir en hann hefur unnið að rannsókninni.

Þátttakendur voru spurðir um hreyfingu fjórum sinnum, fyrst á milli 1976 og 1978, síðan aftur 1981-1983, 1991-1994 og loks 2001-2003. Þeir sem skokkuðu frekar hægt en reglubundið lifa lengur en þeir sem hlaupa mjög hratt eða sjaldan.

Þeir sem stóðu að rannsókninni hafa fylgst með heilsu fólks á öllum aldri frá 1976, samtals um 20 þúsund manns. Í ljós kom að best er að skokka í tvo og hálfan tíma á viku til að bæta heilsu og lífsmöguleika.

Hreyfingin eykur súrefnisupptöku líkamans, lækkar blóðþrýsting, styrkir hjarta og ónæmiskerfi og kemur í veg fyrir offitu. Þá kom í ljós að þeir sem skokka eru skapbetri og með betri andlega líðan en þeir sem hreyfa sig ekki.

Þess má geta að önnur hreyfing en skokk hefur sömu áhrif, til dæmis hjólreiðar, skíðaganga, gönguferðir eða leikfimi.

BREYTTUR LÍFSSTÍLL

Ef fólk vill létta sig þarf að breyta hugsanagangi og lífsstíl til lengri tíma. Hins vegar verður að gæta þess að ein og sama aðferðin gildir ekki endilega fyrir alla. Fólk þarf að gera þetta á sínum eigin forsendum en gott er að fá ráðleggingar hjá sérfræðingum. Allir vita að ofþyngd getur leitt til ýmissa sjúkdóma og þess vegna er mjög mikilvægt að halda sér í réttri þyngd. Mataræðið skiptir þar mestu máli þótt hreyfingin hjálpi til. Ekki er gott að léttast mjög hratt heldur hafa markmið til lengri tíma, til dæmis hálft kíló á viku. Ágætt er að búa til mánaðarplan í einu með hjálp frá næringarfræðingum eða líkamsræktarþjálfurum.

Margir byrja af miklum krafti í líkamsrækt en gefast síðan upp. Betra er að fara hægt af stað. Þá er nauðsynlegt að finna hreyfingu við hæfi. Það þarf sjálfsaga til að ná árangri en markmiðið verður að vera raunhæft. Ekki neita þér um allt sem þér finnst gott, minnkaðu frekar skammtana. Gerðu innkaup fyrir nokkra daga í stað þess að fara í matvöruverslun daglega.

GOTT OG HOLLT

Flestir vita að betra er að borða morgunverð en að sleppa honum. Þeir sem vilja léttast ættu að hafa hugfast að góður morgunmatur kemur í veg fyrir nart á milli mála. 100 g af hafragraut og eitt soðið egg eru samanlagt 138 kaloríur. Þetta er saðsamur og hollur matur. Gott er að setja bláber eða jarðarber í grautinn. Ef þú breytir af vananum og tekur á þig rögg með því að borða á morgnana er hægt að minnka hádegismatinn til muna. Slepptu brauði og borðaðu frekar hrökkbrauð til dæmis með léttosti.

Salat í hádeginu með rækjum, túnfiski eða kjúklingi er fullkomin máltíð. Setjið gjarnan ávöxt, ber og hnetur í salatið að auki. Til að breyta til má gjarnan borða lax með salatinu eða annan fisk. Lax er talinn ofurfæða en hægt er að matreiða hann á ýmsan hátt, soðinn, grillaðan eða bakaðan. Kvöldmatur getur verið magurt kjöt og soðið grænmeti. Ef gerð er sósa ætti að nota hreina jógúrt og bragðbæta hana með ýmsu góðu kryddi.

VETUR BREYTINGA

Komdu og hlúðu að líkama og sál með okkur í Baðhúsinu.
Með KK-Eðaláskrift hefurðu aðgang að því sem til þarf fyrir aðeins 8.890* á mánuði.
Með þátttöku í KK klúbbnum kemstu jafnt í opna sem LOKAÐA tíma.

KK klúbburinn er klárlega hagstæðasta leiðin.

Fyrirsæta Linda Pétursdóttir. Ljósmyndari Ásta Kristjánsdóttir

Allt þetta er innifalið í Baðhúsinu fyrir aðeins kr. 8.890* á mánuði;
Nýr Technogym tækjasalur! Zumba. Body Pump. *Nýjung!* Gravity workout. Detox-jóga. *Nýjung!* Pilates. Evu jóga. Grit. *Nýjung!* Power Spin&ABS. CxWorx. Hugleiðsla. Body Balance. Heitt jógaTóning. Djúpslökun. Salsa. Pallar. Leikfimi. Hot Jóga. Body Combat. *Nýjung!* Streitulosun. Tækjakennsla. Stórátak. *Nýjung!* Heilsuátak. FlexiFit. Hot BodyBalance. O. m. fl.

Auk þessa fylgja eftirfarandi fríðindi að verðmæti kr. 87.340;
- Árskort í Sundlaugar Reykjavíkur (ÍTR). - 2 tímar hjá einkaþjálfara. - Vikukort fyrir vinkonu.
- 5 stykkja booztkort. - Handklæði við hverja komu.

Og auðvitað hefurðu líka aðgang að heitri laug, vatnsgufu, sauna og notalegu hvíldarhreiðri.
Komdu í Baðhúsið, breyttu til og hlúðu að sjálfri þér.

Nánari upplýsingar á www.badhusid.is/kk

Þær konur sem skrá sig í KK klúbbinn núna halda óbreyttu verði þegar Baðhúsið flytur í nýtt og glæsilegt húsnæði í Smáralind í lok árs. Mánuðinn sem flutt er býðst öllum konum eins mánaðar uppsögn í stað þriggja mánaða eins og samningar gera ráð fyrir. Þannig eru engar konur bundnar flutningsmánuðinn sjálfan, telji þær nýju staðsetninguna ekki henta þeim.

Aðrar áskriftarleiðir einnig í boði frá kr. 5.990 á mánuði.
8.890* á mánuði í KK áskriftarklúbbnum, Eðaláskrift, lágmarkstími 12 mánuðir.

BAÐHÚSIÐ
www.badhusid.is

Ég labbaði inn á sjúkrahúsið í toppformi og fullkomlega hraust og var rúllað þaðan út í hjólastól og það tók nokkur ár að jafna mig fyllilega. Ég fékk sýkingu af einhverju og var orðin fárveik strax í fæðingu og var með óráði alla fæðinguna.

Myndaalbúmið

Ragna Lóa mætt í bikarundanúrslitaleik.

Fjölskyldan á leið á þjóðhátíð.

Dæturnar í myndatöku í garðinum.

Hjónin, Hermann og Ragna Lóa á góðri stund.

▶ í íþróttagalla. Ég hef valdið Fylkisstelpunum hinum mestu vonbrigðum fyrir að vera mikill haugur. Þótt mér þyki voðalega gaman að dressa mig upp þá er ég bara íþróttastelpa.“

Fannst þér auðvelt að aðlagast Íslandi á ný? „Ég hefði aldrei trúað hversu erfitt var að aðlagast myrkrinu og ég, sem er þekktur morgunhani, upplifði það að mér fannst ég vera með hita og beinverki á hverjum morgni í nokkra mánuði og svaf í tólf tíma á sólahring og var frekar þung. Þetta lagaðist mikið við sterkan vítamínkúr en greinilega þarf ég að fara reglulega í sólina í útlöndum til að halda heilsu – smá ábending til Hemma,“ segir Ragna Lóa og hlær.

Nú varstu ráðin sem þjálfari kvennaliðs Fylkis þegar þú fluttir heim. Hvernig er að vera farin að þjálfa á ný? „Þetta er alveg hrikalega skemmtilegt og einnig mjög erfitt. Knattspyrnuþjálfari þarf að taka margar ákvarðanir sem hafa áhrif á líf leikmanna og oft og tíðum er maður að eyðileggja drauma einstaklinga, sem mér finnst mjög erfitt. Þetta er harður og miskunnarlaus bransi. Maður er kannski að neita leikmönnum um samning og taka fólk út úr liðinu. Að vera þjálfari kvennaliðs er mikil sálfræði og það getur tekið mjög mikið á mann. Ég held á vissan hátt að það sé einfaldara að vera þjálfari karlaliðs, því þeir eru svo einfaldir.“

Eru stelpurnar að standa sig? „Fylkistelpurnar eru bestar, flottastar, skemmtilegastar og með frábæran húmor sem hjálpar mér til að vilja mæta í vinnuna á hverjum degi. Draumurinn er að Fylkir verði eitt af stórveldunum í íslenskri kvennaknattspyrnu.“

Búa hvort á sínum staðnum

Nú er eiginmaðurinn að þjálfa meistaraflokk ÍBV í Vestmannaeyjum. Eruð þið þá í fjarbúð eða hvernig er fjölskyldulífinu háttað? „Við förum frá því að vera öllum stundum saman í það að búa hvort á sínum staðnum. Það getur verið mjög erfitt stundum en með jákvæðni og þolinmæði hefst þetta allt saman. Hann er mestmegnis í Eyjum og stelpurnar reyna að fara svolítið til hans en við hittumst svona einu sinni í viku en stefnum að því að verða aftur fjölskylda í október.“

Hvar og hvenær kynntust þið? „Ég vil meina að Hemmi hafi fallið fyrir mér þegar ég vann titilinn sterkasti þjálfari pæjumótsins í Vestmannaeyjum 1996 en síðan hitti ég hann niðri í bæ þegar ég hélt upp á þrítugsafmælið og við byrjuðum að deita.

Nokkrum mánuðum síðar kynnti ég hann fyrir KR-liðinu ▶

Skórnir bera nöfn úr móðurfjölskyldu Halldóru en það eru Snædís, Eydís, Dagný og Ólöf.

HÖNNUN SKÓRNIR HEITA ÍSLENSKUM NÖFNUM

Halldóra Eydís Jónsdóttir skóhönnuður hlaut verðlaunin hönnuður ársins á handverkshátíðinni Arctic handcraft and design þegar hún kynnti nýja skólínu.

Halldóra Eydís Jónsdóttir skóhönnuður hannar skó úr góðu íslensku hráefni.

Hráefnið sem ég leitast við að nota er náttúruvænt og íslenskt, eins og hraunkristallar, roð, hrosshár og íslenskt skinn. Ég nota oft hráefni sem fólk kannski áttar sig ekki á að hægt sé að gera mikið fallegt úr,“ segir Halldóra Eydís Jónsdóttir skóhönnuður, sem kosin var hönnuður ársins á handverkshátíðinni Arctic handcraft and design á Hrafnagili í síðustu viku. „Það eru mjög margir listamenn sem hafa tekið þátt í þessari hátíð en ég fékk verðlaunin hönnuður ársins. Mér leið pínulítið eins og fegurðardrottningu þegar þetta var tilkynnt því þetta kom mér mjög á óvart. Ég fékk meira að segja flottan sérsmíðaðan verðlaunagrip.“

Stofnaði strax fyrirtæki

Halldóra Eydís lærði skóhönnun í London College of fashion og tók BA-próf í skóhönnun og smíði. Hún útskrifaðist árið 2010 og stofnaði fyrirtækið sitt, Halldora, strax árið 2011. „Draumurinn var alltaf að gera mitt eigið. Lokaverkefnið mitt var einmitt að útbúa fyrirtæki og þegar ég var búin að gera markaðsrannsóknina þá sá ég bara að þetta var mögulegt. Svo kynntist ég fljótlega lítilli fjölskyldu í mjög persónulegri verksmiðju sem saumar skóna fyrir mig í Kína.“ Halldóra segist vera að vinna að því að flytja framleiðsluna sína til Ítalíu því vegalengdin til Kína sé svo mikil. Aðspurð segist hún hafa fengið góðar móttökur erlendis en að ekki sé mögulegt að vera fær á öllum sviðum og því væri óskandi að fá fagaðila í markaðsmálum í samvinnu á erlendum markaði.

Nýja skólínan

„Ég ákvað að bæta við handgerðum fylgihlutum um jólin en innblásturinn er íslensk náttúra og gamlar hefðir. Það hefur einnig verið svo mikil eftirspurn eftir stærðum og því hef ég verið að kynna nýja skólínu í stærðum 36-43. Þetta eru ökklahá stígvél úr hrosshúð með mjög góðum vetrarsóla sem ganga bæði sem hversdags og spari. Ég hef verið að vanda mjög við að gera hælinn svo maður finni ekki eins mikið fyrir honum,“ segir Halldóra Eydís og bætir við: „Ég nefni skótýpuna kvenmannsnöfnum úr móðurfjölskyldunni. Það er kannski eitthvað sem ég sé í hönnuninni sem ég tengi við konurnar sem ég þekki.“

Náttúruleg meðferð við liðverkjum

Lyprinol®

PCSO-524™ fituefnaflétta

Hvernig virkar Lyprinol ®

Lyprinol ® inniheldur sérstakar bólgueyðandi fitusýrur, sem við köllum PCSO-524™.

Öfugt við hefðbundnar ómega-3 fiskiolíur eru sérstakar fitusýrur að finna í Lyprinol ®.

Þær hindra bólgur í líkamanum eftir um 4-8 vikur með einkar áhrifaríkum hætti. Eftir um 3 mánuði nær Lyprinol hámarksárangri.

Rannsóknir okkar hafa sýnt að hjá yfir 80% liðagigtarsjúklinga minnka verkir verulega eða hverfa með öllu.

Einungis er þörf á litlum dagsskammti af Lyprinol ® til þess að sjá bólgu- og verkjalinandi áhrif í bólgnum liðum. Á meðan þörf er á um 3 – 12 g af hágæða ómega-3 fiskiolíu á dag (það eru allt að 24 stór hylki), byrja áhrif Lyprinol ® strax við um 200 mg dagsskammt (4 lítil hylki).

Hægt er að panta Lyprinol á heimasíðunni www.lyprinol.is eða í s. 894 7799.
Frí heimsending um allt land.

Uppáhalds

MATUR
Rósa og Lína vinkonur eru meistarakokkar svo allt heimatilbúið frá þeim er dásamlegt.

DRYKKUR
Ég slæ nú aldrei hendinni á móti góðu rauðvíni og Grand Marnier í góðra vina hópi léttir nú aldeilis lundina.

VEITINGAHÚS
Finnst þjónusta skipta miklu máli svo Uno fær fyrsta sætið út af frábærum eigendum sem hafa tekið frábærlega á móti okkur.

VEFSÍÐA
Net-a-porter ef Hemmi væri enn að spila, er svolítið dýr.

VERSLUN
Ég féll alltaf fyrir pínulitlum boutiques.

HÖNNUÐUR
Birta í Júniform er frábær listamaður.

HREYFING
Búin er að vera alltof löt síðasta árið svo skrokkurinn er farin að iða af spiki og appelsínuhúð.

DEKUR
Nudd frá Hemma og er búin að uppgötva að setja alltaf góðan þátt á til að halda honum lengur við efnið.

▶ sem ég var að þjálfa; Hermann Hreiðarsson, lambakjöt á diskinn minn.“

Nú starfið þið hjónin bæði við áhugamálin ykkar. Gætuð þið jafnvel starfað saman við að þjálfa? „Það yrði hjónaskilnaður á innan við viku. Hemmi er óstundvís, frekur og þykist alltaf hafa rétt fyrir sér, en geðgóður og jákvæður. Ég er stundvís, frek, þykist alltaf hafa rétt fyrir mér, geðvond og ógeðslega neikvæð,“ segir og hún hlær. „Þrátt fyrir ólíka persónuleika þá erum við frábær saman sem hjón.“

Hver er drifkrafturinn í þínu lífi? „Drifkrafturinn í mínu lífi verður að koma innan frá mér, mér þarf að líða vel og vera í jafnvægi til þess að geta gefið af mér. Það er stundum allt í lagi að rækta og hlúa að sjálfri sér.

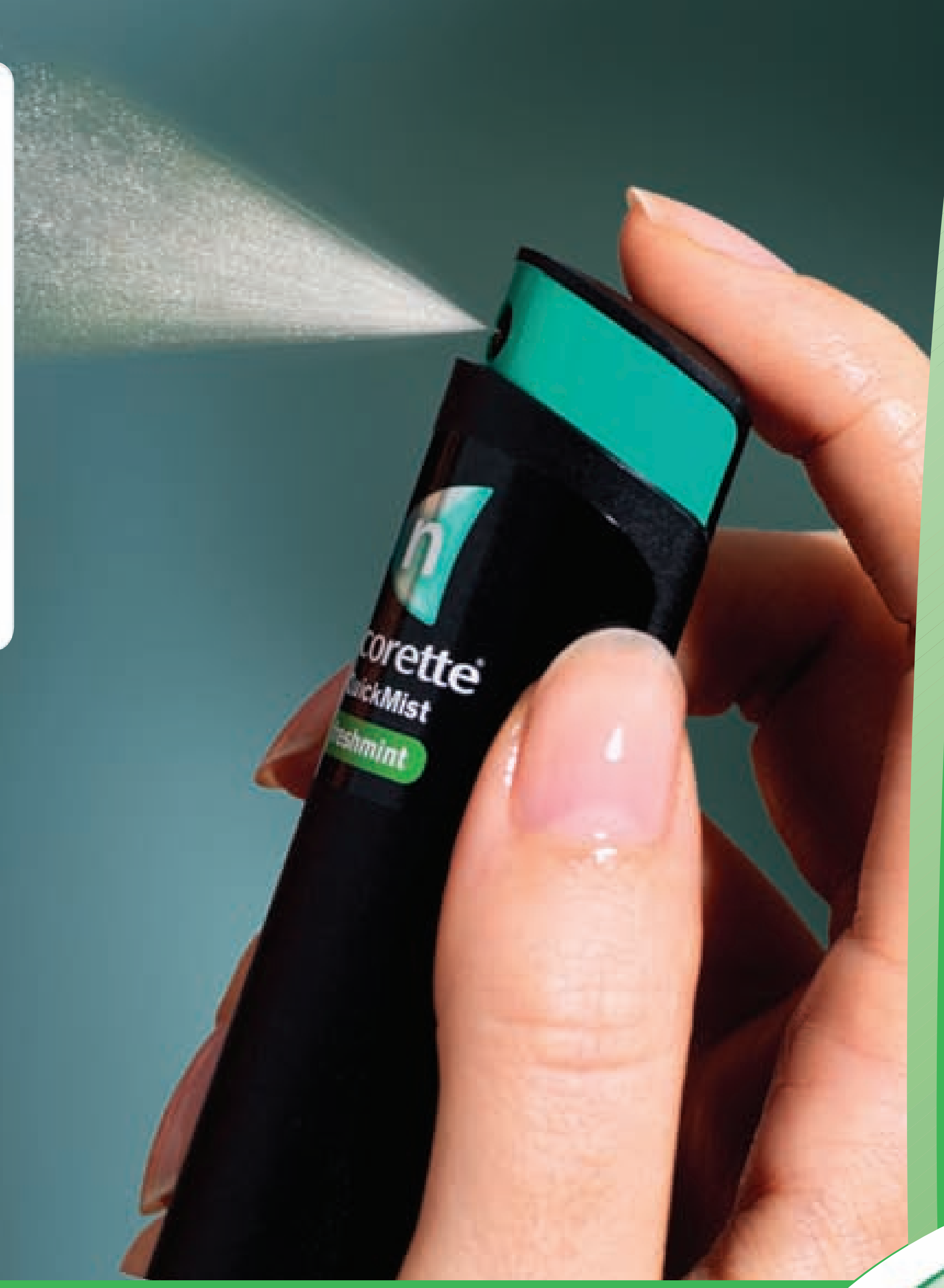
Hverjir eru framtíðardraumarnir? „Að við Hemmi endum á Bessastöðum, forseti og forsetafrú. Ég get ekki beðið eftir að halda almennileg partí á Bessastöðum fyrir vini okkar, ég vona að það sé ekki hægt að kalla út lögregluna þangað vegna hávaða.“

Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg nikótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er nikótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fáanlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á nikótínfíkn, til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

nicorette® nicotin™

Snæfríður Ingadóttir, blaðamaður og rithöfundur, ásamt börnum sínum. Hún er nú búsett á Akureyri.

Íslenskar konur vinna mikið og eignast mörg börn. Þrátt fyrir það eru þær mjög langlífar.

ÍSLENSKA KONAN Í MÁLI OG MYNDUM

Snæfríður Ingadóttir blaðamaður er konan á bak við bókina The Icelandic Woman.

Ég hef alltaf reynt að vera sem mest í húsinu mínu á Snæfellsnesinu þegar ég er að skrifa en þar fæ ég svo mikinn innblástur,“ segir Snæfríður Ingadóttir blaðamaður sem nýlega gaf út bókina The Icelandic Woman ásamt Þorvaldi Erni Kristmundssyni. Þetta er fimmta bókin sem þau vinna saman, en fyrri bækur þeirra eru meðal annars 50 crazy romantic things to do in Iceland og 50 crazy things to taste in Iceland. „Við Þorvaldur höfum verið að skrifa bækur fyrir ferðamenn og efnið í þessa bók var valið með það í huga að úr verði áhugaverð lesning fyrir ferðamenn.“

Bókin hefur bæði afþreyingar-og upplýsingagildi í máli og myndum en tæpt er á sögulegum staðreyndum og ýmsu öðru sem tengist íslensku konunni á einn eða annan hátt. Snæfríður hefur unnið sem blaðamaður um nokkurt skeið og segist ekki vera sérfræðingur um íslensku konuna heldur sé hún vön að vinna úr upplýsingum og því hafi margt komið henni á óvart við vinnslu bókarinnar. „Við erum með margar konur í háttsettum stöðum en samt sem áður vantar svo mikið upp á jafnréttisbarráttuna. Mér fannst það vera það sem stóð einna helst upp úr við gerð þessarar bókar.“ Aðspurð hvernig hin raunverulega íslenska kona sé segir Snæfríður að dæmigert sé að íslenskar konur vinni mest allra kvenna í Evrópu, eignist samt sem áður flest börn og séu mjög langlífar, sem á alls ekki við um konur annarra landa.

Tomoko Daimuru heillaðist af íslenskri hönnun og stofnaði Meeticeland.is.

FÓLK ÍSLENSK HÖNNUN Í JAPAN

Tomoko Daimuru hefur opnað japönsku netverslunina Meet Iceland og selur einungis íslenska hönnun.

„Ég þekkti ekki mikið til Íslands en áður en ég vissi af var ég búin að sækja um styrk til að koma til landsins að læra íslensku. Ég sá bíómynd um landið og fannst Ísland mjög spennandi en það voru alls ekki margir sem sóttu um íslensku styrkinn hjá utanríkisráðuneytinu,“ segir Tomoko Daimuru glöð í bragði. Hún kynntist Íslandi í fyrsta sinn árið 2003 þegar hún lærði íslensku í HÍ.

Eftir námsdvölina fór hún aftur til Osaka í Japan til að klára enskunám sitt en örlögin gripu í taumana þegar henni bauðst að flytjast til Íslands á ný til að vinna í japanska sendiráðinu. Nú eru sex ár síðan Tomoko flutti aftur til landsins og er ekkert að flytjast búferlum á næstunni. Hún er gift íslenskum manni, rekur fyrirtækið Little Viking og fyrir stuttu opnaði hún japönsku netverslunina MeetIceland.is sem selur íslenska hönnun, meðal annars frá Stáss, Umemi, Hring eftir Hring og Volki.

„Þegar ég byrjaði að vinna í versluninni Aurum fór ég að hafa áhuga á íslenskri hönnun og sá að þrátt fyrir að menningarheimar þessara tveggja landa séu ólíkir virðist smekkur manna vera á svipuðum nótum. Því ákvað ég að opna netverslun svo ég gæti kynnt íslenska hönnun fyrir Japönum sem hafa verið mjög áhugasamir.“ Um þessar mundir er Tomoko að vinna víða um landið að verkefni með þekktum japönskum hönnuði þar sem íslensk náttúra er miðpunkturinn. Tomoko tekur einnig að sér ýmis verkefni þar sem hún kynnir land og þjóð fyrir japönskum fyrirtækjum, sjónvarpsstöðvum, hönnuðum og tískublöðum.

Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

Leggðu rækt við þig og lifðu góðu lífi!

Við höfum um áraraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta, heilsueflandi líkamsrækt og leggjum metnað í að veita vandaða og örugga þjálfun sem byggir upp og viðheldur líkamshreysti.
Æfingakerfi okkar miðast við að skapa vellíðan og leggja þannig grunn að auknum lífsgæðum.

Finndu þinn tíma:

- **OPNIR TÍMAR:**
  Mikið úrval af opnum tímum frá morgni til kvölds.
  Blönduð æfingatækni þar sem rík áhersla er lögð á rétta líkamsbeitingu. Bjóðum sérsniðin kort fyrir þínar þarfir.
  Hvað má bjóða þér marga mánuði? Staðgreiðslu eða áskrift?
  Kynntu þér málið.
  Kíktu á *Betri kjör í ræktina* á jsb.is.

- **LOKAÐIR TÍMAR:**
  Námskeið. Einstaklingsmiðaðri tímar og meira aðhald.
  Frjáls mæting í opna tíma og tækjasal.

Eftirtalin 8-16 vikna námskeið í boði:
ATH. Lengri námskeið – betra verð!

Innritun hafin á öll námskeið. Þú getur strax byrjað að æfa.

TT- Frá toppi til táar
TT3-Taktu þér tak (16 - 25 ára)
FIT FORM
MÓTUN
FIT PILATES
ROPE YOGA
YOGA
STUTT OG STRANGT

Sjá nánari upplýsingar á jsb.is

Tækjasalurinn opinn frá morgni til kvölds.

Einkaþjálfun eftir samkomulagi.

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

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

...SPJÖRUNUM ÚR

Ásta Sveinsdóttir

ALDUR: 32
STARF: Eigandi suZushi og einn eigenda Roadhouse

Hvern faðmaðir þú síðast? Dóttur mína Hönnu sem er fjögurra ára.

En kysstir? Sveinbjörgu vinkonu mína fyrir að vera svona frábær og fyrir að nenna að hanga með alveg síðan við vorum fimm.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Kom sjálfri mér á óvart þegar ég náði að drösla mér „næstum“ upp á topp á Hvannadalshnúk í byrjun maí á þessu ári. Í fyrra hafði ég aldrei gengið á fjall en byrjaði áskorunina 52 fjöll árið 2013 í janúar.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég á það til að mikla hlutina fyrir mér og geri þar af leiðandi mér og öðrum lífið leitt. Þetta er eitthvað sem ég er markvisst að vinna í að láta af.

Ertu hörundsár? Já, mjög svo. Ég er mikil tilfinningavera en ég er sem betur fer gædd þeim hæfileika að vera mjög fljót að jafna mig.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég geri mig oft að fífli, enda alræmdur klaufi. Að detta í læki og polla, brjóta og bramla, rúlla niður stiga og þess háttar hefur verið mín sérgrein síðan ég man eftir mér. Þau eru svo mörg atvikin að þetta rennur bara saman í eitt.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Það er ekki í boði! Bíta á jaxlinn og brosa í gegnum tárin er vænlegra.

Tekurðu strætó? Nei, ég geri það alltof sjaldan og þá helst til skemmtunar fyrir dóttur mína.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég held úti Facebooksíðum fyrirtækjanna minna svo ég eyði mjög nauðsynlegum tíma þar og svo allt of miklum óþarfa tíma.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég er ekki týpan til að hlaupa fræga uppi. Brosi kannski frekar ef ég næ augnsambandi líkt og við flesta aðra. Enda frægir ekkert öðruvísi en hver annar.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla ekki að vera löt! Ekki vera innan um fólk í vondu skapi, ekki borða vondan mat og ekki láta mér leiðast.

HELGARMATURINN BANANATERTA MEÐ KARAMELLUOSTAKREMI

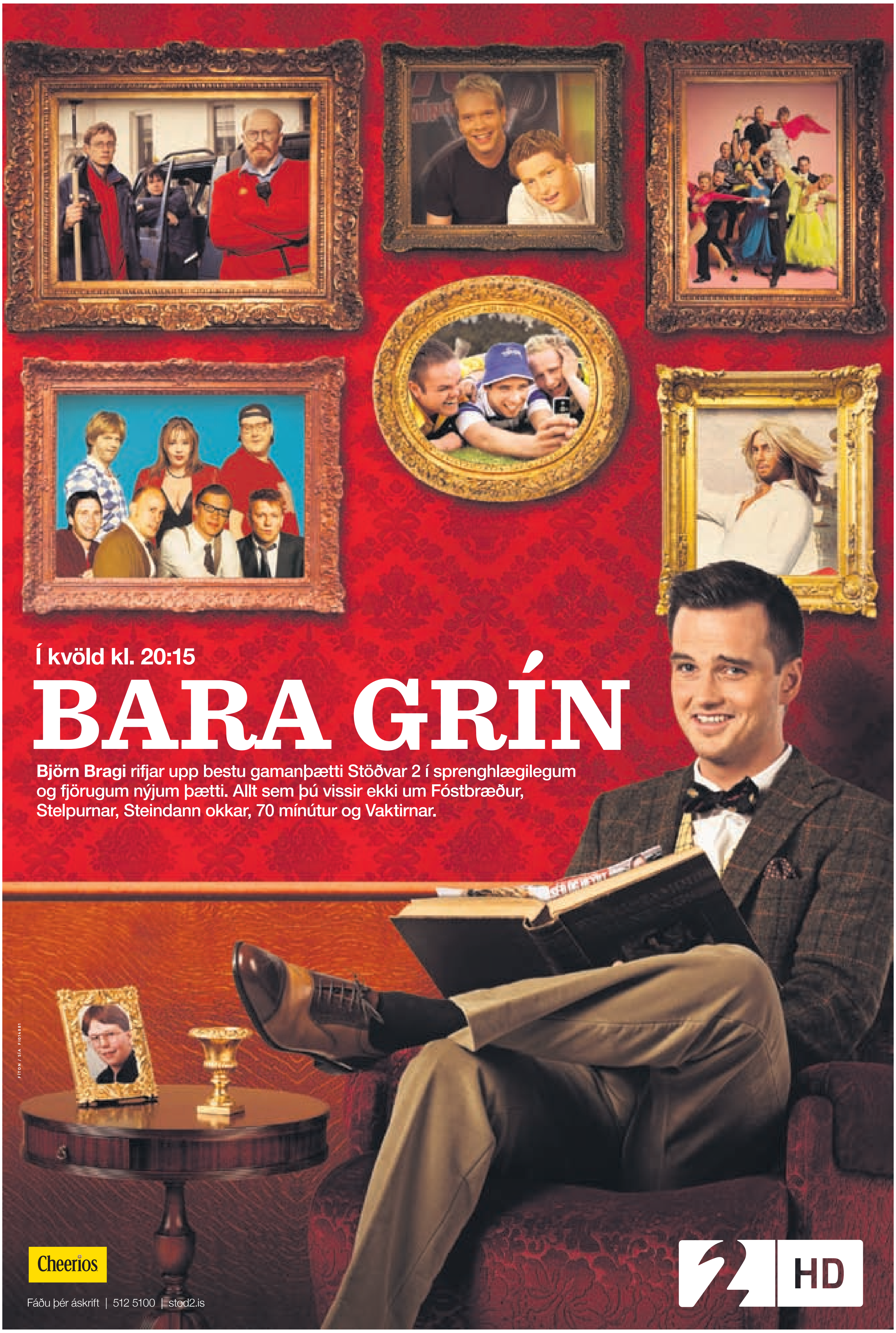
Edda Karen Davíðsdóttir

starfar í Landsbankanum og er viðskiptafræðinemi. Hún hefur mikinn áhuga á bakstri og deilir hér uppskrift sem hún fann í matreiðslubók fyrir mörgum árum. Kökuna segir hún bragðast einstaklega vel en uppskriftina hefur hún verið að þróa áfram með árunum.

3 dl púðursykur
3 dl sykur
150 g mjúkt smjör
3 egg
9 dl hveiti
1 1/2 tsk. lyftiduft
4 dl mjólk
2 bananar

KREM
250 g mjúkt smjör
300 g rjómaostur
6 dl flórsykur
2 dl tilbúin karamellusósa (fæst í Hagkaup)

Hrærið vel saman púðursykri, sykri og smjöri. Bætið einu eggi í einu saman við blönduna og síðan hveiti og lyftidufti. Stappið bananana og blandið mjólkinni saman við. Setjið bananablönduna saman við deigið. Bakið í tveimur 20 cm hringlaga formum við 160 gráður í 40-45 mín. Þegar búið er að hræra kreminu saman þannig að það er ljóst og létt er það kælt í 15-20 mín. Svo er kremið sett fallega á kökuna og hún jafnvel skreytt.



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.

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.

Sjónvarp

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

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Flug

EINKAFLUGMANNSNÁM HEFST 2.SEPT
Viltu starfa í flugi? Einkaflugmannsnám er fyrsta skrefið í átt að atvinnuflugmannsprófi. Skráning á www.flugskoli.is.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ýmislegt

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
1-2 manna herb.og stúdíó Funahöfða 17a-19 Rvk.

Room for rent 1-2 person and studio. Funahöfða 17a -19 Rvk.
Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 10-20. www.leiguherbergi.is

Húsnæði óskast

Við erum par sem erum að leita eftir húsnæði í Rvk. Við ætlum okkur að finna hentugt - húsnæði þar sem við hvoru tveggja sofið og unnið að okkar hlutum eftir vinnu. - 90-110 þús. kr Birgir R. Jóa, - Í S. 820 2223.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 90 fm iðnaðarhúsnæði á Kársnesbraut, stór innkeyrsluhurð og malbikað plan. uppl. 660 5600.

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176.

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.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

KÖKUHORNIÐ
Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakarí 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 eða haft samb. í s. 866 0060

HÁRSNYRTIR HÁRRÉTT HÁRSTOFA/ RAKARASTOFA
Óskar eftir hársnyrtum til starfa.
Uppl. Linda Rós S. 690-5647 linda@harrett.is

THE LAUNDROMAT CAFE
Vantar Þjóna til starfa í fulla vinnu, kvöld og helgarvinnu 18+. Íslenskukunnátta Skilyrði
Sendið ferilskrá á Laundromatjob@gmail.com

101 HÓTEL
óskar eftir að ráða þjóna til starfa á veitingastað og bar. Unnið er á vöktum. Reglusemi og snyrtimennska skilyrði.
Áhugasamir vinsamlega sendið inn umsókn á job@101hotel.is
Nánari uppl. í s. 778 8855

101 HÓTEL
óskar eftir starfsmanni til að sinna morgunverðarhlaðborði og þjóna morgunverðargestum. Unnið er á vöktum. Reglusemi og snyrtimennska skilyrði.
Áhugasamir vinsamlega sendið inn umsókn á job@101hotel.is
Nánari upplýsingar í síma s. 778 8855

MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til starfa í afgreiðslu í verslun okkar í Mosfellsbæ.

Vinnutími er virka daga frá 07-13 og 13-18:30 og aðra hverja helgi annann daginn.
Nánari upplýsingar veitir Áslaug í síma 5666145, 6602155 eða á staðnum. Einnig er hægt að senda inn umsókn á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/umsókn.asp

SKALLI ÖGURHVARFI
Óskar eftir að ráða starfsfólk í afgreiðslu og eldhús. Uppl. á staðnum milli kl. 3-6

FULLT STARF - REYKJAVÍK
Óskum eftir hressu og duglegu fólki til að starfa með okkur í bakríinu okkar á Háaleitisbraut 58-60, Rvk. Um er að ræða vaktir ýmist fyrir eða eftir hádegi ásamt helgarvinnu.
Áhugasamir geta sótt um á heimasíðu okkar og er slóðin www.mosfellsbakari.is/umsokn.asp

ISS CATERING ÓSKAR EFTIR STARFSFÓLKI.
Veitingasvið ISS óskar eftir starfsfólki í mötuneyti á höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða 50% og 100% störf og felst starfið í framreiðslu á hádegisverði og frágangi.
Umsóknir sendist með tölvupósti á Jónu Matthildi á netfangið jonam@iss.is

AÐSTOÐAR-VERSLUNARSTJÓRI
verkfæraverslun leitar af vönum starfsmanni til að sjá um daglegan rekstur ásamt eiganda. Heiðarlegur, heilsuhraustur, stundvís og reyklaus æskilegur aldur 25-40 ára umsókn með upplýsingum um fyrri störf ásamt meðmælum óskast sent fyrir 19. ágúst á vl@simnet.is

geymsluhúsnæði

GEYMSLUHÚS
FYRIR FERÐAVAGNA
HJÓLHÝSI - HÚSBÍLA - FELLIHÝSI - TJALDVAGNA
UPPLÝSINGAR Í SÍMA 421 4037 / LYFTA@LYFTA.IS

tilkynningar

Skipulagsstofnun

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.

Allt að 3000 tonna eldi á bleikju og borra, Grindavíkurbæ

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 **17. september 2013.**

Skipulagsstofnun

TILKYNNINGAR

Einkamál

Djarfar upptökur. Rauða Torgið vill kaupa djarfar upptökur ísl. kvenna, 18+. RaudaTorgid.is

skemmtanir

FASTEIGNASALAN

MIKLABORG

www.miklaborg.is

Við erum við símann

569 7000

Síðumúla 13 108 Reykjavík

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Jórsalir 7

201 Kópavogi

Vandað og vel staðsett einbýlishús innst í botnlanga.

Eignin telur alls 263 fm þar af er bílskúrinn 32 fm.

Húsið er vel skipulagt og veglega innréttað.

Stór stofurými, fjögur svefnherbergi og þrjú baðherbergi.

Lóð er frágengin, innkeyrsla stimpilsteypt og um 200 fm verönd með heitum potti.

Flott eign sem vert er að skoða.

Nánari upplýsingar veitir
Atli S. Sigvarðsson, Sölufulltrúi
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

OPIÐ HÚS
Sunnudag 18. ágúst 16:00 - 16:30

Verð **79,5 millj.**

Laugarásvegur 26

104 Reykjavík

Mikið endurnýjað og vel umhugsað 233 fm parhús á góðum stað við Laugarásveginn.

Eignin hefur alla tíð fengið mjög gott viðhald og er búið að endurnýja allar hurðar, baðherbergin og eldhúsið á síðustu árum á mjög smekklegan hátt. Gólfefni eru vönduð.

Garðurinn liggur í suður í átt að Laugardalnum.

Eignin er vel skipulögð og mikið og fallegt útsýni úr risherbergin.

Glæsileg eign á frábærum stað.

Verð **85 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason, Sölufulltrúi
olafur@miklaborg.is **sími:** : 822 2307

109 Reykjavík

Kleifarsel 17

Einstaklega fallegt og notalegt 177 fm parhús á skjólsælum stað í Breiðholti. Útveggir eru að mestu steyptir, annað byggingarefni er timbur.

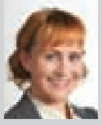
Eignin er á tveimur hæðum, með fjórum svefnherbergjum, tveimur baðherbergjum og tveimur stofum.

Fallegur viðhaldslítill og skjólsæll garður með fjölbreyttum gróðri.

Eignin er staðsett innst í bottlanga.

Eignin hefur fengið gott viðhald og lítur vel út.

Frábært skipulag, mjög hentugt fjölskylduhús.



Nánari upplýsingar veitir
Helga Jóhanna Úlfarsdóttir, lögg. fast.
helga@miklaborg.is **sími:** 899 2907

Verð **38,9 millj.**

OPIÐ HÚS
Sunnudag 18. ágúst 13:30 - 14:00

MIKLABORG - með þér alla leið - **569 7000**

GEGGJAÐUR SKÓLAHASAR

Gildir meðan birgðir endast!

ÖFLUG VÉL MEÐ CORE i7 ÖRGJÖRVA

acer

Acer Aspire V3-571-73634G50Makk

- Örgjörvi - 2.20 / 3.20GHz Turbo Intel Core i7-3632QM - Quad core með 6MB flýtiminni
- Minni - 8GB DDR3 1333MHz 204pin
- Harðdiskur - 500GB 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 - Intel HD 4000 skjástýring
- 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 4,5 tímar

Core i7 og 8GB minni

Verð AÐEINS 129.950

HAGKVÆM SKÓLAVÉL

TOSHIBA

Toshiba Satellite C855-2FK

- Intel Pentium B960 Dual core örgjörvi
- 6GB DDR3 minni
- 750GB hljóðlátur harðdiskur
- 15.6" WXGA TFT LED skjár
- 1x USB 3.0, 2x USB 2.0, VGA, HDMI, kortalesari o.fl.
- Intel HD Graphics skjákort
- Windows 8

intel

~~97.950~~

Verð AÐEINS 84.950

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

TOSHIBA

Toshiba Satellite P50-A-11M

- 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

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

3TB

Seagate

Seagate Expansion 3TB

Vandaður USB 3.0 flakkari frá Seagate. Stílhrein og flott hönnun.

Verð AÐEINS 24.750

AOC E2450SWDAK

Þunnur 23.6" LCD skjár með Full HD 1920x1080 upplausn, 20.000.000:1 í skerpu og 5ms svartími. VGA og DVI tengi.

Verð AÐEINS 28.750

EIN ÖFLUGASTA LEIKJAVÉLIN

TOSHIBA

Toshiba Qosmio X870-156

- 2.40GHz / 3.40GHz Turbo Intel Core i7-3630QM - Quad Core
- 8GB DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA harðdiskur
- 17.3" TFT LED 1920x1080 LED skjár
- GeForce GTX 670M skjákort
- 4xUSB 3.0, VGA, HDMI, kortalesari o.fl.
- Windows 8 64-BIT

17,3" FULL HD SKJÁR

intel

~~279.950~~

Verð AÐEINS 259.950

@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

†

Útför móður okkar,

HÓLMFRÍÐAR STEFÁNSDÓTTUR
áður til heimilis í Smárahlíð 1a, Akureyri,

hefur farið fram í kyrrþey. Innilegar þakkir til starfsfólks í Lögmannshlíð fyrir góða umönnun.

Kristrún Ellertsdóttir
Gauja Ellertsdóttir
Guðmundur Ellertsson
og fjölskyldur.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar,

GUÐRÚNAR SVEINBJÖRNSDÓTTUR
Hafnargötu 125, Bolungarvík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólkinu á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða, Bolungarvík, fyrir góða umönnun og hlýtt viðmót.

Börn hinnar látnu og fjölskyldur þeirra.

†

Ástkær móðir okkar, stjúpmóðir, tengdamóðir, amma, systir, móðursystir og mágkona,

LILJA KRISTÍN GUÐMUNDSDÓTTIR

andaðist sunnudaginn 4. ágúst á Heilbrigðisstofnun Siglufjarðar. Jarðarför fer fram laugardaginn 17. ágúst kl. 11 frá Siglufjarðarkirkju.

Una Dögg Guðmundsdóttir — **Jósep Freyr Pétursson**
Daði Már Guðmundsson — **Gunna Friðfinnsdóttir**
Tristan Sigtryggsson
Þórleif Guðmundsdóttir
Davíð Guðmundsson — **Soffía Valdimarsdóttir**
Rúnar H. Guðmundsson
Hrefna Björg Guðmundsdóttir — **Kjartan Bjarnason**
Hildur Guðmundsdóttir — **Ari Arnórsson**
Heimir Már, Viktor Smári, Bastían Jóhann, Sigurbjörg Sól og Jósep Evían
Hallgrímur, Guðmundur, Þórir, Hjörleifur, Hörður, Nanna, Þórey og Guðjón
systkinabörn og aðrir vandamenn.

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

ÓLAFUR FRIÐRIKSSON
bílstjóri,

lést á Hrafnistu fimmtudaginn 8. ágúst. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju mánudaginn 19. ágúst kl. 13.00. Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki Hrafnistu í Reykjavík fyrir góða umönnun.

Steinunn Björk Ólafsdóttir — **Reynir Markússon**
Bíbí Ísabella Ólafsdóttir — **Ómar Hafsteinsson**
Ásta Svendsen — **Jón Þór Sigurðsson**
Anna Maren
barnabörn og barnabarnabörn.

WWW.KVEDJA.IS

Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS

571 8222 · 820 3939 SVAFAR · 820 3938 HERMANN

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

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

ÚR HÖNDUM BLÓMA Hér er hluti hljómsveitarinnar, eða þau Kristinn, Hörður, Magga Stína og Ingibjörg, auk sonar Möggu, Kolbeins Eiríkssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Höfuðljóðskáldið er Pálmi alheimsengill

Hljómsveitin Úr höndum blóma flytur dagskrá með frumsaminni tónlist við íslensk ljóð í Ólafsfjarðarkirkju annað kvöld. Tónleikarnir eru liður í fimmtán ára afmæli tónlistarhátíðarinnar Berjadaga sem hefst í kvöld.

Berjadagar á Ólafsfirði eru ein klassískra tónlistarhátíða á landsbyggðinni. Þeir eru 15 ára í ár. Örn Magnússon píanóleikari stofnaði hátíðina á sínum tíma undir einkunnarorðunum listsköpun og náttúra. Þau eiga enn við.

Ný hljómsveit, Úr höndum blóma, var stofnuð fyrir Berjadaga í ár. Þar stíga þekktir tónlistarmenn fram sem lagahöfundar og flytja ljóð eftir íslensk skáld. Þeir setja eitt þeirra í forgrunn, Pálma Örn Guðmundsson, fyrirmynd aðalpersónunnar í bók Einars Más Guðmundssonar, Englar alheimsins.

„Við erum með örfá tökulög en níutíu prósent þeirra eru eftir okkur í hljómsveitinni," segir Ingibjörg Azima, básúnuleikari hljómsveitarinnar. Aðrir í sveitinni eru Magga Stína sem syngur, Kristinn H. Árnason, sem spilar á gítar, Hörður Gason Bra, sem spilar á hljómborð og harmóníku, og slagverksleikari hópsins er Kormákur Geirharðsson.

„Höfuðljóðskáldið okkar er Pálmi Guðmundsson alheimsengill," staðfestir Ingibjörg og útskýrir hvers vegna hans ljóð urðu einkum fyrir valinu. „Hörður þekkti hann og átti lög við ljóð eftir hann í sínum fórum." Fleiri skáld koma við sögu hjá hópnum, svo sem Guðbergur Bergsson og Margrét Lóa Jónsdóttir.

Á upphafstónleikum Berjadaga í kvöld munu Jóhanna Halldórsdóttir barokksöngkona og Hilmar Örn Hilmarsson tónskáld leiða saman hesta sína í Ólafsfjarðarkirkju. Þeir tónleikar hefjast klukkan 20.30. Þar fléttast saman raftónlist Hilmars og sjaldheyrð ítölsk Maríuvers við undirleik orgels, sembals og girnisstrengja.

Hilmar Örn mun líka halda spennandi tónsmíðanámskeið fyrir börn og unglinga í Fjallabyggð nú um helgina og á sunnudagskvöld verður fjölbreytt og ósvikin söngveisla þar sem listamenn helgarinnar bregða á leik. Tenórarnir Hlöðver Sigurðsson og Þorsteinn Freyr Sigurðsson syngja þar íslenskar og erlenda söngperlur. Þriðji tenórinn verður ekki langt undan, Guðmundur Ólafsson leikari. Hann verður kynnir kvöldsins.

gun@frettabladid.is

Ungt fólk vill hafa eitthvað að gera

Málþing um undirbúning og starfsemi ungmennaráða landsins er haldið á Seltjarnarnesi á morgun. Verkefnisstjóri ungmennahússins þar er Guðmundur Ari Sigurjónsson.

„Við erum að undirbúa opnun Ungmennahúss Seltjarnarness fyrir 16 ára og eldri," segir Guðmundur Ari Sigurjónsson, staddur í kjallara heilsugæslunnar. Selið, félagsmiðstöð fyrir 13 til 16 ára, er í öðrum enda húsnæðisins og ungmennahúsið á að heita Skelin.

„Hugsunin er sú að framlengja félagsmiðstöðvarstarfið í bænum," útskýrir Guðmundur Ari. „Síðustu ár hefur náðst mjög góður árangur í forvörnum gegn drykkju hér á Seltjarnarnesi. Kannanir hafa sýnt að ýmist er enginn í 10. bekk sem drekkur eða tveir til þrír. En sex mánuðum síðar, þegar ungmennin eru komin í framhaldsskóla, eru 60% þeirra farin að þeirra neyta áfengis. Það eru svipaðar tölur og voru í 10. bekknum árið 1996. Þá var settur kraftur í félagsmiðstöðvarstarf og foreldrasamstarf sem hefur skilað miklum árangri."

Guðmundur Ari segir það eina sem 16 ára krökkum á Seltjarnarnesi býðst utan heimila sinna vera að fara í bíó, keilu eða á rúntinn með einhverjum eldri. „Síðan eru það bara partíin og skemmtistaðirnir niðri í bæ."

En hvað mun fara fram í Skelinni? „Við höfum starfrækt 16+ kvöld vikulega í félagsmiðstöðinni sem ungmennaráð Seltjarnarness skipuleggur. Það ráð mun keyra áfram starfið í Skelinni. Ungt fólk vill hafa eitthvað að gera en ekki bara hanga."

gun@frettabladid.is

UNGMENNARÁÐ SELTJARNARNESS OG FORSTÖÐUMAÐUR UNGMENNAHÚSS Ísak Arnar Kolbeins, Jórunn María Þorsteinsdóttir, Victor Levi Du Teitsson, Egill Árni Jóhannesson, Sindri Kristján Magnússon, Lillý Óladóttir, Viktor Orri Þorsteinsson, Anna Lilja Björnsdóttir, Guðmundur Ari Sigurjónsson, Friðrik Árni Halldórsson, Steinn Arnar Kjartansson og Katrín Þorsteinsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

BRYNHILDUR LILJA BJARNADÓTTIR
Laugarbrekku 5, Húsavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Þingeyinga 13. ágúst. Útför verður auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,
Aðalheiður Kristinsdóttir
Bjarni Eyjólfsson — **Þórey Hermannsdóttir**

†

Ástkær eiginkona mín,

HELGA JÓHANNSDÓTTIR

lést í faðmi ástvina sinna á líknardeild Landspítalans, mánudaginn 12. ágúst. Útförin fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 22. ágúst klukkan 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda
Guðbergur Aðalsteinsson.

ÓTRÚLEGT TILBOÐ Á JESSI GIRL SKÓM

BARA EITT VERÐ*

ÞÚSUNDKALL PARIÐ

FYRSTIR KOMA FYRSTIR FÁ

TILBOÐIÐ GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

JESSIGIRL - Einnig til í svörtu
Stærðir: 36-41
Tilboðsverð: kr. 1.000

JESSIGIRL
Stærðir: 36-41
Tilboðsverð: kr. 1.000

JESSIGIRL - Einnig til í brúnu
Stærðir: 36-41
Tilboðsverð: kr. 1.000

JESSIGIRL
Stærðir: 36-41
Tilboðsverð: kr. 1.000

JESSIGIRL
Stærðir: 36-41
Tilboðsverð: kr. 1.000

JESSIGIRL - Einnig til í svörtu
Stærðir: 36-41
Tilboðsverð: kr. 1.000

ÞETTA ER AÐEINS ÖRLÍTIÐ SÝNISHORN AF ÚRVALINU

Raðandi - auglýsingastofa ehf

*Gildir af öllum Jessi Girl skóm

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Geymdu ástina í hjarta þínu. Lífið án hennar er eins og sólarlaus garður þegar blómin eru dauð.

Oscar Wilde

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. umrót, **6.** frá, **8.** keyra, **9.** meðal, **11.** gangflötur, **12.** tipl, **14.** brestir, **16.** tveir eins, **17.** erfiði, **18.** for, **20.** hef leyfi, **21.** málmur.

LÓÐRÉTT
1. drykkur, **3.** samtök, **4.** milligerð, **5.** óvild, **7.** einn, **10.** ágæt, **13.** missir, **15.** skarpur, **16.** hald, **19.** kyrrð.

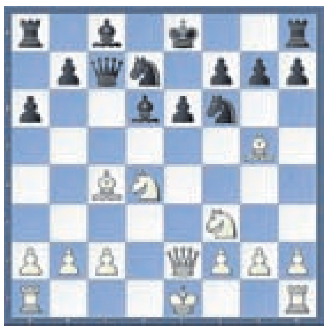
LAUSN
LÁRÉTT: 2. rask, **6.** af, **8.** aka, **9.** lyf, **11.** il, **12.** trítl, **14.** snark, **16.** tt, **17.** púl, **18.** aur, **20.** má, **21.** króm.
LÓÐRÉTT: 1. malt, **3.** aa, **4.** skilrúm, **5.** kal, **7.** fyrstur, **10.** fín, **13.** tap, **15.** klár, **16.** tak, **19.** ró.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Michael Adams (2740) er í miklu formi um þessar myndir. Hann vann Kínverjann Wan Yunguo (2512) í fyrstu umferð Heimsbikarmótsins í Tromsö.

Hvítur á leik



12. Rxe6! fxe6 13. Dxe6+ Be7 (13... Kd8 hefði verið betra) 14. Df7+ Kd8 15. 0-0-0 Hf8 16. Rd4! Hxf7 17. Re6+ og svartur gafst upp skömmu síðar. Önnur umferð (64 manna úrslit) klárast í dag.

www.skak.is. Landskeppni við Færeyjar hefst í Klakksvík í kvöld.

OPIÐ ALLA HELGINA

SKOÐAÐU NÝJUSTU BÆKLINGANA Á WWW.TOLVUTEK.IS

Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

OPIÐ ALLA HELGINA

Í dag Föstudag
10:00 - 19:00
Laugardag
11:00 - 18:00
Sunnudag
13:00 - 17:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL **NÝTT KORTATÍMABIL** NÝTT KORTATÍMABIL

EINFALT OG GOTT ÓDÝRAR NÚÐLUSÚPUR Á SVIPSTUNDU

98 KR.

YUM YUM NÚÐLUR **70gr** BOX

29 KR.

ROOKIE NÚÐLUR **85gr** PAKKI

898
12 RÚLLUR

N I C K Y **WC SALERNISPAPPÍR 12 RÚLLUR**

NORÐANFISKUR ROÐ OG BEINLAUS ÝSA

SJÓFRYST ÝSUFLÖK **1259 KR.KG**

Sinalco 500ml 98 kr.

398
1 LTR.

FAIRY **UPPÞVOTTALÖGUR** 1.LTR

498
1 kg.

FROSNIR **MANGÓBITAR** 1 kg.

498
1 kg.

FROSNIR **ANANASBITAR** 1 KG.

459
1.2 kg.

FROSIN **JARÐARBER** 1.2 kg.

798
500 gr

SOLLU LÍFRÆN **ÓLÍFUOLÍA**
EXTRA VIRGIN 500gr

129
KR. 2 ltr.

159
KR. KG

RAUÐAR VATNSMELÓNUR FRÁ SPÁNI

259
KR. 75gr.

BÓNUS **KLETTASALAT** 75gr

259
kr. 770gr

MYLLU **HEIMILISBRAUÐ** 770g

259
KR. KG.

AMERÍSKAR SÆTAR KARTÖFLUR

398
500gr

BÓNUS
KAFFI 500g

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL

1998 KR kg

KJÖRFUGL **Ferskar kjúklingabringur**

698 KR kg

KJÖRFUGL **Ferskir kjúklingaleggir**

279 KR kg

KJÖRFUGL **Ferskir kjúklingavængir**

FORELDUÐ PEKINGÖND

2998 kr.pk

FROSIN FORELDUÐ **ÚRBEINUÐ PEKINGÖND**
U.Þ.B. 600g 24 PÖNNUKÖKUR OG HOISIN SÓSA

1598 KR. KG

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSIÐ LAMBALÆRI Í SNEIÐUM

1298 KR. KG

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSNAR LAMBA SIRLOINSNEIÐAR

FERSKUR GRÍSABÓGUR

Ali **698** KR. KG

759 KR kg

KJÖRFUGL **Heill ferskur**

KJARNAFÆÐI

1398 KR. KG

ÍSLENSKT HEIÐALAMB
MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM
BLÓÐBERG-BIRKILAUF-AÐALBLÁBERJALYNG-EINIR

1898 KR. 450 gr

FROSIÐ ÞÝSKT- NAUTA T-BONE

1298 KR. 350 gr

FROSIN ÞÝSK- **NAUTA KÓTILETTA**

ÞÝSK
NAUTALUND
FROSIN

3998 KR. KG

1298 KR. KG

1998 KR. KG

1998 KR. KG

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 16. ÁGÚST 2013

Dansleikir

23.00 Plötusnúðurinn Pedro Pilatus, öðru nafni Logi Pedro úr hljómsveitinni Retro Stefson, þeytir skífum í kvöld.

Tónlist

21.00 Árlegt skemmtikvöld knattspyrnufélagsins Mjöðm Gallerý Knattspyrna fer fram í fjórða skiptið í kvöld. Bergur Ebbi og Jóhann Alfreð, úr skemmtihópi Mið-Íslands, sjá um grínið og Markús Bjarnason mætir með hljómsveit sína Diversion Sessions. Kippi Kaninus og diskódívan DJ Margeir ásamt sjálfum Högna úr Hjaltalín skemmta einnig gestum.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

KALEO Hljómsveitin Kaleo spilar í rokkabillípartíinu.

Rokkabillí í hávegum haft

Sailor Jerry-rokkabillípartí verður haldið á veitingastaðnum Roadhouse við Hverfisgötu á laugardagskvöld. Útvarps- og tónlistarmaðurinn Smutty Smiff þeytir skífum, auk þess sem hann kemur fram með hljómsveit sinni 302, sem hefur ekki komið fram lengi.

Hljómsveitin Kaleo stígur einnig á svið. Hún hefur slegið í gegn með útgáfu sinni af laginu Vor í Vaglaskógi. Starfsfólk Roadhouse verður uppáklætt í tilefni dagsins og má búast við mikilli stemningu.

KF MJÖÐM Á GÓÐRI STUNDU Félagarnir í KF Mjöðm æfa einu sinni í viku allan ársins hring og taka reglulega þátt í mótum.

Hinn árlegi Bjúddari

Málverkauppboð, tónlistaratriði og uppistand á Bjúddaranum á Harlem í kvöld.

„Þetta verður náttúrulega algjör bjúddari," segir Sigurður M. Finnsson, meðlimur í Knattspyrnufélaginu Mjöðm og einn skipuleggjenda Bjúddarans.

Bjúddarinn er árlegt skemmtikvöld knattspyrnufélagsins Mjaðmar sem fer fram á skemmtistaðnum Harlem í kvöld, en húsið opnar klukkan tíu og miði á Bjúddarann er til sölu á þúsund krónur við innganginn.

„Þetta er í fjórða skiptið sem þessi stórviðburður í félagslífi og djammdagatali Reykvíkinga og nærsveitarmanna er haldinn og dagskráin er að vanda glæsileg," segir Sigurður jafnframt. Hið hefðbundna málverkauppboð verður á sínum stað.

„Á uppboðinu erum við að bjóða upp verk frá þeim helstu í krúttkynslóðinni, til að mynda verk eftir Davíð Örn Halldórsson, en heppnir geta fengið verk eftir hann á spottprís," segir Sigurður. „Málverkauppboðið hefur verið okkar aðaltekjulind síðustu ár og þarna eru stórkostlegir listamenn að bjóða upp verk sín til styrktar Mjöðminni," útskýrir Sigurður.

Eins verða fjölbreytt tónlistaratriði ásamt uppistandi. Það eru þeir Bergur Ebbi og Jóhann Alfreð úr skemmtihópi Mið-Íslands sem sjá um grínið og Markús Bjarnason mætir með hljómsveit sína Diversion Sessions.

Margir liðsfélagar KF Mjaðmar eru liðtækir tónlistarmenn.

„Það eru svo margir indípúkar og popparar í liðinu, þannig að þeir sjá gestum líka fyrir skemmtun.Kippi Kaninus og diskódívan DJ Margeir ásamt sjálfum Högna úr Hjaltalín skemmta til að mynda gestum," segir Sigurður að lokum.

olof@frettabladid.is

Hefur helgað sig málverkinu

Ragnar Þórisson opnar sýningu á málverkum sínum á morgun í Kling & Bang.

„Oft nota ég ljósmyndir og stillimyndir úr kvikmyndum sem grunnmyndefni fyrir málverkin mín," segir Ragnar Þórisson, sem opnar einkasýningu á nýjum verkum sínum í Kling & Bang Gallerí á laugardaginn klukkan fimm.

„Ég er núna að vinna sjálfstæð myndverk með nokkurri tilvísun í gömul verk. Þar sem ég mála aðallega óræðar mannsmyndir og manneskjur eru sumir líkamshlutar endurnýttir, það er að segja notaðir í tveimur eða þremur verkum," segir Ragnar jafnframt.

Þetta er önnur einkasýning Ragnars á ferlinum, en hann útskrifaðist úr myndlistardeild Listaháskóla Íslands vorið 2010. „Ég hef algjörlega helgað mig málverkinu," segir Ragnar, en hann hefur unnið ötullega að list sinni frá útskrift.

Kling og Bang er svokallað listamannagallerí. „Galleríið er rekið af listamönnum – við erum um það bil fimmtán manns sem skiptum með okkur vinnunni," segir Anna Hrund Másdóttir, einn meðlima Kling & Bang.

RAGNAR ÞÓRISSON Opnar aðra einkasýningu sína á ferlinum á morgun þar sem ný málverk verða til sýnis.
MYND/LILJA BIRGISDÓTTIR

„Svo fer það bara eftir því hvert okkar hefur tíma og ráðrúm til að snúast í kringum sýningarnar. Sýningin á morgun verður rosalega skemmtileg og við hlökkum til að sjá sem flesta," segir Anna Hrund.

- ósk

Besti tíminn fyrir dansáhugafólk

Það er mikið um að vera á Reykjavík Dance Festival sem hefst í dag.

Berglind Pétursdóttir, GIF-drottning, dansari og textahöfundur á Íslensku auglýsingastofunni, ætlar á opnun Reykjavík Dance Festival í dag klukkan fjögur á Dansverkstæðinu á Skúlagötu í Reykjavík.

„Það verður ótrúlega mikið um að vera í ár," segir Berglind, sem situr í stjórn Reykjavík Dance Festival.

„Þetta er besti tími ársins fyrir dansara og dansáhugafólk," bætir Berglind við.

Reykjavík Dance Festival býður til opnunar á Black Yoga Screaming Chamber, eftir listræna stjórnendur hátíðarinnar í ár, þau Ernu Ómarsdóttur og Valdimar Jóhannsson sem saman skipa hópinn Shalala. Berglind segir Black Yoga Screaming Chamber vera hljóðeinangraðan klefa sem öllum sé boðið að stíga inn í og öskra í.

„Það er hægt að öskra einn, eða með vini, af gleði, pirringi, til að gleyma, til að frelsa hugann, slappa af, fá orku, eða algjörlega án ástæðu. Opnunin er eins konar forleikur að hátíðinni en Jón Gnarr kemur til með að vígja kassann með því að vera sá fyrsti sem öskrar inni í honum," segir Berglind að lokum.

- ósk

OPIÐ
24
TÍMA
AFMÆLISHÁTÍÐ
Í ENGIHJALLA
Tilboðin gilda í dag, laugardag og sunnudag
Coke 2 ltr.
verð áður 309 kr.
198kr.
Chicago Town Deep Dish pizzur, 4 osta eða pepperoni
378kr. pk.
Grænmetis-vorrúllur, 16 í pakka
verð áður 399 kr. pk.
248kr. pk.
Afmælistilboð
Verðsprengja
TC Pepperoni og Deep Pan
verð áður 399 kr.
248kr. kg stk.
Flórida bitar
verð áður 248 kr. pk.
148kr. pk.
Góa rúsínur ljósar og dökkar
verð áður 478 kr. pk.
298kr. pk.
Staur, 2 í pakka
verð áður 215 kr. pk.
148kr. pk.
Sterkar Djúpur
verð áður 299 kr.
198kr.
Ben & Jerry´s ís, 2 tegundir
788kr. stk.
Magnum Classic íspinnar, 3 í pakka
398kr. pk.
Sticky Toffee Cheese Cake
verð áður 399 kr.
248kr.
Verðsprengja
Pepsi og Pepsi Max 2 ltr.
verð áður 279 kr.
188kr.
Papco klósettpappír 12 rúllur
verð áður 859 kr.
598kr.
20% afsláttur
af öllu grænmeti og ávöxtum við kassa
NAMMILAND
50% afsláttur
í Nammilandi Iceland á laugardögum og sunnudögum!
Iceland
Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

METSÖLUHÖFUNDUR Berglind Sigmarsdóttir gerir nýja bók um hollt og gott mataræði. MYND/ GUNNAR KONRÁÐSSON

Metsöluhöfundur gefur út nýja bók

Berglind Sigmardóttir hefur gefið út nýja matreiðslubók fyrir íslenskar fjölskyldur.

Berglind Sigmarsdóttir, höfundur bókarinnar Heilsuréttir fjölskyldunnar, hefur gefið út aðra bók sem heitir einfaldlega Nýir heilsuréttir fjölskyldunnar.

„Í nýju bókinni fer ég á svipaðar slóðir og í þeirri fyrri þar sem ég legg áherslu á mikilvægi þess að minnka sykurneyslu hjá börnum,“ segir Berglind. „Fyrri bókin mín fékk frábærar viðtökur og ég fékk margoft símtöl frá fólki sem vildi vita meira um hvernig mataræði getur breytt lífi fólks, þá sérstaklega hvaða áhrif kúamjólk, sykur og glúten geta haft á líðan og ýmis hegðunarvandamál barna. Ég fór því að afla mér upplýsinga og áður en ég vissi af var ég komin með efni í nýja bók,“ segir hún. Aðspurð segir Berglind að margar mæður hafi óskað eftir upplýsingum um tengsl mataræðis við ýmsa sjúkdóma.

„Mér fannst það því viðeigandi að fá mæður til þess að deila með mér sögum um hvernig breytt mataræði hafði áhrif á ýmsa kvilla barna þeirra, eins og ofvirkni og athyglisbrest. Ég er ótrúlega þakklát þessum konum sem vildu deila með mér reynslu sinni. Bókin er full af girnilegum og djúsí uppskriftum fyrir alla fjölskylduna og fjalla ég einnig um heilsubætandi krydd sem er spennandi viðbót við fyrri bókina,“ segir hún að lokum.

12.000

Heilsuréttir fjölskyldunnar hefur selst í tólf þúsund eintökum.

SÚELLEN Fyrsta plata Súellenar í langan tíma er komin út.

Súellen mætt með nýja plötu

Hljómsveitin Súellen frá Neskaupstað hefur gefið út plötuna Fram til fortíðar. Eitt lag af henni, Vinir og blóð, er komið inn á vinsældarlista Rásar 2.

Súellen átti sitt blómaskeið frá 1987 til 1994 er hún lagðist í dvala. Safnplatan Ferð án enda kom út 2003 og árið eftir fóru þeir félagar til Dallas og tóku upp tvö lög. Síðan þá hefur hljómsveitin komið fram á tyllidögum og gefið út nokkur lög.

Flest lögin á nýju plötunni eru eftir meðlimi Súellenar en auk þess leggur Bjarni Tryggvason textaskáld þeim lið. Eitt lag er eftir Inga T. Lárusson og annað eftir Ágúst Ármann Þorláksson. Eiríkur Hauksson er gestasöngvari í lagi Ágústs. - fb

FYNDIN Tina Fey á bak við myndavélina í nýju hlutverki sem framleiðandi.

Tina Fey í nýtt hlutverk

Gamanleikkonan Tina Fey, sem slegið hefur rækilega í gegn sem hin óborganlega Liz Lemon í sjónvarpsþáttunum 30 Rock, vinnur nú að gerð nýrra gamanþátta sem verða í anda Cheers, eða Staupasteins. Fey mun taka sér hlé sem leikkona en ætlar þess í stað að framleiða þættina, sem kallaðir eru „The Cheers Show“ þangað til endanlegt nafn verður staðfest. Tökum á 30 Rock fer senn að ljúka og er Fey að sögn himinlifandi yfir nýja hlutverkinu og að fá smá hvíld frá leiklistinni í leiðinni.

Gildir til 21. ágúst á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Þriðja árstíðin

BAKPANKAR
Stígs Helgasonar

ÞAÐ styttist í jólin.

ÉG játa að ég er orðinn spenntur. Ég fór að hugsa um það í vikunni hversu mikið ég hlakkaði til að smokra mér í gegnum mannþröngina í Kringlunni eða á Laugaveginum og velja vandamönnum mínum (og sjálfum mér) jólagjafir, baka eins og eina sort af smákökum (það er líka einhver djöfulsins ólykt heima hjá mér) og stinga seríunni aftur í samband (já, hún er enn uppi í glugga). Og nei, þetta er ekki grín.

STUNDUM er sagt í hálfkæringi að á Íslandi séu bara tvær árstíðir; vor og haust. Það er ekki rétt. Þær eru þrjár: Sumar, haust og jól.

ÞETTA árið kom sumarið og fór í fjórðu viku júlímánaðar. Síðan hefur verið haust og verður áfram þangað til næsta sumar, ef frá eru talin jólin. Þau standa frá því um miðjan október og út janúar. Sumir kalla þennan tíma vetur, líklega af því að einstaka sinnum fellur snjór af himni og okkur verður dálítið kalt. En í raun eru þetta bara jólin. Þriðja árstíðin – miklu lengri en sumarið.

ÞAÐ er líka til marks um hvað íslenska haustið er mikið drasl að ég sé farinn að hlakka til jólanna um miðjan ágúst og láta mig dreyma um að liggja í ullarsokkum uppi í sófa og borða mandarínur í skammdeginu. Ég var næstum því farinn að leggja drög að jólahreingerningu og ég er ekki einu sinni búinn með helminginn af sumarfríinu mínu, eins og það er kallað.

ÞAÐ styttist sumsé í jólin. Sem betur fer. Ég hef raulað, blístrað og hummað jólalög ómeðvitað í vinnunni undanfarna viku, við mismikla hrifningu kollega minna, og eflaust fer ég fljótlega að syngja þau hástöfum. Ég vona innilega að fólki muni ekki gremjast það um of, og ekki heldur þegar ég verð farinn að skarta hreindýrapeysum og heimta að mér verði boðið upp á malt og appelsín á mannamótum í upphafi september.

EKKI taka haustlægðina út á mér. Það er enginn jólaandi í því.

Skandinavísk hönnun í Kaupmannahöfn

Fatahönnuðir sýndu vor- og sumarlínuna 2104 á nýafstaðinni tískuviku. Á tískupöllunum mátti sjá marga af fremstu hönnuðum Skandinavíu sýna og segja aðstandendur tískuvikunnar að í kringum fimmtíu þúsund manns hafi mætt til þess að fylgjast með. Fatahönnuðirnir Henrik Vibskov, Barbara I Gongini, Moon Spoon og Asger Juel Larsen voru meðal þeirra sem sýndu í ár.

MOON SPOON Litagleði og áberandi mynstur.

BARBARA I GONGINI Svartar flíkur áberandi.

ASGER JUEL LARSEN Stórar yfirhafnir áberandi.

ASGER JUEL LARSEN Bikerjakki og köflótt mynstur fer vel saman.

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075
5%

2 GUNS — POWERSÝNING KL. 10.15 — ★★★★ -H.G., MBL — 14
16 sýnd í samstarfi við biovefurinn.is — KICK-ASS 2
L — STRUMPARNIR 2
12 — The Way Way Back

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

R.I.P.D. 10 — SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ★★★★ -Empire L — THE HEAT 12

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
2 GUNS	5, 8, 10.15(P)	14
KICK-ASS 2	00:30(FORSÝNING)	16
THE WAY WAY BACK	8, 10.10	12
STRUMPARNIR 2	3.50, 6 2D	L
R.I.P.D.	10.10 3D	10
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN	3.50, 6 2D	L
THE HEAT	8	12

SAMBÍÓIN
KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is

JENNIFER ANISTON, JASON SUDEIKIS OG ED HELMS Í FYNDNUSTU GRÍNMYND ÞESSA ÁRS
"VIRKILEGA FYNDIN!" SCOTT MANTZ / ACCESS HOLLYWOOD
"SPRENGHLÆGILEG." COSMOPOLITAN
"BESTA GRÍNMYND ÁRSINS!" JULIANN GAREY / MARIE CLAIRE
WE'RE THE MILLERS 12

DENZEL WASHINGTON MARK WAHLBERG 2GUNS BALTASAR KORMÁK ★★★★ H.G., MBL 14

THE BEST NEVER REST RED 2 „JAFNVEL SKEMMTILEGRI EN FYRRI MYNDIN" CHICAGO SUN-TIMES
WILLIS MALKOVICH PARKER ZETA-JONES LEE HOPKINS MIRREN 12

STÓRKOSTLEG TEIKNIMYND FRÁ SNILLINGUNUM HJÁ DISNEY/PIXAR
SÝND MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI Í 2D OG 3D
Disney PIXAR ★★★★ ROGER EBERT
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN Arion banki L

JASON STATHAM HUMMINGBIRD 16
BRAD PITT WORLD WAR Z 12

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
WE'RE THE MILLERS	KL. 3:20-5:40-6:30-8-9-10:30-11:20	12
WE'RE THE MILLERS VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:30	VIP
HUMMINGBIRD	KL. 8 - 10:20	16
RED 2	KL. 5:40 - 8 - 10:30	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL 3D	KL. 3:20	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL 2D	KL. 3:20 - 4 - 5:40	L
MONSTERS UNIVERSITY ENSTAL 2D	KL. 10:30	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 5:40 - 8	12
SAMMY 2 ÍSLTAL2D	KL. 3:40 TILBOÐ 400 KR.	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:40 - 8 - 10:30	12
HUMMINGBIRD	KL. 10:30	16
RED 2	KL. 8	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL3D	KL. 5:40	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:30 - 8 - 9 - 10:30	12
2 GUNS	KL. 5:30 - 8 - 10:30	14
RED 2	KL. 8 - 10:30	12
STRUMPARNIR 2 ÍSLTAL3D	KL. 3	L
STRUMPARNIR 2 ÍSLTAL2D	KL. 3:30 - 5:40	L
PACIFIC RIM 2D	KL. 6	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL2D	KL. 3:30	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI		
WE'RE THE MILLERS	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10 - 10:30	12
RED 2	KL. 8	12
GAMBIT	KL. 8	7
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL3D	KL. 3:20 - 5:40	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL2D	KL. 3:20 - 5:40	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 10:30	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
WE'RE THE MILLERS	KL. 8 - 10:20	12
2 GUNS	KL. 8 - 10:30	14
STUMPARNIR 2 ÍSLTAL3D	KL. 5:40	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSLTAL2D	KL. 5:40	L

SMÁRABÍÓ — HÁSKÓLABÍÓ

★★★★ -H.G., MBL DENZEL WASHINGTON MARK WAHLBERG 2GUNS BALTASAR KORMÁK LÚXUS 14
Partý, strákar, kynlíf ...listinn er langur — The To Do List 14
FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR LITTLE MISS SUNSHINE OG JUNO L — The Way Way Back
BÚIÐ YKKUR UNDIR ÓÞEKKTIR! — STRUMPARNIR 2 L
★★★★ -H.S., MBL ★★★★ -T.V., S&H - BÍÓVEFURINN — WOLVERINE 14
GROWN UPS 2 L
BULLOCK McCARTHY THE HEAT 12

SMÁRABÍÓ (5%)		
2 GUNS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	14
2 GUNS LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	14
THE TO DO LIST	KL. 8	14
STRUMPARNIR 3D ÍSL TAL	KL. 3.20 - 5.40	L
STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL	KL. 3.20 - 5.40	L
WOLVERINE 3D	KL. 5.20 - 8 - 10.40	14
GROWN UPS	KL. 8 -10.20	L
THE HEAT	KL. 10.20	12

HÁSKÓLABÍÓ (5%)		
2 GUNS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	14
WAY WAY BACK	KL. 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
GROWN UPS	KL. 5.40	L
THIS IS THE END	KL. 8 - 10.25	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

BÍÓ ★ PARADÍS Heimili kvikmyndanna
EUROPA CINEMAS — Kvikmyndamiðstöð ÍSLANDS
DAGSKRÁIN ER Á WWW.BIOPARADIS.IS OG MIDI.IS

20-50% afsláttur af öllum heilsurúmum

CLASSIC - rafstillanlegt
Einbreið heilsurúm á verði frá **190.049,-**
Tvíbreið heilsurúm á verði frá **346.995,-**

DRAUMEY
Einbreið heilsurúm á verði frá **70.224,-**
Tvíbreið heilsurúm á verði frá **129.360,-**

ROYAL - rafstillanlegt
Einbreið heilsurúm á verði frá **302.391,-**
Tvíbreið heilsurúm á verði frá **566.991,-**

Frí heimsending á hjónarúmum eða tökum gamla rúmið upp í nýtt!

FAGLEG RÁÐGJÖF OG **FRÍ LEGU-GREINING**

Komdu í heimsókn, prófaðu legugreininguna, og fáðu faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum, án skuldbindinga!

LAGERHREINSUN
Á ARINELDSTÆÐUM

EINUNGIS 3 VERÐ!

19.900,-
29.900,-
39.900,-

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · www.rumgott.is

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

Wimbledon-meistarinn hættir

TENNIS Það eru aðeins 40 dagar síðan Marion Bartoli náði hátindi ferilsins. Þá vann hún sigur á Wimbledon-mótinu í tennis en það er stærsta tennismót hvers árs. Nú er hún aftur á móti hætt.

Hin 28 ára gamla Bartoli tilkynnti í gær að hún væri hætt og komu tíðindin vægast sagt á óvart.

„Þetta er rétti tíminn fyrir mig til þess að hætta. Ég get ekki meira," sagði Bartoli en líkami hennar þolir ekki álagið lengur.

Henni er sífellt illt í ökklunum, öxlunum, mjöðminni og bakinu. Hún segist ekki geta lagt meira á skrokkinn enda sé hún sárþjáð í hvert skipti sem hún spilar.

„Þetta var alls ekki auðveld ákvörðun. Ég hef spilað tennis svo lengi. Minn stærsti draumur varð þó að veruleika," bætti Bartoli við og vísaði þar í sigur sinn á Wimbledon.

- hbg

Dettur sá hundraðasti í Höllinni í kvöld?

KÖRFUBOLTI Íslenska körfuboltalandsliðið leikur í kvöld lokaleik sinn í sínum riðli í undankeppni EM 2015 þegar Rúmenar koma í Laugardalshöllina. Hefst leikurinn klukkan 19.15. Liðið var hársbreidd frá því að vinna Búlgara á þriðjudagskvöldið en Búlgarar tryggðu sér þar sæti í umspilinu.

Ísland og Rúmenía spila hins vegar um annað sætið í riðlinum í kvöld, sem verður mikilvægt hvað varðar styrkleikaröðun fyrir næstu undankeppni haustið 2014.

Jakob Örn Sigurðarson, bakvörður og lykilmaður í íslenska landsliðinu, á möguleika á því að ná flottum tímamótum á fjölum Hallarinnar í kvöld. Jakob skoraði tvær þriggja stiga körfur á móti Búlgaríu á þriðjudagskvöldið og hefur nú sett niður 99 þrista með A-landsliðinu.

Jakob á möguleika á því að verða tíundi landsliðsmaðurinn sem nær því að setja niður hundrað þriggja stiga körfur fyrir íslenska landsliðið en einn leikmaður liðsins í dag er þegar í 100-þrista klúbbnum. Logi Gunnarsson er í 6. sætinu með 138 þriggja stiga körfur.

Jakob hefur skorað 1,5 þrist að meðaltali í leik í sínum 68 landsleikjum en hann hefur skorað nær helming þessara þriggja stiga karfa (47 af 99) eftir að Peter Öqvist tók við liðinu. Svíinn hefur einnig þjálfað Jakob hjá Sundsvall Dragons frá árinu 2009.

- óój

JAKOB ÖRN SIGURÐARSON Kemst hann í 100 þrista klúbbinn? FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

PEPSI KVENNA 2013

AFTURELDING-SELFOSS 0-2
0-1 Guðmunda Brynja Óladóttir (28.), 0-2 Guðmunda Brynja Óladóttir (38.).

BREIÐABLIK-ÞRÓTTUR 5-0
1-0 Greta Mjöll Samúelsdóttir (25.), 2-0 Greta Mjöll Samúelsdóttir (45.), 3-0 Greta Mjöll Samúelsdóttir (68). 4-0 Hildur Sif Hauksdóttir (77.), Greta Mjöll Samúelsdóttir (88.).

STAÐAN

Stjarnan	12	12	0	0	41-4	36
Valur	12	8	2	2	35-14	26
Breiðablik	12	8	1	3	30-13	25
ÍBV	12	7	1	4	30-20	22
Selfoss	12	6	2	4	17-17	20
Þór/KA	12	4	4	4	22-20	16
FH	12	3	4	5	24-29	13
Afturelding	12	2	1	9	7-29	7
HK/Víkingur	12	1	1	10	12-38	4
Þróttur R.	12	1	0	11	7-41	3

MARKAHÆSTAR

Harpa Þorsteinsdóttir, Stjarnan	16
Guðmunda Brynja Óladóttir, Selfoss	13
Elín Metta Jensen, Valur	12

SJÓÐHEIT Guðmunda Brynja skoraði tvö mörk í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Happahálsmenið alltaf með

Spjótkastarinn Ásdís Hjálmsdóttir er eini íslenski keppandinn á HM í Moskvu en hún stefnir á að fullkomna þrennuna með því að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti. Ásdís hefur þegar komist í úrslit á EM og á ÓL.

FRJÁLSAR Eini íslenski keppandinn á HM í frjálsum íþróttum í Moskvu hefur keppni í dag. Spjótkastarinn Ásdís Hjálmsdóttir hefur verið fastagestur á stórmótum síðustu ár og vonast nú til þess að endurtaka leikinn frá því á Ólympíuleikunum í London þar sem hún fór alla leið í úrslitin.

Þetta hefur verið ár breytinga hjá Ásdísi sem skipti um þjálfara í vetur. Írinn Terry McHugh tók við af Stefáni Jóhannssyni, auk þess sem Einar Vilhjálmsson aðstoðar hana hér á landi.

Er alveg sultuslök

„Þetta er búið að vera svolítið upp og niður hjá mér í sumar. Ég vissi það alveg fyrir fram. Það voru miklar breytingar hjá mér í vetur og ég vissi að þetta yrði millibilsár og að þetta gæti farið á hvorn veginn sem er. Ég er alveg sultuslök yfir því," segir Ásdís.

Hún fór í úrslit á EM í Barcelona 2010 og svo á Ólympíuleikunum í London 2012. Besti árangur hennar á HM er 13. sætið á HM í Daegu 2011. „Ég gæti náð þrennunni. Ég er búin að fara í úrslit á EM og Ólympíuleikum en á HM eftir. Auðvitað stefni ég á það að fara í úrslit því annað væri metnaðarleysi eftir síðasta ár," segir Ásdís en hún setti nýtt og glæsilegt Íslandsmet í undankeppninni á síðustu Ólympíuleikum. Það er enn þá hennar besta kast.

„Ég er í fínu formi en þetta er bara svo svakalega mikil tæknigrein að maður þarf að hafa smá heppni með sér líka. Það eru bara þrjú köst og það má lítið út af bregða. Vonandi verður bara smá heppni með mér.

Ég er í fínu formi til að kasta langt og ég ætla að fara inn á leikvanginn á föstudaginn og njóta þess að vera þarna og hafa ógeðslega gaman af þessu," segir Ásdís sem er orðin mikil reynslubolti þegar kemur að stórmótum enda á sínu áttunda stórmóti á ferlinum.

„Ég er búin að fara á öll stórmót síðan 2006 nema á HM 2007 þegar ég var meidd og það voru tvö stórmót í fyrra. Það er ekkert sem er að koma manni á óvart lengur. Ég er komin með svaka reynslu af því að keppa á svona mótum og það er ekkert í umhverfinu að trufla mig lengur," segir Ásdís og bætir við:

„Það getur tekið tíma fyrir fólk að læra að láta þetta umhverfi hjálpa sér og upplifa það ekki sem pressu heldur jákvæða hvatningu. Ég geri það alveg klárlega og það verður gaman að sjá hvort ég geti nýtt mér það til að kasta langt á föstudaginn og svo vonandi enn þá lengra á sunnudaginn," segir Ásdís í léttum tón.

Ásdís segist ekki vera hjátrúarfull þegar kemur að keppni á mótum. „Það eina sem ég er með er að ég keppi alltaf með happahálsmenið mitt," segir Ásdís en hún bætti öðru hálsmeni við í aðdraganda leikanna í London með góðum árangri.

Alltaf með Stúdentarósina

„Það var alltaf eitt hálsmen. Ég setti fyrsta Íslandsmetið mitt í fullorðinsflokki á útskriftardaginn minn þegar ég útskrifaðist sem stúdent. Ég fékk Stúdentarósina frá fjölskyldu minni í útskriftargjöf og hef alltaf keppt með hana síðan. Fyrir Ólympíuleikana í fyrra þá fékk ég að gjöf Rúna-hálsmenið frá Álrúnu með tákninu fyrir styrk," segir Ásdís, sem var þá búin að vera næsta inn í úrslit á tveimur stórmótum í röð.

„Ég var búin að enda í þrettánda sæti á bæði HM og EM og ef ég hefði lent í þrettánda sæti á Ólympíuleikunum hefði það örugglega verið einhvers konar heimsmet. Ég ætlaði ekki að láta það gerast og þurfti því á öllum þeim styrk að halda sem ég gat fengið. Ég gekk með þetta hálsmen í mánuð fyrir leikana," segir Ásdís.

„Þú getur verið í líkamlega fullkomnu formi en það er rosalega auðvelt að láta hausinn skemma fyrir sér. Einbeitingin síðustu dagana fer í það að reyna að koma hausnum á réttan stað," segir Ásdís.

„Ég er búin að breytast alveg gífurlega mikið frá því á fyrsta stórmótinu 2006. Á þessum tíma er ég búin að læra rosalega mikið inn á sjálfan mig, sportið og allt saman sem fylgir því að keppa á svona mótum. Þetta er búið að gefa manni alveg hrikalega mikið og það eru algjör forréttindi að fá að taka þátt í þessu," segir Ásdís klár í slaginn.

ooj@frettabladid.is

STÚDENTARÓSIN Á SÍNUM STAÐ Ásdís Hjálmsdóttir sést hér í keppni hér heima og happahálsmenið hennar er á sínum stað. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Reykjavíkurborg
Umverfis- og skipulagssvið

Kvosin Landsímareitur – breyting á deiliskipulagi

Borgarráð Reykjavíkur staðfesti niðurstöðu umhverfis- og skipulagsráðs og samþykkti, tillögu um breytingu á á deiliskipulagi fyrir Kvosina – Landsímareit, á fundi sínum þann 25. júlí 2013.

Deiliskipulagsbreytingin var kynnt í samræmi við 40. – 41. gr. Skipulagslaga.

Tillagan var auglýst frá 10. apríl til og með 23. maí 2013, en á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. maí var samþykkt að framlengja athugasemdafresti til 30. maí 2013. Alls bárust 214 athugasemdir/bréf og undirskriftalisti með 200 nöfnum vegna deiliskipulagsbreytingarinnar.

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 12. júlí 2013 var hin auglýsta tillaga lögð fram og samþykkt með vísan til umsagnar skipulagsfulltrúa dags. 9. júlí 2013. Uppdráttum var breytt í samræmi við umsögn skipulagsfulltrúa og hefur erindi verið sent Skipulagsstofnun til staðfestingar.

Umsögn skipulagsfulltrúa ásamt uppdráttum má nálgast á vefsíðunni ***skipbygg.is***.

Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs, embættis skipulagsfulltrúa Reykjavíkurborgar, netfang er ***skipulag@reykjavik.is***.

Reykjavík 16. ágúst 2013
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

Atla finnst KR ekki nota Emil rétt

Emil Atlason er að springa út hjá íslenska U-21 árs landsliðinu í knattspyrnu.

FÓTBOLTI Emil Atlason hefur farið á kostum með íslenska U-21 árs landsliðinu í undankeppni Evrópumótsins sem fram fer árið 2015 í Tékklandi. Leikmaðurinn hefur skorað sex af átta mörkum liðsins í fyrstu þremur leikjum riðilsins. Ísland er með fullt hús stiga í efsta sæti riðilsins.

„Ég hef alltaf sagt að þetta er staðan hans," segir Atli Eðvaldsson, fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands en fyrst og fremst faðir leikmannsins, í samtali við Fréttablaðið í gær.

„Hann fær að spila alveg upp á topp með landsliðinu og þar líður honum best. Hann hefur hæfileika þessi strákur og það sést mest á hraða hans og styrk. Það þarf samt sem áður að vinna með þessa eiginleika hjá honum. Ef það er unnið rétt með hann getur Emil komist í fremstu röð en ef það er ekki gert geta hæfileikar hans fjarað út," segir Atli. Emil Atlason hefur mikið verið úti á kanti með félagsliði sínu KR í sumar og telur Atli að það sé ekki hans rétta staða.

„Af tíu fyrirgjöfum sem koma inn í teig þá er þessi strákur að taka til sín svona sjö til átta. Hann á heima alveg fremst á vellinum. Það hafa ekkert margir þennan eiginleika að vera svona hávaxnir og með þennan gríðarlega hraða. Íslenska U-21 árs landsliðið er gríðarlega spennandi núna og verður gaman að fylgjast með því í þessari undankeppni. Margir þeirra verða bráðlega komnir í A-landsliðið."

- sáp

SEX MÖRK Í ÞREMUR LEIKJUM Emil Atlason fagnar marki. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

DAVID MOYES Tók við liði Manchester United af Sir Alex Ferguson. MYND/AFP

Moyes kvartar

FÓTBOLTI David Moyes, knattspyrnustjóri Manchester United, kvartaði í gær yfir leikjaplani liðsins í upphafi tímabils en meðal fimm fyrstu deildarleikja United eru leikir á móti Chelsea, Manchester City og Liverpool.

„Ég á erfitt með að trúa því að þetta hafi komið svona upp úr hattinum,“ sagði David Moyes og ýjaði að því að forráðamenn ensku úrvalsdeildarinnar hefðu séð til þess að byrjun hans hjá United væri sérstaklega erfið. „Ég held að þetta sér erfiðasta byrjun United í 20 ár,“ sagði Moyes. - óój

EMMA GREEN-TREGARO Sýndi neglur sínar á Instagram. MYND/INSTAGRAM

Neglurnar orðnar frægar

FRJÁLSAR Sænski hástökkvarinn Emma Green-Tregaro vakti mikla athygli á HM í frjálsum í Moskvu í gær með því að mæta til leiks með neglur sínar málaðar í öllum regnbogans litum.

Hún var með því að mótmæla nýjum lögum í Rússland sem banna homma og lesbíur. Green-Tregaro talaði ekki beint um að hún væri að mótmæla lögunum en það fer ekki á milli mála, ekki síst eftir að hún birti myndir af nöglunum á Instagram. Green-Tregaro tryggði sér örugglega sæti í úrslitunum á laugardaginn með því að stökkva 1,92 metra.

Neglur Green-Tregaro vöktu strax umtal og nýkrýndur heimsmeistari í stangarstökki, Yelena Isinbayeva, taldi hana sýna Rússum vanvirðingu með framtaki sínu. - óój

NORÐURLANDAMEISTARAR Elísabet Einarsdóttir og Berglind Jónsdóttir.

Elísabet og Berglind unnu

STRANDBLAK Elísabet Einarsdóttir og Berglind Gígja Jónsdóttir urðu í gær Norðurlandameistarar í strandblaki. Þær skipa stúlknalandslið Íslands sem vann 2-1 sigur á Noregi í úrslitaleiknum á Norðurlandamóti 19 ára og yngri.

Íslensku stúlkurnar töpuðu fyrstu hrinu en komu til baka og tryggðu sér síðan sigurinn með því að vinna oddahrinu 15-6. Strákaliðið, skipað þeim Lúðvík Má Matthíassyni og Theódóri Óskari Þorvaldssyni, vann 2-1 sigur á Englandi í gær og tryggði sér með því fimmta sætið á mótinu. - óój

Harpa að stinga af eins og Stjörnuliðið

Komin með fjögurra marka forskot í baráttunni um markakóngstitilinn í Pepsi-deild kvenna.

FÓTBOLTI Stjörnukonur héldu sigurgöngu sinni áfram í Pepsi-deild kvenna á þriðjudagskvöldið með því að vinna 3-1 sigur á FH í Kaplakrika.

Líkt og oft áður í sumar var það Harpa Þorsteinsdóttir sem gerði útslagið í leik Garðabæjarliðsins en bæði hún og Stjörnuliðið eru stungin af í baráttunni um gull sumarsins.

Stjarnan hefur unnið alla tólf deildarleiki sína í sumar og er með tíu stiga forskot á Val þegar aðeins sex umferðir eru eftir. Liðið á því Íslandsmeistaratitilinn vísan.

Harpa hefur skorað fjögur mörk í síðustu tveimur leikjum liðsins og er nú komin með örugga forystu í baráttu um gullskóinn. Harpa hefur skorað 16 mörk í 12 leikjum, eða fjórum mörkum meira en Valskonan Elín Metta Jensen.

Harpa hefur skorað fyrsta mark síns liðs í sex af tólf leikjum Stjörnuliðsins en hún er einnig búin að leggja upp fjölda marka fyrir liðsfélaga sína.

Mikilvægi Hörpu sést einnig á því að eina tap liðsins á þessu tímabili kom í leik þar sem hún tók út leikbann, eða í undanúrslitaleik Borgunarbikarsins á móti Þór/KA. Stjarnan tapaði leiknum 0-1 en vann 3-0 sigur í leik sömu liða stuttu síðar, þá með Hörpu á skotskónum. - óój

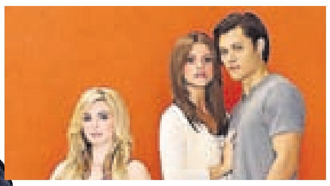
HARPA ÞORSTEINSDÓTTIR Fagnar einu af sextán mörkum sínum í Pepsi-deildinni í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl 20.15
Bara grín

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 þáttanna. Þær þáttaraðir sem teknar verða til umfjöllunar eru Fóstbræður, Stelpurnar, 70 mínútur og Steindinn okkar, auk Vaktaþáttaraðanna svokölluðu.

Í KVÖLD



The Lying Game

POPPTÍVÍ 21.45 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 en hin í vellystingum.

TV.COM 8,2 IMDb 6,7

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 dollara með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar.

TV.COM 7,0 IMDb 4,7

Xið kl 07.00
Harmageddon

Harmageddon er hrikalegur útvarpsþáttur sem tekur púlsinn á öllu því helsta sem gerist í þjóðfélaginu í dag. Harmageddon er eins alvarlegur og hann er fyndinn. Viðmælendur þáttarins ræða um allt milli himins og jarðar.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími S
08.10 Malcolm In the Middle *(3:22)*
08.30 Ellen *(23:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(42:175)*
10.15 Fairly Legal *(9:10)*
11.00 Drop Dead Diva *(5:13)*
11.50 The Mentalist *(13:22)*
12.35 Nágrannar
13.00 Extreme Makeover: Home Edition *(3:26)*
13.45 Charlie St. Cloud
15.20 Scooby-Doo!
15.45 Ævintýri Tinna
16.05 Waybuloo
16.25 Ellen *(24:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan *(17:22)* Hómer er ástkær eiginmaður en ábyrgðarleysið uppmálað. Marge er límið sem heldur fjölskyldunni saman. Bart er misskilinn góður drengur sem fær stundum slæmar hugmyndir. Lisa er skynsöm eins og móðir sín.
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 Simpson-fjölskyldan *(5:22)*
19.40 Arrested Development *(10:15)* Fjórða þáttaröðin um hina stórskrýtnu en dásamlega fyndnu Bluth-fjölskyldu. Michael tók við fjölskyldufyrirtækinu eftir að faðir hans var settur í fangelsi. Aðrir í fjölskyldunni gera honum lífið leitt því þeir eru ekki í tengslum við raunveruleikann.
20.15 Bara grín *(2:5)* 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 þáttanna. 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 Submarine
22.20 I Am Number Four
00.10 The Edge
02.05 Too Big To Fail
03.40 Reservation Road
05.20 Fréttir og Ísland í dag

POPP TÍVÍ

19.00 Friends *(1:23)*
19.20 Two and a Half Men *(18:24)*
19.40 The Simpsons *(9:21)*
20.05 Don't Tell the Bride *(3:6)*
21.00 The Lying Game *(5:20)*
21.45 The Lying Game *(6:20)*
22.25 Friends *(1:23)*
22.50 Two and a Half Men *(18:24)*
23.10 The Simpsons *(9:21)*
23.35 Don't Tell the Bride *(3:6)*
00.30 The Lying Game *(5:20)*
01.15 The Lying Game *(6:20)*
01.55 Tónlistarmyndbönd

ÍNN

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

SPORT *besta sætið*

18.00 Chelsea - Basel
19.40 Einvígið á Nesinu
20.30 La Liga Report
21.00 Miami - San Antonio
22.50 Benfica - Chelsea

SPORT 2 *enski boltinn*

17.20 Club Friendly Football Matches
19.00 Enska úrvalsdeildin – upphitun
20.00 La Match Pack
20.30 Premier League World
21.00 Enska úrvalsdeildin – upphitun
21.30 Football League Show 2013/14
22.00 Leicester - Leeds
23.40 Enska úrvalsdeildin – upphitun

krakkar

08.50 Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.10** Strumparnir **09.35** Waybuloo **09.55** Fjörugi **10.20** Áfram Diego, áfram! **10.40** Histeria! **11.00** Doddi litli og Eyrnastór **11.10** Ofuröndin **11.35** Lalli **11.45** Refurinn Pablo **11.50** Litlu Tommi og Jenni **12.10** Kai Lan **12.35** Svampur Sveinsson **12.55** 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** Lalli **15.55** Refurinn Pablo **16.00** Litlu Tommi og Jenni **16.20** Kai Lan **16.45** Svampur Sveinsson **17.10** Dóra könnuður **17.35** Mörgæsirnar frá Madagaskar **17.55** Strumparni **18.20** Waybuloo **18.40** Fjörugi teiknimyndatíminn **19.05** Áfram Diego, áfram! **19.30** Histeria! **19.50** Doddi litli og Eyrnastór

GULL

20.00 Það var lagið
21.05 Touch of Frost *(4:4)*
22.50 Monk *(9:12)*
23.35 It's Always Sunny In Philadelphia *(1:10)*
00.00 Það var lagið
01.05 Touch of Frost *(4:4)*
02.50 Monk *(9:12)*
03.35 It's Always Sunny In Philadelphia *(1:10)*
04.00 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

09.00 Charlie and the Chocolate Factory
10.55 Big Time Movie
12.05 Just Wright
13.45 Dear John
15.30 Charlie and the Chocolate Factory
17.25 Big Time Movie
18.35 Just Wright
20.15 Dear John
22.00 One For the Money
23.30 The Lincoln Lawyer
01.25 Dark Shadows
03.15 One For the Money

RÚV

05.30 HM í frjálsum íþróttum Bein útsending frá heimsmeistaramótinu í frjálsum íþróttum í Moskvu. Ásdís Hjálmsdóttir er á meðal keppenda.
08.00 Hlé
15.00 HM í frjálsum íþróttum
17.45 Unnar og vinur *(18:26)*
18.10 Smælki *(5:26)*
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Tilraunin – Áhrif tölvuleikja *(2:3)*
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. 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.
19.45 Skýjað með kjötbollum á köflum *(Cloudy with a Chance of Meatballs)* Ævintýraleg teiknimynd sem gerist í smábæ þar sem mat rignir af himnum ofan. Myndin er talsett á íslensku.
21.15 Challenger: Lokaflug *(Challenger: Final Flight)* Hinn 28. janúar 1986 sprakk geimferjan Challenger aðeins 73 sekúndum eftir flugtak.
22.50 HM í frjálsum íþróttum
23.00 Án skilyrða *(No Strings Attached)* Ungur maður og kona ætla að halda sambandi sínu einungis líkamlegu en svo flækjast málin.
00.45 Óboðinn gestur *(The Uninvited)* Anna kemur heim til systur sinnar eftir dvöl á geðsjúkrahúsi. Grimm stjúpmóðir, fáskiptinn pabbi og draugur á heimilinu verða ekki til þess að flýta bata hennar. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.45 Pepsi MAX tónlist
13.45 The Voice
16.15 The Good Wife
17.00 The Office *(19:24)*
17.25 Dr. Phil
18.10 Royal Pains *(15:16)*
18.55 Minute To Win It
19.40 Family Guy *(17:22)*
20.05 America's Funniest Home Videos *(36:44)*
20.30 The Biggest Loser *(8:19)*
22.00 The Karate Kid: Part II Eftir að hafa sigrað stórmót í karate heldur Daniel ásamt lærimeistara sínum til Okinawa til að kveðja föður sinn og um leið leita uppi gamlan erkióvin. Óafvitandi kemur Daniel sér í klandur sem aðeins er hægt að útkljá í hringnum.
23.55 Excused
00.20 Nurse Jackie
00.50 Flashpoint
01.40 Bachelor Pad
03.10 Lost Girl
03.55 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **10.55** Ryder Cup Official Film **2004** **12**.10 The Open Championship Official Film **2005** **13**.05 Inside the PGA Tour **13.30** Solheim Cup **2013** **01**.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

20 viðskiptavinir sem skrá sig í Áskorendaleik Orkunnar vinna sæti í vítaspyrnukeppni gegn David James þar sem keppt er um glæsilega vinninga.

1. verðlaun
100.000 kr. inneignarkort

2. verðlaun
50.000 kr. inneignarkort

3. verðlaun
25.000 kr. inneignarkort

ORKAN

AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

Skráning og nánari upplýsingar á **www.orkan.is/askorun**

Símanúmer þjónustuvers: **578 88 00**

HELGIN

„Eftir að hafa gert tímamótafréttir af pöndum eða flóðsvínum ætla ég á Bjúddarann á Harlem, menningarviðburð ársins, á föstudag. Laugardagur er helgaður Hansa-hillum en á sunnudag munu St. Vincent og David Byrne eiga hug minn og hjarta.“

Björn Teitsson, fréttamaður á RÚV og leikmaður KF Mjöðm.

Kórstúlkur Bjarkar selja góss sitt

Gígja Gylfadóttir og aðrir meðlimir kórsins Graduale Nobili efna til fatamarkaðar á Prikinu á morgun.

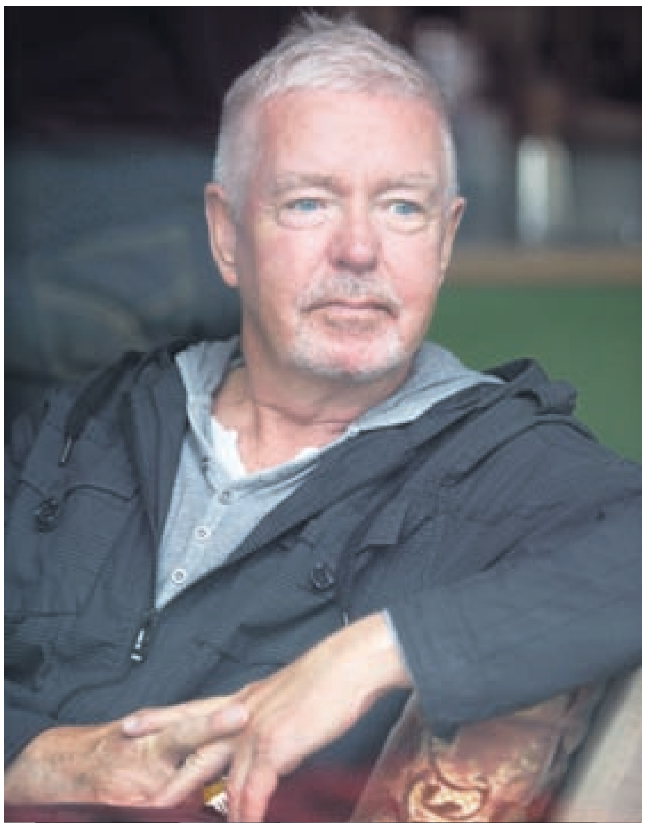
„Við ferðumst heilan helling og kaupum alveg endalaust mikið. Við erum því duglegar að sanka að okkur alltof miklu af fötum. Í fyrra ákváðum við að létta aðeins á fataskápnum með því að halda fatamarkað. Það tókst ótrúlega vel og við ætlum að endurtaka leikinn á morgun,“ segir söngkonan Gígja Gylfadóttir, meðlimur í kórnum Graduale Nobili. Kórmeðlimir halda fatamarkað í portinu hjá kaffihúsinu Prikinu á morgun.

Að sögn Gígju eru allir meðlimir kórsins með svipaðan fatasmekk en hún tekur fram að þeir séu af öllum stærðum og gerðum og því ættu flestir að geta fundið flík sem passar. „Við erum ekki bara að selja fatnað heldur líka ýmislegt annað. Ein okkar er að hanna skart og skemmtilega kraga sem hún ætlar að selja. Markaðurinn hefst í hádeginu og verður eitthvað fram eftir degi, eða eins lengi og við þolum við,“ segir hún og hlær. Graduale Nobili telur 24 meðlimi og hefur kórinn ferðast og starfað með tónlistarkonunni Björk undanfarin þrjú ár. Samstarfi þeirra lýkur í haust og þá taka við ný verkefni hjá kórnum.

„Þetta er búinn að vera alveg ótrúlega skemmtilegur tími. Í haust þurfum við svo að setjast niður og spá í hvað við viljum gera eftir þetta ævintýri,“ segir Gígja glaðlega. **- sm**

SELJA GÓSSIÐ Stúlkurnar í Graduale Nobili efna til fatamarkaðar á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



„SVO GERÐIST EITTHVAÐ OG ÉG GEKK ÚT ÚR HRINGNUM“

Pálmi Gunnarsson, einn ástsælasti tónlistarmaður þjóðarinnar, sendir frá sér bók og safnplötu í haust, auk þess að koma fram á stórtónleikum í Hörpu. Hann barðist lengi við Bakkus en hefur verið edrú í næstum tvo áratugi.

Er tískan pólitísk?

Nú til dags blandar millistéttin gjarnan saman hátískuvöru og notuðum fötum til að aðgreina sig með sýnilegum hætti.

Stærra hlutverk á nýrri leiktíð

Gylfi Þór Sigurðsson verður í stærra hlutverki hjá stórliði Tottenham í enska boltanum í vetur. Fréttablaðið ræðir við hann um enska boltann og væntingar hans fyrir tímabilið sem er í þann mund að hefjast.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi
Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

Danshöfundur stýrir flugeldasýningunni

Sigríður Soffía Níelsdóttir er listrænn stjórnandi flugeldasýningar menningarnætur. Flugeldar verða sprengdir af þökum þekktra bygginga.

„Það er mjög spennandi að vera partur af þessu. Þetta er í fyrsta sinn á Íslandi sem danshöfundur hefur verið fenginn í svona lagað,“ segir danshöfundurinn Sigríður Soffía Níelsdóttir. Hún er höfundur dansverksins Eldar – dansverk fyrir þrjú tonn af flugeldum. Verkið er væntanleg flugeldasýning á menningarnótt í Reykjavík 24. ágúst. Í fyrsta sinn í sögu Reykjavíkur verður flugeldum skotið upp frá þökum þekktra bygginga, eða Þjóðleikhúsinu og Tollhúsinu, og einnig frá Miðbakkanum á höfninni og Faxagarði.

Sigríður Soffía er titluð sem listrænn stjórnandi verksins. „Vodafone vildi fá listamann inn í ferlið og einhvern veginn barst mitt nafn til þeirra. Það var heppilegt því ég hafði verið að leita mér að leiðum til að koma flugeldum inn í dansverk,“ segir Sigríður Soffía, spurð út í tilurð verksins, en úti í heimi hafa stórar flugeldasýningar verið útfærðar af danshöfundum. Hún segir margt vera líkt með flugeldasýningum og dansverkum. „Mig langaði að fókusera á einföld form og allt litaval og öll mynstur eru sérsniðin fyrir þessa sýningu. Hún er samin eins og dansverk og dansararnir eru flugeldarnir.“ Í stað þess að upplifa flugeldana eins og af sjónvarpsskjá í tvívídd verða gestir menningarnætur umkringdir svo þeir upplifi kraft sprengiefnisins nær og upplifi sig sem þátttakendur í sýningunni í stað fjarlægs áhorfanda.

Til að gera upplifunina enn meiri verða öll ljós slökkt í miðbænum. Undirbúningur hófst fyrir einu ári, enda er um afar metnaðarfullt og stórt verkefni að ræða. Það að færa sýninguna inn í Reykjavíkurborg var vandkvæðum háð þar sem öryggi áhorfenda er í fyrirrúmi og að sögn Sigríðar hafa Hjálparsveit skáta og Reykjavíkurborg unnið glæsilega vinnu við undirbúning sýningarinnar, þar á meðal við öryggismálin.

Verk Sigríðar Soffíu er hluti af Reykjavík Dance Festival og er hún með tvö önnur verk á hátíðinni. Nánari upplýsingar fást á síðunni www.siggasoffia.com.

freyr@frettabladid.is

STÝRIR FLUGELDASÝNINGU Sigríður Soffía Níelsdóttir er listrænn stjórnandi flugeldasýningar menningarnætur. MYND/MARÍNÓ THORLACIUS

Innblástur frá náttúru Íslands

„Það hljómar kannski klisjukennt en það er erfitt að vera Íslendingur án þess að verða fyrir áhrifum frá náttúru Íslands. Því er hluti sýningarinnar innblásinn af flugeldasýningunum sem Ísland hefur gefið okkur, á borð við Lakagíga, Gullfoss og fleiri náttúruperlur,“ segir Sigríður Soffía um verk sitt Eldar. „Einangrun á sama forminu virðist þjóna náttúrunni vel. Því vildum við gefa áhorfendum færi á því að njóta einfaldleikans í bland við óreiðu.“

Á sýningunni fær áhorfandinn að njóta danssmíða í sínu hreinasta formi. Áhorfendur fá að upplifa fegurð hreyfingar, kraft einfaldra forma, blæbrigði lita og þyngd og stemningu hrynjandi. Fólki er gefinn kostur á að finna hugarró í að standa með 80 þúsund manns og hugsa einungis um kraft og fegurð Reykjavíkur og Íslands.

3 Þrjú tonn af flugeldum verða sprengd í miðborginni á menningarnótt.

Hefur verið líkt við Aliciu Keys

Söngkonan Una Stefánsdóttir hefur gefið út sitt fyrsta lag, Breathe.

Una Stefánsdóttir, 22 ára söngkona og lagasmiður úr Reykjavík, hefur gefið út sitt fyrsta lag. Það nefnist Breathe og verður á væntanlegri plötu hennar sem kemur líkast til út í byrjun næsta árs.

„Þetta er búin að vera eins og hálfs árs meðganga,“ segir Una, spurð út í gerð plötunnar. „Ég er búin að spila þessa tónlist mikið. Er búin að vera með tónleikaband og þetta hefur mótast mikið. Ég ákvað að taka góðan tíma í þetta allt saman og gera þetta vel.“

Una er að ljúka við nám sitt í djasssöng við FÍH. Hún kemur úr mikilli tónlistarfjölskyldu því systir hennar, Erla, er þegar útskrifuð úr skólanum og spilar hún á bassa í hljómsveitinni hennar. Auk þess er pabbi þeirra, saxófónleikarinn Stefán S. Stefánsson, kennari við skólann. Hann er líklega þekktastur fyrir að hafa samið lagið Disco Frisco.

Þegar Una er spurð út í tónlistina sína segist hún mest blanda saman sálartónlist og R&B, þrátt fyrir að lagið Breathe sé „ekta popp“. Eitt sinn var henni líkt við hina bandarísku Aliciu Keys á tónleikum, enda spila þær báðar á píanó og syngja, og tekur Una þeirri samlíkingu opnum örmum. „Ég er algjör „wannabe“ Alicia Keys,“ segir hún og hlær. **- fb**

35 Alicia Keys hefur selt um 35 milljónir hljómplatna.

GEFUR ÚT LAG Una Stefánsdóttir hefur gefið út sitt fyrsta lag, Breathe. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

DIDRIKSONS VINSON ÚLPA
Dökkbláar, bleikar, grænar, fjólubláar
Stærðir: 80–130

14.990 KR.

VIKING POLAR KULDASTÍGVÉL
Dökkblá, fjólublá, svört, bleik
Stærðir: 21–39

8.990 KR.

VIKING TORRENT MID
Bláir, bleikir, svartir
Stærðir: 20–26

9.990 KR.

VIKING MIRA JR
Svört
Stærðir: 28–34

7.990 KR.

DIDRIKSONS LHOTSE ÚLPA
Bláar, bleikar, grænar, fjólubláar
Stærðir: 80–130

13.990 KR.

DIDRIKSONS MONTE FLÍSPEYSA
Grænar, bláar, bleikar
Stærðir: 80–130

4.500 KR.

DIDRIKSONS MONTE FLÍSBUXUR
Grænar
Stærðir: 80–130

3.990 KR.

DIDRIKSONS REGNVETTLINGAR
Bláir, bleikir, svartir, rauðir, grænir
Stærðir: 0–6 ára

1.990 KR.

DIDRIKSONS FILIP ÚTIBUXUR
Svartar
Stærðir: 80–130

11.990 KR.

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 • 132325

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

9 771670 387005

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

OPIÐ 24 TÍMA
Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Dollý eins árs gömul

Skemmtistaðurinn Dollý í Hafnarstræti heldur upp á eins árs afmæli sitt á laugardaginn næstkomandi. Staðurinn hefur verið vinsæll þetta ár sem hann hefur lifað og þeir sem munu koma fram í afmælisveislunni verða plötusnúðurinn Kristinn Gunnar Blöndal, betur þekktur sem KGB, og síðan munu krakkarnir úr Mánudagsklúbbnum svonefnda sjá um að halda uppi stuðinu. Dollý er í eigu **Dóru Takefusa,** sem flutti til landsins frá Danmörku ekki alls fyrir löngu. - ósk

Tvö ný lög væntanleg frá Sísý Ey

Hljómsveitin Sísý Ey gaf frá sér lagið Restless, sem hún gerði ásamt Unnsteini Manuel í Retro Stefson, nú í vikunni við góðar undirtektir. Sísý Ey skipa þau Friðfinnur Oculus og Sigríður, Elísabet og **Elín Eyþórsdætur**. Lagið er þegar komið í spilun á helstu útvarpsstöðvunum. Hljómsveitin, sem gat sér gott orð fyrir smellinn Ain't got nobody, kemur til með að gefa frá sér tvö ný lög á næstunni og óhætt er að segja að mikil eftirvænting ríki meðal tónlistaráhugafólks.

Sísý Ey kemur til með að spila á tónleikum á Hressingarskálanum í kvöld ásamt DJ Margeiri, DJ Yamaho og GusGus. - ósk

Mest lesið vísir

1 Konur flykkjast í kynlífsferðir til Kenía
2 Stúlka kærir fimm fyrir hópnauðgun
3 Aron: Klinsmann sýndi mér meiri áhuga
4 Látin aðeins 29 ára að aldri
5 Vigdís neitar því að hafa haft í hótunum

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

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

JOOP! elegante bruno banani

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 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