SKOÐUN Fremur má líkja skóla við vinnustað en geymslustað, skrifar Teitur Guðmundsson 13

MENNING Kristín Tómasdóttir stendur fyrir sjálfstyrkingarnámskeiði fyrir unglingsstúlkur. 26

SPORT Elfar Árni Aðalsteinsson er óviss um hvort hann hafi verið í lífshættu. 22

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Priðjudagur
20. ágúst 2013
194. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

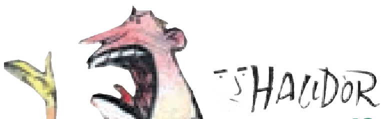
Veiði og ræktun á árbakka

Sænskur landeigandi við Ísafjarðardjúp vill láta rannsaka áhrif skógivaxinna árbakka á fiskigegnd í ám. 2

Engar reglur til Engar reglur eru til um hjólhýsi eftir að búið er að taka þau af ökutækjaskrá. Skógræktin hefur hug á að setja nýjar reglur um hjólhýsabyggð á umsjónarsvæðum sínum. 4

Stjórnarsáttmálinn trompar loforð Þingflokkur Sjálfstæðisflokks er ekki einhuga um hvort halda skuli þjóðaratkvæðagreiðslu um áframhald viðræðna við ESB. 6

Smámálameðferð athuguð Innanríkisráðuneytið hugar að því hvort innleiða megi hraðari meðferð smærri deilumála í dómskerfinu. 10



12

Bolungarvík	10°		NV	5
Akureyri	7°		NV	6
Egilsstaðir	11°		NV	11
Kirkjubæjarkl.	12°		V	6
Reykjavík	11°		V	3

ÚRKOMA N-TIL Í dag verða norðvestan 5-10 m/s en 8-13 NA-til. Dálítil væta N-til en léttir til syðra. Hiti 7-15 stig. 4

3 SÉRBLÖÐ

Bílar | Svanurinn | Fólk

Gagnrýnir að Vogur greini ekki frá barnaverndarmálum

Sjúkrahúsið Vogur tilkynnir örsjaldan grun um vanrækslu barna til barnaverndarnefndar. Heilbrigðisstarfsmenn hafa tilkynningaskyldu lögum samkvæmt. „Við erum hreinlega að hugsa um annað," segir yfirlæknir.

BARNAVERND Framkvæmdastýra Barnaverndar Reykjavíkur gagnrýnir að meðferðarstofnunin og sjúkrahúsið Vogur tilkynni afar sjaldan mál til barnaverndarnefndar og telur sjúkrahúsið ekki sinna lagaskyldu um slíkar tilkynningar.

„Það er nánast hending, teljandi á fingrum annarrar handar, tilkynningarnar sem hafa borist þaðan. Við höfum velt því fyrir okkur hér, af hverju þeir horfa ekki til tilkynningaskyldunnar, hvort sem það er vegna foreldra eða ungmenna," segir Halldóra Gunnarsdóttir, framkvæmdastýra Barnaverndar Reykjavíkur. Hún bendir á að Vogur sé eina meðferðarúrræðið sem í boði sé fyrir unglinga hér á landi og því sé mikilvægt að leyfa barnaverndinni að fylgjast vel með.

„Þeir hafa ef til vill ýmsar skýringar á þessu og kannski finnst þeim trúnaðarsambandið við sjúklingana erfitt. Það breytir því þó ekki að skyldan er þarna og hagsmunir barna ættu alltaf að vera í forgangi," segir Halldóra.

Hún segir jafnframt mikilvægt að fá að vita af foreldrum sem sæki oft í meðferð eða hætti í miðju ferli þó ekki sé til annars en að fylgjast með og veita stuðning.

„Það hefur einnig vakið athygli okkar hér að þetta er ekki í neinu samræmi við þann tilkynningafjölda sem við fáum frá sambærilegum stofnunum Landspítalans, eða slysadeild, þar er tilkynnt um minnsta grun um vanrækslu vegna neyslu foreldris. Jafnvel þótt viðkomandi sé að koma þangað í fyrsta skipti. Þetta er mjög greinilega spurning um áherslur," segir hún.

Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, segir starfsfólk sitt ekki hafa forsendur til að tilkynna þessi mál. „Við erum ekki að horfa á hegðun fólksins heima við og við getum ekki gefið okkur það að fólk með fíkn vanræki börnin sín," segir Þórarinn.

„Við erum ekki að tilkynna allt sem við heyrum enda erum við ekki í aðstöðu til þess. Við erum hreinlega að hugsa um annað. Það eru aðrir sem tilkynna um það ef börn eru vanrækt og við höfum ekkert með börn að gera. Við erum að fást við fíkn, ekki ofbeldismál."

Spurður hvort ekki beri að tilkynna mál sem snúa að ungmennum í meðferð segir hann flest þeirra koma inn á vegum barnaverndar. „Barnavernd veit allt um þau," segir Þórarinn.

Halldóra segir það þó ekki alltaf svo. „Ef ungmenni hættir í miðri meðferð erum við ekki alltaf látin vita og unglingurinn kannski kominn út í neyslu án þess að við séum meðvituð um það," segir hún. - mlþ

Tilkynningaskylda í barnaverndarlögum

„Hverjum þeim sem stöðu sinnar og starfa vegna hefur afskipti af málefnum barna og verður í starfi sínu var við að barn búi við óviðunandi uppeldisskilyrði, verði fyrir áreitni eða ofbeldi eða að barn stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu er skylt að gera barnaverndarnefnd viðvart," segir í lögum. Læknar og hjúkrunarfræðingar eru nefndir sérstaklega í upptalningu starfsstétta sem þetta á við um. „Tilkynningarskylda [...] gengur framar ákvæðum laga eða siðareglna um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta."

KEPPT VIÐ TÍMANN Hlauparar undirbúa sig í Laugardal fyrir Reykjavíkurmaraþonið. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Um níu þúsund manns hafa þegar skráð sig í Reykjavíkurmaraþonið:

Vonast eftir viðsnúningi í veðri

HREYFING Hið árlega Reykjavíkurmaraþon fer fram á laugardag og búa keppendur sig nú undir átökin.

Að sögn Önnu Lilju Sigurðardóttur, upplýsingafulltrúa maraþonsins, er veðurspáin ekkert allt of góð en hún er vongóð um að það breytist. „Langtímaspáin sýnir rok og rigningu en við höfum alltaf verið heppin með veður," segir Anna Lilja og bætir því við að annars megi „taka þetta á brosinu".

Um níu þúsund manns hafa skráð sig í maraþonið en það eru um 30 prósentum fleiri en á sama tíma í fyrra. Í gærmorgun var upphæð áheitasöfnunarinnar komin í 31 milljón. Það er um 16 milljónum meira en á sama tíma í fyrra.

Aðspurð hvort hún lumi á einhverjum heilræðum fyrir þátttakendur segir Anna Lilja að góður svefn sé nauðsynlegur. „Það er mikil umferð og margar götur lokaðar. Því er gott að vera mættur snemma. Og ekki prófa nýja hlaupaskó í maraþoninu." - hva

37 létust í lestarslysi í Bihar:

Brenndu vagna í hefndarskyni

ERLENT Að minnsta kosti 37 manns létust þegar hraðlest ók inn í hóp fólks sem var að fara yfir lestarteina í Bihar-héraði í Indlandi.

Erfitt hefur reynst að greina hversu margir létust vegna þess hversu illa farin lík fólksins eru.

Um var að ræða pílagríma sem voru á leið í hof í Saharsa.

Lestin stoppaði nokkur hundruð metrum frá slysstaðnum þar sem reitt fólk úr hópnum réðist á lestarstjórann og kveikti í tveimur lestarvögnum.

Nefnd á vegum hins opinbera sagði á seinasta ári að 150.000 manns týni lífinu árlega í landinu við það að fara yfir lestarteina. -js

SPURNING DAGSINS

„Adolf, er verið að klúðra þessu rækilega?“

„Ráðherra er að minnsta kosti ekki að rækja hlutverk sitt sem skyldi.“

Adolf Guðmundsson, formaður LÍÚ, segir að sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra beri að úthluta aflamarki í úthafsrækju samkvæmt núgildandi aflahlutdeildum fyrir næsta fiskveiðiár. Ráðherrann hefur ákveðið að veiðarnar skuli ekki vera frjálsar lengur.

Fyrrum harðstjóri sleppur úr fangelsi, en bíður þó dóms vegna morða:

Múbarak fær frelsi í vikunni

EGYPTALAND, AP Hosní Múbarak, fyrrverandi forseti Egyptalands, sem var steypt af stóli í uppreisn árið 2011, verður að öllum líkindum látinn laus í vikunni, eftir að ákæra á hendur honum vegna spillingarmála var látin niður falla í gær.

Múbarak, sem er 85 ára og heilsuveill, hefur verið í haldi frá því að hann lét af embætti og sætt margs konar ákærum, meðal annars vegna spillingar á rúmlega 30 ára valdatíð sinni.

Talsmaður dómstólsins sagði í gær að þar sem Múbarak hafi verið í haldi í tvö ár án þess að dómsmál gegn honum hafi verið til lykta leidd, sé þeim skylt samkvæmt lögum að sleppa honum úr haldi.

Múbarak á þó enn yfir höfði sér dóm vegna samsektar vegna morða á um 900 mótmælendum á meðan á uppreisninni stóð árið 2011. Hann var sakfelldur í málinu í fyrrasumar, en áfrýjunardómstóll ógilti þann dóm og fyrirskipaði ný réttarhöld.

HARÐSTJÓRINN Hosní Múbarak verður að öllum líkindum sleppt úr haldi í vikunni. NORDICPHOTO/AP

Stjórnmálakönnun MMR:

Fylgi stjórnarinnar minnkar

STJÓRNMÁL Stuðningur við ríkisstjórnina mælist nú 49,3% en var 54,8% í síðustu skoðanakönnun MMR. Vinstrihreyfingin – grænt framboð er stærri en Samfylkingin samkvæmt könnuninni, með 14,4% fylgi rúmu prósentustigi yfir síðustu könnun. Samfylkingin er aftur á móti með 13% fylgi. Framsóknarflokkurinn eykur fylgi sitt lítillega og er nú með 18,1% fylgi. Sjálfstæðisflokkurinn dalar lítillega og er með 27,9% fylgi. - vg

SVELLKALDIR Leikmenn ÍBV grínuðust með að Hermann Hreiðarsson og David James hafi í eina tíð verið metnir á talsvert meira en söluverðmæti aflans sem þeir hjálpuðust að við að landa í gær. MYND/ÓSKAR PÉTUR FRIÐRIKSSON

Frumleg fjáröflun leikmanna ÍBV:

Meistaraflokkur landaði makríl

ÍÞRÓTTIR Leikmenn meistaraflokks ÍBV í knattspyrnu karla mættu klukkan sex í gærmorgun að Hugni VE og lönduðu makríl.

Skipið kom inn með fullfermi af frystum makríl sem David James og félagar, ásamt þjálfaranum Hermanni Hreiðarssyni, röðuðu á bretti og hífðu upp úr lestinni. Alls tóku um tuttugu leikmenn þátt.

Að sögn Vals Smára Heimissonar, framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar ÍBV, er tilefnið söfnun fyrir skemmtiferð að tímabilinu loknu. „Við höfum gert þetta áður fyrir æfingaferð,“ segir hann. Leikmennirnir hafi náð að safna fyrir ferðinni með tveimur löndunum. - hva

Spurt hvort óhætt sé að rækta á árbakka

Sænskur landeigandi við Ísafjarðardjúp hefur hug á að láta rannsaka áhrif skógivaxinna árbakka á fiskigengd í ám. Samningsdrög um slíka rannsókn liggja á borðinu. Sjö þúsund tonna fiskeldi í Ísafjarðardjúpi gæti sett strik í reikninginn.

NÁTTÚRA Skógrækt ríkisins hefur lagt fram drög að samningi um viðamikla rannsókn í samvinnu við landeiganda í norðanverðu Ísafjarðardjúpi. Stóra rannsóknarspurningin sem liggur til grundvallar er hvaða áhrif skógrækt við árbakka kunni að hafa á fiskigengd.

Sænski timburframleiðandinn John Harald Örneberg á um tuttugu þúsund hektara lands við Inndjúpið og á því svæði renna Langadalsá og Hvannadalsá. Að sögn Gunnars Sólness, stjórnarformanns Varplands sem er félagið sem stofnað var um eignarhaldið, hefur Örneberg mikinn áhuga bæði á skógrækt og stangveiði og vill því kanna áhrifin sem skógurinn á árbakkanum kynni að hafa á fiskigengd.

Til stendur að hefja gagnavinnu við rannsóknina í vetur og svo rannsókn á vettvangi næsta sumar.

Gunnar segir þó ýmis ljón í veginum. Til dæmis segir hann að Örneberg muni líklegast falla frá öllum áformum um þessa rannsókn ef svo fari að Hraðfrystihúsið Gunnvör fái leyfi fyrir sjö þúsund tonna fiskeldi í Ísafjarðardjúpi. Það gæti hins vegar dregist að fá úr því skorið að umsókn Gunnvarar var lögð inn árið 2011 og er nú svo gott sem föst í kerfinu eftir að úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála felldi úr gildi ákvörðun Skipulagsstofnunar um að slíkt fiskeldi skuli ekki háð umhverfismati.

Sæmundur Kr. Þorvaldsson, framkvæmdastjóri Skjólskóga á Vestfjörðum, segir að víðast erlendis sé litið á árbakka sem fýsilegustu trjáræktarsvæðin en á sama tíma sé varast að nota þá hér á landi. Hann og Edda Sigurdís Oddsdóttir, sérfræðingur á Rannsóknarstöð skógræktarinnar á Mógilsá sem fara mun fyrir rannsókninni, segja það vel tímabært að fá úr því skorið hvaða áhrif tré hafa á veiðiár. „Reyndar er það svo að svokallaðir tætarar sem vinna á því sem kemur í ár af nærliggjandi trjám eru ekki eins algengir hér og víðast erlendis þar sem árbakkarnir eru oft skógi vaxnir,“ segir Edda Sigurdís. Tætarar eru lífverur sem búta niður og nærast á til dæmis laufum, barri, smáum greinum og fleiru sem tilfellur í ám í skóglendi. „En svo gæti það verið að þeir séu svona fáir hér þar sem aðstæður kalla ekki á það að þeir séu fleiri ef svo mætti segja.“

Bæði Edda Sigurdís og Sæmundur Kr. eru sammála um að eflaust sé vissri íhaldssemi um að kenna að ekki skuli ráð fyrir því gert að tré teygi sig til himins á árbökkum landsins.

jse@frettabladid.is

GOTT AÐ VEIÐA Á TRJÁBERUM BAKKANUM Það þvælast engin tré fyrir laxveiðimönnum hér á landi en hver veit nema það breytist. MYND/SIG.JÖKULL

➜ Árbakkinn friðaður

Í ákvæði um leyfisveitingar vegna mannvirkjagerðar og efnistöku í lögum um laxa- og silungaveiði segir: „Sérhver framkvæmd í eða við veiðivatn, allt að 100 metrum frá bakka, sem áhrif getur haft á fiskigengd þess, afkomu fiskstofna, aðstæður til veiði eða lífríki vatnsins að öðru leyti, er háð leyfi Fiskistofu.“ Með umsókn fyrir slíku leyfi skal fylgja umsögn sérfræðings á sviði veiðimála um hugsanleg áhrif framkvæmdar á lífríki veiðivatns.

Veiðar á grá- og heiðagæs

Gæsaveiðitímabilið hefst í dag

VEIÐI Veiðitímabil á grágæs og heiðagæs hefst í dag, 20. ágúst, og stendur til 15. mars samkvæmt upplýsingum frá Umhverfisstofnun. Samkvæmt upplýsingum frá Umhverfisstofnun hófst varpið fremur seint í ár og af þeim sökum hafi upphafi veiðinnar verið seinkað á austursvæði Vatnajökulsþjóðgarðs til 1. september.

Algengt er að veiðimenn bíði með gæsaveiði þar til í september ekki síst í ljósi þess að þá er einnig heimilt að hefja veiðar á þeim andategundum sem veiddar eru. Fjöldi veiðimanna fer hins vegar til veiða fyrstu dagana, sérstaklega þeir sem veiða heiðagæsir. - vg

Tekist á um Gálgahraun:

Vonast til að Vegagerðin bíði

NÁTTÚRUVERND Formaður Náttúruverndarsamtaka Íslands vonast til að Vegagerðin stöðvi vegaframkvæmdir við Gálgahraun og bíði eftir niðurstöðu dóms um lögmæti framkvæmdanna.

Vegagerðin telur að með því að stöðva framkvæmdirnar skapi hún sér skaðabótaskyldu gagnvart verktakanum sem fer með framkvæmdina, en Skúli Bjarnason hæstaréttarlögmaður bendir á að samningurinn hafi ekki verið undirritaður fyrr en eftir að mál Landverndar, Náttúruverndarsamtaka Íslands, Náttúruverndarsamtaka Suðvesturlands og Hraunavina gegn vegamálastjóra var þingfest. - hrs, hva

Ítrekað brotist inn í húsið sem brann við Hverfisgötu síðustu mánuði:

Unglingahópur hélt til í húsinu

SAMFÉLAGSMÁL Ítrekað hefur verið brotist inn í húsið við Hverfisgötu 32 síðustu mánuði en eldur kom þar upp í fyrrakvöld og varð húsið alelda.

Fréttablaðið sagði frá því í mars síðastliðnum að hópur unglinga héldi stundum til í húsinu og héldi þar partí.

„Það er margoft búið að negla hlera fyrir en þeir virðast alltaf finna sér leiðir þarna inn,“ sagði Jakob Frímann Magnússon miðborgarstjóri í vor um unglingana sem þá vöndu komur sínar í húsið.

Lögreglan hefur ítrekað verið kölluð til og beðin um að rýma húsið sem var í eigu Landsbankans en er nú í eigu Þingvangs.

Talið er víst að kveikt hafi verið í, enda er ekkert rafmagn tengt í húsið. Þó herma heimildir blaðsins að einhverjir af þeim sem héldu þar reglulega til hafi tengt rafmagn inn í húsið úr rafmagnskassa sem stendur fyrir utan.

Töluverður eldur logaði í húsinu þegar slökkviliðið kom á vettvang í fyrrakvöld og höfðu slökkviliðsmenn í nógu að snúast.

Reykkafarar voru sendir inn til að kanna hvort nokkur væri í húsinu, þar sem vitað er að utangarðsmenn hafa stundum leitað þar húsaskjóls, en enginn reyndist þar innandyra.

Húsið, sem er áfast við Hótel Klöpp, er talið ónýtt.

Miklar umræður hafa skapast um torgið við húsið, Hjartatorg, þar sem stendur til að byggja hótel. - mlþ

SLÖKKVILIÐ AÐ STÖRFUM Blaðið hefur heimildir fyrir því að stolist hafi verið til að tengja rafmagn í húsinu við Hverfisgötu sem varð eldi að bráð á sunnudagskvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

tl.is

TÖLVU LISTINN

MEIRA ÚRVAL LÆGRA VERÐ !

TOSHIBA

INTEL i7 OG GT740M LEIKJASKJÁKORT

Glæsilega hönnuð, þunn og gríðarlega kraftmikil. Þriðju kynslóðar fjögurra kjarna Intel i7 örgjörvi sem hentar vel fyrir þunga vinnslu eða leiki. Öflugt 1GB nVidia GeForce GT740M leikjaskjákort, stækkanlegt vinnsluminni í 16GB, 750GB harður diskur og góðir tengimöguleikar með USB3 og HDMI. Einstakt verð vegna magnkaupa.

TOS-L50A105

149.990

17,3" SKJÁR OG 1 TB DISKUR

Frábær kaup fyrir þá sem vilja samnýta fartölvu og heimilistölvu með því að vera með stóran skjá. Intel örgjörvi og gott geymslupláss með 1TB hörðum diski.

TOS-C8701JL

99.990

RAUÐ MEÐ INTEL CORE i3

Glæsilega rauð úr nýju L-línunni frá Toshiba. Þynnri, nettari og sterkbyggðari með Intel Core i3 örgjörva, 500GB hörðum diski og Bluetooth 4.

TOS-L8501Z4

99.990

FJÖGURRA KJARNA ÖRGJÖRVI

Kraftmikil og glæsileg í senn. Flott hvít umgjörð og fjögurra kjarna AMD A8 örgjörvi. Öflugt 1 GB Radeon HD 7640G skjákort, 8GB vinnsluminni og stór 1TB harður diskur.

TOS-L850D13F

119.990

OFURVÉL MEÐ HASWELL

Þessi er sú allra flottasta í P-línunni frá Toshiba. Fjórðu kynslóðar Intel Haswell örgjörvi sem stórbætir rafhlöðuendingu og afköst. 4GB GeForce GT745M skjákort, 16GB í vinnsluminni og 1TB harður diskur. Full HD skjár.

TOS-P50A11M

219.990

PROMENNT

ÓKEYPIS WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM !

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

SVONA ERUM VIÐ

2.090 greindust með klamydíu árið 2011 samkvæmt tölum Hagstofu Íslands.

Árið 2006, greindust 1.729 með klamydíu hér á landi.

Árið 2001 voru þeir aftur á móti 2.122.

Með sameiningunni munu um 3.000 sjóðsfélagar bætast við LSS sem rekur nú sameinaða sjóði:

Fimm lífeyrissjóðir undir sama hattinn

FJÁRMÁL Fjármálaráðuneytið hefur staðfest samþykktir sem fela í sér að fimm lífeyrissjóðir sameinist undir Lífeyrissjóði starfsmanna sveitarfélaga (LSS). Sjóðurinn mun verða rekinn sem sérstök bæjarfélagadeild innan LSS sem á að fela í sér umtalsverða lækkun á rekstrarkostnaði vegna sjóðanna fimm.

Sjóðirnir sem nú hafa sameinast eru Eftirlaunasjóður starfsmanna Hafnarfjarðarkaupstaðar, Lífeyrissjóður Akraneskaupstaðar, Lífeyrissjóður starfsmanna Húsavíkurkaupsstaðar, Lífeyrissjóður Neskaupsstaðar og Lífeyrissjóður starfsmanna Vestmannaeyjabæjar.

Allir sjóðirnir eru með bakábyrgð viðkomandi sveitarfélags.

Undirbúningur að sameiningunni hefur staðið yfir frá 2009 með tilheyrandi hagkvæmnigreiningu, en LSS hefur annast rekstur sjóðanna um þó nokkurt skeið.

Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóðanna, segir að sameiningin sé skref í rétta átt og að tímabært hafi verið að sameina sjóðina formlega til þess að hagræða í rekstrinum.

„Réttindi sjóðsfélaga munu haldast óbreytt þannig að einungis er um hagræðingu í rekstri að ræða,“ segir hún.

Eignasafn sjóðanna fimm hefur verið sameinað í eitt safn að verðmæti um fjórir milljarðar króna. Við sameininguna bætast 3.000 sjóðsfélagar við LSS, en þeir voru áður um 15 þúsund. - le

ÞÓREY S. ÞÓRÐARDÓTTIR Sameining fimm lífeyrissjóða er sögð skref í rétta átt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FULLAR GÖTUR Í HVERAGERÐI Margt var um manninn í blíðskaparveðri í Hveragerði á laugardag.

Fjör á blómstrandi dögum:

Aldrei fleiri fengið sér ís

MANNLÍF Aldrei hafa fleiri þegið ís á Ísdegi Kjöríss sem er haldinn hátíðlegur um leið og Blómstrandi dagar í Hveragerði. Að sögn Aldísar Hafsteinsdóttur bæjarstjóra var metfjöldi hjá Kjörís en einnig mikill fjölda gesta í bænum. „Þó það sé með öllu ómögulegt að leggja mat á það hversu margir heimsóttu Hveragerði þessa helgi þá er ljóst að þeir skiptu þúsundum,“ segir hún. Hún segir einnig fremur að vegna ásóknarinnar hafi umferð verið afar hæg um Hellisheiði og Kamba um miðjan dag á laugardag. - jse

Lést í bruna í Þjórsárdal

Konan sem lést í bruna í hjólhýsi í Þjórsárdal aðfaranótt síðastliðins laugardags hét Ragnheiður Sigurbjörg Árnadóttir og var fædd 26. júlí árið 1938. Hún var til heimilis að Fífumóa 2, Reykjanesbæ. Hún lætur eftir sig sambýlismann og þrjú uppkomin börn.

LEIÐRÉTT

Í blaði dagsins í gær misritaðist ártalið sem Þórður Marteinsson harmóníkuleikari hóf að leika fyrir dansi hjá Félagi eldri borgara. Hið rétta ártal er 1988, en hann og félagar hans í Caprí Tríó léku eftir það á hverjum sunnudegi í 21 ár.

Engar reglur eru til um hjólhýsabyggðir

Hjólhýsi í hjólhýsabyggðinni í Þjórsárdal eru mörg hver óskoðuð og komin til ára sinna. Breyta á reglum þannig ekki sé hægt að selja gömul hjólhýsi á landinu. Oddviti Skeiða- og Gnúpverjahrepps segir hjólhýsabyggðina á gráu svæði.

SLYS „Það eru engar reglugerðir til um þessi hýsi þegar búið er að taka þau af ökutækjaskrá,“ segir Hreinn Óskarsson, skógarvörður á Suðurlandi, um öryggismál varðandi hjólhýsabyggðina í Þjórsárdal, en þar hafa þrír látist í tveimur slysum á innan við hálfu ári. Um helgina lést kona á áttræðisaldri í bruna í hjólhýsi sínu. Talið er að upptök eldsins hafi verið út frá gasbúnaði í ísskáp hjólhýsisins

HREINN ÓSKARSSON

Hreinn segir að Skógrækt ríkisins, sem hefur umsjón með svæðinu, hyggist breyta reglum með þeim hætti að ekki verði lengur hægt að selja hjólhýsin á landinu þar sem eigendur leigja. Það sé meðal annars gert með það að markmiði að fólk þurfi að fjarlægja hjólhýsin sín eftir að það hættir að leigja landið. „Sum hjólhýsin hafa ekki verið skoðuð lengi, enda ekki á númerum, og jafnvel búið að rífa hjólin undan þeim. Svo eru þau ótryggð að auki,“ segir hann um ásigkomulag hjólhýsanna á svæðinu. Þá eru hjólhýsin sum hver ansi gömul. „Þau elstu eru um þrjátíu ára gömul,“ bætir hann við og segir það hluta af vandanum.

Aðspurður segir hann að ekki standi til að loka fyrir hjólhýsabyggð á svæðinu.

Eigendur hjólhýsa í Þjórsárdal hafa margir hverjir viljað leggja rafmagn að þeim. Spurður út í þetta svarar Hreinn að það hafi ekki verið farið út í slíkar aðgerðir af þeirri einföldu ástæðu að slíkt væri of kostnaðarsamt. Þar fyrir utan er Hreinn ekki viss um að slíkt yrði endilega til bóta út frá öryggissjónarmiðum, „slysin verða einnig í kringum rafmagn,“ útskýrir hann.

Spurður hvað Skógrækt ríkisins, ætli að gera til þess að auka öryggi varðandi hjólhýsabyggðina svarar Hreinn: „Við þurfum að skoða okkar mál. Það er alveg á hreinu.“

Hreinn undirstrikar að slysið hafi haft mikil áhrif á starfsmenn Skógræktarinnar, „okkur þykir þetta alveg hræðilegt. Við erum eyðilagðir yfir þessu.“

Oddvitinn í Skeiða- og Gnúpverjahreppi, Björgvin Skafti Bjarnason, segir að málið verði skoðað af sveitarstjórninni. Hann tekur undir með Hreini að hjólhýsabyggðin sé á gráu svæði varðandi reglugerðir. „Og við munum að sjálfsögðu skoða þetta mál vel,“ segir hann.

Björgvin bætir við að orsök slyssins sé algjörlega ótengd ástandi hjólhýsisins og hrein tilviljun að þessi banaslys skuli gerast á sama stað með svo stuttu millibili. - vg

BANASLYS Í ÞJÓRSÁRDAL Skógræktin hugar að nýjum reglum til að tryggja betur öryggi þar sem er hjólhýsabyggð. MYND/STÖÐ 2

Yfir hundrað hjólhýsi

Um 140 hjólhýsi eru í hjólhýsabyggðinni í Þjórsárdal. Þar hefur verið byggð í áratugi en elstu hjólhýsin eru um 30 ára gömul. Fyrirkomulag flestra hjólhýsanna uppfyllir ekki þau skilyrði sem byggingarreglugerð setur. Sökum jarðfestunnar og áfastra mannvirkja er varla hægt að tala um færanleg hjólhýsi. Nær væri að kalla þau ódýra útfærslu á sumarbústað.

SIGLUFJÖRÐUR Velferðarráðuneytið notar reiknilíkan til að áætla fjárþörfina. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þurfa að laga sig að líkani:

Haldi sig innan rekstraráætlana

HEILBRIGÐISMÁL Velferðarráðuneytinu hefur verið bent á að það þurfi að tryggja betur að útreikningar reiknilíkans sem notað er til að áætla fjárþörf heilbrigðisstofnana byggi ávallt á réttum upplýsingum. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Ríkisendurskoðunar.

Þá er ráðuneytinu bent á að huga að forsendum líkansins og gera það aðgengilegra og gagnsærra.

Í skýrslunni segir að ráðuneytinu hafi láðst að uppfæra árlega sumar forsendur í líkaninu og að það dragi óhjákvæmilega úr gildi þess. - gv, js

Vilja flugvöllinn í Reykjavík:

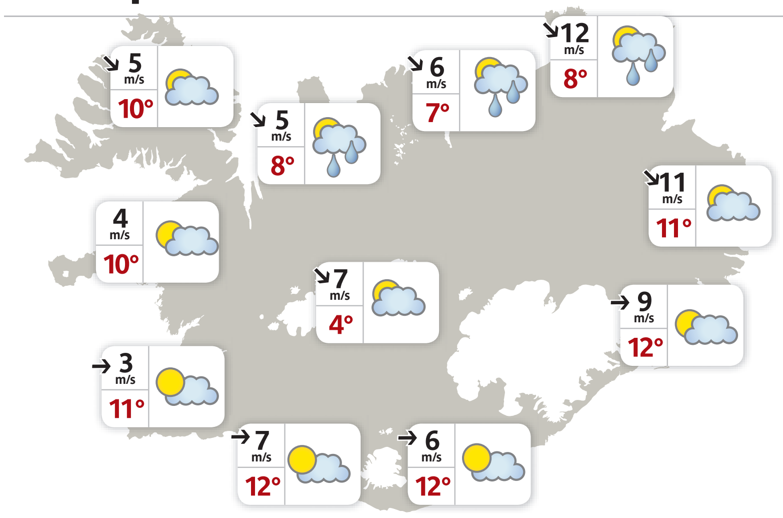
Átján þúsund komnir á lista

SAMGÖNGUMÁL Yfir átján þúsund manns hafa skrifað undir áskorun félagsins Hjartað í Vatnsmýrinni til Alþingis og Reykjavíkurborgar um að tryggja öllum landsmönnum óskerta flugstarfsemi í Vatnsmýri til framtíðar.

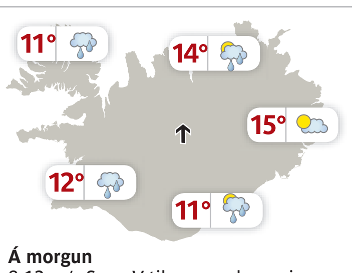
Undirskriftasöfnunin fór af stað á föstudaginn. „Það sem við erum einna ánægðust með er það hvað fólk er þakklátt fyrir að vera búið að fá einhvern vettvang til að tjá sig, en þessi umræða var í nokkurri einokun,“ segir Friðrik Pálsson, hótelhaldari og annar formanna félagsins. - jse

Veðurspá

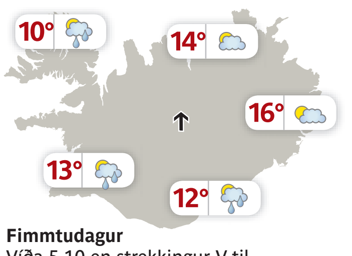
Gildistími korta er um hádegi



SUNNANÁTTIN TEKUR VIÐ Flottur dagur víða á sunnan og vestanvertu landinu í dag en gengur í sunnanátt með vætu á morgun. Besta veðrið verðum áfram eystra en það mun rigna með köflum á suður- og vesturhluta landsins.



Á morgun
8-13 m/s S- og V-til, annars hægari.



Fimmtudagur
Víða 5-10 en strekkingur V-til.

Alicante	29°	Billund	20°	Gautaborg	20°	London	25°	Orlando	32°	San Francisco	20°
Basel	24°	Frankfurt	23°	Kaupmannahöfn	20°	Mallorca	29°	Ósló	22°	Stokkhólmur	22°
Berlín	22°	Friedrichshafen	22°	Las Palmas	28°	New York	29°	París	24°		

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

VW Passat Ecofuel
Árgerð 2011, bensín/metan
Ekinn 50000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.950.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI

Skoda Superb Combi
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 165.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.750.000,-

VW Polo Comfort 1,4 AT
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 10.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.800.000,-

Peugeot 5008
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 56.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.990.000,-

Audi A4 Avant 2,0 TDI
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 23.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.490.000,-

VW Touran
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 100 km, beinskiptur
Ásett verð: 4.350.000,-

MM L200 Intense
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 65.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.500.000,-

VW Passat Comfort Ecofuel
Árgerð 2010, bensín/metan
Ekinn 33.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.450.000,-

Audi A3 Sportback 1,8T
Árgerð 2009, bensín
Ekinn 82.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.890.000,-

MM Pajero Instyle 33"
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 98.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.950.000,-

Tilboð **2.590.000,-**

MM Pajero 3.5 GLS
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 100.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.290.000,-

VW Fox 1.2 Basic
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 110.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 740.000,-

Toyota Hiace
Árgerð 2010, dísil
Ekinn 88.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.990.000,-

Hyundai Tucson
Árgerð 2008, dísil
Ekinn 101.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.490.000,-

Citroen C5 Dynamique At
Árgerð 2010, dísil
Ekinn 65.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.400.000,-

Toyota Land Cruiser 200
Árgerð 2008, dísil
Ekinn 112.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 9.590.000,-

Toyota Auris Terra
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 74.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.240.000,-

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir flokkur Múhameds Morsí, fráfarandi forseta Egyptalands?
2. Í hvaða liði er Elfar Árni Aðalsteinsson sem fékk þungt höfuðhögg í upphaf leiks í Pepsi-deild karla í fyrradag?
3. Í kjallara hvaða veitingahúss koma upp eldur í fyrradag?

SVÖR:
1. Bræðralag múslima.
2. Í Breiðablik.
3. Í kjallaranum á Sólon.

Ferðamannastraumur hingað jókst um 30 prósent á öðrum ársfjórðungi samkvæmt evrópskri skýrslu:

Ferðamönnum fjölgar langmest á Íslandi

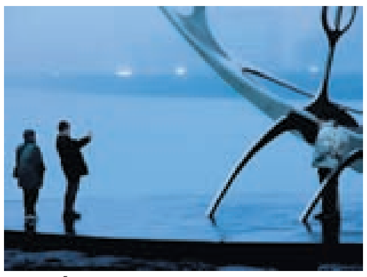
FERÐAÞJÓNUSTA „Þessi aukning er mjög mikil,“ segir Erna Hauksdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, en samkvæmt nýrri skýrslu Ferðamálaráðs Evrópu jókst straumur ferðamanna til Íslands mest af öllum löndum í Evrópu.

Skýrslan, sem er önnur ársfjórðungsskýrsla Ferðamálaráðsins, telur saman ferðamannastraum til fjölda landa í Evrópu frá mars til júní. Fjölgunin á Íslandi nam 30 prósentum. Í öðru sæti er svo Slóvakía með 20 prósent. Ferðamannastraumurinn eykst til flestra landa sem rannsóknin tekur til, en tvö lönd skera sig úr; straumurinn minnkar lítillega til Ítalíu, en allverulega til Kýpur.

Erna segir þessa miklu fjölgun ferðamanna mega þakka markaðssetningu og fjölmiðlaumfjöllun. Hún telur að átakið „Ísland allt árið“ hafi skilað mestu. Meðal annars fjölgaði ferðamönnum um 45 prósent í mars síðastliðnum en átakið miðar að því að fá fleiri ferðamenn yfir vetrarmánuðina.

„Svo hefur Ísland verið mikið í umræðunni, meðal annars vegna eldgossins í Eyjafjallajökli og svo auðvitað út af kreppunni,“ segir Erna og bætir við að umræðan, þó vond sé, skili sér í aukinni umferð ferðamanna til landsins.

Frá áramótum hefur ferðamönnum fjölgað um fimmtung samkvæmt upplýsingum frá Ferðamálastofu. - vg



VIÐ SÓLFARIÐ Ferðamönnum hefur fjölgað mikið yfir vetrarmánuðina.
MYND/ STEFÁN KARLSSON

Stjórnarsáttmálinn sagður trompa kosningaloforðið

Þingflokkur Sjálfstæðisflokksins er ekki einhuga um hvort halda skuli þjóðaratkvæðagreiðslu um áframhald viðræðna við ESB. Þingflokksformaður flokksins og formaður utanríkismálanefndar eru á öndverðum meiði.

STJÓRNMÁL Þingflokkur Sjálfstæðismanna er ekki einhuga um hvort halda skuli þjóðaratkvæðagreiðslu um áframhaldandi aðildarviðræður við Evrópusambandið. Skilja má formann utanríkismálanefndar svo að stjórnarsáttmáli ríkisstjórnarinnar trompi kosningaloforð Sjálfstæðisflokksins.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær er Ragnheiður Ríkharðsdóttir, flokksformaður Sjálfstæðisflokksins, þeirrar skoðunar að það sé skýr vilji forystu flokksins að efna skuli til þjóðaratkvæðagreiðslu um hvort halda eigi áfram aðildarviðræðum við ESB. Um kosningaloforð hafi verið að ræða og bera skyldi málið undir þjóðina á fyrri hluta kjörtímabilsins. Þetta voru viðbrögð hennar við þeirri skoðun Gunnars Braga Sveinssonar utanríkisráðherra, að ekkert sé í hendi um það hvort málið verði lagt í dóm þjóðarinnar.

Túlkanir þingmanna Sjálfstæðisflokksins eru hins vegar ekki allar eins afdráttarlausar og Ragnheiðar.

Birgir Ármannsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og formaður utanríkismálanefndar, vísar til þess sem stendur í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar, landsfundarsamþykktar Sjálfstæðisflokksins og samþykktar flokksþings Framsóknarflokksins þegar hann er spurður um afstöðu til umræðunnar um þjóðaratkvæðagreiðslu um áframhaldandi aðildarviðræður.

„Í því felst að engin ákvörðun hefur verið tekin um þjóðaratkvæðagreiðslu; hvort hún fari fram eða hvenær hún fari fram. Það sem einstakir þingmenn eru að segja á þessari stundu um það, eru persónulegar skoðanir en ekki stjórnarstefnan eða stefna þeirra flokka sem þeir standa fyrir.“

BIRGIR ÁRMANNSSON

RAGNHEIÐUR RÍKHARÐSDÓTTIR

Spurður um hvort hann sé þar að vísa í orð þingflokksformannsins, Ragnheiðar Ríkharðsdóttur, þá svarar Birgir því til að hann ætli sér ekki að munnhöggvast við einstaka félaga sína.

Um það hvort ekki hafi verið um skýrt kosningaloforð að ræða af hálfu Sjálfstæðisflokksins, að þjóðaratkvæðagreiðsla yrði haldin, óháð því sem stendur í stjórnarsáttmála stjórnarinnar, svarar Birgir. „Hvort er nýrra? Hvort er málamiðlun tveggja flokka? Það sem segir í stjórnarsáttmálanum er skýrt svo langt sem það nær, og í því felst ekkert umfram það sem felst í orðanna hljóðan.“

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra vill ekki tjá sig um framkomnar skoðanir á málinu að svo stöddu. Sömu skilaboð fengust úr herbúðum Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, forsætisráðherra. svavar@frettabladid.is

Árni Páll krefur Gunnar Braga um svör

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, sendi Gunnari Braga Sveinssyni utanríkisráðherra opið bréf í gær þar sem hann innir ráðherra eftir skýringum á ummælum hans yfir helgina.

ÁRNI PÁLL ÁRNASON

GUNNAR BRAGI SVEINSSON

Það sem Árni Páll vill vita setur hann fram í sjö liðum:

→ **1.** Hefur aðildarumsókn Íslands verið afturkölluð eða henni frestað að þjóðréttarlega gildum hætti, samanber fordæmi Sviss og Möltu?

→ **2.** Samræmist skilningur ESB á stöðu Íslands yfirlýstum skilningi utanríkisráðherra á stöðu Íslands sem „fyrrverandi umsóknarríkis“?

→ **3.** Hafa íslenskir ráðherrar sjálfir eða embættismenn í þeirra umboði tjáð ESB formlega eða óformlega um ákvörðun Íslands að hætta aðildarferli? Með hvaða hætti var það gert?

→ **4.** Ef svarið við spurningu 3 er jákvætt þarf að spyrja hvaða íslenskt stjórnvald hafi ákveðið að draga umsókn Íslands um aðild að ESB til baka? Hvaða stjórnvald tók þá ákvörðun, hvenær og með vísan til hvaða réttarheimilda og á hvaða lögmætisgrundvelli? Hvar var sú ákvörðun birt?

→ **5.** Telur utanríkisráðherra ekki að aðildarviðræður við Evrópusambandið séu mikilvægt stjórnarmálefni í skilningi 17. greinar stjórnarskrár? Hvernig hefur málið verið tekið á formlega dagskrá og til formlegrar afgreiðslu í ríkisstjórn, í samræmi við skýra niðurstöðu Landsdóms frá 2012?

→ **6.** Er utanríkisráðherra ekki þeirrar skoðunar að staða Íslands í samningaviðræðum við Evrópusambandið sé meiriháttar utanríkismál sbr. 24. grein þingskapalaga? Hvaða efnislegt samráð hafði utanríkisráðherra við utanríkismálanefnd, hvenær og hvaða umboð sótti hann til nefndarinnar?

→ **7.** Telur utanríkisráðherra lögmætt að fylgja ekki ályktun Alþingis frá 16. júlí 2009, heldur ganga þvert gegn efni hennar án undangenginnar umræðu og nýrrar ákvörðunar Alþingis? Telur utanríkisráðherra sig þá jafn óbundinn af öðrum ályktunum Alþingis um utanríkismál?

→ Kjósa á um málið sem allra fyrst

Vilhjálmur Bjarnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sem situr í utanríkismálanefnd, tekur afdráttarlaust undir orð þingflokksformanns síns Ragnheiðar Ríkharðsdóttur um þjóðaratkvæðagreiðslu um framhald aðildarviðræðna við ESB. Hann segir að um skýrt kosningaloforð flokksins hafi verið að ræða.

„Ég skil framgöngu okkar Sjálfstæðismanna þannig að það eigi að kjósa um aðildarviðræðurnar – ekkert minna en það. Auðvitað þýðir ekki að hafa þetta hangandi yfir sér, og þetta á að gera sem allra fyrst.“

→ Megum ekki gera ekki neitt

„Það verður að klára þetta mál með einum eða öðrum hætti. Annað hvort að þingið álykti að menn séu hættir við að sækja um aðild, eða menn kjósa um það hvort menn ætla að kjósa eða ekki. Það þýðir ekki að gera ekki neitt,“ segir **Brynjar Níelsson**, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, um hvað eigi að gera varðandi Evrópumálin.

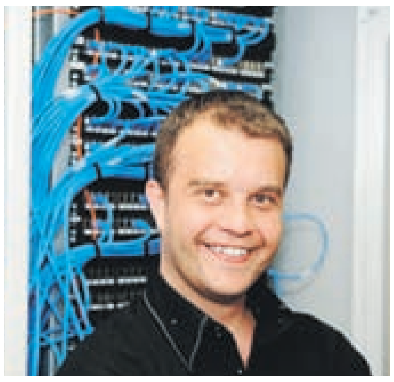
„Það liggur fyrir þingsályktun um að fara eigi í viðræðurnar; svo kemur ný stjórn og þá gerist bara ekki neitt. Það gengur ekki.“

Spurður um hvort Sjálfstæðisflokkurinn hafi lofað því í aðdraganda kosninga að bera skuli málið undir þjóðina svarar Brynjar. „Ég veit ekki hvort það var nógu skýrt. Margir litu svo á að það yrði gert, en ég veit ekki hversu afdráttarlaust það var að það væri hugsunin.“

FENGU ÖLL DRAUMASTARFIÐ EFTIR KERFISTJÓRABRAUT NTV

Fullt nám eða nám með vinnu

Kerfisstjórabraut NTV



371 stundir - 564.000
Morgunnámskeið byrja 26. ágúst
Dagnámskeið byrjar 8. október
Kvöldnámskeið byrja 26. ágúst og 7. október

Nám fyrir þá sem vilja hasla sér völl sem kerfis-stjórar hjá fyrirtækjum og stofnunum. Nemendur öðlast víðtækan skilning á uppsetningu netkerfa, bilanagreiningu og viðgerðum á almennum vélbúnaði og uppsetningu stýrikerfa.

NTV hefur boðið upp á Kerfisstjóranám frá 2008 og hefur námið skilað nemendum mjög góðum árangri varðandi vinnu og er orðið viðurkennt á markaðinum.

Flestir kennarar eru með alþjóðlega vottun, Microsoft Certified Trainer, og allir með mikla reynslu úr atvinnulífinu. Þeir nemendur sem ljúka þeim 3 alþjóðlegu prófum sem innifalin eru í námskeiðsgjaldinu fá gráðuna Microsoft Certified Solutions Associate (MCSA).

Nemendur geta að þessari námsbraut lokinni bætt við sig CCNA og Microsoft Exchange Server námi hjá NTV og fá þá 20% afslátt af þessum tveimur námskeiðum.

Enn fleiri ánægðir nemendur

Ég valdi kerfisstjóranámið þar sem mig langaði að vinna við þetta og komast betur inní tæknigeirann og áður en náminu lauk var ég kominn með starf hjá einu stæðsta Upplýsingatækni fyrirtæki landsins.
Snorri Þórðarson - Tæknimaður
fyrrverandi nemandi í Kerfisstjóranámi

Kerfisstjóranámið er frábært nám í alla staði og hefur aukið mánaðarlegu innkomuna þó nokkuð.
Agnar Rink - Sjálfstætt starfandi
fyrrverandi nemandi í Kerfisstjóranámi

Ég fór í Nám hjá NTV á braut sem nefnist Kerfisstjóri. Nánast um leið og námi lauk var ég kominn með vinnu sem Kerfisstjóri hjá flottu fyrirtæki með 100 starfsmenn. Ég mæli hiklaust með námi hjá NTV.
Jón Ingi Þórarinsson - Kerfisstjóri
fyrrverandi nemandi í Kerfisstjóranámi

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN – VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI
HLÍÐASMÁRA 9 : KÓPAVOGI : SÍMI **544 4500** : **NTV.IS**

ntv

Skólaþing epli.is

„Meira í dag en í gær"

21. ágúst í Salaskóla Kópavogi
22. ágúst í Brekkuskóla Akureyri

Srini Swaminathan - Teach for India

Vinnustofur/kynningar:

- Hagaskóli - Skema - Norðlingaskóli
- Locatify - Árskóli - Lærum og leikum
- Salaskóli - Appland - Apon

epli.is

Skráning hér:
http://www.epli.is/skolar
(aðgangur ókeypis)

Segist ekki munu láta ofsóknir á sig fá

Blaðamaður, sem skrifað hefur um njósnir bandarískra stjórnvalda, tengir handtöku sambýlismanns síns á Heathrow við ofsóknir gegn sér. Tveir breskir þingmenn taka undir orð hans. Segist munu herða enn á skrifum í kjölfar þessa.

BRETLAND, AP Blaðamaðurinn Glenn Greenwald, sem hefur verið í fararbroddi umfjöllunar um njósnir bandarísku þjóðaröryggisstofnunarinnar (NSA) segist ekki láta ofsóknir á sig fá. Hann lofar heldur að herða enn frekar á umfjöllun sinni.

Greenwald skrifar fyrir breska stórblaðið Guardian og hefur birt margar fréttir upp úr gögnum frá uppljóstraranum Edward Snowden. Ofsóknirnar sem Greenwald talar um felast meðal annars í því að sambýlismaður hans, Brasilíumaður að nafni David Miranda, var tekinn höndum á Heathrow-flugvelli á sunnudag, og honum haldið þar í rétt tæpar níu klukkustundir á grundvelli laga sem beinast gegn hryðjuverkamönnum.

Lögreglan hefur heimild til að halda fólki án kæru í allt að níu klukkustundir, án þess að þurfa að rökstyðja það sérstaklega, en í 97% tilfella er viðkomandi sleppt úr haldi innan klukkustundar. Innan við einum af hverjum þúsund sem teknir eru í varðhald er haldið lengur en sex tíma. Miranda var sleppt rétt áður en fresturinn rann út, en lögregla hélt eftir farsíma hans, tölvu og minniskubbum.

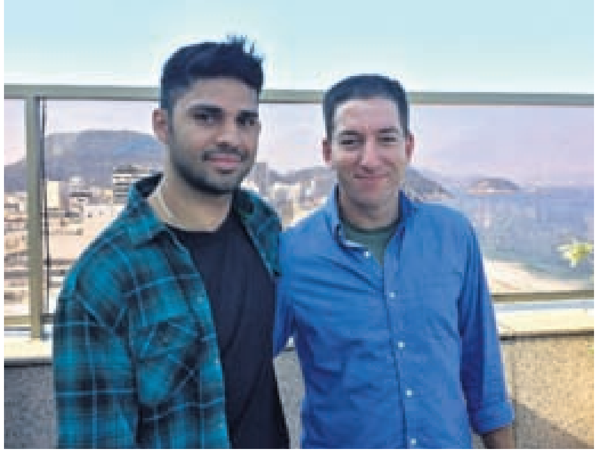
Greenwald telur bein tengsl milli málanna og lýsti því yfir í gær að hann myndi ekki láta þessa meðferð á Miranda stöðva sig. Hann lofaði því að hann myndi verða „mun ágengari en áður í skrifum sínum" um njósnir stjórnvalda.

„Ég ætla líka að birta mun meira af efni í tengslum við England. Ég luma á margs konar skjölum um kerfisbundnar njósnir enskra stjórnvalda og nú mun ég beina sjónum mínum þangað líka. Ég held að stjórnvöld komi til með að sjá eftir því sem þau hafa gert."

Greenwald hefur lagt fram kvörtun vegna atviksins, en það hafa brasilísk stjórnvöld einnig gert.

Þá hafa tveir breskir þingmenn gert athugasemdir vegna málsins. Keith Vaz, sem er formaður innanríkismálanefndar breska þingsins, óskaði í gær eftir skjótum svörum varðandi vinnubrögð lögreglu og hví gripið hafi verið til löggjafar sem ætluð er til að koma í veg fyrir hryðjuverk. Þá sagði Tom Watson, þingmaður Verkamannaflokksins, að þarna væri leyniþjónustan greinilega að reyna að hrella Greenwald, og það sé aðför að blaðamennsku.

thorgils@frettabladid.is



SEGIST OFSÓTTUR Blaðamaðurinn Glenn Greenwald segir að aðgerðir bresku lögreglunnar gegn sambýlismanni hans séu ofsóknir sem tengist skrifum sínum. Greenwald hefur verið í fararbroddi í umfjöllun um uppljóstranir Edwards Snowden. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Forsætisráðherra segir lögguna ráða

Breska innanríkisráðuneytið tjáir sig ekki um málið, en talsmaður Davids Cameron forsætisráðherra sagði að umrætt lagaákvæði væri mikilvægur hluti landmæraöryggis Bretlands. Hann bætti því við að það væri svo lögreglunnar að ákveða hvenær og hvernig væri nauðsynlegt að beita því.

➜ Innan við 40 af þeim 69.000 flugfarþegum sem stoppaðir voru á grundvelli laganna umdeildu á árunum 2011 til 2012 var haldið lengur en í sex klukkustundir.

mitsubishi.is

MITSUBISHI OUTLANDER
Rúmbetri, sparneytnari og betur búinn

Nú á enn betra verði frá 5.590.000 kr.
Fjórhjóladrifinn og sjálfskiptur

Outlander kostar frá
5.590.000 kr.
Intense 4x4, bensín, sjálfskiptur

Nýr fjórhjóladrifinn Mitsubishi Outlander er ríkulega búinn staðal- og þægindabúnaði sem ásamt nýrri tækni eykur öryggi og veitir þér nýja akstursupplifun. Má þar nefna hraðastilli með fjarlægðarskynjara, akreinavara og árekstrarvörn sem allt er staðalbúnaður í grunngerðinni Intense.

MITSUBISHI MOTORS

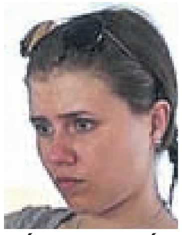
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Ungt fólk sækir í Pírata:

Tæp 70 prósent undir fertugu

PÓLITÍK Flokkur Pírata hefur stofnað ungliðahreyfingu með lægri hámarksaldur en þekkist innan annarra flokka.

Ástæðan er lágur meðalaldur Pírata, en tæp sjötíu prósent flokksmanna eru undir fertugu.



ELÍSABET GUÐRÚNAR- JÓNSDÓTTIR

Elísabet Guðrúnar- Jónsdóttir, sem situr í nýkjörinni stjórn félagsins, er bjartsýn á ungliðastarfið. „Ég vona að þetta verði gaman og hlakka til að sjá sem flesta taka þátt í starfinu," segir Elísabet. - mlþ

Gæðakaffi með bókunum:

Nýtt kaffihús í Háskóla Íslands

SKÓLAMÁL Félagsstofnun stúdenta hefur opnað kaffihúsið Bókakaffi stúdenta í miðri verslun Bóksölu stúdenta á Háskólatorgi. „Við fundum fyrir því að þjónusta sem þessi var mjög velkomin á svæðinu," segir Rebekka Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Félagsstofnunar.

Félagsstofnun stúdenta rekur bæði verslunina Hámu á Háskólatorgi og Stúdentakjallarann. „Háskólasamfélagið er orðið svo stórt að okkur fannst ástæða til þess að auka þjónustuna," segir Rebekka. - le

Nám í viðurkenndum tölvuskóla - skráðu þig núna:

Tölvunám sem gefur þér forskot

45.000 nemar frá upphafi

Vertu betri með því að sækja nám í Tölvuskóla Tölvu- og verkfræðiþjónustunnar við Grensásveg. Skólinn er elsti tölvuskólinn á Íslandi og yfir 45.000 hafa sótt tölvumenntun sína til skólans frá upphafi. Tölvuskóli Tölvu- og verkfræðiþjónustunnar býður breitt úrval námskeiða og frábæra leiðbeinendur. Nýttu þér tækifærin og skráðu þig strax í skólann sem flestir sækja.

Tölvu- og bókhaldsnám
Morgunnám

Sæktu ítarlegt og gagnlegt nám þar sem lögð er áhersla á hagnýta tölvunotkun og bókhald. Kennt er á Windows, Word, Excel, Outlook póst- og skipulagsforritið og hagnýtt bókhald. Í náminu eru unnin mörg raunhæf verkefni úr atvinnulífinu.

Verð: 179.000 Stundir: 180

Tengd námskeið:
Windows, Word, Excel, Outlook www.tv.is

Tölvunám fyrir 50+
Dag- og kvöldnám

Skemmtu þér í námi sem hentar jafnt byrjendum og þeim sem hafa stigið sín fyrstu skref á tölvubrautinni. Námsgreinar: Windows, Word, Excel, Internetið, tölvupóstur og stafræn ljósmyndun. Þægilegur námshraði og íslenskar bækur.

Verð: 75.000 Stundir: 72

Tengd námskeið:
Tölvunám fyrir 50+ stutt www.tv.is

Almennt tölvunám
Morgun- og kvöldnám

Frábært nám ef þú hefur litla reynslu af tölvunotkun en vilt sækja gott og ítarlegt nám um öll helstu tölvuforritin. Námsgreinar: Windows, Word, Excel, Outlook og Internetið. Gagnleg verkefni leyst sem nýtast við vinnu og heima.

Verð: 69.000 Stundir: 63

Tengd námskeið:
Almennt tölvunám stutt www.tv.is

Hagnýtt bókhaldsnám
Morgun- og kvöldnám

Mjög gagnlegt bóhaldsnám sem ætlað er þeim, sem vilja ná góðum tökum á bókhaldi, t.d. sjálfstæðum atvinnu-rekendum og þeim sem ætla að vinna við bókhald. Hefðbundið bókhald og tölvu-bókhald kennt af frábærum kennurum. Vefaðgangur að bókhaldi fyrir nemendur.

Verð: 119.000 Stundir: 94

Tengd námskeið:
Hagnýtt bókhald II og tilboð í I+II www.tv.is

Hagnýt verkefnastjórnun
Morgunnám

Einstakt nám fyrir þá sem vilja ná góðum tökum á stjórnun verkefna og ná hámarksárangri. Námsgreinar: Lykilatriði verkefnastjórnunar, alþjóðleg aðferðarfræði við undirbúning, skipulagningu og stjórnun verkefna, notkun hugarkorta við mótun verkefna og Excel og Project áætlanagerð.

Verð: 95.000 Stundir: 54

Tengd námskeið:
PRINCE 2, MS Project, Hugarkort www.tv.is

Visual C# og vefforritun
Kvöldnám

Hnitmiðað og yfirgripsmikið nám sem er góður undirbúningur fyrir krefjandi starf við forritunarverkefni og góð viðbót fyrir reynda forritara. Námsgreinar: Visual C# forritun, .NET forritun, Silverlight, HTML5, jQuery og .NET vefforitun.

Verð: 189.000 Stundir: 95

Tengd námskeið:
Grunnnám í forritun, C# forritun www.tv.is

Tölvuþjónustunám
Kvöldnám

Mjög gagnlegt nám fyrir þá sem vinna við umsjón tölva eða vilja hasla sér völl á því sviði. Námsgreinar: Office 2013 Power User (Word, Excel, PowerPoint, Outlook), netfræði, grunnur netstjórnunar og Windows 7/8 kerfisfræði.

Verð: 169.000 Stundir: 94

www.tv.is

Vefsíðugerðarnám
Dag- og kvöldnám

Vandað og skemmtilegt námskeið fyrir þá sem vilja hafa umsjón með vefsíðu, eða smíða nýja. Námsgreinar: HTML og CSS, DreamWeaver, Joomla og Photoshop, uppsetning og leitarbestun. Nemar vinna að gerð eigin vefsíðu samhliða náminu.

Verð: 135.000 Stundir: 115

Tengd námskeið:
DreamWeaver, Photoshop, Joomla www.tv.is

Hver stund er ígildi 40 mínútna kennslu

Access I • Access II • DreamWeaver • Excel • Excel II • Excel PowerPivot • Fingrasetning • Flash • Grunnnám í forritun • Outlook • Photoshop Elements • Photoshop • PowerPoint Spjaldtölvur • Stafræn ljósmyndun • Stafræn myndbandagerð • Windows 7/8 • Word • Word II • Vinnsla langra skjala o.fl.

- *30 daga ókeypis símaþjónusta eftir námskeið*
- *Þú getur bætt þér upp veikindi og forföll innan árs*
- *Flest stéttarfélög styðja félagsmenn sína til náms hjá okkur*
- *Pakkasamningar við fyrirtæki*

Þetta er aðeins brot af þeim vönduðu námskeiðum sem eru í boði hjá TV, sem hefur verið í fremstu röð frá 1986.

Hringdu í 520 9000 eða Skoðaðu nánar á www.tv.is

Fyrirtækjaþjónusta

Við höldum sérsniðin námskeið fyrir fyrirtæki og stofnanir. Komum líka á staðinn og aðstoðum starfsmenn og stjórnendur við innleiðingu kerfa og sérlausnir.

Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.

www.tv.is

PEARSON VUE Authorized Centre Select · PROMETRIC Test Centre

tv.is

Viðurkenndur tölvu- og stjórnunarskóli í meira en 27 ár. Tölvuráðgjöf og prófmiðstöð
Grensásvegi 16 | 108 Reykjavík | Sími: 520 9000 | Fax: 520 9009 | tv@tv.is

www.tv.is

TÖLVU- OG VERKFRÆÐIÞJÓNUSTAN

Verslunarkeðja í eigu Landsbankans er metin á allt að 56 milljarða króna:

House of Fraser sett á markað

VIÐSKIPTI Stjórnendur skosku verslunarkeðjunnar House of Fraser, sem er í þriðjungs eigu slitastjórnar Landsbankans, hafa ákveðið að skrá félagið á hlutabréfamarkað.

House of Fraser er ein þekktasta verslunarkeðja í Bretlandi og er metin á um 200 til 300 milljónir punda, eða sem nemur 37 til 56 milljörðum íslenskra króna.

Íslenska fyrirtækið Baugur, keypti verslunina árið 2006 fyrir um 350 milljónir punda, eða sem nemur 66 milljörðum króna, en Baugur missti hlut sinn í keðjunni árið 2009 þegar fyrirtækið komst í þrot. Í kjölfarið eignaðist þrotabú Landsbankans 33 prósenta hlut í versluninni.

Don McCarthy, stjórnarformaður verslunarkeðjunnar, átti frumkvæðið að skráningu félagsins, en hann á tuttugu prósenta hlut í félaginu.

House of Fraser er ein þekktasta verslunarkeðja í Bretlandi og í dag rekur keðjan 61 verslun og er með um 7.000 starfsmenn í vinnu.

Verslunin var stofnuð í Glasgow árið 1849 og var áður skráð á hlutabréfamarkað árið 1948. Félagið var hins vegar afskráð úr kauphöll árið 1985 þegar egypski auðmaðurinn Mohamed al-Fayed festi kaup á keðjunni. **- le**

Á MARKAÐ Á NÝ House of Fraser var áður í eigu Baugs, en slitastjórn Landsbankans eignaðist um þriðjungs hlut í félaginu þegar Baugur fór í þrot. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Vilja athuga hvort hægt sé að innleiða hraðari meðferð smærri deilumála:

Smámálameðferð athuguð í haust

DÓMSTÓLAR Athugun á því hvort innleiða megi svokallaða smámálameðferð í íslenskt dómskerfi mun hefjast í haust. Þetta segir Steinunn Valdís Óskarsdóttir, sérfræðingur hjá innanríkisráðuneytinu.

„Þessi vinna fer af stað með haustinu í tengslum við stefnumörkun í neytendamálum hér á landi,“ segir Steinunn.

Steinunn var formaður starfshóps um skipulag neytendamála sem skilaði af sér skýrslu í desember síðastliðnum. Starfshópurinn lagði til að hafin yrði „vinna innan innanríkisráðuneytis við að skoða frekari útfærslur á smámálameðferð,“ sem nú stendur til að hefja.

Hún segir smámálameðferð geta falið í sér mikla framför fyrir neytendur, enda felur hún í sér hraðari og einfaldari úrlausn smærri deilumála fyrir dómstólum.

„Það hefur aldrei verið mörkuð neytendastefna á Íslandi. Það er til opinber stefna í fjarskiptum og samgöngum og ýmsu öðru en ekki í neytendamálum. Ráðuneytið ætlar að fara af stað með þá vinnu og í tengslum við það verða skoðaðar útfærslur á þessari smámálameðferð,“ segir Steinunn

Hún segir smámálameðferð þekkta á hinum Norðurlöndunum. **-js**

STEINUNN VALDÍS ÓSKARSDÓTTIR

Hvað eru smámál?

Smámál hafa ekki verið skilgreind í íslenskum lögum en í meistararitgerð Aldísar Geirdal við lagadeild Háskólans í Reykjavík um smámálameðferð eru smámál skilgreind sem mál þar sem stefnufjárhæð er undir tveimur milljónum.

„Smámálameðferð felur í sér einfaldari og hraðari málsmeðferð fyrir dómstólum ef hagsmunirnir eru undir ákveðnu viðmiðunarmarki eða ef dómari telur forsvaranlegt að reka málið samkvæmt reglum smámálameðferðar,“ segir Aldís Geirdal.

HÆSTIRÉTTUR Smámálameðferð gæti flýtt fyrir í dómskerfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SKIPTI-BÓKA-MARKAÐUR
ÓDÝRT í SKÓLANN !!!
85 kr. stk
49 kr. stk
195 kr. stk
Memoris-Precious
12 Colour pencils
369 kr. stk
Memoris-Precious
Calculator
199 kr. stk
99 kr. 3 stk
135 kr. stk
89 kr. stk
49 kr. stk
STAEDTLER
17 kr. stk
Stílabók
79 kr. stk
35 kr. stk
49 kr. stk
Gul og Græn
85 kr. stk
Verð geta breyst án fyrirvara - Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.
Nýtt kortatímabil
Opnunartímar
Alla virka daga og laugardaga
Kl. 10-22
Sunnudagar
Kl. 13-22
GRIFFILL
ALLTAF ÓDÝR
SKEIFUNNI 11 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 5331010
Við erum á Facebook

Hver er stefna ríkisstjórnarinnar í Evrópumálum?

Órætt og órætt

Æsnúnara verður að henda reiður á stefnu ríkisstjórnarinnar í samskiptum við Evrópusambandið, sem virðist býsna óræð. Það fer að verða mikilvægt, bæði fyrir almenning og ekki síður fyrir andann í stjórnarsamstarfinu, að forystumenn stjórnarinnar útskýri Evrópustefnuna á mannamáli (eða því sem næst) og einni röddu.

Í upphafi stjórnarsamstarfsins var kynntur stjórnarsáttmáli þar sem þrennt var sagt um Evrópumál. Í fyrsta lagi að gera ætti hlé á aðildarviðræðum við ESB. Í öðru lagi að gera ætti úttekt á stöðu viðræðnanna og ástandi mála í ESB, sem kynnt yrði fyrir Alþingi og þjóðinni. Í þriðja lagi að ekki yrði „haldið lengra í aðildarviðræðum við Evrópusambandið nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu“.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Þetta skildu flestir sem svo að þjóðin ætti að fá að greiða atkvæði um framhald viðræðna á kjörtímabilinu, bæði í samhengi þessara þriggja atriða og í samhengi við kosningastefnu stjórnarflokkanna, ekki sízt Sjálfstæðisflokksins, þar sem sagði skýrt að slík atkvæðagreiðsla yrði haldin á kjörtímabilinu.

Svo fór utanríkisráðherrann að tala um að atkvæðagreiðslan ætti að snúast um hvort fólk vildi ganga í Evrópusambandið eða ekki, „já eða nei“ – án þess að fyrir lægi aðildarsamningur sem fólk gæti tekið afstöðu til.

Á laugardaginn sagði Gunnar Bragi Sveinsson svo í Sprengisandi á Bylgjunni að það ætti ekki að halda neina þjóðaratkvæðagreiðslu; það væri óþarfi. Alþingi hefði hafið ferlið og gæti líka slitið því.

Þetta virtist fara þvert í samstarfsflokkinn í ríkisstjórn, því að Ragnheiður Ríkharðsdóttir, formaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins, sagði hér í blaðinu í gær að hún væri „algjörlega ósammála“ utanríkisráðherranum og það væri ljóst af hálfu forystu hennar flokks að efna ætti til þjóðaratkvæðagreiðslu um framhald aðildarviðræðna.

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, sem sagði einmitt sjálfur fyrir kosningar að hafa ætti þjóðaratkvæðagreiðslu um framhald viðræðna og stefna að henni á fyrri hluta kjörtímabilsins, sagði í fréttum RÚV á laugardagskvöldið að málið væri „órætt“ á milli ríkisstjórnarflokkanna. Það hljóta að vera talsverð vonbrigði fyrir þá stuðningsmenn Sjálfstæðisflokksins, sem héldu að verið væri að halda kosningaloforðum formannsins til haga í texta stjórnarsáttmálans.

Raunar er erfitt að átta sig á því hvort utanríkisráðherrann telur sig vera búinn að slíta aðildarviðræðunum við ESB eða ekki. Í viðtali á Rás 2 í gærmorgun sagði hann: „Evrópusambandið er út af borðinu. Þessi ríkisstjórn er ekkert að fara að vinna að því að ganga þarna inn.“ Svo bætti hann því við að stjórnin hefði ekki rætt um að slíta aðildarviðræðunum og nokkrum setningum síðar var hann farinn að furða sig á að Evrópusambandið ætlaði ekki að borga út IPA-styrki, sem ætlaðir eru ríkjum sem vinna að inngöngu í Evrópusambandið!

Fyrst stjórnarflokkarnir voru ekki búnir að ræða það í stjórnarmynduninni hvað textinn í stjórnarsáttmálanum þýddi í raun, geta þeir þá ekki verið svo elskulegir að ræða það fljótlega og útskýra það svo fyrir þjóðinni – svona svo að kjósendur viti hvar þeir hafa þá?

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

Einstakt tækifæri í Miðborginni

Til sölu er rekstur einstaks og vel rómaðs veitinga- og viðburðastaðar í hjarta miðbæjarins. Staðsetning og húsakynni bjóða upp á fjölbreytta og skapandi starfsemi árið um kring, þjónustu við ferðamenn, menningarviðburði, fundi og mannfagnaði.

Áhugasamir hafi samband á studiamus@studiamus.com

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hræðsluáróður og eðlileg svör

Sigurður Ingi Jóhannsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, segir í svari til Fréttablaðsins í gær að honum hefði þótt skynsamlegra ef stofnanir sem áttu von á styrkjum frá ESB vegna margs konar verkefna hefðu frekar leitað til ráðuneytisins um „hvernig nálgast megi málið á lausnamiðaðan hátt […] í stað þess að vera með hræðsluáróður í fjölmiðlum“. Svo má vel vera, en er það hræðsluáróður að vekja athygli á því að víða er pottur brotinn varðandi eftirlit með matvælaöryggi? Var ekki frekar um að ræða hreinskiptin svör við spurningum fjölmiðla um stöðuna í málaflokkum? Væri svo, þess utan, ekki líka skynsamlegra að ræða við stofnanirnar á lausnamiðaðan hátt í stað þess að koma fram í fjölmiðlum með upphrópanir gegn þeim.

ESB ekki mikilvægt

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra var í viðtali við Morgunútvarpið á Rás 2 í gær þar sem hann ítrekaði þá skoðun sína að ekki verði þjóðaratkvæðagreiðsla um ESB að hans frumkvæði. Í viðtalinu bætti raunar Gunnar Bragi um betur og sagði ESB ekki stærsta utanríkismálið sem blasti við Íslendingum, heldur væru það norðurslóðir og svo að finna nýja markaði fyrir útflutningsvörur. Langstærsta markaðssvæði Íslendinga er innan ESB. Það er mikilvægara en norðurslóðir.

Óvænt skilaboð?

Gunnar Bragi heldur svo áfram og segir í viðtalinu að IPA-styrkir Evrópusambandsins væru ætlaðir ríkjum í umsóknar- eða aðildarferli. Svo sagði hann: „Nú taka þeir ákvörðun um að slíta þeim eða hætta við þá. Það hljóta að vera ákveðin skilaboð í því. Þeir líta þá væntanlega ekki lengur á okkur sem ríki í aðildarferli.“

Þessi skilaboð ættu ekki að koma Gunnari Braga á óvart. Hann fór sérstaklega til Brussel fyrir tveimur mánuðum og tilkynnti um hlé á aðildarviðræðunum.

thorgils@frettabladid.is
valur@365.is

HALLDÓR

ÓL í Rússlandi – Já eða nei?

MANNRÉTTINDI

Reynir Þór Eggertsson
Kennari

Undanfarna viku hefur heimsmeistaramót í frjálsum íþróttum farið fram í Moskvu. Margir lesendur hafa eflaust frétt að í Rússlandi voru sett hræðileg lög fyrr í sumar sem takmarka mjög réttindi homma og lesbía og í kjölfarið hafa ofsóknir gegn samkynhneigðum bræðrum okkar og systrum aukist í landinu, og hafa nokkrir m.a.s. verið drepnir vegna kynhneigðar sinnar.

Þessu ástandi mótmælti sænski hástökkvarinn Emma Green Tregaro með því að lakka á sér neglurnar í regnbogalitunum fyrir undankeppnina þar sem hún komst áfram í úrslit. Í kjölfarið lét rússneski heimsmeistarinn í stangarstökki Élena Ísinbajeva hafa eftir sér að hún styddi nýju lögin jafnframt því sem hún fordæmdi samkynhneigð, og missti um leið virðingu og aðdáun margra á Vesturlöndum.

Síðastliðinn laugardag fóru fram úrslit hástökkskeppninnar þar sem Emma lenti í 5. sæti. Þrátt fyrir þennan góða árangur var hún aldrei sýnd í útsendingunni frá Moskvu – aldrei! Allir hinir ellefu keppendurnir sem voru í úrslitum voru sýndir einhvern tímann, meira að segja þær sem lentu í 9., 10., 11. og 12. sæti. Ég get ekki túlkað þetta

➜ Einu skilaboðin sem umheimurinn sýnir með því að taka þátt í og halda Ólympíuleika í Rússlandi nútímans er stuðningur við Pútín og hans kóna.

öðruvísi en sem refsingu og algjöra ritskoðun á þeim skilaboðum sem Emma vildi koma á framfæri.

Á næsta ári verða Vetrarólympíuleikar haldnir í Rússlandi. Margir telja að rangt sé að sitja heima eða flytja Ólympíuleikana annað, heldur eigi einmitt að fara til Rússlands til að reyna að koma skilaboðum á framfæri við stjórnvöld og almenning. Sjónvarpsútsendingin frá Moskvu á laugardaginn sýndi að allar slíkar tilraunir verða bældar niður með öllum tiltækum ráðum. Einu skilaboðin sem umheimurinn sýnir með því að taka þátt í og halda Ólympíuleika í Rússlandi nútímans er stuðningur við Pútín og hans kóna.

Því segi ég: Sitjum heima! Ég ætla allavega að slökkva á sjónvarpinu.

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*

Börnin okkar og skólinn

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Nú eru börnin að hefja skólagöngu sína aftur þetta haustið og sum þeirra að ganga inn fyrir dyr skólans í fyrsta sinn. Þá er ágætt að velta vöngum stuttlega yfir heilsu og líðan þeirra. Skiljanlega er af mörgu að taka og aldursbilið breitt en sömu grundvallaratriði eiga við frá upphafi og í raun þar til skólagöngu er lokið.

Skólataska barna fylgir þeim í um 180 daga á ári og það í sennilega ein tíu ár að minnsta kosti, og lengur ef þau stunda einhvers konar framhaldsnám eftir grunnskóla. Því er mikilvægt að huga að því að taskan passi barninu hverju sinni. Sýnt hefur verið fram á tengsl milli stoðkerfisvanda og þyngdar skólatösku en mikilvægast af öllu er að taskan passi stærð barnsins og að þyngd töskunnar sé ekki meiri en 15% af eigin þyngd barnsins. Þá ætti taskan ekki að vera breiðari en svo að barnið geti sveiflað höndum og hún ætti ekki að ná lengra en tíu sentimetra niður fyrir mitti. Taska sem hangir á annarri öxlinni getur valdið vöðvabólgu og óþægindum samfara því. Það er því ekki sama hvernig taskan er, né hvað er í henni, og foreldrar ættu að hafa það í huga.

Andleg líðan barna okkar er mjög mikilvæg fyrir árangur í skóla og samhengið milli þessara þátta er augljóst fyrir þá sem að málum koma. Þrátt fyrir það getur verið erfitt að átta sig á vanlíðan þeirra. Umræðan hefur verið áberandi og má segja að vakning hafi orðið á undanförnum árum, en það verður að bæta um betur þegar rætt er um einelti, virðingu og félagsleg samskipti einstaklinga sem eru að mótast. Þetta eru atriði sem við foreldrar og skólastjórnendur berum ábyrgð á að séu stöðugt í huga barna okkar. Mikilvægt er að ekki sé gefinn neinn afsláttur af virðingu og kærleika fyrir náunganum, sama hver hann er og hvaðan hann kemur. Sameiginlega byggjum við sterkari einstaklinga og samfélag með þessum hætti.

Góður svefn er undirstaða þess að geta tekið við upplýsingum og unnið úr þeim og geymt þær til síðari tíma. Sá sem er svefnlaus eða svefnlítill er vanstilltur og pirraður, sem getur haft gífurleg áhrif á umhverfi viðkomandi. Börn á aldrinum 6-12 ára þurfa að jafnaði 10-11 klukkustunda svefn en 12-18 ára börn eru talin þurfa 9-10 klukkustunda svefn að jafnaði og skynsamlegt er að reyna að fylgja því.

Næring og hreyfing hefur einnig verið umtalsefni undanfarinna ára. Við sjáum ofþyngd og hreyfingarleysi haldast í hendur. Börn þurfa mikla næringu á meðan þau eru að vaxa úr grasi, en það þarf að gæta þess að hún sé í jafnvægi. Mikilvægt er að huga að því að kjarngóður morgunverður sé hluti af því að byrja daginn. Streita, álag og tímaskortur foreldra getur ekki verið afsökun fyrir því að börn fái ekki tíma til að borða áður en þau fara af stað að morgni. Þá er öllum hollt að ganga eða hjóla í skólann svo lengi sem veður leyfir. Það styrkir einstaklinginn allajafna, ýtir undir að hann vakni vel og hafi komið gangverki líkamans af stað, auk þess sem hann hefur fengið súrefni sem undirbýr hann undir að takast á við krefjandi verkefni dagsins. Hreyfing og íþróttaiðkun er í dag sem betur fer vel aðgengileg, börnum er víða boðið upp á ferðir til og frá skóla á æfingar og er öllum hollt að stunda einhverja íþrótt. Óeðlilegur þrýstingur eða of miklar kröfur og æfingaálag er hins vegar neikvætt og ekki uppbyggilegt.

> Sýnt hefur verið fram á tengsl milli stoðkerfisvanda og þyngdar skólatösku en mikilvægast af öllu er að taskan passi stærð barnsins auk þess að þyngd hennar fari ekki yfir 15% af eigin þyngd þess.

Gott nesti skiptir miklu máli og næringarríkur hádegismatur í skólanum. Við foreldrar treystum því að þeir aðilar sem leggja sig fram um að gefa börnum okkar að borða kappkosti að maturinn sé fjölbreyttur og hollur svo hann henti sem flestum. Slíkt hefur gengið prýðilega, en það má þó aldrei slaka á kröfunum. Skólastjórnendur og þeir sem bera ábyrgð á því fæði sem framreitt er verða að vera móttækilegir fyrir uppbyggilegri gagnrýni komi hún fram og bregðast við henni. Samstarf skóla og foreldra er þarna mjög mikilvægt.

Skóli er ekki geymslustaður, heldur mætti líkja honum við krefjandi vinnustað þar sem einstaklingurinn er stöðugt að bæta þekkingu sína og færni auk þess að vera í raun í samkeppni, ef nota má það orð, með tilliti til framtíðarmöguleika sinna. Nemandinn verður stöðugt að mæta nýjum áskorunum á sama tíma og hann er að mótast líkamlega og félagslega. Ég veit ekki um neinn vinnustað eða verkefni í framtíðinni sem gerir viðlíka kröfur til einstaklinga. Það má því með sanni segja að á þessum tíma í lífi hvers einstaklings skilum við miklu og flóknu verki og er öllum ljóst að til þess að ná árangri verða undirstöðuatriði að vera á hreinu. Heilsan í víðasta samhengi er stærsti hluti þess að okkur takist það.

AF NETINU

Bíðiði bara

Ef okkur fannst stundum soldið skrýtið að fylgjast með ríkisstjórn sækja um aðild að ESB þótt annar stjórnarflokkurinn væri á móti aðild — tjah, þá gæti beðið okkar enn skrautlegri staða. Æfingarnar í Jóni Bjarnasyni yrðu hjóm eitt í samanburði og var þó oft gaman að fylgjast með þeim.

Setjum sem svo, að ríkisstjórnin haldi þjóðaratkvæðagreiðslu um framhald samninga við ESB. Setjum sem svo — sem allar líkur eru á —, að þjóðin vilji halda áfram viðræðum og taka afstöðu til fullbúins samnings. Hvaða staða verður þá uppi? Jú: Ríkisstjórn, þar sem báðir flokkarnir eru andvígir aðild, þarf að semja um þá sömu aðild. Með utanríkisráðherrann í broddi fylkingar, einarðan talsmann skagfirzka efnahagssvæðisins.

Það er dásamlega fáránleg staða.

Slíkar viðræður myndu hljóma efnislega svona: „Mér finnst þú ljót og leiðinleg, illa lyktandi og ekki í húsum hæf. Ég get ekki hugsað mér að búa með þér, hvað þá sofa hjá þér, en viltu samt giftast mér? Plís?“

Og ykkur fannst sprellið í Jóni Bjarnasyni fyndið? Bíðiði bara.

http://eyjan.pressan.is/karl/

Karl Th. Birgisson

Pólitík í Spaugstofunni

Er skemmtanaiðnaðurinn [hér á landi] vinstrisinnaður? Hafa efnistök Spaugstofunnar verið vinstrisinnuð? Gæti hópur frjálslyndra skemmtikrafta og listamanna sett saman framboð og náð árangri í kosningum út á vinsældir sínar frekar en það sem þau standa fyrir á stjórnmálasviðinu? Hefur áramótaskaup RÚV einkennst af áróðri gegn Sjálfstæðisflokki og Framsóknarflokki? Beita höfundar skopefnis sér fyrir vinstriflokka? Er háði beitt markvisst gegn þeim sem ekki dansa í takt við vinstisinnaðan pólitískan rétttrúnað? Gott væri að hafa rannsókn hér á en hyggjuvitið hjálpar þó hverjum og einum að svara fyrir sig.

http://ellidi.is/is

Elliði Vignisson

Vertu í sterkara sambandi
með Snjallpakka!

Snjallpakkinn er frábær áskriftarleið þar sem þú færð SMS, gagnamagn og innifaldar mínútur sem gilda í farsíma og heimasíma óháð kerfi.
Engin upphafsgjöld eru af inniföldum mínútum.

SUMARGLAÐNINGUR!
3 GB og 3000 SMS á mán. fylgja öllum snjallpökkum til 31. ágúst.

Kynntu þér Snjallpakkana nánar á siminn.is

SNJALLPAKKI	SNJALLPAKKI	SNJALLPAKKI	SNJALLPAKKI
300	500	1000	1500
3.490 kr./mán.	4.990 kr./mán.	7.990 kr./mán.	10.990 kr./mán.
300 mín. | 300 SMS | 300 MB	500 mín. | 500 SMS | 500 MB	1000 mín. | 1000 SMS | 1000 MB 3G aukakort í 12 mán.	1500 mín. | 1500 SMS | 1500 MB 3G aukakort í 12 mán.

Segjum sögur á stærsta farsímaneti landsins

Síminn

†

Ástkær faðir, sonur og bróðir okkar,

GUNNAR JÚLÍUS GUÐMUNDSSON

lést föstudaginn 16. ágúst síðastliðinn.

Emilía Ljós Gunnarsdóttir
Guðmundur J. Júlíusson
Arnþór Fannar Guðmundsson
Berglind Björg Guðmundsdóttir

†

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

ÖRN GÍSLI HARALDSSON
rafvélameistari,

lést á Landspítalanum í Fossvogi sunnudaginn 11. ágúst. Hann verður jarðsunginn frá Lágafellskirkju fimmtudaginn 22. ágúst kl 13.00.

Sonja Sjöfn Albertsdóttir
Guðný Arnardóttir
Haraldur Örn Arnarson
Bergþór Már Arnarson
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskulegur faðir minn,
tengdafaðir, afi og langafi,

FINNUR S. BJÖRNSSON
flugvirki,
Sléttuvegi 17,

lést föstudaginn 16. ágúst að Droplaugarstöðum.

Valdís Ella Finnsdóttir **Jónas Ólafsson**
Ólafur Jónasson **Finnur Jónasson**
Elvar Finnur Grétarsson **Heiðar Kristján Grétarsson**
Hrannar Sindri Grétarsson **Tindur Bergmann Heiðarsson**

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

LILJA ÞORGEIRSDÓTTIR
frá Mýrum í Villingaholtshreppi,
áður til heimilis að
Furugerði 1, Reykjavík,

verður jarðsungin frá Háteigskirkju miðvikudaginn 21. ágúst kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Ingibjörg Hrund Björnsdóttir
Þorgeir Björnsson **Vilhelmína Sigurðardóttir**
Þórdís Björnsdóttir **Eðvald Möller**
Lilja Guðrún Björnsdóttir **Páll Helgi Möller**
Gylfi Björnsson **Anna Þóra Björnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær faðir og stjúpfaðir, sonur og bróðir,

JÓNAS VIÐAR SVEINSSON
myndlistarmaður,

sem andaðist á hjartadeild Landspítalans mánudaginn 12. ágúst, verður jarðsunginn frá Akureyrarkirkju föstudaginn 23. ágúst kl.13.30.

Karlotta Dögg Jónasdóttir
Edda Hrund Guðmundsdóttir
Herborg Herbjörnsdóttir **Jakob Kárason**
Sveinn Reynir Pálmason **Aðalheiður Vagnsdóttir**
Birgir Örn Sveinsson **Svala Jóhannsdóttir**
Björn Halldór Sveinsson **Kristín Hrönn Hafþórsdóttir**
og fjölskyldur.

†

Ástkær sonur okkar, unnusti,
bróðir, tengdasonur, mágur og frændi,

ÞÓRHALLUR ÞÓR ALFREÐSSON
Funafold 91, Reykjavík,

lést af slysförum laugardaginn 10. ágúst. Útför Þórhalls Þórs fer fram frá Grafarvogskirkju kl. 13.00, föstudaginn 23. ágúst.

Alfreð Eyfjörð Þórsson **Aðalheiður Þórhallsdóttir**
Anna Sigríður Sigurjónsdóttir
Þór Árnason
Guðmundur Heiðar Ásgeirsson **Siggerður Ólöf Sigurðardóttir**
Berglind Alfreðsdóttir **Sigurður E. Levy**
Bryndís Alfreðsdóttir **Styrmir Guðmundsson**
Árni Viðar Sveinsson **Margrét Sigmundsdóttir**
og fjölskyldur.

†

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

HALLDÓR ALBERT BRYNJÓLFSSON
skipstjóri og útgerðarmaður,
Garðvangi, Garði, áður
Lágseylu 3, 260 Reykjanesbæ,

sem lést föstudaginn 16. ágúst, verður jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn 22. ágúst kl.13.00.

Elísabet Ólafsdóttir
Ólafur Árni Halldórsson **Jóna Þórðardóttir**
Sesselja Guðrún Halldórsdóttir **Árni Tómasson**
Kristín Halldórsdóttir **John Mulligan**
Helga Sigríður Halldórsdóttir **Hlynur Steinn Kristjánsson**
Halldór Guðjón Halldórsson **Rebekka Rós Viggósdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður, fósturföður, tengdaföður, bróður, afa og langafa,

ÞÓRÐAR SÆVARS JÓNSSONAR
Hrannargötu 2, Flateyri.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk líknardeildar Landspítalans í Kópavogi.

Lára Thorarensen
Jón Sævar Þórðarson **Elfa Björt Gylfadóttir**
Margrét Þórðardóttir **Friðrik Þór Halldórsson**
Steingrímur Jón Þórðarson **Lind Einarsdóttir**
Jakob Hinriksson **Pricilla Kelly**
Þóra Jónsdóttir **Björn G. Björnsson**
afabörn og langafabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐRÚN ÞÓRÐARDÓTTIR
(DÚNA)

lést á hjúkrunarheimilinu Eir, laugardaginn 17. ágúst. Útförin auglýst síðar.

Þóra Kristinsdóttir **Árni Ingólfsson**
Guðrún Kristinsdóttir **Jóhann Guðmundsson**
Erna Kristinsdóttir **Elías Bragi Sólmundarson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

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

REIMAR STEFÁNSSON
rafvirkjameistari,
Bugðutanga 4, Mosfellsbæ,

verður jarðsunginn frá Grafavogskirkju mánudaginn 26. ágúst kl. 15.00. Þeim sem vildu minnast hans er vinsamlega bent á Krabbameinsfélag Íslands. Sérstakar þakkir sendum við til starfsfólks deildar 13-E á Landspítalanum fyrir hlýja og góða umönnun.

Kristín Árnadóttir
Helgi Reimarsson **Þorbjörg Guðnadóttir**
Guðný Reimarsdóttir **Sverrir Tryggvason**
Elsa Reimarsdóttir **Leifur Ragnar Jónsson**
Árni Reimarsson **Bjarndís Fjóla Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

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.**

EIN FRUMMÆLENDA Guja Dögg er fróð um verk Högnu Sigurðar.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stjörnuskær stálkross

Sýningin Ofanleitiskapella Högnu Sigurðardóttur arkitekts verður opnuð í Norræna húsinu á morgun, miðvikudag. Málþing í tengslum við hana verður milli 17 og 19.

„Ég fagna því að verkteikningar að Ofanleitiskapellunni eru orðnar að veruleika," segir Guja Dögg Hauksdóttir arkitekt. Tilefnið er sýning á teikningum og líkönum af Ofanleitiskapellu Högnu Sigurðardóttur í Norræna húsinu sem verður opnuð á morgun, miðvikudag. Málþing um verkefnið verður milli 17 og 19 sama dag, þar er Guja Dögg meðal frummælenda. Auk umfjöllunar um kapelluna verður líka hugað að fagurfræði verka Högnu og sögu þannig að þetta verður áhugavert, lofar hún.

Forsögu þessa viðburðar segir Guja þá að Högna hafi gert frumdrög að kapellu við Ofanleiti í Vestmannaeyjum árið 1981. Um 30 árum síðar hafi hún tekið upp þráðinn og unnið að nákvæmri útfærslu kapellunnar með liðsinni arkitekta Arkibúllunnar. Guja segir Högnu trúa sínum áherslum á ljósið í þessu verkefni eins og eftirfarandi setningar frá henni vitni um: „Úr hverju er krossinn? Er hann ekki stál? Við töluðum um það síðast. Mér hefur alltaf fundist hann eiga að vera léttur og stjörnuskær."

Guja hefur fulla trú á að bygging kapellunnar verði að veruleika. „Það væri spennandi," segir hún „Í Vestmannaeyjum er búið að taka frá lóð, þannig að nú vantar okkur bara fáeinar millur og þá verður þetta hús byggt."

Sýningin stendur til 4. september. **- gun**

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir og afi,

JÓN JÓHANNESSON
Munkaþverárstræti 23, Akureyri,

lést á heimili sínu laugardaginn 10. ágúst. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 21. ágúst klukkan 13.30.

Sigrún Magnúsdóttir
Kristín Jónsdóttir **Rafn Marteinsson**
Sigrún Ingveldur Jónsdóttir **Arnar Árnason**
og barnabörn.

†

Elskulegur eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

ÁRSÆLL JÚLÍUSSON
fæddur 12. maí 1919,

lést 11. ágúst. Kistulagning fer fram í Hvítasunnusöfnuðinum Fíladelfíu 21. ágúst kl.11.30. Útförin fer fram sama dag kl. 13.00. Þökkum hlýju og umhyggju ættingja og vina og þökkum starfsfólki sjúkraheimilis Skjóls, 3. hæð, fyrir góða umönnun.

Þuríður Bjarnadóttir
Gunnar Ársælsson **Margrét Ársælsson**
Ingunn Ársælsdóttir
Kolbeinn Ársælsson **Agneta**
Bjarni Geir Ársælsson
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

MORGUNBOMBA

Þessi morgunhristingur dugir flestum fram að hádegi enda gefa banani og lárpera góða fyllingu: 1 banani, 1 lárpera, 1 lúka frosið mangó eða ber að eigin vali, 1 grænt epli, safi úr einni sítrónu og vatn. Setjið allt í blandara, þeytið mjúkt og njótið.

NÝTT NÝTT

teg 12164 -
létt fylltur í 70-85B
og 75-90C

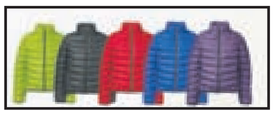
á kr. 5.800,-
buxur á kr. 1.995,-

Misty - fyrir allar konur
Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opið frá 10-18 virka daga.
lokað á laugardögum í sumar

Vertu vinur

praxis
... Þegar þú vilt þægindi
Hafið samband og fáið sendan nýjan vörulista Praxis

Vatteraðir jakkar - 14.900 kr.



Fást í 5 litum, lime, svörtu, rauðu, kongabláu og fjólubláu
Einnig til á herrana.

Erum einnig með gott úrval af bómullarbolum og mikið úrval að vinnufatnaði kíkið á praxis.is

Bonito ehf. • Praxis • Friendtex
Faxafen 10, 108 Reykjavík, sími: 568 2878 • www.praxis.is • www.friendtex.is
Opið mán. – fös. kl. 11-18 • Lokað á laugardögum

LOKA -ÚTSÖLULOK

80% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM*
Flott föt fyrir flottar konur
Stærðir 38 - 58
80% afsláttur frá upphaflegu verði
-reiknast af á kassa
Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

ÍSLENSK BLÁBER ERU ENGUM LÍK

BLÁA GULLIÐ *Íslensk bláber eru full af vítamínum og næringarefnum auk þess að vera safarík og ljúffeng á bragðið. Nú er rétti tíminn til að tína bláber víða um land.*

Þessa dagana er hægt að tína bláber víða um land. Sprettan er að vísu misgóð eftir landshlutum en þeir sem eiga þess kost að komast í berjamó ættu ekki að láta það tækifæri úr greipum sér ganga. Íslensk bláber eru ekki eingöngu góð heldur eru þau líka sérstaklega holl. Bláber eru mjög C-vítamínauðug og stútfull af andoxunarefnum enda flokkast þau jafnan undir ofurfæðu ásamt öðru fæði sem inniheldur meira af næringarefnum en gengur og gerist. Steinar B. Aðalbjörnsson, næringarfræðingur hjá Matís, segir bláberin klárlega vera matvæli sem ættu að vera á boðstólnum hjá öllum. „Bláberin eru virkilega góður kostur enda full af næringarefnum og hafa ekki mikil áhrif á blóðsykurinn. Við fáum um 10-15% af ráðlögðum dagskammti af C-vítamínum úr 100 grömmum af bláberjum sem er talsvert. Þau innihalda einnig mikið magn andoxunarefna, en almenna reglan er sú að eftir því sem ávextir og grænmeti eru dekkri þeim mun hærra andoxunargildi hafa þau. Bláber, og þá sérstaklega aðalbláber, eru nánast svört að lit og því innihalda þau mikið af andoxunarefnum. Til einföldunar má segja að þau efni hafi verndandi áhrif á líkamann og geti breytt óæskilegum breytingum til betri vegar.“

Utan vítamína og andoxunarefna innihalda bláberin líka efni með bólguhamlandi virkni. „Það er lykilatriði fyrir sykurneysluþjóðina Ísland. Sykur í miklu magni veldur til dæmis bólgum í hjarta- og æðakerfinu sem síðan getur leitt til ýmissa hjarta- og æðasjúkdóma. Þannig geta bláberin komið inn sem bólguhemjandi efni ofan á allt annað.“

Steinar segir ávinninginn af því að borða bláber því algjöran. „Bláberin eru gríðarlega góð matvæli. Þau eru frekar hitaeiningasnauð, full af vítamínum og öðrum næringarefnum og svo auðvitað safarík og ljúffeng. Það er því ekki hægt að finna neitt neikvætt við bláberin okkar. Nú er því um að gera að skella sér í berjamó og tína bláber. Þau geymast vel í frysti og tapa ekki næringarefnum að heitið geti við það.“

BRÁÐHOLL BER Nú er tíminn til að tína holl og góð bláber víða um land. Þau geymast langan tíma í frysti.
MYND/BLÁBERAJDAGAR

ÚT AÐ TÍNA Steinar B. Aðalbjörnsson, næringarfræðingur hjá Matís.
MYND/ÚR EINKASAFNI

iittala
Gjöf handa þér og þínum
Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

César Ritz COLLEGES SWITZERLAND
Excellence in International Hotel and Tourism Management Education

YOUR KEY TO A SUCCESSFUL HOSPITALITY CAREER

Hotel and Tourism Management Studies in Iceland & Switzerland

Umsóknarfrestur er til 15. ágúst
Hótel og Veitingaskóli Íslands
Menntaskólanum í Kópavogi
Umsókn sendist til baldur.saemundsson@mk.is

Fyrsta ár: Joint Certificate programme
Hospitality and Culinary School of Iceland
Annað & Þriðja ár: Bachelor of International Business in Hotel and Tourism Management
César Ritz Colleges Switzerland

Skólinn hefst á eftirfarandi dags.
Fyrsta ár: 22. águst 2013

Nánari upplýsingar eru veittar hjá:
Árni Valur Sólonsson,
Sími: 896-2204 eða
Baldur Sæmundsson,
Sími: 594-4000

EXCELLENCE - SERVICE - LEADERSHIP - CARE - INNOVATION - YOUR PASSPORT

WWW.RITZ.EDU

CULINARY ARTS ACADEMY SWITZERLAND

CULINARY PASSION AND EXCELLENCE
WWW.CULINARYARTS.CH

Choose the Culinary Arts Academy Switzerland.

Make your dream of becoming a chef a reality and qualify with a Bachelor degree in Culinary Arts.

- The finest culinary traditions
- State-of-the-art training facilities
- Paid internships
- In the heart of Europe

Icelandic chefs are exempt from Year 1 and qualifications are accredited towards the Icelandic Master Chefs Certificate.

Further information please contact Árni Sólonsson
Tel: 896-2204

Member of
SEG Swiss Education Group

(1) KOLVETNI Kolvetnaríkur matur eins og pasta ætti að vera á matseðlinum vikuna fyrir langhlaup.

NÆRING HLAUPARA

HEILSA *Langhlaup reyna verulega á líkamann og því verða hlauparar að huga vel að góðri næringu. Síðustu dagana fyrir hlaup skiptir miklu máli að birgja líkamann upp af kolvetnum. Þá er nauðsynlegt að taka eitthvert eldsneyti með í hlaupið og huga að næringu strax og komið er yfir marklínuna. Eftirfarandi ráðleggingar eru fengnar af www.bbcgoodfood.com*

DAGARNIR FYRIR LANGHLAUP

Síðasta vikan fyrir langhlaup er tíminn til að fylla vel á kolvetnabirgðirnar. Pasta og hafragrautur ættu því að vera á matseðlinum þá vikuna. Þó ætti að varast mat sem myndar gas í meltingarveginum, svo sem kál, brokkólí og baunir og þá gæti of mikil neysla á ávöxtum rétt fyrir langhlaup farið illa í magann og endað með kveisu.

KLUKKUSTUNDIRNAR FYRIR LANGHLAUP

Nokkrum klukkutímum fyrir langhlaup ætti að borða máltíð, ríka af kolvetnum með lágan sykurstuðul. Hún þarf einnig að innihalda eitthvað af prótínum en lítið af fitu. Til dæmis hafragrautur með ávöxtum, ef hann er ekki orðinn leiðigjarn, samloka með kjúklingi og ávöxtur eða brauð með hnetusmjöri.

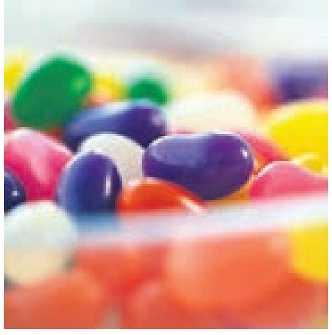
MEÐAN HLAUPINU STENDUR

Nauðsynlegt er að bæta reglulega á kolvetnaforðann ef hlaupið er í níutíu mínútur eða lengur. Matur sem ríkur er af kolvetnum með háan sykurstuðul gefur orku strax. Til eru sérstaklega hönnuð orkustykki og gel fyrir íþróttafólk og orkudrykkir en einnig má reyna banana eða sælgæti eins og hlaupbaunir. Gott er að fylla á orkutankinn með um það bil 120-140 kaloríum í einu á 45 til 60 mínútna fresti í löngu hlaupi. Ekki gleyma að drekka vel.

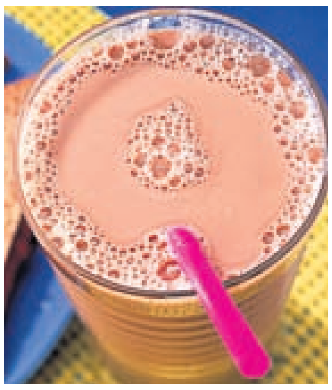
EFTIR HLAUP

Eftir löng hlaup myndast um það bil 30 mínútna tímabil þar sem líkaminn þarf að endurnýja kolvetnabirgðirnar ríkulega og fá prótín til vöðvauppbyggingar. Súkkulaðimjólk er góð blanda af prótínum og kolvetnum. Þá eru mjólkurvörur eins og ostur og jógúrt prótínríkar, hvítt kjöt og egg. Eins er gott að búa til þeyting með ávöxtum eftir hlaup. Drekkið mikinn vökva til að koma jafnvægi á vatnsbúskap líkamans, þar sem mikill vökvi tapast með svita á hlaupunum.

(2) MORGUNMATUR Hafragrautur með ávöxtum eða brauð með hnetusmjöri gefur góða orku fyrir hlaup.



(3) ELDSNEYTI Gott er að bæta reglulega á orkutankinn á meðan á hlaupinu stendur með kolvetnaríkum mat með háan sykurstuðul, til dæmis hlaupbaunum.



(4) EFTIR HLAUP Súkkulaðimjólk er rík af bæði kolvetnum og prótínum sem byggja líkamann upp eftir átökin.

Alþjóðleg ferðaráðgjöf
IATA UFTAA Authorised Training Centre

Ferðamálaskóli Íslands er eini skólinn hér á landi sem býður upp á alþjóðlegt nám frá IATA/UFTAA, sem eru alþjóðleg samtök flugfélaga og ferðaskrifstofa, og útskrifar skólinn á hverju ári „ferðaráðgjafa" til starfa á ferðaskrifstofum, flugfélögum og við aðra ferðaþjónustu. www.menntun.is

Ferðamálaskóli Íslands
Bíldshöfða 18 | Sími 567 1466 | Opið frá kl. 8–22

MEZINA
ROSEBERRY
Öflugt gegn blöðrubólgu
Virkar innan 24 tíma
2-3 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna
www.gengurvel.is

SAFT
KENNDU BARNINU ÞÍNU AÐ SKOÐA EFNI Á NETINU MEÐ GAGNRÝNUM HÆTTI

Heimili og skóli
www.saft.is

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson,** sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447

BÍLAR

Reynsluaostur Audi A6 Allroad
Yfirvofandi verkföll Hjá Hyundai og Kia
Mercedes Sýnir nýjan Gla jeppling

ÞRIÐJUDAGUR 20. ÁGÚST 2013

1

2

3

4

5

SÆTUSTU BÍLARNIR KOMU RÉTT EFTIR STRÍÐ

Á árunum eftir seinna stríð komu bílframleiðendur fram með mikið úrval smábíla vegna hörguls á eldsneyti og smíðaefni. Þegar betur fór að ára stækkuðu framleiðslubílar bílaframleiðendanna og krúttbílarnir hurfu að mestu.

Bílar eru miskrúttlegir en nokkrir í bílasögunni hafa vissulega staðið upp úr sem algjör krútt. Flestir þeirra sem hér sjást eiga það sameiginlegt að vera komnir nokkuð til ára sinna svo segja má að hörgull sé á slíkum bílum um þessar mundir. Þessir bílar sem hér er fjallað um eiga það sameiginlegt að vera ógnarsmáir og því virðist það vera formúla fyrir því að ná þessum stalli. Á árunum eftir seinna stríð framleiddu bílframleiðendur mikið af smáum bílum vegna þess að bæði var hörgull á eldsneyti sem og smíðaefni í þá og þrýstingur var frá yfirvöldum um að framleiða smáa bíla. Á þessum tímum urðu því til margir af þessum krúttlegu bílum sem eru orðnir að verðmiklum söfnunargripum í dag, ekki síst í ljósi þess að ekki voru framleidd mörg eintök af flestum þeirra. Þegar betur fór að ára stækkuðu framleiðslubílar bílaframleiðendanna og krúttbílarnir hurfu að mestu.

1. Paul Vallee Chantecler
Það er erfitt að finna óvenjulegri en sætari bíl en þennan. Hann var aðeins framleiddur í 200 eintökum í Frakklandi á árunum 1956 til 1958. Bíllinn er á þremur hjólum og það er varla hægt að komast nær því að aka um í eggi en þetta. Vél bílsins var 6 hestöfl og hámarkshraðinn 75 km/klst.

2. Peel P50
Þessi bíll er minnsti bíll sem smíðaður hefur verið og tekur aðeins einn í sæti. Hann er svo lítill að aka má honum inn um flestar dyr og auðveldast að leggja honum bara inni á skrifstofu. Jeremy Clarkson, einn þáttastjórnenda í Top Gear, ók svona bíl í einum þáttanna og var það skondin sjón, enda er hann frekar stór maður. Bíllinn er með sérlega útskeif framhjól og eykur það enn á undarlegheit hans.

3. Meadows Frisky Friskysport
Bíllinn með fyndna nafnið Friskysport er skondinn bíll í meira lagi. Hann var framleiddur í Bretlandi árin 1958 til 1961. Bíllinn er aðeins 318 kíló og 16 hestafla vélin gat skilað honum upp í 105 km hraða. Nýr kostaði Friskysport 484 ensk pund.

4. Fiat Jolly
Allir þekkja hinn litla og sæta Fiat 500 bíl, en á árum áður var framleidd enn skemmtilegri útgáfa af bílnum, Fiat Jolly. Hann var sérstaklega ætlaður fyrir góðveðurssvæði og þar sem sólin skín mikið. Hann var með tágasætum og hefði vafalaust ekki staðist neinar af þeim öryggiskröfum sem gerðar eru til bíla í dag.

5. Autobianchi Bianchina
Eins og Fiat Jolly er þessi bíll byggður á sama undirvagni og Fiat 500, en bara aðeins krúttlegri. Bianchi-fyrirtækið frá Mílanó rekur sögu sína aftur til ársins 1899 en sameinaðist Fiat árið 1955. Það var Bianchi-deild Fiat sem smíðaði þennan bíl. Á árunum 1958 til 1960 seldust 30.000 svona bílar, topplausir og með þaki.

AUDI A6 ALLROAD

3,0 L. DÍSIL, 204 HESTÖFL
Fjórhjóladrif
Eyðsla 6,1 l./100 km í bl. akstri
Mengun 159 g/km CO2
Hröðun 7,5 sek.

Hámarkshraði 223 km/klst
Verð 11.840.000 kr.
Umboð Hekla

Audi Allroad er óneitanlega með fegurri bílum Audi og kamelljón í leiðinni. MYND/GVA

DRAUMUR Á HJÓLUM

Bíll sem sameinar allt það besta sem bíleigendur geta óskað sér, fegurð, afl, aksturseiginleika, lúxus og torfærugetu.

AUDI A6 ALLROAD
Finnur Thorlacius reynsluekur

Nokkrir bílar falla á milli þess að vera fólksbílar eða jeppar án þess að teljast jepplingar. Einn þessara fáu bíla er Audi A6 Allroad, en Volvo XC70 Cross Country og Subaru Outback falla einnig í þann ágæta flokk. Þessi gerð bíla hefur þann kost umfram margan jepplinginn að akstureiginleikarnir eru eins og í fólksbíl, en samt eru þeir færir um að fara um vegleysur vegna góðrar veghæðar og fjórhjóladrifs og því mjög hentugir á Íslandi. Auk þess eru þeir stórir langbakar sem rúma farþega og farangur vel. Ef til vill má furðulegt teljast að þessir bílar hafi ekki selst meira hér á landi. Verð þeirra er líklega mesta hindrunin, en tveir þeirra falla í lúxusbílaflokk, en Subaru Outback er á svipuðu verði og flestir jepplingar. Oftast fylgja mikil gæði vænu verði og það á sannarlega við í tilfelli Audi A6 Allroad. Þar er á ferð sannkallaður lúxus á hjólum og gæðin blasa alls staðar við.

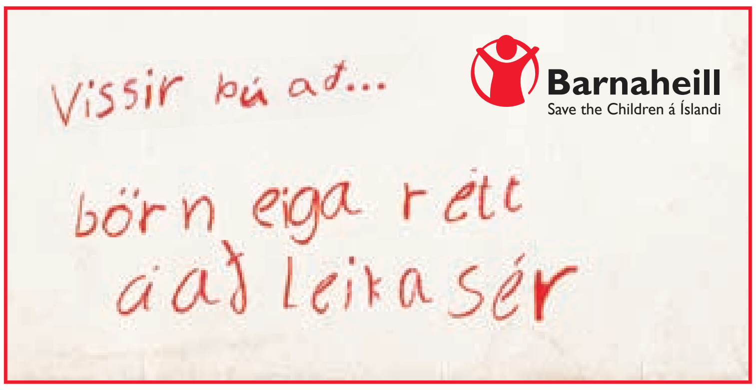
Mikið afl og tog í aflminnstu vélinni

Audi A6 Allroad er seldur hér á landi eingöngu með dísilvél af þremur gerðum, þó þær allar hafi 3,0 lítra sprengirými og séu allar með forþjöppu. Afl þeirra telur í 204, 245 og 313 hestöflum og var sú aflminnsta reynd að þessu sinni. Talsverðu munar í verði á því með hvaða vél bíllinn er búinn og helgast það mest af því í hvaða vörugjaldsflokk þeir falla, en einnig í þeim búnaði sem fylgir. Greinarritari hefur prófað allar þessar vélar og hrifist mikið af þeim öllum. Þrátt fyrir að reynsluakstursbíllinn hafi verið með minnstu vélinni, er hún sko enginn aumingi. Með henni er þessi stóri bíll aðeins 7,5 sekúndur í hundraðið og því jafn snöggur og sportbíllinn Toyota GT-86. Með 245 hestafla vélinni er hann 6,6 sekúndur og með þeirri öflugustu 5,6 sekúndur og er sá bíll algert raketta. Eyðsla með minnstu vélinni er sérlega lág, eða 6,1 lítri í blönduðum akstri og eyðslan eykst tiltölulega lítið þó aflmeiri vélarnar verði fyrir valinu. Í reynsluakstri, sem aðallega fór fram innan höfuðborgarsvæðisins, var eyðsla bílsins rétt um 7 lítrar á hundraðið og er það á pari við uppgefna eyðslu við slíkar aðstæður. Við spræka vélina er tengd 7 gíra S-tronic sjálfskipting og virkni hennar nýtir að fullu afl vélarinnar og tryggir í leiðinni lága eyðslu. Alveg frábær skipting þar, en samt má gagnrýna það forþjöppuhik sem verður ef bíllinn er skyndilega botnaður. Á slíkt reyndar við um flesta forþjöppubíla.

Ljúfur í akstri og frábær í erfiðri færð

Aksturseiginleikar Audi-bíla almennt eru til fyrirmyndar og þar er þessi bíll engin undantekning. Bíllinn er, eins og nafn hans gefur til kynna, svo til sami bíll og hinn rómaði akstursbíll Audi A6. Helsti munurinn á hefðbundnum A6 er að Allroad er með hækkanlega loftpúðafjöðrun og er það í valdi bílstjórans að hækka og lækka bílinn eftir aðstæðum, en ef hratt er farið og bíllinn í hárri stöðu, lækkar hann sig sjálfur. Audi Allroad verður býsna vígalegur þegar hann er hækkaður í sína

Farangursrými Audi Allroad er gríðargott og hann því hentugur til ferðalaga.



BÍLAR
www.visir.is/bilar
Umsjón blaðsins
Finnur Thorlacius
finnurth@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
Auglýsingar
Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbirgir@365.is
Sími 5125432
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

SVANURINN

Kynningarblað
Rekstrarvörur, prentun, Svansvottun, flokkun og sjálfbær lífsstíll.

ÞRIÐJUDAGUR **20. ÁGÚST 2013**

Umhverfisvænar rekstrarvörur

Olíuverslun Íslands opnaði rekstrarvöruverslunina **Rekstrarland** að Skeifunni 11 í byrjun sumars. Þar fæst mikið úrval af rekstrarvörum og er stór hluti þeirra með umhverfisvottun. Fyrir á Olíuverslun Íslands útibú um allt land sem hafa um langt árabil þjónustað bæjarfélög, fyrirtæki og einstaklinga.

Olíuverslun Íslands hefur opnað rekstrarvöruverslun að Skeifunni 11. Verslunin heitir Rekstrarland og þar fæst mikið úrval af almennum rekstrarvörum fyrir heimilið, fyrirtæki og stofnanir. Má þar nefna pappírsvörur, einnota vörur, kaffistofuvörur, hreinlætisvörur, pappír, bleyjur, borðbúnað, dúka, servíettur, kerti, plastpoka og margt fleira. Verslunin er sniðin að þörfum einstaklinga sem og fyrirtækja. Rekstrarland er til að mynda tilvalinn viðkomustaður fyrir fólk í veisluhugleiðingum eða fyrir hinn daglega rekstur smærri og stærri fyrirtækja.

„Við leggjum sérstaka áherslu á að vera með umhverfisvottaðar vörur og veita alhliða þjónustu í kringum þær. Má þar nefna umhverfisvottaðar og ofnæmisprófaðar Bambobleyjur frá Abena, sem við skynjum mikla ánægju með,“ segir Hjalti Þór Halldórsson, sölufulltrúi fyrirtækjaþjónustu Olís. Hann segir sterkustu umhverfismerkin í versluninni vera Svansmerkið og Evrópublómið. „En við erum líka með Bláa engilinn og FSC-merkið svo dæmi séu nefnd.“

Hjalti segir að boðið sé upp á heildstæða umhverfisvottaða línu af hreinlætisefnum, pappírsvörum, og maíspokum. Jafnframt er mikið úrval af annars konar vörum á boðstólum, sem gefur viðskiptavinum val. „Þörfin fyrir umhverfisvottaðar vörur hefur sífellt verið að aukast og höfum við svarað þeirri eftirspurn með auknu úrvali og þjónustu. Þær eru líka á mjög samkeppnishæfu verði og sumar jafnvel ódýrari en hefðbundnar vörur. Það er þróun sem búið var að sjá fyrir og virkilega jákvæð.“

Hjalti segir verslunina litríka og skemmtilega og er starfsfólkið sérþjálfað í að veita greinargóðar upplýsingar um allar vörur. Verslunin er opin alla virka daga frá 8 til 18 og á laugardögum frá 10 til 16.

„Þörfin fyrir umhverfisvottaðar vörur er sífellt að aukast og höfum við svarað þeirri eftirspurn með auknu úrvali og þjónustu.“

Í versluninni fást meðal annars umverfisvottaðar- og ofnæmisprófaðar bleyjur. MYND/GVA

VISTVÆNAR VÖRUR

Í Rekstrarlandi finnurðu mikið úrval af vistvænum og vottuðum vörum.

SALERNISPAPPÍR
8 rúllur í pakka, umhverfisvottaður, húðofnæmisprófaður, eyðir lykt, stíflar ekki lagnir.
738 kr.

HÚÐÁBURÐUR
án ilms, 200 ml
490 kr.

MILD HÚÐ- OG HÁRSÁPA
til daglegra nota, lágt ph-gildi (4,5)
396 kr.

GLERHREINSIR
með dælu, 750 ml
599 kr.

VISTVÆNIR RUSLAPOKAR
100% niðurbrjótanlegir úr maíssterkju, 10 lítra, 25 stk. í pakka
490 kr.

REKSTRARLAND

PIPAR\TBWA • SÍA • 132343

Rekstrarland | Skeifunni 11 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100
www.rekstrarland.is

Svanurinn kemur víða við

Þeim fjölgar fyrirtækjum og stofnunum hérlendis sem taka upp Svansvottun. Fyrirtæki af öllum stærðum og úr ólíkum atvinnugreinum sækja um vottunina sem getur skipt miklu máli við þátttöku í opinberum útboðum. Hinn almenni neytandi hérlendis er einnig farinn að huga meira að Svansvottuðum fyrirtækjum og vörum.

Þótt Íslendingar hafi komið að stofnun Svansins árið 1989, opinberu umhverfismerki Norðurlanda, var það ekki fyrr en árið 2008 sem kraftur var settur í Svansvottun íslenskra fyrirtækja og stofnana. Í dag eru 25 íslensk fyrirtæki og stofnanir úr ólíkum atvinnugreinum með Svansvottun og fjölgar þeim jafnt og þétt sem sækja um hana að sögn Elvu Rakelar Jónsdóttur, teymisstjóra hjá Umhverfisstofnun. „Það varð mikil breyting hér á landi árið 2008 þegar tekin var formleg ákvörðun hér á landi um að hrinda af stað oddaflugi Svansins. Settur var mikill kraftur í verkefnið og meðal annars ráðinn starfsmaður í verkið. Að öllu jöfnu erum við með 10-15 umsóknir í gangi á hverjum tíma og gefum að jafnaði út 4-5 leyfi á ári. Þannig hefur vöxturinn hér verið með svipuðum hætti undanfarin ár og þegar hin Norðurlöndin hófu þessa vinnu.“

Að sögn Elvu er ótrúlega margir kostir við að öðlast Svansvottun. „Það er auðvitað misjafnt eftir fyrirtækjum og í hvaða atvinnugrein þau starfa. Í greinum þar sem ríkir mikil samkeppni, eins og meðal prentsmiðja og ræstingarþjónusta, hefur Svansvottun skipt miklu máli því þegar opinberir aðilar eru með útboð eru oft gerðar umhverfiskröfur. Þar standa Svansfyrirtækin eðlilega mun betur að vígi en önnur.“

Hún nefnir einnig hótel og veitingastaði og önnur fyrirtæki sem stíla inn á erlenda ferðamenn. „Stórar bókunarstofur erlendis eru í ríkari mæli farnar að gera kröfur um umhverfisvottun og því eru bæði hótel og farfuglaheimili auk veitingastaða hérlendis farin að huga meira að þessum málum. Fyrir utan þessa þætti snýst þetta almennt um ímynd fyrirtækisins. Mörg þeirra telja sig hafa verið að vinna gott umhverfisstarf og vilja fá staðfestingu á því.“

Svanurinn er fyrirmynd

Þótt Svanurinn sé eingöngu norrænt umhverfismerki hefur hróður hans borist víða að sögn Elvu. „Svanurinn þykir fyrirmyndar umhverfismerki á heimsvísu og margir horfa til hans. Það er búið að vera við lýði í langan tíma og virkar mjög vel enda trúverðugt og áreiðanlegt merki. Önnur sambærileg umhverfismerki í heiminum, til dæmis Evrópublómið, líta til Svansins sem fyrirmyndar.“

Að sögn Elvu einskorðast umræðan um umhverfismál hérlendis í mörgum tilfellum við náttúruvernd. „Umræðan um náttúruvernd er nauðsynleg og brýn en það er svo margt annað sem tengist umhverfismálum. Þar má til dæmis nefna hvernig við getum breytt neytendahegðun, hvernig iðnaður getur breytt framleiðsluaðferðum sínum og hvaða efni eru notuð í neysluvörur. Það er endalaust verið að framleiða ný efni á hverjum degi og eftirlitsaðilar eiga mjög erfitt með að fylgja þessum hraða eftir. Því er skynsamlegt að styðjast við umhverfismerki sem tryggja að búið er að takmarka vafasöm efni, til hagsbóta fyrir neytendur.“

Svansmerkið snýr auðvitað ekki bara að fyrirtækjum heldur eru neytendur hérlendis að verða æ meðvitaðri um kosti þess að kaupa vottaðar vörur að sögn Elvu. „Við höfum líka reynt að leggja áherslu á þennan þátt í starfi okkar og þar höfum við einblínt á nýbakaða foreldra. Börn eru auðvitað viðkvæmari en fullorðnir og því skiptir miklu máli að huga vel að vali á þvottaefni, sápum, bleyjum og leikföngum svo dæmi séu tekin. Það er því í raun mjög skynsamlegt fyrir foreldra að velja slíkar vörur. Þær fást líka í svo mörgum verslunum í dag að ekki er lengur þörf á að fara í sérverslanir til að kaupa þær. Það er mjög jákvætt skref.“

„Svanurinn þykir fyrirmyndar umhverfismerki á heimsvísu og margir horfa til þess,“ segir Elva Rakel Jónsdóttir, teymisstjóri hjá Umhverfisstofnun. MYND/GVA

Hugsa ávallt um hag umhverfis

Prentsmiðjan Umslag fékk vottun norræna umhverfismerkisins Svansins til staðfestingar á góðum árangri í umhverfismálum árið 2012. Ingvar Hjálmarsson segir það markmið fyrirtækisins að hugsa ávallt um hag viðskiptavina sinna og umhverfisins.

Umslag hefur séð um að prenta, árita, dreifa og póstleggja gögn fyrir fyrirtæki í rúmlega tuttugu ár. Viðskiptavinir okkar eru m.a. bankar, lífeyrissjóðir, tryggingafélög og kortafyrirtæki. Við viljum sýna gott fordæmi í allri okkar vinnslu og hófum árið 2011 undirbúning að því að fá Svansvottunina. Vottunina fengum við í mars árið 2012,“ útskýrir Ingvar Hjálmarsson, gæðastjóri hjá Umslagi.

Svansvottunin nær yfir alla starfsemi fyrirtækisins og segir Ingvar vel fylgst með að reglum sé fylgt.

„Við tryggjum að öll efni sem við notum við prentunina séu vistvæn, allur farvi, hreinsiefni á vélarnar og allur pappír sem við notum sé vistvænn og blómeða Svansmerktur sé þess kostur. Einnig fer allt efni frá okkur í eyðingu hjá viðurkenndum aðilum. Við viljum geta sannað fyrir okkur og okkar viðskiptavinum, að við fylgjum vottuninni út í ystu æsar.

Það er hluti af mínu starfi sem gæðastjóri að gæta að því að starfsemin uppfylli þessar kröfur í samráði og samvinnu við starfsmenn Umslags. Við kynntum vottunina fyrir starfsfólkinu reglulega, meðan á henni stóð og hér eru allir meðvitaðir um það hvað Svansvottunin þýðir,“ útskýrir Ingvar. Hann segir þó að ekki megi sofna á verðinum. Fram undan séu breytingar á kröfum Svansmerkisins sem m.a. prentsmiðjur verði að fylgjast með.

„Kröfurnar sem gerðar eru til prentþjónustu verða hertar. Það þýðir að þær prentsmiðjur sem komnar eru með vottunina þurfa að endurskoða enn frekar sína starfsemi. Vottunin okkar rennur út árið 2014 og nú er unnið að því að endurnýja hana með nýjum formerkjum. Við reynum sífellt að skila sem bestri vinnu og sem dæmi má nefna að Umslag er eina fyrirtækið í prentiðnaði í dag sem fengið hefur ISO-27001 öryggisvottunina. Það er í raun áframhald á okkar stefnu að vinna ávallt eftir stöðlum sem sanna og sýna að þetta fyrirtæki hugsar um hag sinna viðskiptavina og um hag umhverfisins.“

Markmið fyrirtækisins er að hugsa ávallt um hag viðskiptavina og um hag umhverfisins.

Umslag hefur séð um að prenta, dreifa og póstleggja gögn fyrir fyrirtæki í tuttugu ár. Umslag fékk Svansvottun árið 2012 og er eina prentsmiðjan hér á landi með ISO-27001 öryggisvottun. MYND/GVA

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Hafþór Örn Guðjónsson, hafthor@365.is, s. 512 5464 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

VIÐ ERUM ORÐIN GRÆN

Góður árangur í umhverfismálum er forgangsmál hjá prentsmiðjunni Litrófi og því til staðfestingar hefur fyrirtækið fengið opinbera vottun Svansins.

Kröfur Svansins fyrir prentsmiðjur eru mjög strangar, sérstaklega hvað varðar efnanotkun.

Við leggjum einnig áherslu á vali á umhverfisvænum eða endurunnum pappír, að magn afskurðar sé haldið í lágmarki og öll önnur svið starfseminnar falli að kröfum um umhverfismál vottunarinnar.

Svansmerkið er ánægjulegur vitnisburður um samtakamátt í umhverfismálum Litrófs og augljós ávinningur fyrir viðskiptavini í innkaupum á vistvænum forsendum.

Komdu í lið með okkur.

LITRÓF
prentsmiðja

Vatnagörðum 14 I 104 Reykjavík I Sími 563 6000 I litrof.is

UMHVERFISMERKI
141 912
Prentsmiðja

Hulda Steingrímsdóttir, umhverfisfræðingur og starfsmaður Alta, segir fyrirtæki ekki síður geta hagrætt í rekstri með Svansvottun. MYND/GVA

Til mikils að vinna

Ráðgjafarfyrirtækið Alta aðstoðar fyrirtæki m.a. við að fá Svansmerkið, vottun um umhverfisvæna starfsemi og þjónustu. Hulda Steingrímsdóttir umhverfisfræðingur segir ferlið skila aukinni hagræðingu í rekstri.

Við hjá hjá Alta höfum aðstoðað fyrirtæki við að uppfylla kröfur Svansins frá árinu 2006," segir Hulda Steingrímsdóttir umhverfisfræðingur hjá Alta. Hulda segir Svansmerkið standa fyrir ákveðinn trúverðugleika enda rótgróið merki á Norðurlöndunum. Hér á Íslandi eigi merkið þó styttri sögu.

„Hér á landi voru lengi vel einungis fjögur til fimm fyrirtæki með Svansvottun. Markaðurinn þekkti ekki svansmerkið og skildi ekki í hverju það fólst. Árið 2008 aðstoðuðum við Umhverfisstofnun við áherslubreytingar í Svansvottuninni og síðan þá hefur orðið sprenging. Fyrirtækjum með Svansvottun fjölgaði úr fjórum til fimm upp í tuttugu og þrjú. Það hefur líka sitt að segja að fyrirtæki standa frammi fyrir kröfum frá opinberum aðilum sem vilja að fyrirtæki uppfylli þessi skilyrði," útskýrir Hulda.

Hún segir til mikils að vinna fyrir fyrirtæki að fá umhverfisvottun Svansmerkisins. Ferlið sé ekki síður öflugt verkfæri til að taka til í rekstrinum.

„Það er mjög gagnlegt að skoða reksturinn allan með þessum augum og greina tækifæri til hagræðingar. Þetta snýst ekki bara um að vernda umhverfið heldur einnig um að fara vel með, horfa í magn og notkun, og það skilar sér í hagkvæmari rekstri. Oft eru þetta aðgerðir sem fólk hefur hreinlega ekki hugleitt en þegar farið er að skoða vinnsluna kemur ýmislegt fram. Breytt verklag til dæmis og ýmislegt sem setið hefur á hakanum kemst í verk og svo framvegis. Það fylgir þessu ferli tiltekt til lengri tíma en Svanurinn slær ekki af gæðakröfum.

Við hjá Alta höfum aðstoðað fjölmörg fyrirtæki sem starfa við mismunandi þjónustu. Öll fyrirtæki sem við höfum unnið með hafa upplifað stolt og árangur af þessari endurskoðun og öll eiga þau dæmi í fórum sínum um sparnað. Sá sparnaður skilar sér einnig til þeirra sem kaupa þjónustuna." Sjá nánar á www.alta.is

Það geta allir flokkað

Breytt sorphirða hefur verið innleidd í Reykjavík. Innleiðingin fór fram í áföngum og lauk í maí. Nú eiga allir Reykvíkingar að flokka endurvinnanlegan pappír; ýmist í bláa tunnu eða bláan grenndargám.

Það er um að gera að taka skrefið til fulls og flokka plastið líka. Velji íbúar græna tunnu er bæði hægt að setja í hana plast og pappír en annars er hægt að fara með plast í grænan grenndargám.

Ýmsum vex flokkunin í augum og sumir telja sig ekki hafa pláss til að flokka. Með góðu skipulagi er þó auðveldlega hægt að koma því við.

Með mjóum ruslafötum (sem meðal annars fást í IKEA) má koma þremur fyrir í hefðbundnum vaskaskáp. Í þær er hægt að flokka plast, pappír og almennt rusl. Flöskur og dósir eru svo settar í körfu eða poka til hliðar.

Plássið í vaskaskápnum má nýta til fulls með því að festa upp hillu fyrir hreinsiefni, uppþvottabursta, svampa og fleira í þeim dúr fyrir ofan föturnar.

Það er vel hægt að flokka þó plássið sé af skornum skammti. Hér er almennt rusl, pappír og plast flokkað í einum vaskaskáp. Með því að hengja upp litla hillu inni í skápnum er líka hægt að koma hreinsiefnunum fyrir.

Í brúðkaupi hjónanna var boðið upp á heimagert síróp og skreytingar allar heimagerðar.

Búa til síróp

Margrét Rós Harðardóttir myndlistarkona býr í Berlín og dreymir um sjálfbærni. Hún notar auðlindir náttúrunnar til þess að framleiða síróp og saft, auk þess sem gjafir eru heimagerðar.

Auðvitað væri draumurinn að vera sjálfbær," segir Margrét Rós Harðardóttir sem býr ásamt eiginmanni sínum, Matthias Wörle, og tveimur sonum þeirra í Berlín. Hjónin hafa í sameiningu tamið sér skapandi lífsstíl. „Okkar draumur er að geta líka ræktað allt sjálf en þar sem við búum í miðborg Berlínar er það aðeins flóknara í framkvæmd. En við erum með kryddjurtir í gluggunum og kaupum ekki safa heldur búum sjálf til saftir og síróp."

Margrét Rós Harðardóttir myndlistarkona

Heimagert brúðkaup

Margrét Rós og Matthias giftu sig síðasta sumar og þau lögðu áherslu á að sem mest í veislunni væri heimagert. „Auðvitað gátum við ekki gert allt sjálf, en við reyndum að gera sem mest. Til dæmis ræktaði tengdamóðir mín blómin fyrir brúðkaupið og við bjuggum líka til allar skreytingarnar sjálf."

Búa til jólagjafirnar

Margrét Rós er myndlistarkona og Matthias grafískur hönnuður. „Við erum náttúrulega menntuð í því að búa til hluti, svo við búum yfir kunnáttu til að endurnýta alls kyns afganga til að búa til hitt og þetta," segir Margrét Rós. „Í fyrra gáfum við til dæmis bara heimagerðar jólagjafir."

„Hér í Berlín höfum við auðvitað mjög mikla möguleika. Hér er hægt að tína hnetur og ávexti og ýmislegt fleira. Heima var ég í mun meiri tilraunastarfsemi. Ég bjó til síróp úr hvönn, fíflum, greni og mest úr lúpínu. Fyrir jólin bjuggum við til umbúðir og merkimiða á allt saman. Gjöfin það árið samanstóð af tveimur tegundum af sírópi, bláberjasultu, krækiberjasaft, þurrkuðu tímíani, alls kyns þurrkuðum jurtum sem hægt var að nota sem te og svo bökuðum við biscotti. Þessi gjöf sló rækilega í gegn," segir Margrét Rós og brosir breitt.

Laga sig að umhverfinu

Margrét Rós segir mikilvægt að laga sig að umhverfi sínu hverju sinni. „Nú búum við í Berlín og undanfarið höfum við verið að tína mírabellu-plómur. Tengdamóðir mín kom svo með þá hugmynd að sulta þær, sjóða þær í krukkum með sykri svo þær geymist vel. Úr þessu gerum við ís handa Óskari, eldri syni okkar."

Hugmyndafræði sjálfbærninnar er talsvert útbreiddari í Þýskalandi og Margrét Rós hefur lært mikið af Þjóðverjum. „Fyrst þegar ég kynntist tengdafjölskyldunni minni fannst mér þau bara vera nísk," segir hún og hlær. „En nýtni er ekki það sama og níska. Nýtni er að ganga vel um náttúruna."

Í krafti fjöldans

Margrét Rós hvetur fólk til að staldra við og hugsa í neyslusamfélaginu sem við búum í á Íslandi. „Þú þarft ekki endilega að breyta öllu, en ef allir breyta einhverju, þá breytist mikið. Það er til dæmis gott að hafa í huga, ef eitthvað vantar, að athuga hvort nýta megi það sem til er, áður en farið er út í búð að kaupa nýtt. Og ef ekki, þarf þá endilega að kaupa það nýtt eða væri í lagi að kaupa það notað? Þetta skiptir allt máli."

Lífið á að veita gleði

Hún segir lykilinn felast í að hafa gaman af sjálfbærninni. „Þetta er okkar áhugamál. Öðru fólki finnst þetta vera vesen, en við gerum þetta því það veitir okkur ánægju," útskýrir Margrét og hvetur fólk til þess að finna leiðir til sjálfbærni. „Ekki endilega gera nákvæmlega það sem ég geri. Finndu út hvar þitt áhugasvið liggur og hvað myndi veita þér ánægju að gera. Haltu svo áfram þaðan. Ánægjan mun bara aukast," segir Margrét Rós og bætir brosandi við. „Lífið á ekki að vera flókið heldur veita okkur hamingju og gleði."

- hþó

KEMUR Á ÓVART
- Gríðargott afl dísilvélarinnar
- Lág eyðsla í innanbæjarakstri
- Fjölhæfni bílsins

↓
- Forþjöppuhik
- Dýr aukabúnaður

↑
- Akstureiginleikar
- Torfærugeta
- Lúxusinnrétting
- Lítil eyðsla

Innréttingar Audi hafa ávallt þótt glæsilegar og hér er engin undantekning frá því. Fágun í alla staði og mikil skilvirkni.

hæstu stöðu, en þá eru 20 cm undir lægsta punkt hans og eru fáir jepplingar hærri. Kosturinn við akstur Audi Allroad er sá að hann hegðar sér eins og besti sportbíll á vegi og hallar sér nær ekkert í beygjum þótt hratt sé farið. Það leika fáir jepplingar eftir. Fjöðrun bílsins fer vel með farþega og bíllinn tekur hraðahindranir bæjarins í forrétt eins og hann hlakki til næstu áskorunar. Geta Allroad í torfærum er svo annar kostur þessa bíls og hefur verið allt frá því Allroad var fyrst kynntur til sögunnar árið 2000. Frábært fjórhjóladrif Audi á þar mestan hlut að máli og bíllinn tekur ávallt mest á því hjóli þar sem veggripið er mest og frægt er hversu mikla yfirburði þessi bíll hefur framy fir marga aðra fjórhjóladrifna bíla í klifri og snjóþakið undirlag er bara vinur þessa bíls. Það gerir þennan bíl ásamt öðrum kostum hans að draumabíl Íslendingsins, það er þeirra sem efni hafa á honum.

Mikil fjölhæfni og glæsilegt útlit

Fáir deila um glæst útlit þessa bíls og það á einnig við innanrými hans. Innréttingar Audi-bíla eru sem viðmið annarra bílaframleiðenda og allir sem stíga inn í þennan bíl súpa hveljur yfir glæsileika hans. Allar gerðir bílsins koma með leðurinnréttingu með rafstilltum framsætum. Þegar bílnum er startað spretttur upp flottur aðgerðaskjár þar sem stilla má flest í bílnum. Staðalbúnaður bílsins er eftirtektarverður og fá kaupendur vissulega mikið fyrir peninginn. Engu að síður má bæta ýmsu við þennan bíl og kemur þar að helsta umkvörtunarefni þeirra sem kaupa Audi-bíla almennt, þ.e. að aukahlutir eru fremur dýrir. Audi Allroad er þó svo vel búinn bíll að engin sérstök ástæða er til að bæta miklu við lúxusinn, en þeir sem efni hafa á hafa um margt að velja og geta til að mynda keypt 1.590.000 króna Bang & Olufsen hljóðkerfi sem er 1.200 wött! Audi Allroad er og hefur alltaf verið frábær bíll sem margur jeppaeigandinn ætti að skoða því í honum fást bæði góðir torfærueiginleikar en í leiðinni akstursеiginleikar besta fólksbíls, án þess að vera dýrari en flestir jeppar. Audi Allroad sameinar allt það besta sem bíleigendur dreymir um og er líklega fjölhæfasti bíll sem nokkur Íslendingur getur hugsað sér.

GM kaupir hlutabréfin til baka af ríkinu

General Motors rambaði á barmi gjaldþrots þegar bandaríska ríkið ákvað að bjarga fyrirtækinu í kringum hrunið og eignaðist fyrir vikið 61% í bílaframleiðandanum. Hægt og rólega hefur ríkissjóður Bandaríkjanna selt GM aftur hlutabréfin, eftir að betur fór að ganga. Nýlega seldi hann hlutabréf að andvirði 104 milljarða króna til GM og á nú svo lítið orðið eftir að búist er við að restin af hlutabréfunum verði seld á næstu tólf til fimmtán mánuðum.

Ekki er það þó svo að ríkissjóðurinn fái allt til baka sem hann lagði fram. Sú upphæð nam 5.890 milljörðum króna og nú þegar eru komnir 4.120 til baka. Til þess að ríkissjóðurinn bandaríski fengi allt til baka þyrfti afgangurinn af hlutabréfunum í eigu hans að seljast á 95 dollara á hlut, en bréfin eru nú skráð á 35,7 dollarar á hlut. Þau gætu hækkað verulega á næstunni en hæpið er að það verð fáist eftir um ár, svo einsýnt er að eitthvert verður tapið í heild. Segja má þó að afleitt tap ríkissjóðsins hefði orðið meira ef fyrirtækið hefði farið á höfuðið og allir starfsmenn þess verið sendir heim. Því lukkaðist aðgerð ríkisstjórnarinnar að þessu leytinu.

www.volkswagen.is

Volkswagen Tiguan eyðir aðeins frá 5,8l /100 km

Fullkominn ferðafélagi

Í Volkswagen Tiguan sameinast fullkomið fjórhjóladrif, sparneytin dísilvél og einstakir akstursеiginleikar sem veita þér algjört ferðafrelsi. BlueMotion tæknin frá Volkswagen leggur áherslu á lágmarks eyðslu eldsneytis og hámarks umhyggju fyrir umhverfinu. Kynntu þér kosti Volkswagen Tiguan og veittu þér sannkallað frelsi til að ferðast.

Tiguan kostar aðeins frá

5.360.000 kr.

Das Auto.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bilás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Hyundai Santa Fe sem kom af síðustu kynslóð.

Yfirvofandi verkföll hjá Hyundai og Kia

S-kóresku bílaframleiðendurnir Hyundai og Kia urðu fyrir þónokkrum skakkaföllum á síðasta ári af völdum verkfalla starfsfólks í verksmiðjum þeirra. Nú stefnir í annað slíkt ástand og það líklega strax í þessum mánuði. Boðað hefur verið til verkfalls bæði hjá Hyundai og Kia þann 20. ágúst og hefur meirihluti starfsfólk greitt atkvæði með boðun þess. Það er svo sem ekki eins og Hyundai sé óvant verkföllum starfsmanna sinna, en af síðustu 26 árum hefur verið boðað til verkfalls á 22 þeirra ára. Starfsfólk í verksmiðjum Hyundai fer fram á 14.000 króna launahækkun á mánuði og krefst þess einnig að 30% af hagnaði fyrirtækisins verði skipt á milli starfsfólksins.

Viðræður um launa- og bónusmálin hjá Hyundai hófust í maí og hjá Kia í júlí, en greinilega ekki með betri árangri en þetta. Í fyrra varð Hyundai af framleiðslu 82.000 bíla vegna verkfalla starfsfólks og tapaði miklum fjármunum á því. Ef öll verkföll starfsfólks í bílaverksmiðjum Hyundai sl. 26 ár eru lögð saman hefur Hyundai orðið af framleiðslu einnar milljón bíla. Ofan á þessi vandræði hefur gjaldmiðill S-Kóreu styrkst um 26% miðað við japanska jenið og því hefur samkeppnishæfni Hyundai- og Kia-bíla á erlendum mörkuðum versnað gagnvart japönskum framleiðendum sem því nemur. Sala Hyundai-bíla féll um 4% í Evrópu á fyrsta helmingi þessa árs, en sala Kia-bíla jókst um 1%. Er það góður árangur á markaði sem glímir við minnkandi sölu.

Audi TT hefur selst vel

Audi fagnar 500.000 TT bílum með sérútgáfu

Audi kynnti TT til sögunnar árið 1998 og hefur nú framleitt hálfa milljón slíkra bíla. Eins og títt er fagnar Audi þessum áfanga með sérútgáfu bílsins, með 500 sérútbúnum TTS-bílum sem ætlaðir eru til kappaksturs. Bílarnir munu aðeins fást í tveimur litum, imolagulum og nimbus-gráum. Bílarnir fá stóran afturvæng, líkan þeim sem er á Audi TT RS-bílnum og bílarnir standa á 19 tommu felgum.

Bílarnir verða fjórhjóladrifnir og með 6 gíra beinskiptingu eða 6 gíra sjálfskiptingu með tveimur kúplingum. Grá leðurinnrétting með gulum saumum gerir bílinn glæsilegan að innan og skjöldur, sem tilgreinir hvar í röðinni frá 1 til 500 hver bíll er, verður á mælaborðinu. Bílarnir verða aðeins seldir í Evrópu. Vélin í bílnum er sú sama og í hefðbundnum TTS-bíl, það er 272 hestafla forþjöppudrifin og fjögurra strokka. Er sú vél 61 hestafli öflugri en sú í venjulegum Audi TT.

Mercedes sýnir nýjan GLA jeppling í Frankfurt

Þeim fjölgar nú mjög minni bílunum sem Mercedes Benz framleiðir og sá nýjasti í þeirri röð verður fyrst sýndur almenningi á bílasýningunni í Frankfurt í næsta mánuði. Þar er á ferð frekar smár jepplingur, GLA-Class. Hann er smíðaður á sama undirvagni og A-Class og CLA-Class bílarnir og telst þá fimmta gerð jepplinga/jeppa sem Benz framleiðir. Bíllinn ber ýmis útlitseinkenni A-Class bílsins, svo sem hvað framljósin varðar, framstuðarann og lögun hans fyrir aftan afturglugga.

GLA-Class verður örlítið stærri en A-Class bíllinn, bólgnari, til að gefa honum jepplingaútlit, og hærra undir hann. Sá bíll sem er næstur þessum nýja bíl að stærð er Kia Sportage, en Range Rover Evoque er styttri en þessi bíll, þótt breiðari sé. Innrétting bílsins verður mjög lík og í A-Class bílnum, sem einnig á við CLA bílinn. Benz sparar sér því nýja hönnun þar, sem er sniðugt.

Fyrsti framleiðslubíll GLA verður GLA250 4Matic, fjórhjóladrifinn með 2,0 lítra og 208 hestafla vél og 7 gíra sjálfskiptingu með tveimur kúplingum. Hann verður aðeins 6,4 sekúndur í hundraðið. Árið 2015 verður GLA fáanlegur með framdrifi og ætti sá bíll að verða ódýrari fyrir vikið. Engum sögum fer af GLA45 AMG ofurútgáfu bílsins, en við henni má samt búast.

FÍTON / SÍA

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 sjónvarpsþjónustu. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald fyrir netaðgang.

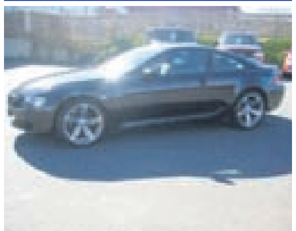
HEIMASÍMI
Einfalt og fljótlegt
Hagkvæmur heimasími á hvert heimili
Það er ekkert mál að færa gamla númerið yfir til okkar og þú getur líka valið þér nýtt númer ef þú vilt.

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

SPORT 2
enski boltinn

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111



BMW M6. Árgerð 2007, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 13.900.000. Rnr.125316. Uppl síma 517-1111 eða 696-1001 Glæsilegur bíll.

TOYOTA Land cruiser 200 vx. Árgerð 2008, ekinn 52 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.123660. Vel búin bíll er á staðnum. DVD í hnakkapúðum. uppl síma 517-111 696-1001

FORD F150 Supercrew 4x4 king ranch . Árgerð 8/ 2007, ekinn 70 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.133219. Er staðnum uppl síma 517-1111 eða 696-1001

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

bilfang.is
S. 567 2000

8 MANNA !

Glæsilegur Toyota Landcruiser 120 VX bensin 06/2004 sjálfskiptur , leður, 8 manna, verð 2.850 (skipti möguleg)

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

SUZUKI

Eigum gúmmíbáta í stærðum frá 2,9m - 4,2m á lager til afgreiðslu strax. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu.

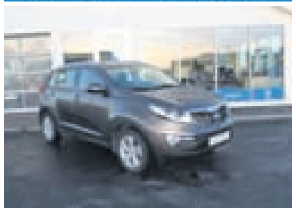
Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
http://www.suzuki.is

STÓRA BÍLASALAN

Volvo XC90 T6 AWD Árgerð 2003, ekinn 95þ.km, 7 manna, leður, lúga o.m.fl.! Góður bíll sem er á staðnum. Verð 2.590.000kr. Raðnr. 132969. Sjá nánar á www.stora.is

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2011, ekinn 31 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.390.000. Rnr.990039.

SUBARU Forester. Árgerð 2006, ekinn 210 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.990440.

TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2003, ekinn 214 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.650.000. Rnr.180024.

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

HEIMSBÍLAR

VOLVO S40 2,0 td my04. Árgerð 2008, ekinn 179 Þ.KM, dísel, 6 gírar. leður, 100% smurbók Verð 2.490.000. Rnr.334532.bíllinn er á staðnum.

MMC Pajero intense+. Árgerð 2007, ekinn 97 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. krókur,leður, góð dekk Verð 4.690.000. Rnr.321481.bíllinn er á staðnum.

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

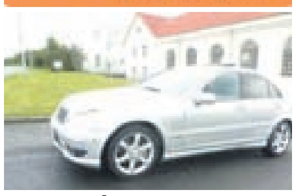
bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

bíll.is
bestir í bílum...

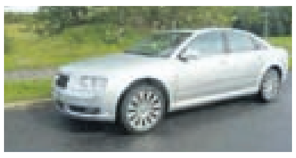


LÍTIÐ EKINN

M.BENZ C230 sport . Árgerð 2007, ekinn 54 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.980.000. Rnr.136315.

2011 MODEL

HYUNDAI I20 classic. Árgerð 2011, ekinn 63 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.220880.



EÐAL EINTAK

AUDI A8 quattro. Árgerð 2003, ekinn 118 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.480.000.skoðar öll skipti Rnr.136317.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

COMBI CAMP Árgerð 1995 -Upphækkaður tjaldvagn- Fjaðrir-demparar og álkassi á beisli , glæný dekk 14" heilsársdekk TILBOÐ 199þ heill og góður Rnr.125693.

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

KABA
ASSA
ASSA ABLOY
Höfuðlyklakerfi gott verð frábær þjónusta
Neyðarþjónustan
Skútuvogur 11 • s: 510-8888

Kia Sorento EX -3,5 luxory. Bensín, árg.'06 ekinn 90þús.km. Upptekinn mótor frá Öskju. Áhvílandi 900 þ. útborgun 700 þ. afborgun 26 á mán. VERÐ 1.7Þús. Sími: 777 4314.

Til sölu Suzuki Grand Vitara árg. 2010 ek. 57 þ. km. Einn með öllu; leður-topplúga-xenon ljós o.fl. Bein sala. Verð 3.590.000,- Uppl.í s: 897 2422.

Peugeot 306. Sjálfsk. station, árg. ,99, ný tímareim, bremsur, heilsársdekk, dráttarkúla, skoðaður 2014. Mjög heillegur bíll. Verð 390 þ. Uppl. í S: 896 3044.

Golf 1.6. Vel með farinn árg. ,99, ek. 165 þ. Vetrardekk á felgum fylgja. Verð aðeins 390 þ. Uppl. í S: 695 6999.

Keyrðu á rafmagni eða bensíni. Nissan Leaf rafbíll frá Kr. 2.995.000, Chevrolet Volt rafmagn og bensín frá Kr. 3.995.000, Toyota Prius Plug-in rafmagn og bensín frá Kr. 3.995.000. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan, bensín og díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 75% fjármögnun í boði. islandus.is - S. 5522000

Yaris T-Sport ÁRG.08/2002, ek.165ÞKM, bensín, smurbók, tilboð 750.000,-Uppl. sími 8669872.

TIL sölu Izusu pick up disel 2007 ekin 220Þ í fínu lagi. Einn eigandi Verð 1.400þ + VSK Uppl s. 840-6100.

Til Sölu Toyota AYGO 2006 ekin 105.000 km Verð 700.000 Sími 840-6100

Bílar óskast

Óska eftir bíl á bilinu 30-300þ +. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

ÓSKA EFTIR HVÍTUM VOLVO S80

Árg. frá ,00 - ástand ómikilvægt - á verðinu 50-300 þús. kr. Uppl. í S. 820 2223 Birgir Jóa.

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!

Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Uppl. í S. 691 9374.

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.

Vörubílar

Til sölu Volvo 1991 F 12 ekinn 600Þ í ágætis lagi með grjótpall getur líka verið dráttarbíll (með stól) Upplýsingar sími 840-6100.

Reiðhjól

Gerum við allar gerir reiðhjóla. Fljót og góð þjónusta. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S: 554 0661 GSM: 897 4996 - 699 2502 velaverkjs@simnet.is velaverkjs.is - slattuvel.is

Bátar

STRANDVEIÐIBÁTUR TIL SÖLU.
TILBOÐ ÓSKAST.

DNG rúllur Viking 700 - dekkaður. Nonni KE 151 / 7196 Yanmar 75 hp 24 V kerfi, lagt fyrir 3 vindum. VHF, radar, dýptarmælir, sjálfstýring, STK. Verð 7.9 millj. Ýmis Skipti koma til greina. Tilboð óskast Uppl. í s. 696-1001

Bílaþjónusta

Bjóðum rútur í leigu með bílstjóra/ leiðsögumanni eða án bílstjóra á góðu verði. sími 647 4755 landferdir.is landferdir@landferdir.is

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir

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.

NULL

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

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

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.

Geymsla

Ferðavagnageymsla í Reykjanesbæ

Geymsluhúsnæði fyrir ferðavagna við Reykjanesbraut.

Upplýsingar í síma 892 7512 og 892 8808

Hreingerningar

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www.hreingerningar.is S. 772 1450

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

Bókhald

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.

Húsaviðhald

Smiður getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss. Áratuga reynsla. S. 867 7753.

Byggingameistari tekur að sér stærri verkefni. Vönduð vinna föst verð. Uppl. Páll s 840-6100

Málarar

HIMNAMÁLUN
Geri tilboð í allt sem tengist málningarvinnu og sandsparsli. Heiðarleiki, fagmennska og sanngjarnt verð. Himnamálun Hilmar Sigurðsson málarameistari S: 851-1960. himnamalun@gmail.com

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

Nudd

Nuddstofan Jera Síðumúla 25 er komin úr sumardvalanum og tekur á móti fólki í klassískt vöðva- og slökunarnudd. s. 659-9277.

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

Rafvirkjun

AH-RAF
Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum hugmyndum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

BEAUTY IN BLACK HOLTSBÚÐ 61 GARÐABÆ
Senn líður að lokum útsölunnar. 20-50% afsláttur, 4000 kr slá, með úrvalsfatnaði. Facebook: Beauty in Black

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

KEYPT & SELT

Til sölu

EIKARSTIGI, LISTASMÍÐ
Mjög vel með farinn 80sm breiður eikarstigi sérsmíðaður af Guðmundi Sveinssyni til sölu. Upplýsingar í síma 8631700.

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

Óskast keypt

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

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

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.

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

GREEN PEOPLE - ORGANIC LIFESTYLE
Lífrænt vottaðar húð, hár og snyrtivörur, í dömu, herra, unglinga og barnalínu. Fæst í „grænni" verslunum. Erum á Facebook: Green People Íslandi. Sala og dreifing: Ditto ehf.

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

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

Nudd

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

Þjónusta

Dóra Dröfn Skúladóttir hjúkrunarfræðingur er með opna samtalsmeðferðarstofu að Skipholti 50b. Með áherslu á Hugræna atferlismeðferð. Viðtalspantanir alla daga í S. 841-7010. hamir@simnet.is.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ýmislegt

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Reglusamur 29 ára einstæður faðir með 1 barn óskar eftir 2-3 herbergja íbúð í hafnarfirði S:866 6610.

Sumarbústaðir

Til sölu um 40 m2 sumarbústaður. Verður seldur til flutning eins og hann er. Bústaður staðsettur í Úthlíð. Tilboð óskast. Uppl. í síma 892 2221.

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

HÁRSNYRTIR

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

SKEMMTILEG AFGREIÐSLUSTÖRF
Nokkur afgreiðslustörf laus í skemmtilegar sérverslanir í Kringlunni og Skeifunni. Vinnutími virka daga 10-14 eða 14-18:30 eða 12:30 - 18:00. Helgarstörf einnig möguleg. Þú þarft að vera ung, glaðlynd, áreiðanleg og reglusöm, en reynsla er ekki skilyrði.
Vinsamlega sendu okkur strax ferilskrá ásamt óskum um vinnutíma á framherji@simnet.is, við ráðum í vikunni og svörum öllum umsóknum.

VILT ÞÚ VERA MEÐ ?
NÝR OG SPENNANDI VEITINGASTAÐUR OPNAR Í HJARTA REYKJAVÍKUR Í HAUST.
Óskum eftir fólki í eftirfarandi stöður
- Yfirmatreiðslu maður
- Matreiðslumenn
- Yfirþjónar
- Þjónar í sal
- Barþjónar
Góð laun í boði fyrir réttu aðila. Einungis íslensku mælandi fólk kemur til greina og fólk með reynslu.
Vinsamlegast sendið umsóknir ásamt ferilskrá með mynd á kolbrunarna@simnet.is 100% trúnaði heitið.

ÞJÓNAR OG MATREIÐSLUMENN ÓSKAST!
Veislan veitingaeldhús á Seltjarnarnesi óskar eftir þjónum og matreiðslumönnum í aukavinnu. Fáið endilega upplýsingar hjá okkur í s. 561 2031 eða sendið póst á arny@veislan.is

Starfsfólk óskast í ferðaþjónustu í þrif og öll almenn störf. Húsnæði á staðnum. Eitt heilsárs starf og eitt tímabundið. Uppl. í s. 894 9249. www.horgsland.is

BÍLSTJÓRI ÓSKAST!
Bílstjóri með rútupróf óskast. Sími 894-2901 / Kjartan.

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

Heitar myndir. Sexy Iceland vill kaupa heitar myndir ísl. kvenna, 18+. SexyIceland.com

Fasteignir

HÖFÐI FASTEIGNASALA
Suðurlandsbraut 20
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

Lindarbraut 4 Seltjarnarnesi, 1.hæð.

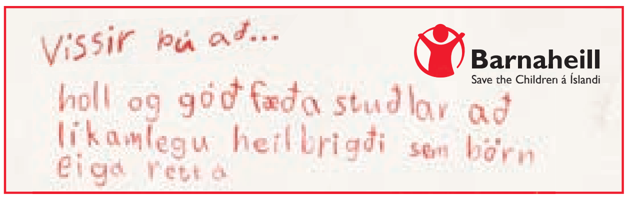
Opið hús í dag á milli kl. 17-18
Í dag býðst þér og þínum að skoða þessa gullfallegu og mikið endurnýjuðu 117 fm 4-ra herbergja neðri sérhæð. Sér inngangur, sér bílastæði og verönd í garði með skjólveggjum. Parket og náttúrusteinn á gólfum, glæsilegt eldhús og baðherbergi. **Verð 41,7 millj,** Ásmundur Skeggjason fasteignasali verður á staðnum S- 895 3000.-

Barónsstígur 55, Rvk, 3.hæð

Opið hús í dag á milli kl. 17-18
Gullfalleg 3-ja herbergja íbúð í virðulegu steinhúsi á þessum eftirsótta stað. Parket og flísar eru á gólfum. Íbúðin skiptist í rúmgott herbergi, tvær stofur, eldhús og baðherbergi. **Verð 29,9 millj. Áhv. 18,7 millj.** Þú skoðar í dag kl. 17-18.

Hamarsgerði 8, Rvk. einbýli.

Opið hús í dag á milli kl. 17-18
Vinalegt einbýlishús, sem er hæð og ris, alls skráð 145,7 fm. , skiptist m.a. í þrú svefnherbergi, samliggjandi stofur og sólstofu. Sólríkur suður garður. **Verð 43,5 millj.** Uppl. veitir runóflur á Höfða s. 8927798. Þú skoðar í dag kl. 17-18



HAGKAUP STYÐUR NÁMSMENN

Skólavara er nauðsynjavara!

TAX FREE DAGAR

Ritföng og skólatöskur án virðisaukaskatts* dagana 20.-21. ágúst

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.
*Jafngildir 20.32% verðlækkun

Gildir þriðjudag 20. ágúst og miðvikudag 21. ágúst.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Til leigu skrifstofurými í Borgartúni
með aðgang að stóru fundarherbergi, eldhúsi, móttöku, og biðstofu.

Nánari lýsing: Þrjár skrifstofur með gegnheilu parketi, allar tölvulagnir, WC og ræstikompa innan séreignar, fundarherbergi með myndvarpa, leigist með vönduðum húsgögnum.

Nánari upplýsingar í síma 820-6022 eða fridbert@apl.is

APOLLON
Friðbert Bragason
Löggiltur leigumiðlari
www.apl.is

BERG FASTEIGNASALA

Háholt 14, Mosfellsbær
Sími: 588 5530 • berg@berg.is
www.berg.is
Fax: 588 5540
Pétur Pétursson lögg. fasteignasali
Petur@berg.is

Opið hús
Gulaþing 20. Reykjavík
Í dag Kl. 17.30 til 18.00.

Glæsileg 118,6 fm 4ra herbergja neðri sérhæð með sérinngangi í fjórbýlishúsi. Forstofa með skáp og flísum. Björt stofa með útgengi á pall. Opið eldhús glæsileg innrétting og eyja. Herbergisgangur og gegnið út á suður pall. Þrjú herbergi öll með skápum. Baðherbergi flísalagt og baðkar. Þvottahús, flísalagt. Geymsla. Gólfefni parket nema á votrýmum.
Fallegt umhverfi.
Sölumaður Berg, Daniel tekur á móti gestum.

Opið hús
Dalatangi 11. Mosfellsbæ
Í dag Kl. 17.30 til 18.00.

Glæsileg 118,6 fm 4ra herbergja neðri sérhæð með sérinngangi í fjórbýlishúsi. Forstofa með skáp og flísum. Björt stofa með útgengi á pall. Opið eldhús glæsileg innrétting og eyja. Herbergisgangur og gegnið út á suður pall. Þrjú herbergi öll með skápum. Baðherbergi flísalagt og baðkar. Þvottahús, flísalagt. Geymsla. Gólfefni parket nema á votrýmum.
Fallegt umhverfi.
Sölumaður Berg,Pétur tekur á móti gestum.

vissir þú að...
Ófbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

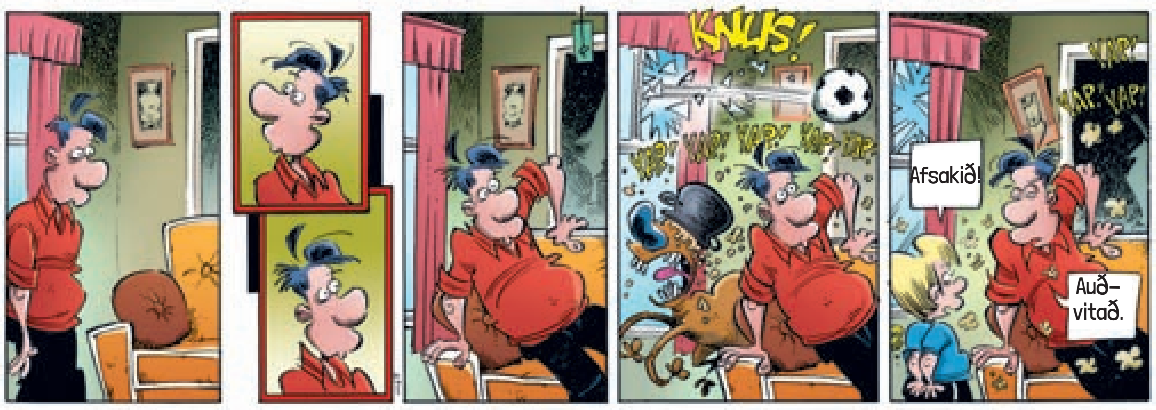
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

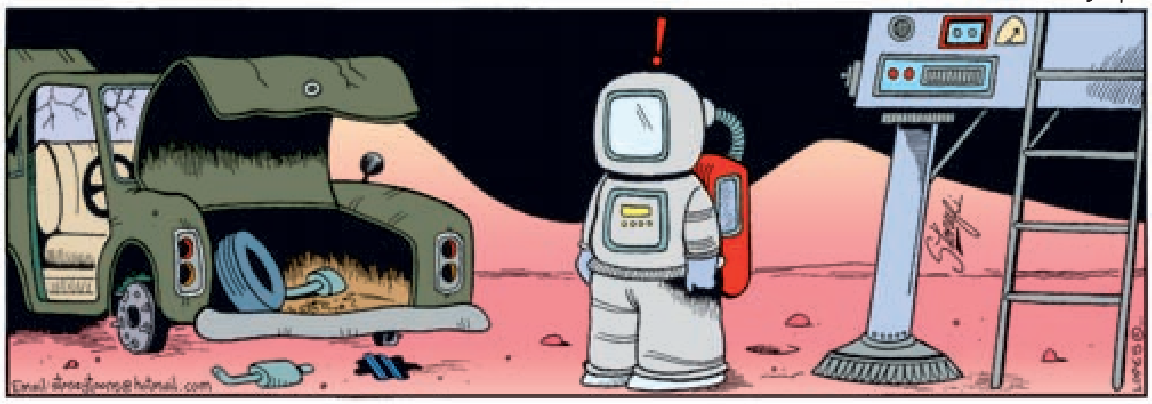
PONDUS

Eftir Frode Øverli



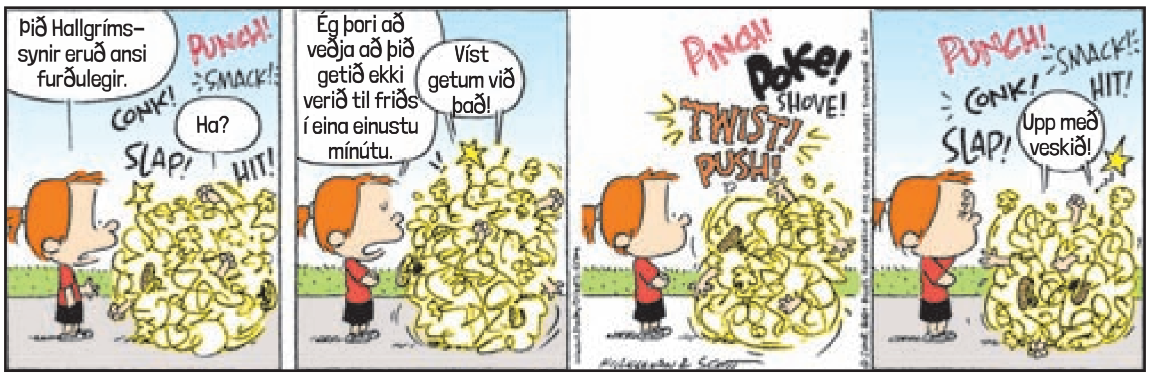
HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes



BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Guð gaf okkur lífsgjöfina. Við þurfum að gefa okkur þá gjöf að lifa góðu lífi.“

Voltaire

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. báru að, **6. 950, 8.** belja, **9.** fugl, **11.** skst., **12.** klifun, **14.** veira, **16.** haf, **17.** hætta, **18.** arða, **20.** samtök, **21.** ær.

LÓÐRÉTT
1. samtals, **3.** klafi, **4.** skordýr, **5.** dýrahljóð, **7.** andvægi, **10.** mánuður, **13.** æxlunarkorn, **15.** betl, **16.** ákæra, **19.** ónefndur.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. komu, **6.** lm, **8.** kýr, **9.** lóm, **11.** fr, **12.** stagl, **14.** vírus, **16.** sæ, **17.** ógn, **18.** ögn, **20.** aa, **21.** kind.
LÓÐRÉTT: 1. alls, **3.** ok, **4.** mýfluga, **5.** urr, **7.** mótvægi, **10.** maí, **13.** gró, **15.** snap, **16.** sök, **19.** nn.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Gamla kempan frá Perú, Grand Zuniga (2664), kom sterkur til baka gegn ungstirninu Anish Giri (2737) á Heimsbikarmótinu í skák eftir að hafa tapað fyrstu skákinni.

Svartur á leik

45...Rbxa5! 46. Rxb5? cxb5 47. bxa5 b4 og hvítur gafst upp þar sem hann getur ekki stöðvað peðið með góðu móti. Grand Zuniga komst áfram í 16 manna úrslit.
www.skak.is. 16 manna úrslit hefjast í dag.

Skráning hafin!
Haust ráðstefna 2013

Litríkar fartölvur

og töff aukahlutir

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 13-2216

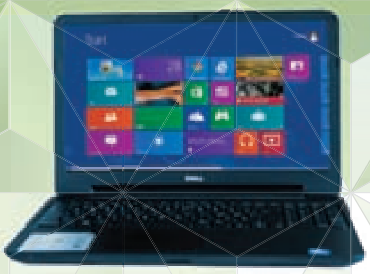
Verð 134.990 kr.
Dell Inspiron (5521) 15R - i3

Verð 159.990 kr.
Dell Inspiron (5521) 15R - i5

Dell Inspiron 15R er nú þynnri og léttari með 3ju kynslóð Intel Core örgjörva og Windows 8 stýrikerfi.

Litir í boði: Silfur, blár, bleikur og rauður.

3 ár
í ábyrgð

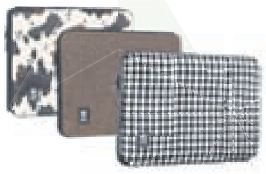


Win 8
ÖRNÁMSKEIÐ FYLGIR FRÍTT

Verð 89.990 kr.
Ódýr og góður kostur
Dell Inspiron (3521) 15 - Celeron
Með 15,6" skjá, nægu gagnaplássi, Windows 8 stýrikerfi og öllu því helsta sem góð tölva ber að hafa. Spræk vél fyrir hagsýna.

Verð 114.990 kr.
Skörp og skemmtileg
Dell Inspiron (3521) 15 - i3
Vél með 15,6" skjá, flottum örgjörva, nægu gagnaplássi og Windows 8 stýrikerfi. Vél sem klárar málin með þér.

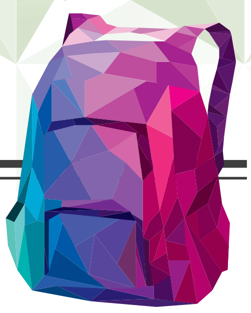
Verð 134.990 kr.
Snaggaraleg með snertiskjá
HP Pavilion TouchSmart - AMD
Nálgastu vefinn á áþreifanlegan hátt með skemmtilegum snertiskjá og Windows 8 stýrikerfi.



Verð 6.990 kr.
PC Skin - Fartölvuumslög
Verndaðu tölvuna þína með stæl. Walk on Water gæðaumslög fara vel með tölvuna þína.

Verð 11.990 kr.
Urbanears Plattan heyrnartól
Frábær hljómur í léttri umgjörð. Hægt að brjóta þau saman í lófastærð og raðtengja við önnur heyrnartól til að deila tónlistinni.

Verð 7.990 kr.
Valuun Vibro ferðahátalari
Vibro er settur á harðan flöt sem magnar hljómburðinn. Tengist með snúru eða Bluetooth.



Verið velkomin í verslun okkar að **Guðrúnartúni** Reykjavík og **Tryggvabraut** Akureyri.

advania.is/skoli

advania
Welcome to IT

Fílar fótbolta, golf og hasarmyndir

Harðjaxlinn Vinnie Jones er staddur á Íslandi við tökur á rússneskri hasarmynd.

Leikarinn, knattspyrnumaðurinn og harðjaxlinn Vinnie Jones er staddur á Íslandi við tökur á kvikmyndinni Calculator, í framleiðslu Unified Media Group.

Vinnie hefur lengi langað að koma til Íslands og finnst hann heppinn að fá að taka upp bíómynd hér á landi. Æskuvinur Vinnies varð fimmtugur á dögunum, og hann gat ekki hugsað sér betri leið til að fagna stóráfanganum en með veiðiferð á Íslandi

„Ísland er mjög fallegt land. Ferðin frá Keflavíkurflugvelli leið mjög fljótt því það var svo margt að sjá. Það kom mér á óvart. Ég er ekki mikið fyrir fossa og það fyrsta sem ég tek eftir þegar ég ferðast eru veiðivötn og golfvellir. Ég fékk æskuvin minn í heimsókn um helgina og við fögnuðum fimmtugsafmæli hans með því að fara að veiða,“ segir Vinnie.

Í Hollywood snýst allt um stórstjörnurnar

Aðspurður segist Vinnie hafa tekið að sér hlutverk í þessari mynd því honum fannst handritið spennandi og leikstjórinn frábær.

„Sigurgeir Þórðarson hjá Sagafilm er mjög reyndur framleiðandi og tökuliðið er ástríðufullt. Ég miðla líka reynslu minni til þeirra og allir hér bera mikla virðingu fyrir verkefninu,“ segir Vinnie.

„Í Hollywood ertu bara númer í svona stórum myndum og það snýst allt um stórstjörnurnar. Mér finnst skemmtilegra að leika í myndum eins og Calculator þar sem maður myndar persónulega tengingu við alla í tökuliðinu. Ég leik líka nær eingöngu í hasarmyndum og þessi mynd er svoleiðis. Ég fíla það,“ bætir Vinnie við.

Stjórnar heilu fótboltaliði í gegnum síma

Vinnie Jones er eigandi fótboltaliðsins Hollywood All-Stars, en liðið vann deildina í Bandaríkjunum um daginn.

„Ég stjórnaði liðinu í gegnum síma frá Íslandi og býst ég við að símreikningurinn verði himinhár. Fótboltamenn í dag eru rokkstjörnur – ekki bara fótboltamenn. En leikurinn er mun skipulagðari og faglegri en þegar ég spilaði. Það heyrir fortíðinni til að vinna leik á laugardegi og fara strax á barinn að fá sér bjór.“

Vinnie segist þó vera farinn að snúa sér meira að golfi, heldur en fótbolta um þessar mundir.

„Ég horfi ekki mikið á fótbolta í dag – ég horfi frekar á golf. Þegar ég var að spila var ég mjög ástríðufullur og fannst heimurinn snúast um boltann. Ég hélt að fótbolti væri heimurinn en þegar maður hættir í honum þá kemst maður að því að svo er ekki,“ útskýrir Vinnie.

Getur verið lýjandi starf

Vinnie Jones hefur leikið í fjölmörgum kvikmyndum. Fyrsta hlutverk hans var í kvikmynd Guy Ritchie, Lock, Stock and Two Smoking Barrels, og svo stuttu síðar í mynd sama leikstjóra, Snatch við hlið Brad Pitt. Hann segir þó líf leikarans engann dans á rósum.

„Mér líður oft eins og farandsölumanni því ég lifi stundum í ferðatösku. Þetta líf er ekki eins heillandi og fólk heldur. Oft hef ég bara tíma til að koma heim til mín, taka upp úr töskunni, setja hrein föt í töskuna og fara svo aftur upp í flugvél. Það getur verið lýjandi stundum,“ segir Vinnie að lokum.

olof@frettabladid.is

Vinnie Jones

Vinnie gerði garðinn frægan sem knattspyrnumaður og lék með Wimbledon, Leeds United og Chelsea, svo eitthvað sé nefnt. Hann er umdeildur maður og gaf meðal annars út Soccer‘s Hard Men; myndband þar sem hann kenndi áhorfendum að spila grófan fótbolta og ýmis fantabrögð sem fara fram hjá dómurum. Hann hlaut mikla gagnrýni fyrir vikið, sekt frá Enska knattspyrnusambandinu og stjórnarmaður Wimbledon lýsti Vinnie opinberlega sem „moskító-heila“. Nokkrum árum síðar sneri hann sér alfarið að leiklistinni. Hann þreytti frumraun sína á hvíta tjaldinu árið 1998 í kvikmyndinni Lock, Stock and Two Smoking Barrels og hefur síðan þá slegið í gegn í myndum á borð við Gone in 60 Seconds, Snatch og X-Men: The Last Stand.

SNERI SÉR ALFARIÐ AÐ LEIKLIST Vinnie þreytti frumraun sína á hvíta tjaldinu í kvikmyndinni Lock, Stock and Two Smoking Barrels árið 1998. NORDICPHOTOS/GETTY

Áhorfendur bauluðu

Áhorfendur á V Festival í Bretlandi létu óánægju sína í ljós er Beyoncé mætti hálftíma of seint á svið.

Áhorfendur á V Festival í Bretlandi bauluðu á söngkonuna Beyoncé áður en hún steig á svið á sunnudagskvöld. Hún mætti hálftíma of seint og féll það illa í kramið hjá tónleikagestum.

Vegna seinkunarinnar urðu tónleikarnir styttri en ella og voru aðeins um 70 mínútna langir. Þetta var önnur tónlistarhátíð Beyoncé í Evrópu á þessu ári og söng hún lög frá öllum ferli sínum en einnig I Will Always Love You sem Whitney Houston gerði ódauðlegt. Samkvæmt frétt Nme.com skipti Beyoncé fimm sinnum um klæðnað á meðan á tónleikunum stóð.

Á V FESTIVAL Baulað var á söngkonuna vegna hálftíma seinkunar. NORDICPHOTOS/GETTY

ÁFRAM NÁMSMENN

Verð 589 kr. stk.

Skjalabox
Með teygju

Verð 169 krónur

Verð 149 krónur

Beygðu regluna
Reglustika sveigjanleg,
Stærð 20cm og 30cm

30% afsláttur

Verð 13.999 krónur

Verð 13.999 krónur

JEVA töskur
17 lítra töskur með góðan stuðning við bak. Sundpoki, brúsi og nestisbox fylgja með.
Verð áður 19.999 kr.
Vörunúmer: JE40420 og JE40422

Verð 293 krónur

Plast teygjumappa
Litríkar teygjumöppur

Verð 35 krónur

Flokkaðu með litum
Verð áður 49 kr.

Spjaldtölvuhlífar
Mikið úrval af litríkum og skemmtilegum spjaldtölvuhlífum

Verð 4.999 krónur

Verð 129 kr. stk.

Gráðubogi
Sveigjanlegur gráðubogi

Verð frá 399 krónur

Límstifti
Til í stærðum
8gr, 21gr og 40gr

RISA SKIPTI BÓKA MARKAÐUR
FÁÐU MEIRA FYRIR ÞÍNAR BÆKUR!

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

Gildir til og með 22 ágúst eða meðan birgðir endast.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd

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

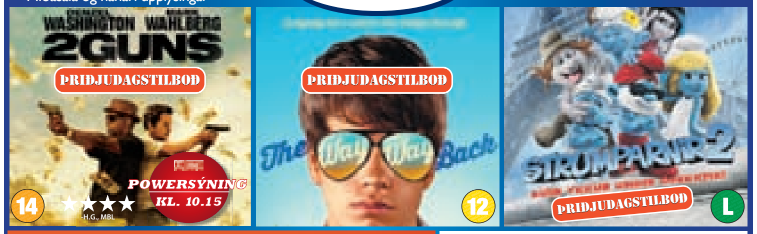
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
PENNINN - Hallarmúla 4

PENNINN — Eymundsson

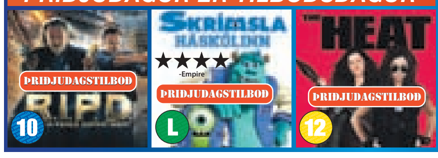
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar

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



ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
2 GUNS	5, 8, 10.15(P)	14
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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
WE'RE THE MILLERS	KL. 3:20-5:40-6:30-8-9-10:30	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 ÍSL TAL 3D	KL. 3:20	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 4 - 5:40	L
MONSTERS UNIVERSITY ENS TAL 2D	KL. 10:30	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 5:40 - 8	12
SAMMY 2 ÍSL TAL 2D	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 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

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 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L
PACIFIC RIM 2D	KL. 6	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI		
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:40 - 8 - 10 - 10:30	12
RED 2	KL. 8	12
GAMBIT	KL. 8	7
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 2D	KL. 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
SMURFS 2 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L

SMÁRABÍÓ — HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%		
ONE DIRECTION	KL. 16 UPPSELT!	L
2 GUNS	KL. 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. 8 - 10.40	14
GROWN UPS	KL. 8 -10.20	L
THE HEAT	KL. 10.20	12

Miðasala á: midi.is og eMiði

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

Kettir vs. hundar

BAKÞANKAR
Söru McMahon

ÉG hélt alltaf að þú værir hundamanneskja," sagði frændi minn þegar hann hitti köttinn minn í fyrsta sinn í vikunni sem leið. Sjálf vil ég helst ekki láta draga mig í þann dilk því ég hef afskaplega gaman af dýrum af öllum stærðum og gerðum, en þetta leiddi til frekari vangaveltna um hugtökin „hunda- og kattafólk". Eftir svolitla eftirgrennslan komst ég að því að sálfræðingar halda því fram að gæludýr geti vissulega veitt ýmsar upplýsingar um skapgerð eigenda sinna.

HUNDAR hafa frá fornu fari verið hjarðdýr en kettir eru einfarar. Út frá þessu má gera ráð fyrir því að hundaeigendur séu miklar hópsálir en kattaeigendur heldur ómannblendnari. Og þetta ku vera rétt; hundaeigendur eru ekki aðeins hópsálir heldur einnig opnari fyrir nýjungum en kattaeigendur, sem eru taldir innhverfir og agaðir.

RANNSÓKNIR hafa einnig leitt í ljós að kattaeigendur eru líklegri til að halda sig við eina dýrategund, ólíkt hundaeigendum. Þegar einstaklingar í fyrrnefnda hópnum voru spurðir að því hvort þeir gætu hugsað sér að taka að sér hvolp ef aðstæður leyfðu, svöruðu um sjötíu prósent þeirra neitandi. Þegar hundaeigendur voru spurðir að því sama, svöruðu sjötíu prósent þeirra játandi.

MEÐ þetta í huga skulum við snúa okkur aftur að dýrinu mínu, henni Siggu. Hún er einstaklega ómannblendin og hvekkt lítil læða, en ljúfara dýr er vandfundið. Fyrirrennari hennar, hún Gunna, var engu betri. Hún sýndi ókunnugum engan áhuga og lét sig hverfa þegar gesti bar að garði. Ég veit ekki hvort gæludýrin endurspegla persónuleika minn, en ætli það sé ekki ágætt að til sé fólk sem telji mig enn tilheyra hópi hundaeigenda.

Lohan snýr við blaðinu

Lindsay Lohan fór í viðtal til Opruh Winfrey og talaði opinskátt um fíkn sína.

Lindsay Lohan segist hafa snúið við blaðinu.

Í viðtali við spjallaþáttadrottninguna Opruh Winfrey, segir Lohan að sjötta skiptið í meðferð hafi loksins komið henni inn á rétta braut.

Lohan sagði við Opruh að viðhorf hennar hefðu breyst mikið á síðastliðnum mánuðum og að nú vildi hún vera með á nótunum, skýr í kollinum og einbeitt. Lohan sagðist í viðtalinu vera tilbúin að leggja mikið á sig til þess að halda sér á beinu brautinni.

Lindsay Lohan er 27 ára gömul og var skikkuð í meðferð eftir dómsúrskurð í júlí síðastliðnum. Meðferðinni lýkur seint á næsta ári.

„Ég þarf bara að þegja og hlusta," sagði Lindsay jafnframt við Opruh í viðtalinu. Hún segist vera móttækilegri fyrir því sem henni er ráðlagt af fagfólki nú, en áður.

Leikkonan viðurkenndi í viðtalinu að eiga við áfengisvandamál að stríða. Hún viðurkenndi jafnframt að áfengi hefði oft leitt hana út í harðari efni, og að hún hefði notað kókaín allt að fimmtán sinnum yfir ævina. Aðspurð sagðist Lohan þó eingöngu taka inn vítamín um þessar mundir.

Lindsay Lohan viðurkenndi í viðtalinu að hún hefði gert ótal mistök, og vildi koma því fram að hún tæki fulla ábyrgð á þeim öllum. Hún útskýrði fyrir Opruh að hún hefði alist upp við skrítnar heimilistaðstæður sem hefðu einkennst af mikilli kaos, sem hefði svo smitað út frá sér og verið í raun einu aðstæðurnar sem hún þekkti. Partístand og lögbrot hefðu verið fastur liður í lífi hennar. Lindsay sagðist nú vera reiðubúin að ná innri frið og hlúa að andlegri heilsu sinni.

LINDSAY LOHAN

SEX SINNUM Í MEÐFERÐ Lindsay Lohan segist reiðubúin að leggja mikið á sig til þess að halda sér á beinu brautinni.

FÆDD 1986 í New York.

FORELDRAR Dina Lohan og Michael Lohan.

BARNAFYRIRSÆTA Hún hóf ferilinn um þriggja ára aldur sem fyrirsæta hjá Eileen Ford Agency. Hún kom fram í um það bil sextíu sjónvarpsauglýsingum til tíu ára aldurs, meðal annars fyrir Gap, Pizza Hut, Wendy's og Jell-O, en þar lék hún á móti Bill Cosby.

HLUTVERK Fyrsta stóra hlutverk Lohan var í sjónvarpsseríunni „Another World," sem Ali Fowler. Stuttu síðar var hún valin í hlutverk tvíburanna í endurgerð af kvikmyndinni „The Parent Trap." Þá byrjuðu hjólin að snúast fyrir Lohan, en hún hefur síðan leikið í fjöldanum öllum af kvikmyndum, við góðan orðstír.

ERFIÐLEIKAÁR Síðustu ár hefur þó hallað undan fæti hjá Lohan, en hún hefur farið ítrekað í meðferð og meðal annars nokkrum sinnum lent í fangelsi fyrir minniháttar brot, sem öll eru tengd neyslu hennar.

MYND/GETTY

RAKEL SIF SIGURÐARDÓTTIR
næringarráðgjafi býr í Lúxemborg og rekur þar fyrirtæki sitt Rakel Healthy Living.

BÖRN, MATARÆÐI OG HEILSA
TILVALIÐ NÁMSKEIÐ FYRIR FORELDRA UNGRA BARNA OG BARNA Á SKÓLAALDRI
- **Uppbygging á ónæmiskerfi barna**
- **Rétt samsett fæða – hverju þarf að huga að í mataræði barna?**
- **Nauðsynleg vítamín og steinefni fyrir vöxt barna**
- **Hollar matarvenjur barna**

ÞRIÐJUDAGINN 27. ÁGÚST

GRUNNATRIÐI GÓÐRAR HEILSU
FRÁBÆR FYRIRLESTUR FYRIR KONUR Á ÖLLUM ALDRI
- **Líkami í fullkomnu jafnvægi – hvað hefur áhrif?**
- **Mikilvægi réttrar samsetningar orkuefna**
- **Sjálfsímynd og jákvæð skilaboð til okkar sjálfra**

MIÐVIKUDAGINN 28. ÁGÚST

HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 – 20:30
4.500 KR. fyrir hvort námskeið
Nánari upplýsingar og skráning í síma 616 8529 eða á rakel@rakelhealthyliving.com

Heilsuhúsið

BÍÓ ★ PARADÍS *Heimili kvikmyndanna*
EUROPA CINEMAS — MEDIA-PROGRAMME OF THE EUROPEAN UNION
Kvikmyndamiðstöð ÍSLANDS Icelandic Film Centre
DAGSKRÁIN ER Á WWW.BIOPARADIS.IS OG MIDI.IS

ERTU KLÁR?
TILBOÐ Á HLAUPAVÖRUM FRÁ:
CAMELBAK
spider tech
PRE-CUT KINESIOLOGY TAPE SYSTEM
CW-X
CONDITIONING WEAR
VATNSBRÚSAR, HLAUPABELTI, PLÁSTRAR, HLAUPAFATNAÐUR ...
Fáðu aðstoð við valið á rétta hlaupabúnaðinum.
Starfsfólkið okkar þekkir vörurnar sem það selur.
ÚTILÍF
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

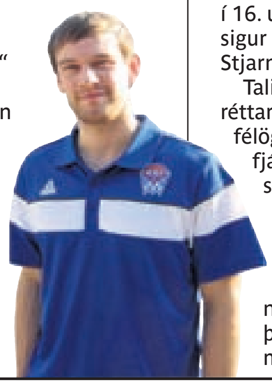
Logi sagði nei við Jämtland

KÖRFUBOLTI Landsliðsmennirnir Logi Gunnarsson, Pavel Ermolinskij og Hörður Axel Vilhjálmsson eru enn í leit að félagi erlendis til að spila með á næstu leiktíð.

„Ég neitaði samningstilboði frá sænsku liði í byrjun ágúst,“ segir fjölskyldumaðurinn Logi. Hann segir að ekki hafi tekist að semja að öllu leyti eins og vonir stóðu til. Njarðvíkingurinn hefur allajafna verið búinn að ganga frá sínum málum fyrr en nú. Hann hefur samt litlar áhyggjur og segir nær útilokað að hann spili hér heima í vetur.

„Ég finn það einhvern veginn á mér og heyri hjá umboðsmönnum að það er mikið í gangi,“ segir skotbakvörðurinn.

Pavel tekur undir orð Loga og á ekki von á því að spila hér heima í vetur.„Þetta gerjast áfram en það hefur ekkert spennandi komið enn,“ segir Pavel. - ktd



Vitnisburði Veigars Páls frestað

FÓTBOLTI Veigar Páll Gunnarsson getur spilað með Stjörnunni gegn Fram í 16. umferð Pepsi-deildar karla á fimmtudaginn. Fram vann dramatískan sigur á Garðbæingum í bikarúrslitaleiknum á laugardaginn og því má ætla að Stjarnan hyggi á hefndir.

Talið var að Veigar Páll myndi missa af leiknum á fimmtudag vegna réttarhalda sem hófust í Noregi í gær. Þar eru Stabæk og Vålerenga, fyrrum félög Veigars Páls, sökuð um að hafa haft af franska félaginu Nancy háar fjárhæðir við söluna á íslenska framherjanum frá Stabæk til Vålerenga sumarið 2011. Nancy átti að fá helminginn af sölufé Veigars Páls sem þótti grunsamlega lágt. Forráðamenn norska félagsins neituðu allir að brögð hefðu verið í tali við söluna á Veigari fyrir dómara í gær.

Veigar þarf að bera vitni í málinu og það átti upphaflega að verða í þessari viku. Því fékkst frestað til mánudags og þannig standa málin nú. Líkur eru á því að Veigar Páll missi af viðureign Stjörnunnar og ÍA það kvöld nema frekari frestun fáist á vitnisburði framherjans. Þau mál munu skýrast í vikunni. - ktd

NÓG AÐ GERA Veigar Páll heimsækir kunnuglegar slóðir í Noregi á mánudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þór 2-2 Fylkir

Þórsvöllur
Áhorf: 878
Erlendur Eríksson (5)

Mörkin: 1-0 Chukwudi Chijindu (16.), 1-1 Viðar Örn Kjartansson (18.), 1-2 Finnur Ólafsson, víti (20.), Mark Tubæk (43.).

Þór (4-4-2): Joshua Wicks 6 - Baldvin Ólafsson 6, Janez Vrenko 4 (46. Hlynur Atli Magnússon 6), Atli Jens Albertsson 6, Sveinn Elías Jónsson 5 - Ármann Pétur Ævarsson 6, Edin Beslija 6, Jónas Björgvin Sigurbergsson 7 - Jóhann Þórhallsson 6 (74. Jóhann Helgi Hannesson -), Chukwudi Chijindu 7, Mark Tubæk 6.

Fylkir (4-3-3): Bjarni Þórður Halldórsson 5 - Tómas Þorsteinsson 7, Agnar Bragi Magnússon 6, Kristján Hauksson 6, Ásgeir Þór Arnþórsson 6 - Davíð Einarsson 5 (90. Hákon Ingi Jónsson -), Guy Roger 6 (46. Pablo Punyed 5), Finnur Ólafsson 7 - Elís Rafn Björnsson 5 (69. Árni Freyr Guðnason -), Viðar Örn Kjartansson 7, Emil Berger 6

Skot (á mark): 9-8 (4-5) **Horn**: 4-1

Varin skot: Wicks 3 - Bjarni Þórður 1

Beið í margar vikur eftir aðgerð

FÓTBOLTI „Þetta er búið að vera mjög pirrandi,“ segir landsliðskonan Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir. Garðbæingurinn, sem er á mála hjá Arna-Björnar í Noregi, sleit krossband í hné í júní en fór fyrst í aðgerð í gær um tveimur mánuðum eftir að hún meiddist á æfingu með norska liðinu.

„Ég flaug til Íslands og þar voru allir í sumarfríi. Svo flaug ég til Bergen og það var sama sagan. Það er ekki hægt að framkvæma aðgerð án læknis, svæfingalæknis og hjúkrunarfræðings og það voru allir í fríi á sama tíma,“ segir Gunnhildur Yrsa. Miðjumaðurinn missti af Evrópumóti landsliða í sumar vegna meiðslanna.

Landsliðskonan gekkst undir aðgerð hjá læknum á vegum karlaliðs Brann í Bergen. Hún segist ætla að taka því rólega næstu daga en svo taki við endurhæfing. Hún dreyfir huganum við skrif á BS-ritgerð sinni í íþróttafræði við Háskólann í Reykjavík.

„Ég stefni á að vera komin í boltann í byrjun apríl,“ segir Gunnhildur Yrsa. Keppni á næstu leiktíð í Noregi hefst um miðjan apríl. - ktd

Veit ekki hvort ég var í hættu

Elfar Árni fékk hjartahnoð eftir að hann rotaðist í leik gegn KR á sunnudag. Læknar segja ekki líklegt að hann hafi farið í hjartastopp en mögulegt sé að hann hafi verið með óreglulegan hjartslátt.

FÓTBOLTI „Ég man að fyrstu mínúturnar í leiknum voru opnar. Svo man ég að Gulli tók útspark. Eftir það var ég bara farinn og man ekkert næstu klukkutímana. Næst man ég að hafa vaknað upp á bráðadeild með gott fólk í kringum mig. Ég fékk slæman heilahristing og við það kom þessi krampi. Það er það sem gerðist,“ sagði Blikinn Elfar Árni Aðalsteinsson, en hann var fluttur af velli með sjúkrabíl á leik Breiðabliks og KR á sunnudag.

Höfuð Elfars og KR-ingsins Grétars Sigfinns Sigurðarsonar skullu saman og Elfar lá eftir rotaður. Í kjölfarið fóru um hann óhugnanlegir kippir og var áhorfendum brugðið. Ekki síst þegar öskrað var á hjartastuðtæki og byrjað var að beita hjartahnoði á Elfar á vellinum.

Líklega ekki hjartastopp

„Ég held ég hafi ekki lent í neinu hjartastoppi. Ég veit ekki hvort það kom fát á fólkið eða hvort menn fundu ekki púls. Læknirinn var ekki á staðnum en hann reiknaði ekki með því að ég hefði lent í hjartastoppi. Það er mögulegt að ég hafi verið með óreglulegan hjartslátt.“

Elfar hefur ekki séð atvikið en hefur hann áhuga á því? „Það væri fróðlegt að sjá þetta en ég hef ekkert pælt mikið í því enn þá.“

Einhverjir þóttust taka eftir því að Elfar hefði sett upp þumalinn er hann var borinn inn í sjúkrabíl. Hann man ekkert eftir því.

Svo virðist vera sem rétt hafi verið brugðist við á vellinum er hann missti meðvitund og fyrir það er Húsvíkingurinn þakklátur.

„Það var frábært fólk þarna. Mér skilst að bæði mínir menn og KR-ingar hafi veitt aðstoð og það er frábært að heyra. Ég veit ekki hvort ég var í lífshættu en stundum eru höfuðhögg þannig að menn verða slæmir. Ég held persónulega að ég hafi ekki verið neitt rosalega tæpur.“

Elfar þarf að taka því rólega næstu vikur og svo getur farið að tímabilið sé búið hjá honum.

„Ég vil vera skynsamur og ekki leggja þetta aftur á marga áhorfendur. Ég verð að slaka á núna og sjá svo til hvernig ég braggast.“ henry@frettabladid.is

> Ég held persónulega að ég hafi ekki verið neitt rosalega tæpur.

Á BATAVEGI Elfar Árni tók því rólega heima hjá sér í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Enginn læknir á bekknum þegar Elfar rotaðist

Það vakti athygli margra að enginn læknir skyldi vera á bekknum hjá félögunum er Elfar Árni slasaðist. Það var ekkert óeðlilegt við það segir formaður knattspyrnudeildar Breiðabliks. „Samkvæmt reglugerð þá þarf sjúkramenntaður einstaklingur að vera á bekknum. Læknir, hjúkrunarfræðingur eða sjúkraþjálfari. Ég veit ekki til annars en að öll lið í deildinni séu með sjúkraþjálfara á bekknum nema í Evrópuleikjum. Þá er skylda að vera með lækni,“ segir Borghildur Sigurðardóttir, formaður knattspyrnudeildar Breiðabliks.

„Ég hef heyrt í mönnum hjá KSÍ og oft þarf að fara í gegnum ferlin og endurmeta. Við munum örugglega gera það í sameiningu núna. Það á að nota svona atvik til góðs ef hægt er að bæta eitthvað í umgjörðinni. Við eigum eftir að skoða þetta hjá okkur. Nú eru allir að jafna sig og við þurfum að hlúa að þeim sem eru í kringum okkur áður en við skoðum næstu skref.“

TIL HAMINGJU MEÐ BIKARINN!

Við óskum Fram til hamingju með bikarmeistaratitilinn 2013 í knattspyrnu karla. Enn sannast hið fornkveðna, aldrei að gefast upp!

Sjóvá hefur lengi verið aðalstyrktaraðili Fram og styður sérstaklega við barna- og unglingastarf félagsins.

FRAM

SJÓVÁ

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 13-2264

Stöð 2 Kl 22.35
The Daily Show: Global Editon

Spjallþáttur með Jon Stewart þar sem engum er hlíft og allir eru tilbúnir að mæta í þáttinn og svara fáránlegum en furðulega viðeigandi spurningum Stewarts. Ómissandi þáttur fyrir alla sem vilja vera með á nótunum og líka þá sem einfaldlega kunna að meta góðan og beinskeyttan húmor.

Í KVÖLD

Orange is the New Black
STÖÐ 2 KL 21.10 Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.

TV.COM 9,1 IMDb 8,7

Castle
SJÓNVARPIÐ KL 21.15 Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans.

TV.COM 9,0 IMDb 8,1

Men at Work
SKJÁR EINN KL 19.55 Prælskemmtilegir gamanþættir sem fjalla um hóp vina sem allir vinna saman á tímariti í New York-borg. Þeir lenda í ýmiss konar ævintýrum sem aðallega snúast um að ná sambandi við hitt kynið.

TV.COM 7,8 IMDb 6,5

Fm 957 kl 10.00
Rikki G
Rikki er ferskur, fjörugur og flottur alla virka daga á FM957.

FAAS

FAAS þakkar þeim fjölmörgu einstaklingum sem ætla að hlaupa til styrktar félaginu í Reykjavíkurmaraþoninu 24. ágúst n.k. og hvetjum alla sem láta sig málefni fólks með heilabilun varða að heita á hlaupara okkar.
Sjá nánar á **www.hlaupastyrkur.is**

Þið sem hlaupið fyrir félagið og eigið enn eftir að fá bolina ykkar, vinsamlega nálgist þá á skrifstofu FAAS í Hátúni 10 b, eða hafið samband í síma **533 1088.**
Skrifstofan er opin mánudag til fimmtudags **kl. 9-15**

Bestu kveðjur frá FAAS

Almeria
27. ágúst í viku
Frá kr. 69.900 með hálfu fæði

Heimsferðir bjóða frábært tilboð í 7 nátta ferð til Almeria þann 27. ágúst.

Hotel Andarax
Kr. 69.900 með hálfu fæði.
Netverð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi.
Kr. 85.900 á mann m.v. 2 fullorðna í herbergi með hálfu fæði.

Sértilboð 27. ágúst í viku.

Heimsferðir
Skógarhlíð 18 • sími 595 1000
Akureyri • sími 461 1099
www.heimsferdir.is

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

STÖÐ 2
07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 Malcolm In the Middle *(5:22)*
08.30 Ellen *(25:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(128:175)*
10.15 Wonder Years *(18:23)*
10.40 The Glades *(5:13)*
11.25 The Middle *(5:24)*
11.50 White Collar *(1:16)*
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance *(7:15)*
14.20 Evrópski draumurinn *(4:6)*
14.55 Sjáðu
15.25 Victorious
15.50 Svampur Sveinsson
16.15 Doddi litli og Eyrnastór
16.25 Ellen *(26:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan *(19:22)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.06 Veður
19.15 The Big Bang Theory *(13:24)*
19.35 Modern Family Önnur þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna.
20.00 The Big Bang Theory *(12:24)*
20.20 Mike & Molly *(22:23)*
20.45 How I Met Your Mother *(7:24)*
21.10 Orange is the New Black *(5:13)* Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.
22.05 Veep *(5:10)*
22.35 The Daily Show: Global Editon *(27:41)*
23.00 2 Broke Girls *(11:24)*
23.20 New Girl *(22:25)*
23.45 Dallas Önnur þáttaröðin þar saga Ewing-fjölskyldunnar heldur áfram.
00.30 Mistresses *(2:13)*
01.15 Miami Medical *(8:13)*
02.00 The Closer *(8:21)*
02.45 Ninja
04.10 White Collar *(1:16)*
04.55 The Big Bang Theory *(12:24)*
05.15 How I Met Your Mother *(7:24)*
05.40 Fréttir og Ísland í dag

POPP TÍVÍ
19.00 Friends *(5:23)*
19.20 Two and a Half Men *(22:24)*
19.40 The Simpsons *(13:21)*
20.05 Crusoe *(4:13)*
20.45 Hellcats *(7:22)*
21.30 Hellcats *(8:22)*
22.10 Friends *(5:23)*
22.30 Two and a Half Men *(22:24)*
22.55 The Simpsons *(13:21)*
23.20 Crusoe *(4:13)*
00.00 Hellcats
00.40 Hellcats
01.20 Tónlistarmyndbönd

SPORT
besta sætið
16.00 Breiðablik - KR
17.50 Pepsi mörkin 2013
19.05 Kiel - Flensburg Bein útsending
20.45 Barcelona - Levante
22.30 Spænsku mörkin 2013/14
23.00 Kiel - Flensburg

SPORT 2
enski boltinn
07.00 Man. City - Newcastle
13.45 Messan
14.45 WBA - Southampton
16.25 Liverpool - Stoke
18.05 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
19.00 Crystal Palace - Tottenham
20.40 Chelsea - Hull
22.20 Football League Show 2013/14
22.50 Messan
23.50 Arsenal - Aston Villa

krakkar
07.00 Lalli **07.10** Refurinn Pablo P **07.15** Litlu Tommi og Jenni **07.40** Kai Lan **08.05** Svampur Sveinsson **08.25** Könnuðurinn Dóra **08.50** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.10** Strumparnir **09.35** Waybuloo **09.55** Fjörugi teiknimyndatíminn **10.20** Áfram Diego, áfram! **10.40** Histeria! **11.00** Doddi litli og Eyrnastór **11.10** Ofuröndin **11.35** Lalli **11.45** Refurinn Pablo **11.50** Litlu Tommi og Jenni **12.10** Kai Lan **12.35** Svampur Sveinsson **12.55** Könnuðurinn Dóra **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** Könnuðurinn Dóra **17.35** Mörgæsirnar frá Madagaskar **17.55** Strumparnir **18.20** Waybuloo **18.40** Fjörugi teiknimyndatíminn **19.05** Áfram Diego, áfram! **19.30** Histeria! **19.50** Doddi litli og Eyrnastór

GULL
20.00 Borgarilmur
20.35 Sprettur
21.05 Cold Feet
22.00 Footballer's Wives
22.50 Borgarilmur
23.25 Sprettur
23.55 Cold Feet
00.45 Footballer's Wives
01.35 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ
11.20 Cyrus
12.50 The Big Year
14.30 Wall Street: Money Never Sleeps
16.40 Cyrus
18.10 The Big Year
19.50 Wall Street: Money Never Sleeps
22.00 Paul
23.45 Brooklyn's Finest
01.55 Brüno
03.15 Paul

RÚV
16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.20 Teitur
17.30 Froskur og vinir hans
17.37 Teiknum dýrin
17.42 Skrípið
17.46 Bombubyrgið
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Tónspor *(3:6) (Helena Jónsdóttir og Hilmar Örn Hilmarsson)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Fiskar á þurru landi *(1:2)* Sjónvarpsmynd í tveimur hlutum byggð á leikriti eftir Árna Ibsen.
20.15 Reykjanes - Upplifun við bæjardyrnar *(2:3)* Ari Trausti Guðmundsson jarðeðlisfræðingur leiðir áhorfendur um Reykjanesið.
20.45 Golfið Umsjónarmenn eru Gunnar Hansson og Jón Júlíus Karlsson. Textað á síðu 888 í Textavarpi.
21.15 Castle *(20:24) (Castle)* Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Hringiða *(9:12) (Engrenage III)* Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.15 Vörður laganna *(2:10) (Copper)* Bandarískur sakamálamyndaflokkur. Þættirnir gerast í New York upp úr 1860.
00.00 Sönnunargögn *(5:13) (Body of Proof)*
00.45 Fréttir
00.55 Dagskrárlok

SKJÁREINN
06.00 Pepsi MAX tónlist
07.35 Everybody Loves Raymond
08.00 Cheers
08.25 Dr.Phil
09.10 Pepsi MAX tónlist
16.20 Once Upon A Time *(10:22)*
17.05 Rules of Engagement
17.30 Family Guy
17.55 Dr. Phil
18.40 America's Funniest Home Videos *(25:44)*
19.05 Everybody Loves Raymond
19.30 Cheers
19.55 Men at Work *(5:10)* Prælskemmtilegir gamanþættir sem fjalla um hóp vina sem allir vinna saman á tímariti í New York borg.
20.20 Britain's Next Top Model *(11:13)*
21.10 Mad Dogs *(2:4)* Hörkuspennandi og vönduð fjögurra þátta sería.
22.00 Nurse Jackie *(9:10)*
22.30 House of Lies *(9:12)*
23.00 NYC 22 *(11:13)*
23.50 Hawaii Five-0
00.35 Excused
01.00 Nurse Jackie
01.30 House of Lies
02.00 Mad Dogs
02.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF
06.00 Eurosport **07.20** Solheim Cup **2013 15**.20 Golfing World **16.10** The Open Championship Official Film **1979 17**.05 PGA Tour - Highlights **18.00** Golfing World **18.50** PGA Tour - Highlights **19.45** Solheim Cup **2013 03**.45 Eurosport

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

heimkaup.is

NÚ ERU INNKAUPALISTAR GRUNNSKÓLANNA KOMNIR Á HEIMKAUP.IS

Veldu þinn skóla á heimkaup.is og kláraðu dæmið á 5 mínútum ☺

1. FARÐU Á HEIMKAUP.IS
2. SMELLTU Á „SKÓLAR“ Á FORSÍÐU
3. VELDU LANDSHLUTA EÐA HVERFI
4. FINNDU RÉTTAN SKÓLA
5. VELDU RÉTTAN BEKK
6. ÞÚ BORGAR, VIÐ SENDUM

Innkaupalistar flestra grunnskóla eru komnir inn á Heimkaup.is.
Athugaðu hvort þú finnir þinn skóla hjá okkur, hakaðu svo í þinn bekk og réttu reitina og skóladótið er komið heim að dyrum. Þægilegt og áreiðanlegt.

EINFALT OG ÞÆGILEGT HEIMADÆMI SEM ALLIR GETA LEYST.

SENDUM FRÍTT HEIM STRAX Í KVÖLD

innan höfuðborgarsvæðisins*

*Sjá nánar um sendingarmöguleika og skilmála um heimsendingar á heimasíðunni, www.heimkaup.is

Farðu inn á Heimkaup á Facebook, snúðu lukkuhjólinu og þú átt inneign!

ALDREI MINNA EN 500 KR.

PIPAR\TBWA • SÍA • 132119

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 550 2700

heimkaup.is

Örugg vefverslun | Hagstætt verð | Hraðsending | Sendum um allt land

HEIMKAUP

BÓKIN

„Ég er að lesa Life of Pi eftir Yann Martel. Ég er ekki búin að sjá myndina og ákvað að lesa bókina fyrst. Hún byrjar rosalega vel og ég held að þetta verði mjög áhugaverð lesning.“

Harpa Rún Ólafsdóttir, myndlistarkona og kennari.

Dóra Takefusa opnar kaffihús á Hverfisgötu

Dóra Takefusa opnar nýtt kaffihús og í þetta sinn vísar nafn staðarins ekki í söngkonuna Dolly Parton.

Dóra Takefusa hefur verið iðin við kolann undanfarin ár, en hún setti síðast á fót skemmtistaðinn Dolly sem varð eins árs nú á dögunum. Dóra lætur þó ekki þar við sitja, en hún hyggst opna kaffihús á Hverfisgötu 20 í næsta mánuði.

„Kaffihúsið kemur til með að heita Bast,“ segir Dóra og bætir við að engin sérstök meining sé á bak við nafn kaffihússins. Hún á fyrir skemmtistaðina Dolly í Hafnarstræti og Jolene í Kaupmannahöfn, en þar er ákveðið samræmi í nafngiftum; tilvísun í kántrísöngkonuna Dolly Parton.

„Bast verður ekki partístaður eða klúbbur og því fannst mér ekki við hæfi að tengja Dolly vinkonu mína Parton við kaffihúsið. Ég opnaði kaffihús í Kaupmannahöfn sem heitir Lyst, sem ég svo reyndar seldi þegar ég flutti aftur til Íslands. Bast verður svipaður staður en með aðeins öðrum áherslum. Við verðum með léttar veitingar, gott vín, heimilislega stemningu og vinalegt andrúmsloft,“ segir Dóra jafnframt.

Dóra hefur ráðið Svein Rúnar Einarsson sem rekstrarstjóra staðarins, en Sveinn hefur áralanga reynslu af störfum í veitingabransanum. „Hann Svenni er náttúrulega bara snillingur,“ bætir Dóra við og segist hlakka til að opna nýja staðinn með Svein sér við hlið. - ósk

Á FULLU Dóra Takefusa opnar nýtt kaffihús á Hverfisgötu innan skamms. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SKEMMTILEGT FRAMTAK Aude Busson er meðlimur í hópnum Við og við sem stendur fyrir námskeiðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Leiklistarnámskeið ætlað innflytjendum

Sviðslistahópurinn Við og við stendur fyrir námskeiði sem ætlað er innflytjendum.

„Þetta er námskeið ætlað innflytjendum og Íslendingum af erlendum uppruna. Hugmyndin er að skapa vettvang fyrir innflytjendur þar sem þeir geta látið ljós sitt skína án þess að gera kröfu um íslenskukunnáttu,“ segir Aude Busson um leiklistarnámskeið sem sviðslistahópurinn Við og við stendur fyrir í vetur. Námskeiðið, sem er sérstaklega ætlað innflytjendum og er styrkt af velferðarráðuneytinu, hefst þann 11. september.

Sviðslistahópurinn Við og við hefur starfað frá árinu 2011 og samanstendur af Aude, Alexander Roberts og Sigurði Arent Jónssyni. Hópurinn hefur meðal annars sett upp sýningarnar Assassinating the Foreigner og Encountering the Foreign Body. „Við unnum með innflytjendum að þessum verkefnum og þau heppnuðust svo vel að við ákváðum að gera meira úr þessu. Námskeiðið stendur í allan vetur og fer fram í Borgarleikhúsinu á hverjum miðvikudegi,“ segir Aude og bætir við: „Hópurinn á námskeiðinu ræður svo sjálfur hvort sýning verði sett upp að námskeiðinu loknu.“

Hægt er að skrá sig á námskeiðið með því að senda póst á netfangið aude@borgarleikhus.is og kostar þátttaka tíu þúsund krónur. - sm

Með mikla reynslu

Sigurður Arent Jónsson starfar sem dansari og danshöfundur. Hann hefur meðal annars sett upp dansverkið Blóðeik. Alexander Roberts kemur meðal annars að skipulagningu danshátíðarinnar Reykjavík Dance Festival og viðburðinum Lunch Beat. Aude Busson hefur lengi starfað sem dramatúrg bæði hér á landi og í föðurlandi sínu, Frakklandi.

KENNIR STÚLKUM AÐ EFLA SJÁLFSMYNDINA Kristín Tómasdóttir er höfundur bókanna Stelpur frá A-Ö og Stelpur geta allt. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir stelpur

Kristín Tómasdóttir segir að samstarf stúlkna hafi jákvæð áhrif á sjálfsmyndina.

„Mér hefur alltaf þótt heillandi hvað samstarf og samstaða stelpna getur haft ótrúlega jákvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra. Ég hef bæði fundið þetta persónulega en einnig fannst mér skapast sérstakur kraftur í bókinni minni Stelpur geta allt, sem byggir einmitt á þessari samstöðu. Ég hef fulla trú á því að slíkur kraftur myndist einnig á sjálfstyrkingarnámskeiðinu sem ég ætla að halda í september,“ segir Kristín Tómasdóttir rithöfundur, en hún hefur skrifað þrjár fræðslubækur fyrir unglingsstelpur undanfarin ár. „Ég hef verið með fyrirlestra í félagsmiðstöðvum og skólum um sjálfsmynd stelpna og ég hef fundið fyrir áhuga á ítarlegri námskeiðum sem geta skilað markvissari árangri.“ Aðspurð segir hún áhugann mjög mikinn og sérstaklega hjá foreldrum og nánustu ættingjum stelpnanna. „Foreldrar hafa oft áhyggjur af dætrum sínum, þeir vita hvað þær eru stórkostlegar en þær vita það ekki alltaf sjálfar.“ Kristín er að leggja lokahönd á nýja bók sem kemur út fyrir jólin. Hún fjallar einnig um sjálfsmyndina en nú í tengslum við annan markhóp. Hún hlakkar til að segja lesendum Fréttablaðsins betur frá því á næstunni. asa@365.is

→ Af ýmsu að taka

Á námskeiðinu verður fjallað um sjálfsmyndina, farið í skemmtilegar æfingar og þátttakendur fá einstaklingsráðgjöf. Kvöldmatur er innifalinn en námskeiðið verður haldið miðsvæðis í Reykjavík. Kennt verður frá kl 17.00-21.00.

STÓRAFMÆLI DOMINO'S Á ÍSLANDI 19.-25. ÁGÚST

AFMÆLISGJÖF DAGSINS ER ÁSKRIFT AÐ ÖLLUM STÖÐVUM 365 í 3 MÁNUÐI

2 | 2 SPORT | 2 SPORT 2 | 2 FJÖLVARP

Nú er afmælisvika Domino's og þá eru ekki bara pizzurnar okkar á frábæru tilboðsverði heldur fá 20 heppnir viðskiptavinir glæsilega gjöf – á hverjum degi afmælisvikunnar!

ÁSKRIFT AÐ ÖLLUM STÖÐVUM 365 í 3 MÁNUÐI

Fræðsla, spenna, rómantík og fjör fyrir alla fjölskylduna með áskrift að öllum sjónvarpsstöðvum 365 í 3 mánuði.

ALLAR STÓRAR PIZZUR AF MATSEÐLI

1.390 KR.

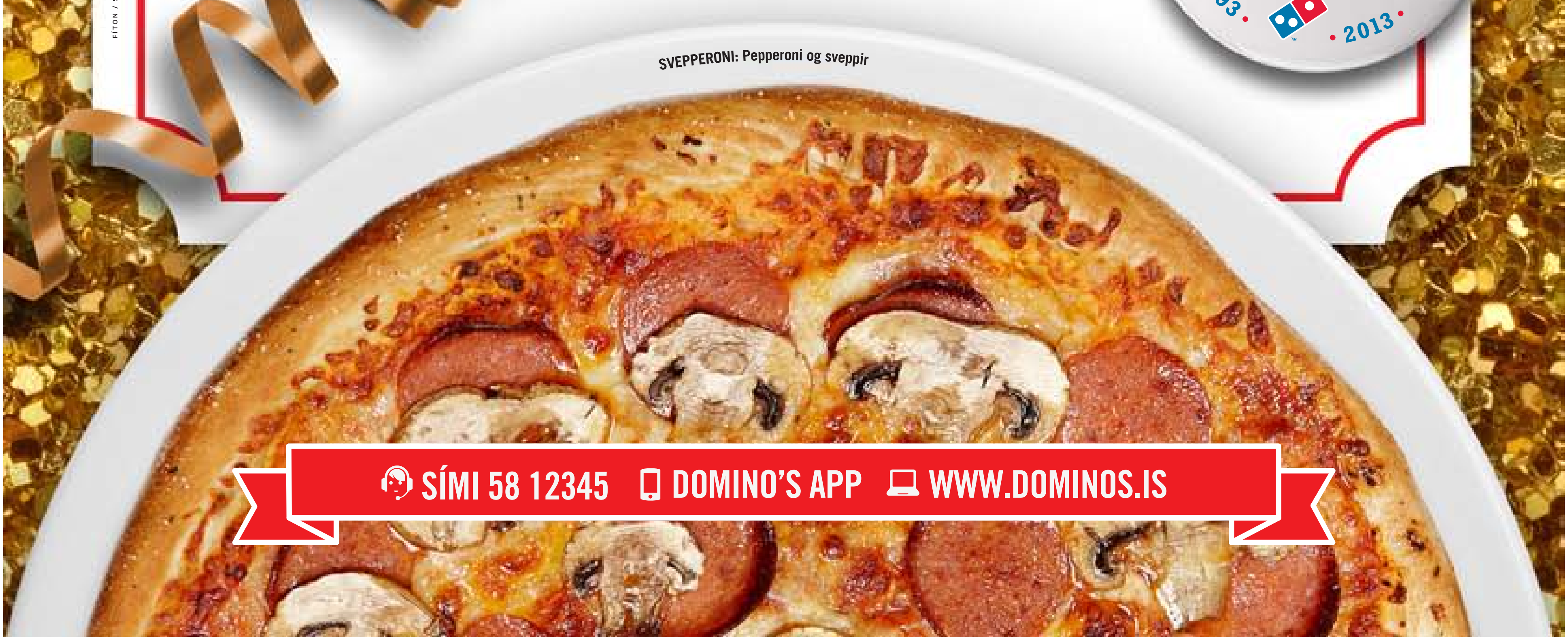
Ef þú sækir, vikuna 19.–25. ágúst 2013. Pönnupizza: 1.590 kr.

DOMINO'S Á ÍSLANDI
20 ÁRA AFMÆLI
1993 · 2013

TM

FÍTON / SÍA

SVEPPERONI: Pepperoni og sveppir



SÍMI 58 12345 DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Mikil gleði á David Byrne

David Byrne hélt tónleika í Háskólabíói á sunnudag ásamt St. Vincent. Byrne tók gamalkunna smelli frá dögum sínum í Talking Heads í bland við nýtt efni, meðal annars af plötunni Love This Giant.

Andrea Jónsdóttir, útvarpsmaður og plötusnúður, lét sig ekki vanta á tónleikana. Þá mátti sjá Snorra Helgason tónlistarmann, Berglindi Pétursdóttur GIF-drottningu, Sigtrygg Baldursson tónlistarmann, Steinþór Helga Arnsteinsson af X-inu og Guðmund Óskar úr Hjaltalín í góðu stuði.

- ósk

Guðmóðir skrítinna stúlkna í það heilaga

Myndlistarkonan **Kittie Von Sometime** og unnusta hennar, tónlistarkonan Yessi Alexander, giftu sig um helgina. Athöfnin var látlaus en afar falleg og var veislan haldin á Slippbarnum. Kittie er guðmóðir Weird Girls listhópsins sem þekktur er fyrir framúrstefnuleg myndbönd sín og íburðarmikla búninga. Í vinnslu er heimildarmynd um hópinn og gefinn hefur verið út „teaser" á vefsíðunni Vimeo. Myndin mun heita I Want to be weird.

Mest lesið vísir

1 Guðrún Brá: Mjög óíþróttamannsleg hegðun
2 30 kg farin - ætlar að keppa í fitness
3 Afmælisbarnið Ólafur Darri neitaði að taka við gjöfum
4 Ósáttir reynsluboltar vildu losna við Sigurð Ragnar
5 „Pistorius hefur ekki í sér að gera svona hlut"