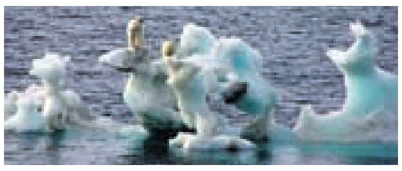
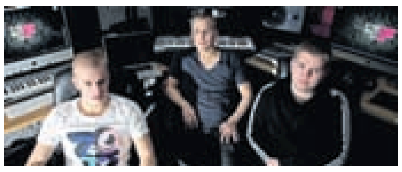


SKOÐUN Ari Trausti skrifar um veðurfarsbreytingar og Pollýönnuleik stjórnvalda og vinnslufyrirtækja. 15



MENNING Lag sem upptökuteymið Stop Wait Go samdi og The Saturdays syngja er komið með myndband. 30

SPORT Landsliðskonan Guðný Björk Óðinsdóttir sleit krossband í hné í fjórða sinn á ferlinum. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Priðjudagur
27. ágúst 2013
200. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Launamunurinn er rúmlega átta prósent Kjarakönnun Bandalags háskólamanna leiðir í ljós að enn er viðvarandi óútskýrður launamunur á kynjunum. 12

Póstþjónustan asnaleg Sveitarstjórn Mýrdalshrepps segir ófullnægjandi að Íslandspóstur hafi troðið afgreiðslu við hliðina á búðarkassa. 2

Lágmarka tjón Ístak metur nú áhrifin af gjaldþrotabeiðni Pihl & Søn í Danmörku. Félagið er móðurfélag Ístaks. 6

Rannsókn hafin Sameinuðu þjóðirnar hafa hafið rannsókn á mannskæðri eiturefnaárás í Sýrlandi. 6

14

Bolungarvík	10°		SV	5
Akureyri	12°		SV	6
Egilsstaðir	13°		V	8
Kirkjubæjarkl.	12°		V	7
Reykjavík	11°		VSV	6

Lítilsháttar skúrir sunnan- og vestanlands en bjart með köflum suðaustan til. Strekkingur með SA-ströndinni en annars hægari. 4

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Fólk

Brotið á dreng þar sem hann átti að vera öruggur

Lögregla rannsakar kynferðisofbeldi sem tveir piltar í neyðarvistun á Stuðlum eiga að hafa beitt þann þriðja síðustu helgi. Forstjóri Barnaverndarstofu hefur óskað eftir óháðri úttekt velferðarráðuneytisins á málinu.

LÖGREGLUMÁL Kynferðisbrot gagnvart fimmtán ára unglingspilti hefur verið kært til lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Meint kynferðisbrot á að hafa átt sér stað á neyðarvistun meðferðarheimilisins Stuðla síðustu helgi og eru tveir piltar grunaðir um verknaðinn. Barnaverndarstofa hefur óskað eftir óháðri rannsókn velferðarráðuneytisins á málinu. Forstjóri Barnaverndarstofu, Bragi Guðbrandsson, segir starfsmenn heimilisins ekki sérstaklega grunaða um að hafa brugðist starfsskyldum sínum en að það verði kannað eins og málið í heild sinni.

Brotið sem um ræðir á að hafa átt sér stað síðasta laugardag. Allir piltarnir voru í neyðarvistun Stuðla en það er neyðarúrræði þar sem unglingar eru vistaðir í bráðatilvikum til að tryggja öryggi þeirra vegna meintra afbrota, vímuefnaneyslu eða alvarlegra hegðunarerfiðleika. Það eru barnaverndarnefndir og lögregla í samráði við barnaverndarnefnd sem geta vistað ungling á lokaðri deild.

„Þetta var samstundis tilkynnt til lögreglu,“ sagði Bragi og bætir við að foreldrum og viðkomandi barnaverndarnefndum hafi einnig verið tilkynnt um málið. Daginn eftir meint brot hafði Bragi svo samband við félagsmálaráðuneytið og óskaði eftir óháðri úttekt á atburðarásinni og varð ráðuneytið við þeirri beiðni. Enn á þó eftir að ákveða hver fer með þá rannsókn.

„Það verða því tvær sjálfstæðar rannsóknir á málinu, enda tökum við þetta mjög alvarlega,“ sagði Bragi. Aðspurður um eftirlit í neyðarvistun á Stuðlum svarar Bragi því til að það sé einmitt eitt af því sem verður kannað. „Þarna á að vera mikið eftirlit, enda eiga ungmennin að vera örugg í þessu umhverfi.“

Bragi ítrekar einnig að menn eigi að varast að draga ályktanir í þessu máli. „Það er mjög ótímabært að draga ályktanir af fyrstu fregnum,“ undirstrikar Bragi og bætir við málið sé viðkvæmt.

Hinn meinti þolandi er ekki lengur vistaður á stofnuninni. Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu er kynferðisbrotið gagnvart piltinum í rannsókn og ekki var hægt að gefa upp nánari upplýsingar um málið. **- vg**

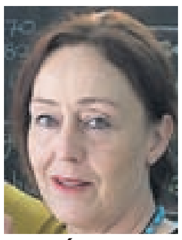
> **Þarna á að vera mikið eftirlit, enda eiga ungmennin að vera örugg í þessu umhverfi.**
>
> *Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu*

FIMM BARNA KERRUR Þessar þrjár dagmæður í Kópavogi hittast alltaf með börnin þegar veður leyfir. Unnur Ósk Björgvinsdóttir, í miðið, segir mikinn mun að hafa kerrurnar. „Börnin, og við öll, höfum mjög gott af því að komast út,“ segir hún. Kerrurnar eru hins vegar sérpantaðar frá Bandaríkjunum. Með Unni eru dagmæðurnar Íris Pálsdóttir og aftast Herdís Heiðarsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Guðrún Kristjánsdóttir:

Fátt yndislegra en að fljóta

FÓLK Verslunin Systrasamlagið hefur tekið höndum saman við vöruhönnuðinn Unni Valdísi Kristjánsdóttur og Sundlaug Seltjarnarness og skipulagt sérstök flotkvöld sem munu fara fram í lauginni í vetur.



GUÐRÚN KRISTJÁNSDÓTTIR

„Framkvæmdastjóri laugarinnar stakk svo upp á því að fá Stjörnuskoðunarfélag Seltjarnarness til liðs við okkur síðar í vetur, mér fannst það stórkostleg hugmynd. Það er líklega fátt yndislegra en að fljóta um og horfa upp í stjörnubjartan himinn,“ segir Guðrún Kristjánsdóttir hjá Systrasamlaginu. **- sm /** sjá síðu 30

Hætt við átroðningi í ósnortinni náttúru ef ekki er gætt að skipulagi:

Þurfa að skipuleggja sig betur

FERÐAIÐNAÐUR Bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar, Daníel Jakobsson, segir að ferðaiðnaðurinn á svæðinu verði að fara að skipuleggja sig betur sé ætlunin að bjóða ferðamönnum upp á ósnortnar óbyggðir. Undir þetta tekur Ásgerður Þorleifsdóttir, einn eigenda fyrirtækisins Borea.

Vestfirðingar hafa getað höfðað til ferðamanna sem vilja njóta ósnortinnar náttúru í óbyggðum en Borea býður upp á skútuferðir til Jökulfjarða.

Þar fara ferðamenn í land, bregða undir sig skíðum og renna sér svo í fjöllunum fjarri öllum skarkala. Síðastliðið vor brann svo við að franskri skútu var lagt við hlið skútu Borea-manna og síðan hélt hópur franskra ferðamanna til skíðaferðar við hlið hinna.

„Auðvitað er ekki hægt að banna neinum að koma þangað sem við erum en það er vissulega bagalegt ef þú ert að auglýsa skíðaferðir í óbyggðum og svo kemur traffík á svæðið,“ segir Ásgerður. **-vg /** sjá síðu 4

SPURNING DAGSINS

Gunnar Kristinn, aukast ekki greiðslur eftir dráttinn?

„Það fer allt eftir forleiknum.“

Gunnar Kristinn Þórðarson er formaður Samtaka meðlagsgreiðanda. Samtökin hvetja meðlagsgreiðendur til fjögurra vikna dráttar á greiðslum til Innheimtustofnunar.

Lát tveggja Palestínumanna setti strik í viðræður við Ísraela:

Friðarviðræðum var frestað

ÍSRAEL, AP Friðarviðræðum Ísraela og Palestínumanna, sem áttu að halda áfram í gær, var frestað eftir að ísraelskir hermenn urðu þremur Palestínumönnum að bana.

Palestínumenn sögðu þó líklegt að viðræðurnar gætu haldið áfram í dag.

Mennirnir tveir létu lífið í óeirðum sem brutust út í morgun í Kalandía-flóttamannabúðunum eftir að ísraelski herinn hafði ráðist inn í búðirnar og handtekið fjölda manns.

Talsmaður landamæralögreglu segir að hundruð Palestínumanna hafi streymt út á götur og kastað reyksprengjum, grjóti og steypuklumpum á lögregluna. Þetta voru alvarlegustu átök sem orðið hafa á þessum slóðum lengi.

Ísraelar hafa enga skýringu gefið á því hvers vegna haldið var inn í flóttamannabúðirnar til að handtaka fólk.

Friðarviðræður hófust fyrir skömmu fyrir tilstilli Bandaríkjamanna en þeim hefur miðað hægt áfram. Palestínskur embættismaður segir að enn sé verið að deila um það hvað eigi að vera á dagskrá viðræðnanna. - gb

ÚTFÖR Í RAMALLAH Palestínumennirnir voru bornir til grafar í Ramallah í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Framleiða metamfetamín:

Ofnæmislyfi breytt í dóp

LÖGREGLUMÁL Embætti landlæknis hefur fengið vísbendingar um að hér sé ofnæmislyf notað til framleiðslu á metamfetamíni. Lyfið heitir Clarinase og er aðallega gefið við frjókornaofnæmi.

Landlæknir segir nokkra hafa fengið miklu ávísað af lyfinu. Ábending frá lögreglu um að lyfið, ásamt fleiri efnum og áhöldum til efnagerðar, hafi fundist í lögreglurannsókn ýti enn frekar undir grun um að lyfið hafi verið notað til að búa til vímugjafa. - vg

VEIKUR Lisa Williams, talskona dýraathvarfs í úthverfi Dallas í Texas, hugar að ljóni sem ásamt nokkrum öðrum berst við hitasótt sem allajafna leggst á hunda. Fátítt er að kattardýr smitist af sóttinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Stór kattardýr hafa drepist í bandarísku dýraathvarfi:

Síðast drapst 13 ára gamall tígur

BANDARÍKIN, AP Vírus hefur lagt sjö stór kattardýr að velli í dýraathvarfi í Texas í Bandaríkjunum. Nú síðast drapst tígrisdýrið Tacoma, sem sagt er hafa verið „sálin“ í athverfinu.

Lisa Williams, talskona In-Sync Exotics Wildlife Rescue and Education Center í Wylie, úthverfi Dallas, sagði Tacoma hafa drepist aðfaranótt mánudags. Tígrisdýrið, sem var 13 ára gamalt og um 180 kíló að þyngd, var sjötta tígrisdýrið til að drepast, en að auki hefur ein ljónynja drepist. Þá eru á á annan tug stórra katta plagaðir af sjúkdómnum. Talið er að þeir hafi smitast af þvottabjörnum sem leitað hafi að æti í búrum þeirra. - óká

Veðurstofan varar við:

Spá illviðri næstu helgi

VEÐUR Veðurstofan vekur sérstaka athygli á mjög slæmri veðurspá á Austur- og Norðurlandi í lok vikunnar.

Á föstudaginn gengur í norðan og norðvestan 15 til 23 metra á sekúndu. Mikil rigning fyrir norðan en slydda eða snjókoma síðdegis í meira en 150 til 250 metra hæð yfir sjávarmáli.

Á laugardeginum verður vindur 18 til 25 metrar á sekúndu á Norður- og Austurlandi um morguninn og mikil rigning neðan við 100 til 200 metra yfir sjávarmáli, annars slydda eða snjókoma.

Nánari upplýsingar eru á vef veðurstofunnar, vedur.is. - vg

Jón Gnarr íhugar framboð:

Tilkynnir á hrekkjavöku

STJÓRNMÁL Jón Gnarr segist vera að íhuga alvarlega að gefa aftur kost á sér í næstu borgarstjórnarkosningum. Hann ætlar að tilkynna ákvörðun sína á hrekkjavökudag, 31. október næstkomandi. Jón hefur hingað til ekki viljað upplýsa um framtíðaráform sín hvað þetta varðar.

Sú umræða hefur verið í gangi að vinstriflokkarnir í Reykjavík myndi kosningabandalag fyrir næstu kosningar.

Besti flokkurinn hefur ekki viljað skilgreina sig samkvæmt hinum hefðbundna vinstri/hægriás en Jón segist vera tilbúinn að vinna með öllum. - vg

Segir póstþjónustu á búðarkassa asnalega

Sveitarstjórn Mýrdalshrepps segir „algerlega ófullnægjandi“ að Íslandspóstur skuli hafa „troðið“ afgreiðslu sinni „við hliðina á búðarkassa“ í versluninni Kjarval í Vík. Verslunarstjórinn kveðst undrandi á harðorðum yfirlýsingum sveitarstjórnarinnar.

ÞJÓNUSTA „Ég held varla að það sé möguleiki á því að menn hafi sett þetta niður með asnalegri hætti en hér,“ segir Ásgeir Magnússon, sveitarstjóri Mýrdalshrepps, um fyrirkomulag póstafgreiðslu í versluninni Kjarval í Vík.

Að sögn Ásgeirs var afgreiðsla Íslandspósts í Vík þar til í fyrravetur í höndum bókhaldsfyrirtækis í þorpinu. Þar hafi verið opið frá níu til fjögur eins og í venjulegum póstafgreiðslum. Nú sé aðeins opið fyrir póstinn frá ellefu til þrjú í Kjarval.

Sveitarstjórnin gagnrýnir fyrirkomulagið harðlega í bókun og krefst þess að strax verði bætt úr. „Ekki aðeins var afgreiðslutíminn styttur til muna, heldur er póstafgreiðslunni troðið við hliðina á búðarkassa í verslun Kjarvals í Vík og aðgengi að póstþjónustunni er algerlega ófullnægjandi,“ segir sveitarstjórnin.

„Þetta er náttúrulega engin þjónusta sem er verið að veita okkur,“ segir Ásgeir, sem kveður heimamenn sömuleiðis ósátta við hversu lítil verslunin sé yfirhöfuð. Sveitarstjórnin vill að búðin verði stækkuð.

„Þessi verslun getur alveg annað því fólki sem hér býr undir venjulegum kringumstæðum en hún gerir það engan veginn á háannatíma ferðaþjónustunnar. Það er kvíðvænlegt að fara í búðina af því að það er svo mikið að gera,“ segir sveitarstjórinn.

Pálmi Kristjánsson, verslunarstjóri í Kjarval, kveðst undrast hversu hvassyrt sveitarstjórnin sé.

„Þetta gengur held ég alveg nánast upp. Mér finnst menn vera að blása þetta ótrúlega mikið upp,“ segir Pálmi. „Það vita náttúrlega allir að búðin er sprungin miðað við traffíkina á sumrin. En það er bara einn fimmti hluti alls ársins.“

Pálmi bendir á að Kaupás, móðurfélag Kjarvals, sé í söluferli um þessar mundir. „Þannig að það er öruggleaga í bið að menn séu að spá í að stækka verslunina hér,“ segir Pálmi. Það sé hins vegar hans skoðun að ýmissa breytinga sé þörf, til dæmis að flytja búðina í stærra húsnæði. „Það væri örugglega gaman fyrir marga að sjá lagerplássið á sumrin hjá mér.“ gar@frettabladid.is

PÁLMI KRISTJÁNSSON Verslunarstjórinn í Kjarval segir að þótt vissulega geti verið miklar annir í búðinni sé póstþjónustan þar í lagi.

„Það er kvíðvænlegt að fara í búðina af því að það er svo mikið að gera

Ásgeir Magnússon, sveitarstjóri Mýrdalshrepps.

Flokkur heimilanna og Dögun fara hugsanlega fram fyrir næstu kosningar:

Íhuga að bjóða sig aftur fram

STJÓRNMÁL Tvö framboð sem buðu fram til þingkosninga síðasta vor íhuga alvarlega að bjóða sig fram á ný fyrir sveitarstjórnarkosningarnar. Það eru Flokkur heimilanna og Dögun. Framboðin fengu bæði um og yfir 3 prósent í síðustu alþingiskosningum og eiga þar af leiðandi rétt á fjárstyrk úr ríkissjóði.

„Það hefur ekki verið tekin nein ákvörðun enn þá en það verður gert nú í haust,“ segir Pétur Gunnlaugsson, formaður Flokks heimilanna. Hann telur líklegt að flokkurinn fari fram í Reykjavík fyrir næstu borgarstjórnarkosningar. Pétur segir að þá yrði lögð þung áhersla á að Reykjavíkurflugvöllur yrði áfram í Vatnsmýrinni.

Margrét Tryggvadóttir, fyrrverandi þingmaður og liðsmaður Dögunar, segir að það eigi eftir að ákveða hvort Dögun fari fram. Þar sé mikill áhugi. Lýður Árnason, sem var oddviti Lýðræðisvaktarinnar í Suðvesturkjördæmi í síðustu kosningum, segir samtökin ekki stefna á framboð. „Svarið er bara nei,“ svarar Lýður aðspurður um mögulegt framboð. Ekki náðist í Pírata. - vg

FLOKKUR HEIMILANNA Pétur Gunnlaugsson, formaður Flokks heimilanna, segir að áhersla flokksins muni líklega vera á flugvallarmálið. MYND/VALGARÐUR GÍSLASON

Takk fyrir metþátttöku!

Yfir 71 milljón

til góðgerðamála

Síðastliðinn laugardag tóku 14.272 einstaklingar þátt í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka sem er metþátttaka.

Íslandsbanki óskar öllum hlaupurum til hamingju með frábæran árangur og þakkar sérstaklega þeim sem styrktu góð málefni á hlaupastyrkur.is. Aldrei hefur safnast meira fé en í ár, yfir 71 milljón sem rennur til hinna ýmsu góðgerðafélaga.

Við hlökkum til að sjá ykkur að ári.

REYKJAVÍKUR
MARAÞON 30ÁRA
ÍSLANDSBANKA

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 16 ár

Íslandsbanki

SVONA ERUM VIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

430.000 manns munu byggja Ísland árið 2060 samkvæmt mannfjöldaspá Hagstofunnar, eða 110.000 fleiri en í dag.

Lífslíkur karla munu þá hafa hækkað úr 80,8 árum upp í 86,8 ár og lífslíkur kvenna úr 83,9 árum í 88,2 ár. *Heimild: Hagstofa Íslands*

Raforkuverkefni fær 1,2 milljarða króna styrk frá Evrópusambandinu:

Landið áfram fremst í flokki

RAFORKA Rannsóknarverkefnið GARPUR hefur hlotið 1,2 milljarða króna styrk frá Evrópusambandinu. Verkefnið gengur út á að bylta gildandi aðferðarfræði við áreiðanleikaútreikninga raforkukerfa og þróa ný, hagkvæmari viðmið.

Að verkefninu standa Landsnet og Háskólinn í Reykjavík ásamt 17 evrópskum háskólum, rannsóknarstofnunum og raforkuflutningafyrirtækjum.

Íris Baldursdóttir, deildarstjóri Kerfisstjórnar og markaðar hjá Landsneti, segir þau vilja að Ísland sé áfram framarlega á þessu sviði. „Við erum í dag með þeim fremstu í heiminum í rauntímastýringu á raforkukerfinu. Við höfum komið okkur upp hágæðamælum sem við nýtum til að greina rauntímastöðugleika í kerfinu,“ segir Íris.

Íris segir að það reyni stöðugt meira á kerfin og í nútímasamfélagi séu gerðar miklar kröfur til þess að rafmagn sé afhent þótt eitthvað komi fyrir kerfið. - hrs

RANNSÓKNARVERKEFNIÐ GARPUR Verkefnið fær styrk til að þróa ný viðmið fyrir raforkukerfi.

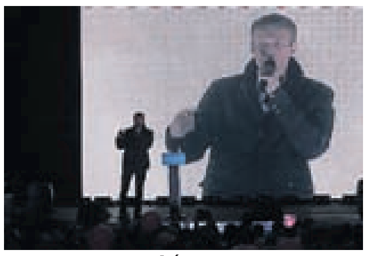
Lögreglan á Suðurnesjum:

Stöðvuð með stolin skilríki

LÖGREGLAN Lögreglan á Suðurnesjum stöðvaði um helgina konu sem var á leið um flugstöð Leifs Eiríkssonar á stolnum skilríkjum.

Konan var á leið til Toronto í Kanada og vaknaði grunur um að ekki væri allt með felldu við hefðbundna vegabréfaskoðun.

Í yfirheyrslum kom í ljós að konan var rúmlega þrítug en ekki tæplega tvítug, eins og eigandi vegabréfsins, sem gefið var út í Þýskalandi. - hrs



ALEXEI NAVALNÍ Ávarpaði mannfjölda í Moskvu á sunnudag, var handtekinn strax á eftir en látinn laus fljótlega. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Navalní vekur enn athygli:

Hristir upp í baráttunni

RÚSSLAND, AP Sergei Sobjanín, borgarstjóri í Moskvu, þykir nokkuð öruggur með endurkjör 8. september. Alexei Navalní hefur þó tekist með framboði sínu að hrista upp í kosningabaráttunni.

Navalní var dæmdur í fimm ára fangelsi í síðasta mánuði fyrir fjárdrátt en látinn laus daginn eftir að dómur féll, að því er virðist til að koma í veg fyrir að fangavist hans varpi skugga á væntanlegt endurkjör Sobjaníns.

Navalní, sem er lögfræðingur og þekktur bloggari, hefur hins vegar notað tímann til að afla sér fylgis og er nú spáð 10 eða jafnvel hátt í 20 prósentum atkvæða. - gb

ÖBÍ er á móti sérlausnum:

Ný reglugerð á að fá að standa

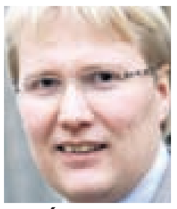
HÚSNÆÐISMÁL Ferilnefnd Öryrkjabandalags Íslands skorar á stjórnvöld að breyta ekki nýrri byggingarreglugerð.

Með nýjum lögum og reglugerð um mannvirki hafi verið stigið stórt skref í átt að aðgengi allra að samfélaginu. Mótmælt er umræðu undanfarið um að snúa eigi aftur til aðskilnaðarstefnu og byggja sérstakar byggingar fyrir fatlað fólk. - hrs

Bagalegt að fá umferð í auglýstar óbyggðir

Ákvörðun yfirvalda í Dalvík um að veita einkaleyfi á þyrluferðum á ákveðnu svæði er umdeild. Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar hefur fengið álíka umleitan. Bæjarstjóri segist ekki hrifinn af einkaleyfi en að skipulagning í geiranum sé brýn.

FERÐAMENNSKA Vestfirðingar hafa getað höfðað til ferðamanna sem vilja njóta ósnortinnar náttúru í óbyggðum en nú verða þeir að fara að skipuleggja ferðaiðnaðinn áður en það verður of seint. Þetta segja Ásgerður Þorleifsdóttir, einn eigenda fyrirtækisins Borea, og Daníel Jakobsson, bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar.



DANÍEL JAKOBSSON

Borea er með skútuferðir til Jökulfjarða en þar fara ferðamenn í land, bregða undir sig skíðum og renna sér svo í fjöllunum fjarri öllum skarkala. Síðastliðið vor brann svo við að franskri skútu var lagt við hlið skútu Borea-manna og síðan hélt hópur franskra ferðamanna til skíðaferðar við hlið hinna.

„Auðvitað er ekki hægt að banna neinum að koma þangað sem við erum en það er vissulega bagalegt ef þú ert að auglýsa skíðaferðir í óbyggðum og svo kemur traffík á svæðið,“ segir Ásgerður.

„Reyndar var lausnin borðleggjandi í þessu tilfelli,“ heldur Ásgerður áfram. „Við einfaldlega útskýrðum málið fyrir viðkomandi og báðum þau vinsamlegast að fara í næsta fjörð og það var auðsótt mál. En hins vegar er það bara spurning hvenær en ekki hvort umferðin fer að vera slík að staðurinn stendur vart undir því sem verið er að auglýsa. Við Vestfirðingar þurfum því að ákveða hvernig við viljum standa að þessu áður en það verður of seint.“

SKÍÐAÐ Í ÓBYGGÐUM Það er óneitanlega hrífandi að skíða í óbyggðum en blærinn verður vissulega annar þegar umferð ferðamanna er skollin þar á. MYND/COLIN SAMUELS

Félagið Varpland, sem er í eigu sænska timburframleiðandans John Harald Örneberg, á um tuttugu þúsund hektara land við botn Ísafjarðardjúps. Gunnar Sólnes, stjórnarformaður Varplands, hefur sent Ísafjarðarbæ kynningu á áformum félagsins um þyrluflutninga á landi sínu með skíðaog snjóbrettafólk.

Eins og kunnugt er hefur ferðaþjónustufyrirtækið Bergmenn ehf. fengið einkaleyfi fyrir slíka flutninga á vissu svæði í Dalvíkurbyggð. Hefur sú ákvörðun verið nokkuð umdeild.

Daníel segist ekki hrifin af hugmyndum um að veita einkaleyfi, reyndar hefur ekki verið óskað formlega eftir því, en segir að hins vegar verði Vestfirðingar að skipuleggja ferðamennskuna. „Það er vissulega mjög óheppilegt að fyrirtæki er búið að eyða miklum fjármunum í markaðssetningu og svo þegar eitthvað fer loks að ganga fá þeir einhvern annan á sömu báruna,“ segir bæjarstjórinn. jse@frettabladid.is

HEILKORNABRAUÐ Dregur úr sjúkdómahættu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ábending landlæknis:

Fólk á að borða heilkorna brauð

LÝÐHEILSA „Æskilegt er að landsmenn borði meira af grófum heilkorna brauðum og öðrum heilkorna vörum til að stuðla að bættri heilsu,“ segir í frétt Landlæknis. Íslendingar borði aðeins hálfa brauðsneið á dag að meðaltali.

„Rannsóknir benda til að neysla á grófu kornmeti dragi úr líkunum á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2,“ segir Landlæknir. Þá hafi trefjarîkar vörur góð áhrif á meltinguna og rannsóknir bendi til að neysla trefjaríkra vara úr jurtaríkinu dragi úr líkum á ristilkrabba - gar

Krakkar í Hafnarfirði:

Þarf að taka betur á einelti

FÉLAGSMÁL Krakkar í ungmennaráði Hafnarfjarðar segja oft ekki tekið nógu vel á einelti í skólum. Ekki dugi að tala bara við viðkomandi krakka.

„Þegar einelti kemur upp ætti fyrst og fremst að fá fund með foreldrum fórnarlambs og foreldrum gerenda eða gerendur og fá krakkana til að mæta líka. Ekki byrja á því að tala við krakkana eina. Það gerir oftast bara verra því eftir þennan „fund“ fara krakkarnir oftast að tala saman og byrja „Af hverju sagðir þú þetta?“ og svo framvegis,“ segir í fundargerð. - gar

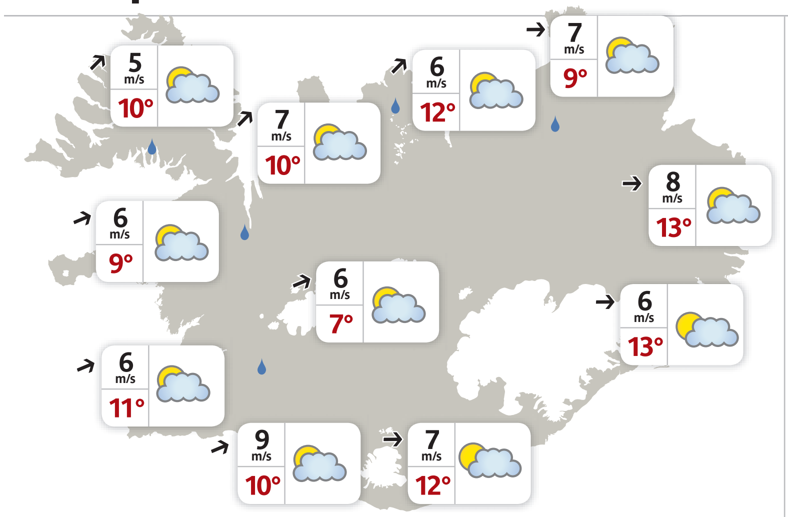
- Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- Eigum nokkra tíma lausa.
- Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.

TENNISHÖLLIN Kópavogi

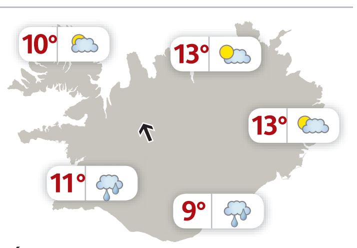
Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is

Veðurspá

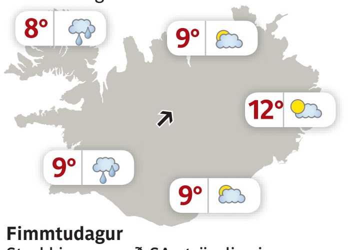
Gildistími korta er um hádegi



FYRSTA HAUSTLÆGÐIN gengur yfir landið um helgina og eru líkur á vonskuveðri um norðanvert landið, hvassviðri eða stormur um tíma með mikilli rigningu og slyddu eða snjókomu til fjalla. Ég hvet fólk til þessa að fylgjast vel með spám næstu daga.



Á morgun
Strekkingur með S-ströndinni annars fremur hægur vindur.



Fimmtudagur
Strekkingur með SA-ströndinni annars hægari.

Alicante	29°	Berlín	23°	Friedrichshafen	20°	Las Palmas	27°	New York	30°	París	24°
Aþena	35°	Billund	22°	Gautaborg	22°	London	22°	Orlando	31°	San Francisco	21°
Basel	24°	Frankfurt	23°	Kaupmannahöfn	22°	Mallorca	29°	Ósló	21°	Stokkhólmur	22°

Ingibjörg Karlsdóttir
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 50.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
3.950.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI

VW Caravella 140 hö
Árgerð 2010, dísil
Ekinn 162.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.950.000,-**

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

VW Touran
Árgerð 2013, 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,-**

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

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

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

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,-**

VW Passat Highl EcoFuel at
Árgerð 2012, bensín/metan
Ekinn 78.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **4.290.000,-**

Land Rover Range Rover
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 56.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **4.990.000,-**

Tilboð **2.900.000,-**

MM L200
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 100.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.490.000,-**

Toyota Land Cruiser 200
Árgerð 2008, dísil
Ekinn 130.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **9.390.000,-**

Tilboð **3.100.000,-**

Suzuki Grand Vitara
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 91.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **3.590.000,-**

Toyota Land Cruiser 120 VX
Árgerð 2006, dísil
Ekinn 132.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **4.950.000,-**

Nissan Navara LE
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 152.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.690.000,-**

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 þyrla Landhelgisgæslunnar sem er í leiguverkefnum erlendis?
2. Hvað heitir sá hluti Reykjavíkurhafnar þar sem flest skemmtiferðaskip leggja að?
3. Hvar ætlar vatnsfyrirtækið Iceland Glacier Water að taka þátt í átaki í umferðarmálum?

SVÖR
1. TF-Sif.
2. Skarfabakki.
3. Soldánsdæminu Óman.

Móðurfélag Ístaks, verktakarisinn Pihl & Søn, óskar eftir gjaldþrotaskiptum:

Ístak lágmarkar hugsanlegt tjón

VIÐSKIPTI „Við erum að vinna í því núna að finna út úr því hvaða áhrif þetta hefur á okkur og lágmarka það tjón sem hugsanlega gæti orðið gagnvart okkar starfsmönnum og viðskiptavinum."

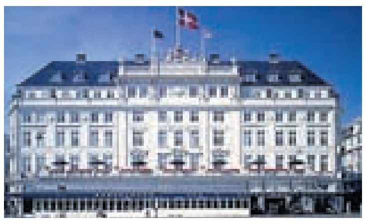
Þetta segir Kolbeinn Kolbeinsson, framkvæmdastjóri Ístaks, um gjaldþrot danska verktakarisans Pihl & Søn en fyrirtækið er móðurfélags Ístaks.

„Við erum óháð fyrirtæki sem hefur gengið ágætlega en þetta hefur náttúrlega einhver áhrif. Pihl & Søn áttu í erfiðleikum eins og ársreikningar 2011 og 2012 báru með sér en ég taldi að þeir væru að vinna sig út úr því. Það hefur greinilega ekki tekist."

Samningaviðræður verktakarisans við banka stóðu fram á sunnudag en án árangurs, að því er segir í frétt Børsen.

Í fréttatilkynningu frá fyrirtækinu sagði að fyrirsjáanlegt væri að afleiðingar ákvörðunarinnar myndu verða víðtækar.

Í maí síðastliðnum var íslenskum forstjóra Pihl & Søn, Halldóri P. Ragnarssyni, sagt upp störfum. Þá var greint frá tapi verktakafyrirtækisins upp á tæplega 10 milljarða íslenskra króna. - ibs



HOTEL D´ANGLETERRE Vegna erfiðleika Pihl & Søn voru endurbætur á hótelinu stöðvaðar í júní síðastliðnum.

Piltur faldi sig í hjólabúnaði:

Lifði af flugið

NÍGERÍA, AP Unglingspiltur, þrettán til fjórtán ára, smyglaði sér inn í flugvél á flugvelli í Benin-borg í Nígeríu.

Drengurinn faldi sig í hjólabúnaði vélarinnar og lifði af 35 mínútna langt innanlandsflug til borgarinnar Lagos.

Í borginni sáu flugmenn svo drenginn hlaupa frá vélinni, en hann var handtekinn stuttu síðar.

Mikill kuldi er í háloftunum og hafa örlög margra sem reynt hafa að gerast laumufarþegar með þessum hætti orðið þau að frjósa í hel. - gb

ELDARNIR LOGA Í gær var reynt að koma í veg fyrir að lítil fjallaþorp yrðu eldunum að bráð. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Enn brenna skógarnir:

Glímt við elda í roki og þurrki

BANDARÍKIN, AP Skógareldarnir við norðurenda Yosemite-þjóðgarðsins í Bandaríkjunum hafa geisað frá 17. ágúst og eru meðal þeirra allra erfiðustu og stærstu sem orðið hafa í Kaliforníu.

Nærri 600 ferkílómetra skóglendi hefur orðið eldinum að bráð og þúsundir slökkviliðsmanna eiga í mestu vandræðum með að ráða við hamfarirnar. Fjalllendið er erfitt yfirferðar, skraufþurrt er í veðri og hvassir vindar auka enn á vandann. „Við glímum við erfiðar aðstæður og einstaklega ögrandi veðurfar," segir Bjorn Frederickson, talsmaður skógareftirlits Bandaríkjanna. - gb

Sumarið er ekki búið:

Enn von á 19 farþegaskipum

FERÐAMÁL Þótt nú styttist í lok ágústmánaðar og mörgum finnist sem sumri sé tekið að halla er enn fullur gangur í komu skemmtiferðaskipa til landsins. Þannig eru nítján skemmtiferðaskip skráð til hafnar í Reykjavík frá og með næsta sunnudegi allt fram til 1. október, þegar Carnival Legend mun leggja að bryggju. Risaskipin Adventure of the Seas og Caribbean Princess verða hér 4. og 5. september. Alls eru 83 skemmtiferðaskip skráð hjá Faxaflóahöfnum þetta árið. - gar

Rannsókn er hafin á efnavopnaárásinni í Sýrlandi

Æ fleiri ríki hvetja til hernaðaraðgerða gegn Assad Sýrlandsforseta, komi í ljós að stjórnarher hans beri ábyrgð á efnavopnaárás sem kostaði hundruð manna lífið í síðustu viku. Skotið var á bifreið vopnaeftirlitsmanna í gær.

SÝRLAND Rannsóknarteymi á vegum Sameinuðu þjóðanna kom í gær á vettvang í úthverfi Damaskus þar sem fullyrt er að stjórnarherinn í Sýrlandi hafi beitt efnavopnum með þeim afleiðingum að hundruð manna létu lífið.

Engan sakaði þegar skotið var á bifreið teymisins í gær en bifreiðin er mikið skemmd. Hópurinn, sem kom til Sýrlands fyrir rúmri viku til að rannsaka fyrri ásakanir um notkun efnavopna í borgarastríðinu, hélt áfram för sinni þegar búið var að útvega aðra bifreið.

Niðurstöður teymisins geta reynst afdrifaríkar þar sem þrýstingur á hernaðaríhlutun alþjóðasamfélagsins mun tvímælalaust aukast ef sannað þykir að stjórnarher Assads forseta hafi beitt efnavopnum.

Assad sjálfur þvertekur fyrir allt slíkt. Í viðtali sem birtist í rússneska dagblaðinu Izvestia í morgun segir hann að ásakanirnar á hendur stjórnarhernum séu þvættingur sem sprottinn sé af pólitískum rótum.

Þrátt fyrir það virðast allmörg ríki vera farin að íhuga alvarlega að hlutast til um borgarastyrjöldina í Sýrlandi, sem hefur nú þegar kostað á annað hundrað þúsund manns lífið og hrakið milljónir manna, kvenna og barna af heimilum sínum.

„Hvað Sýrland varðar eru Bandaríkin að skoða alla möguleika," sagði Chuck Hagel, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, í samtali við fjölmiðla í gær. Hann útilokaði þó að Bandaríkin færu út í einhliða aðgerðir.

RANNSÓKN HAFIN Rannsóknarteymi frá Sameinuðu þjóðunum byrjaði á að ræða við lækna á sjúkrahúsi, sem tekið hafði á móti fólki eftir árásina. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> **Hvað Sýrland varðar eru Bandaríkin að skoða alla möguleika.**
> *Chuck Hagel, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna*

Mörg ríki, þar á meðal Frakkland, Bretland, Ísrael og Þýskaland, hafa hvatt til hernaðaraðgerða gegn Assad ef sannað þykir að efnavopnum hafi verið beitt. Utanríkisráðherra Tyrklands lýsti því yfir nú í morgun að Tyrkland væri tilbúið í að grípa til aðgerða gegn Sýrlandsstjórn, hvort sem samþykki SÞ fengist eður ei, og að hópur rúmlega þrjátíu ríkja væri að ræða mögulegar lausnir í þeim efnum.

Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands sem er helsti stuðningsmaður Sýrlandsstjórnar, sagði í dag að engar sannanir hefðu enn komið fram um hlutverk stjórnarhersins í árásunum í síðustu viku. Líkti hann framvindu mála nú við aðdraganda Íraksstríðsins árið 2003 og ítrekaði skoðun sína um að ef utanaðkomandi hernaðaríhlutun byggðist ekki á ályktun Öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna væri um að ræða skýrt brot á alþjóðalögum.

thorgils@frettabladid.is

AFLEIÐINGARNAR Ættingjar gráta yfir líkum fórnarlamba eiturefnaárásarinnar í úthverfi Damaskus fyrir helgi. Myndin er frá sýrlensku stjórnarandstöðunni. NORDICPHOTOS/AFP/SHAAM NEWS NETWORK

Framtíð íslenskrar ferðaþjónustu

- **Þriðjudaginn 10. september, kl. 9.00 – 12.00 í Hörpu.**
- **The Boston Consulting Group fer yfir skýrslu sína.**

Ráðgjafafyrirtækið The Boston Consulting Group hefur undanfarna mánuði unnið að rannsóknum á íslenskri ferðaþjónustu og er úttekt fyrirtækisins mikilvægt innlegg í þróun langtímastefnumótunar fyrir íslenska ferðaþjónustu.

TAKTU DAGINN FRÁ

Skráning fer fram á **www.icelandictourism.is**

Eftirtalin fyrirtæki kostuðu verkefnið og höfðu frumkvæði að því.

BCG

The Boston Consulting Group

Orlofsnefnd húsmæðra í Reykjavík

7. sept.

Dagsferð um slóðir „Skáld-Rósu“ í Húnavatnssýslu

Keyrt er að Reykjaskóla, þar er snæddur hádegisverður, ekið á Hvammstanga, farið fyrir Vatnsnes og kíkt eftir selum. Stansað við Hvítserk og Borgarvirki. Hádegisverður og kaffi innifalið í verði. Ferðin kostar kr. 5.000.-

5.-8. des.

Aðventuferð til Koblenz

Borgin Koblenz stendur á mótum Rínar og Mósel. Ekið um Rínardalinn, jólamarkaðir í Frankfurt, Koblenz og Rüdesheim heimsóttir.

Upplýsingar hjá Ferðaskrifstofu G. Jónassonar sími 511-1515.

Í lögum um orlof húsmæðra segir svo: „Sérhver kona, sem veitir eða hefur veitt heimili forstöðu án launagreiðslu fyrir það starf, á rétt á að sækja um orlof.“

Stjórnin

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Það er bannað að mismuna börnum eftir líkamlegri eða andlegri getu

Bankarán í Frakklandi

RÆNINGJAR ÓKU JEPPA INN Í BANKAÚTIBÚ Í FRAKKLANDI Fjórir vopnaðir bankaræningjar komust undan með 130 þúsund evrur í peningum eftir að hafa ekið jeppa utan í vegg með hraðbanka við útibú bankans Caisse d'Epargne í Vieux-Conde í Frakklandi í gærmorgun. Upphæðin nemur tæplega 21 milljón króna. Hér má sjá lögreglumann leita fingrafara í jeppa sem var notaður við ránið. Bankaræningjarnir virðast hafa reynt að gera lögreglu erfiðara fyrir í rannsókn sinni með því að kveikja í bílunum tveimur sem notaðir voru í ráninu. Eftir því sem næst verður komist meiddist enginn í atganginum við ránið. NORDICPHOTOS/AFP

www.volkswagen.is

Velkomin í reynsluakstur í HEKLU og hjá umboðsmönnum um land allt

Evrópu- og heimsmeistari

Volkswagen Golf var kosinn bíll ársins í Evrópu 2013 á bílasýningunni í Genf og 66 bílablaðamenn hvaðanæva að útnefndu hann bíl ársins í heiminum á bílasýningunni í New York.

CAR OF THE YEAR 2013

WORLD CAR AWARDS 2013
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR

Nýr Golf kostar frá

3.540.000 kr.

Golf Trendline, 1.4 TSI, beinskiptur, 122 hestöfl.

Das Auto.

Volkswagen Golf eyðir aðeins frá 3,8 l/100 km

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

Þekking sem nýtist

Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi.

Greinaskrif

Hagnýt skrif Nýtt!
Að koma hugsunum á blað.
Hefst 30. september.

Hönnun og handverk

Andlit/portrett
Grunnur. *Hefst 2. október.*
Framhald. *Hefst 2. nóvember.* Nýtt!

Bókagerð – handgerðar bækur
Hefst 1. október.

Bókband
Fyrir byrjendur. *Hefst 17. október.*

Dreipering – grunnar
Hefst 15. október.

Harðangur og klaustur
Útsaumsnámskeið fyrir byrjendur.
Hefst 7. október.

Höggvið í stein
Kennd eru grunnatriði í almennri steinsmíði og höggverki. Þátttakendur hanna og smíða hlut úr steini.
Hefst 5. nóvember.

Módelmaraþon Nýtt!
Námskeið í módelteikningu og málun.
Hefst 13. september.

Mósaíknámskeið
Helgarnámskeið 19. og 20. október.

Olíumálun Nýtt!
Grunnur. *Hefst 4. sept. og 28. sept.*
Framhald. *Hefst 6. nóv.*

Saumanámskeið
Fyrir byrjendur.
Hefst 10., 11. og 12. september.

Silfursmíði
Fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 2. sept., 3. sept., 4. sept. og 5. nóv.

Skrautskrift – Italic Calligraphy
Fyrir byrjendur. *Hefst 17. október.*

Steinaslípun
Vinnustofa við steinaslípun; hugmyndavinna, mótun og sögun.
Hefst 2. október.

Svartsaumur Nýtt!
Útsaumsnámskeið fyrir byrjendur.
Hefst 31. október.

Taulitun og tauþrykk
Hefst 21. september.

Teikning
Fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 9. og 30. september.

Tískuteikning
Skissuvinna, teikning og litun.
Hefst 8. október.

Málmur og tré

Bólstrun Nýtt!
Fyrir byrjendur. *Hefst 30. sept., 14. okt. 28. okt. og 18 nóv.*

Gítarsmíði
Rafmagnsgítar smíðaður frá grunni.
Hefst 23. september.

Hannað og smíðað Nýtt!
Þátttakendur hanna og smíða hlut úr viði. *Hefst 9. október.*

Húsgagnaviðgerðir
Hefst 26. september og 7. nóvember.

Járnrennismíði
Grunnnámskeið. *Hefst 30. september.*

Málmsuða
Grunnur. *Hefst 9. sept.*
Framhald. *Hefst 30. sept.* Nýtt!

Trésmíði fyrir konur
Hefst 5. sept. og 17. okt.

Tölvustýrð rennismíði CAM
Hefst 30. september.

Raftækni

Arduino Nýtt!
Opið vélbúnaðar- og hugbúnaðarumhverfi sem byggir á forritanlegri tölvueiningu sem getur unnið með margvíslega nema og skynjara og stjórnað búnaði. *Hefst 21. október.*

Lóðningarnámskeið Nýtt!
Fyrir byrjendur. *Hefst 22. október.*

Rafeindatækni – fjarnám
Fyrir byrjendur. *Hefst 18. október.*

Uppbygging tölvunnar og nýjungar Nýtt!
Hefst 7. október.

Skipstjórn – vélstjórn

ARPA ratsjárnámskeið
Grunnnámskeið. *Hefst 7. október.*
Endurnýjun. *Hefst 8. október.*

ECDIS rafrænt sjókorta- og upplýsingakerfi
Hefst 21. október.

Endurnýjun skipstjórnarréttinda
Hefst 4. nóvember.

GMDSS ROC/GOC
Hefst 9. september.

Hásetafræðsla
Hásetafræðsla – aðstoðarmaður í brú.
Hefst 17. sept. og 11. nóv.

IMDG námskeið
Meðferð og flutningur á hættulegum varningi um borð í þurrlestarskipum.
Grunnur. *Hefst 21. október.*
Endurnýjun. *Haldið 6. nóvember.*

Skemmtibátanámskeið
Undirbúningsnámskeið fyrir skemmtibátapróf. Kennt í fjarnámi.
Hefst 9. september.

Smáskipanámskeið
Kennt í fjarnámi. *Hefst 9. september.*

Smáskipavélavörður – vélgæsla
Hefst 21. október.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf í vélvirkjun
Hefst 16. september.

Tölvur og upplýsingatækni

After Effects – vídeóeftirvinnsla
Hefst 15. október.

App fyrir snjallsíma og spjaldtölvur
Fyrir Android. *Hefst 16. október.*
Fyrir iPhone|iPad. *Hefst 2. nóvember.*

AutoCAD
Fjarnám með fjórum staðbundnum lotum. *Hefst 31. ágúst.*

Bæklingagerð í inDesign Nýtt!
Hefst 29. október.

Forritun í C#
Farið í grunnþætti forritunar.
Hefst 2. október.

Hljóðsetning Nýtt!
Fyrir vídeó og leiki. *Haldið 9. nóvember.*

HTML5 og CSS3
Grunnnámskeið. *Hefst 4. nóvember.*

iPad|iPhone grunnur
Hefst 24. september.

jQuery grunnnámskeið
Hefst 18. nóvember.

Ljósmyndanámskeið
Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla.
Hefst 15. október.

Lýsing og rendering
Fyrir hönnuði og arkitekta.
Helgarnámskeið 2. og 3. nóvember.

Maya grunnnámskeið
Hönnun og hreyfimyndagerð.
Hefst 9. og 11. september.

Photoshop
Grunnnámskeið. *Hefst 9. nóvember.*

Picasa myndvinnsla Nýtt!
Hefst 14. október.

Revit Architecture
Grunnnámskeið. *Hefst 10. september.*
Framhaldsnámskeið. *Hefst 29. október.*

Revit Rendering
Hefst 17. október.

SketchUp þrívíddarteikning
Hefst 17. september.

Tölvuleikjagerð í þrívídd
Unity 3D forritið kynnt og fyrsti leikurinn búinn til. *Hefst 2. desember.*

Þrívíddarhönnun
Þrívíddarvinnsla fyrir teiknimyndir, tölvuleiki og tæknibrellur.
Hefst 30. september.

Umhverfi og útivist

GPS staðsetningartæki og rötun
Hefst 23. september.

Reiðhjólaviðgerðir Nýtt!
Farið í léttar viðgerðir og viðhald reiðhjóla. *Haldið 14. september.*

Veðurfræði og útivist Nýtt!
Aðgengilegar veðurspár, hverjar gagnast vel og hverjar síður fyrir ferðalanga í misjöfnu veðri. *Haldið 16. október.*

Skráning og nánari upplýsingar:
www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602
Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarfélaga.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is

Rithöfundurinn Jan Guillou:

Loka verður heimavistum

SVÍÞJÓÐ Sænski rithöfundurinn og blaðamaðurinn Jan Guillou hvetur menntamálaráðherra Svíþjóðar, Jan Björklund, til þess að loka heimavistarskólanum Lundsberg þar sem tveir nemendur hlutu brunasár við busun um helgina. Guillou segir skólann ekki þjóna samfélaginu, heldur eingöngu þjálfa yfirstéttina.

JAN GUILLOU

Rithöfundurinn var sjálfur í heimavistarskóla og honum er vel kunnugt um hvernig nemendur eru niðurlægðir, að því er kemur fram á vef Aftonbladet. Hann segir mögulega einn slíkan skóla eiga rétt á sér fyrir börn foreldra sem starfa utan Svíþjóðar. - ibs

STJÓRNSÝSLA

Ráðherra fundar

Menntamálaráðherra átti fund með fulltrúa frá kínverskri stofnun um alþjóðasamskipti á sviði menntamála. Fulltrúarnir sem voru staddir hér á landi kynntu ráðherranum m.a. áform sín um samstarf við önnur ríki og um frekari möguleika á stúdentaskiptum milli Íslands og Kína.

Rafræn auðkenning

Embætti ríkisskattstjóra hvetur til aukinnar notkunar rafrænna skilríkja, bæði að þau verði notuð í auknum mæli til auðkenningar og til undirritunar. Í skýrslu frá ráðgjafafyrirtækinu Admon eru skilríkin öruggasta rafræna auðkenningin sem í boði er á Íslandi.

Einkaspæjari fann Grýlu í New York í Bandaríkjunum

Steingrímur Eyfjörð myndlistarmaður endurheimti listaverkið Grýlu, sem hvarf í Bandaríkjunum, eftir fimm ára leit. Hann segist hafa samið við safnara um kaup á verkinu áður en það hvarf. Því vísar kaupandinn á bug.

MENNING Myndlistarmaðurinn Steingrímur Eyfjörð fann skúlptúrinn Grýlu í vor eftir að hafa leitað að því í fimm ár. Nú segir hann að listaverkasafnarinn Gunnar Dungal, oftast kenndur við Pennann, vilji ekki standa við gerða samninga um kaup á listaverkinu sem gerðir voru árið 2007.

„Ég fann ekki verkið fyrr en í vor," útskýrir Steingrímur en Grýla var til sýnis í galleríinu Max Protetch í New York í Bandaríkjunum árið 2008. Eigandi gallerísins seldi starfsemina til annars aðila og hætti störfum í kjölfarið.

Verkið hvarf og Steingrímur segist hafa leitað til bandaríska sendiráðsins um aðstoð sem aftur benti á utanríkisráðuneytið. Ekkert gekk í þeim leiðangri og úr varð að hann fékk lögfræðing til þess að finna fyrir sig verkið. Sá hafði samband við einkaspæjara í Bandaríkjunum.

„Þá fór þetta að ganga," segir Steingrímur en einkaspæjarinn fann verkið skömmu síðar. Það reyndist vera í vöruskemmu skammt fyrir utan borgina.

Steingrímur segir að hann hafi samið við Gunnar Dungal árið 2007 um að selja honum þrjú listaverk. Gunnar fékk afhent og borgaði fyrir tvö verk. Steingrímur segir Gunnar ekki vilja standa við gerða samninga um kaup á Grýlu, sem kostar þrjár milljónir króna, eftir að verkið var endurheimt. „Mér finnst mjög sérkennilegt að hann hafi ekki viljað koma til móts við mig á neinn hátt," segir Steingrímur.

„Það eru sex ár síðan ég átti að fá þessa styttu steypta í brons og samkvæmt öllum okkar samskiptum, sem eru til í tölvupósti, er algjörlega skýrt að Steingrímur átti að sjá um þá hlið málsins," segir Gunnar Dungal.

Gunnar bætir við að hann átti sig ekki á því að vera dreginn inn í málið, það snúi að Steingrími, en ekki honum sjálfum.

„Ég hafna þessum ásökunum alfarið," segir Gunnar um meintar vanefndir.

Steingrímur segir að það hafi verið í farvatninu að finna ódýra leið til þess að gera afsteypu af verkinu. Hann hafnar því að einhvers konar samkomulag hafi náðst þar um. Hann segir að það hafi verið dýrari lausn en að kaupa frummyndina.

„Og ef það hefði gengið eftir, þá hefði Gunnar þurft að greiða fyrirfram framleiðslukostnaðinn," segir Steingrímur, sem íhugar að fara með málið fyrir dómstóla. - vg

UMDEILD GRÝLA Steingrímur Eyfjörð með listaverkið Grýlu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GUNNAR DUNGAL segir það rangt að hann sé skuldbundinn til þess að kaupa Grýlu.

➔ Þekktur myndlistarmaður

Steingrímur Eyfjörð er einn þekktasti myndlistarmaður Íslendinga, en hann sýndi meðal annars á Feneyjatvíæringnum árið 2007. Þá fékk hann Sjónlistarverðlaunin árið 2008 fyrir verk sitt Lóan er komin, auk þess sem hann hefur verið tilnefndur til Carnegie Art verðlaunanna.

Frumkvöðlasjóður Íslandsbanka styrkir verkefni á sviði umhverfismála með sérstakri áherslu á endurnýjanlega orku, sjálfbæran sjávarútveg og verndun hafsvæða. Markmið sjóðsins er að hvetja til nýsköpunar og þróunar á þessum sviðum.

Heildarupphæð úthlutunar er allt að fimm milljónum króna. Nánari upplýsingar um sjóðinn og úthlutunarreglur hans má finna á vef Íslandsbanka.

Umsóknum skal fylgja, eftir því sem við á:

· Greinargóð lýsing á verkefninu
· Verk- og tímaáætlun
· Ítarleg fjárhagsáætlun
· Upplýsingar um aðra fjármögnun verkefnis
· Ársreikningur
· Upplýsingar um eignarhald og rekstrarform

Úthlutunardagur er 8. október 2013

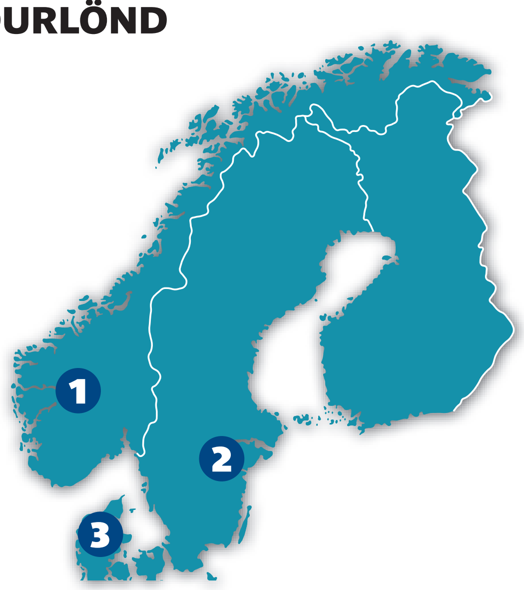
Sækja skal um á vef bankans til og með 25. september 2013: www.islandsbanki.is/frumkvodlasjodur

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

NORÐURLÖND



Norskur lax selst illa í Kína

1 NOREGUR Norskir fiskútflytjendur merkja ekki yfirlýstan vilja norskra og kínverskra yfirvalda til þess að bæta samskipti landanna, sem hafa verið stirð frá því að Liu Xiaobo fékk friðarverðlaun Nóbels fyrir tæpum þremur árum. Norskur lax selst ekki vel á fiskmarkaðnum í Sjanghæ. Samkvæmt frétt Dagens Næringsliv selja Færeyingar nú meira magn af laxi til Kína en Norðmenn. Norski laxinn er sagður geymdur á lager á landamærum Kína í allt að þrjá daga. Þannig sé lax frá Skotlandi eða Færeyjum ekki meðhöndlaður.

Skólakrakkar björguðu þyrluáhöfn

2 SVÍÞJÓÐ Nemar í 9. bekk grunnskóla í Stokkhólmi björguðu tveimur mönnum þegar þyrla hrapaði við Tyresö fyrir utan Stokkhólm í gærmorgun. Í fréttum sænskra fjölmiðla segir að flugmanni þyrlunnar hafi tekist að sveigja frá nemunum áður en þyrlan hrapaði. Skólabörnin, sem reru með mennina að landi, höfðu það eftir flugmanninum að þyrlan hefði verið við mælingar og flogið of nálægt hafsfletinum.

Danir vilja læra reiðistjórnun

3 DANMÖRK Dönum sem leita sér aðstoðar til þess að ná stjórn á reiði sinni fjölgar stöðugt, að því er segir í frétt á vef Kristilega dagblaðsins.

Þar er þess getið að til dæmis sé um að ræða reiði í garð vinnufélaga, rifrildi innan fjölskyldunnar eða stjórnlausa bræði í umferðinni.

Ekki eru til heildartölur yfir þann fjölda sem vill læra reiðistjórnun en sífellt fleiri sálfræðingar, dávaldar og ráðgjafar bjóða slíka meðferð.

TÖLVU LISTINN

tl.is

MEIRA ÚRVAL LÆGRA VERÐ !

15,6"

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

17,3"

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

128GB SSD OG SNERTISKJÁR

14"

Þessi getur allt. Fislétt og örþunn með 128GB SSD og 8GB vinnsluminni sem gerir hana ofurhraða. Þriðja kynslóð af Intel i5 örgjörva og snertiskjár sem fullnýtir möguleika Windows 8.

TOS-U840T103

189.990

FJÖGURRA KJARNA ÖRGJÖRVI

15,6"

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

15,6"

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

FÍB gagnrýnir gangbrautir:

Hvetur fólk til myndatöku

UMFERÐ Félag íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB) hvetur vegfarendur til þess að senda myndir af stöðum þar sem fólk telur merkingum vegna gangbrauta ábótavant.

FÍB telur ámælisvert hversu illa gönguleiðir yfir umferðargötur eru merktar. Slæmar og óljósar merkingar við skóla og í grennd við þá telur félagið sérstaklega varhugaverðar. „Gervigangbrautir“ sem víða sjást skapi óvissu hjá vegfarendum. - hrs

Jón S. von Tetzchner hefur fest kaup á stórum hluta í Spyr.is og hyggst opna frumkvöðlasetur á Eiðistorgi:

Fyrsti karlmaðurinn í hluthafahópnum

VIÐSKIPTI Jón S. von Tetchner, fjárfestir og annar stofnenda norska hugbúnaðarfyrirtækisins Opera, hefur keypt 23 prósenta hlut í samskiptamiðlinum og frumkvöðlafyrirtækinu Spyr.is. Fyrirtækið var stofnað þann 6. október árið 2012 af tólf konum sem langaði til þess að efla gagnsæi í samfélaginu og gefa almenningi greiðari aðgang að upplýsingum. „Spyr.is er bráðskemmtileg hugmynd og eitthvað sem passar samtímanum mjög vel. Það er mikið af góðu efni á Spyr.is þar sem lesendur fá að ráða ferðinni,“ segir Jón. Hann hefur mikla trú á því að þjónusta fyrirtækisins eigi eftir að vaxa vel hér á landi sem og erlendis.

Spyr hefur það hlutverk að kalla eftir upplýsingum fyrir hönd almennings og nú þegar hafa um fimm hundruð aðilar svarað lesendum síðunnar.

Rakel Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Spyr.is er afar ánægð með nýja hluthafann í hópnum. „Við viljum auka fjölbreytni í eigendahóp fyrirtækisins og það skiptir miklu máli að fá öflugan mann í hópinn, eins og Jón. Hann er sjálfur frumkvöðull með mikla reynslu, en notendur Opera telja nú um 300 milljónir,“ segir Rakel, sem sjálf á um 30 prósenta hlut í Spyr.is.

Ásamt kaupunum stefnir Jón nú að því að opna frumkvöðlasetur á Eiðistorgi með aðstöðu fyrir sprotafyrirtæki og tengingu við sams konar setur í Noregi og Boston, sem einnig eru á vegum Jóns. Spyr.is mun flytja aðsetur sitt þangað í næsta mánuði ásamt öðrum sprotafyrirtækjum. - le

➔ Öflugur fjárfestir

Jón Stephenson von Tetzchner hefur fjárfest í nýsköpunarfyrirtækjum á Íslandi. Auk Spyr.is hefur hann meðal annars nýlega fjárfest í fjarskiptafyrirtækinu Hringdu, hugbúnaðarfyrirtækinu OZ og hönnunarfyrirtækinu SmartMedia.

Launamunur kynja rúmlega átta prósent

Leiðréttur launamunur kynjanna var 8,4 prósent í febrúar á þessu ári, ef marka má nýja kjarakönnun Bandalags háskólamanna. Formaður samtakanna segir niðurstöðuna sláandi og að hún muni setja mark sitt á komandi kjaraviðræður í haust.

EFNAHAGSMÁL Niðurstaða nýrrar kjarakönnunar, sem unnin var fyrir Bandalag háskólamanna (BHM), sýnir að enn er langt í land hvað varðar óútskýrðan launamun kynjanna.

Kjarakönnunin var gerð af fyrirtækinu Maskínu fyrir bandalagið og aðildarfélög þess og fjallar um laun félagsmanna og aðra þætti sem tengjast kjörum og starfsumhverfi þeirra.

Samkvæmt könnuninni var launamunur kynjanna 16,3 prósent í febrúar á þessu ári, þegar tekin eru mánaðarlaun fyrir aðalstarf félagsmanna. Þegar launamunurinn hefur svo verið leiðréttur með tilliti til starfshlutfalls, vinnustunda, aldurs, menntunar, mannaforráða og fjárhagslegrar ábyrgðar er launamunurinn samt sem áður 8,4 prósent.

GUÐLAUG KRISTJÁNSDÓTTIR

„Ljótasta niðurstaðan úr könnuninni var launamunur kynjanna, sem slær mikið,“ segir Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður BHM. Hún bætir við að aldrei eigi að ríkja óútskýrður launamunur milli háskólamenntaðra manna.

Heildarlaun karla í félaginu voru að meðaltali 579 þúsund krónur en laun kvenna á sama tímabili námu 497 þúsund krónum, og munar þar um rúmlega 80 þúsund krónum. Launamunur kynjanna í árslaunum árið 2012 nam 21 prósenti, en leiðrétti munurinn 11,9 prósentum.

Könnunin sýnir jafnframt að konur eiga frekar á hættu að verða fyrir launamisrétti ef þær starfa hjá hinu opinbera en á hinum almenna vinnumarkaði. Til að mynda nemur launamunur hjá Reykjavíkurborg 8,5 prósentum en hann er 8 prósent hjá einkafyrirtækjum í febrúar á þessu ári. „Það á að liggja alveg klárt fyrir hjá ríki og sveitarfélögum að launakerfin fyrirbyggi kynbundinn launamun, en þau eru ekki að skora betur en aðrir atvinnurekendur,“ segir Guðlaug og bætir við að munurinn sé allt of hár.

„Það sem var ánægjulegt við könnunina er að hún sýnir að laun hækka eftir því sem menntun eykst og með það getum við verið sátt,“ segir Guðlaug.

BHM er félag sem vinnur að réttindum háskólamenntaðra manna. Könnunin er sú fyrsta sem kemur frá félaginu og segir Guðlaug að vænta megi sambærilegrar könnunar frá félaginu á ári hverju í framtíðinni. „Nú erum við byrjuð að safna í gagnabankann, sem vonandi nýtist til þess að ná fram sem mestum jöfnuði og bestum kjörum fyrir félagsmenn á komandi árum. BHM mun nú vinna að því að tækla þennan launamun á öllum mögulegum vígstöðum og þar á meðal í kjaraviðræðum í haust.“

lovisa@frettabladid.is

JÖFNUÐI EKKI NÁÐ Kvenréttindadagurinn er haldinn 19. júní ár hvert, þar sem fólk kemur saman og berst meðal annars fyrir jöfnuði á atvinnumarkaði. Niðurstaða kjarakönnunar BHM sýnir að enn sé langt í land.

Heildargreiðslur í febrúar 2013

Launamunur kynja:	**16,3%**
Að teknu tilliti til:	
Starfshlutfalls og vinnustunda	11,0%
Aldurs og menntunar	8,9%
Mannaforráða og fjárhagslegrar ábyrgðar	**8,4%**

KYNBUNDINN LAUNAMUNUR MESTUR HJÁ BORGINNI

Merkilegt þykir að þegar reiknaður er óútskýrður launamunur kynjanna eftir vinnuveitendum kemur í ljós að mestur er munurinn hjá Reykjavíkurborg. Leiðréttur launamunur hjá borginni nemur 8,5 prósentum og hjá ríki 8,3 prósentum. Munurinn er 8 prósent hjá einkafyrirtækjum.

Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður BHM, segir að niðurstaðan komi sér á óvart og þá sérstaklega þar sem það eigi að liggja klárt fyrir hjá ríki og sveitarfélögum að launakerfin fyrirbyggi kynbundin launamun.

Sími 519 7550

TÖLVUNÁMSKEIÐ FYRIR ELDRI BORGARA

BYRJENDUR 60+
Námskeið sérstaklega ætlað 60 ára og eldri sem litla sem enga tölvukunnáttu hafa. Hæg yfirferð með reglulegum upprifjunum og endurtekningum í umsjá þolinmóðra og reyndra kennara. Tölvugrunnur, internetið og tölvupóstur.
Hefst: 4. sept. • Kennt: Mán. og mið. (sjö skipti) frá kl. 13–16
Verð: 34.900 kr. (Kennslubók á íslensku innifalin)

FRAMHALD 60+
Hentar þeim sem lokið hafa byrjendanámskeiðinu eða hafa sambærilega undirstöðu. Byrjað er á upprifjun tölvugrunns áður en haldið er lengra í ritvinnslu. Frekari æfingar í notkun internets (t.d. Facebook o.fl.) og í allri meðferð tölvupósts.
Hefst: 5. sept. • Kennt: Þri. og fim. (sjö skipti) frá kl. 13–16
Verð: 34.900 kr. (Kennslubók á íslensku innifalin)

STAFRÆNAR MYNDAVÉLAR OG TÖLVAN 60+
Vinsælt og gagnlegt námskeið þar sem tekið er fyrir það helsta sem almennir notendur þurfa að kunna um stafrænar myndavélar. Yfirfærsla mynda í heimilistölvuna, skipulag myndasafns, einfaldar lagfæringar, myndir prentaðar og sendar í tölvupósti.
Hefst: 1. okt. • Kennt: Þri. og fim. (fjögur skipti) frá kl. 13–16
Verð: 22.900 kr. (Kennsluhefti á íslensku innifalið)

Skeifunni 11B • Reykjavík • Sími 519 7550 • promennt@promennt.is • promennt.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 132435

PROMENNT

Stóreldhús
Í Rekstrarlandi býðst fjölbreytt úrval af þaulreyndum stóreldhúsvörum fyrir allar gerðir eldhúsa.

VNR. 98145

FÖST SÁPA
í sjálfvirkar uppþvottavélar, 5 kg

VNR. 92674

ALHLIÐA SÓTTHREINSIR
500 ml úðabrúsi
VERÐ 539 KR.

VNR. 99607

PVC-FILMA
45 cm x 300 m
Verð frá 1.830 kr.

PIPAR\TBWA • SÍA • 131772

REKSTRARLAND

Skeifunni 11 | Sími 515 1100
www.rekstrarland.is

mmr Markaðs- og miðlarannsóknir

Spyrlar

MMR óskar eftir að ráða starfsfólk við úthringingar og fleira vegna markaðsrannsókna.
Sveigjanlegur vinnutími á kvöldin og um helgar - hentar vel með námi eða sem aukastarf.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Góð framkoma, íslenskukunnátta og tölvufærni
- Nákvæmni í vinnubrögðum
- Stúdentspróf eða meira
- Mikill áhugi á samskiptum við annað fólk

Umsóknir sendist til Ásgríms Tryggvasonar, gagnaöflunarstjóra, á asgrimur@mmr.is merkt „spyrlar“

Nánari upplýsingar á www.mmr.is

MMR / Markaðs og miðlarannsóknir ehf / Ármúla 32, 108 Reykjavík

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TOPTUL®

IBTGCAI2802

TOPPLYKLASETT 28 STK.

1/2" 8 - 32 mm
Framlenging með LED ljósi
Sterk plasttaska

TILBOÐ

9.900 m/vsk
Fullt verð 15.520

IBTGCAI4601

TOPPLYKLA, OG BITASETT 46 STK.

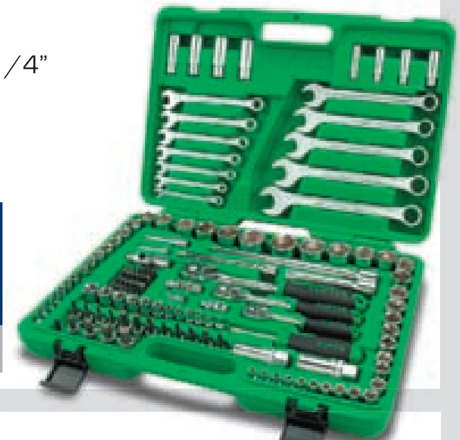
1/4" 4 - 14mm
Bitar og toppar
Framlengingar
Sterk plasttaska

6.900 m/vsk
Frábært verð

IBTGCAI130B

TOPP, BITA OG FASTLYKLASETT 130 STK.

1/4" - 3/8" - 1/2"
Toppar 4 - 32 mm | 5/32" - 1 1/4"
Lyklar 8 - 22 mm
E toppar, sexkantbitar og fl.
Sterk plasttaska



26.900 m/vsk
Fullt verð 37.900

IBTGCAI094R

TOPPA, OG BITASETT 94 STK.

1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska

TILBOÐ

14.900 m/vsk
Fullt verð 25.230

IBTGAAI5801

SKRÚFJÁRN, OG BITASETT 58 STK.

Stjörnu og slétt.
Bitar, bitahaldarar, hosuklemmujárn og fl.
Sterk plasttaska

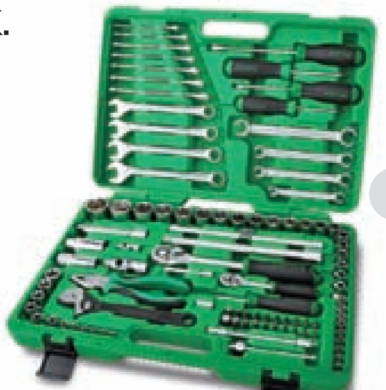
9.900 m/vsk
Fullt verð 14.685

TILBOÐ

IBTGCAI9601

VERKFÆRASETT 96 STK.

Toppar 1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
Toppar, lyklar, skrúfjárn, töng
Nippillyklar og fl.
Sterk plasttaska



22.900 m/vsk
Fullt verð 37.200

283 STK - VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM

7 Skúffur
1/4", 3/8" og 1/2" topplyklasett
Fastir lyklar, sexkantar og skrúfjárn,
djúpir toppar, höggskrúfjárn, öfuguggasett, slaghamar,
splittatangir, tangir, bitar og fl.
Sterkur vagn með lás

179.900 m/vsk
Okkar besta verð

IBTDJAC0106

6" SKRÚFSTYKKI MEÐ SNÚNINGI 180°.

6" Opnun

16.900 m/vsk
Fullt verð 29.299

TILBOÐ

IBTGAAI2101

SKRÚFJÁRNASETT 21 STK.

Handfang + járn
Bitahaldari
Með smellu fyrir belti
Sterk plasttaska

3.900 m/vsk
Fullt verð 5.602

www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

SKOÐUN

Enn kemst Assad upp með ólýsanleg voðaverk:

Heimurinn situr hjá

Hryllingurinn í Sýrlandi komst á nýtt stig með efnavopnaárásinni á úthverfi Damaskus í síðustu viku. Flest bendir til að þar hafi stjórnarher Assads forseta verið að verki.

Vísbendingar eru um að mörg hundruð manns hafi látið lífið í árásinni. Það gerir hana að mannskæðustu efnavopnaárás í aldarfjórðung, eða frá því að Saddam Hussein lét beita efnavopnum gegn andstæðingum sínum í Kúrdistan árið 1988 með skelfilegum afleiðingum. Árásin er einn ljótasti stríðsglæpur síðustu áratuga, sama hver ber ábyrgð á henni.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Beiting efnavopna og annarra gereyðingarvopna er bönnuð samkvæmt sérstökum alþjóðasáttmála og löngum hefur verið látið í það skína að hún yrði ekki liðin; afleiðingarnar yrðu alvarlegar fyrir hvert það ríki sem beitti efnavopnum gegn öðrum ríkjum eða eigin borgurum.

Nú tala ráðamenn á Vesturlöndum í meiri alvöru en áður um að beiting hervalds gegn Sýrlandsstjórn sé raunhæfur möguleiki. Samt mælir margt gegn því að sú leið verði farin.

Í fyrsta lagi gæti beiting hervalds gert illt verra í landinu. Stjórnarandstæðingar í Sýrlandi eru sundurlaus fylking, sem inniheldur meðal annars hatramma öfgamenn sem fáir vilja að komist til valda.

Í öðru lagi hræða sporin frá Írak, þar sem Vesturlönd gerðu innrás á grundvelli rangra upplýsinga um efnavopnaeign Saddams Hussein. Ríki á borð við Bretland og Bandaríkin yrðu að vera býsna viss í sinni sök áður en þau gripu til vopna á þeim forsendum að Assad hafi beitt efnavopnum.

Almenningur í vestrænum ríkjum sem hafa burði til að taka þátt í hernaði í Sýrlandi er í þriðja lagi orðinn þreyttur á stríðsrekstri í fjarlægum löndum á borð við Írak og Afganistan og lítill pólitískur stuðningur er við slíkar aðgerðir, jafnvel þótt fólki ofbjóði hryllingurinn sem það sér á sjónvarpsskjánum.

Í fjórða lagi þýðir stuðningur Rússlands og Kína við stjórnvöld í Damaskus að Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna mun seint samþykkja ályktun sem heimilar beitingu hervalds í Sýrlandi. Þessi ríki létu átalið í fyrstu að hervaldi yrði beitt gegn stjórn Gaddafís í Líbíu, en munu ekki samþykkja að sömu meðulum verði beitt gegn Assad.

Stjórnvöld í Sýrlandi hafa nú í meira en tvö ár beitt vel búnum her sínum gegn eigin borgurum. Sameinuðu þjóðirnar telja varlega áætlað að um hundrað þúsund manns hafi fallið í átökunum. Allar fyrri viðvaranir og hótanir „alþjóðasamfélagsins“ um að sturlaðir einræðisherrar verði ekki látnir komast upp með að murka lífið úr eigin þjóð hafa reynzt innantómar. Örlög Gaddafís voru ekki það víti til varnaðar sem margir vonuðust til á sínum tíma.

Þannig að við horfum á hryllinginn á fréttamyndum, finnst hann ólýsanlegur og ómennskur og spyrjum: Hvernig er hægt að stoppa þetta? Svarið er að það er ólíklegt að manndrápin verði stöðvuð – líklegast er að heimurinn sitji áfram hjá á meðan lítil valdaklíka heldur áfram að murka lífið úr fólki. „Alþjóðasamfélagið“ hefur ekki náð meiri þroska en það.

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

ÚTSALA Í LÍFLANDI

LÍFLAND

Stórlækkað verð á vönduðum fatnaði, útbúnaði og varningi fyrir hestamenn, bændur og aðra dýravini. **Gríptu þetta frábæra tækifæri í næstu verslun Líflands.**

ÍSLENSKA SÍA.IS LIF 65317 08/13

FRÁ DEGI TIL DAGS

SUS og snaran

Hætt er við því að andrúmsloftið á stjórnarheimilinu hafi verið eilítið þrungið vandræðalegheitum eftir að Samband ungra sjálfstæðismanna (SUS) skoraði á tvo ráðherra, Eygló Harðardóttur og Sigurð Inga Jóhannesson, að biðjast afsökunar á því að hafa greitt atkvæði með því að ákæra Geir H. Haarde og stefna fyrir Landsdóm. Þessu má líkja við að nefna snöru í hengds manns húsi, með tvo ákærendur sitjandi við borðið.

Sinnaskipti og staðfesta

Líklega hafa flestir í stjórninni vonað að þurfa ekki að taka þennan debatt, enda lágu sjálfstæðismenn ekki á skoðunum sínum um þann gjörning allan sem þeir sögðu, réttilega, vera pólitísks eðlis. Þá er tvennt í stöðunni fyrir Eygló og Sigurð Inga; að halda afstöðunni og færa rök fyrir henni, sem verður seint talið farsælt til hópeflis, eða játa að þau hafi breytt rangt, hafi síðar skipt um skoðun og biðjast forláts eins og Davíð Þorláksson og félagar í SUS hafa þrýst á um. En jú. Svo er líka pólitíska trikkið. Segja bara ekki neitt á meðan maður kemst upp með það.

Sjálfsmynd og samvinna

Raddir þess efnis að vinstriflokkarnir ættu að taka höndum saman fyrir næstu sveitarstjórnarkosningar hafa heyrst víða að undanförnu. Stefið er kunnuglegt, en hvaðan? Æ, jú. Oftast þegar vinstrimenn standa höllum fæti. Að vísu tókst R-listanum að rjúfa valdatíð Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík árið 1994 en það er sennilega undantekningin því að fáir eru eins góðir í að steyta á steinum í samskiptum sínum (enda er hægri/vinstri-öxullinn í sjálfu sér meingallað viðmið). Þótt helsta deiluefni Samfylkingar og VG á síðasta kjörtímabili, ESB-umsóknin, hafi kulnað við að flestir stækustu andstæðingar aðildar hafi yfirgefið VG síðustu misseri, þá leggst mönnum alltaf eitthvað til. Umhverfisvernd gegn atvinnusköpun, einhver?

thorgils@frettabladid.is

HALLDÓR

Nýtt júlísamkomulag um öruggt húsnæði fyrir alla

HÚSNÆÐISMÁL

Eygló Harðardóttir

félags- og húsnæðismálaráðherra

Fjöldi fólks er á hrakhólum af því það fær ekki viðeigandi húsnæði á viðráðanlegum kjörum. Leigumarkaðurinn stendur ekki undir nafni, leiguverð er hátt og húsnæði er sjaldnast leigt út nema til skamms tíma. Við þessar aðstæður búa íslensk heimili ekki við það öryggi sem er svo mikilvægt. Þúsundir leiguíbúða vantar og ekkert útlit er fyrir bætta stöðu á næstunni.

Lærum af reynslunni

Reynslan kennir að markaðurinn tryggir ekki sjálfkrafa hæfilegt framboð leiguíbúða. Meira þarf en orð og vilja stjórnvalda, það þarf aðgerðir. Í kjölfar seinni heimsstyrjaldar var mikill húsnæðisskortur hér og annars staðar á Norðurlöndunum. Í Danmörku, Svíþjóð og Noregi var ráðist í að byggja þúsundir íbúða til að bregðast við vandanum. Leiðarljósið var staðlað, vel skipulagt húsnæði á hagstæðu verði.

Í júlí 1965 náðist samkomulag hér á landi milli verkalýðshreyfingarinnar, ríkis og borgar um stórátak í uppbyggingu íbúðarhúsnæðis. Samkomulagið var liður í lausn á erfiðri vinnudeilu. Í stað launahækkana var samið um byggingu 1.250 íbúða fyrir lágtekjufólk í Reykjavík. Þetta varð fyrirmynd að seinni tíma samningum um þjóðarsátt þar sem samið var um fleira en kaup og kjör.

➜ Liðka má á ýmsan máta fyrir starfsemi húsnæðisfélaga sem byggja eða kaupa íbúðir til útleigu og eru ekki rekin í hagnaðarskyni…

Oft var þörf, nú er nauðsyn

Fram undan eru erfiðir kjarasamningar því svigrúm til launahækkana er lítið. Samningar í ætt við júlísamkomulagið gætu reynst skynsamlegir nú og ástæða til að skoða þann möguleika. Liðka má á ýmsan máta fyrir starfsemi húsnæðisfélaga sem byggja eða kaupa íbúðir til útleigu og eru ekki rekin í hagnaðarskyni, til að lækka kostnað og auka hagkvæmni. Ríki og sveitarfélög geta lagt til lóðir á kostnaðarverði, bæta má skattaumhverfi með niðurfellingu stimpilgjalda á skuldabréfum og endurskoða þarf byggingarreglugerð til að auka sveigjanleika og hagkvæmni í þágu neytenda. Þetta eru brýn viðfangsefni sem ég vil beita mér fyrir svo þau verði að veruleika.

Nýtt júlísamkomulag um öruggt húsnæði fyrir alla er góður kostur.

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*

Ha, hvað sagðirðu?

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Það er komið kvöld. Fjölskyldan er sest niður í kjölfar þess að hafa borðað saman og ætlar að horfa á sjónvarpið. Pabbinn er með fjarstýringuna og hann hækkar í tækinu þar til allir ætla að ærast. Hann er beðinn um að lækka í snatri en skilur ekkert í þessu fjaðrafoki. Dóttirin spyr: „Æi pabbi, ertu heyrnarlaus?“ Hvað er þetta eiginlega? Hann verður að heyra hvað fréttaþulurinn segir! Gerir sér enga grein fyrir því að hann er að hlusta á allt öðrum forsendum en hinir.

Samt hefur hann tekið eftir því að honum finnst hann ekki alltaf heyra það sem sagt er. Áður fyrr var þetta ekki vandamál en núna finnst honum eiginlega ekkert gaman lengur að fara í gleðskap og forðast það. Alltof mikið glamur og hann heyrir ekkert hvað fólk er að segja. Konan meira að segja kvartar, þau hjónin fara sjaldnar út en áður vegna þessa. Þetta hefur áhrif á sambandið, henni finnst hann ekki hlusta á sig, sem er rétt, hann heyrir ekki alltaf það sem hún er að segja. Hérna áður fyrr heyrði hann en kaus bara að láta sem hann heyrði ekki. Það var ágætt stundum en núna er þetta orðið óþægilegt. Hann þarf ítrekað að láta viðskiptavini sína endurtaka það sem þeir segja, biðja þá að tala hægar og skýrar, sérstaklega ef það eru umhverfishljóð til viðbótar eða margir að tala í einu. Þetta hlýtur að vera aldurinn, hugsar hann, og gerir ekkert í málinu. Hann vann áður fyrr þar sem var mikill hávaði og heyrnin hlýtur að hafa farið með því, ekkert við því að gera … en hann er bara 55 ára.

Klassísk saga

Þessi saga er klassísk og við getum flest tengt hana við einhvern sem við þekkjum. Við vitum að heyrnin versnar með árunum, ákveðin hrörnun á sér stað, rétt eins og gerist þegar við fáum hrukkur. Þá spila erfðaþættir, lyf og sjúkdómar líka inn í heyrnarmissi einstaklinga. Hins vegar er það alveg stórmerkilegt hvað einstaklingum er oft lítið annt um heyrn sína. Þeir átta sig kannski ekki á því undir hvaða kringumstæðum þeir geta misst hana eða fá einfaldlega lélegar leiðbeiningar og búnað til að verjast heyrnarskaða. Svo eru þeir sem ekki geta varið sig sjálfir og þurfa að treysta á aðra.

Það að missa heyrnina alveg er vitaskuld mikil fötlun og það að missa ákveðin tíðnisvið út er óþægilegt og getur haft afleiðingar, jafnvel leitt til þess að viðkomandi geti ekki sinnt starfi sínu lengur. Sá sem tapar heyrn gerir það oftast varanlega, því miður. Vinnuverndarlögin og reglugerð um varnir gegn hávaða á vinnustöðum eiga að varna gegn slíku og setja ríkar skyldur á herðar bæði starfsfólks og vinnuveitenda. Það hefur orðið mikil bragarbót undanfarin ár en betur má ef duga skal og því verkefni er aldrei lokið. Umræðan er oft tengd stórum vinnustöðum og iðnaði, en það gleymist að við getum orðið fyrir heyrnarskaða víðar.

Töff að verja sig

Það er til dæmis þekkt að jafngildishávaði á leikskólum er í flestum tilvikum of hár og hægt að færa rök fyrir því að leikskólakennarar ættu að nota heyrnarhlífar ekki síður en börnin sjálf, svipað og inni í álveri. Það hljómar ankannalega en er staðreynd. Það hljómar líka fáránlega að vera með heyrnarhlífar í spinning- eða eróbikktíma, en það væri sennilega afar skynsamlegt. Reyndar er alveg merkilegt að hugsa til þess að fara í heilsurækt og byggja upp líkamann en eyðileggja mögulega heyrnina í leiðinni. Þeir einstaklingar sem lesa þessa grein og hafa farið út úr tíma með suð í eyrum vita hvað ég er að tala um. Hið sama gildir um tónleika þar sem markmiðið virðist vera að valda skaða fremur en að njóta tónlistar. Ekki má gleyma unglingunum með nýrri og flottari útgáfur af vasadiskó en við þekktum hér áður.

> Konan meira að segja kvartar, þau hjónin fara sjaldnar út en áður vegna þessa. Þetta hefur áhrif á sambandið, henni finnst hann ekki hlusta á sig, sem er rétt, hann heyrir ekki alltaf það sem hún er að segja. Hérna áður fyrr heyrði hann en kaus bara að láta sem hann heyrði ekki. Það var ágætt stundum en núna er þetta orðið óþægilegt.

Þeir sem stunda skotveiði án góðra heyrnarhlífa eru að leika sér að eldinum. Eitt skot úr byssu er nóg til að eyðileggja heyrnina fyrir lífstíð. Það hlýtur að vera hvimleitt þegar lagt er við hlustir til að átta sig á bráðinni að heyra ekki nægjanlega vel. Þeim ætti því að vera sérstaklega umhugað um varnir.

Ég gæti eflaust talið upp mun fleiri dæmi en markmiðið með þessari grein er hins vegar að opna umræðu og auka vitund um heyrnarskaða og varnir gegn honum. Það er töff að verja sig og það eru lífsgæði að vera ekki með suð í eyrunum, geta fylgst með samræðum í gleðskap og þurfa ekki að segja „Ha?“ fyrir aldur fram.

Ofbeldi gegn ómálga börnum

SAMFÉLAG
Sæunn Kjartansdóttir
sálgreinir hjá Miðstöð foreldra og barna

Í helgarblaði Fréttablaðsins var greint frá því að Barnaverndarnefnd Reykjavíkur hefði vísað málefni ungbarnaleikskóla til lögreglu vegna rökstudds gruns um að börn sem voru vistuð þar hafi verið beitt ofbeldi. Á sömu blaðsíðu birtist lítil og sakleysisleg frétt um að öll börn fædd 2011 eða fyrr hefðu fengið leikskólapláss, en að enn eigi eftir að ráða í 75 stöðugildi. Seinni fréttin er svo kunnugleg að fæstir kippa sér upp við hana. En hvað í ósköpunum er leikskóli án starfsfólks?

Sú goðsögn virðist enn við lýði að ungbörn hafi mjög einfaldar þarfir sem nánast hver sem er geti sinnt. Þess vegna hefur gætt tilhneigingar til að láta óreynt og ófagmenntað fólk sinna minnstu börnunum. Þetta gengur þvert á alla þekkingu sem sýnir að fyrstu þrjú ár ævinnar eru mikilvægasta þroskaskeið hverrar manneskju. Á þeim aldri er heili barna í mótun og lykilatriði að tempra líðan þeirra og draga úr streitu. Því þurfa ungbörn einstaklingsmiðaða og næma umönnun fárra sem þau geta treyst og tengst tilfinningaböndum. Það ber vott um fáfræði að tala um óþekkt og agavandamál hjá ungbörnum og beiting refsinga er eitthvað sem ætti að heyra sögunni til. Menntun er gríðarlega mikilvæg en hún dugar ekki til ef starfsmanninn skortir þroska, hæfileika til að finna til með börnum eða getu til að halda aftur af eigin skapsmunum. Hvergi er jafnmikilvægt að vanda val á starfsfólki og við umönnun ungbarna en það gefur auga leið að fjársveltir leikskólar eru ekki í góðri samkeppnisaðstöðu á vinnumarkaðnum.

> ➜ Ofbeldi gegn ungbörnum og afneitun þess er alvarlegur samfélagslegur vandi sem brýnt er að takast á við …

Samfélagslegur vandi

Allir sem hafa annast ungbörn vita að langvarandi grátur þeirra getur komið manni úr jafnvægi. Þetta setur ómálga ungbörn í ákaflega viðkvæma stöðu. Annars vegar reyna þau á þolrif þeirra sem annast þau en hins vegar eru þau ófær um að segja frá reynslu sinni. Af þeim sökum er vandi ungbarna sem verða fyrir ofbeldi svo kirfilega falinn að börn yngri en þriggja ára komast hvergi á blað þegar fjallað er um ofbeldi gagnvart börnum á Íslandi. Við skulum þó ekki ímynda okkur að ungbörn sleppi undan ofbeldi. Þvert á móti áætla erlendir sérfræðingar að börn á fyrsta ári séu í áttfalt meiri hættu en þau sem eldri eru.

Ofbeldi gegn ungbörnum og afneitun þess er alvarlegur samfélagslegur vandi sem brýnt er að takast á við með margþættum aðgerðum. Auka þarf menntun þeirra sem sinna ungbörnum, efla barnaverndarnefndir og gefa fjölskyldum í vanda kost á viðeigandi aðstoð og meðferð. Á leikskólum verður að tryggja nægilegan fjölda hæfs starfsfólks og bæta eftirlit. Síðast en ekki síst þarf að brýna almenning og fagfólk til að snúa sér til barnaverndarnefnda þegar grunur vaknar um að börn séu vanrækt eða sæti illri meðferð. Það er siðferðileg skylda allra að hugsa vel um viðkvæmasta og varnarminnsta fólkið okkar. Það er líka góð hagfræði.

Veðurfarsbreytingar: Okkar ábyrgð?

UMHVERFISMÁL
Ari Trausti Guðmundsson
jarðvísindamaður og rithöfundur

Nýlega var birt skýrsla bandarísku stofnunarinnar National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) um niðurstöður rannsókna nærri 400 sérfræðinga og stofnana um helstu einkenni veðurfarsbreytinga 2012 á heimsvísu. Meginniðurstaðan er þessi: Að árinu 1998 slepptu hefur ekkert ár, frá árinu 1900, verið hlýrra en árið 2012.

Tíu helstu einkennin eru þessi:

1. Á stórum landsvæðum í Brasilíu og Norður-Ameríku hafa verri þurrkar ekki gengið yfir í þrjá áratugi.
2. Í afríska Sahel-beltinu, stærsta þurrkasvæði jarðar, hefur ekki rignt meira í hálfa öld.
3. Þróun síðustu ára, sem felst í minni úrkomu á svæðum með meðalmikilli eða mikilli úrkomu en minnkandi úrkomu á þurrkasvæðum, heldur áfram.
4. Snarhækkandi hitastigi í lægri loftlögum fylgir óvenju hröð kólnun í heiðhvolfinu. Áhrif þessa gætir sífellt harðar í afbrigðilegu veðurfari.
5. Hitastig í efstu 700 metrum hafanna er áfram afar hátt og hitahækkunar er farið að gæta þar fyrir neðan.
6. Kröppum hitabeltislægðum fjölgaði ekki 2012 og var talan undir meðaltali 1981-2010 en stormlægðum fjölgaði á Norður-Atlantshafinu (þ.m.t. Sandy).

> ➜ Það þarf að skipta um stefnu.

7. Magn snævar og íss á Norðurskautssvæðinu hefur aldrei verið minna en á árinu, allt frá því að mælingar hófust. Í Alaska mældust hæstu hitagildi á sífrerasvæðum sem sést hafa.
8. Nær allur Grænlandsjökull bar merki ísbráðnunar í júlí, fjórfalt umfangsmeiri en meðaltal segir til um.
9. Veðurfar var næsta stöðugt á Suðurskautssvæðinu og hafísinn þar sá mesti síðan 1978.
10. Magn koltvíoxíðs í lofthjúpnum mældist næstum 400 ppm (milljónustu hlutar). Önnur gróðurhúsagös mældust líka hærri en nokkru sinni fyrr og eru hlýnunaráhrif allra gasanna árið 2012 talin vera þriðjungi meiri en á viðmiðunarárinu 1990.

Skýrsla sem þessi, skýrslur alþjóðastofnana, yfirlit Alþjóðabankans og sífellt fleiri og stærri vandamál vegna veðurfarsbreytinga ættu að ýta undir alþjóðasamkomulag um helstu viðbrögð og breytingar á vinnslu og notkun kola, jarðgass og jarðolíu. Blinda, sérhagsmunir, rangar mótbárur og Pollýönnuleikur einkenna samt yfirlýsingar stjórnvalda víðast hvar, fyrirætlanir stórra vinnslufyrirtækja í jarðefnageiranum og orð fjölmargra ráðamanna um allan heim, einnig hér á landi. Það þarf að skipta um stefnu.

ALVÖRU VEFSÍÐUGERÐ

HTML - CSS - Photoshop - WP

Um námskeiðið:

Kennd verður vefsíðugerð frá grunni þar sem farið er ítarlega í HTML, CSS og Photoshop.

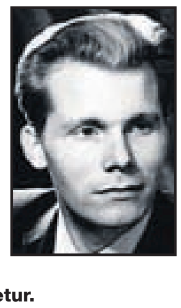
Ennfremur er kennt á hið vinsæla vefumsjónarkerfi Wordpress.

Í lokin gera nemendur sína eigin vefsíðu frá grunni. Spennandi námskeið fyrir þá sem vilja verða sjálfbærir í vefsíðugerð.

Nánari upplýsingar er að finna á ntv.is

- **Lengd námskeiðs**
  198 kennslustundir
  Verð: 189.000
- **Helstu námsþættir** (nánar á ntv.is)
  Almennt um vefsíðugerð
  Myndvinnsla fyrir vefinn
  HTML og CSS
  WordPress
  Lokaverkefni
- **Næsta námskeið**
  Kvöldnámskeið hefst 10. september

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



†

Faðir minn, sambýlismaður og bróðir,

FRIÐGEIR STEFÁNSSON
Guðrúnargötu 2,

lést 19. ágúst. Jarðarförin fer fram frá Fossvogskapellu 28. ágúst kl. 13.00.

Halldór Friðgeirsson
Marilene Ramos Pinto
Anna, Guðrún og Borghildur Stefánsdætur.

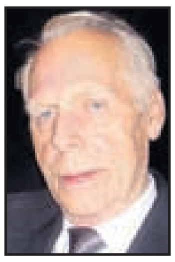
†

Elskulegur eiginmaður minn, stjúpfaðir, tengdafaðir og bróðir,

JÓN KRISTINSSON
Fannafold 119, 112 Reykjavík,

lést laugardaginn 24. ágúst á líknardeild Landspítalans.

Sigríður Eysteinsdóttir
Eysteinn Sigurðsson **Elísabet Árnadóttir**
Pjetur Sigurðsson
Sólveig Kristinsdóttir



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SVAVAR BRAGI BJARNASON
Grænlandsleið 40, áður Villingaholti II,

er látinn. Jarðarförin auglýst síðar.

Lóa Svavarsdóttir Maniscalco **Robert Maniscalco**
Margrét Svavarsdóttir **Magnús Narfason**
Elvar Ingi Ágústsson
Guðmundur Gunnlaugsson
Hafdís Svavarsdóttir **Emil Hilmarsson**
Sigfús Bergmann Svavarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg systir okkar,

DAGBJÖRT GUÐRÍÐUR ÞÓRÐARDÓTTIR
hjúkrunarfræðingur frá Hergilsey,

lést á Hrafnistu, Boðaþingi 5, Kópavogi, laugardaginn 17. ágúst sl. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju miðvikudaginn 28. ágúst kl. 13.00.

Systkini hinnar látnu.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

BORGHILDUR SVANLAUG ÞORLÁKSDÓTTIR
frá Veiðileysu,

lést á deild 3B, Hrafnistu Hafnarfirði, föstudaginn 23. ágúst sl.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

María Sveinbjörnsdóttir **Steen Jörgensen**
Trausti Sveinbjörnsson
Margrét Ólöf Sveinbjörnsdóttir **Þórir Steingrímsson**
Ásta Sveinbjörnsdóttir
Ólöf Þóra Sveinbjörnsdóttir
Erla Sveinbjörnsdóttir **Grétar Páll Stefánsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir til þeirra fjölmörgu sem sýndu stuðning og vináttu vegna andláts ástkærs sambýlismanns, föður, sonar, bróður og tengdasonar,

PÁLS STEINDÓRS STEINDÓRSSONAR
flugstjóra,
Pílutúni 2, Akureyri.

Sérstakar þakkir fá ættingjar, vinir, samstarfsmenn, Bílaklúbbur Akureyrar, vélhjólamenn og slökkviliðs- og sjúkraflutningamenn fyrir þá virðingu sem þeir sýndu honum við útför hans.

Sigríður María Hammer
Guðný Birta Pálsdóttir
Sara Elísabet Pálsdóttir
Guðný Pálsdóttir **Hafþór Rósmundsson**
María Elísabet Behrend **Bjarni Debess Hammer**
systkini og fjölskyldur.

Kynnti sér tvo meistara

Listmálarinn Hjalti Parelius hefur opnað sína elleftu einkasýningu í Reykjavík Art Gallery. Samhliða undirbýr hann opnun annarrar sýningar í Reykjanesbæ.

„Þetta leiðinlega veður í sumar hefur komið sér ágætlega þar sem þetta hefur verið eitt allsherjar vinnusumar hjá mér. Mér telst til að þegar þessari „törn“ lýkur hafi ég lokið við fimmtíu nýjar myndir,“ segir listmálarinn Hjalti Parelius sem opnaði sína elleftu einkasýningu í Reykjavík Art Gallery, Skúlagötu 30, á menningarnótt. Sýningin stendur yfir til 7. september en á sama tíma er Hjalti upptekinn við að undirbúa aðra sýningu sem hann opnar á Ljósanótt, 5. september, á vinnustofu sinni í Hafnargötu í Reykjanesbæ, ásamt myndlistarfólkinu Óttu og Stefáni Williamson. „Það er hálfgerð geðveiki að vera búinn að opna eina sýningu meðan maður er að klára verk fyrir aðra, en svona er þetta bara stundum,“ segir Hjalti.

Sýning Hjalta í Reykjavík Art Gallery sem opnuð var á menningarnótt ber heitið „And now for something completely different“, eða „Og nú yfir í eitthvað allt annað“ og samanstendur af fimmtán nýjum verkum í öðrum stíl en listamaðurinn hefur tamið sér hin síðari ár. „Hingað til hef ég að mestu einbeitt mér að troðnum teiknimyndaverkum í svipuðum stíl og Erró hefur verið að gera, en hann hefur verið mín helsta fyrirmynd í mörg ár. Fyrir þessa sýningu langaði mig að breyta til en jafnframt að halda þessum sterku litum sem ég hef svo gaman af. Ég hóf að kynna mér verk tveggja meistara, Karls Kvaran og Þorvalds Skúlasonar, tók formfræðina frá Karli og litafræði Þorvaldar, og langaði til að sjá hvort ég gæti lært þeirra tungumál, því hver listamaður hefur sitt tungumál. Báðir hafa þeir Karl og Þorvaldur fengist við óáþreifanlega hluti eins og tilfinningar en mig langaði til að sjá hvort ég gæti látið þetta tungumál fjalla um kvenlíkamann. Allar myndirnar á sýningunni eru nektarstúdíur,“ útskýrir Hjalti og bætir við að áherslubreytingin sé í raun heilar 180 gráður frá því sem áður var.

„Ég er ekki hættur í teiknimyndunum en það er gaman að ögra sjálfum sér örlítið með nýjum áherslum og sanna um leið að maður getur gert fleira en að mála teiknimyndir,“ segir Hjalti að lokum.

kjartan@frettabladid.is

UPPTEKINN Hjalti Parelius hefur í nógu að snúast þessa dagana, enda opnaði hann sýningu um helgina og undirbýr aðra sem opnar 5. september.

†

Elskulegur maðurinn minn, pabbi okkar, tengdapabbi og afi,

DANÍEL HALLDÓRSSON
bifreiðastjóri og verslunarmaður,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi mánudaginn 26. ágúst. Útförin verður auglýst síðar.

Aðstandendur.

†

Hjartkær frænka okkar,

LÁRA JÓHANNESDÓTTIR
frá Herjólfsstöðum,
síðast til heimilis á Hrafnistu í Reykjavík,

lést á Hrafnistu föstudaginn 23. ágúst. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 30. ágúst kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Þorsteinn, Jóhannes og Lárus Viggóssynir.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ELÍN HELGA ÞÓRARINSDÓTTIR
Skúlagötu 40, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut laugardaginn 24. ágúst sl.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Þórarinn Gíslason **Bryndís Benediktsdóttir**
Guðný Gísladóttir **Sigurgeir Guðmundsson**
Guðmundur Ingi Gíslason **Vigdís A. Gunnlaugsdóttir**
Hrafnkell V. Gíslason **Björg Eysteinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÚN ÞÓRÐARDÓTTIR
(DÚNA)

verður jarðsungin frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 29. ágúst kl. 15.00.
Sérstakar þakkir eru færðar starfsfólki 3. hæðar norður á hjúkrunarheimilinu Eir fyrir ómetanlegan stuðning, hlýju og umönnun.

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

†

Elskulegur faðir minn, tengdafaðir, afi og langafi,

FINNUR SVEINBJÖRN BJÖRNSSON
flugvirki,
Sléttuvegi 17,

sem lést föstudaginn 16. ágúst að Droplaugarstöðum verður jarðsunginn miðvikudaginn 28. ágúst frá Bústaðakirkju og hefst athöfnin kl. 13.00.

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

†

Elskuleg eiginkona, stjúpmóðir, tengdamóðir, amma, systir, mágkona og frænka,

ÁSDÍS KJARTANSDÓTTIR
frá Bakka á Seltjarnarnesi,
Suðurgötu 56, Siglufirði,

lést 12. ágúst sl. á Sjúkrahúsi Siglufjarðar.
Útförin fer fram frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 31. ágúst kl. 14. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarfélagið Göngum saman sem styrkir brjóstakrabbameinsrannsóknir, www.gongumsaman.is eða síma Krabbameinsfélagsins 540-1990.

Björn Jónasson
Rakel Björnsdóttir **Thomas Fleckenstein**
María Lísa Thomasdóttir **Björn Thomasson**
og aðstandendur hinnar látnu.

†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÚN PÁLSDÓTTIR
(DÚRA)
sjúkraliði,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Eir að morgni sunnudagsins 25. ágúst. Útförin verður gerð frá Grafarvogskirkju mánudaginn 2. september kl. 13.00.

Þröstur Sigtryggsson
Margrét Þrastardóttir **Sigurður Hauksson**
Bjarnheiður Þrastardóttir **Sigurjón Árnason**
Sigtryggur Þrastarson
Þröstur Jóhannsson
Sigtryggur Sigurðsson
Rúna Björg Sigurjónsdóttir
Ellen Sigurjónsdóttir
Árni Sigurjónsson
Þröstur Sigtryggsson
Guðjón Sigtryggsson
Hlynur Sigtryggsson
og barnabarnabörn.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

NÁMSKEIÐ Í UPPELDI Þroska- og hegðunarstöð heldur tvö námskeið um uppeldi barna með ADHD í haust. Það fyrra hefst 18. september og það síðara 3. október. Nánar á www.heilsugaeslan.is

NÝ SENDING
AF VETRARVÖRUM!

SÍÐUSTU DAGAR AF RÝMINGASÖLUNNI.

BASLER Parísar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

NÝKOMINN AFTUR

teg 11008
- blúnduhaldari í B,C skálum á kr. 5.800,
- buxur í stíl 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.
10-14 laugardaga
Vertu vinur

Í FORM Á ALLRA FÆRI

FYRIR HÁSKÓLANEMA *Háfit er ný fjarþjálfun sérsniðin að þörfum háskólanema. Að þjálfuninni stendur hópur fólks með breitt þekkingarsvið.*

Davíð Ingi Magnússon, meistaranemi í lögfræði, tók ákvörðun á vormánuðum um að taka sjálfan sig í gegn. Hann fór í Háskólaræktina og byrjaði að hlaupa. Eins og margir kannast við koma hugmyndir gjarnan fljúgandi þegar lögð er rækt við líkamann. Davíð lét því ekki þar við sitja heldur ákvað að freista þess að koma öllum háskólanemum í form. Nú hefur hann stofnað, ásamt fríðu föruneyti, fjarþjálfun Háskólafitness, eða Háfit.

Hann kynnti hugmyndina fyrir stjórn Háskóla Íslands, sem leist vel á, og ákveðið var að hefja samstarf. Davíð segir hugmyndina ekki síst lúta að því að virkja þekkinguna sem verður til í háskólanum. „Innan veggja skólans má finna vel menntaða næringarfræðinga, sjúkraþjálfara, lækna og íþróttafræðinga.“

Davíð setti þá saman teymi af úrvalsfólki. „Ég vildi fá fólk sem er framúrskarandi á sínu sviði. Ragna Baldvinsdóttir er semídúx úr íþróttafræði, Daði Reynir Kristleifsson sjúkraþjálfari er Evrópumeistari í krossfitt og Elísabet Margeirsdóttir næringarfræðingur hefur hlaupið sjö maraþon, eitt 100 km hlaup og er hvergi nærri hætt,“ segir hann og brosir.

Eftir að stjórn skólans samþykkti samstarf tók Davíð að hanna og forrita vefsíðu, ásamt Rakel Tómasdóttur hönnuði. Á vefsíðunni geta áskrifendur meðal annars nálgast myndbönd af öllum æfingunum, sem og útskýringar á textaformi. „Sjúkraþjálfarinn okkar, Daði Reynir, útskýrir æfingarnar gaumgæfilega, enda er mikilvægt að fólk geri æfinguna rétt frá upphafi.“

Ragna íþróttafræðingur útbýr allar æfingaáætlanir og Elísabet næringarfræðingur reiknar út orku- og næringarþörf hvers og eins út frá markmiðum og æfingaplani.

Skráning er hafin, en þeir sem skrá sig mæta í mælingu í september og í kjölfarið er líkamsræktaráætlun útbúin, út frá markmiðum hvers og eins. „Háskólaræktin er ódýrasta líkamsrækt á Íslandi,“ segir Davíð. „Okkar starfsemi er í takt við það. Við bjóðum upp á þjónustu á verði sem stúdentar ráða við.“ Hægt er að skrá sig og nálgast allar nánari upplýsingar á vefsíðu Háfit, www.hafit.is.

■ halla@365.is

ÚRVALSTEYMI Davíð lagði áherslu á að starfsfólk Háfit væri fólk sem væri framúrskarandi á sínu sviði.
MYND/RAKEL TÓMASDÓTTIR

ÞEKKING
Davíð segir hugmyndina ekki síst lúta að því að virkja þá þekkingu sem verður til í Háskólanum. „Innan veggja skólans má finna vel menntaða næringarfræðinga, sjúkraþjálfara, lækna og íþróttafræðinga.“

VINNUVÉLANÁMSKEIÐ
Nýtt námskeið
hefst 30. ágúst

Öku- og vinnuvélaskólinn ehf.
Eco Driving
UPPLÝSINGAR OG INNRITUN Í SÍMA 588-1414

Stuðningsstöngin
LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ
Yfir 8000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir Iðjuþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gifsloft.

Vilji
vilji.is
...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

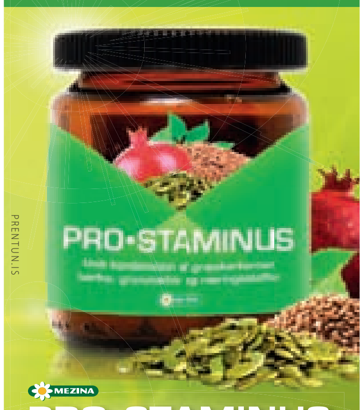
Nýlega hóf störf hjá Táp ehf. sjúkraþjálfun, **Vignir Ingi Bjarnason** löggiltur sjúkraþjálfari.

Við bjóðum hann velkominn til starfa.

TÁP
SJÚKRAÞJÁLFUN

Hlíðasmára 15 • 564 5442 • www.tap.is

Er þvagbunan kraftlítil?



PRO•STAMINUS
Öflugt efni fyrir karlmenn 50+
Einfalt - 2 töflur á dag
www.gengurvel.is
Fæst í apótekum, heilsubúðum og Fjarðarkaup

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

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.
-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:
Leiðsögunámið í Ferðamálaskóla Íslands bætti miklu við þekkingu mína á landinu sem og sögu og menningu þjóðarinnar. Þessir þættir voru ofnir saman á einkar áhugaverðan og skemmtilegan hátt og kryddað margs konar fróðleik og frásögnum. Auk þess spannaði námið allt frá leiðsögutækni til laxveiðáa, frá skyndihjálp til skógræktar og frá hvalafræðum til hverasvæða svo nokkuð sé nefnt. Skipulag námsins var sveiganlegt en með ákveðnu aðhaldi stjórnenda sem skapaði gott andrúmsloft í þessum alþjóðlega hópi nemanda. Þessum tíma var mjög vel varið hvort sem maður hyggur á ferðaleiðsögn eða ekki.

MAGNÚS JÓNSSON
FV. VEÐURSTOFUSTJÓRI

Ferðamálaskóli Íslands

Opið 8-22

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

ÞRÍÞRAUT FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

GÓÐ HREYFING FYRIR KRAKKA *Fjörugir krakkar tóku þátt í fyrsta þríþrautarnámskeiðinu sem haldið hefur verið hérlendis.*

Fyrsta þríþrautarnámskeiðið sem haldið er hérlendis fyrir börn og unglinga fór fram í síðustu viku í Kópavogi. Eftir fjögurra daga þjálfun tóku þau þátt í þríþrautarmóti á sunnudag þar sem allir stóðu uppi sem sigurvegarar. Námskeiðið og mótið var á vegum Þríkó, Þríþrautarfélags Kópavogs, og var uppselt á námskeiðið. Viðar Þorsteinsson, stjórnarmaður í félaginu og hjólaþjálfari, var einn þeirra sem komu að skipulagi viðburðarins og segist hann vera ánægður með þátttökuna í ár. „Þetta var duglegur hópur átján krakka af báðum kynjum. Á námskeiðinu förum við yfir greinarnar þrjár, hjólreiðar, sund og hlaup, og fengum nokkra þjálfara í lið með okkur, meðal annars Sigga Martinsson sem er búsettur í Englandi þar sem hann þjálfar krakka í þríþraut. Lítið þríþrautarmót fyrir þennan aldurshóp var svo haldið á sunnudaginn og tókst mjög vel. Veðrið var að vísu ekki gott, það rigndi mikið, en krakkarnir létu það ekki á sig fá og stóðu sig með prýði.“

Krakkarnir sem tóku þátt voru á aldrinum 9-15 ára og var kynjahlutfallið jafnt að sögn Viðars. Hann segir þríþraut vera mjög góðan valkost fyrir krakka sem finna sig ekki í hefðbundnum íþróttagreinum. „Íþrótt sem blandar saman sundi, hlaupum og hjólreiðum er auðvitað frábær hreyfing fyrir krakka og raunar fólk á öllum aldri. Það er sérstaklega mikilvægt að tileinka sér strax sundið í upphafi, enda erfiðara fyrir eldra fólk að rifja upp réttu sundtaktana, þá sérstaklega skriðsund.“

Þríkó stefnir að því að stofna sérstaka deild innan Breiðabliks þar sem meðal annars verður boðið upp á þríþrautarþjálfun fyrir börn og unglinga. „Það er vissulega draumurinn hjá okkur en til þess að það verði að veruleika þarf að vera til staðar fastur kjarni af krökkum sem æfa allt árið. Nokkrir þeirra eru mjög áhugasamir og við erum að skoða þessi mál betur.“

■ starri@365.is

HJÓLAKAPPAR Hjólreiðar eru hluti af þríþraut.
MYND/VIÐAR ÞORSTEINSSON

ÞRÍÞRAUT FYRIR ALLA Viðar Þorsteinsson, stjórnarmaður í Þríkó og hjólaþjálfari.
MYND/ÚR EINKASAFNI

FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET.

ÚTSALA

Þúsundir fermetra af flísum með 20 -70% afslætti
Baðherbergisvörur 20 -70% afsláttur
Teppi og dúkar 25% afsláttur

ÁLFABORG
Skútuvogi 6 - Sími 568 6755

PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR.

BÍLAR

ÞRIÐJUDAGUR 27. ÁGÚST 2013

Flott uppfærsla Merceders Bens E-Class er gjörbreyttur

Dýrt spaug Nýr bíllykill getur kostað fúlgur fjár

BÍLL ÁRSINS KJÖRINN Í SEPTEMBER

Tuttugu bílar koma til greina og eiga þeir það sammerkt að vera nýrrar gerðar eða af nýrri kynslóð.

Styttast fer í árlegt kjör á bíl ársins hérlendis en það er Bandalag íslenskra bílablaðamanna (BÍBB) sem stendur að kjörinu. Nú er ljóst hvaða bílar það eru sem koma til greina í kjörinu. Þeir eru tuttugu talsins og eiga það allir sammerkt að vera nýrrar gerðrar eða af nýrri kynslóð og hafa komið til landsins eftir síðasta kjör. Bílarnir falla í þrjá flokka; smábílar og minni millistærð, fjölskyldubílar og loks jeppar og jepplingar.

Söluhæsti flokkurinn

Í flokki smábíla og minni millistærðar bíla eru Renault Clio, VW Golf, VW Golf GTi, Ford B-Max, Skoda Rapid, Toyota Auris TS og Toyota Corolla. Stutt er síðan söluhæsti einstaki bíll heims, Toyota Corolla, kom til landsins. Það á einnig við Golf GTi en lengra er síðan hinir bílarnir komu til landsins. VW Golf var valinn bíll ársins í Evrópu og heiminum öllum í síðasta kjöri en hann var ekki kominn til Íslands áður en kjör á bíl ársins í fyrra fór fram. Í þessum flokki eru söluhæstu bílar landsins og á það einnig við í heiminum öllum.

Sterkur flokkur fjölskyldubíla

Í flokki fjölskyldubíla koma til greina bílarnir Mercedes Benz CLA, Kia Carens, Mazda 6, Skoda Octavia, og Lexus IS300h. Stutt er síðan Mercedes Benz CLA var kynntur til leiks hérlendis og á það einnig við Lexus IS300h, sem fékk mjög góða dóma hjá reynsluökumanni Fréttablaðsins hér fyrir skömmu. Öllum hinum bílunum hefur verið reynsluekið af blaðinu og flestir þeirra fengið góða dóma, svo hörð barátta verður greinilega í þessum flokki bíla.

Margir í jeppa- og jepplingaflokki

Flokkur jeppa og jepplinga er mjög fjölmennur að þessu sinni og átta bílar sem fylla þann flokk. Það eru Mercedes Benz GL, Honda CR-V, Subaru Forester, Isuzu D-Max, Ford Kuga, Mazda CX-5, Mitsubishi Outlander og Toyota RAV. Það er ef til vill ekkert skrítið að þessi flokkur sé stór hérlendis, en þessir bílar henta einstaklega vel íslenskum aðstæðum. Í flokknum eru sex jepplingar en aðeins tveir jeppar, þ.e. Mercedes Benz GL og Isuzu D-Max. Er það til marks um þá áherslu sem bílaframleiðendur hafa lagt á jepplinga undanfarið.

Prófanir standa yfir

Valinn verður sigurvegari í hverjum þessara flokka og einn þeirra mun standa uppi sem bíll ársins á Íslandi þetta árið. Prófanir á þeim bílum sem ekki hefur verið reynsluekið fara nú fram og tilkynnt verður um val á bíl ársins seint í september. Afhending verðlaunanna verður í höndum Bílgreinasambandsins og BÍBB. Bandalag íslenskra bílablaðamanna eru samtök blaðamanna sem sjá um umfjöllun um bíla í íslenskum fjölmiðlum, auk þess sem í félaginu eru sjálfstætt starfandi bílablaðamenn.

NÝ BÍLA-SALA!
GE BÍLAR
Við getum selt bílinn þinn!
Umboðsaðilar BL
Land Rover • Hyundai • BMW • Nissan • Subaru • Dacia • Isuzu • Renault • Opel • Ýmsir atvinnubílar
Vantar bíla á skrá
Bolafæti 1 • 260 Reykjanesbær
Sími 421 8808 • gebilar@gebilar.is
www.gebilar.is

Komdu í bíló!

ERTU MEÐ KAUPANDA?
Skjalafrágangur frá kr. 15.080
HÖFÐAHÖLLIN
BÍLASALA
Sími: 567 4840 • Funahöfði 1 • 110 Rvk. • hofdahollin@hofdahollin.is • www.bilo.is

Minna að fletta
meira að frétta

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

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

visir.is

FÍTON / SÍA

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

BENZ E250 CDI 4MATIC

2,2 L. DÍSIL, 204 HESTÖFL
Fjórhjóladrif
Eyðsla 5,1 l./100 km í bl. akstri
Mengun 134 g/km CO2
Hröðun 7,8 sek.

Hámarkshraði 232 km/klst
Verð 7.790.000 kr.
Umboð Askja

2.000 íhlutum í bílnum hefur verið breytt á milli árgerða.

VEL HEPPNUÐ UPPFÆRSLA E-CLASS

Er gerbreyttur bíll sem tekið hefur miklum framförum þó svo að hann sé ekki af nýrri kynslóð.

BENZ E250 CDI 4MATIC
Finnur Thorlacius reynsluekur

Nýkominn er til landsins heilmikið breyttur Mercedes Benz E-Class bíll sem ekki flokkast þó sem ný kynslóð þessa bíls, en E-Class rekur ættir sínar allt til ársins 1953. Fyrir vikið er hann ekki í hópi þeirra bíla sem til greina koma sem bíll ársins hér á landi né annars staðar þrátt fyrir að einum 2.000 íhlutum í bílnum hafi verið breytt á milli árgerða. Þessar breytingar allar hafa ekki síst skilað sér í mun fallegri bíl, en forveri hans vann engar fegurðarsamkeppnir. Nú er E-Class hins vegar orðinn eftirtektarvert fallegur bíll sem nágrannarnir stara á þau fáu skipti sem ökumaður tímir að njóta hans ekki í akstri. Bíllinn er nú orðinn sláandi fallegur og beinar og rísandi hliðarlínur hans gefa honum rennilegt útlit og mjög svo breyttur framendi bílsins er líklega samt það fallegasta við hann. Það var mikil þörf á þessari útlitsbreytingu bílsins og nú eru eigendur hans með bíl í höndunum sem stendur úr fjöldanum og margur heldur að sé mun dýrari bíll. Ekki skaðar það bílinn að hann kemur á hrikalega flottum felgum.

Öflug en hávær dísilvél

Bíllinn sem reyndur var ber nafnið E250 CDI 4Matic og er knúinn af 2,2 lítra dísilvél og fjórhjóladrifinn. Vélin er fjögurra strokka með tvær forþjöppur og skilar öskrandi 500 Nm togi. Hestöflin eru 204 talsins, en það segir ekki allt þegar tog hennar er svo mikið og því er bíllinn afar öflugur og hreint ári gaman að gefa honum inn. Hann er ekki nema 7,8 sekúndur í hundraðið þrátt fyrir að bíllinn vegi næstum 1,9 tonn. Fátt annað en gott er hægt að segja um þessa vél nema það að í henni heyrist mun meira en við má búast og skilar það sér inn í bílinn. Þetta virðist eiga við fjögurra strokka dísilvélar Benz en hins vegar eru sex gíra dísilvélar þeirra sérlega hljóðlátar. Upptak bílsins er ágætt og togið heldur áfram eins lengi og óskað er, en sjálfskiptingin er þannig stillt að í fyrstu sparkar hann ekki heldur líður ljúflega af stað en svo æsast leikar. Vélin er mjög sparneytin þrátt fyrir allt aflið og uppgefin eyðsla er 5,1 lítri í blönduðum akstri. Freistandi er þó að aka bílnum á þann hátt að þeirri lágu eyðslutölu verði seint náð.

Gæðaleg og mikið breytt innrétting

Benz hefur oftast nær staðið fyrir gæði, en þó hefur fyrirtækið hikstað stundum í þeim fræðunum og fyrir vikið verið oft í eltingaleik við aðra lúxusbílaframleiðendur. Af frágangi þessa bíls, útliti, tækni og smíðagæðum að dæma virðist Mercedes Benz vera aftur búið að ná vopnum sínum. Innrétting bílsins er glæsileg og til vitnis um nýja og smekklega stefnu. Það á reyndar við alla nýrri bíla Mercedes Benz sem fyrirtækið kynnir nú sem á færibandi og er bílgerðum fyrirtækisins að fjölga jafnört og kanínum á Íslandi. Þeir eiga það sammerkt með kanínunum að vera sætir og gæti því fjölgað jafn ört á götunum og þeim loðnu á útivistarsvæðunum. Jafn miklu hefur verið breytt að innan í E-Class og hvað annað varðar í bílnum og mjög vel hefur tekist til. Sætin eru klædd hágæða Nappaleðri og eru rafstillanleg á alla kanta. Staðsetning stillitakkanna er mjög óvenjuleg, eða í hliðarhurðunum, en uppsetning þeirra er afar sjónræn og töff. Mælaborðið er kannski ekkert framúrstefnulegt en ber vitni um fágun, einfaldleika og skilvirkni. Mörg falleg smáatriði í innréttingunni vekja gleði. Gamaldags klukkan fyrir miðju þess er nostalgísk og gullfalleg. Stór sóllúgan er glæsileg en hefur þó einn ókost. Fremsti hluti hennar er of aftarlega að mati reynsluökumanns og mætti vera 5-10 cm framar. Aftursætin eru eins flott og framsætin og þar er bæði nægt fóta- og höfuðrými.

Fimur í akstri

Aksturseiginleikar þessa breytta E-Class bíls komu reynsluökumanni skemmtilega á óvart og fyrir vikið var hreint óskaplega gaman að láta reyna á getu hans. Hann svínliggur í beygjum og það hefur vissulega hjálpað að reynsluakstursbíllinn var fjórhjóladrifinn, eða 4Matic, eins og Mercedes kallar það. Fjöðrun bílsins virðist mjög vel uppsett fyrir þægilegan akstur, ekki of mjúk og ekki of stíf. Ójöfnur allar jafnar fjöðrunin snyrtilega út og hraðahindranir, eins leiðinlegar og þær eru á mörgum bílum, eru teknar í forrétt. Veggrip bílsins er einkar sannfærandi og virkilega langt þarf að ganga til að losa grip dekkjanna við undirlagið. Eitt fannst þó undarlegt við akstur bílsins, en það varðar stýrið. Það þyngdist og léttist í átaki eftir því hvernig farið var í beygjur. Tók nokkurn tíma að venjast þessari hegðun en stýrisaðstoðin á að gera öku-

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

- Háværi dísilvél
- Hegðun aflstýris
- Sóllúga of aftarlega

- Ytra sem innra útlit
- Akstursgeta
- Lítil eyðsla

manni kleift að sleppa stýrinu í nokkrar sekúndur í langakstri og bíllinn heldur teinréttri línu. Í heildina litið er þessi nýi E-Class bíll ferlega vel heppnaður bíll sem í grunnútfærslu kostar ekki svo ýkja mikið, eða 7.790.000 kr. Reynsluakstursbíllinn með öflugari dísilvél og fjórhjóladrifi er reyndar kominn upp í 10.080.000 kr. Samkeppnisbílarnir Audi A6 og BMW 5-línan mega vara sig á þessu ágæta útspili Mercedes Benz.

Bíllinn er fimur í akstri og búinn alls kyns þægindum. Samkeppnisaðilarnir Audi og BMW mættu að mati reynsluökumanns fara að vara sig.

Nýr Golf R er 296 hestafla

Volkswagen hefur framleitt R-útgáfu af Golf-bílnum í háa herrans tíð, en þetta er alöflugasta gerð bílsins og ávallt mun öflugri en GTI-gerð hans. Nýr Golf R verður sýndur almenningi í bílasýningunni í Frankfúrt sem hefst eftir hálfan mánuð. Þetta er fjórða kynslóð R-bílsins og nú með 296 hestafla vél sem aðeins hefur tveggja lítra sprengirými og er fjögurra strokka. Fyrsta kynslóðin var með 237 hestafla vél, önnur 247 og sú þriðja 261 hestafl. Því hefur aflaukningin á milli kynslóða aldrei verið meiri en nú, eða 35 hestöfl. Bíllinn er aðeins 4,9 sekúndur í hundraðið en eyðir samt bara 6,9 lítrum á hverja hundrað kílómetra. Hámarkshraði bílsins er takmarkaður við 250 km/klst. Sem fyrr verður bíllinn með Haldex-fjórhjóladrifi, en það hafa allar kynslóðir hans verið. Hann má fá með sex gíra beinskiptingu eða sex gíra sjálfskiptingu með tveimur kúplingum. Golf R stendur 2 sentimetrum neðar en hefðbundinn Golf, en aðeins 0,5 cm neðar en Golf GTI. Kaupendur geta valið á milli fallegra 18 og 19 tommu felga undir bílinn. Lítið er enn uppgefið um innra byrði bílsins en þó munu líklega bjóðast Nappa-leðursæti og Alcantara-klædd sæti.

AUGLÝSING: KVIKK ÞJÓNUSTAN KYNNIR

GÓÐ GÆÐI OG ÞJÓNUSTA Í FARARBRODDI

Þegar kemur að sérhæfingu í viðgerðum og þjónustu í tengslum við pústkerfi búa fáir yfir jafnmikilli reynslu og starfsmenn Kvikk þjónustunnar. Fyrirtækið hefur tvær starfsstöðvar, eina í Reykjavík og aðra minni í Hafnarfirði.

Kvikk þjónustan er rótgróið fyrirtæki sem býður upp á alla almenna pústþjónustu auk minniháttar bílaviðgerða. Fyrirtækið var stofnað árið 1992 og fagnaði því 20 ára afmæli á síðasta ári. Sigurður Halldórsson, stofnandi, aðaleigandi og framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir fyrirtækið þó fyrst og fremst sérhæfa sig í viðgerðum og þjónustu í tengslum við pústkerfi bifreiða. „Við bjóðum upp á fjölbreytta þjónustu á þessu sviði og getum þjónustað alla hefðbundna fólksbíla, jeppa og breytta bíla.“ Að sögn Sigurðar á fyrirtækið pústkerfi á lager fyrir flesta bíla og því geti starfsmenn þjónustað flesta bíleigendur bæði hratt og örugglega. „Yfirleitt eigum við viðkomandi varahluti á lager hjá okkur. Það er helst með þessa stærri jeppa, suma ameríska og breytta bíla að við þurfum að sérsmíða fyrir þá.“

Góð tengsl við birgja

Í þeim tilfellum sem þarf að sérsmíða lausnir eru varahlutir ekki til á landinu. „Það er ákveðið vandkvæði fólgið í því að vera með alla þessa flóru bíla á landinu. Þeir hafa ólíkar vélar og boddílag og yfirleitt hver með sitt pústkerfi. Það skiptir auðvitað gríðarlega miklu máli upp á lagerhald að gera. Síðan sýnist mér við Íslendingar vera með allar gerðir fjórhjóladrifinna bíla sem hafa verið framleiddar. Það getur skapað vandamál því í sumum tilfellum er vandkvæðum bundið að fá varahluti í þá hér í Evrópu.“ Í þeim tilfellum þurfa starfsmenn Kvikk þjónustunnar að sérsmíða lausnir en njóta góðs af birgjum sínum í Bretlandi og Portúgal. „Þeir eru viljugir til að taka til framleiðslu ný kerfi eftir sýnishornum sem við sendum þeim, sem hefur gengið vel upp hingað til og aukið framboð okkar.“

Stórir í innflutningi

Kvikk þjónustan er auk þess stór aðili í innflutningi og endursölu á pústkerfum. „Við eigum fyrirliggjandi pústkerfi í flestar gerðir bifreiða. Við flytjum inn kerfi frá Fabriscape í Portúgal og Euroflo og Klarius í Bretlandi. Þetta eru allt viðurkenndir framleiðsluaðilar í Evrópu og gæðavörur. Auk þess erum við að byggja upp lager af ballanstangarendum, stýrisendum, spindilkúlum og spyrnum. Einnig má nefna að við seljum svo kallaða TPMS skynjara (e. tyre pressure monitor system) og tölvur til að forrita þá fyrir dekkjaverkstæði. Einnig er hægt að kaupa skynjara hjá okkur sem við forritum í viðkomandi bíl eftir gamla skynjaranum.“

Viðskiptavinir geta sjálfir pantað pústviðgerðir á heimasíðu Kvikk þjónustunnar, á www.kvikk.is, og valið þann tíma sem hentar þeim best.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.kvikk.is.

Arnar Sigurðsson, einn eigenda fyrirtækisins, lítur undir bíl viðskiptavinar. Brynjar Gylfason er fjær.

Reynslumiklir starfsmenn Kvikk þjónustunnar, Hörður Ottó Friðriksson til vinstri og Arnar Sigurðsson.

MYND/GVA

Bíllyklar dýr og viðkvæmur búnaður – getur kostað frá 20 til 150 þúsund krónur að endurnýja týndan eða skemmdan bíllykil í dag.

Mikil þróun hefur orðið á bíllyklum undangengin ár hjá bílaframleiðendum enda tækninni sífellt að fleygja fram. „Allir nýir bílar í dag frá árinu 2000 eru afhentir með fjarstýringarlyklum. Bæði er þetta til að auka þægindi og öryggi, t.d. ef lykill týnist eða er stolið. Þá er hægt að fá nýjan lykil hjá bílaumboði. Lykillinn er forritaður við bílinn. Þá dettur týndi eða stolni lykillinn út og ekki er hægt að nota hann lengur og því ekki hægt að stela bifreiðinni," segir Sigurður S. Nikulásson, sölustjóri varahluta hjá Bílaumboðinu Öskju.

Sigurður segir að þessi búnaður geti verið dýr og viðkvæmur og því sé ekki gott að vera með stórar lyklakippur með alls konar dóti á því að það eykur líkur á að missa kippuna í gólfið. „Við slíkt fall getur þetta skemmst og einnig geta þungar kippur skemmt sviss bílsins." Lyklar með svona útbúnaði geta kostað frá 20.000 til 150.000 krónur eftir bílategundum og er því vert að passa mjög vel upp á lyklana sína. Það er af sem áður var að hægt var að skreppa til skósmiðs og fá nýjan lykil fyrir 500 krónur. Sigurður segir enn fremur að Mercedes Benz geri háar kröfur þegar bíllyklar eru pantaðir og eigendur þurfi að framvísa bæði öku- og skráningarskírteini sem þurfi að skanna inn á sérstakt eyðublað ásamt öllum helstu upplýsingum.

Bíllyklar geta skemmst við hátt fall. Þá geta þungar kippur skemmt sviss bílsins.

Lögreglan í Bandaríkjunum fær öflugri bíla.

Löggan fær 365 hestafla Explorer

Lögreglan í Bandaríkjunum hefur löngum ekið um á Ford-bílum. Nú ætlar Ford að bjóða lögreglunni þar vestra Ford Explorer-bíla, sem verða með 3,5 lítra V6 EcoBoost-vél sem skilar 365 hestöflum til hjólanna. Því verður aðeins erfiðara að stinga lögregluna af núna en áður. Áður bauðst lögreglunni sami bíll með 3,7 lítra vél sem var 304 hestöfl og hefur lögreglan keypt mikið af þeim bíl, enda sérframleiddur fyrir lögregluna.

Lögreglan hefur í gegnum tíðina keypt mikið af Ford Crown Victoria fólksbílum en Ford hefur nú ákveðið að hætta framleiðslu þess bíls, svo þessi öflugi Explorer gat ekki komið á betri tíma. Lögreglan í Bandaríkjunum er með svo mikið af búnaði í bílum sínum nú til dags að þörfin fyrir stærri bíla eins og Explorer-jeppann eða sambærilega bíla hefur minnkað mjög eftirspurnina eftir fólksbílum. Chevrolet Tahoe, sem er stór jeppi, hefur einnig verið mjög vinsæll undanfarið hjá lögreglunni.

Fagnaðarfundir.

Mamma hittir pabba

Um daginn vildi svo skemmtilega til að þeir tveir bílar á Íslandi sem bera skráningarnúmerin Mamma og Pabbi hittust og urðu að sjálfsögðu með þeim fagnaðarfundir. Eigendurnir búa hvor í sínu bæjarfélaginu. Bíllinn með skráningarnúmerinu Pabbi er á Selfossi og eigandi hans er fréttamaðurinn geðþekki Magnús Hlynur Hreiðarsson. Eigandi Mömmu býr á Eyrarbakka og heitir Óskar Ingvarsson. Báðir bílarnir eru af Toyota-gerð, eins og svo margir bílar á Íslandi.

Ekki er svo langt á milli þessara bæjarfélaga svo það hlaut að koma að því að þeir hittust. Óskar og eiginkona hans höfðu lengi beðið eftir skráningarnúmerinu Mamma, en það var lengi í eigu fyrirtækis sem hætt hafði starfsemi en númerið skilaði sér samt ekki til Umferðarstofu. En í ágúst árið 2010 rofaði til og þau stukku á númerið, sem vekur ávallt kátínu þeirra sem það sjá. Iðulega sést hvar fólk bendir á bílinn og segir orðið mamma í leiðinni.

ÁRANGUR FYRIR LÍKAMA OG SÁL

DETOX JÓNÍNU BEN KYNNIR *Á hausti og vetri komanda stendur Jónína Ben fyrir lúxus detox- og dekurmeðferðum í samvinnu við heimilislækni á Hótel Örk í Hveragerði og í Gdansk í Póllandi. Árangurinn er einstakur eins og vitni bera vott um.*

ARNA MARÍA SMÁRADÓTTIR

Hvernig leið þér áður en þú fórst í detox? Ég var ósátt við sjálfa mig og komin á þann stað að ég varð að gera eitthvað. Ég átti erfitt með að tileinka mér heilbrigðari lífsstíl og burðaðist með þungar byrðar lífsreynslu sem ég er enn að vinna úr. Lífið þaut áfram og mér fannst ég vera að missa af því. Ég var með verki um allan líkamann, var hætt að þola nána snertingu og alltaf þreytt. Á andlega sviðinu lék ég leikrit út á við; var glaða Pollýanna sem alltaf sýndi brosið en reið og döpur hið innra. Ég hafði litla stjórn á tilfinningum mínum og var iðulega illa haldin af mígreni.

Hefur þú einhverja sjúkdóma? Ég er með vefjagigt og nánast alla hennar fylgikvilla; síþreytu, þunglyndi og mígreni.

Breyttist lyfjanotkun í kjölfar detox-meðferðar? Já, ég hef tekið verkja- og mígrenilyf í áraraðir og flogaveikislyf vegna vefjagigtar. Einnig þunglyndislyf. Ég var ákveðin í að minnka eða hætta á lyfjunum áður en ég fór með Jónínu til Póllands og minnkaði lyfjainntökuna smátt og smátt. Mér leið strax betur og er lyfjalaus í dag.

Lærðirðu mikið af þessari reynslu? Ég lærði fyrst og fremst að vera sátt við sjálfa mig. Í dag líður mér dásamlega, ég hreyfi mig á hverjum degi og borða eingöngu það sem ég má. Svefninn er góður og ég vakna úthvíld. Það var áskorun að fara ein til Póllands en mér kom á óvart hve hugarfarið breyttist fljótt. Ég fann viljann til að taka til í eigin lífi, læra að hlusta á líkamann og hjálpa honum að lækna sig, en einnig að lifa í núinu og njóta þess vera ég sjálf, sátt í eigin skinni.

Hvað tókstu með þér heim eftir detox-meðferðina? Ég er nýkomin heim eftir tveggja vikna dvöl í Póllandi þar sem ég hreinsaði líkama, huga og sál með ótrúlegri konu sem var ávallt til staðar, stóð þétt við bakið á sínu fólki, gaf því góð ráð og hvatti það til að lifa fyrir daginn í dag. Ég kom heim allt önnur kona; fimm kílóum léttari, laus við verki, mígreni og þreytu. Í dag tek ég engin lyf og er að kynnast tilfinningum mínum upp á nýtt. Ég er lifandi sönnun þess að detox-meðferðin virkar.

ÁSTHILDUR BJ. SNORRADÓTTIR

Hvernig leið þér áður en þú fórst í detox? Áður en ég fór í meðferðina var ég eiginlega komin í þrot. Síðasta ár hafði verið mjög erfitt vegna persónulegra aðstæðna og mikils álags, sem hafði þau áhrif að ég þyngdist mikið og streita olli því að ég átti erfitt með svefn og ég var með mikla vöðvabólgu og sogæðabólgu. Þetta hafði auðvitað líka mikil áhrif á andlega líðan.

Hefur þú einhverja sjúkdóma? Það er mikið um hjartasjúkdóma í minni fjölskyldu og ég var komin með hækkaðan blóðþrýsting og er á blóðþrýstingslyfjum.

Breyttist lyfjanotkun í kjölfar detox-meðferðar? Blóðþrýstingur lækkaði mikið og ég gat minnkað notkun á blóðþrýstingslyfjum. Ég hafði líka tekið inn svefnlyf en hætti því alveg í meðferðinni. Einnig léttist ég um rúmlega sjö kíló og vöðvabólga og sogæðabólga lagaðist mikið.

Lærðirðu mikið af þessari reynslu? Ég lærði um mikilvægi þess að hugsa betur um sjálfa mig og leggja meiri áherslu á slökun, rétt mataræði og hreyfingu. Auðvitað vissi ég mikið um þetta áður en meðferðin í Póllandi hjálpaði mér að ná betri tökum á lífi mínu, læra slökun og gerði mér ljóst mikilvægi þess að hreyfa mig á hverjum degi, rækta mig andlega og hugsa jákvætt.

Hvað tókstu með þér heim eftir detox-meðferðina? Ég tók með mér vitund um það að við erum það sem við borðum og hrein fæða er það besta sem við setjum ofan í okkur. Einnig að ég þarf að taka meiri ábyrgð á eigin heilsu og get haft mikil áhrif á heilsu mína og vellíðan með réttum ákvörðunum varðandi lífsstíl og andlega vellíðan. Ég lít á það sem forréttindi að hafa fengið að taka þátt í detox-meðferðinni og nú er bara að halda áfram með breyttan lífsstíl þannig að árangurinn sem ég náði verði viðvarandi.

ÓÞOLSMÆLINGAR MEÐ BLÓÐSÝNI

Margir upplifa ýmis óþægindi eða jafnvel langtímaveikindi án þess að vita af hverju þau stafa. Oft er um fæðuóþol að ræða. Boðið verður upp á óþolsmælingar sem hjálpa fólki að þekkja og finna hvaða fæðutegundir hafa slæm áhrif á heilsu og líðan. Þessar mælingar hafa hjálpað mörgum að losna við höfuðverk, þembu, þreytu, svefnleysi og fleira sem engar skýringar eru á, en þó sér í lagi vefjagigt og bólgur.

JÓNÍNA BEN

DETOX 2013 OG 2014

***13.-27. september** á Hótel Örk*
***15.-29. nóvember** á Hótel Örk*
***3.-17. janúar** á Hótel Örk*
***14.-28. febrúar** á Hótel Örk*
***12.-26. apríl** páskaferð til Gdansk, Póllandi*
***24. maí til 7. júní,** Gdansk, Póllandi (unglingahópur)*
***24. maí til 7. júní,** Gdansk, Póllandi*
***23. ágúst til 6. september,** Gdansk, Póllandi*
***15.- 29. nóvember** á Hótel Örk*

Skráning hjá joninaben@nordic-health.is eða í síma 8224844

Æ FLEIRI FÁ FRÍA TANNLÆKNAÞJÓNUSTU

Samningur Sjúkratrygginga Íslands og Tannlæknafélags Íslands um tannlækningar barna tók gildi 15. maí síðastliðinn. Markmið samningsins er að börn yngri en 18 ára fái nauðsynlega tannlæknaþjónustu óháð efnahag foreldra.

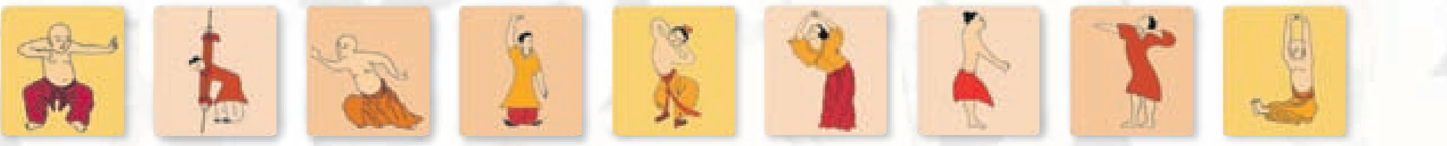
Tannlæknaþjónusta barna verður innleidd í áföngum. Í upphafi tók samningurinn til 15, 16 og 17 ára barna. Þann 1. september munu 3, 12, 13 og 14 ára börn bætast við.

Í áföngum munu öll börn falla undir samninginn.

Þau börn sem samningurinn tekur ekki strax til eiga áfram rétt á greiðsluþátttöku vegna tannlæknakostnaðar í samræmi við endurgreiðslugjaldskrá Sjúkratrygginga Íslands.

Samningurinn mun aftur á móti taka til allra barna í bráðavanda sem búa við erfiðar félagslegar aðstæður þótt þau falli ekki undir aldursmörk samningsins á hverjum tíma.

Opið hús kynningarvika 27.-31. ágúst



Skráning í síma 553 8282

5 helstu ástæður þess að iðka heilsu qigong

Qigong (borið fram "tsí-gong") er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qi, sem merkir "lífskraftur", og gong, sem merkir "nákvæmar æfingar".

1. Aukin vellíðan og lífsþróttur
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.

2. Dregur úr þrálátum sársauka
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.

3. Betra blóðstreymi
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.

4. Dregur úr spennu
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttuhegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.

5. Byggir upp sjálfsvirðingu
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

HEILSU DREKINN

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

GÓÐ KAUP !
BMW X5 árg. ,04/2001 3.0 L bensin ek. 183 þ.km sjálfskiptur , leður, lúga ofl. (sjá myndir raðnr. 151450) nú á aðeins 1290 Þús!!!!!

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Prius hybrid. Árgerð 2010, ekinn 17 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.990394.

KIA Sorento ex classic 2,2 197hö. Árgerð 2011, ekinn 39 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.990536.

KIA Sorento ex classic 170 hö . Árgerð 2007, ekinn 139 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.790.000. Rnr.990361.

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is

IFOR WILLIAMS Dp120g. Árgerð 2004. Verð 1.100.000. Rnr.106000. Netbílar. is 5885300.

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

SUZUKI

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

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

bilauppbod.is

ÞARFTU 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...

EKINN AÐEINS 3 Þ KM
Iveco með góðri lyftu ekin aðeins 3 þ km nýskráður 2011 Br2,5 H 2,5L5,7 Burðarg 6t verð aðeins 3.880.000.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777
Vantar bíla á skrá og á staðinn!
Góð sala.
20 ára traust og góð þjónusta!

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

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

TOYOTA Land Cruiser 150 VX 60TH.2/2012, 45þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.790.000. Skipti á ód.Rnr.122294.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 60th.7/2012,12þ.km, dísel, sjálfskiptur,krókur. Verð 9.980.000. Skipti á ód. Rnr.117287.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 60TH 7manna .9/2011, 41þ.km, dísel, sjálfskiptur,krókur. Verð 8.980.000. Skipti á ód. Rnr.117167.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 60TH.5/2012,43þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.480.000. Skipti á ód. Rnr.122323.

TOYOTA IQ 1.0. 5/2013,1þ.km, bensín, sjálfskiptur.Verð 2.350.000. Skipti á ód. Rnr.209088.

TOYOTA Auris Terra eco 1.4 dísel.5/2012,45 þ.km, dísel, 6 gírar.Verð 2.690.000. Skipti á ód. Rnr.122298.

KIA Sorento EX Luxury 2.5. 12/2010,37þ.km, dísel, 5 gírar. leður,sóllúga, Verð 4.980.000. Skipti á ód.Rnr.122272.

AUDI A4 Stw Tdi 2.0 . 6/2011,30þ. km, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.800.000. skipti á ód.Rnr.122165.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

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.

VW Golf árg. ,99 sjálfsk. Dökkblár, 5 dyra. Ekinn aðeins 88 þús km. Ný dekk, bremsur, framrúða ofl. Dekurbíll í algjörum sérflokki. Verð 750 þús kr. S: 896 0609

RENAULT TILBOÐ 199ÞÚS!
Renault laguna. árg.'99 ek. 185þús 1600 beinsk. Ný tímareim. sk. ,14 Rúmgóður bíll á tilboði 199þús S. 891 9847.

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

Gott tilboð Polo ek. 140Þ beinsk. ný tímareim, kúpling, bremsur og púst skoðaður 2014 upp. Verð 250þ. S:8963044

Bílar óskast

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

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

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

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

Varahlutir

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

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

VW - SKODA - VARAHLUTIR

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

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

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

Hreingerningar

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 www.gardlist.is

GARÐAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
S. 777-8100
Fáðu fagmenn í verkið

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.gardathjonustaislands.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

JARÐVINNA
Tökum að okkur alla almenna jarðvinnu, malbikssögun, hellulagnir, endurnýjun dren og klóaklagnir. Vélaleiga, Efnissala. Uppl. s. 869 1700/868 4043. Jarðlausnir ehf.

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

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

Nudd

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

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

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

Blekhylki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

GOLFBÍLAR, CLUB CAR PRECEDENT, HAUSTVERÐ
Eigum til á lager notaða Precedent Club Car rafbíla. Verð kr. 850.000.- m/ vsk. (án húss). Uppl. í s. 564 1864 milli 9-17:00.

Óskast keypt

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

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

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

Heimavík ehf. S. 892 8655 www.heimavik.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

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

Geymsluhúsnæði

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

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.

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S: 499 3070, www.solbakki.com

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

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

FELLIHÝSI/TJALDVAGNAR
Geymsluhúsnæði fyrir tjaldvagna og fellihýsi. Upphitað húsnæði í Mosfellsbæ. Upplýsingar gefur Ólafía í s. 660 4481.

Húsnæði í boði

Einstaklingsherb. til leigu með húsgögnum & eldhúsaðgangur með öllum áhöldum. Rúmföt skaffað og þvottur rúmfötum. Internet og ljósleiðari. Leigist reglusömum & skilvísum. Einn mán trygging. Laust 1 sept. Uppl. í s. 557 2183.

3JA HERB. ÍBÚÐ Í 105
Góð 70fm íbúð til leigu. Langtímaleiga. Leiguverð 185þús. Uppl. í s. 781 7175.

HEILSA

Heilsuvörur

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

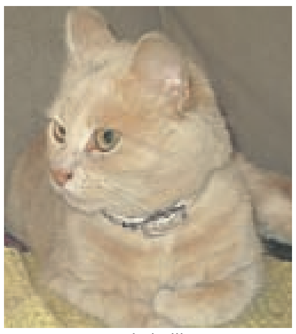
Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

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.

HEIMILIÐ

Dýrahald



Jane vantar gott heimili vegna flutninga, hún er kelin, mikið elskuð og skemmtilegur karakter. s. 6920182

Barnagæsla

Hjartahlý og traust/ „amma" óskast í Hafnarfirði. Óskum eftir barngóðri og traustri manneskju/ ömmu til að annast dóttur okkar sem í dag er átta mánaða gömul á meðan foreldrarnir sækja vinnu. Viðkomandi þarf einnig að geta annast önnur heimilisstörf. Vinnutími er frá c.a 8 til 17 í Setberginu Hafnarfirði. Viðkomandi þarf að vera reyklaus og hafa bíl til umráða. Laun samkomulagsatriði. Vinsamlega hafið samband við Marín í síma 822 0026.

ATVINNA

Atvinna í boði

Jói Fel

HJÁ JÓA FEL KRINGLAN
Óskum eftir fólki í fullt starf til afgreiðslustarfa í bakarí okkar í Kringlunni. Vinnutími frá kl. 12-19 Íslenskukunnátta skilyrði.
Upplýsingar gefur Harpa í s. 663 8998 eða á linda@joifel.is

NAUTHÓLL Bistro

NAUTHÓLL
óskar eftir að ráða þjóna í fullt starf og hlutastarf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsækjandi þarf að hafa ríka þjónustulund, vera röskur, stundvís, heiðarlegur, metnaðarfullur og jákvæður.
Umsókn og ferilskrá sendist á gudridur@nautholl.is fyrir 1.september nk. Aldurstakmark: 20 ára Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

ALEFLI ehf. BYGGINGAVERKTAKAR

HÚSASMIÐIR
Óskum eftir að ráða vana húsasmiði.
Upplýsingar gefur Magnús í s. 660 4472

MOSFELLS BAKARÍ

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

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

BÆJARBAKARÍ

Starfsfólk óskast til afgreiðslu um helgar ekki yngri en 18 ára, umsóknir sendist á bakari.is og nánari upplýsingar veitir Sigurður í s:555-0480

Vissa byggingaverktaki óskar eftir smiðum í vinnu. Uppl. í S: 659 9661

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

Starfskraftur óskast í fiskbúð, nánari uppl, í síma: 8991616. Gæti hentað með skóla.

Óskum eftir starfsfólki í uppvask, hádegis og kvöld vaktir frakkar@islandia.is

Óskum eftir vönum pizzbökurum á Hróa á Smiðjuvegi og Austurstræti. Uppl. 774-5959 eða hroi@hroi.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

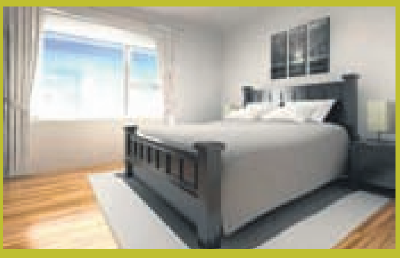
vissir þú að...
börn eiga rétt á
læknisaðstoð
og heilbrigðisþjónustu

Þorrasalir 5-7 Kópavogi

Fullbúnar glæsilegar útsýnisíbúðir, 3ja-4 herbergja íbúðir.

Hús á frábærum stað í Kópavogi í göngufæri við einn glæsilegasta golfvöll landsins, sundlaug, skóla, leikskóla, apótek, matvöruverslun og íþróttahús.

Áætlaður afhendingartími í desember 2013.
Íbúðunum fylgir stæði í bílageymslu.



Ingólfur Ingvarsson
Sölumaður
S. 893 7806

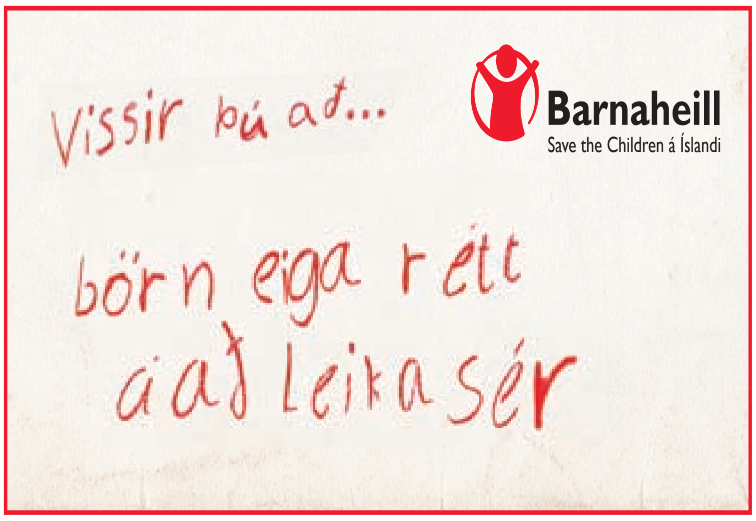
Sigfús Aðalsteinsson
Sölustjóri
S. 898 9979

Kristbjörn Sigurðsson
löggiltur fasteignasali
S. 692 3000

Söluaðili:
MIÐBÆR
www.midbaer.is Fasteignasala 588 3300

Byggingaraðili:
ÁF-Hús ehf
S. 534 1600
www.afhus.is

ÁF HÚS Byggingaverktaki



SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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.

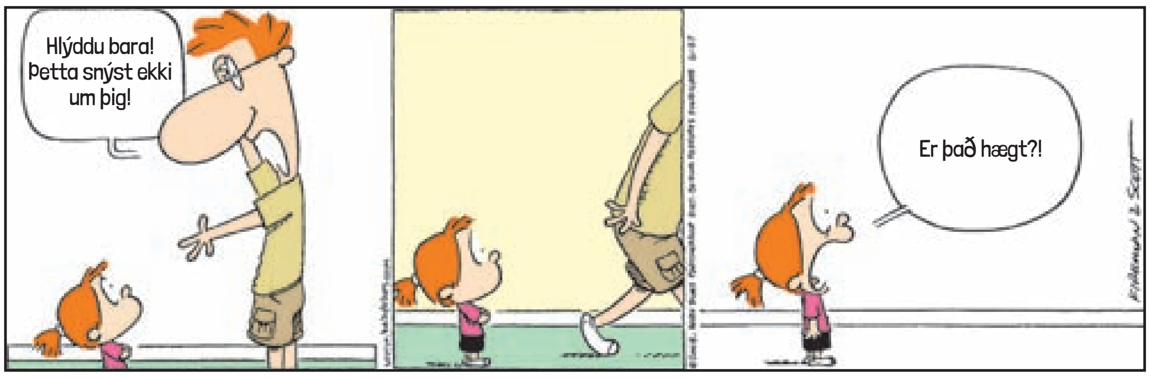
Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

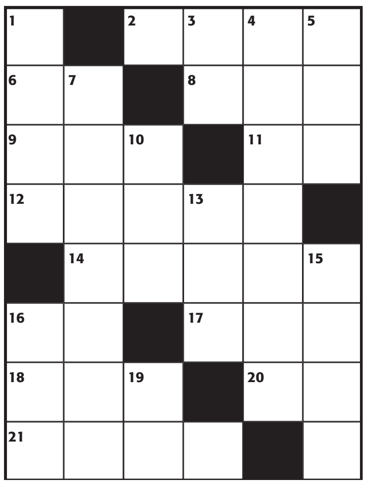
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

Sóaðu ekki nýjum tárum á gamlar sorgir.

Evrípídes



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. hross, **6.** ullarflóki, **8.** mælieining, **9.** heyskaparamboð, **11.** bókstafur, **12.** sljóvga, **14.** yfirstéttar, **16.** tvíhljóði, **17.** gagn, **18.** suss, **20.** eyrir, **21.** faðmlag.

LÓÐRÉTT
1. smæl, **3.** upphrópun, **4.** sýklalyf, **5.** rá, **7.** niðurstaða, **10.** fálæti, **13.** vöntun, **15.** baklaf á flík, **16.** í viðbót, **19.** gyltu.

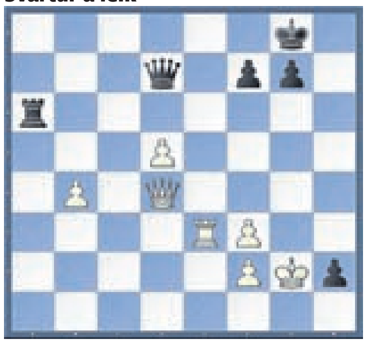
LAUSN
LÁRÉTT: 2. lofs, **6.** rú, **8.** júl, **9.** orf, **11.** ká, **12.** slæva, **14.** aðals, **16.** au, **17.** nyt, **18.** uss, **20.** fé, **21.** knús.
LÓÐRÉTT: 1. bros, **3.** oj, **4.** fúkalyf, **5.** slá, **7.** úrlausn, **10.** fæð, **13.** van, **15.** stél, **16.** auk, **19.** sú.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Tomashensky (2706) heldur áfram að gera frábæra hluti á Heimsbikarmótinu í skák í Tromsö. Í átta manna úrslitum sló hann Kamsky út (2741).

Svartur á leik



38...h1D+! 39. Kxh1 Dh3+ 40. Kg1 Hg6+. Hvítur gafst upp. Ásamt Tomashensky eru Kramnik (2784), Andreikin (2727) og Vachier-Lagrave (2719) komnir í undanúrslit sem hófust í gær.

www.skak.is Undanúrslit Heimsbikarmótsins halda áfram í dag.

NÝTT
LAKTÓSA FRÍ MJÓLK
LAKTÓSAFRÍ MJÓLK
Sama góða bragðið bara án laktósa
Laktósafrí léttmjólk er bæði fyrir þá sem eru með laktósaóþol og þá sem vilja ekki laktósa í mataræði sínu. Fólk með laktósaóþol getur drukkið hana áhyggjulaust á hverjum degi án þess að finna fyrir óþægindum í maga. Svo er mjólkin líka kolvetnasnauðari en venjuleg léttmjólk.
• Náttúrulega próteinrík
• Náttúruleg uppspretta kalks
• D-vítamínbætt

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

LISTAVERKIÐ Kees Visser við skúlptúrinn sem hann endurgerði í stað þess sem hvarf í hafið.

Flóð og fjara

Skúlptúr úr rekaviði eftir Kees Visser var afhjúpaður í gær við Leirvogshólma nærri Korpúlfsstöðum.

Hollenski myndlistarmaðurinn Kees Visser hefur sett upp skúlptúr við Leirvogshólma í nágrenni Korpúlfsstaða sem stjórnast af flóði og fjöru. Um er að ræða endurgerð verksins Tidal skulpture – Flóð og fjara, sem listamaðurinn setti upp á sama stað árið 1980 en sjórinn skolaði á haf út nokkrum árum seinna.

Tilefni verksins er einkasýning Kees Visser á Listasafni Íslands sem opnuð verður 6. september og nefnist Ups and Downs. Í tengslum við hana gefur Crymogea út bók með sama titli.

- gun

Organistinn dansaði steppdans

TÓNLEIKAR ★★★★☆

Stephen Burns og Douglas Cleveland

Efnisskrá á Kirkjulistahátíð í Hallgrímskirkju.

FIMMTUDAGINN 22. ÁGÚST

Að hlusta á einleikstrompet í návígi í miklum hljómburði er eins og að vera með öskrandi páfagauk á öxlinni. Það var upplifun mín á fjórða bekk í Hallgrímskirkju á Kirkjulistahátíð á fimmtudagskvöldið. Trompet er skærasta málmblásturshljóðfærið. Endurómunin í kirkjunni tífaldaði hljóminn í honum. Það hefði verið gott að vera með eyrnatappa.

En þrátt fyrir að trompetblásturinn hefði verið sársaukafullur áheyrnar var ekki hægt að neita því að hann var einstaklega glæsilegur. Stephen Burns, frá Chicago, spilaði fyrst Sónötu í D-dúr eftir Telemann. Hann gerði það af gríðarlegri fagmennsku. Þetta er létt og leikandi verk, hátíðlegt eins og flest frá barokktímabilinu, en einnig glaðlegt. Túlkun Burns var kraftmikil og lifandi, nákvæm og ögud – allt í senn.

Orgelleikurinn var ekki heldur af verri endanum. Douglas Cleveland frá Seattle spilaði af öryggi og festu. Hraðar nótnarunur voru tærar og jafnar, heildarhljómurinn litríkur og voldugur.

Cleveland átti flottan einleikssprett síðar á dagskránni er hann flutti prelúdíu í G-dúr eftir Bruhns. Hann þurfti þar m.a. að stíga leifturhratt á pedalana. Svo mjög að það var nánast eins og hann væri að dansa steppdans. Það var skemmtilegt að upplifa.

Eitt glæsilegasta atriðið á tónleikunum var þó ekki steppdans organistans, heldur djassskotin tónsmíð eftir samtímatónskáldið Julian Wachner. Hún bar nafnið Blue, Green, Red. Þar kom trompetleikarinn aftur inn í kirkjuna og spilaði af yfirburðum sem fyrr. Það var nettur Miles Davis-fílingur í flutningnum og rétt eins og Davis galdraði Burns alls konar blæbrigði úr trompetnum. Allt frá fínlegum ómi yfir í tröllaukin tónahlaup. Tónlistin sjálf var líka þægileg áheyrnar. Hún var að vísu dálítið kuldaleg og fjarlæg, en gædd innra samræmi – hún samsvaraði sér vel.

Svipaða sögu er að segja um næstu tvö verk á dagskránni. Annars vegar Elegy for Mundy eftir James Stephenson, hins vegar orgeleinleiksverkið Grand Dialogue í C-dúr eftir Marchand. Þau voru bæði snilldarlega flutt, af vandvirkni og viðeigandi tilfinningu.

Loks var leikinn konsert í C-dúr eftir Vivaldi þar sem annar trompetleikari bættist í hópinn. Það var hinn ungi Baldvin Oddson (f. 1994). Baldvin er greinilega frábær trompetleikari, því hann gaf Burns ekkert eftir. Samspil þeirra var sérlega nákvæmt. Stundum hljómaði það hreinlega eins og leikið væri á eitt fjölradda hljóðfæri. Það var aðdáunarvert.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Afar góður hljóðfæraleikur og lífleg efnisskrá.

Vinsælasti bíll heims á enn betra verði
FORD **FOCUS** TREND EDITION

Ford Focus, söluhæsti bíll í heimi árið 2012, er nú fáanlegur í nýrri útfærslu. 16“ álfelgur eru undir bílnum og sérstakt Trend Edition áklæði á sætum. Loftkæling, öflug akstursstölva, regnskynjari í framrúðu og blátannarbúnaður eru einnig til staðar. Til viðbótar hefur verið hugað að fjölmörgum praktískum atriðum, svo sem sjálfvirkri dimmingu á baksýnisspegli og sniðugri hurðavörn. Komdu og reynsluaktu vinsælasta bíl heims.

FORD **FOCUS**
TREND EDITION
5 DYRA FRÁ
3.390.000 KR.
STATION FRÁ
3.540.000 KR.

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Aukin þjónusta Bíldshöfða 6: Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ford Focus Trend Edition 5 dyra, 1,0 EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,0 l/100 km. Losun koltvísýrings CO_2 114 g/km., fær frítt í stæði í Reykjavík í 90 mín. í senn. Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.

METAMÓT SPRETTS

Bein útsending á Stöð 2 Sport 30. ágúst–1. september.

SPENNANDI HESTAMÁNUÐUR Á STÖÐ 2 SPORT Í SEPTEMBER

Við sýnum beint frá lokahnykk keppnistímabilsins í hestaíþróttum þegar Metamót Spretts fer fram um helgina. Búast má við mikilli spennu og flottum tilþrifum enda hefur Metamótið verið með vinsælustu mótum síðustu árin. Ekki missa af æsispennandi og stórskemmtilegu Metamóti Spretts í beinni á Stöð 2 Sport!

Í september sýnum við tvo samantektarþætti frá mótinu og fjöllum ítarlega um Heimsmeistaramót íslenska hestsins sem fram fór í ágúst í Berlín.

Telma Tómasson, Logi Laxdal og Steindór Guðmundsson hafa umsjón með íslenskum lýsingum frá Metamótinu á Stöð 2 Sport.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

CINTAMANI VÍKING Léttöl

2 SPORT

FÍTON / SÍA FI014881

Affleck er sá áttundi

Það kom mörgum á óvart þegar Ben Affleck var fenginn til að leika Batman í framhaldsmyndinni Man of Steel 2. Affleck fetar þar með í fótspor sjö manna sem allir hafa túlkað skikkjuklæddu hetjuna í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum.

Lewis Wilson 1943
Robert Lowery 1949
Lewis Wilson og Robert Lowery voru þeir fyrstu til að klæðast Batman-skikkjunni á sjónvarpsskjánum. Lewis kom á undan, árið 1943, í sjónvarpsþáttaröðinni The Bat´s Cave. Lowery tók við af honum í þáttaröðinni Batman and Robin sem kom út sex árum síðar.

Adam West 1966-1968
Íslenskir sjónvarpsáhorfendur muna vafalítið eftir Adam West í hlutverki Batman en þættirnir voru sýndir í Sjónvarpinu hér á árum áður. Alls voru þættirnir 120 talsins, þar sem Batman-lagið fræga hljómaði í hvert einasta sinn. West lék spandex-klæddu hetjuna einnig í kvikmyndinni Batman árið 1966.

Michael Keaton 1989-1992
Eftir að hafa starfað með Tim Burton við myndina Beetlejuice var Michael Keaton fyrsta val leikstjórans sem Batman. Persónan hafði legið í dvala í rúm tuttugu ár og löngu var kominn tími til að dusta af henni rykið. Keaton lék kappann í myndinni Batman og í framhaldinu Batman Returns. Báðar myndirnar þóttu fullmyrkar, sér í lagi sú síðari og aðsóknin á hana olli vonbrigðum.

Val Kilmer 1995
Batman Forever með Val Kilmer í aðalhlutverki var stærri og bjartari yfirlitum en sú síðasta. Tommy Lee Jones og Jim Carrey léku Two Face og The Riddler eftirminnilega. Kilmer setti ekki grímuna á sig aftur því leikstjóranum Joel Schumacher þótti hann erfiður í samstarfi.

George Clooney 1997
Annar stuttlífur Batman var sjarmörinn Clooney í Batman & Robin. Myndin, sem var sú dýrasta til þessa, þykir sú alversta sem gerð hefur verið. Til dæmis fær hún aðeins 3,6 af 10 mögulegum í einkunn á vefsíðunni Imdb.com. Aðsóknin olli miklum vonbrigðum og einhverjir vildu meina að Batman væri búinn að vera.

Christian Bale 2005-2012
Leikstjórinn Christopher Nolan blés nýju lífi í Batman-seríuna með þremur kröftugum myndum. Batman í meðförum Bale var grimmari og vöðvastæltari og raunsæi myndanna var meira en áður. Vinsældirnar voru gífurlegar, þær langmestu til þessa. Önnur myndin, The Dark Knight, og sú næsta, The Dark Knight Rises, höluðu báðar inn yfir einni milljón dala í miðasölunni.

Ben Affleck 2015-?
Ben Affleck hefur undanfarin ár einbeitt sér að leikstjórastarfinu með góðum árangri og því kemur val hans sem Batman í framhaldi Súperman-myndarinnar Man of Steel nokkuð á óvart. Síðasta mynd hans, Argo, var einmitt valin sú besta á síðustu Óskarshátíð. Affleck hefur áður leikið ofurhetjuna Daredevil árið 2003, sem hlaut hvorki góða dóma né aðsókn.

BEN AFFLECK Affleck tekur við af Christian Bale sem Batman í framhaldi Man of Steel. NORDICPHOTOS/GETTY

FYRSTI BATMAN Lewis Wilson ásamt Douglas Croft í kvikmyndinni Batman frá árinu 1943. NORDICPHOTOS/GETTY

ADAM WEST West lék Batman í 120 sjónvarpsþáttum og einni kvikmynd.

MICHAEL KEATON Lék Batman í tveimur myndum í leikstjórn Tims Burton.

VAL KILMER Leikstjóranum Joel Schumacher þótti Kilmer erfiður í samstarfi.

GEORGE CLOONEY Lék í misheppnuðustu Batman-mynd allra tíma, Batman & Robin.

CHRISTIAN BALE Bale túlkaði Batman, öðru nafni Bruce Wayne, með miklum sóma í þremur vinsælum myndum.

Barnaafmæli í LA eru mjög ýkt

Victoria Beckham vill halda venjulegar afmælisveislur fyrir börnin sín.

Victoria Beckham sagði í viðtali við dagblaðið New York Times að líf hennar væri venjulegra núna eftir að hún flutti aftur til Bretlands með fjölskylduna. „Það var alveg magnað að búa í L.A., við förum í afmælisveislur þar sem allir löbbuðu út með farsíma í gjafapoka. Afmælisveislurnar voru margar hverjar alveg magnaðar, þvílíkar skreytingar. Þetta var alveg brjálað og ég elska hvað Bandaríkjamenn hugsa stórt,“ sagði hún. Beckham sagði jafnframt að hún vilji þó frekar að börnin sín upplifi venjulegri afmælisveislur með hoppukastala og andlitsmálningu. „Persónuleiki minn á kannski meira við í Bandaríkjunum en Bretlandi. Ég vil ná langt í viðskiptum og hugsa stórt á því sviði en ég vil alls ekki þurfa að líta út eins og ég sé 25 ára. Ég er mjög ánægð með að vera 39 ára gömul og mér líður vel í eigin skinni,“ sagði hún.

LÍFIÐ Í LOS ANGELES VAR ÝKT Victoriu Beckham líður vel í Bretlandi. NORDICPHOTOS/GETTY

KEVIN SPACEY Leikarinn var ræðumaður á sjónvarpsráðstefnu í Edinborg.

Fólkið verður að ráða

Kevin Spacey hefur varað yfirmenn sjónvarpsstöðva við því að iðnaðurinn muni hrynja ef þeir gefa fólki ekki tækifæri til að horfa á sjónvarpsþætti hvenær sem það vill.

Óskarsverðlaunahafinn var ræðumaður á alþjóðlegri sjónvarpsráðstefnu í Edinborg þar sem hann lét þessi orð falla. Spacey sagðist óttast að sjónvarpsiðnaðurinn hljóti sömu örlög og tónlistariðnaðurinn og tapa gríðarlegum fjármunum, nema hann aðlagist markaðinum. „Áhorfendurnir vilja stjórna sjálfir, þeir vilja frelsið. Sjónvarpsstöðvar sem hunsa þessar óskir munu dragast aftur úr. Og ef þær vilja ekki hlusta á þessar viðvörunarraddir munu áhorfendur þróast hraðar áfram en þær,“ sagði hann. „Látið fólkið fá það sem það vill, þegar það vill og í því formi sem það vill. Ef verðið fyrir það er sanngjarnt er fólkið líklegra til að borga fyrir það í staðinn fyrir að stela því.“

Vill umræðu um gáfnafar kvenna

Ástralska fyrirsætan Robyn Lawley segir slagorðið „alvöru konur eru með ávalar línur“ vera niðrandi og neikvætt.

„Þetta slagorð er mjög ósanngjarnt gagnvart grannvöxnum konum, líkt og systur minni. Að kalla grannar konur ljótar er engu réttlætanlegra en að kalla feitar konur ljótar. Mér finnst öll þessi umræða um þyngd ýta undir útlitsáráttu kvenna. Hvað með að ræða frekar um gáfnafar og styrk kvenna? Við eigum að taka á launamismun og öðru óréttlæti. Þess í stað er endalaust verið að hamra á því að konur séu annaðhvort ekki nógu grannar eða of grannar,“ sagði fyrirsætan í viðtali við The Guardian.

ÓSÁTT Robyn Lawley er þreytt á umræðu um þyngd kvenna. NORDICPHOTOS/GETTY

Tíu myndir staðfestar á RIFF-hátíðina

Fimm vikur eru í að tíunda RIFF-hátíðin verði haldin í Reykjavík. Fjölbreytt úrval mynda að venju.

Fimm vikur eru í að tíunda RIFF-hátíðin (Alþjóðlega kvikmyndahátíðin í Reykjavík) hefjist. Hátíðin hefst fimmtudaginn 26. september og lýkur tíu dögum síðar, sunnudaginn 6. október.

Fjölmargar nýjar myndir af öllum stærðum og gerðum, bæði leiknar og heimildarmyndir, verða á dagskrá. Tíu myndir hafa verið staðfestar á hátíðina. Á meðal þeirra eru hin gríska Miss Violence, sem er hrollvekjandi og hárbeitt drama, Mistaken for Strangers, sem fjallar um Tom Bernigner, söngvara hljómsveitarinnar The National, og bróður hans á tónleikaferðalagi, og myndin My Afghanistan – Life in the Forbidden Zone, sem sýnir almenna afganska borgara kvikmynda líf sitt á þriggja ára tímabili.

Miðasalan á hátíðina er hafin á Riff.is. Hátíðarpassi sem gildir á allar hefðbundnar kvikmyndasýningar RIFF kostar 9.500 kr en klippikort sem gildir á átta sýningar og hægt er að deila kostar 8.000 kr.

MISTAKEN FOR STRANGERS Myndin fjallar um Tom Berninger úr The National og bróður hans á tónleikaferðalagi hljómsveitarinnar.

ÞJÓÐLEIKHÚSKORT
Á VILDARKJÖRUM

Arion banki býður viðskiptavinum í Vildarþjónustu Leikhúskort Þjóðleikhússins á sérstökum vildarkjörum.

Veldu þér fjórar sýningar af spennandi efnisskrá Þjóðleikhússins og settu þær á Leikhúskortið þitt.

Almennt kort 11.900 kr. – fullt verð er 13.900 kr.

Ungmennakort fyrir 25 ára og yngri 5.900 kr. – fullt verð er 7.900 kr. Gildir á sýningar á miðvikudögum.

Afslátturinn gildir ef greitt er með greiðslukorti frá Arion banka. Gildir til og með 4. september nk.

Leikhúskortin fást í miðasölu Þjóðleikhússins. Miðasalan er opin alla daga milli 12 og 18 og síminn er 551 1200.

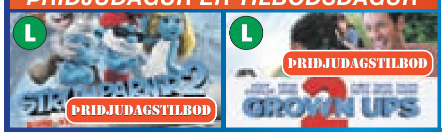
Þú finnur allt um efnisskrána á **leikhusid.is**

Arion banki

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar

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

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
KICK ASS 2	5.30 8, 10.20 (P)	16
PERCY JACKSON	5.30, 8	10
2 GUNS	8, 10.20	14
STRUMPARNIR 2	5.30 2D	L
GROWN UPS 2	10.20	L

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE BLING RING	KL. 6 - 8 - 10:10 - 10:30	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 6 - 8 - 9 - 10:30	12
WE'RE THE MILLERS VIP	KL. 5:40 - 8 - 10:30	VIP
RED 2	KL. 8 - 10:30	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 5:40 - 8	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

THE BLING RING	KL. 8 - 10	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:40 - 8 - 10:30	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

KICK-ASS 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:30 - 6:45 - 8 - 9:15 - 10:30	12
2 GUNS	KL. 5:30 - 8 - 10:30	14

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

THE BLING RING	KL. 6 - 8 - 10:30	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:40 - 8 - 9 - 10	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 2D	KL. 6	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THE BLING RING	KL. 10:30	16
KICK-ASS 2	KL. 8	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 8	12
2 GUNS	KL. 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%

KICK ASS 2	KL. 5.40 - 8 - 10.20	16
PERCY JACKSON	KL. 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20	10
2 GUNS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	14
2 GUNS LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	14
STRUMPARNIR 3D ÍSL TAL	KL. 3.20	L
STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL	KL. 3.20 - 5.40	L
WOLVERINE 3D	KL. 10.20	14
GROWN UPS	KL. 8	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

KICK ASS 2	KL. 5.40 - 8 - 10.20	16
PERCY JACKSON	KL. 5.40 - 8 - 10.20	10
2 GUNS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	14
WAY WAY BACK	KL. 8	12
STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL	KL. 5.40	L
THE HEAT	KL. 10.20	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

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

Miðasala á: midi.is og eMiði

Viltu verða stuðmóðir?

BAKÞANKAR
Ólafar Skaftadóttur

Æskuvinkona mín eignaðist barn fyrir nokkrum mánuðum. Eins og mér leiðist tal um bleiur og barnastóla þá verð ég nú að viðurkenna að ég gladdist þegar mér bárust fregnir af óléttu hennar. Henni fæddist sonur, Krummi, og hann er eiginlega fullkominn.

Ég og þessi vinkona höfum tekið upp á ýmsu í gegnum tíðina. Hún er skemmtileg, hugmyndarík og ótrúlega fyndin. Við vorum nú samt eiginlega óbærilegir unglingar, þó að við værum ósköp saklausar inn við beinið. Við klæddumst íþróttagöllum um allan Vesturbæ, gerðum símaat og reyndum eftir fremsta megni að verða ekki handteknar við þá iðju, svo langt gengum við á köflum.

Við erum eiginlega ekki enn þá hættar að gera símaat en við erum þó komnar úr íþróttagalklæðnaði og í talsvert smartari blússur, að eigin mati.

Þegar Krummi kom í heiminn fór ég upp á fæðingardeild og barði hann augum. Við urðum strax vinir. Vinkona mín spurði mig þegar ég hélt á litla, fallega drengnum hennar í fyrsta sinn hvort ég vildi verða stuðmóðir barnsins? Ég horfði á hana örlítið undrandi og velti fyrir mér hvað fólst í titlinum.

Ég skildi alveg af hverju ég yrði ekki guðmóðir barnsins, enda aldrei vitað til þess að vinkonan færi í messur á sunnudögum eða bæði sérstaklega til Guðs. Þannig að ég gerði ekki ráð fyrir því að Krummi hlyti sérstaklega trúarlegt uppeldi. Og ég sagði bara já.

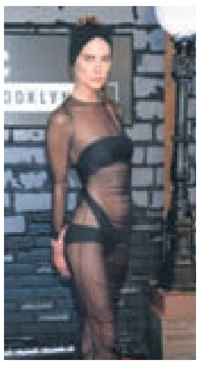
Núna er ég stuðmóðir Krumma. Titillinn einhvern veginn smellpassar og mér finnst ég eiga meira í honum fyrir vikið.

Ég vildi bara segja ykkur verðandi mæðrum að þessi útsjónarsama vinkona mín vissi alveg hvað hún var að gera. Svona fáið þið nefnilega pössunarpíu fyrir lífstíð.

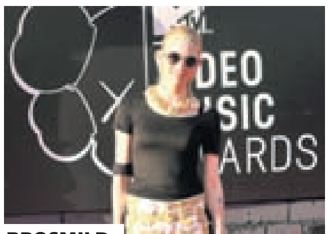
VINSÆLIR Piltarnir úr bresku sveitinni One Direction hlutu verðlaun fyrir besta sumarsmellinn.

VINIR Justin Timberlake ásamt félögum sínum úr drengjasveitinni Nsync.

SMITH-BÖRNIN Systkinin Willow og Jaden Smith stilltu sér upp á rauða dreglinum.



GEGNSÆ Fyrirsætan Erin Wasson mætti í gegnsæjum síðkjól á hátíðina.



BROSMILD Kanadíska tónlistarkonan Grimes var brosmild í sólinni í New York.

DAFT PUNK Félagarnir úr Daft Punk huldu andlit sín að venju.

ÍSLANDSVINUR Tónlistarmaðurinn Nile Rodgers boðaði frið.

SÝNDI TENNURNAR Söngkonan Katy Perry glennir skreyttar tennurnar.

TVENNA Bruno Mars var kátur með verðlaunastyttur sínar.

NORDICPHOTOS/GETTY

Skrautleg samkoma

Tónlistarfólk kom saman á MTV VMA-hátíðinni í Brooklyn á sunnudag. Verðlaunahátíðin, sem er haldin á vegum sjónvarpsstöðvarinnar MTV, fór fram í þrítugasta sinn á sunnudag. Hátíðin fór fram í Barclays Center í Brooklyn-hverfi í New York. Á hátíðinni eru veitt verðlaun fyrir bestu tónlistarmyndbönd ársins.

Vinningshafar 2013

Myndband ársins:	Justin Timberlake, Mirrors
Besta myndband söngkonu:	Taylor Swift, I Knew You Were Trouble
Besta myndband söngvara:	Bruno Mars, Locked Out of Heaven
Besta myndband við popplag:	Selena Gomez, Come & Get It
Besta myndband við hipphopplag:	Macklemore & Ryan Lewis featuring Ray Dalton, Can't Hold Us
Best myndband við rokklag:	Thirty Seconds to Mars, Up in the Air
Besti sumarsmellurinn:	One Direction, Best Song Ever

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

HÁSKÓLABÍÓ HLJÓÐX midi.is

MIÐASALA Á MIÐI.IS OG Í SÍMA 540 9800

MIÐAVERÐ 6.500 KR · HÚSIÐ OPNAR KL 19:00 · TÓNLEIKAR HEFJAST KL 20:00

SPORT

1-0 Stjarnan – ÍA
Samsungvöllur
664 áhorfendur
Erlendur Eiríksson (7)

Mörkin: 1-0 Tryggvi Sveinn Bjarnason (39.).

Stjarnan (4-4-2): *Ingvar Jónsson 7 - Jóhann Laxdal 5, Tryggvi Bjarnason 6, Martin Rauschenberg 5, Hörður Árnason 5 - Ólafur Karl Finsen 5 (88., Gunnar Örn Jónsson -), Daníel Laxdal 7, Robert Sandnes 5, Halldór Orri Björnsson 7 - Veigar Páll Gunnarsson 6, Garðar Jóhannsson 5.

ÍA (4-4-2): Páll Gísli Jónsson 6 – Einar Logi Einarsson 5, Kári Ársælsson 7, Thomas Sörensen 5, Hector Bustamante 6–Joakim Wrele 5, Jóhannes Karl Guðjónsson 6, Jón Vilhelm Ákason 7 (65., Arnar Már Guðjónsson 6), Hallur Flosason 5 (81., Andri Adolphsson -)–Ármann Smári Björnsson 7, Eggert Kári Karlsson 6 (81., Hafþór Ægir Vilhjálmsson -).

Skot (á mark): 14-13 (4-5) **Horn**: 7-5

Varin skot: Ingvar 3 - Páll Gísli 3.

2-3 Fram – Keflavík
Laugardalsv.
558 áhorfendur
Guðmundur Á. Guðmu. (6)

Mörkin: 0-1 Einar Orri Einarsson (24.), 0-2 Bojan Stefán Ljubicic, víti (55.), 1-2 Viktor Bjarki Arnarsson (61.), 1-3 Hörður Sveinsson (85.), 2-3 Haukur Baldvinsson (87.).

Fram (4-3-3): Ögmundur Kristinsson 5 - Daði Guðmundsson 5 (73. Halldór H. Jónsson -), Alan Lowing 4, Steffen Haugland 5, Jordan Halsman 5–Kristinn Ingi Halldórsson 6 (85. Jon Andre Röyrane -), Viktor Bjarki Arnarsson 6, Samuel Hewson 5–Almarr Ormarsson 5, Aron Bjarnason 4 (69. Haukur Baldvinss. -), Hólmbert Friðjónsson 6.

Keflavík (4-4-2): Ómar Jóhannsson 7 - Endre Ove Brenne 6, Halldór Halldórsson 6, Haraldur Guðmundsson 6 , Magnús Þórir Matthíasson 6 - Bojan Stefán Ljubicic 7 (71. Andri Fannar Freysson 7), Einar Orri Einarsson 7, Jóhann B. Guðmundsson 7 (71. Magnús Þorsteinsson 5), Ray Anthony Jónsson 7 (90. Grétar Atli Grétarsson -) - Hörður Sveinsson 8*, Frans Elvarsson 5..

Skot (á mark): 11-10 (8-6) **Horn**: 4-9

Varin skot: Ögmundur 2 - Ómar 6.

PEPSI DEILDIN 2013

STAÐAN

KR	15	12	1	2	37-17	37
FH	17	11	3	3	35-17	36
Stjarnan	16	10	4	2	25-15	34
Breiðablik	15	8	5	2	24-14	29
Valur	16	6	7	3	32-22	25
ÍBV	17	6	5	6	21-20	23
Fram	17	5	3	9	22-30	18
Fylkir	17	4	5	8	23-25	17
Keflavík	17	5	2	10	20-34	17
Þór	17	4	4	9	24-37	16
Víkingur Ó.	17	2	7	8	13-25	13
ÍA	17	2	2	13	21-41	8

NÆSTU LEIKIR

Fimmtudagur 29. ágúst: 18.00: Breiðablik - Stjarnan, KR - Valur.

visir.is
Allt um leiki gærkvöldsins

LEIÐRÉTT

Þau leiðu mistök voru gerð í blaði gærdagsins að nafn Eiðs Smára Guðjohnsen vantaði í upptalningu um þá Íslendinga sem hafa skorað í ensku úrvalsdeildinni. Er beðist velvirðingar á þessum mistökum.

Fyrsta hugsun að flytja heim

Guðný Björk Óðinsdóttir sleit krossband í hné í fjórða sinn á Evrópumótinu í Svíþjóð. Landsliðskonan 24 ára ætlar sér endurkomu í fótboltann og gæti sótt um sænskan ríkisborgararétt í upphafi næsta árs.

Kolbeinn Tumi Daðason
kolbeinntumi@365.is

FÓTBOLTI „Ég elska fótbolta svo mikið að mig langar alltaf að spila aftur. Stefnan er að standa mig það vel í endurhæfingunni að ég geti spilað aftur. Ef ég stefndi ekki á það væri aðgerðin tilgangslaus," segir landsliðskonan Guðný Björk Óðinsdóttir. Miðjumaðurinn sókndjarfi gekkst undir sína fjórðu aðgerð á ferlinum vegna krossbandsslita í hné þrátt fyrir að vera aðeins 24 ára gömul. Meiðslin gerðu vart við sig á morgunæfingu liðsins eftir 3-0 tap gegn Þýskalandi á Evrópumótinu í Svíþjóð í sumar.

„Ég bjóst ekki við því að hafa slitið en fékk þessa tilfinningu. Þetta var ekki vont en ég vissi líka að það væri eitthvað að inni í hnénu. Eins og ég hefði slitið," segir Mosfellingurinn uppaldi sem sleit í þriðja skipti á vinstri fæti. Hún segir ástæðu þess að sársaukinn var lítill líklegast vegna þess að sinin sem hún sleit var ekki hennar eigin.

„Í fyrstu tvö skiptin sem ég sleit voru notaðar sinar úr aftanlærisvöðvunum í aðgerðina. Það er hins vegar bara hægt einu sinni," segir Guðný Björk sem segir aðgerðina, sem fram fór á miðvikudaginn, hafa gengið vel. Guðný Björk var á léttri sendingaæfingu í upphitun íslenska liðsins þegar krossbandið slitnaði, sem er óvanalegt enda mun algengara að leikmenn slasi sig við meiri ákefð. Hún segist hafa æft með íslenska liðinu út Evrópumótið, að öllu leyti nema í spili, enda ekki verið fullviss um að krossbandið væri slitið.

Langaði strax í stuðning fjölskyldunnar

Eftir tvær æfingar með liði sínu Kristianstad í Svíþjóð gerði læknir henni ljóst að hún þyrfti að fara í aðgerð.

„Það fyrsta sem ég hugsaði var að ég ætlaði bara að flytja heim til mömmu og byrja nýtt líf. Mann langar strax í stuðning frá fjölskyldu fyrst þegar maður fer í gegnum þetta," segir Guðný Björk. Sú hugsun hafi þó horfið jafnfljótt og hún kom.

„Svo hugsaði ég að ég væri búin að leggja svo mikið á mig í fótboltanum og skólanum og gengið vel þar. Það væri synd að henda því öllu í ruslið og byrja á einhverju nýju heima," segir Guðný sem er hálfnuð með meinatæknanám sitt ytra. Hún hafi því ákveðið að drífa sig í aðgerðina og klára skólann sem sé efst á forgangslista hennar núna.

Þótt Guðný ætli að spila fótbolta aftur viðurkennir hún að óvíst sé á hvaða stigi það verði.

„Ég mæti ekki aftur til leiks og byrja að æfa tíu sinnum í viku eins og áður. Hnén mín þola það einfaldlega ekki," segir Guðný Björk. Samningur hennar við Kristianstad rennur út í lok leiktíðar í október en hún hefur ekki áhyggjur af því. Ást hennar á íþróttinni skipti mun meira máli en hvort hún fái samning aftur, enda peningar algjört aukaatriði. Takmörkun á fjölda útlendinga hjá hverju liði í sænsku úrvalsdeildinni geri það líka að verkum að líkur á að hún, sem slitið hefur krossbönd fjórum sinnum, fái samning séu minni fyrir vikið.

„Ég er að byrja mitt fimmta ár hér í Svíþjóð svo ég get sótt um sænskan ríkisborgararétt í janúar," segir Guðný Björk. Þá þyrfti hún í það minnsta ekki að hafa áhyggjur af samkeppni við útlendinga. Sænsku liðin reyni eðlilega að styrkja sín lið með erlendum leikmönnum og sú samkeppni er alltaf hörð.

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Guðný Björk afrekað mikið á ferli sínum. Hún varð Íslandsmeistari með Valskonum árin 2006 og 2007 og hefur leikið fyrir hönd allra landsliða Íslands, þar af 34 leiki með A-landsliðinu. Draumur hennar að spila fyrir hönd Íslands á stórmóti rættist svo í sumar.

Spilaði með öllum landsliðunum á einu ári

„Ég fékk ekkert að spila á EM í Finnlandi 2009 en ég kom inn á gegn Þýskalandi í sumar," segir Guðný Björk, sem sleit fyrst krossband í hné sumarið 2004 aðeins 16 ára gömul. Ári síðar var hún valin í U17 ára landsliðið í fyrsta skipti og á innan við ári spilaði hún með U19 ára, U21 árs og A-landsliði Íslands. Ótrúleg endurkoma svo ekki sé meira sagt.

„Landsliðið hefur alltaf verið draumurinn og gaf mér alltaf eitthvað til að stefna á," segir Guðný Björk, sem lagði hart að sér eftir fyrstu slitin aðeins sextán ára gömul. „Maður hefði getað valið að fara að drekka áfengi og skemmta sér með vinunum. En ég hef ekki enn þá dottið í þann pakka," segir vímuefnalausi afreksmaðurinn sem hefur getið sér gott orð fyrir harmonikkuleik sinn. Því miður getur hljóðfærið ekki stytt henni stundir í augnablikinu. Guðný Björk fingurbrotnaði nefnilega þegar hún skellti sér í vatnsrennibrautagarð með fjölskyldu sinni á dögunum.

„Núna er ég á hækjum með gifs upp á olnboga. Ég er algjörlega hreyfihömluð núna og hef því ekkert getað tekið upp nikkuna," segir Guðný og hlær að öllu saman. Hún fái þó góða aðstoð og sé aðeins byrjuð að hvíla hækjurnar.

AFREKSKONAN Guðný Björk á göngu í Svíþjóð á föstudaginn. MYND/AÐSEND

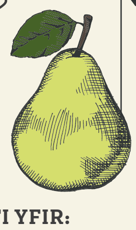
Fjögur slit Guðnýjar Bjarkar á tíu árum

1. Sleit í leik með Aftureldingu í efstu deild kvenna sumarið 2004.
2. Sleit á skotæfingu með Val í í apríl 2008.
3. Sleit í æfingaleik með Kristianstad gegn Stjörnunni í mars 2012.
4. Sleit í upphitun á æfingu landsliðsins á EM í Svíþjóð í júlí 2013.

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR
Næringarþerapisti D.E.T.
kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

VILTU BREYTA MATARÆÐINU TIL BATNAÐAR Á EINFALDAN OG ÖFGALAUSAN HÁTT?

ÞRIÐJUDAGINN 3. SEPT.



ÞETTA ER EKKI FLÓKIÐ!
Inga hefur haldið yfir 80 fyrirlestra um mataræði. Nálgunin er einföld, skýr og hentar öllum sem hafa áhuga á breyttum lífsháttum.

STAÐUR OG STUND:
HEILSUHÚSIÐ
LÁGMÚLA 5,
KL. 18:30 – 21:00

FARIÐ VERÐUR MEÐ EINFÖLDUM HÆTTI YFIR:

Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur í staðinn

Hvernig hægt er að þekkja muninn á hollri og skaðlegri fitu

Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurþörf og þreytuköst

4.900 kr. Ný og endurbætt 70 blaðsíðna mappa fylgir - fullt af uppskriftum og fróðleik.
Nánari upplýsingar og skráning í síma 899 5020 eða á inga@inga.is

Heilsuhúsið

MARKALAUST Í MANCHESTER David Moyes, knattspyrnustjóri Manchester United, skellti Wayne Rooney í byrjunarliðið sitt í stórleiknum á móti Chelsea á Old Trafford í gær en það dugði þó ekki til að landa þremur stigum. Þetta var fyrsti heimaleikur United undir stjórn Moyes og fyrsti leikur Rooney í byrjunarliðinu síðan Moyes tók við. Hvorugt liðið var tilbúið að taka mikla áhættu í þessum mikilvæga leik og þau sættust á endanum á markalaust jafntefli. MYND/NORDICPHOTOS/AFP

TIL HAMINGJU MEÐ BIKARINN!

Vörður óskar Breiðablik til hamingju með bikarmeistaratitilinn 2013 í knattspyrnu kvenna.
Við erum stoltir stuðningsmenn!

Við hjá Verði höfum undanfarin ár verið aðalstyrktaraðili bæði kvenna- og karlaliðs Breiðabliks og erum stolt af því að standa vörð um blómlegt barna- og unglingastarf sem farið er að bera ríkulegan ávöxt.

Glæsilegur árangur stelpur – áfram Breiðablik!

VIÐ VILJUM KYNNAST ÞÉR BETUR.

vörður

DAGSKRÁ

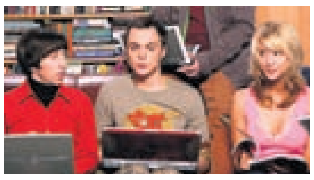
Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 21.00
Orange is the New Black

Piper er í hamingjusömu sambandi og starfar sem markaðsstjóri. Tilveru hennar er snúið á hvolf þegar hún er dæmd til fangelsisvistar fyrir áratugagamalt fíkniefnabrot. Þessi frábæra þáttaröð byggir á metsölubók Piper Kerman, Orange Is The New Black: My Year In a Women's Prison.

Castle
RÚV KL. 21.15 Æsispennandi bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans. Raunveruleikinn er oft ótrúlegri en skáldskapur.

TV.COM 9,0 IMDb 8,1



The Big Bang Theory
STÖÐ 2 KL. 20.00 Stórskemmtilegur gamanþáttur um Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.

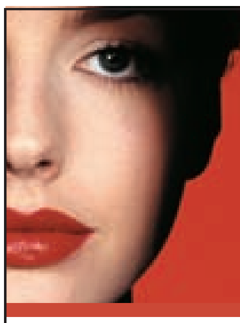
TV.COM 9,0 IMDb 8,6

House of Lies
SKJÁR 1 KL. 22.30 Marty Khan og félagar snúa aftur sem hinir raunverulegu hákarlar viðskiptalífsins. Þegar spenna gerir vart við sig innan fyrirtækisins þarf að taka á því sem fyrst enda ráðgjafarnir helstu dramadrottningarnar í bransanum.

TV.COM 8,2 IMDb 6,9

Bylgjan kl. 16.00
Reykjavík síðdegis

Þorgeir Ástvaldsson, Kristófer Helgason og Bragi Guðmundsson færa þér fréttir og fróðleik á hverjum virkum degi. Það er fátt sem drengirnir láta fram hjá sér fara og þeir fylgjast vel með málefnum líðandi stundar.



VILTU VERÐA

STÍLISTI?

ÚTLITS- OG FÖRÐUNARSKÓLI

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

Starfsmöguleikar eftir nám eru margir og spennandi og geta nýst á ýmsum sviðum og atvinnugreinum. Hver önn tekur þrjá mánuði og fylgja öll kennslugögn með náminu. Kennsla fer fram í Tækniskólanum einu sinni í viku frá kl. 18-22.

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

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 533 5101

www.utlit.is

SAMSTARF VIÐ KVIKMYNDASKÓLA ÍSLANDS

The Academy of Colour and Style og Kvikmyndaskóli Íslands hafa hafið samstarf sín á milli, sem felst í því að nemendur í innanhússtílistanámi og útlits- og förðunarnámi koma að verkefnum nemenda í Kvikmyndaskólanum. Nemendur í útlits- og förðunarnáminu vinna að búningagerð og förðun fyrir verkefni í skólanum en nemendur í innanhússtílistanáminu aðstoða við þróun á leikmynd og útfærslu hennar.

INNANHÚSSTÍLISTANÁM

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

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

Anna F. Gunnarsdóttir
Stílisti

Helga Sigurbjarnadóttir
Innanhúsarkitekt

Þorsteinn Haraldsson
Byggingafræðingur

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 533 5101

www.utlit.is

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.10 **Malcolm In the Middle** *(10:22)*
08.30 **Ellen** *(30:170)*
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors** *(130:175)*
10.15 **Wonder Years** *(19:23)*
10.40 **The Glades** *(6:13)*
11.25 **The Middle** *(6:24)*
11.50 **White Collar** *(2:16)*
12.35 **Nágrannar**
13.00 **So You Think You Can Dance** *(9:15)*
14.20 **Evrópski draumurinn** *(5:6)*
14.55 **Sjáðu**
15.25 **Victorious**
15.50 **Svampur Sveinsson**
16.15 **Doddi litli og Eyrnastór**
16.25 **Ellen** *(31:170)*
17.10 **Nágrannar**
17.32 **Bold and the Beautiful**
17.57 **Simpson-fjölskyldan** *(2:22)*
18.23 **Veður** Ítarlegt veðurfréttayfirlit.
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.06 **Veður**
19.15 **The Big Bang Theory** *(17:24)*
19.35 **Modern Family**
20.00 **The Big Bang Theory** *(13:24)*
20.20 **Mike & Molly** *(23:23)*
20.40 **How I Met Your Mother** *(8:24)* Áttunda þáttaröð.
21.00 **Orange is the New Black** *(6:13)*
21.55 **Veep** *(6:10)* Önnur þáttaröð.
22.25 **Panorama. Poor America** Sláandi heimildarþáttur sem fjallar um fátækt í Bandaríkjunum. Ein og hálf milljón bandarískra skólabarna er heimilislaus og bilið á milli ríkra og fátækra eykst. Hér er fjallað um það hvernig hinir fátæku komast af í einu ríkasta landi í heimi.
22.50 **2 Broke Girls** *(12:24)*
23.10 **New Girl** *(23:25)*
23.35 **Dallas**
00.20 **Mistresses** *(3:13)*
01.05 **Miami Medical** *(9:13)*
01.50 **The Closer** *(9:21)*
02.35 **Game of Death**
04.10 **How I Met Your Mother** *(8:24)*
04.35 **Mike & Molly** *(23:23)*
04.55 **The Middle** *(6:24)*
05.20 **Fréttir**

POPP TÍVÍ

19.00 **Friends** *(12:23)*
19.20 **Two and a Half Men** *(5:16)*
19.40 **The Simpsons** *(20:21)*
20.05 **Crusoe** *(5:13)*
20.45 **Hellcats** *(9:22)*
21.30 **Hellcats** *(10:22)*
22.10 **Friends** *(12:23)*
22.35 **Two and a Half Men** *(5:16)*
22.55 **The Simpsons** *(20:21)*
23.20 **Crusoe** *(5:13)*
00.00 **Hellcats** *(9:22)*
00.45 **Hellcats** *(10:22)*
01.25 **Myndbönd frá Popptíví**

ÍNN

20.00 Hrafnaþing
21.00 Eldað með Holta
21.30 Móti

SPORT *besta sætið*

07.00 **Pepsi mörkin 2013**
08.15 **KR - FH**
16.20 **Granada - Real Madrid**
18.00 **Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur**
18.30 **Arsenal - Fenerbache** Bein útsending
20.45 **Meistaradeildin - meistaramörk**
21.10 **Liverpool - Notts County**
22.50 **Pepsi mörkin 2013**
00.05 **Spænsku mörkin 2013/14**
00.35 **Breiðablik - Þór/KA**

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 **Man. Utd. - Chelsea**
13.45 **Messan**
14.45 **Hull - Norwich**
16.25 **Fulham - Arsenal**
18.05 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin** *(2:40)*
19.00 **Cardiff - Man. City**
20.40 **Tottenham - Swansea**
22.20 **Football League Show 2013:14**
22.50 **Messan**
23.50 **Newcastle - West Ham**

krakkar

07.00 Lalli **07.05** Lalli **07.10** Refurinn Pablo **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 **11.40** 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 **15.50** 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** *(2:8)*
20.35 **Hollráð Hugos** *(1:2)*
21.05 **Cold Feet** *(4:8)*
22.00 **Footballer's Wives** *(7:9)*
22.50 **Borgarilmur** *(2:8)*
23.25 **Hollráð Hugos** *(1:2)*
23.55 **Cold Feet** *(4:8)*
00.45 **Footballer's Wives** *(7:9)*
01.35 **Myndbönd frá Popptíví**

BÍÓ

12.05 **Drunkboat**
13.40 **The Full Monty**
15.10 **The Dilemma**
17.00 **Drunkboat**
18.40 **The Full Monty**
20.10 **The Dilemma**
22.00 **Pirates Of The Caribbean. On Stranger Tides**
00.15 **Tenderness**
01.55 **Lethal Weapon**
03.50 **Pirates Of The Caribbean. On Stranger Tides**

RÚV

16.30 **Ástareldur**
17.20 **Teitur** *(11:26)*
17.30 **Froskur og vinir hans** *(4:26)*
17.37 **Teiknum dýrin** *(26:52)*
17.42 **Skrípin** *(3:52)*
17.46 **Bombubyrgið** *(8:26)*
18.15 **Táknmálsfréttir**
18.25 **Tónspor** *(4:6) (Áskell Másson og Lára Stefánsdóttir)* Sex danshöfundar og tónskáld leiddu saman hesta sína á Listahátíð 2011.
19.00 **Fréttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.35 **Fiskar á þurru landi** *(2:2)* Sjónvarpsmynd í tveimur hlutum byggð á leikriti eftir Árna Ibsen.
20.15 **Reykjanes - Upplifun við bæjardyrnar** *(3:3)* Ari Trausti Guðmundsson jarðeðlisfræðingur leiðir áhorfendur um Reykjanesið.
20.45 **Golfið**
21.15 **Castle** *(21:24)*
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Hringiða** *(10:12) (Engrenage III)*
23.20 **Vörður laganna** *(3:10) (Copper)* Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
00.05 **Sönnunargögn** *(6:13) (Body of Proof)* **e.**
00.45 **Fréttir**
00.55 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
07.35 **Everybody Loves Raymond** *(8:23)*
08.00 **Cheers** *(19:25)*
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
16.30 **Once Upon A Time** *(12:22)*
17.10 **Rules of Engagement** *(2:13)*
17.35 **Family Guy** *(18:22)*
18.00 **Dr. Phil**
18.40 **America's Funniest Home Videos** *(29:44)*
19.05 **Everybody Loves Raymond** *(9:23)*
19.30 **Cheers** *(20:25)*
19.55 **Men at Work** *(6:10)*
20.20 **Britain's Next Top Model** *(12:13)*
21.10 **Mad Dogs** *(3:4)*
22.00 **Nurse Jackie - LOKAÞÁTTUR** *(10:10)*
22.30 **House of Lies** *(10:12)*
23.00 **Sönn íslensk sakamál** *(1:8)*
23.30 **NYC 22** *(12:13)*
00.20 **Hawaii Five-0** *(3:23)*
01.05 **Excused**
01.30 **Nurse Jackie** *(10:10)*
02.00 **House of Lies** *(10:12)*
02.30 **Mad Dogs** *(3:4)*
03.20 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **10.15** The Barclays - PGA Tour **2013** *(1:4)* **13.15** Golfing World **14.05** The Barclays - PGA Tour **2013** *(2:4)* **17.05** Champions Tour - Highlights *(17:25)* **18.00** Golfing World **18.50** PGA Tour - Highlights *(33:45)* **19.45** Champions Tour - Highlights *(17:25)* **20.40** The Open Championship Official Film **1993 21**.35 Inside the PGA Tour *(33:47)* **22.00** Golfing World **22.50** The Open Championship Official Film **2006 23**.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

EITT ÞAÐ BESTA FRÁ Panasonic

TAKMARKAÐ MAGN

Panasonic TXL42E5Y

139.990

VERÐ ÁÐUR **159.990**

ÖRÞUNNUR IPS LED HÁGÆÐA SKJÁR

Háskerpu upplausn fyrir hámarks upplifun af Blu-ray diskum, leikjatölvum eða háskerpu sjónvarpsútsendingum

150Hz Backlight scanning
Clear Panel myndsían fjarlægir óæskilegt ljós úr skjánum sem tryggir bjartari og meiri myndgæði. 150Hz tæknin skilar allri hreyfingu frábærlega til áhorfandans.

VIERA Connect
Viera Connect færir þér Internetið á stóran skjá beint heim í stofu og gerir þér kleift að njóta efnis á mörgum mismunandi formum ásamt því að halda sambandi við vini á Facebook eða Twitter og vera í sambandi gegnum Skype. Einnig er hægt að spila leiki án þess að nota tölvu.

VrealLIVE örgjörvi
Velkomin í veröld SmartTV með VIERA og Vreal Live. Myndvinnsluörgjörvinn er hannaður til að tryggja bæði hraða og nákvæma netvirkni ásamt bestu mögulegu myndgæðum.

V-Audio Surround
V-Audio Surround er fjölrása hljóðstilling sem skilar Surround hljómgæðum úr innbyggðum hátölurum tækisins.

Media spilari
Settu í SD minniskort úr myndavél, upptökuvél eða snjallsíma eða tengdu USB minnislykil við sjónvarpið og Media Player kemur sjálfkrafa upp til að skoða og spila allt margmiðlunarefni.

VIERA Remote App Support
Stjórnaðu sjónvarpinu með snjallsímanum þínum óháð því hvort tækið er byggt á Android eða Apple stýrikerfi. Viera Remote App gefur þér möguleika á að senda margmiðlunarefni úr símanum þínum yfir í VIERA sjónvarpið.

IPS LED • BRILLIANT CONTRAST • 150Hz Back Light Scanning • Vreal LIVE • CLEAR PANEL • social networking TV • USB x2 • HDMI x4 • FULL HD 1920X1080p

V-Audio Surround • dlna CERTIFIED • Media Player • SMART VIERA • Made for iPhone • WiFi Ready

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

Official 3D Equipment Partner
Panasonic

BESTI BITINN Í BÆNUM

EDDA SIF GUÐBRANDSDÓTTIR
Hárgreiðslukona.
„Ég elska Sushi train og fer þangað reglulega með vinkonu minni. Á laugardögum fer ég mjög oft með fjölskyldunni minni á Gráa köttinn og fæ mér trukkinn."

Samflot í Sundlaug Seltjarnarness í vetur

Nokkrir aðilar standa að svokölluðu samfloti í vetur. Þá hittist fólk í lauginni og flýtur saman.

„Við ætlum að efna til fyrsta samflotsins þann 2. september. Við fáum þá hluta laugarinnar til að fljóta og njóta," segir Guðrún Kristjánsdóttir hjá Systrasamlaginu. Verslunin, sem Guðrún rekur ásamt Jóhönnu systur sinni, hefur tekið höndum saman við vöruhönnuðinn Unni Valdísi Kristjánsdóttur og Sundlaug Seltjarnarness og skipulagt sérstök flotkvöld sem munu fara fram í lauginni í vetur.

„Framkvæmdastjóri laugarinnar stakk svo upp á því að fá Stjörnuskoðunarfélag Seltjarnarness til liðs við okkur síðar í vetur, mér fannst það stórkostleg hugmynd. Það er líklega fátt yndislegra en að fljóta um og horfa upp í stjörnubjartan himinn."

Að sögn Guðrúnar er notast við flothettu og fótaflot sem eru hönnuð á þann hátt að fólk flýtur en líkaminn er þó ávallt undir vatni. Laugin rúmar um fimmtán manns í fyrstu flotstundinni en rými er til að taka við fleirum sé aðsókn mikil. „Til að byrja með höfum við pláss fyrir um fimmtán manns, en við ættum að geta stækkað við okkur eftir þörfum. Ég vona að þetta verði til þess að innleiða nýja og skemmtilega siði í baðmenningu þjóðarinnar," segir Guðrún að lokum.

- sm

SKIPULEGGJA SAMFLOT Systurnar Guðrún og Jóhanna Kristjánsdætur hjá Systrasamlaginu eru á meðal þeirra er standa að samfloti í Sundlaug Seltjarnarness. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kynslóðir elda með okkur

Fissler pottar, pönnur og önnur búsáhöld í miklu úrvali. Einnig vandaðir hraðsuðupottar sem gera matseldina hraðari og hollari. Þýsk hágæðavara.

Fissler hefur framleitt hágæða potta og pönnur í Þýskalandi í 167 ár.

MADE IN GERMANY

ÚTSÖLUSTAÐIR:

Tékk KRISTALL
LAUGAVEGI 178. Sími: 568 9955.

Líf&List
SMÁRALIND

byggtogbúið
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid

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

Heimilistæki ht.is
Umboðsmenn um land allt
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

TOPPURINN Ásgeir Orri Ásgeirsson, Pálmi Ragnar Ásgeirsson og Sæþór Kristjánsson skipa upptökuteymið Stop Wait Go. Lag sem þeir sömdu fyrir The Saturdays hefur notið vinsælda. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mega vera stoltir

Lagið Disco Love, sem upptökuteymið Stop Wait Go samdi fyrir bresku stúlknasveitina The Saturdays, hefur vakið lukku. Áframhaldandi samstarf er í skoðun.

„Við erum mjög ánægðir með þetta. Maður semur alltaf lag í þeim tilgangi að það verði gert að smáskífu," segir Ásgeir Orri Ásgeirsson, sem skipar upptökuteymið Stop Wait Go ásamt Pálma Ragnari Ásgeirssyni og Sæþóri Kristjánssyni. Myndband við lagið Disco Love, sem þeir sömdu og sungið er af bresku stúlknasveitinni The Saturdays, er nú aðgengilegt á Youtube.

Lagið var innblásið af danssmellinum I Wanna Dance With Somebody sem Whitney Houston gerði vinsælt árið 1986. „Við sömdum lagið ekki fyrir neinn sérstakan en sendum það út til umboðsskrifstofu okkar. Fyrst var samið um að lagið yrði tekið upp af The Saturdays en þá var ekki víst að það færi neitt lengra. Svo fengum við að vita að lagið yrði á næstu plötu sveitarinnar og síðan var okkur sagt að lagið yrði að smáskífu. Að slíkt takist í fyrstu tilraun er eitthvað sem við megum vera stoltir af," útskýrir Ásgeir. „Nú er verið að skoða fleiri lög frá okkur, bæði fyrir þær og aðra listamenn."

Stop Wait Go-liðar eru með samning við bandaríska umboðsskrifstofu og fá reglulega sendan lista af listamönnum sem eru í leit að nýjum lögum. „Við fáum lista með nöfnum listamannanna og tóndæmi eða aðrar lýsingar frá plötuútgefendum. Svo hefst maður bara handa," segir Ásgeir. Þremenningarnir eru allir sjálflærðir tónlistarmenn og vinna tónlistina í þar til gerðum tölvuforritum. Þeir dvöldu í Los Angeles í sex mánuði fyrir jól en hafa verið heima á Íslandi í sumar.

→ Lagið What About Us með The Saturdays flaug beint á topp breska vinsældarlistans í byrjun árs. Þetta var tólfta lag sveitarinnar til að ná inn á topp 10.

Aðspurður kveðst Ásgeir ánægður með myndbandið við lagið og vonast eftir áframhaldandi góðu gengi lagsins. „Ég er mjög ánægður með myndbandið. Það verður spennandi að sjá hversu vel laginu mun ganga í framtíðinni og hvort það nái inn á vinsældarlista," segir hann að lokum.

sara@frettabladid.is

Opna nýtt listagallerí á Týsgötu

Myndlistarkonurnar Helga Óskarsdóttir og Helena Hansdóttir Aspelund undirbúa nú opnun Týsgallerís sem þær vonast til að verði klárt í október.

„Við erum á fullu að mála og undirbúa rýmið fyrir opnunina," segir myndlistarkonan Helga Óskarsdóttir, sem ásamt Helenu Hansdóttir Aspelund stefnir að því að opna nýtt listagallerí í byrjun október.

Galleríið, sem hefur fengið nafnið Týsgallerí, verður með fjölbreytta og líflega starfsemi og segir Helga að það bráðvanti myndlistargallerí í Reykjavík. „Við höfum verið að brasa ýmislegt gegnum tíðina og okkur langar að tvinna saman myndlistargallerí og aðra starfsemi. Ég er núna að vinna að vefsíðugerð fyrir myndlistarmenn og Helena rekur einnig ferðaþjónustuna Helena Travel Iceland, þar sem hún býður upp á ferðir til staða eins og Gullfoss og Geysis."

Aðspurð segir Helga að aðaláherslan verði þó lögð á sýningarrýmið þar sem þær ætla að velja þá myndlistarmenn sem þær vilja að sýni í galleríinu. „Við viljum vera með í að breiða út það fagnaðarerindi að góð myndlist er gulli betri. Við erum nokkuð vissar um að sýnendurnir hjá okkur falla í þann flokk." Að sögn Helgu eru listamennirnir blanda af starfandi listamönnum með mikla reynslu og listamönnum sem eru óþekktari. „Við erum líka á því að þó að góð myndlist kosti sitt þá er hún langt frá því bara fyrir milljónamæringa. Fólk með miðlungsinnkomu á alveg að geta keypt sér myndlist ef það hefur áhuga á henni," segir Helga að lokum.

- áo

OPNA SAMAN LISTAGALLERÍ Myndlistarkonurnar Helga Óskarsdóttir og Helena Hansdóttir Aspelund verða með fjölbreytta starfsemi í Týsgallerí. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali. Ef þú sækir.
Gildir fyrir klassískan, ítalskan og laufléttan botn.

VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!

KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk

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

FÍTON / SÍA

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

OPIÐ 24 TÍMA

Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fjöldasöngur fyrir Loga

Logi Pedro Stefánsson, tónlistarmaður og meðlimur í hljómsveitinni Retro Stefson, hélt upp á 21 árs afmælið sitt um helgina. Á meðal gesta voru tónlistarmaðurinn Högni í Hjaltalín, **Dóra Takefusa** og rapparinn Emmsjé Gauti, ásamt öðrum þjóðþekktum einstaklingum. Afmælið var haldið á heimili Loga á Laugaveginum og samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var þar fullt út úr dyrum. Stóri bróðir Loga, **Unnsteinn Manuel Stefánsson**, stýrði fjöldasöng í samkvæminu ásamt Arnljóti Sigurðssyni, söngvaranum í Ojbarasta, þar sem allir gestirnir sungu hátíðarsöng fyrir afmælisbarnið. Logi var alsæll með vel heppnað partí, enda varla hægt að efast um vinsældir kappans þrátt fyrir ungan aldur. - le

Vinsæll í Víetnam

Sjálfstæðismaðurinn ungi **Björn Jón Bragason** hefur verið orðaður við framboð til prófkjörs Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík fyrir næstu kosningar. Björn Jón heldur úti aðdáendasíðu á Facebook og hafa 315 manns líkað við síðuna. Það vekur sérstaka athygli að vinsældir Björns Jóns eru mestar í Asíu en meira en helmingur þeirra sem líkar Björn Jón er þaðan. Langflestir aðdáendurnir eru frá borginni Ho Chi Minh í Víetnam. Nú er spurning hvort Björn Jón hafi keypt sér „like“ eða hafi bara slegið svona rækilega í gegn í austri. - hrs

Mest lesið VÍSIR

1 Ekki sést í þrjá daga
2 Affleck í vanda
3 Eiginmaður landsliðsfyrirliðans: Þær eiga að birta bréfið
4 Eru kynlífsvélmenni komin til að vera?
5 Ósáttir útskriftarnemar: Klósettin láku og maturinn var ógeðslegur

Bók fyrir byrjendur í lestri

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Frábært kynningarverð á MEMORY HEALTH CARE þrýstijöfnunar-heilsudýnum

Mótast að líkamanum og veitir mjög góðan stuðning. Þyndardreifingin er mjög góð og álagspunktar við axlir og mjaðmir svo til engir. Kaldþrýstijöfnunarefni í efst lagi sem hjálpar við að viðahalda jöfnu hitastigi í líkamanum.

Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu Fyrsta sending seldist strax upp! Kíktu á www.reverie.com

Stærð	Kynningarverð
80x200	94.900.-
90x200	99.900.-
120x200	119.900.-
140x200	139.900.-
160x200	149.900.-
180x200	169.900.-

Frábært tilboð

REVERIE 7S með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 379.900.-

Proflex stillanlegur botn með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 249.900.-

REVERIE 7S með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Proflex stillanlegur botn með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 369.900.-

- Inndraganlegur sterkur stálbotn. Rúm dregst upp að vegg þegar baki er lyft upp
- 10 mismunandi nuddstillingar
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.
- Val um dökkan eða ljósan lit í bólstrun

Frábær hönnun

- Hægt að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.

Saga / Freyja

Millistíf dýna — Stíf dýna

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

Stærð	Með PU leðurbotni stgr.
153x203	144.900 kr.
160x200	149.900 kr.
180x200	169.900 kr.
180x210	179.900 kr.

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

*3.5% lántökugjald

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa ★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum