FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HELGARBLAÐ
19. júlí 2014
168. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FÉKK STING Í HJARTAÐ ÞEGAR ÉG SÁ PABBA

Aron Jóhannsson segir frá magnaðri upplifun sinni af HM í Brasilíu og framtíðaráformum sínum með bandaríska landsliðinu. ▶ 16

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FLJÚGANDI SÖNGKONA
Rósa Birgitta Ísfeld lætur gamlan draum rætast og skellir sér í flugnám í haust. ▶12

Kolbrún Anna Björnsdóttir og Vala Þórsdóttir
SKRIFUÐU BÓK SAMAN Í GEGNUM SKYPE ▶42

GUNNAR NELSON BERST Í KVÖLD Í DUBLIN ▶36

FRÉTTIR

GLEÐIFRÉTTIN

Smalaði hundrað hrossum á flugvél

Magnúsi Víkingi Grímssyni tókst að smala úr lofti um hundrað hrossum, sem sloppið höfðu úr gerði í óbyggðum fyrir rúmum tveimur vikum, inn í gerði á Svínárnesi. Magnús kvaðst hafa verið feginn að vera einn á ferð í flugvélinni því hver sem er hefði orðið flugveikur eftir hringbunurnar sem hann fór. Sagðist hann sjálfur hafa verið orðinn ringlaður.

FIMM Í FRÉTTUM ÍSLENDINGAR UMBURÐARLYNDIR

Fulltrúar í minnihlutanum í Árborg segja að mánaðarlaun **Ástu Stefánsdóttur** bæjarstjóra nemi 1,6 milljónum á mánuði. Þeir segja launin taktlaus.

Helgi Hrafn Gunnarsson pírati stýrir nefnd sem á að móta tillögur um réttindi vímuefnaneytenda í stað þess að refsa þeim.

Tónlistarkonan **Elín Ey** segir að Íslendingar séu alltaf að verða umburðarlyndari. Íslendingar standi framarlega í málefnum samkynhneigðra.

Halldór S. Guðbergsson segir að heilbrigðisráðherra hafi hækkað álögur á veikt fólk í skjóli sumarfría.

➜ Það kom **Ragnheiði Elínu Árnadóttur** ekki á óvart að sýslumaðurinn á Húsavík skyldi samþykkja lögbannskröfu á gjaldtöku við Kröflu og við hverina austan Námaskarðs.

VIKAN 11.7.–18.7.2014

LAUGARDAGUR Mega ekki kynna íþróttir Framkvæmdastjóri Íþróttafélags Reykjavíkur vill fá að kynna íþróttir í skólum en það hefur verið bannað.

SUNNUDAGUR Þjóðverjar heimsins bestir Þjóðverjar urðu heimsmeistarar í fótbolta í fjórða sinn eftir vítaspyrnukeppni gegn Argentínu.

MÁNUDAGUR Fleiri afpláni heima Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, segir góða reynslu af því að leyfa fólki að afplána heima. Hann vill frekari rýmkun úrræðisins.

PRIÐJUDAGUR Eldur í bílum Að kvöldi þriðjudags kviknaði í bílum við Hamraborg í Kópavogi. Svartan reyk og lykt af brennandi gúmmíi lagði yfir Hamraborgina.

MIÐVIKUDAGUR Stutt vopnahlé milli Ísraels og Palestínu Báðir aðilar í átökum Ísraels og Palestínu féllust á 5 stunda vopnahlé til að koma mætti nauðþurftum til íbúa á Gasasvæðinu. Þá höfðu nær 230 Palestínumenn látið lífið.

FIMMTUDAGUR Gamla bíó verður sem fyrr Guðvarður „Guffi“ Gíslason fer fyrir viðamiklum framkvæmdum í Gamla bíói. Til stendur að færa húsið í upprunalega mynd.

FÖSTUDAGUR Til í sameiginlegt guðshús

„Ég held að það yrði alveg frábært. Það er góð leið til að kynnast og eyða fordómum.“

Salmann Tamimi, forstöðumaður Félags múslima á Íslandi, tekur vel í hugmyndir um sameiginlegt guðshús kristinna manna, gyðinga og múslima. ▶ SÍÐA 6

DUGNAÐUR Atorkusemi skilaði nemunum góðum dómum í keppninni. „Dómarar sögðu að bíllinn okkar væri einn af tuttugu flottustu í keppninni,“ segir Ragnheiður Björk, liðsmaður Team Spark. MYND/JÓHANN ODDUR

Formúluliðið frá HÍ var valið besti nýliðinn í ár

Rúmlega þrjátíu nemar í verkfræði við Háskóla Íslands héldu utan um síðustu helgi til að keppa í smíði besta kappakstursbílsins. Liðsmaður segir góðan árangur liðsins uppskeru mikillar vinnu.

FÓLK „Þetta var mjög strembin og erfið keppni. Tók virkilega á geðheilsu og líkamlega heilsu manna. En var algjörlega þess virði,“ segir Ragnheiður Björk Halldórsdóttir, liðsmaður í rúmlega þrjátíu manna liði verkfræðinema úr Háskóla Íslands sem hélt út til Englands síðastliðna helgi til þess að taka þátt í keppninni Formula Student.

Keppnin snýst um að nemar setji saman eins manns rafknúinn kappakstursbíl.

Íslenska liðið, Team Spark, náði undraverðum árangri og fékk verðlaun sem besti nýliðinn í keppninni í fyrsta flokki. 103 bílar úr rúmlega 130 liðum alls frá 38 löndum tóku þátt. Þar af voru tuttugu til þrjátíu nýliðar að sögn Ragnheiðar. Liðin keppast um að klára lokaáfanga keppninnar en þar fær bíllinn að aka á kappakstursbraut. Fyrst þurfa bílarnir að standast ströng öryggispróf.

„Það eru tæplega 50 prósent liða sem komast í gegnum öryggispróf,“ segir Ragnheiður. „Þessi próf eru svo óbærilega flókin og nákvæm.“ Aðeins 25 prósent liða komast síðan í lokaáfangann. Íslenska liðið var aðeins hársbreidd frá því að ná á þennan lokahluta en stóðst nær öll öryggisprófin.

„Við féllum á tíma en við komumst engu að síður miklu lengra en við þorðum að gera ráð fyrir.“ Gríðarleg vinna liggur á bak við góðan árangur liðsins. Liðsmenn vöknuðu klukkan sex að morgni alla daga keppninnar, unnu í bílnum allan daginn þangað til þeim var hent út úr bílskúrnum klukkan ellefu að kvöldi.

Hópurinn vakti athygli í kynningum á bílnum. „Við vorum sérstaklega nefnd í verðlaunaafhendingunni fyrir óvænta en skemmtilega nálgun á sjálfbærni.“ Aukin áhersla hefur verið lögð á sjálfbærni í keppninni á undanförnum árum. „Við vorum eina liðið í ár sem fékk fullt hús stiga fyrir sjálfbærni,“ útskýrir Ragnheiður. „Íslenskt samfélag er þekkt fyrir endurnýjanlega orku og þaðan kemur þessi hugsun hjá okkur með sjálfbærnina.“ Hún segir að hópurinn sé þegar farinn að huga að næsta ári.

nanna@frettabladid.is

„Íslenskt samfélag er þekkt fyrir endurnýjanlega orku og þaðan kemur þessi hugsun hjá okkur með sjálfbærnina.

Ragnheiður Björk Halldórsdóttir, verkfræðinemi við Háskóla Íslands.

Fulltrúar erlends lífeyristryggingafyrirtækis íhuga stöðu sína vegna haftanna:

Skoða að rifta samningum

VIÐSKIPTI Stjórnendur tryggingafyrirtækisins Friends Provident, sem þúsundir Íslendinga eru í viðskiptum við, hafa íhugað að rifta öllum lífeyristryggingasamningum gerðum eftir 28. nóvember 2008 og endurgreiða iðgjöld, vegna ákvörðunar Seðlabankans um að stöðva sparnað á grundvelli samninganna.

Sem kunnugt er hefur Seðlabankinn stöðvað sparnað Íslendinga í erlendum gjaldeyri hjá fyrirtækjum eins og Allianz, Friends Provident og Bayern-Versicherung þar sem bankinn telur að samningar um sparnaðinn gangi í berhögg við gjaldeyrishöftin.

Fulltrúar frá tryggingafyrirtækinu Friends Provident eru á Íslandi og funduðu í dag með starfsmönnum Seðlabankans vegna lífeyristryggingasamninga sem Seðlabankinn telur ólöglega. Milljarðahagsmunir eru í húfi fyrir fyrirtækið vegna viðskiptavina þess hér á landi sem munu ekki geta greitt inn á samningana vegna túlkunar Seðlabankans á lögum um gjaldeyrismál.

Óánægja tryggingamiðlara og hinna erlendu fyrirtækja, Allianz, Friends Provident og Bayern-Versicherung, er ekki síst til komin vegna upplýsinga sem þau fengu frá Seðlabankanum á fyrri stigum.

Starfsmaður gjaldeyriseftirlits Seðlabankans hafði áður sagt að greiðslur vegna eingreiðslulíftrygginga væru undanþegnar gjaldeyrishöftum. - þþ

MÁR GUÐMUNDSSON Seðlabankastjóri segir að Seðlabankinn vinni að lausn sem eigi að tryggja hagsmuni allra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nýr Volkswagen Polo.

Volkswagen Polo er kominn til landsins með nýtt útlit, nýja vél og nýja skiptingu. Hann er eyðslugrennri, hærri, kraftmeiri, öruggari og umhverfisvænni. Polo býður nú líka upp á tækni eins og Bluetooth búnað fyrir síma, Start/Stop búnað, stöðugleikastýringu, frítt í stæði og brekkuvara sem aðstoðar þig við að taka af stað í brekku. Sportlegar línur, fáguð smáatriði og glæsilegt útlit grípur athyglina í umferðinni. Fjölbreytileg og hugvitsamlega hönnuð smáatriði vekja hrifningu: Það er greinilega allt á réttum stað í nýjum Polo.

Volkswagen Polo kostar frá:

2.590.000 kr.*

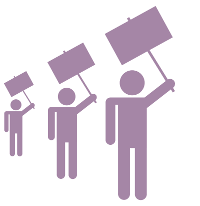
Opið í dag klukkan 12-16.

Das Auto.

*Polo Trendline, 1.0 MPI, 5 gíra beinskiptur, 75 hestöfl.

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

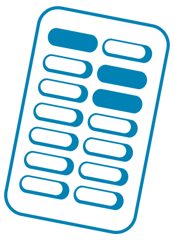
12.07.2014 → 18.07.2014



1.700 manns sóttu útifund á Lækjartorgi síðastliðinn mánudag þar sem mótmælt var árásum Ísraels á Palestínumenn á Gasa.

80 milljónir króna renna til framkvæmdastjóra Árborgar í formi launagreiðslna á fjórum árum. Minnihlutinn í sveitarstjórn segir mánaðarlaunin nema 1,6 milljónum.

575.000 krónur fengust í styrktarsölu Bláa naglans á áritaðri treyju brasilísku fótboltastjörnunnar Pele til Hópbíla í byrjun vikunnar.



20% aukning hefur orðið á sölu bólgueyðandi verkjalyfja síðastliðinn áratug. Á sama tíma hefur tíðni blæðinga í meltingarvegi aukist um 47 prósent.

5 ár eru þar til kemur að frekari stækkun Evrópusambandsins, samkvæmt því sem Jean-Claude Juncker, nýkjörinn forseti framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, sagði í ræðu á Evrópuþinginu í vikunni.

1-0
SIGUR

gegn Argentínu tryggði Þjóðverjum heimsmeistaratitilinn í knattspyrnu síðastliðinn sunnudag.

298 fórust þegar farþegaþota Malaysian Airlines, MH17, var skotin niður yfir Úkraínu á fimmtudag. Fimmtán voru í áhöfn og farþegar 283, þar af þrjú ungbörn.

Spjótin beinast nú að Rússlandi

Bandaríkjaforseti segir ábyrgð Rússa mikla á að ekki hafi tekist að koma á friði í Úkraínu. Kallar eftir ákveðnum skrefum í friðarátt og boðar samráð þjóðarleiðtoga um næstu skref. Úkraínumenn segja aðskilnaðarsinna studda af Rússum ábyrga fyrir árásinni á þotu Malaysia Airlines.

FRÉTTASKÝRING

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Árásin á vél Malaysia Airlines

Vaxandi þrýstingur er á Rússa að liðka fyrir friði í Úkraínu eftir að aðskilnaðarsinnar þar skutu niður Boeing 777 farþegaþotu Malaysia Airlines á fimmtudag.

Á blaðamannafundi vegna atburðanna, sem Barack Obama Bandaríkjaforseti hélt í Hvíta húsinu í Bandaríkjunum síðdegis í gær, áréttaði hann nauðsyn þess að koma á vopnahléi í landinu. Hann sagði Vladimír Pútín Rússlandsforseta mest vald hafa á þróun átakanna í Úkraínu.

„Ég verð á næstu stundum og dögum í sambandi við leiðtoga heims um hvernig best sé að bregðast við þessum harmleik,“ sagði Obama. „Við ætlum að sjá til þess að sannleikurinn komi fram.“

Um leið kom fram í máli forsetan að auknar vísbendingar væru um að eldflaugaárásin á þotuna hefði komið frá svæði undir stjórn aðskilnaðarsinna í austanverðri Úkraínu. Aðskilnaðarsinna sem notið hefðu stuðnings Rússa.

„Og Rússland hefur neitað að taka þau skref sem nauðsynleg eru til þess að friður og öryggi komist á ný á í Úkraínu,“ sagði Obama sem kvaðst hafa rætt við Pútín Rússlandsforseta deginum áður og meðal annars rætt refsiaðgerðir á hendur Rússlandi á meðan ekki yrðu tekin raunhæf skref til að koma á friði.

Öryggisráðið fundaði

Á fundi Öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna í gær vógu sendiherrar Bretlands og Bandaríkjanna líka hart að Rússum og sökuðu þá um að kynda undir átökum í Úkraínu. Líkt og Bandaríkjaforseti í ræðu sinni fóru sendiherrarnir yfir hvernig aðskilnaðarsinnum hefði tekist að skjóta niður flugvélar frá úkraínska hernum á síðustu dögum.

„Rússland getur endað þetta stríð. Rússland verður að binda enda á þetta stríð,“ sagði Samantha Power, sendiherra Bandaríkjanna, á fundi öryggisráðsins. Hún sagði líka að Bandaríkin hefðu ekki vitneskju um að Úkraínuher hefði búnað á svæðinu, sem hægt væri að nota til að skjóta niður flugvélina. Hún sagði jafnframt ólíklegt að aðskilnaðarsinnar hefðu getað beitt slíku tæki án tæknilegrar hjálpar frá Rússum.

Mark Lyall, sendiherra Bretlands, sagði að öryggisráðið yrði að gera meira en að gefa út tilkynningu. Krefjast þyrfti þess að vopn yrðu lögð niður.

Fyrr í gær hvatti Vladimír Pútín Rússlandsforseti jafnt úkraínska stjórnarherinn sem aðskilnaðarsinna í austurhluta Úkraínu til að leggja niður vopn og hefja friðarviðræður. „Það verður að koma á friði í Úkraínu eins fljótt og auðið er,“ sagði hann og kvaðst hafa miklar áhyggjur af atburðunum í Úkraínu. „Þetta er skelfilegt. Þetta er harmleikur,“ segir í frétt RTE.

Angela Merkel Þýskalandskanslari sagði að rússnesk stjórnvöld yrðu að leggja sitt af mörkum til að flýta friðarferlinu í Úkraínu. Kvað hún vopnahlé nauðsynlegt til að hægt væri að rannsaka árásina á vél Malaysia Airlines.

Hörmung í hollenskri flugsögu

Þá sagði Maerk Rutte, forsætisráðherra Hollands, í gær að árásin á farþegaþotuna væri mesta hörmung flugsögunnar sem dunið hefði yfir hollensku þjóðina. Flestir þeirra sem fórust með flugvélinni voru Hollendingar, eða 154. Hann sagði hollensk stjórnvöld krefjast nákvæmrar rannsóknar á hrapi flugvélarinnar og ef í ljós kæmi að um vísvitandi verknað væri að ræða yrði að draga þá til ábyrgðar sem staðið hefðu að verknaðinum.

Enn hefur þó enginn gengist við því að hafa skotið á malasísku þotuna. Arsenij Jatsenjúk, forsætisráðherra Úkraínu, fullyrti hins vegar á blaðamannafundi í gærmorgun að rússneskir hryðjuverkamenn bæru ábyrgð á verknaðinum. Hann hvatti ríkisstjórnir allra landa sem málið snerti til að vinna með Úkraínumönnum í „að koma þeim drullusokkum sem sem frömdu þennan glæp fyrir dóm“. Um væri að ræða glæp gegn mannkyninu og með honum hefði verið „farið yfir öll strik“. Rússar vísa hins vegar allri ábyrgð á hendur Úkraínumönnum sem hefðu með nýjustu árásum sínum í austurhluta landsins æst upp átök á svæðinu.

Hljóðupptökur vekja grun

Leyniþjónustan í Úkraínu hefur birt hljóðupptökur af tveimur símtölum, annars vegar á milli leiðtoga uppreisnarmanna og rússnesks leyniþjónustumanns og hins vegar á milli tveggja uppreisnarmanna þar sem talað er um að skotið hafi verið á flugvélina. Ekki hefur þó verið sannreynt að upptökurnar séu af samtölum þessara manna.

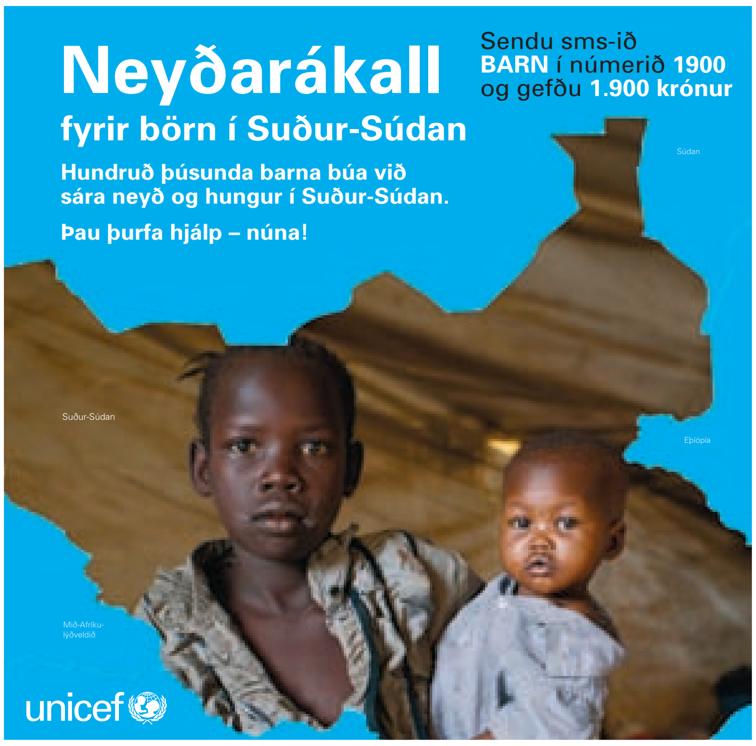
-óká, hmp, skó, aí

HRYLLINGUR Á SÓLBLÓMAAKRI Kona gengur fram hjá líki vöfðu í plast nærri staðnum þar sem Boeing 777 farþegaþota Malaysia-flugfélagsins kom niður nærri þorpinu Rozsypne í austurhluta Úkraínu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

→ Sakaðir um að hindra rannsókn

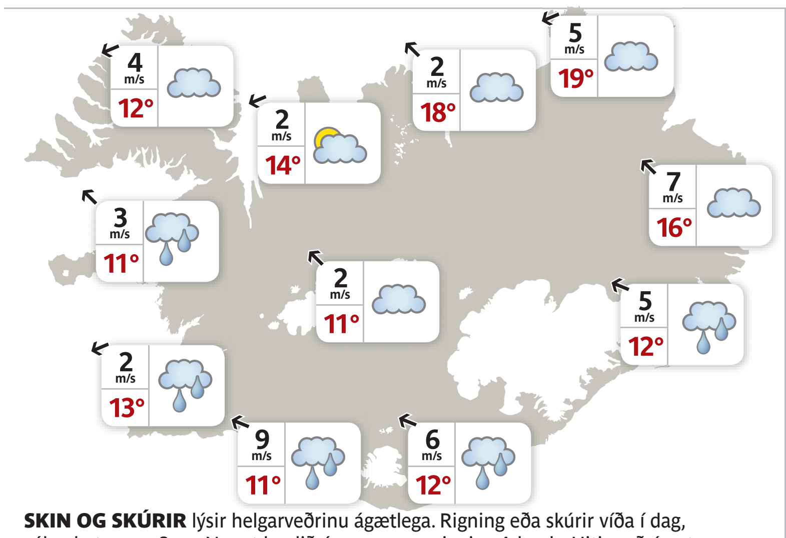
Um þrjátíu sérfræðingar frá Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu (ÖSE) hófu rannsókn á braki vélarinnar í gærkvöldi. Talsmaður stofnunarinnar segir að fyrsti hópurinn sem mætti á staðinn hafi mætt fjandskap af hálfu vopnaðra aðskilnaðarsinna sem sem ráða ríkjum á svæðinu.

Michael Bociurkiw, talsmaður rannsóknarliða ÖSE, sagði við CNN að þeim hefði verið meinaður aðgangur að stórum hluta svæðisins í kringum brakið. „Við munum snúa aftur á morgun og dagana eftir það,“ segir hann í viðtali við The Guardian. Nauðsynlegt sé að hraða rannsókninni.



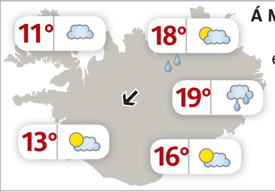
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

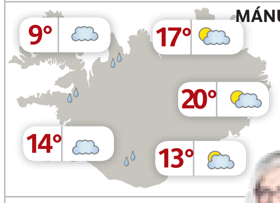


Alicante	32°	Friedrichshafen	31°	New York	26°
Aþena	31°	Gautaborg	24°	Orlando	32°
Basel	31°	Kaupmannahöfn	24°	Ósló	26°
Berlín	31°	Las Palmas	25°	París	30°
Billund	25°	London	29°	San Francisco	20°
Frankfurt	32°	Mallorca	35°	Stokkhólmur	23°

Á MORGUN Hæg NA- eða A-læg átt.

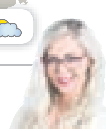


MÁNUDAGUR Fremur hæg breytileg átt.



SKIN OG SKÚRIR lýsir helgarveðrinu ágætlega. Rigning eða skúrir víða í dag, sólarglætur um S- og N-vert landið á morgun en rigning A-lands. Hiti með ágætum, yfirleitt 10-20 stig og fremur hægur vindur. Dálítil væta í kortunum fyrir komandi viku.

Vordís Eiríksdóttir
veðurfréttamaður



AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@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

RÝMINGAR SALA

Á SUMARVÖRUM

Allt að **50%** afsláttur

GARÐHÚSGÖGN 30%
FERÐAHÚSGÖGN 40%
SUMARBLÓM 20-50%
TRÉ OG RUNNAR 50%
TJÖLD 30%
GARÐLEIKFÖNG 40%
REIÐHJÓL 30%
REIÐHJÓLAHJÁLMAR 50%
BLÓMAÚTIPOTTAR 30%
GOSBRUNNAR 30%
FRÆ 30%
GARÐSTYTTUR 30%
OG ÓTAL MARGT FLEIRA

EINNIG ÚTSALA
Í MÖRGUM VÖRUFLOKKUM:

GARÐVERKFÆRI 20%
HEKKKLIPPUR 25%
CLABER GARÐVÖRUR 40%
KEÐJUSAGIR 25%
ÚTIVISTARFATNAÐUR 30-50%
BÚSÁHÖLD 30-50%

OUTBACK

GASGRILLIÐ FYLGIR!

Ef þú kaupir pallaefni fyrir 100.000 kr. eða meira færðu Outback gasgrill í kaupbæti.

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Afsláttur gildir ekki af vörum merktum Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar.
Úrval af rýmingarsöluvörum getur verið misjafnt milli verslana.

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

Báðar konurnar fundnar:

Staðfest að líkið er af Ástu

SLYS Lík konu sem fannst síðastliðinn þriðjudag í Bleiksárgljúfri er af Ástu Stefánsdóttur, sem leitað hafði verið frá 10. júní síðastliðnum. Þetta staðfesti kennslanefnd ríkislögreglustjóra í gær.

Ásta og sambýliskona hennar, Pino Becerra Bolanos, týndust í sumarbústaðaferð í Fljótshlíð um hvítasunnuhelgina en lík Pino fannst í gljúfrinu fljótlega eftir að leit hófst. Réttarkrufning hefur farið fram en niðurstöðu hennar er beðið. - bá

Endurgerð verslunarhússins að Laugarvegi 66 er ekki samkvæmt gildandi deiliskipulagi Reykjavíkur:

Borgin skipar fagurfræðilega fagnefnd

SVEITARSTJÓRNARMÁL „Þetta mál varð til þess að borgin ákvað að setja á laggirnar fagurfræðilega fagnefnd en hlutverk hennar verður að fara yfir teikningar af húsum og gefa álit sitt á þeim,“ segir Hjálmar Sveinsson, formaður umhverfis- og skipulagsnefndar Reykjavíkur.

Endurgerð hússins að Laugavegi 66 sem hefur verið breytt úr verslunarhúsnæði í hótel hefur vakið hörð viðbrögð.

Samkvæmt deiliskipulagi er gert ráð fyrir verslun á þeim hluta jarðhæðar hússins sem snýr að götunni, þar eru hins vegar skyggðir gluggar sem ekki sést í gegnum og engin verslun. Samkvæmt gildandi deiliskipulagi eiga verslanir að vera á 70 prósentum jarðhæða á Laugavegi en önnur þjónusta, svo sem veitinga- og kaffihús, á 30 prósentum jarðhæða.

Hjálmar segir að útlit og nýting Laugavegar 66 sé ekki sú sem lagt var upp með.

Það sé því nauðsynlegt að sérstök fagnefnd starfi á vegum borgarinnar svo menn verði búnir að gera sér grein fyrir hvernig hús líti út áður en þau eru byggð.

Hann segir að borgaryfirvöld eigi nú í viðræðum við þá sem endurbyggðu Laugaveg 66. Menn vilji fá skýringar á því af hverju það var ekki farið eftir þeim skilmálum sem höfðu verið settir.

Hjálmar segir að ekki hafi verið tekin ákvörðun um hvort borgin fari fram á að húsinu verði breytt aftur til samræmis við gildandi skipulag. - jme

EKKI Í SAMRÆMI Á Laugavegi 66 ætti samkvæmt gildandi skipulagi að vera verslunarhúsnæði á jarðhæðinni en ekki skyggðir gluggar. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

ESB heiðrar íslenska hátíð:

RIFF fær styrk

MENNING Alþjóðlega kvikmyndahátíðin í Reykjavík (RIFF) hefur hlotið styrk frá Evrópusambandinu sem nemur tæplega tuttugu milljónum króna. RIFF var í hópi 38 evrópskra kvikmyndahátíða sem hlutu styrki að þessu sinni. - bá

MIKIL VIÐURKENNING Hrönn Marínósdóttir er stjórnandi RIFF. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Minningarsjóður Ölla

Tökum á móti umsóknum um íþróttastyrki úr Minningarsjóði Ölla

Sjóðurinn styrkir börn sem á þurfa að halda um æfingagjöld, æfingafatnað, ferðakostnað og ýmsan annan kostnað sem íþróttaiðkunn kann að hafa í för með sér.

Vinsamlega sendið umsóknir til Fjölskylduhjálpar Íslands á netfangið fjolskylduhjalp@simnet.is eða hringið í síma 892-9603

Fjölskylduhjálp Íslands

Líst vel á sameiginlegt guðshús á moskulóð

Frábært að hafa kirkju, mosku og sýnagógu undir sama þaki. Byggingin gæti risið á moskulóðinni, segir Salmann Tamimi, forstöðumaður Félags múslíma. Biskup segir umræðu þörf á samráðsvettvangi trúarbragðanna áður en framkvæmt yrði.

TRÚMÁL Salmann Tamimi, forstöðumaður Félags múslima á Íslandi, getur vel hugsað sér sameiginlegt guðshús mismunandi trúfélaga á Íslandi eins og fyrirhugað er í Nacka utan við Stokkhólm í Svíþjóð. Þar er ráðgert að reisa sameiginlegt guðshús fyrir mótmælendur, kaþólikka og múslima. Reisa á þar kirkju og mosku með tengibyggingu á milli.

„Ég held að það yrði alveg frábært. Það er góð leið til að kynnast og eyða fordómum. Í slíku húsnæði gæti líka verið sýnagóga fyrir gyðinga. Við viðurkennum bæði kristindóm og gyðingdóm og ég bendi á að það er moska við hlið heilögustu kirkju kristinna manna í Jerúsalem, það er Grafarkirkjunnar.“

Salmann kveðst hafa fengið upphringingu fyrir nokkrum árum frá almennum borgara sem stakk upp á að moska yrði tengd kirkju hér á landi. „Mér fannst það stórsniðugt. En það væri líka hægt að reisa sameiginlegt guðshús á þeirri lóð sem við höfum fengið úthlutað. Svæðið er stórt.“

Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, telur ef til vill heppilegra að byggja sameiginlegt guðshús frá grunni í stað þess að moska verði viðbót við einhverja sóknarkirkjuna. Hún tekur hins vegar fram að slík framkvæmd spretti ekki upp án undirbúnings og samtals.

„Samtal er alltaf gagnlegt og benda má á að undanfarin átta ár eða svo hefur verið starfandi samráðsvettvangur trúarbragðanna hvar í eiga sæti fulltrúar margra trúarbragða hér á landi. Þjóðkirkjan á tvo fulltrúa í þeim hópi. Ég myndi telja að þar ætti umræðan að fara fram áður en til framkvæmda kæmi.“

Biskup bendir á að ein kirkja í Reykjavík hafi sérstöðu varðandi athafnir fleiri trúarbragða en kristinna. „Það er Fossvogskirkja en hún rúmar allar útfarir, hverrar trúar sem fólkið er eða jafnvel trúlausra.“ ibs@frettabladid.is

TRÚARRIT KRISTINNA Biskup tekur vel í að byggt verði sameiginlegt guðshús. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

➜ Varnarliðið reisti kapellu fyrir mörg og ólík trúarbrögð á Keflavíkurflugvelli

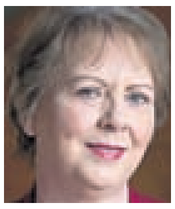
Árið 1985 lét varnarliðið byggja Kapellu ljóssins þar sem aðstaða var fyrir mörg og ólík trúarbrögð.

Kirkjulegir munir voru fjarlægðir þegar varnarliðið hélt á brott og kapellan afhelguð.

Þjóðkirkjan keypti húsið af Þróunarfélagi Keflavíkurflugvallar árið 2007. Til stóð að veita íbúum og öðrum kirkjulega þjónustu og tryggja aðstöðu fyrir trúarbragðastofnun. Hlutverk hennar átti að vera að vinna að rannsóknum og fræðslu, ekki síst til að auka skilning á mismunandi trúarbrögðum.

Keilir tók húsið á leigu en var leystur undan leigusamningi 2011 og hefur það staðið autt síðan. Kirkjuþing heimilaði sölu á húsinu árið 2010, að sögn Ragnhildar Benediktsdóttur, lögfræðings hjá Biskupsstofu.

SALMANN TAMIMI



AGNES M. SIGURÐARDÓTTIR

Nefnd um eignar- og afnotarétt fasteigna og jarða á Íslandi skilar tillögum:

Standa þarf vörð um fullveldið

STJÓRNSÝSLA „Þótt meginsjónarmiðið sé frjálsræði og gegnsæi telur nefndin að tilteknar takmarkanir á möguleikum erlendra aðila utan EES til að öðlast réttindi yfir jarðnæði hér á landi geti verið réttlætanlegar og nauðsynlegar,“ segir nefnd um eignar- og afnotarétt fasteigna sem skilað hefur niðurstöðum til innanríkisráðherra.

Kveikjan að starfi nefndarinnar er áhugi Kínverjans Huangs Nubo á að eignast Grímsstaði á Fjöllum eða leigja jörðina til næstu áratuga. Nefndin segir flest ef ekki öll lönd hafa takmarkanir gagnvart fjárfestingum frá þriðju ríkjum.

„Að baki slíkum sjónarmiðum standa til dæmis viðhorf um mikilvægi þess að standa vörð um sjálfstæði eða fullveldi landsins og möguleika komandi kynslóða til að njóta arðs af auðlindum landsins til lengri framtíðar,“ segir í tillögum nefndarinnar sem vísar sérstaklega í vernd varðandi landbúnað og matvælaframleiðslu og mikilvægi umhverfisverndar og verndun menningar.

„Reyna má velta því upp hvort það sé þörf á setja einhverja takmörkun sem tæki til allra aðila óháð þjóðerni, á heimildum til að öðlast eignarrétt eða afnotarétt yfir miklu landflæmi. Væri til dæmis málefnalegt, með vísan til almannahagsmuna, að setja almenn takmörk á eignarhald eins aðila (einstaklings eða lögaðila) yfir fleiri þúsundum hektara?“ segir nefndin einnig í tillögum sínum sem nú verða unnar áfram í innanríkisráðuneytinu og atvinnuvegaráðuneytinu áður en þær verða ræddar í ríkisstjórn. -gar

Á GRÍMSSTÖÐUM Bragi Benediktsson í Grímstungu á Grímsstöðum tekur við gjöf úr hendi Huangs Nubo.

SUMAR-MARKAÐUR
ELLINGSEN

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

PIPAR\TBWA • SÍA • 141768

DIDRIKSONS THELMA KÁPA
Stærðir 36–46
23.992 KR.
FULLT VERÐ 29.990 KR.

CAMPING POTTASETT
9 stk.
9.990 KR.
FULLT VERÐ 18.990 KR.

COLEMAN LAKESIDE TJALD
4ra manna
46.900 KR.
FULLT VERÐ 69.990 KR.

COLUMBIA ÚTILEGUBORÐ
Hægt að nota á
6 mismunandi vegu
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 17.990 KR.

COLEMAN CPX LED LJÓS
m/hengi
4.490 KR.
FULLT VERÐ 6.990 KR.

VIKING GÚMMÍSKÓR
Stærðir 37–47
3.992 KR.
VERÐ ÁÐUR 4.990 KR.

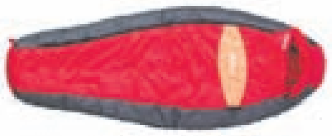
PRIMUS TJALDHITARI
2000–2500W
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.

ÖLL KÆLIBOX 30% AFSLÁTTUR

CAMPINGAZ GASGRILL
4 brennarar
74.990 KR.
FULLT VERÐ 119.990 KR.

KAJAKAR 20% AFSLÁTTUR

COLUMBIA DRAINMAKER GÖNGUSKÓR
Stærðir 37–48
9.990 KR.
FULLT VERÐ 19.990 KR.



BERGANS BARNASVEFNPOKI
1300 g, lengd 150 cm
9.990 KR.
FULLT VERÐ 14.990 KR.

ALLEN PAGOSE 1600 BAKPOKI
5.495 KR.
FULLT VERÐ 10.990 KR.

BERKLEY TASKA
m/4 boxum
8.495 KR.
FULLT VERÐ 16.990 KR.

ÚTILEGUSTÓLAR MEÐ HÁU BAKI 30% AFSLÁTTUR

MERIDA BIG SEVEN 40
Stærðir 13,5"–15"–17"–18,5"
90.993 KR.
FULLT VERÐ 129.990 KR.

HARDY & GREYS STANGIR 50% AFSLÁTTUR

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

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

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

FJÖLDI SÆRÐRA Hlúð að særðu palestínsku stúlkubarni en yfir tvö þúsund hafa særst á Gasa síðustu daga og yfir fjörutíu þúsund eru á vergangi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ban Ki-moon hyggst miðla málum í deilunni á Gasa:

Tvöfalt fleiri á vergangi

GASA Ban Ki-moon, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, hyggst fara til Mið-Austurlanda til að miðla málum í deilunni á Gasa.

Líkur á vopnahléi virðast þó ekki miklar. Ísraelar segjast ekki ætla að láta staðar numið fyrr en búið er að eyðileggja gangakerfi Hamas-samtakanna undir landamæri Ísraels og Gasa auk þess að stöðva flugskeytaskot Hamas til Ísrael. Benjamin Netanyahu segir að Ísraelsher gæti farið mun lengra inn á Gasa.

Að minnsta kosti 24 Palestínumenn og einn Ísraeli hafa fallið frá því innrás Ísraela hófst á fimmtudag. Í heild hafa um 280 Palestínumenn og tveir Ísraelar týnt lífi síðan hernaðaraðgerðir hófust á Gasa fyrir ellefu dögum. Meirihluti hinna látnu er almennir borgarar.

Fjöldi Palestínumanna á vergangi hefur tvöfaldast síðan innrásin hófst á fimmtudag. Um fjörutíu þúsund Palestínumenn eru nú á vergangi á Gasa.

Ísraelskir ráðamenn búast við að innrásin geti staðið yfir í talsverðan tíma. „Við þurfum að klára það verk sem við hófum. Við þurfum að útrýma öllum hryðjuverkamönnunum. Það verður engin friðhelgi veitt,“ sagði Uri Ariel, ráðherra Ísraelska heimastjórnarflokksins.

Barack Obama Bandaríkjaforseti sagðist styðja rétt Ísraela til að verja sig: „Engin þjóð ætti að þurfa að sætta sig við að flugskeytum sé skotið inn á hennar land.“

Jeffrey Feltman, yfirmaður pólitískrar deildar Sameinuðu þjóðanna, sagði í gær að nauðsynlegt væri að alþjóðasamfélagið hæfi vinnu að tveggja ríkja lausn, þar sem bæði Palestína og Ísrael yrðu sjálfstæð ríki. -ih

SEÐLABANKI ÍSLANDS

Seðlabanki Íslands
Gjaldeyrisútboð

Seðlabanki Íslands mun halda þrjú gjaldeyrisútboð 2. september 2014. Útboðin þrjú eru liður í losun hafta á fjármagnsviðskiptum, samanber áætlun Seðlabankans um losun gjaldeyrishafta frá 25. mars 2011 (http://sedlabanki.is/afnam) og skilmála Seðlabanka Íslands um gjaldeyrisviðskipti samkvæmt fjárfestingarleið að losun gjaldeyrishafta frá 18. nóvember 2011 með síðari breytingum (http://sedlabanki.is/fjarfesting).

Útboð í fjárfestingarleið
Seðlabanki Íslands býðst til að kaupa evrur í skiptum fyrir íslenskar krónur til fjárfestingar til langs tíma í íslensku atvinnulífi. Lágmarksfjárhæð til þátttöku í útboðshluta fjárfestingarleiðarinnar eru EUR 25.000. Fjármálafyrirtæki sem gert hafa samstarfssamning við Seðlabanka Íslands um milligöngu munu annast framlagningu umsókna um fyrirhugaða þátttöku fjárfesta í útboðinu samkvæmt fjárfestingarleiðinni. Það útboð er opið fjárfestum sem hafa fengið samþykkta umsókn um þátttöku í fjárfestingarleið. Frestur til að skila inn umsóknum rennur út í dagslok 12. ágúst n.k.

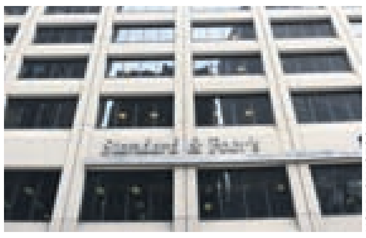
Útboð í ríkisverðbréfaleið
Seðlabanki Íslands býðst til að kaupa evrur gegn greiðslu í ríkisverðbréfum í flokknum RIKS 33 0321. Heildarmagn evra (útboðsfjárhæð) sem Seðlabankinn býðst til að kaupa verður að hámarki samsvarandi ISK 400 milljónum. Lágmarksfjárhæð til þátttöku í ríkisverðbréfaleiðinni eru EUR 10.000. Tilteknir aðalmiðlarar á skuldabréfamarkaði hafa milligöngu um viðskipti í útboðinu gegn greiðslu í ríkisverðbréfum.

Útboð um kaup á krónum gegn greiðslu í erlendum gjaldeyri
Seðlabanki Íslands kallar eftir tilboðum frá aðilum sem vilja selja íslenskar krónur gegn greiðslu í reiðufé í erlendum gjaldeyri. Viðskiptabönkum er boðið að hafa milligöngu um viðskiptin um kaup á íslenskum krónum í skiptum fyrir erlendan gjaldeyri.

Seðlabankinn áskilur sér rétt til að takmarka heildar viðskiptamagn með hliðsjón af áhrifum útboðanna á lausafjárstöðu fjármálafyrirtækja. Endanleg útboðsfjárhæð ræðst af þátttöku. Útboðsfyrirkomulag er með þeim hætti að öll samþykkt tilboð bjóðast fjárfestum á sama verði (e. single price). Uppgjör viðskipta í útboðunum þremur verður 3 dögum eftir að útboði lýkur. Tilboðum skal skilað eigi síðar en 2. september 2014. Nánari lýsingu á framkvæmd útboðanna þriggja er að finna í útboðsskilmálum.

Útboðsskilmála og yfirlit um milligönguaðila, aðalmiðlara og viðskiptabanka má finna á heimasíðu Seðlabankans http://sedlabanki.is/utbod.

Nánari upplýsingar veita milligönguaðilar, aðalmiðlarar og viðskiptabankar.



NORDICPHOTOS/AFP

Uppfæra mat fyrir Ísland:

Lánshæfishorfur orðnar jákvæðar

EFNAHAGSMÁL Matsfyrirtækið Standard & Poor’s hefur breytt horfum um lánshæfi ríkissjóðs úr stöðugum í jákvæðar.

Matsfyrirtækið býst við um þriggja prósenta hagvexti til 2017 auk þess að skuldahlutfall opinberra aðila lækki um 10 prósentustig í 61 prósent af landsframleiðslu.

Lánshæfiseinkunn ríkissjóðs er óbreytt og er BBB- fyrir langtímaskuldbindingar og A-3 fyrir skammtímaskuldbindingar.

Moody’s gaf fyrr í vikunni út óbreytt lánshæfismat. -ih

AFMÆLISDÝNAN – *Reynir*

AFMÆLIS
AFSLÁTTUR
20
PRÓSENT

20
ÁRA AFMÆLI

Reynir Sigurðsson
stofnandi Betra Baks

BETRA BAK

Í TILEFNI 20 ÁRA AFMÆLIS BETRA BAKS HÖFUM VIÐ FENGIÐ STÆRSTA OG EINN VIRTASTA DÝNUFRAMLEIÐANDA Í HEIMI **– SERTA –** TIL AÐ FRAMLEIÐA ALGJÖRLEGA EINSTAKA, SÉRHANNAÐA AFMÆLISDÝNU FYRIR OKKUR. DÝNAN ER NEFND EFTIR STOFNANDA FYRIRTÆKISINS REYNI SIGURÐSSYNI.

ANNIVERSARY EDITION
Reynir
SPECIALLY MADE FOR BETRA BAK BY Serta

SERTA – REYNIR heilsurúm

Verðdæmi 180x200 cm
með Classic botni

Afmælistilboð Kr. 149.900

Fullt verð 190.900

Fæst í stærðunum:
120/140/160/180 x 200 cm
og 192 x 203 cm

- Vandað 5 svæðaskipt pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Steyptar kantstyrkingar.
- Hægt að endasnúa.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 30 cm.
- Val um fleiri en eina gerð af botni.
- Val um nokkrar gerðir af löppum.

* með 3,5% lántökugjaldi og 340 kr. greiðslugj. pr. afb.

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is

Rússland ber þunga ábyrgð á harmleiknum í Úkraínu:

Rússar ráða framhaldinu

Harmleikurinn í Austur-Úkraínu, þegar hátt í 300 saklausir borgarar fórust, gæti orðið vendipunktur í átökunum í landinu. Það hlýtur raunar að vera krafa umheimsins að nú verði tekið í taumana og ófriðurinn í Úkraínu stöðvaður.

Það er ein ríkisstjórn, raunar einn maður, sem hefur í hendi sér hvort það gerist. Það er Vladimír Pútín, forseti Rússlands.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Rússland hefur kynt undir átökunum í Úkraínu með öllum ráðum. Pútín hyggst hugsanlega ekki innlima austurhéruðin eins og hann gerði við Krímskaga, en markmið hans er að minnsta kosti að grafa undan stjórninni í Kænugarði og hegna úkraínskum stjórnvöldum fyrir að halla sér að Vesturlöndum í stað þess að beygja sig undir áhrifavald Rússa.

Það tekur raunar enginn mark á því þegar Rússar segja að örlög flugvélar Malaysian Airlines séu úkraínskum stjórnvöldum að kenna. Mjög margt bendir til að uppreisnarmenn, sem njóta stuðnings Rússa, hafi skotið flugvélina niður. Sennilega ekki viljandi – þeir héldu líklega í byrjun að þeir hefðu skotið niður flugvél úkraínskra stjórnvalda – en það breytir engu um alvöru málsins og mikilvægi þess að það verði rækilega upplýst.

Tali Rússa um að Úkraínustjórn beri ábyrgð á ófriðnum í landinu trúir enginn nema þeir sjálfir. Rússar hafa vopnað uppreisnarmennina og veitt þeim margvíslegan stuðning. Raunar eru engar líkur á að aðskilnaðarsinnarnir hefðu getað beitt vopnum eins og því sem að öllum líkindum grandaði farþegaþotunni nema með aðstoð frá Rússum. Rússnesk stjórnvöld bera þunga ábyrgð á því að 300 manns fórust, hvernig sem á málið er litið.

Rússland hefur, þrátt fyrir ítrekuð loforð, látið ónotuð margvísleg tækifæri til að stilla til friðar í Úkraínu. Vegna áframhaldandi stuðnings Rússa við uppreisnarmennina hafa bæði Bandaríkin og Evrópusambandið nú hert efnahagslegar refsiaðgerðir gegn Rússlandi. Það er til marks um afar sérkennilega forgangsröðun rússneskra stjórnvalda að þau skuli láta sér í léttu rúmi liggja hinn efnahagslega skaða sem hlýst af refsiaðgerðunum og halda áfram ótrauð útþenslu- og yfirgangsstefnu sinni gagnvart nágrannaríkjunum.

Rússland hefur í rauninni misst stefnu sína gagnvart Úkraínu úr böndunum. Árásin á farþegaþotuna þýðir að fjölmörg ríki munu gera enn skýrari kröfu en áður um að Rússland beiti sér til að binda enda á ófriðinn í landinu.

Pútín hefur nú lagt til að bæði uppreisnarmenn og úkraínski herinn leggi niður vopn og hefji friðarviðræður. Það er ekki nóg. Rússar verða að heita því – og standa við það – að hætta öllum stuðningi við aðskilnaðarsinna í Úkraínu. Þeir verða sömuleiðis að styðja óháða, alþjóðlega rannsókn á því hver beri ábyrgð á ódæðinu og standa að því að viðkomandi verði dregnir til ábyrgðar. Rússland getur ekki varpað ábyrgðinni yfir á neinn annan – rússnesk stjórnvöld geta ráðið því hvort þetta mál þróast með jákvæðum hætti eða fer á versta veg.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **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

SPOTTIÐ

AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

Fimm ára reglan

Nokkrar umræður hafa spunnist um þá ákvörðun fjármálaráðherra að auglýsa stöðu seðlabankastjóra eins og lög heimila á fimm ára fresti. Annars vegar hafa menn fjallað um þá spurningu hvað kunni að búa að baki þeirri ákvörðun. Hins vegar hafa birst skiptar skoðanir um skipun dómnefndar til að meta hæfi umsækjenda.

Bæði þessi álitaefni verðskulda rökræðu og eiga heima í þjóðmálaumræðunni. Sú tortryggni sem lesa má út úr umræðunni virðist eiga tvenns konar rætur:

Að einu leyti er hún sýnilega sprottin af vantraustsyfirlýsingum forsætisráðherra gagnvart Seðlabankanum fyrr á þessu ári. Að öðru leyti er hún vaxin úr jarðvegi óljósra bollalegginga af hálfu ríkisstjórnarinnar um að fjölga bankastjórum í þrjá eins og var á þeim tíma þegar eðlilegt þótti að tengja pólitíkina að hluta til yfirstjórn bankans. Í þessu samhengi er einnig rétt að hafa í huga að fjármálaráðherra hefur skipað nefnd til að endurskoða lögin um Seðlabankann.

Þegar vinstri stjórnin tók við 2009 var bankastjórunum, sem báru ábyrgð á strandsiglingu Seðlabankans 2008, vikið úr starfi með skipulagsbreytingum. Sjálfstæðisflokkurinn var hins vegar andvígur því að þeirri ábyrgð fylgdu afleiðingar. Stjórnskipulagi bankans var þá breytt í grundvallaratriðum. Engar breytingar voru þó gerðar á lögbundnu efnahagslegu hlutverki Seðlabankans og verðbólgumarkmiðinu sem sett var 2001 og allar ríkisstjórnir síðan hafa endurnýjað.

Þó að þessar breytingar hafi um margt reynst ágætlega verður að hafa í huga að þær voru ákveðnar við sérstakar aðstæður, í tímaþröng og án þeirrar breiðu samstöðu sem náðist um fyrri skipan mála. Í þessu ljósi er endurmat á gildandi löggjöf mjög eðlilegt. Reyndar er æskilegt að þess verði freistað að ná góðri sátt um hlutverk og skipulag þessarar lykilstofnunar í efnahagsbúskap þjóðarinnar.

Spurning um sjálfstæði

Hér er ekki ætlunin að fjalla um þau sjónarmið sem fram hafa komið í umræðunni um auglýsinguna og hæfisnefndina. En umræðan gefur aftur á móti tilefni til að skoða lagaregluna sem þessi ákvörðun byggir á.

Fram til ársins 1996 voru embættismenn æviráðnir. Það þótti orðið úrelt fyrirkomulag. Það ár var því lögfest að embættismenn skyldu skipaðir til fimm ára og að sú skipun endurnýjaðist sjálfkrafa nema annað væri ákveðið. Í stórum dráttum hefur þetta fyrirkomulag gefist vel.

Eftir stjórnarskránni gat þessi breyting ekki náð til dómara. Það hefði beinlínis gengið í berhögg við sjálfstæði þeirra. Þegar ný lög voru sett um Seðlabankann 2001 þótti rétt með tilliti til sjálfstæðis hans að bankastjórnin skyldi skipuð til sjö ára og aðeins yrði heimilt að framlengja skipun einu sinni.

Með öðrum orðum: Nauðsynlegt þótti að finna fyrirkomulag varðandi yfirstjórn Seðlabankans sem væri einhvers staðar á milli almennu reglunnar um embættismenn og óhreifanleika dómara. Skipun til tíu eða tólf ára án framlengingarheimildar hefði getað þjónað sama tilgangi. Aðalatriðið er að með þessu var ætlað að verja sjálfstæði Seðlabankans umfram þær ríkisstofnanir sem lúta beinu boðvaldi ráðherra.

Þegar vinstri stjórnin breytti lögunum 2009 þótti henni ástæðulaust að virða þetta samspil skipunartíma og sjálfstæðis bankans sem allir voru sammála um átta árum áður. Færa má rök fyrir því að það hafi veikt sjálfstæði bankans um of. Það var því misráðin ráðstöfun og á ugglaust fremur skýringar í þeim flýti sem réði breytingunum en að það hafi beinlínis verið markmiðið. Um leið staðfestir þetta að endurskoðun laganna nú er réttmæt.

Óvinsælar ákvarðanir og erfið ráðgjöf

Þó að breið samstaða sé um langtímamarkmið á sviði peningamála geta einstakar ráðstafanir til að ná þeim verið mikil áraun fyrir pólitíkina, jafnvel ofraun. Sjálfstæði seðlabanka auðveldar því lífið fyrir stjórnmálamenn og er um leið haldreipi fyrir peningalegan stöðugleika á tímum pólitísks óróa.

Svo talað sé tæpitungulaust er auðveldara fyrir sjálfstæðan seðlabanka en stjórnmálamenn að taka ákvarðanir sem eru til skamms tíma óvinsælar en nauðsynlegar. Að því virtu er eðlilegt að lögákveðinn skipunartími seðlabankastjórans verði lengdur. Fimm ára skipunartími er ekki næg vörn þannig að hann geti verið óháður skammtíma pólitískum sjónarmiðum.

Út frá almannahagsmunum er einnig íhugunarefni hvort ráðuneytisstjórar hafa nægjanlega sterka stöðu til þess að sinna lögbundnu ráðgjafahlutverki, þar á meðal aðvörunum þegar þannig stendur á. Þó að þeir eigi að sjálfsögðu ekki að ákvarða stefnu ráðuneytanna hvílir ábyrgðin á vandaðri stjórnsýslu á þeirra herðum. Vel er hugsanlegt að einnig þurfi að styrkja stöðu þeirra þótt ekki verði snúið aftur til úreltrar æviráðningar.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **RITSTJÓRNARFULLTRÚI:** Álfrún Pálsdóttir *alfrun@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

lokadagar

ÚTSALA

40-50%

afsláttur

af öllum vörum!

BOSS
HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

herra
GARÐURINN
–klæðir þig vel

568 9234

544 2410

Gunnar Lárus Hjálmarsson, Doktor Gunni, tónlistarmaður

Hangi líklega í rigningunni í bænum

„Ég hangi nú líklega bara í bænum í rigningunni nema ég skreppi í bíltúr, t.d. til meistaranna í Sólheimum, sem alltaf er æðislega gaman að heimsækja.“

Salka Sól Eyfeld, söng- og dagskrárgerðarkona

MC-ast á Paloma

„Í dag er ég að fara í myndatöku fyrir plötuumslagið hjá Amaba Dama og í kvöld er ég að syngja með RVK Soundsystem á Paloma svona MC-ast eins og það kallast. Sunnudagurinn verður bara tekinn rólega.“

Helgi Seljan, dagskrárgerðarmaður

Nýtur leiðsagnar dótturinnar

„Helginni ætla ég að eyða á hestbaki og njóta leiðsagnar dóttur minnar, stórknapans. Og hugsa í leiðinni sterkt til Bjössa míns og Hrefnu hans, sem ætla að láta pússa sig saman í dag í fjarveru minni. Sem verður jú einhver veislan maður.“

Fanndís Friðriksdóttir, knattspyrnukona

Ánægjustundir í Eyjum

„Ég verð á árgangsmóti í Vestmannaeyjum um helgina. Í dag fer ég í ratleik og svo verður líklega hitað upp fyrir Þjóðhátíð. Það gæti líka verið að maður finni sér pláss fyrir Þjóðhátíð, fyrst maður er staddur í Eyjum.“

FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...

Á TÓNLISTARHÁTÍÐINA Engla og menn í Strandarkirkju í Selvogi klukkan 14.30 í dag. Fram koma feðgarnir Bragi Bergþórsson og Bergþór Pálsson ásamt Þóru Fríðu Sæmundsdóttur.

Á PLÖTU Grísalappalísu, Rökrétt framhald. Eitt það ferskasta í íslenskri samtímatónlist. Bætir hressir og kætir í rigningunni.

SKÁLDSÖGUNA Bragð af ást, hörkuspennandi og tilfinningaþrungna sögu frá Dorothy Koomson í þýðingu Höllu Sverrisdóttur. Matur, morð og ást hafa sjaldan blandast betur saman.

Á THE CALL á Stöð 2 klukkan 22.25 í kvöld. Spennumynd frá 2013 með Halle Berry og Abigail Breslin í aðalhlutverkum. Leikstjóri er Brad Anderson.

Vonandi mætir sólin líka

Rósa Birgitta Ísfeld, söngkona hljómsveitarinnar Sometime, er þekkt fyrir frumlegan klæðnað á tónleikum. Sometime kemur fram á Kexport Block Party í dag en í haust ætlar Rósa að skella sér í flugnám.

Friðrika Benónýsdóttir
fridrikab@frettabladid.is

Mér finnst það mjög skemmtilegur máti til að tjá sig að klæða sig í eitthvað flippað eða skemmtilegt,“ segir Rósa Birgitta Ísfeld, söngkona Sometime sem er ein þeirra hljómsveita sem koma fram á tónleikunum Kexport Block Party í dag. „Það verður líka að vera skemmtilegt fyrir augað að vera á tónleikum. Ég er einmitt á fullu núna að púsla saman átfitti fyrir Kexport-tónleikana.“

Rósa segir þó tímann sem fari í að velja klæðnað á tónleika hafa minnkað með árunum. „Þegar ég var að byrja þá var ég oft í brjáluðu stressi vikuna fyrir tónleika að reyna að redda einhverju til að vera í, fá vini til að hjálpa mér að sauma og svona. Núna er ég komin með góðan grunn af skemmtilegum hlutum og búningum sem ég hef sankað að mér í gegnum árin svo þetta er orðið minna stress. Það má þó alls ekki nota sama búninginn of oft, þá hættir þetta að vera spennandi.“

Rósa er í sumarfríi eins og er en í haust taka við spennandi hlutir sem hana hefur lengi dreymt um að koma í framkvæmd. „Ég ætla að skella mér í flugnám,“ segir hún skælbrosandi. „Ég byrja á að læra einkaflugmanninn og svo tek ég vonandi atvinnuflugmanninn í kjölfarið. Það er gamall draumur sem ég er að láta rætast núna. Kannski verð ég í framtíðinni eins og Bruce Dickinson í Iron Maiden og flýg túrvélinni sjálf þegar ég fer á langa túra.“ Spurð hvað hafi valdið því að hana langaði að fljúga segir Rósa: „Ég er dálítill adrenalínfíkill og ég held að það sé mikið kikk að stjórna flugvél. Ég hlakka æðislega til.“

Sometime vinnur nú að sinni þriðju plötu og á tónleikunum í dag fá áheyrendur að heyra lög af henni. „Við erum nýbúin að gefa út „single“ og erum á fullu í stúdíói að vinna plötuna,“ útskýrir Rósa. Hún segist ekki vita nákvæmlega hvenær Sometime stígur á svið í dag en tónleikarnir standa frá klukkan tólf á hádegi til miðnættis og hljómsveitirnar tólf koma fram með klukkutíma millibili. „Ég held samt að við séum frekar snemma svo ég hvet áhorfendur til að vera ekkert að hangsa við að drífa sig niður í Kexport. Vonandi mætir sólin líka.“

RAUÐHETTA Rósa leggur mikið upp úr flippuðum og skemmtilegum búningum á tónleikum og er alltaf að þróa stíl sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

MYND/ANTONÍA BERGÞÓRSDÓTTIR

REYKJAVÍKURDÆTUR

➜ Þessir koma fram á Kexporti

- 1860
- Atónal blús
- DIMMA
- Dj Flugvél & Geimskip
- Ghostigital
- kimono
- Kött Grá Pje
- Low Roar
- Mr. Silla
- Pétur Ben
- Reykjavíkurdætur
- Sometime

Tónleikarnir fara fram í portinu við Kex Hostel, hefjast klukkan 12 á hádegi og lýkur um miðnætti.

GOTT ÚRVAL AF NÝLEGUM GÆÐINGUM

Opið í dag frá kl. 12-16

VW Touareg V6 TDI
245 hö. Árgerð 2013, dísil
Ekinn 31.000 km, sjálfsk.
Ásett verð
9.890.000,-

VW Passat Variant
Highl. TDI. Árgerð 2011, dísil
Ekinn 97.000 km, sjálfsk.
Ásett verð
4.190.000,-

VW Tiguan Track&Style
2,0 TDI. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 42.000 km, sjálfsk.
Ásett verð
5.890.000,-

Land Rover Freelander II
Árgerð 2008, dísil
Ekinn 142.000 km, sjálfsk.
Ásett verð
2.990.000,-

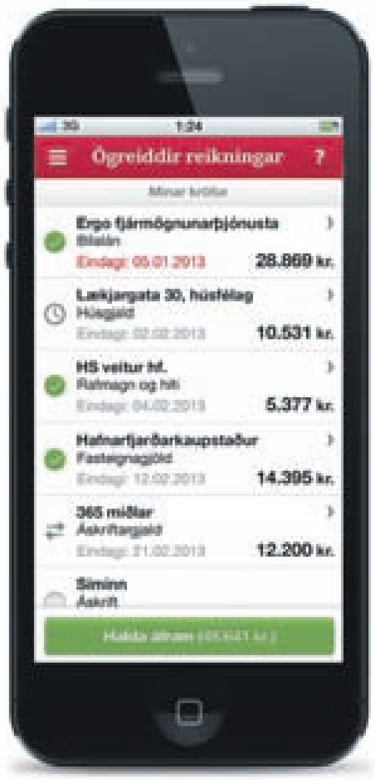
Toyota Land Cruiser
150 GX. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 44.000 km, sjálfsk.
Ásett verð
8.480.000,-

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

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR

Íslandsbanka Appið

Nú geturðu greitt reikningana í Appinu



Við erum stöðugt að þróa Íslandsbanka Appið til að létta þér lífið í dagsins önn.

- Hærri úttektarheimild í Hraðfærslum - Nýjung!
- Yfirlit og greiðsla ógreiddra reikninga - Nýjung!
- Yfirlit og staða reikninga
- Myntbreyta og gengi gjaldmiðla
- Vildartilboð Íslandsbanka
  og fjöldi annarra aðgerða.

Sæktu Íslandsbanka Appið á islandsbanki.is/app

islandsbanki.is   Netspjall   Sími 440 4000   Facebook

Íslandsbanki

ENNEMM / SÍA / NM63110

FALLEGT OG ÞÆGILEGT

PASO DOBLE
479.990
FULLT VERÐ: 559.990

furninova

PASO DOBLE fjölskyldusófinn. Stærð: 374 x 252/152 H: 86 cm. Slitsterkt steingrátt áklæði úr 100% bómull.

OREGON TUNGUSÓFI

169.990
FULLT VERÐ: 199.990

OREGON tungusófi
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 240 x 153 H:85 cm
Tunga getur verið beggja vegna

UMBRIA TUNGUSÓFI

UMBRIA tungusófi XL.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 305 x 163 H:78 cm
Umbria er fáanlegur í ótal gerðum í leðri og áklæði.

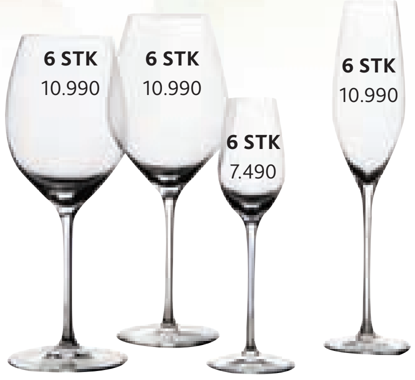
229.990
FULLT VERÐ: 269.990

NÝ OG FALLEG SMÁVARA – FY

iittala ALESSI by nord VIDIVI nuance

VIDIVI EUFORIA GLASASETT. Tvær stærðir. Verð: 9.990 / 10.990

IITTALA SKÁLAR
Verð frá: 3.990



6 STK
10.990

6 STK
10.990

6 STK
7.490

6 STK
10.990

S&P GLÖS

VIDIVI EUFORIA VASI.
Verð: 4.990

VID

VIDIVI AMBROSIA VAS
Verð: 6.990

BY NORD PÚÐAR
Verð: 21.990

VESTA 3ja sæta sófi. Stærð: 232 x 95 H: 71 cm. Slitsterkt steingrátt áklæði úr 100% bómull. Moon standlampi **VERÐ 79.990.** Laze sófaborð **VERÐ 109.990**

UMBRIA HORNSÓFI MEÐ TUNGU

359.990
FULLT VERÐ: 419.990

UMBRIA Hornsófi með tungu.
Grafít-grátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 326 x 261 H:78 cm
Umbria er fáanlegur í ótal gerðum í leðri og áklæði.

OREGON HORNSÓFI MEÐ TUNGU

OEGON hornsófi með tungu

319.990
FULLT VERÐ: 379.990

ÝRIR LIFANDI HEIMILI

S.O.U.L
SPIRIT OF ULTIMATE LIFESTYLE

Rosti Mepal

broste COPENHAGEN

bodum

S&P Salt&Pepper

POUL PAVA KÖKUDISKUR
Verð: 7.490

POUL PAVA KÖNNUR
Verð: 2.145 STK.

IVI AMARYLLIS VASI.
Verð: 9.990

VIDIVI KÖNNUR
6.990

I.

S&P MORTEL.
Verð: 8.990

&P MORTEL.
Verð: 10.990

WOODY
KOMINN AFTUR
Í ÖLLUM LITUM

WOODY borðstofustóll.
6 litir með hvíttuðum viðarlöppum.

14.450
FULLT VERÐ: 19.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
REYKJAVÍK | AKUREYRI

G Dalsbraut 1 • Akureyri **OPIÐ** Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

Á NÓG EFTIR Aron Jóhannsson ætlar sér að fara á tvö heimsmeistaramót til viðbótar með liði Bandaríkjanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

EKKI LENGUR SVIKARINN

Aron Jóhannsson skráði nafn sitt í sögubækurnar í sumar þegar hann varð fyrsti Íslendingurinn til að spila í úrslitakeppni HM í knattspyrnu. Það gerði hann með bandaríska landsliðinu en í viðtali við Fréttablaðið gerir hann upp þátttöku sína á mótinu, segir frá baráttu sinni við ótímabær meiðsli í aðdraganda þess og háleitum markmiðum sínum fyrir landsliðsferil sinn vestanhafs.

Fékk sting í hjartað þegar ég sá pabba

Aron segir að sér hafi þótt sérlega vænt um að hans nánustu hafi gert sér ferð alla leið til Brasilíu til að fylgja bandaríska liðinu eftir á HM og styðja sinn mann.

Fjölskylda Arons, sem og flestra leikmanna bandaríska liðsins, missti þó af leiknum gegn verðandi heimsmeisturum Þýskalands þar sem hún komst ekki á völlinn vegna úrhellisrigningar í Recife.

„Ég man þegar ég sá fjölskylduna uppi í stúku í leiknum gegn Portúgal. Ég var að hita upp þegar ég sá hana fyrst og þá fékk ég smásting í hjartað. Sérstaklega gaman fannst mér að sjá pabba minn því hann hefur alltaf verið stuðningsmaður minn númer eitt.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is

Grafarvogsbúinn Aron Jóhannsson hefur afrekað margt á þeim fjórum árum sem eru liðin frá því að hann yfirgaf Fjölni í 1. deildinni. Hann sló markamet í Danmörku, var seldur fyrir væna fúlgu til hollensks stórliðs og spilaði nú síðast með bandaríska landsliðinu á HM í Brasilíu. Ákvörðun Arons um að gefa fremur kost á sér í bandaríska liðið en það íslenska var umdeild, enda sonur íslenskra foreldra sem voru við nám vestanhafs þegar drengurinn kom í heiminn fyrir tæpum 24 árum. Ákvörðunin kann enn að þykja umdeild en flestir fylktu sér að baki kappanum þegar út í alvöruna var komið í Brasilíu.

Aron var á hækjum þegar ég hitti á hann við Fjölnisvöllinn í Grafarvogi – hans gamla heimavöll. Hann lagðist undir hnífinn í Hollandi á þriðjudag vegna ofvaxtar í ökklabeini sem þurfti að fjarlægja. Aðgerðin gekk vel en minnstu munaði að meiðslin hefðu kostað hann ferðina til Brasilíu.

„Ég byrjaði að finna fyrir ökklanum í mars eða apríl og varð sífellt verri eftir það. Læknarnir hjá AZ vissu hvað þurfti að gera en sögðu að ég gæti þraukað ef ég vildi spila áfram. En til að verða hundrað prósent var aðgerðin nauðsynleg,“ lýsir Aron. Forráðamenn AZ vildu eðlilega að Aron færi í aðgerðina strax að tímabilinu loknu en sýndu því mikinn skilning að hann hefði lítinn áhuga á að fórna því að taka þátt á HM.

Til að bæta gráu ofan á svart meiddist Aron í nára skömmu fyrir HM. Undirbúningur Jürgens Klinsmann landsliðsþjálfara fyrir HM var mjög strangur sem reyndist Aroni erfitt eftir langt tímabil í Hollandi. „Ég hafði spilað 50-60 leiki á tímabilinu og um tíma hélt ég að ég yrði sendur heim – að ég kæmist ekki í 23 manna lokahópinn. Ég fann fyrir miklum verk í náranum en var í raun smeykur við að kvarta of mikið undan honum og biðja um hvíld eða léttari æfingar,“ segir Aron en Klinsmann var með tvær til þrjár æfingar á hverjum degi.

Komu grátandi inn í klefann

Aron kom inn á sem varamaður í æfingaleik Bandaríkjanna gegn Aserbaídsjan þann 27. maí í San Francisco. Það var fyrsti æfingaleikur liðsins af þremur fyrir HM í Brasilíu og skoraði Aron síðara markið í 2-0 sigri. „Eftir þann leik fóru verkirnir í náranum að versna. Við áttum næst leik gegn Tyrklandi í New York og ég gat ekki beitt mér fyllilega á æfingum. Ég spilaði ekki og eftir leikinn sagði þjálfarinn mér að hann hefði viljað hvíla mig.“

Sjö leikmenn þurftu frá að hverfa úr æfingahópi Klinsmann fyrir HM og þrátt fyrir baráttuna við meiðslin komst Aron í lokahópinn. Hann segir að það hafi verið erfitt að horfa á eftir félögum sínum sem þurftu að sitja heima. „Á einni æfingunni sá ég að þjálfarinn var að taka út einn og einn leikmann og ræða við þá. Svo komu þeir inn í búningsklefa með tárin í augunum og þá áttaði maður sig á því hvað hafði gerst,“ lýsir Aron.

„Tilfinningin var skrýtin. Maður var ánægður en þetta var leiðinlegt fyrir hina. Næsta klukkutímann voru menn fyrst og fremst að átta sig á því að sumir þeirra væru ekki að fara á HM. Maður vildi því ekki flagga gleðinni sjálfur.“

Enginn tími fyrir stress

Fyrsti leikur Bandaríkjanna í lokakeppninni sjálfri var gegn Gana. Handrit leiksins hefði þess vegna getað verið samið í Hollywood. Clint Dempsey kom Bandaríkjunum yfir eftir 29 sekúndur en Ganverjar jöfnuðu þegar skammt var til leiksloka. Þá kom varamaðurinn John Brooks til sögunnar og tryggði þeim bandarísku dramatískan sigur.

Aron kom inn á sem varamaður í þessum leik líkt og frægt er eftir meiðsli Jozys Altidore strax á 20. mínútu. Aron hafði haft það á tilfinningunni dagana á undan að hann fengi að spila í leiknum. „Ég var ekkert búinn að spila í síðustu æfingaleikjunum vegna meiðsla en mér leið vel og ég var góður á síðustu æfingunum fyrir leik,“ lýsir Aron. „Ég og Chris [Wondolowski] vorum sóknarmennirnir á bekknum og þegar Jozy meiddist litum við hvor á annan. Okkur brá en fannst best að hefja upphitun. Ég var bara búinn að skokka eina ferð þegar það er kallað á mig. Ég hafði því engan tíma til að hugsa um þetta. Sem var gott því þá hafði maður ekki tíma til að verða stressaður.“

Aron segist hafa fengið gæsahúð þegar honum var skipt inn á en um leið varð hann fyrsti Íslendingurinn til að spila í lokakeppni HM í knattspyrnu. „Það var svo mikið adrenalín í líkamanum að ég fann ekkert fyrir meiðslunum í þessar 70 mínútur sem ég spilaði. Ég hljóp úr mér lungun enda þurftum við mikið að verjast í leiknum.“

Hann segist sáttur við frammistöðu sína þó svo að hann hafi ekki fengið úr miklu að moða sem sóknarmaður. „Eftir á að hyggja fannst mér ekki margt sem ég hefði getað gert betur. Það kom augnablik þar sem ég hefði mögulega komist einn í gegn en það þýðir ekkert að gráta það núna.“

Tímasetning meiðslanna verst

Það var ljóst að Altidore myndi ekki taka frekari þátt í riðlakeppninni. Aron, eins og flestir Íslendingar, leyfði sér að vona að hann fengi tækifæri í byrjunarliðinu í næsta leik. En það átti ekki að verða. „Þegar undirbúningur hófst fyrir leikinn breytti þjálfarinn um kerfi og ákvað að spila bara með einn framherja. Hann var með Dempsey einan uppi á toppi og ég áttaði mig strax á því að ég yrði ekki í byrjunarliðinu. Þetta var þremur dögum fyrir leikinn.“

Hann viðurkennir að það hafi verið vonbrigði enda fáir knattspyrnumenn sáttir við að þurfa að sitja á bekknum. „Ég skildi afstöðu þjálfarans. Ég var ekki 100 prósent á æfingum og ég veit að ég er ekki það góður að ég geti verið í byrjunarliðinu á HM þegar málin standa þannig. Mesta svekkelsið var tímasetning meiðslanna – að ég gat ekki upplifað HM algjörlega heill heilsu.“

Aron spilaði ekki meira á HM en í þessum eina leik. Bandaríkin féllu úr leik í 16-liða úrslitum eftir hetjulega baráttu í framlengdum leik gegn Belgíu og sneru aftur til síns heima sem þjóðhetjur. „Ég fékk smjörþefinn af þessu og veit hversu ótrúlegt það er að spila á HM. Auðvitað hefði ég viljað spila meira en ég á vonandi meira eftir. Ég stefni að því að spila að minnsta kosti á tveimur mótum til viðbótar.“

Ætlar að festa sig í sessi

Næsta stóra verkefni bandaríska liðsins verður úrslitakeppni Copa América árið 2016. Þessi sögufræga keppni, sem er álfukeppni Suður-Ameríku, fer þá í fyrsta sinn fram utan álfunnar en hún verður haldin í Bandaríkjunum – og það á 100 ára afmælisári sínu. „Það verður alveg svakaleg keppni,“ segir Aron og það er greinilegt að hann hlakkar mikið til. „Ég stefni á að vera búinn að festa mig í sessi sem byrjunarliðsmaður þá.“

Búast má við að Bandaríkjamenn muni áfram fylgjast með knattspyrnulandsliði sínu af áhuga, vonandi með Aron innanborðs. Og hann gerir sér grein fyrir því að það er vel fylgst með honum á Íslandi.

„Ég fann fyrir stuðningnum frá Íslandi úti í Brasilíu og hann var meiri en ég átti von á. Það var nokkuð um neikvæð viðbrögð þegar ég valdi bandaríska landsliðið á sínum tíma en ég fann fyrir mun meiri jákvæðni í minn garð eftir því sem nær dró keppninni. Ég var ekki lengur svikarinn og fannst að menn væru stoltir af mér.“

Og spurður hvort hann hafi nokkru sinni séð eftir því að hafa valið bandaríska landsliðið fram yfir það íslenska stendur ekki á svarinu. Það er skýrt. „Nei. Svarið er einfalt.“

Trans - Atlantic í 10 ár

ÁSTIN RÆÐUR FERÐINNI

ÍTALÍA - VERONA

Í BEINU FLUGI FRÁ KEFLAVÍK

31 október - 4 nóvember 2014

Upplifðu borg elskenda! Flestir sem þekkja til Rómeó og Júlíu vita að Veróna var borgin þar sem ástin þeirra kviknaði og lifir enn. Borgin er vinsæl fyrir sögulegar byggingar, falleg torg og brýr yfir Adige ána. Verona er þekkt fyrir einstaka matargerð, bragðmikla osta og vínmenningu. Einstök ferð sem gleður og gerir vel við bragðlauka sem og önnur skynfæri. Takmarkaður fjöldi sæta er í boði.

Upplifun sem að enginn má missa af.

- **Flug, allir skattar og gjöld**
- **Allur akstur samkvæmt dagskrá**
- **Gisting á hóteli með morgunmat**
- **Úrval skoðunarferða í boði**
- **Íslensk fararstjórn**

Kynntu þér málið á **transatlantic.is**
og í símum **588-8900**

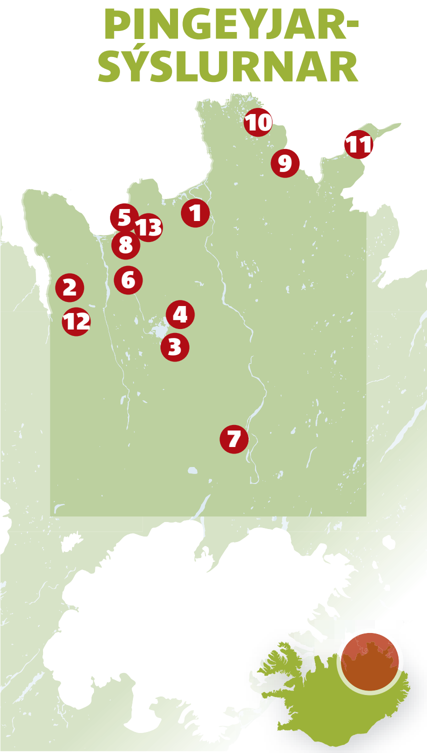
ICELANDAIR

Trans - Atlantic

Fjörur, heiðar, fossar og vötn

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Norðausturlandið er auðugt af náttúruperlum og áhugaverðum stöðum að stoppa á. Þar er Mývatn með sitt ríkulega fuglalíf, Goðafoss, Dettifoss, Jökulsárgljúfur og Herðubreið, drotting íslenskra fjalla. Líka bullandi hverir, lynggrónar heiðar, einkar vel fallnar til útreiða, veiðiár og vötn og víðáttumiklar fjörur. Að ógleymdri byggðinni í bæjum og sveitum.



HÓFFAR SLEIPNIS Ásbyrgi í Kelduhverfi er hamrakví með eyju í miðju. Þjóðsagan segir það vera hóffar eftir Sleipni, hest Óðins, en síðari tíma vísindi telja Ásbyrgi hafa orðið til í tveimur hamfarahlaupum í Jökulsá fyrir þúsundum ára. Í botni þess er tjörn, Botnstjörn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Útivist og afþreying

Land ævintýraleiðangra fótgangandi fólks eða á farartækjum

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

2. Flóamarkaður
Dæli í Fnjóskadal er venjulegur sveitabær að utanverðu en innan dyra er fjölbreyttur flóamarkaður að sumrinu með rósabolla, bækur, fatnað og fínerí sem húsfreyjan á bænum hefur safnað og afgreiðir sjálf.

3. Heimur út af fyrir sig
Dimmuborgir í Mývatnssveit er þyrping hraunborga með hellum, gatklettum og kjarri á milli og þar má gæta sín á að villast ekki. Tilkomumesti hellirinn heitir Kirkjan. Hægt er að fá sér hressingu í Kaffi Borgum sem er opið frá 9-22.

4. Hjólatúr
Hlíð, ferðaþjónusta í Reykjahlíð við Mývatn, leigir út fjallahjól sem upplagt er að fá lánuð til að hjóla á kringum vatnið. Það er 37 kílómetra leið. Upplagt er að labba upp á Vindbelg í leiðinni, þaðan er útsýni fagurt.

5. Geimfarar
Könnunarsögusafnið við Héðinsbraut 3 á Húsavík snýst um land- og geimkönnun. Aðalrýmið er helgað geimferðum, æfingum amerískra tunglfara á Íslandi og tilraunageimskotum Frakka hér á landi. Á morgun verður spiluð upptaka frá fyrstu tunglgöngunni fyrir 45 árum. Safnið er opið frá 9 til 17. Sjá explorationmuseum.com

6. Hann er á!
Í Heiðarbæ í Reykjahverfi er sundlaug, veitingahús og tjaldstæði. Þar eru líka seld silungs- og laxveiðileyfi í Langavatn og Kringluvatn sem eru í sex og þrettán kílómetra fjarlægð frá Heiðarbæ. Stöngin kostar 1.500 krónur hálfan daginn.

7. Drottningin
Herðubreið er eitt formfegursta fjall landsins. Hún sést víða að í blámóðu fjarskans en þangað er líka fært á bíl og fyrirtækið Fjalladýrð í Möðrudal ekur með fólk þangað ef óskað er. www.fjalladyrd.is. Í Herðubreiðarlindum eru merki um búskap Fjalla-Eyvindar og Höllu.

8. Nestisstaður
Við Kaldbak, í grennd við Húsavík, er manngerð tjörn sem vatni frá orkuveitu staðarins er veitt í og hentar vel til baða á góðviðrisdögum. Vatnsbakkarnir eru gróðri vafðir og gott er að taka þar upp nestið sitt.

9. Gönguleið
Á Rauðanesi við vestanverðan Þistilfjörð eru sérstæðir hellar og drangar og ekki spillir fjölskrúðugt fuglalíf. Við bílastæði á Völlum er hægt að fá kort af merktri gönguleið um nesið, um sjö kílómetra langri.

10. Leikið með birtuna
Heimskautsgerðið er útilistaverk í uppbyggingu á Melrakkaási við Raufarhöfn. Birta norðursins leikur þar stórt hlutverk og hugmyndin er að tengja verkið dvergum Völuspár og sagnaheimi fornaldar.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Það finnst margt í fjörunni

11. Fjölskyldan
Fjörurnar á Langanesi eru einstakar í sinni röð. Það er hollt fyrir skilningarvitin að heimsækja þær, finna lyktina, skoða lífríkið, leita að skeljum og öðrum gersemum úr sjónum og virða fyrir sér endalausar breiður af rekaviði. Auðvelt er að aka á bílum út á nesið og alls staðar hægt að komast niður í fjöru.

Neytum og njótum

Inn til dala og út við sjó

12. Heimagerðar kræsingar
Uglan, veitingahús að Skógum í Fnjóskadal, hefur heimagerðar kræsingar og annað góðmeti á borðum. Þar er bruggað úrvalskaffi og hellt upp á seyði og te. Uglan er í gömlu skólahúsi og krítartöflur, bækur og aðrar gersemar minna á sveitaskólaandann. Opið er alla daga frá klukkan 11 til 17 til 31. ágúst.

13. Ferskt úr hafinu
Gamli baukur við höfnina á Húsavík er vertshús með fisk í hæsta gæðaflokki og norðlenska lambakjötið klikkar ekki heldur. Húsið er úr rekaviði og munir innandyra tengjast sjósókn og siglingum. Fyrirtækið Norðursigling rekur staðinn. Það er þekkt fyrir hvalaskoðunarferðir sínar. www.nordurferdir.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
NÝTT KORTATÍMABIL
FERÐALAGIÐ BYRJAR Í BÓNUS
1398 kr. kg
BÓNUS úrb. GRILL-Grísakótilettur
759 kr. kg
Bónus Ferskur heill kjúklingur
BÓNUS Kjúklingur Vængir
298 kr. kg
Bónus Ferskir kjúklingavængir
BÓNUS Grillkjöt
1198 kr. kg.
Bónus BBQ grill grísakótilettur
359 kr. 485g. 10 stk
149 kr 5 stk.
X-Large HAMBORGARA BRAUÐ
159 kr 4 stk.
BÓNUS Kjúklingur Bringur
1998 kr. kg
Bónus Ferskar kjúklingabringur
KJARNAFÆÐI
UPPRUNALAND ÞÝSKALAND
1598 kr 10 stk. 120g
Frosnir Nautahamborgarar
Pólskar PYLSUR
87% KJÖTINNIHALD
259 kr 360g. 4 stk.
Ali Bacon PYLSUR
259 kr. 250g
5000 STK. Á ÞESSU VERÐI!
HEINZ TOMATO KETCHUP
129 kr 570g
119 kr 100g
Steiktur laukur 100g
MÁNUDAGA MIÐVIKUDAGA FÖSTUDAGA
198 kr. STK.
NÝJAR BÓNUS SAMLOKUR
198 kr. 4 stk
Bónus nýbakað Langlokur
Kleinu hringir 6 STYKKI
BÓNUS
259 kr. 6 stk.
Bónus 6 stk. Kleinuhringir
198 kr. 4 stk.
Bónus nýbakað Mjúkar kringlur
EINNOTA GRILL
298 kr. stk.
HEIMA Einnota kolagrill
298 kr. 4 stk
Bónus nýbakað Kjallarabollur
með osti
ÖMMUBAKSTUR
139 kr. 4 stk
ÖMMU Heilkorna flatkökur 4 stk.
YumYum CHICKEN
98 kr. 70g
Kolsýrt vatn
129 kr. 2 ltr.
AFGREIÐSLUTÍMI LAUGARDAGUR 10:00-18:00
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA
AFGREIÐSLUTÍMI LAUGARDAGUR 10:00-18:00

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL

netto

Kræsingar & kostakjör

-40%

GRÍSABÓGSNEIÐAR
GRILL
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.498,~~
899,-

-21%

KJÚKLINGABRINGUR
GÓÐAR Á GRILLIÐ
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 2.398,~~
1.894,-

-43%

KJÚKLINGAVÆNGIR - HVÍTLAUKS
FRÁBÆRT VERÐ!
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 698,~~
398,-

-35%

CORDON BLEU
350 G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 829,~~
539,-

TULIP PULLED PORK
550 G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.698,-~~
1.494,-

RAUÐSPRETTUFÖK M/ROÐI
ÓDÝRT FYRIR HEIMILIÐ
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 998,-~~
699,-

COCA COLA
1,5 L
STYKKJVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 229,-~~
199,-

-25%

BATCHELORS SÚPUR
KJÚKLINGA, SVEPPA, TÓMAT
295 G DÓSIR
~~VERÐ ÁÐUR 199,-~~
149,-

JARÐARBER FROSIN
GRATE TASTE 1KG
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 489,-~~
399,-

-30%

NEKTARÍNUR
PLÓMUR
FERSKJUR
500 G
~~VERÐ ÁÐUR 398,-~~
279,-

-25%

TOSCANABRAUÐ 550 G
BAKAÐ Á STAÐNUM
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 398,-~~
299,-

-40%

JÓGÚRTBRAUÐ 550 G
BAKAÐ Á STAÐNUM
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 498,-~~
299,-

Tilboðin gilda 17. - 20. júlí 2014

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

-10%

MS LGG
6X65 ML ALLAR TEG
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 449,-~~
404,-

MS BENICOL
6X65 ML APPELSÍNU
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR ,-545~~
491,-

MS BENICOL
6X65 ML JARÐARBERJA
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 541,-~~
487,-

HUGSUM UM HEILSUNA!

NÄKD STYKKI

159 KR/STK
~~VERÐ ÁÐUR 189 KR/STK~~

BETTY CROCKER
DEVILS KÖKUMIX EÐA KREM
STYKKJAVERÐ
399,-

TOFFIFEE
100 G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 249,-~~
199,-

MARABOU DAIM
3X28 G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 269,-~~
249,-

SKITTLES
4 Í PAKKA - 4X180G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 398,-~~
349,-

-30%

MR FREEZE
KLAKALENGJUR
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 69,-~~
48,-

PRINGLES 43 G
ORGINAL/SOUR CREAM
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 129,-~~
110,-

MATAR- EÐA MJÓLKURKEX
ÓDÝRT FYRIR HEIMILIÐ 500 G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 359,-~~
298,-

NETTÓ KAFFI
400 G
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 549,-~~
489,-

Lífrænir bananar
284kr/kg
~~áður 379kr/kg~~

-25%

nettó 24
VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ GRANDA OG MJÓDD
DAG SEM NÓTT

LÆRÐU AÐ LESA Á MATINN ÞINN

VISTVÆNT Vistvæn ræktun er venjulegur búskapur og leyfilegt er að nota tilbúinn áburð eða hefðbundin eiturefni, í hófi. Gæðastýrður hefðbundinn búskapur.

LÍFRÆNT Í lífrænni ræktun er ekki leyfilegt að nota tilbúinn áburð eða hefðbundin eiturefni. Til að heimilt sé að markaðssetja lífrænar afurðir sem slíkar verður faggild vottunarstofa að hafa reglubundið eftirlit með starfseminni og votta hana.

SANNGIRNISVOTTUN Beinir sjónum að mannréttindum. Markmiðið er að fólk geti lagt sitt af mörkum til betra lífs fyrir fólk í fátækari hlutum heimsins. Markmiðið með vottuninni er að tryggja réttindi vinnufólks og ræktenda, vinna gegn barnaþrælkun og misrétti.

Agriculture biologique
Franskt vottunarmerki um lífræna framleiðslu á landbúnaðarafurðum. Varan er framleidd á lífrænan hátt. Matvæli þurfa að innihalda 95% af lífrænu ræktuðu hráefni.

Bio Inspecta
Stofnað 1998 í Sviss sem traust, sjálfstæð og áreiðanleg vottunarstofa fyrir lífrænar afurðir. Vottar 80% af öllum lífrænum býlum í Sviss og yfir þúsund seljendur.

BIO-Siegel
Hinn viðurkenndi þýski, lífræni vottunarstimpill. Bio Siegel gildir fyrir lífrænan búskap og ræktun. Vottunin staðfest samkvæmt kröfum ESB.

Debio
Debio er norsk lífræn vottun en fyrirtækið tekur einnig út framleiðslu fyrir lífeflismerkið Demeter. Það er norska ríkið sem setur reglur fyrir Debio-úttektina.

Demeter
Úr lífelfdum landbúnaði. Áhersla á hringrás næringarefna í náttúrunni. Býli þurfa að vera lífræn heild, þannig að áburður til ræktunar komi frá dýrum á sama bæ.

EcoCert
Lífrænt vottunarmerki. Einkarekin samtök hafa réttindi til að reka og votta merkið, sem má finna bæði á matvörum, vefnaðarvörum og snyrtivörum.

Evrópublómið
Opinbert umhverfismerki Evrópubandalagsins. Umhverfisstofnun er rekstraraðili merkisins hér á landi.

Fair Trade
Staðfesting á því að varan er unnin á siðferðislega sanngjarnan hátt, án skaðlegra áhrifa fyrir starfsmenn og að þeir fái sanngjörn laun fyrir vinnuna.

Rapunzel
Þýskt fyrirtæki sem framleiðir lífrænt vottaðar vörur frá lífefldum landbúnaði.

Hand in hand
Sanngirnisvottun frá Rapunzel. Vörur sem merktar eru Hand in hand innihalda að minnsta kosti 50% hráefni frá Hand in hand ræktendum.

Skráargatið
Matvörur merktar Skráargatinu verða að uppfylla eitt eða fleiri eftirtalinna skilyrða: minni og hollari fita, minni sykur, minna salt, meira af trefjum og heilkornum.

Soil Association
Merkið tryggir að um lífræna framleiðslu sé að ræða. Einnig er velferð dýra og dýravernd hluti af vottuninni. Byggt á stöðlum ESB og Breta um lífræn matvæli.

Vottað lífrænt – Tún
Varan hefur verið ræktuð með lífrænum aðferðum, án eiturefna, tilbúins áburðar, hormóna eða erfðabreyttra lífvera.

Vottuð náttúruafurð – Tún
Afurðir teljast ekki lífrænar, en eru af náttúrulegum uppruna, byggðar á sjálfbærri nýtingu auðlinda og/eða afurðir sem teljast leyfileg aðföng í lífræna framleiðslu.

Vistvæn landbúnaðarafurð
Nokkurs konar millistig milli hefðbundins landbúnaðar og lífræns. Ekkert eftirlit er þó með því hver notar merkið á Íslandi í dag.

Beint frá býli
Samvinnuverkefni um sölu afurða beint frá býli bóndans. Markmiðið er að þróa vörumerki og veita bændum ráðgjöf og stuðning varðandi heimavinnslu og sölu.

Beint frá býli - frá fyrstu hendi
Gæðamerki á matvælum íslenskra sveita. Meginþættir framleiðslu byggjast á íslenskri framleiðslu, frá landbúnaði, fiskveiðum og nýtingu afurða villtrar náttúru.

Svanurinn
Norræna umhverfismerkið. Kröfurnar taka til alls lífsferils vörunnar: þjónustu, frá framleiðslu til úrgangs. Svanurinn tekur nú til 70 vöruflokka, allt frá uppþvottalegi til húsgagna og hótela.

Evrópska lífræna merkið
Lífræn vottun ESB. Framleiðsla á vörum tekur tillit til umhverfis og velferðar dýra. Skilyrði um lífræna ræktun er skiptiræktun, að búfé fái lífrænt fóður og engin eiturefni séu notuð.

The Organic Food Federation
Breskt vottunarfyrirtæki sem vinnur samkvæmt stöðlum Breta og ESB. Er í félagi við alþjóðleg samtök um lífrænan landbúnað.

Ø-merkið
Hið opinbera danska lífræna vottunarmerki. Einnig hægt að finna á erlendri lífrænni vöru ef hún er unnin í Danmörku. Mun færri aukefni leyfð í en í hefðbundinni matvælaframleiðslu.

Þetta er uppreisn neytandans

Guðrún Arndís Tryggvadóttir og **Einar Bergmundur Arnbjörnsson** bjuggu til Húsið, gagnvirkan upplýsingabanka um allt á heimilinu. Þau segja stjórnvöld engu skeyta um aðgengi neytenda að upplýsingum um áhrif innihaldsefna á heilsuna.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Við erum að verja okkur með þessu," segir Guðrún Arndís Tryggvadóttir, stofnandi, framkvæmdastjóri, hönnuður og ritstjóri natturan.is, en hún ásamt eiginmanni sínum, Einari Bergmundi Arnbjörnssyni, gáfu á dögunum út snjallsímaforritið Húsið, gagnvirkan upplýsingabanka um allt á heimilinu.

Sífellt verið að plata okkur

„Aðeins með því að skilja þýðingu þeirra erum við fær um að velja jákvæðari kosti," segir Guðrún. „Við látum bara ekki bjóða okkur þetta bull lengur – það er sífellt verið að plata okkur. Það er hvergi verið að reyna að gera neytendum auðveldara fyrir að fá fræðslu um það sem við erum að láta ofan í okkur," heldur hún áfram og segir meira að segja letur utan á matarumbúðum hafa minnkað.

„Þess vegna förum við í þessa framleiðslu. Við vildum búa til íslenskan grunn svo að fólk gæti auðveldlega nálgast þessar upplýsingar og þannig tekið meðvitaðar ákvarðanir um það sem við látum ofan í okkur. Við bjuggum líka til

TÓKU MÁLIN Í SÍNAR HENDUR Vefurinn Nattura.is var opnaður þann 25. apríl árið 2007, á degi umhverfisins. MYND/ÚR EINKASAFNI

E-aukefna -app (e.natturan.is) sem gott er að hafa við höndina við innkaupin. Þá slærðu inn E-efnanúmerið og sérð á skala hvort það er grænt, gult eða rautt. Grænt stendur fyrir ekkert neikvætt – á þá við hættulaus náttúruleg efni – gult er varasamt í einhverjum tilvikum, til dæmis í of miklu magni eða fyrir börn og óléttar konur. Síðan er rautt, þar eru til vísindalegar sannanir fyrir því að innihaldið geti reynst hættulegt.

Svona efni eru til dæmis í litarefni í nammi fyrir börnin okkar. Þetta er eitthvað sem er búið að læða inn í neyslumynstrið. Það er mikilvægt að fólk viti þetta en þar sem yfirvöldum virðist standa alveg á sama um hvort við höfum aðgengi að upplýsingum um áhrif innihaldsefna á heilsuna eða ekki þá tókum við málin í okkar hendur og bjuggum til íslenskan heildstæðan grunn um aukefnin. Bæði Húsið og e.natturan.is eru ókeypis fyrir alla. Það er samfélagslegt réttlætismál í okkar huga að fólk geti sótt sér þessar upplýsingar á einfaldan hátt.

Enginn hafði áhuga

Vefurinn var opnaður þann 25. apríl árið 2007, á degi umhverfisins, en hefur verið í stöðugri þróun síðan, til að mynda með tilkomu snjallsímaforritsins Hússins.

„Ég skrifaði viðskiptaáætlun fyrir tíu árum. Enginn hafði áhuga á umhverfismálum þá og margir héldu að engin framtíð væri í að stússast í þeim. Það tók mig síðan um tvö ár að fjármagna þetta og geta ráðið fólk með mér. Svo er ég svo heppin að maðurinn minn er vefþróunarmeistari – við hentum á milli okkar hugmyndum og keyrðum þetta í gang. Þetta er búið að vera rosalega gaman og krefjandi. Við erum bara tvö í þessu núna, svo höfum við sjálfboðaliða sem hjálpa öðru hvoru. Við ráðum umhverfisfræðinga og fagfólk þegar á þarf að halda, en allt sem við gerum er ókeypis svo að við treystum á stuðning, og höfum oft fengið ágætis stuðning. Við erum náttúrulega að sinna hlutum sem stjórnvöld ættu að vera sinna. Við erum samt bara eins og hver og einn neytandi út í bæ sem vill breyta hlutunum til betri vegar," segir Guðrún að lokum.

Húsið

Snjallsímaforritið Húsið er gagnvirkur upplýsingabanki um allt á heimilinu.

Þar er neytendum meðal annars gert auðveldara fyrir að læra að þekkja merkingar og lesa á matarumbúðir.

Í forritinu er að finna safn af alls kyns merkjum sem hafa með umhverfi, sjálfbærni, endurvinnslu og hættur að gera.

Við látum bara ekki bjóða okkur þetta bull lengur – það er sífellt verið að plata okkur. Það er hvergi verið að reyna að gera neytendum auðveldara fyrir að fá fræðslu um það sem við erum að láta ofan í okkur.

Guðrún Arndís Tryggvadóttir.

FLÓTTAMANNAVANDINN
Róttæki sumarháskólinn boðar til fyrirlestrar um „Flóttamannavandann“ í Friðarhúsinu Njálsgötu í kvöld klukkan 20. Erindið flytur Benjamín Julian.

AUGNÞURRKUR

BELLAVISTA náttúrulegt efni fyrir augun, ríkt af lúteini og bláberjum

www.gengurvel.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

UNDRAGÓÐ BLANDA VIÐ BÓLGUM OG MEIÐSLUM

GENGUR VEL KYNNIR *Einstök blanda sem byggð er á árþúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Blandan hefur reynst sérstaklega vel við bólgum í liðamótum og til að græða meiðsl, m.a. íþróttameiðsl og áverka.*

Engiferrótin hefur verið notuð í lækningaskyni í árþúsund í Kína við margs konar kvillum svo sem gigt og við álagsmeiðsli. Túrmerikrótin er náskyld engiferrótinni og er notuð í bæði kínverskum og indverskum náttúrulækningum en hún er bólgueyðandi. Báðar ræturnar eru notaðar í hinum indversku Ayurveda-fræðum við verkjum og bólgum vegna meiðsla, slitum, tognun og fleiru. Þessar jurtir sameina bólgueyðandi og hitandi áhrif. Hitunaráhrifin bæta blóðrás (slæm blóðrás getur magnað verki) og tryggja að næringarefni berist fljótt til svæðisins og meiðslin grói hratt og vel. Bromelain er samheiti yfir ensím úr ananasplöntunni og hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur.

ÚTSÖLUSTAÐIR:

Lyfja, Lyf og heilsa, flest önnur apótek, Heilsuhúsið, Fjarðarkaup og Hagkaup. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is

ENGIFER, TÚRMERIK OG BROMELAIN ER GOTT VIÐ:

- **Bólgum í líkamanum**
- **Bólgum í liðamótum s.s. slitgigt og liðagigt**
- **Slæmu blóðflæði**
- **Meltingarvanda**
- **Íþróttameiðslum, tognunum og verkjum**
- **Mjög græðandi**

EINSTÖK ANDOXUN

Túrmerik eða kúrkúmín, virka efnið í túrmerik, hefur einstök andoxunaráhrif, verndar liðina, minnkar magn histamíns og eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Kúrkúmín hefur reynst vel við bæði slitgigt og liðagigt.

GRÆÐIR OG EYKUR BLÓÐFLÆÐI

Engifer hefur blóðþynnandi áhrif og er mjög gott fyrir blóðflæði og þrengsli í æðum. Einnig getur það dregið úr bólgum, jafnað blóðsykur og minnkað morgunógleði og velgju. Að auki hefur engifer einstök áhrif á ónæmiskerfið. Bromelain er græðandi, hefur einstaklega góð áhrif á meltinguna, getur dregið úr sársauka eftir aðgerðir, hefur góð áhrif á húðina og hefur reynst vel við bólgum eftir íþróttameiðsl.

ATHUGIÐ

Ekki er mælt með því að ófrískar konur eða með barn á brjósti taki Engifer, Túrmerik og Bromelain. Þeir sem eru á blóðþynnandi lyfjum eða fengið hafa gallsteina ættu einnig að leita læknis áður en tekið er inn Engifer, Túrmerik og Bromelain.

SAMSUNG Pioneer Nintendo SHARP Jamo OLYMPUS hama Haier Skullcandy Hercules CELESTRON SPEEDLINK TP-LINK

SUMARLEIKUR ORMSSON 2014

Verðmæti vinninga yfir 500 þúsund kr.

Leikurinn fer fram á Facebook og í nýrri verslun Ormsson í Lágmúla 8

Sjá nánar á: www.facebook.com/ormsson.is

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2800 · ORMSSON.IS · Verslanir um land allt

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
Kolbeinn Kolbeinsson, kolli@365.is, s. 512 5447

SANNKALLAÐUR SIRKUSSTRÁKUR

SIRKUSLÍF *Daníel Birgir Hauksson er sannkallaður sirkusstrákur sem fann draum sinn rætast með Sirkus Ísland. Um helgina leikur hann listir sínar á Ísafirði með félögum sínum en síðan fer lestin til Akureyrar.*

Það var löng biðröð fyrir framan Jöklu, sirkustjaldið á Ísafirði, þegar við náðum sambandi við Daníel Birgi, enda aðeins hálftími í fyrstu sýningu. Daníel hefur starfað með sirkusnum frá upphafi. „Ég rakst á einhjól í búð árið 2007 og varð að eignast það. Fjölleikhús hefur alltaf heillað mig," segir Daníel þegar hann er spurður um upphafið að því að hann gerðist sirkusstrákur. „Ég hitti sirkuskennara á kaffihúsi sem er meistari í því að kasta hlutum upp í loft og grípa þá. Ég hafði þá lært að kasta þremur boltum en hann kenndi mér tæknina við að fara í fjóra bolta. Í framhaldinu frétti ég að Lee Nelson væri með námskeið í sirkuslistum og ég og félagi minn skelltum okkur á það," segir Daníel. „Þá var ég sautján ára og ekki aftur snúið," útskýrir Daníel.

FLOTT FÖT Daníel Birgir Hauksson sirkusstrákur í blöðrujakkafötum MYNDIR/SIRKUS ÍSLANDS

TRÚÐUR SEM BARN

„Ég veit ekki hvenær áhuginn byrjaði en systir mín lét mig hafa gamlar barnamyndir um daginn þar sem ég var klæddur eins og trúður. Ég býst því við að þetta hafi blundað í mér alla tíð," segir hann. „Sirkuslistin lærist best með þrotlausum æfingum."

Hópurinn sem leikur listir sínar í Sirkus Íslands hefur starfað frá árinu 2007. „Þetta byrjaði eiginlega allt í gegnum námskeiðið. Núna er þetta orðið alvöruvinna og rosalega margt að gerast. Þegar við erum ekki að sýna þá erum við að æfa," segir hann.

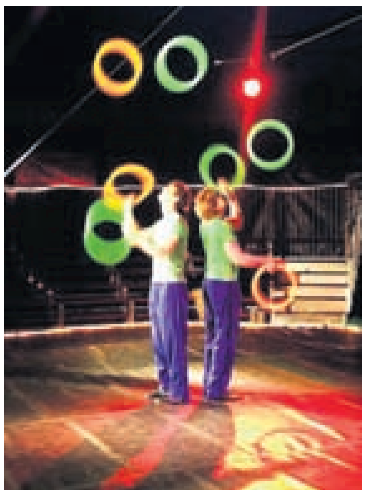
GÓÐ VIÐBRÖGÐ

Þegar Daníel er spurður hvort þetta sé skemmtileg vinna, svarar hann, „já", með ánægjuröddu. „Við náum mjög vel saman. Margir sem koma til að sjá okkur eru hissa á að Íslendingar séu orðnir svona vel æft fjöllistafólk. Við fáum einstaklega góð viðbrögð frá áhorfendum. Við erum í nánu sambandi við áhorfendur á sýningum þar sem við sjáum um alla hluti á staðnum, meðal annars að afgreiða sælgæti fyrir sýningu og í hléi. Svo eru alltaf einhverjir áhorfendur þátttakendur í sýningum. Okkur finnst mjög skemmtilegt að heyra hvað fólk er ánægt með sýninguna og tekur virkan þátt í henni. Það er svo ánægjulegt fyrir okkur að fá klapp og hróp."

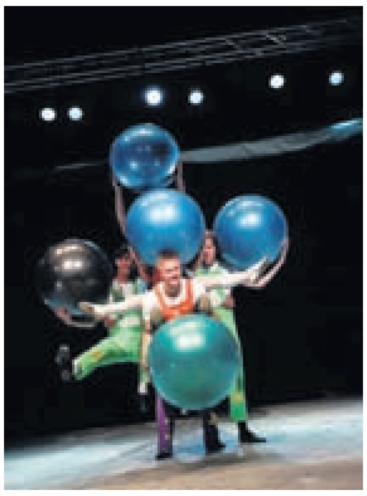
Sirkus Íslands eignaðist tjaldið Jöklu í sumar sem var sérhannað fyrir hópinn. „Við vildum hafa það svolítið íslenskt, eins og jökul í laginu. Fullt af fólki aðstoðaði okkur og styrkti við að gera þetta að veruleika," segir Daníel. Hann segir að það hafi verið nokkuð mikið mál að setja tjaldið upp í fyrsta sinn. „Við vorum í þrjá daga að reisa tjaldið fyrst á Klambratúni en þegar við settum það upp á Ísafirði tók það bara einn dag. Ekkert er flókið ef maður kann það."

SIRKUSLEST Á ÞJÓÐVEGI 1

Sirkushópurinn vakti mikla athygli á leið vestur þótt Daníel segi að sirkuslestin hafi nú ekki verið eins og í bíómyndum. „Við vorum með vörubíl og tvo röndótta, flotta gáma. Það voru samt allnokkur bros frá vegfarendum sem mættu okkur á leiðinni."



HRINGIR Það þarf mikla hæfileika til að kasta þessum hringjum á milli sín án þess að þeir fari í gólfið.



BOLTAR Daníel kemur fram í margvíslegum atriðum í Sirkus Íslands, Meðal annars að henda upp í loft þessum stórum boltum.

Daníel er í nokkrum hlutverkum á sviðinu, hann kastar meðal annars bæði fólki og hlutum í loftið og grípur. „Þetta eru svona fimleikar með fólk," segir hann. Í barnasýningum er hann kynnir en hópurinn býður þrenns konar sýningar. Í allt kemur um 20 manna hópur að sýningunum auk aðstoðarmanna. Eftir helgina leggur sirkushópurinn af stað til Akureyrar á leið sinni um landið.

BLÖÐRUMAÐUR

Fyrir utan að vera fjöllistamaður rekur Daníel fyrirtækið Bladrarinn.is sem sérhæfir sig í að gera alls kyns furðuverur úr blöðrum. „Ég byrjaði samfara sirkusstarfinu að skemmta börnum með blöðrum. Þar sem ég hef haft mikinn áhuga á fyrirtækjarekstri ákvað ég að útvíkka þessa starfsemi og býð nú upp á blöðruskreytingar fyrir afmælisveislur og alls kyns tækifæri og það hefur gengið mjög vel. Við erum með eitt skemmtilegt atriði í barnasýningu sirkussins þar sem maður fer inn í blöðru. Það hefur verið vinsælt hjá krökkunum."

Þegar hann er spurður hvort hann ætli að gera sirkusstarfið að ævistarfi svarar hann því játandi. „Vonandi verður það hægt. Þetta er það skemmtilegasta sem ég hef gert á ævinni og ég er í sífelldri þjálfun. Ég held að Sirkus Íslands sé kominn til að vera," segir hann.

Sem betur fer er ekki mikið um óhöpp í sýningunum, eftir því sem Daníel segir en þó hafa listamennirnir fengið skrámur. „Ég var svo óheppinn að tjaldpinni stakkst í höndina á mér þegar við vorum að setja tjaldið upp en ég var með hanska svo betur fór en á horfðist. Við gerum auðvitað líka mistök í sýningunum en þá er galdurinn að láta þau líta út fyrir að vera viljandi."

HUGFANGINN AF SIRKUSUM

Daníel fór tvisvar í sirkus þegar hann var barn. Fyrst í Svíþjóð og síðar á Spáni. Hann segist hafa verið hugfanginn af þeim sýningum. „Ég fór líka í sirkus sem kom hingað til lands fyrir nokkrum árum. Síðan sá ég alla sirkusa á Volcano-hátíðinni í Vatnsmýrinni."

En kom foreldrum Daníels á óvart að hann hafi valið þessa leið í lífinu? „Nei, ég get ekki sagt það. Ætli þeim finnist ég ekki á réttri hillu í þessu," segir Daníel sirkusstrákur sem nú þurfti að stökkva af stað til að sinna áhorfendum sínum á Ísafirði. ■ *elin@365.is*

HRÁSÚKKULAÐI Einstaklega hollt og gott.

PANA LÍFRÆNT HRÁSÚKKULAÐI

Pana-hrásúkkulaðið hentar vel fyrir þá sem vilja sleppa sætindum og dekra við sig. Vísindalega hefur verið sannað að hreint súkkulaði er ofurfæða. Pana-hrásúkkulaðið er handgert frá Ástralíu og framleitt af mikilli alúð. Það inniheldur mikið magn andoxunarefna og vítamína. Súkkulaði er venjulega unnið í háum hita en við það tapar það miklum gæðum. Pana-hrásúkkulaðið er hins vegar búið til við lágan hita og heldur því öllum næringarefnum sínum. Súkkulaðið bragðast einstaklega vel og er til í nokkrum bragðtegundum.

Enginn viðbættur sykur er í Pana-súkkulaðinu, það inniheldur aðeins kókosolíu, kakó og agave-síróp. Öll innihaldsefnin eru lífræn, hrein hollusta. Súkkulaðið er handgert og hentar fyrir allan aldur. Frábært með kaffi, og súkkulaðiþörfinni er fullnægt á gæðastundum.

PANA SÚKKULAÐI ER:

- **Hráfæði**
- **Lífrænt**
- **Handgert**
- **Vegan**
- **Með lágum sykurstuðli**
- **Án allra mjólkurvara**
- **Án soja**
- **Án glútens**
- **Án aukefna**
- **Án rotvarnarefna**

Pana-súkkulaði fæst aðeins í Hagkaupi, Lifandi markaði og Heilsuhúsinu.

NÝTUR SÓLAR ÁN SÓLAREXEMS

__ICECARE KYNNIR__ Eftir að Maja prófaði Skin Care™ Perfect Tan gat hún loksins notið þess að liggja í sólbaði. Áður hafði sólarexem eyðilagt fyrir henni sólarlandaferðir. Nú getur Maja notið ferðarinnar og sólarinnar án þess að fá sólarexem og vanlíðan vegna þess.

Maja vann lengi í dönsku versluninni Matas og fékk áhuga á heilsuvörum í starfi sínu. „Þegar ég kynntist Perfect Tan-töflunum fyrst ákvað ég að prófa þær, enda með mjög viðkvæma húð," segir hún. „Fríin mín hafa oft og mörgum sinnum eyðilagst vegna sólarexems. Hendur og fætur voru sérstaklega slæm af sólarexeminu sem þróaðist oft yfir í blöðrur sem var virkilega óþægilegt. Þetta gerðist þrátt fyrir að ég væri í skugga og hefði notað sólarvörn," segir Maja.

LOKSINS LAUSN Maja er loksins laus við sólarexem.

PERFECT TAN VIRKAÐI FRÁBÆRLEGA

„Ég var mjög spennt yfir því hvernig töflurnar myndu virka. Ég byrjaði að taka þær inn um mánuði áður en fríið hófst. Ferðin var yndisleg og Perfect Tan virkaði frábærlega. Ég gat virkilega notið ferðarinnar án þess að fá sólarexem. Ég upplifði það líka að ég gat verið meira úti í sólinni en ég er vön. Mamma hrósaði mér mörgum sinnum fyrir það hvað ég væri sólbrún, en ég fæ yfirleitt ekki lit. Það er frábært að finna vöru sem virkar, ég er orðin fastur viðskiptavinur Perfect Tan.

Perfect Tan inniheldur mandarínu-extrakt og mandarínuolíu, pomeló-extrakt, kapers-extrakt, svartan pipar, kopar og C-vítamín.

Öll innihaldsefnin eru náttúruleg og hafa verið þurrkuð og meðhöndluð á þann máta að virku efnin varðveitast mun betur.

- **Sólartafla sem hentar öllum**
- **Veitir vörn gegn sólarexemi**
- **Styrkir húðina í sól**
- **Vörn gegn öldrun**
- **Veitir eðlilegan húðlit í sól**

Takið tvær töflur á dag í fjórar vikur áður en farið er í sól. Perfect Tan eykur líkurnar á fallegri húðlit í sól. Þegar sólin skín á húðina þá örvast melanínfrumurnar í húðinni.

Skin Care Perfect Tan fæst í apótekum, heilsuhillum stórmarkaða og öllum heilsuverslunum. Það er einnig hægt að fá Skin Care Perfect Tan á heimasíðu umboðsaðilans www.icecare.is Ef þú hefur spurningar, hafðu samband við starfsfólk IceCare á icecare@icecare.is

ÞJÁISTU AF FRJÓKORNAOFNÆMI Á SUMRIN?

Hay Max er náttúruleg lausn sem hentar öllum. Hay Max er lífrænn salvi sem er einfaldur í notkun.

Hay Max er áhrifaríkur, lífrænn og lyfjalaus frjókornatálmi fyrir þá sem þjást af frjókornaofnæmi. Hann hefur fengið fjölda viðurkenninga, meðal annars frá bresku astma- og ofnæmissamtökunum. Hay Max er einfaldur í notkun og kemur í veg fyrir að frjókorn komist inn í líkamann. Hay Max er framleiddur úr hágæða, vottuðum lífrænum efnum, býflugnavaxi, ilmkjarnaolíum, aloe vera og sólblómaolíu og er vottaður fyrir grænmetisætur. Hay Max hentar ófrískum konum, konum með barn á brjósti og börnum.

ALLTAF MEÐ HAY MAX

Jón Páll Pálmason, þjálfari í knattspyrnu, hefur góða reynslu af notkun Hay Max. „Þar sem ég er að þjálfa fótbolta er ég mikið úti á sumrin. Ég hef verið mjög slæmur, alltaf pirraður í augunum þegar frjókornin eru sem mest í loftinu. Ég ákvað að prófa Hay Max og smurði því í kringum augun og við nasirnar. Það var eins og við manninn mælt, ég fann mikinn mun á mér og er núna alltaf með dósina á mér þegar ég er úti. Ég mæli hiklaust með Hay Max gegn frjókornaofnæmi." Hay Max-salvinn er lyfjalaus sem þýðir að syfja er ekki ein aukaverkana ófugt við mörg ofnæmislyf.

ÞVÍLÍKUR MUNUR

„Sonur minn, Emil Ingi, 13 ára, hefur verið með frjókornaofnæmi frá barnæsku. Síðasta sumar byrjaði hann að nota Hay Max-salvann. Þvílíkur munur, hann er allt annar drengur, getur verið úti á sumrin, spilað golf og gert allt það sem hann langar til utan húss," segir Íris Rut Árnadóttir, móðir Emils.

MÆLI MEÐ Jón Páll segist alltaf vera með Hay Max á sér.

„Frjókornaofnæmið var svo slæmt hjá honum að þegar við fórum í sumarbústað þurfti hann að halda sig inni í húsi mest allan tímann. Hann ber Hay Max-salvann vel undir augun og undir nefið og þetta bara svínvirkar. Hann notar Hay Max-salvann með ofnæmislyfjum og líður mun betur."

BETRI LÍÐAN MEÐ FEMARELLE

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Ég sá nokkrar auglýsingar í blöðunum um undramátt Femarelle og þar sem ég var farin að finna fyrir miklum hitakófum og svefntruflunum langaði mig að prófa," segir Sigríður Elín Thorlacius. „Ég fékk þessi hitakóf nokkrum sinnum yfir daginn og vaknaði við þau tvisvar til þrisvar yfir nóttina. Þessi truflun á svefni fór illa í mig þar sem ég hafði aldrei vaknað á nóttunni fyrr. Ég keypti pakka og sé ekki eftir því. Það tók um það bil þrjár vikur að virka hjá mér svona í fyrsta skipti en eftir það hef ég ekki fundið fyrir hitakófum og sef eins og engill allar nætur," segir hún. „Ég þarf vinnu minnar vegna að ferðast um nokkur tímabelti tvisvar í mánuði og hafði smá áhyggjur af því að þetta rugl með líkamsklukkuna myndi hafa áhrif á Femerelle-notkun mína. Það gerðist ekki, ég sef líka mjög vel erlendis. Ég mæli hiklaust með Femarelle þar sem það er náttúrulegt. Þar sem ég vildi ekki taka inn hormóna var þetta snilldarlausn fyrir mig."

FEMARELLE

ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg lausn, inniheldur tófú-extrakt og hörfræjaduft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár.

ALLT ANNAÐ LÍF Sigríður Elín er hætt að finna fyrir hitakófum og sefur betur eftir að hún fór að taka inn Femarelle.

MYND/GVA

SÖLUSTAÐIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

UPPLÝSINGAR

www.icecare.is og Femarelle á Facebook

EDRÚHÁTÍÐ FYRIR ALLS KONAR FÓLK

SÁÁ KYNNIR *Fjölbreytt dagskrá fyrir fólk á öllum aldri verður í boði á árlegri Edrúhátíð næstu verslunarmannahelgi. Dagspassar eru í boði um helgina.*

Mjög heilbrigð og góð stemning mun ríkja á Laugalandi í Holtum um verslunarmannahelgina þegar árleg Edrúhátíð verður haldin þar. Hátíðin hefur vaxið að umfangi undanfarin ár og verður hátíðin í ár sú glæsilegasta að sögn Rúnars Freys Gíslasonar, framkvæmdastjóra Edrúhátíðarinnar. Hann segir hátíðina vera alvöru edrúhátíð þar sem fólk á öllum aldri hittist og skemmtir sér saman um þessa stærstu ferðamannahelgi ársins. „Þessi hátíð hefur verið haldin í nær þrjá áratugi. Fyrstu árin var hún haldin að Staðarfelli þar sem SÁÁ rekur meðferðarheimili, síðar á Hlöðum í Hvalfirði en síðustu tvö árin höfum við haldið hana á Laugalandi í Holtum.“

Dagskráin hefur vaxið jafnt og þétt undanfarin ár og er hún sérstaklega glæsileg í ár að sögn Rúnars. „Fólk er að átta sig á því að þetta er ekki bara alkasamfélagið að koma saman heldur líka fullt af fólki sem vill einfaldlega sjá börnin sín í öruggu umhverfi þar sem enginn er fullur eða í annarlegu ástandi. Svo mætir hingað fólk sem stundar einfaldlega áfengislausan lífsstíl og finnst bara gaman að vera allsgáð. Svo er þetta auðvitað frábær hátíð fyrir alkóhólista og aðstandendur þeirra.“

Fjölbreytt skemmtiatriði verða í boði fyrir alla aldurshópa. „Það verða mörg frábær tónlitaratriði. Meðal annars koma fram KK og Maggi Eiríks, Dimma, Sísý Ey og Benni Hemm Hemm. Íþróttaálfurinn mætir í heimsókn og leikhópurinn Lotta sýnir hina vinsælu Hróa hattar sýningu sína auk þess sem Sniglabandið stýrir barnaballi og svo stóru balli á laugardagskvöldinu. Boðið verður upp á leiksýningar, íþróttamót, hugleiðslu, nudd, spákonu, söngvakeppni fyrir börnin og fjölmargt annað. Að sjálfsögðu verður boðið upp á brennu og brekkusöng og raunar verður stanslaust prógramm í gangi frá morgni til kvölds.“

Hann segir frábæra stemningu ríkja á hátíðinni. „Hún er hreint út sagt frábær. Ég hef farið á margar útihátíðir á mínum yngri árum en þessi hátíð toppar allt. Hér er svo falleg stemning þar sem allir eru allsgáðir og glaðir og því lítil hætta á leiðindum.“

Rúnar nefnir sérstaklega tvo viðburði sem vafalaust eigi eftir að slá í gegn. „Edda Björgvinsdóttir heldur fyrirlestur sem er eiginlega meira í ætt við uppistand og Þorsteinn Guðmundsson stýrir brandarabingói þar sem blandað er saman hefðbundnu bingói og uppistandi.“

Hann segir aðstöðuna á Laugalandi vera frábæra. „Hér höfum við íþróttahús, skóla og sundlaug þannig að ef veður er ekki gott getum við haldið stóran hluta dagskrárinnar innanhúss. Hér er einnig stórt og mikið tjaldstæði og gott íþróttasvæði og falleg náttúra. Við munum líka bjóða upp á veitingasölu yfir hátíðina þar sem seldur verður góður matur á sanngjörnu verði.“

Aðgangseyrir alla helgina er aðeins 6.000 kr. á mann og frítt er fyrir 14 ára og yngri. „Við bjóðum einnig upp á vinsæla dagspassa á aðeins 2.500 kr. en það er aðeins klukkutíma akstur hingað frá höfuðborgarsvæðinu.“

Nánari upplýsingar má finna á www.saa.is.

REYNSLUBOLTAR KK og Magnús Eiríksson spila á Edrúhátíðinni. MYND/VILHELM

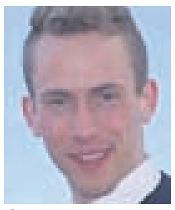
LEIKSÝNING Leikhópurinn Lotta flytur vinsæla sýningu sína. MYND/VILHELM

GÓÐ STEMNING Dagskráin verður sérstaklega glæsileg í ár að sögn Rúnars Freys Gíslasonar, framkvæmdastjóra hátíðarinnar. MYND/STEFÁN

UNGIR BÆNDUR KEPPA Í KJÓS

KEPPNI *Ungi bóndi ársins er árleg keppni sem í ár fer fram samhliða hátíðinni Kátt í Kjós. Keppnin hefst klukkan 14 í dag.*

Samtök ungra bænda standa fyrir keppninni. „Þau voru stofnuð árið 2009 til að berjast fyrir málefnum sem brenna á ungum bændum á borð við nýliðun, en það er oft erfitt fyrir ungt fólk að komast að í landbúnaði,“ segir Ástvaldur Lárusson, varaformaður samtakanna og formaður Landshlutafélags Vesturlands og Vestfjarða. Hann segir tilgang keppninnar tvísiptan. „Annars vegar að vekja athygli á samtökunum og hins vegar að hafa gaman, en það er líka nauðsynlegt.“



ÁSTVALDUR LÁRUSSON

Til keppninnar mæta fjögurra manna lið frá hverjum landsfjórðungi, tveir strákar og tvær stelpur í hverju liði. „Svo er líka einstaklingskeppni þar sem einn fulltrúi kemur úr hverjum fjórðungi,“ segir Ástvaldur.

Keppnin sjálf er byggð upp sem nokkurs konar þrautabraut með bændaívafi. „Það verður til dæmis keppt í rakstri þar sem keppendur raka saman heyi og bera á fyrirfram ákveðinn stað. Þá stökkvum við yfir og undir girðingar og hvert lið keppir í því að velta heyrúllu ákveðna leið og svo þarf allt liðið að enda uppi á rúllunni,“ lýsir hann glaður. Og hvað er í verðlaun? „Liðið sem vinnur fær að eiga hrífurnar úr keppninni og svo ýmis gjafabréf og íslenskan bjór.“

Keppnin er í ár er haldin í tengslum við hátíðina Kátt í Kjós og munu ungu bændurnir etja kappi klukkan 14 í dag við Félagsgarð. Að lokinni keppni munu bændur framtíðarinnar gera sér glaðan dag með grillveislu og balli.

LIPUR Stokkið verður yfir og undir girðingar.

NÁKVÆMNI Ungir bændur þurfa að búa yfir margs konar hæfileikum.

STERKUR Ekki sakar að hafa krafta í kögglum.

RISARÚLLA Ein þrautin snýst um að ýta mörg hundruð kílóa heyrúllu á milli staða.

Verslunarstjóri

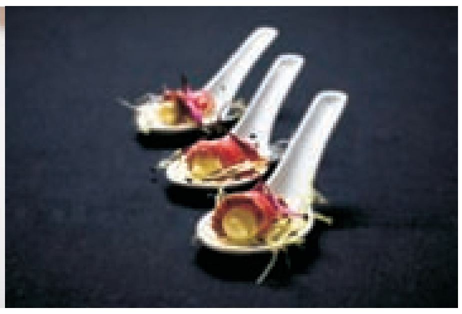
566263
Fyrirtæki sem rekur sérverslanir í Reykjavík og víðar óskar eftir að ráða verslunarstjóra í nýja verslun sem mun opna í miðbæ Reykjavíkur.
Um er að ræða jólabúð með allskonar jólatengdar vörur.

Í starfinu felst allur daglegur rekstur verslunarinnar þ.e. að sjá um útlit verslunarinnar, fylgjast með vöruúrvali, sjá um pantanir og uppgjör, starfsmannamál, þjónusta og afgreiðsla ásamt öðru sem tilheyrir starfinu.

Leitað er að jákvæðum, ábyrgðarfullum og drífandi starfsmanni með reynslu af verslunarstjórn. Viðkomandi þarf að hafa jákvætt viðmót, hafa gaman af mannlegum samskiptum og áhuga á að byggja upp verslun með góðu teymi starfsmanna.
Síðast en ekki síst þarf starfsmaðurinn að vera mikið „jólabarn" í sér.

SKRÁNING OG UPPLÝSINGAR Á WWW. VINNA.IS

vinna.is
S: 511 1144



Lífið er veisla

Veislusalurinn Turninn í Kópavogi opnar með "pompi og pragt" í ágúst nk.

Því leitum við að lífsglöðum og þjónustuliprum starfsmönnum

Matreiðslumönnum með menntun og marktæka reynslu af matargerð og metnað fyrir matargerðarlist eins og hún gerist best.

Framreiðslufólki með martæka reynslu af þjónustustörfum og metnað fyrir framúrskarandi þjónustu.

Fagfólki í smurbrauðsgerð með marktæka reynslu í faginu, en auk þess kemur til greina að þjálfa áhugasama nema.

Aðstoðarfólki í eldhúsi með marktæka reynslu af sambærilegum störfum.

Aðalbókara með marktæka reynslu af bókhaldi, uppgjöri og frágangi gagna til endurskoðanda, en um hlutastarf verður að ræða.

Um er að ræða ný og spennandi störf í einum glæsilegasta veislusal landsins. Vinnutími verður skv. samkomulagi, þ.e. til greina kemur dagvinna, vaktavinna og/eða hlutastörf. Nánari upplýsingar verða veittar hjá STRÁ ehf. í síma 588-3031, sjá www.stra.is. Guðný Harðardóttir svarar fyrirspurnum, vinsamlega sendið umsóknir / starfsferilskrár til stra@stra.is.

Rekstraraðili Veislusalarins er Múlakaffi, sem býr yfir meira en 50 ára reynslu af veitingarekstri auk þeirrar þekkingar og sérhæfingar, sem nútímaleg veislutilefni krefjast.

Lífið er veisla - njótum hennar

www.stra.is

STRÁ
Suðurlandsbraut 30 - sími 588 3031 - www,stra.is

RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs

RÁÐNINGAR
Réttir starfsmenn í réttum hlutverkum ræður mestu um árangur fyrirtækja

RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

intellecta
ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Síðumúla 5
108 Reykjavík
Sími 511 1225
www.intellecta.is

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar
Matreiðslumeistari

Staða matreiðslumeistara við Áslandsskóla Hafnarfirði er laus til umsóknar.

Allar upplýsingar um starfið veitir
Leifur S. Garðarsson, skólastjóri í síma 664 5501,
netfang **leifur@aslandsskoli.is**

Sjá nánar á heimasíðu skólans.
www.aslandsskoli.is

Umsóknarfrestur er til og með 30. júlí 2014.

Samkvæmt jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvattir til að sækja um starfið.

Fræðslustjórinn í Hafnarfirði

Gæða BAKSTUR — ÖMMUBAKSTUR

FRAMLEIÐSLUSTJÓRI ÓSKAST

Gæðabakstur/Ömmubakstur óskar eftir framleiðslustjóra til starfa sem fyrst. Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi í framtíðarstarf.

Framleiðslustjóri sér um vöruþróun og daglegan rekstur á framleiðslustarfsemi fyrirtækisins. Þar fellur undir, verkstjórn, innkaup,starfsmannahald.

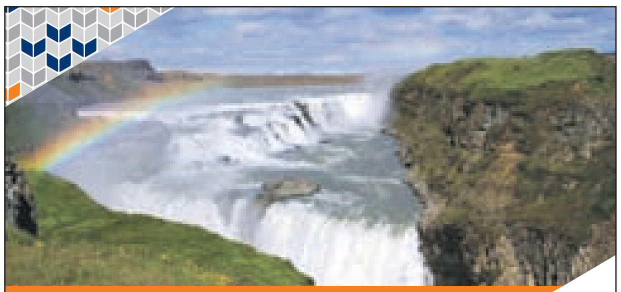
Hæfniskröfur:

- Menntaður bakari.
- Námkvæmni og skipulögð vinnubrögð
- Áreiðanleiki og frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Getu til að vinna undir álagi

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á **villi@gaedabakstur.is** fyrir **25.07.2014**

TANNLÆKNASTOFA

Aðstoðarmann vantar á Tannlæknastofunni Vegmúla 2 í Reykjavík.Um er að ræða fullt starf.
Vinnutíminn er til 17 virka daga.
Vinsamlegast sendið umsóknir á
box@frett.is merktar „Tannlæknastofa“
Umsóknafrestur er til 31. júlí.



Viltu vinna í ferðaþjónustu?

Gray Line
Your Iceland Tour Expert

Við leitum að þjónustufulltrúum til starfa hjá okkur!

Helstu verkefni eru upplýsingagjöf til ferðamanna, sala ferða, innritun farþega ásamt öðrum tilfallandi verkefnum. Góð enskukunnátta og þekking á Íslandi er nauðsynleg ásamt mikilli þjónustulund og sveigjanleika. Önnur tungumálakunnátta er kostur. Um er að ræða vaktavinnu.

Sendu okkur umsókn á atvinna@grayline.is merkt „Þjónustufulltrúi“ fyrir 25. júlí 2014.

Nánari upplýsingar gefur Guðný Erla Guðnadóttir, þjónustustjóri söluskrifstofu, í síma 660 1302 eða gudnyerla@grayline.is

Gray Line Iceland er alhliða ferðaþjónustufyrirtæki og ferðaskrifstofa í örum vexti. Fyrirtækið kappkostar að veita góða og persónulega þjónustu við ferðamenn á Íslandi. Við leitum að drífandi einstaklingum sem vilja verða hluti af skemmtilegum hóp í góðu starfsumhverfi.

Rekstrarstjóri á Norðurlandi

Ert þú að leita að fjölbreyttu starfi með miklum möguleikum? Viltu bera ábyrgð og takast á við margvísleg og spennandi verkefni? Ef svo er þá gæti starf rekstrarstjóra Vodafone á Norðurlandi verið eitthvað fyrir þig. Starfið felur m.a. í sér þjónustu við lykilviðskiptavini á svæðinu, sölu til nýrra og núverandi viðskiptavina, umsjón með vöruframboði, áætlanagerð og starfsmannahald.

Allar nánari upplýsingar um starfið og hæfniskröfur er að finna á vodafone.is/storf.

Umsóknarfrestur er til og með 27. júlí 2014

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

GRINDAVÍKURBÆR

Grindavíkurbær óskar eftir starfsmanni í þjónustumiðstöð

Leitað er að metnaðarfullum og traustum einstakling sem hefur áhuga á fjölbreyttum verkefnum. Karlar sem konur eru hvött til að sækja um starfið. Um framtíðarstarf er að ræða.

Verksvið og ábyrgð

- Starfsmaður er umsjónarmaður grænna- og opinna svæða
- Yfirmaður vinnuskóla
- Áætlunargerð og skipulagning
- Viðhald með götugögnum
- Umsjón með efnislosun og sorphirðu í bæjarlandinu auk ýmissar þjónustu við bæjarbúa vegna þessara verkefna
- Bakvaktir skv. bakvaktarkerfi Þjónustumiðstöðvar.
- Öll tilfallandi störf í þjónustumiðstöð, m.a. afleysingar á þjónustubifreið, snjómokstur ofl.

Hæfniskröfur

- Starfsreynsla æskileg sem nýst getur í starfi
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Tölvukunnátta í outlook, word og excel.
- Bílpróf, og vinnuvélaréttindi
- Rík þjónustulund við íbúa bæjarins
- Lipurð í mannlegum samskipum

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Starfsmannafélags Suðurnesja.
Umsóknarfrestur er til og með 1. ágúst nk.

Senda skal umsókn og starfsferilskrá til Sigmar B. Árnason byggingafulltrúa á **bygg@grindavik.is**,
nánari uppl. í síma 420 110

Grindavíkurbær

Jafnræði, jákvæðni, þekking, framsækni og traust

Reykjavíkurborg
Skrifstofa þjónustu og reksturs

Skrifstofa þjónustu og reksturs hefur yfirumsjón með og annast samræmingu á þjónustu borgarinnar, sérstaklega rafrænni þjónustu og þjónustu í framlínu borgarinnar. Skrifstofan ber ábyrgð á rekstri þjónustuvers, undir hana heyra skjalasafn Ráðhúss og skjalaver á Höfðatorgi sem og upplýsingatæknimál borgarinnar með tilheyrandi rekstri tölvubúnaðar, tæknilegu þróunarstarfi og hugbúnaðarþróun. Skrifstofan ber ennfremur ábyrgð á rekstri stjórnsýsluhúsa sem og mötuneyta Ráðhúss og Höfðatorgs. Á Skrifstofu þjónustu og reksturs starfa um 125 manns.

Starfsmaður kerfisteymis upplýsingatæknideildar

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar óskar eftir starfsmanni með reynslu af rekstri símstöðva í öflugan starfsmannahóp kerfisteymis deildarinnar. Boðið er upp á fjölbreytt og krefjandi verkefni sem reyna á fagþekkingu, skipulagshæfni og samvinnu. Reykjavíkurborg rekur eitt viðamesta upplýsingatæknikerfi landsins og er í fremstu röð við innleiðingu nýrra lausna.

Helstu verkefni:

- Umsjón og daglegur rekstur á Avaya IP símstöð og öðrum símstöðvum Reykjavíkurborgar.
- Umsjón og daglegur rekstur tæknirýma.
- Ráðgjöf við hönnun á tölvu- og símalögnum í húsnæði á vegum borgarinnar.
- Lágmörkun rekstrartruflana með skilgreindum vinnuaðferðum.
- Samskipti við fjarskiptafyrirtæki og birgja.
- Samskipti við starfsmenn og stjórnendur hjá borginni.
- Þátttaka í stefnumótun.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi og/eða víðtæk reynsla.
- Reynsla af rekstri símkerfa.
- Reynsla af notendaþjónustu kostur.
- Skipulagsfærni.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Lipurð í mannlegum samskiptum og þjónustulund.
- Góð færni í greiningu vandamála.

Umsóknarfrestur er til og með 4. ágúst.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á vef Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is/storf.**

Nánari upplýsingar um starfið veita Tómas Guðmundsson, teymisstjóri eða Óskar J. Sandholt, skrifstofustjóri, í síma 4 11 1111.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem við búum í. Reykjavíkurborg vinnur gegn mismunun á vinnumarkaði og hvetur innflytjendur, fatlað fólk, hinsegin fólk og fólk á öllum aldri til að sækja um störf hjá borginni.

UMSJÓNAMAÐUR UPPLÝSINGAKERFA

Hagkaup er smásölufyrirtæki, sem býður íslenskum heimilum breitt úrval af vörum til daglegra þarfa, jafnt í matvöru, sem fatnaði, húsbúnaði og vörum til tómstundaiðkunar.

Hjá Hagkaup starfar samhentur hópur fólks, um 850 manns í 500 stöðugildum.

Hagkaup óskar eftir að ráða í starf umsjónamanns upplýsingakerfa fyrirtækisins.

Starfssvið:

- Framfylgja upplýsinga- og öryggisstefnu Haga
- Rekstrarumsjón upplýsingakerfa í samstarfi við Haga
- Verkefnastjórnun minni verkefna og þjónustuviðvika
- Forgreining minni verkefna og þjónustuviðvika
- Úrlausn verkefna og þjónustuviðvika, eftir því sem við á
- Kostnaðareftirlit
- Skjölun viðskiptaferla
- Ráðgjöf til stjórnenda

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun æskileg
- Að lágmarki þriggja ára starfsreynsla við rekstur upplýsingakerfa
- Skipulögð, nákvæm og öguð vinnubrögð
- Þekking á greiningavinnu í upplýsingatækni
- Þekking á viðskiptaferlum ásamt skilningi á rekstrarumhverfi
- Mjög góð innsýn í upplýsingatækni og kerfisstjórnun
- Mjög góð þekking á Dynamics Nav eða öðrum ERP kerfum
- Þekking á rekstri upplýsingakerfa verslanafyrirtækja er æskileg
- Góð enskukunnátta
- Þjónustulipurð og hæfni í mannlegum samskiptum

- Umsóknum skal skilað inn á skrifstofu Hagkaups í Holtagörðum eða í tölvupósti á starfsmannahald@hagkaup.is fyrir 31. júlí

- Allar nánari upplýsingar veitir Arndís Arnarsdóttir starfsmannastjóri í síma 563 5000

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Póst dreifing

ÞJÓNUSTUFULLTRÚI

Póstdreifing leitar að þjónustufulltrúa til starfa á dreifingardeild. Um er að ræða afleysingu í eitt ár

Í starfinu felst meðal annars:

- Símsvörun og móttaka ábendinga vegna dreifingar
- Úthringikannanir
- Samskipti við blaðbera
- Bréfaflokkun og pökkun á dreifingarefni
- Önnur tilfallandi verkefni

Viðkomandi einstaklingur verður að búa yfir:

- Mikilli þjónustulund
- Góðri almennri tölvuþekkingu
- Jákvæðni og drifkrafti

Vinnutími er frá 8-16. Einnig er unnið annan hvern laugardag frá 7-12. Viðkomandi þarf að hefja störf fljótlega. Allar nánari upplýsingar um starfið gefur Dagný Ragnarsdóttir, deildarstjóri dreifingardeildar í síma 585 8330.

Póstdreifing er öflugt dreifingarfyrirtæki sem sér meðal annars um dreifingu á Fréttablaðinu ásamt öðru dreifiefni. Hjá fyrirtækinu starfar samheldinn hópur einstaklinga með fjölbreytta reynslu og menntun.

Póstdreifing ehf | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | **S. 585 8300** | **www.postdreifing.is**

Viltu þjóna flugi með okkur?

Flugvallarstarfsmaður á Vestmannaeyjaflugvöll

Isavia óskar eftir kraftmiklum starfsmanni á Vestmannaeyjaflugvöll. Viðkomandi þarf að hafa meirapróf. Reynsla af slökkvistörfum, snjóruðningi og hálkuvörnum er æskileg, iðnmenntun sem nýtist í starfi og vinnuvélapróf eru kostir.

Starfssvið:

- Eftirlit með flugvallarmannvirkjum og flugbrautum.
- Eftirlit og viðhald á vélbúnaði og tækjum.
- Björgunar- og slökkviþjónusta.
- Umsjón og framkvæmd snjóruðnings- og hálkuvarna.
- Flugleiðsöguþjónusta á flugvellinum.
- Önnur störf tengd rekstri flugvallarins.

Umsækjandi þarf að vera tilbúinn að sækja námskeið og standast próf í flugleiðsöguþjónustu.
Umsækjandi þarf að hafa hreint sakavottorð
Umsóknum skal skilað á rafrænu formi á www.isavia/atvinna. Umsóknarfrestur er til og með **31. júlí**.

Upplýsingar um starfið veitir Ingibergur Einarsson, rekstrarstjóri í síma 481 1969, ingibergur.einarsson@isavia.is.

Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna

Hjá Isavia og dótturfélögum starfa um 850 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru umsjón með uppbyggingu og rekstri flugvalla og að veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlandsflug, jafnt sem millilandaflug, auk yfirflugsþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið. Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.

isavia

14-1723 - HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Rekstrarstjóri á Norðurlandi

Ert þú að leita að fjölbreyttu starfi með miklum möguleikum? Viltu bera ábyrgð og takast á við margvísleg og spennandi verkefni? Ef svo er þá gæti starf rekstrarstjóra Vodafone á Norðurlandi verið eitthvað fyrir þig. Starfið felur m.a. í sér þjónustu við lykilviðskiptavini á svæðinu, sölu til nýrra og núverandi viðskiptavina, umsjón með vöruframboði, áætlanagerð og starfsmannahald.

Allar nánari upplýsingar um starfið og hæfniskröfur er að finna á vodafone.is/storf.

Umsóknarfrestur er til og með 27. júlí 2014

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

HB GRANDI

Yfirumsjón með viðhaldi

HB Grandi óskar eftir að ráða vanan mann til að hafa yfirumsjón með viðhaldi á Baader-vélum fyrirtækisins í Norðurgarði.

Viðgerðarmaður

HB Grand óskar eftir að ráða mann til viðgerða á fiskvinnslubúnaði í Norðurgarði

Upplýsingar gefur Sigurður Gunnarsson í síma 8581054 og sigurður@hbgrandi.is

---

EYKT
ÞEKKINGARFYRIRTÆKI Í BYGGINGARIÐNAÐI

Vörubílstjóri óskast

Eykt óskar eftir öflugum og áreiðanlegum vörubílstjóra, vanan vinnu með bílkrana.

Sækja skal um starfið á heimasíðu Eyktar www.eykt.is eða með því að senda tölvupóst á póstfangið eykt@eykt.is.

Nánari upplýsingar gefur Páll Daníel Sigurðsson alla virka daga milli kl 09:00 -16:00 í síma 822-4422

Eykt ehf. Stórhöfða 34-40. 110 Reykjavík S: 595-4400

SAK SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI AKUREYRI HOSPITAL

Forstöðuhjúkrunarfræðingur

Almenn göngudeild

Laus er til umsóknar staða forstöðuhjúkrunarfræðings við almenna göngudeild við Sjúkrahúsið á Akureyri. Um er að ræða 100% stöðu í dagvinnu. Staðan er laus frá 1. september n.k. eða eftir nánara samkomulagi og er staðan veitt til 5 ára.
Almenn göngudeild veitir ferlisjúklingum yfir 18 ára aldri hjúkrun og þjónustu á fjölbreyttu sviði: Meðal annars lyfjameðferðir, uppvinnsluferli, smáaðgerðir, þvagfærarannsóknir og speglanir í samstarfi við fleiri fagsvið lækninga.

Verkefni og ábyrgðarsvið:
Forstöðuhjúkrunarfræðingur ber ábyrgð á hjúkrun innan deildarinnar og stjórnar faglegri þróun, rekstri og starfsmannahaldi deildarinnar.

Hæfniskröfur :
Íslenskt hjúkrunarleyfi og að lágmarki 2 ára starfsreynsla í hjúkrun.
Æskilegt að viðkomandi hafi nám í stjórnun og rekstri og/eða stjórnunarreynslu.
Lögð er áhersla á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og hæfileika í mannlegum samskiptum.

Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri lyflækningasviðs Gróa Björk Jóhannesdóttir sem veitir nánari upplýsingar um starfið í síma 4630100 eða netfang groab@fsa.is
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga og fjármálaráðherra.

Umsóknarfrestur um stöðuna er til og með 5. ágúst n.k.

Umsóknareyðublöð fást á skrifstofu sjúkrahússins eða á vef sjúkrahússins, http://www.fsa.is/, og skal umsóknum með upplýsingum um menntun og fyrri störf ásamt afritum prófskírteina skilað til Þóru Ákadóttur starfsmannastjóra thora@fsa.is eða í almennum pósti til Sjúkrahússins á Akureyri, b.t. starfsmannastjóra, v/Eyrarlandsveg, 600 Akureyri. *Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Við ráðningar í störf við sjúkrahúsið er tekið mið af jafnréttisstefnu sjúkrahússins, sem er reyklaus vinnustaður.*

---

smárar

3 Smárar er tísku-kvenfataverslun í Smáralind sem leggur áherslu á gott vöruúrval á góðu verði og að fylgja tískustraumum hvers tíma.

Við erum að leita að jákvæðu, sterku og hressu starfsfólki með góða þjónustulund til að starfa í verslun okkar 3 Smárar í Smáralind. Ef þú hefur þessa eiginleika og þú ert að leita þér að stjórnunarstarfi, almennu starfi eða hlutastarfi þá endilega hafðu samband við okkur því við erum að leita að þér.

3 Smárar óskar efir að ráða í eftirtalin störf:

- **Verslunarstjóri**
  Leitað er að einstaklingi 27 ára og eldri. Samviskusemi, þjónustulund, frumkvæði og metnaður eru æskilegir eiginleikar. Reynsla af stjórnunar og sölustörfum skilyrði. 70-100% starf. Vinnutími er samkomulag.
- **Almennt starf**
  Leitað er að einstaklingi 23 ára og eldri. Reynsla af sölumennsku æskileg. 50-100% starf. Vinnutími er samkomulag.
- **Aukastörf**
  Leitað er að einstaklingi 23 ára og eldri. Reynsla af sölumennsku æskileg. Vinnutími: helgar, aukavaktir og útköll eða samkv.samkomulagi.

Umsóknir ásamt ferilsskrá óskast sent á netfangið **sema@sema.is.** Einnig má senda fyrirspurnir um störfin á sama netfang.

Sunnulækjarskóli

Við Sunnulækjarskóla á Selfossi eru lausar stöður umsjónarkennara með 1. bekk og kennarastaða í hönnun og smíði

Umsækjandi þarf að hafa kennsluréttindi, góða skipulagshæfileika og mikla hæfni í mannlegum samskiptum. Reynsla af teymisvinnu og áhugi á þróunarstarfi eru mikilvægir eiginleikar.

Í skólanum er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans:
http://www.sunnulaekjarskoli.is

Umsóknarfrestur er til 5. ágúst 2014.

Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólastjóra, **birgir@sunnulaek.is** eða Sunnulækjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

Skólastjóri

Starfsmann vantar til starfa í Noregi!

Suðurverk hf. óskar eftir að ráða starfsmann vanan efnisvinnslu (mölun) til starfa í Noregi. Það að hafa vinnuvélaréttindi og góða þekkingu á efnisvinnslu og viðhaldi slíkra tækja.

Umsóknir skulu berast á skrifstofu okkar að Hlíðarsmára 11 eða senda þær á vef okkar **www.sudurverk.is**.

Uppsveitir Árnessýslu og Flói óska eftir talmeinafræðingi til starfa

Staða talmeinafræðings fyrir leik- og grunnskóla í uppsveitum Árnessýslu og Flóa er laus til umsóknar.

Um er að ræða 60% stöðu. Starfsstöð talmeinafræðings er í stjórnsýsluhúsinu að Borg í Grímsnesi. Talmeinafræðingur mun þjónusta níu leik- og grunnskóla. Nemendafjöldi er alls um 610. Í sveitarfélögunum eru unnin fjölbreytt verkefni á sviði skóla- og velferðarmála, svigrúm er til nýrra verkefna og vinnubragða.

Starfssvið talmeinafræðings:
- Stuðlar að fyrirbyggjandi aðgerðum svo koma megi í veg fyrir að frávik í málþroska verði að langvinnum námerfiðleikum.
- Veitir ráðgjöf til kennara og foreldra varðandi talmeinamál.
- Heldur námskeið fyrir kennara og foreldra með áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir og snemmtæka íhlutun.
- Gerir málþroska- og framburðargreiningar og sinnir þjálfun og eftirfygld.
- Mótar starf talmeinafræðings með öðrum sérfræðingum skólaþjónustunnar.
- Tekur þátt í endurmati og þróun á skólaþjónustu Árnesþings.

Metnntunar og hæfniskröfur talmeinafræðings
- Nám í talmeinafræðum frá H.Í. eða öðrum sambærilegum menntastofnunum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Reynsla af sambærilegu starfi er æskileg
- Hæfni í þverfaglegu samstarfi.
- Lipurð og færni í samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með 6. ágúst 2014.

Umsóknir sendist til Hveragerðisbæjar, Sunnumörk 2, 810 Hveragerði eða á netfangið maria@hveragerdi.is. Með umsóknum fylgi ferilskrá um störf umsækjanda og menntun. Jafnframt fylgi greinargerð með hugmyndum umsækjanda um starf talmeinafræðings hjá sveitarfélögunum og sýn viðkomandi í starfi. Í samræmi við jafnréttisstefnu sveitarfélaganna eru bæði karlar og konur hvött til að sækja um störfin.

Nánari upplýsingar veita:
María Kristjánsdóttir forstöðumaður Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings netfang maria@hveragerdi.is og Hrafnhildur Karlsdóttir kennsluráðgjafi og teymisstjóri, netfang hrafnhildur@arnesthing.is

Samstarf er á milli sjö sveitarfélaga í Árnessýslu á sviði skóla- og velferðarþjónustu. Einn forstöðumaður er yfir svæðinu og er sameiginleg skólaþjónustu- og velferðarnefnd sem markar þjónustunni stefnu í samvinnu við þá sem málið varðar. Lögð er áhersla á heildarsýn í málefnum einstaklinga og fjölskyldna. Skóla- og velferðarþjónustan skiptist í kennsluráðgjöf, sálfræðiþjónustu, félagslega ráðgjöf barnavernd, málefni eldri borgara og málefni fatlaðs fólks.

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

- Þjónustufulltrúi í þjónustuver Kópavogsbæjar
- Leikskólastjóri í Grænatún
- Sérkennari í leikskólann Álfatún
- Leikskólakennari í leikskólann Álfatún
- Leikskólakennari í leikskólann Marbakka
- Deildarstjóri í leikskólann Austurkór
- Deildarstjóri í leikskólann Urðarhól

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst **www.kopavogur.is**

Kópavogsbær

kopavogur.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Aðstoðarmaður við hjúkrun	Heilbrigðisst. Austurl., Seyðisfj.	Seyðisfjörður	201407/571
Lögreglumaður	Lögreglustjórinn á Seyðisfirði	Egilsstaðir	201407/570
Gjaldkeri	Lánasjóður íslenskra námsmanna	Reykjavík	201407/569
Deildarlæknir öldrunarlækningad.	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201407/568
Þjónusta og þrif	Þjóðgarðurinn á Þingvöllum	Þingvellir	201407/567
Geislafræðingur	Heilbrigðisst. Vestmannaeyjum	Vestmannaeyj.	201407/566
Heimilislæknir	Heilbrigðisst. Vestmannaeyjum	Vestmannaeyj.	201407/565
Yfirlæknir og heimilislæknir	Heilsugæslan í Fjarðabyggð	Egilsstaðir	201407/564
Framhaldsskólakennarar	Fjölbrautarskóli Snæfellinga	Grundarfjörður	201407/563
Sálfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Keflavík	201407/562
Sjúkraliðar	LSH, Hjúkrunardeild á Vífilsstöðum	Garðabær	201407/561
Starfsmenn við aðhlynningu	LSH, Hjúkrunardeild á Vífilsstöðum	Garðabær	201407/560
Ljósmóðir	Sjúkrahús Heilbrigðisst. Vesturl.	Akranes	201407/559
Sérhæfður aðstoðarm. sjúkraþjálfara	LSH, Sjúkraþjálfun Hringbraut	Reykjavík	201407/558
Heilbrigðisritari/skrifstofumaður	LSH, Sjúkraþjálfun á Grensási	Reykjavík	201407/557
Enskukennari	Fjölbrautaskóli Snæfellinga	Grundarfjörður	201407/556
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslustöð HVE í Ólafsvík	Ólafsvík	201407/555

Quality and Safety Engineer at Tern Systems

We're looking for a Quality and Safety Engineer to join our Quality and Safety Team. You will take part in process-improvement initiatives to strengthen projects and product lifecycle stages, actively coaching employees on company´s engineering practises. You will perform quality and safety engineering tasks as required in projects.

Quality and Safety Engineer

Qualifications include:

- B.Sc/M.Sc. engineering degree,
- experience in the application of industry software and system-related standards such as ISO/IEC 12207, ED-109(A)/DO-278(A), ED-153, IEC 61508 and CMMI-DEV,
- strong understanding of software and systems development lifecycle,
- experience in complex systems sectors (ideally in the Air Traffic Management domain) preferable,
- experience in agile practises preferable.

Desirable Qualifications include:

- know-how of requirements management tools,
- knowledge of Eurocontrol SAM,
- knowledge of safety techniques such as FTA, FMEA and RBD,
- experience in management of engineering analysis, design and integration activities.

Managerial and personal skills include;

- ability to work in a collaborative, team oriented environment,
- team leadership abilities,
- strong verbal and written communication skills,
- a high level of analytical and problem solving skills,
- ability to read and understand large amount of documentation,
- ability to address presentations to audience of different backgrounds.

Tern Systems is a subsidiary of Isavia and provides systems to customers in Europe, North Africa, East Asia and Southeast Asia, see www.tern.is.
For further information, contact Tómas Davíð Þorsteinsson, General Manager, on 525-0500 or at tomas@tern.is. All applications and CVs shall be sent to jobs@tern.is.

Tern Systems

Are you a future Menigan?

Meniga was established in 2009 and has since enjoyed significant growth year on year. With this continued growth we are looking for a financial controller to drive the next phase of our ambitious growth plan.

Financial Controller

Reporting directly to the CFO, your mission will be to take ownership of the P&L, understand and manage the key business drivers whilst providing financial & economic analysis to ensure the optimal use of resources. You will work closely with our sales and product teams to deliver accurate forecasts whilst ensuring the sales team adheres to financial and legal requirements.

We are looking for an accountant who is able to demonstrate a strong understanding of our business. You must have a proven track record of finance control within a commercial environment and be able to build strong working relationships with your customer base and be happy to support and challenge where needed.

Strong English language capabilities are needed.

Application deadline: 25 July 2014
Job location: Iceland
Please send your CV and cover letter in English to **careers@meniga.com**

MENIGA

meniga@meniga.is » www.meniga.is » @meniga

Sölumaður óskast

Fótspor ehf. óskar eftir að ráða sölumann til starfa.

Fótspor ehf. er útgáfufyrirtæki sem gefur út samtals níu blöð í dag. Hægt er að sjá nánari upplýsingar um fyrirtækið á **www.fotspor.is**

Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að kunna góð skil á excel og reynsla af sölumennsku er æskileg.

Vinsamlegast sendið umsóknir á as@fotspor.is fyrir 5. ágúst 2014.

---

fagtækni

Rafvirkjar óskast til starfa!

Vegna aukinna verkefna óskast rafvirkjar til starfa sem fyrst á höfuðborgarsvæðinu. Hægt er að sækja um starf með því að senda tölvupóst á netfangið **fagtaekni@fagtaekni.is** eða hafa samband í síma 660 6904 (Eiríkur)

Ert þú kranamaðurinn sem GG VERK leitar að?

GG Verk ehf. er byggingafyrirtæki í örum vexti og vantar að bæta við sig vönum kranamanni sem fyrst!

Sæktu um hjá okkur á **ggverk.is** eða sendu okkur ferilskrána þína á **ggverk@ggverk.is** merkt „Kranamaður“.

Askalind 3
517 1660
ggverk.is

GG VERK
byggingaverktaki

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Garðaskóli

- Smíða- og nýsköpunarkennari
- Skólaliði

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar, **www.gardabaer.is**

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

Debenhams er langstærsta verslun með hágæða tískuvöru á Íslandi, á fjórða þúsund fermetrar á tveimur hæðum í Smáralind.

Debenhams er með flott merki eins og Collection, Maine, Blue Zoo, Red Herring

Auk þess vinna þekktir fatahönnuðir undir merkinu Designers at Debenhams. Þeir eru:

Julien Macdonald
Ben De Lisi
Jonathan Saunders
Preen
Jeff Banks
Jasper Conran

Meðal annarra þekktra alþjóðlegra merkja í Debenhams má nefna:

Mexx	Estee Lauder
Part Two	Clinique
Gerry Weber	Shiseido
Tamaris	Bourjois
Warehouse	Elizabeth Arden
Femilet	Lancome
Triumph	Helena Rubenstein
Just Female	Biotherm
Second Female	Kanebo
Taifun	Clarins
Lindbergh	Christian Dior
Bison	St. Tropez
Ticket To Heaven	Sif Cosmetics
Hummel	Igló og Indí
Mac	B Young

Viltu vinna í Debenhams?

- Einni stærstu og flottustu búð landsins

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Lagerstarfsmaður óskast

Starfið felst í vörumóttöku auk ýmissa annarra verkefna sem krefjast handlagni.

Hæfniskröfur:

- Metnaður og stundvísi
- Jákvæðni og hæfni til að vinna vel í hóp
- Ríkt hugmyndaflug
- Nákvæmni
- Hreysti
- Frumkvæði og þjónustulund

Áhugasamdir sendi ferilskrá á debenhams@debenhams.is
Umsóknarfrestur er til **25. júlí** nk.

DEBENHAMS
Gerðu lífið skemmtilegra

Debenhams er langstærsta verslun með hágæða tískuvöru á Íslandi, á fjórða þúsund fermetrar á tveimur hæðum í Smáralind.

Debenhams er með flott merki eins og Collection, Maine, Blue Zoo, Red Herring

Auk þess vinna þekktir fatahönnuðir undir merkinu Designers at Debenhams. Þeir eru:

Julien Macdonald
Ben De Lisi
Jonathan Saunders
Preen
Jeff Banks
Jasper Conran

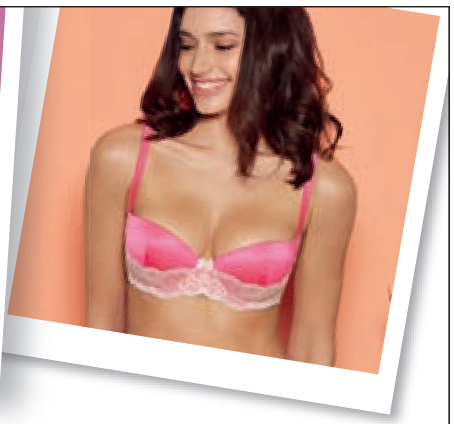
Meðal annarra þekktra alþjóðlegra merkja í Debenhams má nefna:

Mexx	Estee Lauder
Part Two	Clinique
Gerry Weber	Shiseido
Tamaris	Bourjois
Warehouse	Elizabeth Arden
Femilet	Lancome
Triumph	Helena Rubenstein
Just Female	Biotherm
Second Female	Kanebo
Taifun	Clarins
Lindbergh	Christian Dior
Bison	St. Tropez
Ticket To Heaven	Sif Cosmetics
Hummel	Igló og Indí
Mac	B Young

Viltu vinna í Debenhams?

- Einni stærstu og flottustu búð landsins

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR



Starf í dömu- og undirfatadeild

Leitum að einstaklingi með brennandi áhuga á tísku til starfa í dömu- og undirfatadeild í verslun okkar í Smáralind.
Um er að ræða framtíðarstarf.

Hæfniskröfur:

- Frumkvæði og þjónustulund
- Metnaður og stundvísi
- Jákvæðni og hæfni til að vinna vel í hóp
- Ríkt hugmyndaflug

Áhugasamdir sendi ferilskrá á debenhams@debenhams.is
Umsóknarfrestur er til **25. júlí** nk.

DEBENHAMS
Gerðu lífið skemmtilegra

K-people

K-Apartments ehf. auglýsir eftirtaldar stöður:

Ferðafulltrúi
Adventure K

Óskum eftir starfsmanni á dagvakt. Frá 1 Sept.

Um er að ræða 100% stöðu.

Umsóknir sendist til: jobs@apartmentk.is

Móttaka
Apartment K

Óskum eftir starfsmanni á dagvakt. Frá 1 Sept.

Um er að ræða 100% stöðu.

Umsóknir sendist til: jobs@apartmentk.is

Þernur
OK Hotel

Þernur í hótelþrif. 100% stöður og hlutastörf.

Umsóknir sendist á: headhousekeeper@apartmentk.is

Þjónar
K-Bar

Þjón í sal, vaktavinna 100% stöður og hlutastörf.

Umsóknir sendist á: kbar@kbar.is

Aðstoðarkokkur
K-Bar

Um er að ræða hlutastörf morgun eða kvöldvakt.

Umsóknir sendist á: kbar@kbar.is

STARFSFÓLK ÓSKAST Í FISKVINNSLU

Starfsfólk óskast við snyrtingu og pökkun. Framtíðarstarf. Upplýsingar í síma: 696-5358

Starfsmann vantar til starfa í Noregi!

Suðurverk hf. óskar eftir að ráða starfsmann vanan efnisvinnslu (mölun) til starfa í Noregi. Þarf að hafa vinnuvélaréttindi og góða þekkingu á efnisvinnslu og viðhaldi slíkra tækja.

Umsóknir skulu berast á skrifstofu okkar að Hlíðarsmára 11 eða senda þær á vef okkar **www.sudurverk.is**.

TIL SÖLU EÐA LEIGU:

KERFISMÓT, KRANAR O.FL.

Byggingakranar 32 til 42 metra langir.
Kerfismót Hunnebeck hæð 2.7 m.
Loftastoðir. Dokabitar.
Verkfæragámar með 100 amp töflum og hillum.

Áhugasamir sendið fyrispurnir á netfangið:
heimab@simnet.is.
Möguleiki að greiða með vinnu.

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!

Fasteignir.is

-Nú með Fasteigna-App

- Með nýja Fasteigna-Appinu skapast íslenskum símnotendum nýir og skemmtilegir möguleikar að leita að fasteignum í farsímum
- Allar eignir sem eru til sölu og leigu á Íslandi eru inni á Fasteigna-Appinu
- Myndir af eignum koma upp í símann þinn ásamt upplýsingum um opin hús
- Nákvæm leiðarlýsing frá þeim stað sem viðkomandi er staðsettur

vísir.is

ÍSFÉLAG VESTMANNAEYJA HF.

Frystiklefi

Isfélag Vestmannaeyja hf Vestmannaeyjum óskar eftir tilboði í frystiklefa og flokkunarstöð ásamt þjónusturýmum samtals ca. 4000 m2, sem fyrirtækið ætlar að byggja í Vestmannaeyjum.
Tilboðið felur í sér jarðvegs og steypuvinnu, framleiðslu og reisningu á burðarvirki og klæðningum fyrir útveggi, innveggi, þaki, hurðum og gluggum.

Áætlað upphaf verks er 1.september 2014 og skal verkinu að fullu lokið 30. april 2015.

Útboðsgögn verða afhent á Teiknistofu Páls Zóphóníassonar ehf , Kirkjuvegi 23 Vestmannaeyjum, frá og með Þriðjudeginum 22.júlí 2015. Tilboð merkt "Frystiklefi" skal skila á Skrifstofu Ísfélags Vestmannaeyja hf Strandvegi 28 900 Vestmannaeyjum eigi síðar en mánudaginn 11.ágúst 2015 kl.14.00 og verða opnuð þar í viðurvist þeirra bjóðenda, sem þess óska.

VEGAGERÐIN

-- ÚTBOÐ --

Raufarhöfn

Endurbætur á smábátahöfn

Hafnanefnd Norðurþings óskar eftir tilboðum í ofangreint verk. Um er að ræða endurskipulagningu smábátahafnar sem felst í dýpkun, byggingu skjólgarðs, steypa landstöpul flotbryggju, færa núverandi flotbryggju.

Helstu magntölur:

Flokkað grjót og sprengdur kjarni	**um 3.800 m³**.
Dýpkun í -2,5 m	**um 1700 m³**.
Landstöpul	**1 stk**
Færa Flotbyggju	**2x20 m**

Verkinu skal lokið eigi síðar en 15. desember 2014. Útboðsgögn verða afhent á skrifstofu Norðurþings, Ketilsbraut 7 - 9, 640 Húsavík og hjá Vegagerðinni, Borgartúni 7, Reykjavík frá og með miðvikudeginum **23. júlí 2014**, gegn 5.000,- kr. greiðslu.

Skila skal tilboðum á sömu staði miðvikudaginn 13. ágúst, 2014 kl. 14:00 og verða þau opnuð þar kl. 14:15 þann dag.

Hafnanefnd Norðurþings

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

Félag Fasteignasala

ÚTBOÐ

RÆSTINGARÞJÓNUSTA Í LEIKSKÓLUM Í KÓPAVOGI

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í ræstingarþjónustu í 14 leikskólum í Kópavogi.

Í verkinu fellst að framkvæma reglulegar ræstingar, bónun og hreingerningar í eftiröldum leikskólum:

1. Anarsmári
2. Asturkór
3. Áslfaheiði
4. Álfatún
5. Baugur
6. Dalur
7. Efstihjalli
8. Fagrabrekka
9. Lækur
10. Marbakki
11. Núpur
12. Sólhvörf
13. Urðarhóll
14. Grænatún

Samtals 9.310 m²

Útboðsgögn verða seld á kr. 10.000 – í þjónustuveri Kópavogsbæjar Fannorg 2 frá og með **þriðjudeginum 22. mars 2014.**

Tilboðum skal skilað á sama stað **fimmtudaginn 7. ágúst 2014** fyrir kl. 11:00 og verða þau þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þar mæta.

Kópavogsbær kopavogur.is

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Kynningarfundur um deiliskipulag Einivalla og Kirkjuvalla

Kynningarfundur um breytingu á deiliskipulagi Einivalla 3 og Kirkjuvalla 12 verður haldinn í húsi Skipulags- og byggingarsviðs að Norðurhellu 2 mánudaginn 21. júlí kl. 17.

Breytingin felst í því að notkun húsanna er breytt, umfang minnkað og byggingarlína brotin upp.

Skipulags- og byggingarfulltrúi.

Auglýsing um breytingu á utankjörfundar atkvæðagreiðslu vegna prestskosninga í Seljaprestakalli, Reykjavíkurprófastsdæmi eystra

Utankjörfundaratkvæðagreiðsla vegna prestskosninga sem fram fara í Seljaprestakalli Reykjavíkurprófastdæmi eystra laugardaginn **16. ágúst 2014**, fer fram alla virka daga á tímabilinu **5. ágúst** til og með **15. ágúst 2014**, á biskupsstofu, Laugavegi 31, Reykjavík frá kl. 09:00 til 16:00 og í safnaðarheimili Seljakirkju, frá 17:00 – 19:00.

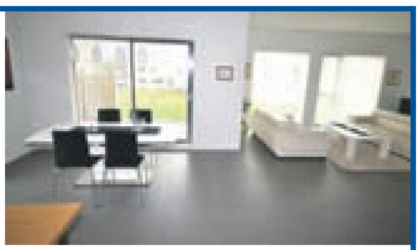
Utankjörfundaratkvæðagreiðsla fer einnig fram á hjúkrunarheimilinu Seljahlíð **miðvikudaginn 13. ágúst** frá kl. 13:00 -15:00 og í Skógarbæ sama dag frá 15:15 – 17:15

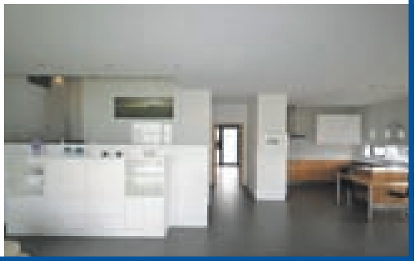
Reykjavík, 19. júlí 2014
f.h. kjörstjórnar þjóðkirkjunnar

Hjördís Stefánsdóttir, formaður.

101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA

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





IÐUNNARBRUNNUR 17 – STÓRGLÆSILEGT PARHÚS

VELKOMIN Í OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 21. JÚLÍ KL. 18:00 – 18:30.

Stórglæsilegt parhús á tveimur hæðum í Úlfarsárdal. Húsið er 228,9 fm og bílskúr 29 fm alls 257,9 fm. Glæsilegar stofur og eldhús, tvö baðherbergi og 5 svefnherbergi. Eignin er öll hin vandaðasta. Sérsmíðaðar innréttingar og gólfhiti í öllu húsinu. Stutt er í náttúruna og í göngufæri eru náttúruperlur , íþrótta- og útivistarsvæði. Virkilega glæsileg eign á þessum eftirsótta stað.
Sjón er sögu ríkari. **V- 64.9 millj.**

FASTEIGNAKAUP

Vinsælt kaffihús í Reykjavík til sölu

Vinsæll og rótgróinn veitinga– staður / kaffihús á eftirsóttum og vinsælum stað í Reykjavík til sölu.

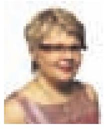
Góð velta og hagnaður.

Starfsmannafjöldi 13-14 manns.

260m2 leiguhúsnæði á vinsælum stað. Tekur 100 manns í sæti ásamt 40 manns á útisvæði.

2013 var besta árið í rekstri fyrirtækisins - góðir vaxta- möguleikar.

Nánari upplýsingar veitir Páll Heiðar í síma 775-4000 eða palli@plushus.is



Erna Valsdóttir
lögg. fasteignasali

Páll Heiðar Pálsson
sölufulltrúi

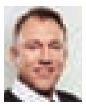
Ármúli 15 - Sími: 515 0500 - www.fasteignakaup.is
Erna Valsdottir loggildur fast., skipa og fyrirtækjasali

201 Kópavogur

Arnarsmári 22

OPIÐ HÚS

Sunnudag 20. júlí 15:30 - 16:00



Nánari upplýsingar veitir
Hilmar Jónasson, Sölufulltrúi
hilmar@miklaborg.is **sími:** 695 9500

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Glæsileg 3ja herbergja
Stærð 96,5 fm
Sérinngangur
Suðursvalir
Frábær staðsetning

Verð: **31,5 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Norðurbrú 2, Garðabæ - 4ra herbergja íbúð með verönd

EIGNIN VERÐUR TIL SÝNIS Í DAG FRÁ KL. 14.00 - 14.30

Björt og vel skipulögð 4ra herbergja 124,6 fm. íbúð á jarðhæð með gluggum í 3 áttir og útgengi á verönd í góðu álklæddu fjölbýlishúsi í Sjálandi í Garðabæ. Sér stæði í bílageymslu fylgir og lyfta er í húsinu. Stofa með gólfsíðum gluggum og útgengi á veröndina til suðurs. Opið eldhús með birkiinnréttingum. Sjónvarpshol og þrjú herbergi. Góð staðsetning þaðan sem stutt er í skóla, leikskóla, íþróttasvæði o.fl. **Verð 39,9 millj. Íbúð merkt 0102. Verið velkomin.**

HÚSIÐ FASTEIGNASALA

SUÐURLANDSBRAUT 50
(BLÁU HÚSIN Í SKEIFUNNI)
WWW.HUSID.IS
S: 513-4300
SIGURBERG GUÐJÓNSSON hdl.

Framleiðslufyrirtæki – Möguleg 100% fjármögnun!

Til sölu rekstur húsgagnaframleiðslu ásamt tilheyrandi lager. Til greina kemur að kaupandi yfirtaki einnig rekstur á verslun þar sem sala á framleiðsluvörum hefur farið fram til fjölda ára. Velta hefur verið á bilinu 110–200 milljónir sl. 10 ár og var t.a.m. kr. 15 millj. EBIDTA fyrir árið 2011. Starfsmannaþörf er á bilinu 3-5. Fyrirtækið er í fullum rekstri staðsett á höfuðborgarsvæðinu - hagstæð leiga í boði vilji kaupandi halda rekstri áfram í núverandi húsnæði.

Fyrir tryggan aðila er seljandi tilbúinn að skoða 100% fjármögnun.

Tilvalinn rekstur til að flytja út á land.

Vinsamlega hafið samband við Björgvin í síma 513 4300 eða 666 2424 til að fá nánari upplýsingar.

Sigurberg Guðjónsson, hdl. og lögg. fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.

Búseturéttur á markaðsverði

Ferjuvað 9 í Reykjavík

Til sölu er búseturéttur í 2ja herbergja vel skipulagðri íbúð sem er rúmlega 73 fm að stærð ásamt stæði í bílakjallara. Íbúðin er á efstu hæð í 3ja hæða fjölbýlishúsi með lyftu og góðu útsýni.

Íbúðin er nánast sem ný.
Frá upphafi hefur sami einstaklingur búið í íbúðinni. Aldrei verið eldað eða reykt í íbúðinni og öll umgengni til fyrirmyndar.

Ásett verð er kr. 4.9 millj. og mánaðargjöldin eru um 143.000.-.
Í mánaðargjaldinu er allt innifalið nema rafmagn samkvæmt mæli.

Þeir sem hafa áhuga á að skoða íbúðina þurfa að panta tíma í síma 894 3025 (Viðar) eða í síma 899 8630 (Snorri)

Bæði félagsmenn Búmanna og utanfélagsmenn geta gefið tilboð í búseturéttinn.

Kaupstaður FASTEIGNA

Einar Harðarsson
Lögg. fasteignasali

Sautjándajúnítorg 7, bjalla 414

Opið hús sunnudag frá kl 15:00 -16:30

Penthouse íbúð fyrir 50 ára og eldri með gæsilegu útsýni í Sjálandshverfi Garðabæjar. 3ja-4ja herbergja íbúð (144 fm)á 4 hæð í lyftuhúsnæði. Verð: 57 milj.

Nánari upplýsingar í sima:
S: 662-5599 S: 663-2725 S: 846-5993

Kaupstaður FASTEIGNA

Einar Harðarsson
Lögg. fasteignasali

Njálsgata 104, neðsta hæð.

Opið hús sunnudag frá kl 17:00-18:00

Snotur fyrsta eign eða góð til útleigu á vinsælum stað í hjarta Reykjavíkur. 2ja herbergja (58 fm) frekar nýlega uppgerð. Tveir inngangar og garður. **Verð: 22.5 milljónir**

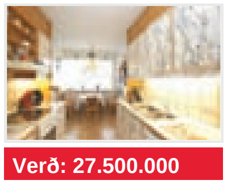
Nánari upplýsingar í sima:
S: 662-5599 S: 663-2725 S: 846-5993

Sæbólsbraut 30

200 Kópavogur
4ra herbergja með s-svölum

Stærð: 107,1 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1985
Fasteignamat: 21.950.000

RE/MAX Lind



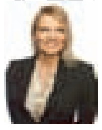
Mánudaginn 21 júlí 17:30-18:00

Verð: 27.500.000

RE/MAX: Góð og vel skipulögð fjögurra herbergja íbúð á fyrstu hæð við Sæbólsbraut í Kópavogi. Mjög gott skipulag, þrjú rúmgóð svefnherbergi. Frábærar gönguleiðir og stutt í skóla og alla helstu þjónustu. Rúmgóð og björt stofa með parketi. Eldhús með snyrtilegri innréttingu, borðkrókur við glugga. Þrjú rúmgóð svefnherbergi með skápum. Baðherbergi með sturtubaðkari, gluggi. Eignin lítur vel út að utan,gaflar hafa verið klæddir að hluta.Sér geymsla og sameiginlegt þvottahús í sameign.

Kristín
Sölufulltrúi
8244031
kristin@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is



RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T

Gnitanes 2
101 Reykjavík
Fallegt einbýli til leigu

Stærð: 218 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1974
Fasteignamat: 86.850.000
Bílskúr: Já

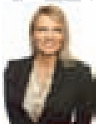
RE/MAX
Lind

Laust til leigu strax! **Verð: 350.000**

Sjö herbergja einbýlishús á frábærum stað í 101 Reykjavík.
Gnitanes 2: Fallegt einbýli, timburverönd, fallegt útsýni.Heitur pottur Fimm svefnherbergi tvær stofur.
Verð 350.000kr plús rafmagn og hiti, leigutími 2ár í senn.
Þriggja mánaða bankaábyrgð skilyrði, engin dýr og hrein vanskilaskrá.

Áhugasamir sendi upplýsingar um sig á hannes@remax.is

Hannes
Sölufulltrúi
699 5008
hannes@remax.is



Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

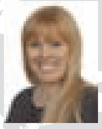
Skaftahlíð 34
105 Reykjavík
Bjart og notalegt heimili

Stærð: 99,5 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1955
Fasteignamat: 23.950

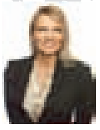
RE/MAX
Lind

Þriðjudaginn 22.júlí kl.17.30-18 **Verð: 27.900.000**

Bjart og notalegt heimili með frábærum garði í fallegu Sigvaldahúsi í Skaftahlíðinni.
3ja-4ra herbergja kjallaraíbúð með sérinngangi og fallegum garði.
Húsið er einkar vel staðsett, í einu vinsælasta hverfi Reykjavíkur. Stutt í alla þjónustu og má þar nefna skóla, leikskóla og Kringluna.



Arna Rut Þorleifsdóttir
Sölufulltrúi
6925515
arna@remax.is



Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Norðurgata 10
801 Selfoss
5.herb einbýli - 100% yfirtaka

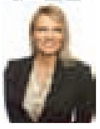
Stærð: 189 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 2008
Fasteignamat: 31.920.000

RE/MAX
Lind

OPIÐ HÚS sunnudag 20.júlí kl. 16 - 17 **Verð: 25.900.000**

MÖGULEIKI Á NÁNAST 100% YFIRTÖKU! GETUR VERIÐ LAUS TIL AFHENDINGAR STRAX.
Fallegt 189 fm, óklárað en íbúðarhæft einbýlishús sem stendur á stórri lóð og býður uppá mikla möguleika. Áhvílandi eru ca. 25,2.mill frá ÍLS sem mögulegt er að yfirtaka.
Eign skiptist í: Forstofu, eldhús, stofu, geymslu/herbergi, tvö baðherbergi, þrjú svefnherbergi og útigeymslu. Húsið stendur á 11.071 fm lóð í Tjarnabyggð sem er skipulagt sem búgarðabyggð.

Anton Máni Svans
Sölufulltrúi
615 0005
antonmani@remax.is



Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

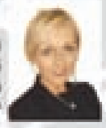
NÝTT - Hlíðarvegur 54
200 Kópavogur
Útsýnisperla í suðurhlíðum Kópavog

Stærð: 144,1 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1955
Fasteignamat: 29.000.000
Bílskúr: Já

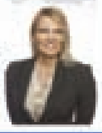
RE/MAX
Lind

Sunnudaginn 20. júlí kl 18:00-18:30
Þriðjudaginn 22. júlí kl 17:30-18:00 **Verð: 39.900.000**

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sannkallaða útsýnisperlu, sérlega vel staðsetta sérhæð og ris á frábærum stað við Hlíðarveg í Kópavogi með óviðjafnanlegu útsýni til suðurs yfir Kópavogsdalinn í allri sinni dýrð. Tvær samliggjandi stofur, rúmgott eldhús, gestasnyrting og þvottahús á neðri hæð, þrjú svefnherbergi, fataherbergi og baðherbergi á efri hæð. Flísalagður bílskúr með rafmagni og hita sem að hluta er nýttur sem tómstundaherbergi í dag. Frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300.



Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is



Þórunn Gísladóttir
Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

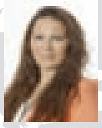
Stúdíó íbúð við Svartahafið
Pomorie í Búlgaríu
Aðeins 8km frá flugvelli

Stærð: 45 fm
Fjöldi herbergja: 0
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 0

RE/MAX
Senter

Vel búið Íbúðarhótel m.sundlaug og fl. **Verð: 10.000.000**

Flott stúdíó íbúð 100m frá ströndinni á Pomorie í Búlgaríu. Pomorie er lítill bær sem býr yfir menningarsögu og liggur við Svartahafið, hann er staðsettur aðeins 8km frá flugvelli.Íbúðarhótelið er opið allan ársins hring og er búið móttöku sem er opin allan sólahringinn, sundlaug, æfingasal og spa, veitngastað og bar. Íbúðin er búin snyrtilegu eldhúsi og stofu með svefnkrók, parket á gólfi. Flísalagt baðherbergi m/sturtu og veggsalerni.Frekari upplýsingar veitir Lína Móey S:698-6091



Lína Móey
Sölufulltrúi
698 6091
lina@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
4144700
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

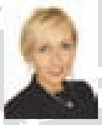
NÝTT - Garðastræti 14
101 Reykjavík
Einstaklingsíbúð með sérinngangi

Stærð: 34,6 fm
Fjöldi herbergja: 1
Byggingarár: 1936
Fasteignamat: 10.250.000

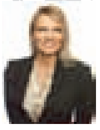
RE/MAX
Lind

Laugardaginn 19. júlí kl 19:00-19:30 **Verð: 18.900.000**

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu vel skipulagða og mikið endurnýjaða einstaklingsíbúð með sérinngangi á eftirsóttum stað í Reykjavík. Íbúðin sem er ósamþykkt er laus við undirritun kaupsamning. Komið er inn í flísalagt rými sem afmarkar litla forstofu en þar fyrir innan er eldhús með finni innréttinu, góðu skápaplássi og borðkrók. Stofa og svefnrými með tvöföldum fataskáp. Baðherbergi með nýrri innréttingu, salerni og djúpum sturtubotni. Eigninni fylgir réttur í stigagangi niður í kjallara, sameiginlegu þvottahúsi, kyndiklefa og eignarlóðarréttingum. Uppl veitir Þórey í síma 663 2300.



Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is



Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Hátún 8, íbúð 303
105 Reykjavík
Falleg 4 herb. lyfta, suðursvalir.

Stærð: 87,9 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1963
Fasteignamat: 22.450.000

RE/MAX
Senter

Mánud. 21. júlí frá kl. 17:30-18:00 **Verð: 28.700.000**

RE/MAX SENTER KYNNIR: Fallega bjarta 4ra herbergja íbúð með suðursvalir í lyftuhúsi á 3-hæð á þessum eftirsótta stað í höfuðborginni. Lítið auka herbergi er í íbúð, ljósleiðari og rafrænn lykill fyrir anddyri. Húsið er teiknað af Sigvalda Thordarsyni arkitekt, þar sem hvert rými nýtist mjög vel og hver íbúð er með útsýni til þriggja átta. Mjög stutt er í alla þjónustu eins og skóla, leikskóla, verslanir, miðbæ Rvk, sundlaugar, íþróttasvæði og flr. Allir velkomnir, bjalla merkt 303.

Ingunn H Nielsen
Sölufulltrúi
611 6007
ingunn@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
4144700
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

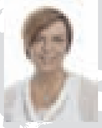
Norðurbakki 25B
220 Hafnarfjörður
Glæsileg útsýnisíbúð á 3. hæð

Stærð: 117,9 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2007
Fasteignamat: 30.750.000

RE/MAX
Fjörður

Mánudaginn 21. júlí frá 18:00 - 18:30 **Verð: 42.900.000**

Glæsileg útsýnisíbúð á besta stað í Hafnarfirði. Vönduð, vel skipulögð, fjögurra herbergja íbúð á rólegum stað nálægt miðbænum. Þrjú góð svefnherbergi með skápum, eldhús með granít á borðfleti, borðstofa og stofa í björtu alrými með stórum gluggum og frábæru óhindruðu útsýni yfir höfnina og Faxaflóa, rúmgott baðherbergi, baðkar og sturta, gott skápapláss. Þvottahús innan íbúðar. Tvennar svalir eru á íbúðinni, aðrar flísalagðar en hinar yfirbyggðar. Íbúðin er í lyftuhúsi, stæði í bílgeymslu.



Hildur Eggertsd
Sölufulltrúi
775 9845
hildure@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

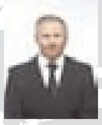
Engihjalli 9
200 Kópavogur
OPIÐ HÚS.

Stærð: 97,4 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1978
Fasteignamat: 22.650.000

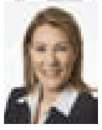
RE/MAX
Alpha

Mánudaginn 21.júlí frá kl:18:30-19:00 **Verð: 24.900.000**

RE/MAX ALPHA KYNNIR: Snyrtilega, mikið endurnýjaða 97,4fm fjögurra herbergja íbúð á áttundu hæð við Engihjalla í Kópavogi.Forstofa: Með góðu skápaplássi, flísaparket á gólfi.Eldhús: Snyrtileg hvít ný innrétting með tengi fyrir tvöfaldan ísskáp, korkdúkur á gólfi.Stofa: Rúmgóð og björt með útgengi út á yfirbyggðar svalir, parket á gólfi.Svefnherbergi: Vel skipulögð og rúmgóð, harðparket á gólfi.Baðherbergi: Baðkar með sturtu, flísalagt að hluta til. Snyrtileg eign sem að vert er að skoða.



Halldór Kr.
Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is



Sylvía G Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

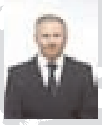
Grensásvegur 60
108 Reykjavík
OPIÐ HÚS.

Stærð: 77,2 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1961
Fasteignamat: 18.500.000

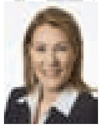
RE/MAX
Alpha

Mánudaginn 21.Júlí frá kl:17:30-18:00 **Verð: 22.900.000**

RE/MAX ALPHA KYNNIR: Snyrtilega 77,2 fm 3ja herbergja íbúð á fjórðu hæð við Grensásveg í Reykjavík. Lýsing:Forstofa/Gangur: Flísar og harðparket á gólfi.Eldhús: Dúkur á gólfi, hvít lituð innrétting Stofa: Með útgengi út á svalir, harðparket á gólfi.Svefnherbergi: Með skápum, harðparket á gólfum.
Baðherbergi: Flísalagt með baðkari. Þvottahús:Í sameign.
Snyrtileg eign sem að vert er að skoða.



Halldór Kr.
Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is



Sylvía G Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
  Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
  Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
  Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
  Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
  Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
  Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
  Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
  Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

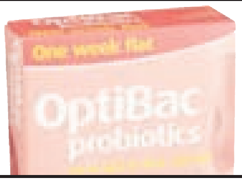
CAPACENT RÁÐNINGAR

Ráðgjafar Capacent Ráðninga búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.
Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, **www.capacent.is**

capacent

VINVEITTIR MELTINGARGERLAR

OptiBac-vörurnar innihalda blöndu sýruþolinna meltingargerla sem komast örugglega og lifandi gegnum magasýrur í smáþarma þar sem þeim er ætlað að virka.



FLATUR MAGI Á SJÖ DÖGUM

RARITET KYNNIR *Ertu með loft í maganum og þjáist af vindverkjum? Þá er lausnin fundin með hjálp vinveittra meltingargerla frá OptiBac Probiotics.*

Ég get ekki hugsað mér að vera án gerlanna," segir Marta Eiríksdóttir jógakennari sem hefur notað Optibac Probiotics-gerlana að staðaldri í 1 ár. „Ég er með viðkvæma meltingu og hef þjáðst af meltingaróþægindum í langan tíma. Gerlarnir hjálpa til við niðurbrot mjólkursykurs og sterkju í meltingarvegi og koma í veg fyrir óþægindi sem tengjast fæðuóþoli," segir Marta, sem reynir eftir megni að sneiða hjá mjólkurvörum, sykri, glúteni og unnum kjötvörum.

„Líkami minn þolir ekki þessar matvörur. Meltingin fer úr skorðum og ég verð þreytt og orkulaus. Vissulega getur verið erfitt að sneiða hjá þessum fæðutegundum en þegar ég borða mat sem ég þoli illa á ég alltaf til poka af „One week Flat" í veskinu."

Marta mælir hiklaust með OptiBac Probiotics-vörunum.

„Ég nota „One week Flat", sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari. Það er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og svo prebiotics-trefjar fyrir þá sem þjást af óþægindum vegna lofts í maga. Einn af hverjum fimm fær þaninn maga einu sinni eða oftar í mánuði sem getur stafað af fæðuóþoli, streitu, fyrirtíðaspennu, tíðahvörfum eða lélegu mataræði. Því er gott að nota „One week Flat" til að draga úr neikvæðum áhrifum eins og uppþembu vegna grillmatar og sætinda sem fólk borðar gjarnan yfir sumarmánuðina. Einnig höfum við heyrt

GÓÐUR ÁRANGUR Marta Eiríksdóttir jógakennari hefur góða reynslu af OptiBac Probiotics-trefjunum og notar „One week Flat" til að fá flatan maga. MYND/DANÍEL

að „One week Flat" sé vinsælt fyrir brúðkaup og veislur til að líta betur út í kjólnum svo maður tali nú ekki um sundferðirnar."

VÍSINDALEGA SANNAÐ

OptiBac Probiotics er ný lína af meltingargerlum með vísindalega sannaðri virkni í meira en þrjátíu klínískum rannsóknum.

Aðrar gagnlegar vörur frá OptiBac Probiotics eru:

„Bowel Calm" (Saccharomyces Boulardii) stoppar niðurgang á náttúrulegan og fljótvirkan hátt og er áhrifaríkt gegn gersveppaóþoli (Candida).

„Optibac for Every Day" (extra sterkur) inniheldur 20 milljarða lifandi bakteríá í dagskammti. Bakteríurnar hafa verið ítarlega rannsakaðar í yfir 75 klínískum rannsóknum. Virkar vel gegn gersveppaóþoli (Candida) og iðrabólgu (IBS), sem hrjáir tuttugu prósent manna.

„Bifidobacterium BB12" með trefjum virkar vel gegn hægðatregðu og kemur meltingu í eðlilega virkni. Gott fyrir alla og öruggt fyrir konur á meðgöngu og börn frá eins árs aldri.

„Optibac For traveling abroad" inniheldur mikið magn af góðum gerlum fyrir meltinguna en einnig Saccharomyces Boulardii sem stoppar niðurgang og hjálpar líkamanum að losa sig við óæskilegar bakteríur á náttúrulegan hátt.

HVAR FÆST OPTIBAC PROBIOTICS?

Optibac Probiotics fæst á eftirfarandi stöðum: Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfsalinn, Lyfjaver, Lyfjaval, Reykjavíkur-apótek, Apótek Vesturlands, Apótek Suðurnesja, Árbæjarapótek, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Urðarapótek, Rimaapótek, Garðsapótek og Apótek Ólafsvíkur.

For a Flat Stomach breytist í One week Flat. Nákvæmlega sama varan en undir nýju heiti. Ný sending er komin í verslanir. Síðasta sending seldist upp.

DÝR ÆTTI EKKI AÐ SKILJA EFTIR HEIMA

HEIMILISDÝR *Gæludýr geta ekki verið ein heima meðan húsbændurnir fara burt í sumarfrí. Best er að fá velviljaða vini eða ættingja til að annast dýrin.*

Það er aldrei ásættanlegt að skilja gæludýr eftir eitt þegar farið er í sumarfrí og beinlínis ljótt að skilja dýr eftir heima," segir Hallgerður Hauksdóttir, formaður Dýraverndarsambands Íslands (DÍS).

Hallgerður bendir á nýja reglugerð í dýraverndunarlögum þar sem kveðið er á um að hundar séu ekki skildir eftir einir lengur en sex klukkustundir.

„Hundar eru mjög háðir manninum og hluti af fjölskyldunni. Þeir eru raunar eina dýrið sem er beinlínis til fyrir tilstuðlan mannsins og hafa þróast með honum frá því hann tók sér úlfa til fylgdar fyrir þúsundum ára. Best er því að skilja hunda eftir hjá fólki sem þeir þekkja því hundar geta orðið miður sín af hótelvist með vélrænni umönnun hjá ókunnugu fólki."

Öðru máli gegni um ketti. „Kettir vilja helst vera heima hjá sér og á sínu yfirráðasvæði. Ellegar geta þeir strokið við fyrsta tækifæri. Best er að velviljaður vinur búi hjá kisa meðan á fríinu stendur en þó slyppi að sá hinn sami kæmi til að klappa kettinum og gefa að morgni og horfði svo til dæmis á sjónvarpið hjá kisa á kvöldin til að halda honum félagsskap."

SMÁDÝRAHÓTEL ÓSKAST

Hallgerður segir gæludýr hafa ríka félagsþörf og því dugi ekki eingöngu að fóðra dýrin.

„Gæludýrahald snýst ekki um það eitt að halda dýrunum á lífi heldur þarf að gefa sig að þeim og hlúa að þeim. Því er áríðandi í upphafi að gæludýraeigendur geri sér grein fyrir hvað þeir ætli að gera við dýr sín í fríum."

Á Íslandi skorti sárlega smádýrahótel og dýravænni hótel en tíðkast hafa.

„Smádýrum, eins og hömstrum, músum, naggrísum og fuglum, er auðveldara að koma í pössun því þau ferðast um í búrum sem eru í raun heimili þeirra. Hins vegar gefum við smádýrum oft ekki nógu mikinn gaum og stundum eru þau geymd og gleymd úti í horni,"

DÝRAVINUR Hallgerður Hauksdóttir er formaður Dýraverndarsambands Íslands. MYND/GVA

segir Hallgerður og nefnir naggrísi og fugla sem dæmi um smádýr sem fari illa út úr félagslegri vanrækslu ef dýrin eru haldin ein.

„Þegar fugl er hávær og eigendurnir fara að breiða yfir búr hans í tíma og ótíma er verið að misnota nótt og dag fuglsins og valda honum vanlíðan. Þá er kurteisara gagnvart fuglinum að flytja hann í næsta herbergi í bili. Það sama á við naggrísinn sem er mikil félagsvera og verður einmana án daglegra samskipta við manninn, getur veslast upp af einsemd og hreinlega drepist."

ALMENNINGI TREYST FYRIR DÝRAVERND

Samkvæmt nýjum lögum um dýravernd er sú skylda lögð á fólki á herðar að það kynni sér vel hvaða þarfir dýrið hefur og sinni þeim.

Hallgerður segir erfitt að hafa eftirlit með dýrahaldi á heimilum landsmanna.

„En á sama hátt og við treystum almenningi til að tilkynna illa meðferð á börnum treystum við hinu sama þegar kemur að vanrækslu dýra. Slíkt ber að tilkynna til Matvælastofnunar (MAST) sem grennslast þá fyrir um dýrin. Í slíkri tilkynningu felst ekki ákæra heldur ábending og ósk um að aðstæður dýrs séu kannaðar."

Hún segir Íslendinga almennt vera góða við gæludýr sín og þegar gæludýrum sé illa sinnt sé yfirleitt pottur brotinn hjá viðkomandi gæludýraeigendum, andlega eða siðferðislega.

„Sem betur fer er fátítt að dýr séu skilin eftir ein svo dögum skiptir enda er það ill meðferð á dýrum og byggir á mikilli vanþekkingu. Því miður er eitthvað um að dýr séu skilin eftir ein og umkomulaus á heiðum þegar fólk þarf að losa sig við þau og enn er til í dæminu að fólk drekki dýrum sínum. Það er með öllu ólöglegt og hefur fólk hlotið dóm fyrir."

Hallgerður segir búrfiska einu gæludýrin sem geti verið ein svo vel sé, með traustu matarskömmtunarkerfi.

„Þó ber að benda á þá skyldu að vitja allra gæludýra. Margt getur farið úrskeiðis, matarskammtari getur stíflast og dæla bilað. Sé ekki að gætt gætu allir fiskarnir verið dauðir við heimkomu eigendanna. Það er ekki góð heimkoma úr fríi."

thordis@365.is

EINMANA Hallgerður segir hunda geta orðið taugaveiklaða á hundahótelum með vélrænni umönnun. Dýrahjálp Íslands hjálpar til við að miðla dýrum og finna þeim nýtt heimili ef eigendurnir flytjast búferlum.

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia cee'd h/b EX 1.6 crdi. Árgerð 2013, ekinn 10 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.970.000. Rnr.210390. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HONDA Cr-v lifestyle. Árgerð 2012, ekinn 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.240080.

AUDI A4 sedan 130 hö.. Árgerð 2005, ekinn 112 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.141097.

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

hjól.is bestir í hjólum...

Yamaha Fazer 600 árgerð 2008 ek 3 þús km. Rnr 125211 Ásett verð 1050 þús. gsm 7836365

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.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

TOPPBÍLAR

MERCEDES-BENZ G GL 320 CDI 4matic. Árgerð 2007, ekinn 107 Þ.KM, Dísel, sjálfskiptur. 1 eigandi frá upphafi. Innfluttur af Öskju Verð 7.690.000. Rnr.336702.

Peugeot 207 Turbo. Árgerð 2007, ekinn 72 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.590.000. Tilboð 1.350.000.- Stgr Rnr.336572.

Toyota Sienna LE. Árgerð 2008, ekinn 88 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Tilboð 2.790.000.- Stgr Rnr.380464.

Honda Cr-v. Árgerð 2005, ekinn 137 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.336698.

Mazda 3 h/b t Plus. Árgerð 2008, ekinn aðeins 64 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.890.000.Tilboð 1.690.000.- Stgr Rnr.336704.

HYUNDAI I30 Style. Árgerð 2007, ekinn 77 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Leður - Lúga ofl. Verð 1.890.000. Tilboð 1.590.000.- Stgr Rnr.133292.

HYUNDAI Terracan. Árgerð 2004, ekinn 167 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.350.000. Rnr.380650.

TOPPBÍLAR

Honda Cr-v. Árgerð 2008, ekinn 82 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Tilboð 2.950.000.- Stgr Rnr.380612.

BMW 530d. Árgerð 2007, ekinn 123 Þ.KM, Dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000.Tilboð 3.990.000.- Stgr Rnr.286388.

Dodge Ram 1500 Hemi. Árgerð 2004, ekinn 169 Þ.Km, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Tilboð 1.190.000. Stgr Rnr.336684.

Toppbílar
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

A-LINER COLUMBIA EXPEDITION Árgerð 2003, sólasella, yfirbreiðsla, sólskyggni og fortjald. Verð 1.390.000. TILBOÐ 1.190.000 kr. Raðnr.252352 á www.BILO.is - Upptjaldað á staðnum!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949

Nissan Leaf SV 2012 keyrður 12þ km - Tilboðsverð 2,79 M síma 567 49 49.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

100bilar.is bílasala

FELLIHÝSI!!, Okkur vantar fellihýsi og alla ferðavagna á staðinn og á skrá, Komdu á staðinn eða sendu okkur skráningu og myndir á 100bilar@100bilar.is og í síma 5179999, www.100bilar.is

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, lokað lau
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Rafbíllinn Ókeypis. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Kynntu þér reynslu annarra viðskiptavina okkar á islandus.is. Nissan Leaf frá 2.995þús. Tilboð á Toyota, Ford, Chevrolet og Tesla. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus. is - S.5522000

FRÁBÆR SPARIBAUKUR

Nissan almera 1.5 árg. ,03 5dyra bsk ek. 140þ Sk. ,15 allur ný yfirfarinn. Verð 670þ TILBOÐ 390þ Visa/euro kortalán til 3 ára Uppls 777-3077

Seldur.is

KAUPUM ALLA BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

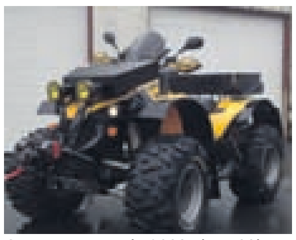
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Volvo S40 árg 2004. sjálskiptur,leðusæti,raf í öllu,sk''15 Verð 590þús stgr.Uppl 7825810.

Kia ceed LX beinskiptur ekinn 56.000 - sparneytinn og 4 ár eftir að ábyrgð. Ásett verð 2.100.000. Upplýsingar s.820-4705

Nissan Terrano II, árg.'99 33", Dísel, 7 m. Þarfnast lagf. Tilb. óskast. s.693 2687.

SKODA Octavia ambition 1.6 tdi. Árgerð 5/2013, ekinn 25 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.150.000. einn eigandi skoða skipti á ódýrari þetta er umboðsbíll í ábyrð er í síma 6914441

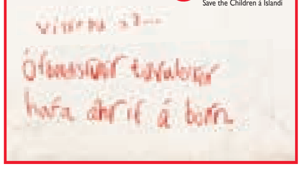


Can Am Renegade 2008 ek. 4500km götuskráð, hlaðið aukabúnaði, t.d tveir dekkjagangar á felgum gott stgr verð. Uppl. í s. 664 8581.

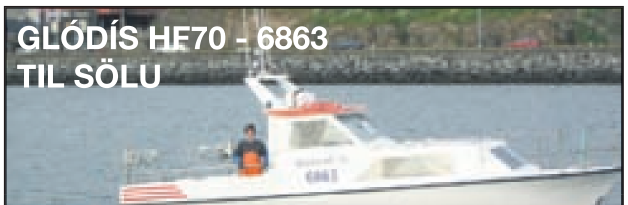
VW GOLF COMFORTLINE. Árg.12/2006, ek. 85 þ.km. Skoðaður ,14, ljósgrár, 5 dyra, beinsk, , álfelgur og glertopplúga. V.1.490 þ.kr. Uppl. í S. 848 2641.

Góður Aygo, 2006, til sölu. Ekinn 80 þús. Listaverð 1.000.000. S.895 5467

Barnaheill Save the Children á Íslandi



til sölu



Var á strandveiðum 2012 - Mikið endurnýjaður, nýtt rafmagn í öllu, lagnir, lensidælur, nýr olíutankur ca. 1000 lítrar, nýleg tæki, bógskrúfa. Nýtt dekk í bátnum og upphækkaðar luningar. Nýlega yfirfarin vél og drif. Volvo penta 230 hestöfl. Ganghr. max 28 mílur. **Verðtilboð 5.9 millj. S. 8933040**

til sölu

Nýir rafmagnsgolfbílar á frábæru verði

- Hleðslumælir.
- Ljós.
- Stefnuljós.
- Bolta- og kylfuhreinsir.
- Kælibox.
- Hlíf fyrir kylfur ef rignir.
- Eigum til á lager svarta og hvíta golfbíla.

Verð 890.000.- m/vsk

Upplýsingar í síma 898 0860 eða maggi@altak.is

til sölu

TERHI
Bátar á sjó og vötn

NÝ SENDING

Vegna mikillar sölu er komin ný sending af Terhi bátum.

Þar á meðal nýtt model Terhi 445.
Vinsamlega leitið upplýsinga hjá sölumönnum okkar.

VÉLASALAN
Til sjávar og sveita í 70 ár
www.velasalan.is
S. 520 0000, Dugguvogi 4, 104 Reykjavík

250-499 þús.

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 499 ÞÚS
VW POLO 1.0 árg 2002 ek.151 þús. beinsk, 3ja dyra, ný skoðaður 15, lýtur vel út og mikið yfirafarinn, eyðir um 5 ltr/100 fæst á 499 þús og möguleiki á 100% vísaláni í 36 man. s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR YARIS
Toyota Yaris sol árg. ,00 ek. 160þús ssk. 5 dyra sk.'15 tímakeðja Tilboðsv. 430þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 man. s.841 8955

500-999 þús.

Toyota Yaris árg. ,05 ek. 111þús í góðu ástandi. Verð 750.000.-Uppl. í s. 820 7370

Bílar óskast

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

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

15 MANNA DÍSEL - TILB. 2390Þ. !
Til sölu Renault Master 15 manna ek. 140 þús á mótor en bílinn sjálfur 475 þús. Ný tímareim, ný kúpling og margt fleira. Ný skoðaður 2015. Flottur bíll Verð 2.680 þús Tilboð 2.390þús möguleika á allt að 100% láni í allt að 36 mánuði. Sk. skipti. Uppl. í s. 693-0053

Húsbílar

LÆKKAÐ VERÐ !
Fiat húsbíll 2006 ek. 70þús km. Áhugasamir hafið samband solvik. restaurant@gmail.com & 777 6090

Mótorhjól

VERTU SÝNILEGUR Í UMFERÐINNI !
Lazer Corsica hjálmur á sérstöku tilboðsverði. 39.900 Lokaður hjálmur með innbyggðu sólgleri og hægt að taka kjálkann af. VDO Verslun Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is

KTM 520 árg. ,01. Ek. 115. Hjólið er ný yfirfarið og í toppstandi. Verð 270.000. upps. s. 7746091.

Hjólhýsi

HJÓLHÝSI MEÐ ÖLLU TILHEYRANDI - HELGAR EÐA VIKULEIGA
Einnig heimagisting og bílaleiga. Gistiheimilið Njarðvík. Uppl. S. 421 6053 www.gistiheimilid.is

Fellihýsi

LÆKKAÐ VERÐ!
10 feta Fleetwood Am.Santa Fe ,07 Verð:1.090.00. Fortjald, ferðaklósett, ný yfirfarið rafm. ofl. S.8616716

til sölu

Club car golfbílar

Ný sending frá Ameríku árgerðir 2013 og 2014
Einnig til sölu Curtis cap hús á golfbíla
19019 ehf sími 893-3393 Gunnsteinn www.19019.is

Vinnuvélar

SLÁTTUVÉLA OG REIÐHJÓLAPJÓNUSTAN
Til sölu Sláttutraktor 17,5hp 6 gíra Briggs&Stratton mótor 107cm sláttubreidd 389.000,-S. 821 0040. Vagnhöfða 6

Lyftarar

Til sölu Bobcat 3571 notkun 3.200 tíma skófla og gafflar fylgja. Nýsk. í toppstandi. Verð: tilboð Uppl. sendist á bygg@internet.is S:892-0566

Til sölu Komatsu WH 714 árg 2006 notaður aðeins 940 vinnustundir Lyftigeta 4.5 t skotbóma 14 m tæki í mjög góðu standi Verð tilboð. Uppl. sendist á bygg@internet.is S:892-0566

Til sölu FH Faresin 11.35 árg. 2008. Notkun 180 klst. skófla og gafflar fylgja. Verð: tilboð. Uppl. sendist á bygg@internet.is S:892-0566

Hjólbarðar

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

til sölu

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Varahlutir

Eigum til varahluti í flestar gerðir af vespum. Bæði tvígengis og fjórgengis. Stækkunarsett, CDI Box, lofthreinsara, Kúplingar, legur ofl. VDO Verslun Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

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

Sælugarðar.is
→ Garðsláttur
→ Beðahreinsun
→ Þökulagnir
→ Hellulagnir
→ Sólpallasmíði
→ Öll garðvinna
Mætum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu!
Kári sími: 824-1238

Tökum að okkur allt sem viðkemur garðinum, auk allrar almennrar smíðavinnu - lögg. húsasmíðameistari. Vanir menn, snör handtök. S. 824 1238.

Björk Garðaþjónusta
Trjáklippingar • Hellulagnir
Sólpallar • Sláttur
Öll almenn garðaþjónusta
Jóhannes garðyrkjumeistari
S. 846 8643 . 856 9600
gardyrkjumeistari.is

Bókhald

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

Málarar

LISTUNNENDUR
Tek að mér að gylla á milli mósaíkflísar. Kaupval 867 7105.

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

REGNBOGALITIR
Alhliða málningarþjónusta. Fagþjónusta. Vönduð vinnubrögð. Frí verkskoðun og verðtilboð. Sími. 891 9890 malarar@simnet.is

PAK OG HÚSAMÁLUN
Alhliða málningarþjónsuta. Fagmennska og góð umgengni. Uppl. í s. 695 4464 Ágúst málari.

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

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

Húsaviðhald

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-VINNA INNAN SEM UTAN.
20 ÁRA REYNSLA.
TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUÐMUNDI Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. í s. 847 8704. manninn@hotmail.com

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Nudd

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

Spádómar

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Trúnaður. Kristín s. 8979002

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Starfa í Kærleikssetrinu annan hvern þriðjudag, les í tarot, leiðbeini og les í liti árunnar. Vertu velkomin í rólega og endurnærandi heimsókn. Kærleikskveðja. Sandra s: 8440009.

Trésmíði

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Jötunn - Vélar ehf
Austurvegi 69, 800 Selfoss
Sími: 480 0400
http://www.jotunn.is

Til sölu þessi fallegi antík skenkur, 2 lyklar fylgja. Breidd 180 cm, dýpt 53 cm, hæð 91 cm. **Verðhugm. 180 þús.**

Málverk eftir Carl Milton Jenssen (1887–1961) (Scenery From Himmelbjerget) Kemur í fallegum ramma, stærð 158x115 cm. **Verð 180 þús.**

Rococo sófasett. **Verð 85 þús.**
Uppl. í s. 822 0311

FERÐAÞJÓNUSTUAÐILAR !
Húsgögn og fleira til sölu

Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrif-borðsstólar, borðstofu-/eldhúsborð, eldhússtólar,fataskápar, eldvarnar-hurðir, hitakútar og fl.

Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.

MJÖG GOTT VERÐ

Nánari upplýsingar gefur Jóhann s. 891-8604, s. 822-7303 Eiríkur og á www.sandfellehf.is

Hágæða sláttutraktórar

Verð frá 350.000 m/vsk.

STIGA

Vetrarsól ehf.
Askalind 4 • Kópavogi • S 564 1864

NÝ EKTA MARC JACOBS TASKA 2014 TIL SÖLU.

Ath. greiðslu kvittun fylgir og miði er ennþá á töskunni. Fullt verð 80þús - Selst á 47.000 kr. Uppl. í s: 7736898.

Kanadískur 6 manna rafmagnspottur. Hefur alltaf verið inni og er þar að leiðandi í góðu ástandi. V. 550 þ. kr. Uppl. í S. 897 0214

Til sölu fundarborð 20 manna í mjög góðu ástandi, ítölsk smíði mjög fallegt. Uppl. í s. 695 7722

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

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

PIZZAOFN & HRÆRIVÉL TIL SÖLU !

2 notaðir pizzaofnar með steingólfi í góðu ástandi. Hobart hrærivél 60-80 lítra, uppgerð. Uppl. í s.8963470

Útsala stórar plöntur allar gerðir veljum íslenskt. Blómsturvellir v. Reykjalund s.8641202

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.

Sjónvarp

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

Til bygginga

Til sölu loftastoðið 200 stk. og dregarar. Uppl. í síma. 868-7899.

Verslun

ÚTSALA - WWW.HUSH.IS

30-50% afsláttur af öllum vörum. Takmarkað magn. Millifærsla - netgíró - greiðslukort Margar okkar vinsælustu vörur. Rýmum fyrir nýjum vörum með sumarútsölu.

HEILSA

Heilsuvörur

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

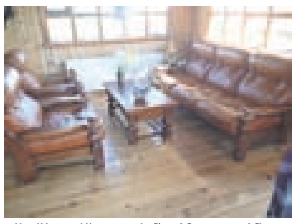
SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Húsgögn



Til sölu mjög vandað sófasett, sófi og tveir stólar ásamt borði. Verð tilb. Uppl. í s. 5666692/6913773.

Dýrahald

TILBOÐSDAGAR Í DÝRALANDI

30-50% afsláttur af öllum kattaklórum.
Dýraland Mjódd s.587-0711
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711
Dýraland Spöngin 23 s.587-074.

TILBOÐSDAGAR Í DÝRALANDI

Tilboð á svörtum grindarbúrum
Stærð 61 cm verð 5.990,-
Stærð 76 cm verð 7.990,-
Stærð 91 cm verð 9.990,-
Stærð 107 cm verð 10.990,-
Stærð 122 cm verð 13.590,-
Dýraland Mjódd s.587-0711
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711
Dýraland Spöngin 23 s.587-0744

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 600 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 160- 400 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölu, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.

Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

SKARTGRIPANÁMSKEIÐ 22. JÚLÍ
UPPLAGT AÐ PERLA Í SUMARFRÍINU ÞEGAR EKKI VIÐRAR TIL ÚIVERU. ÚRVAL AF STEINUM, KRISTÖLLUM O.FL.
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411
WWW.GLIT.IS • GLIT@GLIT.IS

SENDUM FRÍTT
Nærföt.is
Kíktu strax í dag á naerfot.is
Ný netverslun með ódýr en góð nærföt fyrir börn, dömur og herra í öllum stærðum.
Einnig ódýra og vandaða íþróttaboli.
sími: 780-2300

BYGGINGAVERKTAKAR JÁRNABINDINGAMENN
Vörur til járnabindinga
Bindivír • fjarlægðarstjórnur • plastlistar
járnstólalengjur • steinar
Einnig rör og kónar.
Vír og lykkjur ehf • Lyngás 8, Garðabæ • 772-3200
viroglykkjur@internet.is • www.facebook.com/viroglykkjur

Geymslu / hobbyskúrar til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bárustál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is
Tjaldaleiga skáta
Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Sérhæfð viðgerða -og viðhaldsþjónusta fyrir húsbílaeigendur
FIAT
Verkstæði
VARAHLUTIR
S. 564 2004
CHRYSLER Jeep
SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

til sölu

Garðsláttufyrirtæki til sölu

Hefur þjónustað húsfélög, fyrirtæki og einstaklinga í meira en 10 ár.
Góður tækja og vélakostur. Greiðslukjör.
Stór hluti viðskiptavina frá upphafi.
Uppl. í síma 773-4700 og www.atv.is.
Fyrirtækjaala Íslands, Ármúla 19, 108 Reykjavík

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

STÓRSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Húsnæði í boði

Til leigu mjög falleg 2 herb. tæplega 70 fm. íbúð í nýlegu húsi í vesturbæ Reykjavíkur (107) frá 10. ágúst, mánaðarleiga 160 þús. + hússjóður. Langtímaleiga kemur til greina. Ábyrgð þarf fyrir þriggja mánaða leigu. Reglusemi er skilyrði.Umsóknir sendist á leiguibudrvk@gmail.com"

STÖÐ 2 ÓSKAR EFTIR...
Stöð 2 vantar til leigu fallegt húsnæði til að taka upp sjónvarsauglýsingu í einn dag. Sanngjörn leiga í boði. Fleiri uppls. s. 847-6892, eða sveinnvidar@hive.is

Til leigu einstaklingsíbúð á sv. 201 Uppl. í s. 893 3475.

Tveggja til þriggja herbergja íbúð til leigu nærri Hlemmi. 155 þús á mán. Uppl. í S.8672984

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Húsnæði óskast

STÖÐ 2 ÓSKAR EFTIR...
Stöð 2 vantar til leigu fallegt húsnæði til að taka upp sjónvarsauglýsingu í einn dag. Sanngjörn leiga í boði. Fleiri uppls. s. 847-6892, eða sveinnvidar@hive.is

Atvinnuhúsnæði

Til leigu tvö samliggjandi 150fm iðnaðarbil með 5 metra lofthæð og háum innkeyrsludyrum. Um er að ræða nýlegt stálgrindarhús með hita í gólfi í Reykjanesbæ. Leigist á 800 kr fm. Uppl. gefur Óli í s. 822-1920.

Til leigu 150fm Iðnaðarhúsnæði á skemmuvegi í Kóp, Stórar innkeyrsludyr, lofthæð tæpir 4m, uppl. í síma: 699 0778.

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

The Laundromat Cafe

The Laundromat Cafe seeks to hire experienced chefs for a full time job. please send a cv to laundromatcafe@gmail.com

STÖRF Í AÐHLYNNINGU
Sunnuhlíð, hjúkrunarheimili, auglýsir eftir starfsfólki í aðhlynningu. Störfin eru laus nú þegar eða eftir nánara samkomulagi.
Upplýsingar veitir: Anna G. Gunnarsdóttir gsm 894-4127 eða anna@sunnuhlid.is

SJÚKRALIÐAR
Sjúkraliðar óskast til starfa hjá hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð. Um er að ræða bæði 100% starfshlutfall og hlutastörf.
Upplýsingar veitir: Anna G. Gunnarsdóttir gsm 894-4127 eða anna@sunnuhlid.is

Heildsala miðsv.í Reykjavík óskar eftir starfsfólki til framburðar. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heildsala"

PYLSUVAGNINN LAUGARDAL
Auglýsir eftir rekstrarstjóra.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn og ferilskrá á pylsuvagninn@gmail.com

Vinna í noregi - JV Bygg as Smiðir óskast í vinnu í noregi. Góðir möguleikar fyrir bæði þá sem vilja flytja út eða pendla á milli. Umsækjandi þarf að hafa lágmark 5 ára reynslu. Umsóknir sendast á vidar@hallgrimsson.no eda að hafa samband í síma +4790588024.

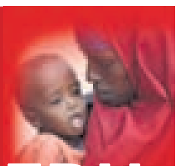
Vantar vana pappalagningamenn. Uppl. í s. 896 4947.

Vantar smiði í vinnu. Uppl. í s. 861 6700

Þarf laghentan þúsundþjalasmið til ýmissa verka á íbúðarhúsnæði, m.a. flísalögn og margt fleira. s.822-7799

Atvinna óskast

23 ára reglusamur kk með vörubílapróf, og er að klára rútupróf, vantar vinnu strax. Hafið samband í síma 8492288 og/eða sendið á tjorvisch@gmail.com



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

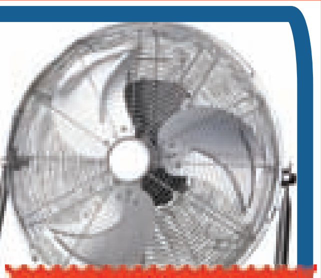
heitt?

Skrifstofur - tölvurými - tækniherbergi

Loftkæling

Verð frá kr. **149.990**

Viftur
Úrval af viftum, í öllum stærðum og gerðum. Skoðaðu úrvalið!



Verð frá kr. **9.990**

Loftræsting
Úrval af viftum til að loftræsta. Mikið úrval blásara á lager.

Elektrovent

Kæliklefar
Kælar/frystar. Allar stærðir. Úrval valmöguleika. Frábært verð.

Verð frá kr. **899.990**

viftur.is Landsins mesta úrval

1983 - 2013 30 ára reynsla

íshúsið
s:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

TRI Suðurlandsbraut 32

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

ParkTool COMPRESSPORT Zoot LG GARNEAU SCHWALBE BROOKS

BORGUN TRI VERSLUN er nú að bjóða viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við Borgun.

~~589.990kr~~ ➤ 471.990kr

CUBE

20% afsláttur

AF ÖLLUM CUBE REIÐHJÓLUM & AUKAHLUTUM

ÞÝSKIR DAGAR

14.JÚLÍ TIL 26.JÚLÍ, 2014

CRAFT **Sérstakur 15% afsláttur í júlí af öllum CRAFT vörum!** CRAFT

WWW.TRI.IS

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

Konráð og félagar á ferð og flugi 105

Bragi Halldórsson

Á himninum sáu þau hóp af fuglum á flugi en þeir voru svo lagt í burtu að þeir voru bara sem svartir skuggar að sjá. „Skyldu einhverjir af þessum skuggum vera alveg eins?“ spurði Konráð. „Ég skal!“ gall í Róberti. „Ég er með svo góða sjón.“ Hann rýndi með haukfránum augum á fuglahópinn. „Búinn að sjá þetta, tveir eru alveg eins, en ég segi ykkur ekki hverjir, þið verðið að leysa þetta sjálf.“ Það urraði reiðilega í Kötu en hún sagði ekki neitt, heldur rýndi hún í fuglahópinn. Hún skyldi sjá hverjir væru eins og láta Róbert ekki komast upp með þetta mont.

Getur þú séð hvaða tveir fuglar eru alveg eins?

Brandarar

Hvað er svart, hvítt, grænt, svart, hvítt?
Tveir sebrahestar að slást um gúrku.

Hvað er grænt og eldrautt?
Mjög reiður froskur.

Hvað er brúnt og svart og situr uppi í tré?
Kúkur í leðurjakka.

Hvað er gult, blátt og hvítt og situr uppi í tré?
Hef ekki hugmynd en reynið að giska sjálf.

TEIKNAR ÞÚ FLOTTAR MYNDIR?

Sendu okkur myndina þína í pósti til Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á krakkar@frettabladid.is

Lestrarhestur vikunnar

Benedikt Þórisson 7 ára

Hvað er skemmtilegast við bækur? Að lesa þær og það er ekki erfitt nema þegar letrið er lítið.
Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Söguna um Svan. Bókin var skemmtileg, Svanur er góður strákur sem hjálpar öðrum.
Hvaða bók lastu á undan? Sögur af Frans. Sú bók var aðeins léttari. Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Bóbó bangsi, mamma og pabbi lásu hana mjög oft fyrir mig. Hvers lags bækur þykja þér skemmtilegastar? Ævintýrabækur. Í hvaða skóla gengur þú? Austurbæjarskóla. Ferðu oft á bókasafnið? Já, nokkuð oft. Hver eru þín helstu áhugamál? Fótbolti, ég æfi með Val og er í sjöunda flokki. Ég fylgdist líka með heimsmeistarakeppninni og hélt bæði með Argentínu og Þjóðverjum. Ertu búinn að lesa Móa hrekkjusvín: kúreki í Arisóna eftir Kristínu Helgu Gunnarsdóttur? Bara fyrsta kaflann.

GÓÐIR BRÆÐUR Benedikt sjö ára og Bjartur fimm ára.

Að venju efna Borgarbókasafn og Reykjavík Bókmenntaborg til sumarlesturs á meðal barna. Fyrir hverja lesna bók skrá lesendur nafn sitt og titil bókarinnar á þar til gerða miða og skila í kassa sem eru í öllum söfnum Borgarbókasafns. Vikulega er dregið eitt nafn úr kassanum og Lestrarhestur vikunnar útnefndur, sem hlýtur bók að launum frá Forlaginu.

Finnst stökkið langskemmtilegast

Selma María Jónsdóttir er tólf ára og hefur stundað hestamennsku síðan hún var fjögurra ára. Hún er þaulvanur keppnisknapi, keppti á Landsmóti hestamanna og æfir nú af kappi fyrir Íslandsmót.

Hvenær byrjaðir þú að stunda hestamennsku?
„Pegar ég var fjögurra ára byrjaði ég af alvöru í hestamennskunni. Fjölskyldan mín er í hestunum og ég byrjaði að ríða út alveg ein sex ára þegar ég fékk fyrsta hestinn minn, hann Síríus.“

Hvað heitir hesturinn þinn?
„Hann heitir Sproti og er tólf vetra. Hann er algjört æði.“

Hvernig gekk á landsmótinu?
„Mér gekk mjög vel á landsmótinu – ég var í 3. sæti eftir milliriðla og fór þá beint í A-úrslit, en svo endaði ég í 6. sæti í úrslitum.“

Hvaða grein ætlar þú að keppa í á Íslandsmótinu?
„Ég mun keppa á tveimur hestum í fjórgangi og svo í töltinu líka.“

HESTAKONAN Selma María veit ekkert skemmtilegra en hestamennskuna.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Hvað er erfiðast og skemmtilegast við hestamennskuna?
„Það er eiginlega erfiðast að vera í burtu frá hestunum. Það skemmtilegasta við hestamennskuna er að vera innan um hestana, ríða út, kemba og hugsa um þá.“

Hver er skemmtilegasta gangtegundin?
„Mér finnst stökkið langskemmtilegast.“

Ferðu í hestaferðalög og hvernig er það?
„Já, við ríðum mikið út í sveitinni á sumrin og förum í hestaferðir, en svo er ég núna í sveit á Álfhólum hjá frænkum mínum og þá erum við stundum í hestaferðum og rekum hestana. Mér finnst það mjög skemmtilegt.“

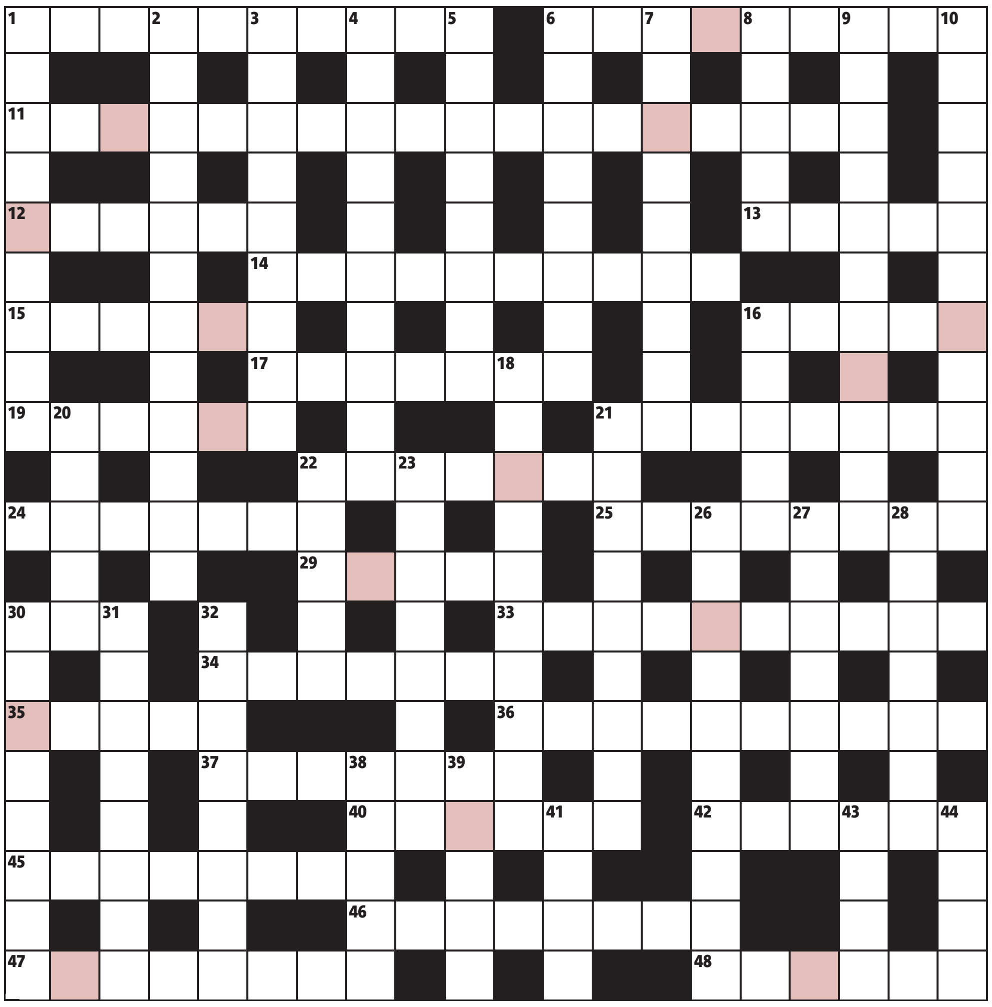
Hversu mikið æfir þú þig fyrir keppni?
„Ég æfi allan veturinn fyrir ýmis mót en sérstaklega æfi ég fyrir hvert og eitt mót, í svona sirka tvær vikur fyrir hvert.“

Hefurðu einhvern tíma lent í slysi á hestinum?
„Já, ég var átta ára þegar ég datt af Síríusi, hestinum sem ég átti áður. Þá lenti ég beint á andlitinu og var í sex klukkutíma á slysó eftir það. Það þurfti að sauma og hreinsa skurð sem ég fékk á andlitið og þurfti að kalla út lýtalækni svo þetta væri nógu vel gert, þetta var svo stórt sár. En það gekk allt vel og sést ekkert í dag.“

Ætlarðu að halda áfram að stunda hestamennskuna þegar þú eldist?
„Já, að sjálfsögðu, þetta er svo skemmtilegt sport.“

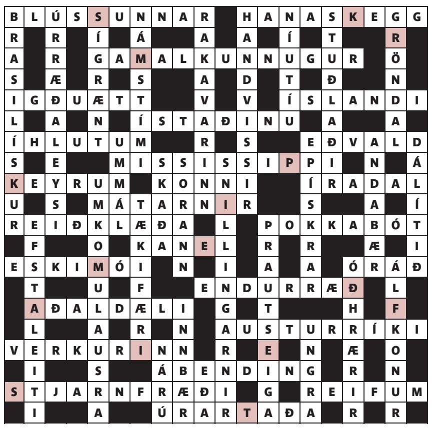
HUNDRUÐIR VARA!
RISA
SUMARÚTSALAN
STÆKKAR!
BÆTUM VIÐ VÖRUM DAGLEGA
Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is
20-90% afsláttur!
KAFFIVÉLAR, ELDHÚSÁHÖLD, POTTAR OG PÖNNUR, VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR, DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL, BORÐBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR, BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR- OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR, HRAÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT, HITAKÖNNUR OG BRÚSAR, BAÐVOGIR OG MARGT FLEIRA!
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!
byggtogbúið
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid
Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is
Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
1. Eftir gott djamm pantar ein útsmogin taxa fyrir slompaðar (10)
6. Þeir sem alltaf eru í hópnum borða ekki neitt (9)
11. Tímabundinn lager undir rjúpu og ref (18)
12. Þú þarft næði Robbi, það er greinilegt (6)
13. Fara bæði hægt og hratt með söguhetju Péturs Gunnarssonar (5)
14. Greinir veginn sem bara sumar rútur mega aka (10)
15. Ætli nokkuð trufli, spyr þessi í lengri kantinum (6)
16. Næsta orð/fyrirbæri: Fall (5)
17. Nei, þær voru skotnar á leið vagns númer 9 (7)
19. Voða læti vegna smá skarðs og svolítillar uppákomu (6)
21. Höldum okkur við ákveðna og trausta (8)
22. Fljót kæfir allar aðfinnslur (7)
24. Rúið og stúið gerir mig glaðan (7)
25. Átök á tímum hænsnfugla (8)
29. Sú næsta sér sætan í uppnámi (5)
30. Aðeins að auðmýkja (3)
33. Máltíðin afhjúpar táknkerfið (10)
34. Læt krús hjá parinu (7)
35. Snyrti óþekktan og uppgefinn (5)
36. Sonur Belgíu og Hollands (10)
37. Græddu á því sem grætt var á (7)
40. Hafsjór af þvotti og snúrur líka (6)
42. Leita flóa milli ýfðra fjaðra (6)
45. Bætti góðgæti á hlaðborð hnossgætis (8)
46. Afinn fór um dal einn ákveðinn og afskekktan (8)
47. Fórstu á hausinn af því þú veltir ekki nógu miklu? (8)
48. Basl fyrir brjálaða aumingja (6)

LÓÐRÉTT
1. Guð villimanna heimtar súru (9)
2. Fæ aðstoð við að finna leiði fyrir þau sem dóu, þakka hjálpsemina (12)
3. Upp er runninn tími taktsins og hafragrautsins (9)
4. Færir Óðni besta bitann, þvílík óeigingirni! (10)
5. Munstra þá sem völdin hafa (8)
6. Gripi grípur og gjald heimtar (8)
7. Þessi völlur tilheyrir Sambandinu segir einn sem aldrei fær nóg (9)
8. Þessi telur alla fæðu fullkomlega boðlega (5)
9. Lausir endar einkenna ringlaðar sem engum árangri ná (11)
10. Vandræðasókn, en verður að duga (11)
16. Gaufa með fóstra Haraldar Hárfagra (5)
18. Hér segir frá því sem beðið var um og undan (10)
20. Ferðumst með rútum (5)
21. Tuskulegur úrgangsormur (9)
22. Er fólk hamingjusamt ef það bara hefur nóg? (5)
23. Uppnám atóma má rekja til kjarna þeirra (8)
26. Ég smurði stýrið, en finnur þú grænmetið? (10)
27. Bakkelsi er bakari má aldrei baka/ólystug í eyrum mínum/einsog slumma' úr munni þínum (7)
28. Geng í stúkuna eða sambærilegan félagskap (7)
30. Nei, ég er ekki dólgur, ég er að tala um þær sem sitja yfir ánum (8)
31. Á ég málningardósir? Það má sjálfsagt deila um það (8)
32. Hvort viltu íspinnann eða litla grýlukertið? (8)
38. Tærar leita einnar óruglaðrar sem nærast má á (5)
39. Slóra þegar ég föndra (5)
41. Af því sem fanga má í borg englanna (4)
43. Finnum frið og frjóan svörð, kjöraðstæður kærleikans (4)
44. Af þeim leggur des af dálitlum broddi (4)

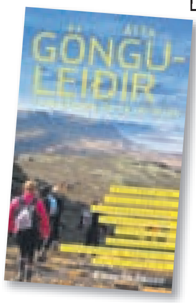


Lausnarorð síðustu viku var
SKEMMTIFERÐASKIP

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Átta gönguleiðirí nágrenni Reykjavíkur eftir Einar Skúlason frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Linda Leifsdóttir, Reykjavík.**



LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist hreinlegt og sumarlegt barnagaman. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 23. júlí næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „19. júlí".

FRÓÐLEIKURINN HANAKAMBURINN **var endurvakinn með tilkomu pönkmenningarinnar upp úr 1970.**

Hanakamburinn 2.300 ára

Hanakambur er hárgreiðsla þar sem báðar hliðar höfuðsins eru rakaðar og skilin er eftir rönd af lengra hári fyrir miðju.

Það er talið að hanakamburinn, sem á ensku kallast mohawk eða mohican, komi frá Norður-Ameríku. Á enskri tungu er hann kenndur við Móhíkana-indíánaættflokkinn (e. Mohawk) sem kann þó að vera vafasamt því vitað er að hanakambur var í tísku hjá Wyandot-indíánum mun fyrr. Tengingin kemur þó mun síðar, og úr Hollywood, úr hinni klassísku kvikmynd Drums Along the Mohawk, með Henry Fonda í aðalhlutverki.

Árið 2003 fundust 2.300 ára gamlar líkamsleifar manns í Clonycavan á Írlandi. Maðurinn sem kenndur var við fundarstaðinn hafði hanakamb á höfðinu. Því gæti vel verið að það sé ævaforn siður að vera með hanakamb.

Á tuttugustu öld var hanakamburinn endurvakinn með tilkomu pönkmenningarinnar upp úr 1970. Þá var kamburinn oft litaður með margvíslegum litum og kambbrúnirnar gerðar oddhvassar.

Heimsmetið fyrir lengsta hanakambinn hefur Kazuhiro Watanabe, en hanakamburinn hans nær rúmlega 1,1 metra upp í loftið.

MIKIÐ ÚRVAL - NORTH ROCK - ÚTIVISTAR- OG ÍÞRÓTTAFATNAÐUR
LAGER
SALA
NORTH ROCK
- REGNSETT - HLAUPAFATNAÐUR - BARNAS
GÆÐI &
Hlý og lipur úlpa
með 5000 mm vatnsheldni
Kr.15000
AKTIV jakkar
5500 kr
dömu & herra
Frábært í Golfið
8000 mm
vatnsheldni
Útivistarbuxur
8500 kr
100% Merino-ull
Börn-dömur & herrar
Verð frá 3500-5500 kr
GRI SPORT
Leðurgönguskór
VIBRAM SÓLI
14000 kr
NÝ VARA NÝ VARA NÝ VARA NÝ VAR
Kr.
4500
Dryfit bolur
NÝTT
Dryfit buxur
5500 kr
NÝTT
NÝTT Dryfit bolur
2500 kr
Hlaupabuxur
5000 kr
NÝTT
Kr.
6000
Flísjakkar dömu & herra
Kr.
4000
NÝTT Dryfit bolur
NÝTT Dryfit bolur
3000 kr
OPNUNARTÍMI
19.JÚLÍ LAUGARD. KL.12-17
20.JÚLÍ SUNNUD. KL.12-16
-NÝTT-
-KORTATÍMABIL-
Víkurhvarf 2 - Kópavogur
-sama hús og Fjölsmiðjan

✝

Okkar ástkæra

SIGRÍÐUR GUÐMUNDSDÓTTIR
Langholtsvegi 78,

verður jarðsungin frá Dómkirkjunni þriðjudaginn 22. júlí kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð líknardeildar og heimahlynningar Landspítalans.

Gunnar Bernhard
Ragna G. Gould **Richard Gould**
Guðmundur Geir Gunnarsson **Ingibjörg Snorradóttir**
Gylfi Gunnarsson **Dóra Bjarnadóttir**
Edda Gunnarsdóttir **Sveinn Ásgeir Baldursson**
Gunnar Gunnarsson **Bergljót Ylfa Pétursdóttir**
og fjölskyldur.

✝

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

BIRGIR J. JÓHANNSSON
tannlæknir,
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 10. júlí.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju miðvikudaginn 23. júlí kl. 13.00.

Guðrún Birgisdóttir **Chuck Mack**
Jónas B. Birgisson **Stella Guðmundsdóttir**
Halldór Úlfarsson
Sigrún Birgisdóttir **Óskar Baldursson**
Haukur Birgisson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar,

SAMÚEL GRÉTAR HREINSSON
skipstjóri og forstjóri í Bremerhaven,

lést 14. júlí. Jarðarförin fer fram í Bremerhaven í Þýskalandi 23. júlí kl. 13.00.

Fyrir hönd ástvina,
Friðrik Hreinn Samúelsson
Samúel Grétar Samúelsson

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýju við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður og afa,

KJARTANS JÓHANNESAR ÞORGEIRSSONAR

Sérstakar þakkir til heimahjúkrunar Karitas.

Sólborg Guðmundsdóttir
Guðmundur Kjartansson **Auður Anna Pedersen**
Sigríður Kjartansdóttir **Lars Landgren**
Valur Geir Kjartansson **Viktoría S. Ámundadóttir**
Þorgeir J. Kjartansson **Anna Katrín Eiríksdóttir**
barnabörn og langafabörn.

✝

Hjartans þakkir færum við öllum sem sýndu okkur samúð og vinarhug við andlát og útför okkar ástkæru

STEINVARAR SIGURÐARDÓTTUR
Diddu,
Sólvangsvegi 1, Hafnarfirði.

Starfsfólki á deild B2 á LHS í Fossvogi sendum við bestu þakkir fyrir einstaka þjónustu og alúð. Guð blessi ykkur öll.

F.h. aðstandenda,
Guðrún Einarsdóttir
Jenný Einarsdóttir **Hjalti Sæmundsson**
Sigurður Einarsson **Sólveig Birna Jósefsdóttir**
Þórður Einarsson **Guðbjörg Óskarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

ELÍSA MARGRÉT JÓNSDÓTTIR
hjúkrunarheimilinu Skjóli,
Kleppsvegi 64,
áður Bólstaðarhlíð 40, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 14. júlí. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 22. júlí kl. 13.00.

Ingibjörg Sigurjónsdóttir **Guðmundur Sigurpálsson**
Ásthildur Sigurjónsdóttir **Jón Stefánsson**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

✝

Elskulegur faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN GUÐMUNDSSON
áður Torfufelli 25, Reykjavík,

lést 6. júlí á Hrafnistu í Reykjavík. Útför hans fer fram frá Laugarneskirkju þriðjudaginn 22. júlí kl. 13.00.

Sverrir Jónsson **Rannveig Sigurgeirsdóttir**
Ásdís Jónsdóttir **Þorleifur Gíslason**
Garðar Arason **Ingibjörg Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

EGGERT JÓHANNESSON
Hrafnistu, Kópavogi,
áður Kirkjuvegi 17, Selfossi,

lést þriðjudaginn 15. júlí. Minningarathöfn fer fram laugardaginn 26. júlí í Kirkjuhvammskirkju í Vestur-Húnavatnssýslu kl. 14.

Auður Hauksdóttir
Ólöf Lilja Sigurðardóttir **Davíð Björnsson**
Jóhannes Eggertsson
Baldvin Eggertsson
Kjartan Haukur Eggertsson **Guðrún Þóra Jónsdóttir**
og barnabörn.

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

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

✝

Okkar ástkæra

GYÐA KRISTÓFERSDÓTTIR
Maríubakka 16, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þriðjudaginn 15. júlí. Jarðarförin fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 24. júlí kl. 15.00.

Melkorka Ýr Jóhannsdóttir
Alda Guðmundsdóttir **Kristófer Valgeir Stefánsson**
Stefán Kristófersson **Katrín Svava Jónsdóttir**
Kolbrún Alda Stefánsdóttir
Jón Valgeir Stefánsson

✝

Útför elskulegs sonar okkar, stjúpsonar, bróður, barnabarns og barnabarnabarns,

ANDRA FREYS SVEINSSONAR

fer fram frá Grafarvogskirkju þann 24. júlí kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð. Þeim sem vilja minnast hans er bent á vökudeild Landspítalans.

Harpa B. Brynjarsdóttir **Sigurjón Guðmundsson**
Sveinn A. Sigfússon (Denni) **Hulda Guðjónsdóttir**
Anton I. Sveinsson, Aldís E. Sveinsdóttir, Írena Þ. Sveinsdóttir,
Freydís K. Sveinsdóttir, Guðmundur Í. Sigurjónsson,
Daniel O. Viney, Ásgeir Sigurjónsson, Leó S. Sigurjónsson,
Hildur B. Sigurjónsdóttir
Helga Guðmundsdóttir **Þórir Ólafsson**
Brynjar Kvaran **Ingibjörg Fjölnisdóttir**
Hrafnhildur Þórarinsdóttir
Axel Kvaran **Ósk Kvaran**
Guðmundur Kristinsson

✝

Okkar heittelskuð,

GUNNHILDUR SVANA SIGURÐARDÓTTIR
Brekkutanga 20, Mosfellsbæ,

lést á Landspítalanum mánudaginn 14. júlí. Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 22. júlí kl. 13.00. Blóm og kransar afþökkuð. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á kvennadeild Landspítalans.

Sigurður Egilsson
Pétur Korneliusson
Sigurður Pétursson **Jennifer Pétursson**
Haraldur Pétursson **Hrund Scheving**
Bragi Sigurðsson **Sigríður E. Bjarnadóttir**
Þórður Sigurðsson **Edda Björnsdóttir**
Oddný Gunnarsdóttir
og barnabörn.

✝

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

KOLBRÚNAR ÁRMANNSDÓTTUR
frá Tindum, Neskaupstað,
Funalind, Kópavogi,

sem andaðist á Landspítalanum í Fossvogi fimmtudaginn 26. júní. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki heimahlynningar Karítas og starfsfólki bráða- og lyflækningadeildar Landspítalans í Fossvogi fyrir alúð og ómetanlega umönnun.

Hallveig Hilmarsdóttir **Ingimundur Sigurpálsson**
Birna Hilmarsdóttir **Gústaf Samir Hasan**
Tómas Hilmarsson **Valgerður Halldórsdóttir**

✝

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

BALDUR HALLDÓRSSON
skipasmiður,
Hlíðarenda, Akureyri,

lést á öldrunarheimilinu Hlíð fimmtudaginn 10. júlí. Hann verður jarðsunginn frá Akureyrarkirkju föstudaginn 25. júlí kl. 13.30. Blóm og kransar afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á öldrunarheimilið Hlíð.

Ingvar Baldursson **Jónína Valdemarsdóttir**
Ólafur Lárus Baldursson **Jóhanna Lára Árnadóttir**
Baldur Örn Baldursson **María Arnfinnsdóttir**
Halldór Guðmundur Baldursson **Anna Katrín Þórsdóttir**
Sigurður Hólmgeir Baldursson **Hildur Magnúsdóttir**
Ingunn Kristín Baldursdóttir **Helgi Pálsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

SUMARFRÍ?

Hvort sem þú ert á leið í ferðalagið eða hefur það kósí heima færðu það sem þú þarfnast í Iceland

1098 kr. kg.
LAMBALÆRI – FROSIÐ FJALLALAMB

1698 kr. kg.
LAMBAHRYGGUR – FROSIÐ FJALLALAMB

1098 kr. pk.
HAMBORGARAR OG STÓR BRAUÐ 4 STK. 115 G

99 kr. stk.
PEPSI MAX, PEPSI OG APPELSÍN 0,5 L

598 kr. pk.
TWIX/SNICKERS/MARS ÍS 6 STK. TOFFEE CRISP ÍS 4 STK.

498 kr. pk.
MAGNUM CLASSIC/WHITE/MINT 3 STK. Í HVERJUM KASSA

298 kr. pk.
MALTESERS/CADBURY SÚKKULAÐIDRYKKIR

298 kr. pk.
CALYPSO ÁVAXTASAFI 6 Í PK.

Verð birt með fyrirvara um prentvillur. Gildir á meðan birgðir endast.

PIPAR\TBWA • SÍA • 141971

OG ALLS KONAR NAUÐSYNJAVÖRUR Á GÓÐU VERÐI

Verð	Vara
598	Þungunarpróf
898	Fairy All in One uppþvottavélatöflur 24 stk.
998	Þvagfærasýkingarpróf 3 stk.
1398	Rodalon sprey 750 ml Eyðir bakteríum og sveppum
1898	Rodalon sótthreinsir 1 l Innandyra
1998	Rodalon sótthreinsir 1 l Utandyra

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

ÞÚ SPARAR 20.000 KR.

Vnr. 50630085
OUTBACK Meteor
gasgrill, rautt,
3 brennarar, 8,64 kW.

49.995 kr.

FULLT VERÐ: 69.995 kr.

ÞÚ SPARAR 22.000 KR.

Vnr. 50630086
OUTBACK Hunter
gasgrill, grænt.
3 brennarar, 11,88 kW.

55.995 kr.

FULLT VERÐ: 77.995 kr.

LAGERHREINSUN

Á VÖLDUM SUMARVÖRUM!

GERÐU GÓÐ KAUP!

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

ÞÚ SPARAR 10.000 KR.

Vnr. 50632142
Gasgrill án þrýstijafnara,
6,1 kW.

19.995 kr.

FULLT VERÐ: 29.995 kr.

ÞÚ SPARAR 1.000 KR.

Vnr. 42373699
Grillsett, 4 stk.

3.995 kr.

FULLT VERÐ: 4.995 kr.

ÞÚ SPARAR 1.000 KR.

Vnr. 42373651
Grillsett, 3 stk.
með tréskafti.

2.995 kr.

FULLT VERÐ: 3.995 kr.

ÞÚ SPARAR 8.000 KR.

Vnr. 50657522
GRILLPRO gasgrill,
7,3 kW.

27.995 kr.

FULLT VERÐ: 35.995 kr.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

| KL. 20:10

Kjarnakonur

Kolbrún Björnsdóttir ræðir við konur sem stýra fyrirtækjum og kynnist þeim í gegnum líf og störf.

Fjölbreytt mánudagskvöld

| KL. 19:15

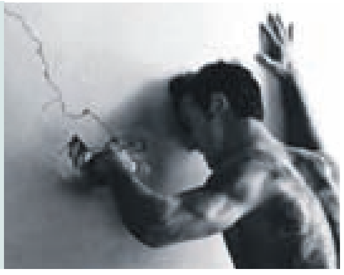
Sjálfstætt fólk

Í kvöld sýnum við þátt frá 2005 í minningu um Vilhjálm Hjálmarsson, bónda og fyrrverandi þingmann, sem féll nýverið frá.

| KL. 21:20

The Leftovers

Spennuþættir frá HBO með Frank Harts, Michael Gaston, Liv Tyler og Justin Theroux í aðalhlutverkum.



| KL. 22:10

Crisis

Bandarísk spennuþáttaröð um mannræningja sem ræna börnum valdamestu manna Bandaríkjanna.

| KL. 20:30

Eldsnöggt með Jóa Fel

Sjónvarpskokkurinn og bakarameistararinn Jói Fel deilir girnilegum uppskriftum af hjartans lyst.

Krakka Stöðin | KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

| KL. 21:50

The Vampire Diaries

Þriðja þáttaröðin um unglingsstúlku sem fellur fyrir strák sem reynist vera vampíra.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Ég ætla ekki að verða einhver sem ég vil ekki verða.“

Kristen Bell.

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. fangi, **6.** í röð, **8.** sigti, **9.** sigað, **11.** tveir eins, **12.** fugl, **14.** nautnalyf, **16.** tónlistarmaður, **17.** dvelja, **18.** drulla, **20.** gangþófi, **21.** fimur.

LÓÐRÉTT
1. botnfall, **3.** klaki, **4.** Rómaní, **5.** háttur, **7.** súla, **10.** ósigur, **13.** tala, **15.** masa, **16.** kóf, **19.** slá.

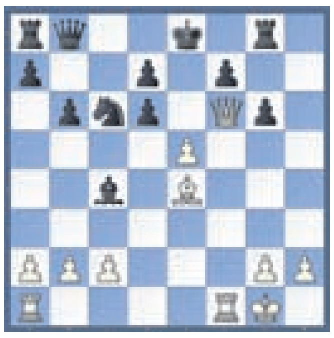
LAUSN

LÁRÉTT: 2. gísl, **6.** rs, **8.** sía, **9.** att, **11.** gg, **12.** trana, **14.** ópíum, **16.** kk, **17.** una, **18.** aur, **20.** il, **21.** frár.
LÓÐRÉTT: 1. hrat, **3.** ís, **4.** Sígauni, **5.** lag, **7.** strókur, **10.** tap, **13.** níu, **15.** mala, **16.** kaf, **19.** rá.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Emil Sutovksy (2.620) hafði hvítt gegn Baadur Jobava (2.713) á ACP-mótinu sem er í gangi í Bergamo á Ítalíu.
Hvítur á leik:



19. e6! Re5? (Best var 19. … Bxe6 en eftir 20. Bxc6 dxc6 21. Hae1 Kd7 22. Hxe6! fxe6 23. Df7+ fær hvítur unnið endatafl.) **20. exf7+ Bxf7 21. Hae1.** Hér ákvað svartur að gefast upp enda staðan að hrynja.
www.skak.is FIDE hótar mótshöldurum öllu illu.

GLÓI
Sóla
Nýr ís fyrir káta krakka í sumar
Hvað er nýja uppáhaldið þitt?
emmessís

Aðgerðaleysi ekki valkostur

BAKÞANKAR
Snærósar Sindradóttur

Það flaug dróni þrjá metra fyrir ofan höfuðið á mér,“ skrifaði Facebook-vinkona mín sem er búsett í Palestínu á vegginn sinn í vikunni. Ástandið fyrir botni Miðjarðarhafs hefur sjaldan verið jafn alvarlegt og nú. Bandaríkin hafa sagst virða rétt Ísraela til að verja land sitt fyrir árásum Hamas-samtakanna. Hamas-liðar eru engin lömb en hingað til hafa heimatilbúin flugskeyti þeirra orðið völd að dauða eins manns. Á meðan hafa Ísraelsmenn stráfellt hundruð almennra borgara í viðleitni sinni til „sjálfsvarnar“. Börn, unglingar, konur og karlar hafa látið lífið.

ÞAÐ undirstrikar fáránleikann að Ísraelar skuli gera fimm klukkustunda hlé á loftárásum og öðrum hernaði svo Palestínumenn geti orðið sér úti um nauðþurftir og gert tilraun til að sameina fjölskylduna í nýjum kjallara. Þessu svipar til hryllingsmyndar þar sem sadískur morðingi leyfir fórnarlambi sínu að fá aðeins meira forskot. Hlaupa aðeins lengra áður en morðinginn heldur eftirförinni áfram án þess að blása úr nös. Í tilfelli Palestínumanna er þó ekkert hægt að hlaupa. Þjóðin hefur búið á bak við múr svo árum skiptir og ferðafrelsi hennar er skert verulega.

ÞAÐ er vonlaust að ímynda sér hvernig það er að hafa dróna fljúgandi yfir höfði sér eins og máva niðri við tjörn. Það er erfitt að setja sig í þau spor að mega ekki fara hvert sem okkur lystir eða hafa ekki aðgang að hreinu vatni allan ársins hring. Þegar ég bölvaði götusóparanum frá Reykjavíkurborg sem vakti mig á ókristilegum tíma í gærmorgun varð mér hugsað til þeirra sem vakna við skriðdreka fyrir utan gluggann sinn eða heyra sprengjugný í næstu götu.

ÞAÐ sem á sér stað í Palestínu núna eru ekki átök eða deilur jafnvígra aðila. Þarna eiga sér stað öfgahefndir fyrir tilbúnar sakir. Allir eru látnir gjalda fyrir sakir fárra og sprengjur Ísraelsmanna fara ekki í manngreinarálit. Við og hin 133 löndin sem hafa viðurkennt Palestínu sem sjálfstætt og fullvalda ríki hljótum að geta lagt okkar af mörkum til að bæta ástandið. Alþjóðasamfélagið verður að bregðast við.

Súkkulaði-martini með sykurpúðatvisti

Öðruvísi útgáfa af þessum vinsæla drykki.

Súkkulaði-martini

- 60 ml vodki
- 30 ml súkkulaðilíkjör
- 30 ml Crème de Cacao
- 60 ml rjómi eða mjólk
- 30 g súkkulaði, bráðið
- 1 hafrakex
- 3 sykurpúðar

Myljið hafrakexið. Bræðið súkkulaði og dýfið glasbrúninni í það, því næst í hafrakexmulninginn. Geymið í ísskáp í nokkrar mínútur. Setjið vodka, líkjör, Crème de Cacao og rjóma í kokteilhristara. Fyllið með ísmolum, hristið vel og hellið í glas. Setjið sykurpúða á kokteilpinna og hitið þá aðeins þannig að þeir brúnist. Skreytið drykkinn síðan með sykurpúðunum. -lkg

Fengið af http://www.acocktaillife.com/

HIMNESKT Kokteillinn er afar bragðgóður.

SPORTS DIRECT.COM

-20% -40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60%

-40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20%

-60% -40%

-20% -60%

ÚTSALA!

-40% -20%

-60% -40%

-20% -60%

-40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20%

-60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20% -40% -60% -20% -40%

LONSDALE CAMDEN
HERRA

LONSDALE

CRAZY PRICE! 4.390KR

LONSDALE CAMDEN
HERRA M. REIMUM

LONSDALE

CRAZY PRICE! 4.390KR

LONSDALE OVAL
HERRA

LONSDALE

CRAZY PRICE! 4.390KR

KARRIMOR TEMPO
HLAUPASKÓR KVENNA

karrimor

CRAZY PRICE! 6.390KR

EUROPEAN GOLF | field & trek.com | sherunsheruns | SOCCER SCENE | BIGBIKECHAIN.COM

SPORTS DIRECT.COM

Opnunartími
Mán-mið: 10-19
Fim: 10-21
Fös: 10-20
Lau-Sun: 10-18

Skógarlind 2

LONSDALE karrimor PUMA Nike Slazenger adidas

Hin
Fullkomna
Gjöf

Gildir í verslunum Sportsdirect.com á íslandi!

SPORTS DIRECT.COM GJAFAKORT

BETRI Golf FERÐIR

La Sella *****

5 stjörnur í gistingu, fæði og ótakmörkuðu golfi

11 dagar 30. sept – 11. okt.
Fararstjóri Björn Eysteinsson.

10 dagar 11. okt. – 21. okt.
Fararstjóri Jón Karlsson, golfkennari, sem býður upp á kennslu allan tímann.

Skoðið og bókið á www.betriferdir.is

London Golf

Betra verð allt árið

Sjö golfhótel í boði í grennd við Gatwick.

Sendið okkur fyrirspurn á bse@mi.is eða hringið í 896-2245.

Skoðið heimasíðu okkar www.betriferdir.is

Á VETTVANGI Bardagi Gunnars fer fram í O_2-höllinni í Dyflinni. Okkar maður er klár í slaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIÐRIK

Írarnir alveg klikkaðir

Gunnar Nelson er öruggur og yfirvegaður að venju fyrir bardaga kvöldsins í Dyflinni. Hann fær mikinn stuðning frá heimamönnum og Gunnar segir góðar líkur á því að bardaginn klárist í fyrstu lotu.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is
Frá Dublin

MMA „Þetta eru búnir að vera fínir dagar hérna. Þetta er mitt annað heimili enda hef ég verið mikið í Dublin. Ég er búinn að vera hérna í þrjár vikur og það er þægilegt að þurfa ekki að fljúga eitthvert viku fyrir bardaga,“ segir Gunnar Nelson en hann var einstaklega yfirvegaður og afslappaður að venju er Fréttablaðið hitti á hann.

Gunnar er ósigraður í þrettán bardögum en bardaginn í kvöld gegn Zak Cummings verður hans fjórði bardagi í UFC. Hann verður á heimavelli í kvöld enda elska Írarnir Gunnar og segjast hafa ættleitt hann.

„Ég á mikið af góðum vinum hérna og hef keppt hér margsinnis. Það verða örugglega svolítil læti í höllinni. Miðað við fyrri reynslu þá eru írsku áhorfendurnir alveg klikkaðir. Ég hugsa að þakið fari af húsinu,“ segir Gunnar en hann segir stemninguna hjálpa sér.

„Ég finn alveg fyrir stemningunni og heyri lætin. Fyrst þegar ég kom í UFC þá var sérstaklega mikill kraftur í áhorfendum enda munar þúsund á fólki í húsinu. Ég finn fyrir þessu en um leið og ég er byrjaður í bardaganum þá heyri ég voðalega lítið nema í þjálfaranum mínum.“

Ferillinn í húfi hjá Cummings

Andstæðingur kvöldsins er 29 ára gamall Bandaríkjamaður. Hann hefur ekki farið leynt með aðdáun sína á Gunnari en engu að síður muni Gunnar ekki fá neitt ókeypis frá honum í kvöld.

„Þetta er sterkur gæi og hrikalega reyndur. Ég ber líka virðingu fyrir honum. Hann er góður alls staðar en kannski bestur í standandi glímu. Ég hlakka til að djöflast í honum. Ég mun fara eins í þennan bardaga og alla hina. Ég bregst bara við því sem gerist. Mér er eiginlega sama hvert bardaginn fer en þeir vilja oft enda í jörðinni hjá mér,“ segir Gunnar en menn segja að tapi Cummings í kvöld þá sé ferli hans lokið. Hann mun því selja sig dýrt.

„Það er svo sem alltaf í þessu. Svo þegar komið er í bardagann er þetta alltaf ákaflega svipað hjá mönnum sem eru í þessum gæðaflokki. Þetta snýst alltaf um hversu vel menn hafa æft og hversu vel kollurinn er skrúfaður á þig.“

Ég er bara svona

Eitt af einkennum Gunnars er þessi ótrúlega yfirvegun sem hann sýnir. Er hann eins rólegur og yfirvegaður og hann lítur út fyrir að vera?

„Ég veit það ekki. Ég hef aldrei verið neinn annar en ég sjálfur. Ég er bara svona. Stundum er ég mjög æstur ef ég er að æfa og í einhverjum spenningi. Það er mismunandi hvernig fólk er dagsdaglega en ég er bara svona.“

Veðbankar spá Gunnari öruggum sigri en sér Gunnar fyrir sér að þessi bardagi endi í fyrstu lotu eins og margir af bardögum hans?

„Ég hugsa að það séu góðar líkur á því en síðan verður það að koma í ljós. Menn eru misjafnir og svo er mismunandi hvernig menn henta hver öðrum. Þetta gæti orðið langur og erfiður bardagi og hann gæti líka orðið mjög stuttur,“ segir Gunnar og bætir við að hann hafi aldrei verið í eins góðu formi enda æft hrikalega vel síðustu vikur.

GUNNAR NÁÐI RÉTTRI VIGT

Kapparnir 20 sem keppa á UFC-bardagakvöldinu í Dyflinni í kvöld voru vigtaðir í O_2-höllinni í gær fyrir framan 5.000 manns. Mikil stemning var í salnum enda margir Írar sem berjast.

Gunnar 170,5 pund | 77,1 kíló

Zak Cummings
mótherji Gunnars í kvöld
171 pund | rétt ríflega 77,5 kíló

Kapparnir mega vera 77,5 kíló í veltivigtinni

> **Mér er eiginlega sama hvert bardaginn fer en þeir vilja oft enda í jörðinni hjá mér.**
>
> *Gunnar Nelson*

Reykjavíkurborg
FÍLA

Hönnunarsamkeppni um Laugaveg og Óðinstorg – forval

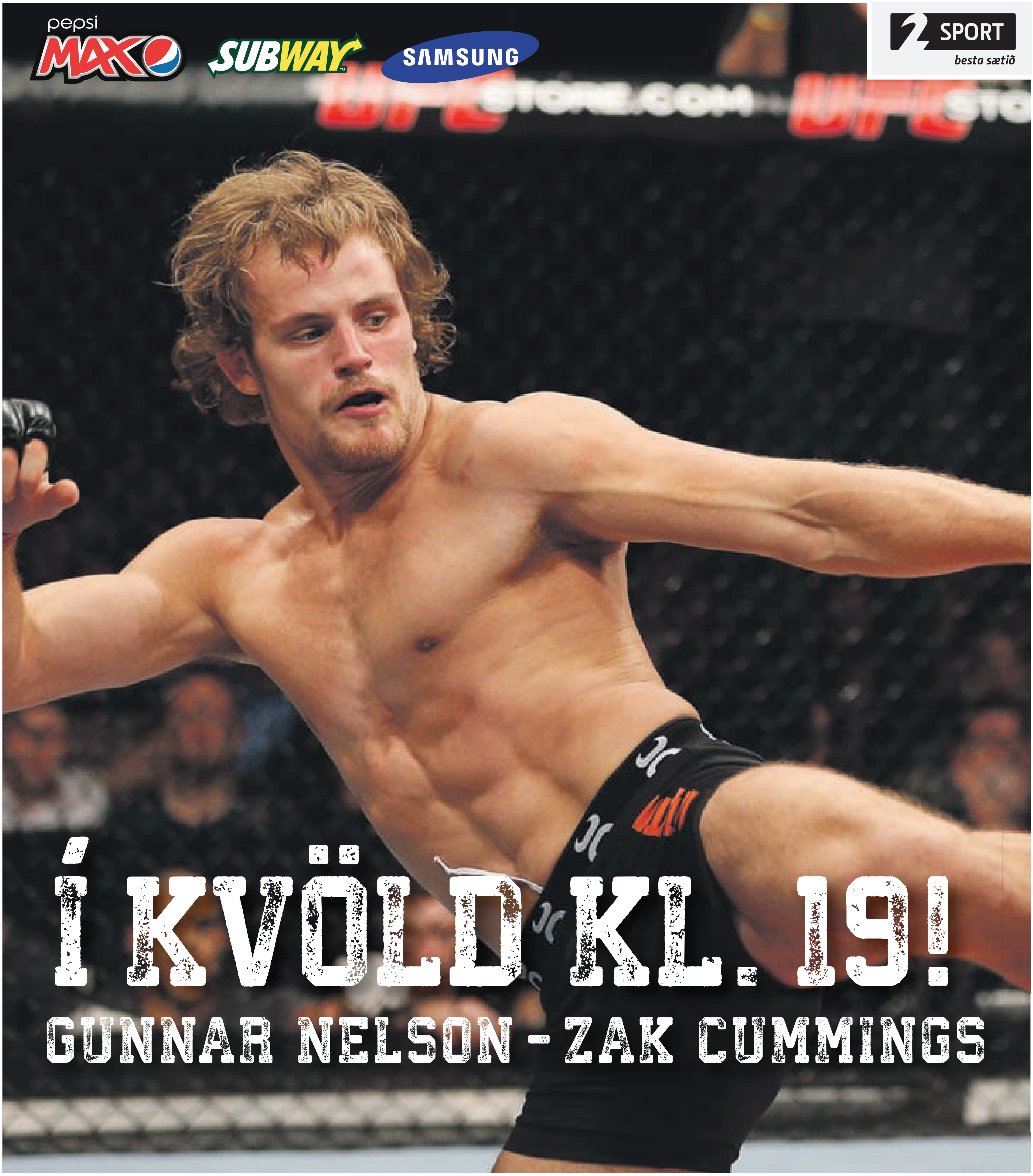
Reykjavíkurborg, í samvinnu við Félag íslenskra landslagsarkitekta (FÍLA), auglýsir eftir hönnuðum til að taka þátt í forvali vegna hönnunarsamkeppni um endurgerð á yfirborði tveggja svæða í Reykjavík, annars vegar Laugavegar milli Snorrabrautar og Skólavörðustígs og hins vegar Óðinstorgs.

Viðfangsefni hönnunarsamkeppninnar er að hanna svæði fyrir almenning sem endurspegli bæði góðan borgarbrag og verði vettvangur fjölbreytts mannlífs, þar sem aukin áhersla er lögð á gangandi og hjólandi umferð auk góðs aðgengis fyrir alla.

Valdir verða allt að 8 hópar til þátttöku og mun verða greiddar kr. 850.000 fyrir hverja tillögu að hönnun Laugavegar og kr. 600.000 fyrir hverja tillögu að hönnun Óðinstorgs. Greitt verður aukalega fyrir verðlaunatillögur, kr. 500.000 fyrir Laugaveg og kr. 350.000 fyrir Óðinstorg.

Í hverju teymi skal a.m.k vera einn landslagsarkitekt og einn arkitekt, sem hafa leyfi til að skila inn séruppdráttum. Hvatt er til þverfaglegrar samvinnu og þætti jákvætt að aðrir hönnuðir kæmu að gerð tillagna. Fagleg starfsreynsla tveggja aðalmanna teymis skal ekki vera minni en 5 ár, hvor um sig. Allt að 6 teymi munu verða valin úr þessum hópi. Ungum og óreyndari hönnuðum er gefið tækifæri til þátttöku, en tvö teymi verða dregin úr potti þeirra sem ekki uppfylla 5 ára starfsreynslu. Samsetning þeirra skal vera sú sama og kveðið er á um hér að ofan.

Lysthafendur fari inn á vefinn **reykjavik.is/hönnunarsamkeppni** og nái í og fylli út eyðublað á PDF formi, þar sem spurt er um fyrri verkefni og reynslu. Eyðublaðið sendist síðan útfyllt sem viðhengi á netfangið **skipulag@reykjavik.is** fyrir **15. ágúst** n.k. Nánari upplýsingar á ofangreindu vefsvæði. Stefnt er að því að keppnislýsing og nánari keppnisgögn verði gerð aðgengileg fyrir völd teymi á vefnum hugmyndasamkeppni.is 15. september nk.



2 SPORT

Gunnar snýr aftur í búrið!

Okkar maður snýr loks aftur í búrið á laugardagskvöld kl. 19 og þyrstir í sinn þrettánda sigur þegar hann mætir hinum 29 ára bandaríska bardagakappa Zak Cummings. Gunnar er ennþá ósigraður og stefnir á toppinn.

Ekki missa af þessari UFC-veislu á Stöð 2 Sport!

TILBOÐIÐ GILDIR ÁFRAM!
Þökkum frábærar viðtökur og minnum á að tilboðið gildir áfram sem hluti af áskrift að völdum pökkum.

180.000 kr. sparnaður
á 36 mánuðum

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Stöð 2 Sport og Stöð 2 Sport 2 auk 4 íþróttarása, fjölda hliðarrása og internet og heimasími í 3 ár, á aðeins 11.990 kr. á mánuði. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

11.990 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Sportpakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

KRÓNAN

Nýtt kortatímabil!

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

MEGA TILBOÐ

48% afsláttur

Hámark 12 x 2 lítrar á mann meðan birgðir endast!

159 kr. stk.

Verð áður ~~307~~ kr. stk.

Egils Mix, 2 lítrar

Kauptu Hrís súkkulaði flóð og fáðu Rex bita í kaupbæti!

339 kr. tvennan

Hrís súkkulaði flóð með kaupauka, 200 g

198 kr. pk.

Homeblest, 300 g

6 í pk.

2298 kr. pk.

Hereford hamborgarar, 6 x 200 g

Pylsa í brauði á 68 kr. stk.

159 kr. pk.

Líf pylsubrauð, 5 stk.

359 kr. pk.

Krónu pylsur, 10 stk.

VILTU VINNA MIÐA Á ÞJÓÐHÁTÍÐ?

AUÐVELT AÐ TAKA ÞÁTT

Til að komast í pottinn þá kaupir þú kippu af 33cl Pepsi eða Pepsi Max dósum eða krílum. Þú tekur mynd af strimlinum og sendir á netfangið pepsimaxleikur@olgerdin.is eða sendir strimilinn í pósti til Ölgerðarinnar, Grjóthálsi 7-11, 110 RVK. Merkt Pepsi Max leikur með nafni og símanúmeri.

Tekið á móti innsendingum til 25. júlí. Dregið 28. júlí.

Vinningar: 3 heppnir aðilar vinna 2 miða á Þjóðhátíð & 10 aðilar vinna tvo kassa af Pepsi eða Pepsi Max í dós.

LIVE FOR NOW

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

EXPO • www.expo.is

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

Halle Berry

„Í fullkomnum heimi væri ég málari. Ég elska að vinna með höndunum en ég geri ekki jafn mikið af því og ég vil gera. Ég hef þó fundið meiri tíma í seinni tíð, þetta er góð leið til að fá útrás og tjá sig.“

Leikkonan Halle Berry leikur eitt aðalhlutverkanna í kvikmyndinni The Call sem sýnd er á Stöð 2 í kvöld klukkan 22.25.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

Maggi Mix, sjónvarpsstjarna og gleðigjafi

Ég horfi lítið sem ekkert á sjónvarpið en fer reyndar töluvert meira í bíó. Ég hef gaman af því að mixa saman skemmtiefni og spennuefni þegar ég horfi á sjónvarpið.

1 **Simpsons**
Ég hef alltaf haft gaman af þessum þáttum því þeir eru svo litskrúðugir og fyndnir. Ég og Hómer gætum orðið góðir vinir ef hann væri til í alvöru.

2 **Two and a Half Men**
Mér finnst þættirnir mjög skemmtilegir. Maður getur alltaf dottið inn í þá og þá hlær maður sig alltaf máttlausan.

3 **Fréttir**
Ég horfi á fréttirnar á Stöð 2 nánast alla daga. Mér finnst mjög mikilvægt að fylgjast með stöðu mála á Íslandi og um heim allan.

FM 957 kl. 16.00
Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtilegt. Þórunn Antonía stýrir íslenska listanum.

Shakespeare's Globe á Íslandi

Hamlet

HARPA

eftir William Shakespeare

Fyrsta leikhúsuppfærslan í Eldborg

23. júlí kl. 19:30

Tryggðu þér miða í síma 528 5050, á midi.is og harpa.is

www.harpa.is/hamlet ICELANDAIR Arion banki CENTER HOTELS

Brandenburg

STÖÐ 2

07.00 Barnaefni Stöðvar 2
10.30 Loonatics Unleashed
10.50 Scooby-Doo!
11.10 Batman
11.35 Big Time Rush
12.00 Bold and the Beautiful
13.45 Britain's Got Talent
14.55 Britain's Got Talent
15.25 Grillsumarið mikla
15.50 Dallas
16.40 Íslenski listinn
17.10 ET Weekend
17.55 Sjáðu
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.50 Íþróttir
18.55 Frikki Dór og félagar
19.15 Lottó
19.20 Tooth Fairy 2
20.50 I Give It A Year
22.25 The Call Spennumynd frá 2013 með Halle Berry og Abigail Breslin í aðalhlutverkum. Jordan Turner starfar hjá neyðarlínunni og þarf að horfast í augu við mistök úr fortíðinni þegar hún tekur við símtali frá unglingsstúlku sem hefur verið rænt.
00.00 Sherlock Holmes. A Game of Shadows Hörkuspennandi og stórgóð mynd með Robert Downey Jr., Rachel McAdams, Noomi Rapace og Jude Law í aðahlutverkum. Baráttan við glæpakónginn Professor Moriarty berst um alla Evrópu í æsispennandi en skemmtilegum eltingaleik.
02.05 The River Why
03.50 What's Your Number
05.35 Fréttir

SPORT *besta sætið*

08.55 Formula 1 2014 - Æfing 3
10.00 Stjarnan - FH
11.50 Formula 1 2014 - Tímataka
13.35 Demantamótin
15.35 NBA - Charles Barkley
16.20 Royce Gracie - Ultimate Gracie
17.25 Sjálfstætt fólk
17.55 Búrið
18.25 UFC Countdown
19.00 UFC Fight Night
22.00 Formula 1 2014 - Tímataka
23.30 UFC Now 2014
00.20 UFC Fight Night

SPORT 2 *enski boltinn*

11.35 Chelsea - Man. City
13.20 PL Classic Matches.
13.50 Preston North End - Liverpool
15.50 Arsenal - Tottenham 29.10.08
16.20 Goals of the Season 2013/2014
17.15 Sol Campbell
17.45 Preston North End - Liverpool
19.25 Sviss - Ekvador
21.05 Frakkland - Hondúras
22.50 HM Messan
23.50 Þýskaland - Argentína

INN

17.00 Harmonikan heillar **17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Kling klang **19.00** Harmonikan heillar **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir **22.00** Hrafnaþing **22.30** Hrafnaþing **23.00** Í návígi **23.30** Á ferð og flugi **00.00** Hrafnaþing

STÖÐ 3

18.15 American Dad
18.35 The Cleveland Show
19.00 Jamie's 30 Minute Meals
19.20 Ísland Got Talent
20.05 Raising Hope *(7:22)*
20.25 The Neighbors *(13:22)*
20.50 Cougar Town *(3:13)*
21.15 Chronicle
22.40 Longmire *(2:10)*
23.25 Neighbours from Hell
23.45 Chozen
00.05 Eastbound and Down
00.35 The League
01.00 Rubicon
01.45 Jamie's 30 Minute Meals
02.10 Ísland Got Talent
02.55 Raising Hope
03.15 The Neighbors
03.40 Cougar Town
04.00 Longmire

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveins **07.45** Elías **07.55** UKI **08.00** Ofurhundurinn Krypto **08.22** Ljóti andarunginn og ég **08.44** Ávaxtakarfan **09.00** Lína langsokkur **09.25** Latibær **09.47** Hvellur keppnisbíll **10.00** Dóra könnuður **10.24** Doddi litli og Eyrnastór **10.34** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.55** Rasmus Klumpur og félagar **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveins **11.45** Elías **11.55** UKI **12.00** Ofurhundurinn Krypto **12.25** Ljóti andarunginn og ég **12.47** Ávaxtakarfan **13.00** Lína langsokkur **13.24** Latibær **13.47** Hvellur keppnisbíll **14.00** Dóra könnuður **14.24** Doddi litli og Eyrnastór **14.34** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.55** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveins **15.45** Elías **15.55** UKI **16.00** Ofurhundurinn Krypto **16.25** Ljóti andarunginn og ég **16.47** Ávaxtakarfan **17.00** Lína langsokkur **17.24** Latibær **17.47** Hvellur keppnisbíll **18.00** Dóra könnuður **18.24** Doddi litli og Eyrnastór **18.34** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.55** Rasmus Klumpur og félagar **19.00** Paranorman **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.10 Strákarnir
18.40 Friends
19.05 Seinfeld
19.30 Modern Family
19.55 Two and a Half Men *(7:24)*
20.15 The Practice *(13:21)*
21.00 Breaking Bad
21.50 Hustle *(5:6)*
22.45 Entourage
23.15 Nikolaj og Julie
23.55 Hostages
00.40 The Practice
01.25 Breaking Bad
02.10 Hustle
03.05 Entourage
03.35 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

08.35 Fever Pitch
10.20 Mirror Mirror
12.05 Tiny Furniture
13.45 Fun With Dick and Jane
15.15 Fever Pitch
17.00 Mirror Mirror
18.45 Tiny Furniture
20.25 Fun With Dick and Jane
22.00 Me, Myself and Irene
23.55 Uncertainty
01.40 Scorpion King 3. Battle for Re
03.25 Me, Myself and Irene

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.20 Bardagapandan 2
11.50 Með okkar augum *(1:6)*
12.20 Attenborough: Furðudýr í náttúrunni – Satt eða ósatt? *(2:5)*
12.45 Sitthvað skrítið í náttúrunni *(2:3)*
13.40 Hefðarsetur
14.30 Golfið
15.00 Fjallkonan
15.30 Barnsfaðir óskast
16.55 Mótorsystur
17.10 Fisk í dag
17.20 Tré-Fú Tom
17.42 Grettir
17.55 Táknmálsfréttir
18.05 Violetta (12:26) *(Violetta)*
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Antboy *(Antboy)* Ævintýra- og fjölskyldumynd frá 2013 um 12 ára strák sem bitinn er af maur og öðlast í kjölfarið ofurkrafta. Aðalhlutverk: Oscar Dietz, Nicolas Bro og Samuel Ting Graf.
20.55 Vegurinn *(The Way)* Gráglettin gamanmynd með þeim Martin Sheen og Emilio Estevez, um pílagrímsgöngu föður sem þarf að sækja jarðneskar leifar sonar síns til annars lands.
23.00 Járnfrúin *(Iron Lady)* Margaret Thatcher, fyrsta konan sem varð forsætisráðherra Bretlands rifjar upp merkisviðburði ævi sinnar. Leikstjóri er Phyllida Lloyd og meðal leikenda eru Meryl Streep, Jim Broadbent og Richard E. Grant.
00.40 Práhyggja *(Obsessed)*
02.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
14.20 Dr. Phil
15.40 Men at Work
16.05 Top Gear USA
16.55 Emily Owens M.D
17.40 Survior
18.30 The Bachelorette
20.00 Eureka (6:20) Bandarísk þáttaröð sem gerist í litlum bæ þar sem helstu snillingum heims verið safnað saman og allt getur gerst. Carter fer í draugalega útilegu með Kevin sem gæti endað með skelfingu og Henry íhugar að segja Grace sannleikann.
20.45 Beauty and the Beast *(16:22)*
21.35 Upstairs Downstairs *(3:3)* Vandaðir þættir um lífið á bresku óðalssetri í Lundúnum á millistríðsárunum í Bretlandi. Þættirnir hafa notið mikilla vinsælda í Bretlandi og hafa verið tilnefndir til fjölda verðlauna.
22.25 A Gifted Man *(3:16)*
23.10 Falling Skies
23.55 Rookie Blue
00.40 Betrayal
01.25 Ironside
02.10 The Tonight Show
03.40 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.10 Golfing World 2014 **09.00** The Open Championship **18.30** Inside The PGA Tour 2014 **19.00** LPGA Tour 2014 **21.00** The Open Championship Highlights **21.30** The Open Championship Highlights **22.00** The Open Championship

Við náum til fjöldans

Brandenburg

Póst dreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkt leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. ***Örugglega til þín.***

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,1** Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100
FM 89,5 Retro	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útv. Latibær
	FM 93,5 Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin

DAGSKRÁ

SUNNUDAGUR

Stöð 2 kl. 21.30

24: Live Another Day

Það er komið að lokaþættinum af 24 í þetta sinn. Jack Bauer er búinn að vera í felum í nokkur ár en þegar hann kemst að því að hryðjuverkamenn ætla að láta til skarar skríða í London grípur hann til sinna ráða.

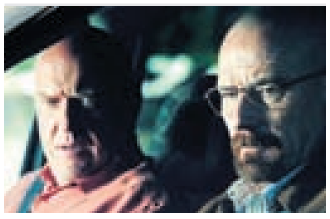
Í KVÖLD

Britain's Got Talent

STÖÐ 2 KL. 20.20 Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna. Dómarar í keppninni eru Simon Cowell, David Walliams (Little Britain), Amanda Holden og Alesha Dixon en kynnar eru skemmtikraftarnir Ant og Dec.

Fylkir - Stjarnan

STÖÐ 2 SPORT KL. 19.45 Bein útsending frá leik Fylkis og Stjörnunnar í Pepsi-deild karla. Stjarnan er að berjast um toppsætið í deildinni og því mikilvægt fyrir liðið að ná þremur stigum í Árbænum.



Breaking Bad

STÖÐ 2 GULL KL. 21 Fjórða þáttaröðin um Walter White, fyrrverandi efnafræðikennara og fjölskyldumann, sem ákveður að tryggja fjárhag fjölskyldu sinnar með því að nýta efnafræðiþekkingu sína og hefja framleiðslu og sölu á eiturlyfjum eftir að hann greinist með krabbamein.

Bylgjan kl. 10

Á Sprengisandi

Sigurjón M. Egilsson ræðir mál sem skipta okkur öll máli. Á Sprengisandi er þáttur sem vitnað er í en stjórnmálamenn, sérfræðingar og spekingar eru tíðir gestir Sigurjóns.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Ævintýraferðin
08.00 Algjör Sveppi
09.15 Grallararnir
09.35 Villingarnir
10.00 Ben 10
10.25 Lukku láki
10.50 Hundagengið
11.10 Victourious
11.35 iCarly *(7:25)*
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Heimur Ísdrottningarinnar
14.05 Mr. Selfridge *(2:10)*
15.00 Broadchurch *(1:8)*
15.50 Mike & Molly *(3:23)*
16.15 Modern Family *(11:24)*
16.40 The Big Bang Theory *(8:24)*
17.05 Kjarnakonur
17.35 60 mínútur *(41:52)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn *(47:60)*
19.10 Britain's Got Talent *(16:18)*
20.20 Britain's Got Talent *(17:18)*
20.45 Rizzoli & Isles *(1:16)*
21.30 24. Live Another Day *(12:12)* Lokaþáttur. Kiefer Sutherland snýr aftur í hlutverki Jack Bauer sem núna er búinn að vera í felum í nokkur ár. Pegar hann kemst að því að hryðjuverkamenn ætla að láta til skarar skríða í London grípur hann til sinna ráða.
22.15 Tyrant *(4:10)*
23.00 60 mínútur *(42:52)*
23.45 Nashville *(20:22)*
00.30 The Leftovers *(3:10)*
01.15 Crisis *(6:13)*
02.00 Looking *(2:8)*
02.25 Charlie Wilson's War
04.05 Joyful Noise
06.00 Fréttir

SPORT *besta sætið*

09.30 Demantamótin
11.30 Formúla 1 - Þýskaland Bein útsending frá kappakstrinum í Þýskalandi.
14.30 Pepsímörkin 2014
16.00 KR - Celtic
17.50 Moto GP - Þýskaland
18.50 Borgunarmörkin 2014
19.35 NBA: One on One w/Ahmad 13-14 Skemmtilegur heimildarþáttur frá NBA.
19.45 Fylkir - Stjarnan Bein útsending frá leik Fylkis og Stjörnunnar í Pepsí deild karla.
22.00 Formúla 1 - Þýskaland
00.20 Fylkir - Stjarnan

SPORT 2 *enski boltinn*

11.00 Preston North End - Liverpool
12.45 Sol Campbell
13.15 Argentína - Bosnía
14.55 Íran - Nígería
16.35 HM Messan
17.35 Brasilía - Þýskaland
19.15 Þýskaland - Portúgal
20.55 Gana - Bandaríkin
22.45 Preston North End - Liverpool
00.30 Season Highlights 2013/2014
01.25 PL Classic Matches: Chelsea - Arsenal, 2000

STÖÐ 3

16.15 Top 20 Funniest *(8:18)*
16.55 The Amazing Race *(2:12)*
17.40 Time of Our Lives *(8:13)*
18.35 Bleep My Dad Says *(13:18)*
19.00 Man vs. Wild *(4:15)*
19.40 Bob's Burgers *(1:23)*
20.05 American Dad *(9:19)*
20.30 The Cleveland Show *(3:22)*
20.55 Neighbours from Hell *(8:10)*
21.15 Chozen *(4:13)*
21.40 Eastbound & Down *(2:8)*
22.10 The League *(8:13)*
22.35 Rubicon *(8:13)*
23.20 The Glades *(4:10)*
00.05 The Vampire Diaries *(1:23)*
00.45 Man vs. Wild *(4:15)*
01.30 Bob's Burgers *(1:23)*
01.50 American Dad *(9:19)*
02.15 The Cleveland Show *(3:22)*
02.40 Neighbours from Hell *(8:10)*
03.00 Chozen *(4:13)*
03.25 Eastbound & Down *(2:8)*
03.55 The League *(8:13)*
04.15 Rubicon *(8:13)*
05.00 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

Krakkastöðin

07.00 Ofurhundurinn Krypto **07.22** Ljóti andarunginn og ég **07.44** Ávaxtakarfan - þættir **08.00** Lína langsokkur **08.25** Latibær **08.47** Hvellur keppnisbíll **09.00** Dóra könnuður **09.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **09.45** Doddi litli og Eyrnastór **09.55** Rasmus Klumpur og félagar **10.00** Áfram Diego, áfram! **10.24** Svampur Sveins **10.45** Elías **10.55** UKI **11.00** Ofurhundurinn Krypto **11.25** Ljóti andarunginn og ég **11.47** Ávaxtakarfan - þættir **12.00** Lína langsokkur **12.24** Latibær **12.47** Hvellur keppnisbíll **13.00** Dóra könnuður **13.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **13.45** Doddi litli og Eyrnastór **13.55** Rasmus Klumpur og félagar **14.00** Áfram Diego, áfram! **14.24** Svampur Sveins **14.45** Elías **14.55** UKI **15.00** Ofurhundurinn Krypto **15.25** Ljóti andarunginn og ég **15.47** Ávaxtakarfan - þættir **16.00** Lína langsokkur **16.24** Latibær **16.47** Hvellur keppnisbíll **17.00** Dóra könnuður **17.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **17.45** Doddi litli og Eyrnastór **17.55** Rasmus Klumpur og félagar **18.00** Áfram Diego, áfram! **18.24** Svampur Sveins **18.45** Elías **18.55** UKI **19.00** Undraland Ibba **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.15 Strákarnir
17.45 Friends *(22:25)*
18.10 Seinfeld *(13:22)*
18.35 Modern Family *(13:24)*
19.00 Two and a Half Men *(8:24)*
19.20 Viltu vinna milljón?
20.15 Nikolaj og Julie *(15:22)*
21.00 Breaking Bad
21.50 Hostages *(13:15)*
22.30 Sisters *(8:22)*
23.20 Viltu vinna milljón?
00.15 Nikolaj og Julie *(15:22)*
01.00 Breaking Bad
01.50 Hostages *(13:15)*
02.35 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

BÍÓSTÖÐIN

07.50 Wag the Dog
09.25 Broadcast News
11.35 Thunderstruck
13.10 Here Comes the Boom
14.55 Wag the Dog
16.30 Broadcast News
18.40 Thunderstruck
20.15 Here Comes the Boom
22.00 The Double
23.40 Streets of Legend
01.15 The Pool Boys
02.40 The Double

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
07.01 Smælki
07.04 Háværa ljónið Urri
07.14 Tillý og vinir *(4:52)*
07.25 Kioka
07.32 Ævintýri Berta og Árna
07.37 Sebbi
07.49 Pósturinn Páll
08.04 Ólivía
08.13 Kúlugúbbarnir
08.35 Tré-Fú Tom
08.57 Disneystundin
09.01 Finnbogi og Felix
09.23 Sígildar teiknimyndir
09.30 Nýi skólinn keisarans
09.50 Hrúturinn Hreinn
09.57 Chaplin
10.04 Undraveröld Gúnda
10.15 Vasaljós
10.40 Með okkar augum
11.10 Tólf í pakka
12.50 Björgvin - bolur inn við bein
13.45 Lífið í Þjóðminjasafninu
14.35 Villingagarðurinn *(Animal House)*
16.20 Mótokross *(Akureyri 2014)*
16.55 Hraðafíkn *(Speedomania)*
17.25 Táknmálsfréttir
17.35 Friðþjófur forvitni
18.00 Stundin okkar. *(e)*
18.25 Camilla Plum - kruð og krydd
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Íslendingar *(2:8)*
20.40 Paradís *(1:8) (Paradise II)*
21.35 Friðrik Þór um Mömmu Gógó
21.40 Mamma Gógó
23.05 Alvöru fólk *(1:10) (Äkta människor II)*
00.05 Löðrungurinn *(3:8) (The Slap) (e)*
01.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
17.20 Dr. Phil
18.00 My Big Fat Gypsy Wedding
18.50 Top Gear USA *(9:16)*
19.40 The Office *(12:24)*
20.00 Rules of Engagement *(17:26)*
20.25 Kirstie *(2:12)*
20.50 Men at Work *(2:10)*
21.15 Rookie Blue *(8:13)*
22.00 Betrayal *(6:13)*
22.45 The Tonight Show
23.30 Inside Men *(1:4)*
00.20 Agents of S.H.I.E.L.D. *(14:22)*
01.05 Ironside *(6:9)*
01.50 Rookie Blue *(8:13)*
02.35 Betrayal *(6:13)*
03.20 The Tonight Show
04.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 LPGA Tour 2014 **10.00** The Open Championship **17.45** Golfing World 2014 **18.35** Inside The PGA Tour 2014 **19.00** LPGA Tour 2014 **21.00** The Open Championship **21.30** The Open Championship **22.00** The Open Championship

ÍNN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Heillsuþáttur ÍNN **15.00** Golf **15.30** Til framtíðar**16.00** Hrafnaþing **17.00** 433 **17.30** Gönguferðir **18.00** Hrafnaþing **18.30** Hrafnaþing **19.00** Gott mál **19.30** Á ferð og flugi **20.00** Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasín **22.00** Kling klang **23.00** Harmonikan heillar **23.30** Eldhús meistaranna

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,1** Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100
FM 89,5 Retro	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útv. Latibær
	FM 93,5 Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin

BRJÁLAÐUR Í BEIKON

Leikstjórinn Quentin Tarantino hefur eytt síðustu dögum á Íslandi. Hann kom við í garðpartíi athafnamannsins Jóns Ólafssonar á fimmtudagskvöldið og hefur greinilega skemmt sér vel því hann var mættur strax næsta dag á Gráa köttinn. Þar gæddi hann sér á góðum kræsingum eftir gleðiríkt kvöld en gestir staðarins tóku sérstaklega eftir hve sólginn hann var í beikonið á disknum.

-lkg

„Ég mun alltaf minnast þessa dags sem dagsins sem ég eldaði mat, nuddaði augu mín og fattaði síðan að jalapeño-pipar er náttúrulegur piparúði.“

TAYLOR SWIFT UM ÆVINTÝRI SÍN Í ELDHÚSINU Á TWITTER.

EYLAND JEWELLERY TIL SÖLU HJÁ NASTY GAL

Katrín Alda Rafnsdóttir, hönnuður og eigandi fatamerkisins KALDA, hefur gert samning við tískusíðuna vinsælu Nasty Gal um sölu á skartgripalínu sinni Eyland Jewellery. Síðan er ein virtasta og vinsælasta vefverslunin í tískuheiminum fyrir konur. „Þetta er frábær byrjun og verður gaman að sjá hvert þetta stefnir héðan í frá,“ segir Katrín Alda í samtali við Fréttablaðið. Hægt verður að nálgast valda gripi úr línunni hjá Nasty Gal á næstunni en nú þegar eru þeir fáanlegir á heimasíðunni eylandjewellery.com. -fbj

TÉKKAR HRIFNIR AF ÁSGEIRI

Plata **Ásgeirs Trausta**, In the Silence, fær glimrandi dóma á tékknesku vefsíðunni musicserver.cz. Gagnrýnandinn Dan Hájek segir plötuna fallega og ekki skipti máli hvort hlustað sé á hana á íslensku eða ensku. „In the Silence er brotþætt og er sveipuð ljóðrænum blæ,“ skrifar hann meðal annars. Þá er Dan einnig hrifinn af textum Einars Georgs Einarssonar, föður Ásgeirs, sem hann segir að haldist í þýðingu Johns Grant. -lkg

BAK Í BAK Tónlistarmennirnir tveir eru spenntir fyrir kvöldinu.

Brúa bil með tónlist

Natalie G. Gunnarsdóttir, betur þekkt sem DJ Yamaho, þeytir skífum í kvöld ásamt Zebra Katz.

„Hann kom náttúrulega til landsins út af hinu margfræga afmæli en náði síðan að framlengja ferðina,“ segir Natalie, betur þekkt sem DJ Yamaho, en hún þeytir skífum í kvöld á Dolly ásamt bandaríska rapparanum Zebra Katz. „Það verður gaman að sjá hvernig við förum að þessu, ég er kannski meira í danstónlistinni,“ segir Natalie sem er þó fræg fyrir hipphopp-settin sín. „Við munum allavega brúa mörg bil í kvöld sem er skemmtilegt og krefjandi á sama tíma.“

Zebra Katz er ungur rappari og þrátt fyrir að hafa verið í tónlistarbransanum í aðeins þrjú ár hefur hann náð að skapa sér stórt nafn innan tónlistarheimsins og hefur komið fram ásamt tónlistarmönnum á borð við Azaelia Banks og Lönu Del Ray. Aðspurð hvort hún geti uppljóstrað hverju dansþyrstir gestir Dolly geti búist við segist Natalie ekki vilja skemma ánægjuna.

> **Ég á allavega von á brjáluðu kvöldi, ég er mjög spennt.**
>
> *Natalie G. Gunnarsdóttir.*

„Þetta verður að koma á óvart, ég kem með eitthvað frá mér, hann kemur með eitthvað frá sér og svo gerum við eitthvað saman,“ segir plötusnúðurinn. „Ég á allavega von á brjáluðu kvöldi, ég er mjög spennt.“

-bþ

Börnin á puttanum

Vala Þórsdóttir og Kolbrún Anna Björnsdóttir skrifuðu saman bókina Á puttanum með pabba þrátt fyrir að vera á hvor á sínum staðnum á hnettinum.

„Við skrifuðum söguna saman en vorum þó hvor á sínum staðnum á hnettinum,“ segir Kolbrún Anna Björnsdóttir, rithöfundur og leikkona, en hún skrifar bókina Á puttanum með pabba ásamt Völu Þórsdóttur, rithöfundi og leikkonu, en Vala býr á Möltu. „Við unnum saman í gegnum Skype og það gekk alveg ótrúlega vel, það var bara eins og við værum í sama herberginu,“ bætir Kolbrún Anna við.

Sagan gerist í sumarfríi íslensk-ítölsku systkinanna Sonju og Frikka á Sikiley en þau eyða sumrinu með pabba, afa og ömmu. Fríið byrjar ekki vel því amma og afi verða snögglega að sinna veikum frænda og pabba er boðið draumahlutverk í kvikmynd á Spáni. Allt í einu er enginn eftir á Sikiley til að sjá um systkinin. Á meðan pabbi reynir að fá pössun hjá vinum og nágrönnum kaupa systkinin flugmiða heim til Íslands en eini gallinn er að mamma er ekki heima og svarar ekki símanum. Þess vegna fylgir pabbi systkinunum til Íslands í þeirri trú að mamma finnist fljótt.

„Sagan var upphaflega skrifuð sem sjónvarpsþáttaröð en það gekk illa að fá fjármagna framleiðsluna, þannig að við byrjum allavega á bók,“ segir Kolbrún Anna. Hún útilokar þó ekki að sagan fari á hvíta tjaldið. „Kannski verður þetta að bíómynd eða þáttum að lokum, það kemur í ljós.“

Þær standa nú fyrir söfnun á söfnunarsíðunni Karolina Fund til þess að fá aðstoð við að gefa út söguna, bæði sem rafbók og á prenti. „Textinn er þegar kominn en okkur langar að gæða persónur og söguna lífi með fallegum teikningum eftir Láru Garðarsdóttur,“ segir Kolbrún Anna.

Hún segir söguna taka á ýmsum staðalímyndum, að skipt sé um kynjahlutverk og að jafnrétti sé haft að leiðarljósi. „Á ferðalagi sínu hitta persónurnar aðrar persónur sem umsnúa hugmyndum um staðalímyndir og hlutverk kynjanna. Þær hitta meðal annars bónda sem er kona og mótorhjólagengi sem skipað er karlmönnum sem eru hjúkkur og tannlæknar. Við snúum upp á staðalímyndir víðs vegar,“ útskýrir Kolbrún Anna.

Söfnunin er nýhafin en þær hafa strax fengið góð viðbrögð og eru bjartsýnar á framhaldið.

gunnarleo@frettabladid.is

HLÁTURINN LENGIR LÍFIÐ Þær Kolbrún og Lára vinna vel saman.
FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR BIRKISSON

Verkefnið á Karolina Fund

Þeir sem styrkja um **1.600 krónur** fá sérstakt þakkarbréf í tölvupósti og boð á útgáfuhófið.

Fyrir styrk upp á **15.600 krónur** færðu sérstakt þakkarbréf í tölvupósti, áritaða prentaða bók, rafbók á ensku eða íslensku, áritaða mynd úr bókinni, nafnið þitt prentað með þökkum í bókina og boð í útgáfuhóf.

Fyrir **312.000 króna** styrk færðu sérstakt þakkarbréf í tölvupósti, rafbók á ensku eða íslensku, áritaða prentaða bók, nafnið þitt prentað í bókina með þökkum, áritaða mynd úr bókinni, aukapersóna í bókinni er nefnd eftir þér eða einhverjum að þínu vali og teiknuð inn í bókina auk boðs í útgáfuhóf.

MAIA

REYKJAVÍK

Ný sending frá Clarks®

Anika Kendra
85 mm hæll. Software púðar. Leður. 16.990 kr.

P.S. Útsölunni lýkur í dag kl. 18:00

Allar útsöluvörur á 50% afslætti

MAIA - LAUGAVEGI 7 - S: 5526067 - WWW.FACEBOOK.COM/MAIAREYKJAVIK

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 allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

NÆRMYND

Hafdís Sigurðardóttir

frjálsíþróttakona

ALDUR 27 ára
MAKI Guðjón Páll Sigurðarson
FORELDRAR Sigríður Karlsdóttir og Sigurður Skúlason
SYSTKINI Hrönn og Heiðrún Sigurðardætur

Hafdís Sigurðardóttir hlaut sex gullverðlaun á Meistaramóti Íslands í frjálsíþróttum sem fram fór um síðustu helgi.

Hafdís er stundvís og vill ekki láta bíða eftir sér. Hún er mjög samviskusöm en er þó ekkert sérstakur kokkur og sé ég því um að elda. Hún er mjög dugleg og það sem hún tekur sér fyrir hendur klárar hún 110%. Hún er góður ökumaður en hennar helsti ókostur er þó nammifíknin, henni finnst gaman að setjast niður með gott nammi.

***Guðjón Páll Sigurðarson,** kærasti*

Hún er rosalega góð manneskja, er sérstaklega vinnusöm og samviskusöm. Hún er í besta formi sem íslensk kona hefur verið í, fyrir utan Guðrúnu Arnardóttur grindahlaupara á sínum tíma. Þar sem hún er kona þá er oft stutt í dramatíkina.

***Gísli Sigurðsson,** þjálfari Hafdísar*

Hún var afskaplega þægilegur krakki og hefur alltaf verið þægileg og indæl. Hún er enginn gikkur og lifir mjög heilbrigðu lífi. Hún á til góðan húmor og leynir á sér í sprellinu. Hún er kurteis og mjög góð manneskja. og fyrirmynd.

***Sigríður Karlsdóttir,** móðir*