SKOÐUN Teitur Guðmundsson skrifar um konur og kviðverki. 13

TÍMAMÓT Aflið fékk rausnarlega gjöf frá Zontaklúbbi Akureyrar. 14

LÍFIÐ Ultra Mega Tecnhobandið Stefán eru hættir í bili. 26

SPORT Daníel Laxdal var gríðarlega sáttur með sigurinn gegn ÍBV um helgina. 34

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
29. júlí 2014
176. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Hafa áhyggjur af geitastofninum

Íslenskt geitabú fer á uppboð ef ekki verður brugðist við. 2

Geyma virkjun sjávarorku að sinni Óskiljanlegt styrkjakerfi á Íslandi setur virkjun sjávarorku á ís. 6

Álagning opinberra gjalda á einstaklinga liggur fyrir Eignastaða heimilanna virðist vera að batna og álagður fjármagnstekjuskattur hækkaði. 6

LÍN þarf frekari fjárframlög Skýrsla LÍN sýnir að færri tóku námslán í fyrra en áður. 8

12

Bolungarvík	8°		NA	8
Akureyri	11°		N	6
Egilsstaðir	11°		N	5
Kirkjubæjarkl.	17°		N	7
Reykjavík	14°		NA	8

Kólnar á norðurhluta landsins er vindur snýr sér til norðurs. Hlýnar sunnan lands og birtir til en rigning norðan og austan lands. Hiti 8-18 stig, hlýjast syðst. 4

SÉRBLAÐ

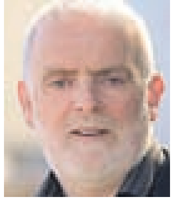
Fólk

Launabil stjórnenda og annarra breikkar frekar

SA segja launahækkanir stjórnenda umfram almenna launaþróun vera áhyggjuefni. Munur á launum þeirra tekjuhæstu og tekjulægstu hefur aukist mikið frá 2006. Í dag munar 574 þúsundum á stjórnendum og öðrum.

EFNAHAGSMÁL Bil milli launa stjórnenda og almenns launafólks á íslenskum vinnumarkaði hefur aukist frá árinu 2006. Þá námu mánaðarlaun iðnaðarmanna, verka- og skrifstofufólks og fólks sem vann við sölu- og afgreiðslustörf að jafnaði 326 þúsund krónum, en laun stjórnenda 720 þúsundum.

Samkvæmt tölum Hagstofu Íslands voru mánaðarlaun sömu hópa á síðasta ári að jafnaði komin í 460 þúsund krónur hjá þeim fyrrnefndu og rúma milljón hjá stjórnendum. Munurinn á launum hópanna fór úr 394 þúsundum króna á mánuði í 574 þúsund, eða úr 120,9 prósenta mun í 124,8 prósenta mun.



GYLFI ARNBJÖRNSSON

ÞORSTEINN VÍGLUNDSSON

Laun stjórnenda tóku kipp á síðasta ári og hækkuðu mun meira en önnur laun, bæði að því er má lesa úr opinberum tölum og samantekt tekjublaða.

Í tilkynningu sem Samtök atvinnulífsins sendu frá sér í gær segir að ljóst sé að umtalsvert launaskrið hafi orðið hjá stjórnendum á síðasta ári og þær hækkanir valdi áhyggjum. - óká/ sjá síðu 4

Þróun launabils 2006 til 2013*

Starfsstétt	2006	2013
Almenn störf**	326	460
Stjórnendur	720	1034
Mismunur	**394 (120,9%)**	**574 (124,8%)**

*Tölur vísa til mánaðarlauna í þúsundum króna. **Sölu- og afgreiðslufólk, iðnaðarmenn, verka- og skrifstofufólk. Heimild: Hagstofa Íslands*

HAUSTIÐ UNDIRBÚIÐ Verslunin Griffill opnar tímabundna verslun með skiptibækur í Laugardalshöll í dag. Ingþór Ásgeirsson, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir fjölda rita, meðal annars skiptibækur, hafa glatast í brunanum í Skeifunni. Hann segir unnið að því að finna versluninni varanlegan samastað. Hún verði ekki í Laugardalshöll til langs tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Mikill munur á söluþóknun:

Kaupendur kynni sér verð

NEYTENDUR Munurinn á söluþóknun fasteignasala getur hlaupið á hundruðum þúsunda. Söluþóknunin er í flestum tilfellum gefin upp sem prósenta af söluverði fasteignarinnar.

Ofan á prósentuna bætist virðisaukaskattur en fasteignasalarnir greina frá því með mismunandi hætti. Tryggvi Axelsson, forstjóri Neytendastofu, segir þetta fyrirkomulag vera villandi. „Það getur verið mikill verðmunur og þá er mikilvægt að neytendur fái endanlegt áætlað verð,“ segir hann.

Grétar Jónasson, framkvæmdastjóri Félags fasteignasala, tekur undir að mikilvægt sé að fólk skoði vel hvaða þjónustu fasteignasalar bjóða upp á. „Þetta sýnir glögglega að það er mikil samkeppni á þessum markaði,“ segir hann. Grétar segir Félag fasteignasala ekki geta samræmt gjaldskrár eða samninga. - ssb / sjá síðu 8

Margir eru farnir að huga að næstu helgi sem er stærsta ferðahelgi ársins:

Hart verði brugðist við nauðgunum

SAMFÉLAGSMÁL „Það stefnir í hæga norðaustaneða austanátt, skýjað að mestu, dálítlar skúrir og rigningu með köflum sunnan til á landinu,“ segir Kristján Óttar Klausen, hjá veðurathugunardeild Veðurstofu Íslands, um veðurspá verslunarmannahelgarinnar sem er fram undan. Kristján vill á þessari stundu ekki tjá sig um hvar besta veðrið verði um helgina. „Það borgar sig ekki að segja of mikið eins og staðan er núna, Það er enginn að fara út úr bænum fyrr en um helgina og spáin verður nákvæmari eftir því sem nær líður.“

STEFÁN MAGNÚSSON

Þó bendir Kristján á veðurspána sem þegar hefur verið gefin út af Veðurstofunni. Þar kemur fram að stefni í að líklegt sé að eitthvað rigni á gesti flestra hátíða og mest á gesti Þjóðhátíðar í Vestmannaeyjum. Hiti verður um tíu stig víðast hvar á landinu.

Á hverju ári skapast víða mikil stemning á þeim útihátíðum sem haldnar eru um verslunarmannahelgi. Oftar en einu sinni hefur það þó komið fyrir að ofbeldismenn hafa brotið af sér. Sextán kynferðisbrot voru tilkynnt eða kærð til lögreglu um verslunarmannahelgina fyrir ári.

➜ 16 kynferðisbrot voru tilkynnt eða kærð til lögreglu um verslunarmannahelgina árið 2013.

Stefán Magnússon, skipuleggjandi tónlistarhátíðarinnar Eistnaflugs, hefur sagt að eigi nauðgun eða önnur brot sér stað á hátíðinni verði hún ekki haldin að ári. Áskorun gengur nú um samfélagsmiðla um að aðstandendur annarra hátíða grípi til sömu ráðstafana. Birgir Guðjónsson, formaður þjóðhátíðarnefndar í Vestmannaeyjum, segir hið sama ekki hafa komið til tals þar. - ih / sjá síðu 6

SPURNING DAGSINS

Magnús Óli, ætlið þið að ganga að Lifandi markaði dauðum?

„Það eru víst einhverjir aðrir búnir að því. Við munum hins vegar senda krans.“

Magnús Óli Ólafsson er forstjóri Innness sem hefur kært fyrrverandi stjórnendur Lifandi markaðar en það fyrirtæki hefur verið úrskurðað gjaldþrota.

Að minnsta kosti tíu fórust í sprengjuárás á sjúkrahús og almenningsgarð á Gasasvæðinu:

Ísraelsher kenndi Hamas-samtökunum um

JERÚSALEM,AP Að minnsta kosti tíu Palestínumenn fórust, þar á meðal börn, þegar sprengjuárás var gerð á almenningsgarð á Gasasvæðinu í gær. Samkvæmt palestínskum heilbrigðisstarfsmanni særðust 46 í árásinni.

Árásin átti sér stað nokkrum mínútum eftir að sprengja sprakk á Sifa-sjúkrahúsinu þar sem þó nokkrir særðust. Ísraelski herinn sagðist ekki bera ábyrgð á sprengingunum og hélt því fram að eldflaugar palestínskra vígamanna hefðu valdið skaðanum eftir að hafa ekki drifið nógu langt. Palestínumenn voru ekki á sama máli og sögðu Ísraela bera fulla ábyrgð. Fyrr um daginn sagði Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, að stöðva þyrfti ofbeldið á Gasasvæðinu. „Í nafni mannúðar þá verður ofbeldinu að linna,“ sagði hann.

BAN KI-MOON

Hann sakaði Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, og Khaled Mashaal, leiðtoga Hamas-samtakanna, um að vera óábyrgir og siðferðislega á rangri braut fyrir að láta sitt eigið fólk deyja. Hann hvatti þá til að sýna „pólitískan vilja“ og „samúðarfulla leiðtogahæfileika“ til að binda endi á þjáningar borgaranna á svæðinu. „Ástandið á Gasa er mjög alvarlegt,“ sagði hann. - fb

SORG Ættingjar Hazem Eshbair hópuðust í kringum hann en hann missti tvö barna sinna í sprengjuárás á almenningsgarð í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BRUGÐIÐ Á LEIK Þessi unga stúlka stillti sér upp fyrir ljósmyndara við bænastund í Sanaa í Jemen í gær. Bænastundin var tileinkuð Eid al-Fitr sem hófst í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Eftir föstu í um mánuð tekur ramadan múslíma nú enda:

Múslímar halda Eid al-Fitr-hátíð

TRÚARBRÖGÐ Múslímar um heim allan halda nú hátíðlega Eid al-Fitr en hátíðin markar endalok ramadan, árlegs föstumánaðar. Á meðan á ramadan stendur má hvorki neyta matar, drykkjar eða stunda kynlíf eftir að sólin kemur upp og þar til hún sest á kvöldin.

Hefð er fyrir því að nýta þennan tíma til þess að fyrirgefa og útkljá deilur við vini og ættingja. Auk þess er tímamótunum fagnað með bænastundum, fjölskyldumótum, veislum, gjöfum og sælgæti. - nej

Dregið úr eftirliti í Noregi:

Viðbúnaðarstig lækkað í dag

NOREGUR Lögregla í Noregi lækkar viðbúnaðarstig vegna hryðjuverkaógnarinnar sem talin er steðja að. Í dag verður dregið úr eftirliti og lögreglumönnum á vakt fækkað.

Þetta kom fram á fréttamannafundi norsku lögreglunnar í gær. Talsmaður lögreglu sagði lögregluumdæmin vera reiðubúin ef ske kynni að viðbúnaðarstig yrði aftur hækkað. Lögreglumenn verða áfram vopnaðir og landamæraeftirlit meira en vanalega.

Löggæsla var stórlega efld fyrir helgi vegna upplýsinga um yfirvofandi hryðjuverkavá. - aí

Líkamsárás á Grundarfirði:

Staðfesting á gæsluvarðhaldi

LÖGREGLUMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær úrskurð Héraðsdóms Vesturlands um fjögurra vikna gæsluvarðhald yfir tveimur mönnum sem grunaðir eru um að hafa ráðist á þriðja manninn á Grundarfirði 17. júlí síðastliðinn.

Maðurinn liggur þungt haldinn á sjúkrahúsi. Úrskurðurinn var sagður í tilkynningu frá lögreglu vera á grundvelli almannahagsmuna. Rannsókn stendur yfir vegna árásarinnar og fer rannsóknardeild lögreglunnar á Akranesi með yfirumsjón með henni. - nej

Bíður svars ráðherra rétt fyrir uppboð

Sigurður Ingi lagði fram þingsályktunartillögu fyrir kosningar þar sem hann hvatti landbúnaðarráðherra til að bregðast við hættunni sem íslenski geitfjárstofninn sé í. Stærsta búið verður boðið upp í september. Eigandinn nær ekki eyrum Sigurðar.

LANDBÚNAÐUR Ef ekkert verður að gert mun geitfjárbúið á Háafelli í Hvítársíðu fara á uppboð um miðjan september. Þar eru um 22 prósent af íslenska geitastofninum, sem telur rúm átta hundruð dýr, og þar eru 95 prósent af kollótta hluta geitastofnsins.

Jón Hallsteinn Hallsson, formaður erfðanefndar, segir að þar hafi menn áhyggjur af framvindu mála. „Annars vegar vegna erfðafjölbreytileika íslenska geitfjárstofnsins,“ segir hann. „Og hins vegar vegna þeirrar sérstöðu sem þetta bú hefur. Það er í raun eina ræktunarbúið hér á landi þar sem einhver möguleiki er á því að nýta afurðirnar. Við teljum að þarna hafi verið unnið frumkvöðlastarf til dæmis varðandi þróun afurða og það er áhyggjuefni ef sú vinna fer forgörðum án þess að möguleikarnir séu fullreyndir. Því ef þetta fer úrskeiðis þá er það mér stórlega til efs að einhver fáist til að reyna þetta aftur.“

Skuldir búsins jukust um tíu milljónir í hruninu en þá var enn lítið um tekjur í þessu þróunarstarfi, segir Jóhanna B. Þorvaldsdóttir sem rekur búið ásamt Þorbirni Oddssyni.

Sigurður Ingi Jóhannsson lagði fram tillögu til þingsályktunar fyrir kosningar 2013, ásamt Ásmundi Einari Daðasyni sem nú er aðstoðarmaður forsætisráðherra, um að atvinnu- og nýsköpunarráðherra beitti sér fyrir eflingu íslenska geitastofnsins. Þar segir að ef ekki verði brugðist við þeirri stöðu sem íslenski geitfjárstofninn er í sé hætt við að það verði um seinan. Eins og mönnum er kunnugt er Sigurður Ingi sjálfur orðinn landbúnaðarráðherra. Jóhanna bað um fund með honum í ágúst í fyrra ásamt fulltrúum sem eiga aðkomu að málinu. Ekkert hefur orðið af slíkum fundi þrátt fyrir ítrekun Jóhönnu. Hann hefur heldur ekki svarað spurningum Fréttablaðsins varðandi málið.

JÓHANNA MEÐ GEIT Framtíð hornóttra sem og kollóttra er í tvísýnu á Háafelli. Jóhanna bíður svars frá ráðherra sem hvatti forvera sinn til að bregðast við þeirri hættu sem steðjaði að íslenska geitfjárstofninum.

Áhugi almennings virðist vera fyrir hendi því geitakjöt selst jafnóðum upp hjá Jóhönnu, eins er mikil eftirspurn eftir ostum sem Jóhanna getur þó ekki framleitt. „Ég hef ekki getað byggt upp nógu góða aðstöðu til að fá leyfi til ostagerðar,“ segir hún. Í fyrrasumar komu 3.400 gestir á búið til að fræðast um geiturnar og kaupa afurðir eins og sápur og krem. Eins hafa margir tekið geitur í fóstur. Segir hún að útlit sé fyrir jafnvel meiri aðsókn nú í sumar. „Það væri því sorglegt ef þetta færi forgörðum nú þegar ég er loks að sjá afrekstur erfiðisins,“ segir hún. jse@frettabladid.is

> **Skuldir búsins jukust um tíu milljónir í hruninu en þá var enn lítið um tekjur í þessu þróunarstarfi.**
>
> *Jóhanna B. Þorvaldsdóttir, bóndi á Háafelli.*

Íslensk fyrirtæki fara varlega í að senda makríl til Úkraínu vegna átakanna:

Gæti haft neikvæð áhrif á sölu

UTANRÍKISMÁL Ástandið í Úkraínu gæti haft neikvæð áhrif á sölu íslenskra fyrirtækja á makríl til landsins þótt þessi áhrif hafi ekki enn komið fram, að sögn sölustjóra Iceland Seafood. Úkraína er einn mikilvægasti markaður Íslendinga fyrir uppsjávarfisk, en tíu prósent heildarafla makríls sem er veiddur í efnahagslögsögunni eru flutt þangað.

„Óróinn í Úkraínu er fyrst og fremst bundinn við tvö austustu héruðin, Lúhansk og Dónetsk,“ segir Teitur Gylfason, sölustjóri Iceland Seafood. „Annars staðar í landinu gengur lífið sinn vanagang. En því er ekki að neita að við og aðrir förum varlega í að senda vöru, sérstaklega sem ekki er staðgreidd, inn á þennan markað á meðan ástandið er eins og það er.“

MAKRÍLL FRYSTUR Makrílveiðar Íslendinga skila miklum fjármunum í þjóðarbúið. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Teitur segir að Iceland Seafood muni hugsanlega fara fram á staðgreiðslu í einhverjum tilvikum í Úkraínu til að verja hagsmuni sína.

„Við förum mjög varlega í að lána mönnum þarna,“ segir hann.

Makrílveiðar Íslendinga á árinu 2011 skiluðu þjóðarbúinu meira en 25 milljörðum króna og 26 milljörðum árið 2012. Gríðarlegir hagsmunir eru því fólgnir í því að sala á makrílafurðum gangi áfallalaust fyrir sig. - þþ

ÞAR SEM ÚRVALIÐ ER MEST

Það er skemmtilegt að skoða og reynsluaka nýjum bíl. Komdu og láttu sölumenn okkar stjana við þig og fáðu reynsluakstursbílinn jafnvel lánaðan heim að kvöldi.

RENAULT CLIO DÍSIL, BEINSKIPTUR
VERÐ: **2.890.000 KR.**
3,4 l/100 km.*

Renault Clio er einn vinsælasti bíllinn á Íslandi. Þegar fallegt útlit, ríkulegur staðalbúnaður, úrval sparneytinna bensín- og dísilvéla, hagstætt verð og einstök ný „Dual Clutch" sjálfskipting smella saman er ástæðan augljós. Komdu og reynsluaktu nýjum Renault Clio.

P FRÍTT Í STÆÐI! FRÍTT Í STÆÐI Á MIÐBORGARSVÆÐINU

RÍFLEGA **HRINGINN Á EINUM TANKI!**

3,5 L/100 KM
M.V. BLANDAÐAN AKSTUR

RENAULT MEGANE SPORT TOURER
DÍSIL, BEINSKIPTUR.
VERÐ: 3.590.000 KR.

P FRÍTT Í STÆÐI! FRÍTT Í STÆÐI Á MIÐBORGARSVÆÐINU

NÝR SPORTLEGUR **NISSAN** MICRA
MEÐ SKEMMTILEGUM AUKAPAKKA:
ÁLFELGUR OG **TVÍLITUR**

NISSAN **MICRA COUPE**
BEINSKIPTUR. VERÐ: 2.390.000 KR.
5,0 L/100 KM.*

B|L

GE bílar / Reykjanesbæ / 420 0400 – Bílasalan Bilás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070 – IB ehf. / Selfossi / 480 8080

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

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM63500

SVONA ERUM VIÐ

908 **karlar störfuðu við kennslu í grunnskólum landsins haustið 2013.**

Haustið 1998 kenndu 1.052 karlar í grunnskólum landsins. Körlum hefur farið hægt fækkandi á meðal kennara.

Meiri sveiflur hafa verið í fjölda kvenna á meðal kennara. Þær voru tæplega 3.000 haustið 1998 en voru tæplega 4.000 haustið 2013. *Heimild: Hagstofa Íslands*

Ríkisstjórn Frakklands vill taka á móti flóttamönnum frá Norður-Írak:

Lofa kristnum Írökum hæli

ÍRAK Ríkisstjórn Frakklands segist tilbúin til að veita hæli þeim kristnu Írökum sem hafa þurft að flýja heimaland sitt vegna framgöngu herskárra íslamista. Sveitir IS, sem áður kallaðist ISIS, ráða yfir stórum hluta Norður-Íraks og hafa skipað kristnum íbúum á svæðinu að gangast við íslamstrú, borga sérstakan skatt eða láta lífið.

BBC greinir frá því að Laurent Fabius, utanríkisráðherra Frakklands, og Bernand Cazeneuve innanríkisráðherra hafi tilkynnt um þessa ákvörðun stjórnvalda í gær. Síðastliðinn laugardag stóð stjórnarandstöðuflokkurinn Front National fyrir útifundi í París til stuðnings kristnum Írökum.

Louis Sako, háttsettur klerkur kristnu kirkjunnar í Írak, segir að fyrir innrás IS hafi samfélag kristinna manna í Mósúl talið um 35 þúsund manns. Sameinuðu þjóðirnar telja hins vegar að í Mósúl, sem IS vill gera að höfuðborg íslamsríkis síns, séu nú aðeins um tuttugu fjölskyldur eftir sem tilheyra hinum kristna minnihluta. **- bá**

FLÝJA ÁTÖKIN Íraskar fjölskyldur flýja heimili sín í Norður-Írak. NORDICPHOTOS/AFP

Faraldur í Vestur-Afríku:

Læknir fellur í ebólufaraldri

LÍBERÍA Dr. Samúel Brisbane, einn virtasti læknir Líberíu, lést nýlega af völdum ebóluveirunnar. Talsmaður líberískra stjórnvalda segir þetta til marks um þá áhættu sem fylgir störfum þeirra sem berjast við ebólufaraldurinn sem geisar á svæðinu. Fyrr í mánuðinum dó annar læknir frá Úganda af sömu völdum.

Stjórnvöld í Líberíu lokuðu í gær nær öllum landamærastöðvum sínum til að hefta útbreiðslu veirunnar. **- jse**

ENGAN SAKAÐI Slökkvilið kom fljótlega á staðinn eftir að neyðarkall barst og tókst að slökkva eldinn. MYND/BRJÁNN

Eld tók í íbúðarhúsnæði:

Kona og barn voru í húsinu

BRUNI Engan sakaði þegar eldur varð laus í íbúðarhúsi á Patreksfirði á níunda tímanum í gær. Kona og barn sem voru í húsinu urðu eldsins vör þegar reykskynjari fór í gang og náðu að koma sér út úr húsinu og hringja á Neyðarlínuna.

Davíð Rúnar Gunnarsson, slökkviliðsstjóri í Vesturbyggð og Tálknafirði, segir að húsið hafi verið talið mannlaust þegar slökkviliðsmenn komu á staðinn. Hann sendi strax reykkafara inn í húsið til að tryggja að svo væri og til að staðsetja eldinn.

„Það gekk hratt að slökkva, enda vorum við fljótir á staðinn,“ segir Davíð. Húsið er timburhús og skemmdist það mikið af völdum elds og reyks. Davíð sagði óvíst hver eldsupptök hefðu verið. **- bj**

Tíðindi hjá Vesturferðum:

Framkvæmdastjóra sagt upp

FERÐALÖG Framkvæmdastjóra ferðaskrifstofunnar Vesturferða, Nancy Bechtloff, hefur verið sagt upp störfum. Þetta var ákveðið á stjórnarfundi Vesturferða í síðustu viku og hefur hún þegar látið af störfum, að því er kemur fram á fréttavefnum BB.is.

Auglýst verður eftir nýjum framkvæmdastjóra um næstu helgi **- fb**

Tekjulægstu og tekjuhæstu hóparnir hafa hækkað mest

Laun stjórnenda, skrifstofufólks og verkafólks hafa hækkað mest frá árinu 2006. Stjórnendur hækkuðu mest í launum í fyrra. Hækkun úr takti við stefnu SA. Mögulega leiðrétting vegna launalækkunar hópsins eftir hrun.

EFNAHAGSMÁL Stjórnendur hækkuðu mun meira í launum en aðrir milli áranna 2012 og 2013. Tölur Hagstofu Íslands sýna um 14,4 prósenta hækkun milli áranna að jafnaði. Í nýútkomnu Tekjublaði Frjálsrar verslunar má svo sjá dæmi um mun meiri hækkanir hjá millistjórnendum fyrirtækja, sem nú eru sagðir hafa 2,2 milljónir króna í mánaðarlaun að meðaltali.

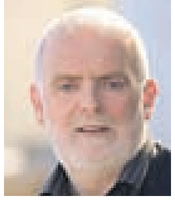
Samtök atvinnulífsins segja hækkanirnar ríma illa við áherslur samtakanna um aukinn verðstöðugleika og kaupmátt. Í aðdraganda kjarasamninga í fyrrahaust lögðu samtökin áherslu á hóflega kjarasamninga, launþegar voru hvattir til að stilla kröfum í hóf þannig að verja mætti kaupmátt.

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, áréttar að verið sé að bera saman launaþróun áranna 2012 til 2013. „Nýgerðir kjarasamningar eru gerðir í árslok 2013 og eru grunnurinn að launaþróun þessa árs,“ segir hann. Hækkun stjórnenda á þessum tíma sé engu að síður töluvert umfram almenna launaþróun og telur Þorsteinn líklegt að þar sé um að ræða ákveðna leiðréttingu vegna þess að heildarlaun stjórnenda hafi lækkað langmest eftir hrun, milli áranna 2009 og 2010. „Og það virðist eins og verið sé að leiðrétta það til baka á síðasta ári.“

Þorsteinn bendir á að sé horft lengra aftur í tímann og borin saman launaþróun frá 2006 komi í ljós að laun hafi þróast með mjög áþekkum hætti. Á þeim tíma hafi heildarlaun á almennum vinnumarkaði hækkað um 45,2 prósent og laun stjórnenda um 43,6 prósent.

Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambands Íslands (ASÍ), sagði í samtali við fréttastofu á sunnudag að launatölurnar kæmu sér á óvart. Þær bentu hins vegar til þess að staða stærstu fyrirtækja landsins væri betri en gefið hefði verið upp undanfarið. Hann sagði launaskrið stjórnenda minna á þensluna fyrir hrun og örugglega hafa áhrif á kröfur launþegahreyfinganna í vetur. „Stjórnendur geta ekki ætlast til þess að þeir búi við einhver önnur kjör og aðrar aðstæður en starfsmenn þeirra,“ sagði Gylfi. „Þetta mun örugglega rata inn í kröfugerð komandi vetrar.“

ÞORSTEINN VÍGLUNDSSON



GYLFI ARNBJÖRNSSON

HÁLAUNASAMKOMA Miðað við fyrirliggjandi gögn má gefa sér að á ársfundi Samtaka atvinnulífsins fyrr á þessu ári hafi ekki komið saman fólk sem setið hefur eftir í launaþróun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þegar horft er á tölur Hagstofunnar um launaþróun frá árinu 2006 kemur í ljós að þeir hópar sem mest hækka fram til ársins 2013 eru þeir allra tekjulægstu, skrifstofufólk og verkafólk, um tæp 48 og 50 prósent, og svo stjórnendur, en laun þeirra hækkuðu um 43,6 prósent á tímabilinu. Aðrir hópar hækka um 28 til 36 prósent. Í meðaltalstölum um launaþróun á vinnumarkaði er hvergi að finna dæmi um laun sem haldið hafa í við verðlagsþróun í landinu, en milli 2006 og 2013 var 58,3 prósenta verðbólga. **olikr@frettabladid.is**

→ Þróun launabils 2006 til 2013*

Starfsstétt	2006	2013
Almenn störf**	326	460
Stjórnendur	720	1.034
Mismunur	**394 (120,9%)**	**574 (124,8%)**

**Tölur vísa til mánaðarlauna í þúsundum króna.*
***Sölu- og afgreiðslufólk, iðnaðarmenn, verka- og skrifstofufólk.*

Heimild: Hagstofa Íslands

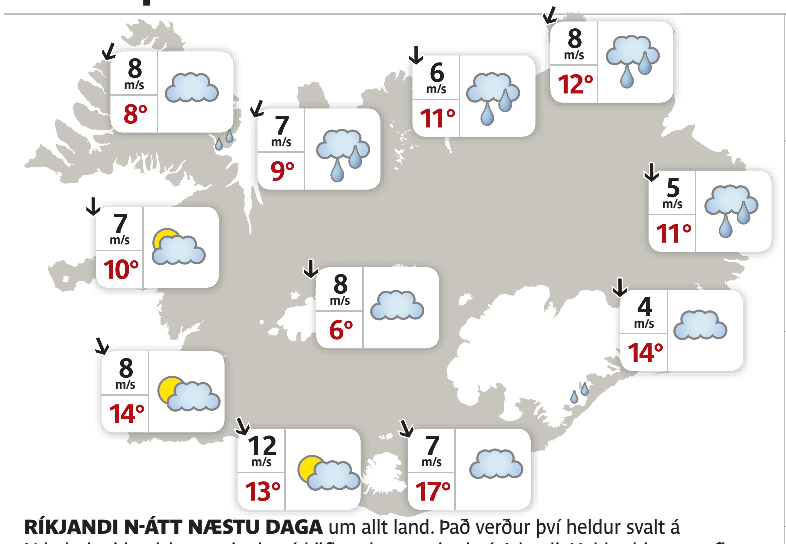
ÞRÓUN HEILDARLAUNA 2006, 2012 OG 2013*

Starfsstétt	2006	2012	2013	% frá 2012	% frá 2006
Stjórnendur	720	904	1.034	14,4%	43,6%
Sérfræðingar	556	716	713	-0,4%	28,2%
Tæknar og sérmenntað starfsfólk	435	564	593	5,1%	36,3%
Skrifstofufólk	290	418	434	3,8%	49,7%
Þjónustu-, sölu- og afgreiðslufólk	297	367	398	8,4%	34,0%
Iðnaðarmenn	428	560	578	3,2%	35,0%
Verkafólk	290	406	428	5,4%	47,6
Meðaltal allra	383	510	556	9,0%	45,2%

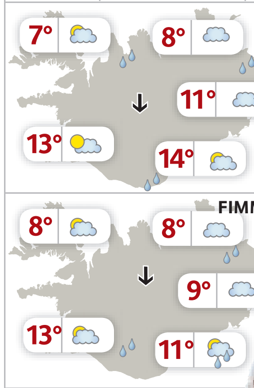
**Tölur vísa til mánaðarlauna í þúsundum króna. Heimild: Hagstofa Íslands*

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	28°	Friedrichshafen	19°	New York	26°
Aþena	33°	Gautaborg	25°	Orlando	31°
Basel	21°	Kaupmannahöfn	25°	Ósló	26°
Berlín	29°	Las Palmas	26°	París	23°
Billund	26°	London	25°	San Francisco	22°
Frankfurt	24°	Mallorca	28°	Stokkhólmur	27°



Á MORGUN Norðlæg 5-12m/s, hvassast með ströndum A- og SA-lands.

FIMMTUDAGUR Yfirleitt 3-10m/s.

RÍKJANDI N-ÁTT NÆSTU DAGA um allt land. Það verður því heldur svalt á N-helmingi landsins og rigning á köflum þar og einnig á A-landi. Heldur bjartara yfir S- og SV-lands en tekur að rigna á ný þegar nær dregur helgi.

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 kkolbeins@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

ÚTSALA
SÍÐUSTU DAGAR
Götumarkaður og ótrúleg verð!
Kringlan
KRINGLAN.IS
AF ÖLLU HJARTA
FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS
#KRINGLANICELAND

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu oft hefur Birgir Leifur Halldórsson orðið Íslandsmeistari í höggleik?
2. Hvar segir bæjarstjóri Hornafjarðar að aðstaða fyrir ferðamenn sé ekki boðleg?
3. Hver er nýr sveitarstjóri Svalbarðsstrandarhrepps?

SVÖR:
1. Sex sinnum **2.** Við jökulsárlón **3.** Eiríkur Haukur Hauksson.

Þróun fyrsta hverfilsins til að virkja annesjastrauma er í nokkurri óvissu:

Virkjun sjávarorku sett á ís

NÝSKÖPUN „Það er mjög erfitt að átta sig á styrkjakerfinu hérna,“ segir Valdimar Össurarson, framkvæmdastjóri Valorku sem vinnur að þróun hverfils til að virkja sjávarstrauma. Verkefnið hlaut frumherjastyrk á sínum tíma og síðan þriggja ára styrk upp á 40 milljónir en nú í ár fékk Valorka ekkert svo ekki var hægt að prófa hverfilinn eins og fyrirhugað var.

Valdimar segir að skynsamlegast væri að klára verkefnin svo þau gætu farið að skila einhverju aftur til samfélagsins. Og eftir miklu er að slægjast, Valdimar segir að orkan umhverfis landið sé um 330 teravattsstundir en það er tíu sinnum meira en gert er ráð fyrir í rammaáætlun.

Þrátt fyrir þurrð í augnablikinu er Valdimar bjartsýnn. Til dæmis hefur hann fengið vilyrði frá stjórnvöldum um að styðja við verkefnið og eins hefur Alþingi samþykkt ályktun um að styrkja rannsóknir á umfangi og nýtingarmöguleikum sjávarorku. - jse

VALDIMAR Á FLEKANUM Í FYRRA Ekki fékkst nægur styrkur til að prófa verðlaunað tæki Valorku í ár. MYND/JÓHANN EYVINDSSON

Danskur stjórnmálamaður:

Vill meiri kröfur til innflytjenda

DANMÖRK Danski stjórnmálamaðurinn Inger Støjberg, sem er í flokknum Venstre, skrifaði í aðsendri grein í blaðinu Berlingske að gera ætti meiri kröfur til innflytjenda frá löndum sem ekki eru vestræn, eins og til dæmis frá Pakistan og Sómalíu.

Talsmaður félags múslíma í Danmörku, Imran Shah, segir tillögu hennar í ætt við aðskilnaðarstefnu. Slíkt geti verið í andstöðu við stjórnarskrá Danmerkur. - ibs

Félagsmálaráðherra Noregs:

Auka á kröfur til bótaþega

NOREGUR Atvinnu- og félagsmálaráðherra Noregs, Robert Eriksson, vill herða skilyrðin fyrir réttinum til félagslegra bóta. Á fréttavef norska ríkisútvarpsins er vitnað í þau ummæli ráðherrans að félagsleg aðstoð sé smitandi. Vitað sé að þeir sem eiga foreldra sem eru á félagslegum bótum séu líklegri til þess að verða sjálfir bótaþegar.

Ráðherrann vill að gerðar verði auknar kröfur um virkni til þeirra sem fá framfærslustyrki. Kominn sé tími til að breyta velferðarríkinu í velferðarsamfélag. - ibs

Vændisfólk frá 53 löndum:

Aukið götuvændi í Noregi

NOREGUR Þrátt fyrir að bann við kaupum á vændi hafi verið í gildi í Noregi í rúmlega fimm ár eykst götuvændi þar stöðugt, segir í Dagsavisen. Í fyrra voru samtök á vegum kirkjunnar í sambandi við vændisfólk frá 53 löndum miðað við 41 land árið 2012.

Bent er á að samkvæmt strangri innflytjendalöggjöf geti þessir einstaklingar ekki verið á vinnumarkaði í Noregi. Margir geti það auk þess ekki þar sem þeir eru hvorki læsir né skrifandi. - ibs

Kynferðisbrot verði ekki liðin á hátíðum

Skorað hefur verið á skipuleggjendur útihátíða að fylgja fordæmi hátíðarhaldara Eistnaflugs og heita því að hátíðin verði ekki haldin að ári verði hátíðargesti nauðgað. Skipuleggjendur segja allir að allt verði gert til koma í veg fyrir nauðganir.

SAMFÉLAGSMÁL Kynferðisbrot og annað ofbeldi hefur verið árviss fylgisfiskur hátíðarhalds um verslunarmannahelgina. Sextán kynferðisafbrot voru tilkynnt eða kærð til lögreglu um verslunarmannahelgina í fyrra.

Hátíðin Eistnaflug var haldin í tíunda sinn í sumar en engin nauðgun eða alvarleg líkamsárás hefur verið kærð í sögu hátíðarinnar.

JÓHANN BÆRING GUNNARSSON

STEFÁN MAGNÚSSON

Stefán Magnússon, skipuleggjandi Eistnaflugs, segir að alla tíð hafi verið lögð áhersla á að ofbeldi verði ekki liðið. „Ég hef komið upp á svið á hverju einasta kvöldi og beðið fólk að passa vel upp á sig og sína og haga sér ekki eins og hálfvitar,“ segir Stefán.

Hann segir að oft megi gera meira til að auka öryggi. „Þetta skánar ekki þegar þjóðhátíðarnefnd fagnar því hve vel hátíðin hafi gengið þegar það er kannski búið að kæra eina nauðgun og tíu líkamsárásir.“

Stefán hefur áður sagt að verði nauðgun eða alvarleg líkamsárás framin á hátíðinni þá verði hátíðin ekki haldin að ári. Nú gengur áskorun á samfélagsmiðlum þar sem skorað er á skipuleggjendur annarra hátíða að gera slíkt hið sama.

Í Vestmannaeyjum voru tvö kynferðisafbrot kærð til lögreglu á Þjóðhátíð í fyrra. Birgir Guðjónsson, formaður þjóðhátíðarnefndar, segir það ekki hafa komið til tals að hátíðin verði ekki haldin að ári verði gesti Þjóðhátíðar nauðgað.

NAUÐGANIR Í EYJUM Formaður þjóðhátíðarnefndar segir að allt verði gert til að koma í veg fyrir kynferðisbrot í ár.

Birgir segir þó: „Þetta er bara ofbeldi sem við viljum ekki sjá á eyjunni eða annars staðar. Það verður allt gert til þess að reyna að stoppa þetta.“

Birgir bætir við að gæslan verði efld í ár. „Myndavélum í dalnum verður fjölgað ásamt því að við munum bæta við gæsluna á álagstímum.“ Þar að auki segir Birgir: „Við verðum með mjög öflugt teymi í þessu, lækna, hjúkrunarfræðinga og sálfræðinga þar sem fólk getur leitað sér aðstoðar.“

Jóhann Bæring Gunnarsson, drullusokkur Mýrarboltans á Ísafirði, segir: „Við munum íhuga það alvarlega hvort við munum halda svona hátíð aftur verði einhverjum nauðgað.“ Jóhann bætir við að hátíðin hafi blessunarlega verið laus við nauðganir hingað til.

> **Þetta er bara ofbeldi sem við viljum ekki sjá á eyjunni eða annars staðar. Það verður allt gert til þess að reyna að stoppa þetta.“**
>
> *Birgir Guðjónsson, formaður þjóðhátíðarnefndar.*

Halldór Óli Kjartansson, einn af skipuleggjendum Einnar með öllu á Akureyri, segir ljóst að breyta þyrfti einhverju við skipulagningu hátíðarinnar væri nauðgun framin í tengslum við Eina með öllu. „Við myndum gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að koma í veg fyrir að slíkt gerðist aftur.“

ingvar@frettabladid.is

Tilkynning
frá Fjölskylduhjálp Íslands

Fjölskylduhjálp Íslands afgreiðir um 30.000 matargjafir á ári og er því með snertiflöt á flestu er viðkemur fátækt á Íslandi.

Starfsstöðvar eru tvær. Höfuðstöðvarnar eru að Iðufelli 14 í Reykjavík með útbú að Baldursgötu 14 í Reykjanesbæ. Fjölskylduhjálp Íslands greiddi 22 milljónir í virðisaukaskatt til Ríkisins á árunum 2008 til 2012. Ríkisvaldið styður starfsemina um 4 milljónir í ár og styrkur frá Reykjavíkurborg er 2.8 milljónir.

Þessir tveir styrkir erum um 10% af þeirri fjárþörf sem starfsemin þarf á að halda því Fjölskylduhjálp Íslands greiðir fyrir um 80% þeirra matvæla sem úthlutuð eru ár hvert.

Fjölskylduhjálp Íslands aðstoðar fátækt fólk, bæði einstaklinga og fjölskyldur. Þegar og ef Fjölskyldhjálp Íslands hættir störfum munu allar eignir og lausafjármunir renna til þess góðgerðarfélags sem mest þarf á því að halda.

Stjórn Fjölskylduhjálpar Íslands

Álagningu ríkisskattstjóra á einstaklinga er lokið og hún birt á vefsíðu þeirra:

Eignastaða heimilanna batnar

VIÐSKIPTI Nettóeignir heimila á Íslandi jukust um 6,1 prósent á síðasta ári. Framtaldar eignir þeirra námu 3.989 milljörðum króna í lok síðasta árs og jukust um 3,3 prósent. Þetta sýna niðurstöður embættis ríkisskattstjóra sem hefur nú lokið álagningu opinberra gjalda árið 2014 á einstaklinga og birt niðurstöðurnar á vefsíðu sinni. Tekur álagningin mið af tekjum einstaklinga árið 2013 og eignum þeirra í lok sama árs.

Niðurstöðurnar leiddu meðal annars í ljós að jákvæð þróun er hvað varðar eignir heimilanna.

Eigið fé heimila í fasteign sinni hefur einnig aukist en það er nú í heild um 58 prósent af verðmæti þeirra í árslok. Þetta er töluvert mikil hækkun frá árinu 2010 en þá var sú tala 49 prósent og hefur aldrei verið lægri.

Álagður fjármagnstekjuskattur einstaklinga hækkaði talsvert á árinu eða um 23,7 prósent frá fyrra ári. Þannig nemur skatturinn 14,5 milljónum króna. Um 45 þúsund manns teljast til gjaldenda fjármagnstekjuskatts og hefur fjölgað í þessum hópi um 8 prósent á árinu. - nej

EIGNIR Heimilin í landinu eiga nú meira í fasteign sinni en árið 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Græjaðu þig fyrir verslunarmannahelgina

siminn.is

4G LTE

Þú færð Samsung Galaxy S4 á flottu tilboði eða Nokia Lumia 930 með fullt af gagnamagni. Síminn tryggir líka að þú verðir aldrei orkulaus, getir kippt tónlistinni með þér hvert á land sem er og sért í góðu sambandi út alla verslunarmannahelgina.

6800mAh orkukubbur
Ekki vera orkulaus um helgina.

5.900 kr.
í stað 9.900 kr.

Fullhleður flesta síma 2-3 sinnum.

Bose Soundlink Mini
Stjórnaðu tónlistinni í útilegunni.

3.590 kr.
á mánuði í 12 mánuði.

Staðgreitt: 39.890 kr.

Hlífðarhulstur að andvirði 4.990 kr. fylgir með á meðan birgðir endast.

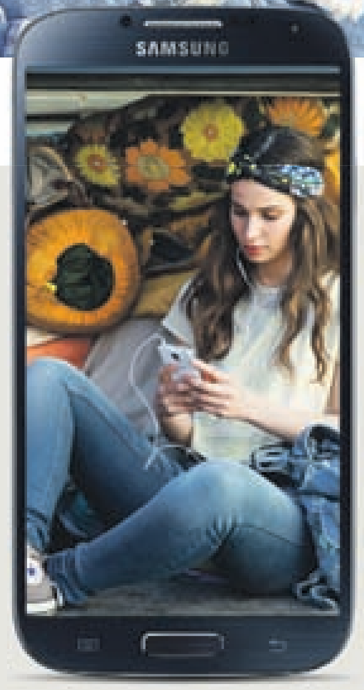
1 GB fylgir með í 6 mánuði

Nokia Lumia 930
1 GB fylgir með í 6 mánuði.

6.590 kr.
á mánuði í 18 mánuði.

Staðgreitt: 109.900 kr.

32GB 20MP 2.2GHz 5.0" 1080@30fps WiFi GPS



Samsung Galaxy S4
Takmarkað magn - Geðveikt tilboð!

3.490 kr.
á mánuði í 18 mánuði.

Staðgreitt: 59.900 kr.

16GB 13MP 1.9GHz 5.0" 1080@30fps WiFi GPS

ENNEMM / NM63781

Heathrow ekki vinsælastur:

Íslendingar lenda á Gatwick

SAMGÖNGUR Heathrow er ekki lengur vinsælasti flugvöllurinn fyrir Íslandsflug frá höfuðborg Bretlands, eftir því sem fram kemur á vefnum Túristi.

Fyrstu fimm mánuði þessa árs nýttu nærri 96 þúsund farþegar á leið til og frá Íslandi Gatwick-flugvöll eða níu þúsund fleiri en flugu um Heathrow. Til samanburðar má geta að allt árið 2012 flugu aðeins rúmlega 89 þúsund farþegar milli Gatwick og Keflavíkur. -jhh

LÍN segir að að óbreyttu sé þörf á hærra framlagi ríkisins á komandi árum:

Færri sóttu um námslán í fyrra

EFNAHAGSMÁL Umsóknum um námslán hjá Lánasjóði íslenskra námsmanna (LÍN) fækkaði um þrjú prósent á síðasta skólaári. Gert er ráð fyrir því að umsóknum muni fækka um önnur 6,8 prósent á næsta ári í fjárlögum 2014.

Þetta kemur fram í ársskýrslu LÍN fyrir skólaárið 2012 til 2013. Þrátt fyrir færri umsóknir segir í fréttatilkynningu frá sjóðnum að ríkið muni að óbreyttu þurfa að leggja meiri fjármuni til sjóðsins á komandi árum vegna hækkandi afskrifta. Fjárhæð lána námsmanna fari hækkandi samhliða lengra námi, sem minnkar almennt líkur á fullum endurheimtum.

Samkvæmt ársskýrslunni voru meðallán þeirra sem enn eru í námi fjórar milljónir króna í lok árs 2013 en voru 3,6 milljónir í lok árs 2012. 74 prósent námsmanna eru nú með lán sem nemur undir fimm milljónum króna. Athygli vekur þó að fjögur prósent námsmanna sem enn eru í námi skulda rúmlega tólf og hálfa milljón króna, þar af eru þrír námsmenn sem skulda meira en þrjátíu milljónir hver. - bá

NEMAR VIÐ HÁSKÓLA ÍSLANDS 4 prósent lánþega sem enn eru í námi skulda rúmlega 12,5 milljónir hver. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Vilja forsetadóttur burt:

Dóttir Pútíns sögð hafa flúið

HOLLAND Dóttir Vladimírs Pútín Rússlandsforseta, María Pútína, er sögð hafa flúið frá heimili sínu í Hollandi. Mótmæli höfðu verið skipulögð fyrir utan bústað dótturinnar og hollensks unnusta hennar eftir að fullyrt var að uppreisnarmenn í Úkraínu, sem Rússar styðja, hefðu skotið niður malasíska farþegaþotu.

Þess var meðal annars krafist að dóttur Rússlandsforseta yrði vísað úr landi, samkvæmt frétt The Guardian. - ibs

ÞINGHOLTIN Íbúðaverð í Þingholtunum er með því hæsta sem gerist á landinu. Seljendur þar ættu að huga að söluþóknun fasteignasala áður en til viðskipta er stofnað. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mishá söluþóknun fasteignasala villandi

Neytendur geta sparað sér hundruð þúsunda með því að velja fasteignasölu gaumgæfilega. Forstjóri Neytendastofu segir æskilegt að fasteignasölur gefi upp nákvæmar upphæðir fyrir þjónustu. Fáar fasteignasölur bjóða upp á fasta söluþóknun.

NEYTENDAMÁL Munurinn á söluþóknun fasteignasala getur hlaupið á hundruðum þúsunda. Söluþóknunin er í flestum tilfellum gefin upp sem prósenta af söluverði fasteignar. Ofan á prósentuna bætist svo virðisaukaskattur en fasteignasalar greina frá því með ólíkum hætti.

Samkvæmt Tryggva Axelssyni, forstjóra Neytendastofu, er þetta fyrirkomulag villandi. „Það er eðlilegt gagnvart viðskiptamanninum að hann fái tölu fyrir framan sig.“

Tryggvi segir mikilvægt að neytendur kynni sér málin vel áður en þeir velja fasteignasölu. „Það getur verið mikill verðmunur og þá er mikilvægt að neytendur fái endanlegt áætlað verð,“ segir hann. Misjafnt er hvort fasteignasölur taka greiðslu óháð því hvort eignin selst eða ekki.

Grétar Jónasson, framkvæmdastjóri Félags fasteignasala, tekur undir að mikilvægt sé að fólk skoði vel hvaða þjónustu fasteignasölur bjóða uppi á. „Þetta sýnir glögglega að það er mikil samkeppni á þessum markaði. Það er talsvert mismunandi hvaða þjónusta er inni í prósentunni.“

Hann segir það vandasamt verk að ætla að setja upp fasta tölu með virðisaukaskatti í upphafi söluferlis. „Vandinn er að það er sett ákveðið verð á eignina en svo er óljóst á hvað eignin mun fara. Það getur valdið vafa ef menn eru að búa sér til einhverjar tölur fyrir fram.“

Grétar segir Félag fasteignasala ekki geta samræmt gjaldskrár eða þá samninga sem fasteignasölur fara eftir. „Félag fasteignasala má ekki, út frá samkeppnislögum, koma nærri neinni vinnu varðandi þóknun fasteignasala. Það er alfarið hver fasteignasala fyrir sig sem ákveður hvernig hún gerir það.“

snaeros@frettabladid.is

Munurinn hleypur á hundruðum þúsunda

Samkvæmt verðkönnun Neytendastofu getur kostnaður við sölu á 30 milljóna íbúð verið mjög misjafn:

Á fasteignasölu A er söluþóknunin 1,7 prósent sem er algengasta hlutfallið. Með virðisaukaskatti greiðir seljandi íbúðar því 640.050 krónur í söluþóknun til fasteignasölunnar.

Á fasteignasölu B er söluþóknunin 2,5 prósent. Með virðisaukaskatti greiðir seljandi íbúðarinnar því 941.250 krónur.

Á þriðju fasteignasölunni getur seljandi samið um fasta söluþóknun sem er óháð verði eignarinnar. Með virðisaukaskatti er söluþóknunin 299.900 krónur.

GRÉTAR JÓNASSON

TRYGGVI AXELSSON

Á Íslandi getur það varðað allt að sex ára fangelsi að smána erlenda þjóð:

Þyngsta hámarksrefsing Evrópu

DÓMSMÁL Hvergi í Evrópu varðar móðgun gagnvart erlendri þjóð eða þjóðarmerki, eða móðgun við fána Evrópusambandsins eða Evrópuráðs, þyngri hámarksrefsingu en á Íslandi. Samkvæmt 95. grein almennra hegningarlaga er hægt að fangelsa einstakling í sex ár fyrir „opinbera smánun“ af þessu tagi séu „sakir miklar“.

Þetta kemur fram í skýrslu Alþjóðlegu fjölmiðlastofnunarinnar (IPI) sem birt var fyrr í mánuðinum. Í skýrslunni eru borin saman lög um ærumeiðingar í aðildarríkjum Evrópusambandsins en þar er einnig að finna samantekt um þau sex ríki sem sótt hafa um aðild að sambandinu undanfarið, þar á meðal Ísland.

Þar kemur fram að einungis Þýskaland er með svipað hörð viðurlög og Ísland fyrir brot af þessu tagi, en þar í landi er mest hægt að fá fimm ára fangelsisdóm. Enginn hefur hlotið hámarksrefsingu fyrir þetta brot á Íslandi.

Í skýrslunni er athygli vakin á því að þrátt fyrir hörð viðurlög við því að smána erlend ríki er ekki ólöglegt á Íslandi að móðga íslenska ríkið. Í skýrslunni er þess einnig getið að hægt sé að fá eins árs fangelsisdóm hér á landi fyrir að meiða æru látins manns. Aðeins fjögur önnur ríki Evrópu eru með jafnþung viðurlög. - bá

BANDARÍSKA SENDIRÁÐIÐ Þrír menn hlutu dóm fyrir að smána bandarísku þjóðina árið 2002. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Himneskir lífrænir gosdrykkir úr fyrsta flokks hráefni og allir í fjölskyldunni finna eitthvað við sitt hæfi.

Solla

BÓNUS HAGKAUP

HIMNESKT

STEMNING Á FRUMSÝNINGU Myndatökumaður sjónvarpsfrétta tók myndir úr krana þegar myndin Transformers: Age of Extinction var frumsýnd í Tókýó í gær.
FRÉTTABLAÐIÐ/ AP

ÁSTAND HEIMSINS

SIGRI FAGNAÐ Belen Mozo og Beatriz Recari, sem bæði eru spænsk, fagna því að hafa náð fugli á sextándu holu í Alþjóðakrúnugolfmótinu sem fram fór í Owings Mills í Maryland í Bandaríkjunum um liðna helgi. Það varð ljóst eftir sextándu holu að Spánverjar höfðu unnið mótið.

Heimilis
GRJÓNAGRAUTUR

Alveg mátulegur

LJÓSIÐ Í MYRKRINU Þriggja daga gamalt palestínskt barn fær aðhlynningu á Nasser-spítalanum á Gasaströndinni. Móðir barnsins, hin 24 ára gamla Shaymaa Hussein al-Sheikh ´Ali, var ólétt þegar hún fórst í loftárás á heimili hennar. Barninu var aftur á móti bjargað með keisaraskurði. Læknar búast við því að barnið verði á spítala í fimm vikur. Faðir barnsins særðist illa í árásinni.

HAMFARIR VESTAN HAFS Eldingu laust niður í Knoxville í Tennessee á sunnudaginn. Talið er að hið minnsta tíu heimili hafi eyðilagst af völdum eldingarinnar og mörg önnur orðið fyrir skemmdum.

ÁNÆGÐUR Ítali hjólreiðamaðurinn Vincenzo Nibali fagnaði sigri í Tour de France-keppninni í París í Frakklandi.

FAGNA LOKUM FÖSTUNNAR Jemenar heilsast í Sanaa í Jemen við enda föstumánaðar. Föstumánuður hjá múslímum kallast ramadan.

NINGS
SUMARTILBOÐ
Djúpsteiktar rækjur
Eggjanúðlur
Svínakjöt „appelsínu“
Kjúklingur „Kung Pao“
1995 á mann
verð fyrir tvo 3990
gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri
Yasmin hrísgrjón, Soyasósa
2L af Gosi
299 kr.
með öllum tilboðum.
Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00
Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði
www.nings.is | Sími: 5889899

SKOÐUN

Auðlegðarskattur bitnar á öðrum en til stóð:

Lýðskrum

Þingmaðurinn Helgi Hjörvar kom í kvöldfréttum Stöðvar 2 í fyrrakvöld með gamalkunna tuggu um hinn svokallaða auðlegðarskatt sem var lagður á í hinsta sinn á þessu ári. Hélt hann því fram að ríkissjóður „yrði af“ níu milljörðum króna vegna þessa. Hann þuldi svo upp skilyrðin fyrir þolendur skattheimtunnar til að sýna örugglega að aðeins hinir ríku hefðu þurft að greiða skattinn. Þessi skattur var upphaflega lagður á árið 2009. Hann var frá fyrsta degi merki lýðskrums af verstu sort. Rökstuðningurinn fyrir því var meðal annars sá að hópur fólks hefði í aðdraganda hrunsins notið þess að skattar á fjármagnstekjur hefðu verið lágir og reglur hagstæðar. Fullyrt var að þeir hefðu borgað lægri skatta á meðan almenningur hefði axlað þyngri byrðar. Því væri eðlilegt að þeir þyrftu að greiða auðlegðarskatt. Með öðrum orðum þá var það vonda efnaða fólkið eitt sem græddi á því að skattar hérlendis voru lágir fyrir hrun.

Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid

Þetta stenst enga skoðun. Lágskattastefnan fyrir hrun þýddi að hver einasti launamaður hafði meiri kaupmátt um hver mánaðamót en ella. Hagstæðar skattareglur á fyrirtæki höfðu það í för með sér að hjól atvinnulífsins snerust með tilheyrandi atvinnumöguleikum og svigrúmi til kjarabóta fyrir launamenn. Fjölmargir hafa bent á að fráhvarf frá þessari stefnu hafi hægt verulega á því að efnahagslífið rétti úr kútnum. Auðlegðarskatturinn var miðaður við þá sem höfðu komið betur en aðrir út úr hruninu. Vandamálið var að stór hluti þessa fólks var ekki nýríkir útrásarvíkingar heldur eldri borgarar. Fólk sem hafði sýnt ráðdeild og fyrirhyggju á meðan aðrir tóku lán sem þeir réðu ekkert við. Þessi hópur hafði ekki spilað á hagstætt skattaumhverfi eða verið með allt sitt í einkahlutafélögum heldur einfaldlega lagt fyrir, borgað af lánum og „auðlegð“ þeirra var oft bundin í skuldlausri fasteign. Það er víða pottur brotinn varðandi lífeyrisréttindi þessarar kynslóðar og hjá mörgum hefur söluverðmæti skuldlausrar fasteignar komið í stað hefðbundins lífeyris og á að endast út æviskeiðið. Það átti því ekki að koma á óvart að 66 prósent greiðenda skattsins höfðu 5 milljónir eða minna í árslaun. Þannig þurftu eldri borgarar að selja eignir til að hafa efni á því að borga skattinn. Á síðasta ári greiddu hundruð þeirra meira en helming tekna sinna í skattinn og jafnframt fjórfaldaðist fjöldi þeirra sem greiddu auðlegðarskatt sem var hærri en tekjur þeirra.

Þessi eignaskattur er skýrt dæmi um ósanngjarna skattlagningu. Hann var keyrður í gegn þegar þjóðin var enn í losti. Rökstuðningurinn ól á tortryggninni sem var í þjóðfélaginu gagnvart þeim áttu að hafa borið ábyrgð á hruninu. Málflutningur um að ríkið sé að „verða af“ skatttekjum frá hinum eignameiri vegna afnáms skattsins er af sömu rót runninn. Rétt er að geta þess að þingmaðurinn gerði gott betur. Hann greip til sama lýðskrums og andstæðingar listamannalauna með því að tiltaka alls kyns önnur verkefni sem hægt væri að fjármagna með þessum peningum.

Skattlagningin bitnaði á allt öðrum hópi en til stóð. Það virðist ekki hafa skipt vinstri stjórnina eða þingmanninn nú neinu máli. Það eina sem skiptir máli er að refsa þeim sem hafa það aðeins betra en aðrir. Þá skiptir engu máli hvort sú staða sé tilkomin vegna áratuga sparnaðar eða brasks með hlutabréf. Staðreyndin er sú að ríkið er ekki að „verða af“ þessum skatttekjum. Það er að leyfa eldri borgurum að njóta afraksturs ævistarfsins í friði.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson
ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Er þögn sama og samþykki?

Það vekur upp spurningar um sjálfstæðismenn að ekkert hafi heyrst frá þeim í tengslum við ástandið á Gasasvæðinu. Þingmenn Sjálfstæðisflokksins hafa ekki stigið fram og fordæmt hernaðaraðgerðirnar eða dauða saklausra borgara fyrir botni Miðjarðarhafs.

Það var fastafulltrúi Íslands hjá Sameinuðu þjóðunum og dyggur sjálfstæðismaður, Thor Thors, sem mælti fyrir stofnun Ísraelsríkis árið 1948. Kannski er afstaðan til Ísraels nú því bara af gömlum vana.

Sögðu ekki já við Palestínu

Ísland var 131. ríkið til að viðurkenna sjálfstæði Palestínu í heiminum. Þá vakti athygli að allur þingflokkur Sjálfstæðisflokksins sat hjá í atkvæðagreiðslunni á Alþingi. Allir aðrir þingmenn slepptu flokkadráttum og samþykktu sjálfstæðið.

Ári síðar, eða árið 2012, sagði Bjarni Benediktsson í pontu á Alþingi að upphaf átakanna mætti rekja til Hamas-samtakanna og lýsti þeirri skoðun að Ísland ætti ekki að leggja áherslu á að auka áhrif Palestínu á vettvangi Sameinuðu þjóðanna. Þetta er óskiljanleg afstaða flokks sem segist berjast fyrir mannréttindum.

Vinstrimenn á snúrunni

Umræðan um að leyfa sölu áfengis í matvöruverslunum hefur nú dúkkað aftur upp. Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segir í grein á vefsvæði sínu: „Skrítið hvað margir vinstrimenn keppast nú við að andmæla hugmyndum um aukið frelsi í viðskiptum með áfengi.“

Brynjar virðist sjá vinstrimenn í hverju horni þessa dagana en samkvæmt talningu höfundar Frá degi til dags hafa einungis tveir menn sem teljast til vinstrimanna tjáð sig hið minnsta um málið á síðustu dögum. Það eru þeir Ögmundur Jónasson, þingmaður VG, og Helgi Seljan, fyrrverandi þingmaður Alþýðubandalagsins.

Helstu gagnrýnismenn áfengissölunnar eru hins vegar í samstarfsflokki Brynjars. Formaður Framsóknarflokksins og þingkonurnar Sigrún Magnúsdóttir og Silja Dögg Gunnarsdóttir eru andsnúnar málinu.

- ssb

HALLDÓR

SAMFÉLAG

Um mikilvægi samráðs

Ásthildur Sturludóttir

bæjarstjóri Vesturbyggðar

Varla hefur farið fram hjá neinum umræðan um sameiningu heilbrigðisstofnana, sýslumanns- og lögreglustjóraembætta á landsbyggðinni á síðustu misserum. Viðbrögðin hafa verið hörð hjá heimamönnum, eðlilega, þar sem um stórkostlega samfélagsbreytingu er að ræða í þorpunum sem um ræðir. Hugmyndirnar eru svo sem ekki nýjar af nálinni því í hvert sinn sem ný ríkisstjórn tekur við stjórnartaumunum eru sameiningar stofnana á landsbyggðinni fyrstu tillögur nýrra ráðherra. Mörgum þykir e.t.v. einkennileg þessi heita umræða og hörð mótmæli íbúa, en sannleikurinn er sá að málflutningur heimamanna snýst um að í boði sé sjálfsögð þjónusta við íbúa, atvinnutækifæri og eðlileg samfélagsmynd. Hvernig samfélag væri það ef örfáir íbúar höfuðborgarsvæðisins væru með háskólamenntun og aðra sérmenntun? Er það samfélag líklegt til framfara?

Með téðum breytingum er aldagamalli hefð um staðsetningu sýslumanna og sjálfstæðra heilbrigðisstofnana raskað. Sem dæmi þá hefur á Patreksfirði setið sýslumaður síðan 1881 og sjúkrahús verið starfrækt frá árinu 1902. Sjúkrahús eru öryggisnet og ein grundvallarforsenda þess að byggð hefur haldist í landinu okkar. Öryggi íbúanna ætti að vera forgangsmál en ekki excel-æfingar embættismanna sem sjá það fyrir sér að mikill sparnaður geti orðið af niðurskurði á landsbyggðinni. Margir hafa hins vegar dregið í efa að einhver sparnaður hafi orðið af sameiningu stofnana.

Aðstæður á Vestfjörðum eru einstakar þegar litið er á samgöngur. Sunnanverðir Vestfirðir eru eyland stóran hluta ársins. Frá október og fram í maí er ekki hægt að tryggja samgöngur milli norður- og suðursvæðis og leiðin til Reykjavíkur getur verið torfær. Það væri áhugavert fyrir þessa ágætu höfunda sameiningarhugmyndanna að vera fastir á Hálfdan um hávetur á leið í sjúkraflug. Ef til vill yrðu hugmyndirnar aðrar.

Viðbrögð embættismanna og ráðamanna eru fjarri því að vera ásættanleg; heimafólk hefur hingað til ekki fengið að taka þátt í undirbúningi eða ákvörðunum. Allir hagsmunaaðilar hafa hins vegar mótmælt; sveitarstjórnir á Vestfjörðum, Fjórðungssambandið og þingmenn kjördæmisins og starfsfólk sjúkrastofnananna. Ekkert er hlustað á þessa aðila sem þekkja reksturinn og þjónustuna best. Ekkert samráð hefur átt sér stað þó svo að ætlast sé til þess af löggjafanum. Óvissa og óöryggi magnast hjá íbúum og starfsfólki stofnananna enda fátt vitað um framhaldið. Enn er tími til þess að taka aðra ákvörðun út frá hagsmunum heimamanna og í samráði við þá. Það eru hinar réttu þjóðhagslegu ákvarðanir og um þetta verður að nást sátt.

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*

Konur og kviðverkir þeirra

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Það er áhugavert að hugsa til þess að ein algengasta kvörtun þeirra sem leita til læknis er vegna óþæginda eða verkja í kviðarholi. Það virðist sem slíkir verkir séu líklegri meðal kvenna en karla og helgast það að hluta til vegna líffræðilegra ástæðna. Þegar við horfum til almennra sjúkdóma þá er líka ákveðinn munur milli kynja á tíðni þeirra. Flestar konur þekkja kviðverki af einum eða öðrum toga, oftast er um að ræða meinlaus óþægindi sem ganga yfir á stuttum tíma og geta til dæmis tengst tíðum eða egglosi og innri kvenlíffærum. Þá er einnig vel þekkt sú staðreynd að verkir geta fylgt ýmsum kvillum tengdum meltingarfærum en undir þá skilgreiningu falla magi, smáþarmar og ristill, auk gallblöðru og briskirtils.

Þegar maður skoðar alla þá möguleika sem liggja til grundvallar kviðverkjum telja þeir í nokkrum tugum að minnsta kosti. Sumir eru algengari en aðrir og í einstaka tilfellum er um að ræða svokallaða sebrahesta sem maður sér kannski bara einu sinni á lífsleiðinni sem læknir. Ég man eftir því í námi að hafa fengið að skoða sjúkling sem var með óhefðbundna líffærafræði. Til að útskýra það stuttlega þá gerist það á fósturstigi að líffærin raða sér niður eða „snúa“ sér. Á endanum liggja líffæri okkar, bæði karla og kvenna, því á „réttum“ stað. Gerist þetta ekki er viðkomandi sjúklingur verulega frábrugðinn hinum hefðbundna sem getur gert greininguna erfiða. Þetta er vissulega mjög sjaldgæft, en í slíkum tilvikum getur botnlanginn verið vinstra megin svo dæmi sé tekið, lifrin getur verið vinstra megin, hjartað hægra megin og svo framvegis. Það er ágætt að hafa það í huga ef viðkomandi sjúklingur reynist ráðgáta eða einkennin ríma ekki.

Skipulögð nálgun

Það er þó svo að það sem er algengt er algengt og skipulögð nálgun á sögu og einkenni sjúklings á að færa mann nær greiningu og þá líka meðferð. Læknar skipta kviðarholinu í fjóra hluta, hægri, vinstri og efri, neðri. Skiptingin er við naflann og miðlínu sem gerir manni auðveldara fyrir að átta sig á hvaða líffæri er um að ræða. Mikilvægt er að átta sig vel á því hvort um skyndilega verki er að ræða sem viðkomandi þekkir ekki, eða endurtekin óþægindi, en líka að gera sér grein fyrir því að sumir verkir leiða í kviðinn án þess að eiga uppruna sinn þar, dæmi um slíkt er hjartverkur og lungnabólga.

Ein algengasta orsök kviðverkja hjá konum á öllum aldri er blöðrubólga eða sýking í þvagvegum sem oftast fer ekki fram hjá viðkomandi vegna sviða og óþæginda. Sýkingar hvers konar eins og upp- og niðurgangspestir og ýmis óværa eru auðvitað líka algeng vandamál og ber alla jafna brátt að. Þeim fylgir stundum hiti og almennur slappleiki og í mörgum tilvikum eru fleiri veikir í nánasta umhverfi einstaklingsins. Ekki má gleyma hægðatregðunni sem getur skapað mikla verki. Þá líka vandamál tengd gallblöðru líkt og gallsteinar, maga- og ristilbólgur en einnig botnlangabólgan gamla góða.

Sértæk vandamál kvenna líkt og sýkingar í innri kvenlíffærum, legslímuflakk, blöðrur á eggjastokkum og jafnvel uppásnúningur á eggjaleiðara og utanlegsfóstur geta verið mjög sársaukafull ástæða kviðverkja. Ekki má gleyma kynsjúkdómum líkt og ógreindri og ómeðhöndlaðri klamydíu sem getur valdið verkjum sem geta verið alls ótengdir kynfærum.

Vanlíðan og streita

Eins og fram kemur að ofan eru vissulega margar ástæður mögulegar, en þær geta verið enn fleiri sem valda kviðverkjum, sumar greiningar eru klínískar og koma fram við skoðun eingöngu, aðrar þarf rannsóknir til aðstoðar við. Hjá sumum finnst engin greinileg ástæða og eru margar konur sem hafa ítrekað leitað læknis eða annarra fagaðila til að fá hjálp við sínum verkjum en án árangurs. Þessu fylgir oftsinnis vanlíðan og streita. Það er búið að gera ótal rannsóknir og jafnvel margar aðgerðir eða speglanir sem ekki hafa leitt til niðurstöðu og lækningar. Samskipti læknis og sjúklings verða erfiðari og greiningar eins og þunglyndi og kvíðaröskun með tilheyrandi lyfjanotkun koma upp á yfirborðið og traust milli aðila getur rýrnað. Þó verður að geta þess að andlegir sjúkdómar geta mjög vel valdið líkamlegum verkjum, en fyrst þarf að útiloka líkamlegar ástæður.

Konur sem hafa reglubundna kviðverki sem ekki hefur fengist skýring á ættu að skoðast sérstaklega. Þá er mikilvægt að greina á milli tengingar við áreynslu, að lyfta, hósta eða hlæja, við hægðalosun og jafnvel við kynmök. Ekki má gefast upp að leita og nauðsynlegt getur verið að fá fleiri álit, því það er í sjálfu sér ekki eðlilegt að hafa kviðverki.

> Konur sem hafa reglubundna kviðverki sem ekki hefur fengist skýring á ættu að skoðast sérstaklega. Þá er mikilvægt að greina á milli tengingar við áreynslu, að lyfta, hósta eða hlæja, við hægðalosun og jafnvel við kynmörk. Ekki má gefast upp að leita og nauðsynlegt getur verið að fá fleiri álit, því það er í sjálfu sér ekki eðlilegt að hafa kviðverki.

AF NETINU

Það sem vantar í tekjublöðin

Nú er sá tími ársins sem Frjáls verslun og dagblöðin birta tölur um tekjur einstaklinga á síðasta ári, byggðar á upplýsingum skattstjóra um álagningu tekjuskatts einstaklinga. Þetta eru atriði sem margir hafa áhuga á.

Það er hins vegar rétt að hafa í huga að tölurnar sem tekjublöðin birta eru fyrst og fremst um atvinnutekjur og lífeyristekjur. Fjármagnstekjur einstaklinga vantar alveg inn í myndina. Það gefur mjög villandi upplýsingar um heildartekjur fólks – sérstaklega um tekjur hátekjufólks.

Hátekjufólk er almennt með stóran hluta heildartekna sinna í formi fjármagnstekna (arðgreiðslur, leigutekjur, vaxtatekjur, söluhagnað o.fl.). Á hápunkti bóluhagkerfisins, árið 2007, var ríkasta eina prósent heimila í landinu með um 86 prósent heildartekna sinna sem fjármagnstekjur. Til að fara nærri hefði þurft að margfalda birtar tekjur hæstu stjórnenda og eigenda í atvinnulífi um átta til níu sinnum. Birtar tölur um tekjur hátekjufólksins í Frjálsri verslun það árið voru sem sagt bara brot af því sem hátekjufólk (ríkasta eina prósent heimila í landinu) hafði í raun í heildartekjur. Þá var líka ótalið það af tekjum og eignum hátekjufólks sem rann í erlend skattaskjól á þeim tíma, en það var umtalsvert.

Árið 2012 höfðu fjármagnstekjur lækkað talsvert en voru samt að jafnaði hátt í helmingur heildartekna ríkasta eina prósentsins.

http://blog.pressan.is
Stefán Ólafsson

VIÐ AFHENDINGUNA Fjóla Björk Jónsdóttir, formaður Zontaklúbbs Akureyrar, Anna María Hjálmarsdóttir, stjórnarformaður Aflsins, og Guðrún Rósa Þorsteinsdóttir, gjaldkeri Zontaklúbbs Akureyrar. MYND/ÚR EINKASAFNI

Verðum að sjálfsögðu á vappinu um helgina

Aflið, samtök gegn ofbeldi, tók nýlega við 100 þúsund króna peningagjöf frá Zontaklúbbi Akureyrar. Ráðgjafar frá Aflinu eru jafnan á stórum útihátíðum á Akureyri og í Neskaupstað.

„Framlag Zontaklúbbsins kemur sér sannarlega vel og bjargar því að við getum greitt laun um mánaðamótin," segir Hanna María, stjórnarformaður Aflsins á Akureyri, um gjöf sem Zontaklúbbur Akureyrar færði því nýlega.

Aflið er samtök gegn kynferðis-og heimilisofbeldi og Hanna María segir fimm ráðgjafa hjá því í misjafnlega mikilli vinnu, samtals í einu til einu og hálfu stöðugildi. „Við erum á útihátíðum á stórum helgum, vel merktar í gulum vestum, og verðum að sjálfsögðu á vappinu um helgina á Einni með öllu og Neistaflugi. Við vorum á Eistnaflugi um fyrri helgi, það er frábær hátíð því virðingin er svo mikil í samskiptum fólks. Auðvitað er alltaf varasamt að fullyrða að allt hafi gengið vel og ef einhver hefur lent í ofbeldi vil ég hvetja viðkomandi til að hafa samband," segir Hanna María. Aflið hóf starfsemi sína 2002. „Fyrst vorum við tilraunaverkefni frá Stígamótum og Jafnréttisstofu, síðan ákváðum við að vera sjálfstætt starfandi, því við erum með aðeins víðara svið en Stígamót," segir Hanna María. „Við vinnum gegn hvers kyns ofbeldi, ekki bara kynferðisofbeldi heldur líka heimilisofbeldi og einelti og förum með forvarnarfræðslu í alla skóla á Akureyri og nágrenni, sjöunda til tíunda bekk. Svo langar okkur að stofna kvennaathvarf á Norðurlandi og það er í bígerð."

Fjóla Björk Jónsdóttir, formaður Zontaklúbbs Akureyrar, segir klúbbinn hafa styrkt Aflið í gegnum tíðina. „Markmið Zontaklúbbanna er að styðja við konur og vinna að framgangi þeirra í heiminum. Þetta stendur okkur nærri og við teljum Aflið vinna mjög verðugt starf." gun@frettabladid.is

AFLIÐ, GEGN KYNFERÐIS- OG HEIMILISOFBELDI

Aflið er samtök á Akureyri sem veita ráðgjöf og stuðning öllum sem hafa orðið fyrir kynferðis- og/eða heimilisofbeldi og aðstandendum þeirra, svo sem mökum, foreldrum, systkinum og vinum.

Aflið er með einstaklingsviðtöl, símavakt, hópastarf og forvarnarfræðslu og ráðgjafar þess eru á helstu útihátíðum norðan- og austanlands. Símanúmer eru **461 5959** og **857 5959**. Sjá **www.aflidak.is**

---

†

Ástkær eiginkona mín,
móðir, dóttir, systir og amma,

HRAFNHILDUR J. SCHEVING
Leiðhömrum 5, Reykjavík,

sem lést 24. júlí síðastliðinn á líknardeild Landspítalans í Kópavogi, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 31. júlí 2014 kl. 13.00. Hjartans þakkir til starfsfólks líknardeildarinnar og hjúkrunarfélagsins Karitas fyrir ómetanlegan stuðning og hlýju.

Símon Grétar Ingvaldsson
Guðrún Þóra Guðmundsdóttir
Sigurósk Tinna Pálsdóttir
Heiðrún Sara Pálsdóttir
Ásthildur Gréta Símonardóttir
Guðrún S. Guðmundsdóttir
og barnabörn.

---

†

Sendum innilegar þakkir
fyrir auðsýnda samúð og hlýhug
við andlát og útför ástkærrar

ÖNNUBELLU HARÐARDÓTTUR
bónda,
Hækingsdal, Kjós,

sem lést miðvikudaginn 9. júlí
á gjörgæsludeild Landspítala Háskólasjúkrahúss
og var jarðsungin frá Reynivallakirkju í Kjós föstudaginn 18. júlí.

Guðbrandur Hannesson og fjölskylda.

---

†

Innilegar þakkir til allra fyrir auðsýnda samúð, vináttu og hlýju við andlát og útför elskulegrar móður okkar,

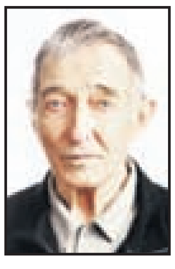
GERÐAR STURLAUGSDÓTTUR
hvunndagshetju,
frá Múla í Ísafjarðardjúpi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir einstaka umönnun.

Kristján, Sturlaugur, Arnar, Daðey, Rúnar, Guðlaug, Sigurborg og Þórunn Daðabörn

---

†



Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

ÓLAFUR ÞORSTEINSSON
Kristnibraut 59, Reykjavík,

sem lést sunnudaginn 13. júlí, verður jarðsunginn frá Guðríðarkirkju fimmtudaginn 31. júlí klukkan 13.00.

Esther Bjartmarsdóttir
Matthea G. Ólafsdóttir
Sólveig Ólafsdóttir **Gunnar Már Sigurgeirsson**
Sigríður Ólafsdóttir **Guðmann Magnússon**
Ólafur Örn Ólafsson **Þórunn Margrét Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

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

ARNBJÖRG SIGTRYGGSDÓTTIR
Skólabraut 3, Seltjarnarnesi,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold sunnudaginn 27. júlí. Útför hennar verður auglýst síðar.

Geir Lúðvíksson **Guðrún Bjarnadóttir**
Sigurveig Lúðvíksdóttir **Magnús Friðgeirsson**
Örn Lúðvíksson
og fjölskyldur.

---

†

Þökkum auðsýnda samúð við andlát móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

JÓNÍNU GUÐMUNDSDÓTTUR
hjúkrunarheimilinu Tjörn,
áður Brekkugötu 24, Þingeyri.

Páll Björnsson **Jóhanna Ström**
Júlíus Bjarnason
Kolbrún Björnsdóttir **Bjarni Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug
við andlát og útför okkar ástkæru

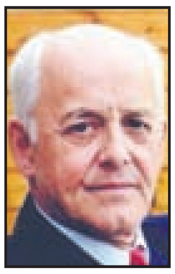
SVANHILDAR ÞÓRISDÓTTUR
frá Hólkoti, Reykjadal.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Skógarhlíðar á Dvalarheimilinu Hlíð á Akureyri fyrir kærleiksríka umönnun undanfarin ár.

Albert Valdimarsson
Guðrún Albertsdóttir
Eva Ásrún Albertsdóttir
Valdís Albertsdóttir
Dóra Þórdís Albertsdóttir
og fjölskyldur.

---

†



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

BRJÁNN GUÐJÓNSSON

sem lést á Dvalarheimilinu Hlíð 22. júlí verður jarðsunginn frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 31. júlí kl. 13.30.

Baldur Brjánsson **Birna Hannesdóttir**
Júlíus Ingvar Brjánsson **Ásta Fanney Reynisdóttir**
Guðjón Svarfdal Brjánsson **Dýrfinna Torfadóttir**
Björk Elfa Brjánsdóttir **Angantýr Arnar Árnason**
Snjólaug Jónína Brjánsdóttir **Kristján Már Magnússon**
Þráinn Brjánsson **Petra Sif Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi, unnusti, bróðir og mágur,

JÓN VALGEIR GÍSLASON
Neshömrum 18, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans föstudaginn 25. júlí. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 12. ágúst kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Berglind Eygló Jónsdóttir **Gunnar Þórisson**
Birna Björg Gunnarsdóttir
Björn Þórður Jónsson
Brynja Guðmundsdóttir
Sigurður Valur Sveinsson
Gunnþórunn Birna Gísladóttir **Ólafur Waage**
Elías Bj. Gíslason **Halla Margrét Tryggvadóttir**
Magnús Þorkell Gíslason **Rósa Rögnvaldsdóttir**

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

KRISTÍN SÓLVEIG JÓNSDÓTTIR
Mánatúni 2, Reykjavík,

lést á Vífilsstöðum fimmtudaginn 24. júlí. Útförin fer fram frá Neskirkju föstudaginn 1. ágúst kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Ólafur Örn Arnarson
Guðrún Ólafsdóttir **Hjalti Sigurðsson**
Sverrir Ólafsson **Ingibjörg Hauksdóttir**
Katrín Ólafsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

GRILLUÐ PAPRIKA

Paprika er einstaklega holl og góð. Hún er rík af C-, B- og A-vítamínum. Núna fæst fersk og bragðgóð íslensk paprika í verslunum. Hana er einstaklega gott að grilla sem meðlæti með kjöti eða fiski. Paprikan geymist ágætlega í kæliskáp og sérstaklega sú græna.

EKKI LÁTA STIRÐLEIKA EÐA VERKI STOPPA ÞIG

GENGUR VEL KYNNIR *Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskvefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Nutrilenk Gold hefur hjálpað fjölmörgum Íslendingum sem þjást af verkjum og stirðleika í liðum. Það hjálpar til við uppbyggingu brjósks og getur komið í veg fyrir frekari liðskemmdir.*

Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjöðmum, hrygg og hnjám. Áralöng reynsla og rannsóknir á Nutrilenk gefa til kynna að það hjálpi til við að auka heilbrigði liðanna, minnki verki og stirðleika og auki þar með hreyfigetu og færni. Margir læknar mæla með Nutrilenk og sjúkraþjálfarar, kírópraktorar og einkaþjálfarar hafa góða reynslu frá sínum skjólstæðingum.

GETUR MINNKAÐ LIÐVERKI

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskvef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stirðleika. Það er gert úr sérvöldum fiskibeinagrindum sem samkvæmt rannsóknum eru ríkar af virku og nýtanlegu kondritíni, kollagenum, mangani og kalki og hjálpar til við uppbyggingu brjósks og getur komið í veg fyrir frekari liðskemmdir.

FRÁBÆR REYNSLA!

HÁKON HRAFN SIGURÐSSON ÞRÍÞRAUTARMAÐUR: Nutrilenk Gold hjálpar mér að geta stundað þríþraut af kappi. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum tímaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna í Nutrilenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

RAGNHEIÐUR GARÐARSDÓTTIR LEIKSKÓLAKENNARI: Ég er greind með slitgigt í mjöðm og verkirnir voru orðnir hreint helvíti á jörð. Eftir að ég byrjaði að taka Nutrilenk Gold öðlaðist ég nýtt líf.

NANCY GEORGSDÓTTIR, ÞRIGGJA BARNA MÓÐIR: Ég var með stöðuga verki vegna grindargliðnunar um árabil. Eftir aðeins sex daga notkun á Nutrilenk Gold fór ég að finna fyrir bata og núna þori ég ekki fyrir mitt litla líf að sleppa því!

SÖLUSTAÐIR

Nutrilenk Gold fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

Glæsilegar í ferðalagið.

Stærð 34 - 46.

Verð 13.900 kr.

Rennilás neðst á skálm.

Opið virka daga kl. 11–18.
Opið laugardaga kl. 10–15.

Kíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper FASHION
Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | Sími 555 1516

Tupperware® for everyone 2014

TUPPERWARE LAGERSALAN

heldur áfram í Háholti 23, Mosfellsbæ alla virka daga til 31. júlí 2014

Mikið úrval af ferðavörum í útileguna.

40-60% afsláttur

Opið mánudaga-fimmtudaga
kl. 13:00-18:00 og föstudaga kl. 13:00-17:00.

Mirella ehf – Tupperware umboðið
Sími: 586 8050 Netfang: mirella@simnet.is

Heill lambaskrokkur klár á grillið

fyrir 1298 kr.kg.Í pakkanum er eitt kryddlæri í heilu og 15-20 pakkar af grillsneiðum.

Hér á mynd er 15 kg. pakki á 19.470 kr.

Pantanir í síma 455-2200 eða á sahun@sahun.is

Sótt á Blönduós eða sent á Akureyri og í Reykjavík fyrir 1250 kr.

SAH Afurðir ehf Blönduósi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd
gegn kynferðislegu ofbeldi.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

UPPSKRIFTIRNAR Á EINN STAÐ Tilgangurinn með matarblogginu var í huga Valdísar að halda utan um þær uppskriftir sem hún hefur sankað að sér og deila um leið með öðrum. Uppskriftirnar eru allar í hollari kantinum.

LJÓMANDI HOLLT HJÁ VALDÍSI

Í HOLLARI KANTINUM *Flugfreyjan Valdís Sigurgeirsdóttir opnaði matarbloggið ljomandi.is í febrúar. Þar heldur hún utan um heilsusamlegar uppskriftir og deilir þeim með öðrum. Blogginu hefur verið afar vel tekið.*

Ég borða flestallan mat en held mig þó að megninu til við mat í hollari kantinum. Mig langaði að nota bloggið til að halda utan um þær uppskriftir sem ég hef sankað að mér. Ég er ekki með neitt óþol eða slíkt en finn að mér líður best ef ég borða sem minnst af sykri og glúteni. Ég fer alveg út af sporinu en finn að mig langar alltaf til baka, enda líður mér best þegar ég hugsa um það sem ég læt ofan í mig."

Valdís byrjaði að fikra sig áfram með heilsufæði fyrir um það bil sjö til átta árum. Þá stundaði hún nám í Heilsumeistaraskólanum þar sem meðal annars er fjallað um áhrif mataræðis á heilsu og áhrif þess að taka inn jurtir og að nota ilmkjarnaolíur.

Valdís er með vanvirkan skjaldkirtil og hefur tileinkað sér ýmiss konar aðferðir í eldhúsinu sem taka mið af því. „Ég komst til dæmis að því að ég var að nota of mikið hrátt spínat en það er ekkert sérstaklega gott fyrir mig. Ég fór því að velja annað grænt kál. Það sama má segja um hrátt rótargrænmeti og fer betur í mig að mýkja það aðeins með því að hella soðnu vatni yfir. Eins nudda ég alltaf hráefninu á milli fingranna með ólífuolíu þegar ég geri hráfæðispasta," segir Valdís en henni finnst ráð sem þessi gagnast sér.

En hvernig gengur að halda þessar áherslur út með flugfreyjustarfinu? „Það getur verið svolítið snúið. Ég undirbý mig fyrir flest flug og tek oftast með mér nesti. Stundum næ ég því ekki og þá er bara að taka það sem hendi er næst en byrja aftur næsta dag."

En hvernig tekur fjölskyldan þessu? „Maðurinn minn borðar þetta með mér og börnin smakka. Ef við gerum pitsu eru allir með sama botn en mismunandi álegg."

Valdís segir blogginu hafa verið afar vel tekið. „Það kemur á óvart hversu margir eru að spá í þessi mál og það er vissulega skemmtilegt. Sumum finnst þetta virka flókið en mestallt hráefnið er hægt að nálgast í næstu matvörubúð. Það er ekkert flóknara að kaupa bókhveiti eða chia-fræ en hvað annað. Kosturinn við matarblogg er líka sá að hægt er að fletta uppskriftunum upp úti í búð."

Valdís deilir hér uppskrift að hráfæðispasta.

FRÍSKANDI Kúrbítspastað er ljómandi gott.

KÚRBÍTSPASTA MEÐ LÁRPERU- OG BASILÍKUPESTÓI

1 kúrbítur
1 sæt kartafla
1 rauðrófa

Skerið grænmetið í pastastrimla með julienne-skrælara eða mandólínjárni og mýkið á milli fingranna með ólífuolíu.

LÁRPERU- OG BASILÍKUPESTÓ

2 lárperur
2 hvítlauksrif
Handfylli af ferskri basilíku
Hálf lúka af steinselju
¼ tsk. þurrkað chili
½ lime
Smá ólífuolía
Salt og pipar

Allt sett í blandara og maukað. Notið bæði safann og rifinn límónubörk.

KASJÚ-OSTASÓSA

1 bolli kasjúhnetur
2 msk. næringarger
1 tsk. laukduft
Lúka af graslauk
Smá sítrónusafi
Salt og pipar
Smá vatn til að þynna

Leggið kasjúhneturnar í bleyti í tvo tíma. Maukið svo allt í blandara.

MANGÓTVIST

1-2 mangó
Bláber
Söxuð mynta

Blandið saman og berið fram með kúrbítspastanu og sósunum.

HEILSAN

Valdís er með vanvirkan skjaldkirtil og hefur tileinkað sér ýmiss konar aðferðir í eldhúsinu sem taka mið af því.

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

HAUSTVÖRURNAR KOMNAR

20-40%
afsláttur aðeins þessa viku

Aðhaldsleggings
viltu minnka um tvær stærðir

Háu aðhaldsbuxurnar komnar
Verð áður kr 9.900
nú aðeins kr 6.990
Stærð small til XXL

KIMONO
Margar tegundir
Verð áður kr 12.900
nú aðeins kr 7.990

LÉTTAR OG ÞÆGILEGAR BUXUR
Litir: Svart og beige
Verð áður kr 7.990
nú aðeins kr 4.990
Stærðir: 38-46

PEYSA
Litir: Svart og beige
Verð áður kr 11.900
nú aðeins kr 6.990
Ein stærð

COSMO
Kringlunni

TÓLF LEIÐIR AÐ HAMINGJU

HEILSA OG HAMINGJA *Ljóst er að hamingjan er ekki föl fyrir peninga. Hamingjusamt fólk á þó ýmislegt sameiginlegt sem hver sem er getur tileinkað sér. Ef fólk er meðvitað um hamingjuna getur það gert ýmislegt til að öðlast hana og betra líf í leiðinni.*

Þrátt fyrir töluvert breytta tíma og betri efnahag fólks miðað við um miðja seinustu öld er fólk almennt ekki hamingjusamara en það var þá samkvæmt rannsóknum. Vísindamenn hafa haldið því fram að helmingurinn af því hversu hamingjusöm við erum sé ákvarðað af genum okkar og upplagi. Hinn helmingurinn er í okkar höndum. Meðal annars á hamingjusamt fólk þessa þætti sameiginlega og með því að tileinka sér þá verður vegurinn að hamingjunni eflaust greiðari.

1. Hamingjusamt fólk hlær oft.
Hlátur er besta meðalið gegn óhamingju. Það að hlæja upphátt losar um efnasambönd í heilanum sem láta fólki líða vel. Gott er því að vera með skemmtilegu fólki sem kemur manni til að hlæja, horfa á fyndna bíómynd eða bara hlæja að engu því það skiptir ekki máli hvort kemur fyrst, gleðin eða hláturinn.

2. Hamingjusamt fólk hefur sterkt stuðningskerfi.
Lífið getur virst langt og leiðinlegt án góðra vina og fjölskyldu. Rannsóknir sýna að hamingja er smitandi rétt eins og kvef. Hamingjusamt fólk sækir í félagsskap sinna líka og því miður gerir óhamingjusamt fólk það líka. Leitið því í félagsskap traustra vina sem eru yfirleitt í góðu skapi og lífið verður léttara.

3. Hamingjusamt fólk jafnar sig fljótt á erfiðleikum.
Lífið er fullt af áföllum en aðeins fólk sem er óánægt og sorgmætt leyfir þessum áföllum að halda sér niðri. Fólk sem getur lært og vaxið af reynslu sinni, þótt hún sé bitur, verður sjálfstæðara og ánægðara með sig.

4. Hamingjusamt fólk leitar að hinu jákvæða.
Bjartsýnismenn hafa viljann til að lifa og þrífast. Þeir finna tilgang í öllum aðstæðum, líka þeim neikvæðu, og nota þær til að þroskast. Reynið að sjá litlu, jákvæðu hlutina í daglega lífinu og það verður betra um leið.

5. Hamingjusamt fólk eyðir tíma með sjálfu sér.
Eða öllu heldur lærir það að njóta þess að eyða tíma með sjálfu sér. Það getur verið erfitt að finna tíma fyrir sjálfan sig þegar fólk er komið með heimili og börn en hamingjusamt fólk setur sjálft sig í forgang og verður um leið hæfara til að gefa af sér. Um leið verða aðrir í kringum það hamingjusamari.

6. Hamingjusamt fólk hefur tilgang í lífinu.
Hamingjusamt fólk hefur einhverja köllun í lífinu, hvort sem það er að vera besta foreldri í heimi, vera leiðtogi í vinnunni eða bara að njóta lífsins þannig að aðrir geti gert það líka.

7. Hamingjusamt fólk gerir góðverk.
Vísindamenn hafa fundið út að það að gera góðverk lætur þeim sem það gerir líða vel. Blóðþrýstingurinn hækkar og efni eins og endorfín og oxítósín leysast út í blóðið. Áhrifin láta fólki líða vel og allir verða glaðir.

HAMINGJUSÖM
Hamingjusamt fólk á trausta vini og fjölskyldu og það leitar í félagsskap annarra hamingjusamra einstaklinga.

MYND/GETTY

8. Hamingjusamt fólk lifir í núinu.
Heimspekingurinn Lao Tzu orðaði það á fullkominn hátt: „Ef þú ert niðurdreginn dvelur þú í fortíðinni. Ef þú ert kvíðinn dvelur þú í framtíðinni. Ef þú ert friðsæll ertu í núinu.“

9. Hamingjusamt fólk hlustar á tónlist.
Tónlist getur örvað heilann á einstakan hátt. Glaðleg og hress tónlist getur gefið fólki aukna orku og bætt skapið.

10. Hamingjusamt fólk eyðir tíma í náttúrunni.
Sundsprettur í sjónum, gönguferð um skógi vaxið svæði eða útileikur í garðinum með börnunum er eitthvað sem léttir lundina auk þess að vera ókeypis.

11. Hamingjusamt fólk ræktar líkamann.
Að hreyfa sig er eitthvað sem er efst á lista hamingjusama fólksins. Hreyfing eykur magn efna sem heilinn losar og hafa áhrif á vellíðan. Hreyfing bætir einnig meltinguna, heldur hjartanu sterku, hjálpar til við svefn og margt fleira.

12. Hamingjusamt fólk sefur vel.
Að missa nætursvefn hlýtur að vera eitt það versta fyrir skapið. Það er erfitt að virka eins og á að gera þegar þreytan hamlar manni, og enn erfiðara að brosa.

liljabjork@365.is

Líf án streitu
- lærðu að njóta lífsins

7 daga heilsudvöl 7. – 14. september

Námskeiðið er fyrir þá sem vilja njóta lífsins, lifa lífinu aðeins hægar og huga að andlegri og líkamlegri líðan. Dvölin gefur einnig einstakt tækifæri til að taka upp nýjar og skynsamlegar leiðir hvað varðar hreyfingu, næringu og svefn.

Innifalið: Gisting, ljúffengur og hollur matur, skipulögð dagskrá, hugleiðsla og jóga, aðgangur að sundlaugum, baðhúsi og líkamsrækt.
Verð á mann: 119.900 kr.

Nánari upplýsingar í síma 483 0300 eða heilsu@hnlfi.is

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands

Grænumörk 10 – Hveragerði – www.hnlfi.is

Aukadagur fyrir þá sem vilja lengja dvölina er 9.900 kr. pr. sólarhring.

DAGSVERK.IS / HNLFI

OFURFÆÐA

HOLLT
Það er ágætt að minna sig á hvaða matvæli eru líkamanum sérlega holl, svokallað ofurfæði. Hér er listi yfir matartegundir sem rétt er að hafa á boðstólum sem oftast. Það þykir sannað að þessar vörur séu vítamínríkar og hafi góð áhrif á líkamsstarfsemina. Margir segja að sítrónuvatn á fastandi maga gjörbreyti líðan yfir daginn en aðrir hafa tröllatrú á spergilkáli. Svo er auðvitað ánægjulegt að súkkulaði sé á þessum lista.

1. Sítróna
2. Spergilkál
3. Dökkt súkkulaði
4. Sætar kartöflur
5. Lax
6. Valhnetur
7. Lárpera
8. Hvítlaukur
9. Spínat
10. Belgjurt

CINTAMANI WWW.CINTAMANI.IS

Austurhraun 3 | Bankastræti 7 | Kringlan | Smáralind

SEX SEKÚNDNA LOTUR BÆTA HEILSUNA

BLÓÐIÐ Á HREYFINGU *Stuttar en ákafar æfingar hafa jákvæð áhrif á heilsu eldra fólks og eru jafnvel öruggari en æfingar sem standa yfir í lengri tíma, að því er fram kemur í nýlegri skoskri rannsókn.*

Kröftug líkamsrækt í sex sekúndna lotum getur haft afgerandi jákvæð áhrif á heilsu eldra fólks, að því er fram kemur í nýlegri rannsókn Abertay-háskólans í Skotlandi og sagt er frá á heilsuvef BBC. Þátttakendur sem allir voru eldri borgarar mættu á rannsóknarstofu tvisvar í viku og voru látnir erfiða af fullum krafti á hjóli í sex sekúndur. Þeim var svo leyft að jafna sig en tóku svo aftur á því í jafnlangan tíma og þannig koll af kolli þar til hreyfingin hafði samtals varað í eina mínútu. Þetta var endurtekið í sex vikur.

LÆGRI BLÓÐÞRÝSTINGUR

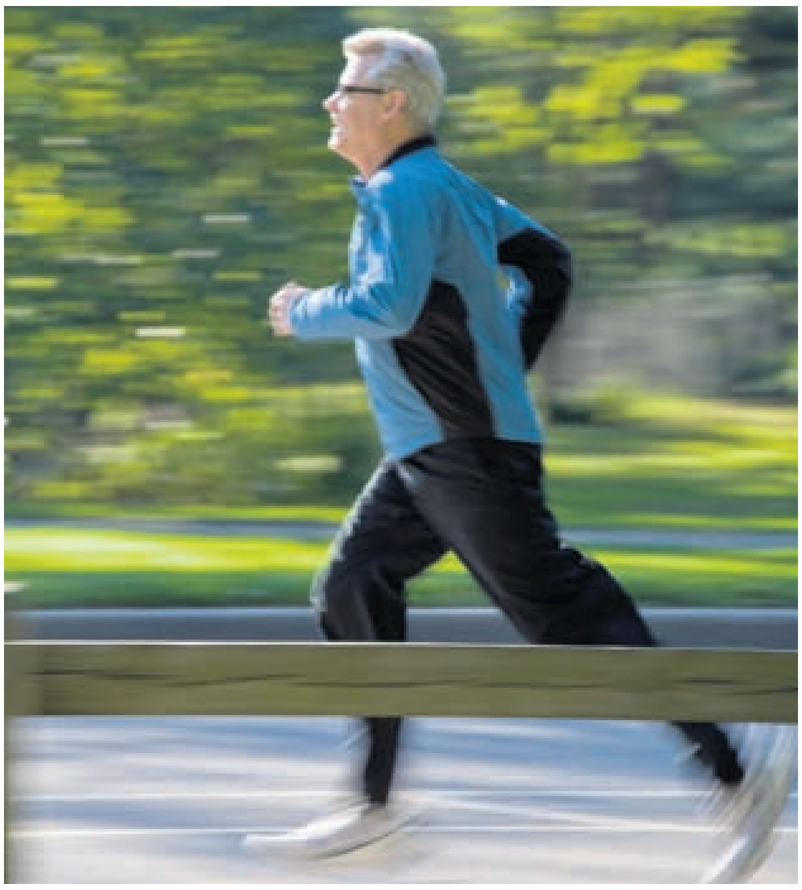
Í grein sem birtist í Journal of the American Geriatrics Society kom fram að blóðþrýstingur þátttakenda lækkaði um 9 prósent og þeir áttu auðveldara með athafnir daglegs lífs eins og að standa upp úr stól og fara út að ganga að þátttöku lokinni.

Svokölluð High Intensity Training hefur hlotið töluverða athygli að undanförnu enda lofa ýmsar rannsóknir á þessari aðferð góðu. Hún gengur út á að reyna á líkamann til hins ýtrasta í skamma stund í stað þess að taka létt á því í lengri tíma og er skokk í 30 mínútur nefnt til samanburðar.

ÖRUGGARI AÐFERÐ?

Hingað til hefur aðferðin aðallega verið reynd á yngra og miðaldra fólki en þessi rannsókn bendir til þess að hún henti ekki síður þeim sem komnir eru til ára sinna. Þá eru vísbendingar um að þessi aðferð sé öruggari en hefðbundin hreyfing fyrir eldra fólk enda geta lengri hlaup og hreyfingarlotur valdið talsverðu álagi á hjarta og æðakerfi og getur ör hjartsláttur og hækkaður blóðþrýstingur af völdum hreyfingar í sumum tilfellum ýtt undir áföll. Það á þó aðallega við um þá sem eru veikir fyrir því almennt er hreyfing af hinu góða.

Umrædd rannsókn var lítil í sniðum og náði einungis til 12 þátttakenda en stærri sams konar rannsóknir eru fyrirhugaðar. Skilaboðin eru eftir sem áður þau að fólk er aldrei of gamalt eða veikburða til að njóta ávinningsins af hreyfingu og öll hreyfing skiptir máli.



ALDREI OF SEINT AÐ BYRJA Þátttakendur erfiðuðu kröftuglega í sex sekúndna lotum í samtals eina mínútu, tvisvar í viku. Eftir sex vikur hafði blóðþrýstingur þeirra lækkað um níu prósent.

HOLLARA MILLI MÁLA

EKKI FALLA Í FREISTNI

Hver kannast ekki við að falla í freistni milli mála og vera skyndilega búinn að sporðrenna heilu súkkulaðistykki og hálfum lítra af kók?

Hér eru nokkrar hugmyndir að hollara millimáli sem getur verið alveg jafn gott. Aðalatriðið er að hafa eitthvað þessu líkt við höndina til að maula. Þannig helst blóðsykurinn stöðugur og löngunin í sykur og súkkulaði dvínar.

- **Poppkex með pestói.**
- **Epli með hnetusmjöri.**
- **Gulrætur með hummus.**
- **Hnetur og þurrkaðir ávextir.**
- **Hrökkbrauð með kotasælu og papriku.**
- **Lárpera með tamari- eða tabaskosósu.**
- **Hafragrautur með kanil og eplum.**
- **Bláber, hindber og jarðarber með ögn af hunangi.**

Lesendur Fréttablaðsins undir fimmtugu eru 38 þúsund fleiri á landinu öllu en lesendur Morgunblaðsins.*

Það samsvarar samanlögðum íbúafjölda Mosfellsbæjar, Vesturlands, Vestfjarða og Norðurlands vestra.

* Skv. fjölmiðlakönnun Capacent Gallup, jan–mar 2014.

Allt sem þú þarft ...

Délifrance Baguette, fín og gróf og Panini samlokubrauð í tvískiptum, loftskiptum umbúðum.

Délifrance®

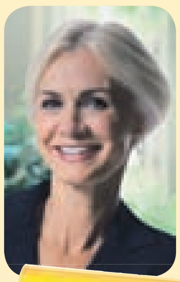
Brauðin eru ófrosin,
hafa gott geymsluþol
(þökk sé loftskiptu umbúðunum)
og henta því frábærlega í
sumarbústaðinn.

Délifrance®

alltaf nýbakað
...úr ofninum þínum

Þjáist þú af svefnleysi?

Segðu bless við hvíldar- og svefnlausar nætur



Sefur eins og engill

Elín, sem er 62 ára, hefur átt erfitt með að festa svefn og átti það til að vakna oft að nóttu til.

„Það er óþolandi að liggja í rúminu og bylta sér af því að maður getur ekki sofið. Á daginn átti ég erfitt með einbeitingu. Ég var alltaf þreytt. ."

„Nú líður mér stórkostlega. Ég er úthvíld og glöð þegar ég vakna. Ég er orkumeiri yfir daginn og afkastameiri."

NÝ SENDING KOMIN! FYRRI VORU FLJÓTAR AÐ SELJAST UPP

Inniheldur náttúruleg vítamín og jurtir eins og amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun ásamt alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið magn magnesíums.

IceCare
Þín heilsa

Fáanlegt í apótekum og heilsuverslunum.
Til að fá frekari upplýsingar eða kaupa á netinu: www.icecare.is

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

GAMAN Flest börn eru áhugasöm í leikskólanum og líður vel þar.

LEIKSKÓLINN HEFUR GÓÐ ÁHRIF Á BÖRN

HEILSA *Ný félagsfræðileg rannsókn sem gerð var á börnum í Þrándheimi í Noregi sýnir að leikskólavist breytir ekki félagslegum hæfileikum barna. Börnin voru á fimmta ári þegar rannsóknin hófst en hún stendur enn yfir.*

Skoðað var hversu hæfileikarík leikskólabörnin voru í samskiptum við jafnaldra og fullorðna en einnig hegðunarvandamál og árásargirni. Reglulega hafa komið upp þær tilgátur að börn sem byrja ung á leikskóla og dvelja þar langa daga eigi frekar á hættu að eiga við hegðunarvanda að stríða en börn sem eiga heimavinnandi foreldra og dvelja hjá þeim.

Í ljós kom að félagsleg færni barna sem eru í leikskóla er síst minni en hinna. Hvorki aldur né langur leikskóladagur virðist hafa neikvæð félagsleg áhrif á börnin. Könnunin bendir fremur til þess að leikskólinn hafi jákvæð áhrif á börn, bæði félagslega og andlega, að því er Lars Wichstrøm, verkefnastjóri og prófessor sem vann að könnuninni, upplýsir. Prófessorinn segir að niðurstöðurnar komi ekki á óvart. „Það er svo margt annað en leikskólinn sem skiptir máli hjá barninu. Fyrst og fremst er það gott samband við foreldra, hvort sem það er í styttri eða lengri tíma yfir daginn. Börnin mynda ný og verðmæt sambönd í leikskólanum og eru jafnvel tilbúnari til að fara í grunnskóla en börn sem aldrei voru í leikskóla." Þá sýnir rannsóknin að leikskólinn hefur góð áhrif á málþroska barna, sérstaklega drengja.

Börnin sem tóku þátt í rannsókninni voru fædd 2003 og 2004. Lagðar voru fram spurningar til foreldra auk þess sem börnin voru skoðuð og próf lögð fyrir þau. Þá hittu vísindamenn börnin með foreldrum sínum. Leikskóla- og grunnskólakennarar fengu sömuleiðis spurningalista. Samkvæmt rannsókninni er ekkert sem bendir til neikvæðra þátta þótt börn séu í leikskóla frá unga aldri. Eitt þúsund börn tóku þátt í rannsókninni sem stendur enn yfir en haldið verður áfram að fylgjast með þátttakendum. Börnin eru núna í grunnskóla. Forskning.no greinir frá þessari rannsókn en ítrekað er að börn eru misjöfn, hér sé um meðaltal að ræða.

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

Verðmæti vinninga yfir 500 þúsund kr.

SUMARLEIKUR ORMSSON 2014

HLJÓMTÆKI
SPJALDTÖLVUR
SJÓNVARP

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

2 OFNÆMISLYF

10 og 30 stk. á frábæru verði

Cetirizin-ratiopharm

Notkunarsvið: Cetirizin-ratiopharm inniheldur cetirizin tvíhýdróklóríð. Cetirizin-ratiopharm er ofnæmislyf fyrir fullorðna og börn frá 6 ára aldri og er ætlað til að draga úr einkennum frá nefi og augum vegna árstíðabundins eða stöðugs ofnæmiskvefs og einkennum langvarandi ofsakláða. **Frábendingar:** Alvarlegur nýrnasjúkdómur, ofnæmi fyrir virka efninu, einhverju hjálparefna lyfsins eða fyrir hydroxyzini eða píperazín afleiðum. **Varúð:** Einstaklingar með skerta nýrnastarfsemi, með flogaveiki eða sem eiga á hættu að fá krampa skulu láta lækninn vita áður en lyfið er notað. Hætta þarf töku lyfsins þremur dögum áður en farið er í ofnæmishúðpróf. **Meðganga og brjóstagjöf:** Forðast skal notkun lyfsins. **Skömmtun:** Fullorðnir og börn eldri en 12 ára: Ein tafla (10 mg) einu sinni á dag. Börn 6 til 12 ára: Hálf tafla (5 mg) tvisvar á dag. Sjá frekari upplýsingar í fylgiseðli. **Algengar aukaverkanir:** Þreyta, munnþurrkur, ógleði, niðurgangur, svimi, höfuðverkur, syfja, kokbólga og nefkvef. **Lesið vandlega fylgiseðilinn sem fylgir lyfinu.** SmPC: Júlí 2012.

Loratadin LYFIS

Notkunarsvið: Loratadin LYFIS inniheldur loratadin. Loratadin LYFIS er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefna lyfsins. **Varúð:** Sjúklingar með verulega skerta lifrarstarfsemi skulu gæta varúðar við notkun lyfsins. **Meðganga og brjóstagjöf:** Forðast skal notkun lyfsins. **Skömmtun:** Fullorðnir og börn eldri en 12 ára: Ein tafla (10 mg) einu sinni á dag. Börn 2 til 12 ára: Líkamsþyngd meiri en 30 kg: Ein tafla (10 mg) einu sinni á dag. Líkamsþyngd minni en 30 kg: Hálf tafla (5 mg) einu sinni á dag. **Algengar aukaverkanir:** Fullorðnir: svefnhöfgi, höfuðverkur, aukin matarlyst og svefnleysi. Börn: höfuðverkur, taugaveiklun og þreyta. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Sept. 2011.

ratiopharm

LYFIS
Traust í lyfjum

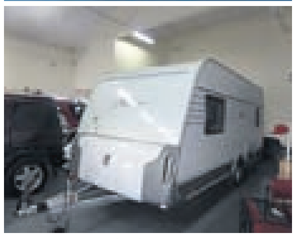
smáauglýsingar FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-17

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI



TABBERT Da vinci tekur bíl uppí . Árgerð 4/2014 Tilboð 4.190.000. Nývirði 4.790.000,- Uppl. í síma 6914441

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is

bilfang.is S.567 2000

FLOTTUR STATION !

Renault Laguna Break STW 11/2005 (móð 2006) ek 88 þ.km sjálfskiptur mjög flott eintak ! Okkar verð 1290 þús !!!

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

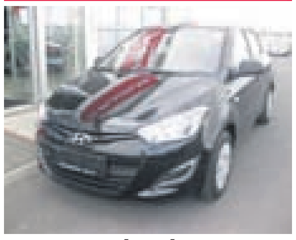
Kia Sorento EX Luxury 7 manna nýr bíll. Árgerð 2014, ekinn 1700 KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.160981. 7 ára verksmiðjuábyrgð.

BMW 325 s/d e90. Árgerð 2005, ekinn 58 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.990780

MERCEDES-BENZ E 300 cdi. Árgerð 2010, ekinn 141 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.190.000. Rnr.990612

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

STÓRA BÍLASALAN

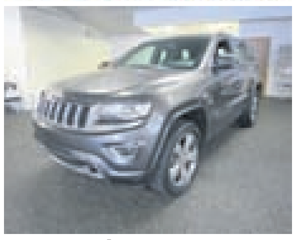


NÝR BÍLL.

HYUNDAI I20 Classic. Árgerð 2014,bensín, 5 gírar. Verð aðeins 2.090.000.- Eigum til bíla til afhendingar strax. Rnr.156272.

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR



2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE
OVERLAND 4X4

Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Þennan verður þú að skoða, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 11-15
http://www.isband.is

SUZUKI

Rafmagnsfjallareiðhjólin vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta mjög vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð kr. 188.900,- eigum einnig 2 gerðir 28" Borgarhjóla. Verð kr .168.900,-

Suzuki Umboðið ehf
SKEIFAN 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
SUZUKI@SUZUKI.IS
SUZUKI.IS - SUZUKISPORT.IS

J.R.BÍLASALAN BÍLDSHÖFÐA 3, 110 REYKJAVÍK S: 567-0333 www.jrbilar.is

M.BENZ Atego 918. Árgerð 2013, ekinn 23 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 10.300.000 + VSK, eins og nýr Rnr.156446.

JR Bílasala
Bíldshöfði 3, 110 Rvk
Sími: 567 0333
Okkur vantar bíla á skrá og í stæði
www.jrbilar.is

bíll.is bestir í bílum...

DÍSEL SJÁLSKIPTUR

OPEL Vectra elegance cdti. Árgerð 2006, ekinn 148 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.194792. Visalán í boði sími 6952015

SKÓLABÍLINN Í ÁR

VW Golf Árg 2003, ekinn 145 Þ.KM sjálfskiptutr álfelgur topplúga sportsæti besta verðið 580.000. Rnr.137405.visalán í boði sími 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN

VW Golf trendline disel . Árgerð 2006, ekinn 100 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.550.000. Rnr.114032

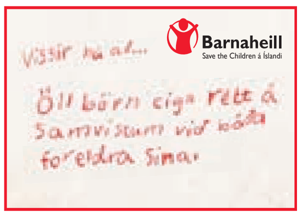
MMC Pajero. Árgerð 2008, ekinn 220 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.114141

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

100 bílar.is bílasala

A-HÝSI!!, Okkur vantar A-hýsi 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



bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

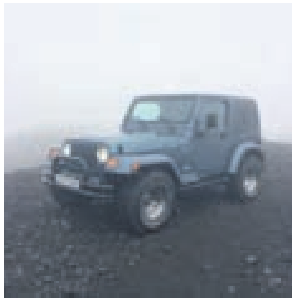
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar til sölu

Skoda Octavia ,02 Station ek. 184 þús km,ný skoðaður í mjög góðu standi. Topp viðhald,snyrtilegur, nýtt í bremsum,smurbók og fullt af pappírum um sögu bílsins. Keyrir mjög vel. Verð 600 þúsund. Óli - 6919752

Honda HR-V, 4X4, árg. ,04, ek. 112 þ. Sumar- og vetrardekk. Uppl. í s. 616 2597



Jeep Wrangler Sport 6cyl 4.0L, 2001, keyrður 87þ. km, upphækkaður á nýjum 33" dekkjum, nýlegar bremsur, ný ryðvarinn, aukasæti afturí, blægja! Ásett: 1.890þ. kr. Uppl. í síma 693-9258

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

0-250 þús.

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 199ÞÚS!

VW Polo 1.0 árg ,00. ekinn aðeins 168þús km. skoðaður ,15. glæný heilsársdekk. beinskiptur. Tilboðsverð 199þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

250-499 þús.

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 490ÞÚS!

Ford Mondeo station 1.8 árg ,03. bsk. skoðaður. rúmgóður og þéttur bíll. virkilega gott eintak. ásett verð 850þús. Tilboðsverð 490þús stgr. Möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 299ÞÚS

Subaru Legacy 2.0 árg ,00. 4x4. sjálfskiptur. mjög þéttur og góður í akstri. ný skoðaður ,15. bíll í góðu ástandi. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Toyota Hyes stuttur árg 2000, bensín, ek. 150 þús. Verð 500 þús. S. 659 5938

Mótorhjól

VERTU SÝNILEGUR Í UMFERÐINNI !

AGV Compact hjálmur á sérstöku tilboðsverði. 49.900 Mjög vandaður opnanlegur kjálkahjálmur með innbyggðu sólgleri. VDO Verslun Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is

Reiðhjól

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 149.800

EL - BIKE.IS
Bindir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

Hjólhýsi

SÓLARSELLUR ÞÝSK GÆÐAVARA

140W. Verð aðeins kr. 98 þús með stjórnstöð og festingum. Áhugasamir hafið samband við kriben@simnet.is eða s. 866 5395

Fellihýsi

Til sölu Coleman Sedona 2002. Mjög vel með farinn. Sólarsella, markísa, ísskápur. Nýr geymir og nýtt nefhjól. Skoðaður til 2015 og allur ný yfirfarinn. Uppl. í S:820 3588

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

Hjólbarðar

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

Varahlutir

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

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

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

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

Bókhald

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

Málarar

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Tölvur

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

Nudd

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

Rafvirkjun

Trésmíði

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

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

til sölu

viftur.is

Þetta er ekkert flókið. Við eigum viftu fyrir þig.

Við hjá Íshúsinu eigum tæplega 400 útfærslur af viftum og blásurum á lager. Ekki nóg með það heldur eigum við ótrúlegt úrval af aukahlutum. Hvort sem um er að ræða baðherbergi eða risa básara þá eigum við réttu viftuna.

400
útfærslur af viftum og blásarum

1983 - 2013 30 ára reynsla
íshúsið
s:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

fasteignir

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.

Stóragerði 17. - Efri sérhæð ásamt bílskúr.

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.15 -17.45

Mjög falleg og vönduð 5 herbergja 129,5 fm. efri sérhæð við Stóragerði auk 25,9 fm. bílskúrs. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á sl. árum, m.a. baðherbergi, innréttingar að stórum hluta, settur nýr arinn og loft tekin niður í hluta íbúðar og sett upp óbein lýsing. Samliggjandi stofur með gluggum í þrjár áttir og útgengi á svalir til vesturs. Rúmgott hjónaherbergi með föstum innréttingum og góðum skápum. **Verð 44,9 millj. Verið velkomin**

201 Kópavogur

Kórsalir 3

OPIÐ HÚS
Þriðjudag 29. júlí 17:30 - 18:00

Nánari upplýsingar veita
Davíð Jónsson, sölufulltrúi
david@miklaborg.is **sími:** 697 3080

Falleg 3ja herbergja endaíbúð á 5 hæð
Glæsilegt útsýni til allra átta, suðursvalir
Lyftuhús og stæði í lokaðri bílageymslu
Eignin getur verið laus fljótlega

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: **30,9 millj.**

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

tilkynningar

F I S K I S T O F A

Leyfi til veiða á sæbjúgum fiskveiðiárið 2014/2015

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um leyfi til veiða á sæbjúgum fiskveiðiárið 2014/2015, sbr. reglugerð nr. 795, 30. ágúst 2013, um veiðar á sæbjúgum, með síðari breytingum.

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu á eyðublaði sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar, og skulu þeim fylgja upplýsingar um veiðar umsækjenda á sæbjúgum þrjú síðustu fiskveiðiár.

Umsóknarfrestur er til og með 14. ágúst 2014.

Fiskistofa 28. júlí 2014

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

KEYPT & SELT

Til sölu

SPARAÐU ÞÉR SPORIN!
Rafskutla á 4 hjólum, 50 km á hleðslu, 4 litir, svalt útlit. Virkilega þægilegt! V. 329 þús 783-3000

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

Óskast keypt

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

Upplýsingar í síma 661 7000.

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

SILUNGANET

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

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, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

ATVINNA

Atvinna í boði

VÉLAVERKSTÆÐI
Vanur maður eða lagtækur óskast við viðgerðir og smíðar. Góð laun í boði.
Umsóknir sendist á thjonusta@365.is Merkt: „Vélverkstæði"

SÖLUVAGN Í MIÐBÆ REYKJAVÍKUR
óskar eftir starfsmanni í fullt starf.

Áhugasamir sendið umsókn, ásamt ferilskrá, á supukofinn2014@gmail.com
Góð laun í boði fyrir réttann aðila.

SÆLKERABÚÐIN BITRUHÁLSI
óskar eftir starfskrafti í full störf og hlutastörf. Reynsla æskileg en góðir samskiptahæfileikar og þjónustulund er skilyrði.
Allar umsóknir sendist á netfangið saelkerabudin@saelkerabudin.is ásamt ferilskrá.

Vana menn vantar á hjólbarðaverkstæði. Umsóknir sendist á solning@solning.is

Óskum eftir að ráða starfsmann á lager og í útkeyrslu. Umsóknir sendist á einar@solning.is

Óskum eftir starfsmanni með reynslu í smáviðgerðum. Fjölbreytt starfs og góð laun í boði fyrir réttan mann. Umsóknir sendist á solning@solning.is

atvinna

STARF HJÁ FJÖLSKYLDU Í SVISS
ÍSLENSK HJÓN MEÐ ÞRJÚ BÖRN LEITA AÐ AU-PAIR TIL STARFA Í SVISS. RÁÐNINGATÍMI ER FRÁ ÁGÚST/SEPTEMBER. ÞETTA ER TÆKIFÆRI FYRIR EINSTAKLING SEM HEFUR ÁHUGA Á AÐ VINNA MEÐ BÖRNUM OG STARFA ERLENDIS. GÓÐ AÐSTAÐA OG ÝMIS TÆKIFÆRI FYRIR RÉTTAN AÐILA. ÁHUGASAMIR HAFIÐ SAMBAND VIÐ
FJOLA_STEINGRIMSD@HOTMAIL.COM

Lausar stöður í Kirkjubæjarskóla

Staða grunnskólakennara
Við leitum að áhugasömum kennara næsta skólaár.
Kennslugreinar:
- Kennsla yngri barna (1. – 4. bekkur)
- Myndlist

Staða skólaliða
Skólaliði óskast til starfa við Kirkjubæjarskóla, um framtíðarstarf að ræða. Í starfinu fellst m.a. ræsting og gæsla nemenda í frímínútum.
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Verkalýðsfélags Suðurlands og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Upplýsingar veitir Kjartan Kjartansson, skólastjóri, í síma 487–4633 eða 865-7440.
Upplýsingar um Skaftárhrepp og Kirkjubæjarskóla eru á www.klaustur.is og http://www.kbs.is
Umsóknarfrestur er til 10. ágúst.

Umsóknir sendist á netfangið skolastjori@klaustur.is.

Viltu þú starfa í ævintýraferðamennsku?
Mountaineers of Iceland
leita eftir líflegum og öflugum liðsauka

LEITAÐ ER EFTIR:
- Starfsmanni í fullt starf öku- og vélsleðaleiðsögumanns
- Bílaleiðsögumönnum, með aukin ökuréttindi, í dagsferðir út frá Reykjavík
- Trukkabílstjóra til akstur með ferðamenn út frá starfsstöðvum við Langjökul

HÆFNISKRÖFUR:
- Aukin ökuréttindi
- Þekking á landi og þjóð
- Góð enskukunnátta
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samkiptum

Leitað er eftir starfsmönnum í fullt starf og hluta starf

Mountaineers of Iceland er ferðaþjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í ævintýraferðum fyrir einstaklinga og hópa. Fyrirtæki bíður upp á dagsferðir frá Reykjavík og vélsleða- og trukkaferðir út frá starfsstöðvum m.a. við Langjökul.

Í boði eru spennandi störf hjá framsækinu og traustu fyrirtæki sem starfar í ævintýraferðamennsku.

UMSÓKNIR OG FREKARI UPPLÝSINGAR:
harpa@mountaineers.is sími: 580 9900
á skrifstofutíma

www.mountaineers.is

Mountaineers of Iceland ADVENTURE TOURS

ALDREI MEIRA FARTÖLVUÚRVAL!

10 bestu ástæður þess að kaupa skólatölvuna í Tölvulistanum!

1. LÆGRA VERÐ
Tölvulistinn er ein stærsta tölvuverslun landsins með mikinn fjölda viðskiptavina. Vegna vinsælda fartölva fyrir skólann tekst okkur að ná hagstæðari innkaupum með magnkaupum og lækka verðið. Hvort sem þig vantar fartölvu fyrir skólann, heimilið eða vinnuna þá er góður tími núna til að endurnýja.

2. TRAUST MERKI
Við bjóðum einungis upp á fartölvur sem við höfum langa og góða reynslu af. Hjá okkur færðu tölvur frá fjórum af sterkustu fartölvuframleiðendum heims – Toshiba, Asus, Apple og Acer.

3. MIKIÐ ÚRVAL
Í verslunum okkar erum við með yfir 60 gerðir af fartölvum. Eigum allt frá þeim minnstu og einföldustu upp í þær stærstu og öflugustu. Allir geta fundið það sem hentar best.

4. LÁG BILANATÍÐNI
Við veljum framleiðendur sem státa af lágri bilanatíðni. Öll þau vörumerki sem við bjóðum hafa reynst okkar viðskiptavinum vel í fjölda ára. Toshiba, Asus, Acer og Apple hafa allir sem fartölvuframleiðendur fengið mjög góða útkomu í stórum rannsóknum sem gerðar hafa verið erlendis á bilanatíðni.

5. TRAUST ÁBYRGÐ
Tölvulistinn hefur rekið öflugt tölvuverkstæði í 20 ár, sem leggur metnað í að veita skjóta og góða þjónustu. Það skiptir miklu máli að versla við trausta aðila með gott þjónustuverkstæði.

6. TOPPÞJÓNUSTA
Við leggjum mikinn metnað á hverjum degi í að að veita toppþjónustu. Sölumenn okkar eru heiðarlegir og tæknilega fróðir. Með okkar mikla úrval geta þeir hjálpað þér að finna hvaða fartölva hentar þér best miðað við þína notkun og óskir.

7. 0% VEXTIR Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI OG NETGÍRÓ
Hvaða fartölvu sem þú velur getur þú greitt með því að skipta niður vaxtalaust í 12 mánuði á greiðslukorti. Eini kostnaðurinn felst í 3,5% lántökugjaldi og lágu færslugjaldi kr. 340 á mánuði. Einnig er nú hægt að greiða með Netgíró vaxtalaust innan 14 daga eða með raðgreiðslum.

8. GULLTRYGGING
Með 3 ára gulltryggingu Tölvulistans lengist ábyrgðartíminn í 3 ár auk þess sem fartölvan er að fullu tryggð fyrir þjófnaði eða tjóni án sjálfsábyrgðar öll þrjú árin. Gerist ekki betra.

9. SSD STÆKKANLEGAR
Nær allar fartölvur okkar eru breytanlegar fyrir SSD diska. Í ágúst bjóðum við sérstakt tilboð á uppfærslu í SSD. Með SSD verður fartölvan mun hraðvirkari, hljóðlátari og þolir betur hnjask en með hefðbundnum hörðum diski.

10. TVÖFALDAÐU MINNIÐ FYRIR LÍTIÐ
Fyrir skólann verðum við með sérstakt tilboð á stækkun vinnsluminnis hvort sem þú vilt tvöfalda vinnsluminnið úr 4GB í 8GB eða úr 8GB í 16GB sem stóreykur vinnsluhraða fartölvunnar.

8
VERSLANIR
UM ALLT LAND

tl.is

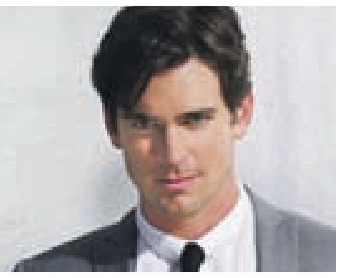
TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

KL. 20:00
Gatan mín
Nýir þættir með Völu Matt þar sem hún fer í gönguferð með þekktum Íslendingum um uppáhaldsgötur þeirra.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:45
White Collar
Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.



KL. 21:30
Orange Is The New Black
Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi vegna gamals glæps.

KL. 22:25
Burn Notice
Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.

KL. 19:00
Modern Family
Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.

KL. 20:25
One Born Every Minute
Önnur syrpan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

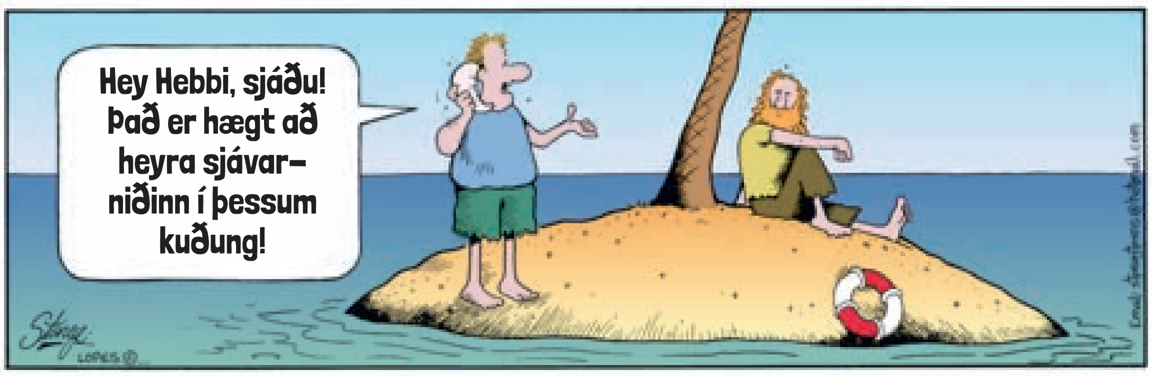
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ — Eftir Tony Lopes



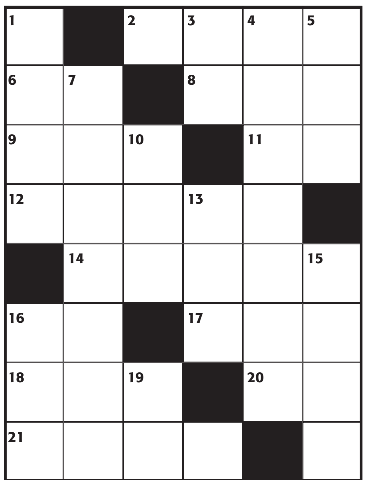
BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Það er enginn auður eins og þekking og engin fátækt eins og vanþekking.

Ali ibn Abi-Talib

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. óskert, **6.** pot, **8.** mánuður, **9.** klæði, **11.** tveir eins, **12.** frárennsli, **14.** samband, **16.** belti, **17.** ái, **18.** kvabb, **20.** pfn., **21.** ögn.

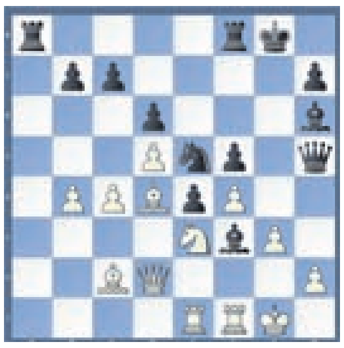
LÓÐRÉTT
1. blunda, **3.** í röð, **4.** peningar, **5.** tugur, **7.** inniskór, **10.** viður, **13.** spíra, **15.** sjúkdómur, **16.** rjúka, **19.** tveir eins.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. allt, **6.** ot, **8.** maí, **9.** föt, **11.** uu, **12.** afrás, **14.** félag, **16.** öl, **17.** afi, **18.** suð, **20.** ég, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. sofa, **3.** lm, **4.** lausafé, **5.** tíu, **7.** töfflur, **10.** tré, **13.** ála, **15.** gigt, **16.** ósa, **19.** ðð.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Gauti Páll Jónsson (1.618) hafði svart gegn Eiríki Björnssyni (1.958) á N1 Reykjavíkurskákmótinu fyrr í ár.
Svartur á leik



28...Bxf4! 29. gxf4 Kf7 (29...Hf6 er betri leikur) **30. fxe5 Hg8+ 31. Rg2 Dh3 32. e6 Ke7 33. Hf2 Hg4 35. Bd1 Hag8 36. Hee2 Hh4.** Hér missti Eiríkur þráðinn og lék **37. Be5?** og tapaði. Eftir 37. Kf1 hefði allt verið opið enn.
www.skak.is Hjörvar endaði í 2.-6. sæti.

Sunny BOX MASTER
SUNNY BOXMASTER / FRANSKAR
/ 3 HOT WINGS / SINNEPSSÓSA
/ GOS / PRINS XTRA
Xtra
Prins
Nýtt á KFC
Sunny BOX MASTER
Sunny BOX MASTER
1.699 kr.
KFC
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

Náttúruleg meðul við sumarkvefinu

Losnaðu við slenið fyrir verslunarmannahelgina með þessum skotheldu ráðum.

Það er fátt leiðinlegra en að liggja heima undir sæng með hálsbólgu og kvef í sumarfríinu þegar maður á að vera að skemmta sér eins og mögulega er hægt.

Það er því miður staðreynd að kvefpestir ganga líka á sumrin og þá sérstaklega þegar veðrið hefur ekki leikið við okkur eins og raunin er þetta sumarið.

Handþvottur er einföld og mjög áhrifarík leið til að forðast smit. Þá er mikilvægt að forðast að koma við nef og augu sjúklinga eða fá á sig slím frá þessum stöðum.

Þeir sem eru sýktir eiga alltaf að hósta, hnerra og snýta sér í einnota pappírsþurrkur og henda þeim strax til að koma í veg fyrir smit.
En ef kvefið er á annað borð komið er gott að geta gripið til góðra ráða til þess að hressa sig við. - ósk

Hér að neðan fylgja tvær uppskriftir úr hollum og náttúrulegum hráefnum sem hjálpa til við að losna við sumarkvefið.

Hálsbólgusíróp
- ¼ tsk. cayenne-pipar
- 1 tsk. lífrænt eplaedik
- 2 msk. vatn
- 1 msk. lífrænt hunang

Heitur engiferdrykkur
- 1 bolli heitt vatn
- ½ sítróna kreist út í
- 1 lítill biti af engifer rifinn út í með rifjárni
- 1 msk. lífrænt hunang

VEÐURBLÍÐA Um þrjú þúsund manns sóttu hátíðina í ár og lék veðurblíðan við gestina alla vikuna. MYND/KOLBEINN TUMI DAÐASON

Blíðviðri og góð tónlist fyrir austan

Tónlistarhátíðin Bræðslan fór fram í tíunda sinn með miklum glæsibrag á Borgarfirði eystra um helgina. Talið er að um þrjú þúsund manns hafi lagt leið sína austur. „Þetta var alveg magnað og ekki skemmdi frábæra veðrið fyrir sem við fengum alla helgina,“ segir bræðslustjórinn Magni Ásgeirsson. Hljómsveitin Drangar, Emilíana Torrini, Mammút, Pollapönk og SúEllen eru á meðal þeirra sem fram komu.

TÓNLEIKAHÖLLIN Stemningin var frábær bæði úti og inni. MYND/KOLBEINN TUMI DAÐASON

FRÁBÆR Hljómsveitin Mammút lék við hvern sinn fingur. MYND/ALDÍS FJÓLA BORGFJÖRÐ ÁSGEIRSDÓTTIR

ALLUR ALDUR Fólk á öllum aldri skemmti sér konunglega. MYND/ALDÍS FJÓLA BORGFJÖRÐ ÁSGEIRSDÓTTIR

HEILLANDI Katrína Mogensen, söngkona Mammút, heillaði gesti upp úr skónum. MYND/ALDÍS FJÓLA BORGFJÖRÐ ÁSGEIRSDÓTTIR

FÓR Á KOSTUM Emilíana Torrini fór á kostum á hátíðinni. MYND/ALDÍS FJÓLA BORGFJÖRÐ ÁSGEIRSDÓTTIR

PRÚÐIR POLLAR Hljómsveitin Pollapönk kom á óvart og lék tvö lög eftir Botnleðju. MYND/ALDÍS FJÓLA BORGFJÖRÐ ÁSGEIRSDÓTTIR

GERÐU GÓÐ KAUP!
30% AFSLÁTTUR
30% AF ÖLLUM ÚTILEGUVÖRUM OG SUMARLEIKFÖNGUM TIL 31. ÁGÚST
Allt vöruúrvalið er fáanlegt í Garðabæ, Kringlunni, Smáralind og Skeifunni. Minna úrval í öðrum verslunum.
24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg
og á Akureyri í sumar!
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

SEX TAPE	KL 5.45 - 8 - 1010	14
SEX TAPE LÚXUS	KL 3:30 - 5.45 - 8 - 10.10	14
DAWN...PLANET OF THE APES 3D	KL - 5 - 8 - 10.45	14
THE PURGE: ANARCHY	KL 8 - 10.20	16
DELIVER US FROM EVIL	KL 8	16
EARTH TO ECHO	KL 3.20	L
TEMJA DREKANN 2 2D ÍSL TAL	KL 3.30 - 5.45	L
TEMJA DREKANN 2 3D ÍSL TAL	KL 3:30	L
22 JUMP STREET	KL 10.40	12
VONARSTRÆTI	KL 5.20	14

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

SEX TAPE	KL 5.40 - 8 - 10.10	14
DAWN...PLANET OF THE APES 3D	KL 6 - 9	14
THE PURGE: ANARCHY	KL 10.40	16
DELIVER US FROM EVIL	KL 10.40	16
TEMJA DREKANN 2 2D ÍSL TAL	KL 5.45	L
FAULT IN OUR STARS	KL 8	12
VONARSTRÆTI	KL 8	14

LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

POWERSÝNING KL. 10.10

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
SEX TAPE	5:50, 8, 10:10	14
HERCULES	8, 10:10(P)	12
PLANET OF THE APES	7:30, 10:10	14
AÐ TEMJA DREKAN SINN 2D	5	L
22 JUMP STREET	5	12
TÖFRALANDIÐ OZ 2D	4	L

SAMbio.is

ÆVINTÝRAMYND EINS OG ÞÆR GERAST HVAÐ BESTAR!

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

HERCULES

DWAYNE „THE ROCK" JOHNSON ER GRJÓTHARÐUR SEM GOÐSÖGNIN HERCULES

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SEX TAPE

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

CHEF

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

HERCULES	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	12
HERCULES VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	
SEX TAPE	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	12
CHEF	KL. 8 - 10:30	12
TAMMY	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	7
SABOTAGE	KL. 10:20	16
MALEFICENT 2D	KL. 3:40 - 5:50	10
EDGE OF TOMORROW 2D	KL. 8	14

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

HERCULES	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
DAWN OF THE PLANET OF THE APES 3D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	14
TAMMY	KL. 5:50 - 8 - 10:30	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 5	7
TRANSFORMERS 4 2D	KL. 7 - 10:10	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

HERCULES	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
CHEF	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
TRANSFORMERS 4 3D	KL. 5:50 - 9:10	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

HERCULES	KL. 10:20	12
SEX TAPE	KL. 8	12
CHEF	KL. 8	12
DAWN OF THE PLANET OF THE APES 3D	KL. 10:10	14
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	7
AÐ TEMJA DREKANN SINN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

HERCULES	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
CHEF	KL. 10:10	12
TAMMY	KL. 8	12
TARZAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	7

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

Cara er nýtt andlit Topshop

CARA DELEVINGNE

Ofurfyrirsætan Cara Delevingne er nýjasta andlit tískumerkisins Topshop en svo virðist sem hún sé ein sú eftirsóttasta í tískubransanum í dag. Í nýjustu auglýsingaherferð Topshop þar sem auglýst eru föt fyrir komandi haust má sjá tólf myndir af fyrirsætunni í helsta klæðnaði nýju línunnar. Þetta er í fyrsta skiptið sem Delevingne situr fyrir hjá breska tískumerkinu.

Meðal fatnaðar sem sjá má í herferðinni er ný útgáfa af hinum klassíska „biker" jakka, hlébarðapils og leðurstígvél. Má því búast við ansi grófri en skemmtilegri fatalínu ef miðað er við fyrstu myndir. Aðrar fyrirsætur sem hafa unnið fyrir Topshop eru til dæmis Rosie Huntington-Whiteley, Lily Donaldson, Rosie Tapner og Eliza Cummings.

Erlent yfirbragð hryðjuverkamanna

BAKPANKAR
Kjartans Atla Kjartanssonar

NORSKI vefmiðillinn Verdens Gang sagði frá því í gær að aðrar reglur giltu um útlendinga en innfædda Norðmenn þegar kæmi að landamæraeftirliti, en lögreglan hafði þá hert mjög allt eftirlit á flugvöllum eftir að viðbúnaðarstig vegna hryðjuverkaógnar þar í landi var hækkað. Og þetta aukna eftirlit virtist beinast að fólki með „erlent yfirbragð", samkvæmt frétt Verdens Gang.

Í FRÉTTINNI var sagt frá því að blaðamaður Verdens Gang hefði fengið sent myndband sem sýndi lögregluna sigta út ferðalanga með „erlent yfirbragð". Rætt var við mann sem sagðist hafa orðið vitni að slíku framferði lögreglunnar. Talsmaður lögreglunnar neitaði hins vegar að hún veldi fólk til að fylgjast með eftir útliti. Hann viðurkenndi þó að samspil þjóðernis og hvaðan farþegarnir koma væri notað til þess að finna út hverjum ætti að fylgjast sérstaklega með.

NÚ er erfitt að sitja hér heima á Íslandi og segja lögreglumönnum í Noregi hvernig eigi að vinna vinnuna sína. Þeir eru örugglega undir miklu álagi og geta eflaust rökstutt vinnulag sitt með einhvers konar rökum.En einhvern veginn getur maður ekki annað en hugsað þrjú ár aftur í tímann, þegar hræðileg hryðjuverkaárás var gerð á norskan almenning. Og þar var ekki að verki útlendingur heldur Norðmaður í húð og hár sem var á móti útlendingum. Maður sem gat ekki sætt sig við að mannlegt samfélag þróast. Maður sem gat ekki sætt sig við að búa í sátt og samlyndi við fólk af ólíkum uppruna. Ef þetta eru vinnubrögð lögreglunnar í Noregi núna virðist boðskapur Breiviks hafa komist til skila.

SVO virðist sem okkur mannfólkinu þyki auðveldara að benda á einhvern sem er ólíkur okkur sjálfum, ef okkur vantar sökudólga. Við virðumst eiga auðveldara með að búa til skúrka úr útlendingum en okkur sjálfum. Umburðarlyndið virðist vera meira í orði en á borði. „Burtu með fordóma," sungum við Íslendingar í Eurovision í vor, en nokkrum vikum seinna var stór hópur af fólki tilbúinn að taka lóð af Félagi múslima. Enginn á að þurfa að líða fyrir hvaðan hann kemur, hvernig hann lítur út eða hverju hann trúir.

Almenn sátt um að ganga eigi hægt um gleðinnar dyr

Nú styttist óðum í verslunarmannahelgina en helgin er þekkt fyrir rosalegan fjölda útihátíða. Fréttablaðið bað því nokkra einstaklinga að viðra skoðanir sínar á útihátíðum og taka afstöðu til þeirra.

➜ EIRÍKUR

„Ég er almennt jákvæður gagnvart útihátíðum enda snúast þær um að fólk eigi að skemmta sér saman," segir Eiríkur Björn Björgvinsson, bæjarstjóri á Akureyri, en hann hefur góða reynslu af útihátíðum og þá sérstaklega á Akureyri þar sem hann hefur starfað sem bæjarstjóri frá árinu 2010.

„Það sem skiptir höfuðmáli er að fólk taki tillit hvert til annars, ekki síst til þeirra sem dragast óvart inn í útihátíðarstemninguna eins og margir íbúar Akureyrar."

Eiríkur Björn segir að útihátíðir eigi sér ríka hefð á Íslandi enda hafa margar íslenskar útihátíðir verið haldnar í tugi ára.

„Það er þó mikilvægt að stilla öllu í hóf og fara aldrei yfir strikið."

➜ ELLIÐI

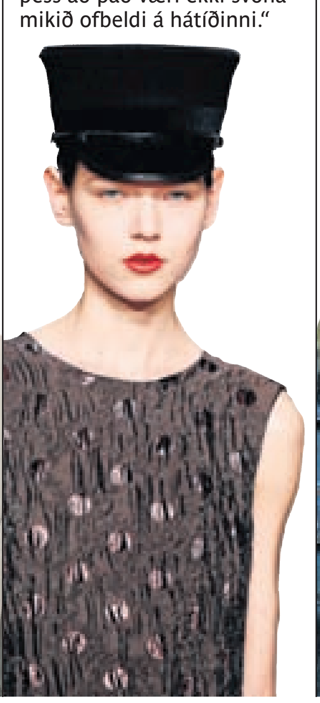
„Ég er hlynntur öllum þeim heilbrigðu skemmtunum og útihátíðum sem boðið er upp á," segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum, en sjálfur hefur hann 46 ára reynslu af Þjóðhátíð. „Mín reynsla er sú að það sem skiptir allra mestu máli er að bera ábyrgð á sjálfum sér og sínum. Það hvernig við göngum fram hefur áhrif á okkar velferð og velferð annarra," segir bæjarstjórinn. „Fyrir þá sem eru gestkomandi skiptir miklu máli að vera undirbúinn, að kynna sér út á hvað hátíðin gengur og virða hefðir heimamanna. Svo á auðvitað að ganga hægt um gleðinnar dyr."

➜ KOLFINNA

„Ég er náttúrulega Vestmannaeyingur og hef því farið ansi oft á Þjóðhátíð," segir fyrirsætan Kolfinna Kristófersdóttir en hún segist líka vilja að hún hefði aldrei farið á neina aðra útihátíð en Þjóðhátíð yfir verslunarmannahelgina.

„Ég held samt að upplifunin af Þjóðhátíð sé allt öðruvísi ef þú ert frá Eyjum," segir hún. „Öll fjölskyldan mín er þarna og allir gömlu vinirnir þannig að þetta er allt annað en fyrir Reykvíkinga."

Kolfinna hefur því virkilega gaman af Þjóðhátíðinni og segir að Vestmannaeyjar séu rosalega fallegur staður en hún hefur þó eitt út á hátíðina að setja. „Ég vildi óska þess að það væri ekki svona mikið ofbeldi á hátíðinni."



➜ MARÍA RUT

„Ég fór á Mýrarboltann á Ísafirði en ég gisti alltaf í heimahúsi, ég er ekki mikið fyrir svona tjaldferðalög," segir María Rut Kristinsdóttir. „Ég hef allavega aldrei farið á Þjóðhátíð, ég er alin upp á Vestfjörðum og þaðan er bara svo langt að fara á Þjóðhátíð," segir hún og hlær. „Ég er líka með svona sjúkdóm, ég á mjög erfitt með að breyta til, þannig að það gæti alveg verið partur af því að ég vil alltaf hafa allt í föstum skorðum."

María Rut segist vera reynslulítil þegar kemur að útihátíðum en hún fór samt á hátíðina Halló Akureyri þegar hún var sautján ára. „Það var brilljant en ég hef eiginlega ekki tjaldað síðan," segir hún. „Ég nenni bara ekki að lenda í því að tjaldið mitt rifni niður, þá verð ég svo vonsvikin og leið."

➜ ÁGÚSTA EVA

„Ég er engan veginn útihátíðartýpa," segir leikkonan Ágústa Eva Erlendsdóttir. „Þar sem ég er alin upp er svo heitt að ég get eiginlega ekki verið í miklum kulda," segir hún og hlær. „Ég get því ekki sofið í tjaldi og í þau fáu skipti sem ég hef reynt það hef ég annaðhvort vakið alla nóttina, sofið inni í bíl eða farið grátandi heim."

Ágústa Eva segir það ekki á dagskránni að tjalda um verslunarmannahelgina heldur ætlar hún að halda sig heima í hlýjunni með fjölskyldunni. Ef hún myndi þó fara eitthvert þá segir hún að Þjóðhátíð í Eyjum yrði líklegast fyrir valinu. „Kærastinn minn er ættaður þaðan og ég hef aldrei farið þannig að ég myndi örugglega mæta þangað og taka þetta alla leið," segir leikkonan hlæjandi. „Alveg í þremur kraftgöllum með landa í vasanum og sofa ekki neitt."

BÍÓ ★ PARADÍS — EUROPA CINEMAS

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

GRIFFILL

ALLTAF ÓDÝR

Griffill
Laugardalshöll, RVK
KT:56010109-0670 VSK:100269

VÖRUSKIL

Lýsing		Upphæð
Skiptabókabónus + 400 kr fyrir hverja bók		
Stærfræði	1.stk	-2.320 +400
Líffræði	1.stk	-2.400 +400
Samtals kr.		-5.520
Inneignarnóta -		-5.520

Fyrir hverja bók sem þú skilar
færðu auka 400 kr. inneign.
Þökkum viðskiptin

TÖKUM Á MÓTI SKIPTIBÓKUM FRÁ KL. 13 Í DAG OG ÞÚ FÆRÐ

BÓNUS!

ÞÚ FÆRÐ MEIRA!
ÞÚ FÆRÐ MEIRA!
ÞÚ FÆRÐ MEIRA!
ÞÚ FÆRÐ MEIRA!

LAUGARDALSHÖLL

GRIFFILL MARKAÐUR!

GRIFFILL SÍMI: 533-1010
WWW.GRIFFILL.IS
LAUGARDALSHÖLL

SKIPTIBÓKABÓNUS GILDIR
FRÁ 29.JÚLI TIL OG MEÐ 1.ÁGÚST!

GRIFFILL

Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl. Gildistími tilboðs er frá 29. júlí til og með 1.ágúst. Verð geta breyst án fyrirvara. Griffill áskilur sér rétt að neita móttöku skiptibóka.

SPORT

Á ekki von á hreyfingum

FÓTBOLTI Magnús Gylfason, þjálfari Vals, staðfesti í gær að félagið hefði komist að samkomulagi við Þórð Steinar Hreiðarsson um að leika með félaginu.

Þórður er fjórði leikmaðurinn sem Valur fær til liðs við sig í félagsskiptaglugganum en Magnús Gylfason, þjálfari liðsins, telur ólíklegt að félagið bæti við sig leikmönnum.

„Það er ekkert í gangi allavega, það er heil vika eftir en við erum ekki að leita eftir neinu. Ég á ekki von á öðru en að það verði engar hreyfingar en ég útiloka aldrei neitt. Okkur fannst vanta einn leikmann og Þórður var laus svo þetta hentaði vel,“ sagði Magnús Gylfason við Fréttablaðið í gær. - kpt

Þetta eru fáránlegar tölur

FÓTBOLTI Annað mark FH í 2-0 sigrinum gegn Fylki í Pepsi-deild karla í fótbolta á sunnudagskvöldið var nokkuð merkilegt. Emil Pálsson skoraði þá með fallegu skoti fyrir utan teig sem söng í netinu.

Þetta var hvorki meira né minna en fyrsta markið sem FH-ingar skora fyrir utan teig í rúm tvö ár, eða síðan Viktor Örn Guðmundsson, sem er einmitt leikmaður Fylkis í dag, skoraði á móti Keflavík í þriðju umferðinni 2012.

FH spilaði 38 leiki í röð og skoraði 78 mörk án þess að skora mark fyrir utan teig þar til Emil tók sig til og þrumaði boltanum í netið á sunnudagskvöldið.

„Jesús minn, þetta eru fáránlegar tölur,“ sagði Emil þegar Fréttablaðið bar þetta undir hann. „Við þurfum greinilega að komast sem næst markinu til að skora,“ bætti hann við léttur.

„Við höfum verið með frábæra skotmenn eins og Björn Daníel en samt ekkert verið að skora fyrir utan teig. Við skorum heldur aldrei úr aukaspyrnum. Markið sem Kristján Gauti skoraði í Evrópudeildinni úr aukaspyrnu var það fyrsta sem við skoruðum síðan ég kom í FH. En nú fer ég bara að munda skotfótinn í næstu leikjum,“ sagði Emil Pálsson léttur í lund. - tom

LANGSKOT Emil Pálsson skoraði með marki fyrir utan teig. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

ÓHRÆDDUR Rodgers treystir lærisveinum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kaupum ekki að óþörfu í ár

FÓTBOLTI Brendan Rodgers, knattspyrnustjóri Liverpool, segir að þótt Loic Remy hafi ekki staðist læknisskoðun og Adam Lallana verði frá í allt að sex vikur vegna meiðsla muni félagið ekki gera „neyðarkaup“.

„Við höfum úr fjármunum að spila, það er ekki spurning um það. Ég mun hins vegar ekki eyða þeim bara til að eyða þeim. Við verðum að finna réttu leikmennina,“ sagði Rodgers sem er tilbúinn að bíða.

„Ef ég þarf að bíða fram í janúar, þá mun ég gera það. Leikmennirnir eru allir í góðu ásigkomulagi og hafa lagt sig mikið fram hingað til á undirbúningstímabilinu,“ sagði Rodgers sem var ekki tilbúinn að segja af hverju félagið hefði hætt við kaupin á Remy. „Þetta er einfalt – við ákváðum að hætta við kaupin. Það er sárt fyrir leikmanninn, en við munum horfa fram á veginn og skoða aðra möguleika,“ sagði Rodgers. - kpt

SAMNINGSLAUS Ronaldinho er samningslaus þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leystur undan samningi

FÓTBOLTI Brasilíski snillingurinn Ronaldinho var leystur undan samningi hjá Atletico Mineiro í Brasilíu í gær en þjálfari liðsins, Levir Culpi, staðfesti þetta við brasilíska fjölmiðla.

Ronaldinho, sem er 34 ára gamall, var um tíma einn besti knattspyrnumaður heims. Hann var valinn besti leikmaður heimsins tvö ár í röð af FIFA árin 2004 og 2005 þegar hann var á mála hjá spænska stórveldinu Barcelona.

Ronaldinho gekk til liðs við Atletico Mineiro frá Flamengo árið 2012 og sló strax í gegn hjá nýju liði. Fór hann fyrir liðinu er félagið vann Copa Libertadores, Meistaradeild Suður-Ameríku árið eftir.

Talið er að Ronaldinho muni tilkynna næsta áfangastað á miðvikudag. Hafa fjölmiðlar í Suður-Ameríku orðað hann við argentínska liðið Boca Juniors að taka við af Juan Roman Riquelme sem leikstjórnandi liðsins. - kpt

Veit ekki mikið um þetta lið

Daníel Laxdal er leikmaður 13. umferðar hjá Fréttablaðinu, en hann átti stórleik í 2-0 sigri Stjörnunnar á ÍBV. Stjarnan á í baráttu við FH á toppnum, auk þess sem liðið stendur í ströngu í Evrópukeppninni.

FÖGNUÐUR Stjörnumenn hafa átt góðu gengi að fagna undanfarnar vikur en liðið er ósigrað í Pepsi-deildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÓTBOLTI Daníel Laxdal átti frábæran leik í vörn Stjörnunnar þegar liðið bar sigurorð af ÍBV á Samsung-vellinum á sunnudaginn. Með sigrinum komst Stjarnan í toppsæti Pepsi-deildar í um tvær klukkustundir, áður en FH endurheimti það með sigri á Fylki seinna um kvöldið.

Stjarnan er áfram ósigruð í Pepsi-deildinni eftir þrettán umferðir og á í harðri baráttu við FH um Íslandsmeistaratitilinn.

Lá mikið á okkur

Sigurinn í fyrradag var langt frá því að vera auðsóttur, en Eyjamenn, sem höfðu unnið þrjá leiki í röð, voru meira með boltann og settu mikla pressu á Stjörnuvörnina. Daníel og félagar stóðu hins vegar öll áhlaup Eyjamanna af sér, en það lagði grunninn að sigri Stjörnunnar. Daníel var ánægður með varnarleik Stjörnuliðsins í leiknum:

„Já, sérstaklega þar sem það lá mikið á okkur. Það var líka langt síðan við héldum hreinu, svo þetta var mjög mikilvægt,“ sagði Daníel sem sagði það ekki hafa verið erfitt að koma sér aftur niður á jörðina eftir sigurinn ótrúlega á Motherwell á fimmtudaginn: „Nei, þetta er aðallega andlegs eðlis. Við höfum verið að spila marga leiki, bæði í deildinni og í Evrópukeppni. Það var því sterkt að vinna leikinn gegn ÍBV og halda hreinu, þótt við værum með ungan strák í markinu,“ sagði Daníel en umræddur strákur, Sveinn Sigurður Jóhannesson, kom á síðustu stundu inn í Stjörnuliðið vegna meiðsla Ingvars Jónssonar, aðalmarkvarðar liðsins. Sveinn átti góðan leik og Daníel var ánægður með frammistöðu hans:

„Hann stóð sig alveg frábærlega, það var ekki hægt að kvarta neitt undan honum,“ sagði Daníel og bætti við að Stjörnuliðið hefði kannski verið enn þéttara í ljósi fjarveru Ingvars og gert allt til að hjálpa Sveini í hans fyrsta leik.

Præst er mikill baráttumaður

Daníel bar einnig lof á fyrirliða Stjörnunnar, Michael Præst, en hann sinnir mikilvægu en vanþakklátu starfi aftarlega á miðjunni:

„Þetta er staða sem ekki allir taka eftir. Hann vinnur ótrúlega marga skallabolta, brýtur niður margar sóknir og er fljótur að koma boltanum aftur í spil. Það er mjög þægilegt að hafa hann fyrir framan sig, það verður að segjast. Hann er mikill baráttumaður og gefst aldrei upp,“ sagði Daníel um Danann knáa.

Sem fyrr segir mætir Stjarnan pólska liðinu Lech Poznan í fyrri leik liðanna í þriðju umferð forkeppni Evrópudeildarinnar á fimmtudaginn kemur. Lech Poznan er sterkur andstæðingur, en liðið sló Nõmme Kalju frá Finnlandi út í síðustu umferð.

Þjálfararnir hafa skoðað þá

Daníel kveðst spenntur fyrir leiknum en segir að vitneskja hans um Poznan-liðið sé takmörkuð: „Ef ég á að segja alveg eins og er, þá veit ég ekki mikið um þetta pólska lið. En þjálfararnir hafa farið yfir leiki hjá þeim og þeir ættu að vera búnir að finna einhverja veikleika hjá Pólverjunum,“ sagði Daníel, sem bjóst við því að leikmenn og þjálfarar Stjörnunnar myndu skoða leiki Poznan-liðsins saman á myndbandi fyrir leikinn á fimmtudaginn. „Við erum alltaf með myndbandsfundi þar sem við skoðum hvernig mótherjinn spilar og hvernig þeir útfæra föst atriði og annað slíkt.“

„Þetta verður mikil skemmtun og vonandi náum við góðum úrslitum svo við eigum möguleika í seinni leiknum,“ sagði Daníel Laxdal að lokum. ingvithor@365.is

> **Hann stóð sig alveg frábærlega og ekki hægt að kvarta undan honum.**
> *Daníel Laxdal, leikmaður Stjörnunnar.*

Jón Arnór ekki með til Lúxemborgar

Besti körfuknattleiksmaður landsins fer ekki með í æfingaferðina en mætir til leiks í undankeppni EM.

KÖRFUBOLTI Jón Arnór Stefánsson verður ekki með körfuboltalandsliðinu í æfingaferðinni til Lúxemborgar, en strákarnir halda utan á miðvikudaginn og leika tvo vináttulandsleiki við heimamenn á fimmtudag og föstudag.

Leikirnir eru liður í undirbúningi liðsins fyrir undankeppni EM 2015, en Ísland er í riðli með Bosníu og Bretlandi og leikur heima og að heiman við hvora þjóð.

„Hann fær frí af persónulegum ástæðum,“ segir Arnar Guðjónsson, aðstoðarþjálfari landsliðsins, við Fréttablaðið sem hefur lista yfir landsliðshópinn undir höndum. KKÍ birtir hann svo formlega í dag.

Allir bestu körfuknattleiksmenn þjóðarinnar eru með fyrir utan Jakob Örn Sigurðarson sem sagði Fréttablaðinu fyrr í mánuðinum að hann vildi taka sér hvíld frá landsliðinu og huga að fjölskyldunni.

„Jón Arnór spilar þessa leiki,“ ítrekar Arnar sem segir íslenska liðið eiga tækifæri á að komast á EM, en tveir sigrar á löskuðu, en þó sterku, liði Breta verða mögulega nóg.

„Við eigum séns. Það er mjög ólíklegt að NBA-leikmenn Breta verði með og það voru miklir peningar teknir úr körfuboltanum eftir Ólympíuleikana,“ segir Arnar, en NBA-leikmennirnir eru Luol Deng, leikmaður Miami, og Joel Freeland hjá Portland.

Bosnía er með lið á heimsmælikvarða og þykir ólíklegt að okkar strákar nái að stríða því. Bretarnir eru skotmarkið, en leikirnir við þá verða ekkert grín þótt liðið sé ekki jafnsterkt og fyrir tveimur árum.

„Þarna eru leikmenn sem spila í ACB-deildinni á Spáni. Þetta er alvöru lið þó að það vanti tvo menn. Áhuginn á körfubolta er að aukast í Bretlandi og þetta verður í fyrsta skipti sem sýnt er beint frá leikjum í undankeppni EM,“ segir Arnar Guðjónsson.

Eins og sjá má á leikmannahópi íslenska liðsins eru allir atvinnumenn Íslands nema tveir; Jakob Örn og Ægir Þór Steinarsson. Sigurður Þorvaldsson er kominn aftur í liðið frá síðustu undankeppni og þá eru Grindvíkingarnir Ólafur Ólafsson og Sigurður Gunnar Þorsteinsson í hópnum ásamt ungstirnunum Elvari Má Friðrikssyni og Martin Hermannssyni. -tom

➔ Landsliðshópurinn

Ólafur Ólafsson, Grindavík
Haukur Helgi Pálsson, Breogan
Elvar Már Friðriksson, Njarðvík
Sigurður G. Þorsteinsson, Grindavík
Hlynur Bæringsson, Sundsvall
Sigurður Þorvaldsson, Snæfell
Martin Hermannsson, KR
Axel Kárason, Værløse
Ragnar Nathanaelsson, Sundsvall
Hörður Axel Vilhjálmsson, MBC
Logi Gunnarsson, Njarðvík
Pavel Ermolinskij, KR

GÓÐA FERÐ!
30-50% AFSLÁTTUR
RÝMINGAR
SALA
ALLT Í FERÐALAGIÐ!
Tjöld 30%
Ferðahúsgögn 40%
Kælibox 30%
Útivistarfatnaður 30-50%
og ótal margt fleira!
GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ!
TRYGGÐU ÞÉR FERÐAVÖRUR
MEÐ AFSLÆTTI Í TÆKA TÍÐ.
ALLT Á AÐ SELJAST!
Afsláttur gildir ekki af vörum merktum Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar.
Úrval af rýmingarsöluvörum getur verið misjafnt milli verslana.
HÚSASMIÐJAN
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

DAGSKRÁ

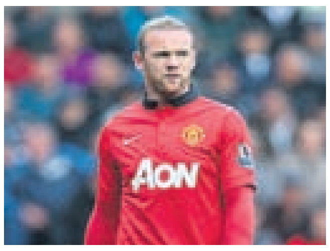
Stöð 2 kl. 21.30
Orange is the New Black

Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.

Í KVÖLD

Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 21.15 Fjórða syrpan af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



Guinness International Champions Cup 2014

STÖÐ 2 SPORT KL. 23.20 Bein útsending frá leik Inter og Manchester United á Guinness International-knattspyrnumótinu sem fram fer í Bandaríkjunum.

Léttir sprettir

STÖÐ 2 GULL KL. 19.50 Friðrika Hjördís Geirsdóttir stýrir skemmtilegum þætti um almennar íþróttir sem fólk stundar, svo sem hlaup, skíðaíþróttir, hjólreiðar, fjallgöngur, sund og íþróttir fyrir alla fjölskylduna.

Bylgjan kl. 10.00
Maskínan

Siggi Hlö – Maskínan sjálf er á Bylgjunni alla virka daga milli klukkan 10-13 í allt sumar. Skemmtileg tónlist, óþarfa fróðleikur og fjör alla virka daga.

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.00 **Malcolm in the Middle**
08.25 **Extreme Makeover: Home Edition**
09.10 **Bold and the Beautiful**
09.30 **Doctors**
10.10 **The Wonder Years**
10.35 **The Middle**
11.00 **Go On**
11.20 **Á fullu gazi**
11.40 **The Newsroom**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Cold Feet**
13.50 **American Idol**
15.25 **Sjáðu**
15.55 **Scooby-Doo!**
16.20 **The Big Bang Theory**
16.45 **How I Met Your Mother**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.06 **Veður**
19.15 **Back in the Game** *(6:13)*
19.35 **2 Broke Girls** *(7:24)*
20.00 **Gatan mín**
20.20 **Anger Management** *(17:22)*
20.45 **White Collar** *(8:16)*
21.30 **Orange is the New Black** *(8:14)*
22.25 **Burn Notice** *(8:18)*
23.10 **Daily Show: Global Edition**
23.35 **The Night Shift**
00.20 **Mistresses**
01.05 **Covert Affairs**
01.50 **Enlightened**
02.20 **Fringe**
03.05 **Bones**
03.50 **El Cantante**
05.45 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*

15.00 **Formúla 1 - Ungverjaland**
17.20 **Símamótið**
18.00 **KR - Breiðablik**
21.45 **UFC Unleashed 2014** Sérstakur þáttur frá UFC.
22.30 **Borgunarmörkin 2014**
23.15 **UFC Now 2014**

SPORT 2 *enski boltinn*

14.10 **Guinness International Champions Cup 2014**
15.50 **Ítalía - Úrúgvæ**
17.40 **Kostaríka - England**
19.25 **Robert Pires**
19.55 **Hondúras - Sviss**
21.35 **Ekvador - Frakkland**
23.20 **Guinness International Champions Cup 2014**
01.30 **Guinness International Champions Cup 2014**

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

STÖÐ 3

18.15 **Romantically Challenged**
18.40 **Sullivan and Son**
19.00 **Total Wipeout UK**
20.00 **How To Live With Your Parents for the Rest of your Life** *(2:13)*
20.25 **One Born Every Minute** *(2:12)*
21.15 **Pretty Little Liars** *(23:25)*
21.55 **Nikita** *(2:6)*
22.40 **Terminator: The Sarah Connor Chronicles** *(9:22)*
23.25 **Revolution**
00.05 **Gang Related**
00.50 **Total Wipeout UK**
01.55 **How To Live With Your Parents for the Rest of your Life**
02.20 **One Born Every Minute**
03.10 **Pretty Little Liars**
03.50 **Nikita**
04.35 **Terminator: The Sarah Connor Chronicles**

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Skógardýrið Húgó **09.44** Skoppa og Skrítla **09.56** Leyndarmál vísindanna **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Skógardýrið Húgó **13.44** Skoppa og Skrítla **13.56** Leyndarmál vísindanna **14.00** Ævintýri Tinna **14.25** Latibær **14.47** Hvellur keppnisbíll **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Skógardýrið Húgó **17.44** Skoppa og Skrítla **17.56** Leyndarmál vísindanna **18.00** Ævintýri Tinna **18.25** Latibær **18.47** Hvellur keppnisbíll **19.00** Artúr 3 **20.40** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.40 **Strákarnir**
18.10 **Friends**
18.35 **Seinfeld**
19.00 **Modern Family**
19.25 **Two and a Half Men**
19.50 **Léttir sprettir**
20.10 **Hæðin** *(4:9)*
21.00 **Breaking Bad**
21.50 **Rita** *(2:8)*
22.35 **Lærkevej** *(8:12)*
23.15 **Boardwalk Empire**
00.05 **Chuck**
00.50 **Cold Case**
01.35 **Léttir sprettir**
02.00 **Hæðin**
02.50 **Breaking Bad**
03.35 **Rita**
04.20 **Lærkevej**
05.05 **Boardwalk Empire**

BÍÓSTÖÐIN

11.45 **Story Of Us**
13.20 **October Sky**
15.05 **Anger Management**
16.50 **Story Of Us**
18.25 **October Sky**
20.15 **Anger Management**
22.00 **Boys Don't Cry**
00.00 **Scorpion King 3: Battle for Re**
01.45 **How I Spent My Summer Vacation**
03.20 **Boys Don't Cry**

RÚV

16.30 **Ástareldur**
17.20 **Snillingarnir**
17.40 **Violetta**
18.25 **Táknmálsfréttir**
18.35 **Melissa og Joey**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Veðurfréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Alheimurinn** *(1:10) (Cosmos: A Spacetime Odyssey)* Áhugaverð þáttaröð þar sem skýringa á uppruna mannsins er leitað með aðstoð vísindanna auk þess sem tilraun er gerð til að staðsetja jörðina í tíma og rúmi.
20.25 **Hið ljúfa líf** *(3:6) (Det söde liv)* Danskir þættir um kökubakstur og eftirréttagerð. Mette Blomsterberg útbýr kræsingar.
20.45 **Hefnd** *(3:13) (Revenge III)* Bandarísk þáttaröð um unga konu, Amöndu Clarke, sem sneri aftur til The Hamptons undir dulnefninu Emily Thorne með það eitt að markmiði að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
21.30 **Golfið** *(3:7)*
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Góða nótt, mín kæra** *(3:3) (God natt, elskede)* Norskur sakamálaþáttur um mann sem verður vitni að morði en í stað þess að afhenda lögreglu málið tekur hann það í sínar eigin hendur.
23.20 **Berlínarsaga** *(2:6) (Weissensee Saga II)*
00.10 **Djöflar Da Vincis** *(1:8) (Da Vinci's Demons)*
01.10 **Fréttir**
01.20 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
16.50 **Design Star**
17.35 **Dr. Phil**
18.15 **An Idiot Abroad**
19.00 **Kirstie** *(3:12)*
19.25 **Men at Work** *(3:10)*
19.50 **Happy Endings** *(7:22)*
20.10 **30 Rock** *(7:22)*
20.30 **Catfish** *(6:12)* Í samskiptum við ókunnuga á netinu er oft gott að hafa varann á vegna þess að fæstir eru í raun þeir sem þeir segjast vera. Þáttaröðin fjallar um menn sem afhjúpa slíka notendur.
21.15 **King & Maxwell** *(3:10)*
22.00 **Nurse Jackie** *(6:10)*
22.30 **Californication**
23.00 **The Tonight Show**
23.45 **Royal Pains**
00.35 **Scandal**
01.20 **Nurse Jackie**
01.50 **Californication**
02.20 **The Tonight Show**
03.05 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.15 PGA Tour 2014 **11.15** Golfing World 2014 **12.05** European Tour 2014 **14.10** Golfing World 2014 **15.00** PGA Tour 2014 **18.00** Golfing World 2014 **18.50** PGA Tour 2014 - Highlights **19.45** Golfing World 2014 **20.35** PGA Tour 2014 - Highlight

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

66° suður
Lúxus
Kókos íspinni
Norðangarrinn mætir suðrænni sælu í Lúxus Kókospinnanum frá Kjörís. Lygndu aftur augunum og fáðu þér bita.
Kjörís

BESTA BÍÓMYNDIN

Priscilla Queen of the Desert. Þetta er uppáhaldsmyndin okkar mömmu frá því ég man eftir mér. Þrjár dragdrottningar túra um óbyggðir Ástralíu og lenda í ævintýrum. Ótrúlega skemmtilegt. Allir karakterarnir eru líka mjög töff og leikaravinnan æði.

Þuríður Blær Jóhannsdóttir, rappari og leikaranemi.

Forstjórinn vildi engan nema Nilla til Eyja

Gleðigjafinn Níels Thibaud Girerd, eða Nilli, mun stýra sérstökum Þjóðhátíðarþáttum sem sýndir verða á Vísi.

„Sævar Freyr, nýráðinn forstjóri 365, hafði samband og sagði sig vanta vanan mann í vandaða og fagurfræðilega fjölmiðlaumfjöllun um þessa hátíð í Eyjum,“ segir fjölmiðlamaðurinn Níels Thibaud Girerd en hann stýrir sérstökum Þjóðhátíðarþáttum næstu helgi.

„Sjálfur hef ég aldrei komið til Eyja en ég hef heyrt að þar séu afbragðskokkar og hafi einstakan smekk á músík og menningu,“ segir Níels sem bætir því við að hann hafi nýverið klárað nám í söng og fjölmiðlafræði í Frakklandi, það hefur þó ekki fengist staðfest.

„Ég greip allavega gæsina og það verður einn þáttur á dag frá fimmtudegi til sunnudags,“ segir fjölmiðlamaðurinn. „Þetta er krefjandi viðfangsefni enda hefur Þjóðhátíðin verið í hávegum höfð í 140 ár en ég hlakka til að takast á við þetta og sérstaklega til þess að hitta þessa svokölluðu Eyjamenn.“ **- bþ**

SANNUR GLEÐIGJAFI Jón Jónsson er einn af viðmælendum Nilla í fyrsta Þjóðhátíðarþættinum.

Hljómsveitin UMTBS syngur sitt síðasta

Ultra Mega Technobandið Stefán, ein vinsælasta hljómsveit landsins, hefur ákveðið að hætta störfum. Sveitin kemur fram á sínum síðustu tónleikum um helgina.

„Okkur þykir þetta vera komið gott í bili og er þetta því síðasta giggið okkar í óákveðinn tíma,“ segir Sigurður Ásgeir Árnason, söngvari hljómsveitarinnar Ultra Mega Technobandsins Stefáns, en sveitin kemur fram á sínum síðustu tónleikum um óákveðinn tíma á Mýrarboltahátíðinni á Ísafirði um helgina. UMTBS, eins og nafn sveitarinnar er að jafnaði skammstafað, hefur verið starfandi frá árinu 2006 og hefur verið talin ein hressasta tónleikasveit landsins. „Það er engin sérstök ástæða fyrir því að við erum að hætta, menn vilja bara fara að gera eitthvað annað,“ segir Sigurður. Hann var sjálfur að ljúka mastersnámi í hagnýtri menningarmiðlun. „Mig langar að taka pásu frá tónlistinni og vil prófa eitthvað nýtt.“ Þá eru fleiri meðlimir sveitarinnar að mennta sig og hefur það einnig áhrif. „Jón gítarleikari er að fara til Svíþjóðar í nám,“ bætir hann við.

Lokatónleikar sveitarinnar fara fram á laugardagskvöldið á Ísafirði og lofa þeir félagar flottum tónleikum, enda sveitin þekkt fyrir að vera frábært tónleikaband. „Við vildum ekki hafa einhverja sérstaka lokatónleika en við leggjum alltaf mikið í tónleika okkar. Þetta verður mjög skemmtilegt, sérstaklega vegna þess að við erum að spila með svo frábærum tónlistarmönnum eins og Agent Fresco og Emmsjé Gauta svo einhverjir séu nefndir. Það er gaman að enda þetta á svona nótum,“ segir Sigurður.

SYNGUR SITT SÍÐASTA Hljómsveitin Ultra Mega Technobandið Stefán kemur fram í síðasta sinn á Ísafirði um helgina. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

UMTBS Í ÁRANNA RÁS

UMTBS, sem var stofnuð 2006, hefur að undanförnu skipt um stíl og hafa tveir nýir meðlimir bæst við hópinn undanfarin ár, þeir Vignir Rafn Hilmarsson á hljómborð og Jón Helgi Hólmgeirsson á gítar. Fyrir voru í sveitinni ásamt Sigurði þeir Arnþór Jóhann Jónsson hljómborðsleikari, Arnar Freyr Gunnsteinsson bassaleikari og Guðni Dagur Guðnason trommuleikari.

Hljómsveitin lenti í 2. sæti á Músíktilraunum 2006, en undanúrslitakvöldið var fyrsta skiptið sem þeir spiluðu á tónleikum.

Árið 2007 fór sveitin í ýmis tónleikaferðalög og kom meðal annars fram á hátíðum By:Larm í Noregi, G! Festival í Færeyjum og víðar.

Hljómsveitin gaf út fyrri plötu sína árið 2008, Circus, en lag af henni, Story Of A Star, var mikið spilað í útvarpi og seldist vel á vefnum Tonlist.is. Sveitin gaf út seinni plötu sína ! árið 2013.

Fyrr á árinu gerði hljómsveitin samning við norska kynningarfyrirtækið Indianer en það annast kynningarmál fyrir listamenn sem eru á tónleikaferðalagi um Noreg. Arctic Monkeys, Adele, Prodigy og Franz Ferdinand eru á meðal þeirra risanafna í tónlistarheiminum sem fyrirtækið hefur unnið með. „Við höfum spilað mikið erlendis og þurfum ekki að fara meira út. Það er ekki alltaf nóg fyrir hljómsveitir að fá samning, það er alltaf mikil vinna sem fylgir.“

Sveitin skilur eftir sig tvær breiðskífur, Circus og !. **gunnarleo@frettabladid.is**

Kynleg komment borin á torg

Þrjú ungmenni vinna að því að glæða Káratorg lífi og bjóða upp á flotta dagskrá.

„Við höfum fengið frábærar viðtökur þó svo að það sé alltaf hiti í bílastæðaumræðunni í borginni,“ segir Jón Pétur Þorsteinsson, en hann ásamt Helgu Hrönn Þorsteinsdóttur og Ölbu Solís stendur fyrir því að lífga upp á Káratorg.

Torgið sem er við gatnamót Njálsgötu, Frakkastígs og Kárastígs hefur hingað til verið nýtt sem bílastæði. „Reykjavíkurborg stendur fyrir þessu verkefni sem kallast Torg í biðstöðu og vill fá hópa til að gera vannýtt svæði í borginni að flottum almenningsrýmum. Á þessu bílastæði sem okkur var úthlutað komast fjórir bílar fyrir en á opnunardeginum okkar, sem var síðastliðinn laugardag, voru um fimmtíu manns á þessu fjögurra bíla svæði hverja stund þannig að það var mjög góð mæting,“ útskýrir Jón Pétur.

JÓN PÉTUR ÞORSTEINSSON

Á Káratorgi verða þau með ýmsa viðburði og ætla að sjá til þess að torgið verði vel nýtt og að almenningur geti tekið þátt í að lífga upp á torgið. „Við viljum fá fólk til þess að taka þátt með okkur og þræddum til dæmis streng á vegg þar sem fólk getur hengt upp skilaboð sem það festir með þvottaklemmu. Það eru meðal annars ýmsar kynlegar athugasemdir á veggnum,“ segir Jón Pétur.

„Það virðist vera að langflestir séu mjög hrifnir, en það eru alltaf einhverjir sem vilja bílastæðin.

GÓÐ STEMNING Mikill fjöldi fólks lagði leið sína á Káratorg þegar það var opnað um helgina. MYND/EINKASAFN

Það komu nokkrir brjálaðir einstaklingar sem voru ekki ánægðir með að við værum að taka þessi fjögur bílastæði.“

Jón Pétur er ánægður með þetta átak Reykjavíkurborgar í að glæða flotta og hentuga staði lífi. „Það vantar svona staði í Reykjavík, það er ekki svo sterk menning af þessu tagi í borginni, ég fagna þessu átaki.“

Fram undan hjá þeim eru ýmsir viðburðir og er til dæmis á dagskránni útibíó, ýmsar innsetningar, plötusnúðar og tónleikar. **- glp**

Sjópoki 70 L
Tilboðsverð: 11.850 kr.

Freyr sjóstakkur
Tilboðsverð: 6.210 kr.

Húfukolla
Verð: 2.500 kr.

Stuttermabolir
Verð: 4.900 kr.

www.66north.is **#66north**

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Geimrusl frá Heimi

Heimir Rappari hefur sent frá sér lagið Geimrusl (Z.O.Z.) sem er tekið af væntanlegri sólóplötu hans, George Orwell EP. Flestir rappunnendur þekkja Heimi sem Heimirbjéjoð úr hljómsveitunum Skytturnar og Fræ. Að undanförnu hefur hann verið hluti af tónleikateymi Kött Grá Pje, sem sló í gegn með laginu Aheybaró í fyrra. Kött Grá Pje kemur einmitt við sögu í Geimrusli (Z.O.Z) ásamt bandarísku söngkonunni Bonnie Gregory og harmónikuleikaranum Margréti Arnarsdóttur. Heimir vann lagið með strákunum í Lady Babuska sem aðstoða hann einnig við gerð plötunnar.

- fb

Hanna Rún giftir sig

Dansarinn og fegurðardísin **Hanna Rún Óladóttir** gekk að eiga kærasta sinn, **Nikita Bazev**, um helgina við hátíðlega athöfn. Turtildúfurnar höfðu verið kærustupar í um eitt og hálft ár og vakið mikla athygli með ástarsambandinu en ekki síður fyrir að vera einnig danspar.

Þau eignuðust sitt fyrsta barn fyrr í sumar, nánar tiltekið lítinn dreng, og fékk hann nafnið Vladimir Óli Bazev sama dag og giftingin fór fram. Eins og áður hefur komið fram í fjölmiðlum var Nikita einkar elskulegur við Hönnu Rún á meðgöngunni, til dæmis með því að nudda hana og færa henni morgunverð í rúmið.

Nýgiftu hjónin verða líklega enn flottari á dansgólfinu eftir að hafa látið gefa sig saman.

- glp

Mest lesið Vísir

1. Kona missti stjórn á vélhjóli vegna hrossastóðs
2. Hallgrímskirkja ein skrítnasta bygging í heimi
3. Fékk heilablóðfall á baðherberginu og drakk klósettvatn í sjö daga
4. Glæpamaður náðist eftir að skrifa á Facebook-síðu lögreglu
5. Myrkfælinn drengur fer aftur til foreldra sinna sem læstu hann í skotti á bíl

SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN AÐGANG AÐ TÓNLISTINNI Í ÖLLUM HERBERGJUM

Spotify Google play

Sjónvarpsmiðstöðin

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

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

Frábær verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

KORTER.IS

IQ-CARE
Ein besta heilsudýna í heimi
Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning.
Einnig úrval af heilsukoddum

RECOGNIZED FOR EXCELLENCE WOMEN CERTIFIED

Reverie®
Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

REVERIE 3E Essential með IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

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

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

Kiktu á www.reverie.com

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

SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN
Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbaksstuðningur. Mýkra og betra axlarsvæði.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti

Heilsudýnur á frábæru verði Verðdæmi á Sögu og Freyju Með botni og fótum stgr.	Stærð	Verð
	153x203	144.900 kr.
	160x200	149.900 kr.
	180x200	169.900 kr.
	180x210	179.900 kr.

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

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

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