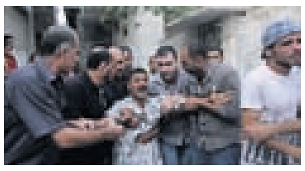


**SKOÐUN** Sveinn Rúnar Hauksson hvetur Obama til að stöðva blóðbaðið á Gasa. 21

**MENNING** Andri Már Hagalín fær smásögu sína birta í The New Yorker. 30

**LÍFIÐ** Hvað ætlar þú að gera um verslunarmannahelgina? 38

**SPORT** Bikarkeppnin er búin að bjarga sumrinu, að mati Matt Garner. 44

# FRÉTTABLAÐIÐ

**Fimmtudagur**
31. júlí 2014
178. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014


## FRÉTTIR

### Grætt á skollanum

Aðstandendur Melrakkasetursins segja að íslenski refurinn sé auðlind sem vert er að huga að. 2

**Leyfisdeilur við lónið** Eigandi Ice Lagoon vísar á bug fullyrðingum um að fyrirtækið stundi siglingar á Jökulsárlóni í leyfisleysi. 6

**Sprengjum varpað á skóla og torg** Tugir manna létu lífið í árásum Ísraelshers á Gasa í gær. 8

**Hjól og hjólagræjur** Hvað kostar að gerast „alvöru“ hjólamaður? 16

20

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Bolungarvík | 9° | | NA | 5 |
| Akureyri | 8° | | NA | 4 |
| Egilsstaðir | 10° | | N | 7 |
| Kirkjubæjarkl. | 14° | | A | 4 |
| Reykjavík | 15° | | NA | 7 |

**BLÍÐA V-TIL** Í dag verða norðan eða norðaustan 5-10 m/s. Bjart V-til en annars skýjað og dálítil væta NA-til og allra syðst. Hiti 8-16 stig. 4

### 3 SÉRBLÖÐ

Maraþon | Hasarmyndavélar | Fólk

# Séreignarsparnaður lifi áfram

Sérfræðingahópur á vegum Landssamtaka lífeyrissjóða leggst gegn tillögum um varanlega heimild til að nýta séreignarsparnað til húsnæðiskaupa. Formaður verkefnisstjórnar um framtíðarskipan húsnæðismála segir jákvæð áhrif tillagnanna á ungt fólk meiri en neikvæð áhrif á fólk sem er að fara á eftirlaun.

**FÉLAGSMÁL** Sérfræðingahópur á vegum Landssamtaka lífeyrissjóða leggst alfarið gegn þeim hugmyndum verkefnisstjórnar um framtíðarskipan húsnæðismála að heimild til að nýta séreignarsparnað til húsnæðisöflunar verði gerð varanleg. Þetta segir í áliti sérfræðingahópsins sem var gert opinbert nú í vikunni.

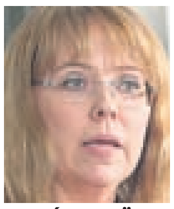
„Við leggjum mikla áherslu á að séreignarlífeyririnn fái að lifa áfram,“ segir Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða.

Í skýrslu verkefnisstjórnar um framtíðarskipan húsnæðismála sem birt var í maí er lagt til að heimild sé veitt, takmörkuð til nokkurra ára, til að leggja lífeyrisgreiðslur inn á fasteignalán eða upp í útborgun á íbúð. Í samtali við Fréttablaðið segir Soffía Eydís Björgvinsdóttir, formaður verkefnisstjórnar ráðherra, að sá tími gæti orðið tíu ár. Samþykkt var frumvarp á síðasta þingi þess efnis að heimilt yrði að ráðstafa séreignarsparnaði á þennan hátt á þriggja ára tímabili sem hófst þann 1. júlí síðastliðinn.

Í umsögn sérfræðingahóps lífeyrissjóðanna segir að séreignarsparnaður sé nauðsynlegur fyrir flesta til að draga úr tekjuskerðingu þegar fólk fer á eftirlaun.

„Það hefur sýnt sig að það er

ÞÓREY S. ÞÓRÐARDÓTTIR



SOFFÍA E. BJÖRGVINSDÓTTIR

þörf á þriðju stoðinni til sparnaðar þegar það kemur að ellilífeyri,“ segir Þórey. „Fólk er að taka á sig tekjuskerðingu.“

Soffía Eydís segist meðvituð um þessar áhyggjur lífeyrissjóðanna en hún tekur ekki undir þær. Hún telur að jákvæð áhrif tillagnanna séu meiri en neikvæð áhrif á fólk sem er að fara á eftirlaun.

„Það hefur komið fram að það er nauðsynlegt að efla sparnað til húsnæðiskaupa,“ segir Soffía. „Ungu fólki veitir ekki af að geta keypt og átt fyrir útborgun á íbúð. Ég held að þetta hafi miklu frekar þau áhrif að þú fáir ungt fólk til að fara inn í séreignarsparnaðarkerfið sem hefur ekki verið inni í því.“

Soffía segir að verkefnisstjórnin vilji að reynslan af þessu fyrirkomulagi verði skoðuð þegar líða fer að lokum þessa þriggja ára tímabils.

„Ef það hefur reynst vel, leggjum við til að festa það í sessi,“ segir Soffía. bjarkia@frettabladid.is

**SUMAR Í HÖFUÐBORGINNI** Það voru margir höfuðborgarbúar sem fögnuðu blíðviðrinu í gær með útiveru. Þetta fólk brá sér á ströndina í Nauthólsvík til að baða sig í sólinni. Einhverjir hafa kannski skellt sér í kaldan sjóinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ STEFÁN

**NÝR GAGNAGRUNNUR** Reconesse er vefur um kvennasögu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Vinna að gagnagrunni:

## Hlutur kvenna í sögunni réttur

**FÓLK** „Markmið okkar er að gera konur sýnilegri bæði hjá konum og körlum og með því bæta samfélagið,“ segir Andrea Björk Andrésdóttir, ein úr kraftmiklum hópi ungs fólks sem hefur lengi unnið að gagnagrunninum Reconesse Database, sem geymir upplýsingar um konur í gegnum tíðina.

„Það er ótækt að kvennasaga hafi verið svo lengi í gangi og ekkert af því efni nái inn í skólabækur.“

Gagnagrunnurinn er unninn í samstarfi við notendur og kvennasöfn víðs vegar um heiminn. - nej / sjá síðu 50

Að óbreyttu munu Sjúkratryggingar fara um 2,7 milljarða fram úr fjárlögum:

# Stefnir í milljarða framúrkeyrslu

**HEILBRIGÐISMÁL** Það stefnir í að Sjúkratryggingar Íslands fari um 2,7 milljarða fram úr fjárlögum. Í lok maí voru Sjúkratryggingar þegar komnar 870 milljónum fram úr áætlun.

„Það er vissulega rétt að það stefnir ekki í góða afkomu Sjúkratrygginga í ár og þetta er alls ekki auðvelt að ná utan um,“ segir Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands. „Stærsti liðurinn sem skýrir þennan umframkostnað er lækniskostnaður, sem er um milljarður. Sá samningur var gerður við sérgreinalækna í lok síðasta árs,“ segir Steingrímur jafnframt.

Ríkisendurskoðun telur að ekki hafi verið gripið til nægilega markvissra aðgerða til að stemma stigu við kostnaði Sjúkratrygginga svo hann standist heimild fjárlaga.

> **Það er vissulega rétt að það stefnir ekki í góða afkomu Sjúkratrygginga í ár.**
>
> *Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands.*

Formaður fjárlaganefndar, Vigdís Hauksdóttir, segir að kallað verði eftir skýringum á þessu. - sa / sjá síðu 4

## SPURNING DAGSINS

Vala, var þetta hörku sjó?

**„Nei, það var bara helvíti gott í sjóinn."**

Vala Höskuldsdóttir leikstýrir verkinu Sértu velkominn heim sem frumsýnt var í gær um borð í Húna II.

Borgnesingar taka til hendinni í Englendingavík svo hún nái fyrri fegurð:

# Endurheimta baðströndina

**UMHVERFISMÁL** Eins og verða vill hafa Borgnesingar þurft að færa fórnir til að byggja upp bæinn síðustu áratugi. Einn af þeim stöðum sem látið hafa á sjá er ströndin við Englendingavík sem var frá náttúrunnar hendi hin ákjósanlegasta baðströnd fyrir þá sem þola íslenskan sæ. En svo fór hún forgörðum.

„Fyrir nokkrum áratugum var tekið mikið magn af sandi úr víkinni og var hann notaður í sambandi við gatnagerð í Borgarnesi," segir Þorleifur Geirsson, einn af svokölluðum Víkurvinum sem nú ætla að taka til hendinni. „Seinna þegar byggt var við hús í nágrenninu var hróflað upp bílastæði milli hússins og fjörunnar og var til þess notað sprengt grjót af ýmsum stærðum. Vetrarbrimið hefur sogað mikið af efninu og hefur það dreifst um ströndina, fjandsamlegt berum iljum og þeim sem vilja lenda bátum sínum í fjörunni."

Í dag blása Víkurvinir til átaks þar sem meðal annars er áformað að flytja sand á ströndina. - jse

**ENGLENDINGAVÍK** Spurning hvort Englendingavík verði orðin eins og brasilísk sólarströnd að vinnu Víkurvina lokinni. MYND/ÞORLEIFUR GEIRSSON

Umboðsmaður Alþingis:

# Vill upplýsingar frá Hönnu Birnu

**STJÓRNSÝSLA** Umboðsmaður Alþingis hefur óskað eftir því að Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra svari hvort hún hafi rætt lögreglurannsókn á hinu svokallaða lekamáli við Stefán Eiríksson, fráfarandi lögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu.

Hanna Birna sendi frá sér yfirlýsingu í gær þar sem hún sagðist ekki hafa beitt Stefán þrýstingi eða haft óeðlileg afskipti af einstökum málum sem lögreglan hefur haft til meðferðar. - ih

**SJÁLFSTÆÐI RÆTT** Artur Mas, forseti Katalóníu, og Mariano Rajoy, forsætisráðherra Spánar, funduðu í gær um framtíð Katalóníu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ríkisstjórnin segir kosningu um sjálfstæði Katalóníu ólöglega:

# Hyggjast halda kosningu til streitu

**SPÁNN, AP Artur Mas, forseti Katalóníuhéraðs á Spáni, segir að enn sé stefnt að því að íbúar Katalóníu kjósi um sjálfstæði í nóvember þrátt fyrir að ríkisstjórn Spánar ætli að koma í veg fyrir að atkvæðagreiðslan fari fram.**

**Mas fundaði með Mariano Rajoy, forsætisráðherra Spánar, í gær. Þar áréttaði Rajoy að kosningin um sjálfstæði Katalóníu yrði ólögleg. Ólíklegt er að deilan leysist á næstunni en ríkisstjórn Spánar vill alls ekki missa Katalóníu sem er eitt ríkasta hérað landsins.** - ih

Vilja að blóðbaðinu linni:

# Ástandinu á Gasa mótmælt

**MÓTMÆLI** Félagið Ísland-Palestína hefur boðað til útifundar vegna ástandsins á Gasa við bandaríska sendiráðið á Laufásvegi klukkan fimm í dag.

Samtímis hefur verið boðað til útifundar á Ráðhústorginu á Akureyri. Tæplega eitt þúsund manns höfðu boðað komu sína á fundina í gær.

Á fundunum verður þeim kröfum beint til Bandaríkjastjórnar að blóðbaðið á Gasasvæðinu verði stöðvað og að umsátrinu verði aflétt tafarlaust. - ih

Nýir sendiherrar skipaðir:

# Geir og Árni nýir sendiherrar

**STJÓRNSÝSLA** Geir H. Haarde, fyrrverandi forsætis- og utanríkisráðherra, var skipaður sendiherra af Gunnari Braga Sveinssyni utanríkisráðherra í gær.

Þá var Árni Þór Sigurðsson, þingmaður Vinstri grænna, einnig gerður að sendiherra.

Skipunin mun taka gildi frá og með 1. janúar 2015.

Ekki verður gefið upp hvar þeir verða sendiherrar fyrr en samþykki gistiríkja á skipun þeirra fæst. - ih

# Refir skila tekjum

Starfsmenn Melrakkasetursins verða varir við aukinn áhuga á refnum erlendis frá. Margir koma aðeins til að komast í tæri við hann. Verið er að kanna hver efnahagslegur ávinningur landsins sé af refnum. Hann hefur þó verið skotinn á friðlandi.

**DÝRALÍF** Oftast er rætt um vá og veiðar þegar refurinn kemst í umfjöllunina. Aðstandendur Melrakkaseturs segja hins vegar að refurinn sé auðlind sem vert sé að huga að.

„Það komu um tvö þúsund í júní og júlí verður ekki síðri," segir Jónas Gunnlaugsson, rekstrarstjóri Melrakkasetursins í Súðavík. Til samanburðar má geta þess að allt árið í fyrra komu um sex þúsund gestir.

Hann segir flesta gestina koma erlendis frá og marga hafa komið til landsins einungis til að kynnast refnum. „Þetta er náttúrulega alveg einstakt, að geta komist í návígi við villt dýr," segir Ester Rut Unnsteinsdóttir frá Náttúrufræðistofnun Íslands, en hún hefur staðið að rannsóknum á svæðinu.

**ESTER RUT UNNSTEINSDÓTTIR**

Tveir erlendir rannsóknarnemendur eru nú að kanna hver efnahagslegur ávinningur landsins gæti verið af ferðum fólks sem kynnast vill refnum hér á landi. Niðurstöðu er að vænta með haustinu.

Á safninu er fólk einnig frætt um refaveiðar og segir Ester Rut að mörgum þyki undarlegt hversu halli á refinn í umræðunni og sambýlinu við landann. Þau Ester Rut og Jónas eru sammála um að kominn sé tími til að ræða um refinn á öðrum nótum en að þar fari aðeins vargur og veiðibráð. Reyndar erum við hálfgerður viðkomuflokkur í samanburði við þetta dýr sem verið hefur hér frá því skömmu eftir að ísa leysti eftir ísöldina.

**GÆFUR MELRAKKI Á HORNSTRÖNDUM** Sumir hafa orðið hvekktari með auknum ágangi en þessi lætur sér vel lynda athyglina. MYND/MELRAKKASETUR ÍSLANDS

## Kostnaður við Hornstrandaferð

Það dugar ekkert klink fyrir erlenda ferðamenn sem vilja komast í tæri við refinn á Hornströndum. Fyrst þyrftu þeir að koma sér til Ísafjarðar eða annarra þéttbýlistaða þaðan sem styst er að sigla yfir Djúpið. Þar þyrftu þeir að gista. Borga sjóferð fram og til baka, borga gistingu á Hornströndum og þar er einnig boðið upp á leiðsögn leiðsögumanna. Óþarfi er að taka með annan uppihaldskostnað.

Ekki eru ferðamenn einir um áhugann því margar heimildarmyndir hafa verið teknar upp á Hornströndum þar sem skolli er í aðalhlutverki. Nú hefur tökulið frá BBC nýlokið tökum þar. „Svo var ég að fá erindi frá japönskum aðilum sem vilja hefja tökur," segir Ester Rut.

Hún er nýkomin úr rannsóknarleiðangri á Hornströndum og ekki eru öll gögnin góð sem úr honum fengust. Til dæmis fann hún kjálkabein af ref sem í voru haglagöt. „Þetta er ekkert nýtt," segir hún en áður hafa fundist óumdeild ummerki þess að veiðimenn hafi látið til sín taka á svæðinu sem hefur verið friðað í tvo áratugi. Þetta er þó algjör undantekning, segir hún.

jse@frettabladid.is

Refsiaðgerðir Bandaríkjanna og ESB bitna á rússneskum bönkum:

# Seðlabanki Rússlands aðstoðar

**RÚSSLAND, AP** Rússneski seðlabankinn hyggst veita rússneskum fjármálafyrirtækjum sem verða fyrir barðinu á refsiaðgerðum Bandaríkjanna og Evrópusambandsins fjárhagsaðstoð.

Í tilkynningu seðlabankans segir að hann muni „grípa til viðeigandi aðgerða" til að styðja þær stofnanir sem refsiaðgerðunum er beint gegn.

Bandarísk stjórnvöld segja að nærri þriðjungur eigna rússneska bankakerfisins sæti nú hömlum vegna refsiaðgerðanna, sem settar hafa verið í kjölfar þess að malasísk farþegavél var skotin niður yfir austurhluta Úkraínu.

Alþjóðlegir eftirlitsmenn hafa ítrekað reynt að komast að flaki vélarinnar, en jafnan horfið frá af öryggisástæðum.

Nú síðast í gær ákváðu eftirlitsmenn á vegum Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu að hverfa frá borginni Dónetsk eftir að hafa rætt þar við uppreisnarmenn.

Andrí Lysenkó, talsmaður Úkraínustjórnar, fullyrti að uppreisnarmenn hefðu lagt jarðsprengjur þar sem farið er inn á svæðið, þar sem flakið er. „Þetta gerir alþjóðlegum sérfræðingum ókleift að sinna starfi sínu," segir hann. - gb

**EFTIRLITSMENN SNERU FRÁ** Alþjóðlegir sérfræðingar hafa ekki treyst sér til að fara að flaki malasísku farþegavélarinnar sem uppreisnarmenn í austanverðri Úkraínu eru taldir hafa skotið niður. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

– KOMDU NÚNA –

# TAXFREE DAGAR

## 20,32% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

SÓFAR | SÓFASETT | HÆGINDASTÓLAR | SÓFABORÐ | BORÐSTOFUBORÐ | BORÐSTOFUSTÓLAR | SVEFNSÓFAR | BORÐSTOFUSKÁPAR | BAKBORÐ | HORNBORÐ | ALLSKONAR-SMÁVARA | O.FL. | O.FL.

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

**VIDIVI** GLASASETT
6 STK.

TAXFREE VERÐ FRÁ!
7.960
KRÓNUR

**AROS** STÓLAR
MARGIR LITIR

TAXFREE VERÐ!
11.944
KRÓNUR

**OREGON**
TUNGUSÓFI

TAXFREE VERÐ!
159.354
KRÓNUR

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

**HÚSGAGNAHÖLLIN**
– fyrir lifandi heimili –

**HÚSGAGNAHÖLLIN** • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • **OPIÐ** Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17
**OG** Dalsbraut 1 • Akureyri **OPIÐ** Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

## SVONA ERUM VIÐ

**10,9** **gráður var meðalhiti í Stykkishólmi í síðasta júnímánuði.**

**Samkvæmt Veðurstofu hefur júní aldrei verið svo hlýr í Stykkishólmi frá því að mælingar hófust árið 1845.**

Björt framtíð í Hafnarfirði lagði ríka áherslu á það eftir kosningar að ráðinn yrði ópólitískur bæjarstjóri:

# Í trúnaðarstörfum fyrir Sjálfstæðisflokk

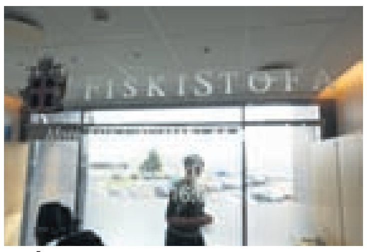
**HAFNARFJÖRÐUR** Haraldur Líndal Haraldsson tók til starfa sem bæjarstjóri í Hafnarfirði þann 28. ágúst síðastliðinn. Haraldur hefur í nokkur ár gegnt trúnaðarstörfum fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Hann var til að mynda starfsmaður framtíðarnefndar Sjálfstæðisflokksins. Einnig situr hann nú í efnahags- og viðskiptanefnd Sjálfstæðisflokksins.

**HARALDUR LÍNDAL HARALDSSON**

Guðlaug Kristjánsdóttir, oddviti Bjartrar framtíðar, lagði á það ríka áherslu að ráða ætti ópólitískan bæjarstjóra í Hafnarfirði eftir kosningar. Hún telur hafa tekist að ráða ópólitískan bæjarstjóra og að trúnaðarstörf hans fyrir Sjálfstæðisflokkinn breyti litlu þar um. „Umfangsmikil reynsla hans af starfi með og fyrir ólíka stjórnmálaflokka víða um land var meðal þess sem mælti með honum í starfið,“ segir Guðlaug. Rósa Guðbjartsdóttir, oddviti Sjálfstæðisflokks, telur það einnig hafa heppnast að finna í starfið ópólitískan bæjarstjóra,

Haraldur tekur í sama streng og Rósa og segir það koma vel til álita að segja sig úr efnahags- og viðskiptanefnd flokksins. „Ég fullyrði það að ég er ekki ráðinn af pólitískum forsendum, ég sótti um því ég tel mig vera búinn að byggja upp þá þekkingu og reynslu sem þarf,“ segir Haraldur. **- sa**

**HAFNARFJÖRÐUR** Bæjarstjóri var ráðinn eftir auglýsingu.



**FRÁ FISKISTOFU** Dalvíkingar opna arma sína fyrir Fiskistofu þegar hún flytur norður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Dalvík fagnar flutningi:

## Vilja sneið af Fiskistofuköku

**SJÁVARÚTVEGUR** Byggðaráð Dalvíkurbyggðar fagnaði ákvörðun ríkisstjórnarinnar um flutning Fiskistofu til Akureyrar í ályktun á fundi sínum í síðasta mánuði.

Jafnframt benti ráðið á að hluti starfsmanna sem koma norður yrði ekki síður í sveit settir kæmu þeir til Dalvíkur, sem er stór útgerðarstaður með sterka innviði.

Bjarni Theódór Bjarnason sveitarstjóri bendir á að frá Dalvík sé líka stutt í aðrar helstu útgerðarhafnir svæðisins og bærinn sé því hentugur staður fyrir til dæmis eftirlitsmenn. **- jse**

Fundað um ástandið á Gasa:

## Nefndarmenn fordæma árásir

**ALÞINGI** „Ég held að ég tali fyrir alla nefndarmenn þegar ég segi að menn hljóta að fordæma árásir sem beinast gegn óbreyttum borgurum og alþjóðlegum stofnunum,“ segir Birgir Ármannsson, formaður utanríkismálanefndar Alþingis. Nefndin fundaði með utanríkisráðherra í gær um stöðuna á Gasa.

Minnihluti nefndarinnar ályktaði að leita ætti allra leiða til að stöðva blóðbaðið á Gasa. Birgir segir að meirihluta nefndarmanna hafi ekki þótt nauðsynlegt að álykta því það sé ekki venjan í störfum þingnefnda. **- ih**

# Sjúkratryggingar fara langt fram úr áætlun

**Það stefnir í að Sjúkratryggingar fari um 2,7 milljarða fram úr áætlun. Forstjóri stofnunarinnar segir að mikill kostnaður vegna nýs samnings við sérfræðilækna skýri framúrkeyrsluna. Fjárlaganefnd Alþingis ætlar að kalla eftir skýringum.**

**HEILBRIGÐISMÁL** Líklegt þykir að Sjúkratryggingar ríkisins fari allt að þremur milljörðum fram úr þeim fjárheimildum á árinu sem stofnuninni eru settar með fjárlögum. Á fyrstu fimm mánuðum ársins voru Sjúkratryggingar komnar um 870 milljónum króna fram úr áætlun.

Í skýrslu Ríkisendurskoðunar um ársáætlanir ríkisstofnana fyrir árið 2014 kemur fram að gert er ráð fyrir að útgjaldaaukning sjúkratrygginga sé mest vegna lækniskostnaðar og vegna leyfisskyldra lyfja (svokallaðra S-merktra lyfja). Þau lyf eru notuð á sjúkrahúsum landsins en greidd af Sjúkratryggingum Íslands.

**STEINGRÍMUR ARI ARASON**

„Það er vissulega rétt að það stefnir ekki í góða afkomu Sjúkratrygginga í ár og þetta er alls ekki auðvelt að ná utan um,“ segir Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands.

„Það þarf hins vegar að gera skýran mun á rekstri sjúkratrygginga og þeirra réttindaflokka sem við sinnum og heyra undir okkur. Rekstur Sjúkratrygginga sem slíkur er í afar góðum farvegi en það stefnir í að réttindaflokkarnir fari umtalsvert fram úr forsendum fjárlaga,“ segir Steingrímur Ari. „Stærsti liðurinn sem skýrir þennan umframkostnað er lækniskostnaður sem er um milljarður. Sá samningur var gerður við sérgreinalækna í lok síðasta árs.“

Að mati Ríkisendurskoðunar hefur ekki verið gripið til nægilega markvissra aðgerða til að stemma stigu við kostnaði Sjúkratrygginga þannig að tryggt sé að hann verði í samræmi við heimildir fjárlaga í lok árs. Samt sem áður hefur verið kynnt nýtt greiðsluþátttökukerfi sem minnkar þátttöku ríkisins umtalsvert í lyfjakaupum landsmanna.

**MIKILL LYFJAKOSTNAÐUR** Gert er ráð fyrir að útgjaldaaukning sjúkratrygginga sé mest vegna lækniskostnaðar og vegna leyfisskyldra lyfja, eða S-merktra lyfja.

Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, segist ekki hvika frá því markmiði að skila hallalausum fjárlögum og að stofnun eins og sjúkratryggingar verði að koma á fund fjárlaganefndar og útskýra stöðu mála. „Við sjáum á nokkrum stöðum rauð blikkandi ljós í nokkrum málaflokkum. Eftir verslunarmannahelgi fer nefndin að funda um þær stofnanir sem hafa farið fram úr í sex mánaða uppgjöri sínu. Þá munum við taka til óspilltra málanna,“ segir Vigdís. „Í þessu tilfelli sjúkratrygginga hefur einhver vanáætlun átt sér stað og áður en ég fer að tjá mig um málið þá vil ég að stofnunin fái að koma á fund nefndarinnar og fái tækifæri til að útskýra þessa vanáætlun sína,“ segir Vigdís.

**„Við sjáum á nokkrum stöðum rauð blikkandi ljós í nokkrum málaflokkum.**

*Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar.*

**sveinn@frettabladid.is**

**SANDKASSAR** Ekkert aðgengi var fyrir hjólastóla og barnavagna á göngustígum sem upphaflega voru gerðir. FRÉTTABLAÐIÐ/KOLBEINN KONRÁÐSSON

Brugðist við kvörtunum íbúa:

## Malbikun hafin í Varmahlíð

**SKIPULAGSMÁL** Hafin er gangstéttagerð í Varmahlíð í Skagafirði. Fréttablaðið greindi frá því í júní að ófært væri fyrir hjólastóla, barnavagna og fleira á sandfylltum „göngustígum“ þar í bæ.

„Það þarf að klæða hluta af þessu með öðru slitlagi og á einum stað eru lagnir sem þarf að skipta út áður en malbikað er yfir,“ segir Indriði Þór Einarsson, sviðsstjóri framkvæmdasviðs Skagafjarðar.

Íbúar höfðu kvartað mikið yfir sandfylltum gangstéttum sem lagðar höfðu verið í byrjun sumars. Merking gangbrauta er einnig vel á veg komin. **- ssb**

Auglýst eftir lögreglustjórum:

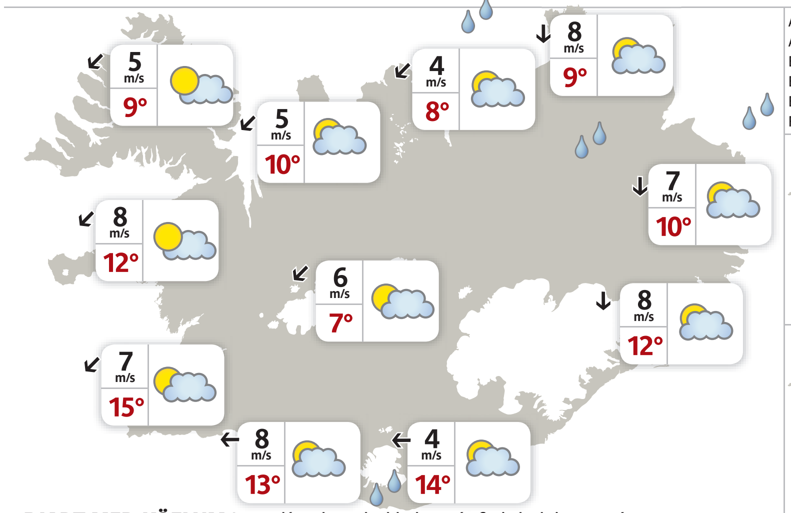
## Embætti laus til umsóknar

**STJÓRNSÝSLA** Innanríkisráðuneytið hefur auglýst tvö embætti lögreglustjóra laus til umsóknar, á Vestfjörðum og í Vestmannaeyjum. Umsóknarfrestur er til 18. ágúst næstkomandi og skipar Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra í embættin frá ársbyrjun 2015 til næstu fimm ára.

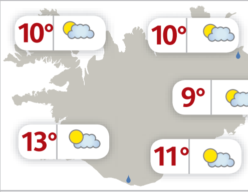
Lögregluumdæmum var fækkað úr fimmtán í níu með lögum frá Alþingi þann 14. maí síðastliðinn. **- sa**

## Veðurspá

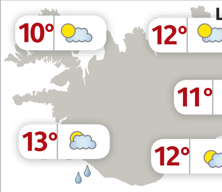
Gildistími korta er um hádegi




| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Alicante | 31° | Friedrichshafen | 24° | New York | 27° |
| Aþena | 34° | Gautaborg | 22° | Orlando | 33° |
| Basel | 29° | Kaupmannahöfn | 22° | Ósló | 24° |
| Berlín | 24° | Las Palmas | 25° | París | 25° |
| Billund | 23° | London | 25° | San Francisco | 23° |
| Frankfurt | 25° | Mallorca | 31° | Stokkhólmur | 24° |

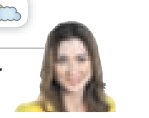



**Á MORGUN** Hæg norðlæg eða breytileg átt.




**LAUGARDAGUR** Hægt vaxandi SA-átt SV-til.

**BJART MEÐ KÖFLUM** Þetta lítur bara þokkalega út fyrir helgina, en á morgun verður víða bjart með köflum og hæglætis veður. Á laugardag verður hægt vaxandi suðaustanátt og þykknar upp um suðvestanvert landið á sunnudag.

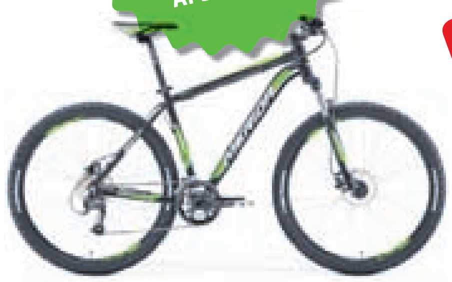


**Elísabet Margeirsdóttir**
veðurfréttamaður

**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

PIPAR\TBWA • SÍA • 141768

**MERIDA-HJÓL 26" - 27,5" - 29" 40% AFSLÁTTUR**



Afsláttur 24.905 kr.

**CHAR-BROIL** GASGRILL
2 brennarar
**54.995 KR.**
FULLT VERÐ 79.900 KR.

Afsláttur 9.905 kr.

**CHAR-BROIL** FERÐAGASGRILL
**29.995 KR.**
FULLT VERÐ 39.900 KR.

Afsláttur 20.000 kr.

**CAMPINGAZ** FERÐAGASGRILL
**29.990 KR.**
ÁÐUR 49.990 KR.

Afsláttur 5.000 kr.

**PRIMUS** TJALDHITARI
**8.990 KR.**
ÁÐUR 13.990 KR.

**40% AFSLÁTTUR AF HÁUM OG LÁGUM ÚTILEGUSTÓLUM**

**40% AFSLÁTTUR AF ZAMBERLAN GÖNGUSKÓM**

**40% AFSLÁTTUR AF KULDASKÓM**

**70% AFSLÁTTUR**

**COLUMBIA** POWDERBUG BARNAKULDASKÓR
**4.197 KR.**
ÁÐUR 13.990 KR.

**FÁNASTANGIR** 10 m
Fánalína, línufesting, stangarkúla(húnn) og festingar fylgja.
**85.000 KR.**
FULLT VERÐ 110.000 KR.

Afsláttur 9.995 kr.

**MERIDA ÆFINGAHJÓL FYRIR BÖRN**
**14.995 KR.**
ÁÐUR 24.990 KR.

**COLUMBIA RAINSTORMER JAKKI**
Dömu, XS–XL. Herra, S–2XL.
Nokkrir litir í boði.
**9.990 KR.**
FULLT VERÐ 29.990 KR.

**40% AFSLÁTTUR AF SVEFNPOKUM**

**40% AFSLÁTTUR AF KÆLIBOXUM**

**40% AFSLÁTTUR AF GRILLVÖRUM**

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

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16

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

**ATH! LOKAÐ laugardag, sunnudag og mánudag!**

**Ellingsen**
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

## VEISTU SVARIÐ?

**1.** Hvað fjölgaði kynferðisbrotum mikið í fyrra miðað við undanfarin þrjú ár?
**2.** Við hvaða leikvöll er spennustöð sem veldur íbúum í nágrenninu ugg?
**3.** Hvað heitir stærsta skemmtiferðaskipið sem komið hefur til landsins?

**SVÖR:** **1.** Um 140 prósent. **2.** Bjössaróló í Borgarnesi. **3.** Adventures of the Seas.

Eigandi Ice Lagoon segist hafa öll tilskilin leyfi til að stunda útsýnissiglingar um Jökulsárlón:

# Undrandi á yfirlýsingum Hornafjarðar

**SKIPULAGSMÁL** Ingvar Þ. Geirsson, eigandi Ice Lagoon, vísar á bug fullyrðingum um að fyrirtækið hafi ekki öll tilskilin leyfi fyrir starfsemi sína. „Í ljósi fjölmiðlaumfjöllunar um leyfismál Ice Lagoon ehf. þá er því hér með komið á framfæri að fyrirtækið er með öll þau leyfi sem til þarf til að stunda útsýnissiglingar með ferðamenn um Jökulsárlón. Fyrirtækið er með samning við meirihluta landeigenda fyrir starfseminni,“ segir í yfirlýsingu frá Ingvari, þar sem vísað er í afrit af starfsleyfi frá Siglingastofnun og ferðaskipuleggjendaleyfi frá Ferðamálastofu.

Í Fréttablaðinu á mánudag kom fram að Einar Björn Einarsson, eigandi fyrirtækisins Jökulsárlón ehf. sem er samkeppnisaðili Ice Lagoon, hefði krafist þess að sveitarfélagið Hornafjörður stöðvaði starfsemi Ice Lagoon sökum leyfisleysis.

Björn Ingi Jónsson, bæjarstjóri Hornafjarðar, sendi Ingvari bréf þess efnis fyrir rúmri viku með tíu daga andmælafresti. Þar var Ingvar krafinn um stöðuleyfi, sem honum þykir undarlegt. „Samkvæmt reglugerð má búnaður standa í allt að tvo mánuði án stöðuleyfa. Ég fór af stað með starfsemina mína 11. júní og er enn innan þess tímaramma. Mér finnst ótrúlegt að bæjarstjóri sveitarfélags skuli fara fram með þessum hætti þegar tilskilinn frestur er ekki runninn út til að andmæla bréfinu. Það góða orðspor sem fyrirtækið hefur byggt upp síðastliðinn fjögur ár er rifið þarna niður,“ segir hann. - fb

**JÖKULSÁRLÓN** Eigandi Ice Lagoon segist vera með öll tilskilin leyfi til að sigla með ferðamenn um Jökulsárlón. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**BEÐIÐ INNGÖNGU** Fjölmargir sem lifðu af ógnarstjórn kommúnistaflokksins á sínum tíma mættu í dómsal í gær til að berja ráðherrana fyrrverandi augum. Aðeins annar var viðstaddur að þessu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Fyrrverandi ráðherrar Kambódíu sakaðir um þjóðarmorð:

# Réttað yfir rauðum khmerum

**KAMBÓDÍA, AP** Stríðsglæpadómstóll á vegum Sameinuðu þjóðanna undirbýr um þessar mundir réttarhöld yfir Khieu Samphan og Nuon Chea, sem voru háttsettir yfirmenn skæruliðanna í Rauðu khmerunum. Þeir eru sakaðir um þjóðarmorð en um 1,7 milljónir Kambódíumanna létu lífið meðan ógnarstjórn kommúnistaflokksins var við völd á árunum 1975 til 1979.

Línurnar voru lagðar fyrir komandi réttarhöld í höfuðborginni Phnom Penh í gær. Dómarar segja að hægt verði að hefjast handa við að rétta yfir tvímenningunum í september eða október.

Samphan og Chea eru báðir komnir á níræðisaldur. Vegna hás aldurs sakborninganna verður réttað yfir þeim hvorum í sínu lagi í von um að það takist að dæma þá í einhverjum ákæruliðum á meðan þeir lifa.

Um fjórðungur kambódísku þjóðarinnar lét lífið undir stjórn Rauðu khmeranna, sem reyndu að koma á fót frumstæðu landbúnaðarþjóðfélagi með því að flytja borgarbúa í vinnubúðir í sveitinni. - bá

# Stillir Dalvíkingum upp við frosinn vegg

Þyrluskíðafyrirtæki gefur Dalvíkurbyggð frest til að ógilda samning sem það gerði árið 2012 um nýtingu á fjallasvæði sínu. Þeir samningar hafa staðist skoðun lögfræðinga og ráðuneytis segir sveitarstjóri sem segir þetta storm í vatnsglasi.

**SVEITARSTJÓRNARMÁL** Þyrluskíðafyrirtækið Viking Heliskiing krafði sveitarfélag Dalvíkurbyggðar um að ógilda samning sem það hefur gert við Bergmenn sem einnig er skíðaþyrlufyrirtæki.

Dalvíkurbyggð gerði samning við Bergmenn árið 2012 sem tryggir þeim afnot af fjallasvæði sem er í eigu sveitarfélagsins.

Í erindi sem Viking Heliskiing sendi sveitarfélaginu segist það hafa hug á því að nýta allt landsvæði Tröllaskagans og að samningurinn sem gerður var við Bergmenn feli meðal annars í sér brot gegn atvinnufrelsi, stjórnsýslulögum og sveitarstjórnarlögum.

Enn fremur segir að ef sveitarfélagið ógildi samninginn ekki og hefji viðræður við félagið innan mánaðar, sem nú er reyndar liðinn, sé það nauðbeygt til að láta reyna á lögmæti samnings með kvörtun eða kæru til viðeigandi úrskurðaraðila eða leita atbeina dómstóla.

„Þetta er aðeins stormur í vatnsglasi,“ segir Bjarni Theódór Bjarnason sveitarstjóri og bætir við að sveitarfélagið hafi svarað bréfinu til að skýra mál sitt. Hann segir að það svæði sem sveitarfélagið hafi samið um nýtingu á til handa Bergmönnum sé einungis 18 prósent af landsvæði sveitarfélagsins. Þar af sé afréttur sem ríkið hefur gert þjóðlendukröfu til. Eins og gefur að skilja er það aðeins brotabrot af Tröllaskaganum. Síðan hafi Bergmenn samið við aðra landeigendur um frekara svæði.

**SKÍÐAÐ Á TRÖLLASKAGANUM** Það er bitist um að fá að rjúfa fannbreiðurnar á fjalllendi Tröllaskagans. MYND/ALEX FENLON

Hann segir enn fremur að innanríkisráðuneytið hafi farið yfir samningana í fyrra og komist að þeirri niðurstöðu að ekki væri þörf á að aðhafast neitt vegna þeirra. Eins hafi lögfræðingar gert úttekt á þeim. Samningurinn gildir ár hvert í þrjá mánuði, frá 15. mars til 15. júní.

Hann segir að einkaréttur eins og sá sem Bergmenn hafi samið um sé talinn mikilvægur vegna öryggisþátta, til dæmis svo að umferð þyrlna úr ýmsum áttum sé ekki að ögra öryggi. Eins sé ekki hægt að tryggja söluvöruna sjálfa nema með slíku leyfi. „Það sem menn eru að sækjast eftir er að skíða niður brekkur í snjó sem er eins og þegar náttúruöflin skildu við hann,“ segir hann.

> **Það sem menn eru að sækjast eftir er að skíða niður brekkur í snjó sem er eins og þegar náttúruöflin skildu við hann.**
>
> *Bjarni Theódór Bjarnason, sveitarstjóri á Dalvík.*

Eins segir hann það talið hefta uppbygginguna í þessari grein ef einn leggur í fjárfestingar sem síðan séu nýttar af þeim sem eftir koma.

jse@frettabladid.is

# Ný tækni við göngugreiningu

*Flexor notast við nýja tækni við göngugreiningu. Göngu- og hlaupabrettið okkar býr yfir innbyggðum þrýstinemum sem skilar nákvæmum upplýsingum um göngulag.*

*Fáðu góð ráð, faglega göngugreiningu og lausnir við stoðkerfisvandamálum hjá Flexor.*

Pantaðu tíma í síma **517 3900**

FLEXOR NÆSTA SKREF

Orkhúsinu / Suðurlandsbraut 34 / 517 3900

**SIGLT Í SÓLINNI** Árni Már Sturluson nýtti veðurblíðuna á höfuðborgarsvæðinu í gær og skellti sér á seglbretti með félaga sínum. Hér má sjá kappana takast á við brimið undan Gróttu í glampandi sólskini. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# ÚTSALA

## ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR Í FATNAÐI OG SKÓM MEÐ

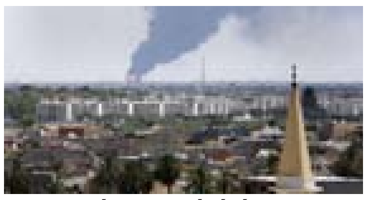
# 70% AFSLÆTTI

## VERÐDÆMI

| upphaflegt verð | verð með 70% afslætti | upphaflegt verð | verð með 70% afslætti |
|---|---|---|---|
| ~~999~~ | 300 | ~~3.999~~ | 1.200 |
| ~~1.999~~ | 600 | ~~4.999~~ | 1.500 |
| ~~2.499~~ | 750 | ~~5.999~~ | 1.800 |
| ~~2.999~~ | 900 | ~~6.999~~ | 2.100 |
| ~~3.499~~ | 1.050 | ~~8.999~~ | 2.700 |

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla



**BARIST NÁLÆGT TRÍPÓLÍ** Þykkur reykur stígur upp frá olíubirgðageymslu skammt frá höfuðborginni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hart barist dögum saman:

## Frakkar forða sér frá Líbíu

**LÍBÍA** Tugir Frakka hafa forðað sér frá Líbíu vegna harðra átaka sem hafa geisað þar dögum saman. Þeir fóru með skipi ásamt sjö breskum ríkisborgurum.

Bresk og þýsk stjórnvöld hafa einnig ráðlagt ríkisborgurum sínum að flýja og á sunnudaginn var sendiráði Líbíu lokað.

Herskáir íslamistar hafa átt í stríði við stjórnarherinn undanfarnar vikur með þeim afleiðingum að tugir manna hafa látið lífið. - gb

Móðir og barn fórust á Gasa:

## Kornabarn lést

**GASA** Hin fjögurra daga gamla Shaymaa sem vakti heimsathygli eftir að henni var bjargað úr kviði móður sinnar á spítala á Gasa lést í gær. Loftárás var gerð á heimili ófrískrar móður hennar á föstudaginn með þeim afleiðingum að hún dó. Shaymaa litla bjargaðist með keisaraskurði, en lést gær. Fréttaritari BBC á Gasaströndinni segir að litla telpan hafi verið grafin við hlið móður sinnar. - jhh

# Ísraelar varpa sprengjum á skóla og markaðstorg

Tugir manna létu lífið í árás Ísraelshers á Gasa í gær. Sameinuðu þjóðirnar fordæma árásina og segja hana gróft brot á alþjóðalögum. Talsmaður SÞ segir börnin hafa sofið við hlið foreldra sinna þegar þau dóu.

**GASA** Að minnsta kosti sautján manns létu lífið þegar Ísraelsher gerði sprengjuárás á fjölfarið markaðstorg á Gasa í gær. Hátt á annað hundrað manns særðust.

Í fyrrinótt hafði Ísraelsher varpað sprengjum á skóla Sameinuðu þjóðanna á Gasasvæðinu með þeim afleiðingum að 20 manns hið minnsta létu lífið og tugir særðust. Þetta er í annað sinn á innan við viku sem Ísraelsher gerir árás á skóla á vegum Sameinuðu þjóðanna á Gasa.

Í skólunum hafði fólk sem hrakist hafði að heiman vegna árása Ísraelshers fengið húsaskjól til bráðabirgða.

Perre Krahenbuhl, framkvæmdastjóri UNRWA stofnunar Sameinuðu þjóðanna fyrir palestínska flóttamenn, sagði árásina alvarlegt brot á alþjóðalögum.

„Í nótt voru börn drepin þar sem þau sváfu við hlið foreldra sinna á gólfi skólastofu í húsnæði sem Sameinuðu þjóðirnar hafa notað fyrir flóttafólk,“ sagði Krahenbuhl í yfirlýsingu. „Þetta er fólk sem fengið hafði fyrirskipanir frá Ísraelsher um að yfirgefa heimili sín.“

Nærri 250 þúsund manns hafa leitað skjóls í skólum Sameinuðu þjóðanna á Gasa, samtals um það bil 80 skólum.

Aðrar sprengjuárásir Ísraelshers á Gasa í gær kostuðu að auki tugi manna lífið. Alls hafa þá árásirnar, að sögn heilbrigðisyfirvalda á Gasa, kostað um 1.300 manns lífið frá því að þær hófust fyrir þremur vikum, þann 8. júlí síðastliðinn. Flestir þeirra eru almennir borgarar og margir á barnsaldri.

Meira en sjö þúsund Palestínumenn hafa særst. Ísraelar hafa hins vegar misst 53 hermenn og þrjá almenna borgara.

Ísraelar sögðust í gær gera fjögurra tíma hlé á loftárásum, en þó aðeins á þeim svæðum á Gasa þar sem ísraelskir hermenn eru ekki að athafna sig á landi.

Hamas-samtökin sögðust ekki ætla að gera neitt hlé á sínum aðgerðum, nema því aðeins að Ísraelar gengju að skilyrðum þeirra um að einangrun Gasasvæðisins yrði aflétt. Á meðan á árásarhléinu stóð skutu Palestínumenn tugum sprengjuflauga yfir landamærin til Ísraels.

gudsteinn@frettabladid.is

**1300** hafa farist á Gasa frá því að átök hófust þar fyrir þremur vikum. Flestir eru almennir borgarar og meðal þeirra mörg börn.

**SKÓLASTOFA Í RÚST** Palestínumenn hreinsa burt líkamsleifar úr skóla Sameinuðu þjóðanna eftir árás Ísraelshers. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

## Yfirgnæfandi stuðningur á meðal Ísraela

Yfirgnæfandi meirihluti Ísraela styður aðgerðir hersins á Gasa og vinsældir Netanjahús forseta hafa aldrei verið meiri. Þetta kemur fram í þremur könnunum sem gerðar voru á skoðunum ísraelskra gyðinga á síðustu dögum. Greint var frá þessu á fréttavef bandaríska dagblaðsins The Washington Post.

Samkvæmt könnun ísraelsku stofnunarinnar Sarid styðja 87 prósent ísraelskra gyðinga áframhaldandi hernað á Gasa, en samkvæmt annarri könnun telja 95 prósent ísraelskra gyðinga aðgerðir hersins réttmætar. Einungis fjögur prósent segjast telja ísraelska herinn hafa beitt óhóflegu ofbeldi.

Þá kemur fram í skoðanakönnun, sem gerð var á vegum Háskólans í Haífa, að 85 prósent ísraelskra gyðinga séu sátt við framgöngu Benjamíns Netanjahús forsætisráðherra.

Sjaldgæft er að þetta mikil samstaða sé á meðal Ísraela um hernað gegn Palestínumönnum.

adidas
concept store
kringlunni

# rýmingar-
# sala

verslunin hættir · allt á að seljast!

adidas®

**BEINAGRIND RISAEÐLU** Dýrin dóu út fyrir 66 milljónum ára eftir að smástirni rakst á jörðina. NORDICPHOTOS/AFP

Vísindamenn við Edinborgarháskóla gera uppgötvun:

# Risaeðlurnar voru óheppnar

**NÁTTÚRA** Þegar risaeðlur dóu út fyrir 66 milljónum ára eftir að smástirni rakst á jörðina voru þær viðkvæmar fyrir.

Samkvæmt niðurstöðum nýrrar rannsóknar við Edinborgarháskóla olli hækkun sjávar og eldfjallavirkni því að margar dýrategundir voru viðkvæmar fyrir því að deyja út. Tegundirnar hefðu hugsanlega lifað af ef smástirnið hefði rekist á jörðina nokkrum milljónum ára fyrr eða síðar. Dr. Steve Brusatte hjá Edinborgarháskóla sagði við BBC að um „risavaxna óheppni“ hefði verið að ræða. Ellefu risaeðlusérfræðingar frá Bretlandi, Bandaríkjunum og Kanada unnu saman að rannsókninni og voru niðurstöðurnar birtar í tímaritinu Biological Reviews. - fb

Landlæknisembættið segir ekkert lát vera á ebólasýkingum í Vestur-Afríku:

# Hætta ferðamanna á smiti hverfandi

**HEILBRIGÐISMÁL** Ekkert lát er á sýkingahrinunni af völdum ebólaveiru sem hófst í Gíneu í byrjun febrúar á þessu ári, að því er fram kemur á vef Landlæknisembættisins.

Veiran breiddist fljótlega út til Síerra Leóne og Líberíu og tilfellum fjölgar nú hratt. „Samkvæmt síðustu upplýsingum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni hefur alls 1.201 einstaklingur veikst af völdum veirunnar, þar af hafa 672 látist,“ segir í umfjöllun landlæknis. 21. til 23. júlí var tilkynnt um 108 tilfelli frá löndunum þremur, flest í Síerra Leóne.

„Smitleiðir ebólaveirunnar eru með snertismiti, það er með beinni snertingu við blóð og aðra líkamsvessa fólks sem hefur veikst eða látist af völdum veirunnar. Einnig er hægt að smitast af hlutum sem nýlega hafa mengast með líkamsvessum sjúklinga sem og lifandi og dauðum villtum dýrum.“ Þeir sem hafa orðið fyrir smiti eru fyrst og fremst sagðir þeir sem annast sjúklinga og eru þar fjölskyldumeðlimir og heilbrigðisstarfsmenn í mestri hættu.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og Sóttvarnastofnun Evrópusambandsins mæla ekki gegn ferðalögum til landanna þar sem ebólasmit hefur komið upp, enda sé smithætta ferðamanna hverfandi lítil. - óká

**LÆKNIR ÁN LANDAMÆRA** Hlífðarbúnaður settur upp í Donka-sjúkrahúsinu í Conakry í Gíneu. NORDICPHOTOS/AFP

## RÁÐ TIL FERÐALANGA Á EBÓLASLÓÐUM

Heilbrigðisyfirvöld mælast til þess að ferðafólk í löndum þar sem ebóla hefur komið upp forðist beina snertingu við blóð eða aðra líkamsvessa frá einstaklingi sem hefur smitast eða er með einkenni ebólasýkingar; snertingu við lifandi eða dauð, villt dýr eða hrátt eða ófullnægjandi hitameðhöndlað kjöt villtra dýra; óvarin kynmök við einstakling með ebólasýkingu í að minnsta kosti sjö vikur eftir að veikindin gengu yfir; og snertingu við sérhvern hlut sem mengast hefur af blóði eða öðrum líkamsvessum sjúklings.

Meðgöngutími sjúkdómsins, það er tími frá smiti þar til einkenni koma í ljós, er tveir til 21 dagur. Á þeim tíma er einstaklingurinn ekki smitandi því smit getur einungis borist frá þeim sem eru með einkenni sýkingarinnar eða eru látnir af völdum hennar.

KIA The Power to Surprise

**Fengum takmarkað magn af ríkulega búnum Kia cee'd Sportswagon EX með öflugri bensínvél á sérstöku tilboðsverði.**

**Dæmi um búnað:**

- 16" álfelgur
- Loftkæling (A/C)
- Cruise Control
- Bakkskynjarar
- Bluetooth
- USB tengi
- LED ljós
- Aksturstölva
- Kastarar með beygjuskynjara
- Hiti í stýri og framsætum
- 525 lítra farangursrými
- Flex stýrisstilling
- Hólf milli sæta og m.fl.

**Eigum bíla til afgreiðslu strax!**
**Komdu og reynsluaktu.**

Aðeins 35.990 kr. á mánuði í 84 mánuði.*

* M.v. 1.600 þús. kr. útborgun eða uppítökubíl að sambærilegu verðmæti og bílalán Landsbankans í 84 mánuði. 9,4% óverðtryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar: 11,14%.

Þú finnur „Kia Motors Ísland" á Facebook

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

# DEBENHAMS

# SÍÐUSTU DAGAR

*Sumar*

# ÚTSÖLUNNAR

## 50-70% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

**20%** AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM FRÁ

pineapple by DEBBIE MOORE

Gildir út sunnudag

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP!

*Gerðu lífið skemmtilegra*

**Opið** 11:00 - 21:00

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

**VINSÆLT TÆKI** Frá og með apríl gilda reglur Evrópusambandsins um leyfilegt hámarksmagn nikkels í vörum einnig um spjaldtölvur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nikkel í spjaldtölvum:

## Fékk kláða af notkun Ipads

Þegar læknar í San Diego í Bandaríkjunum rannsökuðu orsakir kláða sem 11 ára drengur þjáðist af komust þeir að því að kláðinn stafaði af ofnæmi fyrir nikkeli sem reyndist vera í Ipad fjölskyldunnar sem hún hafði keypt árið 2010. Nikkelið reyndist vera í efni sem Ipadinn var húðaður með.

Erlendir fjölmiðlar greina frá því að viðmið Evrópusambandsins um hversu mikið nikkel megi vera í vörum hafi lengi eingöngu átt við algengar vörur eins og skartgripi, úr og farsíma. Frá því í apríl síðastliðnum gilda viðmiðin einnig um spjaldtölvur.

Samkvæmt grein í Neytendablaðinu er nikkelofnæmi alvarlegt vandamál á Vesturlöndum og fer stöðugt vaxandi. Þar segir að eina leiðin til að halda ofnæminu niðri sé að forðast vörur sem innihalda nikkel.

- ibs

# Iðkun íþrótta hjálpar börnum sem verða fyrir einelti í skóla

Íþróttaiðkun auðveldar þeim sem verða fyrir einelti í skóla að takast á við það. Hætta er þó á að íþróttir geti verið vettvangur þar sem börn eru niðurlægð ef fullorðnir eru ekki á varðbergi, segir Vanda Sigurgeirsdóttir.

Iðkun íþrótta dregur úr neikvæðum afleiðingum eineltis, að minnsta kosti hjá strákum. Þetta eru niðurstöður rannsóknar vísindamanna við Gautaborgarháskóla sem studdust við gögn úr könnun á Norðurlöndunum, NordChild survey 2011, meðal foreldra 6.214 barna á aldrinum fjögurra til 16 ára. Greint er frá þessu á vefnum sciencenordic.com. Þar segir að samkvæmt svörum foreldranna hafi 15 prósent strákanna og 13 prósent stelpnanna orðið fyrir einelti.

Niðurstöður rannsóknarinnar við Gautaborgarháskóla sýna að neikvæðar afleiðingar eineltis komi frekar fram hjá strákum en stelpum. Iðkun íþrótta auðveldaði þeim að takast á við eineltið. Rannsóknin leiddi jafnframt í ljós að íþróttaiðkun gagnaðist ekki stelpum á sama hátt. Haft er eftir einum vísindamannanna, Ylve Bjereld, að skýringin sé mögulega sú að strákar og stelpur stundi ekki sams konar íþróttir.

Áður hefur verið sýnt fram á að íþróttaiðkun, einkum iðkun hópíþrótta, auki sjálfstraust og dragi úr þunglyndiseinkennum, að því er segir í frétt sciencenordic.com.

Vanda Sigurgeirsdóttir, fótboltaþjálfari og lektor í tómstunda- og félagsmálafræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, hefur rannsakað einelti og sérstaklega út frá sjónarhorni barna. „Ég veit um dæmi þar sem börn voru lögð í einelti í skóla en sluppu við neikvæðar afleiðingar þess af því að umhverfið í íþróttunum var gott. Félagsskapurinn og vináttan er verndandi. Sjálfstraustið og sjálfsmyndin ræðst af þeim skilaboðum sem fást úr umhverfinu og ef vel er gert geta íþróttir verið frábær forvörn. En að sama skapi geta þær verið vettvangur þar sem einelti þrífst og börn eru niðurlægð ef fullorðna fólkið, og þá sérstaklega þjálfararnir, er ekki á varðbergi.“

Hún nefnir í því samhengi til dæmis skiptingu í lið eftir getu. „Slík skipting getur verið mjög viðkvæm fyrir börn og það skiptir miklu máli hvernig það er gert. Þjálfarar þurfa jafnframt að gæta að því að sinna öllum börnum jafnt óháð getu. Vináttan hættir að vera verndandi þegar barn er tekið frá vinum sínum og sett í annað lið.“

ibs@frettabladid.is

> **Vináttan hættir að vera verndandi þegar barn er tekið frá vinum sínum og sett í annað lið.**
>
> *Vanda Sigurgeirsdóttir*

**Á SÍMAMÓTI** „Ef vel er gert geta íþróttir verið frábær forvörn,“ segir Vanda Sigurgeirsdóttir, fótboltaþjálfari og lektor í tómstunda- og félagsmálafræði. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

BMW xDrive 18d, verð: **6.590.000** kr.

Þú ert í leit að ævintýrum. Við erum í leit að tæknilegri fullkomnun. Allar aðstæður eru kjöraðstæður fyrir fjórhjóladrifskerfið og nýju átta gíra sjálfskiptinguna í BMW xDrive 18d. Njóttu dagsins þótt veður og aðstæður séu óútreiknanlegar. Akstursánægjan í BMW X1 er eitthvað sem þú getur treyst á.

B|L

BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

YAMAHA
125
125 YEARS
OF PASSION &
PERFORMANCE
YAMAHA
GRÆJU
DAGAR
24. júlí. – 9. ágúst. verða
Yamaha græju dagar.
Magnarar, geislaspilarar,
samstæður, heyrnartól, bassar,
soundbar og allar hinar græjurnar
á frábærum tilboðsverðum.
Takmarkað magn.
Fyrstur kemur fyrstur fær!
ALLT AÐ
100.000 KR.
AFSLÁTTUR!
Powered by music
Sjónvarpsmiðstöðin
YAMAHA
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

# netto

Kræsingar & kostakjör

**Tilboðin gilda 31. júlí - 4. ágúst 2014**

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

# ALLT FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA

-50%

RAUÐ VÍNBER

**RAUÐ VÍNBER**
~~VERÐ ÁÐUR 759,-~~
**380,-**

**COOP GRILLKOL**
2,5 KILÓ
**POKAVERÐ**
**589,-**

**COOP GRILLKVEIKILÖGUR**
1 LÍTRI
**STYKKJAVERÐ**
**579,-**

## OPNUNARTÍMI VERSLANA 4. ÁGÚST
### Á FRÍDEGI VERSLUNARMANNA

| | | | |
|---|---|---|---|
| Höfn | 9-18 | Grindavík | Lokað |
| Egilsstaðir | 10-18 | Hverafold | Lokað |
| Selfoss | 10-20 | Kópavogur | Lokað |
| Akureyri | Lokað | Mjódd | Lokað |
| Borgarnes | Lokað | Reykjanesbær | Lokað |
| Grandi | Lokað | | |

**FREEZY MONSTER**
6 STK Í PAKKA/ 4 TEG.
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 249,-~~
**199,-**

**OREOKEX**
TVÖFALDUR PAKKI
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 329,-~~
**299,-**

**FLINSTSONES SLEIKJÓ**
100 STK
**POKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 998,-~~
**898,-**

**HRÍSKÖKUR ÓDÝRT**
DÖKKAR/LJÓSAR
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 294,-~~
**247,-**

**M&M'S**
TREAT BAG 100 G
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 289,-~~
**229,-**

**APPOLO LAKKRÍSKONFEKT**
300G
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 369,-~~
**299,-**

**NIZZABITAR - NÓA**
LAKKRÍS/KARAMELLU 250G
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 429,-~~
**399,-**

**LAY'S SNAKK 175 G**
4 TEGUNDIR
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 329,-~~
**299,-**

**COCA COLA**
4X2 L
**PAKKAVERÐ**
~~VERÐ ÁÐUR 1.098,-~~
**999,-**

# Dekkjavandræði algeng hjá ferðalöngum

Félag íslenskra bifreiðaeigenda, FÍB, ráðleggur þeim sem hyggja á ferðalag í heimilisbílnum að athuga hvort bíllinn sé tilbúinn til þess. Dýrt og erfitt geti orðið að koma bílnum í viðgerð bili hann fjarri heimilinu.

Á vefsíðu félagsins er bent á að ferðalangar hafi leitað mikið til félagsins vegna vandræða í tengslum við hjólbarða. Borið hafi á því að fólk sé á ferðalagi án þess að hafa varahjólbarða sem hægt er að nota í neyð. Þetta eigi bæði við dekk undir bíla og ferðavagna.

Mikilvægt sé að kynna sér vel hvernig nota eigi loftdælu og þéttiefni í bílum þar sem enginn varahjólbarði er. Dekkjaþéttiefni er sagt gera lítið gagn ef rifa kemur á hlið dekks. Stundum sé hægt að bjarga sér með dekkjatoppum og lími ef gat kemur á hlið og þá þarf einnig að hafa loftdælu til að blása upp dekkið.

FÍB rekur aðstoðarþjónustu fyrir félagsmenn og er svarað í símann 5-112-112 allan sólarhringinn.

**Á FERÐ** Ferðalangar hafa leitað mikið til FÍB vegna vandræða í tengslum við hjólbarða. FRÉTTABLAÐIÐ/YNGVI

## NEYTANDINN Hallgrímur Ólafsson

# Sláttuorfið var hrikalegt

„Mín bestu kaup eru sennilega húsið sem ég var að kaupa mér. Pínulítið og sætt einbýlishús í Hafnarfirði. Við höfum lengi búið í Vesturbænum en nú urðum við að finna okkur eitthvert hús sem gat rúmað alla fjölskylduna. Það finnur maður því miður ekki í miðbæ Reykjavíkur nema maður sé stjórnandi fyrirtækis eða eitthvað í þeim dúr."

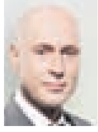
„Ég myndi ekki segja að ég hafi gert rosalega mörg vond kaup og reyni yfirleitt alltaf að vera nokkuð viss í minni sök áður en ég kaupi mér eitthvað. En mín verstu kaup hljóta eiginlega að vera sláttuorfið sem ég keypti mér um daginn sem er eins og þau sem maður notar í bæjarvinnunni. Ég þurfti auðvitað að kaupa sláttuvél eins og alvöru einbýlishúsaeiganda sæmir en þetta orf var alveg hrikalegt. Ég þurfti svo að skrúfa það eitthvað í sundur og laga en það virkaði hreinlega ekkert aftur. Alveg hrikaleg kaup af minni hálfu."

105 Reykjavík
Skaftahlíð 42 – rishæð

OPIÐ HÚS
Fimmtudag 31.júlí 17:30 - 18:00

Allar nánari upplýsingar veitir
Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
sími: 697-9300
svan@miklaborg.is

Falleg og vel skipulögð 5 herbergja rishæð
Suðursvalir, góð lofthæð og gott útsýni
Einstök staðsetning í lokuðum botlanga



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: 34,9 millj.

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

**Á FULLRI FERÐ** Hjólreiðamenn á fullri ferð. Það kostar skildinginn að kaupa sér gott hjól og rétta fatnaðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

# Verðmunur er um 300 þúsund krónur

Hjól eru sífellt vinsælli ferðamáti hér á landi og hjólreiðamenn klæddir skærum fötum eru algeng sjón úti á götu. Fréttablaðið hafði samband við hina rótgrónu hjólreiðaverslun Örninn og spurði hvað það kostar að gerast „alvöru" hjólreiðamaður.

Sífellt fleiri hjólreiðamenn sjást á götum úti hér á landi og minna þeir stundum á keppendur í frönsku hjólreiðakeppninni Tour de France, klæddir skærum galla, með straumlínulagaðan hjálm og sólgleraugu.

Vafalítið horfa sumir á þá með öfundaraugum og velta fyrir sér hvað kostar að hella sér út í sportið og hjóla langar vegalengdir með tilheyrandi búnaði.

Jón Þór Skaftason, verslunarstjóri hinnar rótgrónu hjólreiðaverslunar Arnarins, segir að mikið sé um að fólk fari alla leið þegar það ákveður að gerast „alvöru" hjólreiðafólk, í stað þess að kaupa sér einn og einn hlut til að byrja með. „Flestir kaupa sér nokkuð góðan startpakka og að sjálfsögðu bætist við hann síðar. Fólk kemur kannski eftir tvö ár og endurnýjar búnaðinn og fer í betri hjól. Þá er það búið að sanna fyrir sér að það komi til með að nota hjólið," segir Jón Þór, aðspurður.

Hann bætir við að hér áður fyrr hafi ódýrari hjól selst í stóru upplagi en núna er öldin önnur. Fleiri kaupi vandaðri og dýrari hjól. „Fólk er ekki bara að kaupa sér hjól til að kaupa sér hjól heldur kaupir það hjól til að nota það."

Flestir sem koma í verslunina og græja sig upp eru á aldrinum 30 til 50 ára. „Fólk er komið yfir gelgjuna. Það er búið að eiga bílinn og er aðeins farið að skoða hlutina öðruvísi, hvort sem það er að hugsa um hjólreiðar sem sport eða til að fara í vinnuna."

Spurður hvort eitthvað eitt umfram annað sé í tísku á meðal hjólreiðamanna um þessar mundir segist hann ekki muna eftir neinu sérstöku. „En það er reyndar talsvert meira keypt af vandaðri og flottari hjálmum. Fólk pælir mikið í hverning hjálma það er með."

freyr@frettabladid.is

## Hvað kostar að græja sig upp?

**Verðmunurinn á ódýrari pakka hjá Erninum fyrir karlkyns hjólreiðamann með tilheyrandi fatnaði og dýrari pakka þar sem ekkert er til sparað.**

| Ódýrari pakki | | Dýrari pakki | |
|---|---|---|---|
| Hybrid-hjól | 149.990 kr. | Carbon Racer-hjól | 329.990 kr. |
| Hjálmur | 6.990 kr. | Hjálmur | 29.990 kr. |
| Lás | 1.790 kr. | Lás | 12.990 kr. |
| Sólgleraugu | 5.990 kr. | Sólgleraugu | 14.990 kr. |
| Stuttar hjólabuxur | 8.900 kr. | Stuttar hjólabuxur | 17.990 kr. |
| Hjólatreyja | 10.990 kr. | Treyja | 19.990 kr. |
| Jakki | 16.990 kr. | Jakki | 55.900 kr. |
| Skór | 18.990 kr. | Skór | 32.990 kr. |
| Hanskar | 6.490 kr. | Hanskar | 10.990 kr. |
| **Samtals** | **227.120 kr.** | **Samtals** | **525.820 kr.** |

**Mismunur 298.700 kr.**

Ungnautalund, erlend

**4498** kr./kg

~~4998 kr./kg~~

**NÓATÚN**

*Við gerum meira fyrir þig*

**Lambalæri kryddað eða ókryddað**

**1498** kr./kg

~~1698 kr./kg~~

Laxaflök, beinhreinsuð, ókrydduð eða krydduð

**2298** kr./kg

~~2598 kr./kg~~

Lambafille með fiturönd

**3998** kr./kg

~~4798 kr./kg~~

**Grill sumar!**

NÓATÚN

# Opið alla
# verslunarmannahelgina
# í öllum verslunum Nóatúns

## Meðlætisréttir úr kjötborði

Fylltar kartöflur

**298** kr./stk.

Maískólfur á grillprjóni

**198** kr./stk.

Saltbakaðar kartöflur

**198** kr./stk.

Græn vínber

**695** kr./kg

~~845 kr./kg~~

Cantalópe melóna

**295** kr./kg

~~349 kr./kg~~

H&G veislusalat, 100 g

**495** kr./pk.

~~578 kr./pk.~~

KEA grillsósur, 3 teg., 250 g

**299** kr./stk.

~~339 kr./stk.~~

Opið til miðnættis alla daga **8›24**

**NÓATÚN**

Hamraborg – Nóatún 17 – Hringbraut – Austurver – Grafarholt

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. EXPO · www.expo.is

Bláskógabyggð selur bréf:

## Virðing kaupir hlutabréf í SS

Byggðarráð Bláskógabyggðar samþykkti þann 25. júlí síðastliðinn tilboð verðbréfafyrirtækisins Virðingar í hlutabréf sveitarfélagsins Bláskógabyggðar í Sláturfélagi Suðurlands. Valtýr Valtýsson, sveitarstjóri í Bláskógabyggð, staðfestir þetta.

„Jú, þetta voru hlutabréf fyrir rúmlega hundrað þúsund krónur. Við ákváðum að selja þetta bara, af hverju eiga sveitarfélögin að vera að eiga einhver hlutabréf í einhverjum fyrirtækjum?“ - fbj

Tekjutap Icelandair vegna kjaradeilna nam 3,5 milljónum Bandaríkjadala, eða 40,5 milljörðum króna:

# Verkfallsaðgerðir höfðu áhrif á Icelandair

Hagnaður Icelandair Group á öðrum ársfjórðungi þessa árs nam 22,5 milljónum Bandaríkjadala, eða 254,5 milljörðum íslenskra króna. Félagið birti ársfjórðungsuppgjör í gær. Hagnaður á sama tímabili síðasta árs nam 214 milljörðum króna, eða 18,5 milljónum Bandaríkjadala.

Björgólfur Jóhannsson forstjóri segir vinnudeilur við flugstéttir hafa haft áhrif á reksturinn. „Vegna kjaradeilna þurfti að fella niður 157 flug og breyta bókunum yfir 22 þúsund farþega. Tekjutap og beinn kostnaður Icelandair Group vegna þessa nam um 3,5 milljónum Bandaríkjadala,“ segir Björgólfur en það jafngildir 40,5 milljörðum króna.

Björgólfur segir að þrátt fyrir að afkoma af millilandastarfsemi hafi verið undir væntingum vegna verkfallsaðgerða þá hafi önnur starfsemi samstæðunnar gengið vel. „Mikil fjölgun ferðamanna til Íslands skilaði sér í góðri afkomu félaga okkar í ferðatengdri þjónustu. Afkoma í fraktstarfsemi félagsins var góð og jókst á milli ára. Þá hafði bakfærsla á niðurfærslu krafna í leiguflugstarfsemi félagsins jákvæð áhrif á afkomuna.“

Björgólfur segir fjárhagslega stöðu félagsins vera sterka. „Bókunarstaða í millilandaflugi fyrir komandi mánuði hefur batnað eftir að vinnudeilum lauk og almennar horfur í rekstri samstæðunnar eru góðar,“ segir Björgólfur. - fbj

**FJÖLGUN FERÐAMANNA HJÁLPAR** Afkoma af millilandastarfsemi Icelandair var undir væntingum á öðrum ársfjórðungi, segir forstjórinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Argentína glímir við skuldir:

## Reynt að semja á síðasta degi

**ARGENTÍNA** Argentínsk stjórnvöld gerðu úrslitatilraun í gær til þess að fá tvo vogunarsjóði til að gefa eftir hluta af skuldum Argentínu, í von um að forða landinu frá greiðsluþroti.

Argentína skuldar þessum tveimur sjóðum 1,5 milljarða dala, en dómsmáli í Bandaríkjunum lauk nýverið með því að Argentína þyrfti að greiða þeim skuldina að fullu. Hafði Argentína frest til miðnættis í gær.

Aðrir lánardrottnar hafa fallist á eftirgjöf, en fari þeir að fordæmi sjóðanna tveggja og geri kröfur um fulla greiðslu þyrfti Argentína að reiða af hendi jafnvirði um 3.500 milljarða króna. Ríkissjóður Argentínu fór í þrot árið 2001 og margir íbúar í Argentínu óttast að það gerist aftur. - gb

Tilkynnt um notendafjölgun:

## Hlutabréfaverð Twitter hækkar

Talsmenn samfélagsmiðilsins Twitter tilkynntu í fyrradag að fyrirtækið hefði tapað sem nemur 145 milljónum Bandaríkjadala á öðrum ársfjórðungi. Þetta er þrefalt meira tap en var á sama tímabili fyrir ári.

Að sögn talsmanna Twitter eru liðlega 270 milljónir notenda samfélagsmiðilsins í mánuði hverjum, sem er 24 prósenta aukning sé miðað við sama tíma í fyrra.

Hlutabréf í fyrirtækinu hækkuðu um meira en 35 prósent eftir að tilkynningin um tapið barst, og má þá hækkun rekja til fregna um aukinn fjölda notenda. Þessi notendaaukning er að verulegu leyti rakin til heimsmeistaramótsins í Brasilíu þar sem forritið var gríðarlega mikið notað. - jbg

# Ferðaþjónusta bjargar gjaldeyrisflæðinu

Vöruskiptajöfnuður var óhagstæður um 2,4 milljarða fyrstu sex mánuði þessa árs. Á sama tíma í fyrra var hann hagstæður um 25,1 milljarð. Sérfræðingur segir þróun ferðaþjónustunnar vera að bjarga gjaldeyrisflæði til og frá landinu.

Halli upp á 2,4 milljarða króna var á vöruskiptum við útlönd á fyrri helmingi þessa árs samkvæmt tölum frá Hagstofunni sem birtar voru í gær.

Í júnímánuði voru fluttar út vörur fyrir 40,7 milljarða króna og inn fyrir 48,3 milljarða. Vöruskiptin voru því óhagstæð um 7,7 milljarða króna. Í júní í fyrra voru vöruskiptin hins vegar hagstæð um 1,1 milljarð á gengi hvors árs.

Fyrstu sex mánuði þessa árs voru fluttar út vörur fyrir 265,4 milljarða króna en inn fyrir 267,8 milljarða. Þannig voru viðskiptin óhagstæð um 2,4 milljarða en fyrir ári voru þau hagstæð um 25,1 milljarð á gengi hvors árs. Vöruskiptajöfnuðurinn var því 27,5 milljörðum lakari en á sama tíma árið áður.

Jón Bjarki Bentsson, hagfræðingur hjá Greiningu Íslandsbanka, segir það áhyggjuefni hvað vöruskiptin hafi verið óhagstæð það sem af er árinu. „Þetta skýrist af nokkrum þáttum, þar á meðal auknum innflutningi eftir því sem hjól efnahagslífsins hafa farið að snúast hraðar aftur. Þá hefur óhagstæð verðþróun á áli og sjávarafurðum einnig haft áhrif,“ segir Jón Bjarki.

**JÓN BJARKI BENTSSON**

Hann segir þó aðeins vera að birta til hvað varðar álverð og verð á sjávarafurðum sem hafi hækkað undanfarið.

„Mergur málsins er sá að þð er ferðamennskan og þjónustujöfnuðurinn sem er að bjarga gjaldeyrisflæðinu til og frá landinu þetta árið. Ef ekki kæmi til sú mikla aukning sem orðið hefur á ferðamönnum hingað til lands frá því í fyrra þá væru ansi miklar blikur á lofti.“

Seðlabanki Íslands hefur verið virkur á gjaldeyrismarkaði undanfarið og hafði þann 24. júlí keypt gjaldeyri fyrir um 7,7 milljarða króna í mánuðinum. Samtals hefur bankinn nettó seljandi á krónum frá áramótum fyrir tæplega 48 milljarða króna.

Jón Bjarki segir Seðlabankann hafa bætt í gjaldeyriskaupin þrátt fyrir þennan óhagstæða vöruskiptajöfnuð án þess að það hafi neikvæð áhrif á gengi krónunnar. Þar hjálpi til að afborganir lána hafi verið með minna móti, en það sé að stórum hluta til vegna þess hversu ferðaþjónustan vex hratt.

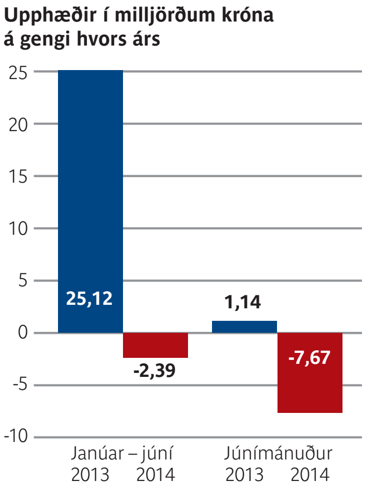
„Ef vöruskiptin væru hagstæðari þá væri enn þá sterkara innflæði af gjaldeyri. Þá væri hægt að safna í sarpinn gjaldeyrisforða enn hraðar en Seðlabankinn er að gera.“

Jón Bjarki segir þróunina töluvert óhagstæðari en þeir hafi átt von á. Á móti komi að þróunin í ferðaþjónustunni hafi verið talsvert hagstæðari en vonir stóðu til.

„Við gerum ráð fyrir að afgangur af þjónustujöfnuði muni bera uppi sameiginlegan heildarafgang af vöru- og þjónustujöfnuði þetta árið. Þjónustujöfnuðurinn verði miklu meiri en sá litli afgangur sem verður á vöruskiptum, það verður þá í fyrsta skiptið sem það gerist frá því farið var að taka saman þessar tölur,“ segir Jón Bjarki. fanney@frettabladid.is

**ÓHAGSTÆÐ VÖRUSKIPTI ÁHYGGJUEFNI** Þróun ferðaþjónustunnar hefur verið hagstæðari en menn áttu von á. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

**VÖRUSKIPTAJÖFNUÐUR ÁRIN 2013 OG 2014**




Hópur einstaklinga í rekstri fékk á sig tryggingagjald fyrir mistök hjá RSK:

# Verður leiðrétt strax eftir helgi

Fyrir mistök við úrvinnslu skattframtala hjá ríkisskattstjóra var tryggingagjald ranglega sett á hóp einstaklinga. Að sögn Skúla Eggerts Þórðarsonar ríkisskattstjóra nær þetta til nokkur hundruð einstaklinga, sem tölvukerfið taldi í rekstri án þess að þeir væru það í raun.

**SKÚLI EGGERT ÞÓRÐARSON**

„Þeir gefa væntanlega upp laun sín í reit 21 en ekki 24 og tryggingagjald var sett á þá vegna mistaka við vélvinnsluna,“ segir Skúli Eggert. „Og þetta verður leiðrétt núna í fyrstu vikunni í ágúst. Fjárhæðir á hvern eru ekki háar og við vorum búin að átta okkur á þessu.“

Raunar segir Skúli Eggert álagninguna aldrei hafa gengið jafn vel og villur aldrei verið færri.

Fjöldi þeirra sem kæra álagningu hafi hins vegar verið mjög svipaður frá ári til árs. „Þetta eru í kringum 12 til 13 þúsund manns.“

Í ár séu þetta þó eitthvað örlítið færri og því séu líkur á að kærurnar verði líka færri. Embættið hafi hins vegar náð verulegum árangri við að flýta afgreiðslu kæranna. „Í fyrra náðum við að klára allar kæruafgreiðslur á tveimur og hálfum mánuði, en þegar var lengst þá tók meira en eitt ár að afgreiða þær.“ - óká

Finndu okkur á facebook
facebook.com/thepier

# ÚTSÖLULOK 6. ÁGÚST

A WORLD OF INSPIRATION • the PIER • FOR YOUR HOME

Haag sófi 199.900,- **nú 159.280,-**

## HAAG OG BOSTON SÓFARNIR NÚ Á 20% AFSLÆTTI!!

ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA
10–80% afsláttur

Boston sófi / miðstærð 279.900,- **nú 223.920,-**

Boston sófi / stór 299.900,- **nú 239.920,-**

Boston sófi 149.900,-
**nú 119.920,-**

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

## Hvers vegna er Hanna Birna ekki stigin til hliðar?

# „Protected by a silver spoon…“

Stefán Eiríksson, fyrrverandi lögreglustjóri, er klár maður eins og hann hefur sannað í Útsvari. Líklega hefur honum þó aldrei tekist betur upp en með birtingu Bítlalagsins Bathroom Window á Twitter í vikunni. Þar gaf hann fullyrðingum um það að innanríkisráðherra, Hanna Birna Kristjánsdóttir, hefði reynt að hafa áhrif á rannsókn lekamálsins svokallaða byr undir báða vængi án þess þó að segja af eða á um það hvort hún hefði gert það. Ekki er hægt að ásaka hann um trúnaðarbrest vegna orða Bítlanna en í ljósi þeirra upplýsinga sem fram hafa komið er nánast ómögulegt að skilja þennan póst lögreglustjórans öðruvísi en svo að innanríkisráðherrann hafi reynt að koma að rannsókn málsins bakdyramegin eða, svo þýtt sé bókstaflega, inn um baðherbergisgluggann.

**Friðrika Benónýsdóttir**
fridrikab@frettabladid.is

Hanna Birna hefur auðvitað neitað því að hafa haft óeðlileg afskipti af málinu, en ekki hvað, en hún hefur reyndar neitað öllu sem upp á hana hefur verið borið í þessu máli frá upphafi. Staðið í ræðustól Alþingis og logið blákalt að þingi og þjóð án þess að blikna, hvað þá annað. Og komist upp með það. Auðvitað hefði hún átt að stíga til hliðar um leið og ljóst var að málið yrði rannsakað sem sakamál og ekkert sem fram hefur komið síðan réttlætir þá ákvörðun hennar að sitja sem fastast. Það er líka illskiljanlegt að sjálfstæðisforystan skuli ekki hafa krafist þess að hún tæki sér frí frá störfum á meðan rannsókn stæði yfir, þó ekki væri meira. Ekki er langt að sækja fordæmi fyrir slíku þar sem samráðherra Hönnu Birnu, Illugi Gunnarsson, vék af þingi árið 2010 á meðan rannsókn stóð yfir á málefnum Sjóðs 9 sem hann var stjórnarmaður í. Er það alvarlegra að þingmaður sæti rannsókn en ráðuneyti innanríkisráðherra? Hví þegir flokkurinn þunnu hljóði þegar Hanna Birna á í hlut? Var það ekki sjálfsagt að hún viki sem ráðherra lögreglumála um leið og ljóst var að ráðuneyti hennar og starfsfólk sættu sakamálarannsókn?

Við þessum spurningum, sem svo sannarlega voru ekki að spretta upp fyrst í fyrradag, fást engin svör, en nú hefur umboðsmaður Alþingis tekið á sig rögg og krafist svara frá innanríkisráðherra varðandi afskipti hennar af rannsókn lekamálsins. Vonandi sér hún sóma sinn í að svara. Málið verður nefnilega vandræðalegra fyrir Sjálfstæðisflokkinn með hverjum deginum sem líður án svara og þótt Heimdellingar reyni að leiða athyglina frá umræðunni með því að skora á flokkinn að endurskoða samstarfið við Framsókn þá breytir það engu um það að þetta mál er alfarið klúður Sjálfstæðishelmings ríkisstjórnarinnar og þótt Framsókn hafi vissulega verið þeim erfiður rekkjunautur í ýmsum málum þá er þessi valdahroki heimaræktaður í Sjálfstæðisflokknum og alfarið á hans ábyrgð að hrista af sér slyðruorðið og láta Hönnu Birnu víkja, með góðu eða illu. Það er löngu tímabært að silfurskeiðin hætti að vernda fólk sem laumast inn um baðherbergisglugga.

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

### Teygjanlegt hugtak

Björt framtíð í Hafnarfirði lagði á það áherslu í kosningabaráttunni að ráða ætti ópólitískan bæjarstjóra. Flokkurinn komst í bæjarstjórn með Sjálfstæðisflokknum en þrátt fyrir kosningaloforð Bjartrar framtíðar var sjálfstæðismaður ráðinn í starfið. Oddvitar beggja flokka, Guðlaug Kristjánsdóttir og Rósa Guðbjartsdóttir, telja að um ópólitíska ráðningu hafi verið að ræða. Ráðningin sýnir nokkuð glögglega hversu innantómt loforð eins og „ópólitískur bæjarstjóri“ er í kosningabaráttu.

### Í besta falli langsótt

Björn Bjarnason skrifar pistil á Evrópuvaktina þar sem hann gerir stöðu umsóknar Íslands að Evrópusambandinu að umtalsefni. Hann vitnar í yfirlýsingu Jean-Claude Juncker, forseta framkvæmdastjórnar ESB, þar sem Juncker sagði enga frekari stækkun á sambandinu fyrirsjáanlega næstu fimm árin. Björn leggur út frá þessu og segir að það sé í besta falli langsótt en í raun rangt að fella Ísland undir ríki í viðræðum við ESB. Hið eina sem eftir standi af umsóknarferlinu sé Evrópustofa sem beiti sér fyrir kvikmyndasýningum og tónleikum og minni helst á MÍR, Menningartengsl Íslands og Ráðstjórnarríkjanna, Sovétvinafélagið í kalda stríðinu. Björn virðist gleyma því að sendiráð ESB á Íslandi svaraði fyrirspurn Fréttablaðsins fyrr í mánuðinum þveröfugt – sagði sambandið tilbúið að hefja viðræður á ný hvenær sem Íslendingar kunna að kjósa.

fanney@frettabladid.is

## HALLDÓR

# Komum heil heim

UMFERÐ

**Hanna Birna Kristjánsdóttir**
innanríkisráðherra og varaformaður Sjálfstæðisflokksins

Nú um verslunarmannahelgi eru margir á faraldsfæti og úti um allt land eru vel sóttar fjölskyldu- og útihátíðir. Á hverju ári heyrum við fréttir af mikilli umferð á okkar helstu vegum, gangi mála á útihátíðum og auðvitað af hinu víðfræga íslenska veðri. Eftir þessa miklu ferðahelgi berast okkur, því miður of oft, neikvæðar fréttir af alvarlegum slysum í umferðinni og jafnvel banaslysum.

Við höfum náð mjög góðum árangri í forvarnarstarfi í umferðinni á síðustu árum. Frá síðustu aldamótum hefur banaslysum í umferðinni fækkað um meira en helming. Sé tekið tillit til aukins fjölda bifreiða og aukinnar umferðar almennt hefur slysum fækkað hlutfallslega meira. Þessi árangur er ekki tilviljunarkenndur, heldur afrakstur mikillar vinnu og samtakamáttar fjölmargra aðila. Þetta er það sem við Íslendingar gerum vel; að vinna saman að settum markmiðum. Þegar margar hendur takast á við flókin og erfið verkefni getur árangurinn verið framar öllum vonum og það á svo sannarlega við þegar kemur að umferðaröryggi.

Eðli málsins samkvæmt samanstendur umferðin af þremur meginþáttum: ökumönnum, bifreiðum og vegum. Við sem berum á því ábyrgð leggjum okkur fram um að tryggja það að vegirnir séu í lagi, að umferðareftirlit sé öflugt og að vel sé fylgst með ástandi bifreiða.

**➜ Eitt helsta markmið mitt sem innanríkisráðherra er að auka öryggi almennings.**

Eitt helsta markmið mitt sem innanríkisráðherra er að auka öryggi almennings og þar er öryggi í umferðinni ekki undanskilið. Við höfum nú þegar fjölgað lögreglumönnum og aukið akstur lögreglubifreiða, sem tryggir aukið eftirlit á vegum landsins. Að sama skapi hefur Vegagerðin lagt áherslu á viðhald vega með það að markmiði að gera þá betri og öruggari. Við þetta bætist aukin fræðsla frá Samgöngustofu og eins frá einkaaðilum á borð við FÍB og fleirum sem láta sig varða umferðaröryggi. Öllum þessum aðilum ber að þakka fyrir framlag þeirra til að auka öryggi okkar í umferðinni.

En við berum öll ábyrgð á okkur sjálfum sem ökumönnum og hegðun okkar í umferðinni. Þess vegna skulum við sameinast um það markmið að skila okkur og okkar nánustu heilum heim að lokinni verslunarmannahelgi.

Ég óska þess að þið lesendur góðir eigið góða og örugga helgi – og komið heil heim.

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*

# Leiðarahöfundur missir marks

KJARAMÁL

**Þorsteinn Víglundsson**
framkvæmdastjóri SA

**➜ Eftir hrun lækkuðu stjórnendur mest allra í launum en launahækkanir þeirra síðastliðið ár voru ekki fyrirséðar.**

Óli Kristján Ármannsson, leiðarahöfundur Fréttablaðsins, skýtur í gær föstum skotum á Samtök atvinnulífsins en því miður fyrir blaðamanninn missa þau marks. Höfundur sakar SA um óheilindi og undanbrögð í því mikilvæga verkefni að kveða niður verðbólgu á Íslandi, koma á efnahagslegum stöðugleika, auka kaupmátt landsmanna og bæta almenn lífskjör. Því fer víðs fjarri en til að markmiðin náist þarf samstillt átak fyrirtækja, launafólks og stjórnvalda.

Í aðdraganda kjarasamninga síðasta haust fór fram mikil greiningarvinna af hálfu allra aðila vinnumarkaðarins. Niðurstaðan var skýr og leiddi í ljós nauðsyn þess að bæta vinnubrögð við gerð kjarasamninga á Íslandi. Jafnframt blasti við að farsælla væri að hækka laun hóflega á löngum tíma til að tryggja stöðugt verðlag, stöðugt rekstrarumhverfi fyrirtækja og vaxandi kaupmátt fólks. Íslenska leiðin hefur hins vegar oftast falist í háum prósentuhækkunum launa og meðfylgjandi mikilli verðbólgu með tilheyrandi tjóni fyrir heimili og fyrirtæki. Samband launahækkana og verðbólgu er margsannað og viðurkennt úti um allan heim þó svo að leiðarahöfundur Fréttablaðsins telji önnur lögmál gilda.

**Bera ríka ábyrgð**

Eftir hrun lækkuðu stjórnendur mest allra í launum en launahækkanir þeirra síðastliðið ár voru ekki fyrirséðar og valda bæði vonbrigðum og áhyggjum. Stjórnendur íslenskra fyrirtækja geta ekki undanskilið sjálfa sig í þeim breytingum sem verið er að reyna að innleiða á íslenskum vinnumarkaði. Heildarlaun stjórnenda hafa þó þróast með nokkuð svipuðum hætti og heildarlaun á almennum vinnumarkaði sem hafa hækkað um 45,2% frá árinu 2006 en laun stjórnenda um 43,6%. Þessar tölur breyta ekki stóra viðfangsefninu en leita verður annarra leiða til að endurreisa traust á þá vegferð sem aðilar vinnumarkaðarins eru í en að vekja upp að nýju víxlhækkanir launa og verðlags. Þar bera stjórnendur ríka ábyrgð og þurfa að leiða með góðu fordæmi.

Á tímabilinu 2006-2013 var lögð áhersla á að hækka lægstu laun umfram önnur með sérstökum krónutöluhækkunum – alls sex sinnum. Fullyrðingar leiðarahöfundar um að launabil sé að aukast eiga ekki við rök að styðjast. Tillaga hans um að horfa á krónutöluhækkanir frekar en prósentur hefur ítrekað verið reynd á undanförnum árum en þegar upp er staðið hefur hlutfallsleg hækkun allra launahópa verið svipuð og sambærileg við hlutfallslega breytingu lægstu launa. Launahlutföll eru tregbreytanleg eins og þessi reynsla sýnir glöggt. Verkalýðsfélög hafa einnig verið algjörlega andvíg krónutöluhækkunum þegar kemur að gerð þeirra hundruða kjarasamninga sem gerðir eru í kjölfar kjarasamninga SA og aðildarsamtaka ASÍ. Í því samhengi má nefna sem dæmi kjarasamning SA fyrir hönd Elkem við samflot nokkurra verkalýðsfélaga.

**Árangur hefur þegar náðst**

Það hefur farið fyrir brjóstið á mörgum að SA hafi sett fram sjónarmið sín í auglýsingum, þó svo að verkalýðshreyfingin hafi nýtt sér þá leið til fjölda ára. Þeir sem eru ósammála nálgun SA hafa sagt að með þeim sé ábyrgð á verðlagsþróun alfarið varpað á launþega en gleyma áberandi auglýsingum og hvatningum Samtaka atvinnulífsins til fyrirtækja um að halda aftur af verðlagi. Stjórnendur hafa axlað þá ábyrgð eins og verðlagsþróun undanfarins árs ber glöggt merki um en verðbólga hefur nú verið undir verðbólgumarkmiði Seðlabankans undanfarna sex mánuði og árshækkun vísitölu neysluverðs án húsnæðis nemur nú um 1,4%. Verðbólga hefur ekki verið minni í sjö ár.

Árangur í kjölfar síðustu kjarasamninga hefur þegar náðst, verðbólga er komin undir verðbólgumarkmið Seðlabankans og kaupmáttur launa eykst. Það er mikilvægt að byggja á þessum grunni og SA munu halda áfram að vinna að því af fullum heilindum að bæta lífskjör á Íslandi með því að gera skynsama kjarasamninga.

# Obama, stöðvaðu blóðbaðið á Gasa!

UTANRÍKISMÁL

**Sveinn Rúnar Hauksson**
formaður Félagsins Ísland-Palestína

**➜ Það er ekki hægt að horfa upp á þetta deginum lengur. Bandaríkjastjórn verður að hætta að tala tungum tveimur og taka í hnakkadrambið á Netanyahu og herforingjum hans. Hingað og ekki lengra.**

Ábyrgð Bandaríkjanna á stríðsglæpunum á Gasa er mikil. Það eru ekki bara vopnin og peningarnir til að heyja þetta miskunnarlausa og einhliða árásarstríð gegn óbreyttum borgurum og sér í lagi börnum sem eru í meirihluta á Gasa. Heldur er það líka neitunarvald Bandaríkjanna sem hefur verið notað aftur og aftur til að hindra Sameinuðu þjóðirnar í að gegna skyldu sinni, veita Palestínumönnum vernd, binda enda á ólöglegt hernám og grípa inn í hernað Ísraels með afgerandi hætti.

Obama Bandaríkjaforseti hefur óskað eftir vopnahléi á svæðinu en allar hans ræður, á meðan heimurinn horfir á fjöldamorðin í beinni útsendingu, byrja á yfirlýsingu um óhagganlegan stuðning við Ísrael og rétt þess til að verja sig. Fjöldi drepinna af Ísraelsher er kominn yfir 1.300 manns, þar af eru yfir 90% óbreyttir borgarar, ekki síst konur og börn.

Yfir sjö þúsund manns liggja slasaðir, margir alvarlega og varanlega örkumla. Umsátrið, sem felur í sér algera innilokun 1,8 milljóna manns á örlitlu svæði, gerir afleiðingarnar ólýsanlega erfiðar. Ísraelsher sprengdi aðalraforkuverið í loft upp og olíutankarnir þar standa í björtu báli. Það mun taka ár að gera þar við og koma því aftur í notkun. Hreint vatn er ekki fáanlegt, skólpinu er ekki hægt að dæla frá án rafmagns, matvælin skortir, lyf og lækningatæki. Þetta er ekkert annað en hryðjuverk.

Eldflauga- og sprengjuregnið heldur áfram. Nú eru það sjúkrahús og skólar Flóttamannahjálpar SÞ, UNRWA, sem verða fyrir sprengjum Ísraels, þar sem fólk hefur leitað skjóls. Samkvæmt SÞ eru 215 þúsund manns á flótta innan Gasa, en hafa í engan öruggan stað að flýja.

Það er ekki hægt að horfa upp á þetta deginum lengur. Bandaríkjastjórn verður að hætta að tala tungum tveimur og taka í hnakkadrambið á Netanyahu og herforingjum hans. Hingað og ekki lengra. Afléttið umsátrinu um Gasa og stöðvið fjöldamorðin strax. Þetta verða kröfur dagsins við sendiráð Bandaríkjanna í dag kl. 17, hér í Reykjavík og um allan heim.

# Öryggi í óbyggðum

FERÐA-ÞJÓNUSTA

Einar Birkir Einarsson
framkvæmdastjóri og meðlimur í gönguhópnum Dorran

**➜ Skýra þarf hver ber ábyrgð á öryggismálum í óbyggðum og virkja þarf samstarf Umhverfisstofnunar, ferðaþjónustunnar og landeigenda í þessum efnum.**

Umsjón með öryggismálum á ferðamannastöðum í óbyggðum landsins er óljós. Slys hafa orðið og er fátt gert til þess að koma í veg fyrir að þau hendi aftur, að því er virðist.

Nú í júlí fór ég í frábæra göngu um Jökulfirði við Ísafjarðardjúp. Allur gönguhópurinn er með góða reynslu af ferðum á þessu svæði. Hornstrandafriðlandið er skilgreint í hinum svokallaða „Ib"-flokki, eða sem óbyggðir (e. wilderness), s.k.v. IUCN (Alþjóðanáttúruverndarsambandinu). Svæði sem þetta gerir þær kröfur til gesta sinna að þeir búi að reynslu, tækni og búnaði til ferðalaga á óbyggðasvæðum. Innviðir svæðanna eru litlir og frumstæðir.

Á þriðja degi göngunnar komum við í Kjaransvíkurskarð, sem er á milli Kjaransvíkur og Hesteyrarfjarðar. Þar hittum við fyrir Þjóðverja, sem tjáði okkur að deginum áður hefði belgískur ferðamaður verið sóttur með þyrlu Landhelgisgæslunnar eftir að hafa hrapað í snarbröttum og hörðum snjóskaflinum í skarðinu. Vel mátti sjá spor mannsins fram af hengifluginu.

Frá Kjaransvíkurskarði liggur leiðin eftir svokölluðum Hesteyrarbrúnum, sem enda í nokkuð brattri hlíð niður að Hesteyri. Þegar á brúnina var komið var þoka og kröfur snjór í hlíðinni. Við greindum för í snjónum og eltum þau um stund, en leist ekki á blikuna. Við snerum því við og ákváðum að finna leið innar í dalnum. Við náðum símasambandi við staðarhaldarann í Læknishúsinu á Hesteyri, sem staðfesti að brekkan væri ófær.

**Virkja þarf samstarf**

Það var gott að koma að Hesteyri, í mannabyggðir og öruggt skjól, jafnvel þótt draugasaga Yrsu Sigurðardóttur, sem látin er gerast þarna, væri ofarlega í huga.

Á Hesteyri hittum við fyrir landvörðinn, sem tók vel á móti okkur. Við töldum okkur leita til rétts aðila með ábendingu um að rétt væri að merkja þessa tvo staði sem ófæra og vísa á hjáleiðir. Það reyndist ekki vera rétt. Áhersla landvarða í óbyggðum er á náttúruvernd, en auk þess sjá þeir um uppbyggingu tjaldsvæða og lagfæringu á göngustígum og fræðslu til ferðamanna um svæðið.

Okkur brá heldur við þessar upplýsingar, því við töldum að það væri jafnvel borgaraleg skylda hvers og eins að vara við aðsteðjandi vá sem þessari.

Á meðan ég rita þessa grein berast fréttir af bandarískum ferðamönnum sem villtust og eina sem þeir gátu gefið upp um staðsetningu sína var að þeir væru staddir á Hornströndum. Blessunarlega skiluðu þeir sér til Hesteyrar af sjálfsdáðum.

Landverðir Hornstrandafriðlandsins vinna mikið og óeigingjarnt starf, en með auknum ferðamannastraumi á þetta svæði vex þörfin á frekari viðbúnaði til að tryggja öryggi fólks. Mér vitanlega hefur ekkert verið gert til að koma í veg fyrir að slys eins og það sem varð í Kjaransvíkurskarði þann 13. júlí síðastliðinn gerist aftur. Skýra þarf hver ber ábyrgð á öryggismálum í óbyggðum og virkja þarf samstarf Umhverfisstofnunar, ferðaþjónustunnar og landeigenda í þessum efnum. Sem ferðamaður og unnandi þessa svæðis lýsi ég mig reiðubúinn að koma að slíkri vinnu.

# Hver á sér fegra föðurland...

UTANRÍKISMÁL

Ari Trausti Guðmundsson
rithöfundur og jarðvísindamaður

**➜ Í áratugi, en varla í þakklætisskyni, hafa yfirvöld Ísraels svo þrammað fram...**

Um það bil er ég fæddist átti fólk af tveimur þjóðernum sér föðurland (eða móðurland eins og sagt er á sumum tungum) á landsvæði sem Bretar töldu sig umkomna að stýra sem verndarsvæði frá 1922 að telja. Á landsvæðinu bjó minnihluti, sennilega innan við fjórðungur, með gyðinglegan bakgrunn en flestir aðrir með arabískan. Öldum saman höfðu íbúarnir getað erjað jörðina, hlúð að ólífutrjám og ökrum, verslað og fiskað í bærilegri sátt, raunar oftast undir erlendri stjórn, m.a. tyrkneskri. Ætli margir íbúanna hafi ekki litið á landið sem eitt föðurland tveggja þjóða eða þjóðarbrota? Það er víst engin nýlunda í veröldinni. Fer litlum sögum af vandræðum milli þessa fólks, lengst af.

Íbúarnir fylgdu aldagamalli menningu, hvor hópurinn á sinn hátt sem þó er að mörgu leyti keimlíkur enda ætternið samfléttað úr ranni nokkurra fornþjóða fyrir botni Miðjarðarhafs, ef grannt er skoðað.

Með víðtæku samkomulagi þjóða heims fengu gyðingar rétt til að merkja sér sitt föðurland og ráða fyrir héruðum á um helmingi landsvæðisins. Þjóðirnar tóku sér þetta vald í mannúðarskyni. Palestínumenn og bandamenn þeirra höfnuðu þessari gjörð eins og hún var unnin. Skammvinnt og misráðið stríð gegn nýríkinu Ísrael til að koma í veg fyrir skiptinguna lauk með ósigri. Palestínumenn tvístruðust, margir inn á landsvæði sem nágrannaríki réðu yfir, eða tóku sér í öllu atinu, en aðrir þjöppuðu sér saman á fyrri slóðum.

Enginn veit með vissu hvernig deilur (frá 1920 til 1950), hefndir, samningsrof, leynimakk og ofbeldi gegn almenningi af báðum ætternum spenntu boga óvildar og haturs. Mannúðin lét undan síga, það er víst. Hitt vita allir að á meðal gyðinga réðu nú mestu menn sem töldu, og telja enn, að þeir hafi guðlegan rétt, hafinn yfir vafa eða málamiðlanir, til landsvæðis sem virðist miklu stærra en en það sem upphaflega var úthlutað af meirihluta þjóðanna.

**Skelfileg herkví**

Í áratugi, en varla þakklætisskyni, hafa yfirvöld Ísraels svo þrammað fram, með yfirburða hermætti sínum og sérhagsmunastefnu, og lagt undir sig mest allt föðurland fyrrverandi sambýlinganna, múrað þá inni og þvingað, og beitt margföldu ofbeldi miðað við viðnám og ofbeldi þeirra hernumdu. Orsakir og afleiðingar hverfa í vítahring átaka. Fjöldi flóttamanna hefur búið í ömurlegum búðum og hverfum í nágrannalöndunum, kynslóð fram af kynslóð. Á þá hefur verið ráðist en því samtímis hafnað að til séu palestínskir flóttamenn án föðurlands.

Nú er annað föðurlandið næstum horfið af kortinu. Hluti þess er fáeinna hundraða ferkílómetra ósjálfbært landsvæði og húsakraðak í skelfilegri herkví. Hinn er töluvert stærra svæði, sundurtætt af ólöglegum hernámsbyggðum og undir grjóthörðu, vopnuðu eftirliti. Tilmælum, þrábeiðnum, alþjóðalögum og alþjóðlegum samþykktum vísa hinir sjálfsöruggu á bug en gefa ekki upp hvar þeir láta staðar numið með sitt föðurland. Né hvar hinir eiga að byggja föðurland.

Svo landlitlir eru Palestínumenn orðnir að talsvert af ungu fólki beggja vegna landamæranna hefur misst trú á að tveggja ríkja lausn geti virt því viðunandi líf.

Málefnalega gagnrýni og kröfur um afturhvarf til upprunalega úthlutaðs föðurlands merkja talsmenn goðsagnarinnar sem gyðingahatur og stuðning við hryðjuverkamenn eða þeir vísa til Helfararinnar, sem síðaðir menn hafa löngu fordæmt, og spyrja: - Höfum við ekki þolað nóg? Þeir skilja ekki, eða leyna því vísvitandi, að við hötum engan. Við erum flest vinir gyðinga og Palestínumanna og segjum við ráðamenn í Ísrael, þess vegna og vegna forsögunnar: - Hlýðið alþjóðasamfélaginu, sem markaði ykkur föðurland. Virðið mannréttindi og alþjóðalög! Við ráðamenn fylkinga í Palestínu: - Bjóðið vopnahlé sem heldur.

# Hólastóll og hundaþúfan

**1.365.790.000 : 326.340**

UTANRÍKISMÁL

Einar Benediktsson
fv. sendiherra

Þetta eru nýjustu mannfjöldatölur Kína, 19% mannkynsins, og Íslands sem telur 0,0045% allra jarðarbúa. Kína skipar þar að sjálfsögðu fyrsta sæti en Ísland það 179. Hugmyndir um samskipti þessa furðulega fríverslunarfélags býður okkur sýningu á nýjum þætti í þessu leikhúsi fáránleikans. ViðskiptaMogginn birtir þær fréttir 24. júlí að kínverskir fjárfestar hafi áhuga á að kaupa hlut í Íslandsbanka af slitastjórn Glitnis. Til þeirrar sögu er nefndur sá banki sem nú er stærstur í heimi, Industrial and Commercial Bank of China (ICBC), með eignir yfir 2 trilljónir Bandaríkjadala, eigið fé um 154 milljarðar dollara, 405.354 starfsmenn og yfir 200 milljónir viðskiptavina í 18.000 útibúum og 106 dótturstofnunum erlendis.

Sem meðeigandi í litla Íslandsbankanum okkar, myndi ICBC að sjálfsögðu ætla sér ráðandi stöðu en þær hugmyndir hafa reyndar komið upp varðandi íslensku lífeyrissjóðina. Nú er það athyglisvert, að eftir því sem almenningur er upplýstur, hafa vestrænir bankar ekki sýnt áhuga á kaupum í íslensku bönkunum. Sé það svo mætti ætla að samkvæmt mati byggðu á hagnaði af venjulegri bankastarfsemi sé ekki eftir miklu að slægjast á Íslandi, þótt það kunni vel að breytast við afléttingu gjaldeyrishaftanna. Vestrænir bankar lúta í engu pólitískri stefnu stjórnvalda gagnvart öðrum ríkjum og það gera að sjálfsögðu heldur ekki stórfyrirtæki, eins og áliðnaðurinn. Fjárfestingar hér á landi byggja einvörðungu á sjónarmiðum hagkvæmni; við njótum viðskiptafrelsis í Evrópusambandinu fyrir tilstilli EES-samningsins, bjóðum samkeppnisfært orkuverð, höfum á að skipa dugmiklu, velmenntuðu starfsfólki og ekki síst að við stöndum fast með nágrönnum okkar, vestrænum lýðræðisríkjum í varnar- og öryggismálum.

**Annarleg afneitun**

Hvað þessum heimsrisa, ICBC, kann að ganga til á Íslandi, verður að skoða í ljósi þess að um er að ræða banka í 100% eigu kínverska ríkisins. Og ef það er ekki bankagróði í okkar örlitla hagkerfi með ónýta mynt, sem þá rekur hingað yfir hálfan hnöttinn, hvað þá? Verður ekki að byrja á því að tala í hreinskilni um stefnu Kínverja á norðurslóðum, á Íslandi, á Grænlandi. Ég segi það blindni eða annarlega afneitun að litið sé fram hjá því að langtímastefna Kína er nýting auðæfa með víðtækum námarekstri á Grænlandi, nýting olíu á hafsbotni eins og á Drekasvæðinu okkar. Þar gegnir Ísland sýnilega lykilhlutverki með risahöfn í Finnafirði vegna siglinga um norðausturleið heimskautsins, til að þjóna atvinnurekstri á Grænlandi og í olíuvinnslu við Austur-Grænland og á íslenska hluta Drekasvæðisins. Þar hefur kínverski olíurisinn CNOOC komist að í leitinni með 60% hlut en þar hið pínulitla Eykon með 2%. Getur verið að þar sé verið að tengja erlendan yfirgang minningu vinar míns, Eyjólfs Konráðs Jónssonar? CNOOC gekk um skeið erinda gróflegrar yfirráðastefnu sinna stjórnvalda gegn Víetnam í Suður-Kínahafi.

Svo er það með þessa 405.354 starfsmenn ICBC, sem Wikipedia segir vera. Það gengur að kínverskir ferðamenn geri tíðreist hingað og því ætti kínverskur banki, orðinn hluthafi í Íslandsbanka, ekki að koma upp sumarhúsahverfi nyrðra með 1.000-2.000 húsum? Það er aldrei að vita, því Kínverjar gera stórt. Það má t.d. lesa að félag bandarískra fasteignasala segir að mikil sprenging hafi orðið í íbúðahúsakaupum Kínverja þar: um er að ræða 72% hækkun á 12 mánuðum til mars 2014 að upphæð 22 milljarðar Bandaríkjadala!

Að lokum ber að nefna Finnafjörð. Í afar athyglisverði grein í Fréttablaðinu 24. júlí spyr Haukur R. Hauksson í hvers þágu ætlunin sé að byggja höfn með allt að fimm kílómetra viðlegukanti í Finnafirði. Það er rúmlega tíföld stærð Sundahafnar og þreföld lengsta flugbraut Reykjavíkurflugvallar. Áhugamenn þessa óskapnaðar í ósnortnum firði gætu þá rifjað upp hið fornkveðna til samanburðar við Sunnlendinga: Sitt er hvað Hólastóll og hundaþúfa.

# Yuasa original rafgeymar í mótorhjólið þitt

Við afhleðslu, mynda rafgeymar súrefni sem undir venjulegum kringumstæðum þarf að losa út um loftunarop en Yuasa rafgeymarnir endurnýta súrefnið og breyta því í vatn uns geymirinn er endurhlaðinn og vatnið breytist í sýru.

Þessi tækni gerir Yusa rafgeymana sérstaka og eykur endingu þeirrra til muna.

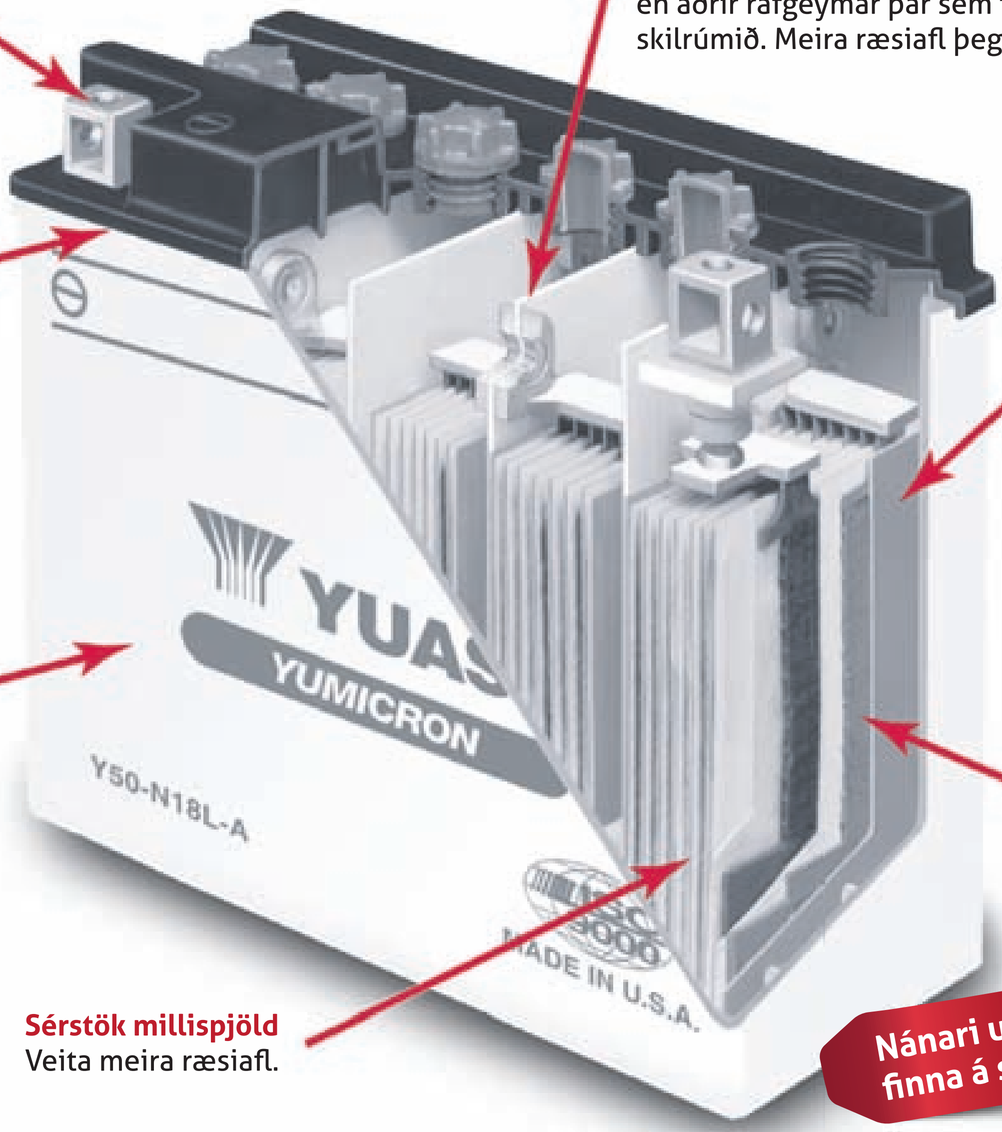
## Yfirburðir Yuasa rafgeyma eru augljósir eins og neðangreind mynd sýnir

**Sérhannaðir pólar**
Koma í veg fyrir sýruleka og draga úr tæringu. Lengri ending rafgeymisins.

**Gegnumgangandi leiðni**
Gefur styttri leið fyrir strauminn og minna viðnám en aðrir rafgeymar þar sem tengingin fer yfir skilrúmið. Meira ræsiafl þegar á þarf að halda.

**Sérstaklega virk efni**
Rafgeymirinn stendst lengur titring, lengir endingartímann og áreiðanleika geymisins.

**Lokið brætt saman við kassan**
Aukinn styrkur. Kemur í veg fyrir leka og tæringu.




**Polyporpylene lok og kassi**
Tryggir aukamagn af raf-vökva sem kælir rafgeyminn. Veitir einnig aukið þol gegn gasi og olíu. Meira höggþol og betri styrkur í slæmum veðurskilyrðum.

**Sérsök hönnun grindar**
Stendst mikinn titring, tryggir hámarksleiðni.

**Sérstök millispjöld**
Veita meira ræsiafl.

**Nánari upplýsinga er að finna á stilling.is/yuasa**

**YUASA**
Stærstir á sínu sviði í heiminum

Framúrskarandi fyrirtæki 2011
Framúrskarandi fyrirtæki 2012
Framúrskarandi fyrirtæki 2013

**Stilling**
Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

ÞÚ SPARAR
10.000 KR.
Vnr. 41622161
Garðsett, borð
og tveir stólar.
6.995kr.
FULLT VERÐ: 16.995 kr.
ÞÚ SPARAR
6.000 KR.
Vnr. 41622140
Garðsett, 4 stólar,
borð og sólhlíf.
15.995kr.
FULLT VERÐ: 21.995 kr.
ÞÚ SPARAR
3.000 KR.
Vnr. 41622160
Sólbekkur,
188x62x29 cm.
4.995kr.
FULLT VERÐ: 7.995 kr.
ALLT Á AÐ
SELJAST
LAGERHREINSUN
facebook.com/BYKO.is
Vnr. 41622137
Sólhlíf á fæti,
300 cm í þvermál.
9.995kr.
FULLT VERÐ: 15.995 kr.
ÞÚ SPARAR
6.000 KR.
Vnr. 41622106
Sólbekkur, plast/
bast,svartur.
4.995kr.
FULLT VERÐ: 8.995 kr.
ÞÚ SPARAR
4.000 KR.
Vnr. 41624132
Ál garðstóll, hátt bak,
stillanlegur, svartur.
7.995kr.
FULLT VERÐ: 13.495 kr.
ÞU SPARAR
7.000 KR.
Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.
Vnr. 41622138
Sólhlíf 200x300 cm.
Ekki með fæti.
5.495kr.
FULLT VERÐ: 6.995 kr.
ÞÚ SPARAR
1.500 KR.
ÞÚ SPARAR
3.000 KR.
Vnr. 41622160
Garðstóll með sessu,
samanbrjótanlegur.
5.995kr.
FULLT VERÐ: 8.995 kr.
ÞÚ SPARAR
5.000 KR.
Vnr. 41616075
LANGLEY garðstóll.
4.995kr.
FULLT VERÐ: 9.995 kr.
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

## MERKISATBURÐIR

**1927** Erlingur Pálsson lögreglumaður syndir úr Drangey til lands, fyrstur manna eftir Gretti svo vitað sé.

**1948** Fossvogskirkja í Reykjavík er vígð.

**1971** Áhöfn Appollo 15 prófar í fyrsta sinn tunglbifreið á tunglinu.

**1991 Börn náttúrunnar, kvikmynd Friðriks Þórs Friðrikssonar, er frumsýnd í Stjörnubíói.**

**1992** Fyrsta kvenkyns glasabarnið fæðist á Íslandi, stúlka sem vegur 14 merkur.

**2009** Allt tiltækt slökkvilið í Reykjavík er kallað út vegna bruna á Vatnsstíg 4.

---

✝

Okkar ástkæra

**SVALA SIGURDSSON LENSVIK**
**áður Gústafsdóttir,**

lést laugardaginn 26. júlí á Malmö Hospice líknardeildinni í Svíþjóð. Útförin fer fram í Svíþjóð.

**Fyrir hönd annarra aðstandenda,**
**Helga Z. Gústafsdóttir**

---

✝

Elskuleg frænka okkar, Reykjavíkurstúlkan

**STELLA MARÍA JÓNSDÓTTIR**

sem lést 27. júlí á elliheimilinu Grund, verður jarðsungin föstudaginn 8. ágúst kl. 13.00. Hjartans þakkir til starfsfólks Grundar fyrir ómetanlega og einstaka umönnun. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Barnaspítala Hringsins.

**Ottó Karl Eldar**
**Auðbjörg Stella Eldar**
**Jóhanna Bella Ronaldsdóttir**
**Edda Rós Ronaldsdóttir** **Davíð Sveinsson**
**Ásdís Leah**
**Sunna Christine**

---

✝

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

**KRISTJÁN HÓLM JÓNSSON**
**fyrrverandi sérleyfishafi,**
**Klettahlíð 14,**
**Hveragerði,**

verður jarðsunginn frá Hveragerðiskirkju laugardaginn 2. ágúst kl. 15.00.

**Una Runólfsdóttir**
**Margrét Kristjánsdóttir** **Helgi Hannesson**
**Helga Guðný Kristjánsdóttir** **Björn Birkisson**
**Runólfur Þór Jónsson** **Guðrún Hanna Guðmundsdóttir**
**Harpa Kristjánsdóttir** **Atli Einarsson**
**Gígja Kristjánsdóttir**
**Birkir Kristjánsson** **Valgý Arna Eiríksdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

---

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**HARALDUR GUÐMUNDSSON**
**frá Hólmi, Stokkseyri,**
**Suðurbraut 10, Hafnarfirði,**

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi 22. júlí. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 31. júlí kl. 13.00.

**Guðmunda Haraldsdóttir** **Þórður Vilhjálmsson**
**Maríanna Haraldsdóttir** **Júlíus Matthíasson**
**Þórunn Haraldsdóttir** **Helgi Maronsson**
**Grétar Zophaníasson**
**og afabörn.**

---

# Með Gallerí gám á ferð

**Ragnheiður Mekkín Ragnarsdóttir myndlistarmaður er komin til Akureyrar með galleríið sitt, Gallerí gám, til að sýna heimamönnum og gestum á Einni með öllu list sína.**

„Ég ákvað að koma með myndlistina út til fólksins,“ segir Ragnheiður Mekkín Ragnarsdóttir myndlistarmaður sem hefur fengið sér gám sem sýningarsal og fer með hann á útihátíðir. Hann heitir að sjálfsögðu Gallerí gámur. Hún hefur þegar sýnt á Mærudögum á Húsavík og segir það hafa gengið mjög vel. Nú ætlar hún að vera um helgina á Einni með öllu á Akureyri og aftur á Akureyrarvökunni í lok ágúst.

„Þetta er tilraunaverkefni,“ viðurkennir Ragnheiður Mekkín. „Ég skemmti mér vel við að ræða við allt fólkið, blessuð börnin eru til dæmis ótrúleg þegar þau fá að skoða, spá og spyrja,“ segir hún og kveðst pínu þreytt á því að sýna í listasölum þar sem einungis fólkið sem fylgist með listaheiminum mætir.

„Ég eyddi miklum tíma í að tala við almenning um grunntilgang myndlistar en fólk sem mundi aldrei leggja á sig að ganga inn á myndlistarsýningu villist inn í gáminn minn og spurningaflóðið fer í gang. Auðvitað gerist það að fólk snúi sér einn hring og fari svo út en margir gefa sér tíma til að staldra við og skoða. Sumir trúa mér fyrir því að þeir fari aldrei á listsýningar og viti ekkert um listir.“

Að þessu sinni er Ragnheiður Mekkín með sýningu eftir sjálfa sig í gámnum, bæði málverk þar sem hún skoðar líkamsímynd í gegnum leikföng barnanna og líka perluð verk. „Ég er búin að læra að perla eftir hefðum indíána í Bandaríkjunum og nýti mér þeirra aðferðir en færi yfir í mína liti, mitt munstur og minn stíl. Það að perla er nýja, dýra áhugamálið mitt sem ég nota í myndlistinni. Ég er gjörsamlega heilluð af því og á eftir að gera fleiri perluverk sem verða rándýr en vonandi kaupir þau einhver einhvern tíma.“

gun@frettabladid.is

**LISTAKONAN** Ragnheiður Mekkín hefur þegar sýnt á Mærudögum á Húsavík. Hana dreymir um að ferðast um allt land með Gallerí gám á útihátíðir næsta sumar.

> **Ég skemmti mér vel við að ræða við allt fólkið, blessuð börnin eru til dæmis ótrúleg þegar þau fá að skoða, spá og spyrja.**

---

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**TRYGGVI JÓNSSON**
**vélsmiður og verkstjóri,**
**Brekkugötu 9, Vestmannaeyjum,**

lést á Heilbrigðisstofnun Vestmannaeyja mánudaginn 28. júlí. Útförin fer fram frá Landakirkju laugardaginn 9. ágúst kl. 14.00.

**Nicholína Rósa Magnúsdóttir**
**Magnús Tryggvason** **Ragnhildur Eiríksdóttir**
**Helga Tryggvadóttir**
**Rósa Sólveig, Karen Rut, Gunndís Eva, Helga Rún,**
**Tryggvi Freyr og aðrir aðstandendur.**

---

✝

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

**ARNBJÖRG SIGTRYGGSDÓTTIR**
**Skólabraut 3, Seltjarnarnesi,**

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold sunnudaginn 27. júlí. Útför hennar fer fram þriðjudaginn 5. ágúst frá Seltjarnarneskirkju kl. 13.00.

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

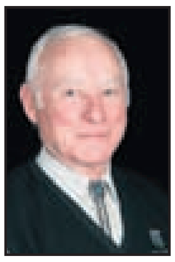
---

✝

Innilegar þakkir fyrir hlýhug, falleg orð og veittan stuðning við fráfall eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

**HAUKS HANNESSONAR**
**Holtsbúð 33, Garðabæ.**

Ykkar viðmót gefur okkur styrk á erfiðum stundum.



**María Björnsdóttir**
**Sólveig Hauksdóttir** **Alfreð F. Hjaltalín**
**Helgi Hauksson** **Nanako Ikeda**
**Gréta Hauksdóttir** **Emeric Sarron**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

---

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og systir,

**ÞÓRA STEINGRÍMSDÓTTIR**
**Hrafnistu í Reykjavík,**
**áður Skildinganesi 35, Reykjavík,**

lést laugardaginn 26. júlí sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 1. ágúst kl. 13.00.

**Lára Margrét Sigurðardóttir** **Magnús Pálsson**
**Guðrún Sigurðardóttir** **Eggert Stefán Sverrisson**
**Katrín Sigurðardóttir** **Hilmar Bergmann**
**Arndís Steingrímsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

---

Ástkær sonur minn, stjúpsonur, barnabarn, barnabarnabarn og frændi,

**KRISTÓFER ÖRN ÁRNASON**

lést laugardaginn 19. júlí. Útför fer fram frá Fossvogskirkju 6. ágúst kl. 15.00.

**Geirþrúður Ósk Geirsdóttir** **Hörður Jónsson**
**Sigríður Árnadóttir**
**Geir Þorsteinsson** **Linda Kristmannsdóttir**
**Ósk Sigmundsdóttir** **Ásgeir Gunnarsson**
**Ingvi Þór Sigríðarson** **Aðalheiður Ósk Gunnarsdóttir**
**Guðmunda Áslaug Geirsdóttir** **Snorri Sturluson**
**Halla Mildred Cramer** **Leifur Linduson**
**Magnús Bjarni Geirsson** **Súsanna Oddsdóttir**
**Daniel Josep Cramer** **Sigrún Ósk Magnúsdóttir**
**Hólmfríður Sara Geirsdóttir** **Þorsteinn Frímann**
**Sigurgeirsson**
**Guðrún Silja Geirsdóttir**
**Anna Fríða Magnúsdóttir**
**og aðrir ástvinir.**

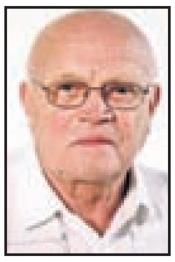
---

✝

Okkar ástkæri,

**HANNIBAL HELGASON**
**frá Unaðsdal,**
**Boðaþingi 22, Kópavogi,**

lést 25. júlí að dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund. Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 6. ágúst kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarsjóð Oddfellow stúku nr. 7 Þorkels Mána I.O.O.F. , Vonarstræti 10, rknr. 528-14-401733, kt. 691053-2989.



**Sjöfn Helgadóttir**
**Hörður S. Hrafndal** **Guðný Stefánsdóttir**
**Harpa Hannibalsdóttir**
**Helgi Hannibalsson** **Hjördís Eggertsdóttir**
**Hannibal Hannibalsson** **Hrefna Yngvadóttir**
**Heimir Hannibalsson**
**Hekla Hannibalsdóttir** **Ólafur Már Sigurðsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

## MARGT AÐ GERAST Í BORGINNI

**Tónlistarhátíðin Innipúkinn fer fram í Reykjavík um helgina. Hátíðin hefst annað kvöld og verður á Húrra og Gauknum. Margir af fremstu tónlistarmönnum og skemmtikröftum landsins hafa komið fram á hátíðinni. Á meðal þeirra sem koma fram er Ólöf Arnalds en sjá má aðra listamenn á midi.is.**

TÆKIFÆRISGJAFIR
Margar gerðir iittala
Mikið af flottum tilboðum
Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

PIZZA KING
Skipholti 70 - www.pizzaking.is - S. 551-7474
facebook.com/pizzakingreykjavik
HÁDEGISTILBOÐ
Gildir frá 10-15 Alla daga
Pizza með 3 áleggjum og 0,5L Coke
10" aðeins Kr. 1000
12" aðeins Kr. 1390

ÚTSALA
Nú 60% afsláttur
TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777
Vertu vinur okkar á Facebook

# ÓTRÚLEGT HVAÐ SPREYIÐ VIRKAR

**GENGUR VEL KYNNIR** *Halldóra Gyða Matthíasdóttir, maraþonhlaupari og þríþrautarkona, er mjög ánægð með Magnesíum Sport spreyið frá Better You og notar það eftir allar æfingar. Halldóra finnur sérstaklega mikinn mun á endurheimt vöðva og bata eftir æfingar. „Spreyið er frábært."*

Halldóra Gyða Matthíasdóttir útibússtjóri breytti um lífsstíl árið 2008 með því að breyta algerlega um mataræði. Því næst tók hún á hreyfingunni og byrjaði á því að hlaupa. Hún fór svo sitt fyrsta maraþon 2011 og hljóp einnig Laugavegshlaupið og Jökulsárhlaupið sama ár. Það var svo í upphafi árs 2012 að hún skráði sig í Ironman-keppni í Cozumel í Mexíkó, sem var haldin í lok nóvember. Í kjölfarið fór hún því einnig að æfa sund og hjólreiðar og lauk svo öðrum Ironman í Frankfurt í fyrra og er skráð í þann þriðja í Kalmar í Svíþjóð í ágúst. Að sjálfsögðu tekur Halldóra þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í ár og hleypur til styrktar Einhverfusamtökunum.

### ÞREYTAN HVARF EINS OG DÖGG FYRIR SÓLU

Halldóra æfir að meðaltali níu sinnum í viku, þrisvar í hverri grein. „Eftir æfingar nota ég alltaf Magnesíum Sport spreyið því það hefur hjálpað mér verulega við endurheimt vöðva og minnkar líkurnar á krampa og harðsperrum. Ég hljóp um daginn með æfingafélögunum mínum frekar langt hlaup eftir að hafa verið frá í nokkurn tíma vegna handleggsbrots. Eftir hlaupið fékk ég mikla pirrings- og þreytuverki á sköflungi og í lærum. Ég nuddaði vöðvana með Magnesíum Sport spreyinu og fann strax þreytuna og pirringinn líða hjá. Það var eiginlega alveg ótrúlegt hvað það virkaði hratt."

„Ég notaði líka Magnesíum Original spreyið á úlnliðinn, þ.e. svæðið þar sem ég handleggsbrotnaði um daginn, og mér finnst það hafa hjálpað mér verulega í batanum."

**MÆLIR MEÐ** „Ég mæli eindregið með Magnesíum Sport spreyinu því það hefur hjálpað mér við endurheimt vöðva, þreytuverki og til að koma í veg fyrir krampa og harðsperrur."

### SÖLUSTAÐIR

Lyfja, Lyf og heilsa, flest apótek, Lyfjaver/Heilsuver, Fjarðarkaup, Heilsuhúsið, Systrasamlagið, valdar Hagkaupsverslanir og valdar Krónuverslanir, Þín verslun Seljabraut, Heilsutorg Blómavals, Tri, Crossfit Reykjavík, Nordica Spa og fleiri staðir. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

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
KORTER.IS
12 mán. vaxtalausar greiðslur*
Gerðu gæða- og verðsamanburð
*3.5% lántökugjald
Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík
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. |

Fimm stjörnu verslun
Svefn & heilsa
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

# JAFNAÐU HLUTFÖLLIN

***FÖT VIÐ HÆFI** Stundaglasvöxtur hefur löngum þótt eftirsóknarverður enda þótt einungis fáar konur séu steyptar í það mót frá náttúrunnar hendi. Í gegnum tíðina hafa konur með annars konar vaxtarlag reynt að líkja hvað mest eftir stundaglasvextinum en til eru ógrynni ráða um hvernig best er að fara að því. Mörg eru ekki svo fjarri lagi enda margsannað að vel valinn fatnaður getur gert mikið fyrir útlitið hver svo sem vöxturinn er.*

Hér fylgja nokkur ráð um fatnað sem hæfir vexti. Flest snúast um að skapa jafnvægi milli efri og neðri hluta líkamans og jú, líkja hvað mest eftir stundaglasvextinum.

**PERULAGA VÖXTUR**

Einkennandi fyrir þetta vaxtarlag eru ávalar mjaðmir, grannt mitti og lítill barmur. Hér gildir að velja ekki of þrönga efri parta. Það veldur ójafnvægi og lætur rass og mjaðmir líta út fyrir að vera breiðari en raunin er. Heldur ætti að velja lagskipta toppa eða efri parta með plíseringu. Gollur og mittisjakkar fara konum með þetta vaxtarlag sömuleiðis vel. Þá gæti stórt hálsmen komið að gagni en það dregur athygli að efri partinum og gerir meira úr honum.

Síðbuxur sem ná yfir skóna (boot-cut) fara konum með þetta vaxtarlag best. Það gerir minna úr mjöðmunum. Klassísk A-línu pils sem undirstrika mittið og falla mjúklega yfir mjaðmirnar hentar sömuleiðis best. Gott er að forðast plíseruð pils og þröng pils með háu mitti. Þau henta mjaðmalitlum konum betur. Veldu dökka neðri parta og ljósa efri parta. Forðastu munstraða neðri parta.

**EPLALAGA VÖXTUR**

Konur með þetta vaxtarlag eru breiðar um sig miðja og taka brjóstin og axlirnar jafnvel meira til sín en mjaðmirnar. Eplalaga konur eiga það til að vilja fela sig í víðum fötum en ættu í raun að veðja á hið gagnstæða. Þær mega gjarnan draga athygli að barminum og velja v-laga hálsmál. Það lætur búkinn líta út fyrir að vera lengri. Þá er ráð að sýna bera framhandleggi. Best er að velja bein snið. Ef víðar skyrtur, kjólar og slár verða fyrir valinu er gott að skapa línur með beltum og böndum og aðsniðnum jökkum. Mælt er með einlitum fatnaði að ofan.

Konur með þetta vaxtarlag ættu að leggja áherslu á leggina. Best er að velja beinar eða „boot cut“ buxur en þannig virka leggirnir lengri. Eins er um að gera að fara í hæla. Þá mætti flagga fótunum með því að klæðast stuttum kjól eða pilsi.

**BEINN VÖXTUR**

Konur með þetta vaxtarlag eru oft grannar og íþróttamannslega vaxnar. Þær hafa hvorki mikil brjóst, mjaðmir né mitti. Einfaldur og sniðlaus klæðnaður getur gert konur með þetta vaxtarlag strákalegar. Þær geta hins vegar valið um flest annað og ættu að veðja á snið sem skapa línur. Það má til dæmis velja pils með rykkingum eða rifflum og buxur með háu mitti en hvoru tveggja ýkir mjaðmirnar. Jakkar ættu að vera með mjúkum útlínum og ekki of kubbslegir. Hálsmál mega vera víð og gjarnan ná út á axlir. Það er um að gera að velja efri parta með rykkingum og öðru skrauti og engin ástæða til að forðast munstur og liti þótt einlitt henti líka vel.

**ÖFUGUR ÞRÍHYRNINGUR**

Konur með þetta vaxtarlag eru með breiðari axlir og efri búk en mjaðmir og mitti. Leggja ætti áherslu á fætur og reyna að ýkja mittið. Velja ætti víðar buxur með beinum og jafnvel víðum skálmum og síð pils til að skapa jafnvægi. Eins má leika sér með pils og buxur sem eru há í mittið sem og boli og efri parta sem undirstrika miðjuna. Veldu V-hálsmál og einföld og einlit snið að ofan. Leggðu áhersla á flotta skó. Leiktu þér með litríkar og munstraðar buxur og pils en haltu þig við einlitt að ofan.

**STUNDAGLASVÖXTUR**

Hér eru axlir og mjaðmir í svipuðum hlutföllum og mittið grannt. Hér gildir að fela ekki línurnar. Heldur ætti að ýta undir brjóstin og klæðast aðsniðnu án þess þó að fara yfir strikið. Veldu einfaldan og elegant klæðnað sem leggst vel að líkamanum. Bolir mega vera þröngir með u-laga hálsmáli. Pils mega vera þröng og til að undirstrika línurnar en mest ættu þau að ná rétt niður fyrir hné. Þröngar, skósíðar buxur ættu að smellpassa.

**FYRIRMYND?** Söngkonan Beyonce þykir hafa dæmigerðan stundaglasvöxt.

**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**

# DRINK OFF ER ALGER SNILLD

**ICECARE KYNNIR** *Sigríður Ásgeirsdóttir hafði ekki mikla trú á Drink Off-töflunum við þynnku. Hún ákvað þó að prófa og uppgötvaði að Drink Off svínvirkar. Hún, sem áður þjáðist af mikilli vanlíðan eftir að hafa neytt áfengis, er nú stálslegin næsta dag.*

Ég rakst á Drink Off í hillunni í Lyfju þegar ég byrjaði að vinna þar í lok síðasta árs. Mér fannst það strax spennandi og las mér til um þær en um leið hugsaði ég: Glætan að þetta virki!

Það liðu nokkrir dagar og fram undan var mikil gleði og því ákvað ég að skella mér á einn pakka og prófa. Hugsaði sem svo að ég hefði engu að tapa enda kostar Drink Off ekki hönd og fót. Ég tók tvær töflur áður en ég byrjaði að drekka fyrsta bjórinn og svo tvær töflur áður en ég fór að sofa.

Ég verð oftast mjög þunn þegar ég drekk áfengi og dagurinn eftir er undantekningalaust ónýtur. Fæ höfuðverk og mikla vanlíðan, flökurleika og ógleði.

Svo þegar ég vaknaði daginn eftir fann ég ekki fyrir neinum höfuðverk, engri vanlíðan og engri ógleði. Það var bara eins og ég hefði ekki smakkað áfengi daginn áður.

Ég átti fyrst mjög erfitt með að trúa því að þessar Drink Off-töflur hefðu virkað svona vel. En nú er ég búin að prófa þetta nokkrum sinnum og ég get sko sagt það að þær SVÍNVIRKA.

**SIGRÍÐUR ÁSGEIRSDÓTTIR** Mælir 100% með Drink Off.

Drink Off er algjör snilld, ég mæli 100% með því að þú prófir."

**NÁTTÚRULEGT**

**DRINKOFF®**-töflurnar innihalda náttúruleg efni, fumaric-sýru, succinic-sýru, C-vítamín og fólínsýru. Fumaric-sýra hefur verið notuð í matvæli og lækkar sýrustig í fæðu. Fumaric-sýra hjálpar til við niðurbrot á asetaldehýði sem myndast þegar alkóhól brotnar niður í líkamanum og minnkar þannig óþægindi í kjölfar neyslu áfengis. Succinic-sýra er gott andoxunarefni og stuðlar að aukinni orku. C-vítamínið í töflunum stuðlar að réttum blóðsykursstyrk og styður við ónæmiskerfið í niðurbrotsferlinu.

**DRINKOFF®**-töflurnar frá Vitrum eru flokkaðar sem fæðubótarefni og innihalda náttúruleg efni sem eru ekki lyfseðilsskyld.

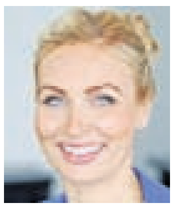
Ráðlögð notkun: Takið tvær töflur áður en fyrsti áfengi drykkurinn er drukkinn og tvær töflur eftir síðasta áfenga drykkinn, áður en farið er að sofa. Ef drykkja áfengis stendur í lengri tíma má taka eina til tvær töflur eftir hvern drykk. Ekki fleiri en sex töflur í hvert skipti.

**Varúð:** Aðeins ætlað fólki eldra en 20 ára. Ekki ætlað barnshafandi konum eða mjólkandi mæðrum. Geymið þar sem börn ná ekki til. Ef lyf eru tekin að staðaldri, ber að ráðfæra sig við fagfólk áður en Drink Off-töflurnar eru teknar. Í tilfellum þar sem of stórir skammtar eru teknir, hafið strax samband við lækni.

# YES LÍFRÆNT SLEIPIEFNI

*Konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða vegna langtíma veikinda eiga oft við þurrk í leggöngum að stríða.*

Birna Gísladóttir, sölustjóri hjá Icecare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar um heim.



**BIRNA GÍSLADÓTTIR** Sölustjóri hjá Icecare.

„Ummæli neytenda um vöruna hafa verið mjög jákvæð og hafa læknar í Bretlandi einnig mælt með því að konur sem stríða við þurrk í leggöngum noti vöruna," segir hún.

„Yes-sleipiefnin innihalda bæði olíubasa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem er hægt að nota með gúmmíverjum," útskýrir Birna og bætir við að einnig sé fáanlegt Yes Baby fyrir fólk í barneignahugleiðingum. Pakkningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglosunarpróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Fjallað hefur verið um þetta nýja lífræna efni í mörgum helstu tímaritum í Bretlandi. Þar er meðal annars haft eftir Anne Brember, yfirhjúkrunarfræðingi á krabbameinsdeild á Basingstoke og North Hants Hospital í Bretlandi:

„Ég finn að Yes lífræna sleipiefnalínan er kærkomin lausn fyrir skjólstæðinga okkar sem þjást af þurrki í leggöngum og á kynfærasvæði í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Konurnar upplifa efnið á þægilegan hátt á viðkvæmri slímhúðinni auk þess sem það veitir þeim þægilega öryggistilfinningu á ný í tengslum við kynlíf."

- **YES**-línan er sérstaklega hönnuð fyrir konur sem stríða við þurrk í leggöngum og slímhúð.
- **YES**-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum innihaldsefnum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association, Bristol UK.
- **YES**-sleipiefnin innihalda engin aukefni eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina.
- **YES**-sleipiefnin klístrast ekki og eru rakagefandi fyrir slímhúðina.
- **YES**-sleipiefnin má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir.

**YES-línan fæst í apótekum og heilsuverslunum.**

# BETRI MELTING MEÐ BIO-KULT CANDÉA

**ICECARE KYNNIR** *Bio-Kult Candéa hefur hjálpað mörgum sem hafa átt við meltingarvandamál að stríða eða barist við candida-sveppasýkingar.*

Ég er með mjólkuróþol og var mjög oft með magaverki," segir Andrea Óskarsdóttir. „Ég var slæm í maganum, með uppþembu og einnig fékk ég oft ristilkrampa. Mér finnst Bio-Kult Candéa hafa hjálpað mér töluvert, mér líður betur í maganum, ég er minna uppþembd og hef ekki fengið ristilkrampa frá því að ég byrjaði að nota Bio-Kult Candéa. Mér líður almennt betur, meltingin er komin í jafnvægi og ég er ánægð með hvernig mér líður núna í maganum," segir Andrea.

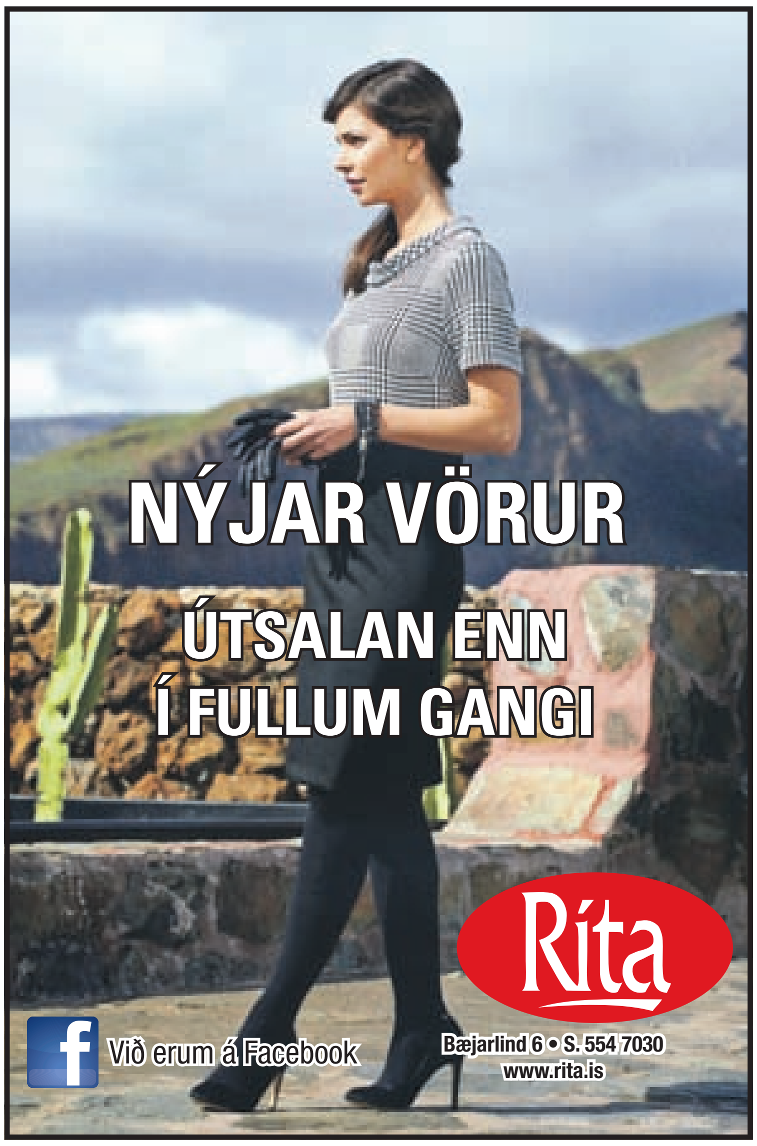
**HELDUR MÉR Í JAFNVÆGI**

„Fyrir einu og hálfu ári keypti ég fyrsta pakkann af Bio-Kult Candéa. Ég hafði í fjöldamörg ár glímt við mikla uppþembu og meltingarvanda. Mér leið oftast hálfilla eftir máltíðir og var búin að reyna eitt og annað," segir Alma Lilja Ævarsdóttir. „Fljótlega eftir að ég byrjaði á Bio-Kult hvarf þessi vanlíðan. Ég tek inn tvö hylki á dag í hádeginu. Kláði og pirringur í húðinni hefur stórbatnað og nánast horfið, kláði sem var virkilega að gera mér lífið leitt auk mikilla þurrkubletta í húðinni heyrir sögunni til. Sykurlöngun hefur horfið eftir að ég byrjaði á Bio-Kult Candéa-hylkjunum. Ég hef farið á sterka sýklalyfjaskammta án þess að þurfa að stríða við sveppasýkingu í kjölfarið. Ég hef aldrei hætt að taka inn Bio-Kult Candéa á þessum tíma, það er orðið hluti af rútínu hjá mér og ég get heilshugar mælt með því við alla og geri það," segir Alma Lilja.

**ALLT ANNAÐ LÍF** Andrea Óskarsdóttir segist finna fyrir betri líðan eftir að hún fór að taka Bio-Kult Candéa.

**VIRKAR Á SVEPPASÝKINGAR**

Bio-Kult Candéa er öflug blanda vinveittra gerla, hvítlauks og greipaldinfrækjarna. Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.



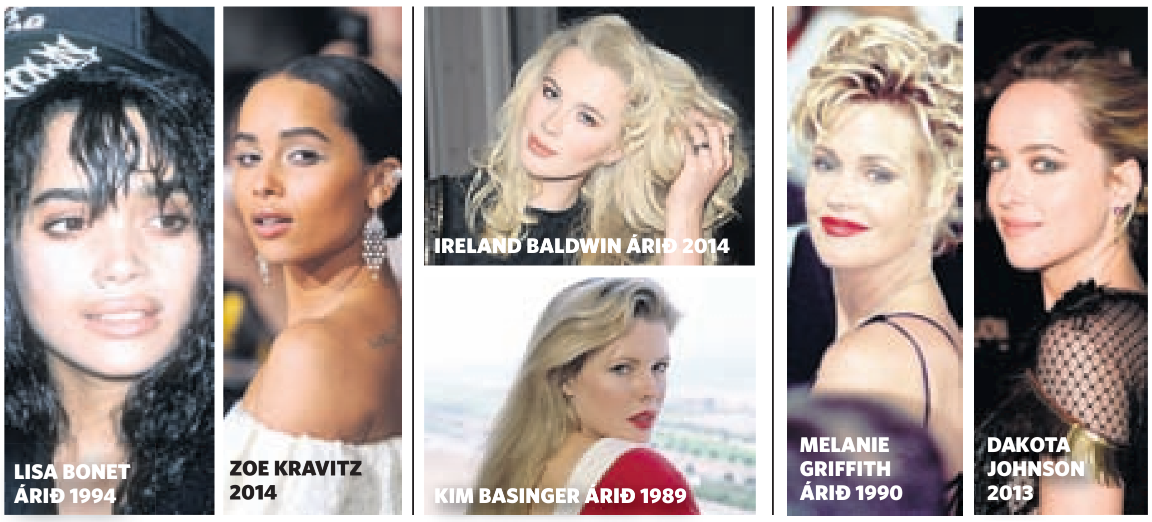
**HUGSAÐ UM ÚTLITIÐ** Konum hrýs stundum hugur við því að hírast í tjaldi og geta ekki komist í bað eða til að snyrta sig í tíma og ótíma, eins og heima við. Sá ótti er ástæðulaus og vel hægt að vera fín og sæt í útilegu.

# SÆT Í ÚTILEGUNNI

**FERÐATÍSKA** *Forarsvað í rigningu, útikamrar og partístand í tjöldum fer illa með skvísur í útilegum. Með réttum útbúnaði er þó vel hægt að vera vel útlítandi þótt hvergi sé hægt að fara í steypibað eða dunda við stóran spegil.*

**Pakkið eftirfarandi hlutum í tösku til að líta vel út í útilegunni og líða vel í eigin skinni.**

- **Sólarvörn**
  Sólbrennt fés er mikill gleðispillir og sólbruni beinlínis hættulegur húðinni. Notið því góða og vandaða sólarvörn, jafnvel þótt ekki sé glaðasólskin úti.
- **Hreinsiklútar**
  Í útilegum getur verið vandasamt að hreinsa húðina eins og vaninn er heima við. Hafið því meðferðis milda hreinsiklúta til að þrífa burt óhreinindi dagsins.
- **Bóluhyljari**
  Of lítill svefn, minna daglegt hreinlæti og sjoppulegur útilegubiti bitnar gjarnan á útliti húðarinnar. Berið örlítið af trérunnaolíu á bólur og munið að hún getur líka unnið á flugnabitum og smáskeinum.
- **Vatn**
  Húðin þornar í sólaryl og partístandi. Drekkið því ríkulega af vatni til að vökva ykkur að innan. Vatn skýrir líka hugann og losar um hausverk.
- **BB-krem**
  Það er aldrei töff að vera með stífmálað andlit í útilegum. Notið því látlaust BB-dagkrem til að fríska upp á húðina, gefa henni raka, sólarvörn og jafna húðlitinn.
- **Handsápa**
  Gestir almenningssalerna og útikamra á tjaldsvæðum eru misjafnlega snyrtilegir og hreinir. Takið því með handsápu til að þvo ykkur um hendur og forðast sýkla og bakteríur.
- **Þurrsjampó**
  Ekki fara að heiman án þess að taka með þurrsjampó í farangrinum. Það fjarlægir fitu úr hársverði þar sem ekki er hægt að komast í hárþvott og gerir hárið ilmandi hreint.
- **Varalitur**
  Án daglegs andlitsfarða kann sumum að þykja þær vera hálfandlitslausar en auðvelt er að setja upp frísklegt andlit með dálitlum varalit sem dregur athyglina frá eilítið sjúskuðu hörundi.




# SÆKJA ÞAÐ EKKI Í SJÖUNDA LIÐ

*Börn fræga og fallega fólksins feta gjarnan í spor foreldranna og leggja fyrir sig leiklist, tónlist eða fyrirsætustörf. Þá skemmir ekki fyrir ef börnin hafa erft útlitið frá mömmu og pabba, auk hæfileikanna.*

Fyrirsætan Ireland Baldwin er dóttir leikaranna Kim Basinger og Alecs Baldwin. Hún þykir hafa erft útlitið frá móður sinni og hefur meira að segja leikið sama karakter og Kim Basinger í myndinni Grudge Match. Mæðgurnar léku báðar Sally og lék Ireland Sally á yngri árum. Ireland er tæpir tveir metrar á hæð eða 1,88 m. Kim Basinger var fyrirsæta áður en leikferillinn hófst.

Zoe Isabella Kravitz er dóttir Lisu Bonet og Lenny Kravitz en hún hefur haslað sér völl sem leikkona, söngkona og sem fyrirsæta. Hún er sláandi lík móður sinni í útliti og fékk tónlistargáfuna í vöggugjöf frá föður sínum. Zoe lék meðal annars í myndunum No reservations og The brave one árið 2007 og lék ásamt Will og Jaden Smith í myndinni After earth. Á síðasta ári sendi Zoe frá sér skartgripalínu í samvinnu við Swarovski.

Dakota Johnson er dóttir Melanie Griffith og Dons Johnson. Dakota hefur lagt bæði leiklistina fyrir sig og fyrirsætustörf. Leiklistin er þó hennar aðalstarf og fer hún meðal annars með hlutverk Anastasiu Steele í kvikmynd sem byggð er á skáldsögunni Fifty shades of Grey. Dakota Johnson lék meðal annars aðalhlutverkið í þáttunum Ben and Kate og lék í myndunum The Social Network og Beastly. Hún er skemmtileg blanda af foreldrum sínum í útliti.

# MARAÞON

**Kynningarblað**
Göngugreining, hlaupaskór, bætiefni, kæligel, Hleðsla og ýmis hlauparáð.

FIMMTUDAGUR **31. JÚLÍ 2014**


# Aldrei of seint að byrja

**Guðmundur Löve,** framkvæmdastjóri SÍBS, byrjaði að hlaupa fyrir fimm árum, þá 42 ára gamall. Ári síðar hljóp hann sitt fyrsta maraþon. Nú eru þau orðin níu talsins en auk þess hefur hann hlaupið þrjú utanvegahlaup, nú síðast Laugaveginn. Það merkilega er að Guðmundur var alveg óreyndur íþróttamaður fram eftir öllum aldri. Hann segir fæstum ómögulegt að stunda hlaup.

Guðmundur byrjaði að hlaupa árið 2009 og tók þátt í sínu fyrsta maraþoni ári síðar. Fyrir hafði hann lítið sem ekkert stundað íþróttir. Hér eru hann og Sigurður Ingi Viðarsson á hlaupaæfingu.

MYND/STEFÁN

Ég stundaði engar íþróttir hvorki sem barn né fullorðinn en svo þegar líkaminn hætti að sjá um sig sjálfur fann ég að ég varð að taka mig á. Það var laust fyrir fertugt. Ég byrjaði að þreifa fyrir mér í hinu og þessu en datt fljótlega niður á úthaldsíþróttir og fannst þær henta mér best,“ segir Guðmundur Löve sem á fimm árum hefur hlaupið níu maraþon og þrjú lengri utanvegahlaup.

## Hefur marga kosti

Guðmundur segir hlaupaþjálfun hafa ýmsa kosti. „Það tekur stutta stund að hafa sig af stað og yfirbyggingin er lítil. Síðast en ekki síst er hægt að komast í stórkostlegan félagsskap með því að ganga til liðs við hina ýmsu hlaupahópa en þeir veita jafnframt ágætis aðhald,“ segir Guðmundur, sem hleypur bæði með Hlaupasamtökum lýðveldisins og hlaupahópnum KR-skokki sem báðir halda til í Vesturbænum.

En hvernig fer það með skrokkinn að byrja þetta seint og taka þá svona svakalega vel á því? „Sumir félaga minna sem eru uppaldir í íþróttum segja að það sé jafnvel kostur að koma svo til óslitinn til leiks. Ég veit ekkert hvað er hæft í því en hitt veit ég að það skiptir mjög miklu máli að fara varlega í sakirnar og bæta ekki við sig kílómetrum allt of hratt. Á það sérstaklega við fólk er of þungt. Þá er betra að byrja á mildari hreyfingu eins og kraftgöngu og hjólreiðum því vissulega er þetta álag á kerfið. Stoðkerfið byggist hins vegar upp og styrkist og ég stend á því fastar en fótunum að það er fæstum ómögulegt að stunda hlaup.“

## Berst gegn lífsstílssjúkdómum

Hlaupin ríma vel við það sem Guðmundur fæst við í vinnunni en SÍBS lætur sig lýðheilsu miklu varða. „Við höfum sagt lífsstílssjúkdómum stríð á hendur og reynum að vinna með sem flestum sem eru okkur sammála í þeim efnum. Lífsstílssjúkdómar eru stærsta heilbrigðisógn sem steðjar að þjóðinni. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er mataræði okkar stærsti lýðheilsulegi áhættuþáttur en það á alveg sérstaklega vel við að auka hreyfingu samhliða því að taka sér tak í mataræðinu. Það er mun erfiðara að vinna bara í öðrum þættinum, því þeir sem hreyfa sig sækja minna í óhollustu og hreyfingin kallar á betra mataræði. Að mínu mati er sykur til dæmis svarinn óvinur hlauparans því hann veldur svo miklum sveiflum í orkunni.“

Guðmundur hefur hlaupið flest sín hlaup innanlands ef frá eru talin Lundúna-, Kaupmannahafnar- og Parísarmaraþonin. Parísarmaraþonið ber að hans sögn af fyrir skemmtilega umgjörð og stemningu. „Þá hef ég mjög gaman af utanvegahlaupunum enda kemst maður í mikla snertingu við náttúruna í leiðinni. Margir hlauparar eru á því að þau hlaup séu skemmtilegust og er mikill vöxtur í þeim hér á landi.“

## Á enn eftir að toppa

Besti tími Guðmundar í maraþonhlaupi er þrír tímar og 12 mínútur. „Það er ágætistími fyrir tæplega fimmtugan karl en ég geri mér vonir um að geta jafnvel haldið áfram að bæta mig. Góðir hlutir gerast hins vegar hægt í hlaupabransanum. Það tekur tíma að ná upp þoli og að styrkja stoðkerfið en um leið þarf alltaf að ýta aðeins á mörkin.“

Guðmundur er skráður í 21 kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu en ætlar hugsanlega í maraþon í haust. „Ég stefni svo ótrauður á Boston-maraþonið 2015 og ætla að vera búinn að æfa mig sértaklega vel fyrir það.“

# Fagleg þjónusta og úrvalsvörur

Starfsmenn Atlas göngugreiningar eru sérfræðingar í skóm og öllu sem viðkemur fótum. Í nýrri og glæsilegri verslun í Bæjarlind er boðið upp á fjölda vara sem hjálpa fólki við að ná betri árangri og flýta endurheimt líkamans. Einnig er boðið upp á heilsutengda meðferð fagfólks.

Nýlega opnaði Atlas Göngugreining glæsilega verslun og þjónustumiðstöð undir nafninu Eins og Fætur Toga í Bæjarlind 4, Kópavogi. Boðið er upp á fjölbreytta þjónustu fyrir einstaklinga og hópa, hvort sem það er vegna óþæginda eða vandamála í stoðkerfi við vinnu eða í frístundum. Að sögn Lýðs Skarphéðinssonar, framkvæmdastjóra Atlas Göngugreiningar, eru starfsmenn fyrirtækisins fyrst og fremst sérfræðingar í skóm og öllu sem viðkemur fótum. „Mér reiknast til að við höfum tekið yfir 50.000 Íslendinga í göngu- og hlaupagreiningu á undanförnum árum enda í mjög góðu samstarfi við íþróttahreyfinguna, hlaupahópa, fyrirtæki og fagfólk í heilbrigðisstéttum. Tvisvar til fjórum sinnum á ári fara starfsmenn okkar með göngugreiningu á yfir 30 staði á landsbyggðinni. Við bjóðum upp á það nýjasta í greiningarbúnaði og innleggjum og erum með mikið úrval af vörum sem hjálpa fólki að ná betri árangri og flýta endurheimt líkamans. Í verslun okkar má finna mikið og gott úrval af vönduðum skóbúnaði, sokkum, fatnaði, stuðningshlífum, þrýstivörum og ýmsum fylgihlutum.“

Í glæsilegri verslun er boðið upp á úrvalsþjónustu og frábærar vörur. MYND/STYRMIR KÁRI

Úrval vandaðra vara er í boði í verslun Atlas Göngugreiningar. MYND/GVA

Fullkominn búnaður til að þjónusta viðskiptavini. MYND/STYRMIR KÁRI

## Fullkominn búnaður

Eins og Fætur Toga notast við fullkominn búnað til að velja skó eftir fótlagi, niðurstigi og hlaupaferli. „Við bjóðum upp á gott úrval af hlaupaskóm, hlaupafatnaði og ýmsum fylgihlutum fyrir hlaupara frá vönduðum vörumerkjum eins og Brooks, Asics, Ecco, Ronhill, New Balance og Feetures. Hlauparar geta einnig sótt til okkar ýmsar tegundir heilsutengdra meðferða fagfólks. Þannig bjóðum við upp á íþróttanudd, klassískt nudd, íþróttasálfræði og fyrirlestra fyrir hópa og fyrirtæki.“

## Bætt líkamsstaða

Stór hluti landsmanna situr fyrir framan tölvuskjá í vinnunni og því skiptir rétt líkamsstaða miklu máli. Lýður segir þá engu máli skipta hvort viðkomandi er áhugasamur um hreyfingu eða eyðir einfaldlega miklum tíma fyrir framan tölvuskjáinn. „Við bjóðum meðal annars upp á vörur frá Swedish Posture en þær eru sérhannaðar til að bæta líkamsstöðu fólks. Þær auka súrefnisupptöku, virkja djúpa bakvöðva og styrkja búkvöðva. Einnig minna þær líkamann á að halda góðri líkamsstöðu og draga úr höfuðverkjum og vöðvabólgu í öxlum og hnakka.“

## Útbreiddar stuðningsvörur

Eins og Fætur Toga býður upp á tæknilegar stuðningsvörur frá bandaríska fyrirtækinu McDavid sem henta öllum íþróttagreinum. „Í dag nota til dæmis yfir 90 prósent körfuboltaliða í NBA deildinni, helmingur liða í NFL deildinni og nær öll háskólalið í Bandaríkjunum vörur frá McDavid á æfingum og keppni.“ Lýður bendir á að í nýlegri rannsókn sem gerð var í 46 háskólum þar í landi hafi komið fram að þrisvar sinnum meiri líkur hafi verið á ökklameiðslum hjá þeim leikmönnum sem notuðu ekki ökklaspelkur miðað við þá sem gerðu það. Vörurnar þoli einstaklega vel högg og þvott auk þess að vera léttar og meðfærilegar.

Starfsmenn Atlas Göngugreiningar eru sérfræðingar í skóm og öllu sem viðkemur fótum. MYND/STYRMIR KÁRI

## Hyperice-hlífar

Þrýstihlífarnar frá Hyperice eru sérstaklega hannaðar til að veita hámarks þrýsting og kælingu á sama tíma til að flýta endurheimt eftir æfingar eða keppni. „Þær innihalda byltingarkennda örþunna ísblöðru sem lofttæmist og lagast því fullkomlega að svæðinu sem verið er að kæla. Hyperice-íspokarnir er fljót að kælast og hátækniefni með bakteríudrepandi eiginleikum kemur í veg fyrir myndun sveppa og myglu. Blaðran er því mjög endingarmikil.“ Frá sama framleiðanda kemur Hyperice Fuel sem eru endurnýtanlegir gerviískristallar án allra eiturefna. „Þeir koma í staðinn fyrir venjulegan ís þegar hann er ekki til staðar og halda fullri kælingu allan notkunartímann. Þess má geta að Hyperice vann verðlaun sem vörumerki ársins 2014 á ISPO sem er stærsta íþróttasýning í heiminum í dag.“

## Vandaðir sokkar

Í verslun Eins og Fætur Toga má einnig finna hina vönduðu sokka frá Feetures sem eru að sögn Lýðs mest seldu sokkarnir í sérhæfðum hlaupaverslunum í Bandaríkjunum. „Sokkarnir eru framleiddir með nýjustu tækni og aðeins notuð bestu fáanlegu efnin. Sokkarnir eru sérstaklega sniðnir fyrir hægri og vinstri fót og með Sock-Lock Support System helst sokkurinn fullkomlega á sínum stað og heldur því frábærlega um fótinn til að minnka núning. Allar vörurnar eru margprófaðar þannig að hægt er að fullyrða að um gæðavörur séu að ræða.“

Allar nánari upplýsingar um Eins og Fætur Toga má finna á www.gongugreining.is.

ENNEMM / SÍA / NM63385

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka

# „Auðvitað er betra að hlaupa í leðurbuxum – ef maður skyldi detta“

**Skálmöld er komin í hlaupaskóna**

Maraþonmennirnir og þungarokkararnir í Skálmöld eru byrjaðir að æfa fyrir sitt fyrsta Reykjavíkurmaraþon. Fylgstu með undirbúningi og ævintýrum þessara skemmtilegu þungarokkara á Facebook-síðunni Maraþonmennirnir og fáðu hlaupaáætlun og fleiri gagnlegar upplýsingar í leiðinni.

**Fyrsta skrefið er að skrá sig á marathon.is**

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka verður að morgni Menningarnætur þann 23. ágúst. Í boði verða vegalengdir við allra hæfi auk þess sem hægt er að fara heilt maraþon í boðhlaupi. Skráningar eru í fullum gangi á marathon.is.

Á hlaupastyrkur.is getur þú safnað áheitum og látið gott af þér leiða á hlaupum.

f Fylgstu með ævintýrum Skálmaldar
Facebook.com/marathonmennirnir

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 17 ár.

Íslandsbanki

# Þoli langvarandi hlaupaálag betur

**Nutrilenk Active** er frábært efni fyrir þá sem stunda mikla hreyfingu og/eða þjást af stirðleika og verkjum í liðum. Einstakt smurefni fyrir liðina.

Allir sem hyggja á þátttöku í Reykjavíkurmaraþoninu ættu að búa sig vel undir hlaupið, sama hversu langt þeir ætla að hlaupa. Það er mikilvægt að líkaminn sé í toppstandi svo að upplifunin sem fylgir því að hlaupa verði sem allra best. Þá skiptir máli að hlauparar séu lausir við stirðleika í liðum og líði vel á hlaupum og geti notið dagsins. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Áralöng reynsla og rannsóknir á Nutrilenk Active gefa til kynna að það hjálpi til við að auka heilbrigði liðanna, minnki verki, brak og stirðleika og auki þar með hreyfigetu og færni.

## Smurning fyrir liðina

Nutrilenk Active er unnið úr vatnsmeðhöndluðum hanakambi sem inniheldur hátt hlutfall af náttúrulega efninu hýalúronsýru sem getur aukið liðleika og séð til þess að liðirnir séu vel smurðir svo fólk geti hreyft sig af fullum krafti án hindrana. Margir þeir sem stunda stífar æfingar þar sem reynir óhóflega á liðina hafa bætt árangur sinn með inntöku á Nutrilenk Active.

Nutrilenk Active er ekki bara fyrir íþróttafólk heldur hentar öllum. Mjög margir finna fyrir braki í liðum og eru að glíma við dagleg eymsli og stirðleika. Því hafa margir læknar mælt með Nutrilenk Active og sjúkraþjálfarar, kírópraktorar og einkaþjálfarar greint frá góðri reynslu sinna skjólstæðinga.

***Friðleifur Friðleifsson*** er mikill íþróttamaður og hefur hlaupið frá árinu 2008. Hann hefur tekið þátt í öllum helstu hlaupum sem boðið er upp á á Íslandi, jafnt götuhlaupum sem utanvegahlaupum. Einnig hefur Friðleifur tekið þátt í mörgum hlaupum erlendis, meðal annars 100 kílómetra hlaupi í Ölpunum við Mont Blanc. Hann sigraði Esja Ultra-hlaupið í ár 2014 og einnig í fyrra.

„Sem hlaupari er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Ég hef núna notað Nutrilenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðum eru miklu minni en áður. Í hlaupum er mikið álag til dæmis á ökkla og hné, sérstaklega þegar hlaupið er á grófu og misjöfnu undirlagi að ég tali nú ekki um upp og niður fjöll. Það er því mikilvægt að fyrirbyggja eymsli í liðum og ég get hiklaust mælt með Nutrilenk Active. Það virkar.“

**Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is**

**„Líkaminn þolir mun betur langvarandi álag þegar Nutrilenk Active er tekið inn,“ segir Friðleifur. „Ég mæli hiklaust með Nutrilenk Active. Það virkar.“**

MYND/HLAUP.IS

# Virkar strax – frábært eftir hlaup

**Sore No More** náttúrlega kæligelið sem er fljótleg verkjastillandi kælimeðferð við vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar göngur og hlaup.

Eftir stífar hlaupaæfingar, að ekki sé nú talað um Reykjavíkurmaraþonið, finna mjög margir fyrir eymslum, bólgum, stirðleika og harðsperrum. „Til að lina verkina og auka blóðrásina og náttúrulegan lækningamátt líkamans eru Sore No More hita- og kælikremin algjör snilld,“ segir Lóló Rósenkranz Guðmundsdóttir en Lóló hefur notað kremið sjálf og á drengina sína sem æfðu fótbolta og mælir með gelinu við alla sem hún þjálfar. „Ég er rosalega hrifin af gelinu enda er það náttúrulegt og án allra kemískra aukaefna og hentar því fólki á öllum aldri. Ég er íþróttakennari og hef starfað sem einkaþjálfari í World Class í 19 ár. Fólk kemur til mín í alls konar ástandi og með mismunandi markmið en stór hluti finnur fyrir vöðvabólgu, eymslum hér og þar, er með gigt eða einhvers konar krankleika og þá mæli ég alltaf með Sore No More. Það virkar strax og maður ber það á sig og maður finnur gríðarlegan mun. Svo er frábært að nota það á gagnaugun við höfuðverk, á efri vörina við kvefi og á bringuna við hósta.“

## Einstök blanda

Í þúsundir ára hafa frumbyggjar Mexíkó notað plöntukjarna til þess að lina og lækna verki og þjáningar. Með þeirra þekkingu og nútímatækni tókst framleiðendum Sore No More að þróa einstaka blöndu af virkum plöntukjörnum í gelformi sem hentar afar vel til þess að lina líkamlega verki. Afurðin er Sore No More hita- og kæligelin sem henta á tímabundna verki og óþægindi. Sore No More er náttúrulegt og fljótvirkt verkjastillandi gel sem er án alkóhóls, kemískra íblöndunarefna, rotvarnarefna og parabena. Engin efni eru úr dýraríkinu og Sore No More er ekki prófað á dýrum. Sore No More er með hressandi sítrónu- og appelsínuilmi, klínist hvorki í föt né skilur eftir sig bletti.

## Hámarksgæði

Fyrirtækið er með 30 ára reynslu í framleiðslu á fyrsta flokks vörum sem taka tillit til náttúrunnar og hámarka gæði. Þessir framleiðsluhættir skila sér í frábæru, áhrifaríku, náttúrulegu efni sem hjálpað hefur milljónum manna að lina verki og óþægindi víðs vegar um heiminn.

**Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.**

Lóló Rósenkranz, íþróttakennari og einkaþjálfari.

**„Sore No More-kæligelið ættu allir hlauparar að nota eftir hverja hlaupaæfingu. Frábært við vöðvabólgu og verkjum.”**

# HASARMYNDAVÉLAR



**Kynningarblað** Spennandi ehf., Garminbúðin, upphafið og notkunarmöguleikar.

# Góðar minningar varðveittar

Vinsældir GoPro-hasarmyndavélarinnar erum miklar um allan heim. Upphaflega voru það helst iðkendur ýmissa jaðaríþróttagreina sem notuð myndavélina en fljótlega varð útbreiðslan mun meira. Í dag notar fólk á öllum aldri GoPro-vélina við ýmiss konar tilefni.

Notkunarmöguleikar GoPro-vélarinnar eru ótrúlega fjölbreyttir. MYND/ÚR EINKASAFNI

Algjör sprengja hefur orðið í sölu hasarmyndavéla um allan heim undanfarin ár. Ísland er þar engin undantekning og munar þar mest um GoPro-myndavélarnar sem hafa náð mikilli útbreiðslu hérlendis. Heildverslunin Spennandi ehf. hefur einkaumboð fyrir innflutning GoPro-véla og eru þær seldar um allt land. Þórhallur Skúlason, sölustjóri Spennandi ehf., segir góðar viðtökur ekki hafa komið sér á óvart enda um úrvalsvörur að ræða sem henta fólki á öllum aldri við ólíkar aðstæður. „GoPro er söluhæsta myndavélin í heiminum og á Íslandi undanfarin þrjú ár. Við seljum fjölbreytt úrval frá þeim sem hentar mismunandi fólki við ólíkar aðstæður. Þær koma því í öllum stærðar- og verðflokkum. Svona myndavélar hefur auðvitað vantað á markaðinn því fólk vill taka upp reynslu sína, hvort sem það er að stunda fallhlífarstökk eða ganga á fjöll.“

Þegar GoPro kom fyrst á markað fyrir nokkrum árum voru það helst iðkendur ýmissa jaðarsporta sem notuðu vélina. „GoPro varð mjög vinsæl strax hjá þeim sem stunduðu brimbretti, hjólabretti, mótorsport og fallhlífarstökk. Utan um vélarnar er vatnshelt hylki sem hægt er að nota niður að 40 metra dýpi og öflugustu hylkin ná niður á meira en 200 metra dýpi, þannig að kafarar fóru fljótlega að nota þær með góðum árangri.“

### Almennari notkun

Seinna meir fór notkun GoPro að verða mun almennari að sögn Þórhalls. „Í dag notar almenningur vélarnar við alls kyns tilefni. Fólk notar þær mikið á ferðalögum til að taka upp góðar minningar og leyfa gjarnan krökkunum að taka líka upp. Margir festa þær við barnavagninn, nota í fjallgöngum og gönguferðum eða bara við hvaða aðstæður sem er.“

Sem fyrr segir eru margar gerðir í boði í ólíkum verðflokkum. „Unglingarnar nota mest HERO3 White Edition-vélina sem býður Full HD-upptöku og allt að 60 römmum á sekúndu. Þeir sem vilja meiri myndgæði en þó ekki of dýra vél, velja gjarnan HERO3+ Silver Edition-útgáfuna en með þeirri vél er hægt að taka upp í Full HD í 60 til 120 römmum á sekúndu og 10 MP-ljósmyndir. Að lokum má nefna HERO 3+ Black Edition-vélina fyrir þá sem kjósa mun meiri gæði. Sú vél er notuð á nær flestum sjónvarpsstöðvum í heiminum í dag þar sem krafist er fullkominna myndgæða. Mörg stór kvikmyndaver í Hollywood nota líka þessa vél og sem dæmi má nefna að hluti nýjustu myndanna um Hobbitann og Captain Phillips er tekinn upp með henni.“ HERO3+ Black Edition býður líka upp á Full HD eins og hinar vélarnar en bætir um betur og býður einnig upp á upptökur í 4K-upplausn, sem er það besta sem hægt að fá í dag.

### Fjöldi aukahluta

Mikið úrval aukahluta er í boði fyrir GoPro-notendur. „GoPro er með mesta aukahlutaúrval í heiminum í dag. Það er stöðugt verið að þróa nýja aukahluti í þessar vélar enda má segja að eitt nýtt fyrirtæki komi fram í hverri viku sem þróar aukahluti í vélarnar. Þetta eru alls konar festingar, hleðslutæki, snertiskjáir og fleira. Einnig eru töskur af öllum stærðum í boði, hvort sem viðkomandi á eina vél eða tuttugu.“

Afar einfalt er að klippa og vinna myndböndin sem tekin eru upp á GoPro-vélarnar að sögn Þórhalls. „GoPro-fyrirtækið býður notendum upp á mjög gott ókeypis klippiforrit þar sem er bæði hægt að klippa til myndbönd og vinna ljósmyndir. Hægt er að tengja tónlist við myndbönd, setja kynningartexta og margt fleira. Síðan er auðvelt að dreifa efninu á Facebook, YouTube og víðar. Einnig má benda á að margir nota klippiforritið til að vinna tímaljósmyndir en þá eru mörg þúsund ljósmyndir dregnar saman í eitt myndband.“

Innbyggt þráðlaust net er í öllum vélum og hægt er að tengja þær með sérstöku appi við snjallsíma og spjaldtölvur. „Þannig er hægt að fylgjast með útsendingu í rauntíma í gegnum símann eða spjaldtölvuna. Þetta er mjög gott þráðlaust net og mun öflugra en Bluetooth sem dæmi og mun betri myndgæði.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.goice.is og á Facebook undir GoPro Iceland og GoPro Ísland.

Börn geta auðveldlega notað GoPro við ýmsar aðstæður. MYND/ÚR EINKASAFNI

GoPro passar vel í stangveiðina en bæði er hægt að festa vélina við jakkann og stöngina sjálfa. MYND/ÚR EINKASAFN

Jökulsárlón í allri sinni fegurð síðasta sumar en þann daginn var myndavélin mikið notuð. MYND/ÚR EINKASAFNI

# Einföld í notkun og mikið notagildi

**Á einu ári hefur Jóhann Konráð Birgisson og fjölskylda notað hasarmyndavél með góðum árangri. Upphaflega keypti Jóhann myndavélina til að nota í útivist en það breyttist fljótlega. Vélin er einföld í notkun og lítil hætta á að börnin skemmi hana.**

Einn þeirra fjölmörgu Íslendinga sem nota hasarmyndavél mikið er Jóhann Konráð Birgisson verslunarstjóri. Rúmlega ár er síðan hann keypti sína fyrstu vél og nýlega uppfærði hann í smærri og enn öflugri vél. Upphaflega ætlaði hann fyrst og fremst að nota hana í tengslum við útiveru en Jóhann stundar bæði skotveiði og stangveiði. Það breyttist þó fljótlega þegar hann uppgötvaði alla þá notkunarmöguleika sem vélin býður upp á. „Í fyrstu sá ég fyrir mér að taka upp myndbönd í tengslum við útivistina en sá þó fljótlega að ég gat líka tekið ljósmyndir auk þess að fá myndband og ljósmyndir úr einu og sama skotinu. Ekki leið á löngu þar til ég og aðrir fjölskyldumeðlimir voru farnir að nota vélina við alls kyns tækifæri við að skapa góðar minningar. Einn helsti kostur hennar er líka hvað hún tekur lítið pláss og er létt.“

Fjöldi aukahluta er í boði sem hentar mismunandi aðstæðum. Sjálfur á Jóhann festingu sem gerir honum kleift að festa myndavélina við bæði veiðistöng og byssu. „Þetta er nokkurs konar rörfesting sem hægt er að klemma á ýmsa hluti aðra en byssur og veiðistangir, til dæmis á boga og jafnvel hundinn ef út í það er farið.“

Annar aukahlutur sem er mjög skemmtilegur er sogblaðka sem hægt er að festa á bíla og alla slétta fleti. „Hana hef ég fest á vélarhlífina í veiðiferðum og þannig fengið mörg eftirminnileg myndbönd úr skemmtilegum veiðiferðum síðasta árið.“

## Mikið notagildi

Undanfarið ár hefur Jóhann og fjölskyldan nýtt vélina á margvíslega vegu. „Við höfum mikið nýtt hana á ferðalögum, kringum jól og áramót og við ýmis óformleg tilefni. Það sem líka gerir þessar vélar svo sniðugar er að þær eru fjölnota þar sem hægt er að taka upp myndbönd, ljósmyndir og um leið að vinna ljósmyndir úr myndböndum. Þær eru svo léttar og meðfærilegar að það fer ekkert fyrir þeim enda taka þær mun minna pláss en hefðbundnar myndavélar og upptökutæki. Þær eru svo sannarlega skemmtilegur kostur til að búa til safn minninga fyrir fjölskylduna okkar.“

Hasarmyndavélar eru afar einfaldar í notkun, bæði fyrir börn og fullorðna. Svo einfaldar eru þær að sögn Jóhanns að innan skamms voru börnin farin að kenna foreldrunum á tækið. „Við erum heldur ekkert smeyk við að lána börnunum vélina enda þolir hún svo vel vatn og högg. Það er varla hægt að skemma þær, hvort sem krakkarnir eru á hjólabretti, hjóli eða skíðum. Vinir okkar sem hafa fengið hana lánaða eru líka alltaf jafn undrandi á hversu auðvelt og skemmtilegt er að vinna með þær.“

Undanfarið ár hefur fjölskyldan því safnað saman miklu magni ljósmynda og myndbanda. „Það þarf bara að finna reglulegar kvöldstundir og fara í gegnum safnið, búa til möppur og finna myndir og myndbönd við hæfi. Þannig geymum við ómetanlegar minningar sem við getum notið út ævina.“

Fjölskyldan hefur notað hasarmyndavélina mikið á ferðalögum undanfarið ár. Hér eru þrjú barna þeirra á ferðalagi í Svíþjóð. MYND/ÚR EINKASAFNI

**Hjónamynd úr hasarmyndavél. Jóhann ásamt eiginkonu Elfu Hannesdóttur við Jökulsárlón.**

**Með sérstakri festingu er lítið mál að festa vélina við byssur og veiðistangir.**

# Garmin smámyndavél með GPS-tækni og þráðlausu neti

Hasarmyndavélar eru í sífelldri þróun og stöðugt er verið að bæta þær. Hjá Garminbúðinni í Ögurhvarfi er mikið úrval tæknivæddra smámyndavéla. Hægt er að tengja Garmin Virb Elite við símann sinn og skoða allar stillingar og stöðu í myndum.

Garmin Virb Elite-smámyndavélin hentar öllum sport- og útivistartegundum. MYND/ARNÞÓR

Ríkarður Sigmundsson, framkvæmdastjóri RS Import og Garminbúðarinnar, segir að Garmin GPS-framleiðandinn hafi komið með frábærar nýjungar síðastliðið haust með Virb-myndavélunum. „Það eru tvær hasarmyndavélar sem við bjóðum, Garmin Virb og Garmin Virb Elite, sú síðarnefnda er með GPS og þráðlausu neti svo það er hægt að tengja hana við síma og skoða allar stillingar og stöðu í myndum. Þessi vél hefur komið mikið á óvart í myndgæðum og skerpu bæði í ljósmynd og vídeói. Það sem gerir vélina líka einstaka er rafhlöðuendingin, en rafhlaðan endist í 2 ½ klukkustund í 10 stiga frosti sem hentar ákaflega vel í vetraríþróttum," greinir Ríkarður frá.

## Frábær tækni

„GPS-möguleikinn gerir mögulegt að setja inn á vídeóið ýmsar þægilegar upplýsingar eins og hraða og hæð. Línurit sýnir hvort maður er að hækka sig eða lækka, þá sýnir vélin halla í brekkum í prósentum auk margs annars. Hún hentar því vel í öllum fjallaíþróttum, skíðum og fjallareiðhjólreiðum. Myndin er oft flöt við þessar aðstæður en með þessum upplýsingum sést vel hvað er í raun að gerast hjá íþróttamanninum. Einnig hentar hún vel í flugvélum og svifflugvélum," útskýrir Ríkarður.

„Vélin er nett og fellur vel í lófa en er engu að síður með góðum skjá. Hún er vatnsheld og þolir allt álag sem ekki er undir vatnsþrýstingi. Ef kafað er með hana þá er sérstakt hylki utan um hana. Allar festingar eru einfaldar og auðveldar í notkun og mikið úrval af festingum, til dæmis á hjálm, sogskál, utan um úlnlið, utan um reiðhjólastýri og margt fleira. Hægt er að setja hana á fjarstýrðar þyrlur og skoða umhverfi úr lofti því myndavélin er með hristivörn," segir hann. „Upptökutakkinn er einstaklega þægilegur í notkun, jafnvel þótt maður sé með hanska á höndum. Hann er einnig hannaður þannig að auðvelt er að þreifa á vélinni til að vita hvort upptaka er á eða ekki og þarf því ekki að hlusta eftir hljóðmerkjum þegar kveikt er á upptöku. Önnur frábær nýjung er að ef þörf er á að kveikja snöggt á upptöku þá þarf ekki að huga fyrst að því hvort kveikt sé á vélinni því hún ræsir sig sjálf þegar upptökutakkanum er rennt fram," segir Ríkarður.

Ríkarður segir að vetraríþróttafólk noti hasarmyndavélar mikið, bæði skíða- og snjósleðafólk. Á sumrin hafa fjallahjólamenn og aðrir reiðhjólakappar bæst í þann hóp ásamt göngugörpum. „Hægt er að taka ljósmyndir um leið og vídeóupptaka er í gangi án þess að það trufli vídeóupptökuna og því er vinsælt að nota fjarstýringu á vélina til þess. Hægt er nota flest Garmin-tæki sem fjarstýringu sem búin eru ANT+ fjarskiptastaðli eða snjallsíma með þar til gerðu appi en einnig er til sérstök fjarstýring fyrir Virb til að kveikja og slökkva á upptöku og til að taka ljósmynd."

## Auðveld í notkun

Hægt er að tengja aðrar upplýsingar við vídeóið en hraða og hæð frá Garmin-tækjum eins og púlsmæli, aflmæli á reiðhjólum, hröðun, bremsun, þyngdarhröðun í beygjum og stillir maður á einfaldan hátt hvaða upplýsingar maður vill sjá á vídeóinu í Virb Edit-forritinu sem er frítt frá Garmin. „Virb Edit er mjög auðvelt klippiforrit til að vinna myndböndin, setja inn ýmsar gerðir af mælaborðum fyrir fyrrnefndar upplýsingar, setja inn tónlist, texta og ýmislegt annað," að sögn Ríkarðs.

Ein sniðug stilling sem kostur er á vegna þess að vélin er búin GPS-móttakara er að hægt er láta vélina kveikja og slökkva á upptöku sjálfkrafa við mismunandi athafnir. Til dæmis á skíðum getur vélin farið í gang þegar farið er af stað niður brekku og svo stoppar hún sjálfkrafa þegar farið er upp með lyftunni. Annað dæmi um svona sjálfvirkni er að ef þú vilt eingöngu taka upp þegar þú ert á ferð, á hjóli eða bíl, þá fer hún á pásu þegar það er stoppað og á upptöku þegar farið er af stað.

Sjálfur segist Ríkarður nota Garmin Virb Elite mikið. „Ég nota hana í vélsleðaferðum en einnig tók ég hana með þegar ég fór með fjölskylduna í vatnsrennibrautargarð í sumar. Það var skemmtilegt að skoða vídeó þegar maður hentist niður rennibrautina. Myndvélin býður upp á marga skemmtilega möguleika þegar mynda þarf eftirminnileg atvik í lífi barnanna, til dæmis þegar þau byrja að ganga eða hjóla," segir Ríkarður.

## GARMIN VIRB ELITE:

- 1080p háskerpu myndbandsupptaka, 16Mp myndflaga.
- Löng rafhlöðuending, um 3 klst. og hefur verið prófuð í 10 gráðu frosti þar sem hún entist í 2 ½ klst.
- GPS-móttakari sem sýnir hraða, hæð yfir sjávarmáli og mörgum öðrum upplýsingum
- Vatnsheld án þess að vera í sérhylki, sérhylki þarf eingöngu ef kafa á með hana.
- Er með skjá til að breyta stillingum og sjá sjónarhorn myndarinnar.
- Hristivörn til að eyða titringi á torfærutækjum og flugvélum.
- WiFi-tengimöguleiki við snjallsíma.
- ANT+ þráðlaus tenging við önnur Garmi- tæki, fjarstýringu, púlsmæla og fleira.

Garmin Virb-myndavélar og allir fylgihlutir og festingar fást í Garminbúðinni í Ögurhvarfi 2 í Kópavogi (S: 577-6000), hjá Elko og sölustöðum víða um land. Sjá má frekari upplýsingar á heimasíðunni www.garmin.is

Garmin Virb Elite, fullkomin myndavél búin mikilli tækni.

Ríkarður Sigmundsson hefur notað Garmin-vélina mjög mikið, bæði úti í náttúrunni og í fjölskylduferðum.

## HEILINN Á BAK VIÐ GOPRO

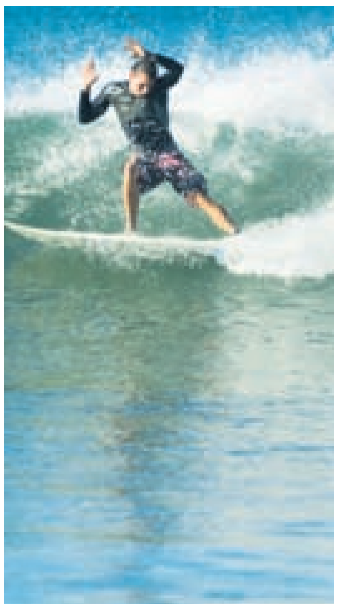
Þegar Nick Woodman hannaði fyrstu GoPro-myndavélina var hann aðeins 26 ára gamall. Hann hafði mikinn áhuga á ævintýrasporti og í upphafi ætlaði hann aðeins að gera vatnshelda myndavél sem hægt væri að nota á brimbretti. GoPro sló heldur betur í gegn og er nú þekkt vörumerki um allan heim, tólf árum eftir að Woodman stofnaði fyrirtæki sitt.

Með tilkomu GoPro hefur myndböndum með ýmsum ævintýralegum uppákomum fjölgað til muna á netinu. Það má sjá skíðamenn fara niður brattar brekkur, klifurmenn í háum klettum, fallhlífarmenn stökkva til jarðar og undursamlega kóralla neðansjávar.

GoPro-myndavélin er ekki bara vatnsheld heldur skilar hún myndum í sérstaklega hárri og góðri upplausn. Vísindamenn hafa notfært sér hana við margvíslega könnunarleiðangra, jafnt á jörðu, í hafi eða í lofti. Myndavélin er fyrirferðarlítil og hægt er að koma henni fyrir á ótrúlegustu stöðum, jafnvel á úlnliðnum eða höfuðhjálmi, sem gefur mikla möguleika. Þá er hægt að setja hana á fjarstýrða þyrlu og láta hana svífa um loftin blá.

Nick Woodman fékk lán hjá foreldrum sínum og seldi gamlan bíl og annað dót til að koma fyrirtæki sínu í gang. Í dag er hann á meðal þeirra ríkustu í Bandaríkjunum. Woodman er heilinn á bak við alla þá tækniþróun sem orðið hefur hjá GoPro og er því ómissandi hluti fyrirtækisins.

Salan á GoPro margfaldast ár frá ári. Á síðasta ári seldust 2,3 milljónir véla.



## FYRSTU SKREFIN Á FILMU?

**Notkunarmöguleikar GoPro eru nær óþrjótandi enda óhemju slitsterkt tæki sem þolir ýmislegt. Margir festa vélarnar við líkamann og hin ýmsu farartæki til að sjá hlutina í nýju ljósi. Hér eru nokkrir óvenjulegri notkunarmöguleikar.**

- Festu vélina við badmintonspaða, golfkylfu eða annað álíka íþróttatól á meðan á æfingu stendur.
- Festu vélina við hljóðfæri.
- Festu hana á hundinn eða köttinn á heimilinu.
- Festu hana á ungabarn eða barn sem er að taka sín fyrstu skref.
- Festu hana á stálpað barn að leik. Getur verið dýrmæt minning síðar.
- Farðu með hana í vatnsrennibrautagarðinn eða tívolíið og festu salíbunurnar ærlega á filmu.

## BetterYou Magnesíum Flögur

# „SKOTHELT RÁÐ VIÐ HARÐSPERRUM OG STIRÐLEIKA EFTIR HLAUP"

***segir Elín Pálmadóttir sem tók áskorun frá manninum sínum að ganga upp Esjuna. Þrátt fyrir að vera í slæmu formi gengu þau saman alla leið á toppinn.***

„Ég hafði lítið sem ekkert hreyft mig í rúmt ár. Ég eignaðist barn í nóvember 2013 og því var gönguferð á toppinn á Esjunni töluverð áskorun en maðurinn minn skokkaði léttur á fæti á undan mér báðar leiðir. Á þrjóskunni hafðist þetta og þegar ég kom heim var ég svo gjörsamlega búin á því. Ég var svo heppin að eiga BetterYou magnesíum flögur í kílóapoka. Ég setti hálfan poka í baðkarið, lá þar í hálftíma og fann þreytuna líða úr mér. Daginn eftir var ég spræk og með litlar sem engar harðsperrur meðan maðurinn minn gat ekki hreyft sig í þrjá daga á eftir og dauðöfundaði mig af magnesíum baðinu. Viku seinna hljóp ég 7 km í kvennahlaupinu og fór svo heim í magnesíumbað og eins og síðast leið mér bara vel í fótunum daginn eftir. Ég mæli eindregið með magnesíum flögunum" segir Elín Pálmadóttir, framkvæmdastjóri Bókhalds og kennslu ehf.

## Af hverju að fara í magnesíum bað?

Magnesíumflögurnar hafa þá kosti að sé þeim bætt út í baðið skilar magnesíumið sér beint í gegnum húðina og inn í frumur líkamans. Magnesíumbaðið eykur þannig magnesíum í líkamanum og dregur úr harðsperrum, stirðleika og krampa. Einnig gott við vöðvabólgu og bjúgmyndun, er róandi, slakandi og viðheldur heilbrigði húðar.

Einnig er snilld að nota magnesíumflögurnar í fótabaðið. Það er gott við fótapirringi, fótaónotum og þú sefur betur.

## Vissir þú að...

Fjölmörg ensk úrvalsdeildarlið nota BetterYou magnesíumböð eftir leiki og æfingar og eru leikmenn mun fljótari að ná upp styrk og vöðvabata en eftir ísböð.

Útsölustaðir: Lyfja, Apótekið, Lyfjaver/Heilsuver, Akureyrarapótek, Heilsuhúsið, Fjarðarkaup, Heilsutorg Blómavals og Systrasamlagið. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is

# Boost-tæknin – bylting í hlaupaskóm

Íþróttavöruframleiðandinn Adidas hefur kynnt til leiks nýja hlaupaskó, Adidas Energy Boost. Sólinn er úr byltingarkenndu nýju efni sem kallast boost. Efnið sameinar mýkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Boost-efnið er framtíðin í hlaupaskóm og verður efnið að finna í fleiri skóm frá Adidas á næstu mánuðum og árum.

Boost kallast glæný tækni sem Adidas hefur þróað í samvinnu við BASF. „Þetta efni er algjör bylting í hlaupaskóm," segir Bjarki Magnúsarson, markaðsstjóri Adidas á Íslandi. „Allir hlaupaskór undanfarna áratugi hafa verið búnir sóla sem er að mestum hluta búinn til úr efni sem kallast EVA," segir Bjarki en bendir á að EVA hafi marga galla. „Til dæmis verður það hart í kulda en mjúkt í hita. Þá þjappast efnið smám saman saman með tímanum og missir þannig eiginleika sína. Boost er hins vegar alltaf eins. Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en Adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mýkt og viðbragð. „Þeir vildu eins mikla mýkt og mögulegt væri en vandamálið við mjúka skó er að þeir draga úr orku, því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins," útskýrir Bjarki.

Niðurstaðan varð boost. „Efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúk viðkomu en er líka eins og skopparabolti. Þegar fjöldi slíkra uppblásinna kúlna er límdur saman verður til boost-plata sem sólar eru skornir úr."

Ólíkt EVA heldur boost eiginleikum sínum óháð ytri aðstæðum. „Boost er alveg eins hvort sem er í heitu eða köldu veðri. Þá endist það von úr viti. Meðan sólar úr EVA endast 1.000 til 1.500 kílómetra eru boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar," segir Bjarki og bætir við að skór með sóla úr boost-efni séu án efa framtíðin.

Fyrsti skórinn með hinu nýja efni heitir Adidas Energy Boost en hann var kynntur 28. febrúar síðastliðinn og fór á markað í byrjun mars. „Sólinn í þeim skó er hundrað prósent úr boost-efninu. Engin önnur dempun er í skónum en gúmmí er sett utan á efnið til að platan slitni ekki. Eftir það er ytra byrðið fest ofan á eins og á venjulegum skó," segir Bjarki. „Við eigum von á fleiri hlaupaskóm í haust þar sem aðeins hluti af sólanum verður úr boost-efninu," segir hann.

Skórnir Adidas Energy Boost fást í verslunum Útilífs. Nánari upplýsingar má nálgast á www.adidas.is.

## GEFA KRAFT OG ORKU

Helen Ólafsdóttir er í ólympíuhópi Frjálsíþróttasambands Íslands og hleypur hátt í 70 kílómetra á viku. „Ég hef verið að hlaupa á Adidas Boost-keppnisskóm, fyrst í maraþoni í Berlínar síðastliðið haust. Ég er ótrúlega ánægð með þessa skó, þeir eru léttir og gefa ákveðinn kraft og orku. Þeir fara mjög vel með stoðkerfi líkamans," segir Helen. „Liðverkir eru algengir eftir löng hlaup en ég var mjög fljót að jafna mig eftir maraþonhlaupið. Ég gekk eðlilega strax eftir hlaupið og vil þakka skónum það," segir hún.

**Hlaupakonan Helen hefur fundið réttu skóna fyrir hlaup. Hún segir Boost-skóna vera frábæra og mælir hiklaust með þeim.**

„Ég hljóp hálft maraþon í vor og ætla aftur í Berlínarmaraþonið í haust. Í millitíðinni fer ég alla vega hálft Reykjavíkurmaraþon," segir Helen sem segist vera búin að hlaupa 600 km á Boost-skónum. „Ég get mælt hundrað prósent með þessum skóm fyrir hlaupara. Þeir eru mjúkir og gott að vera í þeim. Ég hef hlaupið í nokkrum gerðum og finnst þessir langbestir. Maður þarf að endurnýja skó nokkuð oft þegar maður hleypur svona mikið. Mikilvægt er að skórnir séu alltaf í góðu lagi. Núna er ég að bíða eftir nýrri týpu af Adidas Boost-skóm og hlakka til að prófa þá. Ekki sakar að Adidas-skórnir eru í fallegum litum sem gerir þá bara enn þá betri. Boost-skórnir gefa mikið til baka og ég finn sérstaklega fyrir því þegar ég hleyp á malbiki."

Helen Ólafsdóttir hleypur um 70 km á viku.

Auk nýju Hleðslunnar hefur Hleðslulínan nú fengið nýtt og flottara útlit. Hægt er að velja á milli þriggja tegunda sem henta við ýmsar kringumstæður.

Ný tegund Hleðslu kom á markað í vor. Hún er með súkkulaði og sérstaklega frískandi og góð á bragðið. Hún hentar vel hlaupurum og öðru íþróttafólki í leit að hollu millimáli.

# Ný tegund Hleðslu og nýjar umbúðir

Mataræði skiptir miklu máli við undirbúning hlaupa og er holl næring fyrir hlaup mjög mikilvæg.

Ný tegund af Hleðslu kom á markað í vor. Nýja Hleðslan er með súkkulaðibragði og er sérstaklega frískandi og góð á bragðið. Við þróun nýju Hleðslunnar var mikil áhersla lögð á að þróa hollan en jafnframt bragðgóðan drykk. Hún er í 330 ml fernum með tappa og hentar vel hlaupurum og öðru íþróttafólki sem og fólki sem leitar eftir hollri millimáltíð.

Auk nýju Hleðslunnar hefur Hleðslulínan nú fengið nýtt og flottara útlit.

Hleðsla er íþróttadrykkur sem inniheldur prótein og kolvetni til hleðslu. Hver skammtur inniheldur 22 grömm af próteini. Hleðsla hentar vel fljótlega eftir æfingar eða á milli mála. Í Hleðslu eru eingöngu hágæðaprótein úr íslenskri mjólk sem henta vel til vöðvauppbyggingar. Hleðsla er jafnframt fitusnauð og kalkrík.

Með tilkomu nýju Hleðslunnar er hægt að velja á milli þriggja umbúðategunda sem henta við ýmsar kringumstæður. Þetta eru: Nýja Hleðslan með súkkulaði sem er kælivara og er pakkað í 330 ml fernur með tappa, Hleðsla með súkkulaði sem geymist utan kælis og er pakkað í 250 ml fernur með röri og Hleðsla í dós sem er kælivara og fáanleg í fjórum bragðtegundum.

Hleðsla hefur á síðustu misserum fengið mjög góðar viðtökur á meðal íþróttafólks og annarra neytenda.

Sjá nánar á hledsla.is eða á facebook.com/hledsla.

## NOKKUR GULLIN HLAUPARÁÐ

**Á vefsíðunni Runner's World (runnersworld.com) er að finna hafsjó af fróðleik. Meðal annars 25 gullnar hlaupareglur sem hafa gengið mann fram af manni. Hér eru nokkrar þeirra.**

- Auktu hlaupalengdina á æfingatímabilinu aðeins um tíu prósent í hverri viku. Ef farið er of geyst eykst hætta á meiðslum.
- Ekki hlaupa fyrr en tveimur tímum eftir mat.
- Byrjaðu hvert hlaup á því að ganga eða skokka í tíu mínútur. Endaðu hlaupið eins. Upphitun býr líkamann undir komandi átök. Hún eykur blóðflæði hægt og rólega og hitar upp vöðvana. Með því að róa ferðina undir lokin má komast hjá krömpum, ógleði og svima.
- Ekki borða eitthvað framandi rétt fyrir hlaup.
- Fyrir hverja mílu (1,6 kílómetrar) ætti að hvíla ákafar æfingar í einn dag, sem þýðir að hvíla ætti í sex daga eftir 10 kílómetra hlaup og 26 eftir maraþon. Þessa speki setti ofurhlauparinn Jack Foster fram í bók sinni Tale of the Ancient Marathoner.
- Þú ættir að geta spjallað á hlaupum. Annars hleypur þú of hratt miðað við getu. Þetta á ekki við um spretthlaup eða keppni.
- Hlauparar sem æfa eingöngu hlaup eiga á hættu að lenda í meiðslum. Taktu frá nokkrar æfingar í sund eða lyftingar og hvíldu hlaupin á meðan.
- Reyndu að halda jöfnum hraða og æfðu þig á þeim hraða sem þú hyggst hlaupa í tilteknu hlaupi. Í langhlaupi verður þú eins og gefur að skilja að fara hægar en í styttri vegalengdum. Með nútímatækni er lítið mál að fylgjast með hraðanum. Ef þú byrjar of geyst eru miklar líkur á að þú springir.

*Fleiri og ítarlegri reglur er að finna á runnersworld.com þar er líka að finna haldgóða töflu til að áætla tíma miðað við hlaupahraða*

# Hljóp með giftingarhringinn í vasanum

Þorsteinn Magnússon tók þátt í Amsterdam-maraþoninu síðastliðið haust og bað unnustunnar, Laufeyjar Halldóru Eyþórsdóttur, við endamarkið.

Þorsteinn Magnússon, framkvæmdastjóri hjá Stormur Seafood, byrjaði að hlaupa árið 2009 og fór í sitt fyrsta maraþon það sama ár, en fyrir hafði hann endrum og sinnum tekið þátt í styttri vegalengdum. Hann tók þátt í Amsterdam-maraþoninu síðastliðið haust og tók upp á því að biðja unnustunnar, Laufeyjar Halldóru Eyþórsdóttur, við endamarkið.

„Ég var vel undir fjórum tímum í mínu fyrsta maraþoni sem telst nokkuð gott. Amsterdam-hlaupið gekk svo enn betur og ég bætti tímann þrátt fyrir að vera að burðast með hringinn í vasanum alla leiðina," segir Þorsteinn en hann hljóp á rétt rúmum þremur og hálfum tíma.

Þorsteinn segir umgjörðina um hlaupið mjög skemmtilega og að upplifunin að taka þátt í jafn stóru hlaupi sé mögnuð. „Ekki spillir fyrir að hlaupið endar á því að komið er inn á stóran íþróttaleikvang eins og á Ólympíuleikunum og þar fá hinir ýmsu meðaljónar á tilfinninguna að þeir séu hetjur í örskotsstund."

Laufey beið svo Þorsteins við endamarkið og grunaði ekkert. „Hún hafði sjálf verið í heljarinnar verslunarmaraþoni en þegar við komum út af leikvanginum hrundi karlinn á skeljarnar við mikinn fögnuð viðstaddra." Laufey sagði já og þáði hringinn sem hafði gert víðreist um borgina. Þau gengu svo í hjónaband 7. júní síðastliðinn og héldu dúndrandi veislu.

Þorsteinn bað unnustunnar Laufeyjar Halldóru Eyþórsdóttur að loknu Amsterdam-maraþoninu í fyrra. Þau giftu sig svo 7. júní síðastliðinn.

Þorsteinn er hvergi nærri hættur að hlaupa, en hann æfir með hlaupahópi Stjörnunnar í Garðabæ. „Ég er skráður í hálfmaraþon í ár og stefni svo á að halda mér áfram í góðu hlaupaformi."

# TRI Suðurlandsbraut 32

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

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

~~539.990kr~~ ➤ 431.990kr

20% afsláttur

ÞÝSKIR DAGAR

# 20% AFSLÁTTUR

- AF ÖLLUM OKKAR FRÁBÆRU VÖRUM -

# ÞÝSKIR DAGAR

Tilboðið gildir út júlímánuð!

# WWW.TRI.IS

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

## MET Á HVERJU ÁRI

**Áheitasöfnun Reykjavíkurmaraþons** Íslandsbanka, sem fer fram laugardaginn 23. ágúst, gengur vel. Mánudaginn 28. júlí höfðu safnast tæplega 11,4 milljónir til góðra málefna, sem er um 10 prósentum meira en búið var að safna á sama tíma í fyrra.

**Áheitavefurinn hlaupastyrkur.is** var opnaður sumarið 2010. Á hverju ári síðan þá hefur verið slegið met í áheitasöfnun í tengslum við hlaupið. Í fyrra söfnuðu hlauparar í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka 72,5 milljónum til góðra málefna og var það 58 prósenta hækkun á áheitum milli ára.

**Allir skráðir** þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka 2014 geta skráð sig sem góðgerðahlaupara á hlaupastyrkur.is. Hægt er að velja á milli rúmlega 150 góðgerðafélaga til að hlaupa fyrir.

**Skráning góðgerðafélaga** fer fram í gegnum netfangið aheit@marathon.is. Hægt er að skrá góðgerðafélög til þátttöku fram til miðvikudagsins 6. ágúst 2014.

## ÆVINTÝRALEGT HLAUP

**Ef hlauparar** vilja upplifa eitt stórkostlegt maraþonhlaup um ævina gæti The Big Five Marathon í Suður Afríku verið rétta keppnin. Þátttakendur hlaupa innan um villt dýrin í þessu magnaða maraþonhlaupi og geta átt von á ýmsum óvæntum uppákomum. Nafn hlaupsins vísar til fimm af frægustu dýrum Afríku; fílsins, nashyrningsins, vísundarins, ljónsins og hlébarðans. Engar girðingar eða ár skilja á milli þátttakenda og dýranna en hlauparar eru þó ekki í lífshættu því þyrlur og vopnaðir verðir passa upp á öryggi þeirra. Hlaupið var fyrst haldið árið 2005 á sléttum Suður-Afríku, mitt á milli Jóhannesarborgar og Kruger-þjóðgarðsins í norðurhluta landsins. Það er haldið árlega og fer fram í júní.

Þótt vetur sé í Suður-Afríku á þessum tíma getur hitinn verið óbærilegur á sléttunni og því er hlaupið óvenju krefjandi fyrir þátttakendur. Þátttökugjald fyrir hlaupið fer eftir gististað en nokkrir möguleikar eru í boði. Ódýrasti pakkinn er á um 95.000 kr. fyrir einstaklinginn en um 170.000 kr. sé miðað við dýrustu gistingu. Innifalið er hlaupið, gisting og matur.

## HLAUPAÞJÓÐIR

**Þegar þjóðerni** bestu maraþonhlaupara heims er skoðað vekur strax athygli hversu margir þeirra koma frá tveimur löndum; Kenía og Eþíópíu. Maraþonhlauparar frá þessum tveimur Austur-Afríkuþjóðum bera höfuð og herðar yfir aðra. Í upphafi árs voru tíu hraðskreiðustu karlkyns maraþonhlauparar heims frá löndunum tveimur og fimm af fljótustu kvenkyns hlaupurum heims koma frá sömu löndum. Engar tvær þjóðir komast nálægt þessum miklum hlaupaþjóðum. Margir hafa leitað skýringa á þessari velgengni en orðið lítt ágengt. Lengi hefur verið talið að helsta skýringin sé sú að börn og unglingar í Austur-Afríku þurfi að fara langar vegalengdir milli staða gangandi og hlaupandi en engar sannanir hafa þó fundist. Á síðasta ári voru birtar niðurstöður úr rannsókn sem hópur fræðimanna, meðal annars úr Harvard-háskóla, framkvæmdi þar sem þessi þáttur var skoðaður. Í stuttu máli fannst engin fylgni milli þeirra sem gengu og hlupu langar vegalengdir sem börn og þeirra sem náðu góðum árangri í langhlaupum. Eina breytan sem skipti raunverulega máli er sú einfalda staðreynd að börn og unglingar í Austur-Afríku eru grennri og léttari en aðrir. Þegar þau eldast, þyngjast og safna vöðvum verða þau einfaldlega betri hlauparar en aðrir.

# Nýjar haustvörur 30% afsláttur

Kjólar áður 14.990
nú 9.990 kr.

Peysur áður 14.990
nú 9.990 kr.

Kimono áður 8.990
nú 5.990 kr.

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Blússur áður 14.990
nú 9.990 kr.

Buxur áður 14.990
nú 9.990 kr.

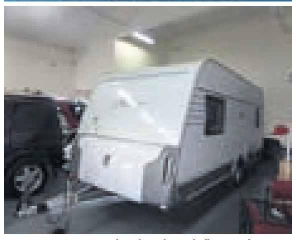
Fleiri myndir á Facebook

## BÍLAR & FARARTÆKI

Stofnað 1974
**Bílamarkaðurinn**

STARCRAFT Venture 2408. Árgerð 1996 12 fet ,Fortjald. 220v rafm. cd, grjótgrind, nyjar lappir skoða 15, KLÁRT Í FERÐALAGIÐ Verð 460.000. Rnr.106222.

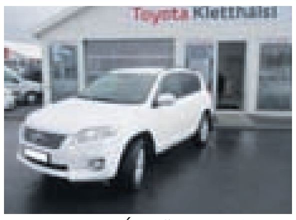
**Bílamarkaðurinn**
**Smiðjuvegi 46E, Kópavogi**
**Sími: 567 1800**



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**

**TOYOTA**
**Toyota Kletthálsi**
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is



TOYOTA Rav4 . Árgerð 2012, ekinn 49 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.590.000 TILBOÐ 3.850.000. Rnr.999279

**Toyota Kletthálsi**
**Klettháls 2, 110 Reykjavík**
**Sími: 570 5220**
**Opið virka daga 9-18, lau 12-16.**
**www.toyotakletthalsi.is**

**PLANIÐ bílasala**
5170000

COMANCHE Montana. Árgerð 2001, Tilboðsverð 290.000. Rnr.261569.

**Bílasalan Planið**
**Korputorgi, Reykjavík**
**Sími: 517 0000**
**Opið virka daga mán - fös 10-18 & lau 12-16**
**www.planid.is**

**ÍSBAND.IS**
BÍLAINNFLUTNINGUR

**VERSLUNARMANNA-HELGARTILBOÐ!**
ÚTSALA, A-liner Classic Sofa Bed, Ísskápur, Truma, álfelgur, hár og flottur vagn, ATH aðeins 2 stk eftir á verði sem þú sérð aldrei aftur, Verð 2.690.000kr , Er á staðnum hjá okkur

**VERSLUNARMANNA-HELGARTILBOÐ!**
ÚTSALA, A-liner Expedition, Léttur toppur, Ísskápur, Truma, álfelgur ofl, ATH síðasta eftirárshúsið á verði sem þú sérð aldrei aftur, Verð aðeins 2.490.000kr, Er á staðnum hjá okkur

**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**

Suzuki Fjórgengis utanborðsmótorar. Nettir, Léttir, Sparneytnir, Hljóðlátir, Öruggir og Áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

567 2277 **NÝJA** WWW.NYJA.IS
**BÍLAHÖLLIN**

SUBARU Forester vision. Árgerð 2012, ekinn AÐEINS 15 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.650.000. Rnr.114144.

LAND ROVER Discovery 3 se g4 . Árgerð 2007, ekinn 90 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.980.000. Rnr.114084.

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

**MB bílar**

KIA Sorento EX Classic skráður 06/2012. Ekinn 58 þkm. Dísil, sjálfskiptur, álfelgur, heilsársdekk. Verð kr. 5.690.000

NÝR Nýr Hyundai I30 Wagon CRDI Blue Drive 110 hestöfl. Dísil beinskiptur 6 gíra, frítt í stæði, upphitað stýri, 16" álfelgur, hraðastillir, led kastarar, „bluetooth" o.fl. TILBOÐ kr. 3.570.000

Nissan Terrano Sport 2.7 TDI skráður 10/2003. Ekinn 192 þkm. Dísil, beinskiptur, dráttarkúla, 7 manna 100% fjármögnun í boði. Flottur bíll. TILBOÐ TILBOÐ kr. 990.000

**MB Bílar**
**Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík**
**Sími: 415 1150**
**Opið virka daga 10-18, laugard. 12-16**
**http://www.mbbilar.is**

**ASKJA**
**NOTAÐIR BÍLAR**

TOYOTA Auris. Árgerð 2007, ekinn 112 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.790.000. Rnr.160739.

MERCEDES-BENZ E 250 cdi 4matic. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.490.000. Rnr.990813

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 35 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.570.000. Rnr.990645. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

Kia Rio EX 1.4 dísel m/topplúgu. Árgerð 2013, ekinn 20 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.790.000. Rnr.161146. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

**100bilar.is** bílasala

PALLHÝSI!!, Okkur vantar Pallhýsi 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

Coleman Santa Fe 10 FET, árg. 2001, ísskápur, Markísa, Miðstöð, 220V, Mjög flott hýsi, Ásett verð 790þ, Tilboðsverð 670þ, Er á staðnum,

Coleman Sedona 8 fet, árg 7/2011, Truma, Ísskápur, Markísa, Notað 3 sinnum, Flott hýsi, Ásett verð 1390þ, Tilboðsverð 1190þkr, Er á staðnum,

Palomino Colt 9 fet, árg 6/2006, Fortjald m/dúk, ísskápur, Truma, Mjög flott og vel með farið, Ásett verð 1090þ, Tilboðsverð 890þ, Er á staðnum

Rockwood Freedom 190XR, 6/2007, Pallur, Sólarsella, Fortjald, ísskápur, Truma, Rafm. Upplyfting, Flott hýsi, Ásett verð 1690þ, Tilboð 1390þ, Er á staðnum,

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

**HÖFÐABÍLAR**
... þar sem bílar seljast

ROCKWOOD Freedom 1910 11ft. Árg 2008 upphækkaður -Geymslukassi - Fortjald - Markísa - sólarsella - Geymir - 2 Gaskútar - Gasgrill - Upphitaðar dýnur - Truma gasmiðstöð -Verð 1.580þ Rnr.127916.

**Höfðabílar**
**Fosshals 27, 110 Reykjavík**
**Sími: 577 4747**
**Vantar allar gerðir bíla og annara tækja á skrá og staðinn**
**www.hofdabilar.is**

BILO.IS
**HÖFÐAHÖLLIN**

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

M.BENZ SPRINTER 213 HÁPEKJA. Árgerð 2011, ekinn 95 Þ.KM, dísel, 6 gíra. Verð 4.290.000. Rnr.252384. www.hofdahollin.is - Þessi glæsilegi sendibíll er á staðnum hjá okkur!

LAND ROVER RANGE ROVER SPORT TDV8 HSE. Árgerð 2008, ekinn 87 Þ.KM, dísel, 20" felgur. Verð 7.980.000. Rnr.350088. www.hofdahollin.is - Þessi flotti jeppi er í salnum hjá okkur!

M.BENZ B 180 CDI BLUE EFFICIENCY. Árgerð 2012, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Prælflott eintak! Verð 4.880.000. Rnr.252477. www. hofdahollin.is - Þessi fallegi bíll er í salnum hjá okkur!

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

**TOPPBÍLAR**

Peugeot 207 Turbo.150 HÖ Árgerð 2007, ekinn 72 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Leður - Lúga - Einn eigandi frá upphafi - Ný tímareim Verð 1.590.000.Tilboð 1.350.000.- Stgr Rnr.336572.

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

## Bílar til sölu

Til sölu Benz Sprinter 413 með kassa, vörulyftu og kæli. Ekinn 112 þús, beinsk, árg 2003. Verð 2.450 þús + vsk. Upplýsingar veitir Viktor í síma 898-3523. www.kraftvelar.is

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

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

Ford Focus árg. 2005, ek. 111 þús. Sjálfsk. skoðaður. Einn eigandi, verð 1100 þús. S. 897 3122.

## til sölu

**Nýir rafmagnsgolfbílar á frábæru verði**

**Upplýsingar í síma 898 0860 eða maggi@altak.is**

## LC150GX AT38

**Árgerð 2011, ekinn 47 þúsund.** 38 tommu Arctic Trucks breyting, ekinn 9 þús. eftir breytingu. Dísel, sjálfskiptur, 7 sæta, sóllúga, loftlæsingar að framan og aftan, VHF talstöð, prófílbeisli, spilbiti, loftdæla og aukatankur.

**Ásett verð: 11,6 milljónir. Nánari upplýsingar í síma 822 1430.**

Seldur.is

**KAUPUM ALLA BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ**

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

Til sölu VW. Caddy, árg.'05, ek. 160 þ.km. V. 790 þ. Uppl. í s.899 5865.

## 0-250 þús.

**TILBÚINN Í FERÐALAGIÐ.**

Opel Astra station árg 2000, ssk., dráttarkúla. Ný skoðaður, ný smurður, ný þveginn. Verðhugmund 250þús. S. 897 0501

## 250-499 þús.

**SPARIBAUKUR - TILBOÐ 490 ÞÚS!**

VW POLO 1,4 COMFORTLINE 2003 ek.165 þús, 5 dyra, beinskiptur, ný skoðaður og yfirfarinn,1 eigandi, góður bíll sem eyðir litlu ásett verð 690 þús TILBOÐ 490 ÞÚS möguleiki á 100% visalani i 36 man s.841 8955

**TILBOÐ 450 ÞÚS -VÍSALÁN**

PEUGEOT 307 XR árg 2003 ek. 131 þús, ný tímareim, sk 15, 5dyra, beinskiptur, lýtur vel út og eyðir litlu ásett verð 690 þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man S.841 8955

## Bílar óskast

**0-250 STAÐGREITT**

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

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**

Má þarfnast lagfæringa.

**Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.**

## Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

## Húsbílar

Fiat húsbíll til sölu. Árg. 2006. Ek. 28.000. Hlaðinn aukahlutum. Kr. 5.450.000. S.8934590.

## Mótorhjól

Til sölu Yamaha 1999. Gott hjól fyrir byrjendur og konur kr. 400 þús. engin skipti. Rukka galli (kvk 38-40), skór (39) hjálmar ofl. Uppl. í S. 860 4128.

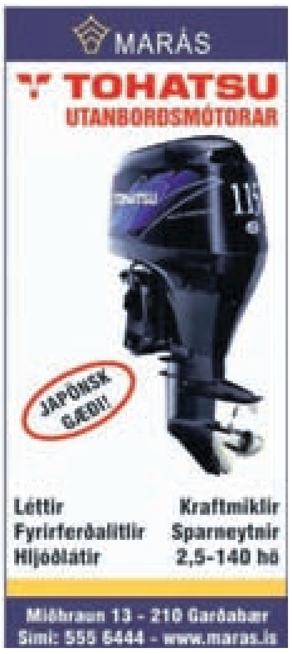
## Fellihýsi

Vel með farið Palomino Yearling 4102 fellihýsi, m/fortjaldi, geymslukassa, svefntjöldum, grjótgrind ofl. V. 1250.þ. Uppl. S 821 0983 og 5540983

## Tjaldvagnar

Til sölu Combi Camp Family með fortjaldi, árg. ,97. Kassi á beisli. verð 450.000.- Uppl. 863-0226.

## Bátar




## 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

## Hjólbarðar

VAKA

**FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ**

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

## Viðgerðir

**AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI**

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

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**

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

## Pípulagnir

**PÍPULAGNIR**

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

## Garðyrkja

**Sælugarðar.is**

- Garðsláttur
- Beðahreinsun
- Þökulagnir
- Hellulagnir
- Sólpallasmíði
- Öll garðvinna

Mætum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu!

Kári sími 824-1238

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

## 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**

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

**XPRENT** -merkir allt

Hafðu samband við okkur ef þig vantar: bílamerkingar inni- og útimerkingar striga- og ljósmyndaprentun prentun á gsm hulstur límmiða á veggi texta á veggi ofl.

www.xprent.is

Xprent - Sundaborg 1 - 104 Rvk. - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is

**Tjaldaleiga skáta**

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

**40% AFSLÁTTUR** TIL 15. ÁGÚST

VARÐVEITTU MINNINGARNAR YFIRFÆRÐU ÞÆR Á STAFRÆNT FORM

SLIDES MYNDIR - VHS - NEGATÍFUR - HI8 - VHS-C MINI DV - PAPPÍRSMYNDIR - S-VHS - MICRO-MV FILMUR - SEGULBANDSSPÓLUR - 8MM VIDEO

MYNDA skönnun.is S. 5625900 - SÍÐUMÚLA 13

**HÚSAVIÐGERÐIR.IS**

*Viðgerðir og viðhald fasteigna!*

*Alhliða húsaviðgerðir - Flísalagnir*

*Veggjakrotsvarnir - Múrverk*

*Fyrirbyggjandi varnir*

**Sími: 565-7070**

- *Jarðvegsvinna*
- *Steypusögun*
- *Kjarnaborun*
- *Múrbrot*
- *Húsarif*
- *Öll almenn verktakavinna*

**BROTAFL** STEINSÖGUN • BORUN • BROT

*Brotafl ehf*
*Símar 894 8040*
*894 8044*
*Fax 565 0050*
*brotafl@simnet.is*

Eigum á lager aðalljós, afturljós og hliðarljós fyrir flestar gerðir vörubíla, höfum einnig úrval af boddý hlutum í vörubíla. Minnum einnig á varahlutaþjónustu í vörubíla og vinnuvélar.

**OK VARAHLUTIR Sími: 696-1050 okspares@simnet.is**

**Iveco**

**Viðgerðar- og varahlutaþjónusta**

**VélRás**

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

**Rafstilling ehf**

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

**VARAHLUTIR**

**Iveco • Benz • Man • Renault**

***Varahlutaþjónusta***

**VÉLANAUST ehf**

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI

Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

**GENERAL HJÓLBARÐAR**

**Parketslípun**

sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115

golflist@golflist.is | www.golflist.is

99% RYKFRÍTT

Gólflist

***Startarar og alternatorar***

*Fyrir flestar gerðir fólksbíla, jeppa, vörubíla og vinnuvélar. Varahluta og viðgerðaþjónusta, gerum föst verðtilboð í viðgerðir*

***55ár í þjónustu við bíleigendur!***

**Ljósboginn ehf Bíldshöfða 14 sími 553-1244**
*ljosboginnehf@simnet.is*

# Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

## Garðyrkja

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

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

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

## Bókhald

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

## Málarar

**PAKMÁLUN**
Málum þök eins og engin sé morgundagurinn. Brökk þök, slétt þök, ný þök og gömul og ryðguð þök. S. 661 9046.

**MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR**
Alhliða málningarþjónusta. Tilboð eða tímavinna. S. 778 0100.

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

## Búslóðaflutningar

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

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

## Nudd

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

## Húsaviðhald

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

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

## Tölvur

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

# KEYPT & SELT

## Til sölu

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

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

**ÓDÝR HEIMILSTÆKI**
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

**SKOTTSALA**
Skottsala í bílakjallaranum í Firði laugardaginn 2. ágúst. 12.00 til 16.00 1.000 Kr. bás skottsalafirdi@gmail.com

## 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.**

## Hljóðfæri

Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 40 þús. Harmonikukennsla. Borsini Super star. www.gegnar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

## Sjónvarp

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

# 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

## Gisting

**ÍBÚÐ TIL LEIGU Á SPÁNI**
Íbúð til leigu á góðum stað í Torrevieja í ágúst og september. Uppl. í s. 898 5956

# 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**

Til leigu 3.herb. íb. miðsvæðis 105 RVK. leigist í 3mán. í senn. 55 ára + Uppl. audioggolf@gmail.com

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

## Geymsluhúsnæði

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

**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.

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

## Bílskúr

**ÓSKA EFTIR BÍLSKÚR**
Óska eftir bílskúr eða atvinnuhúsnæði til leigu. Uppl. í s. 8968568.

# ATVINNA

## Atvinna í boði

Óska eftir vönum járnabindingamönnum. Mikil vinna framundan. Uppl. í s. 891 9836

**LAGERSTÖRF**
Hýsing -Vöruhótel, Skútuvogi 9, óskar eftir starfsmönnum í vörumóttöku, innhaldsmerkingar, merkingar á fatnaði og annarri sérvöru. Lyftarapróf æskilegt. Þurfa að geta hafið störf sem fyrst.
Vinnutíminn er 8:00-16:30.

**Einnig er hægt að nálgast umsóknareyðublöð á staðnum.**

Óskum eftir vandvirkri og skipulagðri konu í vinnu í Efnalaug í Reykjavík. 100% vinna í boði, vinnutími frá 7-15 Nánari upplýsingar og umsóknir á svanhvit@svanhvit.is með subject: Atvinna-Fréttablaðið

**KAFFIHÚSIÐ 10 DROPAR Á LAUGAVEGI 27**
óskar eftir vaktstjóra með reynslu af kaffihúsi/bar. Unnið er á 15 daga vöktum, 100% starf. Umsóknarfrestur er til 15. ágúst. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.
**Umsóknir berist til fanney.10dropar@gmail.com**

**KOKKUR EÐA VANUR MATREIÐSLUMAÐUR**
óskast á meðalstórt veitingahús á höfuðborgarsvæðinu. Íslensku kunnátta skilyrði.
**Umsóknir sendist á thjonusta@365.is merkt „veitingar"**

Hressan starfskraft vantar á daginn alla virka daga frá 11-13:30 og kvöldin 18-20 í afgreiðslu. Pizza King í Skipholti 70.Uppl. í s: 864 7318.

## atvinna

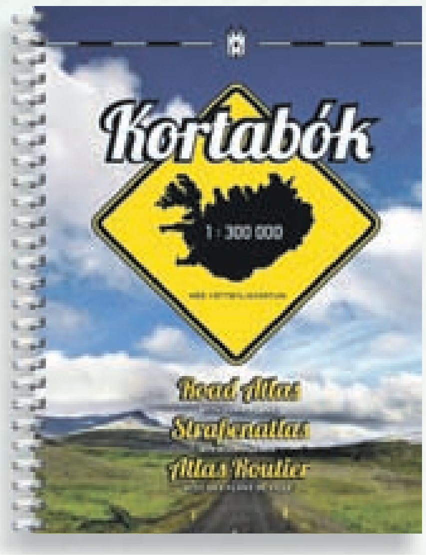
# Spennandi og fjölbreytt atvinnutækifæri á Geysi

Verslunin á Geysi í Haukadal óskar eftir starfsfólki í allar deildir fyrirtækisins. Við leitum að duglegum einstaklingum með góða þjónustulund til að vinna með okkur á ört vaxandi vinnustað.

- Mikil tækifæri í boði
- Vinnutími og starfshlutfall eftir samkomulagi
- Umsóknir berist á netfangið heida@geysir.com

**GEYSIR HAUKADALUR**

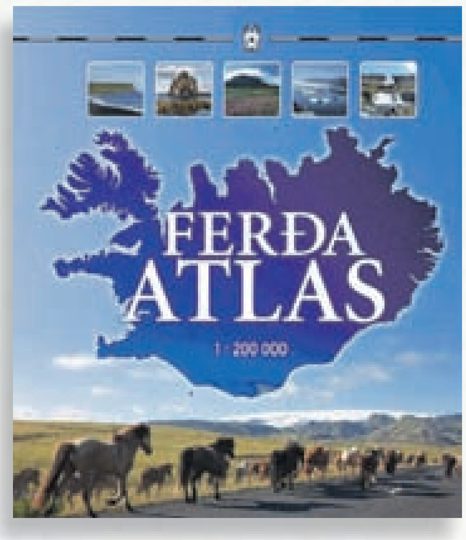
# ÍSLAND UM HELGINA




Verð: 3.999.-
Kortabók 2014 - 1 : 300.000

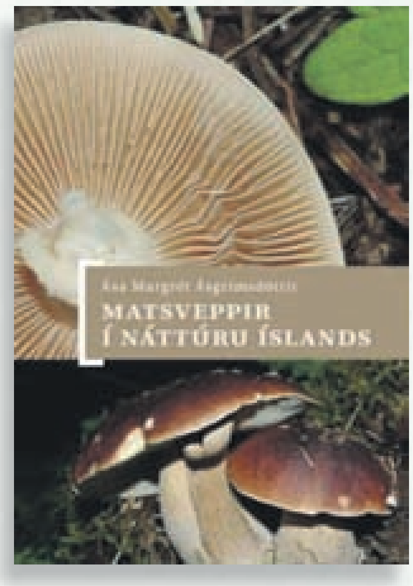
Verð: 1.499,-
Íslandskort plakat

Verð: 1.999,- (stk.)
Íslandskort - landshlutar

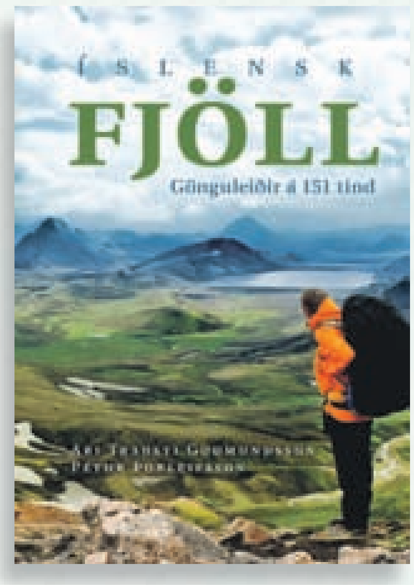



Verð: 5.999,-
Ferðaatlas m. gormum - 1 : 200.000

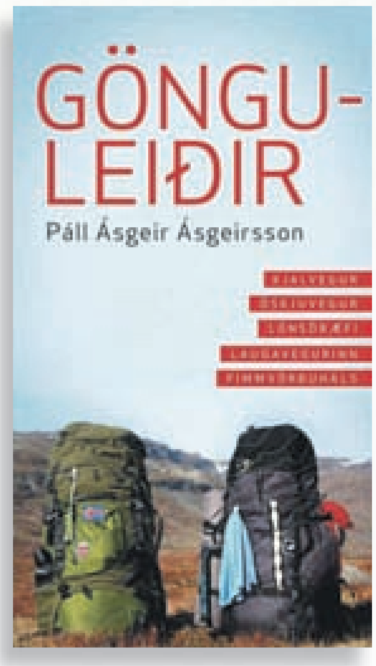
Verð: 1.699,-
Kuggur - Ferðaflækjur



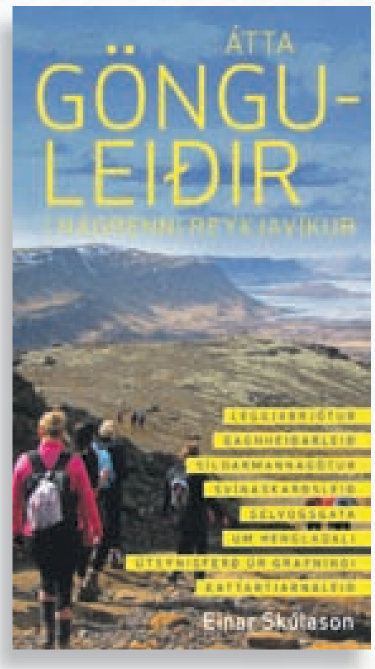

Verð: 4.799,-
Matsveppir í náttúru Íslands



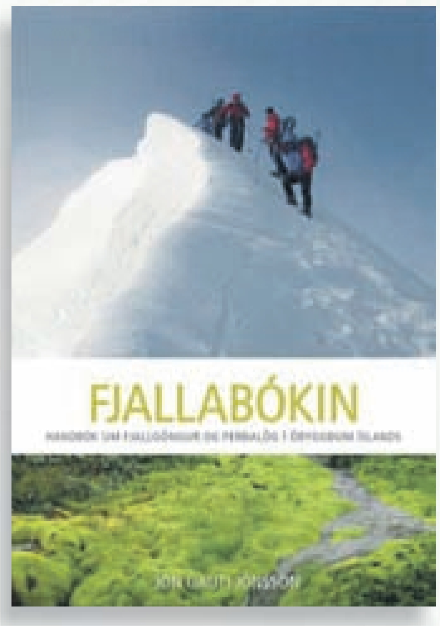

Verð: 5.499,-
Íslensk fjöll
Gönguleiðir á 151 tind



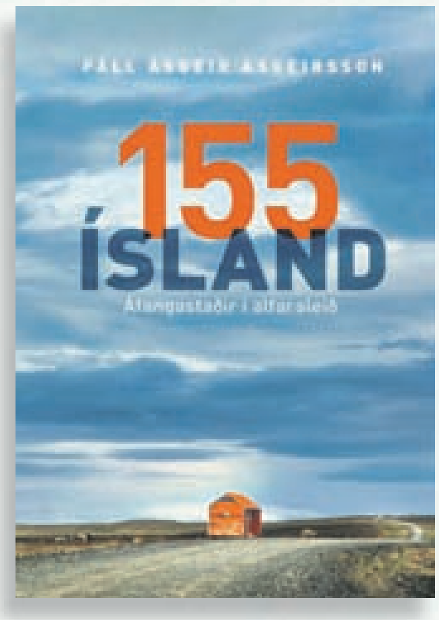

Verð: 2.999.-
Gönguleiðir




Verð: 3.499.-
Átta gönguleiðir
í nágrenni Reykjavíkur




Verð: 5.499,-
Fjallabókin




Verð: 5.499,-
155 ísland
Áfangastaðir í alfaraleið

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

2 | KL. 20:05

**Masterchef USA**

Stórskemmtilegir matreiðsluþættir með Gordon Ramsay í forgrunni.

# Fjölbreytt fimmtudagskvöld

2 | KL. 21:35

**Major Crimes**

Hörkuspennandi þættir sem fjalla um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknardeild.

2 | KL. 22:20

**Those Who Kill**

Spennuþáttaröð sem byggð er á dönsku þáttaröðinni Den som dræber.

2 | KL. 23:05

**Louie**

Gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York.

G | KL. 20:10

**Two and a Half Men**

Bráðskemmtileg gamanþáttaröð með Ashton Kutcher í aðalhlutverki.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00

**Barnaefni alla daga**

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

3 | KL. 20:50

**Wilfred**

Bandarísk gamanþáttaröð með Elijah Wood í hlutverki manns sem fer að sjá hund nágrannans sem mann í hundabúningi.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

## SUDOKU

**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

**ÞUNG**

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

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

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

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

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

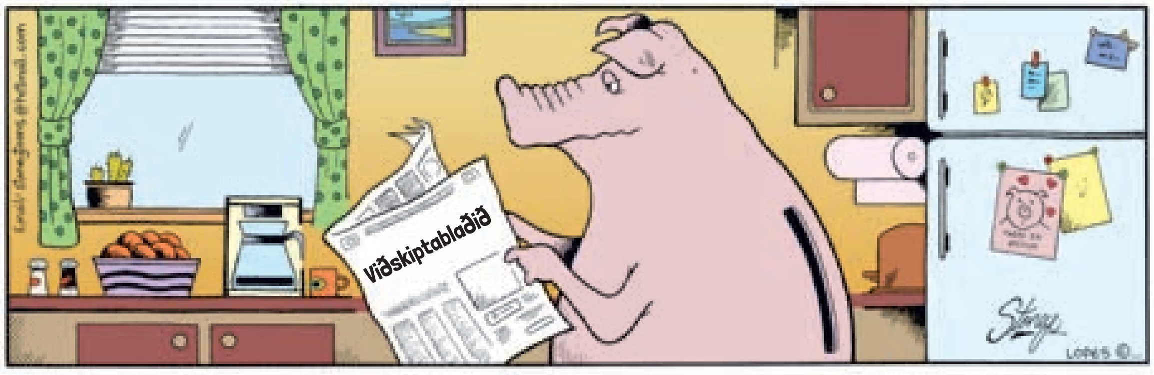
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

# Myndasögur

**GELGJAN** — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

**HANDAN VIÐ HORNIÐ** — Eftir Tony Lopes

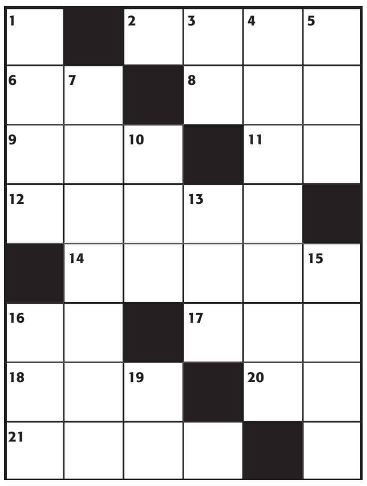



**BARNALÁN** — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

## SPAKMÆLI DAGSINS

**Þú verður að framkvæma hlutina sem þú heldur að þú getir ekki framkvæmt.**

*Eleanor Roosevelt*



## KROSSGÁTA

**LÁRÉTT 2.** málhelti, **6.** hljóm, **8.** kæla, **9.** óvild, **11.** fyrir hönd, **12.** vanvirðing, **14.** úðadæla, **16.** frú, **17.** tímabil, **18.** klampi, **20.** ónefndur, **21.** titra.

**LÓÐRÉTT 1.** drykkur, **3.** golfáhald, **4.** lyf, **5.** meiðsli, **7.** pólskur dans, **10.** fiskilína, **13.** gilding, **15.** dugnaður, **16.** aur, **19.** sprikl.

**LAUSN**

**LÁRÉTT: 2.** stam, **6.** óm, **8.** ísa, **9.** kal, **11.** pr, **12.** ósómi, **14.** úðari, **16.** fr, **17.** tíð, **18.** oki, **20.** nn, **21.** riða.

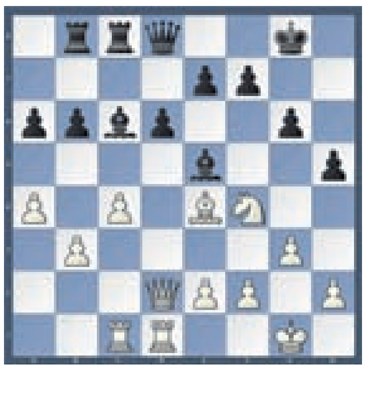
**LÓÐRÉTT: 1.** kókó, **3.** tí, **4.** aspirín, **5.** mar, **7.** masúrki, **10.** lóð, **13.** mat, **15.** iðni, **16.** for, **19.** ið.

## SKÁK

**Gunnar Björnsson**

**Henrik Danielsen (2501) hafði hvítt gegn Lars Oskar Hauge (2308) á N1 Reykjavíkurmótinu sl. vetur.**

**Hvítur á leik**



**25. Rxg6! fxg6 26. Bxc6 Kg7** (26... Hxc6 27. Dd5+) **27. Bd5** og hvítur vann öruggan sigur 17 leikjum síðar. **www.skak.is** Ólympíuskákmótið verður sett á morgun.

NÝR 8BLS
BÆKLINGUR
ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR FYRIR SKÓLANN
ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR
ENN BETRA VERÐ
Silicon Power
USB3
16GB MINNISLYKILL
Stílhreinn og stórglæsilegur USB3 minnislykill með inndraganlegu USB tengi á frábæru verði!
1.990
32GB 3.990 • 64GB 7.990 • 128GB 12.900
INTERNET SECURITY 2014
McAfee
An Intel Company
ÖRYGGISVÖRN
Heildarlausn á öllu öryggi í tölvunni þinni, öflugasta öryggisvörnin ásamt eldvegg sem ver heimanetið
2.990
ÓTRÚLEGT SKÓLAVERÐ:)
8BLS BÆKLINGUR
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
15.6”
FARTÖLVA
Frá Lenovo með Intel Dual Core örgjörva, 4GB Minni, 500GB harðdisk, Windows 8.1 og nýjustu tækni
54.900
FRÁBÆRT SKÓLAVERÐ:)
Canon
PIXMA iP2850
Frábær tveggja hylkja bleksprautuprentari á ótrúlegu verði í Tölvutek meðan birgðir endast
5.990
GLÆSILEGUR CANON PRENTARI
Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl
TÖLVUTEK
OPNUNARTÍMAR
fimmtd.- föstudag
10:00 - 18:30
Verslunarm.helgi
2-4 Ágúst Lokað
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

# Skáldsagan Burial Rites kemur út á íslensku í haust

Skáldsaga áströlsku skáldkonunnar Hönnuh Kent, Burial Rites, sem byggir á gömlu íslensku morðmáli, er væntanleg í íslenskri þýðingu.

Þótt skáldsagan Burial Rites sé ættuð frá Ástralíu, höfundurinn er Hannah Kent, þá er yrkisefnið rammíslenskt, saga Agnesar Magnúsdóttur, síðustu konunnar sem tekin var af lífi af yfirvöldum á Íslandi. Sagan, sem er margverðlaunuð og hefur farið hina frægu sigurför um heiminn, er nú væntanleg frá Forlaginu í íslenskri þýðingu Jóns St. Kristjánssonar og er útgáfa fyrirhuguð snemma í september.

Sagan lýsir dvöl Agnesar í varðhaldi eftir dauðadóminn og í henni rekur hún sögu sína smátt og smátt fyrir aðstoðarprestinum Tóta sem falið hefur verið að sjá um andlegan undirbúning hennar fyrir dauðann. Agnes var, eins og frægt er, hálshöggvin í Vatnsdalshólum í Húnavatnssýslu þann 12. janúar 1830 ásamt félaga sínum Friðriki Sigurðssyni, fyrir morðið á Natani Ketilssyni og Pétri Jónssyni.

Hannah, sem er 28 ára, kom sem skiptinemi til Íslands á unglingsárum og hreifst svo af dramatískri sögu Agnesar að þegar hún hóf skriftir á sinni fyrstu bók kom engin önnur til greina, að hennar sögn.

Í samræmi við sigurgöngu bókarinnar er nú einnig í undirbúningi kvikmynd eftir sögunni þar sem Jennifer Lawrence fer með hlutverk Agnesar. - fsb

**HANNAH KENT** Var skiptinemi á Íslandi. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

➜Burial Rites, fyrsta skáldsaga Hönnuh Kent, hefur notið fádæma vinsælda og verið þýdd á yfir tuttugu tungumál. Kvikmynd eftir sögunni er í vinnslu og leikur Jennifer Lawrence Agnesi.

**FLYTJENDUR** Ásthildur, Kirstine Lindeman, Ilkka Heinonen, Noora Nenonen og Kirsi Ojala. MYND/RENAUD CAMBUZAT

# Í Kaldalón eftir æfingar á Seyðisfirði

Þjóðlagaflautur, fleiri flautur, píanó og raftæki skapa skrítin hljóð og tóna í Kaldalónssal á sunnudaginn.

„Við erum fimm saman, einn dansari, tveir sem spila á alls konar flautur, einn sem leikur á jouhikko, þjóðlegt finnskt hljóðfæri sem líkist langspili, og svo ég á píanó. Þetta verður spennandi,“ segir Ásthildur Ákadóttir tónlistarkona um tónleikana Stretched Present // Teygt Nú sem verða í Kaldalóni í Hörpu á sunnudaginn klukkan 14.

Með þeirri hljóðfærasamsetningu sem Ásthildur lýsir ætlar hópurinn að flytja alls konar tónlist. „Það verður frumflutningur á þremur verkum,“ segir hún og lýsir sérstaklega einu þeirra sem allur hópurinn hefur samið og flytur með tilþrifum. „Rauði þráðurinn í því verki eru hljóð sem hreyfing skapar, eins og þegar maður nuddar höndunum saman eða þegar maður gengur, svo þróast þessi hugmynd út í hljóðfærin sem taka við. Nora er dansari og hún mun túlka samtalið milli tónlistarinnar og líkamans á ævintýralegan hátt.“

Ásthildur er á Seyðisfirði þegar þetta spjall fer fram. „Við höfum verið að semja og æfa í tónlistarskólanum á Seyðisfirði, það er mjög góður staður. Á morgun (í dag) ætlum við að halda tónleika í heimahúsum á Austfjörðum.“

gun@frettabladid.is

### ➜ Flytjendur á Stretched Present // Teygt Nú

**Ásthildur Ákadóttir píanóleikari** og hin danska **Kirstine Lindemann flautuleikari** skipa dúóið Hungry Dragon. Flutningur dúósins tekur mið af gjörningalist og spuna svo nýjar víddir koma í ljós.

**Kirsi Ojala, flautuleikari** frá Finnlandi, og Kirstine mynda dúóið FluteMachine sem vinnur með nútímatónlist og spuna fyrir blokkflautur og norrænar þjóðlagaflautur.

**Ilkka Heinonen** er þekktur sem uppátækjasamur hljóðfæraleikari, hann spilar á jouhikko og leiðir það á óvæntar slóðir. Noora Nenonen er dansari, spuna- og margmiðlunarlistamaður. Þau eru bæði finnsk.

**ANDRI MÁR HAGALÍN** „Ég skrifa aðallega á ensku og þar af leiðandi er markaður minn erlendis.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

# Birting í New Yorker ætti að opna dyr

Andri Már Hagalín segist hafa fengið nett sjokk þegar honum barst staðfesting á því að hið virta tímarit The New Yorker vildi birta smásögu eftir hann, en um leið sé það auðvitað búst fyrir sjálfstraustið og gott á ferilskrána.

Ég vil byrja á að taka fram að þótt þeir hjá New Yorker séu búnir að senda mér staðfestingu á því að þeir vilji birta söguna þá er ekkert niðurneglt með það hvenær hún birtist,“ segir Andri Már Hagalín þegar hringt er í hann og honum óskað til hamingju með að hið virta bandaríska tímarit The New Yorker ætli að birta smásögu hans, Maniapolis.

Spurður hvernig það hafi komið til að hann sendi tímaritinu söguna segist Andri alltaf vera að senda sögurnar sínar út um allt. „Ég er starfandi rithöfundur og skrifa sögur á fullu. Ég skrifa aðallega á ensku og þar af leiðandi er markaður minn erlendis. Ástæða þess er einfaldlega sú að ég skrifa miklu betur á ensku en íslensku og bjó bæði í Bandaríkjunum og Skotlandi þegar ég var yngri. Var þá að vísu bara leikskólapatti en hef verið mjög duglegur að halda enskunni við og æfa mig í henni.“

Meðfram skrifunum vinnur Andri sem þjónn, eins og upprennandi listamanni sæmir, og segir það fara mjög vel saman. „Ég hef unnið í þeim bransa í sex ár, bæði sem barþjónn og þjónn og þetta er mikil kvöld- og næturvinna sem gefur mér frjálsan tíma til að skrifa á daginn.“

Andri segir nánast aldrei hafa komið til greina að leggja annað en skriftir fyrir sig. „Ég hef verið skrifandi eiginlega síðan ég man eftir mér og árið 2009, þegar ég var 19 ára, fór ég skipulega að hugsa um að skrifa sögur til útgáfu. Hugur minn stóð alltaf til þess að verða rithöfundur, eða jafnvel blaðamaður.“

Spurður hvort við eigum kannski von á skáldsögu frá honum á næstunni segir Andri. „Hún er í vinnslu. Áður en ég fékk þessar fréttir frá New Yorker þá var ég að einbeita mér að því að setja upp smásagnabálk til að reyna að koma mér á kortið á hinum erfiða enskumælandi markaði, en nú er tímabært að reyna að koma stærri verkum á framfæri.“ Hann viðurkennir að bréfið frá New Yorker hafi verið dálítið sjokk, en að sjálfsögðu mikið búst fyrir sjálfstraustið. „Ég er búinn að vera að senda sögur til tímarita svo lengi og maður fær eðli málsins samkvæmt mun fleiri hafnanir en samþykki. Reyndar verður önnur saga eftir mig birt í bandaríska tímaritinu Tin House í október. Og ef af birtingu í New Yorker verður ætti það að geta opnað einhverjar dyr.“

fridrikab@frettabladid.is

**„Ég hef verið skrifandi eiginlega síðan ég man eftir mér og árið 2009, þegar ég var 19 ára, fór ég skipulega að hugsa um að skrifa sögur til útgáfu.**

### ➜ The New Yorker

**The New Yorker kom fyrst út 21. febrúar 1925.**

Það hefur síðan verið á meðal virtustu tímarita heims, þekkt fyrir vandaðar fréttaskýringar og háan standard í blaðamennsku og birtingu smásagna og ljóða.

Margir virtustu rithöfundar 20. og 21. aldarinnar hafa birt smásögur sínar á síðum tímaritsins, svo sem *John Cheever, Roald Dahl, Geoffrey Hellman, Alice Munro, Haruki Murakami, Vladimir Nabokov, Philip Roth, J. D. Salinger, Irwin Shaw, John Updike, Eudora Welty og Truman Capote.*

Upphaflega birtust oft tvær til þrjár smásögur í hverju blaði en síðustu ár hefur þeim fækkað niður í eina.

FÆST Í NETTÓ

CRISP-PRO PRÓTEINBAR COCONUT 50GR
CRISP-PRO PRÓTEINBAR VANILLA 50GR
nettó
Kræsingar & kostakjör
www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri
Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Grandi |

# Burðast með gamla harmóníkuvél og stóran þrífót

Jóna Þorvaldsdóttir ljósmyndari opnar sýningu á sérstæðum myndum úr íslenskri náttúru í Galleríi Ófeigi á laugardaginn.

Augnablik í tíma nefnist ljósmyndasýning sem ljósmyndarinn Jóna Þorvaldsdóttir opnar í Galleríi Ófeigi á Skólavörðustíg á laugardaginn. Jóna er þekkt fyrir að nota sígildar ljósmyndunaraðferðir við gerð verka sinna, aðferðir sem voru vinsælar á upphafstímum ljósmyndunar. Auk hinnar hefðbundnu silfur-gelatínprentunar notar Jóna platínum-palladíum-aðferðina og bromoil-blektækni og nýtur þar töluverðrar sérstöðu hér á landi.

„Ég læt mig hafa það að burðast með níðþunga og stóra, gamla blaðfilmuvél, þessa með „harmóníkunni“, og svo fer maður undir teppi til að fókusa. Auk þess fer ég með stóran þrífót og filmuhulstur út í náttúruna til þess að fanga myndefni sem ég heillast af. Svo gerast óvæntir hlutir í myrkraherberginu og mér finnst ánægjulegt að geta unnið ljósmyndir eins og tíðkaðist á upphafstímum ljósmyndunar.“

Á sýningunni Augnablik í tíma sýnir Jóna platínum-palladíum- og silfur-gelatín-ljósmyndir frá Íslandi, meðal annars frá Ströndum og Gálgahrauni. Margar myndanna tók hún á gamla blaðfilmuvél. Filmurnar framkallar hún í bökkum og kontaktprentar ljósmyndirnar á bómullarpappír undir útfjólubláu ljósi eða sólarljósi.

Jóna segist hafa gaman af því að velta fyrir sér formum og furðuverum sem myndast í náttúrunni og geti á einu augnabliki breyst og horfið.

Sýningin er opin á verslunartíma alla virka daga til 27. ágúst. **- fsb**

**JÓNA ÞORVALDSDÓTTIR** „Mér finnst ánægjulegt að geta unnið ljósmyndir eins og tíðkaðist á upphafstímum ljósmyndunar.“ MYND/ÚR EINKASAFNI

**DJASSAR Á JÓMFRÚNNI** Kristjana Stefánsdóttir treður upp með kvartetti Sigurðar Flosasonar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Kristjana á Jómfrúnni

Á tónleikum sumardjasstónleikaraðar veitingahússins Jómfrúarinnar við Lækjargötu á laugardaginn kemur fram söngkonan Kristjana Stefánsdóttir ásamt kvartett saxófónleikarans Sigurðar Flosasonar.

Aðrir hljóðfæraleikarar eru þeir Eyþór Gunnarsson á píanó, Valdimar K. Sigurjónsson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Þau munu flytja íslensk söngdjasslög eftir Sigurð Flosason við ljóð Aðalsteins Ásbergs Sigurðssonar, annars vegar af plötunni „Hvar er tunglið?“ sem kom út árið 2006 og hins vegar nýlega hljóðrituð lög af diski sem mun koma út í haust.

Tónleikarnir fara fram utandyra á Jómfrúartorginu. Þeir hefjast klukkan 15 og standa til klukkan 17. Aðgangur er ókeypis.

**JORIS RADEMAKER** Joris er hollenskur listamaður sem búsettur hefur verið á Íslandi í 20 ár. MYND/JORIS RADEMAKER

## Joris í SÍM

Joris Rademaker opnar myndlistarsýningu í myndlistarsal SÍM, Hafnarstræti 16, í dag klukkan 16.

Joris er hollenskur listamaður sem búsettur hefur verið á Íslandi í 20 ár. Á sýningunni eru mestmegnis þrívíddarverk frá árunum 2004 til 2014. Hann safnar ýmiss konar efnum og hlutum, sem hann setur saman. Þetta er fjórða einkasýning Jorisar í Reykjavík. Hann er búsettur á Akureyri og hefur frá árinu 1996 rekið listagalleríið Gallerí+ ásamt eiginkonu sinni.

Sýningin er opin alla virka daga frá kl. 10–16 og stendur til 22. ágúst.

**SÆTUR SKÍFUÞEYTIR** Katla byrjaði með þemakvöld á þriðjudögum á gamla Bakkusi.

# Góður fílingur í arabatónlist

Katla Ásgeirsdóttir er vanur plötusnúður sem kemur fram á arabísku Hús Djúskvöldi á Kaffibarnum í kvöld en hún byrjaði að þeyta skífum fyrir þremur árum.

„Ég var búin að pæla í þessu svolítið lengi út af því að ég fíla arabíska tónlist,“ segir plötusnúðurinn Katla Ásgeirsdóttir en hún þeytir skífum á arabísku Hús Djús-kvöldi á Kaffibarnum í kvöld þar sem hún mun spila mikið af arabískri tónlist.

„Ég ætla samt að svindla og spila líka folk og teknó og reyna að byggja þetta skemmtilega upp,“ segir plötusnúðurinn. „Það er svo góður fílingur í þessari tónlist, mig langaði til þess að taka svolítið mikla folktónlist og blanda inn einhverjum house-töktum.“

Katla er ekki óvanur plötusnúður en hún hefur spilað mikið á Kaffibarnum, Boston, Paloma, Húrra og Bravó en hún byrjaði hins vegar bara að þeyta skífum fyrir þremur árum. „Ég var með svona þemakvöld á þriðjudögum á Bakkusi,“ segir Katla en henni var eiginlega ýtt út í iðjuna af yfirmanni sínum. „Við unnum alltaf saman á barnum á þriðjudögum og það var aldrei neitt að gera og þá kom þessi þemakvöldshugmynd,“ útskýrir Katla. „Fyrsta kvöldið var sænskt þemakvöld, þá gerði ég bara sænskan playlista og við mættum bæði í sænskum fötum en síðan ýtti hann mér bara upp í Djbúrið,“ segir Katla sem hefur meira og minna verið þar síðan. „Þessi vinnutími er samt hræðilegur fyrir konu sem á árrisulan lítinn dreng, eins og mig,“ segir plötusnúðurinn en tónlistarveislan hefst klukkan 21 á Kaffibarnum. - bþ

FIMMTUDAGUR

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

**FIMMTUDAGUR 31. JÚLÍ 2014**

### Tónleikar

**12.00** Franski organistinn Stéphane Rigat kemur fram á hádegistónleikum í Hallgrímskirkju ásamt landa sínum Oliver Cillet, trompetleikara. Efnisskráin samanstendur af Concert Etude í g-moll eftir Alexander Goedicke, meistaraverkinu The Isle of Dead, eftir Sergei Rakmaninoff og Trompet konsert í Es-dúr eftir Johann Hummel. Aðgangseyrir er 1.700 krónur.

**17.00** Perlur íslenskra sönglaga í Hörpu. Á tónleikunum í Hörpu í fá áheyrendur að kynnast sígildri íslenskri tónlist. Fluttar verða perlur íslenskra sönglaga, þjóðlaga, sálma og ættjarðarsöngva. Miðaverð er 3.900 krónur.

**20.00** Tónleikaröðin á Hlemmur Square heldur áfram en í þetta sinn er það bandaríska hljómsveitin The Anatomy of Frank og hin íslenska söngkona Myrra Rós sem stíga á stokk. Aðgangur er ókeypis.

**20.00** Corpo di Strumenti koma fram á Sumartónleikum í Skálholtskirkju með tónleikunum Tveggja manna tal, en þar ræða semballinn og pikkolósellóið saman, stíga dans og glíma. Allt er leyfilegt. Allt sem þeim kann að liggja á hjarta fær að hljóma í gegnum verk meistaranna.

**20.00** Sumartónleikaröð Café Flóru heldur áfram og verða það hún Rebekka Sif og djasshljómsveitin Koddafar sem spila rólega og þægilega tóna fyrir gesti Flórunnar í þetta sinn.

**21.00** DJ Katla reiðir fram arabískan Hús Djús á Kaffibarnum þar sem aðaluppistaðan verður að sjálfsögðu arabísk tónlist.

**21.00** Eftir nokkurra mánaða tónleikapásu ætlar Sóley að halda upp á útgáfu plötu sinnar Krómantík með tónleikum í Mengi. Á tónleikunum mun Sóley spila verk af nýútkominni plötu en einnig mun óútgefið efni fá að hljóma. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

**21.00** Dúndurfréttir koma fram á Græna Hattinum á Akureyri. Sveitin tekur fyrir verk hljómsveitanna Pink Floyd, Deep Purple, Led Zeppelin og fleira klassískt rokk.

# Hefur aldrei spilað á skvísustað

Birkir Blær Ingólfsson er ungur saxófónleikari en hann kemur fram á svonefndu BÍT-kvöldi á Loftinu í kvöld þar sem hann spilar yfir þungan takt plötusnúðarins.

**SJÚKUR Á SAXÓFÓN** Birkir Blær hefur spilað tónlist frá blautu barnsbeini.

„Þetta er svona konsept sem þeir á Loftinu eru búnir að vera með í sumar þar sem þeir leiða saman mjög flinka tónlistarmenn og plötusnúða,“ segir saxófónleikarinn Birkir Blær Ingólfsson en hann kemur fram á Bít-kvöldi á Loftinu í kvöld ásamt gítarleikaranum Hrafnkeli Gauta og plötusnúðinum Andrési Nielsen. „Andrés varpar sem sagt fram einhvers konar takti og við dettum í gír og reynum að spila yfir taktinn og gera eitthvað frumlegt,“ segir Birkir. „Síðan vonum við bara það besta, við verðum líka þarna á kantinum með hristur og að hafa gaman.“

Birkir Blær er vanur saxófónleikari en spilar djass alla mánudaga á Húrra ásamt sveitinni Bravissimo. „Persónulega hef ég samt aldrei spilað á stað þar sem allir eru svona miklar skvísur,“ segir Birkir og hlær en þá á hann við Loftið. „Þannig að ég ætla bara að reyna mitt besta til að vera skvísa líka og vera í stuði.“

**Síðan vonum við bara það besta, við verðum líka þarna á kantinum með hristur og að hafa gaman.**

BÍT-kvöldið hefst klukkan 22 á Loftinu og verður Tanguray Ten á tilboðsverði fyrir þá sem þyrstir í meira en dansinn. - bþ

**21.00 Ólöf Arnalds með tónleika á Loft Hostel. Tónlistarkonan hefur verið virk í íslensku tónlistarlífi en hún hefur komið fram ásamt Björk, Mugison, Slowblow og Skúla mennska auk þess að hafa gefið út þrjár plötur. Aðgangur er ókeypis.**

**22.00** Hljómsveitin Gæðablóð fagnar útkomu nýs geisladisks með tónleikum á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Diskurinn, sem ber nafnið Með sorg í hjarta, verður til sölu á staðnum en aðgangseyrir er 1.000 krónur.

**22.00** Skúli mennski ásamt Þungri byrði á Café Rosenberg. Blúsuð upphitun fyrir verslunarmannahelgi með þessu háæruverðuga blúsbandi. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

## Fræðsla

**20.00** Steinar Björgvinsson, skógfræðingur og framkvæmdastjóri Skógræktarfélags Hafnarfjarðar, leiðir göngu um skrúðgarðinn Hellisgerði þar sem gaumur verður gefinn að trjám og gróðri í garðinum. Gönguferðin hefst við inngang Hellisgerðis sem snýr að Reykjavíkurvegi og tekur um klukkustund.

**20.00** Borgarsögusafn Reykjavíkur býður upp á kvöldgönguna Úr Óðni í Örfirisey með Helga M. Sigurðssyni sagnfræðingi. Gengið verður um Vesturhöfnina í Reykjavík og saga hennar rakin. Gangan hefst við Sjóminjasafnið, Grandagarði 8. Gangan er liður í kvöldgöngum menningarstofnana borgarinnar.

## Sýningar

**09.00** Á sýningunni Villt hreindýr á Íslandi í Flóanum í Hörpu er hægt að sjá og fræðast um hreindýr og líf þeirra. Hreindýrasýningin er fullkomin blanda menningar, náttúru og tækninýjunga og er mikil upplifun fyrir alla aldurshópa. Miðaverð er 1.900 krónur.

**14.00** Sýningin S.I.R.K.U.S. er sett saman með yngri börnin í huga en þó ekki á kostnað eldri áhorfenda. Sirkus Íslands er staddur með tjaldið sitt Jökla á Akureyri en miðaverð á sýninguna er 2.500 krónur.

**18.00** Sirkus Íslands er staddur með tjaldið sitt Jöklu á Akureyri en Heima er best er alíslensk sirkusskemmtun þar sem öll fjölskyldan nýtur þess að horfa á ótrúlega leikni listamanna Sirkuss Íslands. Miðaverð er 3.000 krónur.

**19.00** How to become Icelandic in 60 minutes er leiksýning sem leikin er á ensku, samin og flutt af Bjarna Hauki Þórssyni og leikstýrt af Sigurði Sigurjónssyni og flutt í Kaldalóni í Hörpu. Miðaverð er 4.200 krónur.

## Samkoma

**17.00** Útifundur Félagsins Ísland-Palestína vegna Gasa hjá bandaríska sendiráðinu við Laufásveg.

*Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is*

# 30% AF ÖLLUM ÚTILEGUVÖRUM TIL 31. ÁGÚST

**30% AFSLÁTTUR**

Allt vöruúrvalið er fáanlegt í Garðabæ, Kringlunni, Smáralind og Skeifunni. Minna úrval í öðrum verslunum.

Komdu og skoðaðu úrvalið!

**Guy Fieri sósur**
Draga fram rokkað bragð á grillinu þínu.

**Lay´s snakk**
Brakandi stökkt.

Gott í ferðalagið!

**Coke 12 dósir í kassa**

**Freyju Hrís og Lakkrískonfekt**
Alltaf gott.

**Pik-Nik Cheese snakk**
Gott í útileguna.

Gildir til 3. ágúst á meðan birgðir endast.

## California style VEFJUR

- Kjúklingavefja
- Kjúklingur Teriyaki
- Grænmetisvefja
- Crispy Duck
- Bahn Mi

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

24 Hagkaup

ÍSLENSKA
# HAMBORGARAFABRIKKAN
2010

## GRILLAÐU-ONÍ-ÞIG

*„Gerðu þinn eigin fabrikkuborgara - hráefnið fæst í Hagkaup"*

*Í pakkanum eru tveir Fabrikkuborgarar, tvö ferhyrnd Fabrikkubrauð, salt og pipar.*

**1.149** kr/pk

### MORTHENS
*„Það er gott að elska"*
Bubbi Morthens

### STÓRI BÓ
*„Það er ekki gó fyrr en Bó segir gó"*
Björgvin Halldórsson

### GRÍSARIF
*Grísarif Fabrikkunnar eru foreldað og þarf aðeins að hita.*

**1.789** kr/pk

### VALETTE ANDARBRINGUR
**3.999** kr/kg
verð áður 4.499

Holta

100% HREIN AFURÐ

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

### FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR
**2.174** kr/kg
verð áður 2.899

ÍSLANDS LAMB

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

### LAMBAFILE
**3.999** kr/kg
verð áður 4.999

SS

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

### GRÍSALUNDIR FROSNAR
**1.199** kr/kg
verð áður 1.499

ÍSLANDS GRÍS

BBQ marineraðar og án marineringu

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

### REYKTAR GRÍSA-KÓTILETTUR
**1.609** kr/kg
verð áður 2.299

ÍSFUGL

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

### KALKÚNALUNDIR
**2.474** kr/kg
verð áður 3.299

## MEÐLÆTI OG EFTIRRÉTTIR
TILBÚIÐ Á GRILLIÐ!

HAGKAUP MERKIÐ TRYGGIR GÆÐIN

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

## AFMÆLISBARN DAGSINS

**52 ára Wesley Snipes leikari**
**Helstu myndir:** Blade-trílógían, Demolition Man og White Men Can't Jump.

## Gerði allt vitlaust

Það varð allt vitlaust á Comic-Con-hátíðinni þegar leikstjórinn Zack Snyder frumsýndi stiklu úr væntanlegri Batman v. Superman mynd sem væntanleg er í bíóhús 2016. Stiklan, sem er um mínúta á lengd, sýnir Ben Affleck í hlutverki Leðurblökumannsins svipta hulunni af hinu víðfræga Batman-ljósi en ljósið skín á Superman sem svífur í loftinu og starir á Leðurblökumanninn. Engin orðaskipti eiga sér stað á milli þeirra.

## Scarlett aftur ofurhetja

Hin hæfileikaríka Scarlett Johansson er ekki óvön ofurhetjuhlutverkinu en hún fer með hlutverk Svörtu ekkjunnar í Avengers-myndunum. Núna leikur hún hins vegar titilhlutverkið í nýrri ofurhetjumynd sem ber nafnið Lucy. Í myndinni öðlast hún ofurkrafta þegar poki af eiturlyfjum sem saumaður hefur verið í maga hennar rifnar, sem gerir henni kleift að stjórna umhverfinu í kringum sig með huganum einum. Myndin er frumsýnd í Sambíóunum 8. ágúst.

## Fyrsta skipti á Comic-Con

Matthew McConaughey mætti á Comic-Con í fyrsta skipti á ævinni fyrr í mánuðinum en með honum í för var leikstjórinn Christopher Nolan, sem gerði garðinn frægan með Dark Knight-myndunum, einnig í fyrsta skiptið. Þeir félagar mættu saman til þess að kynna nýju myndina sína Interstellar. Kollegarnir sýndu stiklu úr myndinni þar sem McConaughey er í hlutverki verkfræðings sem gerist geimfari til þess að finna aðra plánetu.

## Áhugaverð frumsýning

Rómantíska gamanmyndin Fading Gigolo verður frumsýnd 8. ágúst hjá Sambíóunum en myndin skartar úrvalsleikurum á borð við John Turturro, Woody Allen, Sharon Stone, Vanessa Paradis, Sofía Vergara og Liev Schrieber. Turturro leikur hér hinn lítilláta og hlédræga blómasala Fioravante í New York. Vinur hans segist hafa hitt konu sem sé tilbúin að greiða þúsund dollara fyrir nótt með manni sem lætur kynlífsdrauma hennar rætast.

**ÚTSJÓNARSAMUR** Pattinson lét aðstoðarmanninn dulbúa sig og lét ljósmyndara elta hann.

## Opnar sig um sambandsslitin

Það eru liðin tvö ár síðan stórleikararnir og Twilight-stjörnurnar Robert Pattinson og Kristen Stewart hættu saman en í nýlegu viðtali við tímaritið Esquire opnar Pattinson sig í fyrsta sinn um sambandsslitin. „Shit happens,“ sagði ungi leikarinn í viðtali. „Þetta er bara svona með ungt fólk, og það er fullkomlega eðlilegt, svona í alvörunni, hverjum er ekki drullusama?“ er meðal þess sem Pattinson sagði í viðtalinu sem er vægast sagt áhugavert.

Leikarinn játar einnig að eiga enn þá erfitt með að tala um sambandsslitin. „Þegar þú talar um einhvern án þess að hún viti af því þá hefur það alltaf áhrif á þá manneskju sem þú getur ekki séð fyrir.“

Pattinson er aðeins 28 ára gamall en honum skaut upp á stjörnuhimininn eftir geysivinsælu Twilight-myndirnar en hann var umtalaður fyrir að vera myndarlegur. Þrátt fyrir það hefur hann aldrei skilið áhuga fólks á einkalífi hans og segist vera orðinn mjög þreyttur á ljósmyndurum sem elta hann út um allt.

„Ég lét stundum aðstoðarmann minn dulbúa sig sem mig og lét hann keyra um með svona fimm bíla á eftir sér í einhverja klukkutíma,“ játar Pattinson í viðtalinu.

**MIKILL HASAR** Myndin er pakkfull af áhættuatriðum eins og sannri ofurhetjumynd sæmir.

# Ofurhetjumynd í gömlum stíl

Guardians of the Galaxy er frumsýnd í kvöld en sumir hafa haft orð á því að ofurhetjuteymið sé nokkurs konar geimútgáfa af Avengers-ofurhetjunum. Með aðalhlutverk í myndinni fer hinn ungi Chris Pratt.

Nýjasta mynd myndasögurisans Marvel og Disney er frumsýnd í kvöld en hún ber nafnið Guardians of the Galaxy og er byggð á samnefndum myndasögum frá sjötta áratugnum. Chris Pratt fer með aðalhlutverkið í myndinni en hann leikur sjálftitlaða ofurhetjuna Star-Lord. Með fleiri hlutverk í myndinni fara til dæmis stórstjörnurnar Bradley Cooper og Vin Diesel.

Guardians of the Galaxy-teymið kom mönnum fyrst fyrir sjónir í teiknimyndablaði sem Marvel gaf út í janúar árið 1969. Að vísu var ekki um nákvæmlega sama teymi að ræða og í dag, en núverandi teymi sást fyrst í teiknimyndablaði árið 2008.

Sumir hafa haft orð á því að ofurhetjurnar sem þar eiga sviðið séu nokkurs konar geimútgáfur af The Avengers-ofurhetjunum. Leikarinn Chris Pratt leiðir hópinn sem Star-Lord en í hópnum eru einnig hin græna Gamora, sem Zoe Saldana leikur, drumburinn Groot, sem leikinn er af Vin Diesel, Drax the Destroyer, sem Dave Bautista leikur, og litla dýrið Rocket, sem Bradley Cooper ljær rödd sína.

Í öðrum hlutverkum eru einnig ansi þekktir leikarar en má þar til dæmis nefna Josh Brolin, Glenn Close, Djimon Hounsou, Michael Rooker og Benicio del Toro.

James Gunn leikstýrir myndinni en hann hefur áður leikstýrt myndum á borð við Scooby-Doo, Slither og ofurhetjumyndinni Super. Gunn hefur það orð á sér að vera virkilega frumlegur og skapandi leikstjóri en hann á sér stóran aðdáendahóp víðs vegar um heiminn.

Í viðtali við nettímaritið Superherohype segir Gunn leikaravalið hafa farið algjörlega eftir hans eigin smekk. „Benicio Del Toro hefur verið einn uppáhaldsleikarinn minn í svo langan tíma að hann var sá fyrsti sem ég hringdi í til þess að bjóða þetta hlutverk,“ segir leikstjórinn en Del Toro fer með hlutverk illmennisins The Collector.

| | |
|---|---|
| IMDb | 9.0/10.0 |
| Metacritic | 77% |
| Rotten Tomatoes | 93% |

# ALLT KLÁRT?

*Stærsta ferðahelgi ársins bíður þín. Merktu við ☑ á innkaupalistanum og vertu klár fyrir stórkostlega helgi!*

GEGGJUÐ TILBOÐ!

**398** kr. pk.
SAMLOKA OG GOS 0,5 L*

**498** kr. pk.
LANGLOKA OG GOS 0,5 L*

**1098** kr. kg.
LAMBALÆRI – FROSIÐ FRÁ ESJU

**99** kr. stk.
PEPSI MAX, PEPSI OG APPELSÍN 0,5 L

*Pepsi, Pepsi Max, Kristall Mexican Lime, Mountain Dew og Appelsín

ÚRVAL AF GÆÐAKJÖTI Á GRILLIÐ

**998** kr. pk.
HAMBORGARAR OG STÓR BRAUÐ 4 STK. 115 G

ALLT TIL AÐ GRILLA

**498** kr. pk.
KÓKÓMJÓLK 6 STK.

**238** kr. pk.
DORITOS 170 G

**298** kr. pk.
MALTESERS/CADBURY SÚKKULAÐIDRYKKIR

Verð birt með fyrirvara um prentvillur. Gildir á meðan birgðir endast.

PIPAR\TBWA • SÍA • 141972

## OG ALLT HITT FYRIR FRÁBÆRA VERSLUNARMANNAHELGI

| Verð | Vara |
|---|---|
| 258 | Heilhveitibrauð Iceland, 770 g |
| 298 kr. stk. | Sósur frá Nonna litla 225 ml |
| 398 | Lyons skyndikaffi 100 g |
| 478 | Durex Love-Box smokkar 3 í pk. |
| 498 kr. stk. | Batiste þurrsjampó |
| 998 | Coca Cola 12x33 cl |

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

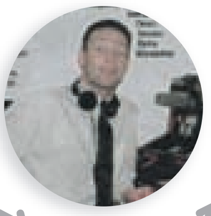
Iceland

# LÍFIÐ

HÖLL MINNINGANNA FRÁ AUDDA BLÖ TIL AUDDA BLÖ

Fjölmiðlamaðurinn og sprelligosinn **Auðunn Blöndal** skoraði sex stig fyrir Tindastól sem tapaði gegn KR í úrslitaleik í bikarkeppni KKÍ árið 1995 en þá var Auðunn í 9. flokki.

Í liði KR var **Ingi Freyr Vilhjálmsson,** fréttastjóri DV, og skoraði hann heil þrjú stig í úrslitaleiknum. **Ingi Freyr** var þó ekki bara góður í körfuknattleik því hann var í sigurliði Fréttablaðsins í fjölmiðlamótinu í knattspyrnu árið 2005.



Það var þó útvarpsmaðurinn **Ívar Guðmundsson** sem skoraði fyrsta markið í úrslitaleiknum í fjölmiðlamótinu en hann spilaði fyrir Stöð 2.

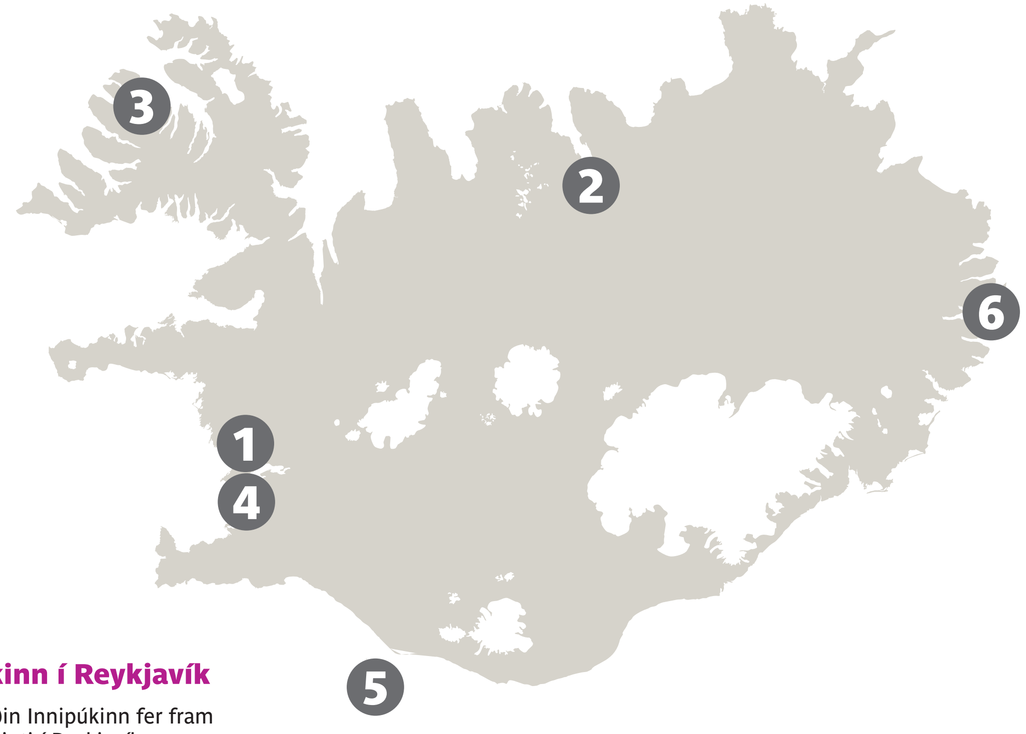
**Ívar Guðmundsson** er fæddur árið 1966, sama ár og **Ragna Árnadóttir**.

**Ragna** tók við embætti dóms- og kirkjumálaráðherra árið 2009 en það ár sló **Geirmundur Valtýsson** í gegn á hinu árlega 101 þorrablóti Sinda og Stjúra sem fram fór á Prikinu ...

... en **Geirmundur** er einmitt fæddur á Sauðárkróki eins og **Auðunn Blöndal**.

# Svöl en skemmtileg helgi fram undan

Verslunarmannahelgin er fram undan og má með sanni segja að nóg sé af flottum hátíðum í boði fyrir almenning. Fréttablaðið tók púlsinn á helstu útihátíðum landsins og heyrði einnig í nokkrum uppteknum skemmtikröftum sem verða á flakki um helgina.




### 1 Sæludagar í Vatnaskógi

Skógarmenn KFUM ásamt KFUM og KFUK á Íslandi standa fyrir fjölskylduhátíð um verslunarmannahelgina undir heitinu Sæludagar í Vatnaskógi. Þessi hátíð hefur fest sig í sessi sem áhugaverður og vímulaus valkostur á þessari mestu ferðahelgi Íslendinga. Markmiðið með hátíðinni er að skapa heilbrigða og eftirsóknarverða hátíð á sanngjörnu verði þar sem höfðað er til ólíkra aldurshópa.

Í skóginum við vatnið verður fínasta veður en þó gæti smá úrkoma fallið, þá helst í formi síðdegisskúra. Fólk þarf annars ekki að hafa áhyggjur af veðrinu, það verður fínt. 7-12 gráðu hiti.

Flíspeysa og jogginggalli er eitthvað sem er sniðugur klæðnaður á staðnum. Það gæti verið að fólk geti skellt sér í stuttbuxur um tíma en gott er að hafa með sér aukaskó eða stígvél ef bleyti verður í grasinu.

Kr. 4.500. Ókeypis er fyrir 12 ára og yngri í fylgd með fullorðnum. Verð fyrir dagsheimsókn er kr. 2.500.-

Jóhanna Guðrún og Davíð sjá um tónlist og Hljómsveitin Fónem, ásamt fleirum.

### 2 Ein með öllu á Akureyri

Um er að ræða gamla hátíð sem hefur staðist tímans tönn, tók við af Halló Akureyri. Í kringum 15.000 manns sem sækja Akureyri heim.

Fyrir norðan verður úrkomulítið en þó gætu síðdegisskúrir fallið. Það gæti orðið bjart með köflum en annars ágætisveður. Þar verður hægur vindur en heldur svalt í veðri. 5-12 gráðu hiti.

Gott er að hafa hlý föt með sér eins og lopapeysu og jafnvel úlpu. Ullarsokkar eru mjög ákjósanlegir því fætur er að jafnaði fljótir að kólna.

Það kostar ekkert nema inn á tónleika á skemmtistöðum.

Hafdís Huld, Dúndurfréttir, Rúnar Eff, Blaz roca, Steindi jr. og Bent, Hreimur og Made in sveitin, Pálmi Gunnars, Úlfur Úlfur, 200.000 Naglbítar, Páll Óskar, Stjórnin og Kaleo, ásamt fleirum. Einnig verða tónleikar á Græna hattinum öll kvöldin, á fimmtudags- og föstudagskvöldið koma Dúndurfréttir fram, laugardagskvöld kemur Retro Stefsson fram og á sunnudagskvöld kemur Kaleo fram.

### 3 Mýrarboltinn á Ísafirði

Hátíðin fór fyrst fram árið 2004. Um 2.500 manns sóttu hátíðina í fyrra en gert er ráð fyrir stærri hátíð í ár.

Það verður að mestu þurrt í Skutulsfirði og það gæti meira að segja verið bjart með köflum. Spáin lítur bara nokkuð vel út. Það verður hægur vindur og úrkomulítið, sólin gæti jafnvel látið sjá sig. 7-12 gráðu hiti.

Góður jogginggalli gæti hentað vel en þó er ekki óvitlaust að taka með sér lopapeysu. Þeir allra hörðustu geta kippt með sér hlýrabol, stuttbuxum og derhúfu en sandalar ættu þó að verða óþarfir.

Gjald fyrir þátttökuarmband er 10.000 krónur. Þeir sem vilja ekki drulla sig út en vilja samt hafa gaman geta keypt sér ballband á 8.000 sem dugir á alla helstu skemmtanir.

Úlfur Úlfur, Erpur og Sesar A, Emmsjé Gauti, Agent Fresco, Ultra Mega Technobandið Stefán, Mammút, Jón Jónsson og Frikki Dór, ásamt fleirum.

### 4 Innipúkinn í Reykjavík

Tónlistarhátíðin Innipúkinn fer fram í þrettánda skipti í Reykjavík um Verslunarmannahelgina. Innipúkinn 2014 teygir sig yfir þrjá daga. Hátíðin í ár fer fram á hinum nýuppgerðu og vinsælu stöðum Húrra og Gauknum.

Í Reykjavík verður mjög svipað veður og í Eyjum. Þar verður skýjað með köflum og skúrir en ekki mikill vindur. 7-12 gráðu hiti.

Almennur klæðnaður hentar í miðborg Reykjavíkur enda auðveldara að komast í húsaskjól í miðborginni en á útihátíðum.

Armband á hátíðina kostar 6.500 krónur og þá kostar 3.000 krónur á staka viðburði.

Benni Hemm Hemm, Mr. Silla, Amaba Dama, Ólöf Arnalds, Boogie Trouble, Megas + Grísalappalísa, Snorri Helgason, Justman, Dj flugvél og geimskip, Borko & Futuregrapher, Orphic Oxtra, Ojba Rasta, ásamt fleirum.

### 5 Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum

Þjóðhátíð er fjölskylduhátíð þar sem gleðin er ríkjandi afl, þar er kynslóðabilið brúað. Engin önnur útihátíð á sér sögulegri rætur. Þjóðhátíð Vestmannaeyja hefur aldrei fallið niður, hvorki vegna veðurs né náttúruhamfara. Hátíðin er arfur frá þjóðhátíðinni á Þingvöllum 1874, þar sem fagnað var þúsund ára afmæli þjóðarinnar. Eyjamenn komust ekki upp á fastalandið vegna veðurs og héldu sína eigin hátíð í dalnum 2. ágúst. Þjóðhátíð hefur verið haldin nánast samfellt síðan, einnig stuttu eftir að eldgosi lauk 1973. Það sækja um 8 til 11 þúsund manns hátíðina ár hvert, það fer þó eftir veðri.

Það lítur út fyrir að það verði hægur vindur 5-10 m/s. Talið er að engar öfgar verði í veðrinu en það mun þó líklega hvessa heldur aðfaranótt sunnudags og gæti vindur farið í 8-13 m/s. Það eru litlar líkur á að sólin heilsi Þjóhátíðargestum en þó gætu komið glennur, það stefnir frekar í skúrir. 8-13 gráðu hiti.

Lopapeysa, regngalli og stígvél. Engir sandalar eru nauðsynlegir í Eyjum.

Aðgangsgjald í ár er 18.900 krónur. Stakur sunnudagsmiði í dalinn kostar 11.900 krónur og stakur laugardagsmiði kostar 11.900 krónur.

Quarashi, Skítamórall, John Grant, Sálin hans Jóns míns, Kaleo, Mammút, Jón Jónsson, Páll Óskar, Retro Stefson, Skálmöld, ásamt fleirum.

### 6 Neistaflug í Neskaupstað

Hátíðin er núna í 22. skiptið. Það er gleðilegt viðmót sem tekur á móti þér í Neskaupstað.

Austur á fjörðum verður líklega hægur vindur og þá gætu einhverjar smáskúrir látið sjá sig. Það verður skýjað með köflum en þó fínasta veður í heildina. 7-12 gráðu hiti.

Jogginggalli en regnjakkinn gæti verið kærkominn ef skúrirnar láta sjá sig. Gott er að hafa hlýja peysu eða jakka með sér. Einnig gætu aukaskór eða stígvél verið ákjósanleg ef það verður vætusamt.

Neistaflugsarmbandið verður á 10.500 kr. Innifalið í því eru allir tónleikar og böll. Einnig er hægt að borga sig inn á staka viðburði.

Jónas og Ritvélarnar, Ingó töframaður, Gunni & Felix, Raggi Bjarna, Eyþór Ingi og Hlynur Ben ásamt hljómsveitinni Arthur, Dimma, Buff ásamt Eyþóri Inga, Páll Óskar, ásamt fleirum.

### EYÞÓR INGI

„Það er alveg frábær helgi fram undan og hlakka ég mikið til. Það er alltaf mjög skemmtilegt að koma fram á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum og gaman að fá að vera þar eina ferðina enn. Ég held að þetta sé sjötta skiptið mitt þar í röð.

Ég mun fljúga mikið og svo verður einhver keyrsla, þetta verður bara gaman.“

### KATRÍNA MOGENSEN

„Við hlökkum mikið til helgarinnar. Við höfum aldrei verið að spila svona mikið úti á landi, við höfum alltaf bara verið á Innipúkanum í Reykjavík.

Það er svolítið knappt á milli tónleika þannig að við fljúgum og keyrum en þetta á eftir að reddast.“

### SÖLVI BLÖNDAL

„Ég hef aldrei farið á Þjóðhátíð, það hefur ekki einu sinni hvarflað að mér að fara en ég hlakka samt mikið til að fara. Ég veit ekkert hvernig þetta er en ég hef heyrt að það sé allt að verða uppselt og það stefni í stærstu Þjóðhátíð frá upphafi.

Við erum vel æfðir og ætlum að rokka feitt.“

#1 Mest seldu
bluetooth hátalarar
í Bandaríkjunum
HMDX™
jam
Where There's a JAM There's a Party
JAM bluetooth hátalarnir hafa farið sigurför um heiminn og eru nú loksins komnir til landsins!
Einstök hljómgæði
á frábæru verði.
Kíktu á básinn okkar í Krónunni, Vestmannaeyjum.
Aðeins á þjóðhátíð.
KRÓNAN
L
R
Paraðu saman
fyrir steríó
Bluetooth
jam
CLASSIC
WIRELESS SPEAKER
JAM Classic
Lítill en kraftmikill
Bluetooth
jam
PLUS
WIRELESS SPEAKER
JAM Plus
Meiri bassi - Meiri kraftur
Mikill hljómur
úr litlum hátalara
Taktu með
hvert sem er
Styður flest tæki
Endurhlaðanleg rafhlaða
Tilbúin til notkunar
Þráðlaus tenging
Allt að 10 metrar
JAM hátalararnir verða á kynningartilboði í Krónunni Vestmannaeyjum – Aðeins á þjóðhátíð
Sölustaðir: ELKO

# 5 leiðir til að tileinka sér hollt mataræði

## Algengt er að fólk telji það flókið og tímafrekt að borða hollan mat, en lykillinn er að vera meðvitaður.

**Mikið er um unnar matvörur og eru flestar þeirra fullar af skaðlegum efnum sem stuðla að offitu og öðrum lífsstílssjúkdómum. Það er því mikilvægt fyrir neytendur að vanda valið í matvöruverslunum.**

1 Veldu náttúrulegt. Ef maturinn þinn er búinn til á rannsóknarstofu þá eru allar líkur á því að hann sé ekki mjög hollur. Reyndu frekar að velja náttúruleg matvæli, þau eru mun hollari og næringarríkari.

2 Veldu lífrænt þegar þú getur. Skordýraeitur og önnur kemísk efni á matvælum geta verið skaðleg heilsunni.

3 Borðaðu meira úr plönturíkinu. Til þess að fá eins mikla næringu og þú mögulega getur skaltu reyna að borða mikið grænmeti. Eigðu alltaf til nóg af fersku grænmeti, ávöxtum, hnetum, baunum og trefjaríku kornmeti í eldhúsinu. Ef það er auðvelt að nálgast hollan mat er minni hætta á að freistast til þess að fá sér eitthvað óhollt.

4 Forðastu unninn mat. Ef þú lest á pakkningar matvæla og þekkir ekki heitin á hráefnunum í innihaldslýsingunni, leggðu þau frá þér og veldu frekar önnur og náttúrulegar vörur án allra skaðlegra aukaefna.

5 Slepptu gosi og öðrum drykkjum með viðbættum sykri. Of mikill sykur er skaðlegur heilsunni og gosdrykkir innihalda mikið magn sykurs. Varaðu þig þó einnig á sykurskertum drykkjum, þeir geta verið enn óhollari en þeir sykruðu.

# Helga finnst rigningin góð en sólin eltir hann

## Helgi Björnsson á í vandræðum með að lenda í vætusömu veðri því sólin virðist elta hann hvert sem hann fer. Hann nýtur þess að syngja um rigninguna.

„Rigning er ekkert að bögga mig því ég er alltaf sólarmegin í lífinu,“ segir tónlistarmaðurinn Helgi Björnsson, en hann söng jú lagið, Húsið og ég, en í viðlagi lagsins er sungið „Mér finnst rigningin góð“.

„Ég skal alveg viðurkenna að brandarinn er eiginlega hættur að virka en fólkið tekur alltaf undir þó svo að það hafi rignt mikið í sumar. Ég skil þó vel að fólk sé orðið þreytt á þessari rigningu.“

Helgi verður á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum á sunnudagskvöld og gera má því ráð fyrir blíðviðri á eyjunni fögru þann daginn í það minnsta.

„Það verður ekki rigning fyrst ég er þarna, það verður samt smá vindur, það er bara gott að láta lofta aðeins um heilabúið.“ Hann kemur þar fram með Fjallabræðrum en þetta er í fyrsta sinn sem hann kemur fram með bræðrunum. „Ég hef ekki sungið með þeim áður en þetta verður „legendary“. Það verður rosalegt að hafa fimmtíu til sextíu karlpunga syngjandi fyrir aftan sig.“

Hann hlakkar mikið til Þjóðhátíðarinnar en ætlar hann að taka lagið fræga?

„Jú, ég geri nú ráð fyrir því, það verður sérstaklega skemmtilegt að taka því það verður engin rigning,“ segir Helgi.

Rigning hefur angrað margan Íslendinginn þetta sumarið, enda sumarið eitt það vætusamasta í mannaminnum. „Ég var að ganga á Hornströndum fyrir skömmu í miklu blíðviðri, en áður en ég fór þangað hafði rignt þar í þrjár vikur. Veðrið var það gott að flugurnar voru næstum búnar að naga af mér eyrun,“ segir Helgi og hlær.

Hann segist reyna að forðast það að vera í Reykjavík yfir sumartímann. Ætli það sé ástæðan fyrir því að mikið rignir í Reykjavík í sumar?„Það er spurning, sólin virðist elta mig hvert sem ég fer,“ bætir Helgi við léttur í lundu. - glp

**SÓLIN SKÍN Á HELGA** Helgi Björnsson er ávallt sólarmegin í lífinu og hefur litlar áhyggjur af rigningu. Honum finnst rigningin samt góð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Það verður ekki rigning fyrst ég er þarna, það verður samt smá vindur, það er bara gott að láta lofta aðeins um heilabúið.**
>
> *Helgi Björnsson um Þjóðhátíð í Eyjum.*

útsala – útsala – útsala – útsala – útsala – útsala – útsala – útsala – útsala – útsala

# ÁLNAVÖRUBÚÐIN
Hveragerði –Þjóðarsátt í verðum

Við sendum hvert á land sem er

Renndu við í leiðinni, það margborgar sig...

## Það er OPIÐ ALLA verslunarmannahelgina!
Fim-lau kl 10-18 - sun kl 12-18 - mán kl 10-18

SIXMIX 13699
Verð: 16.990 kr
NÚ: 11.044 kr

Duffy
Verð: 8.490 kr
NÚ: 5.094 kr

IMAC dömusandali
Verð: 10.990 kr
NÚ: 8.792 kr

EyeCon
Verð: 18.990 kr
NÚ: 9.990 kr

Publicité
Verð: 10.990 kr
NÚ: 9.341 kr

Soft Walk
Verð: 4.790 kr
NÚ: 2.874 kr

The FLEXX margar gerðir
Verð: 12.990 kr
NÚ: 7.794 kr

IMAC herrasandali
Verð: 11.990 kr
NÚ: 10.791 kr

SIXMIX herraskór
Verð: 16.990 kr
NÚ: 10.194 kr

# ÚTSALA
## 20%-70% afsláttur

Herra- & dömufatnaður
30%-70% afsláttur

Skór á herra, dömur og börn
20%-60% afsláttur

DIDRIKSON
20% afsláttur

Metravara
30% afsláttur

Barnafatnaður
40%-50% afsláttur

North Rock
íþrótta- og útivistarfatnaður
20%-50% afsláttur

Viox barnaskór
Verð: 4.790 kr
NÚ: 3.353 kr

Viox barnaskór Verð: 5.790 kr NÚ: 3.474 kr

-við erum á Facebook S.483-4517 OPNUNARTÍMI Virkir dagar 10-18 Laugar-dagar 10-18 Sunnu-dagar 12-18

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

| SMÁRABÍÓ | | | HÁSKÓLABÍÓ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| GUARDIANS OF THE GALAXY 3D | KL 3.10 - 5 - 8 - 10.40 | 12 | NIKULÁS Í FRÍI | KL 5.45 - 8 - 10.15 | L |
| GUARDIANS OF THE GALAXY 3D LÚXUS | KL 5 - 8 - 10.40 | 12 | SEX TAPE | KL 5.40 - 8 - 10.10 | 14 |
| SEX TAPE | KL 5.45 - 8 - 10.10 | 14 | DAWN ...PLANET OF THE APES 3D | KL 6 - 9 | 14 |
| DAWN ...PLANET OF THE APES 3D | KL 8 - 10.45 | 14 | 22 JUMP STREET | KL 10.40 | 12 |
| THE PURGE: ANARCHY | KL 8 | 16 | VONARSTRÆTI ENSKUR TEXTI | KL 5.20 | 14 |
| DELIVER US FROM EVIL | KL 10.20 | 16 | VONARSTRÆTI | KL 8 | 14 |
| EARTH TO ECHO | KL 3.20 | L | | | |
| AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL TAL 2D | KL 3.30 - 5.45 | L | | | |
| VONARSTRÆTI | KL 5.20 | 14 | | | |

Miðasala á: eMiði

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði NÁNAR Á SMARABIO.IS/BYLTING

LAUGARÁSBÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar Coca-Cola

POWERSÝNING KL. 10.10 HERCULES

| LAUGARÁSBÍÓ | Sýningartímar | |
|---|---|---|
| NIKULÁS LITLI | 3:55, 5:50, 8 | L |
| HERCULES | 8, 10:10(P) | 12 |
| SEX TAPE | 8, 10:10 | 14 |
| PLANET OF THE APES 3D | 10:10 | 14 |
| TEMJA DREKANN SINN 2D | 5 | L |
| 22 JUMP STREET | 5 | 12 |

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is

MYNDIN SEM ALLIR HAFA BEÐIÐ EFTIR
HITFIX THE PLAYLIST 93%
"BESTA MYND MARVEL TIL ÞESSA" MOVIEPILOT.COM

ÆVINTÝRAMYND EINS OG ÞÆR GERAST HVAÐ BESTAR!
DWAYNE "THE ROCK" JOHNSON ER GRJÓTHARÐUR SEM GOÐSÖGNIN HERCULES

CAMERON DIAZ JASON SEGEL SEX TAPE
Þau gerðu myndband sem þau vilja alls ekki að þú sjáir.

SAN FRANCISCO CHRONICLE CHEF TAMMY MELISSA McCARTHY TARZAN SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI Í 2D

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA
GUARDIANS OF THE GALAXY KL. 3D: 3 - 5:30 - 8 - 10:40 2D: 3:20 - 10:10 (12)
GUARDIANS OF THE GALAXY VIP 2D KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:40
HERCULES KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:40 (12)
SEX TAPE KL. 5:50 - 8 - 10:10 (14)
CHEF KL. 8 - 10:10 (12)
TAMMY KL. 5:50 - 8 (12)
TARZAN ÍSL TAL 2D KL. 3:40 - 5:50 (7)
MALEFICENT 2D KL. 3:40 (10)

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 8 - 10:40 (12)
HERCULES KL. 10:10 (12)
SEX TAPE KL. 8 (14)

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
GUARDIANS OF THE GALAXY KL. 3D: 5:20 - 8 - 10:40 2D: 7 - 9:30 (12)
HERCULES KL. 5:40 - 8 - 10:20 (12)
TAMMY KL. 5:50 - 8 (12)
TRANSFORMERS 4 2D KL. 10:10 (12)

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
GUARDIANS OF THE GALAXY KL. 3D: 5 - 7:30 - 10 2D: 5:30 - 8 - 10:30 (12)
HERCULES KL. 10:30 (12)
CHEF KL. 5:30 - 8 (12)

SAMBÍÓIN AKUREYRI
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:30 - 8 - 10:30 (12)
HERCULES KL. 10:10 (12)
CHEF KL. 8 (12)
TAMMY KL. 5:50 (12)

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

# Kettirnir unnu

**BAKÞANKAR**

Bergs Ebba Benediktssonar

Eins og sjá má á þúsunda ára gömlum listaverkum þá voru kettir dýrkaðir af Egyptum til forna. Egyptarnir hrifust af grimmd kattanna en að mati þeirra voru þeir eina skepnan, utan mannsins, sem gerir sér að leik að þreyta og niðurlægja fórnarlömb sín í stað þess að drepa þau strax. Slík grimmd kallaði á virðingu og gegndu kettir stóru hlutverki í forn-egypskri menningu.

**ÞETTA** væri kannski ekkert sérlega merkilegt nema fyrir þær sakir að frá sjónarhóli hinnar hefðbundnu sögu þá markar forn-egypsk menning upphaf þess sem við getum kallað siðmenningu. Þarna strax voru kettirnir mættir. Forn-Egyptar höfðu svo mikla trú á persónutöfrum kattanna að þeir smurðu sína uppáhaldsketti og breyttu þeim í múmíur.

**EN** nú víkur sögunni til nútímans. Í fljótu bragði virðast kettir ekki vera neitt sérlega áhrifamiklir í samfélaginu. Enginn köttur gegnir trúnaðarstöðu í stjórnkerfinu og fáir hafa komist til metorða innan viðskiptalífsins. En samt eru kettir alltaf að bralla eitthvað. Festast í þvottabölum eða spila á píanó og slíkt vekur alltaf athygli. Þeir þurfa ekki einu sinni að leggja mikið á sig. Ef köttur svo mikið sem lyftir upp loppu eins og hann ætli að gefa „five" þá eru tvö hundruð milljón manns búin að sjá það í einhverri útgáfu á netinu.

**OG** hér sit ég og reyni að skrifa gáfulegan pistil en veit samt að myndband af ketti sitjandi á steini að gera ekkert mun alltaf fá þúsund sinnum meiri athygli. Kettir eiga netið.

**AÐ** lokum víkur sögunni að geimverunum sem munu púsla saman sögu mannkyns löngu eftir vora daga. Þessar verur munu ekki hafa tíma til að setja sig almennilega inn í hlutina og munu láta nægja að líta til upphafs og endis siðmenningar. Og rétt eins og siðmenning hófst með kattadýrkun þá lauk henni á internetinu þar sem myndbönd af köttum í baði yfirtóku að lokum öll hefðbundin tjáskipti mannkyns. Niðurstaða athugendanna verður sú að mannkynið hafi verið eins konar þrælakyn sem stjórnað var af köttum.

**REYKSPRENGJUR OG KONFETTI** Liðsmenn Píkubananna komu bókstaflega með hvelli á svæðið í fyrra.

# Meiri áhersla lögð á búningana en boltann

**Mýrarboltinn á Ísafirði hefur fest sig í sessi sem ein stærsta útihátíðin um verslunarmannahelgina. Knattspyrnuhæfileikarnir skipta þó ekki öllu máli í drulluboltanum en liðin leggja mörg hver gríðarlega vinnu í búningana.**

„Við höfum alltaf lagt mikla áherslu á það að koma á svæðið með alvöru innkomu. Þetta er alltaf algjör útrás fyrir athyglissýkina í okkur," segir Hákon Dagur Guðjónsson, fyrirliði Píkubananna, en Mýrarboltaliðið hefur slegið í gegn undanfarin ár fyrir stórskemmtilegt búningaval og líflega innkomu á drulluboltamótið.

Liðsmenn Píkubananna eru hátt í þrjátíu talsins og eru allir ættaðir að vestan. „Við reynum alltaf að toppa okkur ár hvert. Í fyrra komum við á svæðið í stærðarinnar flutningabíl og opnuðum hann á miðju svæðinu með þvílíkum látum, flugeldum, reyksprengjum, konfetti og tilheyrandi dólgslátum. Stefnan er svo auðvitað að gera betur í ár," segir Hákon, sem gefur ekkert upp um búningavalið. „Þetta er allt saman háleynilegt og einungis liðsmenn og einstaka eiginkona sem fá að vita hvað verður gert í ár. En ég get lofað því að þetta verður stórfenglegt."

> **Þetta er allt saman háleynilegt og einungis liðsmenn og einstaka eiginkona sem fá að vita hvað verður gert í ár.**

Hákon segir liðsmenn Píkubananna þó ekki alla sprikla með í drullunni. „Drjúgur parturinn er bara að djúsa og peppa upp liðið af hliðarlínunni. Við höfum eiginlega lagt meiri áherslu á búningana en boltann í gegnum árin en okkur hefur þó tekist að komast í undanúrslit fjögur ár í röð. Ætli við reynum ekki að komast lengra í ár," segir Hákon, en Píkubananrnir mæta á svæðið um hádegisbilið á laugardag.

kristjana@frettabladid.is

**GIANLUGI BÚKON** Hákon Dagur, eða Gianlugi Búkon, er ekki einungis fyrirliði Píkubananna heldur stendur hann einnig á milli stanganna.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS
THE GAMBLER CLIP ONLY IN NEW YORK
SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADÍS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

SKÓLATÖSKUDAGAR
ALLAR SKÓLATÖSKUR
20% vildarafsláttur
Vildarverð 14.399 krónur
Verð áður: 17.999 kr.
Vildarverð 15.999 krónur
Verð áður: 19.999 kr.
Vildarverð 15.999 krónur
Verð áður: 19.999 kr.
Vildarverð 9.599 krónur
Verð áður: 11.999 kr.
Vildarverð 7.999 krónur
Verð áður: 9.999 kr.
Vildarverð 12.799 krónur
Verð áður: 15.999 kr.
Vildarverð 15.999 krónur
Verð áður: 19.999 kr.
Vildarverð 9.599 krónur
Verð áður: 11.999 kr.
Vildarverð 15.999 krónur
Verð áður: 19.999 kr.
Vildarverð 15.999 krónur
Verð áður: 19.999 kr.
Vildarverð 15.999 krónur
Verð áður: 19.999 kr.
VERTU KLÁR Í SKÓLANN
Vildarverð 6.399 krónur
Verð áður: 7.999 kr.
Vildarverð 9.599 krónur
Verð áður: 11.999 kr.
Vildarverð 9.599 krónur
Verð áður: 11.999 kr.
NÝ VERSLUN LAUGAVEGI 77
Eymundsson
540 2050 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir frá 31. júlí, til og með 2. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

# SPORT

## Hefur Ísland loks betur?

**FÓTBOLTI** Ísland mætir Belgíu í vináttulandsleik þann 12. nóvember. Leikurinn fer fram í Brussel. Landsliðið heldur svo til Tékklands þar sem það mætir heimamönnum fjórum dögum síðar í undankeppni EM 2016.

Belgía er með gríðarlega sterkt lið sem situr í fimmta sæti heimslista FIFA. Belgar léku á HM í Brasilíu fyrr í sumar og komust þá í átta liða úrslit þar sem liðið tapaði fyrir Argentínu.

Ísland og Belgía hafa átta sinnum mæst og öll skiptin hafa Belgar haft betur.

## Er að taka gott skref fyrir ferilinn

**HANDBOLTI** Brynjar Darri Baldursson gekk í gær til liðs við FH á eins árs lánssamningi. Brynjar, sem er 21 árs gamall markvörður, mun því berjast við Ágúst Elí Björgvinsson um sæti í liði FH á næsta tímabili. Brynjar Darri, sem er uppalinn í Stjörnunni, lék alla leiki liðsins er Stjarnan tryggði sér sæti í Olís-deildinni í vor en vildi fá nýja áskorun.

„Það er alls ekki að ég sé að fara í illu, ég var búinn að vera að hugsa um að skipta um umhverfi og ég tel að ég sé að taka gott skref. Þetta er ekki gert í neinu offorsi,“ sagði Brynjar við Fréttablaðið í gær en hann er spenntur fyrir því að byrja hjá FH.

„Það er heillandi að berjast við Ágúst um sæti í liðinu og öll umgjörðin í kringum þetta heillar mjög. Ég vonast til þess að geta tekið næsta skref hjá FH, það er góður grundvöllur og góð markmannsþjálfun hjá félaginu og ég þekki strákana vel,“ sagði Brynjar en metnaður félagsins átti sinn hlut.

„Þetta verður kannski meira krefjandi. Ég hafði það kannski of náðugt hjá Stjörnunni og það verður skemmtileg áskorun að byrja á nýjum stað,“ sagði Brynjar Darri. **- kpt**

**SPENNTUR** Brynjar er spenntur fyrir nýjum verkefnum hjá FH. FRÉTTABLAÐIÐ/FH

# Rúlla ekki yfir okkur

**KR hefur hent ÍBV úr bikarnum þrisvar sinnum á síðustu fjórum árum. Nú mætast liðin á ný í Eyjum. Matt Garner segir bikarinn hafa bjargað tímabilinu.**

**FÓTBOLTI** ÍBV tekur á móti KR í seinni undanúrslitaleik Borgunarbikars karla í knattspyrnu í kvöld á Hásteinsvelli í Vestmannaeyjum. Þetta er í fjórða skiptið á síðustu fimm tímabilum sem KR-ingar heimsækja ÍBV í bikarnum, en Vesturbæjarliðið hefur fagnað sigri í öll þrjú skiptin.

Eini maðurinn í liði ÍBV sem spilað hefur alla þrjá leikina er enski bakvörðurinn Matt Garner, en hann verður vafalítið mættur til leiks í kvöld.

„KR-ingar eru ekki alveg jafnsterkir og þeir hafa verið, en eru samt með besta hópinn og bestu leikmennina að mínu mati. Við þurfum bara að mæta 100 prósent klárir í leikinn og reyna að finna veikleika á þeim. Það er auðvitað virkilega pirrandi að tapa alltaf fyrir sama liðinu í bikarnum,“ segir Garner við Fréttablaðið.

### Vörnin vonbrigði

Varnarleikur Eyjamanna undanfarin ár hefur verið frábær og Garner hluti af mögulega sterkustu varnarlínu Pepsi-deildarinnar. Hún hefur þó ekki verið jafnöflug í ár.

„Sem varnarmaður eru það vonbrigði hvernig við höfum verið að spila. Lið hafa skorað að vild gegn okkur. En þetta er að koma til og við verið að ræða saman um það hvernig við getum bætt okkur. Við megum ekki gefa KR neinn tíma með boltann í leiknum,“ segir Garner, en þrátt fyrir ólíkt gengi liðanna í sumar hefur Englendingurinn fulla trú á sínu liði. Ekki síst vegna stuðningsins sem liðið mun fá á fyrsta degi Þjóðhátíðar.

### Bikarinn bjargaði

„Þeir eru ekki að fara að rúlla yfir okkur. Fyrir utan bikarleikinn í fyrra, þar sem við misstum mann út af frekar snemma, hafa leikirnir gegn KR verið jafnir. Það verða líka vonandi nokkur þúsund manns á vellinum að styðja okkur þar sem veislan er að byrja hérna. Vonandi getur fólkið verið okkar tólfti maður.“

**Á VAKTINNI** Matt Garner stendur vaktina gegn Þrótti í átta liða úrslitum Borgunarbikarsins. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Það tók ÍBV langan tíma að vinna leik í Pepsi-deildinni, en gengið í bikarnum hefur verið betra. Liðið er búið að vinna Hauka, Þrótt og Val án þess að fá á sig mark.

„Þetta er búið að bjarga sumrinu hingað til. Mér fannst gengi okkar snúast endanlega þegar við unnum Val, 3-0. Þá áttuðum við okkur á að við værum ekkert svona lélegir. Svo erum við búnir að fá góðan liðsstyrk í Þórarni Inga og Andra Ólafs. Þarna koma heimamenn inn í liðið sem hefur vantað í ár,“ segir Garner, sem hefur spilað með ÍBV frá 2004 með eins árs hléi. Hann lítur á sjálfan sig sem heimamann.

### Lífið gott í Eyjum

„Ég elska Vestmannaeyjar. Ég á íslenska konu og við vorum saman að eignast okkar þriðja barn. Ég talaði í vetur við nokkur lið þegar ég hugsað um að flytja mig til Reykjavíkur, en lífið í Eyjum er bara svo rólegt og gott. Maður er bara orðinn heimamaður,“ segir Matt Garner, varnarmaður ÍBV.

**tomas@365.is**

# Nokkur lið hafa áhuga á Eið Smára

**Eiður æfði með OB í gær en það vakti mikla athygli hjá dönskum fjölmiðlum.**

**FÓTBOLTI** Nokkur lið hafa haft samband við Eið Smára Guðjohnsen en Eiður ætlar að taka að minnsta kosti eitt tímabil enn. Þetta staðfesti umboðsmaður Eiðs, Magnús Agnar Magnússon, í samtali við Fréttablaðið í gær.

Eiður Smári, sem er einn besti leikmaður íslenskrar knattspyrnusögu, er frjáls ferða sinna eftir að samningur hans við Club Brugge rann út á dögunum.

Það vakti gríðarlega athygli danskra fjölmiðla er Eiður mætti á æfingu OB í gær. Voru danskir fjölmiðlar fljótir að leggja saman tvo og tvo og fá út fimm en Eiður var ekki á reynslu hjá félaginu. Fyrir milligöngu Ara Freys Skúlasonar, leikmanns OB, fékk Eiður að mæta á æfingu og sprikla með leikmönnum OB en Eiður er staddur í Danmörku að fylgjast með syni sínum leika fyrir unglingalandslið Íslands.

Magnús staðfesti að Eiður ætlaði að leika á næsta tímabili og félög hefðu haft samband við hann vegna Eiðs.

„Ég get lítið gefið upp að svo stöddu en ég get staðfest að það hafa félög haft samband við okkur. Hann fékk að æfa með OB eins og hann hefur oft gert með íslenskum liðum en síðan ætlum við að finna nýtt lið og hann gerir ráð fyrir því að leika að minnsta kosti eitt tímabil enn,“ sagði Magnús. **- kpt**

**VINSÆLL** Nokkur lið hafa áhuga á Eiði sem er samningslaus. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HUNDRUÐIR VARA!
RISA
ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA!
EKKI MISSA AF ÞERRI STÆRSTU TIL ÞESSA
Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is
20-90% afsláttur!
KAFFIVÉLAR, ELDHÚSÁHÖLD, POTTAR OG PÖNNUR, VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR, DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL, BORÐBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR, BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR- OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR, HRAÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT, HITAKÖNNUR OG BRÚSAR, BAÐVOGIR OG MARGT FLEIRA!
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!
byggtogbúið
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid
Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is
Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

# Framúrskarandi íþróttamaður

Helgi Sveinsson vonast til þess að Marcus Rehm fái keppnisrétt á EM ófatlaðra.

**FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR** „Ég er ekki sammála því að það eigi að banna honum þátttöku. Gervifótur kemur aldrei í stað venjulegs fótar,“ sagði Helgi Sveinsson spjótkastari, sem er einn af nokkrum íþróttamönnum sem nota gervifót frá Össuri, um málefni Marcus Rehm.

Langstökkvarinn Marcus Rehm frá Þýskalandi sigraði á þýska meistaramótinu í frjálsum íþróttum þegar hann stökk 8,24 metra um helgina. Með því náði Rehm lágmarki fyrir EM ófatlaðra sem fer fram í Zürich síðar í sumar en hann keppir með gervifót frá Össuri og hefur umræða myndast um hvort hann eigi að fá keppnisrétt á EM.

„Ég skil alveg að fólk gæti trúað að hann hefði eitthvert forskot. Ég held að fólk hræðist það sem það þekkir ekki, hlaupafjöður kemur aldrei í stað venjulegs fótar. Hann er framúrskarandi íþróttamaður, þessi strákur. Hann er að ná öllu út úr því sem hægt er með þennan fót,“ sagði Helgi sem sá líkindi með málinu og máli Oscars Pistorius sem vann fyrstur til verðlauna á HM ófatlaðra með gervifót árið 2011. Oscar fékk síðan þátttökurétt á Ólympíuleikunum í London ári síðar.

„Til að byrja með var Oscar rannsakaður í bak og fyrir en á endanum fékk hann að keppa. Ég vonast til þess að fyrst Oscar fékk að keppa fái Marcus að keppa líka. Það er búið að ryðja veginn og það er ekkert því til fyrirstöðu að hann keppi,“ sagði Helgi.

„Þó að þú missir fót geturðu alveg komist í fremstu röð. Hann er ungu keppnisfólki góð fyrirmynd,“ sagði Helgi. - kpt

**MAGNAÐUR** Þjóðverjinn Marcus Rehm er magnaður íþróttamaður sem verðskuldar keppnisrétt á Evrópumóti ófatlaðra í Zürich að mati Helga. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

**HETJAN** Atli Jóhannsson skaut Stjörnunni áfram gegn Motherwell með mögnuðu marki. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

# Báðu um 4.000 miða

Stjarnan heldur Evrópuævintýri sínu áfram í kvöld þegar það mætir pólska liðinu Lech Poznan. Atli Jóhannsson segir Garðbæinga hafa engu að tapa, en sér þó veikleika á Poznan-liðinu sem má nýta. Stuðningsmenn beggja liða frábærir.

**FÓTBOLTI** „Við erum spenntir – ekkert of spenntir samt,“ segir Atli Jóhannsson, miðjumaður Stjörnunnar, við Fréttablaðið, en Stjörnumenn mæta Lech Poznan frá Póllandi í fyrri leik liðanna í 3. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar í knattspyrnu í kvöld.

Gengi Stjörnunnar í hennar fyrstu Evrópukeppni hefur verið ævintýri líkast, en liðið er búið að leggja velska liðið Bangor að velli sem og skoska liðið Motherwell sem hafnaði í öðru sæti skosku úrvalsdeildarinnar í fyrra á eftir Celtic.

### Vildu mun fleiri miða

„Við erum algjörlega pressulausir og því er bara gaman að spila þessa leiki,“ segir Atli, sem sjálfur er reyndur þegar kemur að Evrópuleikjum eftir að hafa spilað með ÍBV og KR áður en hann kom til Stjörnunnar.

„Ég á einhverja 13 eða 14 leiki núna – alveg hokinn af reynslu á íslenskum mælikvarða,“ segir hann léttur. „Maður er bara virkilega spenntur fyrir þessum leik enda höfum við engu að tapa.“

Spennan fyrir leiknum er eðlilega mikil í Garðabænum, en uppselt er á völlinn. Stjarnan tók þó ákvörðun um að spila leikinn á Samsung-vellinum þrátt fyrir að hafa getað fyllt hann fjórum sinnum bara með stuðningsmönnum Poznan.

„Þeir báðu um 4.000 miða fyrir stuðningsmennina sína. Þeir eru ekki alveg að átta sig á aðstæðum hérna,“ segir Atli, en Poznan-liðið hafnaði í öðru sæti pólsku úrvalsdeildarinnar í fyrra og varð síðast meistari fyrir fjórum árum. Það hefur á undanförnum misserum velgt stórliðum á borð við Man. City og Juventus undir uggum í riðlakeppni Evrópudeildarinnar.

„Þetta er gott lið, en möguleikarnir eru alveg fyrir hendi. Við erum búnir að sjá klippur af þeim og þeir eru með ákveðna veikleika sem hægt er að nýta sér. Ætli við beitum ekki svipaðri taktík og á móti Motherwell; liggjum til baka og verjum okkar mark. Það gekk kannski ekkert frábærlega á móti Skotunum, en við fengum fullt af færum og unnum það einvígi sanngjarnt fannst mér,“ segir Atli.

### Kraftaverkin gerast

Eðlilega er Atli bjartsýnn enda sjálfstraustið mikið í Stjörnuliðinu sem er aðeins búið að tapa einum leik í allt sumar; gegn Þrótti í bikarnum. Atli skoraði svo auðvitað þetta magnaða sigurmark gegn Motherwell með skoti af 30 metra færi.

„Það er svona þegar kraftaverkin gerast. Svona skot hafa oft flogið yfir gervigrasvöllinn sem er fyrir aftan aðalvöllinn. Mikið lifandis ósköp var sætt að sjá boltann inni,“ segir Atli, en hann bendir á að gott gengi í Evrópu haldist í hendur við velgengni í deildinni.

„Mín reynsla af Evrópukeppnum er að ef maður spilar á móti betri leikmönnum verður maður betri sjálfur. Þegar maður vinnur svona leiki vex sjálfstraustið og samverkandi þættir verða til þess að sjálfstraustið er í botni. Trúin getur flutt fjöll,“ segir hann.

### Barátta stuðningsmanna

Stuðningsmenn Lech Poznan eru frábærir og svo frægir fyrir stuðning sinn að fagnaðarlæti hafa verið nefnd eftir þeim. Þegar stuðningsmenn snúa baki í völlinn, halda utan um hver annan og hoppa upp og niður heitir „að taka Poznan“. Þetta gerðu þeir frægt í leik gegn Manchester City. Silfurskeiðin mun því eiga fullt í fangi með að verja sitt heimavígi.

„Motherwell-menn létu vel í sér heyra og þessir verða öflugir líka. Þetta verður bara gaman. Það er uppselt og leikurinn rétt fyrir byrjun verslunarmannahelgarinnar,“ segir Atli. tomas@365.is

> **Þegar maður vinnur svona leiki eykst sjálfstraustið og samverkandi þættir verða til þess að það verður alveg í botni hjá manni.**
>
> *Atli Jóhannsson, leikmaður Stjörnunnar*

### FH-INGAR MÆTA ELFSBORG

FH er einnig á ferðinni í 3. umferð forkeppni Evrópudeildarinnar í knattspyrnu í kvöld, en Hafnafjarðarliðið mætir sænska liðinu Elfsborg á gervigrasvelli þess í Borås í kvöld.

Elfsborg er firnasterkt lið sem varð síðast meistari fyrir tveimur árum, en á síðustu leiktíð varð það bikarmeistari og komst þannig í Evrópukeppnina.

Skúli Jón Friðgeirsson, sem er samningsbundinn Elfsborg en spilar ekki með liðinu, sér möguleika fyrir FH í einvíginu.

„Þeir sækja á mörgum mönnum og gleyma sér oft í varnarleiknum sem ætti að opna glufur miðað við þá taktík sem FH og íslensku liðin hafa verið að spila í Evrópuleikjum. Þetta er enginn andstæðingur sem er óvinnandi, þetta er gott lið en það er ekki ósigrandi,“ segir Skúli Jón.

GERÐU DAGINN
SÓLRÍKARI
MEÐ SUMARFÖTUNNI
10
kjúklingabitar
2.490
kr.
SUMARFATAN
KFC
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

# DAGSKRÁ

## Í KVÖLD

### Stöð 2 kl. 20.05
**Masterchef USA**

Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar yfir á sitt band. Ýmsar þrautir eru lagðar fyrir í eldamennskunni og þar reynir á hugmyndaflug, úrræði og færni þátttakenda.

### NCIS
**STÖÐ 2 KL. 20.50** Stórgóðir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins sem glímir við flókin og hættuleg mál.

### Pepsi-deildin: ÍBV–KR
**STÖÐ 2 SPORT KL. 17.45** Stöð 2 Sport sýnir beint frá leik ÍBV og KR í undanúrslitum Borgunarbikarsins en í gær mættust Keflvíkingar og Víkingar suður með sjó.

### Pitch Perfect
**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.05** Skemmtileg mynd þar sem tónlistin er í aðalhlutverki. Myndin fjallar um háskólastelpur sem taka þátt í söngkeppni þar sem ekkert er gefið eftir.

### Bylgjan kl. 16
**Reykjavík síðdegis**

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

– KOMDU NÚNA –

TAXFREE DAGAR

20,32% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

– EKKI MISSA AF ÞESSU –

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði.
20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

WOODY
stóll,
margir litir

HÚSGAGNAHÖLLIN

– Reykjavík – Akureyri –


## STÖÐ 2

**07.00** **Barnatími Stöðvar 2**
**08.05** **Malcolm in the Middle** *(7:22)*
**08.30** **Man vs. Wild** *(14:15)*
**09.15** **Bold and the Beautiful** *(6410:6821)*
**09.40** **60 mínútur** *(22:52)*
**10.25** **Doctors** *(27:175)*
**11.05** **Nashville** *(7:22)*
**11.50** **Suits** *(14:16)*
**12.35** **Nágrannar**
**13.00** **Dear John**
**15.30** **Ozzy & Drix**
**15.55** **Ærslagangur Kalla kanínu og félaga**
**16.20** **The Big Bang Theory** *(13:24)*
**16.45** **How I Met Your Mother** *(17:24)*
**17.10** **Bold and the Beautiful** *(6410:6821)*
**17.32** **Nágrannar**
**17.57** **Simpson-fjölskyldan** *(20:25)*
**18.23** **Veður**
**18.30** **Fréttir Stöðvar 2**
**18.47** **Íþróttir**
**18.54** **Ísland í dag**
**19.06** **Veður**
**19.15** **Fóstbræður** *(5:8)*
**19.40** **Derek** *(7:8)*
**20.05** **Masterchef USA** *(1:25)*
**20.50** **NCIS** *(23:24)*
**21.35** **Major Crimes** *(3:10)*
**22.20** **Those Who Kill** *(9:10)*
**23.05** **Louie** *(4:13)*
**23.30** **Rizzoli & Isles** *(2:16)*
**00.15** **Shetland** *(1:8) (1.2)*
**01.00** **Tyrant** *(5:10)*
**01.45** **NCIS: Los Angeles** *(8:24)*
**02.30** **Scorpion King 3: Battle for Re**
**04.10** **Dear John**
**05.55** **Fréttir og Ísland í dag**

## SPORT
*besta sætið*

**07.00** **Keflavík - Víkingur**
**15.25** **Símamótið**
**16.05** **Keflavík - Víkingur**
**17.45** **ÍBV - KR** Bein útsending frá leik ÍBV og KR í undanúrslitum Borgunarbikarsins.
**20.00** **Shellmótið**
**20.40** **Meistaradeild Evrópu: Real Madrid - Atletico Madrid**
**23.20** **ÍBV - KR**

## SPORT 2
*enski boltinn*

**07.00** **Guinness International Champions Cup 2014**
**14.05** **Bandaríkin - Þýskaland**
**15.50** **Portúgal - Gana**
**17.35** **Guinness International Champions Cup 2014**
**19.15** **Robert Pires**
**19.45** **Chelsea - Wigan**
**20.10** **Premier League World**
**20.40** **Guinness International Champions Cup 2014**
**22.20** **Guinness International Champions Cup 2014**
**00.00** **Premier League World**

## ÍNN

**20.00** Hrafnaþing Vestfjarðaleiðangur myndbrot 7:7 **21.00** Auðlindakistan Umsjón Jón Gunnarsson **21.30** Suðurnesjamagasín Víkurfréttaspegill

## STÖÐ 3

**18.15** **Top 20 Funniest** *(9:18)*
**19.00** **Community** *(18:24)*
**19.20** **Malibu Country** *(18:18)*
**19.40** **Guys With Kids** *(4:17)*
**20.05** **Ravenswood** *(9:10)*
**20.50** **Wilfred** *(5:13)*
**21.15** **The 100** *(10:13)*
**21.55** **Supernatural** *(4:22)*
**22.40** **The Listener** *(4:13)*
**23.20** **Grimm** *(2:22)*
**00.05** **Sons of Anarchy** *(4:14)*
**00.45** **Malibu Country** *(18:18)*
**01.10** **Guys With Kids** *(4:17)*
**01.30** **Wilfred** *(5:13)*
**01.50** **Ravenswood** *(9:10)*
**02.35** **The 100** *(10:13)*
**03.15** **Supernatural** *(4:22)*
**03.55** **Tónlistarmyndbönd**

## Krakkastöðin

**07.00** Ævintýri Tinna **07.25** Latibær **07.47** Hvellur keppnisbíll **08.00** Dóra könnuður **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Sumardalsmyllan **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveins **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Brunabílarnir **10.22** Skógardýrið **10.44** Skoppa og Skrítla **10.56** Leyndarmál vísindanna **11.00** Ævintýri Tinna **11.25** Latibær **11.47** Hvellur keppnisbíll **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Sumardalsmyllan **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveins **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Brunabílarnir **14.22** Skógardýrið Húgó **14.44** Skoppa og Skrítla **14.56** Leyndarmál vísindanna **15.00** Ævintýri Tinna **15.25** Latibær **15.47** Hvellur keppnisbíll **16.00** Dóra könnuður **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Sumardalsmyllan **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveins **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Brunabílarnir **18.22** Skógardýrið Húgó **18.44** Skoppa og Skrítla **18.56** Leyndarmál vísindanna **19.00** Ríó **20.35** Sögur fyrir svefninn

## GULLSTÖÐIN

**18.10** **Strákarnir**
**18.35** **Friends** *(23:23)*
**19.25** **Seinfeld** *(2:22)*
**19.50** **Modern Family** *(24:24)*
**20.10** **Two and a Half Men** *(19:24)*
**20.35** **Weeds** *(10:13)*
**21.00** **Breaking Bad**
**21.45** **Without a Trace** *(22:24)*
**22.25** **E.R.** *(1:22)*
**23.10** **Boardwalk Empire** *(10:12)*
**00.10** **Wallander**
**01.40** **Weeds** *(10:13)*
**02.10** **Breaking Bad**
**02.55** **Without a Trace** *(22:24)*
**03.35** **E.R.** *(1:22)*
**04.20** **Boardwalk Empire** *(10:12)*
**05.15** **Tónlistarmyndbönd**

## BÍÓSTÖÐIN

**10.35** **The Jewel of the Nile**
**12.20** **Something's Gotta Give**
**14.25** **Pitch Perfect**
**16.15** **The Jewel of the Nile**
**18.00** **Something's Gotta Give**
**20.05** **Pitch Perfect**
**22.00** **Life Of Pi**
**00.05** **Charlie Wilson's War**
**01.45** **Broken City**
**03.30** **Life Of Pi**

## RÚV

**16.30** **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
**17.20** **Úmísúmí** *(5:19) (Team Umizoomi)*
**17.44** **Poppý kisuló** *(3:42) (Poppy Cat)*
**17.55** **Kafteinn Karl** *(10:26) (Commander Clark)*
**18.07** **Sveppir** *(3:22) (Fungi)*
**18.15** **Táknmálsfréttir**
**18.25** **Hljómskálinn** *(4:4) (Los Angeles)*
**19.00** **Fréttir**
**19.20** **Veðurfréttir**
**19.25** **Íþróttir**
**19.35** **Miðjarðarhafseyjakrásir Ottolenghis – Korsíka** *(1:4) (Ottolenghi´s Mediterranean Island Feast)*
**20.25** **Nýsköpun - Íslensk vísindi III** *(8:8)*
**20.55** **Scott og Bailey** *(5:8) (Scott & Bailey III)*
**21.45** **Íslenskar stuttmyndir** *(Catatonic)*
**21.50** **Íslenskar stuttmyndir** *(Shirley)* Barátta unglingsstúlku við að fá pabba sinn til að hætta áfengisdrykkju. Stuttmynd eftir Eilíf Örn Þrastarson.
**22.00** **Tíufréttir**
**22.15** **Veðurfréttir**
**22.20** **Lögregluvaktin** *(7:15) (Chicago PD)* Bandarísk þáttaröð um líf og störf lögreglumanna í Chicago. Meðal leikenda eru Sophia Bush, Jason Beghe og Jon Seda. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
**23.05** **Paradís** *(2:8)*
**00.00** **Sakborningar – Saga Frankies** *(2:6) (Accused)*
**01.00** **Fréttir**
**01.15** **Dagskrárlok**

## SKJÁREINN

**06.00** **Pepsi MAX tónlist**
**08.00** **Everybody Loves Raymond** *(20:24)*
**08.25** **Dr. Phil**
**09.05** **Pepsi MAX tónlist**
**15.15** **The Bachelorette** *(6:12)*
**16.45** **Survior** *(9:15)*
**17.30** **Dr. Phil**
**18.10** **America's Next Top Model** *(7:16)*
**18.55** **Emily Owens M.D** *(10:13)*
**19.40** **Parks & Recreation** *(7:22)*
**20.05** **The Office** *(15:24)* Skrifstofustjórinn Michael Scott er hættur störfum hjá Dunder Mifflin en sá sem við tekur er enn undarlegri en fyrirrennari sinn. Andy bregður sér í nýtt hlutverk sér til mikillar ánægju.
**20.25** **Royal Pains – LOKAPÁTTUR** *(16:16)* Þetta er fjórða þáttaröðin um Hank Lawson sem starfar sem einkalæknir ríka og fræga fólksins í Hamptons. Spennandi lokaþáttur þar sem allt getur gerst.
**21.15** **Scandal** *(6:18)*
**22.00** **Agents of S.H.I.E.L.D.** *(16:22)*
**22.50** **The Tonight Show**
**23.35** **King & Maxwell** *(3:10)*
**00.20** **Beauty and the Beast** *(17:22)*
**01.10** **Royal Pains** *(16:16)*
**02.00** **Scandal** *(6:18)*
**02.45** **The Tonight Show**
**03.30** **Pepsi MAX tónlist**

## Golfstöðin

**08.05** PGA Tour 2014 **13.05** PGA Tour Latinoamerica **13.30** Golfing World 2014 **14.20** LPGA Tour 201 **16.45** Golfing World 2014 **17.35** Inside The PGA Tour 2014 **18.00** World Golf Championship 2014 **22.00** The Open Championship **22.30** PGA Tour 2014

## 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

# SKÓLATILBOÐIN KOMIN !

## TOSHIBA

### EIN SÚ VINSÆLASTA

15,6"

**Þessi verður örugglega ein af okkar vinsælustu fyrir skólann og heimilið. Mjög hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel Pentium örgjörva. Traust og sterkbyggð með miklu geymsluplássi á 500GB hörðum diski og sambyggðu Intel HD skjákorti.**

**69.990**

TOS-C50B133

### HAGKVÆM HEIMILISTÖLVA

Frábær kostur fyrir alla almenna tölvuvinnslu eins og netið, tölvupóstinn, ritvinnslu og þetta helsta. AMD Dual Core örgjörvi, HD8210 skjástýring, 4GB vinnsluminni og 500GB diskur.

**54.990**

TOS-C50DA147

### INTEL i3 OG TRUBRITE

15,6"

Hagkvæmasta Intel i3 fartölvan í skólaúrvalinu með þriðju kynslóðar örgjörva og TruBrite skjá með sérstaklega háu birtustigi til að ná betri myndgæðum.

**79.990**

TOS-C50B118

### HVÍT MEÐ 8GB VINNSLUMINNI

Ein sú heitasta í úrvalinu. Glæsileg hvít 15,6" fartölva með 8GB vinnsluminni og stórum 1TB hörðum diski. Hraðari gagnaflutningur með USB3 og HDMI til að tengja við sjónvarp eða skjá.

**84.990**

TOS-L50B1FP

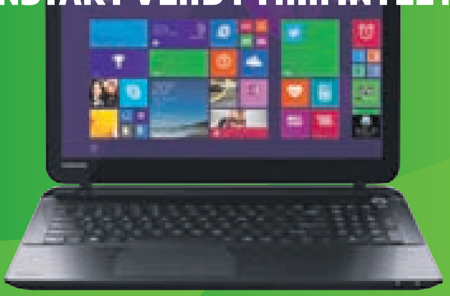
### HAGSTÆÐUR INTEL i5 HASWELL

Ein allra bestu kaupin í ár. Intel i5 Haswell örgjörvi sem þolir þunga vinnslu og lengir líftíma rafhlöðunnar. Intel HD Graphics 4400 skjákjarni og 500GB diskur.

**99.990**

TOS-L50B1LE

### EINSTAKT VERÐ FYRIR INTEL i7



Ein öflugasta vélin fyrir peninginn. Kröftugur Intel i7 Haswell örgjörvi fyrir þunga og kröfuharða vinnslu ásamt 2GB AMD R7 M260 skjákorti fyrir betri grafík og leiki.

**139.990**

TOS-L50B1LF

### DRAUMATÖLVA MEÐ AMD R9

Öflugasta 15,6" tölvan frá Toshiba í ár. Glæsileg silfruð leikjafartölva með i7 Haswell og nýja 2GB AMD R9 265X leikjaskjákortinu. 6GB vinnsluminni og stór 1TB diskur. Full HD skjár og Harman Kardon hátalarar.

**179.990**

TOS-P50B103

tl.is

SKOÐAÐU ALLT SKÓLAÚRVALIÐ Í NETVERSLUN TÖLVULISTANS Á 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 |

**UPPÁHALDSDÝRIÐ?**

**„Boxerhundurinn minn, hann Nói, er klárlega uppáhaldsdýrið mitt, þannig að voffinn hefur vinninginn.“**
Greta Salóme Stefánsdóttir tónlistarkona.

# Rétta skakka mynd kvenna í sögunni

Hópur ungmenna vinnur að því að opna stóran gagnagrunn þar sem fjallað er um konur í fortíð og nútíð.

„Verkefnið snýst um kveneflingu,“ segir Andrea Björk Andrésdóttir sem hefur ásamt hópi fólks síðastliðin misseri unnið að því að opna vefsíðu á netinu sem geymir viðamikinn gagnagrunn um konur í gegnum tíðina.

„Þetta snýst í raun og veru um að jafna hlutfall kvenna í sögu og sviðsljósi.“

Gagnagrunnurinn verður á vefsíðu sem aðgengileg er á netinu á léninu reconesse.org. Þar er nú hægt að skrá sig á póstlista til þess að fylgjast með framgangi verkefnisins.

„Konur hafa tekið þátt í öllu frá byrjun siðmenningar en ekki fengið sérlega mikla umfjöllun,“ útskýrir Andrea sem lagði stund á sagnfræði við Háskóla Íslands.

Því vildi hópurinn finna lausn á þessu vandamáli, draga konur í fortíð og nútíð fram í sviðsljósið og gera efni um konur aðgengilegt.

En í hópnum eru auk Andreu þau Anna Gyða Sigurgísladóttir, Arnar Ingi Viðarsson, Berglind Sunna Stefánsdóttir, David Gundry, Ragnhildur Hólmgeirsdóttir, Valgerður Þóroddsdóttir og Þórhallur Auður Helgason.

Mikið er lagt upp úr fallegri hönnun og að vefsíðan verði aðgengileg notendum.

„Það á að vera mjög auðvelt að bjóða fram upplýsingar og taka þátt í verkefninu.

Markmið okkar er að gera konur sýnilegri bæði hjá konum og körlum og með því bæta samfélagið.“ **- nej**

**ÚR ÖLLUM ÁTTUM** Fjölbreyttur hópur stendur að verkefninu en sameinast í kringum áhugann á að vilja fræða samfélagið um magnaðan þátt kvenna í heimssögunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

# Safnar áheitum með knúsi og dyraati

Nikulás Ari Hannigan ætlar að hlaupa maraþon og styðja Parkinsonsamtökin. Hann kryddar hlaupaæfingarnar með því að bjóða upp á nýstárlega þjónustu.

Nikulás Ari Hannigan hyggst hlaupa maraþon í ágúst og safna áheitum til styrktar Parkinsonsamtökunum á Íslandi. Ekki nóg með það, heldur hefur hann tekið upp á því að bjóða hverjum sem það vill þiggja að hann leggi leið sína fram hjá húsum vina og kunningja og kasti á þá kveðju, geri dyraat eða gefi faðmlag.

„Ég hugsaði með mér að það væri sniðugt til þess að fá þol að gera dyraat,“ útskýrir Nikulás. „Ég er spenntur að sjá hvort ég fái nógu mikið af beiðnum. Þá get ég kannski skipulagt heilt hlaup í kringum þær. Það er það sem ég vonast til.“

Nikulás er nýbúinn að bjóða fram þessa þjónustu sína en enn sem komið er virðist helst hafa myndast spenna í kringum það að fá hann til að gera dyraat. „Já, eitt faðmlag til kærasta vinkonu minnar. En síðan bara dyraat.“ Faðmlögin verða líkast til í rakari kantinum. „Ætli ég verði ekki svolítið sveittur á hlaupunum,“ segir Nikulás og hlær.

Ástæðan fyrir því að Parkinsonsamtökin urðu fyrir valinu er Nikulási hjartfólgin. „Ég ákvað að fyrst að ég væri að hlaupa maraþon þá myndi ég hlaupa til styrktar einhverju. Amma mín er með parkinsonsjúkdóminn og hefur þjáðst af honum lengi,“ útskýrir hann. „Hún er mjög mikilvæg manneskja í lífi mínu, er enn þá orkuríkasta manneskja sem ég þekki og lætur ekkert stöðva sig þrátt fyrir að vera svona veik.“

Ef einhver vill með óhefðbundnum hætti láta félaga vita að til hans sé hugsað er sá hinn sami hvattur til þess að fara inn á hlaupastyrkur.is og leita Nikulás uppi. Fyrir að minnsta kosti 1.000 króna áheit sinnir Nikulás beiðnunum sem skulu berast til hans í skilaboðum á Facebook-síðu hans „Shady Nick“. Enginn ætti að hika við að hafa samband. „Endilega takið þátt í þessu, því fleiri því betra. Bæði að styrkja mig til að hlaupa og samtökin í leiðinni.“ **nanna@frettabladid.is**

**FJÖLBREYTT SKOKK** Nikulás tekur við hinum ýmsu bónum í gegnum Facebooksíðu sína þar sem hann gengur undir nafninu Shady Nick. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

**Ég er spenntur að sjá hvort ég fái nógu mikið af beiðnum. Þá get ég kannski skipulagt heilt hlaup í kringum þær. Það er það sem ég vonast til.**

# Leikarahópurinn þéttur í Bakk

Leikarar úr öllum áttum taka þátt í myndinni Bakk. Tökur hefjast eftir helgi.

„Við kláruðum að velja í leikhópinn í síðustu viku,“ segir Davíð Ólafsson, framleiðandi og annar leikstjóri myndarinnar Bakk, en tökur á myndinni hefjast næsta þriðjudag.

„Við höfum verið mjög heppnir við Gunni með að fá frábæra leikara með okkur í lið.“ Gunnar Hansson leikari er hinn leikstjóri myndarinnar og verður jafnframt í aðalhlutverkinu.

Leikararnir sem fengnir hafa verið í verkið eru ekki af verri endanum. Má þar nefna Ólaf Darra Ólafsson, Nínu Dögg Filippusdóttur, Ágústu Evu Erlendsdóttur, Halldór Gylfason, Þorstein Guðmundsson, Ólafíu Hrönn Jónsdóttur og Hallgrím Ólafsson. „Síðan eru leikarar sem ekki allir þekkja eins og Salóme Rannveig Gunnarsdóttir og Kolbeinn Arnbjörnsson.“

Því má búast við að margar skemmtilegar persónur birtist áhorfendum á skjánum. „Af því að við tökum hringinn þá eru þetta bara persónur sem þeir kynnast á leið sinni,“ útskýrir Davíð. „Sum hlutverkin eru stærri en önnur en þau skipta öll máli. Þau ýta öll sögunni áfram þannig að hver og einn hefur sitt vægi í sögunni þó að þetta séu ekki risahlutverk.“ **- nej**

**ÞEKKT FÓLK** Góðkunningjar af skjánum hafa fallist á að taka þátt í myndinni.

# GRIFFILL

## ALLTAF ÓDÝR

Griffill
Laugardalshöll, RVK
KT:560109-0670 VSK:100269

VÖRUSKIL

| Lýsing | | Upphæð |
|---|---|---|
| **Skiptibókabónus** | | |
| + 400 kr fyrir hverja bók | | |
| Stærðfræði | 1.stk | 2.320 |
| Skiptibókabónus | | 400 |
| Líffræði | 1.stk | 2.400 |
| Skiptibókabónus | | 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 Í DAG OG Á MORGUN FÖSTUDAG

## ÞÚ FÆRÐ BÓNUS!

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

## LAUGARDALSHÖLL

OPIÐ FRÁ KL.10 - 18

## 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.

# 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

### Trommarinn greip í míkrófóninn

Hin alkunna hljómsveit Nýdönsk vinnur nú hörðum höndum að því að klára seinni hluta plötu sinnar Diskó Berlín en gert er ráð fyrir útgáfu í september.

„Við ljúkum upptökum í næstu viku,“ sagði **Daníel Ágúst Haraldsson**, söngvari sveitarinnar. Hann er ekki sá eini sem fær að leyfa söngrödd sinni að njóta sín á plötunni því að trommari sveitarinnar, Ólafur Hólm, greip í hljóðnemann í vikunni. „Hann var að syngja fyrir okkur laglínu í lagi sem við erum að vinna,“ sagði Daníel Ágúst leyndardómsfullur. **- nej**

### Frumflytur nýtt lag

Tónlistarkonan **Sóley** ætlar að frumflytja nýtt lag á tónleikum í menningarhúsinu Mengi við Óðinsgötu í kvöld. Fyrr í mánuðinum gaf hún út píanóstuttskífuna Krómantik og mun hún einnig spila lög af henni í kvöld. Skífan hefur að geyma átta lög, sem flest eru ósungin. Þrjú ár eru liðin síðan Sóley gaf út sína fyrstu sólóplötu, We Sink, sem fékk mjög góðar viðtökur. Í kjölfarið gerði hún útgáfusamning við þýska fyrirtækið Morr Music. Næsta sólóplata er væntanleg á næsta ári og hefur Sóley verið önnum kafin við upptökur á henni á þessu ári. **- fb**

## Mest lesið VÍSIR

1 Kínverjar máluðu hlaupabrautina rétthyrnda
2 Nauðgun og tíu líkamsárásir ekki til marks um vel heppnaða hátíð
3 Skólamáltíðir í Fjallabyggð: Sneru við ákvörðun nefndarinnar
4 Ekki týnast í Herjólfsdal
5 Mál 442 barna í Kópavogi til barnaverndar