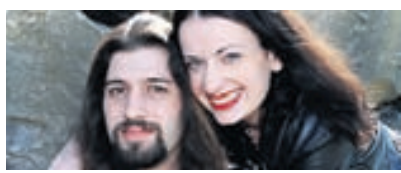




SKOÐUN Ásta Bjarnadóttir ráðgjafi segir vel hægt að auglýsa stöður sendiherra. **11**



LÍFID Íslendingur kennir fólki að ná langt í Hollywood, ásamt eiginmanni sínum. **30**



SPORT Kristján Þór Einarsson sigraði góðgerðarmótið Einvígið á Nesinu í gær. **26**

URVALIÐ ER NÝR 8BLS BÆKLINGUR
STÚTFULLUR AF HEITUSTU GRÆJUNUM FYRIR SKÓLANN

8BLS BÆKLINGUR
FRÉTTABLAÐINU Í DAG STÚTFULLUR AF HEITUSTU GRÆJUNUM

TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmóla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlöð 2 • 430 6900

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
5. ágúst 2014
181. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt þrenniMaksimum-Circulation-Gallup-apríl-júní 2014

FRÉTTIR



Skoða virkjanakosti

Byggðaráð Dalvíkurbyggðar hefur samþykkt að kanna smávirkjanakosti fyrir landeigendur. Flestir kostir eru í löndum einkaaðila. **4**

Vinnsla í fyrra horf Fiskeldið virðist vera svarið hjá Flateyringum sem fóru flatt á kvótaleigunni. **6**

Aukakíló í mannúðarmál Friðrik Bergmannsson færkar kílóum og safnar um leið áheitu fyrir Einstök börn. **6**

Ebóla í Nígeríu Læknir sem sinnti manni sem var smitaður af ebóla er sjálfur smitaður af veirunni. **8**



Bolungarvík	9°	NA	9
Akureyri	9°	NA	5
Egilsstaðir	10°	NA	5
Kirkjubæjarkl.	13°	NA	3
Reykjavík	14°	A	3

Rigning A- og S-lands og víða smáskúrir. Hæg NA-læg, þetta 3-10m/s. Hiti 8-16 stig, hlýjast V-lands og minnstu líkur á úrkomu þar. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Fasteignir | Fólk



FYLGIR BLAÐINU!

ALDREI MEIRA FARTÖLVUURVAL

55 GEMDIR AF FARTÖLVUM

49.990

FARTÖLVUBÆKLINGUR

Vísbending um svarta vinnu

Beiðnum um endurgreiðslu á virðisaukaskatti fer fækkandi. Gæti verið vísbending um að svört vinna sé að aukast. Önnur skýring er sú að á votviðrissumrum noti fólk peningana sína frekar í sólarlandaferðir en viðhald fasteigna.

ATVINNA Beiðnum um endurgreiðslu á virðisaukaskatti vegna nýbygginga og viðhalds íbúðahúsnæðis hefur fækkað verulega á þremur árum. Framkvæmdastjóri Samiðnar segir mögulegt að svört vinna sé að aukast en framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins segir til í dæminu að á rigningarsumrum eins og í fyrra sækir fólk til sólarlanda frekar en að láta dytta að fasteignum sínum.

Samkvæmt tölum frá Ríkisskattstjóra voru beiðnir um endurgreiðslu í heildina 18.024 árið 2010. Í fyrra voru afgreiddar endurgreiðslubeiðnir aftur á móti 13.911, þar af 12.442 vegna viðhalds á húsnæði en 1.469 vegna nýbygginga. Virðisaukaskattur að upphæð 2.906 milljónir hefur verið endurgreiddur vegna ársins 2010 en 2.629 milljónir vegna ársins 2013. Þær tölur miðast við verðlag hvers árs.

Ráðist var í átakið Allir vinna til að örva framkvæmdir fyrst eftir hrun en það hefur verið framlengt á hverju ári. Verkefnið felur meðal annars í sér að allur virðisaukaskattur af vinnu við íbúðarhúsnæði er endurgreiddur.

Vinna við gerð fjárlagafrumvarpsins stendur nú sem hæst. Fréttablaðið hefur ekki upplýsingar um það hvort fjármálaráðherra hyggst framlengja átakið aftur. Hann hefur þó sagt að hann vilji einfalda virðisaukaskattskerfið.

Kristrún Heimisdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins, segir að samtökin hafi átt ríkan þátt í að koma Allir vinna á. „Við teljum það svo vel heppnað að við hvetjum til þess að það haldi áfram,“ segir Kristrún. „Við vitum líka að öflug kynning skiptir máli og það væri spennandi að fara í nýtt kynningarátak,“ bætir hún við.

„Við fyrstu sýn virðast [endurgreiðslubeiðnir] í takt við það sem við vitum, að einstaklingar eru ekki mikið í nýframkvæmdum og að rigningarsumur hindra viðhald húsa sem ella færi fram. En við munum rýna betur í þessar nýju upplýsingar,“ segir Kristrún enn fremur.

FJÖLDI BEIÐNA UM ENDURGREIÐSLU Á VSK VEGNA NÝBYGGINGA OG VIÐHALDS HÚSNÆÐIS

2010	16.075	1.949	18.042
2011	14.406	1.915	16.321
2012	14.347	1.808	16.155
2013	12.442	1.469	13.911

■ VEGNA VIÐHALDS ■ VEGNA NÝBYGGINGA

Þorbjörn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Samiðnar, segir að það komi á óvart að endurgreiðslubeiðnum fækki. Hann bendir þó á að verkefnið sé minna kynnt fyrir almenningi núna en áður. „Þetta var sérstaklega auglýst á tímabili til að reyna að örva framkvæmdir þegar þær voru í lágmarki. Þessu var haldið mjög að fólki til að fá það til að nýta sér þetta til að fara í framkvæmdir,“

segir Þorbjörn. Hann segir að líka megi velta fyrir sér hvort svarta vinnan sé að aukast aftur. Þegar verkefni eru unnin svart sækir fólk eðli málsins samkvæmt ekki um endurgreiðslu. „Það er auðvitað umhugsunarvert þó að það sé ekki hægt að vera með neinar fullyrðingar. Þegar peningaveltan verður meiri þá vill svarta vinnan aukast,“ segir Þorbjörn.

-jhh



Á LEIÐ Í BÆINN Pung umferð var á Suðurlandsvegi í gær en gekk greiðlega án nokkurra flöskuhálsa.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR

Engin kynferðisbrot kærð eftir útihátíðir helgarinnar og lögregla nokkuð sátt:

Sextán ökuníðingar handteknir

LÖGREGLUMÁL Lögreglan í Borgarnesi hafði í gær handtekið sextán manns fyrir að hafa ekið of hratt, en að öðru leyti hafði umferðin gengið greiðlega þrátt fyrir mikið álag á vegakerfi landsins.

Að mati lögreglu fóru útihátíðir verslunarmannahelgarinnar vel fram. Engin kynferðisbrot höfðu

verið kærð og ekki urðu nein alvarleg umferðarslys.

Töluverður næturerill var þó hjá lögreglunni á Akureyri og í Vestmannaeyjum, en á Ísafirði gekk allt að óskum. Meira að segja fíkniefnahundurinn greip í tómt. Lögreglunni á Akureyri barst ein tilkynning um líkamsárás aðfaranótt föstudags, en í

Eyjum voru fimm líkamsárásir kærðar.

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, segir þó of snemma að fagna vel heppnaðri helgi. Í fyrra hafi tíu nauðganir átt sér stað á útihátíðum, en ekkert fórnarlambanna hafði leitað sér aðstoðar áður en helgin var úti.

-jse, gb / sjá síðu 4

Gróðureldar í Svíþjóð:

Rýma þurfti þrjú þorp

SVÍÞJÓÐ Rýma þurfti þrjú þorp í gær vegna gróðurelda sem geisluðu á Vestmannaalandi í Mið-Svíþjóð. Fyrst var það þorpið Gammelby, þar sem 80 manns búa, en síðar um daginn bættust tvö þorp við.

Alls höfðu um þúsund manns yfirgefið heimili sín í gærkvöld. Einn maður brann illa. Þá höfðu yfirvöld um tíma áhyggjur af níu manns sem höfðu lokast inni vegna eldanna.

Mikið hvassviðri er á þessum slóðum og nærri 35 stíga hiti. Erfitt hefur því reynt að ráða niðurlögum eldanna, en meðal annars hafa þylrur verið notaðar til að varpa sjó á eldana. -gb

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

NÝJASTA ÆÐIÐ!

Hefur þú prófað?

Gott ráð við:
Harðsperrum
Vöðvakrömpum
Stirðleika
Preyту

Magnesium sport spray

BetterYou

www.gengurvei.is

SPURNING DAGSINS



Ingó, fauk í þig í brekkusöngnum?

„Nei, ég er svoddan mannvitsbrekka.“

Ingólfur Pórarinnsson sá um Brekkusönginn í allmiklu roki í Eyjum á laugardagskvöldið.

Eitt ár liðið frá flugslysi við Hlíðarfjallsveg á Akureyri þar sem sjúkraflugvél hrapaði á kappakstursbraut: Enn beðið eftir skýrslu rannsóknarnefndar

SLYS Eitt ár er liðið frá því að TF-MYX, sjúkraflugvél frá flugfélaginu Mýflugi, brotlenti á kappakstursbraut Bílaklúbbs Akureyrar við Hlíðarfjallsveg á Akureyri. Slysið er enn til rannsóknar hjá rannsóknarnefnd samgönguslysa.

Geirþrúður Alfreðsdóttir, formaður rannsóknarnefndarinnar, segir að rannsóknin á flugslysinu sé enn í vinnslu og lokaniðurstaða ekki að vænta í brád. Eðlilegt sé að rannsókn af þessari stærðargráðu taki nokkurn tíma.

Þrír voru í vélinni þegar hún brotlenti og létust tveir þeirra. Vélín var á leið til Akureyrar úr sjúkraflugi þegar hún brotlenti.

Flugvélín var af gerðinni Beech King Air B200, gerð út af Mýflugi og sérhönnuð til sjúkraflugs.

Í bráðabirgðaniðurstöðum rannsóknarnefndar samgönguslysa segir að vélín hafi misst hæð í vinstri beygju og rekið væng niður í kappakstursbrautina með þeim afleiðingum að hún brotlenti.

Bræður Péturs Róberts Tryggvasonar, annars þeirra sem fórust í flugslysinu, hafa óskað eftir því að fram fari lögreglurannsókn á flugslysinu þar sem þeir telja bráðabirgðaniðurstöður stangast á við orð vitna og myndbandsupptöku sem til er af slysinu. Nú er hins vegar beðið eftir lokaniðurstöðu rannsóknarnefndarinnar svo hægt sé að gera sér betur grein fyrir niðurstöðum hennar áður en lögreglurannsókn fer fram.



FLUGSLSY Á AKUREYRI Enn er beðið eftir lokaniðurstöðum rannsóknarnefndar samgönguslysa. MYND/BALDVINFREYR



BJARGAÐ ÚR RÚSTUNUM Stúlka sem lífið af jarðskjálftann borin burt.

NORDICPHOTOS/AFP

Mikið tjón vegna öflugs jarðskjálfta í sunnanverðu Kína: Þúsundir heimila eyðilögðust

KÍNA, AP Nærri fjögur hundruð manns hið minnsta létu lífið þegar öflugur jarðskjálfti varð í Ludian-sýslu í sunnanverðu Kína á sunnudag. Nærri tvö þúsund manns slósuðust.

Um tólf þúsund heimili eyðilögðust í skjálftanum, sem mældist 6,1 stig. Í gær hafði tekist að bjarga rúmlega 32 manns á lífi úr rústunum, þar á meðal fimm ára dreng sem hafði orðið fyrir meiðslum á fótleggjum.

Töluverð fátækt er á þessum slóðum og gat fólkíð litla björg sér veitt, en beðið eftir björgunarfólki sem var á leiðinni með matvæli og lyf.

Mikill skortur er á lyfjum og læknaþúnaði á jarðskjálftasvæðinu. Úrhellisrigning torveldaði jafnframt björgunarstörfin. -gb



SKUGGI Loftmynd af svæðinu þar sem torfbærinn var grafinn upp.



AÐ STÖRFUM Hluti fornleifafræðinganna að störfum við uppgroftinn á Skugga.



MÆLT ÚT Fornleifarannsóknir hafa farið fram í Staðartungu undanfarin sumur.

Tólf frá sjö löndum grófu upp Skugga

Tólf manna hópur fornleifafræðinga frá sjö löndum hefur grafið upp torfhúsið Skugga í Hörgárdal. Rannsóknin er samstarf City University of New York og Fornleifastofnunar Íslands. Býlið er mjög ofarlega í dalnum sem þykir koma á óvart.

FORNLEIFAR Tólf fornleifafræðingar frá sjö löndum hafa grafið upp torfhúsið Skugga í Staðartungu í Hörgárdal, skammt frá mynni Myrkárdals.

Fornleifarannsóknir hafa farið fram þar undanfarin sumur og í júlí hélt hópur af fornleifafræðingum starfinu áfram. Við rannsóknina vinna saman starfsmenn City University of New York og Fornleifastofnunar Íslands.

Síðasta sumar fundust leifar af húsinu undir öskuhaug frá 10. til 11. öld. Það reyndist vera íbúðarhús með þykku gólflagi og eldstæði. Gripirnir sem fundust í húsinu voru hefðbundnir fyrir víkingaaldarhús en meðal þess sem fannst voru perlur og járngríp.

Að sögn Gísla Pálmasonar hjá Fornleifastofnun Íslands var húsið byggt á eldri öskuhaug og

því ljóst að um er að ræða ævafornn býli. „Það kemur hálfpartinn á óvart að býlið er mjög ofarlega í dalnum og hátt í hlíðinni. Skynsemin segir manni að betra landið nær Eyjafirði hafi líklega verið numið fyrst og samkvæmt því er líklegt að dalurinn hafi verið fullnuminn snemma á landnámsöld,“ segir Gísli, spurður út í uppgroftinn.

freyr@frettabladid.is

Google tilkynnir barnaklám: Handtekinn eftir ábendingu

BANDARÍKIN Rúmlega fertugur Bandaríkjamaður hefur verið handtekinn eftir að starfsmenn Google skýrðu lögreglu frá því að hann hefði sent barnaklám í tölvupósti.

Google hefur komið sér upp ákveðinni tækni til að leita að barnaklámi í tölvupóstum og notar hana til þess að torvelda fólki að nota tölvupóst Google í þessum tilgangi.

Lögregla fann mikið magn af barnaklámi í tölvu mannsins, en hann hefur áður hlotið dóm fyrir barnanið. -gb

Bílastæðum við lónið lokað: Óvissustig við Sólheimajökul

NÁTTÚRA Bílastæðum sem eru næst jökullóninu við Sólheimajökul hefur verið lokað af öryggisástæðum.

Sporður jökulsins gengur fram í lónið og við það hefur hann risið um einn og hálfan metra síðustu daga. Eins hafa jakar brotnað úr honum undanfarið. Hættan er því á að alda hrifsi það sem fyrir verður ef stór jökulbrot falla í lónið.

Óvissustigi verður haldið fram eftir vikunni en þá munu sérfræðingar hafa metið aðstæður.

Hins vegar er hægt er að virða jökulinn fyrir sér úr fjarlægð. -jse

Árásirnar á Gasa hafa kostað nærri tvö þúsund manns lífið á tæpum mánuði: Ísraelar fallast á nýtt vopnahlé

GASA Sprengjuárásir Ísraelshers á íbúa Gasa höfðu síðdegis í gær kostað 1.880 manns lífið frá því þær hófust fyrir tæpum mánuði.

Ísraelar féllust í gær á tillögur Egypta um þriggja daga vopnahlé, sem átti að hefjast í morgun. Palestínnumenn hafa einnig fallist á þetta vopnahlé.

Árásirnar hófust þann 8. júlí og létu Ísraelar sér í fyrstu nægja loftárásir, en þann 17. júlí var landherinn sendur inn á Gasasvæðið.

Á sunnudaginn sprengdu Ísraelar enn eina skólaþynginguna, sem Sameinuðu þjóðirnar hafa notað sem bráðabirgðaskýli fyrir íbúa á flótta undan átökunum. Laurent Fabius, utanríkisráðherra Frakklands, sagði að Ísraelar gætu engan veginn réttlætt morð sín á börnum og fjöldamorð á almennum borgurum með því að öryggj þeirra væri ógnad.

Alls hafa Ísraelar gert meira en 4.600 loftárásir þessar fjórar vikur, en Palestínnumenn hafa skotið meira en 3.200 sprengjuflaugum yfir til Ísraels. Rúmlega 60 Ísraelar hafa fallið, þar af þrír almennir borgarar.

Ísraelar segja höfuðmarkmið sitt vera að eyðileggja öll neðanjarðargöng á Gasasvæðinu, en liðs-



FYLGST MED ÓGNVALDINUM Börn á Gasa fylgjast með ísraelskri herpotu fljúga yfir. NORDICPHOTOS/AFP

menn Hamas-samtakanna hafa meðal annars notað þessi göng til þess að geyma og flytja sprengjuflaugar sínar. -gb

20% afsláttur

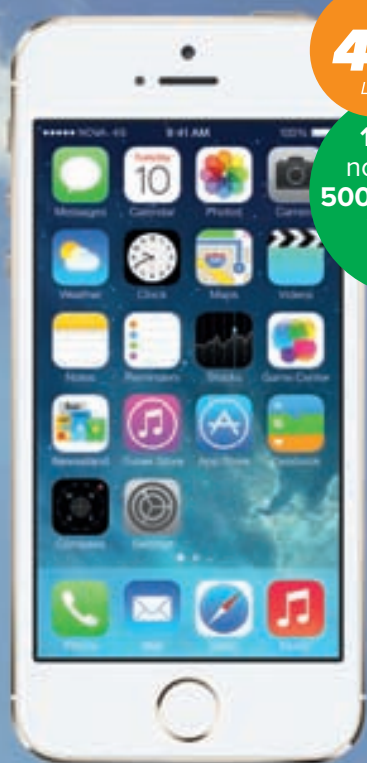


Voltaren

Fæst án lyfseðils. Lesið leiðbeiningar í fylgiseðli vandlega fyrir notkun.

Apótekarinn

lyf á lægra verði



4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

iPhone 5s 16GB

109.990 kr. stgr.
6.690 kr. /18 mán.



1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 3 mán.
fylgir.

iPhone 4s

59.990 kr. stgr.
3.690 kr. /18 mán.

INNEIGN Á SUMARIÐ HJÁ NOVA!

Ókeypis
heimsending
um allt land!
Á vefverslun
nova.is

0 kr.
Nova
í Nova

1.000 mínútur
500 SMS/MMS

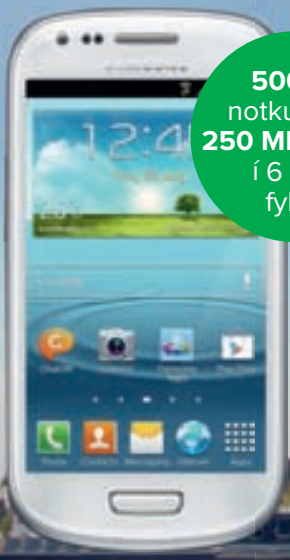


4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

Samsung Galaxy S5

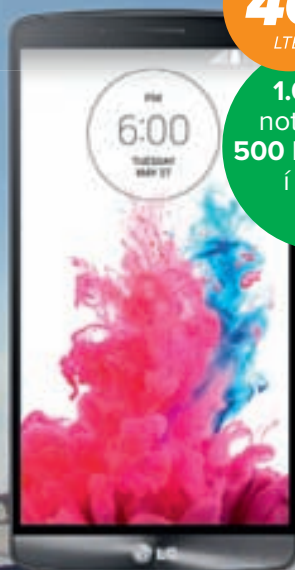
109.990 kr. stgr.
6.690 kr. /18 mán.



500 kr.
notkun eða
250 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.

Samsung Galaxy S4 Mini

54.990 kr. stgr.
4.990 kr. /12 mán.



4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.

LG G3

109.990 kr. stgr.
6.690 kr. /18 mán.



4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.

iPhone 5c 16GB

89.990 kr. stgr.
5.490 kr. /18 mán.

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringslunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkort + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánari upplýsingar á nova.is.

SVONA ERUM VIÐ



1951 nýtt einkahlutafélag hefur verið skráð á síðustu tólf mánuðum.

Það þýðir að nýskráningum hefur fjölgað um 5 prósent frá því í sama mánuði árið á undan. Heimild: Hagstofan.is

Langflestir sem koma til Borgarfjarðar til að sjá einn stærsta hraunhelli heims eru útlendingar: Útlendingar koma til að kynnst Víðgelmi

FERÐAMÁL Svo virðist sem fyrst og fremst útlendingar kynni sér einn víðfeðmasta hraunhelli heims þótt stutt sé fyrir Íslendinga að vitja hans í Borgarfirðinum.

Þetta er hellirinn Víðgelmir í Hallmundarhrauni skammt frá Fljótstungu í Hvítársíðu. Bjarni H. Johansen, sem er nú syni sínum Halldóri innan handar með ferðaþjónustu í Fljótstungu, segir að líklegast komi um fjögur til fimm þúsund manns í hellinn á ári. Fólk getur farið á eigin vegum um 150

metra inn en þar er búið að koma upp hliði til að vernda þá klaka og dropasteina sem þrýða hann þar innar. Bjarni segir að áður en hliðið hafi verið sett upp hafi hellisgestir brotið úr honum kristalla til að hafa með sér heim.

Þeir sem vilja sjá mikilfenglegasta hluta hellisins verða að fara í skipulagða ferð með leiðsögumanni og segir Bjarni að erlendir ferðamenn sæki svo mikið í þær að leiðsögumaður anni oft ekki eftirspurn. Íslendingarnir láti

hins vegar flestir litla innlitið duga. Segja má að gestrisni Víðgelmis þrjóti í kuldaskiðum en hann lokaðist af ís frostaveturinn mikla árið 1918 og dvaldi í þeim klakaböndum uns hann opnaðist aftur 1930. Aftur lokaðist hann árið 1972 en var opnaður aftur árið 1991 þegar hann var orðinn nokkuð þjór.

Víðgelmir er rúmur einn og hálfur kílómetri að lengd og 148 þúsund rúmmetrar eða á við 250 einbýlishús.



Í VÍÐGELMI Ýmsar gersemar ber að lífa fyrir þá sem fara leiðina á enda í Víðgelmi. MYND/HALLDÓR HEIDAR BJARNASON



VIÐ SVIÐIÐ Að venju vöktu hljómsveitirnar á Þjóðhátíð í Eyjum mikla lukku.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR



STEMNINGIN ÓLÝSANLEG Það var gaman í brekkunni í Herjólfssdal.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Fölkskvalaus ánægja um helgina

Lögreglan á Akureyri og í Vestmannaeyjum er nokkuð sátt við hátíðargesti helgarinnar. Næturerill og fíkniefnafundur en engin stórmál. Á Ísafirði gekk allt að óskum. Meira að segja fíkniefnahundurinn greip í tómt. Engin kynferðisbrot höfðu verið tilkynnt í gær.

LÖGREGLUMÁL Útíhátíðir verslunarmannahelgarinnar fóru vel fram að mati lögreglu. Ekkert kynferðisbrot hefur verið kært og ekki orðu alvarleg umferðarslys.

Ekkí byrjaði helgin þó vel fyrir norðan því lögreglunni á Akureyri barst tilkynning um líkamsárás aðfaranótt föstudags en þá hafði árásmaðurinn skellt fórnarlambinu niður og sparkað í það. En fall er faraheill og að þessu ódæði undanteknu bar ekkert alvarlegt mál á góma lögreglunnar á Akureyri, frekar en í Vestmannaeyjum þar sem um sextán þúsund manns voru samankomnir í Herjólfssdal. Fimm líkamsárásir voru kærðar í Eyjum en í engum þeirra var um alvarleg meðsl að ræða.

Vissulega var nokkur erill hjá lögreglu og yfirvaldið í Eyjum gerði um 50 neyðskammta af fíkniefnum upptæka. Voru þetta kannabísefni, amfetamín, kókaín og e-töflur. Eins var erillinn nokkur aðfaranótt laugardags fyrir norðan.

Lögreglan á Ísafirði er í skýjunum með sína gesti. Þar var viðbúnaður mikill og fíkniefnahundurinn Tindur með nefið í hvers manns koppi en fann þó ekkert sem honum þótti bitastætt. Einn gisti fangageymslu yfir helgina á Ísafirði en sá var friðsæll og hafði bara tapað áttum.

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stigamóta, segir of snemmt að fagna vel heppnaðri helgi. Í fyrra hafi tíu nauðganir átt sér stað á útíhátíðum. Ekkert fórnarlambanna hafði þó leitað sér aðstoðar áður en verslunarmannahelgin var öll. jse@frettabladid.is



AKUREYRI Yngsta kynslóðin í Tívoli á Einni með öllu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



MYRARBOLTINN Það var tekið á því á Evrópumeistaramótinu í myrarbolta á Ísafirði.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

KitchenAid
THE MORE YOU USE IT
THE BETTER IT LOOKS

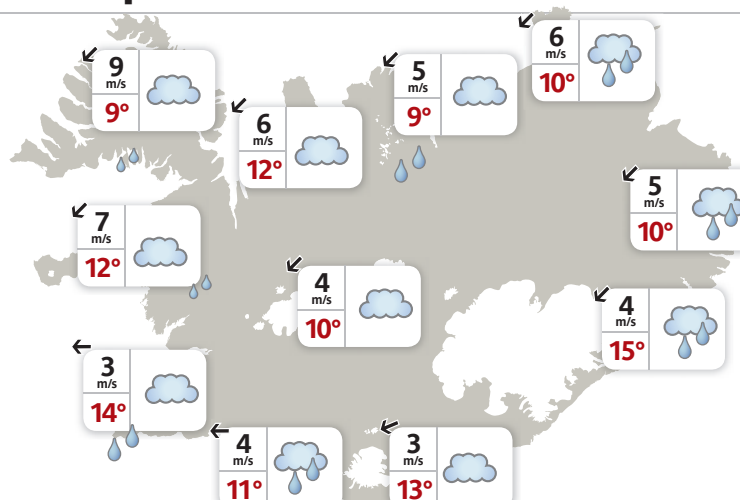
95
1919-2014

HA 50
1964-2014

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

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante 30°	Friedrichshafen 22°	New York 29°
Ápena 34°	Gautaborg 22°	Orlando 32°
Basel 28°	Kaupmannahöfn 22°	Ósló 25°
Berlín 23°	Las Palmas 26°	París 25°
Billund 24°	London 24°	San Francisco 21°
Frankfurt 24°	Mallorca 34°	Stokkhólmur 28°

Á MORGUN
Hæg
A-læg eða
breytileg átt.

FIMMTUDAGUR
A- eða
NA-læg
3-14m/s,
hvasst við SA-
ströndina.

Vordís Eiríksdóttir
veðurfréttamaður



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

VIDIVI GLASASETT
6 STK.



AROS STÓLAR
MARGIR LITIR



OREGON
TUNGUSÓFI



HÚSGAGNAHÖLLIN

– fyrir lifandi heimili –

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað skuldar Seðlabanki Íslands mikið í erlendum gjaldeyri?
2. Um hvað fjallar Istanbúl-samningurinn sem Íslendingar hafa undirritað?
3. Hvaða hæng sér Persónuvernd á framferði nokkurra verslunareigenda?

SVÖR
 eftir Einar Einarsson.
 1. Um tuttugu milljarða króna. 2. Varntregun heimilisforbætti. 3. Myndbirtingar til

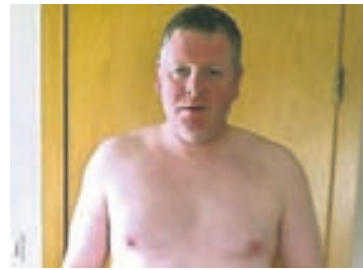
Hægt að heita á megrunarmann svo Einstök börn græði á kílóum sem fara: Aukakílóin fara í mannúðarmál

MANNLÍF Friðriki Bergmannssyni var ekkert farið að lítast á holdafer vinar síns, Einars Skaftasonar. Hann eggjaði Einar því í megrun og til að styðja um leið gott málefni.

„Ég er alltaf til í svona aksjón,“ segir Einar. Frá 17. júlí hefur því verið hægt að heita á Einar í megruninni og borga 500 krónur fyrir hvert kíló sem hann missir. Þær renna síðan beint til Einstakra barna, sem er stuðningsfélag barna og ungmenna með

sjaldgæfa sjúkdóma. Sjálfur ætlar Einar að borga 1.000 krónur fyrir kílóid.

„Nú er það bara að duga eða drepast,“ segir hann og hlær við. Hann er um 132 kíló en spurður að því hvað hann stefni á að missa mörg þeirra segir hann: „Það er best að vera ekki með of miklar yfirlýsingar, ég ætla bara að gera mitt besta.“ Þeir sem vilja heita á hann geta sent Friðriki, umsjónarmanni átaksins, netpóst á rikkibe@gmail.com. -jse



EINAR TIL Í SLAGINN Hann vonast til að verða rýrari í holdinu en að sjóðir Einstakra barna verði digrari. MYND/ADSEN

Forsætisráðherra Spánar: Segir fjármálin vera að lagast

SPÁNN Mariano Rajoy, forsætisráðherra Spánverja, segir í spænska fréttablaðinu El País að nú sjái fyrir enda kreppunnar sem hefur leikið landann grátt undanfarin ár. Vitnaði hann í spænsku hagstofuna, sem birti um mánaðamótin hagtolur sem sýna að landsframleiðslan hafi aukist um 0,6 prósent síðustu þrjú mánuði. Slík aukning hefur ekki sést frá árinu 2007.

Þar að auki eru 192 þúsundum fleiri starfandi nú miðað við sama tíma í fyrra. -jse



Í FADMIÐ FJÖLSKYLDU Gammy heitir annar tvíburinn, sem skilinn var eftir hjá staðgöngumóðurinni og fjölskyldu hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Tailensk staðgöngumóðir sinnir barni ástralsks pars: Ástralústjórn íhugar inngríp

ÁSTRALÍA, AP Áströlsk stjórnvöld íhuga nú að grípa inn í mál tailenskrar staðgöngumóður, sem tók að sér að eignast barn fyrir ástralskt par.

Konan fæddi tvíbura en annað barnið var með Downs-heilkenni og hjartagalla. Ástralska parið vildi hins vegar aðeins fá heilbrigða tvíburann. Staðgöngumóðirin sinnir nú barninu og sagði Scott Morrison, innanríkisráðherra Ástralíu, hana vera algera hetju og sannkallaðan dýrling.

Hann hefur nú haft samband við tailensk stjórnvöld í von um að eitthvað verði hægt að gera fyrir móðurina, en segir að löggjöf tengd málinu sé á afar gráu svæði. -gb

Árleg sandkastalakeppni: Sólstrandalíf í Önundarfirði

MANNLÍF Hin árlega sandkastalakeppni var haldin á laugardaginn var á Holtssandi í Önundarfirði. Að sögn Fjölnis Ásbjörnssonar, einn umsjónarmanna, voru um fimm hundruð gestir á ströndinni, sem er met.

Segir hann að sannkölluð sólstrandarmenning hafi ráðið ríkjum. „Hér óð fólk í sjónum og naut sólarinnar,“ segir hann. Dómnefndin hafði úr vöndu að ráða en að lokum fór það svo að Lísu og Helena Sigurðardætur unnu. -jse

Uppbygging í Selárdal: Listaskáli við ljónagarðinn

MENNING Unnið er að endurbyggingu á húsi Samúels Jónssonar í Selárdal í Arnarfirði. Þar eru fyrir stytta, kirkja og gosbrunnur eins og hann kemur fyrir í ljónagarðinum í Alhambra-márahöllinni á Granada á Spáni. Allt gert með höndum listamannsins með barnshjartað, eins og Samúel var gjarnan nefndur.

Stefnt er að því að eftir tvö til þrjú ár verði húsið tilbúið en unnið er í sjálfbodavinnu og efnid fengið með styrkjum. -jse



DALVÍK Flestir þeirra virkjanakosta sem íbúar Dalvíkurbyggðar greiða hagkvæmniathugun á eru í landi einkaaðila. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Skoðaða virkjanakosti fyrir landeigendur

Byggðaráð Dalvíkurbyggðar samþykkti að kanna smávirkjanakosti í bæjarfélaginu fyrir landeigendur. Langflestir virkjanakostir eru í löndum einkaaðila. Orkan nýtist í heimabyggð eða inn á kerfi Landsnets, segir Bjarni Th. Bjarnason sveitarstjóri.

DALVÍKURBYGGÐ Meirihluti Byggðaráðs Dalvíkurbyggðar samþykkti á síðasta fundi ráðsins tilboð fyrir tækisins Mannvits um að kanna hagkvæmni smávirkjana í bæjarfélaginu. Fulltrúi minnihlutans sat hjá við afgreiðslu málsins og gerir nokkrar athugasemdir við verklag meirihluta byggðaráðsins.

Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur mynduðu meirihluta í Dalvíkurbyggð eftir sveitarstjórnarkosningar í lok maí. Fyrsti fundur nýrrar bæjarstjórnar var haldinn þann 18. júní síðastliðinn svo það hefur tekið nýjan meirihluta aðeins 43 daga að klára málið.

„Það eru margar ár og lækir í byggðarlaginu og við settum þetta fram [í kosningabaráttunni] að við vildum láta gera allsherjarúttekt á þeim virkjanakostum sem fyrir væru í sveitarfélaginu og þá með það í huga að það væri hægt að nýta þessa raforku í sveitarfélaginu eða selja hana inn á

kerfi Landsnets,“ segir Bjarni Th. Bjarnason, sveitarstjóri Dalvíkurbyggðar og oddviti lista Framsóknar og óháðra.

Guðmundur Stefán Jónsson, sem situr í byggðaráði fyrir minnihluta í bæjarstjórn, undrast þessi vinnubrögð meirihlutans. Hann hafi ekkert vitað af aðdraganda þessa útboðs eða málavöxtu og því hafi hann ekki haft næg gögn undir höndum til að geta tekið afstöðu til málsins þegar það kom inn í byggðaráð. Því hafi hann settið hjá við afgreiðslu. „Ég veit ekkert af málinu fyrr en tilboð þriggja verkfræðiskrifstofa til að kanna virkjanakosti í Dalvíkurbyggð liggja fyrir byggðaráði á fimmtudaginn síðasta,“ segir Guðmundur. „Við í minnihlutunum vitum afar lítið af málinu og vorum ekki með við undirbúninginn. Einnig höfðum við ekki séð þetta útboð auglýst nokkurs staðar, ekki einu sinni á heimasíðu Dalvíkurbyggðar,“ segir Guðmundur, sem er oddviti J-listans.

„Ég veit ekkert af málinu fyrr en tilboð þriggja verkfræðiskrifstofa til að kanna virkjanakosti í Dalvíkurbyggð liggja fyrir byggðarráði.“

Guðmundur Stefán Jónsson, fulltrúi í Byggðaráði.

Bjarni segir það rétt að lítið samráð hafi verið haft við minnihlutann. Einnig hafi ekki verið um eiginlegt útboð að ræða heldur hafi verið sent bréf á þrjú fyrirtæki og óskað eftir tilboðum frá þeim.

Spurður hvort ekki orki tvímælis að bæjarfélagið skuli greiða fyrir hagkvæmniathuganir smávirkjana sem yrðu í einkaeigu segir Bjarni svo ekki vera. „Þetta var einn af stóru póstumum í kosningabaráttunni. Ég tel að skattgreiðendur og kjósendur sem studdu okkur styðji okkur í þessu. Fólk er almennt sátt við þetta.“ sveinn@frettabladid.is

Fiskeldið virðist vera svarið hjá Flateyningum sem fóru flatt á kvótaleigunni:

Vinnsla að komast í fyrra horf

ÚTGERÐ Um fjórutíu manns vinna við fiskvinnslu hjá Arctic Odda á Flateyri en það er álfka fjöldi og vann hjá Eyrarodda sem var stærsti vinnustaðurinn þar til fyrirtækið varð gjaldþrota í upphafi árs 2011.

Síðan þá hefur fiskvinnsla gengið brösuglega á Flateyri. Í fyrra hætti Lotna rekstri og Arctic Oddi þurfti að segja upp starfsfólki, en nú hefur aftur verið fjölgað í starfslíðinu og Bryndís Sigurðardóttir framkvæmdastjóri segir bjart fram undan.

Hún segir að Byggðastofnun hafi úthlutað fyrirtækinu 300 tonna kvóta á ári næstu þrjú árin. „Við eigum tvö ár eftir en þá verður fiskeldið komið á það stig að við höfum úr nógu að móða,“ segir hún. Dýrfiskur, sem er systurfyrirtæki Arctic Odda, er með fiskeldi í Dýrafirði og Tálknafirði.

Íbúum hefur svo og fjölgað lítillega á þessu ári en þeir voru komnir niður fyrir tvö hundruð á síðasta ári samkvæmt tölum Hagstofu en eru nú 204. Árið 2007 voru íbúarnir hins vegar 337. -jse



LÖNDUN Á FLATEYRI Vinnsla er með besta móti á Flateyri eftir erfið ár.

Tilkynning frá Fjölskylduhjálpi Íslands

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

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

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

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

Stjórn Fjölskylduhjálpar Íslands





30-50% afsláttur
af allri smávöru

30% afsláttur
af öllum eldhúsvörum



60% afsláttur
af öllum barnafötum

Náttgalli
0-4 ára
Áður 2.890 kr
Nú 1.156



Kjól
1-10 ára
Áður 3.990 kr
Nú 1.596



Peysa
0-8 ára
Áður 2.490 kr
Nú 996

Buxur
0-8 ára
Áður 1.990 kr
Nú 796



25-50% afsláttur

60 gerðir
rúmfata
á útsölu

Stærð 14x200
Verð frá 6.490 kr

Margar stærðir

140x200, 140x220
200x200, 200x220
& 220x220

ÚTSALAN HEFST Í DAG 25-60% afsláttur



30% afsláttur
af öllum svuntum

40% afsláttur
af öllum púðum



Sendum frítt
úr vefverslun
lindesign.is

30% afsláttur
af öllum ofnhönskum



30% afsláttur
af öllum dúnsængum

100% dúnn

30-50% afsláttur
af barnarúmfötum

30% afsláttur
af öllum eldhúsvörum



Stærð 140x200
790 gr dúnn
Áður 39.990 kr
Nú 27.993 kr

Stærð 140x220
890 gr dúnn
Áður 44.990 kr
Nú 31.493 kr

Stærð 100x140
400 gr dúnn
Áður 16.990 kr
Nú 11.893 kr

Stærð 70x100
200 gr dúnn
Áður 12.990 kr
Nú 9.093 kr



Lin
DESIGN

HEIMURINN



Úkraínskir hermenn yfir til Rússlands

1 ÚKRAÍNA Meira en 400 úkraínskir hermenn eru sagðir hafa farið yfir landamærin til Rússlands. Ólíkum sögum fer þó af því hvers vegna þeir fóru yfir landamærin. Rússneskur embættismaður segir þá vera liðhlaupa úr úkraínska hernum, en Úkraínuher segir þá hafa verið nauðbeygða til að flýja yfir landamærin undan upppreisnarmönnum.



SORG Í BANGLADESS Óttast er að hundruð hafi farist með ferju. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hundruð fórust með ferju

2 BANGLADESS Óttast er að hundruð manna hafi farist með farþegaferju sem hvolfði í Banglades í gær. Meira en 40 manns tókst að synda í land, en um borð í ferjunni voru hundruð manna. Einn þeirra sem björguðust segir að mikið hvassviðri og sterkir straumar hafi valdið því að áhöfnin missti stjórn á ferjunni.

Kúrdar eiga í vök að verjast

3 ÍRAK Núrí al Malíki, forsætisráðherra Íraks, hefur skorað á her landsins að koma Kúrdum í norðurhluta landsins til bjargar, en þeir eiga nú í vök að verjast gegn herskám islamistum sem hafa náð stórum hluta landsins á sitt vald. Tugir þúsunda hafa hrakist undan sókn þeirra frá Kúrdahéruðunum.

Minntust heimsstyrjaldar

4 BELGÍA Þjóðhöfðingjar Belgíu, Frakklands, Bretlands og Pýskalands hittust í Liege í Belgíu í gær til að minnst þess að hundrað ár eru liðin frá því að fyrri heimsstyrjöldin hófst. Þjóðverjar réðust inn í Belgíu þann 4. ágúst 1914 og strax um nóttina slógust Bretar í förina.

Ebólaveiran nær fótfestu í Nígeríu

Læknir í Nígeríu sem sinnti þar smituðum manni sem lést er nú sjálfur smitaður af ebólaveirunni. Tveir smitaðir hafa verið fluttir frá Líberíu til Bandaríkjana, þar sem þeim er gefið blóð úr manni sem smitaðist af veirunni en lifði af.

NÍGERÍA, AP Ebólaveiran hefur nú kostað nærri 900 manns lífið, en alls er talið að um 1.600 manns hafi smitast í fjórum ríkjum í vestanverðri Afríku frá því veirunnar varð fyrst vart fyrir fáeinum vikum.

Í gær var staðfest að læknir hefði smitast í Nígeríu til viðbótar við mann frá Líberíu, sem lést þar 25. júlí síðastliðinn. Læknirinn er einn þeirra sem sinntu þeim sem lést.

„Þetta fellur algerlega að því munstri sem við höfum séð til þessa. Annaðhvort veikist einhver og smitar ættingja sína eða fer á sjúkrahús og þá veikist heilbrigðisstarfsfólkið,“ segir Gregory Hartl, talsmaður Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) í Genf.

„Þetta er afskaplega óheppilegt en ekki óvænt. Það var veikur maður sem steig úr flugvél og því miður vissi enginn að hann væri með ebólaveiruna,“ sagði Hartl um Patrick Sawyer, manninn sem lést í Nígeríu.

Grunur lék á því að þrír til viðbótar væru smitaðir í Nígeríu, en ekki var búið að fá staðfestingu á því síðdegis í gær. Allir eru þeir heilbrigðisstarfsmenn sem höfðu sinnt Sawyer á sjúkrahúsinu í Lagos. Sjúkrahúsinu hefur nú verið lokað tímabundið.



VARÚÐAR-RÁÐSTAFANIR Í NÍGERÍU Heilbrigðisstarfsfólk fylgdist grannt með farþegum á flugvælinum í Lagos, fjölmennustu borg landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Þar með er ebólaveiran búin að ná einhverri fótfestu í Nígeríu, en til þessa hafði hennar einungis orðið vart í Gíneu, Síerra Leóne og Líberíu.

Bandaríski trúboðinn Nancy Writebol, sem smituð er af veirunni, var í gær flutt um borð í flugvél í Líberíu og er reiknað með því að hún komi til Bandaríkjana í dag, þar sem reynt verður að hjúkra henni eftir föngum. Annar bandarískur trúboði, Kent Brantly, sem einnig hafði smitast, var fluttur til Bandaríkjana fyrir helgi.

Læknar í Bandaríkjunum hafa gert tilraunir með að gefa Brantly blóð úr sjúklingi sem lifði af ebla-

„Það var veikur maður sem steig úr flugvél og því miður vissi enginn að hann væri með ebla-veiruna.“

Gregory Hartl, talsmaður WHO.

smit, í von um að blóðgjöfin verði til þess að hann myndi mótstöðu gegn veirunni.

Ebólaveiran smitast milli manna einungis með líkamsvessum eins og blóði, svita eða munnvatni. Engin lækning hefur verið til en tilraunir hafa gefið vonir um að hugsanlega finnist lækning innan tíðar. gudsteinn@frettabladid.is



HVAÐ FER MIKIL ORKA Í ÞVOTTADAGINN?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað þvottavélin og þurrkarinn nota mikið rafmagn.

Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að létta okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota

að staðaldrí. Á on.is er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is



ORKA NÁTTÚRUNNAR



20%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÞVOTTAVÉLUM

AEG - ELECTROLUX - ZANUSSI - EXQUISIT - DAEWOO

Mikið úrval af þvottavélum í öllum stærðum og gerðum. 1000-1600 snúninga, 6-9 kílóa, með eða án þurrkara. Verð frá kr. 51.920 með afslætti.

AEG

F-45500W0 Uppþvottavél

- ✓ Sparneytin og vönduð AEG vél með öllum helstu þvottakerfum á áður óséðu verði!
- ✓ 4 þvottakerfi þ.á.m. AUTO, 30 mínútna hraðkerfi, sparnaðarkerfi og 70°C pottakerfi.
- ✓ A+/A einkunn fyrir orkunýtni/þvottagæði/þurrk.
- ✓ Skjár sem sýnir tímalengd þvottakerfis
- ✓ Framstillt ræsing möguleg um 1-24 klst.
- ✓ MultiTab val fyrir uppþvottatöflur.
- ✓ Hljóðlát, 49 dB(A).
- ✓ HxBxD: 81,8-88x59,6x59 cm.
- ✓ Til innbyggingar, afhent án toppplötu.
- ✓ Fullt verð kr. 114.900.



OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
84.900
SPARAÐU 30.000



OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
99.900
SPARAÐU 38.000



AEG

T-61270AC Barkalaus þurrkari

- ✓ Barkalaus þéttþurrkari með fullkomnum rakaskynjara og 14 þurrkerfum.
- ✓ Rafmagns- og tímasparnaður með fullkomnum rakaskynjara.
- ✓ LCD skjár sem sýnir afgangstíma.
- ✓ Hljóðmerki þegar þurrki lykkr.
- ✓ Möguleiki á framstilltri ræsingu.
- ✓ Tromla snýst til beggja átta.
- ✓ Tekur allt að 7 kg.
- ✓ Fjöldmörg sérkerfi.
- ✓ Orkuflokkur B.
- ✓ Fullt verð kr. 137.900



Electrolux

ZEO-5410 Ryksuga Essensio

- Óflug og góð heimilisryksuga með 1800W mótör og stillanlegum sogkrafti.
- ✓ 3 lítra S-Bag örtrefjapoki.
- ✓ Stillanlegur sogkraftur.
- ✓ Air Clean II öragnasia.
- ✓ Hæggræsing, sprengir ekki öryggjó.
- ✓ 8M vinnuradius.
- ✓ Innbyggð fylgihluta geymsla.
- ✓ Fullt verð kr. 19.990.

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
12.990
35% AFSLÁTTUR



154 CM HÁR
XL

HVÍTUR
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
94.900
SPARAÐU 35.000

STÁL
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
109.900
SPARAÐU 30.000

Electrolux

- EN-12900AOW/AOX Kæli- og frystiskapur**
- Stór 208 lítra kæli og tveggja skúffu 61 lítra frýsar
- ✓ Vönduð innrétting með glerhillum og flöskurekka
- ✓ Fæst bæði hvítur eða í burstuðu kámfriú stáli
- ✓ Hljóðlátur, aðeins 40 dB(A)
- ✓ HxBxD: 154,4 x 59,5 x 63,2 cm.
- ✓ Fullt verð kr. 129.900/139.900.



154 CM HÁR

NOFROST
EKKERT HRIM

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
119.900
SPARAÐU 20.000



GÁMASALA

BOSCH

- MUM-4405 Hrærivél**
- Óflug 500W hrærivél með MultiMotion mótör sem hrærir og hnoðar hraðar og betur.
- ✓ 3,9 lítra skál - rúmar um 2 kg af deigi.
- ✓ Hnoðari, þeytari, hrærari og hveitibraut fylgir.
- ✓ Fylgihlutur þola uppþvottavél
- ✓ Fullt verð kr. 25.990

KYNNINGARVERÐ KR.
16.990
35% AFSLÁTTUR



30%
AFSLÁTTUR
ELECTROLUX - DOMO - TRISTAR
CLOER - PRINCESS

18 GERÐIR

16 GERÐIR

Allar gerðir af hraðsuðukönnum og brauðristum með 30% afslætti. Sjáðu allt úrvalið á rafha.is



exquisit

- EH-10.5-1 Eldavél**
- 50 cm breidd eldavél sem smellpassar í sumarþústaðinn eða stúdíóþúðina.
- ✓ Ofn með undir- og yfirhita, alls 4 eldunarkerfi.
- ✓ 4 hellur þ.á.m. hraðsuðuhella.
- ✓ Orkuflokkur A.
- ✓ HxBxD: 85 x 49,5 x 60 cm.
- ✓ Fullt verð kr. 79.900,-

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
55.555
30% AFSLÁTTUR



OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
74.900
SPARAÐU 35.000



Electrolux

- EHF-16240XK keramik helluborð**
- Flott keramik helluborð með High Light hraðhellum og ein XXL 21 cm 2300W hellsu
- ✓ Snertitakkar á öllum hellum
- ✓ Stafrænt stjórnborð
- ✓ Barnalæsing
- ✓ Utanmál HxBxD: 3,8 x 57,6 x 51,6 cm
- ✓ Fullt verð 89.900



Electrolux

- EEB-4230POX Ofn**
- Glæsilegur ofn í burstuðu kámfriú stáli.
- ✓ Ekta þrívíddarblástur með jöfnum hita á allt að premium hæðum.
- ✓ Undir- og yfirhiti, ásamt stóru og litlu grilli.
- ✓ Klukka með skjá og hringingu.
- ✓ Sérstaklega slitsterkur og léttþrifanlegur glerjungur.
- ✓ Orkuflokkur A-10%.
- ✓ Fullt verð kr. 109.900.

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR.
59.900
SPARAÐU 30.000

Rafha ehf
Opið virka daga 9-18 laugardaga 11-17 | Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík Sími 5880500 www.rafha.is

Gefa blóð fyrir hönd samkynhneigðra vina:

Hræsnin

Hinsegin dagar hefjast í dag og munu standa yfir næstu sex daga. Það er óhætt að segja að mikið vatn hefur runnið til sjávar frá júní 1999 þegar fyrstu Hinsegin dagarnir voru haldnir sem útihátíð á Ingólfstorgi þar sem 1.500 manns komu saman til að fagna mannréttindum, menningu og margbreytileika í samfélaginu.

Hátíðin hefur vaxið með ótrúlegum hraða og undanfarin ár hafa samkynhneigðir, fjölskyldur þeirra, vinir og allir sem styðja málefnið fylkt liði í meðal annars í Gleðigöngu um miðborgina. Í dag eru Hinsegin dagar orðnir ein af þremur stærstu útihátíðum þjóðarinnar með allt að hundrað þúsund þátttakendur ár hvert. Vöxtur hátíðarinnar og þróun hennar undirstrikar þann stórkostlega árangur sem náðst hefur í réttindabaráttu samkynhneigðra hér á landi, hvort sem er á sviði löggjafar eða í samfélagslegu samhengi. Mikil breyting hefur orðið á viðhorfum almennings og töluvert hefur dregið úr forðum í garð samkynhneigðra.

En betur má ef duga skal. Í síðasta mánuði ritaði hópur virtra lækna og lögfræðinga í Bandaríkjunum grein í vísindatímaritið Journal of the American Medical Association þar sem enn og aftur var vakin athygli á því óréttlæti að samkynhneigðir megi ekki gefa blóð. Að mati þessara sérfræðinga er bannið úr takti við nútímalæknávisindi og lögfræðilega vafasamt.

Slíkt bann hefur verið í gildi hér á landi frá árinu 1985, þegar ekki var hægt að skima blóð og samkynhneigðir voru metnir sem sérstakur áhættuhópur gagnvart útbreiðslu HIV-veirunnar. Engin þörf er á þessu núna, bæði er smitmynstrið orðið gjörbreytt og allt blóð er skimað. Engu að síður er höfðinu barið í steininn og þessi hópur blóðgjafa útilokaður.

Núverandi bann elur á ranghugmyndinni um að HIV-smit sé eingöngu „hommasjúkdómur“. Sú ranghugmynd ein og sér hefur kostað ótal smit á meðal gagnkynhneigðra en stærsti áhættuhópurinn í dag er konur undir 25 ára. Svo ekki sé minnst á alla þá forðma í garð samkynhneigðra sem þessi ranghugmynd hefur og mun ala af sér.

Í dag er ekki hægt að greina HIV-veiruna á fyrstu sex mánuðum smits. Það er einnig ljóst að óvarin endaparmsmök eru nánast eina áhyggjuefni þeirra sem eru fylgjandi áframhaldandi banni. Ákveðin ósamkvæmni þar sem um er að ræða kynlífshegðun sem er svo sannarlega ekki bundin við samkynhneigða karlmenn. Ef menn vilja enn líta á þennan hluta kynlífs sem áhættuhegðun, þá ætti alla vega að skilgreina hana sérstaklega og láta gilda almennt yfir línuna, burtséð frá kynhneigð. Allt annað er hræsnin.

Um nokkurra ára skeið hefur hópur hinsegin ungmenna vakið athygli á þessu banni. Í tilefni Hinsegin daga efnir hópurinn til viðburðar í Blóðbankanum í dag þar sem fólk er hvatt til að koma og gefa blóð í nafni vinar sem ekki má gera slíkt sökum kynhneigðar sinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson
 ÚTGEFANDI: Kristín Þorsteinsdóttir RITSTJÓRAR: Ólafur P. 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 gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlönnum Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

FRÁ DEGI TIL DAGS

Fjörugur Fylkisflokkur

Það verður fróðlegt að fylgjast með Fylkisflokki Gunnars Smára Egilssonar. Þegar hafa hátt í á þriðja þúsund manns skráð sig í flokkinn. Hugmyndir stofnandans, um að Ísland verði 20. fylki Noregs, vekja æ meiri athygli hjá skyldmönnum okkar í Noregi. Þar sýnist sitt hverjum. Margir eru jákvæðir, sumir neikvæðir–flestar forvitnir. Eitt er víst að hvað sem öðru líður hefur Gunnar náð að gára vatnið duglega með hugmyndum sínum og skapa fjörlaga umræðu um grundvallaratriði. Spurning hvort ekki verði stofnaður systurflokkur í Noregi til að vinna að málinu frá báðum endum.

Óvæntir vopnabráður?

Gunnar hefur fengið óbeinan stuðning úr óvæntri átt, frá Jóni Steinari Gunn-

laugssyni, gömlum fjandvini. Lögmaðurinn hefur lýst yfir áhyggjum af tengslum í dómskerfinu, sem stafi af því að Ísland sé fámenn og lítið land og allir þekki alla. Það geti truflað dómarrann, sem ekki má láta truflast. Þar talar maður með reynslu. Það er einmitt höfuðröksemd Gunnars að hér sé ekki nægur fólksfjöldi til að halda úti samfélagi sem uppfyllir kröfur tímans. Það eigi við um margt og réttarkerfið sé ein birtingar-

mynd þess. Gaman væri að sjá þá sem vopnabráður, Gunnar og Jón Steinar, því báðir eru öflugir málafylgjumenn sem ekki liggja á hugmyndum sínum. Það gætu orðið táknrænar sögulegar sættir.

Að stela glæpnium

ESB-umræðan hefur dunið á okkur árum saman og raunar hvorki þokast áfram né aftur á bak í langan tíma. Hún er að verða frekar hvítleitt reiptog, hvort sem við viljum stökva á Evrópuvagninn eða ekki. ESB-sinnar líta nú margir öfundaraugum til Fylkisflokksins, sem hefur kallað fram á ritvöllinn gamla penna og nýtt fólk með fjölbreyttar skoðanir, sumar nýjar eða í nýlegum búningi, á stöðu Íslands í samfélagi þjóðanna. Það má eiginlega segja að hann hafi stolið glæpnium í bili.

olof@frettabladid.is



Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR



Hvað er það með þetta fólk?

SAMFÉLAG



Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar

Ég veit það svei mér ekki. Það er alltaf fyrst að bregðast við, það er alltaf tilbúið að leggja sitt af mörkum og hefur oft frumkvæði að því að gera eitthvað til að styðja við gott málefni. Haldnir eru styrktartónleikar, lög gefin út og diskar til styrktar góðum málefnum. Ég er að tala um tónlistarfólk, hljómsveitir, söngvara og hljóðfæraleikara. Eru þau sett saman á einhvern annan hátt en við hin? Er hjartað í þeim stærra, opnara og meira rúm fyrir náungann? Er það sköpunarkrafturinn og það að þau eru alltaf að gefa af sér í tónlistinni og vilja vera í góðu sambandi við aðra? Ég veit það ekki en staðreyndin er sú að þau eru alltaf tilbúin. Þetta sjáum við á heimsvísu og á Íslandi. Hjálparstarf kirkjunnar hefur margoft reynt þetta, listinn er alltof langur til að byrja að nefna nöfn, en enginn er svikinn þó að ég nefni eitt nafn. Jóhann G. Jóhannsson, blessuð sé minning hans, hann var óþreytandi að leggja hjálparstarfi lið og fá til liðs við sig fjölda manns úr bransanum.

Tónlist er tjáning sem nær til okkar, snertir hjarta okkar og tilfinningar, opnar eyru okkar og hjarta, skapar samstöðu og samkennd. Miklu betur en orð, skýrslur og fréttir í síblyju fjölmiðlanna. Þess vegna er svo dýrmætt

→ Eru þau sett saman á einhvern annan hátt en við hin? Er hjartað í þeim stærra, opnara og meira rúm fyrir náungann? Er það sköpunarkrafturinn og það að þau eru alltaf að gefa af sér í tónlistinni og vilja vera í góðu sambandi við aðra?

þegar tónlistarfólkið leggur góðum mállefnum lið. Gott dæmi er lagið Hjálpum þeim eftir Axel Einarsson við texta Jóhanns G. Jóhannssonar. Lag sem er löngu orðið sígilt og stendur alltaf fyrir sínu og minnir okkur á eins og segir í textanum „Gleymd'ekki þínum minnsta bróður“. Á heimsvísu má minna á lögin „Do They Know It's Christmas?“ eftir Bob Geldof og Midge Ure og „We Are The World“ eftir Michael Jackson og Quincy Jones.

Ég efast ekki um að lögin eru byrjuð að óma í huga þér um leið og þú lest þetta, líka boðskapur laganna. Þetta undirstrikar mikilvægi þeirra, gefur tóninn fyrir betri heimi. Tón sem við getum öll tekið undir. Það er full ástæða til að segja við allt þetta tónlistarfólk sem í svo mörg ár hefur staðið vaktina: TAKK!

Starfsgreining sendiherra

Sendiherrar í þjónustu íslenska ríkisins teljast til embættismanna samkvæmt lögum nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins. Samkvæmt þeim lögum skal auglýsa öll embætti í Lögbirtingablaði. Með breytingu á lögum um utanríkisþjónustu Íslands árið 1997 var sett inn heimild til að víkja frá auglýsingaskylduákvæðinu þegar ráða skyldi ráðuneytisstjóra utanríkisráðuneytis og sendiherra. Þessi heimild kom inn samkvæmt tillögu efnahags- og viðskiptanefndar og rökinn voru einungis þau að öll störf í utanríkisþjónustunni hefðu verið undanþegin auglýsingaskyldu í starfsmannalögum ríkisins frá árinu 1954.

Í umræðu um skipun sendiherra á dögnum sagðist fyrirverandi utanríkisráðherra ekki vera þeirrar skoðunar að auglýsa ætti stöður sendiherra því „erfitt sé að velja menn með þá eiginleika sem til þurfi að hafa með því að auglýsa starfið laust til umsóknar“. Þessi fullyrðing stenst ekki skoðun.

Fyrsta skrefið í faglegu ráðningarferli er að gera vandaða starfsgreiningu. Starfsgreining skiptist almennt í starfslýsingu, þ.e. lýsingu á þeim verkefnum sem unnin eru í starfinu, vinnuáætlun og umgjörð starfsins annars vegar, og starfskröfulýsingu, þ.e. lýsingu á þeim kröfum sem starfið gerir til starfsmanna, hins vegar. Starfskröfulýsingin er notuð til að draga fram þá eiginleika sem leita þarf eftir hjá umsækjendum um stöfin.

Við gerð starfskröfulýsingar er oft stuðst við fjórþættan ramma, þar sem skilgreind eru starfsþekking, færni, geta og aðrir persónulegir eiginleikar. Sendiherrastörf fela í sér margvísleg verkefni og ábyrgðarsvið sem ekki verður farið nánar út í hér og ekki verður hér heldur gerð tilraun til að lýsa umgjörð starfsins eða vinnuáætlun sendiherra.

Eftirfarandi eru hins vegar drög að starfskröfulýsingu sendiherrastarfsins. Þetta er sá hluti starfsgreiningar sem almennt er notaður til að undirbyggja annars vegar auglýsingu um starfið og hins vegar það matsferli sem sett er upp til að meta umsækjendur í kjölfarið. Starfskröfulýsingin skiptist í fjóra hluta samkvæmt ofangreindu kerfi.

Kröfulýsing sendiherrastarfsins

Starfsþekking sem sendiherrar þurfa að hafa:

- Þekking á alþjóðasamskiptum og alþjóðastofnunum.
 - Þekking á íslensku lagaumhverfi.
 - Þekking á alþjóðlegum skuldbindingum Íslands.
 - Þekking á uppbyggingu íslensku stjórnáslunnar.
 - Þekking á íslenskrri menningu og sögu.
 - Þekking á alþjóðaviðskiptum, fjármálum og þjóðhagfræði.
- Færni sem sendiherrar þurfa að hafa:
- Færni í að skilja, tala og skrifa 2-3 erlend tungumál.
 - Færni í íslensku, bæði talaðri og ritaðri.
 - Færni í samningatækni og sáttamiðlun.

STJÓRNÁSLA



Ásta Bjarnadóttir
ráðgjafi
hjá Capacent

→ Vonandi er þess ekki langt að biðja að utanríkisráðherra taki sig til og auglýsi sendiherrastöðu ...

- Leikni í samtölum við ókunnugt fólk.
- Færni í að semja og flytja ræður, jafnt skrif- aðar sem blaðlaust.

- Hæfni í notkun helstu tölvu- forrita og samskiptatækja.
- Færni í stjórnun starfsmanna og rekstri.

Geta sem sendiherrar þurfa að hafa:

- Mikil hugræn geta, þ.e. greiningarhæfni, gagnrýnin hugsun og dómgreind.
- Geta til að læra hratt nýja hluti, þ.e. tileinka sér skriflegar eða munnlegar upplýsingar.
- Geta til að draga ályktanir, sjá samhengi hlutanna og finna lausnir á flóknum vanda- málum.
- Geta til að tjá sig á skýran hátt og góð framsögn.
- Líkamleg geta til að standa í ferðalögum og vinna langan vinnudag.

Aðrir persónulegir eiginleikar sem sendiherrar þurfa að hafa:

- Lipurð í samskiptum og virðuleg en hlýleg framkoma.
 - Þjónustuvilji, þ.e. áhugi á að aðstoða fólk og fyrirtæki.
 - Leiðtogaþæfileikar, þ.e. hæfni til sannfæringar og til að hrífa fólk með sér.
 - Áhugi á ólíkum menningar- heimum, þjóðum og fólki.
 - Frumkvæði og hugmyndaauði. Tekið skal fram að ofangreint er einungis fyrstu drög og næsta skref væri að útfæra þessa starfsgreiningu betur, með viðtölum við nokkra sendiherra og yfirmenn þeirra, þ.e. ráðuneytis- stjóra og ráðherra.
- Ef utanríkisráðherra óskar eftir að nota þessi drög til að auglýsa í fyrsta sinn í sögunni starf sendiherra þá er ég ekki í vafa um að margir myndu fagna því og margir hæfir sækja um, bæði karlar og konur.

Hvað gera ráðherra og Alþingi?

Ekki ber að skilja grein þessa sem svo að höfundur telji nýráðna sendiherra ekki starfinu vaxna, öðru nær. Það er hins vegar ljóst að til lengri tíma þurfum við að standa faglega að vali á fulltrúum Íslands á alþjóðavettvangi, enda hefur reynslan af faglegu mati við ráðningar að mestu verið góð þau 100 ár eða svo sem sú aðferða- fræði hefur verið að þróast.

Þó að það sé kannski ekki einfalt mál að velja góðan sendiherra, og þó að menn geti verið ósammála þeirri greiningu á starfinu sem hér er að ofan er birt, þá fer því fjarri að lausnin sé að nota ófaglegt og jafnvel geðþótta- miðað ráðningarferli.

Vonandi er þess ekki langt að biðja að utanríkisráðherra taki sig til og auglýsi sendiherrastöðu, eða að löggjafarsamkundan afnemi illa rökstudda undanþágu utanríkisráðuneytisins frá auglýsingaskyldunni og þar með faglegu ráðningarferli. Margir munu taka ofan fyrir þeim stjórnásl- manninn sem hefur frumkvæði að því að eyða þeirri tortryggni sem ítrekað kemur upp við skipanir sendiherra.

Google og heilsa fólks

HEILSA

Teitur Guðmundsson
læknir



Það kemur kannski engum á óvart að internetið sé orðið stærsti vettvangur samskipta í heiminum í dag. Fyrir nútímafólk er óhugsandi að hafa ekki öflugan leitarvél við höndina sem hægt er að spyrja um hvað sem er og fá svarið á svipstundu. Ef það er ekki á netinu þá er það ekki til sagði einhver. Hægt er að spyrja ráða á spjallborðum, Facebook-grúppum og býsna víða um nánast allt milli himins og jarðar. Þá eru líka til sérstakar vefsíður eins og til dæmis doktor.is sem gera út á leiðbeiningar og fræðslu svo dæmi sé tekin. Stór hluti þekkingar í dag kemur í gegnum netið, Youtube er ótrúlegur miðill og flest myndbönd þar inni byrja sennilega á „how to ...“.

Aðalkosturinn við internetið er að allir sem vilja geta sett inn efni þangað, sem er einnig meginvandinn við mjög mikið af þeim upplýsingum sem þar er að finna. Því var einhver tímann fleygt að algengustu leitaratriði á Google væru tengd kynlífi og klámi annars vegar og hins vegar heilsu, heilbrigði og sjúkdómum. Ekki veit ég hvort það er rétt, en ljóst er að sjúklingar og almenningur í dag nota netið sem aldrei fyrr og fá þar bæði góða og slæma ráðgjöf. Það getur verið erfitt að meta fyrir þann sem ekki hefur yfirsýn og þekkingu hvort þær upplýsingar sem settar

eru fram séu í lagi eða ekki. Þó má ekki gleyma því að á sama tíma getur enginn fylgst með öllu sem nýtt er. Ættu læknar því að fagna því ef sjúklingar nýta netið, koma með tillögur eða vilja ræða meðferð sína út frá þeirri þekkingu sem þeir hafa aflað sér. Í sumum tilvikum getur slíkt valdið togstreitu milli aðila, en báðir þurfa að muna að það er samstarfsverkefni að lækna og líkna.

Nú þegar hefur Google frændi gifurleg áhrif á heilsu fólks með beinum og óbeinum hætti. Hann ber ekki ábyrgð á upplýsingunum, en hann er sá sem leitar þær uppi og birtir þeim sem slá inn leitarorðin. Ekki á samræmdan hátt heldur samkvæmt hegðunarmynstri viðkomandi notanda og því hvert tölva hans hefur ferðast á óútskýranlegum vegum internetsins. Þannig má segja að upplýsingunum sé miðað meðvitað, en einstaklingurinn getur verið ómeðvitaður um það og þannig er hegðun hans að vissu leyti stýrt. Þetta sést best á auglýsingum á netinu sem tengjast leitarvélinni og þeirri gervigreind sem þegar er notuð til að lesa í notkun notandans.

Með þessu móti hefur fyrirtækið orðið eitt það stærsta og ríkasta í heimi, að selja notendamiðaðar auglýsingar og aðgengi að notendum. Fyrirtækið er svo ríkt að það hefur á undanförunum árum sett á laggirnar svokölluð tunglskotsverkefni (moonshot) þar sem miklu er kostað til án þess að vera í nokkurri vissu um hvort þessi verkefni beri ávöxt. Sumir kynnu að kalla þetta gæluverkefni eða hreint brjálæði, öðrum þykir þetta tær snilld. Verkefni falla undir Google X, en þar á meðal eru sjálfkeyrandi bílar, Google-gleraugun, loftbelgir sem eiga að koma

“Ljóst er að sjúklingar og almenningur í dag nota netið sem aldrei fyrr og fá þar bæði góða og slæma ráðgjöf.

netsambandi á fjarlægja staði, augnlinsur sem mæla blóðsykur og síðast en ekki síst hin nýja Baseline Study. Þar er meiningin að kanna líkama fólks með það fyrir augum að geta sagt fyrir um sjúkdóma og myndun þeirra betur en við getum í dag og ýta undir forvarnir.

Í samvinnu við nokkra háskóla í Bandaríkjunum og nokkra tugi vísindamanna er meiningin að safna saman eins miklum upplýsingum um einstaklinga og mögulegt er á sviðum sameindalífraði og erfðafræði auk margra annarra sviða og nota síðan þá yfirburðareiknigetu sem Google ræður yfir til að vonandi finna það hvað skilgreinir heilbrigða manneskju. Með þessu eru þeir að eigin mati að leggja sitt á vogarskálarnar á sviði forvarna og heilsueflingar fyrir framtíðina með þá sýn að hægt verði að forða fólk frá sjúkdómum eða hindra þróun þeirra, jafnvel bæta meðferð þeirra sem þó munu veikjast.

Eflaust er hægt að skeggraða það hvers vegna akkúrat þetta fyrirtæki kys að eyða milljörðum Bandaríkjadala í slíkar rannsóknir þar sem ósennilegt er að þeir muni verða framleiðendur lækningatækja, lyfja eða annarra slíkra þátta í framtíðinni, en hver veit? Öruggt er að Google frændi mun þekkja þig mun betur í framtíðinni en hann gerir í dag, hvort sem þér líkar það betur eða verr.

In the High Court of Justice (Chancery Division) Companies Court No. 2640 of 2014

IN THE MATTER OF NATIONWIDE LIFE LIMITED (FORMERLY KNOWN AS NATIONWIDE ANGLIA LIMITED)

(a company registered in England with number 02319634)

-and-

IN THE MATTER OF LEGAL AND GENERAL ASSURANCE SOCIETY LIMITED

(a company registered in England with number 00166055)

-and-

IN THE MATTER OF THE FINANCIAL SERVICES AND MARKETS ACT 2000

NOTICE IS HEREBY GIVEN in accordance with section 114(2) of the Financial Services and Markets Act 2000 (the “Act”) that on 21 July 2014 an order was made by the High Court of Justice in London under sections 111, 112 and 112A of the Act sanctioning a scheme (the “Scheme”) providing for the transfer of the long-term insurance business, which consists of matured **GUARANTEED EQUITY BONDS**, carried on by Nationwide Life Limited (“NWL”) (the “Business”) to Legal and General Assurance Society Limited (“LGAS”). The transfer pursuant to the Scheme became effective on 31 July 2014.

Where, as regards any policy included in the Business, the “State of the commitment” is an EEA State other than the United Kingdom (as such terms are defined in the Act) and the policyholder has a right to cancel the policy as a result of the transfer under the law of the EEA State concerned, that right may be exercised during the period of 21 days following the date of publication of this notice or, where applicable, within such longer period as may be allowed under the law of the EEA State concerned. Where the State of the commitment is Belgium, the period is 90 days; where the State of the commitment is Estonia, the period is one month; where the State of the commitment is Finland, the period is three months; where the State of commitment is France, the period is one month; where the State of the commitment is Hungary, the period is 30 days; where the State of the Commitment is Italy, the period is 60 days; where the State of commitment is Norway, the period is four weeks.

Any person who has questions relating to the transfer or their right to cancel, or requires any further information, should contact either LGAS (by writing to The Nationwide Life Team, Legal & General, City Park, The Droveaway, Hove, BN3 7PY (Ref: Steve Evans) or calling +44 (0)845 730 2014) or the Solicitors named below (by writing to the address below or calling the telephone number below).

Slaughter and May
One Bunhill Row, London EC1Y 8YY
+44 (0)20 7600 1200 (Ref: RAC/OXB)
Solicitors to LGAS and NWL

Dated: 1 August 2014

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



Markaðurinn er ekki bara fyrir stór fyrirtæki

NASDAQ OMX-kauphallinnar á Norðurlöndunum hafa í auknum mæli beint kastljósinu að smærri félögum og bent á að drifkraftur nýsköpunar og hagvaxtar liggja ekki hvað síst hjá þeim, enda um gríðarlegan fjölda fyrirtækja að ræða í þessum hópi. Þetta hefur verið stutt með tölfræðilegum samantektum þar sem kemur fram að vaxtarhraði og starfsmannafjölgun lítilla og meðalstórra fyrirtækja er meiri en annarra félaga.

Grundvallarhlutverk kauphalla er að leiða saman fyrirtæki sem leita fjármagns og fjárfesta á skipulegum verðbréfamarkaði, en ekki síður að styðja við smærri fyrirtæki á leið þeirra til vaxtar. Af Norðurlandamörkuðunum er það sænski markaðurinn sem hefur laðað að sér flestar nýskráningar og þá sérstaklega á þessu ári, en mikil vakning hefur orðið í Svíþjóð um kostina sem felast í því að sækjast eftir fjármögnun á markaði og þá sérstaklega fyrir minni fyrirtæki. Danski og finnski markaðurinn eru á ágætis skriði og vonandi mun sá íslenski taka kipp í haust, ef lífeyrissjóðir geta séð fram á aukna heimild til að bæta fyrirtækjum sem skráð eru á First North Iceland við eignasafnið sitt.

Fjölbreytileiki

Lítum aðeins á sænska markaðinn. Fyrstu sex mánuði ársins hafa 32 félög skráð sig á NASDAQ OMX Stockholm og þar af 23 á First North-markaðinn. Ef skoðuð eru nokkur dæmi um félög sem hafa valið skráningarleiðina á First North í Stokkhólmi þá má sjá að um fjölbreytta flóru er að ræða. Brighter vinnur að þróun á „svissneska vasahniðnum“ fyrir sykursjúka, Mackmyra framleiðir sænskt viskí, 2E Group sérhæfir sig í tónleika- og ráðstefnuhaldi, Dignitana vinnur við þróun á hettu sem kemur í veg fyrir hármíssi

FJÁRMÁL



Hermann Práinsson
NASDAQ OMX
Iceland

→ Það hentar ekki öllum fyrirtækjum að fara á markað, en markaðurinn á að vera augljós valkostur fyrir þau fyrirtæki sem leita fjármögnunar.

hjá krabbameinssjúklingum í efna-meðferð og Paradox Entertainment framleiðir tölvuleiki, kvikmyndir og borðspil.

Það er ekki eingöngu fjölbreytileiki þessara fyrirtækja sem er áhugaverður heldur einnig það að samanlagt markaðsverðmæti þeirra er rétt rúmlega markaðsvirði Fjarskipta sem var önnur minnsta nýskráningin hér á landi síðustu ár. Stöðugt er verið að vinna að umbótum á regluverki fyrir félög á markaði. Vegast þar á sjónarmið annars vegar um að aflétta reglubyrði þannig að regluverk sé ekki of íþyngjandi fyrir smærri félög sem kjósa að sækjast eftir skráningu og hins vegar að slík aflétting á reglubyrði verði ekki framkvæmd á kostnað fjárfesta og gagnsæis á markaði. First North-regluverkið ætti ekki að fæla álitleg fyrirtæki frá þeim valkosti sem markaðurinn er, eins og dæmi frá Svíþjóð hafa sýnt.

Það hentar ekki öllum fyrirtækjum að fara á markað, en markaðurinn á að vera augljós valkostur fyrir þau fyrirtæki sem leita fjármögnunar, hvort sem er með útgáfu hlutabréfa eða skuldabréfa á First North. Við teljum að mörg fyrirtæki séu að horfa að ósekju fram hjá þeim tækifærum sem skráning á markað getur veitt þeim og takmarka þannig möguleikana á frekari vexti. Það er hvorki stærð né virði fyrirtækja sem er helsta viðmið varðandi hvort þau henti á markað, heldur framtíðarstefna og plön stjórnenda og eigna þeirra.

Dýrkeypt sóun hæfileika

Skólaárið 2011-2012 voru 27,5 prósent íslenskra grunnskólanema í sérkennslu og var lífll munur á milli árganga. Ekki liggja fyrir tölur um heildarkostnað af sérkennslunni utan Reykjavíkur, en þar var hann áætlaður um eitt þúsund og þrjú hundruð milljónir króna (1.300.287.000,00 kr.) árið 2012.

Má þá ætla kostnað vegna sérkennslu á landinu öllu um 3,9 milljarða á ári.

Sérkennslu virðist einkum ætlað að mæta sértækum námserfiðleikum svo sem lesblindu, athyglisbresti og ofvirkni, en einnig er þar gripið til geðlyfja til að bæta stöðu þeirra sem sagðir eru ofvirkir og/eða með athyglisbrest.

Kostnaður vegna geðlyfja, sem börnum (og fullorðnum) sem eru sögð vera með athyglisbrest og ofvirkni eru gefin, fer ört vaxandi og er nú væntanlega um milljarður króna, (hlutur Sjúkratrygginga Íslands).

Árangurinn er ekki ásættanlegur ef um fjórðungur drengja les sér ekki að gagni við lok grunnskóla og æ fleiri þarfnast geðlyfja við athyglisbresti og ofvirkni á fullorðinsaldri.

Lesblinda er ekki meðfædd, ekki sjúkdómur eða óbætanlegur ágalli; lesblindan er eiginlega veittur áverki, afleiðing misheppnaðrar lestrarkennslu.

En það má bæta skaðann, hreinsa sárið, heila meinið og kenna lesturinn með aðferðum sem falla að námsstíl hins „lesblinda“. Það er sem sagt hægt að „leiðrétta“ lesblinduna.

Með því að laga lestrarkennsluna frá upphafi að námsstíl og þroska nemenda er hægt að fyrirbyggja að þeir villist út í lesblindufenið og sitji þar.

Úr marvaðatroðslu

Af þeirri fjárhæð sem varið er til sérkennslu má ætla að verulegur hluti fari til lestrarkennslu „lesblindra“. Með því að

MENNTUN



Sturla Kristjánsson
sálfræðingur og
Davis-ráðgjafi

leiðrétta áunna lesblindu og fyrirbyggja síðan frekari „lesblinduframleiðslu“ má spara gífurlegar fjárhæðir í sérkennslu. Björgum fyrst þeim sem eru að ljúka grunnskólanámi og vinnum síðan frá báðum endum, leiðréttingu þá eldri og fyrirbyggjum að yngri börnin lendi í lesblindunni. Þannig má fækka sérkennslunemendum um 70-90 prósent og færa fjármuni úr marvaðatroðslu sérkennslunnar yfir í flugsund og jafnvel dýfingar!

Lífsglöðum, spurulum og skapandi ungmennum á ekki að gefa geðlyf, að undangenginni „geðröskunargreiningu“, til að auðvelda aðlögun þeirra að samfélagi iðnbyltingarinnar. Þau þurfa virðingu og traust til að skapa það samfélag framtíðarinnar sem við sjáum ekki fyrir.

Flytjum fjármuni frá sérkennslu til þróunar og umbóta. Komum lesblindum til bjargar, bætum lestrarkennsluna og tryggjum öllum lestrarfærni á þeirra eigin forsendum. Leggjum þannig lesblinduhugtakið af.

Lögum kennsluáferðir og kennsluhætti að hæfni hvers og eins og gefum öllum kost á að njóta sértækra hæfileika sinna, hvort sem námsstíll þeirra er „VHSH“ eða „HHFS“ (vinstri heila sitja og hlusta eða hægri heila fara og skoða). Þannig má útrýma ofvirknigreiningum og geðlyfjagjöfum fullfrískra barna og unglunga. Ritalín gerir aldrei hægri heila barn að vinstri heila barni, sem betur fer, en getur komið í veg fyrir að hægri heila barn blómstri og njóti einstakra hæfileika sinna.

Sinum síðan þeim sem sannlega þurfa á sérkennslu að halda vegna greinanlegra fatlana og þeim sannanlega veiku einstaklingum sem ofvirknigreiningar og geðlyfjagjafir hafa brugðist og komið í veg fyrir að fengju raunverulega úrbót meina sinna.

Gefum framtíðinni skóla án tapara og skóla án lyfja; skóla sköpunar og lífsgleði.

Subway kynnir bát dagsins.

7 mismunandi bátar alla daga vikunnar, allan ágúst á 549 kr.

BÁTUR DAGSINS

MÁNUDAGUR
Sterkur ítalskur

PRÍÐJUDAGUR
Kalkúnsbringa og skinka

MÍÐVIKUDAGUR
Pizzabátur

FIMMTUDAGUR
Skinkubátur

Örugg neytendavara á markaði

Daglega notum við eða komumst í snertingu við alls kyns neytendavöru sem við göngum út frá að sé eins örugg og mögulegt er að ætlast til á sanngjarnan hátt. Í lögum um öryggi vöru og opinbera markaðsgæslu segir að einungis megi setja örugga vöru á markað. Í þessu felst að vara þarf að uppfylla þær kröfur sem neytandi má með sanngirni ætla að vara uppfylli og varð meðal annars til þess að kaupin áttu sér stað. Lögin ná yfir hvers kyns vöru sem notuð er af neytendum að undanskildum matvælum og lyfjum, en sérlæg gilda auk þess einnig í ýmsum tilfellum um ákveðna vöruflokk, til dæmis vörur sem lúta reglum um CE-merkingar.

NEYTENDUR



Birna Hreiðarsdóttir framkvæmdastjóri

Það er engu að síður staðreynd að í ýmsum tilvikum eru vörur settar á markað sem ekki uppfylla kröfur og geta því ógnað heilsu og öryggi neytenda. Að undanfögnu hafa borist fréttir af innköllun á vöru af markaði sem ekki uppfyllir settar kröfur. Hér má nefna föt með of löngum reimum og uppstoppuð dýr sem með réttu áttu að uppfylla reglur um öryggi leikfanga og CE-merkingu. Í þessum tilvikum eru fyrirtæki og eftirlitsstjórnvöld að bregðast við annmörkum á vöru með því að taka hana af markaði, í fyrrgreindum dæmum til að vernda börn frá hugsanlegu tjóni við að komast í snertingu við vöru eða við notkun hennar. Í sumum tilfellum er hægt að lagfæra annmarkana og setja vöruna aftur á markað, stundum er hins vegar eina leiðin að farga vörunni. Báðar leiðirnar hafa óhjákvæmilega í för með sér kostnað fyrir framleiðandann og í sumum tilvikum skert orðspor fyrirtækis.

Samkeppnisforskot

Til að tryggja sé eins og unnt er að vara uppfylli settar kröfur er því grundvallar-

atriði að framleiðandi sjái til þess að framkvæmt sé áhættumat á vörunni áður en til markaðssetningar kemur. Það felur í sér að lagt er mat á allar fyrirséðar hættur sem upp geta komið við notkun vörunnar, ekki síst með tilliti til viðkvæmra neytenda svo sem barna og eldra fólks. Nauðsynlegar leiðbeiningar og varúðarmerkingar sem þurfa að fylgja vörunni byggjast að miklu leyti á niðurstöðu áhættumatsins. Einnig þarf að huga að ýmsum

öðrum atriðum, svo sem að umbúðir séu hannaðar í samræmi við reglur og að nægilegar upplýsingar um vöruna séu aðgengi- legar.

Að mörgu er því að hyggja áður en neytendavara er sett á markað. Fyrirtækjum sem eru að fóta sig í nýsköpun er sérstaklega bent á að skoða þessi mál vandlega og láta greina öll þau atriði sem uppfylla þarf til að markaðssetning sé í samræmi við reglur. Það margborgar sig að hafa þessi mál í lagi frá upphafi, þá er eftirliturinn auðveldari. Hin hliðin á málinu er sú staðreynd að umræddar reglur eru byggðar á samevrópskum kröfum sem gilda á öllu EES-svæðinu. Með því að uppfylla þessar kröfur opnast möguleiki fyrir framleiðanda til markaðssetningar vörunnar á um 520 milljóna manna markaði. Það er ekki lítils virði.

Engum vafa er undirorpið að samevrópskar reglur um öryggi vöru auka neytendavernd. En einnig skal áhersla lögð á að þau fyrirtæki sem tryggja eins og kostur er að vara muni ekki á neinn hátt geta valdið neytendum tjóni með því að láta framkvæma áhættumat á vörunni og láta í té allar upplýsingar um rétta notkun vörunnar hljóta einfaldlega að hafa samkeppnisforskot fram yfir þau fyrirtæki sem kasta til höndum um þessi grundvallaratriði við framleiðslu og markaðssetningu vöru.

Vinnustaðaeinelti: Falið samfélagsvandamál

Ég las áhugavert viðtal um vinnustaðaeinelti á netinu fyrr á árinu. Viðtalið er tekið við dr. Gary Namie, félagsálfræðing og sérfræðing í eineltismálum, og er það að finna á vefsíðunni legalchecklist.org.

SAMFÉLAG



Brynja Bragadóttir vinnusálfræðingur

Í viðtalinu segir dr. Namie að vinnustaðaeinelti sé faraldur (an epidemic) í Bandaríkjunum og skilgreinir hann einelti sem tegund ofbeldis þar sem gerandi er á launaskrá („A form of abuse where the abuser is on the payroll“). Þá segir hann að áhrif eineltis á þolandur geti verið mjög alvarleg.

Fleira sem kemur fram í viðtalinu og ég sé ástæðu til að þýða er eftirfarandi:

- Hugtakið einelti er notað til aðgreiningar frá hugtökum eins og stríðni.
- Einelti er endurtekið neikvætt athæfi (repeated mistreatment) sem einn eða fleiri einstaklingar sýna.
- Einelti getur falist í meiðandi orðum, hótunum, niðrandi framkomu og skemmdarverkum.
- Athæfið hefur neikvæð áhrif á heilsu þolanda.

Einelti hefur ekkert með starf þolanda að gera, heldur snýst það um neikvæðan ásetning geranda. Athæfið hefur truflandi áhrif á starf og fjölskyldulíf þolandans. Einnig hefur einelti neikvæð áhrif á starfsanda og fleiri þætti, svo sem afköst starfsmanna.

Samkvæmt rannsóknum dr. Namie hafa 35 prósent Bandaríkjamanna upplifað einelti á starfsferli sínum, eða 54 milljónir manns. Samkvæmt þessu er einelti útbreitt vandamál. Þá leggur dr. Namie áherslu á að einelti sé ekki huglægt (subjective) heldur raunverulegt fyrirbæri. Þó eru margir sem afneita þessum vanda.

➔ Þarf hér tvennt að koma til, annars vegar að stjórnendur viðurkenni vandann og hins vegar að þolandur (og vitni) tilkynni mál.

Stjórnendavandamál

Þegar horft er á hóp gerenda sýna rannsóknir að um 70 prósent eru yfirmenn. Samkvæmt þessu er einelti fyrst og fremst stjórnendavandamál. Hins vegar gerist það einnig að starfsmenn (einn eða fleiri) leggja starfsfélaga í einelti.

Jafnframt sýna rannsóknir að þolandur upplifa oft mikla skömm og sektarkennd vegna reynslu sinnar. Dr. Namie segir að skömm og sektarkennd séu aðskildar tilfinningar, en að báðar hafi þær þau áhrif að þolandur þegja. Bandarísk tölfræði sýnir til dæmis að aðeins 15 prósent þolenda tilkynna einelti á vinnustað.

Þegar þolandur tilkynna einelti vænta þeir þess að vinnuveitendur bregðist við. Hins vegar gerist það sjaldnast. Algengara er að vinnuveitendur afneiti vandanum eða leitist við að réttlæta hegðun gerenda. Af þessum sökum – og vegna þess hversu fáir tilkynna mál – talar dr. Namie um vinnustaðaeinelti sem „hljóðan faraldur“ (silent epidemic).

Því miður er staðan svipuð hér á landi og er mikilvægt að breyta henni. Þarf hér tvennt að koma til, annars vegar að stjórnendur viðurkenni vandann og hins vegar að þolandur (eða vitni) tilkynni mál.

Eins og staðan er í dag er vinnustaðaeinelti falið vandamál á Íslandi, líkt og kynferðisofbeldi var áður. Sem betur fer hefur umræða um hið síðarnefnda opnast að undanfögnu og vonandi mun hið sama gerast með vinnustaðaeinelti.

ÞRIÐJUDAGUR

Kalkúnsbringa og skinka



Aðeins

549kr

FÖSTUDAGUR

Túnfiskbátur

LAUGARDAGUR

Ítalskur BMT

SUNNUDAGUR

Kjúklingabringa



Ferskleiki er okkar bragð.™

RISAUÚ

ÚTVÖRÞ
BÍLHÁTALARAR
BÍLMAGNARAR

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDI

ALLT AÐ 75%

UPPPVOTTAVÉLAR ELDVÉLAR
ÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR

HRAERIVÉLAR HÁFAR SAMLOKUGRILL
FRYSTIKISTUR ÞURRKARAR

BLANDARAR VÖFFLUJÁRN
OFNAR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti

Lítill heimilistæki í miklu úrvali með allt að 50% afslætti

Philips sjónvörp með allt að 250.000 kr. afslætti

Heimabíókerfi með allt að 38% afslætti

7kg þvottavélar frá 64.995 kr.

Ofnar og helluborð með allt að 50.000 kr. afslætti

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

CASIO

Lenco

NAD

KENWOOD

PHILIPS

LG

Panasonic

DENON

UNITED

BEKO

scan domestic

DVD SPILARAR BÍLTÆKI
MP3 SPILARAR MAGNARAR
PRÁÐLAUSIR SÍMAR HLJÓMBORÐ
HÁTALARAR MYNDAVÉLAR HEYRNARTÓL
SJÓNVÖRÞ FERÐATÆKI

HT IS SALLA

MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

AFSLÁTTUR

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR HELLUBORÐ
STRAUJÁRN RAKVÉLAR
RYKSUGUR

Práðlausir heimilissímar frá 2.995 kr.
Uppvottavélar með allt að 60.000 kr. afslætti
Nikon myndavélar með allt að 38% afslætti
Heyrnartól í miklu úrvali með allt að 60% afslætti
185sm kæliskápar með frysti frá 74.995 kr.

Sjá allt
úrvalið
á ht.is

OPIÐ HELGINA 9. - 10. ÁGÚST
LAUGARDAG 11-16 OG
SUNNUDAG 13-17



Heimilistæki

www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

wilfa Melissa ~~friete~~ elna VESTFRÖST exDO MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEVOO

+

Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,
INGEBORG EINARSSON
 Hæðargarði 35,
 Reykjavík,
 lést 24. júlí á Landspítala við Hringbraut. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 6. ágúst kl. 13.00.



Kirsten Friðriksdóttir
Halldór Friðriksson
Erlingur Friðriksson
Hildur Friðriksdóttir
 ömmubörn og langömmubörn.

Sigurður Ingvarsson
Kristrún Pétursdóttir
Valgerður Sigurjónsdóttir
Bjarni Halldórsson

+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
MAGNEA JÓNÍNA
ÞORSTEINSDÓTTIR
 sjúkralíði,
 Hlíðarhúsum 3,
 áður Arahólum 2, Reykjavík,
 lést á hjúkrunarheimilinu Eir mánudaginn 28. júlí. Útförin verður gerð frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 5. ágúst klukkan 13.00.



Þór Vignir Steingrímsson
Ólafur Kristinn Ólafs
Þorsteinn Ólafs
Halldóra Sigurlaug Ólafs, Magnea Jónína Ólafs,
Þór Steinar Ólafs, Björg Magnea Ólafs, Kristján Már Ólafs

Soffía G. Jóhannesdóttir
Lára Kristjánsdóttir

+

Innlegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, dóttur, systur og mágkonu,
ÁSTRÍÐAR HAFDÍSAR
GUÐLAUGSDÓTTUR GINSBERG
 Dvergholti 25, Hafnarfirði.
 Sérstakar þakkir til starfsfólks Landspítala, samstarfsfólks hjá Rannis, vina og ættingja.



Heinz Dieter Ginsberg
Guðrún Jónsdóttir
Hilmar Guðlaugsson
Kristín Guðlaugsdóttir
Aðalheiður Birna Gunnarsdóttir

Jóna Steinsdóttir

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.
 Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.

Nýtt á heimsvísu
VARANLEGT LETUR
 Eingöngu hjá Graníthöllinni
 Eitt mesta úrval landsins af fallegum legsteinum og fylgihlutum hjá Graníthöllinni
 Graníthöllin Legsteinar
 www.granithollin.is
 Bæjarhrauni 26 Hafnarfirði 555-3888



Fagna því að hafa fengið að lifa svona langan dag

Bjarnfríður Leósdóttir, fyrrverandi kennari og verkalýðsfrömuður, er níræð á morgun. Hún lítur ánægð yfir farinn veg og ætlar að halda veislu í tilefni afmælisins.

„Ég er ekki manneskja sem hefur haldið mikið upp á afmælin sín en nú hef ég tórt svo lengi og ákvað að fagna því að hafa fengið að lifa svona langan dag,“ segir Bjarnfríður Leósdóttir, fyrrverandi kennari og verkalýðsfrömuður, glaðlega. Hún verður níræð á morgun, 6. ágúst, og verður með opið hús í sal Félags eldri borgara á Akranesi milli klukkan 17 og 19.

Bjarnfríður fæddist á Másstöðum við Akranes og hefur átt heima á Skaganum alla sína tíð. Nú býr hún á dvalarheimilinu Höfða. Frá því hún lauk prófi frá Samvinnuskólanum kveðst hún hafa unnið fjölbreytt störf, allt frá síldarsöltun til setu á Alþingi. „Ég jók við menntun mína á fullorðinsárum og gerðist kennari við Fjölbrautaskólann og tók líka leiðsögumannspróf,“ rifjar hún upp og minnst einnig starfa sinna með hinum ýmsu félögum en Bjarnfríður varð þjóðþekkt fyrir afskipti sín af verkalýðs- og jafnréttismálum. Í áratugi hefur hún verið í bókmenntaklúbbi sem enn er við lýði. „Við komum alltaf vel lesin á fundi og það hefur gefið okkur mikla menntun og vitneskju um bókmenntir. Svo var ég líka í leikfélaginu og eitt af því sem ég lék var Snæfríður Íslandssól í Íslandsklukkunni.“

Í einkalífnum kveðst Bjarnfríður hafa verið heppin nema hvað hún hafi misst manninn sinn snemma. Hann hét Jóhannes Finnsson og lést af slysförum við sjómennsku árið 1974. Börnin urðu fjögur, Steinunn, Eyjólfur, sem aðeins varð sólarhringsgamall, Leó og Hallbera. „Börnin fóru menntavegin, tvö eru kennarar og eitt leikari og rithöfundur,“ segir Bjarnfríður. „Ég held því hiklaust fram að fólk eins og ég, sem kem úr verkalýðsstétt, hafi lagt sig



AFMÆLISBÖRN Bjarnfríður ásamt dótturdóttur sinni, Órnu Kristínu Einarssdóttur, sem deilir með henni afmælisdeginum.

fram um að mennta sín börn svo þau gætu sinnt vandasamari verkum.“

Bjarnfríður kveðst líta með ánægju yfir farinn veg. „Lífið hefur farið vel með mig að flestu leyti og ég held ég hafi líka svolítið unnið að því.“

gun@frettabladid.is

“Lífið hefur farið vel með mig að flestu leyti og ég held ég hafi líka svolítið unnið að því.”

Bjarnfríður Leósdóttir, fyrrverandi kennari og verkalýðsfrömuður.

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
GUNNÞÓRUNN GYÐA
SIGURJÓNSDÓTTIR (ÞÓRA)
 Hraunvangi 1,
 lést laugardaginn 26. júlí síðastliðinn á Landspítalanum. Útför fer fram frá Grafarvogskirkju 8. ágúst kl. 13.00.



Gunnar Geir Kristjánsson
Magnús Guðjónsson
Índiana Guðjónsdóttir
Þórarinn Guðjónsson
Aðalheiður Guðjónsdóttir
Svava K. Guðjónsdóttir
Margrét Ásta Guðjónsdóttir
 og ömmubörn.

Arndís Magnúsdóttir
Guðjón Örn Vopnfjörð
Guðrún Ingimundardóttir
Jónas Hrólfsson
Davíð Pálmason

+

Elskuleg dóttir, systir og frænka,
ELÍN KRISTÍN GUNNARSDÓTTIR
 Grenimel 25,
 sem lést 23. júlí sl. verður jarðsungen frá Nes Kirkju miðvikudaginn 6. ágúst kl. 13.00.



Theodóra Ólafsdóttir
Ingibjörg Þóra Gunnarsdóttir
Dóra Björk Guðjónsdóttir

+

Ástkær eiginmaður minn, faðir, afi, langafi og langalangafi,
SIGURÐUR HÓLM ÞÓRÐARSON
 lést á hjúkrunarheimilinu Eir í Grafarvogi þann 31. júlí síðastliðinn um klukkan hálfjögur að nóttu. Sigurður verður jarðsungen frá Guðríðarkirkju í Grafarholti miðvikudaginn 6. ágúst næstkomandi klukkan 15.00.



Guðrún Tómasdóttir
 börn, barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,
SÍMON HALLSSON
 löggiltur endurskoðandi,
 Vogalandi 8, Reykjavík,
 lést á heimili sínu mánudaginn 28. júlí. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju miðvikudaginn 6. ágúst kl. 13.00.



Anna Eyjólfsdóttir
Eyjólfur Símonarson
Hallur Símonarson
Guðrún Símonardóttir
 og barnabörn.

Adrianna Simonarson
Magnea Lena Björnsdóttir
Ólafur Örn Jónsson



Þegar andlát ber að höndum
 önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi



Framúrskarandi fyrirtæki 2013
Við þjónum allan sólarhringinn
 Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



HINSEGIN DAGAR Í HÖRPU

Opunarhátíð Hinsegin daga verður í Silfurbergi í Hörpu á fimmtudagskvöld kl. 21. Páll Óskar mun stíga á svið ásamt fjölda annarra listamanna. Sérstakur gestur er William sem þekktur er úr sjónvarpsþáttunum RuPaul's Drag Race og mun hann án efa koma gestum á óvart með sviðsframkomu sinni.

GEISLANDI HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

GOJI BER



Eykur orku og vellíðan, minnkar sykurbörf, gefur fallegri húð og skýrari hugsun.

Tilvalið fyrir þá sem vilja neyta Goji berja á þægilegan máta.



Goji ber innihalda 500 sinnum meira magn C-vítamíns en appelsínur, margfalt meira járn en spinat og tífalt meiri andoxunarefni en bláber



HAMINGJUBERIN

Fáanlegt í fjölda apóteka, Fjarðarkaup, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómaval, Sportlíf og Heimkaup



Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...



- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni



Allt okkar súkkulaði er bæði hand- gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með miklu magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.

www.icecare.is - Netverslun

Útsöluastaðir:

Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval – heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

RAUÐRÓFAN ER ÓTRÚLEG OFURFÆÐA

GENGUR VEL KYNNIR Beetroot frá Natures Aid sem er 100% náttúrulegt rauðrófu-extrakt í hylkjum fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Rauðrófan er talin auka blóðflæðið og stuðla þannig að betri líðan og heilsu.

Rauðrófan er ótrúleg ofurfæða sem allir ættu að setja inn í mataræðið sitt sem vilja viðhalda góðri heilsu og lífsgæðum,“ segir Sigrún Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Gengur vel. „Það sem ég hef rekið mig á er að fólki finnst bragðið af rauðrófunni og rauðrófusafanum frekar vont. Það byrjar oft á því og gefst svo upp. Því finnst mér rauðrófuhylkin svo mikil snilld. Í Beetroot-glasinu eru 90 hylki og þar sem dagskammturinn er tvö hylki á dag er þetta 45 daga skammtur. Auk þess er verðið mjög gott. Viðtökur viðskiptavina á Íslandi hafa líka verið ótrúlega góðar, enda löngu tímabært að við Íslendingar nýtum ofurkraft rauðrófunnar til betri heilsu.“

„Ég kynntist rauðrófunni og kostum hennar fyrst árið 2008 á frábæru heilsuhótelu erlendis. Þar var rauðrófunni gert mjög hátt undir höfði og alltaf talað um hana sem ofurfæði. Hún var inni í öllu mataræðinu þar. Læknirinn sagði hana auka blóðflæðið sem þannig hefði jákvæð áhrif á marga þætti til betri líkamlegrar heilsu meðal annars fyrir:

- allt íþróttafólk sem vill ná betri árangri, auka orku, úthald og snerpu.
- alla þá sem eru að glíma við blóðþrýstingsvandamál, of hátt kólesteról, hjarta-, æða- og taugasjúkdóma, ristilvandamál o.fl.
- alla sem vilja hreinsa líkamann, halda sér í kjörþyngd og viðhalda góðri heilsu.
- alla þá sem vilja bæta kynlífið. Bætir ris karlmannna og eykur kynörvun beggja kynja.

„Ég mæli hiklaust með Beetroot-rauðrófuhylkjunum frá Natures Aid.“



SÖLUSTADIR

Beetroot-rauðrófuhylkin fást í flestum apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum stórmarkaða og verslana og völdum líkamsræktarstöðvum.

Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is.



MÆLI MEÐ

„Aukið blóðflæði er talið stuðla að heilbrigðu hjarta- og æðakerfi, talið geta lækkað blóðþrýsting og minnka kólesteról í blóðinu,“ segir Sigrún Kjartansdóttir. MYND/GVA

SNILLD

„Mörgum finnst bragðið af rauðrófunni og rauðrófusafanum vont og því eru rauðrófuhylkin svo mikil snilld.“



iittala

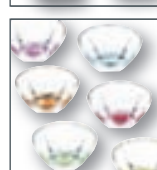
10% afsláttur



Gjöf handa þér og þínum

Tékk
www.tk.is
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



HLAUPIÐ UM ÓBYGGÐIR

110 KÍLÓMETRAR Utanvegahlaupið Run Iceland verður haldið í fimmta skipti í byrjun september. Hlaupið, sem er í fimm leggjum, hefst í Skaftafelli þriðjudaginn 2. september og endar í Kaldadal laugardaginn 6. september. Þátttakendur hlaupa samtals 110 kílómetra en auk þess er hægt að velja staka leggi. Meirihluti þátttakenda er útlendingar en Íslendingum er velkomið að taka þátt.

„Það stefnir í metþátttöku í ár og eru rúmlega 50 þátttakendur frá 15 löndum skráðir til leiks,“ segir Ítaliinn Giorgio Codias, einn þriggja skipuleggjenda hlaupsins. Hingað til hafa flestir þátttakendur verið útlendingar en þó nokkrir Íslendingar hafa tekið þátt í einstaka leggjum. Má þar nefna Elísabetu Margeirsdóttur, Ágúst Kvaran og Viktor Vigfússon. „Það stendur ávallt til boða og við vonumst jafnframt til þess að einhverjir heimamenn vilji taka þátt í viðburðinum í heild,“ segir Giorgio.

Hann kom fyrst til Íslands sem námsmaður árið 1997 og hefur starfað hér með túristum síðan 2000. Giorgio starfar fyrir Giver Viaggi, sem er elsta og stærsta ferðaskrifstofa Ítalíu í Skandinavíu, og dvelur hér að minnsta kosti fjóra mánuði á ári. Giorgio setti hlaupið á laggirnar ásamt samlöndum sínum, þeim Dino Bonelli og Alberto Rovera, og eru þeir í samstarfi við Ferðamiðlun og fleiri aðila á Suðurlandi. Dino er ljósmyndari og mikill hlaupari sjálfur. „Alberto hefur víðtæka reynslu af því að skipuleggja hlaup, maraþon og últra-maraþon á Ítalíu og víðar í Evrópu. Ég var svo kominn með umtalsverða reynslu af Íslandi og við ákváðum að sameina krafta okkar sem hefur gefist vel,“ segir Giorgio. Þátttakendur í ár eru frá Ítalíu, Noregi, Sviss, Þýskalandi, Frakklandi, Tékklandi, Mónakó, Ísrael, Bandaríkjunum, Kanada, Dóminíska lýðveldinu, Hong Kong, Singapúr og Spáni. Flestir eru skráðir í alla

110 kílómetrana en sumir í 3x10 km hlaup og aðra styttri leggi.

Giorgio segir einhverja koma með það að markmiði að sigra en fleiri vilja bara klára hlaupið. „Aðstæður eru krefjandi en þannig vilja hlauparar sem skrá sig til leiks hafa það. Geta þátttakenda er þó mjög misjöfn. Við erum með fólk sem klárar maraþon á undir þremur tímum en líka á yfir sex tímum. Það fólk er ekki síður að sækjast eftir návígi við stórkostlega náttúru landsins.“

Giorgio segir erlendu þátttakendurnar gista á hótélum og að Íslendingum standi það líka til boða en auk þess er hægt að vera með ferðahýsi eða koma part úr degi. Þáttökugjald í einstaka hlaup er á bilinu 3 til 5 þúsund krónur. Allar nánari upplýsingar og skráning fer fram á runiceland.org.



PREKRAUN Hluti hópsins kemur til að vinna en aðrir vilja bara klára hlaupið og njóta náttúrunnar. MYNDIR/GIORGIO CODIA OG DINO BONELLI



ÞÁTTTAKENDUR FRÁ 15 LÖNDUM Giorgio er einn af þremur skipuleggjendum hlaupsins. Hann hefur unnið með ferðamönnum á Íslandi síðan 2000.



HÆGT AÐ VELJA STAKA LEGGI Geta hlaupara er mjög misjöfn. Sumir hlaupa maraþon á undir þremur tímum. Aðrir á yfir sex. Þá er möguleiki að hlaupa aðeins staka leggi.

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

Líf án streitu

- lærðu að njóta lífsins

7 daga heilsudvöl 7. – 14. september

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

Innifalið: Gisting, ljúffengur og hollur matur, skipulögð dagskrá, hugleiðsla og jóga, aðgangur að sundlaugum, baðhúsi og líkamsrækt.

Verð á mann: 119.900 kr.

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

Heilsustofnun
Náttúrulækningafélags Íslands

Grænumörk 10 – Hveragerði – www.hnlfi.is

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



Whirlpool

PVOTTAVÉLAR



Heimilistæki ht.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT

MEIRI LÍFSGÆÐI FYRIR KARLMENN

Brizo er framleitt á einstakan hátt með gerjunaraðferð sem eykur aðgengi að gagnlega virka efninu sem er í sojabauninni. Með því að veita skjóta lausn við óþægilegum einkennum við þvaglát veitir Brizo aukna vellíðan yfir daginn en þó sérstaklega á nóttunni.



VEITIR LAUSN VEGNA ÓÞÆGINDA VIÐ ÞVAGLÁT

ICECARE KYNNIR Brizo er ætlað að létta á óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hverju vel það hefur reynst mér. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Þetta var óþægilegt og mér líkaði ekki ástandið,“ segir Skúli Sigurðarson. „Ég vildi forðast að nota lyf, leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánaðarskammt af Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru þau að það virtist vera minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina.“

„Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með árangurinn og það hvernig mér líður af notkun þess. Ég hef mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf.“

HVERNIG Á AÐ NOTA BRIZO?

Það á að taka Brizo™ inn tvisvar á dag, eitt hylki á morgnana og eitt á kvöldin. Takið hylkin inn með vatni. Taka má Brizo™ með mat eða á fastandi maga. Það er mikilvægt að taka inn ráðlagðan dagskammt til að það beri tilætlaðan árangur.

AF HVERJU STÆKKAR BLÖÐRUHÁLSKIRTILLINN?

Þegar karlmenn eldast breytist hormónamagnið í líkamanum. Testósterongildið minnkar en estrósgengildið stendur í stað. Þessar hlutfallsbreytingar geta verið orsök þess að blöðruhálskirtillinn stækkar.

Það er hins vegar ekki vítað hver hin raunverulega ástæða er fyrir því að blöðruhálskirtillinn stækkar, því er erfitt að koma í veg fyrir það. Þess vegna er mikilvægt að huga vel að blöðruhálskirtlinum.

Blöðruhálskirtillinn umlykur þvagrásina rétt neðan við þvagblöðruna. Flest einkenni fela í sér erfiðleika við þvaglát sem er kallað einkenni frá neðri þvagfærum.

Algengustu einkennum eru:

- Lítil eða slöpp þvagbuna



NÁTTÚRULEG LAUSN Skúli Sigurðarson segir að hann hafi fljótt fundið mun eftir að hann byrjaði að taka inn Brizo. MYND/GVA

- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Ef þetta er ekki meðhöndlað getur blöðruhálskirtillinn stækkað og þrengt alveg að þvagrásinni. Það getur leitt af sér önnur þvagvandamál sem geta valdið skemmdum á nýrum.

HVERNIG GETUR BRIZO HJÁLPAÐ?

Brizo™ er sojapýkkni sem getur

umbylt lífsgæðum karlmannna. Brizo™ er framleitt á einstakan hátt með gerjunaraðferð sem eykur aðgengi að gagnlega virka efninu sem er í sojabauninni. Með því að veita skjóta lausn við óþægilegum einkennum við þvaglát, veitir Brizo™ aukna vellíðan yfir daginn og þá sérstaklega á nóttunni.

ÁRANGUR AF BRIZO?

Tilætluð áhrif af Brizo™ geta komið í ljós á innan við mánuði eftir að inntaka er hafin. Brizo™ umbyltir heilbrigði blöðruhálskirtilsins hjá karlmonnum með því að draga bæði úr tíðum þvaglátum og næturþvagláti.



SÓFAR Í ÖLLUM STÆRÐUM



frá 233.730 kr.
Verð áður 333.900 kr.

30%

AFSLÁTTUR

af öllum sófum / sófasettum

*Í VÖLDUM ÁKLÆÐUM Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST



Texas

Verðdæmi:

3ja sæta

Sófasett 3+1+1

frá 144.130kr. verð áður 205.900

frá 300.230kr. verð áður 528.066



Torino

Verðdæmi:

Tungusófar 2+tungu

Hornsófar 2H2

Sófasett 3+1+1

frá 180.530kr. verð áður 257.900

frá 233.730kr. verð áður 333.900

frá 260.330kr. verð áður 371.900



Basel

frá 127.330 kr.
Verð áður 181.00 kr.



Dallas

frá 199.430 kr.
Verð áður 284.900 kr.

Verið velkomin í heimsókn!

Opið virka daga kl.10-18

Patti
HÚSGÖGN

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Vissir þú að...



Barnaheill

Save the Children á Íslandi

börn eiga rétt á Vernd gegn klámi.

Orkuskot fyrir æfingar

WE BEET THE COMPETITION

Eitt skot = 6 rauðrófur eða 1 líter af rauðrófusafa



www.vitex.is



Við elskum lífrænt



Brautryðjandi í lífrænni framleiðslu síðan 1974



FRELSI Sumarfrí snúast um afslöppun og hugarró, ævintýri og óvænta upplifun á nýjum stöðum fjarri vanabundnu hversdagslífi.

GOTT AÐ MUNA Í SUMARFRÍINU

HEILSA Loksins, loksins sumarfrí. Það er vel hægt að eiga frábært og syndsamlegt sumarfrí um leið og sýnd er skynsemi í mataræði og hreyfingu.

Hvort sem þú ætlar að baða þig á sólarströnd, dingla þér í borgarferð eða gerast tjaldbúi í íslenskri sveit er fyrst og fremst dásamlegt að breyta hefðbundnum takti tilverunnar. Þá er freistandi að njóta lífsins lystisemda en hollt er að hafa á bak við eyrað að sýna skynsemi í mataræði og ástunda reglulega hreyfingu. Það er ávísun á sæla heimkomu.

Hafið eftirfarandi í huga á gleðistundum í sumar:

Gerid þar þad sem ykkur þykir skemmtilegt og endurnærandi í sumarfríinu.

- Slökkvið á farsímanum og eigið áreitisslausar gæðastundir með vinum og fjölskyldu.
- Ekki missa ykkur í óhóf og óhollustu þótt sumarfrí sé komið í allri sinni dýrd.
- Sneiðið hjá lúgusjoppum og takið frekar með hollt og girnilegt nesti til að maula við þjóðveginn.

• Sparið magapláss og hitaein- ingaþörf fyrir valdar freistingar og hafið aðrar máltíðir dagsins í léttari kantinum.

• Takið með eigið snakk í bíla- nesti. Það er hollara og forðar ykkur frá fitandi freistingum.

• Farið varlega í sykraða kokteila og veljið ferskari drykki í staðinn.

• Farið á matreiðslunámskeið. Það losar um streitu og gefur fyrirheit um nýtt bragð í eld- húsinu eftir fríið.

• Eldið heima. Það eykur líkur á hollari kosti, er ódýrara og inni- hald matarins er öllum ljóst.

• Farið á matarmarkaði. Það út- heimtir hreyfingu og gefur kost á fersku hráefni og uppskeru.

• Varist hlaðborð. Það er erfitt að standast freistingar þegar valkostirnir eru margir. Notið litla diska sem taka minni skammta og fáið ykkur mikið af ávöxtum og grænmeti.

• Fyllið mínibarinn á hótelinu af hollu nasli, ávöxtum, grænmeti og hnetum.

• Vikkið sjóndeildarhringinn, fótgangandi eða hjólandi, til að upplifa umhverfið.

• Notið stiga í stað lyftu.

• Æfið úti við í góðu veðri og náttúru. Það gefur fallett útlit og hreint loft í lungun.

• Verið ævintýragjörn og prófið nýtt sport, til dæmis þjóðar- íþrótt landa sem þið heim- sakið, eins og jóga á Indlandi, flamenkó á Spáni eða tai chi í Kína.

• Notið eigin líkama til að gera þyngdaræfingar þegar þið kom- ist ekki í ræktina.

• Prófið innhverfa ihugun í fá- einar mínútur á dag. Það dregur úr kvíða og óróleika.

• Gleymið vinnunni og látið vinnupóstinn eiga sig. Það hreinsar hugann og minnkar streitu.

UPPRUNI FISKSINS Á DISKNUM

Eins og flestir vita er fiskur afskaplega hollur matur og hefur langlífi Íslendinga löngum verið tengt mikilli fiskneyslu gegnum tíðina. Fiskur inniheldur mörg lífsnauðsynleg næringarefni, snefilefni og vít- amín og því ættu flestir að borða fisk tvisvar í viku. Hingað til hafa neytendur ekki geta rakið uppruna þess fisks sem þeir borða með nákvæmum hætti, líkt og hægt er með mörg önnur matvæli. Nú hefur íslenska fyrirtækið Icelandic Fish Export í Bolungarvík þróað rekjanleikakerfi fyrir sjávarút- vegsfyrirtæki en verkefnið hlaut nýlega styrk hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands til frekari þróunar. Þannig munu neytendur geta, með aðstoð snjall- síma eða spjaldtölvu, fengið upplýsingar um fiskinn sem er á diskum þeirra hverju sinni. Á meðal upplýsinga er hvar fiskurinn var veiddur, hvernig veiðarfæri voru notuð til að veiða hann og hvar fisknum var landað ásamt ýmsum öðrum gagn- legum og skemmtilegum upplýsingum.



UPPRUNI Íslenskt fyrirtæki hefur þróað rekjanleikakerfi fyrir sjávarútvegsfyrirtæki. MYND/NMI

Rekjanleikakerfið gerir einnig framleiðendum kleift að kynna styrkleika sína og uppruna fyrir viðskipta- vinum sínum sem ekki hefur verið hægt áður. Í framtíðinni er ætlunin að bjóða upp á enn ítar- legra efni, til dæmis stutt myndbönd, ljósmyndir, viðtöl og áhugaverðar staðreyndir um fiskinn, þorpin og fólk á bak við fiskinn.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður aug- lýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýs- ingum. 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**

heimili FASTEIGNASALA



Bogi Pétursson lögg. fasteignasali Finnþógi Hillmarsson lögg. fasteignasali Gústaf Adolf Björnsson lögg. fasteignasali Stefán Már Stefánsson sölufulltrúi Guðbjörg G. Blöndal lögg. fasteignasali Ásdís Írena Sigurðardóttir skjalagerð Brynjólfur Snorrason sölufulltrúi

Finndu okkur á Facebook

530 6500

Suðurlandsbraut 22 | Opíð mán. – fös. frá kl. 9–17 | www.heimili.is

530 6500

Óska eftir...



Vantar fleiri 100 fm og stærri sumarhús í Grímsnesinu á skrá

Allar nánari upplýsingar veita Jason Ólafsson, sölufulltrúi sími: 775-1515 jassi@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali



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



Fallegt hús við Ljárskóga er nú til sölu.

Einbýli við Ljárskóga

Fasteignamarkaðurinn ehf. s: 570-4500 kynnir frábæra staðsett og vel skipulagt einbýlishús á þremur pöllum með stórra skjólgóðri verönd til suðurs við Ljárskóga.

Húsið er 210,9 fermetrar auk 38,4 fermetra bílskúrs og stendur á 1.067 fermetra lóð innst í botnlanga og er stór hellulögð innkeyrsla fyrir framan húsið. Seljendur eru tilbúnir að athuga með skipti á minni eign. Á neðsta palli er flísalögð forstofa og gestasalerni. Hol með

fataskápum. Stórt parketlagt herbergi er þar inn af með innréttingum og vaski.

Gengið er upp sjö þrep á miðpall þar sem er flísalagt sjónvarpshol þaðan sem gengið er út á stóra og skjólgóða viðarverönd til suðurs.

Þvottaherbergi þar sem gengið er út á baklöd. Flísalagður svefngangur þar sem eru þrjú barnaherbergi og hjónaherbergi. Baðherbergi með glugga, dúklagt í gólf og panelklæddir veggir, sturtuklefi og innrétting.

Á efsta palli eru samliggjandi stofur, parketlagðar, bjartar og

með fallegu útsýni út á sjóinn, að Akranesi, Reykjanesi og víðar. Fallegur arinn er í stofum.

Húsbóndaherbergi er parketlagt og mögulegt að taka niður vegg til að stækka stofu. Eldhúsið er opið við stofu og með bæsuðum viðarinnréttingum með flísum á milli skápa.

Húsið að utan er í góðu ástandi, sem og þak þess. Lóðin er ræktuð og frágengin með fallegum gróðri, tyrfdum flötum, stórra viðarverönd og stórra hellulagðri innkeyrslu með hitalögnum undir að hluta. Góður bílskur.

Fasteignasala Mosfellsbæjar
Einar Páll Kjærstedt lögg. fasteignasali. einar@fastmos.is
KJARNNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081 WWW.FASTMOS.IS

Sólvallagata 63 - 101 Reykjavík



Opíð hús miðvikudaginn 6. ágúst frá kl. 17:00 til 18:00

Einastaklega glæsilegt 233,4 m² einbýlishús á þremur hæðum með bílskur við Sólvallagötu 63 í Reykjavík. Forstofa, hol, tvær stofur, borðstofa og eldhús á aðal hæð. Hol, stórt hjónaherbergi, tvö barnaherbergi og baðherbergi á efstu hæð. Sérinnangangur, hol, tvö herbergi, stórt þvottahús, salerni og geymsla á neðstu hæð. Húsið hefur fengið gott

viðhald og verið mikið endurbætt á vandaðan hátt á undanförunum árum. Eignin er laus til afhendingar við kaupsamning. V. 87,5 m.

Línakur 6 - 210 Garðabær



Mjög glæsilegt 299,6 m² raðhús á þremur hæðum við Línakur 6 í Garðabæ. Í húsinu eru hjónasvita með fataherbergi og baðherbergi, 4 svefnherbergi, 3 önnur baðherbergi, glæsilegt eldhús, stofa. Fjölskyldurými eru stór og góð. Tvennar svalir eru á húsinu, garðsvalir á efstu hæð

og stórar svalir út frá stofu og þá er gengið út á verönd á jarðhæð.

Lómasalir 12 - 201 Kópavogur



Mjög björt og falleg 123,7 m², 4ra herbergja endaíbúð á efstu hæð með frábæru útsýni í lyftuhúsi, ásamt bílastæði í bílageymslu við Lómasali 12 í Kópavogi. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, sjónvarpshol, eldhús og stofu. Íbúðinni fylgir sérgeymsla í kjallara. V. 37,2 m.

Miðvangur 165 - 220 Hfj.
Nýtt á skrá Laus strax

218,2 m² raðhús á tveimur hæðum ásamt innbyggðum bílskur, á fallegum stað við Miðvang 165 í Hafnarfirði. V. 44,8 m.

Jörðagrunn 5 - 116 Kjalarnes
Nýtt á skrá Laus strax

200,9 m² einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskur við Jörðagrunn 5 á Kjalanesi. Gott skipulag. Glæsilegt útsýni til höfuðborgarsvæðisins og víðar. V. 35,9 m.

Miðskógar 18 - 225 Álftanes
Nýtt á skrá Laus strax

196,8 m² einbýlishús með tvöföldum bílskur. Falleg aðkoma er að húsinu. Stórt hellulagð bilaplan og gróinn garður með stórra hellulagðri verönd. Gott skipulag. Fjögur svefnherbergi. V. 47,5 m.

Lindarbyggð 28 - 270 Mos.
Nýtt á skrá Laus strax

Fallegt og bjart 164 m², 5 herbergja parhús ásamt 22 m² opnu bílskýli innst í botnlanga við Lindarbyggð 28 í Mosfellsbæ. Frábær staðsetning. Gróinn garður með timburverönd, útigeymslu og gróðurhúsi. V. 44,9 m.

Gerplustræti 25-27 - 270 Mosfellsbær
Allt að 90% fjármögnun

Glæsilegar 4ra og 5 herbergja íbúðir í lyftuhúsi við Gerplustræti 25-27 í Mosfellsbæ. Íbúðirnar eru fullbúnar með eikarparketi og flísum, vönduðum tækjum og glæsilegum innréttingum frá GKS. Sérstæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum. Rúmgóðar suðursvalir og sérgarður á 1. hæð. Glæsilegt útsýni. Stærðir frá 129 til 152 fm. Verð frá. 35,9 m.

Nýjar íbúðir Lausar strax

Hlíðarhjalli 12 - 200 Kópavogur
Nýtt á skrá Laus strax

Björt og skemmtileg 97,6 m² 4ra herbergja íbúð með fallegu útsýni á efstu hæð í þriggja hæða fjölbýlishúsi við Hlíðarhjalla 12 í Kópavogi. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, eldhús og stofu. Íbúðinni fylgir sérgeymsla í kjallara. V. 29,6 m.

Suðurvammur 23 - 220 Hafnarfjörður
Nýtt á skrá Laus strax

Mjög fallegt 224,4 m² raðhús á tveimur hæðum + risi, þar af 29,5 m² bílskur við Suðurvamm 23 í Hafnarfirði. Hellulagð bilaplan. Tvær timburverandir og svalir. 4-5 svefnherbergi. V. 49,8 m.

Furubyggð 32 - 270 Mosfellsbær
Nýtt á skrá Laus strax

Fallegt 164,7 m² raðhús á 2 hæðum og risi, með bílskur við Furubyggð 32 í Mosfellsbæ. Eignin skiptist í: Jarðhæð: Forstofa, gestasnyrtning, þvottahús, eldhús, stofa og sölstofa. 2. hæð: Þrjú svefnherbergi, baðherbergi og sjónvarpshol. Risloft: Hol og herbergi. Afgirtur bakgarður með timburverönd og steipt bilaplan og garður með timburverönd í suðvestur. V. 40,9 m.



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Elías Haraldsson
Lögg. fasteignasali
ellas@fastmark.is



Gísli Rafn Guðfínsson
Sölumaður
gjsli@fastmark.is



Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is



Halveig Guðadóttir
Skrifstofustjóri
halveig@fastmark.is

Óðinsgötu 4, Sími 570 4500, opið virka daga kl 9 – 17.

Netfang: fastmark@fastmark.is – www.fastmark.is

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

Vegna mikillar sölu óskum við eftir öllum stærðum og gerðum eigna á söluskrá. Skoðum og metum samdægurs. Sanngjörn sölubókun.

Kirkjulundur – Garðabæ. 2ja – 3ja herbergja.



2ja – 3ja herbergja 68,6 fm. íbúð á 2. hæð með séringgangi í góðu lyftuhúsi fyrir eldri borgara við Kirkjulund í Garðabæ. Íbúðinni fylgir sér stæði í bilageymslu og sér geymsla í kjallara. Svalir til suðvesturs út af stofu. Samkomusalur með eldhúsaðstöðu er fyrir íbúa hússins í kjallara. Stutt í þjónustu svo sem heilsugæslu, bókasafn, apótek, bæjarskrifstofur og matvöruverslun. Íbúðin er laus til afhendingar fljótlega.

Verð 22,5 millj.

Kársnesbraut- Kópavogi. Endaraðhús.



Glæsilegt og þó nokkuð endurnýjað 169,5 fm. að meðtöldum 22,8 fm. bílskúr endaraðhús á tveimur hæðum í vesturbæ Kópavogs. Eldhús var endurnýjað fyrir tveimur árum og sett upp falleg hvít háglans innrétting. Rúmgóð stofa með útgangi á stóra suður verönd. Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu, skóla og leikskóla. Hús sem hefur fengið mjög gott viðhald í gegnum tíðina. Fallegur garður með miklum grótri.

Verð 49,9 millj.

ATVINNUHÚSNÆÐI



VESTURHLÍÐ 7 - SKRIFSTOFUHÚSN.

Mjög gott 117 fm. þjónustu-/skrifstofuhúsnæði á tveimur hæðum. Húsnæðið er með innkeyrsludryrum og góðum göngudyrum og tilvalið fyrir t.d. heildsölu/skrifstofur. Neðri hæð: um 70 fm. Efri hæð: um 40 fm. **Laust til afh. 1. júní nk.** Góð að koma og fjöldi bílastæða

3JA HERBERGJA



RÚGÁKUR – ÍBÚÐ MEÐ SÉRINGGANGI.

- Glæsileg 142,9 fm. íbúð á 1. hæð. 24,5 fm. geymsla.
- Stórar svalir til suðurs. Sér stæði í bilageymslu.
- Fataherbergi innaf hjónaherbergi.
- Frábær staðsetning. Stutt í skóla og leikskóla.

44,9 millj.

Sigurhæð – Garðabæ.



Mjög fallegt og vandað 292,0 fm. einbýlishús á tveimur hæðum í Hæðahverfinu í Garðabæ. Eldhús er nýlega endurnýjað með vönduðum innréttingum og tækjum. Nýtt og vandað aðal baðherbergi. Samliggjandi stofur með arni. Fimm herbergi. Ný gólfefni að hluta og hiti í gólfum að hluta. Mikil loft hæð er á efri hæð hússins og geymslur er yfir hluta hæðarinnar. Húsið stendur á 840 fm. skjólgóðri lóð með stórra afgirtri verönd með heitum potti. Frábær staðsetning í góðu göngufæri við skóla og stutt frá aðalbrautum. **Eignaskipti koma til greina á minni eign.**

Verð 74,9 millj.

2JA HERBERGJA



SKÓGARSEL - 2JA HERBERGJA ÍBÚÐ.

- Mjög falleg 106,7 fm. íbúð á 3. hæð í lyftuhúsi.
- Sér inngangur frá svalagangi. Stæði í bilageymslu.
- Fallegar samstæðar eikarinnréttingar.
- Íbúðin er laus til afhendingar strax.

39,9 millj.



BLÖNDUHLÍÐ.

- Mikil endurnýjuð 63,5 fm. risibúð í Hlíðunum.
- Nýlegt eldhús. Nýlegt baðherbergi. Ný gólfefni.
- Aukaherbergi í risi þar sem áður voru geymslur.
- Sér merkt bílastæði fylgir.

27,9 millj.

4RA – 6 HERBERGJA



BARÐASTAÐIR. 4RA HERB.ÍBÚÐ.

Falleg 119,6 fm. íbúð að meðtalinni 12,6 fm. geymslu á 5. hæð í nýlegu sex hæða lyftuhúsi með glæsilegu útsýni. Íbúðin er í dag 3ja herbergja þar sem gert var eitt stórt herbergi úr tveimur en lítið mál að breyta aftur. Vestursvalir út af stofu. Einstakt útsýni. Sér stæði í bilageymslu.

32,9 millj.

4RA- 6 HERBERGJA



FLYÐRUGRANDI - 4RA HERB.ÍBÚÐ.

Falleg 155,5 fm. íbúð, skráð 131,5m² og bílskúrinn sem er í bílskúralengju við húsið er skráður 24m². Rúmgóð stofa og borðstofa með útgangi á stórar suðursvalir. Eldhús er með sérsníðari innréttingu úr rauðeik. Þrjú herbergi. Öll íbúðin er lögð með rauðeikarparketi, utan baðherbergis og þvottahúss.



NÝBÝLAVEGUR

Nýbýlavegur – Kópavogi. Gistiheimili í fullum rekstri.

Nýlega uppert (2010) 277,3 fermetra gistiheimili með 10 herbergjum fyrir 23-24 manns í mjög vel staðsettu húsnæði Dalbrekkumegin við Nýbýlaveg í Kópavogi. Húsnæðið er með 7 tveggja manna herbergjum, 2 þriggja manna herbergjum og einu 3-4 manna herbergi með sér baðherbergi, flísalögðu með sturtuklefa. Frábært tækifæri til að hefja eigin rekstur. Reksturinn hefur fengið verðlaun bæði fyrir þjónustu og hreinlæti. Stöðug aukning ár frá ári. Allar nánari upplýsingar veittar á skrifstofu.



ARATÚN

Aratún - Garðabæ.

Mjög gott um 212,2 fm. einbýlishús á einni hæð að meðtöldum 36,9 fm. bílskúr. Bílskúr er innréttaður sem vinnustofa, en getur einnig nýst sem studíóíbúð. Rúmgóðar stofur með arni. Garðstofa með útgangi á verönd. Opið eldhús með nýlegri háglansinnréttingu. Þrjú til fjögur herbergi. Ræktuð lóð með afgirtri viðverönd. Verkferaskúr er á lóð. Hellulögð innkeyrsla með hitalögn. **Verð 53,9 millj.**

Akurgerði 46 - Reykjavík. Parhús.



**OPIÐ HÚS
Í DAG**

**Eignin verður til sýnis
frá kl. 17.15-17.45**

Vel skipulagt 143,7 fm. parhús á tveimur hæðum að meðtöldum 25,9 fm. bílskúr á þessum eftirsóttasta stað í Smábúðahverfinu. Stofa með útgengi á verönd til suðurs með skjólveggjum. Þrjú herbergi auk fataherbergis. Eldhús með máluðum hvítum innréttingum. Vel staðsett eign. Stutt í skóla og aðra þjónustu.

Verð 32,9 millj.
Verið velkomin.

Gautavík – Reykjavík. 3ja herbergja íbúð.



Mjög góð 112,1 fm. 3ja herbergja efri hæð með sér inngangi í Grafarvoginum. Eignin er staðsett í lokuðum botnlanga. Stórar flisalagðar svalir til suðausturs. Tvö rúmgóð herbergi. Þvottaherbergi innan íbúðar. Mjög stutt í alla þjónustu m.a. skóla og leikskóla. Eglishöll er í göngufærri. Sameiginlegur garður í góðri rækt.

Verð 32,5 millj.

Bjargarstígur 7 - Reykjavík. 2ja herbergja íbúð.



**OPIÐ HÚS
Á MORGUN**

**Eignin verður til sýnis
frá kl. 17.15-17.45**

Falleg 57,2 fm. íbúð á neðri hæð í tvíbýli á frábærum stað í miðbæ Reykjavíkur. Sameiginlegur inngangur er með íbúð á efri hæð. Eignin hefur verið endurnýjuð þó nokkuð m.a. baðherbergi (2007), gólfefni (2012), gluggar ásamt gleri í suðurhlíð (2008) og þak (2006). Húsið var allt málað árið 2009. Gróinn garður og er möguleiki að útbúa góða verönd í bakgarði.

Verð 23,9 millj.
Verið velkomin.

Sjávargrund 9b. 5-6 herbergja íbúð með sérinngangi.



**OPIÐ HÚS
Á MORGUN**

**Eignin verður til sýnis
frá kl. 17.15-17.45**

5-6 herbergja íbúð með sérinngangi. Íbúðin er á tveimur hæðum með sér andryi á 1.hæð auk herbergis án glugga og geymslu í kjallara samtals að birtu flatarmáli 170,9 fm. Auk þess fylgir bílastæði í bílarkjallara 20,5 fm. Birt stærð heildareignarinnar er 191,4 fm. Opið eldhús með nýlegri innréttingu. Rúmgóð stofa með góðri loft hæð og útgangi á svalir til suðurs. 4 herbergi. Hringstigi af svölum niður í aflokaðan húsagarð.

Verð 46,0 millj.
Verið velkomin.

SÉRBYLI



DALAKUR – GARÐABÆ.

Glæsilegt 261,0 fm. einbýlishús á frábærum stað. Húsið er afar vandað að allri gerð. Húsið afhendist nú þegar fullfrágengið að utan og með frágenginni lóð, en tilbúið undir innréttingar að innan. Gólfhitalagnir eru í öllu húsinu og búið að draga í allt rafmagn. Gólfisjör gluggar eru í stórum hluta hússins. Stór harðviðarverönd til suðurs með steiptum veggjum og lýsingu.

108,0 millj.

SÉRBYLI



BAKKAHJALLI - SUÐURHLÍÐAR KÓPAVOGS

Glæsilegt 249,8 fm. parhús á tveimur hæðum með 26,0 fm. innbyggðum bílskúr á útsýnisstað í suðurhlíðum Kópavogs. Mikils útsýnis nýtur frá eigninni yfir dalinn og til suðurs. Rúmgóðar stofur/arinstofa með útgengi á suðursvalir. Fjögur herbergi auk sjónvarpsherbergis. Flisalag baðherbergi auk gestasnyrtningar. Lóðin er 525,0 fm. að stærð, ræktað og með timburverönd, skjólveggjum og heitum potti.

4RA- 6 HERBERGJA



FUNALIND - 4RA HERB. ÚTSÝNISÍBÚÐ M/BÍLSKÚR.

Glæsileg 109,9 fm. útsýnisíbúð á 5. hæð með yfirbyggðum svölum í lyftuhúsi í Lindahverfi í Kópavogi. 24,6 fm. bílskúr fylgir íbúðinni. Rúmgóð stofa með útgengi á yfirbyggðar svalir til suðurs með útsýni til sjávar og yfir bæinn. Baðherbergi nýlega endurnýjað. Tvö rúmgóð svefnherbergi. Fataherbergi innaf. Sér geymsla á 6. hæð.

35,9 millj.



TUNGUVEGUR – REYKJAVÍK.

Mjög fallegt 267,5 fm einbýli á tveimur hæðum ásamt 33,4 fm bílskúr (íbúð í dag) eða samtals 300,9 fm. Búið er að breyta húsinu umtalsvert og skipta því upp í þrjár íbúðir. Fallegar snyrtilegar innréttingar eru í öllum íbúðunum og öll gólf parket og flisalögð. Húsið að utan er mjög snyrtilegt og vel við haldið. Gróin lóð með hellulögn og grasflöt.

79,9 millj.



ÓLAFSGEISLI - REYKJAVÍK.

Afar vandað 240,1 fm. einbýlishús á tveimur hæðum á stórrí og viðhaldslitilli hornlóð á frábærum útsýnisstað. Húsið er byggt úr vönduðum byggingarefnum og er klætt að utan með íslensku líbarítí. Harðviðargluggar og útihurðir eru í húsinu og skífa úr steini er á þaki hússins. Mjög mikil loft hæð er á efri hæð hússins. Arkitekt hússins er Kristinn Ragnarsson og innanhússarkitekt er Ellen Tyler.

Verð tilboð.



GLAÐHEIMAR. 4RA – 5 HERBERGJA NEÐRI HÆÐ

Mjög góð 137,8 fm. 4ra - 5 herbergja neðri hæð í þessu eftirsóttu hverfi miðsvæðis í Reykjavík, ásamt 31,4 fm bílskúr sem er innréttaður sem stúdíó íbúð. Í kjallara er 13,4 fm. herbergi með aðgangi að snyrtingu. Rúmgóðar stofur með útgengi á flisalagðar suðursvalir. Þrjú herbergi. Sér bílastæði sem rúmar 2-3 bíla. Gróin baklóð. Búið er að endurnýja allt gler í íbúðinni.

46,0 millj.

VIÐJUGERÐI



Viðjugerði.

Glæsilegt 290,8 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innb. bílskúr. Húsið er í mjög góðu ástandi hið innra og er afar bjart og vel skipulagt. Mjög fallegur stálstigi er á milli hæða og er hann með viðarþrepum. 6 svefnherbergi, 3 baðherbergi og glæsilegar stórar stofur eru m.a. í húsinu. Aukin loft hæð á efri hæð. Viðhaldslitil lóð með veröndum til suðurs og vesturs. **Verð 89,5 millj.**

EFSTALEITI



Efstaleiti – 4ra herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð.

4ra herbergja 154,3 fm. glæsileg útsýnisíbúð á 3. hæð (efstu) í glæsilegu fjöleignarhúsi "Breiðabliki" miðsvæðis í Reykjavík. Samliggjandi stórar stofur með útgengi á svalir til suðurs, sjónvarpsherbergi innaf stofum, rúmgott hjónaherbergi og skrifstofuherbergi. Sérmerkt bílastæði í bilageymslu og hlutdeild í mikilli sameign. Á hverri hæð hússins eru setustofur, lagðar náttúrugrjóti, bjartar og rúmgóðar. Húsvörður er búsettur í húsinu. Lóðin er glæsileg með sundlaug, heitum pottum o.fl. **Verð 55,0 millj.**



Sverrir Kristinsson, framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali
Guðmundur Sigurjónsson, lögfræðingur, lögg. fasteignasali
Þorleifur St. Guðmundsson, lögg. fasteignasali
Kjartan Hallgeirsson, lögg. fasteignasali
Geir Sigurðsson, lögg. fasteignasali
Hilmar Þór Hafsteinnsson, lögg. leigumítlari, lögg. fasteignasali
Brynjar Þ. Sumarliðason, Sölumaður
Þórarinn M. Friðgeirsson, lögg. fasteignasali
Guðlaugur I. Guðlaugsson, sölumaður
Reynir Björnsson lögg. fasteignasali
Jóhanna Valdimarsdóttir, gjaldkeri
Elin Þorleifsdóttir, ritari
Ásdís H. Júlíusdóttir ritari
Guðrún Magnea Arnadóttir, ritari
Anna M. Sigurðardóttir, ritari

ÁLFKONUHVARF 49, 203 KÓP. ÍBÚÐ MERKT 03-03.



OPÍÐ HÚS
Þriðjudag

Björt og falleg 88,2 fm 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð með sér inngangi af svalgangi og stæði í bílageymslu. Stórar suður svalir með miklu útsýni. Falleg og vel skipulögð íbúð þar sem stutt er í alla helstu þjónustu. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 5.ágúst milli kl. 17:15 og kl. 17:45. V. 28,9 m. 4454**

GLAÐHEIMAR 10 104 REYKJAVÍK



OPÍÐ HÚS
miðvikudag

Góð 87 fm 3ja herbergja íbúð á jarðhæð við Gláðheima í Reykjavík. Gengið er inn um sérinngang inn á hol sem er sameiginlegt vegna umgengis efri hæða í sameiginlegt þvottahús. Góð timburvernd er frá stofu íbúðar. **Eignin verður sýnd miðvikudaginn 6.ágúst milli kl. 17:15 og kl. 17:45. V. 28 m. 5483**

HEIÐARGERÐI 57 108 RVK.



OPÍÐ HÚS
miðvikudag

Fallegt og talsvert endurnýjað 240,1 fm einbýlishús sem staðsett er innst í lokuðum botnlanga. Húsið sem er kjallari, hæð og ris ásamt sérstæðum bílskúr. Mögulegt að útbúa sér íbúð í kjallara. Falleg ræktað lóð. Frábær staðsetning. **Eignin verður sýnd miðvikudaginn 6.ágúst milli kl. 17:15 og kl. 17:45. V. 56,9 m. 4457**

VEGHÚS 21 112 RVK. ÍBÚÐ MERKT 02-01.



OPÍÐ HÚS
fimmtudag

Vel skipulögð og björt 97 fm fjögurra herbergja íbúð á annarri hæð við Veghús í Grafarvog. Fjölskylduvænt umhverfi þar sem stutt er í skóla, íþróttasvæði, verslanir og fl. **Eignin verður sýnd fimmtudaginn 7.ágúst milli kl. 17:15 og kl. 17:45. V. 27,5 m.4432**

MELHAGI 4 - HÆÐ OG BÍLSKÚR



Rúmgóð og björt 112 fm efri hæð ásamt 25 fm bílskúr á þessum frábæra stað í Vesturbæ Rvk. Tvær bjartar stofur, tvö rúmgóð svefnherbergi og svalir til suðurs. **V. 42,9 m. 4444**

STIGAHLÍÐ - GLÆSIL. HÚS. Á BESTA STAÐ Í HLÍÐUNUM



Mikið endurn. einbýli á 2. h. á besta stað í Hlíðunum. Aukaíbúð á jarðhæð og möguleiki að hafa eina til viðbótar þar einnig. Húsið er hannað af Jóni Ólafssyni arkitekt (Batterið) og byggt árið 1991. Húsið stendur í efsta botnl. götunnar og stutt er í gönguleiðir og útivistarsvæði s.s. Óskjuhlíð. Mjög falleg og gróin lóð umhverfis húsið með miklum gróðri. Falleg grjóthleðsla í stórum hluta lóðarinnar. Góð lýsing er á lóð og umhverfis húsið. **V. tilboð 4288**

BLÁHAMRAR 4 112 RVK.



3ja herbergja 84,5 fm íbúð á 3. hæð með sérinngang frá svölum og stæði í bílageymslu í lyfthúsi. Íbúðin skiptist í anddyri, stofu, eldhús, tvö svefnherbergi og baðherbergi. **V. 29,5 m. 4449**

RAUÐAGERÐI 8 108 RVK. ENDURNÝJUÐ SÉRHÆÐ



Góð og mikið endurnýjuð 5 herbergja 164 fm neðri sérhæð og 22 fm bílskúr. Sérinngangur, nýtt eldhús, nýir fataskápar, stór stofa með arni, fjögur svefnherbergi, tvennar svalir, baðherbergi og gesta snyrting. Geymsla og þvottur í kjallara. Íbúðin er laus strax. **V. 44,9 m. 4134**

SKEGGJAGATA 19 105 RVK.



3ja herbergja 52 fm íbúð á 2.hæð við Skeggjagötu í Norðurmýri Reykjavíkur. Íbúðin skiptist í hol, stofu, svefnherbergi, eldhús, baðherbergi og herbergi/vinnustofu í kjallara. Í kjallara er einnig geymsla og sameiginlegt þvottahús. Geymslur er yfir íbúðinni. Herbergi í kjallara og geymsla eru ekki í skráðum fermetrum hjá Þjóðskrá. Íbúðin þarfnast töluverðra endurbóta. **V. 18,9 m. 4458**

Stakkholt 2-4 Nýjar íbúðir í miðbæ Reykjavíkur

- 2ja til 4ra herbergja íbúðir
- 65,4 til 141,7 fermetrar að stærð
- Stæði í bílageymslu með flestum íbúðum
- Verð frá 28,5 m.
- Frábært útsýni til sjávar og/eða til suðurs og vesturs yfir borgina
- Allar innréttingar og fataskápar verða af vandaðri gerð
- www.stakkholt.is



Nánari upplýsingar á eignamidlun.is og hjá sölumönnum.



EINBÝLI



Lyngrimi 9 112 Rvk.

Vel staðsett og fallegt 242 fm einbýlishúsi á tveimur hæðum, með innbyggðum bílskúr, við Lyngrimi í Reykjavík. Eignin er björt, með fallegri gluggasetningu og staðsett efst í botnlangagötu. Neðri hæðin hefur verið öll nýlega endurnýjuð á smekklegan máta. Eignin er laus til afhendingar. **V. 56 m.** 3575

HÆDIR



Tjarnarból 15 170 Seltjarnarnes

Góð 232 fm eign í steinsteyptu tvíbýlishúsi byggt árið 1969. Um er að ræða góða hæð með sérinnangang, auka íbúð í kjallara og stóran bílskúr. Húsið hefur verið nýlega standsett að utan og stendur á 1.000 fm eignarlóð. Lóðin var hellulögð að norðanverðu á milli hússins og bílskúrs og gangstétt að götu. Íbúðin í kjallara þarfnast standsetningar. **V. 55,9 m.** 4026



Andrésbrunnur 17 113 Rvk.

Andrésbrunnur 17 er mjög góð 126,9 fm 5 herb. enda íbúð á 3.hæð(efstu) í fallegu vel staðsettu lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu. Fjögur svefnherbergi. Eikarinnréttingar. Parket. Fallegt útsýni. Laus strax. sölumenn sýna. **V. 35,5 m.** 4318



Hrísrími 7. 112 Reykjavík

Góð 99,0 fm íbúð á 3.hæð efstu. Íbúðin er með fallegu eldhúsi, forstofu, stofu með svölum, baðherbergi með bæði sturtu og baðkari, þvottaherbergi og þremur svefnherbergjum. Mjög góð lofthæð er í stofu. **V. 25,9 m.** 4127



Fífusel 37 109 Rvk.

Ágæt 4-5 herbergja 143,3 fm íbúð við Fífusel í Reykjavík. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu og aukaherbergi í sameign með aðgengi að baðherbergi. Íbúðin er laus til afhendingar. **V. 26,5 m.** 4249

PARHÚS



Prastarás 35- Hf. Glæsilegt parhús

Mjög gott einstaklega skemmtilega skipulagt parhús hæð og ris samtals 216 fm m innb. 31,4 fm bílskúr (sem er innréttaður) 5 svefnherbergi, tvær stofur. Góðar innréttingar, parket og flísar á gólfum að mestu. Stór timburverönd og skel(pottur) Glæsilegt útsýni til fjalla og borgarinnar. **V. 54,0 m.** 4443



Hagamelur 49, 107 Reykjavík.

Fallegt og bjart 285,5 fm parhús við Hagamel. Um er að ræða stórt og gott fjölskylduhús þar sem möguleiki er að hafa fimm svefnherbergi samkvæmt teikningu en í dag eru þau fjögur. Vinsæll staður í vesturbæ Reykjavíkur þar sem stutt er í helstu þjónustu eins og verslun, sundlaug skóla og fl. **V. 89 m.** 4339

4RA-6 HERBERGJA



Grettisgata 5 101 Rvk.

Mjög glæsileg og vel staðsett 4ra herbergja 176 fm íbúð á 3. hæð (efstu) við Grettisgötu í Reykjavík. Íbúðinni fylgir 34,1 fm bílskúr, stæði í opnu bílskýli og 33,5 fm svalir til suðurs. Aðeins ein íbúð á hæðinni. **V. 62,0 m.** 4437



Rjúpufell 35 111 Rvk.

Rjúpufell 35 íbúð 0402 er 4ra herb. 99,5 fm íb. í enda í álk-læddu húsi á góðum stað í Fellahverfi. Yfirbyggðar svalir. Þrjú herbergi, bað, eldhús, sérþvottahús innan íbúðar. Íbúðin er laus og sölumenn sýna. **V. 22,0 m.** 4440

3JA HERBERGJA



Fálkagata 13 101 Rvk.

Fálkagata 13 er 3ja herbergja íbúð á 2.hæð í 4ra íbúða húsi í vesturborginni. Íbúðin er 88 fm. Tvær samliggjandi stofur og herbergi en má breyta annarri stofunni í herbergi. Svalir. Frábær staðsetning. Eignin er laus. Sölumenn sýna. **V. 30,9 m.** 4436



Klapparstígur 14 101 Rvk.

Glæsilega 3ja herbergja íbúð 3. hæð með útsýni út á sjó. Eignin skiptist í hol, stofu, borðstofu, eldhús, tvö svefnherbergi og baðherbergi. Íbúðin er laus strax. **V. 39,9 m.** 4294



Álfkonuhvarf 43 - með bílskýli

Góð og vel skipulögð 106 fm 3ja herbergja íbúð á 2. hæð með stórum svölum og stæði í bílageymslu. Íbúðin er í nýlegri blokk við Álfkonuhvarf í Kópavogi og getur verið laus fljótlega. **V. 29,4 m.** 4450

ATVINNUHÚSN.



Kleppsvegur 150 104 Rvk.

244 fm geymsluhúsnæði í kjallara við kleppsveg 150 í Reykjavík. Hægt er að keyra niður ramp að eigninni og koma þar inn bílum. Engir gluggar en loftræst. Hita-blásara vantar. Laust strax. **V. 17,0 m.** 4321



Grettisgata 64 101 Rvk.

Vel staðsett 61,2 fm verslunarrými á götuhæð við Grettisgötu í Reykjavík. **V. 16,0 m.** 4438

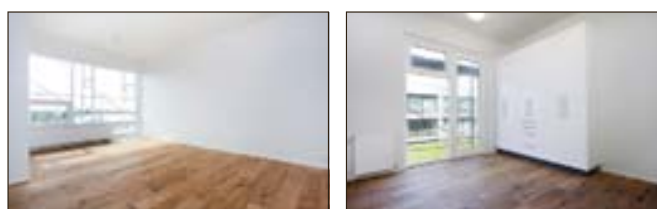
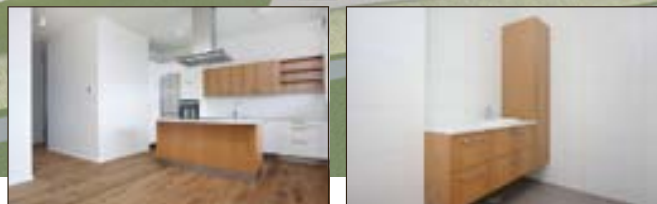


Nýjar íbúðir við Hrólfsskálamel 10-18

Öll helsta þjónusta í göngufæri og má þar nefna sundlaug, heilsugæslu, verslunarmiðstöð, skóla og fagurt útivistarsvæði

- 18 af 30 íbúðum seldar
- Einstök borgar-, fjalla- og sjávarsýn
- Rúmgóðar svalir
- Mikil lofthæð, gólf síðir gluggar
- Álklæðning

- 2-5 herbergja íbúðir
- 110-180 fm íbúðir
- Stæði í bílskýli
- Tilbúin sýningaríbúð
- Afhending haust 2014



SUMARHÚSIN SELJAST Á FOLD

Sumarhús



Fjallkonuvegur. Vandað hús til flutnings.
Ca. 81 fm vandað klætt timburhús. Húsið hentar sérlega vel sem þjónustuhúsnæði t.d. í ferðageiranum, Eins væri hægt að innrétta það sem sumarhús o.fl. Húsið er við Fjallkonuveg og selst til flutnings af lóð. Brunabótamat rúmlega 25 millj.
Verð aðeins 9,9 millj. -GÓÐ KAUP!



Apavatn-Garðarsnes.
Ca. 68 fm. fallegur bústaður á skjólgóðu eignarlandi við Apavatn. Stór verönd er við bústaðinn sem er smekklega hannaður jafnt að innan sem utan.
Verð 14,9 millj.



Sumarhús Eyrar 1 Kjós
Fallegt og mikið endurnýjað sumarhús á gróðursællri lóð við Eyrar 1 í Eyllisdal Kjós. Lóðin er um hálfur hektari og húsið er 33,5 fm að stærð. Húsið skiptist í forstofugang, litíð baðherb., stofu með arni, eldhúskrók og óskráðu svefnrisi með svölum. Fallegt hús á frábærum stað með miklum trjágróðri og matjurtargörðum í Kjósinni.
Verð 7,9 millj.

Viðar Böðvarsson viðskiptafr. og lögg. fast. • Kristín Pétursdóttir löggiltur fasteignasali • Rakel Viðarsdóttir viðskiptalögfræðingur
Anna Kristín Samúelsdóttir viðskiptafræðingur • Einar Ágúst Magnússon • Dröfn Nikulásdóttir



Eignarlóðir við Apavatn-GOTT VERÐ
Tvær samliggjandi eignarlóðir í landi Vatnsholts suð-austan við Apavatn eru til sölu. Þær eru í skipulögðu frístundahverfi. Virk samtök lóðareigenda. Lóðirnar eru í grónum múom og er útsýni yfir Apavatnið og til fjalla mjög fallegt. Vegur og vatn eru við lóðarmörk. Stærð hvorrar lóðar er 5.700 fm. Verð er 1.800.000.- á lóð. **AFSLÁTTUR EF BÁÐAR ERU KEYPTAR SAMAN!** Nánari upplýsingar veitir Ásgeir 897-2737



Apavatnsnes- 2,3hektara vatnsbakkalóð
Vel gróin og falleg 2,3h vatnsbakkalóð á einstökum stað við Apavatnsnes ásamt 11% hlutur í 26,5hektara landi sem er í óskiptu landi lóðareiganda við nesíð. Stangveiðiréttur fylgir kaupnum skv. samningi sumarhúsafélagsins á svæðinu. Sjón er sögu ríkari.
Verð 9,9 millj.



Sumarhús í Eyrarskógi
Fallegur ca. 25 fm. vel viðhaldinn bústaður með 1. svefnherbergi og góðum palli á gróinni leigulóð í Eyrarskógi.
Verð 5,9 millj.



Eyrarskógur 64
Eyrarskógur 64, Hvalfjarðarsveit: Sumarhús á fallegum stað nálægt Reykjavík á viðráðanlegu verði. Stofa, eldhús, bað og 2 svefnh. Auk þess geymsluskúr. Skipti möguleg á bíl.
Verð 6,9 millj.



Sumarhús v. Brókarvatn Borgarfirði
Fallegt litíð, nýlegt sumarhús á frábærum stað við Brókarvatn sem er í þægilegri akstursfjarlægð frá Rvk. stutt frá Borgarnesi. Fallegt umhverfi m. útsýni yfir vatnið.
Verð 7,8 millj.



Sumarhús við Hvítá
Glæsilegt sumarhús á einstaklega fallegri stórrí eignarlóð í landi Hests við bakka Hvítár. Í húsinu er stofa og sólstofa með útsýni yfir ána. 2 svefnherbergi, baðherbergi og eldhús. Húsið er smekklega hannað og allar innréttingar og tæki í nútímalegum stíl. Staðsetningin við Kjölfjallberg er frábær, stutt í golfvelli, sund og aðra þjónustu.
Verð 29 millj.

EIGNIR VIKUNNAR

Heilsárshús við Hraunbrekkur, Húsafelli



Stórglæsilegt 116 fm heilsárshús við Hraunbrekkur í landi Húsafells í Borgarbyggð. Í húsinu er rúmugóð forstofa, stofa og eldhús í fallegu opnu rými. 3 svefnherbergi eru í húsinu, 10 fm. hvert. Baðherbergi er með útgengi á sólpall. Húsið afhendist tilbúið til innréttinga, mögulegt að fá það fullbúið skv. verksamningi við byggingaraðila. **Verð 29,9 millj.**

Sumarhús við Apavatn á eignarlandi



Fallegur ca. 61 fm. vel viðhaldinn bústaður með svefnlofti ásamt tveimur geymsluskúrum og heitum potti. Bústaðurinn er frábærlega vel staðsettur á gróinni eignarlóð í landi Grafar við Apavatn. Kröftug á rennur við lóðarmörk sem bleikjan sækir í. Möguleiki á að yfirtaka rúmlega 8,6 millj. lán.
Verð 17,9 millj.

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401



Við styrkjum

Hluti af öllum sölulaunum sem greidd eru til Foldar-fasteignasölu fer til styrktar ABC hjálparstarfi.



694 4000
Berglind
Fasteignasali



893 2499
Óskar
Sölufulltrúi



822 2225
Póra
Fasteignasali



Austurkór 100-102 – 203 Kóp

Verð: 38-56,5m



Fjölbýlishús Stærð: 119,6 fm

Hringið og leitíð upplýsinga - NÝJAR ÍBÚÐIR
Nýjar, glæsilegar og vel skipulagðar íbúðir með séringangi og einstöku útsýni. Um er að ræða 12 íbúðir og eru 6 íbúðir nú þegar seldar. Íbúðirnar verða afhentar tilbúnar án gólfefna. Afhending hefst í sept 2014.
Uppl. Óskar sölufulltrúi, gsm: 893 2499

Stóra Hof/Við Árnes – 801 Selfoss

Verð: 18,9m

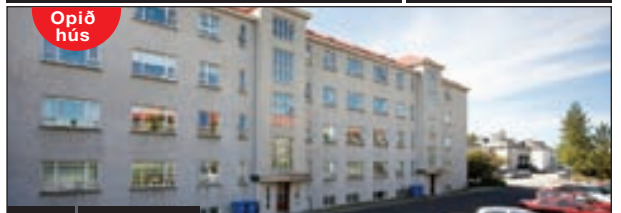


Sumarbústaður Stærð: 62 fm

Hringið og leitíð upplýsinga
Fallegur og vel byggður bústaður á gróinni lóð. Tvö svefnherbergi, svefnloft, eldhús og stofa auk geymslu. Hurðir og opnanleg fög úr orengon pine og stór verönd allan hringinn. Á svæðinu er aðstaða fyrir hesta, puttíflötur og flöt fyrir golf og skjólsælt. Fallegar gönguleiðir. Örstutt í Árnes þar sem er verslun og sundlaug. Gott samfélag sumarbústaðaeigenda á fallegum stað.
Uppl. Óskar sölufulltrúi, gsm: 893 2499

Viðimelur 21 – 107 Rvk

Verð: 17,5m



Herb. 2 Stærð: 36,2 fm

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 6. ágúst kl. 17.30-18.00
Þjört, falleg og vel skipulögð íbúð á efstu hæð í mikið endurnýjuðu fjölbýli. Um er að ræða risibúð á 5 hæð. Íbúðin skiptist í forstofu/hol, eldhús, stofu, baðherbergi og svefnherbergi. Skráðir fermetrar eru 36,2 skv F.M.R en gólfíflötur þó nokkuð stærri og nýttist vel. Staðsetning er frábær m.a í göngufæri við Háskóla Íslands.
Uppl. Berglind fasteignasali, gsm: 694 4000

Þorrasalir 13-15 201 Kópavogur

NÝTT
Í SÖLU



Verð: 32- 48,2 mill

Fjölbýlishús

Stærð: 93-126 fm

HRINGIÐ OG LEITIÐ UPPLÝSINGA

<http://php.onno.is/vefir/afhus/thorrasalir13-15/>

Fasteignasalan TORG kynnir nýjar, bjartar og vel skipulagðar 3ja-4ra herbergja íbúðir á þessum frábæra stað í Kópavogi. Húsið stendur á fallegum stað fyrir ofan golfvöllinn við Víflsstaði. Við fengum frábær viðbrögð kaupenda við íbúðunum á lóðunum 1-11 við Þorrasali og núna er síðasta húsið í þessum klasa komið í sölumeðferð hjá okkur. Frábært útsýni yfir golfvöllinn við Víflsstaði út á Reykjanes og einnig til norðurs. Stærðir frá 91 fm - 126 fm. Afhending í júní 2015.

Óskar sölufulltrúi gsm 893 2499
Póra fasteignasali gsm 822 2225

FASTEIGNASALAN

MIKLABORG

Lágmúla 4 108 Reykjavík

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Við erum við símann

569
7000

www.miklaborg.is

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur
fasteignasali
Sími: 661 2100Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur
fasteignasaliRagna S. Óskarsdóttir
MBA og löggiltur
fasteignasali
Sími: 892 3342Háldór Ingi Andrússon
lögg. fasteignasali
Sími: 897 4210Þróstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634Guðrún Pétursdóttir
skjalagerðÓlafur Finnþegason
sölufulltrúi
Sími: 822 2307Atli S. Sigvarðsson
sölufulltrúi
Sími: 899 1178Davíð Jónsson
sölufulltrúi
Sími: 697 3080Hilmar Jónsson
sölufulltrúi
Sími: 695 9500Heimir H. Eðvarðsson
sölufulltrúi
Sími: 893 1485Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
Sími: 845 8958Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
Sími: 697 9300Lára Björg Björnsdóttir
sölufulltrúi
Sími: 841 2333Páll Þórólfsson
sölufulltrúi
Sími: 893 9929Gunnar S. Jónsson
sölufulltrúi
Sími: 899 5856Jason Ólafsson
sölufulltrúi
Sími: 775 1515

Lautasmári 45

201 Kópavogur

Falleg 98 fm 4ra herbergja íbúð á þriðju hæð
Suður svalir /tvær íbúðir á hæð
Gott flæði í íbúð
Þvottahús innan íbúðarOPIÐ HÚS
Þriðjudag 5. ágúst
17:30 - 18:00

Verð 32,9 millj.



Nánari upplýsingar veitir

Jórunn Skúladóttir, sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Garðhús 10

112 Reykjavík

147 fm íbúð á tveimur hæðum
Auk 21 fm bílskúr
4 svefnherbergi
Rúmgóðar svalir í s/aOPIÐ HÚS
Fimmtudag 7. ágúst
17:30 - 18:00

Verð 35,2 millj.



Nánari upplýsingar veitir

Páll Þórólfsson, sölufulltrúi
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Naustabryggja 24

110 Reykjavík

Skemmtileg 127 fm penthouse íbúð á 2. hæðum
4 svefnherbergi og tvær stofur auk
annara rýma. Vandaðar innréttingar
og aðeins 2 íbúðir í stigahúsi.OPIÐ HÚS
Þriðjudag 5. ágúst
17:30 - 18:00

Verð 34,9 millj.



Nánari upplýsingar veitir

Svan G. Guðlaugsson, sölufulltrúi
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

Ólafsgesli

113 Reykjavík

Glæsilegt hús samtals að stærð 240 fm. Þar af bílskúr 51 fm
Vandað efnisval og hönnun
Mikið útsýni/heitur pottur
Hjónasvíta, með fataherbergi og baði

Verð 74,5 millj.



Nánari upplýsingar veitir

Jórunn Skúladóttir, sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Stúfholt

105 Reykjavík

3ja herb. 90 fm íbúð. Miðsvæðis og stutt í alla þjónustu
Bað og eldhús glæsilegt. Mikið endurnýjuð íbúð
Hærrí lofthæð en venjulega.
Svalir inn í garð

Verð 30,5 millj.



Nánari upplýsingar veitir

Jason Ólafsson, sölufulltrúi
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Álfheimar

104 Reykjavík

Mjög rúmgóð og björt, 122 fm, 4ra herbergja enda-íbúð
Tvönnar svalir (í suður og vestur). Þvottahús innan íbúðar
Útsýni yfir Laugardalinn. Örstutt í alla verslun og þjónustu.
Börn geta gengið í skóla án þess að fara yfir götu.

Verð 32,5 millj.



Nánari upplýsingar veitir

Lára Björg Björnsdóttir, sölufulltrúi
lara@miklaborg.is sími: 841 2333

101 Reykjavík

Grundarstígur

Glæsileg 164 fm eign sem býður upp á mikla
möguleikaEr í dag íbúð og vinnustofa
Meiri lofthæð í 97 fm íbúðarrými
Frábær staðsetning í fallegu húsi

Nánar: Jason 775 1515

Verð 42,9 millj.



107 Reykjavík

Kaplaskjólsvogur

Vel skipulögð 4ra herbergja íbúð
87 fermetrar á annarri hæð
Eftirsóttur staður í vesturbæ Reykjavíkur

Nánar Páll 893 9929

Verð 29,5 millj.



110 Reykjavík

Hólmsheiði

Hesthús fjárhús
Um 200 fm, gott girði, góð lóð
8 tvöfaldir hestabásar
40 kinda fjárhús
Sjá nánar á netinu

Nánar: Háldór 897 4210

Verð 17,9 millj.



108 Reykjavík

Láland

Fallegt tæplega 300 fm einbýlishús á mjög
eftirsóttum stað neðst í Fossvoginum. Sérstæður
tvöfaldur bílskúr ásamt tómsundaherbergi í
kjallara sem er innfalið í fermetratölu. Glæsilegur
suðurgarður í mikilli rækt

Nánar: Jason 775 1515

Verð 120 millj.



105 Reykjavík

Hátún

2ja herbergja 69 fm íbúð
6. hæð - efsta hæð
Útsýni til vesturs, norðurs og austurs
Góð lofthæð
Byggt árið 2006

Nánar: Jason 775 1515

Verð 25,9 millj.



112 Reykjavík

Hrísrimi

Falleg 4ra herbergja íbúð 149 fm að stærð
Tvö stæði í bílakjallara
Gott flæði í íbúð
Frábær staðsetning

Nánar Jórunn 845 8958

Verð 28,9 millj.



101 Reykjavík

Bergstaðastræti

Virðulegt 200 fm einbýlishús í Þingholtunum
4 svefnherbergi, 3 stofur, 3 baðherbergi.
Stórar svalir til suðurs og vesturs
Skrifstofuviðbygging með sér inngangi
Bílastæði fyrir 3-4 bíla

Nánar: Jason 775 1515

Verð 89,5 millj.



105 Reykjavík

Bollagata

112 fm hæð á besta stað í Norðurmýri
2 stofur og 2-3 svefnherbergi
Nýlegt eldhús
Hús í góðu ástandi
Fallegur garður

Nánar: Jason 775 1515

Verð 39,5 millj.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000



LAND ROVER DEFENDER 110 TDS
STORM COUNTY 44" BREYTTUR
04/1997 ek 230 þ.km bíllinn
er á staðnum 38" eða 44" dekk
(samkomulagsatriði!) Okkar verð
1790 Þús

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á
samvistum við báta
foreldra sína!



NOTAÐIR BÍLAR



AUDI A4 sedan 130 hó.. Árgerð 2005,
ekinn 112 ÞKM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.590.000. Rnr.141097.



MERCEDES-BENZ MI 350 blue-tec
4matic. Árgerð 2012, ekinn 32 ÞKM,
dísel, sjálfskiptur. Verð 11.390.000.
Rnr.990883.



Kia cee'd h/b EX 1.6 dísel beinsk..
Árgerð 2012, ekinn 25 ÞKM, dísel, 6
gírar. Verð 2.890.000. Rnr.111031. 5 ár
eftir af verksmiðjuábyrgð.

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



KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á
öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net



TILBOÐ!

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

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA
SELJA BÍL?

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

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



LAND ROVER Range Rover Vogue
V8 Diesel. Árg 1/2007, ek 95 ÞKM,
dísel 273hó, sjálfsk, Einn með öllum
aukahlutum og lítur mjög vel út,
Ásett verð 7.990.000. Rnr.118883. Er
á staðnum,

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

Bílar til sölu



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.

Bílar óskast

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja
Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól



RAFMAGNS-
REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 149.800

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

Varahlutir



FELGUR

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

Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

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

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

Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

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

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

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

PANTAÐU TÍMA NÚNA

FRÍR LÁNSBÍLL

MEÐ FRAMRÚÐUSKIPTUM Í ÁGÚST

EKKI KEYRA MEÐ SKEMMDA RÚÐU

Einungis er hægt að fá bíl með því að bóka tíma



25% AFSLÁTTUR

AF SMURÞJÓNUSTU OG SMURVÖRUM
ÚT ALLAN ÁGÚST MÁNUÐ!

LÁTTU DEKKVERKFRÆÐINGANA SJÁ UM BÍLINN FYRIR ÞIG.

FRÍ VINNA

VIÐ BREMSUKLOSSA- OG EÐA
BREMSUDISKASKIPTI ÚT ÁGÚST MÁNUÐ

LÁTTU DEKKVERKFRÆÐINGANA SJÁ UM BÍLINN FYRIR ÞIG.



DEKKVERK

Nýbýlavegur 2 Kópavogi & Lyngás 20 Garðabæ

Sími: 578 7474 • www.dekkverk.is

365 Ljós hraði

Internet á ljóshraða



100
Mb/s

200
Mb/s

400
Mb/s

Nú getur þú fengið mikinn hraða, meiri hraða og miklu meiri hraða.

Frá **3.490** kr. **NÝTT!**

Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Við bjóðum upp á internet á ljóshraða til 80 þúsund heimila. Það er einfalt að athuga hvort þitt heimili er tengt, á 365.is geturðu séð hvort þú kemst á ljóshraða.

Internet og heimasími fylgir áskrift að Skemmtipakkanum, Golfstöðinni, Fjölvörpi Veröld, Sportpakkanum, Stóra Pakkanum og Risapakkanum.

Hægt er að nálgast allar nánari upplýsingar og panta tengingu á 365.is eða með símtali í þjónustu- og tækniver 365. Svo tökum við vel á móti þér í verslun okkar í Skaftahlíð 24.



JANÚAR

Tækniver 512 5100 | Opið 10–20 virka daga og 12–20 um helgar
Þjónustuver 512 5100 | Opið 9–22 virka daga og 10–22 um helgar

365.IS

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Téppahreinsun, gluggahreinsun, flutningsþrif, húsgagnahreinsun, bónun o.s.fr. Uppl. Tómas, s. 699 6762 og www.gluggahreinsir.is

VY-PRIF EHF.

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

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótörum: Garðsláttuvélar, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. J5 Vélaverkstæði. S. 554 0661.

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Alhliða málningarpjónusta. Tilboð eða tímavinna. S. 778 0100.

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., plánöfl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningagj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Smíðum eftir máli

Hurðir & Gluggar
www.hurdiroggluggar.is
Kaplahausti 17 • Hafnarfirði
S: 565 4123 • eljo@internet.is

STRÚCTOR BYGGINGAÞJÓNUSTA EHF.
Flísalagnir - Múrverk - Flotun. Áratuga reynsla. Þorsteinn s. 893 6994

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

Golf list

99% REYKFRITT

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

Vörubílastöðin Próttur

PRÖTTUR
577-5400

Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

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

Nudd

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

Spádómar

MÍÐLA TIL ÞÍN, ÞVÍ SEM PEIR SEM FARNIR ERU SEGJA MÉR UM FRAMTÍÐ ÞÍNA.
Einkatímar.
Tímabantanir í s. 587 4517 Erla.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

Háþrýstipvottur og Sandblástur
Á nánast hverju sem er.
Öflug tæki - Gott verð
S. 860 2130

KEYPT & SELT

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000

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

Óskast keypt

Hef verið beðinn að útvega gott eintak af módelmynd eftir **Gunnlaug Blöndal.**
Upplýsingar í síma 898-4403 • Stúdíó Stafrn



Vísu þú að...
Óþessir karlar hafa áhrif á börn.

VIFTUR

Ertu með næga loftun? Er rakasöfnun?

Viftur-rör-tengi-hlífar



Verð frá kr.
7.990

Allt á einum stað!

viftur.is
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata



Íshúsið

Hljóðlátar

Úrval af hljóðlátum lausnum til loftræstingar.



Loftræsting

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



Purrkbox

Einnota gelbox. Einföld leið fyrir gáma eða lítil rými. Ekkert rafmagn!



3 fyrir 2
1198 fyrir 3 box

Óskast til leigu



Lagerhúsnæði óskast til leigu

Parketverkmiðjan leitar eftir lagerhúsnæði ca. 150 – 250 m² á Höfuðborgarsvæðinu.

Upplýsingar í síma 840 0470 eða upplýsingar@parketverkmiðjan.is

tilkynningar



HAFNARFJÖRÐUR

www.hafnarfjordur.is

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

Auglýsing um deiliskipulag í Hafnarfirði og Garðabæ

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 10. júlí 2014 breytingu á deiliskipulagi Hleina að Langeyrarmölum hvað varðar lóðirnar Herjólfsgata 30-34.

Bæjarstjórn Garðabæjar samþykkti breytinguna á fundi sínum 29. júlí 2014. Breytingin felst í að lóðirnar Herjólfsgata 30, 32 og 34 eru sameinaðar í eina lóð þar sem gert er ráð fyrir tveimur fjögurra hæða byggingum með 32 íbúðum og bílakjallara. Farið var með breytinguna skv. 41. og 42. grein skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulags- og byggingarfulltrúi Hafnarfjarðar
Skipulagsstjóri Garðabæjar

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T

Óskast keypt

RÚM 140 X 200 ÓSKAST KEYPT

Óska eftir að kaupa rúm 140 x 200 í góðu ástandi (lítið notað) á verðbilinu 10-15 þús. ATH: Ekki með rúmgöfl. Uppl. í s. 699 2778 eftir hádegi.

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

STADGREIÐUM 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.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd



Thailensk heilsunudd í Bolholti 4, 4.hæð. Nuddari Joomjan. Pantanir í s. 892 3899

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

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

VEIÐILEYFI TIL SÖLU Í

Staðará á Snæfellsnesi fyrir landi Traða (veiðihús) & í vatnasvæði Lýsu. Lax og sjóbirtingur. S. 893 4515

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 600 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 160- 400 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900.1 til 17m². Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLÓDAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði



KVIKKFIX GETUR BÆTT VIÐ SIG FÓLKI.

Vantar fólk í smur - dekk og smáviðgeðir.

Áhugasamir sendi upplýsingar um sig ásamt meðmælum á orri@nrg.is

www.kvikfix.is

BOOZTBAR BORGARTÚNI 39

Óskum eftir að ráða starf fólk á dagvaktir 50-100% mánudaga - föstudaga 08:00 - 12:00 / 10:00 -14:00 / 12:00 -16:00

Við bjóðum áhugasömum, snyrtilegum og heiðarlegum umsækjendum að senda okkur umsókn á netfangið: isrekstur@simnet.is Merkt: Starf á BB39

BIFREIÐASTJÓRAR ÓSKAST

Bifreiðastjórar með rútuþróf óskast til afleysinga og framtíðarstarfa hjá Ferðabjónustu fatlaðra í Kópavogi. Uppl. í s. 806 0761

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 fanne.10dropar@gmail.com

ROADHOUSE

Óskum eftir starfsmanni í eldhús, fullt starf. Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af eldhússtörfum, en ekki skilyrði. Vaktavinna. Sendið umsókn á: baldur@roadhouse.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ávintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922

Heitar kynslögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live spjall

908-6000 • 535-9999

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

FÉLAG FASTEIGNASALA **vísir**

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTAIGNIR.IS

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi www.hagvangur.is



HAGVANGUR

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

Brostu!

SAMSUNG SETRIÐ

ORMSSON

SPARIDAGAR

eru byrjaðir

2014

Spari dagar

TILBOÐ! AFSLÆTTIR! VERÐLÆKKUN!

Það er at,
það er annríki
og það er gaman
á Ormsson lagernum
á SPARIDÖGUM
- allt í þína þágu.



0%
vextir
Vaxtalausar
raðgreiðslur
í tólf mánuði!

25% AFSLÁTTUR

AEG

kaffivélar, brauðristar,
blandarar, töfrasprotar,
hraðsuðukönnur, straujárn,
espressovélar o.m.fl.

22% AFSLÁTTUR

AEG

Þvottatæki, kælikápar,
ofnar, helluborð, víftur,
gufugleypar, ryksugur
o.m.fl.

Allar vörur á SPARIDÖGUM frá

AEG SAMSUNG Tefal Pioneer

ZANUSSI Haier SHARP OLYMPUS Nintendo Verbatim brabantia

LW60260
Þvottavél
6 kg · 1200 sn/mín
~~135.900~~
TILBOÐSVERÐ
106.000

T76280AC
Þurrkari
8 kg · barkalaus/rakask.
~~149.900~~
TILBOÐSVERÐ
116.900

AEG
FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNÍ

Hágæða
hljómflutningstæki

**25%
afsláttur**

SAMSUNG

Bluetooth

SAMSUNG

UE48H5005
LED sjónvarp

~~TILBOÐSVERÐ~~
40" **129.900**

~~TILBOÐSVERÐ~~
48" **159.900**

Verslun okkar með hljómflutningstæki,
sjónvörp, myndavélar, leikjatölvur
o.s.fv. er líka í Lág múla 8

Tefal POTTAR OG PÖNNUR

Jamie
Oliver

**20%
afsláttur**

Snilldin ein!

SAMSUNG

UEXXH6475SU

~~239.900~~ ~~329.900~~ ~~649.900~~
TILBOÐSVERÐ TILBOÐSVERÐ TILBOÐSVERÐ

48" **199.900** 55" **279.900** 65" **549.900**

SHARP

LC39LE751
3D · LED
sjónvarp

~~189.900~~
TILBOÐSVERÐ
39" **129.900**

ZANUSSI

Þvottavélar frá: 71.920
Þurrkarar frá: 75.920
Uppþvottavélar frá: 71.920
Kælikápar frá: 72.000
Eldavélar frá: 95.920

Topp vara á frábæru verði!

WF80F7E3P6W
Þvottavél
8 kg · 1400 sn/mín
~~149.900~~
TILBOÐSVERÐ
139.000

SDC16709
Þurrkari
7 kg · barkalaus/rakask.
~~119.900~~
TILBOÐSVERÐ
99.900

SAMSUNG
Eco Bubble

Nintendo 2DS

Leikjatölva · þrjú litir
~~29.900~~ ~~24.900~~
TILBOÐSVERÐ TILBOÐSVERÐ

Pioneer X-SMC00

iPod vaggja · hvít og svört
~~39.900~~ ~~29.900~~
TILBOÐSVERÐ TILBOÐSVERÐ

CELESTRON
Astromaster 70AZ
Stjörnusjónauki

~~24.900~~ ~~17.900~~
TILBOÐSVERÐ TILBOÐSVERÐ

Pioneer DEH-1600

FLOTT BÍLTÆKI
~~22.900~~ ~~16.900~~
TILBOÐSVERÐ TILBOÐSVERÐ

ORMSSON

SAMSUNG SETRIÐ

SAMSUNG-SETRID ER HLUTI AF ORMSSON EHF.

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsgsson.is

SÍÐMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · samsungsetrid.is

- ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535
- ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751
- KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500
- SR · BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559
- ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000
- ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
- ORMSSON VÍK-EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038
- ORMSSON PAN-NESKAUPSTAÐ SÍMI 477 1900
- ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
- GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333

HEIMILISTÆKJA DAGAR HÚSASMÍÐJUNNAR!

GÆÐI
OG GOTT
VERÐ!



1808827

Electrolux
KÆLIR/FRYSTIR E.J2301AOW 140CM
75.900,-
~~87.900,-~~



1805568

Electrolux
ÞURRKARI EDC 1072LDW 7kg..
84.990,-



1805343

Electrolux
UPPPVOTTAVÉL ESF6512LOW INSIGHT
79.900,-



Electrolux

**5 ÁRA
ÁBYRGD**

**30 DAGA
SKILARÉTTUR**

Electrolux
ÞVOTTAVÉL EWP1262TDW 1200SN. 6kg.
69.900,-
~~74.900,-~~



1850501

Amica-Eldavél
50CM M/BLÆSTRI og KERAMIK HELLUB
64.900,-
~~74.990,-~~



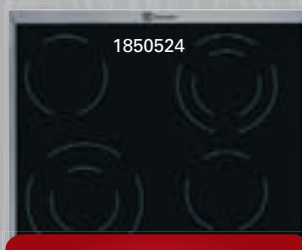
1805483

Frigor
FRYSTIKISTA G115 13 LÍTRA A+
43.900,-



1850233

Amica-Helluborð
m/SNERTITÖKKUM 72CM KMC 13287F
59.900,-
~~79.900,-~~



1850524

Electrolux-Helluborð
KERAMIK EHF6342XOK m/SNERTITÖKKUM
56.900,-
~~60.995,-~~



1805611

Electrolux
OFN EOB 5417AOX 74 ltr.
69.900,-
~~77.900,-~~



1840083

OBH
BLANDARI SMOOTHIE TWISTER
5.590,-
~~7.990,-~~

KYNNING-
ARVERÐ Á
RUSSEL HOBBS
OG OBH!



1840078

RUSSEL HOBBS
BLANDARI ILLUMINA
10.900,-
~~16.890,-~~



1840079

RUSSEL HOBBS
MATVINNSLUVÉL ILLUMINA
13.900,-
~~21.900,-~~

1808865



1840057

RUSSEL HOBBS
KAFFIVÉL CHESTER
8.799,-
~~12.590,-~~



1840058

RUSSEL HOBBS
HRADSUDUKANNA CHESTER
7.399,-
~~10.590,-~~



1840054

RUSSEL HOBBS
BRAUÐRIST CHESTER
7.299,-
~~10.491,-~~



HÚSASMÍÐJAN

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

Russell Hobbs

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

Fjölskylduhátíð í glampanði sól

Blíðskaparveður lék við gesti útihátíðarinnar Einnar með öllu á Akureyri um helgina. Dagskrá hátíðarinnar var þéttskipuð og stór nöfn á borð við Villa og Sveppa, Kaleo, Stjórnina, Pál Óskar og Retro Stefson léku fyrir gesti, en tónlist skipaði veglegan sess á hátíðinni eins og oft áður. Þá var viðburðurinn Mömmur og möffins einstaklega vel heppnaður en í ár söfnuðust rúmlega 570.000 krónur til styrktar fæðingarveild Sjúkrahússins á Akureyri. Þá var Gleðiganga Hinsegin Norðurlands gengin og börn jafnt sem fullorðnir tóku þátt.



BLÍÐSKAPARVEÐUR Veðrið lék við gesti hátíðarinnar norður á Akureyri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



TÓNLIST SKIPAÐI VEGLEGAN SESS Ýmsir tónlistarmenn komu fram á hátíðinni, til að mynda Norðlendingurinn Pálmi Gunnarsson með hljómsveitinni Made in Sveitin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



GAMAN FYRIR NORÐAN Þéttskipuð dagskrá laðaði unga sem aldna í hringiðuna niðri í bæ.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



LAUTARSTEMNING SKAPAÐIST Í LYSTIGARÐI Sólin lét sig ekki vanta í Lystigarðinn þar sem meðal annars Mömmur og möffins fór fram.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



GLEÐIN VIÐ VÖLD Fjölskyldufólk sótti þá fjölbreyttu afþreyingu sem í boði var.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



SVEPPI OG VILLI Slógu í gegn á Ráðhústorgi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Ótímabært sáðlát algengt vandamál

? SPURNING: Mig langar að spyrja þig út í eitt sem ég er að glíma við í kynlífi, of brátt sáðlát. Ég bara fæ það mjög fljótlega eftir að hann er kominn inn þannig að ég nýt ekki samfaranna. Eins líka ef ég fróa mér fæ ég það mjög fljótt. Er eitthvað sem ég get gert við þessu?

...
SVAR Ótímabært sáðlát er eitt algengasta kynlífsvandamál karla og er ætlað að það hrjái allt að fjóra af hverjum tíu karlmonnum á einhverjum tímapunkti. Það sem ber þó að hafa í huga þegar rætt er um kynlífsvandamál, sérstaklega ótímabært sáðlát, er hvaða tíma-

rammi viðkomandi skilgreinir sem ótímabært. Fyrir sumum gætu þetta verið tvær mínútur en fyrir öðrum tólf mínútur. Ég var með einn nemandan í fræðslu hjá mér sem hafði áhyggjur af því að geta ekki stundað samfarir nema í tuttugu og tvær mínútur. Þegar ég benti viðkomandi á að meðaltími samfara væru fimm til sjö mínútur þá kom annað hljóð í strokkinn. Það er nefnilega líka hægt að upplifa erfiðleika við það að fá fullnægingu og beinlínis endast of lengi. Þá er gott að hafa það hugfast að þessar tímasetningar þarf ávallt að meta samhliða bólfélaganum og að hægt er að fá fullnægingu án þess að fá sáðlát og ófugt.

Kynlífsvandamál eru yfirleitt

skilgreind út frá því að þau valdi viðkomandi áhyggjum og hafi áhrif á kynlíf hans. Þá er miðað við að sáðlát verði við mjög litla kynferðislega örvun og að sáðlát verði áður en limur er settur inn í leggöng eða rass, eða fljótlega eftir að hann fer inn. Þó ber að hafa í huga að flestir geta lent í þessu á einhverjum tímapunkti í kynlífi sínu, hvort sem er með bólfélaga eða í sjálfsfröun, en þættir eins og þreyta, streita, kynlönngun, aðstæður, heilsa og aldur geta haft áhrif á tíma sáðláts. Það er hægt að þjálfa hjá sér seinkun sáðláts með ýmsum aðferðum. Byrjaðu á því að hægja á andardrættinum og einbeita þér að því að anda hægar og dýpra. Þú getur einnig æft

þig í start-stopp-tækninni. Þú örvar typpið þangað til þú ert alveg við það að fá fullnægingu, þá hættirðu og bíður í um mínútu. Svo byrjarðu aftur og endurtekur þetta fjórum til fimm sinnum. Í stað þess að stoppa getur þú einnig prófað að grípa þéttingsfast neðarlega um typpið rétt áður en þú færð fullnægingu. Þegar þú hefur náð stjórn á þessu og getur fundið þegar þú ert við það að fá fullnægingu og stoppað þig af, þá getur þú notað þessa tækni í kynlífi með annarri manneskju. Það er ekki mælt með sleipi efnum eða kremum með deyfilyfjum því slíkt getur dregið úr kynferðislegri næmni og unaði, bæði fyrir þig og bólfélagann. Þú

getur hins vegar prófað að nota smokk með slíkri deyfingu. Það ætti ekki að hafa áhrif á bólfélagann og þú getur kannad hvort það henti þér. Einnig eru til sérstök lyf sem geta aðstoðað en slíkt þarfðu að fá hjá lækni. Sökum þess að margir þættir geta haft áhrif á vandamál í kynlífi þá gæti verið ráðlegt að kíkja í kynlífsráðgjöf og spjalla smá ef fyrrgreind tækni virkar ekki. Gangi þér vel.

KYNLÍF TAKTU ÞÁTTI!

Sendu Siggú Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu. kynlif@frettabladid.is



ÚTSALA

*afsláttur af
húsgögnum sem
dreymir um
að eignast nýtt
heimili*

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

A4 TAX FREE*

AF SKÓLATÖSKUM & PENNAVESKJUM TIL 10. ÁGÚST

PARA
(skóla)



VERD FRÁ
11.951,-
~~14.999,-~~

EXPLORE

SKÓLATÖSKUR

- Léttar og sterkar töskur
- Liggja þétt að hrygg og mjöðmum

- Hlífa bakinu
- Axlarólar breiðar og bólstraðar

- Tvær töskur í einni, áfestanleg íþróttataska í stíl fylgir

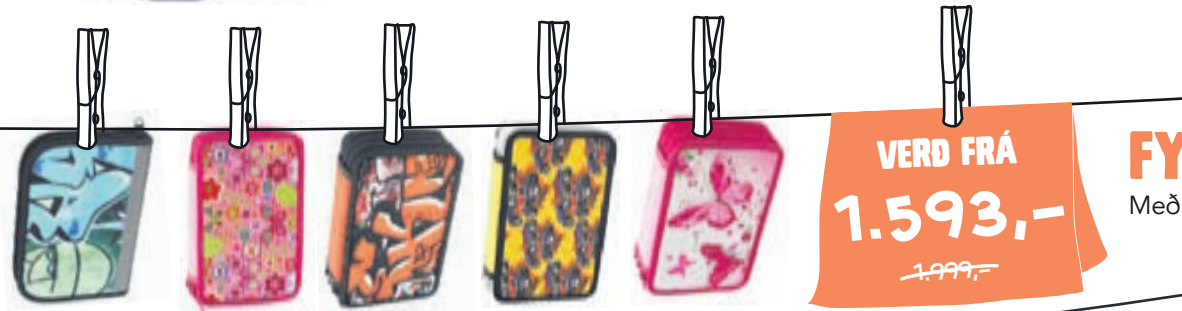
- Fáanlegar aukinn stuð



PENNAPOKAR

Ódýrir og flottir.

VERD
398,-
~~499,-~~



VERD FRÁ
1.593,-
~~1.999,-~~

FY
Með

EXPLORE PENNAVESKI

Í fjölmörgum litum og stærðum.

FERKÓNTUD
1.593,-
~~1.999,-~~

KRINGLÓTT
1.194,-
~~1.499,-~~



OPIÐ
TIL KL.
22
Í SKEIFUNNI

ÖÐU SAMANI!
Skólatöskur og pennaveski seld sér.



með bringuól fyrir
þving



ÖLLT PENNAVESKI
allskyns skólavörum.



TAX FREE*
12.741,-
~~15.999,-~~



SKÓLATÖSKUR

Skólabakpokar með sérstöku hólfi fyrir fartölvuna. Til í tveimur stærðum fyrir 15 og 17 tommu skjá.



*Ríkissjóður fær sinn virðisaukaskatt (20,32%) af þessari sölu. Verðlækkunin er alfarið á kostnað A4.

LAUGARÁS BÍÓ **Coca-Cola**

Nikulás litli **14**

POWERSÝNING
KL. 10.10

HERCULES

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
NIKULÁS LITLI	3:55, 5:50, 8
SEX TAPE	8, 10:10
HERCULES	8, 10:10(P)
PLANET OF THE APES	10:10
AÐ TEMJA DREKAN SINN 2D	5
22 JUMP STREET	5

Kennir ljósmyndurum um

Söng- og leikkonan Selena Gomez lenti í árekstri á sunnudaginn, þar sem hún var að bakka út úr stæði við verslun í Hollywood í Kaliforníu.



SELENA GOMEZ

Svo virðist sem ljósmyndarar hafi trúflað Selenu við aksturinn, en ágangurinn varð til þess að hún klessti á bíl sem var lagt fyrir aftan hana.

Gomez kennir ljósmyndurunum um að hafa setið fyrir henni og trúflað hana við aksturinn þegar hún var að bakka út úr stæðinu.

Gomez hefur þó greinilega ekki verið of miður sín, en hún tísti um atvikið seinna um daginn.

„Bara ég lenti í slysi út af mönnum með myndavélar.“

Engin tíðindi eru góð tíðindi

BAKPANKAR Söru McMahon

PÁ er verslunarmannahelgin yfirstaðin. Ein mesta ferðahelgi ársins. Líkt og landsmanna er síður lagði ég land undir fót og hélt út í sveit. Þar naut ég kyrrðarinnar, andaði að mér fersku sjávarlofti, tíndi sveppi og ber og naut þess að vera í algjöru tíma- og netsambandsleysi. Og svo, líkt og hendi væri veifað, var helgin búin.



PEGAR heim var komið var mitt fyrsta verk að renna í gegnum íslensku netmiðlana og lesa fréttir helgarinnar. Ég settist í sófann með fartölvuna í kjöltunni og bjó mig undir hið versta: Fréttir af slagsmálum, nauðgunum og skemmdarverkum. En sem betur fer var lítið um slíkt. Landsmenn virtust hafa notið samverunnar í mesta bróðerni í ár.

SÓLIN skein á mannskapinn sem mætt hafði á Síldarævintýrið í Siglufirði. Keppendur í Mýraboltanum á Ísafirði skemmtu sér

„drulluvel“ að venju. Vallarmet var sett á Unglingalandsmóti UMFÍ sem fram fór á Sauðárkróki og tíu þúsund manns fylgdust dolfallin með er smábát-eigendur á Akureyri röðuðu sér upp á Pollinum og tendruðu blys að stórtónleikum loknum.

LÖGREGLAN í Vestmannaeyjum lagði að visu hald á svolítið magn fíkniefna og þar fuku einnig nokkur tjöld aðfaranótt mánudags. Nokkrir ældu í Herjólfvík á leiðinni upp á land, en það er sossam ekki fréttæmt, og einhverjir voru teknir fyrir ölvunarakstur hér og þar um landið. (Við skulum ekki eyða orðum í þennan eina hrotta á Akureyri sem gisti fangageymslur eftir að hafa ráðist á annan mann og veitt honum alvarlega áverka. Hann er ekki þess virði.)

VONANDI er „tíðindaleysið“ í ár ekki einsdæmi heldur það sem koma skal. Vonandi hafa landsmenn loks lært að hópa sig saman án þess að berjja, nauðga og skemma fyrir samborgurum sínum.

SAMBIO.IS

MYNDIN SEM ALLIR HAFA BEDIÐ EFTIR

GUARDIANS OF THE GALAXY

„BESTA MYND MARVEL TIL ÞESSA“

HERCULES

DWAYNE „THE ROCK“ JOHNSON ER GRJÓTHARÐUR SEM GOÐSÖGNIN HERCULES

SMÁRA BÍÓ **HÁSHÓLA BÍÓ**

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 3:50-8-10:40

HERCULES KL. 3:40-5:50-8-10:40

SEX TAPE KL. 3:40-5:50-8-10:10

CHEF KL. 8-10:10

TAMMY KL. 5:50-8

TARZAN 2 KL. 3:40-5:50

MALEFICENT 2D KL. 3:40

EGILSHÖLL

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:20-8-10:40

HERCULES KL. 5:40-8-10:20

TAMMY KL. 5:50-8

TRANSFORMERS 4 2D KL. 10:10

KRINGLUNNI **NÚMERUÐ SETI**

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5-7:30-10:20

HERCULES KL. 10:30

CHEF KL. 5:30-8

KEFLAVÍK

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:30-8-10:40

HERCULES KL. 10:10

SEX TAPE KL. 8

AÐ TEMJA DREKAN SINN 2 KL. 5:50

AKUREYRI

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:30-8-10:30

HERCULES KL. 10:10

CHEF KL. 8

TAMMY KL. 5:50

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

Allir reyna að flippa í smakkinu

Margrét María er með listrænni starfsmönnum Hagkaups en hún gerir listaverk úr ávöxtum í smakkdöllum.

„Ég byrjaði á þessu í ágúst í fyrra, bara til að reyna að gera eitthvað myndið og skemmtilegt til að fá viðskiptavinina til að kaupa meiri ávexti,“ segir Margrét María, en hún er starfsmaður Hagkaups á Eiðistorgi. Þar tekur hún sig stundum til og býr til listaverk úr ávöxtunum sem þar er að finna.

„Ef valinn hefur verið ávöxtur mánaðarins þá reyni ég að nota hann til þess að hvetja fólk til þess að smakka nýjan ávöxt,“ segir Margrét en svo virðist sem uppátæki hennar hafi gengið svo vel að Hagkaup efndi til keppni í byrjun sumars um það hvaða verslun væri með flottasta smakkdallinn.

„Þetta er bara á milli Hagkaupsbúðanna,“ segir Margrét. „Allir eru að reyna að gera eitthvað flipp í smakkinu.“ Margrét flutti hingað frá Pólandi fyrir fjórum árum en þrátt fyrir það talar hún nánast fullkomna íslensku.

„Ég reyni mitt besta til að læra,“ segir hún. Margrét byrjaði að vinna í Hagkaupi fyrir rúmu ári og líkar það mjög vel. „Ég er alltaf með vinkonur mínar sem hjálpa mér með listaverkin,“ segir hún.

„Bylgja hjálpar mér mjög mikið, endilega minnstu á hana, henni finnst það örugglega gaman,“ segir Margrét og hlær.

- 1 Trúflaður trommari**
Hér hefur Margrét María búið til trommara og trommusetið úr vatnsmelónum og öðrum ávöxtum.
- 2 Ávaxtalist í Hagkaupi**
Margrét er ýmislegt til lista lagt.
- 3 Vinaleg vínber**
Þessar sérkennilegu figúrur má túlka á marga mismunandi vegu.
- 4 Krúttlegir karlar**
Þessir grátbiðja þig um að smakka.



SMÁRA BÍÓ **HÁSHÓLA BÍÓ**

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 3:50-8-10:40

HERCULES KL. 3:40-5:50-8-10:40

SEX TAPE KL. 3:40-5:50-8-10:10

CHEF KL. 8-10:10

TAMMY KL. 5:50-8

TARZAN 2 KL. 3:40-5:50

MALEFICENT 2D KL. 3:40

EGILSHÖLL

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:20-8-10:40

HERCULES KL. 5:40-8-10:20

TAMMY KL. 5:50-8

TRANSFORMERS 4 2D KL. 10:10

KRINGLUNNI **NÚMERUÐ SETI**

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5-7:30-10:20

HERCULES KL. 10:30

CHEF KL. 5:30-8

KEFLAVÍK

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:30-8-10:40

HERCULES KL. 10:10

SEX TAPE KL. 8

AÐ TEMJA DREKAN SINN 2 KL. 5:50

AKUREYRI

GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:30-8-10:30

HERCULES KL. 10:10

CHEF KL. 8

TAMMY KL. 5:50

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

BÍÓ PARADÍS **EUROPA CINEMAS**

SUPERNOVA **BEFORE YOU KNOW IT** **MAN VS TRASH**

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT



AXEL 3,5 sæta frá Montis
verð áður **974.000.-**
Tilboðsverð:
598.000.-*

*tilboð gildir til 31. desember

Ótrúlega góð
afmælistilboð

montis



CARL HANSEN & SØN
PASSIONATE CRAFTSMANSHIP



Harpa / Skeifan 6 / Keflavíkurlugvöllur / 5687733 / www.epal.is



Y-stóll, hönnun: Hans J. Wegner
Fullt verð: **150.000.-**
Tilboðsverð:
119.800.-*

*tilboð gildir til 1. nóvember

Pórir er eftirsóttur á Íslandi

HANDBOLTI Pórir Ólafsson, landsliðsmaður í handbolta sem var á mála hjá Kielce í Póllandi, segist reikna með að taka ákvörðun í þessari viku um hvar hann leikur á næstu leiktíð. Eins og staðan er í dag reiknar Pórir með að hann leiki í Ólís-deild karla á næsta tímabili. Ýmislegt stóð honum til boða erlendis og það var áhugi í Þýskalandi, meðal annars frá Göppingen, og Póllandi en það hafi ekki verið nægilega spennandi verkefni. Honum stóð til boða að vera áfram í Póllandi en það sem var þar uppi á borðum kom of seint. Var því niðurstaðan að Ísland væri besti kosturinn í stöðunni. Samkvæmt heimildum íþróttadeildar 365 hafa mörg lið í Ólís-deildinni haft samband við Póri.



- kpt

Skrýtið að heyra íslensku um allan völl

FÓTBOLTI „Þetta var nú meiri leikurinn. Bæði liðin höfðu spilað fínan varnarleik fram að þessu en ég veit ekki hvað gerðist. Það mætti halda að markið hefði verið eitthvað stærra í þessum leik, maður trúði þessu ekki,“ sagði Viðar Örn Kjartansson, framherji Valerenga, þegar Fréttablaðið heyrði í honum í gær. Viðar virtist hafa tryggt Valerenga stigin þrjú þegar hann kom liðinu 5-2 yfir um miðbik seinni hálfleiks en Björn Daníel Sverrisson náði að skora jöfnunarmark Viking í uppbótartíma. „Ég var búinn að vera óheppinn í undanförunum leikjum og ég vissi að ég myndi byrja að skora

eftur fljótlega. Þetta voru allskonar mörk sem ég skoraði í leiknum og það er jákvætt fyrir liðið að ég skori fjölbreytt mörk,“ sagði Viðar en fimm Íslendingar voru í liði Viking í leiknum.

„Það er mjög skrýtið að heyra íslensku út um allan völl þegar þú ert að spila erlendis. Maður þekkir alla þessa stráka og það er skrýtið að spila við stráka sem þú þekkir erlendis. Ég veit ekki hvort þetta sé þægilegt eða óþægilegt, þetta er öðruvísi,“ sagði Viðar sem er lang markahæstur í norsku úrvalsdeildinni með átján mörk í átján leikjum.



MARKAHÆSTUR Viðar er kominn með átján mörk í Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



LEIKREYNDUR Márquez hefur verið fyrirliði Mexíkó frá 2002. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Márquez til Emils og féлага

FÓTBOLTI Varnarmaðurinn Rafael Márquez frá Mexíkó skrifaði í gær undir samning hjá Hellas Verona í ítölsku úrvalsdeildinni. Márquez verður því liðsfélagi Emils Hallfredssonar á næsta tímabili en hann var áður fyrr liðsfélagi Eids Smára Guðjohnsen hjá Barcelona.

Márquez lék með Monaco fyrstu ár sín í Evrópu áður en hann gekk til liðs við Barcelona árið 2003. Hann lék með katalónsku risunum í sjö ár og hlaut þar alla titla sem í boði voru. Hann hefur leikið undanfarin ár með New York Red Bulls og Club Leon í heimalandinu.

Ljóst er að þetta verður gríðarlegur liðsstyrkur fyrir Verona en þrátt fyrir að vera orðinn 35 ára gamall er Márquez sterkur varnarmaður sem er afar reynslumikinn og gæti reynst liðinu dýrmætur á næsta tímabili.

Márquez varð í sumar fyrsti leikmaðurinn til þess að vera fyrirliði þjóðar á Heimsmeistarátölinu fjögur mót í röð en hann lék alla leiki Mexíkó á mótinu. - kpt



SIGURSÆLL McIlroy með sigurverðlaunin um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

McIlroy skaust á toppinn

GOLF Norðurírski kylfingurinn Rory McIlroy skaust upp í efsta sætið á heimslistanum í golfi um helgina eftir að hafa sigrað á Bridgestone Invitational-golfmótinu sem fram fór á Firestone-vellinum í Ohio. Aðeins tvær vikur eru síðan Rory sigraði á Opna breska meistaramótinu á Royal Liverpool Golf Club með miklum yfirburðum.

„Mér líður eins og það sé mjög langt síðan ég var í efsta sæti heimslistans og það er frábært að vera orðinn efstur aftur. Vonandi næg ég að halda mér sem lengst á toppnum.“

Rory verður á meðal keppenda á PGA-meistaramótinu sem hefst næstu helgi og getur þar komist í fámennan hóp kylfinga sem vinna stórmót á meðan þeir eru efstir á heimslistanum. Aðeins tveimur kylfingum hefur tekist það undanfarin 22 ár, Fred Couples og Tiger Woods. - kpt

Tilfinningin er alltaf yndisleg

Kristján Þór Einarsson stóð uppi sem sigurvegari í Einvíginu á Nesinu eftir gríðarlega skemmtilegt mót. Mótið var gríðarlega jafnt og spennandi og þurfti alls sex bráðabana á holunum níu. Mótið er haldið árlega í góðgerðarskyni í samstarfi við DHL en í ár safnaðist ein milljón króna sem rennur til einhverfra barna.

GOLF Kristján Þór Einarsson úr Golfklúbbnum Kili fór með sigur af hólmi í Einvíginu á Nesinu, árlegu góðgerðargolfmóti sem Nesklúbburinn heldur árlega í samstarfi við DHL. Tíu af bestu kylfingum landsins er boðin þátttaka en ríkjandi meistarinn, Birgir Leifur Hafþórsson, gaf ekki kost á sér að þessu sinni. Einn kylfingur dettur út á hverri holu, þar til tveir berjast um sigurinn á níundu holu. Mótið var afar jafnt og skemmtilegt og þurfti bráðabana á sex af níu holunum í einvíginu (e. shootout).

Heimamaðurinn Ólafur Björn Loftsson úr Nesklúbbnum sigraði í högggleiknum sem fram fór fyrir um daginn en högggleikurinn er til þess að kylfingar fái tilfinningu fyrir vellinum fyrir einvígið sem fer fram seinna sama dag. Ólafur gerði atlögu að titlinum í ár en tapaði í bráðabana fyrir Kristjáni Þór á áttundu holu einvígisins.

Kristján krækti síðan í fugl á níundu holunni sem tryggði sigurinn fyrir framan klúbbhúsið.

Virkilega flott framtak

Kristján Þór var gríðarlega sáttur þegar undirritaður hitti á hann eftir mótið.

„Tilfinningin er auðvitað bara yndisleg, það er alltaf gaman að vinna golfmót og ég tala nú ekki um að vinna eitt skemmtilegasta golfmót ársins. Það voru eintómir eðalkylfingar hérna í dag og þetta var bara heilt yfir mjög skemmtilegt mót,“ sagði Kristján en í heildina safnaðist ein milljón til styrktar einhverfum börnum í ár.

„Þetta er virkilega flott framtak og DHL getur verið stolt af þessu móti. Það mættu fleiri fyrirtæki taka þetta til



SIGURVEGARINN Kristján Þór sigraði Einvígið á Nesinu með því að næla sér í fugl á níundu holu vallarins. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR

fyrirmyndar, hvort sem það er í golfi, fótbolta eða öðru. Gera eitthvað einu sinni á ári til góðgerðar.“

Lék heilt yfir vel

Kristján var heilt yfir ánægður með spilamennskuna í gær.

„Þetta var mjög fínt, ég lenti aldrei í neinu veseni. Ég hafði það nokkuð náðugt og spilaði stöðugt golf. Ég lenti þrisvar í bráðabana en náði alltaf að halda haus, þetta vex með manni. Maður er orðinn svo sjáður í þessu, maður er orðinn einn af þessum gömlu köllum,“ sagði Kristján léttur en hann sigraði á Íslandsmótinu í holukeppni fyrir á árinu. Þrátt fyrir að hann hafi lent í orðaskaki við þjálfara íslenska landsliðsins í golfi hefur hann leikið vel það sem af er sumri.

„Þetta er búið að vera mjög gott sumar, ég er ánægður með spilamennskuna sem hefur verið jöfn

og góð. Þetta mál með landsliðið í vor er gleymt og grafið. Ég reyndi að nýta mér það og það efldi mig bara. Ég er búinn að enda á meðal efstu manna í öllum mótum sem ég hef tekið þátt í sumar sem er mjög ánægjulegt,“ sagði Kristján.

Örninn dugði skammt

Á sjöundu holu stal Hlynur Geir Hjartason úr GOS senunni er hann setti niður 70 metra langt vipp fyrir erni. Hann náði að taka meðbyrinn með sér á áttundu holu en lenti í vandræðum á þeirri níundu og endaði að lokum í öðru sæti.

„Þetta var rosalega skemmtilegt, ég spilaði mjög vel í dag. Ég fékk enga skolla í einvíginu. Það voru margir áhorfendur sem gerðu þetta skemmtilegasta mót ársins enn skemmtilegra,“ sagði Hlynur sem vildi fá færslu á braut á sjöundu braut áður en hann setti niður vippið.

„Ég var að vonast eftir færslu, boltinn lá illa í torfu en ég hitti boltann vel og boltinn fór beint ofaní. Ég náði að færa það yfir á áttundu holu en lenti í smá vandræðum á þeirri níundu. Ég hefði þurft smá mótvind, ég dríf ekki með brautartré en var of langur með drivernum eins og ég bjóst við,“ en boltinn hans Hlynur lá illa fyrir annað skotið á þeirri níundu og náði Kristjáni Þór að nýta sér það.

„Ég kláraði á fjórum undir og er bara ánægður heilt yfir. Kristján er verðugur sigurvegari og er frábær kylfingur sem á vissulega heima í landsliði Íslendinga,“ sagði Hlynur sem sagðist ætla einum lengra á næsta ári.

„Ég er búinn að koma nokkrum sinnum hingað en aldrei tekist að vinna. Það verður þá bara að koma á næsta ári,“ sagði Hlynur léttur í lund. kristinnpall@365.is

Thelma komst á verðlaunapall í Eindhoven

Thelma Björg Björnsdóttir náði í bronsverðlaun í 400 metra sundi með frjálsri aðferð á EM í Eindhoven.

SUND Thelma Björg Björnsdóttir úr ÍFR vann til bronsverðlauna á fyrsta keppnisdegi á Evrópumóti fatlaðra í sundi í Eindhoven í Hollandi í gær. Thelma keppti í 400 metra sundi með frjálsri aðferð í flokki S6 og kom í mark á 6:03,67. Thelma Björg var 35,36 sekúndum á eftir gullverðlaunahafanum frá Bretlandi og tæpri hálfri mínútu á undan ungerskri stúlku sem hafnaði í fjórða sæti.

Alls eru fjórir íslenskir keppendur á mótinu en auk Thelmu synda

Jón Margeir Sverrisson, Kolbrún Alda Stefánsdóttir og Aníta Ósk Hrafnisdóttir í Hollandi. Jón Margeir og Kolbrún kepptu líka í gær.

Jón Margeir hafnaði í sjöunda sæti í 100 metra baksundi karla í flokki S14 og Kolbrún varð níunda í sama flokki hjá konunum.

Thelma er eini íslenski keppandinn í dag en hún syndir í 100 metra bringusundi í flokki SB5 og 50 metra flugsundi í flokki S6. Keppt er á hverjum degi þar til á sunnudaginn þegar keppni lýkur. - gmi



BRONS Thelma komst á verðlaunapall á EM í Feyenoord. FRÉTTABLAÐIÐ/ADSEN

Reykjavík Pride

Hinsegin dagar

Reykjavík 5.–10. ágúst 2014

Litrík dagskrá í þágu mannréttinda, menningar og margbreytileika.
Nánari upplýsingar á www.reykjavikpride.com

Þriðjudagur 5. ágúst

Gæðablóð

Klukkan 12:00 - Blóðbankinn, Snorrabraut 60

Blak, BBQ og Baywatch

Klukkan 17:00 - Nauthólsvík

Intersexion / Heimildarmynd

Klukkan 21:00 - Bíó Paradís

Miðvikudagur 6. ágúst

Grikkir, goðsögur og grænir hjrtingar

Klukkan 17:00 - Grasagarður Reykjavíkur

Díuur og djfur / Tónleikar

Klukkan 20:00 - Sundhöll Reykjavíkur

Aðgangseyrir: 1.500 kr.

Pride passi gildir

Fimmtudagur 7. ágúst

Nekt, kynlíf og önnur tabú

Klukkan 12:00 - Loft Hostel

Intersex líf

Klukkan 18:00 - Loft Hostel

Opunarhátíð Hinsegin daga

Klukkan 21:00 - Harpa, Silfurberg

Aðgangseyrir: 2.500 kr.

Pride passi gildir

Föstudagur 8. ágúst

Hinsegin og forréttindi

Klukkan 12:00 - Loft Hostel

Hinsegin bókmennir og upplestur

Klukkan 17:00 - Loft Hostel

Tónleikar Hinsegin kórsins

Klukkan 19:30 - Fríkirkjan í Reykjavík

Aðgangseyrir: 1.900 / 2.400 kr.

Stolt siglir fleyið mitt / Sigling

Klukkan 22:00 - Fægisgarður

Aðgangseyrir: 2.500 kr.

Landleguball

Klukkan 23:00 - Kiki, Laugavegi 22

Aðgangseyrir: 1.000 kr.

Pride passi gildir

Laugardagur 9. ágúst

Gleðigangan

Klukkan 14:00 - Frá Vatnsmýrarvegi

að Arnarhóli

Regnbogaútihátíð við Arnarhól

Að göngu lokinni

Ungmennapartí

Klukkan 20:00 - Samtökin 78, Laugavegi 3

Aðgangseyrir: 500 kr.

Pride-ball

Klukkan 23:00 - Rúbín, Öskjuhlíð

Aðgangseyrir: 2.500 / 3.500 kr.

Pride passi gildir

Sunnudagur 10. ágúst

Regnbogahátíð fjölskyldunnar í

Viðey / Siglt frá Skarfabakka á

klukkutíma fresti

Stonewall Uprising / Heimildarmynd

Klukkan 18:00 - Bíó Paradís

Beckett in the Raw / Leiksýning

Klukkan 21:00 - Marshall-húsið við HB Grandu

Aðgangseyrir: 1.500 kr.

Við bjóðum alla hjartanlega velkomna á Hinsegin daga í Reykjavík og óskum ykkur góðrar skemmtunar!

Stjórn og samstarfsnefnd Hinsegin daga í Reykjavík



HINSEGIN DAGAR
REYKJAVÍK PRIDE

#reykjavikpride

Stöð 2 kl. 21.30

Orange is the New Black

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



Í KVÖLD



White Collar

STÖÐ 2 KL. 20.45 Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikarhappinn Neil Caffrey. Hann er svokallaður góðkunningi lögreglunnar og þegar hann er gómáður í enn eitt skiptið sér hann sér leik á borði og býður lögreglunni þjónustu sína við að hafa hendur í hári annarra svikarhappa og hvítflibbakrimma gegn því að komast hjá fangelsisvist.



Breaking Bad

STÖÐ 2 GULL KL. 21 Fimmta þáttaröðin um efnafræðikennarann og fjölskyldumanninn Walter White sem nýtir efnafræðipækkingu sína í framleiðslu og sölu á eiturflyfum og sogast inn í hættulegan heim eiturflyfa og glæpa.



Nikita

STÖÐ 2 KL. 22 Fjórða þáttaröð þessara spennandi þátta um unga konu sem hlaut þjálfun sem njósnari og launmorðingi hjá leyngregri stofnun á vegum stjórnvalda. Yfirmennirnir voru gerspiltir og núna hefur Nikita sagt þeim stríð á hendur.

Bylgjan kl. 13 Ívar Guðmunds

Útvarpsmaðurinn góðkunní Ívar Guðmunds mætir hress eftir verslunarmanna-helgina og spilar þægilega tónlist handa hlustendum Bylgjunnar.



SONOS

FÁÐU
ÞRÁÐLAUSAN
AÐGANG AÐ
TÓNLISTINNI
Í ÖLLUM
HERBERGJUM



Hvað er SONOS?

Sonos er kerfi þráðlausra hátalara og hljómtækja. Það sameinar stafræna tónlistarsafnið þitt og útvarpsstöðvar í einu appi sem þú getur stjórnað frá hvaða síma eða spjaldtölvu sem er. Spilaðu það sem þú vilt hvar sem er á heimilinu í gegnum Sonos kerfið sem er mjög einfalt í uppsetningu.



Sjónvarpsmiðstöðin

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

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.00 Malcolm in the Middle (10:22)
- 08.25 Extreme Makeover: Home Edition (20:26)
- 09.10 Bold and the Beautiful (6412:6821)
- 09.30 Doctors (30:175)
- 10.10 The Wonder Years (19:24)
- 10.30 The Middle (12:24)
- 10.55 Go On (3:22)
- 11.15 Á fullu gazi
- 11.35 The Newsroom (8:10)
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Cold Feet (2:8)
- 13.50 American Idol (13:39)
- 14.40 Sjáðu
- 15.10 Scooby-Doo!
- 15.35 Swimming With Killer Whales
- 16.25 The Big Bang Theory (16:24)
- 16.50 How I Met Your Mother (20:24)
- 17.10 Bold and the Beautiful (6412:6821)
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan (22:22)
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.06 Veður
- 19.15 Back in the Game (7:13)
- 19.35 2 Broke Girls (8:24)
- 20.00 Gatan mín Vala Matt fer með þjóðþekktum Íslendingum um götur landsins.
- 20.20 Anger Management (18:22)
- 20.45 White Collar (9:16)
- 21.30 Orange is the New Black (9:14)
- 22.30 Burn Notice (9:18)
- 23.15 Daily Show: Global Edition
- 23.40 The Night Shift (2:8)
- 00.25 Mistresses (8:13)
- 01.10 Covert Affairs (3:16)
- 01.55 Enlightened (5:10)
- 02.25 Bones (6:24)
- 03.10 Girls (1:10)
- 03.40 Fringe (18:22)
- 04.25 White Collar (9:16)
- 05.10 Gatan mín
- 05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- 14.30 Síamótið
- 15.10 KR - Celtic
- 17.00 Fimmgangur
- 21.35 Pepsímörkin 2014
- 22.55 UFC Unleashed 2014
- 23.40 UFC Fight Night

SPORT 2

- 07.00 Guinness International Champions Cup 2014
- 12.30 Guinness International Champions Cup 2014
- 14.15 Frakkland - Pýskaland
- 15.55 Brasilía - Kólumbía
- 17.35 Robert Pires
- 18.05 Guinness International Champions Cup 2014
- 19.45 Argentína - Belgía
- 21.25 Holland - Kostaríka
- 23.05 HM Messan

INN

- 20.00 Hrafnáþing Vestfjarðaleiðangur, INN fær matarást á Vestfjörðum 21.00 433 Knattspyrnumfjöllun í nýju ljósi 21.30 Gónguferðir Jónas Guðmundsson er leiðsögu- maður um íslenska náttúru 4:6

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 89,5 Retro
- FM 90,1 Rás 2
- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1

STÖÐ 3

- 18.15 Romantically Challenged (4:6)
- 18.40 Sullivan & Son (5:10)
- 19.00 Total Wipeout UK (3:12)
- 20.00 One Born Every Minute (3:12)
- 20.50 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life (3:13)
- 21.15 Pretty Little Liars (24:25)
- 22.00 Nikita (3:6)
- 22.40 Terminator: The Sarah Connor Chronicles (10:22)
- 23.20 Revolution (22:22)
- 00.05 Gang Related (2:13)
- 00.45 Total Wipeout UK (3:12)
- 01.30 One Born Every Minute (3:12)
- 02.15 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life (3:13)
- 02.35 Pretty Little Liars (24:25)
- 03.20 Nikita (3:6)
- 04.00 Terminator: The Sarah Connor Chronicles (10:22)
- 04.45 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

Krakastöðin

- 07.00 Könnuðurinn Dóra
- 07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 07.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 07.55 Sumardalsmyllan
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveins
- 08.45 Elías
- 08.55 UKI
- 09.00 Brunabílarnir
- 09.22 Ljótí andarunginn og ég
- 09.44 Leyndarmál vísindanna
- 09.48 Gulla og grænjaxlarnir
- 10.00 Ævintýri Tinna
- 10.25 Latibær
- 10.47 Hvellur keppnisbíll
- 11.00 Könnuðurinn Dóra
- 11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 11.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 11.55 Sumardalsmyllan
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveins
- 12.45 Elías
- 12.55 UKI
- 13.00 Brunabílarnir
- 13.22 Ljótí andarunginn og ég
- 13.44 Leyndarmál vísindanna
- 13.48 Gulla og grænjaxlarnir
- 14.00 Ævintýri Tinna
- 14.25 Latibær
- 14.47 Hvellur keppnisbíll
- 15.00 Könnuðurinn Dóra
- 15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 15.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 15.55 Sumardalsmyllan
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveins
- 16.45 Elías
- 16.55 UKI
- 17.00 Brunabílarnir
- 17.22 Ljótí andarunginn og ég
- 17.44 Leyndarmál vísindanna
- 17.48 Gulla og grænjaxlarnir
- 18.00 Ævintýri Tinna
- 18.25 Latibær
- 18.47 Hvellur keppnisbíll
- 19.00 Ævintýraferðin
- 20.20 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 06.20 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví
- 17.35 Strákarnir
- 18.00 Frasier (2:24)
- 18.25 Friends (8:24)
- 18.45 Seinfeld (7:22)
- 19.10 Modern Family (5:24)
- 19.35 Two and a Half Men (24:24)
- 19.55 Höfðingjar heim að sækja
- 20.10 Hæðin (5:9)
- 21.00 Breaking Bad (4:8)
- 21.45 Rita (3:8)
- 22.30 Lærkevej (9:12)
- 23.10 Boardwalk Empire (3:12)
- 00.05 Chuck (5:22)
- 00.50 Cold Case (14:23)
- 01.35 Höfðingjar heim að sækja
- 01.50 Hæðin (5:9)
- 02.40 Breaking Bad (4:8)
- 03.25 Rita (3:8)
- 04.05 Lærkevej (9:12)
- 04.50 Boardwalk Empire (3:12)
- 05.45 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

BÍÓSTÖÐIN

- 11.15 Spider-Man 2
- 13.20 Cowgirls'N Angels
- 14.50 Here Comes the Boom
- 16.35 Spider-Man 2
- 18.40 Cowgirls'N Angels
- 20.15 Here Comes the Boom
- 22.00 The Man With the Iron Fists
- 23.35 LOL
- 02.40 The Man With the Iron Fists

RÚV

- 16.30 Ástareldur
- 17.20 Snillingarnir (2:13)
- 17.40 Violetta (13:26)
- 18.25 Táknálsfréttir
- 18.35 Melissa og Joey (4:21)
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Alheimurinn (2:13) (Cosmos: A Spacetime Odyssey) Áhugaverð þáttaröð þar sem skýringa á uppruna mannsins er leitað með aðstoð vísindanna auk þess sem tilraun er gerð til að staðsetja jörðina í tíma og rúmi. Umsjón: Neil deGrasse Tyson.
- 20.25 Hið ljúfa líf (4:6) (Det söde liv) Danskir þættir um kökubakstur og eftirréttagerð. Mette Blomsterberg útbýr kræsingar.
- 20.45 Hefnd (4:13) (Revenge III)
- 21.30 Golfíð (4:7) Í þáttunum fjallar Hlynur Sigurðsson um hinar ýmsu hliðar golfíðkunar á Íslandi. Dagskrárgerð: Hlynur Sigurðsson og Benedikt Nikulás Anes Ketilsson.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Bak við luktur dyr (1:4) (What Remains) Sakamálaþáttaröð frá BBC þar sem rannsóknarlögreglumaðurinn Len Harper rannsakar morð ungrar konu sem enginn virtist hafa saknað. Aðalhlutverk: David Threlfall, Denise Gough og Lisa Millett. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 23.15 Berlínarsaga (3:6) (Weissensee Saga II)
- 00.05 Djöflar Da Vincis (2:8) (Da Vinci's Demons)
- 01.05 Fréttir
- 01.15 Dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond (23:24)
- 08.25 Dr. Phil
- 09.05 Pepsi MAX tónlist
- 16.50 Design Star (4:10)
- 17.35 Dr. Phil
- 18.15 An Idiot Abroad (7:9)
- 19.00 Kirstie (4:12)
- 19.25 Men at Work (4:10)
- 19.50 Happy Endings (8:22)
- 20.10 30 Rock (9:22)
- 20.30 Catfish (7:12) Í samskiptum við ókunnuga á netinu er oft gott að hafa varann á vegna þess að fæstir eru í raun þeir sem þeir segjast vera. Þáttaröðin fjallar um menn sem afhjúpa slíka notendur.
- 21.15 King & Maxwell (4:10)
- 22.00 Nurse Jackie (7:10) Margverðlaun- uð bandarísk þáttaröð um hjúkrunarfræðinginn og pilluætuna Jackie.
- 22.30 Californication (7:12)
- 23.00 The Tonight Show
- 23.45 Royal Pains (16:16)
- 00.30 Scandal (6:18)
- 01.15 Nurse Jackie (7:10)
- 01.45 Californication (7:12)
- 02.15 The Tonight Show
- 03.00 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.20 World Golf Championship
- 12.20 European Tour 2014
- 13.10 Golfing World 2014
- 14.00 World Golf Championship 2014
- 18.50 PGA Tour 2014
- 19.45 Golfing World 2014
- 20.35 PGA Tour 2014
- 21.30 PGA Tour 2014

- 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

Allt fyrir baðherbergið

Á MÚRBÚÐARVERÐI

CERAVID

 Þýsk gæði

3-6 lítra
hnappur

Hæglökandi seta



CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur
og hæglökandi seta.
Þýsk gæðavara
41.990



Skál:
„Scandinavia
design“

BOZZ sturtuklefi

80x80cm

43.900

Fást einnig í 90x90cm á
kr. 45.900. Einnig eru
til rúnnaðir 90x90 klefar
á kr. 45.900

Sturtustöng og -brúsa
fylgja.



11.990

AGI-167 hitastýrð
blöndunartæki fyrir sturtu
fánleg með upp stút.

Rósetturog hjámiðjur
fylgja.

Vatnslás og botnventill frá
McAlpine seldur sér á kr. 1.290

GUOREN

Guoren hitastýrð blöndunartæki

LÁTUM FAGMENN
VINNA VERKIN



EN 1111:1997



Guoren TLY Sturtuset
kr. **47.990**

Málm handföng. Rósettur
og hjámiðjur fylgja.



Guoren 4F Hitastýrt
baðtæki Exclusive
kr. **19.990**

CE



Guoren 1L Hitastýrt
baðtæki standard
kr. **17.990**



Guoren-AL Hitastýrt
tæki með uppstút
kr. **14.990**



Guoren-BO Hitastýrt
tæki með niðurstút
kr. **14.990**

LÆKKUM
VERÐIÐ Á
BYGGINGA-
VÖRUM



MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 9-12 & 13-18

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

UPPÁHALDSLAGIÐ



Uppáhaldslagið mitt er Glow með Retro Stefson.

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir, fjölmiðlakona og kaffihúsastarfsmaður.

Hugmyndin er ekki að vera neitt fansí

Gísli Marteinn Baldursson lítur á Kaffi Vest sem samfélagsverkefni þar sem nágrannar taki þátt í uppbyggingu.

„Við erum að leita að ömmuborðum og dálítið sérstökum stólum,“ segir Gísli Marteinn Baldursson, en hann er að setja á fót Kaffi Vest í Vesturbænum. Félagarnir að baki Kaffi Vest eru nú að auglýsa eftir hlutum á kaffihúsið. „Við ætlum að setja Íslandsmet í að gera kaffihús fyrir sem minnstan pening,“ segir Gísli og hlær en þeir auglýstu eftir gamaldags plötuspilara og hlómgræjum í síðustu viku. „Við fengum fjóra spilara og fimm magnara,“ segir Gísli en Vesturbæingar hafa verið duglegir að leggja félögum lið. „Í byrjun létum við gera kostnaðaráætlun. Þar var reiknað með milljón

í hljóðkerfið. Síðan enduðum við með miklu betri græjur fyrir núll krónur.“ Áhugasamir geta haft samband við Gísla eða fylgst með Facebook-síðu hans. „Það er líka skemmtileg saga að nágrannarnir séu að koma með gamlar græjur og gamla stóla,“ segir Gísli. „Þá geta allir átt smá hlutdeild í þessu.“ Gísli segir að þeir félagar hafi alltaf horft á kaffihúsið sem nokkurs konar samfélagsverkefni. „Við höfum engan pening til þess að gera neitt fansí,“ segir hann.

„Við viljum bara gera besta kaffið í bænum, góðan mat og vera vettvangur fyrir fólkið í hverfinu til þess að hittast.“ - bp



KAFFI VEST Gísli Marteinn og félagar líta á Kaffi Vest sem eins konar samfélagsverkefni. MYND/GÍSLI MARTEINN

Hvernig nær maður langt í Hollywood?

Hjónin Anna Zerín og Dan Zerín hafa umsjón með vefþáttum þar sem þau tala við þekkt fólk í Hollywood og kynna sér hvernig best er að koma sér á framfæri.

„Þegar fólk kemur til Hollywood í leit að frama, fær það engar leiðbeiningar um hvernig best sé að koma sér á framfæri og vildum við því athuga hvernig nokkrar þekktar stjórnur gerðu það þegar þær komu hingað,“ segir Anna Zerín. Hún, ásamt eiginmanni sínum, Dan Zerín, hefur umsjón með vefþætti sem kallast Entertainment Drive-Thru. Í þættinum tala þau við þekktar stjórnur í Hollywood og fá að heyra hvernig þær tóku sín fyrstu skref í átt að frama.

„Við tölum við fólk úr öllum geirum skemmtanabransans og heyrum hvað virkar og hvað virkar ekki, hvaða skólar, síður og bækur hjálpa til og hvaða ráð þau hafa fyrir hlustendur okkar,“ útskýrir Anna.

Þau hjónin búa bæði í Los Angeles og kynntust þegar þau stunduðu nám við tónlistarskólann Musicians Institute í Hollywood. Þau starfa einnig saman í tónlist, í hlóm-sveitinni Anna and the bells. „Hugmyndin kviknaði þegar við fórum að feta okkur áfram í Los Angeles og vildum við fá að heyra sögur fólks sem hefur náð langt.“

Þau hafa tekið viðtal við fólk á borð við Alan Ritchson, sem leikur í Hunger Games og Blue Mountain State, Kevin Farley, sem er grínisti og bróðir Chris Farley, Jennifer Batten, sem var gítarleikari Michaels Jackson, og David Myers sem er trommuleikari Franks Ocean. „Við erum með mjög flotta viðmælendur og vorum nú síðast að klára að taka viðtal við Rhonda Smith, sem er bassaleikari Jeffs Beck og Prince, Tommy Emmanuel, sem er acoustic-gítarsnillingur, og Greg Howe, sem hefur spilað með Michael Jackson, Justin Timberlake og Enrique Iglesias. Við tókum líka viðtöl við upprennandi tónlistarmenn, leik-



SÆT SAMAN Hjónin Dan Zerín og Anna Zerín hafa umsjón með þáttum þar sem þau spjalla við stjórnur í Hollywood. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ara og grínista. Við höfum talað við íslenskt tónlistarfólk í Los Angeles eins og Jökul Erni Jónsson og Steinunni Ósk Axelsdóttur,“ útskýrir Anna. Jökull Erni Jónsson hefur einnig aðstoðað hjónin við að klippa þættina.

Þá er á stefnuskránni að tala við

Íslendinga í haust. „Við munum spjalla við Steed Lord, Hebu sem er makeup-artisti fyrir Tarantino, Eddu Björgvins og marga fleiri.“ Hægt er að nálgast þættina og lesa sér til um gestina á vefsíðunni EntertainmentDrivethru.com.

gunnarleo@frettabladid.is

Er ekki aðlaðandi í konugervinu

Þorsteinn Guðmundsson sér um veislustjórn í Draggeppni Íslands annað kvöld.

„Já, ég ætla að vera þarna veislustjóri í þessari miklu gleði- og hæfileikaveislu og hlakka mikið til,“ segir Þorsteinn Guðmundsson sem ætlar að vera kynnrir og sjá um að skemmta fólki á milli atriða í Draggeppni Íslands sem fram fer annað kvöld í Hörpu.

Draggeppni Íslands er árleg keppni þar sem draggkóngar og draggdrottningar berjast um hinn eftirsóttu titil draggkóngur og draggdrottning Íslands. Þetta er í 17. skiptið sem keppnin er haldin og þema keppinnar í ár er „On the cover of the DraggingStones“.

„Ég get ekki sagt að ég sé draggunnandi en hef samt nokkrum sinnum klætt mig í kvenmannsföt en það hefur aðallega verið vinnutengt,“ segir Þorsteinn og hlær. Hann segir að af sinni reynslu að dæma sé það yfirleitt stutt gaman

að klæðast kvenmannsfötum. „Mér þykja kvenmannsföt óþægileg og svo er ég bara mjög óaðlaðandi kona. Eftir að ég hafði brugðið mér í konugervi í Fóstbræðrum í fyrsta sinn var reynt að sneiða hjá því seinna meir að setja mig í kvenmannsgervi. Það eru ekki allir sem geta verið góðar konur en Jón Gnarr getur verið ákaflega flott kona og kelling og algjörlega sannfærandi þótt hann sé sannfærandi og flottur karlmaður,“ útskýrir Þorsteinn.

Hann á ekki von á því að fara í dragg en útilokar þó ekki að hann næli sér í varalit þegar líða tekur á kvöldið. „Ég hlakka sérstaklega til að sjá dansatriðin, ég hef mjög gaman af vel útfærðum dansatriðum sem innihalda músík sem ég fíla.“

Keppnin fer fram í Eldborgarsalnum í Hörpu annað kvöld. - gfp



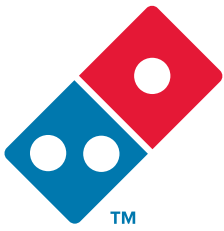
HLAKKAR TIL Þorsteinn Guðmundsson ætlar að sjá til þess að fólk skemmti sér sem allra best á draggeppninni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Prófaðu áskrift frítt í 30 daga!
-engin skuldbinding!



Tónlist.is

Hlustaðu hvar og hvenær sem er Þú getur hlustað í tölvunni, símanum, spjaldtölvunni og í græjunum.



Þriðjudags

TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

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



VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!

ITALÍA: Ferskur mozzarella, kirsuberjatómatar og basilpestó

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



Póst: dreifing

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

Opið alla helgina
 í Engihjalla, Vesturbergi
 og Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Atvinnumaður dugði ekki Gemlingunum

Róbert Örn Óskarsson, markmaður FH í Pepsi-deildinni, var í marki hjá liði sínu, Gemlingunum, á Mýraboltanum vestur á Ísafirði um verslunarmannahelgina.

Prátt fyrir að hafa atvinnumann í knattspyrnu innan raða liðsins var það ekki nóg í tilfalli Gemlinganna sem töpuðu í átta liða úrslitum í keppninni. Það er því ljóst að það er ekki endilega ávísun á gott gengi í Mýraboltanum að hafa atvinnumann á milli stanganna. - ósk



Óvænt bónorð

Glöggir menn tóku eftir bónorði frá Bergsveini Arilfússyni, eða Begga í Sóldögg, til Rutar Tryggvadóttur, verðandi eiginkonu sinnar, á Þjóðhátíð.

Beggi segir að bónorðið hafi hreint ekki verið frá sér komið. Hann hafi beðið Rutar um síðustu aldamót. Síðasta vetur hafi þau svo ákveðið að gifta sig þann 30. ágúst næstkomandi. „Það voru einhverjir grallaraspóar sem lænuðu þessu upp,“ segir Beggi. Þetta hafi verið hluti af steggjun. „Ég er skíthræddur um að þetta verði upphafið á einhverjum skelfilegum ágústmánuði,“ segir Beggi léttur í bragði. - jhh



Mest lesið **vísir**

- 1 Ribbaldar í Vestmannaeyjum rændu mann í beinni
- 2 Tjöld fuku í hávaðaroki í Vestmannaeyjum
- 3 Óvissustig við Sólheimajökul á ný
- 4 Fyrirverandi Þórsari stjórnar toppliði dönsku úrvalsdeildarinnar
- 5 Þjálfun og Alþingisstörf fara ekki saman



KitchenAid

THE MORE YOU USE IT
 THE BETTER IT LOOKS



Frábær verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



KORTER.IS



Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

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

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

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

Kíktu á www.reverie.com

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum



Frábær hönnun

• Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.

- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.



SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN

Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbaksstuðningur. Mýkra og betra axlarsvæði. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti

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

12 mán.
 vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

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

www.svefn.is



*3.5% lántökugjald



Listhúsið - Reykjavík