SKOÐUN Eygló Harðardóttir skrifar um norrænt samstarf um kynjajafnrétti. **18**

TÍMAMÓT Systur syngja saman í fyrsta skipti í nær 40 ár. **20**

LÍFIÐ Stofnaði hóp á Facebook þar sem fólk getur fundið sér kúrufélaga. **38**

SPORT Jón Arnór tekur slaginn með Íslandi á móti Bretum annað kvöld. **32**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
19. ágúst 2014
193. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Krefst rannsóknar

Orri Vigfússon krefst þess að ráðherra skipi óháða nefnd til að rannsaka áhrif eldislax á villta stofna. **4**

Skortir samráð Gylfi Arnbjörnsson segir að allt samráð vanti við fjárlagagerð. Formaður BSRB hefur áhyggjur af stöðunni. **6**

Í kapp við tímann Margar merkilegar fornminjar hafa fundist við uppgröft á Gufuskálum. Tíminn er naumur því sjórinn brýtur landið við rústirnar. **10**

Færri fara í skóla Nemendum fækkar bæði í menntaskólum og háskólum landsins. Minnkandi atvinnuleysi er ein af skýringunum. **12**

16

Bolungarvík	12°	SV	X7
Akureyri	16°	VSV	3
Egilsstaðir	13°	VNV	2
Kirkjubæjarkl.	16°	SV	2
Reykjavík	12°	VSV	3

Bjart nokkuð víða í dag en þykknar upp með vestur- og austurströndinni. Vindur fremur hægur og hiti á bilinu 9-18 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Fyrirtækjaþjónusta | Fólk

Taka ofbeldið nýjum tökum

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu breytir í vetur verkferlum sínum í málum sem snúa að heimilisofbeldi. Tilkynnt ofbeldismál fleiri í ár en á sama tíma síðustu ár. Byggt verður á góðri reynslu frá Reykjanesbæ.

LÖGREGLUMÁL Hundrað og fimmtíu tilkynningar um heimilisofbeldi bárust lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu (LRH) á fyrri helmingi þessa árs. Það eru um þrjátíu fleiri en á sama tíma síðastliðin þrjú ár.

Friðrik Smári Björgvinsson, yfirlögregluþjónn LRH, segir að til standi að breyta verklagsreglum og hafi sveitarfélögin á svæðinu lýst yfir vilja sínum til að taka þátt í að skera upp herör gegn samfélagsvánni.

FRIÐRIK SMÁRI BJÖRGVINSSON

Lögreglan á Suðurnesjum breytti sínu verklagi í þessum málaflokki eftir að tilraunverkefni, sem kallað var „Að halda glugganum opnum“ heppnaðist afar vel. Friðrik Smári segir fullsnemmt að segja til um hvernig breytingar lögreglunnar í borginni verði en segir þó að þær verði hugsanlega í líkingu við það sem gert var á Suðurnesjum.

Borgarlögreglan á þar hægt um vik því nýr lögreglustjóri, Sigríður Björk Guðjónsdóttir, var lögreglustjóri á Suðurnesjum áður.

María Gunnarsdóttir, forstöðumaður barnaverndar í Reykjanesbæ, fagnar því að byggja eigi á góðri reynslu Suðurnesjamanna. „Þetta verkefni hefur skilað miklum árangri og fest sig algjörlega í sessi hér,“ segir hún.

Að sögn Maríu byggir aðferðafræðin meðal annars á því að gerandinn í heimilisofbeldismálum er tekinn af heimilinu. Fjölskyldan getur því dvalið þar áfram í stað þess að þurfa að leita í úrræði á borð við Kvennaathvarfið. Ef gerandi sættir sig ekki við það er nálgunarbanni beitt. Mikil áhersla er lögð á fræðslu og upplýsingagjöf. Til dæmis koma lögregluþjónar og fulltrúar félagsþjónustu aftur inn á heimilið innan þriggja daga til að kynna brotaþola réttindi og valkosti.

María segir að þessi aðferðafræði snúist um að lyfta umræðu um heimilisofbeldi upp á hærra plan. „Það þurfti að opna þessa umræðu, alveg eins og gert var með umræðuna um kynferðisofbeldi fyrir 25 árum.“

- jse, aó

Heimilisofbeldi

2011	2012	2013	2014
123	129	120	150

Miðað við fyrri helming áranna.

Heimild: Afbrotatölfræði 2014, lögreglan á höfuðborgarsvæðinu

LOKAÐ Almannavarnir hafa lokað nokkrum leiðum norðan Vatnajökuls vegna ótryggs ástands við Bárðarbungu. Ferðamenn á svæðinu sem Fréttablaðið ræddi við vissu margir hverjir ekki af jarðhræringunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SVEINN

BEITA TÁRAGASI Mótmælendur hörfuðu í gær þegar lögregla beitti skyndilega táragasi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hefur sett af stað rannsókn:

Ríkissaksóknari til Ferguson

BANDARÍKIN Barack Obama Bandaríkjaforseti hefur sett af stað opinbera rannsókn og sent Eric Holder ríkissaksóknara til Ferguson í Missouri vegna dauða hins unga Michaels Brown sem varð fyrir byssuskoti lögreglumanns 9. ágúst.

Forsetinn sárbænir enn íbúa bæjarins um að sýna samstöðu svo öldurnar megi lægja í bænum en óeirðir brutust út á ný á sunnudagskvöld eftir að krufningarskýrsla leiddi í ljós að unglingurinn var skotinn sex sinnum, þar af tvisvar í höfuðið.

Brown var óvopnaður þegar hann lést en óvíst er af hverju lögreglumaðurinn hleypti af skotvopni sínu.

-nej

Vegagerðin undirbýr aðgerðir vegna yfirvofandi goss í Bárðarbungu:

Ætla að reyna að bjarga brúm

NÁTTÚRUHAMFARIR „Brýr eru dýr mannvirki. Ef brýrnar tvær á Jökulsá á Fjöllum, sem eru á þjóðvegi eitt, tæki af gæti kostað tvo til fjóra milljarða að endurbyggja þær,“ segir Hreinn Haraldsson vegamálastjóri.

Ekkert hafði dregið úr skjálftavirkni í Bárðarbungu í gærkvöld. Telja jarðvísindamenn að kvika sé á hreyfingu austan við Bárðarbungu við jökuljaðar Dyngjujökuls. Þá sýna mælingar að leiðni í Jökulsá á Fjöllum er há miðað við árstíma.

Vegagerðin, líkt og aðrir, undirbýr sig undir að það geti farið að gjósa við Bárðarbungu í Vatnajökli. En menn telja líklegt að vatn sem leystist úr læðingi við slíkt gos myndi valda flóði í Jökulsá á Fjöllum. Þrjár brýr eru á ánni, við Upptyppinga, við Ásbyrgi og við Grímsstaði á Fjöllum. Það eru brýrnar við Ásbyrgi og Grímsstaði sem á að reyna að bjarga.

„Við erum að safna upplýsingum um tæki sem við gætum notað til að rjúfa þjóðveginn svo vatnið færi sitthvorum megin við brýrnar,“ segir Hreinn. Hann segir að verði flóð í Jökulsá sé talið að um sex klukkustundir líði þar til flóðið verði komið að Grímsstöðum og aðrir sex tímar þangað til það komi að Ásbyrgi.

„Hvort að það tekst að bjarga brúnum með þessum hætti fer algerlega eftir því hversu stórt flóðið yrði. Ef þetta yrði mjög stórt flóð væri það tilviljunum háð hvort mannvirkin stæðust áhlaupið,“ segir Hreinn.

> **Við erum að safna upplýsingum um tæki sem við gætum notað til að rjúfa þjóðveginn.**
>
> *Hreinn Haraldsson vegamálastjóri*

–jme / sjá síðu 8

NEXT • KRINGLUNNI • SÍMI 5513200

SPURNING DAGSINS

Ólafur Jóhann, ertu atkvæðamikill prestur?

„Ég kýs fremur að vera það, já.“
Séra Ólafur Jóhann Borgþórsson fékk tæplega 97 prósenta kosningu til sóknarprests í Seljakirkju um helgina.

Slökkvilið kallað út vegna eldsvoða í húsi á horni Grettisgötu og Barónsstígs:

Vaknaði við reyk og brothljóð

BRUNI Íbúar á Grettisgötu sluppu naumlega þegar eldur kviknaði í húsi þeirra um hálf tíu í gærmorgun.

Allt tiltækt slökkvilið var kallað út og greiðlega gekk að slökkva eldinn. Húsið var reykræst í kjölfarið en mikinn reyk lagði upp af húsinu og sjá mátti reykjarmökk yfir Reykjavík úr mikilli fjarlægð.

Guðmundur Árnason, einn íbúa hússins, sagðist í samtali við Vísi hafa stokkið út um glugga á annarri hæð þegar hann varð eldsins var. „Ég vaknaði við reykský og brothljóð og ég vakti strákana og sagði þeim að það væri kviknað í,“ sagði hann. Auk hans voru í húsinu tveir aðrir karlmenn en þeir vöknuðu einnig við eldinn og engum varð meint af. Samkvæmt upplýsingum fréttastofu hefur hústökufólk dvalist þar löngum og verið af því stöðugt ónæði. Maður sem býr í nágrenni hússins, sem er á horni Grettisgötu og Barónsstígs, sagði að augljóst hefði verið að stefndi í óefni, aðeins hefði verið um tímaspursmál að ræða.

Eldsupptök eru ókunn. **-nej**

REYKMÖKKUR Húsið skemmdist mikið í eldinum en reyk lagði frá því sem sjá mátti úr órafjarlægð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Slökkvilið kallað á vettvang:

Eldur kviknaði í Varmárskóla

BRUNI Minniháttar bruni varð í ruslagámi við Varmárskóla í Mosfellsbæ síðdegis í gær og var slökkvilið ræst út. Talið er að eldur hafi kviknað út frá grilli sem stóð við eitt af anddyrum skólans. Mikinn svartan reyk lagði frá eldinum sem tók ekki langan tíma að slökkva.

Greinileg ummerki mátti sjá eftir reykinn en tröppur upp á aðra hæð skólans voru svartar af sóti.

Skólastarf hefst í næstu viku en skólasetning er á mánudag. **-nej**

Á LANDAMÆRUNUM Á mörkum Skotlands og Englands stendur þessi pylsuvagn, The Borderer, þar sem ferðalangar geta fengið sér pylsur og hamborgara. NORDICPHOTOS/AFP

Óðum styttist í kosningar um sjálfstæði Skotlands:

Sjálfstæðissinnum fjölgar eilítið

SKOTLAND Bilið milli þeirra, sem ætla að greiða atkvæði með sjálfstæði Skotlands, og hinna sem ætla að greiða atkvæði á móti hefur mjókkað nokkuð, samkvæmt skoðanakönnunum um helgina.

Enn vantar þó töluvert upp á að sjálfstæði hafi meirihlutastuðning meðal Skota, en þeir ganga til kosninga um málið eftir mánuð, fimmtudaginn 18. september.

Samkvæmt skoðanakönnun ICM fyrir blaðið Scotland on Sunday eru 38 prósent fylgjandi sjálfstæði, en 47 á móti. Samkvæmt skoðanakönnun sem Panelbase gerði fyrir hreyfingu sjálfstæðissinna, Yes Scotland, eru 42 prósent fylgjandi en 46 prósent á móti. **- gb**

Stolt af þjónustu við þolendur nauðgana

Framkvæmdastjóri bráðasviðs Landspítala segir þjónustu við þolendur kynferðisbrota á neyðarmóttöku góða. Þó bið sé eftir sérfræðilækni séu þjálfaðir hjúkrunarfræðingar á vakt. Talskona Stígamóta segir hins vegar þurfa að bæta þjónustuna.

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta hefur aldrei verið vandamál. Á tuttugu ára tímabili hefur þetta eina tilvik komið upp,“ segir Guðlaug Rakel Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri bráðasviðs Landspítalans. Fréttablaðið sagði frá því í gær að fórnarlamb nauðgunar á Selfossi, sem var ekið á bráðamóttöku, hefði þurft að snúa heim án skoðunar vegna þess að of löng bið var eftir lækni.

„Við getum verið stolt af þessari þjónustu. Þó er alltaf gott að taka hlutina til endurskoðunar og sjá hvað við getum gert betur,“ segir Guðlaug. Hún hyggst því taka málið upp innanhúss og funda með Eyrúnu Jónsdóttur, verkefnastjóra neyðarmóttöku.

„Ég held að það sé mjög mikilvægt að fá þessa umræðu af stað. Neyðarmóttakan, rétt eins og önnur starfsemi spítalans, er ekki hafin yfir gagnrýni,“ segir Guðlaug. „En ég hef ekki heyrt fólk kvarta mikið undan þessari þjónustu heldur hef ég frekar heyrt að hún sé öflug.“

Guðlaug segir að alltaf sé hjúkrunarfræðingur á vakt sem setið hefur námskeið í að taka á móti fórnarlömbum kynferðisofbeldis. Hún leggur áherslu á að þeir sem valist hafi til þeirra starfa sinni þeim af miklum myndugleik, umhyggju og fagmennsku.

Þjónustan við fórnarlömb kynferðisofbeldis sem leita sér hjálpar á neyðarmóttöku sé endurskoðuð með reglubundnum hætti en að hennar mati sé málefnum móttökunnar vel fyrir komið.

Þó er það staðreynd að þegar fórnarlamb kynferðisofbeldis kemur á neyðarmóttöku þarf að kalla út sérfræðilækni og bíð eftir honum er alla jafna nokkrar klukkustundir.

SAMI STAÐUR Þolendur kynferðisofbeldis sækja sér aðstoð á Neyðarmóttöku sem deilir húsnæði með bráðamóttöku Landspítala. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, er þeirrar skoðunar að styrkja þurfi þjónustu neyðarmóttökunnar til muna. „Ég veit vel að það þarf að kalla út teymi og það getur tekið nokkra klukkutíma. En það vita ekki konurnar og karlarnir sem sækja sér hjálp. Hver klukkutími í þessum bráðafasa getur verið erfiður.“

Styrkja þurfi þjónustuna, sér í lagi ef litið er til þess hversu ört brotum hefur fjölgað í þessum málaflokki.

Hún nefnir hugmyndir sem uppi hafa verið um að færa neyðarmóttökuna af bráðamóttökunni og skipuleggja hana á svipaðan hátt og starfsemi Barnahúss.

nanna@frettabladid.is

> **Ég held að það sé mjög mikilvægt að fá þessa umræðu af stað. Neyðarmóttakan, rétt eins og önnur starfsemi spítalans, er ekki hafin yfir gagnrýni.**
> *Guðlaug Rakel Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri bráðasviðs Landspítalans*

Umskurður án deyfingar:

Limlesta karla og selja konur

ÍRAK Fjöldi kristinna Assýringa í borginni Mosul í Írak var umskorinn án deyfingar af meðlimum Íslamska ríkisins sem nú ræður lögum og lofum á stórum hluta landsvæðisins fyrir botni Miðjarðarhafs.

Nákvæmur fjöldi þeirra sem umskorinn var er óljós að því er greinir í dagblaðinu Tunisia Daily en fullyrt er að um fjöldaumskurð hafi verið að ræða. Þar segir einnig að IS-liðar hafi selt 700 jasídískar konur í þrældóm á liðnum vikum á uppboði í Mosul á 150 dollara. **- sój**

Alvarleg líkamsárás í Vogum:

Piltinum haldið í 6 til 8 tíma

LÖGREGLUMÁL Mennirnir fimm, sem Hæstiréttur úrskurðaði í gæsluvarðhald vegna grófrar líkamsárásar í heimahúsi í Vogum á Vatnsleysuströnd þann 6. ágúst síðastliðinn, eru sagðir hafa haldið fórnarlambi sínu í sex til átta klukkustundir á meðan þeir gengu harkalega í skrokk á honum. Þurfti hann meðal annars að drekka smjörsýru og sleikja frunsu manns. Pilturinn sem haldið var er aðeins átján ára gamall.

Verði mennirnir sakfelldir gætu þeir hlotið allt að 16 ára dóm. **- sój**

Forsætisráðherra telur að mál Hönnu Birnu hafi ekki skaðað ríkisstjórnina:

Er ennþá dómsmálaráðherra

STJÓRNMÁL „Hanna Birna Kristjánsdóttir er ennþá starfandi innanríkisráðherra og þar með dómsmálaráðherra,“ segir Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra í samtali við fréttastofu. Hann segir að Hanna Birna hafi beðist undan að sinna skyldum dómsmálaráðherra og þá sé næsta skrefið að finna út úr því hver taki við málaflokknum.

Sigmundur Davíð segir að hann og Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hafi rætt þá stöðu sem upp er komin og beðið um upplýsingar frá stjórnsýslunni; menn séu að meta hvernig best sé að gera þetta.

Forsætisráðherra segir að gert sé ráð fyrir því að einhver ráðherra ríkisstjórnarinnar taki við dómsmálunum.

Sigmundur Davíð segir að það hafi verið rætt áður að nýr ráðherra frá Framsóknarflokknum kæmi inn í ríkisstjórn og báðir ríkisstjórnarflokkarnir hefðu þá fimm ráðherra. Hann segir að sú umræða sé hins vegar ótengd máli Hönnu Birnu. Hann segir jafnframt að menn hafi rætt uppskipti á ráðuneytum sem þyki of stór, þeirra á meðal sé innanríkisráðuneytið.

Sigmundur Davíð telur að ráðherrann hafi höndlað lekamálið vel. „Ég tel ekki að mál Hönnu Birnu hafi skaðað ríkisstjórnina,“ segir Sigmundur Davíð en bætir við að það sé hins vegar óheppilegt að mikill tími fari í mál sem snúast ekki um landsins gagn og nauðsynjar og uppbyggingu í landinu. **- gag, jme**

> **Ég tel ekki að mál Hönnu Birnu hafi skaðað ríkisstjórnina.**
> *Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra*

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 8GB
59.990 kr. stgr.
3.690 kr. /18 mán.
INNEIGN Á ÁNÆGJU HJÁ NOVA!
0 kr. Nova í Nova
1.000 mínútur
500 SMS/MMS
Ókeypis heimsending um allt land!
Á vefverslun nova.is
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.
4G
LTE
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.
iPhone 5c 16GB
89.990 kr. stgr.
5.490 kr. /18 mán.
Stærsti skemmtistaður í heimi!
NOVA
Brandenburg
Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter
Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkorti + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánari upplýsingar á nova.is.

SVONA ERUM VIÐ

7.356 **svartbakar voru skráðir í veiðiskýrslur árið 2012**

en mesta skráð veiði á þessari tegund var árið 1995 eða 35.787 fuglar.

Kristinn Hrafnsson blæs á orðróm um að Julian Assange hafi ætlað að gefa sig fram við lögreglu í gær.

Fréttir af Assange voru misskilningur

BRETLAND „Þetta var nú allt saman hálfgerður misskilningur," segir Kristinn Hrafnsson, talsmaður Wikileaks, um fréttir þess efnis að Julian Assange væri farinn að hugsa sér til hreyfings úr sendiráði Ekvadors í London.

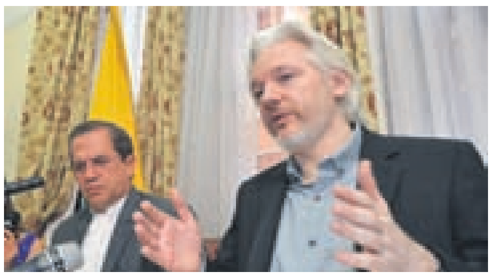
„Hann var að svara spurningum sem sneru að einhverjum orðrómi sem komst á flot í gærkvöldi og nótt um að hann ætlaði að gefa sig fram við lögreglu í dag [í gær]. Það var enginn fótur fyrir því," segir Kristinn.

Sjálfur hafi Kristinn svo fengið spurningar snemma í gærmorgun um það hvort Assange væri tilbúinn til þess að yfirgefa sendiráðið.

„Ég gat ekki svarað öðru vísi en þannig að hann væri auðvitað tilbúinn til þess hvenær sem er, og það helst sem fyrst. En það getur náttúrlega ekki gerst nema að breyttum forsendum, þannig að Bretar fari að virða það hæli sem búið er að veita Julian í samræmi við alþjóðasamninga."

Tilefni blaðamannafundarins með Julian Assange, sem haldinn var í sendiráði Ekvadors í London í gærmorgun, hafi fyrst og fremst verið það að tvö ár voru um helgina liðin síðan Ekvador veitti Assange hæli. Ricardo Patino, utanríkisráðherra Ekvadors, hafi verið staddur í London og því tekið þátt í fundinum til að ítreka stuðing Ekvadors við Assange.

gudsteinn@frettabladid.is



Í SENDIRÁÐI EKVADORS Ricardo Patino, utanríkisráðherra Ekvadors, ásamt Julian Assange á blaðamannafundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Blindir og sjáandi í samfloti:

Afmælisganga á Akrafjall

ÚTIVIST Gönguhópur Blindrafélagsins stóð fyrir afmælisgöngu á Akrafjall síðastliðinn sunnudag. Blindrafélagið, sem fagnar 75 ára starfsafmæli sínu í vikunni, og Akraneskaupstaður stóðu sameiginlega að göngunni og var markmiðið að vinna gegn staðalímynd blindra og sjónskertra, samkvæmt frétt Akranes.is.

Blindrafélagið lagði til sjónskerðingar-hermigleraugu. Með þau á nefinu fengu sjáandi göngugarpar smá hugmynd um hvernig það er að vera sjónskertur og þurfa að fóta sig á fjalli. -fb

Stjórnarkjör í N1 í vikunni:

Jón Sigurðsson gefur kost á sér

VIÐSKIPTI Jón Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri FL Group, gefur kost á sér í stjórn N1 á hluthafafundi sem fram fer á morgun. Jón gaf kost á sér til setu í stjórninni fyrir aðalfund.

Kauphöllin taldi vafa leika á hæfi Jóns til setu í stjórnum félaga með skráða fjármálagerninga og dró hann því framboð sitt til baka fyrir síðasta aðalfund félagsins.

Í bréfi til stjórnarformanns vegna framboðsins nú segir Jón að Kauphöllin hafi nú staðfest við hann að hún muni ekki gera athugasemdir við framboð hans eða setu í stjórn félaga með skráða fjármálagerninga. -jhh

LEIÐRÉTTING

Ranglega var sagt í Fréttablaðinu í gær að skuldir spænska ríkisins væru milljarður evra. Þær eru miklu meiri en það því þær fóru yfir billjón evrur. Það er að segja 1.000.000.000.000 evrur. Beðist er velvirðingar á mistökunum.

Ráðherra krafinn um rannsókn á fiskeldi á Vestfjörðum

Fjöldi þeirra eldislaxa sem sluppu úr sjókví Fjarðalax í nóvember virðist hafa verið vanáætlaður. Taldir hafa verið 500 en ekki 200 eins og upphaflega var sagt. Ráðherra er beðinn um að hefja óháða rannsókn vestra.

NÁTTÚRA Verndarsjóður villtra laxastofna, NASF, hefur óskað eftir því við Sigurð Inga Jóhannsson umhverfisráðherra að óháð rannsókn verði tafarlaust gerð á fiskeldi á Vestfjörðum. Tilefnið er slysaslepping úr kvíum Fjarðalax í Patreksfirði, og að í sumar hefur eldisfiskurinn veiðst í sjó, árósum og ám vestra.

ORRI VIGFÚSSON

Orri Vigfússon, sem skrifar bréfið fyrir hönd NASF, segir að upplýsingum um slysasleppinguna, og almennt um fiskeldi á svæðinu, sé ekki treystandi. „Nú þegar er langt komið með að veiða 200 laxa við og í nálægum ám og að sögn heimamanna sjást ennþá laxatorfur í sjónum. Það eru því nægar vísbendingar um að umhverfisskaðinn hlýtur að hafa verið miklu meiri en fram hefur komið," skrifar Orri.

Fiskistofa heimilaði 17. júlí netaveiðar á laxi undir eftirliti í Patreksfirði til að freista þess að ná eldislöxunum sem sluppu úr eldiskvíum Fjarðalax í nóvember. Árangur netaveiðanna er lítill, en Guðni Magnús Eiríksson, sviðsstjóri á lax- og silungsveiðisviði Fiskistofu, telur líklegt að alls hafi veiðst á annað hundrað laxar á síðustu vikum, mest á stöng. Veiðimálastofnun erfðagreindi 21 lax sem hafði veiðst í ferskvatni fyrir Fiskistofu og enginn vafi leikur á því að um eldislax úr slysasleppingunni er að ræða. Það sem talið er alvarlegast er að laxarnir sýndu merki þess að þeir væru kynþroska og Veiðimálastofnun staðfestir að laxarnir voru af tegund norskra eldislaxa.

Upphaflega gerði Fjarðalax ráð fyrir því að 200 laxar hefðu sloppið, eins og Fréttablaðið greindi frá á sínum tíma. Spurður hvort vanmat hafi verið um að ræða segir Guðni Magnús að svo virðist vera. Hann hafi fengið þau svör frá fyrirtækinu að laxarnir hafi verið allt að 500 talsins, en fleiri geti laxarnir ekki hafa verið er mat Fjarðalaxmanna þar sem slátrun úr sjókvínni var að ljúka.

Guðni segir sleppinguna líklega vera bundna við þennan tiltekna atburð. „En ef við horfum til lengri tíma þá er fyrirhugað að byggja upp mikið fiskeldi og þar geta orðið óhöpp. Þessu er tekið mjög alvarlega hér," segir Guðni.

svavar@frettabladid.is

Í PATREKSFIRÐI Við Ósá, sem einnig er nefnd Botnsá, hafa veiðst á annað hundrað eldislaxar. MYND/ORRI

REIKNAÐ MEÐ AÐ LAXINN DRÆPIST Í HAFI

Jónatan Þórðarson, eldisstjóri Fjarðalax, sagði í viðtali við Fréttablaðið 1. apríl að 200 laxar hefðu sloppið og það væri vitað mjög nákvæmlega. Hann sagði umræðuna um hættu á erfðamengun frá norska eldiskyninu á villigötum og hættuna á erfðamengun hverfandi litla, enda væri fiskurinn ókynþroska. Hann taldi víst að fiskurinn dræpist í sjó, enda yrði eldiskynið svo seint kynþroska að hann myndi aldrei ganga í laxveiðiá fyrr en mörgum árum eftir að hann sleppur. Líkurnar á að hann dræpist í millitíðinni væru yfirþyrmandi miklar.

Jónatan segir í viðtali við Fréttablaðið að þróunin hafi komið á óvart. Hins vegar sé enginn villtur lax á því svæði sem eldislaxinn kom fram og því hætta lítil.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur 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

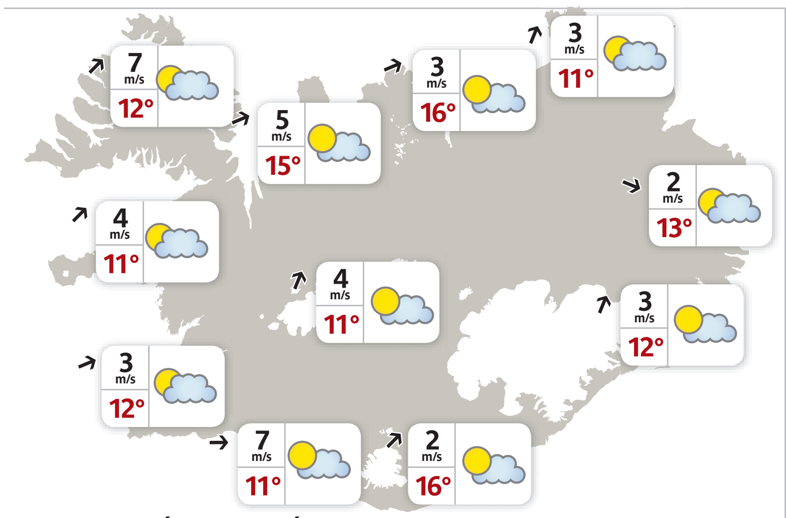
FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

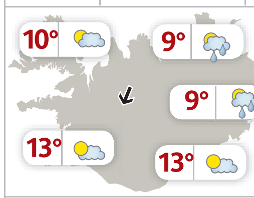
*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Veðurspá

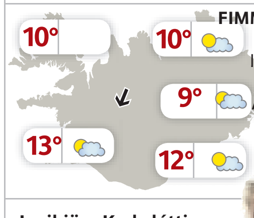
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	31°	Friedrichshafen	21°	New York	26°
Aþena	31°	Gautaborg	19°	Orlando	33°
Basel	24°	Kaupmannahöfn	19°	Ósló	18°
Berlín	19°	Las Palmas	27°	París	21°
Billund	16°	London	18°	San Francisco	21°
Frankfurt	20°	Mallorca	31°	Stokkhólmur	20°

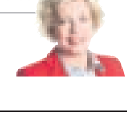


Á MORGUN Strekkingsvindur með S-ströndinni annars hægari.



FIMMTUDAGUR Hæg breytileg átt, stífari vindur með A-ströndinni.

BJARTVIÐRI VÍÐAST HVAR Á LANDINU NÆSTU DAGA og fremur hægur vindur. Hiti verður með ágætum í innsveitum og þar sem skjóls nýtur en nokkuð svalara með ströndum.



Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kkolbeins@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Ljósmynd: Auðunn Níelsson

„Ég var kominn með starfsleiða sem matreiðslumaður þegar ég ákvað að fara í forritunarnámið hjá NTV.

Ég sé ekki eftir þeirri ákvörðun því í framhaldinu fékk ég starf hjá Stefnu hugbúnaðarhúsi á Akureyri, frábærum vinnustað og ég hlakka til að mæta til vinnu á hverjum einasta degi."

Daníel Örn Stefánsson
þjónustufulltrúi og forritari

Upplýsingar og skráning:
544 4500 / www.ntv.is

FÓR BEINT ÚR ELDHÚSINU Í FLOTT STARF VIÐ SKÝJAFORRITUN

Öflugt 2 anna nám með vinnu

Forritunarbraut NTV

2 annir - 406 stundir - Verð: 599.000 - Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 1. sept. lýkur 28. maí 2015.
Kennt er mánudaga og miðvikudaga 18:00-22:00 og laugardaga 8:30-12:30.

Breyttir tímar hafa aukið eftirspurn eftir fólki sem hefur þekkingu á skýjaforritun. Á þessu námskeiði, sem er hannað með nýjustu tólin í huga, læra nemendur að beita þeim tólum og aðferðum sem þarf til að búa til nútíma skýjalausnir.

Fyrri önnin byggir á stöðluðum námskeiðum frá Microsoft sem miða að því að veita nemendum góða undirstöðu og yfirsýn yfir þær aðferðir sem helst eru notaðar í nútíma skýjahugbúnaðargerð. Að auki er unnið með forritunarramma á borð við AngularJS og Bootstrap.

Námið er undirbúningur undir alþjóðlegt próf 70-480 sem er innifalið í verði námskeiðsins. Prófið er grunnurinn að þrem alþjóðlegum vottunum:

- MCSD: Web Applications, MCSD: SharePoint Applications og MCSD: Windows Store Apps – HTML5

Seinni önnin byggir einnig á stöðluðum námskeiðum frá Microsoft. Í lok námsins hafa nemendur öðlast góða undirstöðuþekkingu og yfirsýn yfir þær aðferðir sem helst eru notaðar í nútíma hugbúnaðargerð og eiga einnig að vera færir um að taka 2 alþjóðleg próf: 70-511 og 70-516.

Helstu námsgreinar

Fyrri önn:

Grunnur og inngangur að forritun
- 36 stundir

Bakendaforritun skýjalausna
- 44 stundir

Framendaforritun skýjalausna
- 60 stundir

Lokaverkefni fyrri annar
- 20 stundir

Seinni önn:

Viðmótshönnun
- 12 stundir

Gagnagrunnsfræði
- 36 stundir

Forritun með C#
- 66 stundir

Gluggaforritun / APP-forritun
- 60 stundir

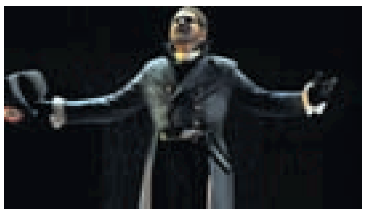
Gagnagrunnsforritun
- 36 stundir

Lokaverkefni seinni annar
- 36 stundir

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

ntv

VEISTU SVARIÐ?



1. Fyrir hvaða söngleik sem settur er upp í Bandaríkjunum hefur Jóhann Schram Reed vakið athygli ytra?
2. Hvaða stjórnmálaflokkur hyggst leggja fram vantrauststillögu gegn Hönnu Birnu innanríkisráðherra?
3. Hvers konar fugl reyndi að drekkja kríuunga í Kollafirði á dögunum?

SVÖR:

1. Vesalingana 2. Píratar 3. Æðarkolla

Fjöldi Hvergerðinga er í bráðum vanda vegna skorts á leiguhúsnæði og allar raðhúsalóðir uppseldar:

Íbúðir í eigu Íbúðalánasjóðs standa auðar

HÚNSÆÐISMÁL „Það bráðvantar leiguhúsnæði. Ég man ekki eftir öðru eins ástandi og núna, fólk er hreinlega á götunni," segir Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri Hveragerðisbæjar.

Hún segir að fjöldi fólks sem sé að missa leiguhúsnæði sitt og vilji búa áfram í Hveragerði verði að leita annað þar sem ógjörlegt hefur verið að fá nýtt leiguhúsnæði. Þrjár fjölskyldur í brýnum vanda leituðu til bæjarstjórnar bara í gærmorgun, að hennar sögn.

Hún segir enn fremur að sér þyki það þyngra en tárum taki að á sama tíma séu tómar íbúðir í bænum sem ekki séu leigðar út. „Íbúðalánasjóður á um 40 íbúðir í Hveragerði en einhverjar af þeim eru í útleigu nú þegar. Það svíður aftur á móti að horfa á auðar íbúðir í eigu sjóðsins við aðalgötu bæjarins þar sem átta íbúða blokk í hans eigu er að mestu án íbúa," segir hún.

Hún segir enn fremur að kollegar hennar í öðrum nágrannasveitarfélögum Reykjavíkur finni einnig fyrir því að ásóknin sé sífellt að aukast í húsnæði. „Radíusinn er að færast út," segir hún enda húsnæðismarkaður með órólegra móti í höfuðborginni. Lóðirnar rokseljast í Hveragerði. Á fimmtudag verður úthlutað tveimur raðhúsalóðum og þá verða allar slíkar lóðir uppseldar hjá sveitarfélaginu en á þeim verða byggðar 26 íbúðir. Byggðaþróunin hefur verið Hvergerðingum í vil síðustu ár en þar búa rúmlega 2.300 íbúar eða um fjögur hundruð fleiri en fyrir áratug. -jse

FRÁ HVERAGERÐI Þrjár fjölskyldur komu við hjá bæjarstjóranum í gær vegna brýns húsnæðisvanda í Hveragerði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALA

Í FULLU FJÖRI
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

C&J GOLD
heilsurúm 25% afsláttur

Charlotte Julien

Frábært verð!

5 svæða skipt yfirdýna. Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
Vandaðar kantstyrkingar.
Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
Þykkt 29 cm.

Tegund	Stærð	Dýna og Classic-botn	Útsala
C&J Gold	120x200	119.900 kr.	89.925 kr.
C&J Gold	140x200	139.900 kr.	104.925 kr.
C&J Gold	160x200	152.900 kr.	114.675 kr.
C&J Gold	180x200	164.900 kr.	123.675 kr.

GOLD120X200 AÐEINS KRÓNUR 89.925 ÚTSÖLUVERÐ

GOLD160X200 AÐEINS KRÓNUR 114.675 ÚTSÖLUVERÐ

Betra BAK

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík, Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri, Sími: 558 1100 • Skeiði 1, Ísafirði, Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Segja samráð skorta við fjárlagavinnuna

Fjárlagafrumvarpið mun hafa áhrif á gerð næstu kjarasamninga. Vinnan við frumvarpið nálgast lokametrana, en hvorki hefur verið haft samráð við ASÍ né BSRB um gerð þess. ASÍ vill leggja áherslu á að efla húsnæðismarkaðinn.

KJARAMÁL Ekkert samráð hefur verið haft við verkalýðshreyfinguna um mótun fjárlagafrumvarpsins, segja þau Elín Björg Jónsdóttir, formaður BSRB, og Gylfi Arnbjörnsson, formaður ASÍ. Innan við þrjár vikur eru í að frumvarpið verður kynnt fyrir almenningi og vinnan fer að nálgast lokametrana. Kjarasamningaviðræður munu hefjast í september og þau Elín og Gylfi segja að frumvarpið muni hafa áhrif á framgang kjarasamninganna

Elín Björg segir að verið sé að leggja af stað í viðræður um langtímakjarasamninga. „Það er viðhorfið eins og það er núna," segir hún, en bætir við að það muni skýrast á seinni stigum viðræðna hversu langir samningar geta orðið. Hún segir að fjárlagafrumvarpið muni skipta máli við gerð samninga.

Elín Björg segir fjármálaráðuneytið ekki hafa haft samband við BSRB vegna fjárlagavinnunnar. „Nei, það hefur ekki verið gert. Við höfum heilmikið spurst fyrir um það hver staðan er og við hverju megi búast. En það hefur ekki komið fram til þessa verið talið tímabært að sýna okkur það eða segja okkur það," segir Elín Björg.

Hún segist hafa áhyggjur af tekjustofnum ríkisins, því tryggja þurfi að staðinn verði vörður um velferðarþjónustuna. Meira geti hún ekki sagt fyrr en hún hafi séð frumvarpið. „En ég hef dálitlar áhyggjur, ég verð að viðurkenna það," segir hún.

Gylfi Arnbjörnsson tekur dýpra í árinni en Elín Björg. „Við erum með allar útgáfur af fyrirheitum stjórnvalda um samráð og alla skapaða hluti. Svo eru menn aðallega í því að fresta fundum. Þessi skattamál áttu að vera í einhverjum samráðsvettvangi. Sá fundur hefur ekkert verið haldinn. Það er greinilega bara búið að ákveða þetta," segir hann. Hann hefur miklar efasemdir um áform stjórnvalda um breytingar á skattkerfinu. „Það er búið að margítreka það við fjármálaráðherra að það eru mjög miklar efasemdir um það innan verkalýðshreyfingarinnar að hækka matarskattinn. Ég fæ ekki betur séð en að honum takist að setja það inn í einhvern átakafarveg," segir Gylfi.

Hann segir að ASÍ hafi skýra sýn á það hverjar áherslur í fjárlagafrumvarpinu eigi að vera. Annars vegar eigi fjölþrepatekjuskattskerfið að fá að halda sér. Hins vegar þurfi að byggja upp húsnæðiskerfi fyrir efnaminna fólk.

jonhakon@frettabladid.is

KJARASAMNINGUM FAGNAÐ Ríkissáttasemjari býður jafnan samningsaðilum í vöfflur þegar samningar hafa náðst. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN JÚLÍUS.

„En ég hef dálitlar áhyggjur, ég verð að viðurkenna það.

Elín Björg Jónsdóttir, formaður BSRB

Rannsaka líf í Jöklu eftir að jökulvatni var veitt úr henni yfir í Lagarfljót:

Fiskalíf dafnar í Jökulsá á Dal

DÝRALÍF Miklar líkur eru á því að Jökla, eða Jökulsá á Dal, verði orðin hin vænasta laxveiðiá innan tíu til fimmtán ára.

Þetta segir Þröstur Elliðason, framkvæmdastjóri veiðifélagsins Strengja.

Hann hefur ástæðu til að slá á létta strengi því vettvangsferð Veiðimálastofnunar hefur leitt í ljós að annar laxaárgangur hefur náð að þreyja þorrann í Jökulsá á Dal þrátt fyrir gruggugt yfirfallsvatn sem rennur í hana úr Hálslóni að hausti eftir mestu leysingar.

Guðni Guðbergsson, sviðsstjóri hjá Veiðimálastofnun, sem er nýkominn úr vettvangsferðinni segir að vissulega séu möguleikar að opnast í Jöklu eftir að Kárahnjúkavirkjun var reist og jökulvatni veitt úr ánni í Lagarfljót.

Þröstur segir fleiri ummerki um að Jökla sé að verða lífvænlegri með breytingunum því þar er nú nokkuð af bleikju og eins er þar mý sem ekki sást áður.

Samstarfsmenn Guðna eru nú að kanna lífsmark í Lagarfljóti en þaðan er ekki að vænta jafn líflegra frétta eins og gefur að skilja. -jse

ÞRÖSTUR ELLIÐASON MEÐ LAX Það harðnar á dalnum þegar yfirfallsvatnið úr Hálslóni byrgir löxum í Jöklu sýn en rannsóknir sýna að þeir hafa það af. MYND/STRENGIR

ÖLL PENNAVESKI Á 30% AFSLÆTTI

Í DAG 19. ÁGÚST

30% AFSLÁTTUR

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Landverðir í Nýjadal í Vatnajökulsþjóðgarði reyna að upplýsa ferðamenn um stöðuna í Bárðarbungu og hættu á hugsanlegu gosi:

Margir vissu ekki af mögulegu eldgosi í jöklinum

Ferðamenn, sem leið áttu um Sprengisand í gær, vissu margir hverjir ekki af jarðhræringum í Bárðarbungu og óvissustigi Almannavarna. Þjóðgarðsverðir keppast við að koma upplýsingum til ferðamanna á svæðinu.

Snorri Baldursson, þjóðgarðsvörður Vatnajökulsþjóðgarðs á suðursvæði, segir landverði í Nýjadal reyna að upplýsa alla ferðamenn sem eiga leið um. Flestir sem fara á Sprengisand úr suðri séu því upplýstir um stöðu mála. „Við verðum hins vegar að gera okkur grein fyrir því að þetta er afar stórt svæði sem við er að eiga og því ógerningur að ná til allra þeirra sem eru á svæðinu. Því biðlum við til allra að leita sér upplýsinga við fyrsta tækifæri,“ segir Snorri.

Ferðamenn á Sprengisandsleið, vegi F26, sem blaðamaður Fréttablaðsins náði tali af í gær, voru sumir hverjir mjög vel upplýstir um jarðhræringarnar í Bárðarbungu.

Tvenn hjón, frönsk og austurrísk, sem ferðuðust hvor í sínu lagi, höfðu hins vegar engar upplýsingar fengið um mögulegt gos og vissu ekkert um stöðu mála.

Vatnajökulsþjóðgarður er afar víðfeðmur, 8.100 ferkílómetrar að jöklinum meðtöldum. -sa

> **Þetta er afar stórt svæði og því ógerningur að ná til allra.**
> *Snorri Baldursson þjóðgarðsvörður*

VIÐBÚIN „Við ætlum bara norður Sprengisand í staðinn,“ sagði þessi þýski ferðamaður við afleggjarann inn á Gæsavatnaleið, en hann og eiginkonan hans voru vel upplýst um jarðhræringarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/SVEINN

Óvíst um ferðir útlendings:

Göngumaður á lokuðu svæði

Mögulegt er að göngumaður sé á svæðinu sem lokað hefur verið fyrir bílaumferð vegna óróans í Bárðarbungu. Snorri Baldursson, einn þjóðgarðsvarða Vatnajökulsþjóðgarðs, hafði vitneskju um að gangandi ferðamaður ætlaði inn á það svæði sem nú er lokað.

Lögreglan á Húsavík hafði einnig fengið fregnir af því að líklega væri ferðamaður á þessu svæði. Hins vegar hafði ekki verið hafin skipuleg leit að manninum.

„Núna erum við ekki alveg með það á hreinu hvort maðurinn hafi skilað sér til byggða eða hvort hann sé kominn af svæðinu, því get ég ekkert fullyrt um þetta núna,“ sagði Snorri Baldursson þjóðgarðsvörður. -sa

LOKAÐ Skilti við veginn að Öskju í gær.

Hálendisvakt á svæðinu:

Merkja lokanir vel og vandlega

Hálendisvakt björgunarsveitanna fer nú á milli skála til að koma upplýsingum til ferðamanna sem kynnu að vera gangandi á svæðinu. Magnús Hermannsson, björgunarsveitarmaður í Þingeyjarsýslum, segir verkefnið erfitt.

„Við erum að merkja vel þá staði þar sem við höfum lokað vegum, með upplýsingum um ástæður þess að grípa þurfi til lokunar. Einnig munum við í framhaldi af því reyna að koma upplýsingum til ferðamanna með því að setja spjöld í skála á svæðunum og skýra út ástæður þessara aðgerða.“ -sa

Herðubreiðarlindir færu á kaf ef flæddi í Jökulsá

Skjálftavirknin í Vatnajökli hefur verið stöðug. Verði gos er talið líklegt að flóð verði í Jökulsá á Fjöllum. Vegagerðin leitar leiða til að bjarga brúm á Jökulsá. Herðubreiðarlindir gætu farið undir vatn og land myndi spillast í Kelduhverfi.

Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði við Háskóla Íslands, segir að verði gos í Vatnajökli verði það að öllum líkindum norðan og austan við Bárðarbungu.

„Við sjáum innskotahrinu þar sem kvika hefur flætt frá Bárðarbungu til norðausturs. Svona hrina hefur ekki komið frá 1996 en þá leitaði hún suður á bóginn og endaði með Gjálpargosinu tveimur dögum síðar. Fimm vikum síðar kom stórt Skeiðarárhlaup sem tók af brýrnar á sandinum.“

MAGNÚS TUMI GUÐMUNDSSON

Magnús Tumi segir alls ekki víst að hræringarnar leiði til goss. En ef það gerist verði gos undir jöklinum þar sem hann er 300 til 400 metra þykkur. Þetta yrði öskugos og bráðnun jökulsins myndi valda hlaupi.

Allar líkur eru á að hlaupið færi niður Jökulsá á Fjöllum. Áin myndi flæða yfir bakka sína og hlaupið myndi taka af þrjár brýr sem eru á ánni. Ferðafólki sem væri í grennd við ána yrði hætta búin. Magnús Tumi segir að Herðubreiðarlindir færu undir vatn og vegir og slóðar sem liggja inn að Öskju og Sigurðarskála myndu lokast. Hann segir að ferðamenn í Öskju og Sigurðarskála myndu lokast inni en þeim myndi ekki stafa bein hætta af flóðinu.

Magnús Tumi segir að gosið hafi í jöklinum í lok sautjándu aldar og byrjun þeirrar átjándu og þá orðið miklar skemmdir á landi í Kelduhverfi og Öxarfirði. „Flóðin í Jökulsá tóku af blómleg býli,“ segir hann og bætir við að það gæti gerst aftur ef gysi nú.

Vegagerðin líkt og aðrir undirbýr sig undir að það geti farið að gjósa og flóð komi í Jökulsá. Þrjár brýr eru á ánni, við Upptyppinga, við Ásbyrgi og við Grímsstaði á Fjöllum. Það eru brýrnar við Ásbyrgi og Grímsstaði sem á að reyna að bjarga.

„Við erum að safna upplýsingum um tæki sem við gætum notað til að rjúfa þjóðveginn svo vatnið færi sitthvorum megin við brýrnar,“ segir Hreinn Haraldsson vegamálastjóri. Hann segir að brýr séu dýr mannvirki og það gæti kostað einn til tvo milljarða að endurbyggja hvora brúna fyrir sig.

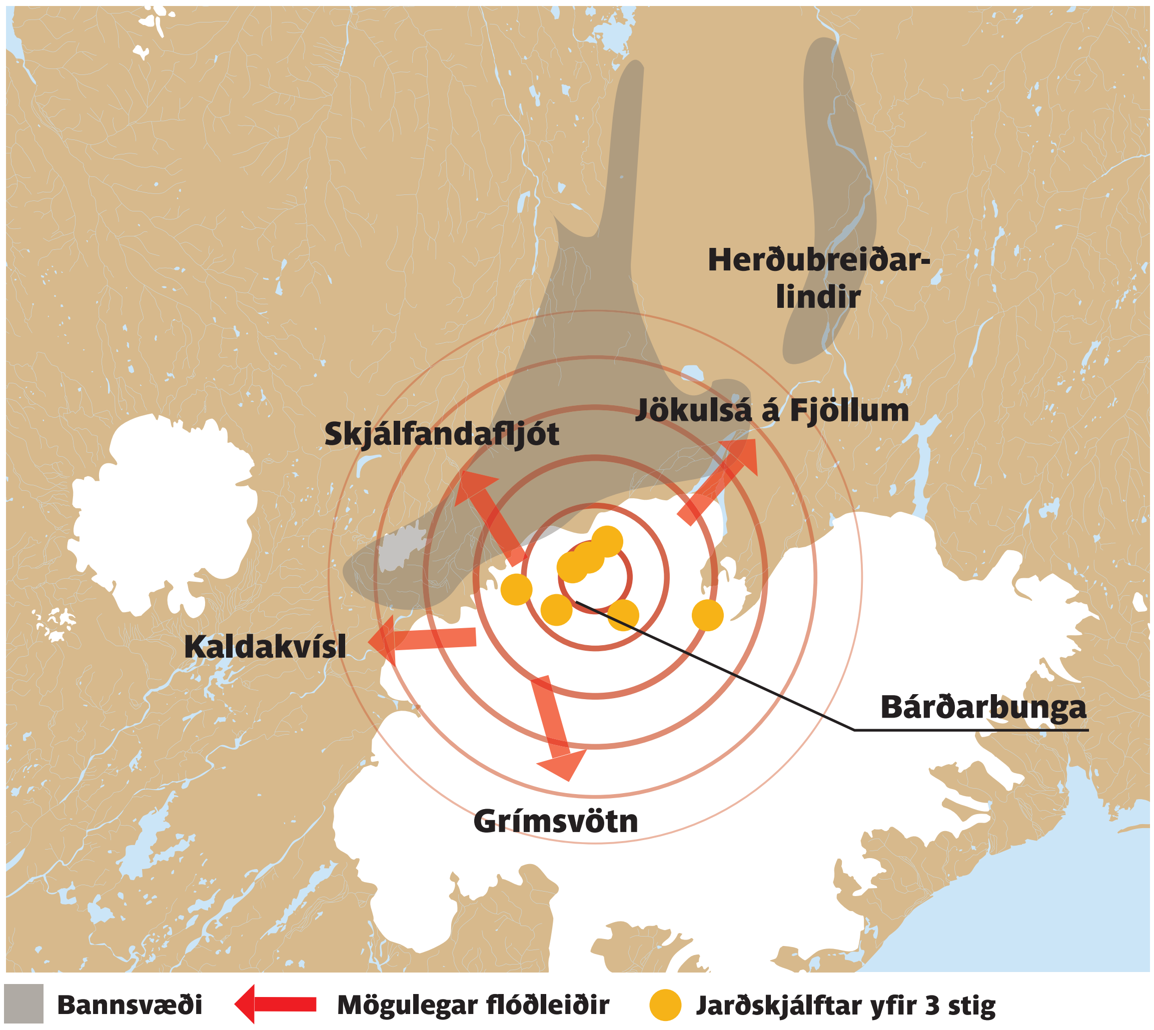
„Skjálftavirknin er enn mjög mikil. Ætli það séu ekki um það bil 40 til 60 skjálftar á klukkustund. Virknin er enn á 5 til 10 kílómetra dýpi og enn eru engin merki um að kvika hafi brotið sér leið upp í gegnum jarðskorpuna,“ sagði Martin Hensch, eldfjallaskjálftafræðingur á Veðurstofu Íslands, í gærkvöldi.

Menn taka hræringarnar í Bárðarbungu alvarlega og í dag verður ákveðið hvort umferð í Öskju verður bönnuð, segir Víðir Reynisson upplýsingafulltrúi Almannavarna. Talið er að um 200 ferðamenn komi á degi hverjum á þessar slóðir. Víðir segir enn fremur að það verði ákveðið í dag hvort mælum á jöklinum og í grennd við hann verði fjölgað.

Veðurstofa Íslands hækkaði viðvörunarstig fyrir flug í appelsínugult í gær en það þýðir auknar líkur á eldgosi.

johanna@frettabladid.is

JARÐHRÆRINGAR Í BÁRÐARBUNGU



STÖÐUGIR FUNDIR Vísindamenn og þeir sem sinna almannavörnum fylgjast grannt með framvindu mála í Vatnajökli. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

ENNEMM / SÍA / NM63558 // Aukabúnaður á mynd: 17" álfelgur

AF GEFNU TILEFNI BENDUM VIÐ ÞEIM SEM LANGAR Í RAFBÍL Á NOKKRAR STAÐREYNDIR SEM VERT ER AÐ HAFA Í HUGA.

Í ÁBYRGÐ
Vertu viss um að Nissan Leaf rafbíllinn sé framleiddur fyrir Evrópu því þá fylgir honum 3 ára verksmiðjuábyrgð auk 5 ára verksmiðjuábyrgðar á rafhlöðu sem tryggir þig fyrir mögulegum bilunum, innköllunum eða uppfærslum á búnaði sem kunna að koma upp yfir ábyrgðatímann.

AMERÍSKIR EKKI Í ÁBYRGÐ
Þeir Nissan Leaf rafbílar sem eru framleiddir fyrir Ameríku eru ekki í ábyrgð í Evrópu. Söluaðilar Nissan í Evrópu (BL ehf.) geta ekki ábyrgst Nissan Leaf rafbíla, nýja eða notaða, sem framleiddir eru fyrir Ameríku og fluttir til Evrópu.

HJÁ OKKUR FÆRÐU BESTU TRYGGINGUNA
Amerískir Nissan Leaf eru ekki með ábyrgðartryggingu eins og evrópskir. Hægt er að kaupa hjá tryggingafélagi 3 ára ábyrgðartryggingu á nýjan rafbíl sem fluttur er inn frá Ameríku fyrir 160.000 kr. Margt af því sem fellur undir verksmiðjuábyrgð framleiðanda er undanskilið í þessari ábyrgð auk þess sem 5 ára ábyrgðartrygging á rafhlöðu er ekki innifalin eins og í bílum sem framleiddir eru fyrir Evrópu.

250.000 KR. HEIMAHLEÐSLUTÖÐ Í KAUPBÆTI
Öllum Nissan Leaf Nordic rafbílum sem BL ehf. býður fylgir nú hraðhleðslustöð að andvirði 250.000 kr. sem hægt er að setja upp heima eða á vinnustað. Hraðhleðslustöðin fullhleður Nissan Leaf á einungis 4 tímum í stað 11 tíma með hefðbundinni hleðslu.

INNÁBORGUN MEÐ NOTUÐUM BÍL
Þeir sem kaupa Nissan Leaf Nordic rafbíl frá BL ehf. geta greitt hluta kaupverðsins með notuðum bíl. Restina er hægt að taka að láni að hluta eða öllu leyti. Gerðu frábær kaup á glænýjum Nissan Leaf Nordic. Við hvetjum neytendur til að gera raunhæfan verðsamanburð.

45 DAGA SKIPTIRÉTTUR
Langar þig að prófa en ert ekki viss? Öllum Nissan Leaf Nordic rafbílum sem BL ehf. selur fylgir 45 daga skiptiréttur.*

Sjá nánar á **www.nissanleaf.is**

5 YEAR WARRANTY 100 000 KM

Öllum Nissan Leaf sem BL selur fylgir 5 ára ábyrgð á rafhlöðu og tengdum háspennuhlutum.

*Ef viðskiptavinur sem keypt hefur Nissan Leaf Nordic telur bílinn ekki henta þörfum sínum bjóðum við 45 daga skiptirétt. Viðskiptavinur getur þá skilað bílnum og látið ákaupverðið ganga upp í kaup á sambærilegum eða dýrari nýjum bíl frá BL ehf. Miðað er við að bíllinn sé ekinn að hámarki 1.500 km. á tímabilinu.

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.	BL ehf
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
www.bilahusid.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	525 8000 / www.bl.is
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	

B|L

Uppgröfturinn í kapp við tímann

Stærð og fjöldi húsanna sem voru grafin upp á Gufuskálum í sumar kom á óvart. Uppgröfturinn hefur staðið yfir undanfarin fimm ár og fer fram í kapp við tímann. Ýmsir munir hafa fundist, meðal annars taflmenn og hnífar með fagurlega skreyttum skeftum úr beini.

Freyr Bjarnason
freyr@frettabladid.is

FORNLEIFAR Fornleifafræðingar- og nemar grófu niður á elsta byggingarstig verbúðarinnar á Gufuskálum við Hellissand í sumar og kom í ljós að um er að ræða mun stærri og flóknari byggingu en síðar varð.

Ekki náðist að ljúka við að grafa upp minjarnar að þessu sinni en vonast er til að hægt verði að halda áfram á næsta ári. Komið var niður á a.m.k. fimm hús eða herbergi og liggja tvenn göng í allri byggingunni að húsunum.

„Stærð og fjöldi húsanna kom mjög á óvart en ef litið er til allra þeirra mannvirkja sem eru við ströndina og teljast til verbúðarminja og þeirra gríðarmiklu mannvistarlaga sem er að finna á Gufuskálum stemmir stærð húsanna vel við þann fjölda fólks sem hefur væntanlega þurft að hýsa á meðan á vertíð stóð,“ segir stjórnandi verkefnisins, Lilja Björk Pálsdóttir, fornleifafræðingur hjá Fornleifastofnun Íslands.

Ýmsir gripir fundust við uppgröftinn, þar á meðal nokkrir taflmenn auk hnífa með fagurlega skreyttum skeftum úr beini. Að sögn Lilju er óljóst um áframhaldandi rannsóknir á Gufuskálum en þær upplýsingar sem þegar hafa fengist við rannsóknina segir hún vera ómetanlegar heimildir um umhverfisbreytingar og viðbrögð

TAFLMAÐUR Einn taflmannanna sem fundust við uppgröftinn.

við þeim, en þó aðallega sjósókn og stækkandi hlutverk útgerðar á Íslandi á 15. öld.

Útvegsminjarnar á Gufuskálum eru friðlýstar og það má í raun ekki grafa í þær. Fornleifavernd ríkisins, nú Minjastofnun Íslands, veitti undanþágu til þessara rannsókna vegna þess að sjórinn er að brjóta landið við verbúðarústirnar. Þá er einnig tjón af völdum uppblásturs en nýjar minjar eru sífellt að koma í ljós á svæðinu. Frá því mælingar hófust í tengslum við rannsóknina árið 2008 hafa þrír metrar brotnað framan af því svæði sem minjarnar standa á og hafa grjóthleðslur og mannvistarlög glatast við það. Fornleifarannsóknirnar á Gufuskálum hafa því verið stundaðar í kapp við tímann.

Í fimm sumur hafa fornleifafræðingar og -nemar rannsakað útvegsminjar við Gufuskála á Snæfellsnesi. Rannsóknin er á vegum Fornleifastofnunar Íslands (FSÍ) og samstarfsaðila frá Bandaríkjunum og Bretlandi. freyr@frettabladid.is

ÞRÍR METRAR BROTNAÐ Sjórinn brýtur landið við verbúðarústirnar og því fara rannsóknir fram í kapp við tímann.

SAGA GUFUSKÁLA NÆR AFTUR TIL 1274

Saga Gufuskála nær að minnsta kosti allt aftur til 1274. Á Gufuskálum var lengi tvíbýli; kirkjan á Staðarstað átti annan helminginn en konungur hinn. Þurrabúðir voru á báðum helmingum og hafa þær verið allt að átta. Á 15. öld voru á Gufuskálum allt að fjórtán búðir og mátti hver hafa eitt skip. Lendingarnar þóttu ætíð hættulegar vegna brims og hefur það hugsanlega átt sinn þátt í að lendingin í Gufuskálavör hefur lagst af eins og hinar þrjár og Rif tekið við. Síðasti ábúandi var Elínborg Magnúsdóttir en hún bjó á Gufuskálum til 1948 og komst þá jörðin í eigu ríkissjóðs. Árið 1959 var byggð lóran-fjarskiptastöð sem var rekin af Pósti & síma fyrir bandarísku strandgæsluna og Nató en um 1950 var byggður flugvöllur á Gufuskálamóðum. Hann er nú aflagður. Slysavarnafélag Íslands og Landsbjörg fengu Gufuskála til afnota fyrir þjálfunarbúðir árið 1997. Þar er nú starfræktur slysavarnaskóli. Gufuskálar eru nú innan landamerkja Þjóðgarðsins Snæfellsjökuls sem var stofnaður 28. júní 2001.

Leiðréttingin

Munið að sækja um fyrir 1. september

Við hvetjum þá viðskiptavini Íslandsbanka sem eru með húsnæðislán hjá okkur eða öðrum lánastofnunum til að sækja um höfuðstólsleiðréttingu vegna verðtryggðra húsnæðislána.

Þú getur sótt um leiðréttinguna með einföldum hætti á vef ríkisskattstjóra, www.leidretting.is. Fresturinn rennur út 1. september.

Til að vera viss um að þú fullnýtir séreignarsparnaðinn þinn til að greiða inn á lán þarf einnig að sækja um það sérstaklega fyrir 1. september á vef ríkisskattstjóra, www.leidretting.is

Íslandsbanki bendir viðskiptavinum sínum á að kynna sér leiðréttinguna vel á islandsbanki.is/leidretting

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki

Besti *smábíllinn - aftur...*

Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 og nú aftur árið 2014 af sérfræðingum virta bílablaðsins Bilmagasinet.

Evrópubúar eru sammála þessari niðurstöðu því síðustu tvö ár hefur Ford Fiesta selst betur en nokkur annar smábíll í Evrópu. Hann höfðar jafnt til þeirra sem meta akstursánægju og þeirra sem velja sparneytni og öryggi. Komdu og prófaðu þennan snilldar bíl.

FORD **FIESTA**

BEINSKIPTUR
FRÁ **2.450.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR
FRÁ **2.790.000** KR.

ford.is

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.

Kynntu þér nánar mest selda smábíl Evrópu:
Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjár í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO_2 gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur (bæði sjálfskiptur og beinskiptur). Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggispúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!
Ford Fiesta, bensín 65 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km.
Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km.
Ford Fiesta ST, EcoBoost bensín 182 hö, 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,9 l/100 km. CO_2 138 g/km. Kraftaútgáfan Fiesta ST hefur nú þegar hlotið 22 alþjóðlegar viðurkenningar.
Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Afkomuspá fyrir Vodafone:

Hagnaður verði 250 milljónir

VIÐSKIPTI IFS greining gerir ráð fyrir að hagnaður Vodafone á Íslandi sé 250 milljónir króna á öðrum ársfjórðungi eftir skatta og að EBITDA verði 800 milljónir króna. Fyrir árið er spá IFS nú um 13,5 milljarða króna velta, 3,2 milljarða króna EBITDA og um 960 milljóna króna nettóhagnaður. Skipt var um forstjóra á öðrum fjórðungi, þegar Stefán Sigurðsson tók við af Ómari Svavarssyni, og félagið hefur nú fengið alþjóðlega ISO-vottun um upplýsingaöryggi. Uppgjör Vodafone verður birt á miðvikudaginn. - jhh

RÚSSNESKI HERINN Á fleygiferð skammt frá landamærum Úkraínu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hörð átök í Úkraínu:

Árásir gerðar á flóttafólk

ÚKRAÍNA, AP Úkraínustjórn segir uppreisnarmenn hafa skotið sprengjum og flugskeytum á bílalest almennra borgara, sem voru á flótta vegna átaka í borginni Luhansk í austanverðu landinu.

Nærri 350 þúsund manns hafa nú flúið átökin í austanverðri Úkraínu. Nærri 190 þúsund þeirra hafa flúið yfir landamærin til Rússlands.

Ástandið í Luhansk er einna verst og segja Sameinuðu þjóðirnar þörfina þar fyrir aðstoð vera brýnasta. - gb

Færri í skóla og fleiri að vinna

Nemendum í framhaldsskólum landsins og Háskóla Íslands fækkar í vetur. Dæmigerð þróun er að færri fari í skóla þegar atvinnuástand batnar. Atvinnuleysi hefur ekki verið minna á höfuðborgarsvæðinu í sex ár.

MENNTAMÁL Kristín Ingólfsdóttir, rektor Háskóla Íslands, telur að bætt atvinnuástand og inntökupróf í lagadeild og fleiri greinar eigi stóran þátt í fækkun nemenda við háskólann en eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær hefur nemendum fækkað nokkuð.

Kristín telur að þegar öll kurl verða komin til grafar nemi fækkunin um 500 nemendum.

Mesta fækkun nemenda er í hug- og félagsvísindagreinum.

Kristín segir fjölgunina hafa verið mesta í þeim greinum eftir hrun en nú sé nemendum að fækka aftur í þessum greinum. Á sama tíma fjölgi nemendum í tækni- og raungreinum.

Þá segir hún að nemendum sem taka eitt eða tvö námskeið fari fækkandi frá fyrra skólaári.

„Við sjáum að fleiri nemendur taka sér leyfi eftir stúdentspróf. Vinna á haustin og fara utan á vormisseri.“

Kristín segir aðra skýringu á fækkun nemenda geta verið hækkun á innritunargjöldum, en þau hækkuðu úr 60 þúsund krónum í 75 þúsund á ár.

Einnig verður fækkun nemenda í framhaldsskólum landsins, samkvæmt svörum frá menntamálaráðuneytinu. Hluti skýringarinnar er minni árgangur nýnema en einnig telja stjórnendur nokkurra framhaldsskóla sem Fréttablaðið ræddi við að minnkandi atvinnuleysi sé skýringin.

Berglind Halla Jónsdóttir, áfangastjóri Fjölbrautaskólans í Breiðholti, segir til að mynda ekki eins marga fullorðna skrá sig í nám í dagskóla. Mikil fjölgun eldri nemenda varð í skólanum eftir hrun enda var Vinnumálastofnun með átak í gangi þar sem atvinnulausir gátu farið í framhaldsskóla án þess að missa bæturnar. Því átaki er nú lokið.

Atvinnuleysi var 3,1 prósent í júlímánuði og hafa atvinnulausir á höfuðborgarsvæðinu ekki verið færri frá því í nóvember 2008.

Unnur Sverrisdóttir, aðstoðarforstjóri Vinnumálastofnunar, segir ekki koma sér á óvart að það fækki í skólum um leið og atvinnuástandið batni.

„Það fækkaði í skólum í góðærinu. Svo fjölgaði í kreppunni og nú hefur atvinnuleysi minnkað aftur þannig að það kemur ekki á óvart að færri fari í nám,“ segir Unnur og bætir við að þegar þjóðir fari upp úr kreppu þá fjölgi störfum fyrst hjá ófaglærðum, til dæmis í byggingariðnaði og ferðamannaiðnaði. Því séu fleiri störf nú fyrir skólakrakka.

erla@frettabladid.is/johanna@frettabladid.is

„Við sjáum að fleiri nemendur taka sér leyfi eftir stúdentspróf. Vinna á haustin og fara utan á vormisseri.

Kristín Ingólfsdóttir, rektor Háskóla Íslands

HÁSKÓLI ÍSLANDS Rektor skólans telur bætt atvinnuástand og hækkun innritunargjalda útskýra fækkun nemenda.

➜ Nemum fjölgar í Háskólanum í Reykjavík

Metfjöldi umsókna barst Háskólanum í Reykjavík í ár og var rúmlega 11 prósenta fjölgun frá því í fyrra.

Jóhanna Vigdís Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri hjá HR, segir fjölgunina skýrast meðal annars af nýju þverfaglegu námi og framúrskarandi aðsókn í meistaranám. Hún segir skólann í góðri tengingu við atvinnulífið og að nýjar námsleiðir séu svar skólans við nýrri þörf.

„Við erum að bregðast við þörf í atvinnulífinu með því að bjóða upp á viðskiptafræði með lögfræði og viðskiptafræði með tölvunarfræði. Þróun á vinnumarkaði er sú að fólk þarf að sérhæfa sig enn frekar. Við höfum líka einbeitt okkur undanfarin ár að því að fjölga umsóknum í tölvunarfræði og aðrar tæknigreinar og sjáum áframhaldandi aukningu þar.“

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Nýr ŠKODA Rapid Spaceback

Nýstárlegt og glæsilegt útlitið kemur á óvart, en þú verður fyrst verulega hissa þegar þú kemur inn í bílinn og finnur hversu rúmgóður hann er. Fóta- og höfuðrýmið í þessum fyrsta hlaðbaki sinnar tegundar frá Škoda er nefnilega það mesta sem fyrirfinnst í þessum stærðarflokki bíla. Skyggða sóllúgan, sem hægt er að fá sem aukabúnað, og stór afturrúðan auka svo enn frekar á frelsistilfinninguna. Þegar við þetta bætast allar góðkunnu „Simply Clever“ lausnirnar frá Škoda er útkoman bíll sem á engan sinn líka. Sestu inn og njóttu þess að láta fara vel um þig.

Nýr ŠKODA Rapid Spaceback kostar aðeins frá:

3.080.000,-

m.v. ŠKODA Rapid Spaceback 1.2TSI, 86 hestöfl, beinskiptur.

114g

ÖRYGGI

Eyðsla frá 4,4 l/100 km

CO_2 frá 114 g/km

5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNcap

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · www.skoda.is

60% afsláttur
af öllum barnafötum

Peysa
0-8 ára
Áður 2.490 kr
Nú 996

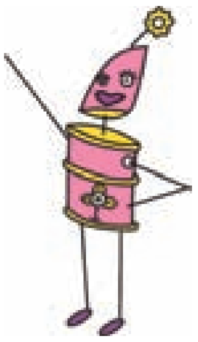
Buxur
0-8 ára
Áður 1.990 kr
Nú 796

Náttgalli
0-1 ára
Áður 2.890 kr
Nú 1.156

Peysa
0-8 ára
Áður 2.490 kr
Nú 996

Pils
0-7 ára
Áður 1.990 kr
Nú 796

Íslensk hönnun
100% bómull



Opið
til kl 20
í Reykjavík

ÚTSÖLULOK
Opnunartími

Reykjavík 11-20
Akureyri 10-18.30

ÚTSÖLULOK ÚTSÖLULOK
Útsölu lýkur í dag

30-50%
af öllum
barnavörum

Hettuhandklæði
Áður 3.990 kr
Nú 2.990 kr

30-60% afsláttur
af allri smávöru

30% afsláttur
af eldhúsvörum

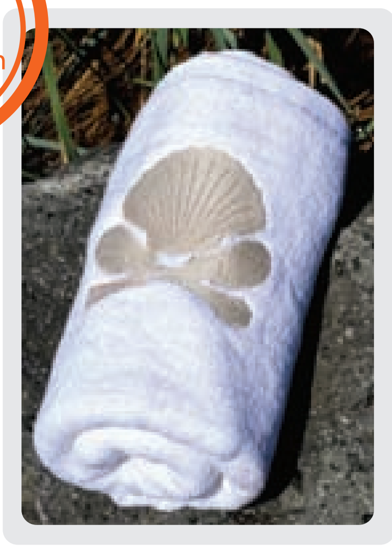
25-50%
af 30 gerðum
rúmfata

30%
af öllum
dúnsængum

Stærðir
140x200 UPPSELD
100x140
70x100

50%
af öllum
handklæðum

Stærðir
70x140
50x90
30x30



40% afsláttur
af öllum púðum

Lín DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 & Glerártorgi Akureyri Sími 533 2220 www.lindesign.is

1 KEMUR MEÐ BRAUÐIÐ Fjöldi úkraínskra flóttamanna hefur fengið skjól í flóttamannabúðum í Rússlandi, í borg sem heitir Donetsk og er rétt við landamærin handan við Donetsk-hérað í Úkraínu. NORDICPHOTOS/AFP

4 HELGIATHÖFN Á INDLANDI Ungir indverskir menn í borginni Múmbaí taka þátt í helgiathöfn, þar sem þeir teygja sig í áttina að „Dahi Handi“, leirpotti, fullum af jógúrti, og reyna að brjóta hann. Þetta er partur af Janmashtami-hátíðinni til heiðurs Hindú-guðinum Krishna. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ÁSTAND HEIMSINS

2 BÓLUSETNING Í AFGANISTAN Bólusetningarherferð gegn mænusótt er hafin í Afganistan og stendur í þrjá daga. Þarna er verið að bólusetja barn í Herat-héraði. NORDICPHOTOS/AFP

3 BAÐA SIG Í DAUÐAHAFINU Strangtrúaðir gyðingar bera steinefnaríkan aur á líkama sinn í Dauðahafinu, á þeim parti norðanverðrar strandarinnar sem eingöngu er ætlaður karlmönnum. NORDICPHOTOS/AFP

5 KLUKKA ÞRIFIN Í LONDON Verkamenn létu sig síga í gær niður að klukkunni frægu Big Ben, á turni þinghússins í London. Mennirnir þrifu óhreinindin af skífunni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Veldu **notaðan Kia**
með **lengri ábyrgð**

The Power to Surprise

Kia Sportage EX 2,0
Árg. 2013, ekinn 35 þús. km, dísil, 136 hö., sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, dráttarbeisli, þverborgar, filmur, gluggavindhlífar, húddhlíf, eyðsla 6,9 l/100 km.*
Verð: 5.570.000 kr.

Greiðsla á mánuði
48.500 kr.**

** M.v. 54% innborgun og 72 mán. óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum.
Árleg hlutfallstala kostnaðar 11,19%.

Kia cee'd LX 1,4
Árg. 2013, ekinn 30 þús. km, dísil, 90 hö., beinskiptur 6 gíra, eyðsla 4,1 l/100 km.*
Verð: 2.790.000 kr.

Greiðsla á mánuði
26.900 kr.**

M.v. 50% innborgun og 72 mán. óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum.
Árleg hlutfallstala kostnaðar 12,60%.

Kia Sorento EX Luxury 2,2
Árg. 2012, ekinn 71 þús. km, dísil, 198 hö., sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 6,7 l/100 km.*
Verð: 5.990.000 kr.

Kia cee'd LX 1,4
Árg. 2010, ekinn 106 þús. km, bensín, 90 hö., beinskiptur 5 gíra, eyðsla 5,8 l/100 km.*
Verð: 1.680.000 kr.

Kia Sportage EX 2,0
Árg. 2012, ekinn 81 þús. km, bensín, 164 hö., sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 8,2 l/100 km.*
Verð: 4.290.000 kr.

Kia Rio EX 1,4
Árg. 2013, ekinn 12 þús. km, dísil, 90 hö., beinskiptur 6 gíra, eyðsla 4,1 l/100 km.*
Verð: 2.790.000 kr.

*Uppgefnar eyðslutölur framleiðanda m.v. blandaðan akstur.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 14-1635

ASKJA **NOTAÐIR BÍLAR** Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is
Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

NÝJAR NÁMSBÆKUR

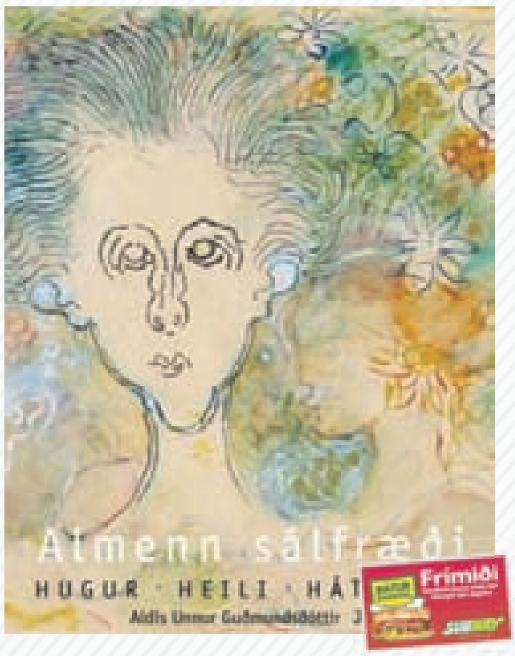
...og frír Subway bátur með öllum nýjum íslenskum námsbókum, AÐEINS Í DAG!

Með hverri nýrri íslenskri námsbók sem keypt er í dag, færðu frímiða fyrir bát dagsins hjá Subway!

Dæmi: Ef þú verslar tvær nýjar íslenskar námsbækur þá færðu tvo frímiða á bát dagsins!

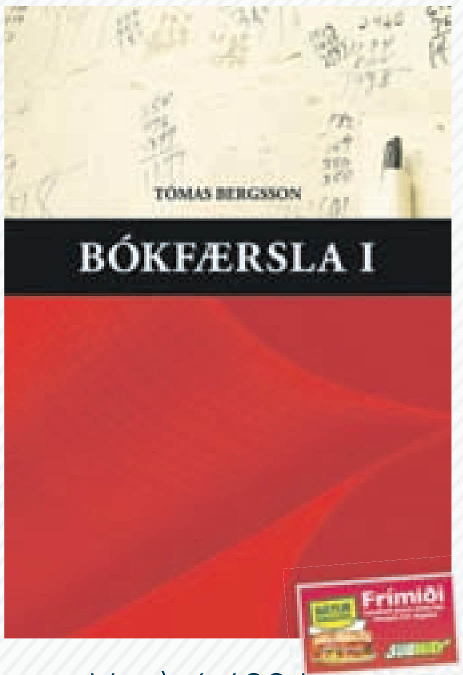
Verð 2.599 kr.

Verð áður: 2.799 kr.



Verð 5.799 kr.

Verð áður: 5.999 kr.



Verð 4.499 kr.

Verð áður: 4.699 kr.

KLÁRAÐU SKÓLAINNKAUPIN Í ÖRFÁUM SMELLUM Á EYMUNDSSON.IS

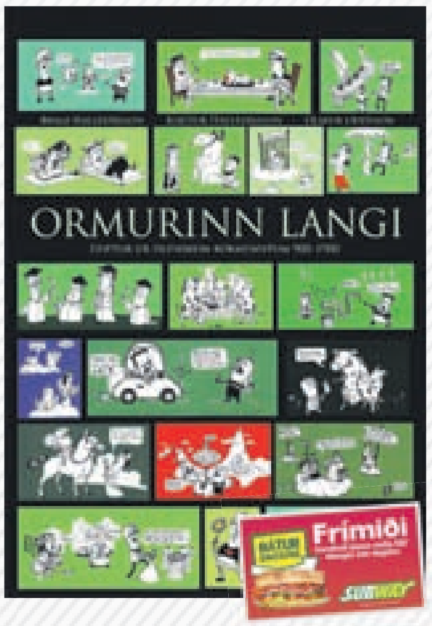
www.eymundsson.is/skoli

1. Svæði
2. Skóli
3. Bekkur

Finndu þinn skólalista og **kláraðu innkaupin** á vefnum okkar. Veldu að **sækja** í verslun okkar Hallarmúla 4 eða fá pakkann **sendan** heim að dyrum.

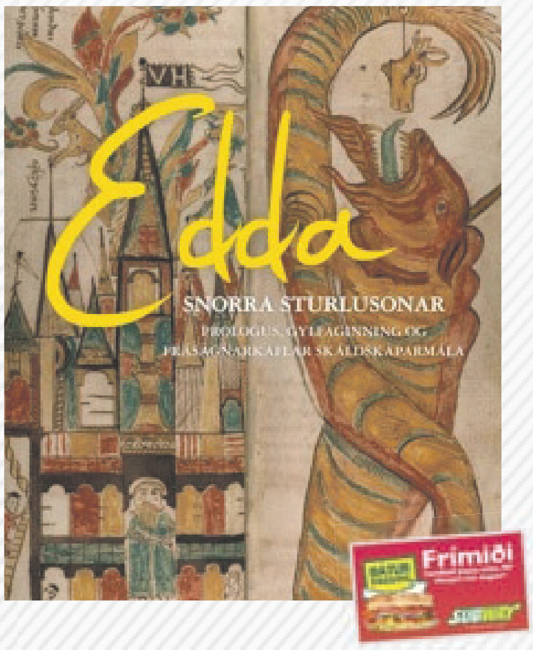
www.eymundsson.is/skoli

Smelltu þér í skólann!



Verð 5.199 kr.

Verð áður: 5.499 kr.



Verð 3.899

Verð áður: 4.199 kr.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugaveg 77
Mjódd - Álfabakka 14b
Kringlunni

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

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildir 18. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Stytting náms getur líka þýtt styttri grunnskóla:

Ekki ein ríkisleið að styttra námi

Framhaldsskólar landsins búa sig með ýmsum hætti undir áform um að nám til stúdentsprófs styttist um ár, eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær. Sumir framhaldsskólar, líklega flestir, gera ráð fyrir að stytta námið úr fjórum árum í þrjú. Það kallar á breytingu á grunnskipulagi skólanna, eins og Ólafur H. Sigurjónsson, formaður Skólameistarafélagsins bendir á, og að áföngum til stúdentsprófs fækki.

Elzti skólinn, Menntaskólinn í Reykjavík, ætlar hins vegar að fara aðra leið. Yngvi Pétursson, rektor MR, segir í Fréttablaðinu að nú sé unnið að nýrri fjögurra ára námskrá, þar sem stefnt sé að því að bjóða nemendum sem hafi lokið níunda bekk í grunnskóla skólavist í MR. Þetta séu nemendur sem þegar hafi lokið hluta af námi tíunda bekkjar, en síðan muni MR kenna þeim það sem á vantar, auk námsefnis framhaldsskólans.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

MR stóð fyrir tilraunaverkefni þar sem þessi leið var farin á árunum 2007 og 2008. Yngvi segir það hafa tekizt vel. „Þessum nemendum gekk undantekningalaust vel í skólanum og með þessa reynslu í farteskinu sjáum við ekkert því til fyrirstöðu að taka inn yngri nemendur en við gerum nú,“ segir Yngvi í blaðinu. Hann bendir á að kerfið eigi að vera opið og sveigjanlegt og ekki þurfi að steypa alla skóla í sama mót.

Þetta er snjallt frumkvæði hjá MR. Enn hefur nefnilega ekki tekizt að svara með sannfærandi hætti þeim gagnrýnisröddum sem benda á að hætta sé á að stytting framhaldsskólans úr fjórum árum í þrjú leiði af sér að gæði námsins skerðist.

Staðreyndin er sú að tíminn er almennt og yfirleitt betur nýttur í framhaldsskólanum en í grunnskólanum. Það sést bezt á því að á undanförnum áratugum hefur grunnskólinn bæði verið lengdur um heilt ár og skólaárið lengt án þess að þess hafi orðið vart að fólk kunni meira þegar það kemur í framhaldsskóla. Foreldrar nemenda sem hefja nám í framhaldsskóla þekkja margir hversu mikil breyting verður á vinnuálagi og kröfum frá því sem var á síðustu árum grunnskólans. Það væri því að mörgu leyti miklu rökréttara að þjappa saman námsefninu og stytta grunnskólann fremur en framhaldsskólann til að ná fram markmiðum um styttingu náms til stúdentsprófs.

Leiðin sem MR hyggst fara er hins vegar vel fær og í góðu samræmi við þau markmið um sveigjanleika á mörkum skólastiga, sem menntamálaráðherrar hafa talað um undanfarin ár. Duglegir námsmenn, sem kjósa hraðferð á síðustu árum grunnskólans, geta þannig sparað sér ár á leið sinni til stúdentsprófs en engu að síður sótt sér óskertan þann vandaða undirbúning fyrir háskólanám, sem MR og sambærilegir bóknámsskólar hafa hingað til kappkostað að bjóða upp á. Fyrir þá sem stefna að því að komast inn í beztu háskólana, hér á landi eða erlendis, ætti það að vera vænlegur kostur.

Yngvi Pétursson segir í Fréttablaðinu í gær að beðið sé samþykkis menntamálaráðherra við áformum MR. Það er samþykki sem á tvímælalaust að veita. Það getur ekki verið ein ríkisleið til að ná markmiðum um styttingu náms til stúdentsprófs.

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

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur 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!

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Bara fyrir suma

Birgitta Jónsdóttir og vinir hennar í þingflokki Pírata greindu frá því um helgina að flokkurinn hygðist flytja tillögu á Alþingi um vantraust á Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra vegna lekamálsins. Björn Bjarnason, fyrrverandi dómsmálaráðherra, bendir á það á vefsíðu sinni að flokkurinn er stofnaður á grundvelli þeirrar hugsjónar að menn séu ekki sóttir til saka fyrir að miðla upplýsingum til almennings á netinu hvort sem það er talið löglegt eða ekki. Þetta var nú einhvern tímann kallað að hitta naglann á höfuðið. Það virðist nefnilega vera lykilatriði fyrir Pírata hverjir deila upplýsingunum og hvaða upplýsingar það eru. Frjálst upplýsingaflæði verði því bara fyrir suma.

Sóttist víða eftir starfi

Árni Þór Sigurðsson greindi félögum sínum í þingflokki VG frá því í gær að hann hefði sagt af sér þingmennsku. Það kom svo sem ekki á óvart, því greint hafði verið frá því að Árni hefði verið skipaður sendiherra. Í bréfi til félaga sinna, sem einnig var birt í fjölmiðlum, segir Árni frá því að til greina hafi komið að hann færi að vinna hjá ÖSE áður en hann var skipaður sendiherra. En eftir stendur óútskýrt hvers vegna Árni Þór hefur leitað logandi ljósi að nýju starfi einungis ári eftir að hann var endurkjörinn á þing.

Breyttar aðstæður

Aðstæður í VG hafa að vísu breyst verulega frá því fyrir síðustu þingkosningar og starf þingmanns VG ekki nærri því eins spennandi eins og það var. Þingflokkurinn minnkaði um helming, flokkurinn fór úr meirihluta í minnihluta og Árni Þór missti sæti sitt sem formaður utanríkismálanefndar. Í slíkum aðstæðum getur verið gott fyrir þreytta stjórnmálamenn að halla sér að ráðandi öflum í von um að samtrygging stjórnmálamanna sé ekki bara einhver mýta.

jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR

Bændamálastjórar, ekki meir, ekki meir

LANDBÚNAÐUR

Þórólfur Matthíasson
prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands

Bændasamtökin, með dyggum stuðningi ríkisvaldsins, stjórna framleiðslu landbúnaðarafurða á Íslandi. Inntak þessarar stefnu er í grófum dráttum að kúa- og kindabændur eru hvattir til að framleiða mjólk og kindakjöt með því að bera í þá fúlgur fjár.

Ofurtollavernd

Svína- og alifuglaframleiðsla nýtur ofurtollverndar, enda óttast kindabændur að ódýr kjúklingur kynni að trufla sölu á hrygg og læri. Árvisst er að landsmenn fái fréttir af árangri stjórnsýslu Bændasamtaka og bændaráðuneytis. Ef sól skín á grill landsmanna gufar allt kindakjöt á markaðnum upp og verður ófáanlegt. Ef rignir safnast upp tvö þúsund tonna kindakjötsfjöll.

Bretarnir vilja beikon

Nýverið hóf EasyJet að flytja Breta í flugvélaförmum til landsins. Þeir vilja beikon með morgunmatnum sínum. Á meðan grísabændur reyna að rækta fram grísi með fjórar síður gufar beikon upp af markaðnum. Vegna beingreiðslna er miklu hagstæðara fyrir mjólkurbændur að framleiða mjólk en kjöt. Kjöthakk er flutt inn á ofurtollum og mótað í hamborgara sem stundum eru íslenskir og stundum ekki, sem svo sem skiptir ekki máli því verðið er sama gamla háa, þökk sé tollverndinni.

➜ Ef sól skín á grill landsmanna gufar allt kindakjöt á markaðnum upp og verður ófáanlegt. Ef rignir safnast upp tvö þúsund tonna kindakjötsfjöll.

Gufar upp um jólaleytið

Og þrátt fyrir áherslu á mjólkurframleiðslu gufar smjör og rjómi upp af markaði um jólaleytið. Á sama tíma flytja mjólkurframleiðendur skyr út til Finnlands í gríð og erg. Er ekki tími til kominn að almenningur segi: Bændamálastjórar, ekki meir, ekki meir?

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

Aukin framleiðni, meiri hamingja, minna stress

HEILSA

Teitur Guðmundsson
læknir

Hver kannast ekki við það að vinna aðeins fram eftir, vera of seinn til dæmis að sækja börnin í skóla eða leikskóla, gleyma sér í vinnunni? Svara tölvupósti á kvöldin þar sem ekki náðist að ganga frá honum í vinnutíma eða jafnvel taka fundi eftir vinnu, um kvöld og helgar. Þurfa að ganga á frítíma sinn og sinna nánustu til að klára verkefni?

Líklega kannast flestir stjórnendur við slíkt og eiga í mismiklum vandræðum með að samræma vinnu og einkalíf. Þá hefur töluvert verið fjallað um kulnun og álag í starfi, undirmönnun samanber heilbrigðisstarfsmenn sem hlaupa hraðar og komast varla á klósett og ýmsa fleiri í viðlíka stöðu. Ekki má gleyma þeim sem standa vaktir við hina ýmsu vinnu og eru á skjön við aðra fjölskyldumeðlimi í rútínunni, hvað þá að þeir fái reglubundinn svefn og nærist á hefðbundnum tímum. Þeir sem þurfa að vinna auka- og yfirvinnu til að hafa í sig og á og þannig mætti lengi telja.

Meiri sveigjanleiki

Vinnan göfgar manninn, sagði einhver, og er það eflaust rétt, hlutverk, ábyrgð og samneyti við annað fólk skiptir máli fyrir fjárhag, heilsu og sjálfstæði hvers og eins. Talsverð umræða hefur þó spunnist um vinnuframlag og framleiðni undanfarið. Aukinn þungi er varðandi það að draga úr viðveru, stytta vinnuvikuna og auka sveigjanleika starfsmanna. Vísað er í ýmsar tölur því til stuðnings og samanburð á milli landa. Í sömu andrá er rætt að þrátt fyrir skemmri vinnutíma verði að finna leiðir til að viðhalda sömu kjörum, því ef slíkt ekki takist snúist það upp í andhverfu sína, að draga úr vinnu.

Sumir sérfræðingar á sviði heilsu og vinnuverndar hafa bent á það að það gæti verið þjóðhagslega hagkvæmt að fara slíka leið. Sérstaklega er hægt að benda á John Ashton sem er læknir og prófessor í Bretlandi og fer fyrir lýðheilsumálum þar í landi í UK Faculty of Public Health, en margir fleiri þá líka hérlendis hafa imprað á slíku og má nefna Samtök iðnaðarins, BSRB, Reykjavíkurborg og ýmsa fleiri.

Tími fyrir hugðarefnin

Hægt er að ímynda sér að starfsmenn myndu fagna þessari breyttu tilhögun og samneyti milli foreldra og barna, fjölskyldu, vina og kunningja gæti aukist. Meiri tími skapaðist fyrir hugðarefni og verkefni sem alla jafnan falla utan vinnutíma. Þá er einnig bent á það víða að slíkt fyrirkomulag auki framleiðni og hagnað fyrirtækja og jafnvel heilu þjóðanna. Aðrir hafa bent á að ekki sé allt reiknað með í jöfnunni þar að lútandi, en engu að síður verðum við Íslendingar að vera reiðubúnir að skoða slíkar breytingar með opnum huga. Í þessu samhengi er áhugavert að skoða tölur, í Bandaríkjunum vinnur 1 af hverjum 9 einstaklingum 50 klst. vinnuviku eða lengri, í Þýskalandi 1 af 18, Svíþjóð 1 af 81. Meðalvinnuvika á Íslandi er hvað lengst í Evrópu og vinna Íslendingar samkvæmt gögnum OECD flestar vinnustundir þjóða í Skandinavíu.

Áhrifin á heilsu fólks eru gífurleg en þar er meðal annars bent á það að andleg líðan og streita sem skapast við þessar kringumstæður getur verið bókstaflega sjúkdómsvaldandi á margvíslegan hátt. Við þekkjum það að depurð, þunglyndi og kvíði eru meðal algengustu orsaka fyrir vanvirkni og örorku auk stoðkerfisvanda sem oftsinnis skapast vegna langvarandi álags við vinnu. Við höfum ítrekað fengið fregnir af því að Íslendingar eigi met í notkun þunglyndislyfja og svefnlyfja sem líklega að einhverju leyti má rekja til umhverfisþátta eins og vinnuálags. En hér spila einnig hjarta- og æðasjúkdómar, krabbamein, offita, sykursýki og hvers konar aðrir sjúkdómar með og aukast líkurnar á þeim öllum sé ekki jafnvægi milli vinnu og einkalífs.

> Í Bandaríkjunum vinnur 1 af hverjum 9 einstaklingum 50 klst. vinnuviku eða lengri.

Minna um veikindi

Þar sem ekki er að vænta að skipulag sem þetta hljóti hljómgrunn nema atvinnurekendur og ríki sjái sér hag í því er vert að benda á þá staðreynd að talið er að svokölluð skammtímaveikindi myndu minnka sem og langtímaveikindi, auk þess hefur verið bent á lækkun slysatíðni í sömu andrá. Að ógleymdri aukinni framleiðni. Ef veikindi á Íslandi eru talin saman kosta þau tugi milljarða á ári hverju. Auðvitað er ekki raunhæft að draga með öllu úr þeim, en ef við gefum okkur að þeim myndi fækka sem nemur 20 af hundraði gætu það verið allt að 5-10 milljarðar á hverju ári sem sköpuðust þar eingöngu. Það er því til mikils að vinna, ekki bara í því tilliti að auka hamingju og vellíðan sem ætti þó alltaf að vera í fyrsta sæti.

Hver á landið mitt Ísland?

NÁTTÚRA

Björn Jóhannsson
tæknifræðingur

Undanfarin misseri hefur deilan um landareign og meðferð þess lands blossað upp og er mjög hávær um þessar mundir þar sem „eigendur“ lands vilja ráðskast með landið eftir eigin höfði og telja sig eigendur þess, og vísa þá gjarnan í stjórnarskrárvarinn heilagan rétt!

Hugtökum ruglað saman

Eignarrétturinn er svo sannarlega varinn í stjórnarskránni, en hvað er eign? Er ekki eign afurð framkvæmda einstaklinga eða hóps einstaklinga sem lagt hefur hugsun og vinnu í sköpun eignar sem þá er stjórnarskrárvarin, og tryggir viðkomandi umráð yfir þeirri sköpun? Eignarréttur er hugtak, nytjaréttur er annað hugtak, en oft hef ég á tilfinningunni að þessum tveim hugtökum sé ruglað saman, meðvitað eða ómeðvitað.

Auðlindir eign þjóðarinnar

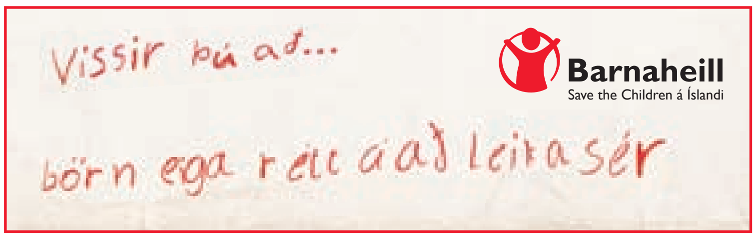
Nytjaréttur er þegar einstaklingar eða hópur þeirra notar gæði í umhverfinu sem enginn einstaklingur eða hópur einstaklinga hefur skapað, heldur er fyrir í umhverfinu og kallast því AUÐLIND. Helstu auðlindir eru; LOFT, VATN og LAND auk allra þeirra gæða sem í þeim felast. Auðlindir í náttúru Íslands eru sameiginleg og ævarandi eign þjóðarinnar. Enginn getur fengið auðlindirnar, eða réttindi tengd þeim, til eignar eða varanlegra afnota og aldrei má selja þær eða veðsetja. Auðlindir Íslands markast af auðlindalögsögu landsins í samræmi við alþjóðlega samninga þar um. Utan lögsögunnar tekur við sameiginleg auðlind mankynsins alls í umsjá hinna sameinuðu þjóða heimsins.

> ➜ Eignarréttur er hugtak, nytjaréttur er annað hugtak, en oft hef ég á tilfinningunni að þessum tveim hugtökum sé ruglað saman, meðvitað eða ómeðvitað.

Vatnalög og þjóðlenda

Í tilraunum okkar til að setja landsmönnum nýja stjórnarskrá, hefur þokast í rétta átt með skilgreiningu á mismuni nytja og eignar á auðlindum, má þar nefna til hugtökin „vatnalög“ og „þjóðlenda“.

Einfalda má þessi hugtök í stjórnarskrá með því að skilgreina í eitt skipti fyrir öll að: Allt land frá fjallatoppum ásamt sjávarbotni að auðlindalögsögu er „ÞJÓÐLENDA“. Og allt vatn í hvaða formi sem er, er auðlind í umsjón þjóðarinnar, loftið yfir auðlindalögsögunni allri í þá hæð sem alþjóðalög skilgreina er auðlind í umsjón og ábyrgð þjóðarinnar.



CITROËN NEMO ER HAGKVÆMASTI KOSTURINN

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

Citroën Nemo er með lægsta verðmiðann á markaðnum. Gerðu samanburð og veldu hagkvæman og lipran sendibíl sem uppfyllir allar þínar kröfur. Nemo er vel búinn og sparneytinn, hvort sem þú velur bensín eða dísil. Hliðarhurðir beggja vegna auðvelda hleðslu og hægt er að flytja lengri hluti með því að fella niður skilrúmið. Kauptu hagkvæman Citroën Nemo, við aðstoðum þig með fjármögnun.

Komdu í reynsluakstur.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

CITROËN

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

AF NETINU

Hvert myndi askan fara?

Ritstjórinn var spurður að því í dag (sunnudaginn 17. ágúst) hvert aska færi ef svo ólíklega vildi til að öskugos hæfist á morgun (mánudaginn 18. ágúst) úr Bárðarbungu. Þótt hann vissi reyndar að aðaláttin í háloftunum þessa dagana er úr norðvestri kom samt smáhiksti – vissara að tékka á málinu.

trj.blog.is

Trausti Jónsson

Kranablaðamennska

Einstaklega aumingjalegt viðtal var við forstjóra Eimskipafélags Íslands í fréttum Ríkissjónvarps á sunnudagskvöld (17.08.2014). Forstjórinn var spurður hversvegna nýtt skip, Lagarfoss, væri ekki skráð á Íslandi. Forstjórinn svaraði út og suður og við vorum nákvæmlega engu nær. Kranablaðamennska.

esgesg.blog.is

Eiður Guðnason

Árinni kennir illur ræðari

FJÁRLÖG

Eirný Valsdóttir
MPM og fyrrverandi opinber starfsmaður

Nú er það svo að þeir sem setja fjárlög sem stofnanir ríkisins eiga að fara eftir eru aðrir en þeir sem framfylgja ákvörðuninni. Aftur á móti er það staðreynd að þeir sem setja fjárlög ákveða einnig verkefni stofnana, stundum er rammi verkefna hafður fljótandi á meðan hann er skýrt markaður í annan tíma.

Orðræða minnir á kalda stríðið

Í ár, eins og oft áður, segja þingmenn að ástæða þess að fjárlög riðlast séu starfsmenn ríkisins. Ástæðan er starfsumhverfi og lög og reglur sem gilda um opinbera starfsmenn og forstöðumenn stofnana. Forstöðumenn valda ekki starfi sínu og ættu að fá sér annað sem þeir ráða við. Dregnir eru upp draugar sem minna um margt á orðræðu ára sem kennd eru við kalt stríð. Opinber starfsmenn eru æviráðnir er lífseigur draugur og rangt með öllu. Þeir sem halda því fram eru vísvitandi að halda í umræðunni veruleika fyrir setningu laga nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins. Við verðum einnig að hafa í huga að það er munur á að vera embættismaður eða almennur opinber starfsmaður. Embættismenn, sem eru örfáir, eru settir til fimm ára en almennir starfsmenn flestir ráðnir ótímabundið eftir reynslutíma sem getur verið allt að einu ári.

Vafasamar fullyrðingar

Hér á landi sem og í þeim löndum sem við berum okkur saman við gilda lög um ríkisstarfsmenn. Lögin eru tilkomin vegna hagsmuna almennings og ríkisvaldsins en ekki hagsmuna starfsmannanna sjálfra. Verið er að vernda ríkisstarfsmenn gegn pólitískum þrýstingi eða afskiptum stjórnmálamanna og reynt að tryggja óhæði starfsmannanna.

Það er forkastanlegt þegar þingmenn fleygja fram vafasömum fullyrðingum sem gripnar eru sem heilagur sannleikur. Það er að verða árvisst að formaður fjárlaganefndar komi með gífuryrði um embættismenn og aðra opinbera starfsmenn. Gert í lok sumars rétt áður en fjárlög eru lögð fram. Ég vek athygli á að í apríl 2012 var lögð fram skýrsla starfshóps, sem skipaður var af fjármálaráðherra, um stöðu, starfsskilyrði og kjör forstöðumanna.

Tillögur starfshópsins taka bæði á ytri og innri þáttum í starfsumhverfi forstöðumanna. Hvað ytri þættina varðar gerir hópurinn það að tillögu sinni að sjálfstæði og ábyrgð stjórnenda á stefnumörkun og rekstri sinna stofnana verði skilgreind með skýrum hætti. Jafnframt verði tryggt að ráðherra og þing hafi skýrt mótaðar leiðir til að kalla viðkomandi forstöðumann til ábyrgðar. Þá leggur starfshópurinn til að sett verði í gang endurskoðun bæði á starfsmannalögum og fjárreiðulögum sem og fjárlagaferlinu í heild þar sem horft verði til sjónarmiða, tillagna og ábendinga forstöðumanna.

Lítilmannlegt

Markmiðið með öllum þessum breytingum verði að auðvelda forstöðumönnum að sinna þeim fjölþættu hlutverkum sem þeim er ætlað að sinna við rekstur sinna stofnana. http://www.fjarmalaraduneyti.is/media/utgafa/Tillogur_starfshops_042012.pdf.

Hvað hefur verið gert í þessu? Hvað hefur verið unnið af því sem Ríkisendurskoðun bendir á í skýrslu um mannauðsmál ríkisins frá janúar 2011? Http://www.rikisendurskodun.is/fileadmin/media/skyrslur/mannaudur_starfslok.pdf.

> ➜ **Dregnir eru upp draugar sem minna um margt á orðræðu ára sem kennd eru við kalt stríð. Opinberir starfsmenn eru æviráðnir er lífseigur draugur og rangt með öllu.**

Starfsmenn ríkisins eru um 21 þúsund eða um 12% starfandi fólks í landinu. Fáir ríkisstarfsmenn vinna störf sem eru líkt og afgreiðsla yfir búðarborð. Forstöðumanni er óheimilt, svo dæmi sé tekið, að hætta að ryðja vegi eða borga lífeyri af þeirri ástæðu einni saman að rammi fjárlaga er þrengri en reyndin. Það er lítilmannlegt, svo ekki sé fastar að orði kveðið, þegar þingmenn segja að það sé forstöðumanna að halda rekstri innan fjárlaga en hafa um leið engar lausnir til að taka á vandanum.

Þurfa að tala af þekkingu

Það er afspyrnuvont þegar sex mánaða uppgjör byggist á útgjaldadreifingu samkvæmt formúlunni fjárlög/12x6. Ávallt á að skoða stöðu stofnana miðað við greiðsluáætlun og dreifa fjárlögum miðað við útgjöld per mánuð. Hins vegar á að færa til tekjur reglulega yfir árið og forstöðumenn eiga að muna að ríkissjóður á sem sjaldnast að brúa bil útgjalda og sértekna vegna verkefna. Það verður að vera kristaltært og heimild fyrir því þegar það kemur til.

Við frábiðjum okkur að heyra fréttir um stöðu ríkisstofnana sem eru jafn illa ígrundaðar og þær sem fjárlaganefnd Alþingis lagði fram nú í ágúst.

Við eigum rétt á að þingmenn tali af þekkingu um málefni starfsmanna ríkisins.

Norrænt samstarf um jafnrétti kynjanna í 40 ár

JAFNRÉTTISMÁL

Eygló Harðardóttir
félags- og húsnæðismálaráðherra

Árið 1974 hófst formlegt samstarf á sviði jafnréttismála á vettvangi Norrænu ráðherranefndarinnar. Ákvörðun þessi hefur án efa átt sinn þátt í að kynjajafnrétti mælist hvergi meira en á Norðurlöndunum. Samstarfið hefur aukið þekkingu okkar, samráð og samvinnu sem hefur skilað árangri og fært okkur nær markmiðinu um norrænt samfélag réttlætis og lýðræðis.

Ráðstefna í Hörpu

Ísland fer í ár með formennsku í starfi norrænu ráðherranefndarinnar og það kemur í okkar hlut að boða til hátíðarráðstefnu í tilefni afmælisins. Ráðstefnan verður haldin í Hörpu þann 26. ágúst næstkomandi og er markmið hennar að fjalla um árangur og framtíðarmarkmið samstarfsins. Þar verður meðal annars lögð áhersla á jafnrétti á vinnumarkaði, menntun og aukna þátttöku karla og drengja í jafnréttisstarfi. Um þessar mundir er fagnað aldarafmæli kosningaréttar kvenna á Norðurlöndum og af því tilefni verður hugað að stöðu lýðræðis með hliðsjón af stjórnmálaþátttöku kvenna. Ráðstefnan er öllum opin.

Miklar breytingar orðið

Á þeim 40 árum sem liðin eru frá upphafi norræns samstarfs hafa miklar breytingar átt sér stað. Menntun og atvinnuþátttaka kvenna hefur aukist gríðarlega, konum hefur fjölgað verulega á þjóðþingum, í ríkisstjórnum og í sveitarstjórnarmálum þar sem karlar voru áður allsráðandi. Innan fjölskyldna hafa orðið breytingar á verkaskiptingu, ekki síst hefur feðrahlutverkið breyst með auknum réttindum feðra til fæðingar- og foreldraorlofs. Á þessum tíma hafa Norðurlöndin tekið forystu í alþjóðlegum samanburði og skipað sér í efstu sæti lista Alþjóðaefnahagsráðsins sem árlega mælir árangur ríkja á sviði jafnréttismála. Ný mál hafa verið sett á dagskrá stjórnmálanna ekki síst baráttan gegn kynbundnu ofbeldi, samstarf við Eystrasaltslöndin eftir hrun járntjaldsins og nú síðast þær áskoranir sem felast í loftlagsbreytingum og þeim vaxandi áhuga sem beinist að norðurslóðum. Mikilvægt er að hafa kynjasjónarmið í huga við stefnumótun og framkvæmdir í þessum málum því þau hafa mismunandi áhrif á líf kvenna og karla.

Þurfum að halda vöku okkar

Norðurlöndin hafa farið mismunandi leiðir í jafnréttisstarfi með mismunandi stofnanauppbyggingu og aðgerðum en það sem mestu máli skiptir er að við höfum öll náð árangri. Mikilvægt er þó að hafa hugfast að þessi árangur kom ekki af sjálfu sér heldur er hann afrakstur mikillar vinnu og baráttu kvennahreyfinga fyrir jafnrétti kynjanna. Við þurfum að halda vöku okkar til að ekki verði bakslag. Við stöndum enn frammi fyrir miklum áskorunum og erfiðum verkefnum. Við munum mæta þessum áskorunum og halda áfram að byggja upp norræn samfélög jafnréttis og lýðræðis. Samfélög þar sem konur og karlar njóta sömu tækifæra og jafnrar stöðu á vinnumarkaði og samfélög þar sem allir leggjast á eitt um að vinna gegn kynbundnu ofbeldi. Við þurfum að auka þekkingu á því að jafnrétti kynja er ekki eingöngu réttlætis- og lýðræðismál heldur er það einnig efnahagsleg nauðsyn og grundvöllur norrænna velferðarsamfélaga.

> ➜ **Við stöndum enn frammi fyrir miklum áskorunum og erfiðum verkefnum. Við munum mæta þessum áskorunum og halda áfram að byggja upp norræn samfélög jafnréttis og lýðræðis.**

Ryðja hindrunum úr vegi

Mikil atvinnuþátttaka kvenna er einn af hornsteinum hagvaxtar og velferðar og við eigum að halda áfram að ryðja úr vegi jafnt formlegum sem óformlegum hindrunum fyrir jafnri þátttöku kynjanna á öllum sviðum. Jafnréttismál eru ekki afmarkað svið heldur snerta þau líf okkar allra. Upplýsingar og þekking á stöðu mála eru undirstaða þess að við getum haldið áfram við að vinna að markmiðum opinberrar jafnréttisstefnu. Norræn samvinna stendur traustum fótum. Með vináttu okkar, rótgrónu samstarfi og sameiginlegum hugsjónum og hagsmunum náum við árangri. Megi afmælisárið og hátíðarráðstefnan verða okkur öllum hvatning til dáða og frekari samvinnu.

FYLLTU TÖSKUNA
Á GRIFFILSVERÐI!
GERÐU FRÁBÆR KAUP!
FAGSKIPT STÍLABÓK, 5 FÖG, 120 BLS.
999 kr
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 1.299 KR
SKÓLASKÆRI 13 CM
99 kr
PENNAHÓLKUR SPORT
799 kr STK.
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 999 KR
TÚSSPENNI 0,6 SVARTUR
299 kr
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 429 KR
TÚSSPENNI 0,4 SVARTUR
299 kr
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 429 KR
REGLUSTIKA SVEIGJANLEG 20CM
149 kr STK.
BLÝANTUR JUMBO GÚMMÍGRIP HB
199 kr
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 249 KR
GRÁÐUBOGI SVEIGJANLEGUR
99 kr
REGLUSTIKA SVEIGJANLEG 30CM
149 kr STK.
VERKEFNA- OG ÚRKLIPPUBÓK
199 kr STK.
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 279 KR
STÍLA- EÐA REIKNINGSBÓK A5
99 kr STK.
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 135 KR
LÍMSTIFTI 8GR
99 kr
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 149 KR
STÍLA- EÐA REIKNINGSBÓK A4
199 kr STK.
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR: 249 KR
LAUGARDALSHÖLL
GRIFFILL SKÓLAMARKAÐUR!
GRIFFILL SÍMI: 533-1010
WWW.GRIFFILL.IS
LAUGARDALSHÖLL
OPNUNARTÍMAR:
MÁN - FÖSTUD 10 - 22
LAUGARDAGUR 11 - 22
SUNNUDAGUR 13 - 22
GRIFFILL
Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl. Tilboð gilda 19. ágúst. Verð geta breyst án fyrirvara.

✝

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

SIGURÐUR EMIL MARINÓSSON
fyrrverandi framkvæmdastjóri
Sælgætisgerðarinnar Mónu,
Boðaþingi 5, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Boðaþingi 5 föstudaginn 15. ágúst. Útför hans verður auglýst síðar.

Ágústa Kristín Sigurjónsdóttir
Jakobína Edda Sigurðardóttir **Gunnar Eiríksson**
Gunnar Sigurðsson **Hólmfríður Þorvaldsdóttir**
Emilía Sigurðardóttir
Ágúst S. Sigurðsson **Aðalheiður Ólafsdóttir**
Hjalti Sigurðarson **Hrönn Hrafnsdóttir**
Sigurjón Atli Sigurðsson **Jóney Gylfadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

MATTHÍAS JÓNSSON
múrari,
Dalbraut 21, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild LSH þann 6. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum samúð og vináttu.

Þórunn Pálsdóttir
Guðrún Matthíasdóttir **Óskar Heimir Ingvarsson**
Halldór Örn Óskarsson **Þrúður Vilhjálmsdóttir**
Bjarni Már Óskarsson **Sigurbjörg Linda Sigurðardóttir**
Þórunn Halldóra Matthíasdóttir
Matthías Þór Óskarsson **Hugrún Elfa Hjaltadóttir**
Jón Arnar Óskarsson **Jóna Guðbjörg Árnadóttir**
Guðrún Óskarsdóttir **Björn Patrick Swift**
Þórunn Óskarsdóttir **Jóhann Þór Kristþórsson**
og barnabarnabörnin.

✝

Ástkær eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

KRISTJÁN JÓNSSON
múrarameistari,
Hringbraut 2b, Hafnarfirði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi laugardaginn 16. ágúst. Útför hans fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn 22. ágúst kl. 15.00.

Guðrún Helga Karlsdóttir
Jón Karl Kristjánsson **Hafdís Finnbogadóttir**
Bára Þórarinsdóttir
Hrafnhildur Kristjánsdóttir **Stefán Gunnarsson**
Reynir Kristjánsson **Helga Hauksdóttir**
Þór Kristjánsson **Magný Ósk Arnórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

FRIÐRIK KRISTJÁNSSON
Lönguhlíð 3, Reykjavík, áður til heimilis
að Einarsnesi 42a, Skerjafirði,

lést á Landspítalanum í Fossvogi laugardaginn 9. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Bjarni Friðriksson
Efemía Mjöll Guðmundsdóttir
Marianna Friðriksdóttir
Freddy Michaelsson
afabörn og langafabörn.

✝

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

SVANDÍS GUÐJÓNSDÓTTIR
hjúkrunarheimilinu Mörk,
áður til heimilis að Ljósheimum 14,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk miðvikudaginn 13. ágúst. Jarðarförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 22. ágúst kl. 13.00.

Rafn Viggósson
Viðar H. Eiríksson **Guðrún Guðmundsdóttir**
Guðjón Þór Rafnsson **Ingrid Kaufmann**
Guðrún J. Rafnsdóttir **Gunnar S. Gunnarsson**
Rafn Rafnsson **Sif Sigurðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

SYSTURNAR Janis Carol og Linda Walker syngja á Litlu jazzhátíðinni í Hafnarfirði á föstudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hafa ekki sungið saman í hartnær fjörutíu ár

Systurnar Janis Carol og Linda Walker halda tónleika í Bæjarbíói í Hafnarfirði á föstudaginn, 22. ágúst, á vegum Jazzklúbbs Hafnarfjarðar. Þær kalla sig Fjarðarsystur.

„Við ætlum að flytja alls konar góða standarda úr djasssögunni og segja sögur við hæfi. Það eru að verða 40 ár síðan við sungum saman síðast. Það var í sjónvarpinu 1975, segir Janis Carol söngkona, en hún og systir hennar, Linda Walker, halda tónleika saman í Bæjarbíói í Hafnarfirði á föstudaginn. „Við ólumst upp í Hafnarfirði og því er Bæjarbíó tilvalinn staður fyrir okkur, enda köllum við okkur Fjarðarsystur," útskýrir hún. „Með okkur spila frábærir hljóðfæraleikarar, Kjartan Valdemarsson á píanó, Andres Thor á gítar, Gunnar Hrafnsson á bassa og Jóhann Hjörleifsson á trommur. Þar að auki hef ég beðið litla dótturdóttur mína, Hafdísi Jönu, að syngja með okkur, hún kom fram í Ísland Got Talent síðastliðið vor. Þetta verður notaleg kvöldstund í þægilegu umhverfi."

Systurnar Janis og Linda ólust upp á Íslandi að miklu leyti og voru báðar vinsælar söngkonur hér á áttunda áratugnum, bæði á sviði poppsins og dixílandtónlistar.

„Við sungum með köppum eins og Guðmundi Steingríms, Árna Ísleifs, Gunnari Ormslev, Reyni Jónasar og Guðmundi Ingólfs," rifjar Janis upp. Hún kveðst líka hafa tekið þátt í söngleikjunum Hárinu í Glaumbæ og Súperstar í Austurbæ. Þeim síðarnefnda með Pálma Gunnars, Herberti og fleiri stjörnum.

Leið systranna lá héðan til Englands. Þar tók Janis þátt í söngleikjum á West End, svo sem Evítu og Jesus Crist Superstar, auk þess sem hún söng aðalhlutverkið í Cats. Í mörg ár bjó hún í Bandaríkjunum en nú eru þær báðar að flytja hingað heim. „Ég er að festa kaup á íbúð en Linda ætlar að taka þann pakka á næsta ári. Ég er búin að koma fram á tvennum tónleikum á Rosenberg og Linda hefur sungið á blúshátíðum," segir Janis. „Við sungum ekkert í tuttugu ár en erum byrjaðar aftur og að þessu sinni verðum við saman."

gun@frettabladid.is

ÚR HELGARPÓSTINUM 20.10.1983

Janis, sem ytra heitir Carol Nielsson, hefur nú tekið við aðalhlutverkinu í nýjasta söngleik Andrews Lloyd Webber (Jesus Christ Superstar, Evita, Cats) sem sýnt er í Palace Theatre í West End. Aðalhlutverkið í sýningunni, sem heitir Song and Dance, var í höndum poppsöngkonunnar frægu Lulu en þegar hún hætti var Janis boðið hlutverkið sem hún hafði reyndar æft sem varamaður á sínum tíma. Þetta hlutverk er afar erfitt. Janis er á sviðinu í klukkutíma samfellt, syngur 23 númer og dansar auk þess í síðari hluta sýningarinnar. Þetta er vafalítið einhver mesti árangur íslensks listamanns á þessu sviði erlendis.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

MARÍA ELÍSABET JÓNSDÓTTIR
frá Eyri í Skötufirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi í Hafnarfirði miðvikudaginn 13. ágúst sl. Útför hennar fer fram miðvikudaginn 20. ágúst frá Hafnarfjarðarkirkju og hefst athöfnin kl. 13.00. Aðstandendur vilja þakka starfsfólki hjúkrunarheimilisins Sólvangs í Hafnarfirði fyrir góða umönnun.

Jón M. Arason
Sveinn S. Steinarsson **Jenný Dagbjört Erlingsdóttir**
Bjarni G. Steinarsson **Guðlaug Ingibjörg Rafnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg dóttir, móðir, tengdamóðir,
systir og amma,

MAGNEA SIGURÐARDÓTTIR

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ þann 14. ágúst. Hún verður jarðsungin frá Árbæjarkirkju fimmtudaginn 21. ágúst kl. 13.00. Sérstakar þakkir til starfsfólks Heimahlynningar, kvennadeildar Landspítalans og líknardeildar Landspítalans í Kópavogi.

Ólafur Magnús Hauksson
Anna Á. Daníelsdóttir **Sigurður Magnússon**
Anna Þórdís Ólafsdóttir
Guðbjartur Halldór Ólafsson
Josie Kolbrún **Gunnar Sigurbjörnsson**
systkini og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,

HILMAR HELGASON
bifreiðastjóri frá Gröf í Miklaholtshreppi,
Sóleyjarima 5, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 16. ágúst. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Erla Sverrisdóttir
Brynja Hilmarsdóttir **Þorbjörn Sigurðsson**
Helga Hilmarsdóttir **Aðalsteinn Þorvaldsson**
Gréta Björg Hilmarsdóttir **Ingvar Ólason**
og barnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts elskulegrar eiginkonu minnar og móður,

DAGNÝJAR KARLSDÓTTUR
Írabakka 24, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Heimahlynningar og líknardeildar LSH í Kópavogi fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Guðmundur Björnsson
Gerður Guðmundsdóttir

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

VISSIR ÞÚ?
Að af þeim 206 beinum sem eru í líkamanum eru 106 í höndum og fótum? 54 eru í höndunum og 52 í fótunum.

GOTT VIÐ KRÖMPUM OG HARÐSPERRUM

GENGUR VEL KYNNIR *Eftir þungar æfingar og mikið svitatap er gagnlegt að taka inn steinefnið magnesíum því það tapast í gegnum svita og getur skortur leitt af sér aukna þreytu, harðsperrur og vöðvakrampa.*

Magnesíum er steinefni sem líkaminn þarfnast og er nauðsynlegt til orkuframleiðslu ásamt því að stuðla að betri heilsu beina, vökvajafnvægi og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Vegna nútímalifnaðarhátta hefur upptaka á magnesíum í mataræði okkar minnkað og eins geta streita, áfengissýki, vefjagigt, lyfjanotkun og miklar æfingar valdið tapi á magnesíum úr líkamanum.

FRÁBÆR NÝTING

Rannsóknir hafa sýnt fram á að magnesíumsprey nýtist líkamanum betur en töflur og duft og veldur ekki ónotum í maga eða niðurgangi eins og magnesíuminntaka getur valdið.

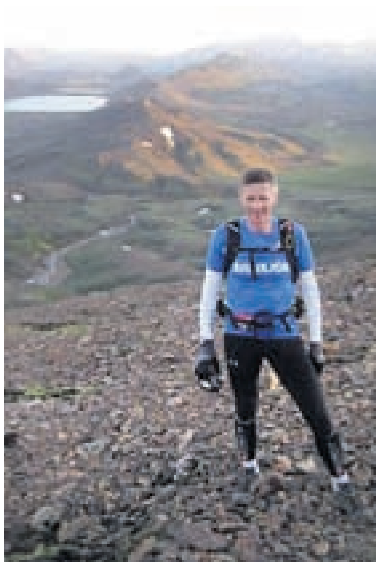
EINFALT OG ÞÆGILEGT Í NOTKUN

Magnesíumspreyið er einfalt og handhægt í notkun og hefur verið vinsælt hjá íþróttafólki í ýmsum greinum, svo sem þríþraut, hlaupi, knattspyrnu, crossfit, sundi, fjallgöngum og hjólreiðum enda hefur spreyið fengið fjölmörg heilsu- og nýsköpunarverðlaun.

ÚTSÖLUSTAÐIR

Lyfja, Lyf og heilsa, Lyfjaver/Heilsuver, flest apótek, Fjarðarkaup, Heilsuhúsið, Blómaval, Garðheimar, valdar Hagkaupsverslanir og Krónubúðir, Systrasamlagið, Þín verslun Seljabraut, Tri og Krossfit Reykjavík. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

HALLDÓRA GYÐA MATTHÍASDÓTTIR ÞRÍÞRAUTARKONA:
„Ég mæli eindregið með Magnesíum Sport-spreyinu því það hefur hjálpað mér við að byggja upp vöðva, gegn þreytuverkjum og til að koma í veg fyrir krampa og harðsperrur."



SIGURJÓN SIGURBJÖRNSSON MARAÞONHLAUPARI:
„Ég mæli með magnesíumspreyinu frá Better You því það hefur hjálpað mér að hlaupa lengri vegalengdir án þess að fá krampa. Ég hef bent mörgum hlaupurum á þetta sprey og veit að fólk er afar ánægt enda til mikils að vinna að komast krampalaus í gegnum löng hlaup og annað erfiði."

Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

NÆSTA NÁMSKEIÐ HEFST 20. ÁGUST

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe SAFT

Gjöf handa þér og þínum

Tékk KRISTALL www.tk.is

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

Heilsu Qigong
5 helstu ástæður þess að iðka qigong
Qigong (borið fram "tsí-gong") er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þarsem saman fer qi, sem merkir "lífskraftur", og gong, sem merkir "nákvæmar æfingar".
1. Aukin vellíðan og lífsþróttur
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.
2. Dregur úr þrálátum sársauka
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.
3. Betra blóðstreymi
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.
4. Dregur úr spennu
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggu- og áráttuhegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.
5. Byggir upp sjálfsvirðingu
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.
Skráning í síma 553 8282
HEILSU DREKINN
Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Lokaútsala
70% afsláttur
Stærðir 38-52
My Style tískuhús
my style
Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464
Lokaútsala
70% afsláttur
Stærðir 38-58
Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

LEIÐSÖGUNÁM
VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU
Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.
-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu
Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.
Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.
Umsögn:
S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.
Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum
Ferðamálaskóli Íslands
Opið 8-22
Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

VÍSINDI Dr. Harpa Helgadóttir hefur í aldarfjórðung kennt bakleikfimi. Hún segir hreyfingarleysi og einhæft álag vera algengustu ástæðu þess að bakverkir verði langvarandi og hamlandi. MYND/DANÍEL

HEILRÆÐI VIÐ BAKVERKJUM

HEILSA *Flestir sem fá bakverki ná góðum bata án þess að lífsgæði þeirra breytist verulega. Löng hvíld og rúmlega seinkar bata.*

Endurtekin bakverkjaköst eru algeng en sjaldnast mjög hamlandi og aðeins lítill hluti fólks þróar með sér langvarandi bakvandamál sem hamla því í daglegu lífi," segir dr. Harpa Helgadóttir, sjúkraþjálfari og Ph.D. í líf- og læknavísindum. Harpa hefur kennt bakleikfimi síðastliðin 25 ár og er aðjunkt við Háskóla Íslands og University of St. Augustine í Flórída og Kaliforníu.

„Rannsóknir sýna að þegar einstaklingur fær bakverk í fyrsta sinn er gagnlegt að fá einfaldar leiðbeiningar til að draga úr verkjum og minnka líkur á að fá í bakið seinna. Fyrstu dagana er ráðlegt að forðast athafnir sem auka verkinn en það flýtir fyrir bata að snúa sem fyrst til daglegra athafna, vinnu og tómstunda. Mikilvægt er að það gerist smám saman til að minnka hættu á auknum verkjum og hömlum," upplýsir Harpa.

Hún segir langa hvíld og rúmlegu seinka bata.

„Hreyfingarleysi og einhæft álag eru algengasta ástæða þess að bakverkir verða langvarandi og hamlandi. Þó er einnig algengt að fólk yfirkeyri sig og geri of mikið of snemma. Ef við ofgerum okkur og hættum ekki fyrr en verkurinn er orðinn óbærilegur verðum við í kjölfarið að hvíla okkur og gera minna. Þegar verkurinn minnkar förum við svo aftur af stað og ofgerum okkur á ný. Í hvert skipti sem við ofgerum okkur er líklegra að við forðumst að gera það sem olli verkjum og haldi þessi þróun áfram minnkar virkni okkar með tímanum."

SAMHLJÓMUR VÖÐVA MIKILVÆGUR

Ef sveigjur í hrygg eru óeðlilega miklar eða of litlar veldur það óeðlilegu álagi á hrygginn.

„Mjaðmagrind og hryggjarliðir þurfa að vera sem mest í miðstöðu við daglegar athafnir til að álag á hrygginn sé sem jákvæðast. Einnig þarf að ríkja jafnvægi og samræmi á vinnu vöðvanna sem styðja við hryggsúluna. Ef við hugsum vöðvana eins og hljóðfæri í hljómsveit þarf hver vöðvi að geta spennst og slaknað á réttu augnabliki, spennan þarf að vera hæfilega mikil og geta haldist í ákveðinn tíma til að góður samhljómur verði," segir Harpa.

Margir tengja bakverki við lotna líkamsstöðu og telja besta ráðið við bakverkjum að hafa bakið beint og halda kviðnum inni.

„Það veldur hins vegar aukinni vöðvaspennu í hrygg og truflar eðlilega stöðu og hreyfingar baks. Aukinn þrýstingur og samþjöppun á sér stað í hryggnum og næringarflæði til vefja minnkar. Til að átta sig á hvernig slík vöðvaspenna hefur áhrif á liði má prófa að hreyfa úlnlið í hringi með slaka fingur. Kreppið svo hnefann og haldið honum krepptum um leið og hreyfingin er endurtekin. Rannsóknir sýna að fólk með langvarandi bakverki hefur ekki minnkaðan styrk í bolvöðvum. Vöðvarnir spennast hins vegar óeðlilega mikið og á röngum tíma auk þess sem þeir ná ekki eðlilegri slökun samanborið við þá sem hafa ekki bakverki."

HREYFING DREGUR ÚR VERKJUM

Algengt er að fólk með langvarandi bakverki hætti að hreyfa sig eðlilega og verði hrætt við athafnir eins og að beygja sig eftir hlutum.

„Á meðan það er eðlilegt að fara varlega fyrstu dagana er mikilvægt að hreyfingar verði sem fyrst eðlilegar og fólk beygi sig ekki eins og það sé að lyfta þungum hlut þegar lyft er léttu. Hræðsla við verkinn eykur vöðvaspennu í baki og eykur um leið líkur á hann finnist aftur," segir Harpa.

Margir haldi að því meiri sem bakverkir eru því meiri skaði hafi orðið á hryggnum.

„Það þarf hins vegar alls ekki að vera. Fólk með svipuð bakvandamál getur fundið fyrir mismunandi miklum sársauka. Magn sársauka getur farið eftir ýmsu, til dæmis við hvaða aðstæður verkurinn byrjaði, fyrri reynslu af verkjum, hræðslu, líkamsástandi, streitu og viðhorfi til verkja. Hafi einstaklingur bakverki getur verið að taugar sem senda taugaboð um verkinn séu hlutfallslega virkari hjá honum en öðru fólki. Það getur leitt til þess að hann finni fyrir meiri sársauka þegar hann hreyfir sig eða reynir að gera eitthvað þótt hann sé ekki að meiða hrygginn."

Í slíkum tilfellum segir Harpa hreyfingu og æfingar bestu leiðina til að draga úr verkjum og hömlun.

„Hins vegar er mikilvægt að byrja rólega og auka álagið smám saman. Ef doðatilfinning er á söðulsvæði, verkjaleiðni niður í fótleggi og minnkaður styrkur í fótleggjum er mikilvægt að leita til læknis."

FÆSTIR ÞURFA SKURÐAÐGERÐ

Að sögn Hörpu er myndgreining (röntgen, segulómun eða sneiðmynd) í flestum tilfellum óþörf þar sem niðurstöður bæti ekki meðferð nema hjá mjög litlum hópi fólks.

„Samband á milli þess sem sést á myndgreiningu og bakverkja er í mörgum tilfellum mjög óljóst þar sem myndgreining hjá þeim sem hafa aldrei haft bakverki getur sýnt slitbreytingar og jafnvel brjósklos án þess að einkenni séu til staðar. Skoðun dugar yfirleitt til að greina þann litla hóp fólks þar sem myndgreining er nauðsynleg."

Segulómun er myndgreining sem skurðlæknir þarf til að meta hvort skurðaðgerð gæti komið að gagni. Harpa segir örlítinn hluta fólks með bakverki þurfa í skurðaðgerð en að oftast sé reynt að komast hjá skurðaðgerð því henni geta fylgt aukaverkanir. Langtímaárangur sé svipaður og eftir sjúkraþjálfun og almenna líkamsrækt.

„Flestir sem þjást af bakverkjum geta dregið úr einkennum með því að hreyfa sig reglulega, auka skilning sinn á orsök verkjanna og hvaða þættir geta valdið því að verkirnir aukist eða framkallist. Fræðsla er því mikilvægasti þátturinn í því að hjálpa fólki að halda áfram daglegu lífi án þess að þurfa að fara í skurðaðgerð. Einstaklingsmiðaðar leiðbeiningar skipta miklu þar sem engir tveir einstaklingar eru eins og ólíkar ástæður geta orsakað bakverkina."

Sjá nánar á www.bakleikfimi.is.

■ thordis@365.is

ÁNÆGÐAR MEÐ BIO-KULT

Stelpurnar í meistaraflokki Fylkis í fótbolta hafa verið að nota Bio Kult-vörurnar og mæla með notkun þeirra.

BIO-KULT Bio-Kult og Icecare styðja við bakið á stelpunum í Fylki. MYND/DANÍEL

MÆLA MEÐ BIO-KULT

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult og Icecare styðja við bakið á kvennaliði Fylkis í fótbolta. Stelpurnar eru ánægðar með Bio-Kult-vörurnar og mæla með þeim.*

Kvennalið Fylkis hefur náð góðum árangri í sumar í Pepsi-deildinni í fótbolta. Leikmenn liðsins hafa notað Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original og líkar það vel. Þær mæla með vörunum enda allar ánægðar með þær.

ÞÓRUNN ÞÓRARINSDÓTTIR

Bio-Kult Candéa hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Candida-sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

FYLKIR Kvennalið Fylkis í fótbolta hefur náð góðum árangri í Pepsi-deildinni. MYND/DANÍEL

UMBYLTING Á HEILSUNNI

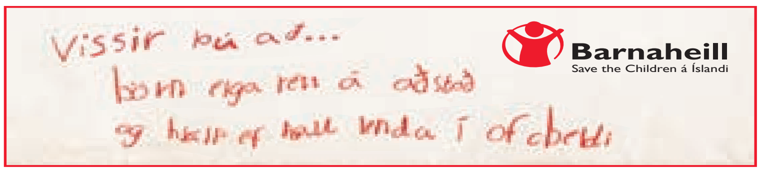
Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus Subtillis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

Til að fá nánari upplýsingar um vöruna heimsækið Facebook-síðu Bio-Kult Candéa.

Útsölustaðir eru: Apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.



GÓÐ NÆRING NAUÐSYNLEG Þegar keyra á líkamann upp að þolmörkum verður að borða vel. MYND/ NORDIC PHOTOS GETTY

MAGINN Í MARAÞONI

HEILSA *Góð næring er nauðsynleg fyrir mikil líkamleg átök. Þeir sem hyggja á heilt maraþon um næstu helgi ættu að passa upp á matseðilinn síðustu dagana fyrir hlaupið.*

Holl og góð næring er nauðsynlegt eldsneyti þegar keyra á líkamann að þolmörkum. Maraþonhlauparar ættu ekki að borða eitthvað sem þeir eru ekki vanir að borða daginn fyrir hlaup og alls ekki sama dag og hlaupið fer fram. Í raun þarf að skipuleggja mataræðið samhliða æfingaprógramminu vikum fyrir stóra hlaupið.

Fáir gætu leikið eftir árangur hlauparans Grete Waitz, en hún vann New York-maraþonið árið 1978 eftir að hafa skóflað í sig rækjukokkteil, nautasteik, ís og rauðvíni kvöldið áður. Reyndar þreif Grete af sér hlaupaskóna þegar hún kom í mark, henti þeim í mann sinn og gargaði að þetta ætlaði hún aldrei að gera aftur, enda líklegt að henni hafi ekki liðið vel í maganum.

Á heimasíðunni womensrunning.competitor.com er mælt með eftirfarandi matseðli fyrir þá sem ætla að hlaupa heilt maraþon:

HÁDEGISMATUR 20 TÍMUM FYRIR HLAUP
Kalkúnaborgari í heilhveitibrauði
Salat
Saltkringlur
Límonaði og vatn

NASL 16 TÍMUM FYRIR HLAUP
Grísk jógúrt og jarðarber
Vatn

KVÖLDMATUR 12 TÍMUM FYRIR HLAUP
Bakaður fiskur
Gufusoðið zucchini
Brún hrísgrjón
Banani

NASL 10 TÍMUM FYRIR HLAUP
Frosin jógúrt með jarðarberjum og smá hunangi

MORGUNMATUR 2 TÍMUM FYRIR HLAUP
Heilhveitibeygla með hnetusmjöri og sultu
230 ml vatn eða léttur orkudrykkur

NASL 90 MÍNÚTUM FYRIR HLAUP
Banani
230 ml orkudrykkur

NASL 45 MÍNÚTUM FYRIR HLAUP
1 gel
118 ml orkudrykkur

EINFÖLD UPPSKRIFT AÐ LAXI MEÐ SPÍNATI OG BRÚNUM HRÍSGRJÓNUM
2 msk. ólívuolía
¼ bolli skorinn laukur
½ bolli brún hrísgrjón
1 bolli vatn
1 bolli spínat
4 laxafillet
1 tsk. sítrónusafi

Hitið olíu í potti. Bætið lauk út í og hrærið þar til hann er orðinn mjúkur en ekki brúnn. Bætið hrísgrjónum og hrærið vel. Bætið svo vatninu út í og látið suðuna koma upp. Látið malla undir loki þar til vatnið er að mestu gufað upp, eða um 15 mínútur. Leggið þá spínatið og laxinn ofan á hrísgrjónin og setjið lokið á, og eldið áfram þar til laxinn losnar auðveldlega sundur eða um það bil í tíu mínútur.

Uppskrift fengin af food.com.

TÓLF TÍMUM FYRIR HLAUP Kvöldið fyrir hlaupið er gott að borða, fisk, hrísgrjón og grænmeti.

TVEIMUR TÍMUM FYRIR HLAUP Gróft brauð eða beygla með hnetusmjöri og sultu er fyrirtaks morgunmatur á hlaupadaginn.

TÍU TÍMUM FYRIR HLAUP Frosin jógúrt með jarðarberjum og smá hunangi er góð kvöldið fyrir hlaup.

FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA

ÞRIÐJUDAGUR 19. ÁGÚST 2014 | Kynningarblað Vodafone, Síminn, Hressing, krísustjórnun og vörumerki

Trausti Guðmundsson er forstöðumaður fyrirtækjaþjónustu Vodafone. MYND/VALLI

Þar sem fagfólkið verslar er þér óhætt

Vodafone er eitt stærsta fjarskiptafyrirtæki veraldar. Vodafone er einnig í fararbroddi þegar kemur að traustri og áreiðanlegri fyrirtækjaþjónustu á Íslandi. Það skýrist af fyrsta flokks þjónustu, sanngjörnu verði og öruggum fjarskiptakerfum, sem má alltaf reiða sig á. Meðal þeirra sem hafa valið Vodafone eru viðbragðsaðilar á borð við Neyðarlínuna, Landsbjörg, Landspítalann og Ríkisútvarpið.

Hugmyndafræði Vodafone á heimsvísu byggir á einfaldleika og áhyggjuleysi og það kunna íslensk fyrirtæki að meta. Sífellt fleiri fyrirtæki velja að greiða fast mánaðargjald fyrir notkun allra sinna fjarskiptatækja án þess að hafa áhyggjur af bakreikningi síðar meir," segir Trausti Guðmundsson, forstöðumaður fyrirtækjaþjónustu Vodafone.

Hann segir stöðu Vodafone á íslenskum fyrirtækjamarkaði vera afar sterka.

„Mörg stærstu fyrirtækin og mikilvægustu stofnanir landsins hafa valið Vodafone, en að sjálfsögðu líka þúsundir smærri fyrirtækja. Við leggjum okkur fram við að hlusta á þeirra þarfir, veita góða og skjóta þjónustu og gera það sem við getum til að gera þau samkeppnishæfari á sínum markaði."

Bestu meðmælin

Reynsla Vodafone af þjónustu við íslensk fyrirtæki er mikil og fjölbreytt. Trausti segir að fyrirtækið hafi metnað til að gera ávallt betur og fagnar því hve sumir viðskiptavinir geri miklar kröfur um áreiðanleika og gæði.

„Við erum til að mynda stolt af því að öryggis- og viðbragðsaðilar hafi kosið að vera með fjarskiptaþjónustu hjá okkur og lítum á það sem gæðastimpil fyrir vörur og þjónustu Vodafone. Dæmi um slíka aðila eru Neyðarlínan, Landsbjörg, Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins, Landhelgisgæslan, Landspítalinn, Ríkisútvarpið og bæði stóru orkufyrirtækin sem stóla á okkur til að tryggja örugg og góð fjarskipti. Öll stærstu sveitarfélög landsins hafa einnig valið Vodafone, stærstu smásölufyrirtækin og áfram mætti telja. Í því felast mikil meðmæli," segir Trausti.

Í fyrirtækjaþjónustu Vodafone er lögð mikil áhersla á persónulega þjónustu og ráðgjöf.

„Við lítum á okkur sem samstarfsmenn viðskiptavina okkar en ekki eingöngu þjónustuaðila. Viðskiptavinir geta í mörgum tilvikum nýtt sér yfirgripsmikla tækniþekkingu okkar í sínum rekstri og við höfum tekið þátt í skemmtilegum nýsköpunar- og þróunarverkefnum þar sem fjarskiptatæknin er nýtt á skemmtilegan hátt, ýmist til að skapa auknar tekjur fyrir viðskiptavini eða hagræða í þeirra rekstri," segir Trausti.

Sterkir innviðir mikilvægir fyrir samfélagið

Þjónusta Vodafone nær um allt land og eru innviðir fyrirtækisins sterkir.

„Við rekum okkar eigin fjarskipta- og lykilkerfi sem ná til alls samfélagsins og bjóðum upp á víðnet sem tengir fyrirtæki og útibú um land allt. Dæmi um slíkt eru smávöruverslanir og bensínafgreiðslustöðvar sem treysta á mjög háan uppitíma kerfa, þar sem ekkert má klikka," útskýrir Trausti.

Fyrirtækjaþjónusta hefur á undanförnum árum verið vaxandi hluti af starfsemi Vodafone og nú er svo komið að helmingur tekna fyrirtækisins kemur frá þjónustu við fyrirtæki.

Leiðandi um allan heim

Vodafone er eitt stærsta fjarskiptafyrirtæki heims og hefur Vodafone hér á landi beinan aðgang að tækniþekkingu, reynslu og vöruþróun ytra.

„Allt gefur það viðskiptavinum okkar forskot og það vilja íslensk fyrirtæki nýta sér til að verða samkeppnishæfari á markaði. Tækniframfarirnar stuðla einnig að léttari rekstri og við leggjum okkur fram um að kynna fyrir viðskiptavinum nýjar og hagstæðar leiðir, ef við teljum þær henta fyrirtækjum sem eru í viðskiptum við okkur," segir Trausti.

Á undanförnum misserum hefur Vodafone verið leiðandi í vöruþróun hér á landi. Vodafone RED, bæði fyrir einstaklinga og fyrirtæki, og Traveller-þjónustupakkarnir sem innihalda hagstæðari verð á ferðalögum erlendis eru dæmi um slíkt. Í báðum tilvikum er áhyggjuleysi og einfaldleiki undirliggjandi þáttur í þjónustunni sem Trausti segir að viðskiptavinir kunni að meta.

Mínar síður vinsælar

Trausti segir þjónustuna vera í stöðugri þróun, með tilliti til þarfa og óska viðskiptavina. Þannig hafi til dæmis fyrirtækið þróað Mínar síður, þjónustusíður Vodafone á netinu, í samstarfi við stóra viðskiptavini.

„Margir vilja þjónusta sig sjálfir með ýmsa hluti hvenær sólarhringsins sem er og þar gegna Mínar síður lykilhlutverki. Þar hafa fyrirtæki góða yfirsýn yfir sín fjarskiptamál, bæði varðandi notkun og kostnað, og Mínar síður njóta mikilla vinsælda."

Undirbúningur skiptir miklu máli

Þegar fyrirtæki er stofnað þarf að huga að mörgum þáttum. Miklu máli skiptir að undirbúa sig vel og leita til fagaðila. Meðal þátta sem þarf að huga að er form fyrirtækisins, skráning þess, hvaða þáttum ber að útvista og hvers konar vefsíðu fyrirtækið ætlar að hafa.

Að ýmsu þarf að huga þegar fyrirtæki er stofnað, sérstaklega í fyrsta sinn. Miklu máli skiptir að undirbúningur sé góður og leitað sé til réttra aðila varðandi góð ráð. Nýsköpunarmiðstöð Íslands (NMÍ), sem heyrir undir atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið og iðnaðarráðherra, hefur meðal annars það hlutverk að veita frumkvöðlum og fyrirtækjum öfluga stuðningsþjónustu. Sigurður Steingrímsson, verkefnisstjóri hjá NMÍ, segir afar mikilvægt að afla sér góðra upplýsinga áður en lagt er af stað með stofnun fyrirtækis. „Við hjá NMÍ veitum fjölbreyttar upplýsingar varðandi undirbúning, stofnun og rekstur fyrirtækja og veitum þá þjónustu án endurgjalds. Einnig má benda á að rekstrarráðgjafar, lögfræðingar, endurskoðendur og margir fleiri geta veitt gagnlegar upplýsingar.“

Ólík rekstrarform

Í upphafi þarf meðal annars að skoða rekstrarform fyrirtækis að sögn Sigurðar. „Það er mjög breytilegt eftir eðli og umfangi starfseminnar hvaða form er heppilegast. Einnig hvort það er einn eða fleiri einstaklingar eða lögaðilar sem vilja stofna fyrirtæki. Um leið er mikilvægt að skoða hversu mikil áhætta fylgir rekstrinum.“ Hann nefnir sem dæmi ef einstaklingur er að hefja rekstur þar sem áhætta er lítil og laun eru aðalkostnaðarliðurinn. „Þar gæti verið athugandi að reka þetta fyrirtæki á eigin kennitölu. Ef fleiri en einn koma að stofnun fyrirtækis eða ef áhættan er mikil væri hægt að takmarka ábyrgð viðkomandi með stofnun einkahlutafélags.“

Skattar eru mismunandi eftir félagsformum. Þannig er lægsta skattprósentan nú á einkahlutafélög og hlutafélög, eða 20% af hagnaði fyrir skatt. Ef arður er tekinn út úr þessum félögum er hann skattlagður sérstaklega. „Hins vegar getur hæsti skatturinn verið á rekstur á eigin kennitölu. Þar verður skattlagning á hagnað hæst 46,22% eða jöfn hæsta þrepi í staðgreiðslu, til dæmis ef viðkomandi hefur nýtt lægri skattþrep að fullu vegna reiknaðs endurgjalds í eigin rekstri.“

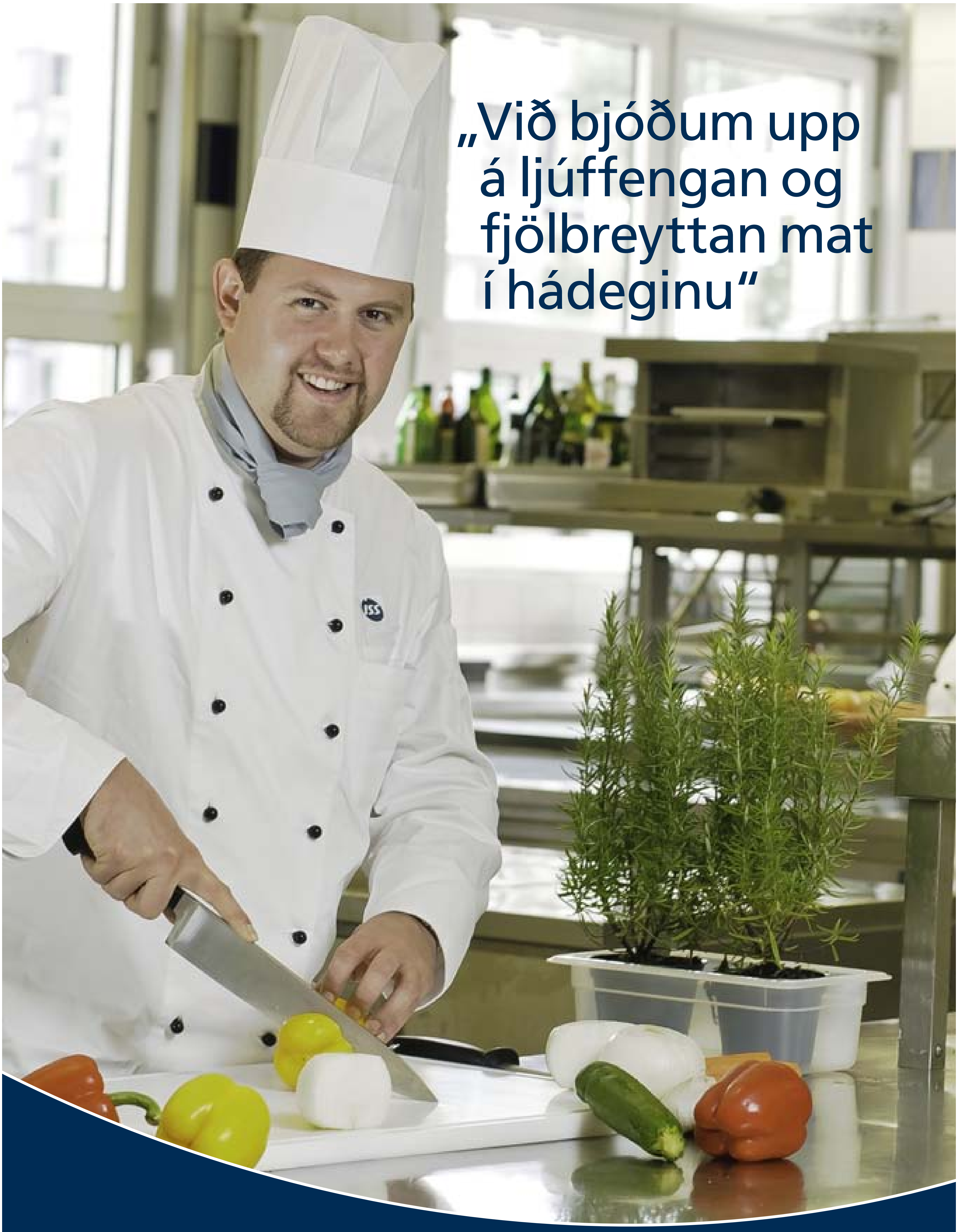
Þegar form fyrirtækis er ákveðið ber að skrá það hjá Ríkisskattstjóra en á vef embættisins er að finna góðar upplýsingar fyrir þá sem eru að hefja rekstur. „Þar má til dæmis finna finna eyðublöð og upplýsingar um skráningu fyrirtækja og sýnishorn af samþykktum félaga sem hægt er að nota sem grunn fyrir samþykktir nýs félags.“ Hann minnir á nauðsyn þess að kanna vel hvort nafn á nýju félagi sé í notkun eða verndað sem hluti af vörumerki. „Starfsmenn Fyrirtækjaskrár veita upplýsingar um hvort unnt er að nota tiltekið nafn eða ekki. Til að byrja með er hægt að fletta nafni upp í þjóðskrá fyrirtækja. Eyðublöð þarf að fylla vandlega út samkvæmt leiðbeiningum og tryggja að rithandarsýnishorn og undirskriftir séu á réttum stöðum.“

Vefur skiptir máli

Algengt er að útvista ýmsum þáttum rekstrar þótt það fari vissulega eftir þekkingu, hæfni, styrkleikum og tíma þess eða þeirra sem stofna fyrirtækið. „Ef stofnendur hafa þekkingu og tíma til að sinna þessum þáttum innan fyrirtækisins þá er það bara hið besta mál. Það er hins vegar algengt að fólk útvisti bókhaldi og hluta af markaðsmálum, til dæmis hönnun á markaðsefni. Sumir velja þá leið að fá með sér fólk í stjórn félagsins sem hefur góða þekkingu á tilteknum sviðum, til dæmis sviðum sem það hefur sjálft takmarkaða þekkingu á.“

Að lokum nefnir Sigurður mikilvægi þess að huga vel að vefmálum fyrirtækisins og sýnileika þess á vefnum. „Eigendur þurfa strax í upphafi að huga að tilgangi vefsíðunnar. Á vefurinn að vera sölusíða, kynningarsíða eða til upplýsingar. Mikilvægt er að athuga hvort viðkomandi lén sé laust en það má til dæmis kanna á isnic.is. Einnig er hægt að kanna með leitarvélum hvort nafn fyrirtækisins sé í notkun hér á landi eða annars staðar. Síðan er rétt að ítreka að vinnu við heimasíðuna er ekki lokið þegar hún er komin upp heldur þarf að viðhalda henni reglulega. Heimasíða sem ekki er uppfærð reglulega getur snúist upp í andhverfu þess sem til var ætlast í upphafi.“

„Eigendur þurfa strax í upphafi að huga að tilgangi vefsíðunnar,“ segir Sigurður Steingrímsson, verkefnisstjóri hjá NMÍ. MYND/AUÐUNN



Við veitum ráðgjöf
varðandi veitingar
í þínu fyrirtæki.
Ljúffengur hádegismatur,
fundaveitingar og veislur.

A WORLD OF SERVICE ISS

FASTEIGNAUMSJÓN | RÆSTING | ÞRIF Í MATVÆLAIÐNAÐI | SÉRVERKEFNI | **VEITINGAR** | www.iss.is

Eflum öryggi trúnaðargagna í snjalltækjum á einfaldan hátt

Kostnaður við að efla gagnaöryggi er aðeins brotabrot af því sem getur kostað að missa frá sér viðkvæm gögn í vafasamar hendur, segir Þórður Guðjónsson hjá Símanum. Öryggi hefur lengi verið forgangsmál hjá Símanum, sem bæði veitir ráðgjöf og lausnir á því sviði. Aukin notkun snjalltækja kallar á að öryggi sé eflt og í samstarfi við Airwatch má gera það á afar einfaldan máta.

Mörg íslensk fyrirtæki þurfa að vakna af værum blundi og tryggja að trúnaðargögn liggi ekki óvarin í snjalltækjum starfsmanna sinna, segir Þórður Guðjónsson, forstöðumaður Viðskiptastýringar og sölu hjá Símanum. Hópur fyrirtækja og stofnana hafi nú þegar gripið til réttra ráðstafana, mörg skoði stöðu sína en ýta þurfi við öðrum sem ekki hafi brugðist við breyttu vinnulagi starfsmanna í kjölfar snjalltækjanotkunar.

„Snjalltækin ruddu sér til rúms án þess að margir áttuðu sig á því að í þeim gætu viðkvæm vinnugögn legið illa varin. Með réttri öryggislausn getur fólk unnið með tryggum hætti að verkefnum sínum.“

Síminn er vottaður innleiðingar- og þjónustuaðili AirWatch frá VMware, sem er leiðandi fyrirtæki þegar kemur að öryggislausnum í fjarskiptum. Síminn hefur undanfarið fjölgað AirWatch-sérfræðingunum sínum vegna aukinnar eftirspurnar á markaði.

„Menn sjá hag í Airwatch enda nota 13 þúsund fyrirtæki í 150 löndum lausnina. Fyrirtæki og stofnanir hér heima kjósa Airwatch og önnur hafa verið að huga að sínum málum,“ segir Þórður. En hentar þetta heldur stærri fyrirtækjum?

„Í fjarskiptum sérsníðum við öryggislausnir að hverju fyrirtæki fyrir sig: Hvort sem þær eru sniðnar að snjalltækjanotkun og fjarvinnu eða að netnotkun innan fyrirtækjanna sjálfra. Lausnir eins og sú frá Airwatch auka öryggi gagna og tækja og gera starfsfólki kleift að vinna í sameiginlegum skjölum á ólíkum búnaði og stöðum án vandkvæða,“ segir Þórður.

Fjölmargir starfsmenn vinna orðið mikið á snjalltækin utan fyrirtækjanna. Huga þarf að því að gögnin séu vel varin.

Hvað fæst með Airwatch?

- Umgengni um fyrirtækjagögn er örugg í gegnum aðgangsstýringar.
- Skilja má á milli notkunar starfsmanna eftir því hvort þeir eru að vinna eða í frítíma sínum.
- Aðgangur að öllum trúnaðargögnum fyrirtækja.
- Hægt er að eyða út öllu viðkvæmu efni ef búnaður tapast sem og sjá hvar hann er.
- Fyrirtæki geta sérsniðið hvernig nota má netið í vinnutækjunum og hvaða öppum er hlaðið niður á þau.

„Við finnum ánægju innan fyrirtækjanna sem nýta lausnirnar og sjáum að þær henta öllum, allt frá fjármálastofnunum til lítilla fyrirtækja.“ En eru lausnirnar dýrar?

„Kostnaður við rétta öryggisbúnaðinn er einungis brotabrot af þeim skaða sem getur orðið við leka trúnaðargagna.“

Þórður stýrir fyrirtækjaþjónustu Símans. Hann hvetur fyrirtæki til þess að huga að öryggi trúnaðargagna sinna og tryggja þau í snjalltækjum með aðgangsstýringu. MYND/DANÍEL

Traust þráðlaus net eru nauðsyn

Snjalltækin eru ekki ein um að skapa hættu á að missa út trúnaðargögn. „Mörg íslensk fyrirtæki huga ekki að því að aðgangur inn á þráðlaus kerfi þeirra getur verið ótraustur,“ segir Þórður Guðjónsson hjá Símanum. „Óprúttnir menn geta þá nýtt tækifærið og streymt gögnum í gegnum net þessara fyrirtækja. Þau geta verið notuð sem leppar eða að reynt er að komast inn á kerfin þeirra og í upplýsingar.“

Síminn verður þann 20. ágúst með morgunverðarfund í Laugardalshöll, þar sem sérfræðingar Símans og Sensa fara yfir þráðlausar lausnir. Farið verður yfir æskilega uppbyggingu á þráðlausum netkerfum sem mæta auknum kröfum um öryggi og aukinn fjölda snjalltækja á neti fyrirtækja.

Nánar: siminn.is/meraki/

Fyrsti sólarhringurinn skiptir sköpum

Krísustjórnun getur verið skilgreind sem þær aðgerðir sem ráðist er í í kjölfar atburða sem ógna eða geta ógnað orðspori fyrirtækis, stofnunar eða einstaklings. Grétar Sveinn Theodórsson kennir almannatengsl og krísustjórn við Háskóla Íslands.

Viðbrögðin fyrsta sólarhringinn í krísum geta skorið úr um framhaldið. Það er mikilvægt að bregðast skjótt við áður en umræðan fer úr böndunum, og koma bestu mögulegu upplýsingum á þá aðila sem málið hefur áhrif á. Í hinum fullkomna heimi ættu fyrirtæki að vinna með fagaðilum til þess að undirbúa viðbrögð við hugsanlegum krísum áður en þær koma upp,“ segir Grétar Sveinn Theodórsson, en hann kennir almannatengsl og krísustjórn við Háskóla Íslands og starfar sem almannatengill hjá Innsýn samskiptum.

Við báðum hann um skólabókardæmi um krísu þar sem vel var haldið á málum og einnig þar sem illa var brugðist við:

Blásýra í Tylonoli frá Johnson & Johnson

Sjö manns létust í Chicago árið 1982 eftir að hafa tekið Tylonoltöflur sem höfðu verið þaktar blásýru. Fyrirtækið setti öryggi viðskiptavina í fyrsta sæti og tók strax 31 milljón Tylonol-pakkninga – um 100 milljóna dollara virði – úr búðum, og hætti að framleiða og auglýsa töflurnar. Þá vann fyrirtækið náið með lögreglunni í Chicago, alríkislögreglunni og matvælaeftirliti Bandaríkjanna, ásamt því að bjóða 100.000 dollara verðlaun fyrir þann sem gæti bent á gerandann. Í framhaldinu kynnti fyrirtækið svo nýjar umbúðir sem ekki var hægt að opna án þess að skilja eftir sig ummerki og bauð veglegan afslátt af Tylonol.

Viðbrögð Johnson & Johnson eru kennd í háskólum um heim allan enn þann dag í dag sem einhver best heppnaða krísustjórnun allra tíma. Fjölmiðlar kunnu vel að meta einlægni fyrirtækisins og þær áhyggjur sem það virtist hafa af almenningi og umfjöllun fjölmiðla um Johnson & Johnson var nær eingöngu á jákvæðum nótum, sem hafði gríðarlega mikið að segja um hversu fljótt Tylonolvörumerkið jafnaði sig.

Exxon Valdez-slysið

Risaolíuflutningaskipið Exxon Valdez, sem var í eigu Exxon Mobil, strandaði við Alaska árið 1989. Um 400 milljónir lítra af olíu láku í sjóinn og dreifðist hún um 1.900 kílómetra meðfram ströndum Bandaríkjanna. Þúsundir sjávarspendýra og hundruð þúsunda fugla drápust og fiskimið spilltust.

Viðbrögð Exxon Mobil eru kennslubókarefni um það hvernig á ekki að bregðast við krísum en stjórnarformaðurinn, Lawrence G. Rawl, ákvað að vera heima og sendi undirmenn sína til þess að taka á málinu. Þá neitaði hann og aðrir háttsettir starfsmenn olíufélagsins að tjá sig opinberlega fyrr en sex dögum eftir slysið og þrjár viku liðu áður en Rawl heimsótti slysstaðinn í Alaska. Í framhaldinu deildi fyrirtækið við stjórnvöld í Alaska og landhelgisgæslu Bandaríkjanna um hreinsistarfið.

Grétar Sveinn Theodórsson kennir krísustjórnun við Háskóla Íslands. Við báðum hann um skólabókardæmi um góða og slæma krísustjórn. MYND/ÚR EINKASAFNI

Það var greinilegt að engin krísuáætlun var til staðar hjá Exxon og fyrirtækið var engan veginn búið undir að bregðast við krísunni. Svo virtist sem fyrirtækið væri að reyna að koma ábyrgðinni yfir á aðra og væri ósamvinnuþýtt. Í framhaldinu féll fyrirtækið úr áttunda sæti á lista Fortune yfir dáðustu fyrirtæki Bandaríkjanna í sæti númer 110. Yfir 18.000 viðskiptavinir sögðu upp Exxon-greiðslukortum sínum og heildarkostnaður fyrirtækisins vegna slyssins var yfir 10 milljarða dollara.

Hressing sem hentar öllum

Hressing býður upp á heildarlausnir í drykkjar- og matvöru fyrir vinnustaði. Íslensk kaffimenning hefur breyst mikið undanfarna tvo áratugi og hjá Hressingu má fá úrval af baunakaffivélum með mjólkurkerfi svo starfsfólkið geti fengið sér góðan bolla af cappuccino eða café latte með lítilli fyrirhöfn.

Hressing, fyrirtækjaþjónusta Ölgerðarinnar, sérhæfir sig í heildarlausnum í drykkjar- og matvöru fyrir vinnustaði landsins. „Við bjóðum fyrst og fremst upp á gott úrval drykkjarvöru, eins og kaffi, te, vatnsdrykki, gosdrykki, safa og þykkni. Einnig bjóðum við upp á mikið úrval af matvöru. Hugmyndin er að vinnustaðir landsins finni á einum stað þá hressingu sem hentar hverjum og einum," segir Valur Ásberg Valsson, framkvæmdastjóri Hressingar.

Hressing hefur starfað frá árinu 2007 og býður upp á fjölbreytt og gott vöruúrval. Þar á meðal er gott úrval af kaffi en hægt er að fá kaffi frá illy, Merrild, Café Noir, Piazzo D'oro og Cafitesse. „Undanfarna tvo áratugi hefur skapast mikil kaffimenning á Íslandi. Þar af leiðandi hefur orðið miklu meiri þörf á markaði fyrir baunavélar með mjólkurkerfi með ferskri mjólk svo fólk geti fengið sér bolla af cappuccino eða latte í vinnunni. Við hjá Hressingu erum með gott úrval af slíkum vélum," segir Valur.

Valur bætir við að gott vöruúrval sé þó ekki nóg eitt og sér. „Við leggjum áherslu á að pöntunarferlið sé sem einfaldast og það er einlægt metnaðarmál okkar allra sem stöndum að Hressingu að halda þjónustustiginu háu." Valur útskýrir að fyrirtæki geti fengið heimsókn frá sölumanni eða hringingu frá þjónustuveri þegar ganga skal frá pöntun. „Eins nota mjög margir viðskiptavinir heimasíðuna www.hressing.is til að panta vörur en nýr og öflugur vefur fór í loftið fyrir fáeinum mánuðum. Þar geta viðskiptavinir keypt allar vörur, séð reikningana sína og hvað þeir hafa keypt í gegnum tíðina. Það má því segja að við höfum stóraukið þjónustu við viðskiptavini sem velja þann kost að fara í gegnum vefverslunina enda velja fleiri og fleiri fyrirtæki að versla þar í gegn."

Þjónustudeild Ölgerðarinnar sér um uppsetningu sjálfsala, kaffivéla og annarra tækja, fyrirbyggjandi viðhald þeirra og áfyllingu. MYND/GVA

Hressing býður viðskiptavinum sínum upp á fjölbreytt úrval af sjálfsölum, bæði fyrir gos og nammi og matvöru, og hafa sífellt fleiri fyrirtæki nýtt sér þessa þjónustu. Allir sjálfsalar sem Hressing setur upp eru einfaldir í notkun; hægt er að nota greiðslukort en einnig er mögulegt að nota farsíma sem eru þá tengdir við ákveðin debet- eða kreditkort.

Hressing býður viðskiptavinum sínum upp á breiða línu af tækjum á borð við kaffivélar, sjálfsala, djús- og safavélar, vatnsvélar og kæliskápa. Það er í höndum þjónustudeildar Ölgerðarinnar að sjá um fyrirbyggjandi viðhald, uppsetningu tækja og áfyllingu.

Vantar þig ítalskt kaffihús á vinnustaðinn?

Cellini kaffi, freyðandi fersk mjólkurblanda, ein snerting á skjá og þú ert með ekta ítalskan Cappuccino í höndunum

INNNES býður fjölbreytt úrval drykkjarlausna á vinnustaðinn.

www.kaffi.is

INNNES ehf.
Fossaleyni 21, 112 Reykjavík
Sími 585 8585 • www.kaffi.is

Kristín segir útlit vörumerkja skapast að miklu leyti af tegund fyrirtækisins. MYND/GVA

Vörumerki fyrirtækja þurfa að vera einföld

Kristín Agnarsdóttir, grafískur hönnuður, segir mikil verðmæti fólgin í vörumerki hvers fyrirtækis og því mikilvægt að þau séu vel hönnuð. Einföld og eftirminnileg vörumerki sem eldast vel eru best heppnuðu merkin. Það fer eftir löndum og svæðum hvaða liti er best að tengja hverju fyrirtæki.

Við hönnun vörumerkja þarf að hafa ýmislegt í huga. Vörumerkið þarf að vera einfalt og eftirminnilegt en einnig þarf það að standast tímans tönn. „Einfaldleikinn er mjög mikilvægur þegar kemur að vörumerkjum," segir Kristín Agnarsdóttir, grafískur hönnuður. „Áður en lógó eru hönnuð þarf að sjá notkun þeirra fyrir. Þau þurfa að geta birst á mismunandi stöðum og þurfa stór fyrirtæki að hafa þetta sérstaklega í huga. Smærri fyrirtæki nota lógóin sín aðallega á heimasíðu sinni, í haus reikninga, á nafnspjöldum og kannski á fleiri stöðum en hjá stærri fyrirtækjunum birtast þau í alls kyns samhengi og í mismunandi miðlum."

Kristín segir útlit vörumerkja skapast að mörgu leyti af hlutverki fyrirtækisins. „Það er mikilvægt að hugmyndafræði fyrirtækisins komi vel fram í lógói þess. Ef lógó er vel heppnað eru mikil verðmæti fólgin í því. Það eru til margar góðar leiðir til að eyðileggja lógó og ætti til dæmis ekki að hafa þau of flókin. Það er ekki góð hugmynd að hafa allt of marga liti í þeim og alls ekki margar myndir. Ljósmynd á vörumerki væri til dæmis afar slæm hugmynd," segir hún og brosir.

Litanotkun í vörumerkjum segir Kristín vera misjafna eftir löndum og menningarsvæðum. „Ég var í námi bæði á Spáni og í Bandaríkjunum. Þar hafa litir misjöfn áhrif og þeir hafa svo enn önnur áhrif hér á landi. Rauður litur hefur til dæmis frekar neikvæð áhrif í Bandaríkjunum og er jafnvel tengdur við sósíalisma. Gulur er þjóðlegur litur á Spáni enda í fánanum þeirra. Blár litur hefur í gegnum tíðina verið heldur kaldur litur sem tengist stofnunum, bönkum og tryggingum. Síðastliðin ár hefur hann þó náð einhvers konar endurlífgun í gegnum tækniheiminn, þá með aðeins meira gulu í og ljósari. Því dekkri sem hann er því virðu- og þjóðlegri er hann. Grænn er alls staðar tengdur umhverfinu og grænni orku. Það þarf þó líka að hugsa um samhengi litanna í vörumerkinu og plássinu sem liturinn fær."

Einföld og eftirminnileg

Kristín tók nokkur dæmi um vel heppnuð vörumerki sem allir þekkja. Lógóin eiga það sameiginlegt að vera einföld og eftirminnileg.

Deutsche bank. „Einfalt vörumerki sem stenst tímans tönn. Tilfinningin á bak við það skín vel í gegn. Fyrirtækið hefur líka náð að nota sér merkið og skálínuna í því á skemmtilegan hátt í markaðssetningu."

Apple. „Mér finnst það flott af því að pælingin á bak við það er skemmtileg. Þetta er vísun í epli Newtons og kemur ávextinum í raun ekkert við heldur snýst um þetta „aha-móment" þegar eitthvað lýkst upp fyrir fólki enda fyrirtækið gert margar byltingar á tæknisviðinu og komið fram með margar nýjar hugmyndir."

London Underground. „Merkið er fyrst og fremst einfalt en það er líka teygjanlegt og starfsfólki þess hefur tekist að nýta það vel og nota það yfir fleiri samgönguhugtök eins og til dæmis hjólreiðar."

Habitat. „Mér finnst bara vera falleg merking á bak við þetta vörumerki og finnst það mjög lýsandi fyrir hlutverk fyrirtækisins."

UNDERGROUND

Póstdreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkur leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

2
ÍSLAND GOT
TALENT
SKRÁÐU ÞIG Á
STOD2.IS/TALENT
LEITIN ER HAFIN!
Við leitum að fólki á öllum aldri sem hefur
einstaka hæfileika til að heilla þjóðina.
Fáðu þér áskrift!
365.IS

HJARTA FYRIRTÆKISINS

Fyrirtækjum stendur til boða að fá ítarlegt áhættumat fyrir sitt starfsfólk hjá hjartarannsókn Hjartaverndar. Hjúkrunarfræðingar hitta fólk á vinnustaðnum og gera mælingar og taka blóðprufur.

Kosturinn við þetta er að fólk kemur einungis einu sinni í höfuðstöðvar Hjartarannsóknar en í þeirri heimsókn er tekið hjartalínurit, skoðun og viðtal. Fyrirtækjum stendur til boða að fá fyrirlestur um þá þætti sem hver og einn getur haft áhrif á í sínu lífi og skipta svo miklu máli í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma, eins og mataræði, hreyfingu og lífsstíl.

Þjónustan hefur mælst vel fyrir en fá má upplýsingar og leita tilboða á info@hjartarannsokn.is eða í síma 585 4700.

UTANAÐKOMANDI AÐSTOÐ GETUR BORGAÐ SIG

Þegar breytingar standa til í fyrirtækjum er mikilvægt að halda starfsfólki eins upplýstu og kostur er og leyfa því að taka þátt í ferlinu. Fylgifiskar breytinga eru oft einhvers konar breytingar á högum starfsfólks. Hugsanlega breytist vinnutíminn, álag, starfsumhverfi eða staða.

Oft eru leiðtogarnir búnir að hugsa allt til enda og eru komnir langt fram úr starfsfólkinu. Það getur skapað togstreitu og pirring. Best er að útskýra breytingarnar skref fyrir skref svo fólk fái innsýn í hvað er í vændum. Fólk þarf að fá tækifæri til að spyrja, tjá sig og taka þátt í ákvörðunum. Sé illa staðið að breytingum getur það stofnað starfsandanum í hættu sem aftur hefur áhrif á framleiðni starfsfólks.

Stundum getur þurft utanaðkomandi aðstoð, til dæmis frá vinnusálfræðingi, til að innleiða breytingar og getur það jafnvel margborgað sig.

ÓLÍKIR SIÐIR

Stjórnendur fyrirtækja sem eru að hefja viðskipti við erlend fyrirtæki í fyrsta sinn þurfa að hafa í huga að sinn er siður og menning í viðskiptum í hverju landi. Á það sérstaklega við þegar átt er í samskiptum við fyrirtæki og stofnanir í öðrum heimsálfum þótt það eigi vissulega líka við innan Evrópu. Það sem okkur Íslendingum finnst vera kurteisi þykir jafnvel argasti dónaskapur annars staðar og öfugt.

Í sumum löndum þykir eðlilegt í viðskiptum að klæðast formlega og vera hreinn og beinn í samskiptum. Annars staðar kjósa menn létt kurteisishjal og óformlegheit til að kynnast betur.

Íbúar ólíkra þjóða eru misuppteknir af tímanum. Á meðan sums staðar þykir ókurteisi að mæta seint á fund þykir í lagi annars staðar að líta á tímasetningu fundar sem almennt viðmið. Þannig eru Þjóðverjar oft nefndir til sögunnar þegar stundvísi er annars vegar en íbúar margra ríkja Afríku og Suður-Ameríku þykja vera sveigjanlegri.

Ef ekki vinnst tími til undirbúnings er alltaf gott að miða við snyrtilegan klæðnað, nota eftirnöfn í samskiptum við fólk, mæta á réttum tíma á fundi og ekki síður að vera vel undirbúinn.

3CX

3CX er hugbúnaðarsímstöð sem keyrir á Windows stýrikerfi og er afar einföld í uppsetningu og notkun.

Hægt er að nota allar gerðir af **SIP** símtækjum eða frían tölvusíma frá **3CX** sem gefur þér möguleika á að sjá stöðu allra starfsmanna og símahópa, hægt er að gefa símtöl áfram með því að draga símtalið með músinni yfir á símtæki, taka upp símtöl, einfaldir möguleikar á símtalsflutningum, talhólf, hægt að hringja frá hvaða forriti sem er, **Excel, Word, ja.is** o.frv. Einnig er einfalt að tengja símstöðina við hvaða símafyrirtæki í heiminum sem gefur möguleika á miklum sparnaði í símanotkun.

Helstu eiginleikar:

- Tölvusímar sem gefa yfirsýn yfir stöðu allra símtækja og hópa.
- Tölvusímar eru með innbyggt tunnel þannig að þeir tengjast hvar sem er ef internettenging er fyrir hendi.
- Tölvusímar geta einnig stýrt borðsímum.
- Hægt að hringja beint í númer á heimasíðum, Word, Excel eða öðrum forritum.
- Hægt að hringja beint frá Contacts í **Outlook.**
- Hægt að láta **Contact skrá** opnast þegar númer kemur inn (CRM við Outlook 2003, 2007 og 2010).
- **CRM plug** við ýmsan annan hugbúnað eins og **Microsoft Dynamic** o.fl.
- Hjálparsvörun.
- Nætursímsvari.
- Þrepaval, veldu 1 fyrir…2 fyrir …o.frv.
- Möguleiki á að símstöð segir hvar viðkomandi er staddur í röðinni.
- Mismunandi afgreiðsla símtala eftir stöðu símtækis sem hver starfsmaður stillir sjálfur á einfaldan máta.
- Talhólfs skilaboð koma í tölvupósti.
- Möguleiki á allt að 80% ódýrari símtölum erlendis.
- Hægt að hafa erlend númer í ýmsum löndum.
- Einfalt að vera með útibú hvar sem er í heiminum, þarf einungis internettengingu.
- SIP hugbúnaður í farsíma með **Android** stýrikerfi, **iPhone** og **iPad**. gefur möguleika á miklum sparnaði erlendis.
- Öflugt skýrslutól til að skoða símsvörun.
- Þjónustuvers hugbúnaður, sýnir í rauntíma stöðu starfsmanna og símtöl á bið.
- Ef tölva er ekki notuð í ákveðin tíma breytist staða á notanda og hægt er að hafa flutning í t.d. GSM eða skiptiborð.
- Hótelhugbúnaður með PMS tengingu við bókunarkerfi.
- Hægt að taka upp öll símtöl eða einungis úr ákveðnum símtækjum.

Yealink-símtæki

Yealink er að verða einn stærsti framleiðandi á SIP-símtækjum og leggur allan metnað í að vinna með sem flestum IP símkerfa. Á heimasíðu Yealink er að finna leiðbeiningar um hvernig á að setja upp SIP-símtæki við flestar gerðir símstöðva, t.d NEC, 3CX, Avaya, Broadsoft, Trixbox, Asterisk, Philips ofl.

Yealink V2009P

Yealink T46G

Yealink W52P

Yealink T41P/42G

Yealink T21P

Yealink EASY VoIP

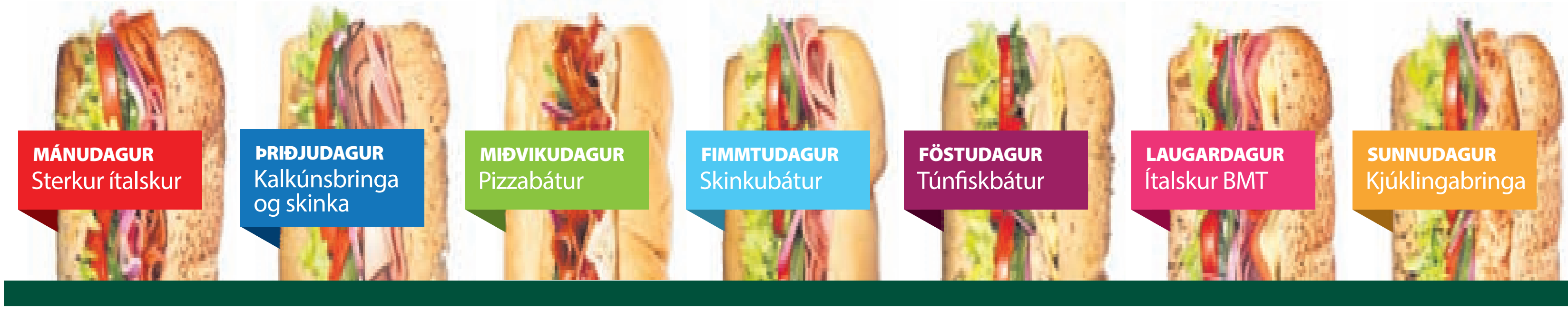
Boðleið

Boðleið Þjónusta ehf // Skeifan 3C // 108 Reykjavík // Sími: 535-5200 // bodleid@bodleid.is // www.bodleid.is

BÁTUR DAGSINS

Aðeins
549kr

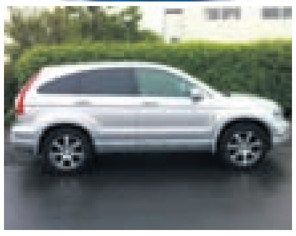
Hver er bátur dagsins?



SUBWAY®
Ferskleiki er okkar bragð.™

Gildir eingöngu fyrir 6 tommu bát. Gildir ekki með öðrum tilboðum eða afsláttarkjörum.

BÍLAR & FARARTÆKI



HONDA CR-V EXECUTIVE 6/2012 EK. 54. KM, LEÐURSÆTI, GLERTOPPLÚGA, HEILSÁRSD, ÞJÓNUSTUB, SJÁLFSK., 150 HÖ.SKIPTI Á ÓD. HUGSANL. VERÐ 4990 S. 8958956,4312622

Bílasalan Bílás Akranes
Smiðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Proace LX Nýtt ökutæki. 2014 árgerð. Dísel. Stuttur. Eigum til á lager svona bíla. Verð 4.390.000kr m/VSK. Raðnr 156359. Sjá nánar á www.stora.is

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

bilauppbod.is

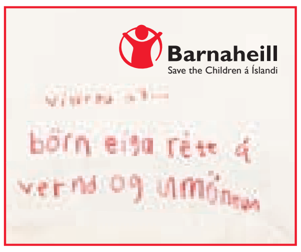
ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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



ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

KIA Ceed LX 1.4 bensín beinsk. Árgerð 2010, ekinn 105 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.690.000. Rnr.990576.

KIA Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 33 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.990.000. Rnr.990912.

TOYOTA Land Cruiser 120 VX. Árgerð 2007, ekinn 149 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.980.000. Rnr.990783.

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

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

SUZUKI

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

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

Bílar til sölu

GLÆSILEGUR Audi A6 2.0 T ekinn 120 þ. km. Topplúga, Bose kerfi, ljós innrétting, leðursæti, CD magasín og fleira. EINN MEÐ ÖLLU. Verð .3.490 en TILBOÐ: 3 millj. staðgreitt. Uppl. í s: 6900-700

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ 800 ÞÚS.STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 800þús. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

0-400 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-400. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

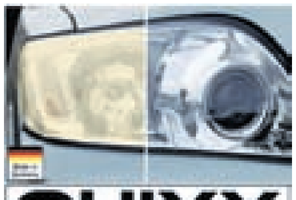
Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 149.800

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

Bílaþjónusta



QUIXX
REPAIR SYSTEM

ERU LJÓSIN Á BÍLNUM ORÐIN GUL OG MÖTT ?

QUIXX er ódýr og einföld lausn sem gerir bílljósin eins og ný. Skoðaðu úrvalið á www.quixx.is

Varahlutir

FELGUR

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

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

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

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

Ódýr garðsláttur og almenn garðyrkja. Halldór garðyrkjuma. 6981215.

Bókhald

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

Málarar

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

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

Málarar geta bætt við sig verkum. Gerum föst verðtilboð. Uppl. í síma 698 8629 & 856 9677.

REGNBOGALITIR

Alhliða málningarþjónusta. Fagþjónusta. Vönduð vinnubrögð. Sími. 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

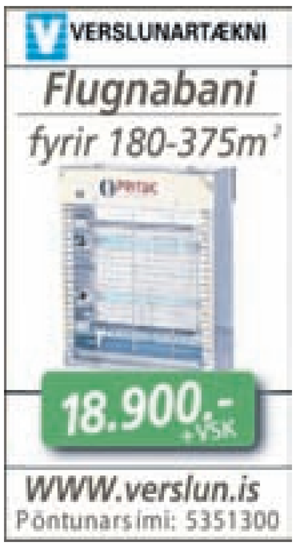
Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Til sölu

Samskipti annast uppsetningu, prentun og hönnun matseðla, borðastanda. Sími:5807820 eða sendu fyrirspurn á netfangið sala@samskipti.is



Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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

Til bygginga

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, 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.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu 3 herb. 94,2 fm íbúð á 5. hæð. Með vestursvölum í lyftuhúsi í efra Breiðholti. Stutt í leikskóla, grunnskóla, fjölbrautaskóla, heilsugæslu, sundlaug, verslanir, bókasafn og félagsmiðstöðvar. Húsaleiga 160 þ.kr. á mánuði ekkert fyrirfram. Hússjóður, hiti og gervihnattar sjónvarp innifalið en ekki rafmagn. Priggja mánaðar bankaábyrgð eða leiguvernd. Uppl. í S.861 7225.

Húsnæði óskast

Ábyrg, reglusöm og snyrtileg 3ja manna fjölskylda óskar eftir 3ja herb. leiguíbúð á höfuðborgarsvæðinu. Góð meðmæli og skilvísum greiðslum lofað. Bryndís s: 695-4999

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.

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

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Opið virka daga 13-19 helgar 10-19. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

VIÐ LEYTUM AÐ ÞÉR!!!!
Okkur vantar duglegan og kraftmikinn starfskraft í afgreiðslu sem er með 100% þjónustulund og góð mannleg samskipti.
Í boði er fullt starf í einu flottasta bakaríi landsins.
Áhugasamir sendið e-mail m/ ferilskrá á ms.lilja@hotmail.com ATH! 19 ára og eldri

VEISLULIST SKÚTAN
Óskar eftir starfsmanni í útkeyrslu og aðstoð í eldhús.
Upplýsingar veitir Sigurpáll í síma 565 1810

ÞJÓNAR / BARÞJÓNAR ÓSKAST
Frederiksen Ale House, Nýr veitingastaður, óskar eftir þjónum í fullt starf og barþjónum um helgar. Umsóknir sendist á helgitomas@frederiksen.is

MATREIÐSLUMAÐUR
óskast á meðalstórt veitingahús á höfuðborgarsvæðinu. Vinnutími 10-20 virka daga eða eftir samkomulagi og aðra hvora helgi. Íslensku kunnátta skilyrði.
Umsóknir sendist á thjonusta@365.is merkt „veitingar"

VEITINGAHÚSIÐ HORNIÐ
Matreiðslumaður óskast sem fyrst 3-2-2 vaktir frá kl. 15 á daginn og aðra hvora helgi. Einnig vantar aðstoð í eldhús á stuttar vaktir. Umsóknir sendist á hornid@hornid.is

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

ENERGIA VEITINGAST. SMÁRALIND
okkur vantar öflugan liðsmann á kaffibar og þjónust. í sal. Vinnutími önnur hver helgi föstud.
fylgir með+einhv.aukavakti, hentar vel með námi í vetur, skilyrði að viðk. sé vel skipulagður, röskur, vinni vel undir álagi, skilji og tali ísl, ekki yngri en 20 ára.
Umsókn sendist á energia@energia.is

KÖKUHORNIÐ
óskum eftir duglegum og ábyrgum starfskrafti á tvískiptar vaktir alla virka daga í verslun okkar í Kópavogi. Helgarvinna eftir samkomulagi. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af afgreiðslustörfum og sé 20 ára eða eldri. Íslensku kunnátta skilyrði.
Um framtíðarstarf er að ræða. Áhugasamir sækið um á: kokuhornid@kokuhornid.is eða í s. 781 0012

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

Verktakafyrirtæki óskar eftir smið vönum utanhús viðgerðum. Eining vantar vana málara. Uppl. í síma 6973502.

Óskum eftir mönnum í hellulagnir. Reynsla æskileg. Uppl. í s. 698 0098 & umsokn@stjornugardar.is

Hressó óskar eftir kokkum og/eða aðstoðar fólki í eldhúsi sem fyrst. Góð laun í boði fyrir rétta fólkið. Vinsamlega sendið upplýsingar um ykkur á johanna@hresso.is

Óskum eftir röskum starfsmanni á dagvakt frá kl 12-18. Upplýsingar á staðnum eða í síma 898-9705 Gullnesti Grafarvogi, Gylfaflöt 1

Atvinna óskast

50 ára gamall karlmaður vantar vinnu. Meirapróf og lyftarapróf. Mikil reynsla. Uppl. í s. 8468513.

Vanur smiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 8645920.

TILKYNNINGAR

Einkamál

fasteignir

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Austurgata 26, íbúð 301 - Hfj. – 3ja herb.
Opið hús í dag milli kl: 17 – 17:30.

Sérlega smekkleg þriggja herbergja íbúð í fallegu steinhúsi í hjarta miðbæjar Hafnarfjarðar. Íbúðin er 58,9 fm með geymslu. Íbúðin er á þriðju hæð(efstu hæð) 2 fín herb. Stofa og eldús í einu rými, Íbúðin er öll endurnýjuð. Falleg eign. **Verð: 21.5 millj.**

Nánari uppl. veitir Hlynur sölumaður í s: 698-2603

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN
Frá 1957
Sala fasteigna í 57 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Þönglabakki 6 - 109 Rvk

Iðnaðar/ geymsluhúsnæði í Mjóddinni, 692,4 fm með góðri lofthæð. **V. 46 m** *4484*

Helluhraun - til leigu

480 fm iðnaðar/ lagerhúsnæði við Helluhraun 16-18 til leigu. Stór innkeyrsluhurð og tvær gönguhurðir. Rýmið snýr út að Fjarðarhrauni og hefur mikið auglýsingargildi. *4485*

Álfabakki 14 - góð lofthæð

353,7 fm iðnaðar eða geymsluhúsnæði í Mjóddinni með góðri lofthæð. Til afhendingar samkvæmt samkomulagi. **V. 18,5 m.** *4486*

Upplýsingar gefur Guðlaugur Ingi í síma 864-5464

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

atvinna

Lækjarbrekka
Restaurant

VEITINGASTAÐURINN LÆKJARBREKKA ÓSKAR EFTIR FRAMREIÐSLUNEMUM Á SAMNING (ÞJÓNANEMUM)
Upplýsingar veittar í síma: 695-9588
eða info@laekjarbrekka.is

LINDIN
BÍLAÞVOTTASTÖÐ Bílinn þinn á það besta skilið!

Starfsmaður óskast

Bílaþvottastöðin Lindin Bæjarlind 2 óskar eftir starfsmanni í fullt starf. Um er að ræða starf við bílaþvottastöð og bónstöð. Viðkomandi þarf að vera harðduglegur, stundvís, heiðarlegur, vandvirkur og með mikla þjónustulund. Krafist er hreins sakavottorðs og reglumennsku.

Nauðsynlegt er að viðkomandi hafi bílpróf.

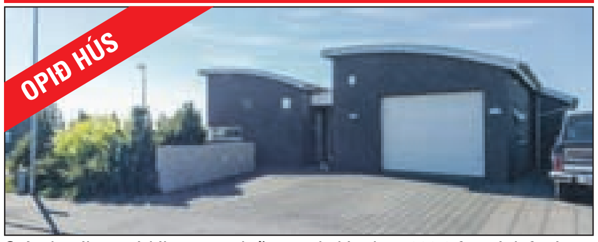
Umsókn og ferilskrá sendist á **robertmar@simnet.is.**

fasteignir

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

Kaldalind 1 - Kópavogi. Glæsilegt einbýlishús

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.15 – 17.45



Stórglæsilegt, virkilega vandað og vel skipulagt 232,0 fm. einlyft einbýlishús á glæsilegri gróinni lóð með stórum veröndum á frábærum útsýnisstað. Húsið er arkitektateiknað að utan af Sigurði Hallgrímssyni og að innan af Guðbjörgu Magnúsdóttur. Eignin er innréttuð á afar vandaðan og smekklegan máta úr vönduðum byggingarefnum og mikið er af föstum innréttingum. Innihurðir eru sérsmíðaðar, og extra háar. Mjög mikil lofthæð er í öllu húsinu. Eign sem vert er að skoða.
Verð 86,9 millj. ***Verið velkomin.***

113 Reykjavík
Freyjubrunnur 25-27

Glæsilegar íbúðir við Freyjubrunn í Úlfarsárdal

Nánari upplýsingar veitir
Lára Björg Björnsdóttir, sölufulltrúi
lara@miklaborg.is **sími:** 841 2333

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar með gólfefnum eða tilbúnar til innréttinga.
- Glæsilegt útsýni yfir dalinn úr flestum íbúðum
- Stæði í lokaðri bílageymslu með flestum íbúðum
- Allur frágangur í húsinu til fyrirmyndar

Verð frá: **25,9 millj.**

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

tilkynningar

Styrkir frá NATA

NATA
North Atlantic Tourism Association

Samstarf Íslands, Grænlands og Færeyja á sviði ferðamála

TIL VERKEFNA Í FERÐAÞJÓNUSTU

Allir sem starfa að eflingu ferðaþjónustu á milli landanna þriggja geta sótt um styrki til samstarfsverkefna á eftirfarandi sviðum ferðaþjónustu:

- Til sameiginlegra markaðssetningarverkefna
- Til nýsköpunar- og vöruþróunarverkefna
- Til þekkingarheimsókna og miðlunar gagnkvæmrar reynslu milli ferðaþjónustuaðila
- Til gæða- og umhverfismála innan ferðaþjónustunnar

Hámarksstyrkur til verkefnis er 100 þúsund danskar krónur, eða að hámarki 50% kostnaðaráætlunar.

TIL KYNNIS- OG NÁMSFERÐA

Um er að ræða ferðastyrki til þeirra sem vinna að samstarfsverkefnum sem varða tvö af löndunum þremur hið minnsta. Hámarksstyrkur á hvern einstakling er 1.000 danskar krónur vegna ferða milli Íslands og Grænlands annars vegar og Íslands og Færeyja hins vegar. Ekki eru veittir styrkir vegna gistingar og uppihalds.

Sækja má um styrk til kynnis- og námsferða eftirtaldra:

- Skóla
- Íþróttahópa
- Tónlistarhópa
- Annars menningarsamstarfs

Ítarlegar upplýsingar ásamt umsóknareyðublöðum á ensku og dönsku er að finna á vef NATA www.nata.is.

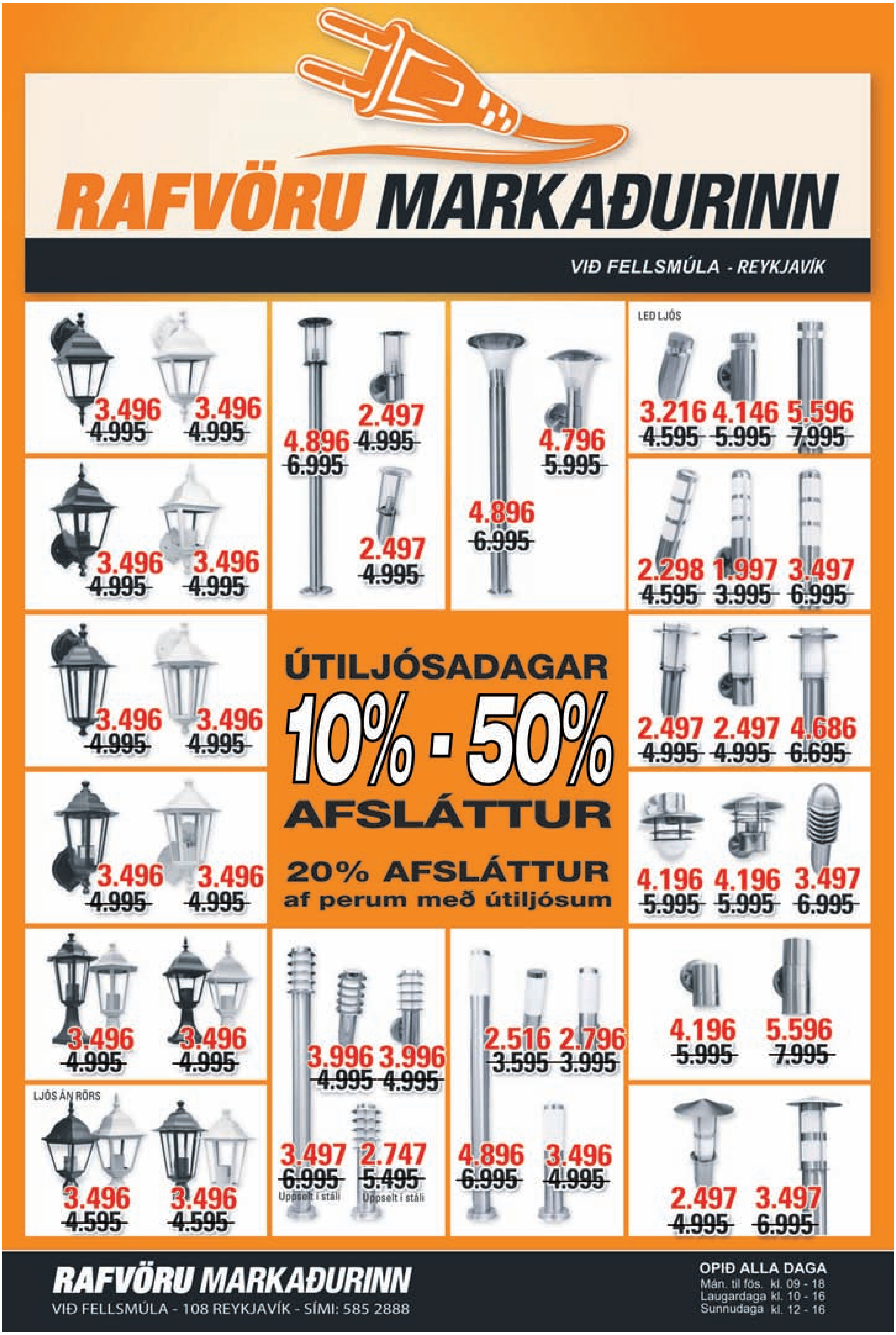
Lokafrestur til að skila umsókn er 9. september 2014
Niðurstaða stjórnar NATA um úthlutun mun liggja fyrir 14. október 2014

NATA er samstarfssamningur ferðamálaráðuneyta í Færeyjum, á Grænlandi og á Íslandi. Markmið samningsins er að auka skilvirkni í samstarfi aðila er sinna ferðamálum í Færeyjum, á Grænlandi og á Íslandi með því að styrkja, samhæfa og tryggja framboð samvinnuverkefna aðildarlandanna á þeim sviðum ferðamála þar sem þau eiga einkum sameiginlegra hagsmuna að gæta.

ERT ÞÚ Á SKRÁ?

Skráning á www.vinna.is er umsækjendum að kostnaðarlausu!

vinna.is
sími: 511 1144


RAFVÖRU MARKAÐURINN
VIÐ FELLSMÚLA - REYKJAVÍK
3.496 4.995
3.496 4.995
4.896 6.995
2.497 4.995
2.497 4.995
4.796 5.995
4.896 6.995
LED LJÓS
3.216 4.595
4.146 5.995
5.596 7.995
3.496 4.995
3.496 4.995
2.298 4.595
1.997 3.995
3.497 6.995
3.496 4.995
3.496 4.995
ÚTILJÓSADAGAR
10% - 50%
AFSLÁTTUR
20% AFSLÁTTUR
af perum með útiljósum
2.497 4.995
2.497 4.995
4.686 6.695
3.496 4.995
3.496 4.995
4.196 5.995
4.196 5.995
3.497 6.995
3.496 4.995
3.496 4.995
3.996 4.995
3.996 4.995
2.516 3.595
2.796 3.995
4.196 5.995
5.596 7.995
LJÓS ÁN RÖRS
3.496 4.595
3.496 4.595
3.497 6.995
Uppselt í stáli
2.747 5.495
Uppselt í stáli
4.896 6.995
3.496 4.995
2.497 4.995
3.497 6.995
RAFVÖRU MARKAÐURINN
VIÐ FELLSMÚLA - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 585 2888
OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. kl. 09 - 18
Laugardaga kl. 10 - 16
Sunnudaga kl. 12 - 16

KL. 20:00

Gatan mín

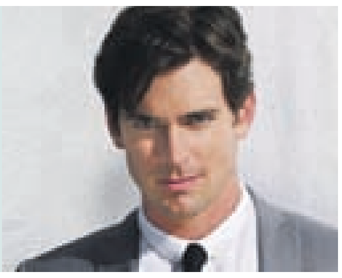
Næst er það Kristján Jóhannsson sem leiðir Völu Matt um stræti og borg.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:45

White Collar

Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.



KL. 21:30

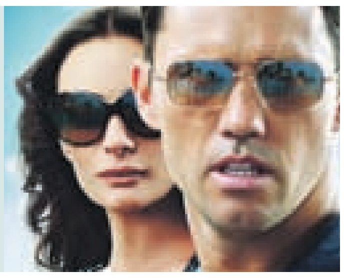
Orange Is The New Black

Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi vegna gamals glæps.

KL. 22:25

Burn Notice

Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.



KL. 18:55

Modern Family

Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.

3 | KL. 20:00

One Born Every Minute

Önnur syrpan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala.

Krakka stöðin | KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Hve marga hvali þurfum við í raun og veru? Ég held fimm. Einn fyrir hvert haf."

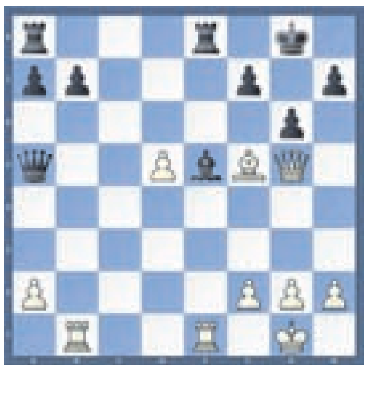
Denis Leary

SKÁK

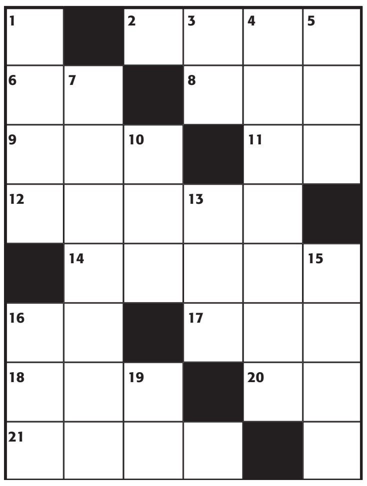
Gunnar Björnsson

Lela Javakhishvili (2.478), Georgíu, hafði svart gegn Tatjana Melemed (2.364), Þýskalandi, á Ólympíu-skákmótinu.

Svartur á leik



22...Bf4! og hvítur gafst upp. 23. Hxe8+ Hxe8 dugar skammt þar hvítur getur ekki valdið e1-reitinn. **www.skak.is:** Úrslit frá Hraðskák-keppni taflfélaga.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. nef, **6.** rún, **8.** sprunga, **9.** frost-skemmd, **11.** bardagi, **12.** óstilltur, **14.** í vafa, **16.** berist til, **17.** ílát, **18.** munda, **20.** ekki heldur, **21.** flokka.

LÓÐRÉTT

1. lummó, **3.** einnig, **4.** fúslega, **5.** varkárni, **7.** flugeldur, **10.** meðal, **13.** bein, **15.** baklaf á flík, **16.** nafar, **19.** til.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gogg, **6.** úr, **8.** gjá, **9.** kal, **11.** at, **12.** ókyrr, **14.** efins, **16.** bt, **17.** fat, **18.** ota, **20.** né, **21.** raða. **LÓÐRÉTT: 1.** púkó, **3.** og, **4.** gjarnan, **5.** gát, **7.** raketta, **10.** lyf, **13.** rif, **15.** stél, **16.** bor, **19.** að.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR
BÍLHÁTALARAR MYNDAVÉLAR
HEYRNARTÓL

RISA ÚTSALA

HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

7 VERSLANIR UM ALLT LAND

SUÐURLANDSBRAUT 26	REYKJAVÍK	S: 569 1500
HAFNARGÖTU 90	REYKJANESBÆ	S: 414 1740
AUSTURVEGI 34	SELFOSSI	S: 414 1745
ÞJÓÐBRAUT 1	AKRANESI	S: 431-3333
GLERÁRGÖTU 30	AKUREYRI	S: 460 3380
GARÐARSBRAUT 18A	HÚSAVÍK	S: 464 1600
KAUPVANGI 6	EGILSSTÖÐUM	S: 414 1735

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

DÚÓIÐ FUNI Bára og Chris eiga ýmis sérkennileg hljóðfæri sem þau leika á undir söng sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þjóðlistin í hávegum höfð hjá Funa

Bára Grímsdóttir og Chris Foster frumflytja lag Báru við ljóð Jóns Steingrímssonar eldklerks á þjóðlistahátíð á Akureyri í vikunni. En fyrst koma þau fram á tónleikum í Norræna húsinu í kvöld.

Það er nóg að gera þessa dagana hjá dúóinu Funa sem samanstendur af þeim Báru Grímsdóttur kvæðakonu og Chris Foster þjóðlagasöngvara og gítarista. Svo byrjað sé á deginum í dag þá verða þau á þjóðlagatónleikum í Norræna húsinu kvöld sem hefjast klukkan 20, ásamt norsku tónlistarkonunum Lindu Gytri frá Oldedalen sem státar af titlinum Noregsmeistari í harmonikuleik og Unni Lövlid sem er rödd vesturstrandar Noregs og þykir með betri þjóðlagatónlistarkonum.

„Þetta eru í raun þrískiptir tónleikar. Við skiptumst á að koma þar fram, við Chris saman og þær Linda Gytri og Unni Lövlid hvor í sínu lagi,“ lýsir Bára. „Chris verður með langspilið og ég með borðhörpu sem heitir Kantele og Chris spilar líka á gítar. Efnið er blanda af gömlum íslenskum lögum sem hafa fundist í handritum, og enskum kvæðalögum. Ég ætla til dæmis að syngja enska ballöðu við langspilið. Lagið er þjóðlag og textinn sannsögulegur.“

Svo er það stóra þjóðlistahátíðin á Akureyri sem hefst á morgun og stendur fram á laugardag. Þar verður bæði þjóðlagatónlist og þjóðdansar á dagskrá í meðferð fjölda listamanna frá Norðurlöndunum og nokkurra frá Írlandi og Skotlandi. Meðal þeirra íslensku eru Bára og Chris sem verða með tónleika á Kaffi Akureyri á föstudaginn, 22. ágúst. Þar flytja þau útsetningu á lagi sem Bára samdi við ljóð eldklerksins Jóns Steingrímssonar um Móðuharðindin. „Lagið heitir Angurvaka og við leikum undir á tvö langspil,“ lýsir Bára og bætir því að gárungarnir segi að eldklerkurinn sjálfur hafi leikið undurvel á langspil.

gun@frettabladid.is

SÝNISHORN Myndir Navarros eru á mörkum ímyndunar og veruleika.

Fer með áhorfendur í huglægt ferðalag

Á sýningunni Walking around Iceland X58 sem spænski listamaðurinn Cayetano Navarro opnar í Gerðubergi á fimmtudag skoðar hann hvaða augum gestir og heimamenn líta íslenska náttúru. Hann gefur hugmyndafluginu lausan tauminn.

Spænski listamaðurinn Cayetano Navarro ferðast mikið og flest verka hans eru tengd upplifun hans af ferðalögum. Á sýningu sem hann opnar í Gerðubergi á fimmtudaginn klukkan 18 og nefnist Walking around Iceland X58 sýnir hann ljósmyndir, klippimyndir, myndbönd og lágmyndir. „Ég reyni að túlka hvaða augum gestir og heimamenn líta íslenska náttúru og fer með áhorfendur í huglægt ferðalag. Öll upplifum við umhverfið á mismunandi hátt og ekki síst landslag. Svo eiga minningar okkar og tilfinningar stóran þátt í skynjuninni,“ segir hann.

Cayetano Navarro er fæddur í Alicante á Spáni. Hann útskrifaðist af myndlistabraut árið 2007 frá Universidad Miguel Hernández og var meðal þeirra tíu sem hlutu fyrstu einkunn. Ári síðar lauk hann námi í kennsluréttindum frá sama háskóla. Hann kveðst hafa átt tíðar ferðir milli Íslands og heimalandsins undanfarin ár og upp á síðkastið búið að mestu í Þykkvabæ, sem ráðsmaður hjá Júlíusi Má Baldurssyni sem rekur

stærsta landnámshænsnabú landsins.

Heimasíða hans er cayetanonavarro.es.

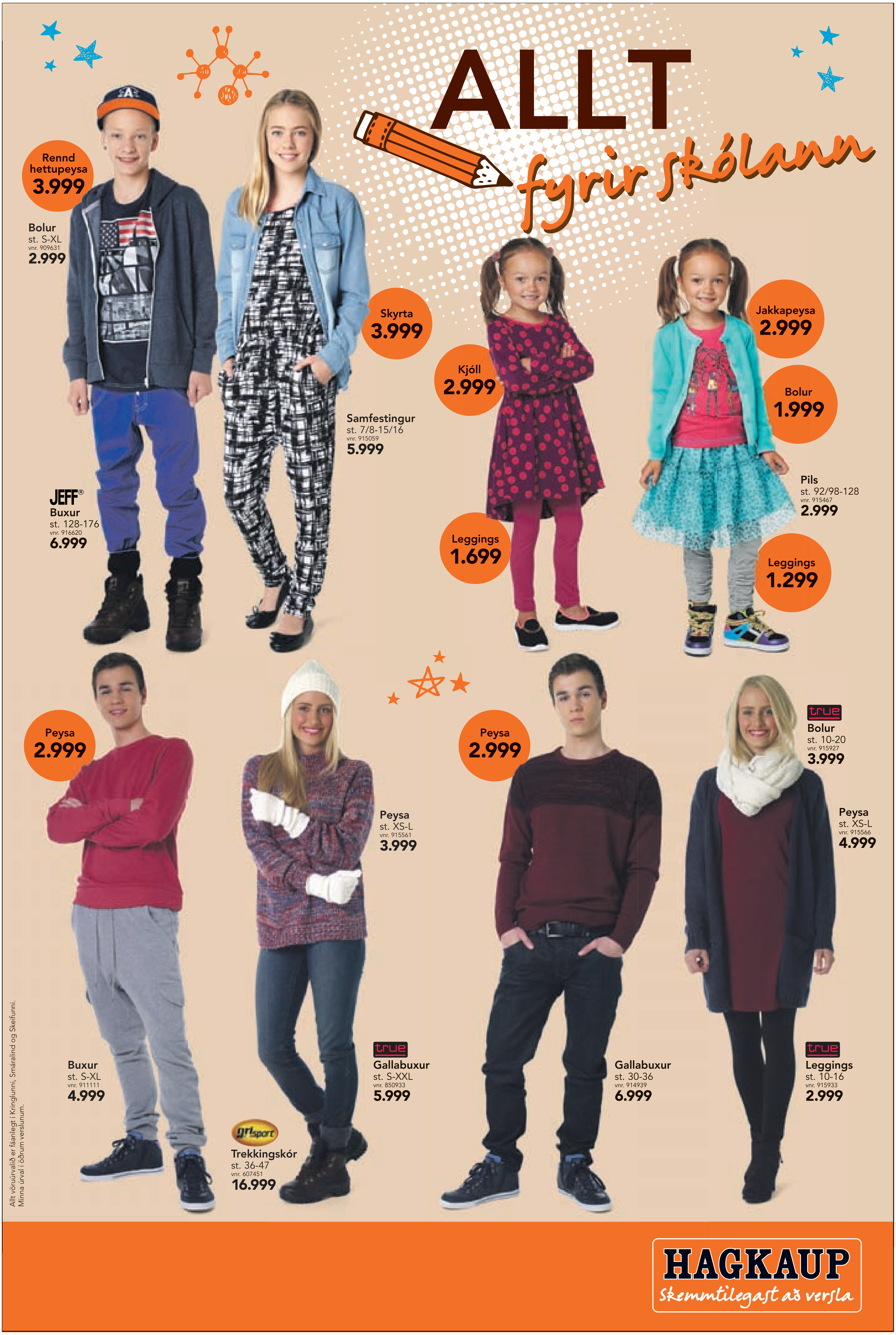
Sýningin Walking around Iceland X58 er opin virka daga milli klukkan 9 og 18 og um helgar milli 13 og 16 og stendur til 19. október.

gun@frettabladid.is

„Ég reyni að túlka hvaða augum gestir og heimamenn líta íslenska náttúru og fer með áhorfendur í huglægt ferðalag.

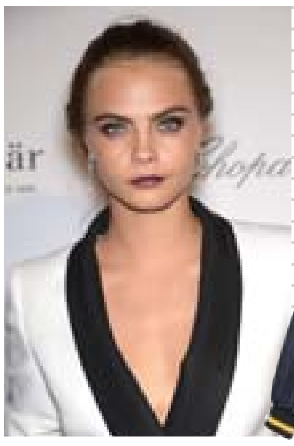
Lærðu af reynslunni

MacBook Air
11" verð frá 159.990.-
13" verð frá 179.990.-
EPLI


ALLT
fyrir skólann
Rennd hettupeysa 3.999
Bolur
st. S-XL
vnr. 909631
2.999
JEFF®
Buxur
st. 128-176
vnr. 916620
6.999
Skyrta 3.999
Samfestingur
st. 7/8-15/16
vnr. 915059
5.999
Kjóll 2.999
Leggings 1.699
Jakkapeysa 2.999
Bolur 1.999
Pils
st. 92/98-128
vnr. 915467
2.999
Leggings 1.299
Peysa 2.999
Buxur
st. S-XL
vnr. 911111
4.999
Peysa
st. XS-L
vnr. 915561
3.999
Trekkingskór
st. 36-47
vnr. 607451
16.999
true
Gallabuxur
st. S-XXL
vnr. 850933
5.999
Peysa 2.999
Gallabuxur
st. 30-36
vnr. 914939
6.999
true
Bolur
st. 10-20
vnr. 915927
3.999
Peysa
st. XS-L
vnr. 915566
4.999
true
Leggings
st. 10-16
vnr. 915933
2.999
Allt vöruúrvalið er fáanlegt í Kringlunni, Smáralind og Skeifunni.
Minna úrval í öðrum verslunum.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ofurfyrirsætan Cara Delevingne hannar fyrir tískurisann DKNY

Línan CaraD4DKNY kemur í verslanir í október en nú er búið að afhjúpa klæðnaðinn sem ofurfyrirsætan Cara Delevingne hefur hannað fyrir tískumerkið DKNY. Línan er afar fjölbreytt og tónar við þann stíl sem Cara hefur tileinkað sér.



Meinhollar pönnukökur

Breyttu til og byrjaðu morguninn á þessu lostæti.

Bananakókospönnukökur með bláberjum og kotasælu – fyrir einn

- 1 meðalstór, þroskaður banani
- 1 msk. kókosmjöl
- 2 msk. kotasæla (einnig hægt að nota rjómaost eða gríska jógúrt)
- 1 msk. heilhveiti
- 1 egg
- smá salt
- handfylli bláber
- 1 tsk. olía

Maukið banana og blandið honum saman við kókosmjöl, kotasælu, hveiti, egg og salt. Bætið síðan bláberjunum saman við. Hitið olíuna á pönnu og steikið pönnukökurnar í 1–2 mínútur á hvorri hlið. Ljúffengt að bera fram með bláberjum og kókosmjöli ofan á.

Fengið af síðunni aspoonfulofphotography.blogspot.de

Spínatpönnukökur – fyrir fjóra

- 1 2/3 bollar haframjöl
- 1 meðalstór banani
- 1 bolli spínat
- 1 bolli vanillumöndlumjólk (einnig hægt að nota vatn)

Setjið 1 og 1/3 bolla haframjöl í matvinnsluvél og vinnið þangað til það líkist hveiti. Bætið maukuðum banana, spínati og mjólk í matvinnsluvélina og blandið vel saman. Takið síðan afganginn af haframjölinu og blandið í nokkrar sekúndur. Hitið olíu eða smjör á pönnu og setjið ¼ af deiginu á hana þegar hún er orðin heit. Steikið í um það bil 2 mínútur á hvorri hlið.

Fengið af síðunni wholelivinglauren.com

Hindberjapönnukökur – fyrir tvo

- 2 tsk. ólífuolía
- 1 bolli möndlumjöl
- 2 egg
- ⅓ bolli kókosmjólk
- ¼ tsk. salt
- 1 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. sítrónusafi
- 1 tsk. kókoshveiti
- 1 tsk. kókosolía
- 1 tsk. hunang
- 10 hindber

Blandið möndlumjöli, eggjum, kókosmjólk, salti, lyftidufti, sítrónusafa, kókoshveiti, kókosolíu og hunangi saman í stórri skál. Hellið olíunni á pönnu og hitið yfir miðlungshita. Skiptið deiginu í tvo hluta og hellið öðrum hlutanum á pönnuna. Setjið 5 hindber ofan á pönnukökuna og steikið í 4 mínútur. Snúið henni við og steikið í 2 mínútur á hinni hliðinni. Endurtakið með hinn helminginn af deiginu.

Fengið af síðunni perchancetocook.com

FLIPPUÐ Hönnun Rakelar er ávallt mjög litrík og skemmtileg.

FYRIR STRÁKA OG STELPUR Í línunni eru kjólar, toppar, leggings og buxur.

NOSTALGÍAN Í HÁMARKI Í mynstrinu má finna ýmsar fígúrur.

Fatalína innblásin af gömlum leikföngum

Fatahönnuðurinn Rakel Blom hefur sent frá sér fatalínuna I Don't Want To Grow Up. Rakel segir fatnaðinn vekja barnið sem býr innra með okkur.

„Mér finnst alltaf jafn skemmtilegt að sjá hvaða karaktera fólk sér úr printinu sem vekja barnið innra með þeim og auðvitað brosið sem fylgir," segir fatahönnuðurinn Rakel Blom. Hún sendi nýverið frá sér nýja línu, I Don't Want to Grow Up, sem er innblásin af gömlum leikföngum.

„Innblásturinn að mynstrinu kemur upphaflega frá gömlum leikföngum sem ég fékk æði fyrir og fór á flest öll dótasöfn í London og fékk að gramsa í kössum hjá alls konar söfnurum og á mörkuðum. Ég notaði svo gamalt, franskt veggfóður sem ég fann í einum af þessum leiðöngrum sem grunn til að byggja upp printið svo það flæðir í samhverfu yfir flíkina og til að búa til heildarmynd. Þegar rýnt er í mynstrið má finna alls konar skemmtilega karaktera, hluti og munstur," segir Rakel.

„Karakterarnir í mynstrinu koma alls staðar að úr minni æsku, æsku vina minna og kunningja og barna þeirra. Frá fólki á öllum aldri. Karakterarnir eiga það allir sameiginlegt að kalla fram nostalgíu, gleði og bros," bætir Rakel við og segist hafa fengið gríðarlega góðar viðtökur við línunni.

Rakel hefur verið búsett í London síðan hún útskrifaðist sem fatahönnuður árið 2012 og líkar borgin vel. Hún útilokar þó ekki frekari landvinninga.

„Ég er alltaf með augun opin fyrir nýjum löndum og tækifærum svo það er aldrei að vita hvert stefnan verður tekin í framtíðinni," segir hún brosandi. Varðandi framtíðina er nóg í pípunum hjá fagurkeranum.

„Ég er að vinna með öðrum listamönnum og það verður gaman að sjá hvað kemur út úr því. Svo er ég að fara að selja í nokkrum popup-búðum hér í London en hugurinn er auðvitað kominn af stað í að undirbúa næstu línu sem verður spennandi vinna."

liljakatrin@frettabladid.is

SÖNG Í LAUMI Halla Norðfjörð hefur verið að syngja síðan hún var þriggja ára. MYND/ÚR EINKASAFNI

Kenndi sér sjálf á gítar

Halla Norðfjörð gefur út sína fyrstu sóló-plötu í dag og blæs til útgáfutónleika á Café Rosenberg í kvöld.

„Ég er búin að vera rosalega lengi að koma plötunni frá mér,“ segir Halla Norðfjörð en hún gefur út sína fyrstu sólóplötu í dag sem ber nafnið The Bridge. Varðandi tónlistarstefnu segir Halla erfitt að flokka plötuna. „Ég hef heyrt alls konar pælingar, til dæmis álfafólktónlist,“ segir Halla og hlær. „Ætli þetta sé ekki bara einhvers konar melankólísk fólktónlist.“

Halla hefur meira og minna verið í tónlist allt sitt líf en hún byrjaði að spila á píanó þegar hún var þriggja ára. „Ég söng líka alltaf í laumi,“ segir tónlistarkonan sem hætti síðan í píanónámi þegar hún var átta ára. „Ég byrjaði síðan aftur þegar ég var átján ára í píanói við FÍH og söng við Söngskóla Sigurðar Demetz.“

Halla kenndi sér hins vegar sjálf að spila á gítar og snertir á ýmsum strengjahljóðfærum en hún spilar meðal annars á mandólín og litla hörpu á nýju plötunni. „Ég hef stundum heyrt að ég sé með svolítið öðruvísi stíl á gítarinn, en það er örugglega þannig þegar maður lærir sjálfur,“ segir hún. „Þá spilar maður bara það sem maður heyrir í hausnum og finnur út úr því.“

„Ég hef stundum heyrt að ég sé með svolítið öðruvísi stíl á gítarinn, en það er örugglega þannig þegar maður lærir sjálfur.

Halla heldur útgáfutónleikana á Café Rosenberg í kvöld og er það Svavar Knútur sem hitar upp fyrir tónlistarkonuna.

- bþ

Fyrsti strandbarinn

Jóel Briem vinnur nú að því að opna Bar Ananas.

„Pælingin er að þegar þú labbar inn þá sértu kominn til Hawaii,“ segir Jóel Briem en hann vinnur nú að því að opna staðinn Bar Ananas á Klapparstíg þar sem Café List var áður til húsa.

„Hugmyndin kviknaði þegar ég og Stulli sátum og drukkum kokkteil,“ segir Jóel en þá vísar hann til Einars Sturlu Moinichen. Félagarnir eru vanir menn í veitingarekstri og mun nýi staðurinn fara undir hatt Bar Co, samsteypu sem á nokkra skemmti- og veitingastaði í Reykjavík og snýst um að halda stöðunum við og í góðu ástandi. Nýi staðurinn er þó ögn öðruvísi en gengur og gerist í Reykjavík þar sem staðurinn er fyrsti strandbar Íslandssögunnar og mun þemað vera ananas.

„Það mun allt tengjast ananas, ananasljós, ananaskokteilar, allt út í ananas,“ segir Jóel og hlær en hann er með góðan hóp listamanna að endurgera staðinn þessa dagana. „Össi 7berg er að mála fyrir okkur ásamt ástralska listamanninum Guido og hún Skugga líka,“ segir Jóel. „Það er rosalega góður hópur sem kemur að þessu og allir að vinna að þessu konsepti.“

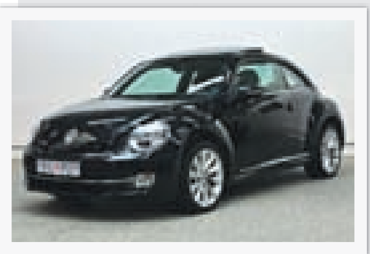
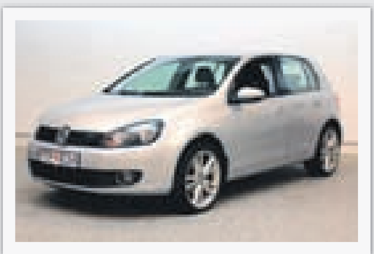
GÓÐIR, NÝLEGIR, TRAUSTIR GÆÐABÍLAR Á GÓÐU VERÐI

VW Touareg V6 TDi
Árgerð 2007, dísil
Ekinn 132.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.790.000

VW Passat Alltrack 4Motion Árgerð 2012, dísil
Ekinn 30.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.990.000

VW Golf Trendline TDi
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 86.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.390.000

VW Polo 1.4 Comfortl. AT
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 54.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.340.000

VW Bjalla Design 160 hö
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 22.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.990.000

VW Golf TDi Trendl.
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 60.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.790.000

Skoda Fabia Amb.1.6TDi
Árgerð 2013, dísil
Ekinn 17.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.690.000

Kia Cee'd EX Sport
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 55.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.890.000

MM Colt AT
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 138.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 750.000

Toyota Auris Terra
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 116.000 km, beinsk.
Ásett verð: 1.490.000

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

Komdu og skoðaðu úrvalið!

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR

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

SKEMMTI SÉR Kate Moss kann að halda uppi stuðinu.

ÁRINU ELDRI Madonna kann að halda góð partí. NORDICPHOTOS/GETTY

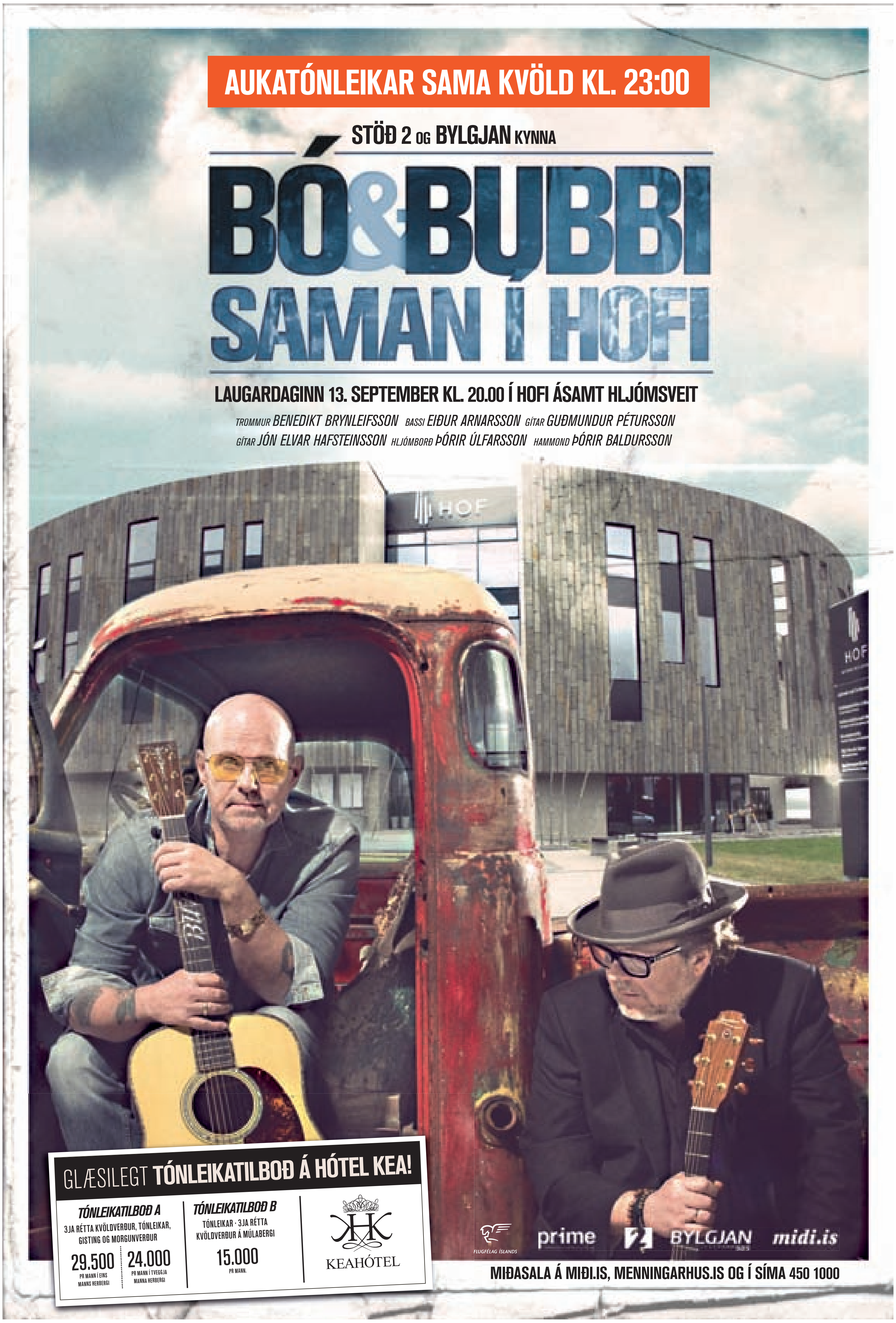
➜ Afmælið var haldið í franska strandbænum Cannes.

Stjörnum prýdd veisla Madonnu

Söngkonan Madonna fagnaði 56 ára afmæli sínu.

Söngkonan Madonna fagnaði 56 ára afmæli sínu um helgina. Þemað í veislunni var þriðji áratugurinn og létu helstu stjörnur tískuheimsins sig ekki vanta. Fyrirsætan Kate Moss fór mikinn í veislunni og sat meðal annars fyrir á mörgum myndum með afmælisbarninu sjálfu. Einnig var þar að finna Mert Alas, Marcus Piggott, fatahönnuðinn og yfirhönnuð Givenchy Riccardo Tisci og Dean og Dan Caten hjá Dsquared.

Börn Madonnu létu sig heldur ekki vanta en bæði Rocco og Mercy voru í búningi og fögnuðu með móður sinni. Madonna skemmti sér hið besta og má segja að partíið hefði alveg eins getað átt sér stað í bíómyndinni The Great Gatsby.



SUMARREGN Christina Aguilera nefnir sitt annað barn Summer Rain. NORDICPHOTOS/GETTY

Nefnir dótturina

Söngkonan Christina Aguilera hefur nefnt nýfædda dóttur sína Summer Rain Rutler. Stúlkan litla kom í heiminn á laugardaginn og er annað barn söngkonunnar vinsælu. Fyrir á hún soninn Max, sem er að verða sex ára, með fyrrverandi eiginmanni sínum Jordan Bratman. Unnusti hennar og faðir Summer Rain er Matt Rutler.

Aguilera fór að fordæmi fleiri stjarna og notaði samskiptamiðilinn Twitter til að koma nafninu áleiðis til aðdáenda sinna. Fæðingin gekk vel en Summer Rain var tekin með keisaraskurði líkt og stóri bróðirinn.

FLYTUR ALexander Skarsgård er tilbúinn að færa sig frá hvíta tjaldinu á svið. NORDICPHOTOS/GETTY

Langar á svið

Leikarann Alexander Skarsgård dreymir um að leika á Broadway. Þessi vinsæli leikari er byrjaður að leita að íbúðum í New York þrátt fyrir að vera ekki með neina vinnu í borginni. Skarsgård er þessa dagana að leika í sinni sjöundu seríu af True Blood en það vampíruævintýri er senn á enda og er því sænski sjarmörinn farinn að kíkja í kringum sig. Einnig er hann með annan fótinn í London þar sem hann leikur í myndinni Tarsan sem er í tökum.

„Ég er að skoða íbúðir í New York og planið er að flytja þangað. Ég veit ekkert hvað ég geri, bíó, sjónvarp, leikhús. Það væri gaman að fara á svið, gera eitthvað allt öðru vísi.“

Jennifer Lawrence og Chris Martin nýtt par

Leikkonan hefur verið að slá sér upp með Coldplay-söngvaranum síðan í byrjun sumars.

Óskarsverðlaunaleikkonan Jennifer Lawrence og Chris Martin, forsprakki hljómsveitarinnar Coldplay, hafa verið að slá sér upp síðan í júní. Lawrence var áður með leikaranum Nicholas Hoult en þau hættu saman í vor, hann ku hins vegar vera að hitta Kristen Stewart.

Martin og Lawrence sáust fyrst spjalla saman í eftirpartíi eftir Coldplay-tónleika í Royal Albert Hall í London og fór vel á með þeim. Hvorki Martin né Lawrence hafa tjáð sig um sögusagnirnar en flestir slúðurmiðlar vestanhafs hafa sagt frá þessu.

Martin skildi við leikkonuna Gwyneth Paltrow fyrr á þessu ári eftir tíu ára hjónaband en þau eiga tvö börn saman. Bæði hafa síðar komið fram í fjölmiðlum og sagst vera góðir vinir og verja ennþá tíma saman sem fjölskylda. Einnig eru uppi sögusagnir þess efnis að Paltrow sé komin með nýjan mann upp á arminn og er það Glee-framleiðandinn Brad Falchuck sem er hinn heppni. Parið ku hafa kynnst þegar Paltrow tók að sér aukahlutverk í söngvaþáttunum vinsælu og hefur sést á rómantískum stefnumótum í Los Angeles undanfarið.

SÁTT OG SÆL Gwyneth Paltrow er líka byrjuð að slá sér upp að sögn slúðurmiðla vestanhafs. NORDICPHOTOS/GETTY

GAMAN Jennifer Lawrence hætti með Nicholas Hoult í vor.

KOMINN MEÐ NÝJA LEIKKONU? Chris Martin ku hafa kynnst Lawrence eftir tónleika Coldplay í London.

KOM ÞEIM SAMAN Ed Sheeran leikur mikilvægt hlutverk í brúðkaupi Courteney Cox. NORDICPHOTOS/GETTY

Sætavísir Cox

Tónlistarmaðurinn Ed Sheeran fær það mikilvæga hlutverk að vera sætavísir í brúðkaupi Courteney Cox og Johnnys McDaid síðar á þessu ári.

Sheeran sá um að kynna parið fyrir ári og leikur því lykilhlutverk í því að skötuhjúin eru að ganga upp að altarinu.

McDaid er góður vinur Sheerans sem er einnig vinur Cox og gæti því vel farið svo að hann verði svaramaður þeirra líka. Leikkonan var áður gift David Arquette en þau skildu í fyrra. Nánir vinir Cox segja hana aldrei hafa verið hamingjusamari og það skiptir hana miklu máli að hafa allt fólkið sitt í brúðkaupinu. **- áp**

NÝTT HLUTVERK Kid Rock á vafalaust eftir að taka afahlutverkið alvarlega. NORDICPHOTOS/GETTY

Verðandi afi

Söngvarinn Kid Rock er að verða afi. Það er sonur Rocks, Bobby Ritchie Jr., sem á von á barni með kærustu sinni. Us Weekly greinir frá þessu en rokkarinn síðhærði hefur ekki enn gefið út neina yfirlýsingu varðandi tíðindin. Móðir Bobbys er Kelley South Russell en Kid Rock hefur verið með forræði yfir drengnum síðan hann var sjö ára og alið hann upp sem einstæður faðir.

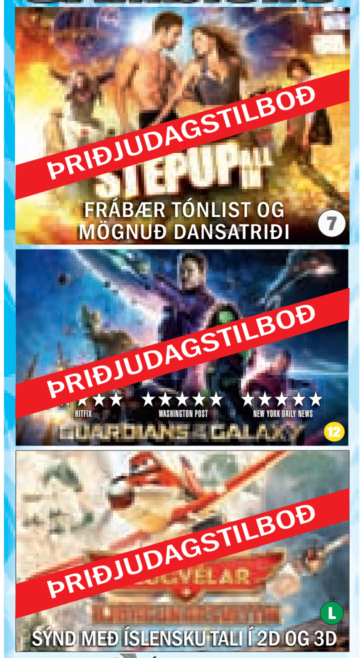
Kid Rock var einu sinni kvæntur Pamelu Anderson en hefur ávallt haldið einkalífi sínu fjarri kastljósi fjölmiðla. **- áp**

LAUGARÁS BÍÓ
Coca-Cola í Laugarásbíói

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
THE EXPENDABLES 3	5, 8, 10:35(P)	12
LUCY	6, 8, 10	16
NIKULÁS LITLI	3:50	L
AÐ TEMJA DREKAN SINN 2D	5	L
22 JUMP STREET	8	12
THE PURGE: ANARCHY	10:20	16

SAMbio.is



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
STEP UP: ALL IN	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:30	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL	KL. 3D: 4 - 6 2D: 4 - 6	L
GUARDIANS OF THE GALAXY	KL. 3D: 3 - 5:30 - 8 - 10:40	12
GUARDIANS OF THE GALAXY VIP 2D	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:40	
LUCY	KL. 8 - 10	16
HERCULES	KL. 8 - 10:10	12
CHEF	KL. 6 - 8:20 - 10:40	12
TARZAN ÍSLTAL 2D	KL. 3:40	7

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
GUARDIANS OF THE GALAXY	KL. 3D: 5:20 - 8 - 10:40 2D: 7 - 9:30	12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL	KL. 3D: 5 2D: 6	L
JERSEY BOYS	KL. 10:10	12
HERCULES	KL. 8	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 8 - 10:40	12
STEP UP: ALL IN	KL. 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
LUCY	KL. 10:20	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D	KL. 10	12
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL 3D	KL. 8	L
STEP UP: ALL IN	KL. 8	7
LUCY	KL. 10:20	16
AÐ TEMJA DREKANN SINN ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D	KL. 8 - 10:30	12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:40 - 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL 3D	KL. 6	L
HERCULES	KL. 10:30	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

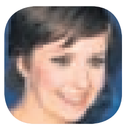
SMÁRABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
EXPENDABLES	KL. 5 - 8 - 10.40	14
EXPENDABLES LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.40	14
FLUGVÉLAR 2 ÍSL TAL 2D	KL 3.40 - 5.50	L
FLUGVÉLAR 2 ÍSL TAL 3D	KL 3.40	L
LUCY	KL. 5.40 - 8 - 10.10	16
SEX TAPE	KL 8 - 10.10	14
DAWN_PLANET OF THE APES 3D	KL 8 - 10.45	14
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL TAL 2D	KL 3.30 - 5.45	L

HÁSKÓLABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
EXPENDABLES	KL 5.20 - 8 - 10.40	14
NIKULÁS Í FRÍI	KL 5.45 - 8	L
SEX TAPE	KL 5.40 - 8 - 10.15	14
DAWN_PLANET OF THE APES 3D	KL 10.45	14
VONARSTRÆTI ENSKUR TEXTI	KL 5.20	14
VONARSTRÆTI	KL 8 - 10.10	14

STJÖRNURNAR Á TWITTER

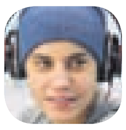
Piers Morgan

@piersmorgan
17. ÁGÚST
Ég ætla að taka mér vikufrí á Twitter. Tísthreinsun. Reynið að sakna mín ekki of mikið. Mwah x



Lena Dunham

@lenadunham
17. ÁGÚST
„Mig langar að búa í smábæ þar sem allir eru daprir ef einhver deyr og við megum öll klappa nýja hestinum í bænum.“ – 10 ára snillingur, vinur minn



Justin Bieber

@justinbieber
17. ágúst
:)

Ertu þá farin? Farin frá mér?

BAKÞANKAR
Söru McMahon

Undanfarnar vikur hafa þrír vinir mínir flutt búferlum ásamt fjölskyldum sínum og hafið nýtt líf í nýju landi. Reyndar er sú þriðja og síðasta ófarin enn – hún flyst vestur um haf á morgun. Ég og hún eigum okkur litla sunnudagshefð: að hittast í kaffi á Eymundsson, fara yfir liðna viku og blaða í gegnum tímarit. Það var því við hæfi að kveðjustundin ætti sér stað með hefðbundnu sunnudagssniði.

AÐ kaffispjallinu loknu var komið að hinni eiginlegu kveðjustund. Vesturfarinn vildi þó ómögulega hafa augnablikið of tilfinningaþrungið og tók fram að við mundum auðvitað halda áfram að eiga okkar vikulega spjall. Og það munum við gera – með aðstoð nýjust tækni og vísinda.

ÉG var sautján ára gömul þegar ég flutti fyrst frá Íslandi. Ég fór að vísu ekki langt, rétt yfir hafið til Írlands þar sem ég fékk að búa hjá föðurbróður mínum og fjölskyldu hans. En í þá daga var allt eitthvað svo „gammeldags“: Mamma mín var sú eina sem ég þekkti sem hafði aðgang að tölvupósti og sjálf var ég ekki nettengd nema einu sinni í viku þegar ég sótti sérstaka tölvutíma í skólanum. Öll mín samskipti við vini voru í formi handskrifaðra bréfa.

ÉG flutti svo til Austurríkis á því herrans ári 2000. Tækninni hafði fleygt töluvert fram á ekki nema þremur árum og ég var komin með Nokia GSM-síma og flestir vinirnir voru skráðir á MSN-spjallforritið. Ég gat meira að segja fylgst með skemmtanalífinu heima í Reykjavík í gegnum alls kyns netsíður sem sérhæfðu sig í birtingu „djammmynda“. Fjórtán árum seinna hafa Facebook, Skype og Instagram bæst við flóruna og gert heiminn enn minni en áður.

ÉG mun vissulega sakna sunnudagssamverunnar með Vesturfaranum en það er huggun harmi gegn að vita af því að hún er ekki nema „one Skype-call away“.

Aðdáendur heiðruðu kónginn

Aðdáendaklúbbur Elvis Presley á Íslandi kom saman á Gullöldinni í Grafarvogi um helgina þar sem sannkölluð Elvis-stemning réð ríkjum. Fjöldi fólks lét sjá sig enda á kóngurinn fjölda aðdáenda hér á landi. Jósef „Presley“ Ólason tók lagið enda einn fremsta Elvis-eftirherma landsins. Þá var karókívélin vel nýtt og fólk söng lög kóngsins, ásamt því að gæða sér á gómsætum pítsum og sérútbúnum Elvis-samlokum.

KÓNGAR Jósef „Presley“ Ólason, ein fremsta Elvis-eftirherma landsins, tók að sjálfsögðu lagið. Guðmundur mundar saxinn af stakri prýði. MYNDIR/BRAGI RÚNAR SVEINSSON

ALLIR Í STUÐI Fjöldi fólks lagði leið sín upp á svið og söng lög kóngsins.

SYNGJA SAMAN Magnús Paul Korntop, einn mesti Elvis-aðdáandi landsins, tók lagið ásamt vinkonu sinni.

FLOTT FLÚR Hér sjáum við glæsilegt Elvis-flúr sem einn aðdáandinn skartaði.

Í GÓÐUM GÍR Grétar Þór Grétarsson er alvanur því að syngja lög kóngsins og sveik engan með frábærri frammistöðu.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

MONTY PYTHON LIVE (mostly) 7 - 12 ÁGÚST: 20.00
SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

55" SJÓNVARPS TILBOÐ

THOMSON
LED ULTRA HD

299.990
VERÐ ÁÐUR 499.990

Thomson 55UW9786
55" LED Ultra HD sjónvarp með Ultra HD 4K 3840x2160p upplausn. Smart TV. Wifi. Active 3D. 2D í 3D. Pure Image Ultra. Mega Contrast. 200 Hz Clear Motion Index. Stafrænn DVB-C, DVB-T/2 móttakari. DLNA. Skype. 2x USB, 3x HDMI, AVI, Component, Optical, heyrnatólstengi, Coaxial út, VGA og CI+ rauf. Hótelstilling. 2 x Active gleraugu fylgja.

32" FINLUX
59.990
VERÐ ÁÐUR 69.990

Finlux 32FLZ189B
32" LED sjónvarp með 1366x768p og Progressive Scan. Stafrænn DVB-T+C móttakari. Gervihnattamóttakari. USB, 2x HDMI, Scart, Ci, S-video, S/PDIF, PC, CVBS og heyrnartólstengi. Hótelstilling.

32" Panasonic
69.990
VERÐ ÁÐUR 89.990

Panasonic TX32AW304
32" VIERA LED sjónvarp með 1366x768p upplausn og 100 Hz Back Light Blinking. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2, DVB-S,DVB-S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. USB, 2x HDMI, CI rauf, RCA tengi, heyrnartólstengi og Coax út o.fl. Hótelstilling.

32" LG
64.990
VERÐ ÁÐUR 74.990

LG 32LN570U
32" HD LED Smart sjónvarp. Triple XD Engine. Picture Wizard II. 100Hz Motion Clarity Index. Real Cinema 24p. Stafrænn móttakari DVB-T/C. CI kortarauf. 3 x HDMI, Scart, 3 x USB o.fl.

40" THOMSON
89.990
VERÐ ÁÐUR 109.990

Thomson 40FW3324
40" LED Full HD sjónvarp með 1920x1080p upplausn. 100Hz. Pure Image 3 engine. Háskerpu HDTV DVB-T2/C stafrænn móttakari. HDMI, VGA, Digital Coax, CI+, VGA, hljóð og heyrnartólstengi. USB upptaka. Hótelstilling.

39" Panasonic
119.990
VERÐ ÁÐUR 139.990

Panasonic TX39AW304
39" VIERA LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn og 100 Hz Back Light Blinking. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2, DVB-S,DVB-S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. Media spilari. USB, 2x HDMI, Scart, Component, CI rauf, composite, RCA tengi, Heyrnatólstengi og Coax út. Orkuflokkur A+.

42" Panasonic
139.990
VERÐ ÁÐUR 169.990

Panasonic TX42AS600Y
42" Smart VIERA LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn. Vreal Smart Engine. Dual-Core örgjörvi. 100 Hz Back Light Blinking. VIERA Connect nettenging. Wi-Fi. Skype. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. Media spilari. Scart, 2x HDMI, CI rauf, RCA, DNLA, Optical út, heyrnartólstengi o.fl.. Apple/Android síma og spjaldtölvu App.

42" LG
154.990
VERÐ ÁÐUR 169.990

LG 42LB620V
42" Full HD 3D sjónvarp með Full HD 1920x1080p upplausn og IPS skjá. Triple XD Engine. 100Hz MCI. Intelligent Sensor. Cinema 3D. 2D to 3D. Stafrænn DVB-T2/C móttakari. Gervihnattamót-takari. Time Machine upptaka. USB, 2x HDMI, optical út o.fl.

47" LG
164.990
VERÐ ÁÐUR 179.990

LG 47LB561V
47" Full HD sjónvarp með Full HD 1920x1080p upplausn og Triple XD Engine. Picture Wizard II Stafrænn DVB-T2/C móttakari. Gerfihnattamóttakari. 2x10w Sourround með Clear Voice. USB, 2x HDMI, Scart, Component, composite, optical út o.fl.

50" Panasonic
169.990
VERÐ ÁÐUR 249.990

Panasonic TX50AS600Y
50" Smart VIERA LED sjónvarp með 1920 x1080p upplausn. Vreal Smart Engine. Dual-Core örgjörvi. 100 Hz Back Light Blinking. VIERA Connect nettenging. Wi-Fi. Skype. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. 2x HDMI, CI rauf, RCA, DNLA, Optical út o.fl. Apple/Android síma og spjaldtölvu App.

Sjónvarpsmiðstöðin

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

LG OLED
SJÓNVÖRP
SELJUM SÍÐUSTU EINTÖKIN MEÐ 50% AFSLÆTTI

Nýliðarnir afgreiddir

FÓTBOLTI Chelsea byrjar vel í ensku úrvalsdeildinni, en lærisveinar Josés Mourinho völtuðu yfir nýliða Burnley, 3-1, á Turf Moor í lokaleik fyrstu umferðar í gærkvöldi. Spilamennska Chelsea var frábær í leiknum og liðið augljóslega til alls líklegt eins og spáð hefur verið.

Burnley komst yfir í leiknum á 14. mínútu, en það gerði lítið annað en að reita Chelsea-menn til reiði sem skoruðu öll þrjú mörkin áður en fjörutíu mínútur voru liðnar.

Diego Costa skoraði í frumraun sinni í ensku úrvalsdeildinni og þá bættu André Schürrle og Branislav Ivanovic við mörkum. Mark Þjóðverjans var einstaklega fallegt eftir magnaða sendingu Fábregas.

Seinni hálfleikurinn var öllu rólegri, en sigurinn aldrei í hættu hjá Chelsea. Liðið sýndi svo sannarlega hvers vegna flestir spá því sigri í ensku úrvalsdeildinni í vetur.

Þórsarar í vondum málum á botninum

FÓTBOLTI Þór er í slæmri stöðu á botni Pepsi-deildar karla eftir fjórða tapið í röð gegn Fylki, 4-1, í Árbænum í gærkvöldi. Þór er áfram sex stigum frá öruggu sæti þegar sjö umferðir eru eftir af deildinni.

Eyjamenn unnu mikilvægan sigur í Víkinni þar sem heimamenn töpuðu í fyrsta sinn í sumar, 2-1. Ian Jeffs og Arnar Bragi Bergsson skoruðu mörk gestanna sem komust upp í 9 sæti.

Breiðablik vann svo Fram, 3-0, og sigurganga Framara því á enda.

Meira um leikina á Vísi.

EKKERT MARK Chuck er ekki enn búinn að skora fyrir Þór. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

4-1 | **Fylkisvöllur** Áhorf: 802 **Kristinn Jakobsson (8)**

Mörkin: 1-0 Albert Brynjar Ingason (12.), 2-0 Stefán Ragnar Guðlaugsson (23.), 2-1 Hlynur Atli Magnússon (40.), 3-1 Oddur Ingi Guðmundsson (69.), 4-1 Albert Brynjar Ingason (76.)

FYLKIR (4-3-3): Bjarni Þórður Halldórsson 5 - Stefán Ragnar Guðlaugsson 7 (81. Hákon Ingi Jónsson -), Agnar Bragi Magnússon 6, Ásgeir Eyþórsson 6, Tómas Þorsteinsson 6 - ***Finnur Ólafsson 8** (71. Daði Ólafsson -), Oddur Ingi Guðmundsson 6, Ásgeir Örn Arnþórsson 7 - Gunnar Örn Jónsson 6 (89. Andrew Sousa -), Ragnar Bragi Sveinsson 7, Albert Brynjar Ingason 8.

ÞÓR (4-3-3): Sandor Matus 6 - Sveinn Elías Jónsson 4, Orri Freyr Hjaltalín 3, Atli Jens Albertsson 2, Ingi Freyr Hilmarsson 3 - Ármann Pétur Ævarsson 3 (84. Kristinn Þór Björnsson -), Hlynur Atli Magnússon 4, Jónas Björgvin Sigurbergsson 4 - Sigurður Marinó Kristjánsson 4 (74. Orri Sigurjónsson -), Jóhann Helgi Hannesson 3 (74. Jóhann Þórhallsson -), Chukwudi Chijindu 5..

Skot (á mark): 10-5 (5-2) **Horn**: 4-6

Varin skot: Bjarni 0 - Sandor 1

1-2 | **Víkingsvöllur** Áhorf: 923 **Vilhjálmur A. Þórarins. (7)**

Mörkin: 0-1 Ian Jeffs (38.), 0-2 Arnar Bragi Bergsson (48.), 1-2 Matt Garner (86. sjálfsm.).

VÍKINGUR (4-3-3): Ingvar Þór Kale 5 - Kjartan Dige Baldursson 6, Óttar Steinn Magnússon 5 (78., Viktor Jónsson -), Alan Lowing 6, Halldór Smári Sigurðsson 7 - Kristinn Jóhannes Magnússon 6, Igor Taskovic 5, Aron Elís Þrándarson 7 - Páll Olgeir Þorsteinsson 6 (85. Ívar Örn Jónsson -), Pape Mamadou Faye 4, Ventseslav Ivanov 3(62. Michael Maynard Abnett 7).

ÍBV (4-3-3): Abel Dhaira 5 - Jökull Elísabetarson 6, ***Andri Ólafsson 7**, Matt Garner 6, Jón Ingason 6 - Gunnar Þorsteinsson 5, Agnar Bragi Bergsson 7, Ian Jeffs 7 - Víðir Þorvarðarson 4 (81. Atli Fannar Jónsson), Þórarinn Ingi Valdimarsson 7, Jonathan Glenn 5.

Skot (á mark): 11-7 (3-6) **Horn**: 12-3

Varin skot: Ingvar 4 - Abel 3

3-0 | **Kópavogsvöllur** Áhorf: 1.575 **Ívar Orri Kristjánss. (5)**

Mörkin: 1-0 Árni Vilhjálmsson (78.), 2-0 Guðjón P. Lýðsson (80.), 3-0 Elfar Árni Aðalsteinsson (84.)

BREIÐABLIK (4-4-2): Gunnleifur Gunnleifsson 7 - Damir Muminovic 5, Elfar Freyr Helgason 6, Finnur Orri Margeirsson 6, Arnór Sveinn Aðalsteinsson 5 - Höskuldur Gunnlaugsson 5 (66., Ellert Hreinsson 5), Guðjón Pétur Lýðsson 7 (85., Jordan Halsman -), Baldvin Sturluson 5, Andri Rafn Yeoman 6 (88., Stefán Gíslason -) - Elfar Árni Aðalsteinsson 7, ***Árni Vilhjálmsson 8**.

FRAM (4-5-1): Denis Cardaklija 5 - Hafsteinn Briem 4, Tryggvi Sveinn Bjarnason 5, Ingiberg Ólafur Jónsson 5, Ósvald Jarl Traustason 6 - Viktor Bjarki Arnarsson 4 (62., Arnþór Ari Atlason 5), Jóhannes Karl Guðjónsson 5, Aron Bjarnason 6, Orri Gunnarsson 5, Haukur Baldvinsson 6 - Guðmundur Steinn Hafsteinsson 5..

Skot (á mark): 11-4 (9-2) **Horn**: 10-1

Varin skot: Gunnleifur 2 - Denis 6

PEPSI-DEILDIN 2014

STAÐAN

Stjarnan		15	10	5	0	28-16	35
FH		14	9	5	0	25-9	32
KR		14	8	2	4	22-15	26
Víkingur	R.	15	8	2	5	20-17	26
Valur		16	6	3	7	24-26	21
Keflavík		15	4	6	5	22-22	18
Breiðablik		16	3	9	4	24-25	18
Fylkir		16	5	3	8	24-29	18
ÍBV		16	4	5	7	22-26	17
Fjölnir		15	3	6	6	25-27	15
Fram		16	4	3	9	18-30	15
Þór		16	2	3	11	21-33	9

NÆSTU LEIKIR

Miðvikudagurinn 20. ágúst: 18.00 FH - Keflavík, 18.00 KR - Fjölnir.

Frábært að skora sigurmarkið

Gylfi Þór Sigurðsson skoraði sigurmark Swansea á Old Trafford um helgina gegn liðinu sem hann studdi í barnæsku. Hann segir að það sé margt breytt hjá Swansea frá því þegar hann var síðast í láni hjá félaginu.

FÓTBOLTI Gylfi Sigurðsson var hetja Swansea gegn Manchester United á Old Trafford í fyrsta leik ensku úrvalsdeildarinnar um helgina. Gylfi átti frábæran leik, en hann skoraði eitt og lagði upp annað fyrir Swansea í 2-1 sigri.

Mikið var rætt um nýja tíma hjá Manchester United fyrir leikinn og fáir höfðu trú á því að Svanirnir myndu taka stigin þrjú.

„Það eru allir himinlifandi yfir að fara með þrjú stig af Old Trafford. Ég held að það hefðu allir verið sáttir hefðum við farið með eitt stig aftur heim til Wales, en að taka þrjú stig úr fyrsta leiknum er algjörlega frábært,“ sagði Gylfi sem var nýkominn frá sjúkraþjálfara þegar Fréttablaðið heyrði í honum í gær.

Gylfi var stuðningsmaður United í æsku og segir hann að það hafi verið stórkostleg tilfinning að skora í Leikhúsi draumanna (e. Theatre of Dreams), Old Trafford.

„Ég var stuðningsmaður United þegar ég var yngri og það var frábært að skora loksins á þessum velli, hvað þá sigurmarkið í leiknum.“

Fengu ekki mörg dauðafæri

Leikurinn var fyrsti leikur liðsins í ensku úrvalsdeildinni undir stjórn hollenska knattspyrnustjórans Louis Van Gaal. Hollendingurinn hefur notast við leikkerfið 3-5-2 undanfarnar vikur en leikmönnum Swansea tókst vel að loka á það í leiknum.

„Það er dálítið öðruvísi að spila við þá, þar sem þeir eru með þrjá miðverði og bakverðir þeirra eru mjög ofarlega á vellinum. Við bökkuðum aftar og ég og Bony (Wilfried, framherji Swansea) sáum bara um miðjumenn þeirra. Við leyfðum þeim ekki að byrja neitt spil frá miðjumönnunum.“

Wayne Rooney jafnaði metin fyrir Manchester United í upphafi seinni hálfleiks en leikmönnum Swansea gekk vel að verjast sóknum heimamanna.

Ég var stuðningsmaður United þegar ég var yngri og það var frábært að skora loksins á þessum velli, hvað þá sigurmarkið í leiknum.

Gylfi Þór um sigurmarkið

„Þeir fengu ekki mörg færi, sérstaklega í fyrri hálfleik. Þeir breyttu svo um leikkerfi í hálfleik og fóru í 4-4-2. Þeir skoruðu úr hornspyrnu og það var mikil pressa á okkur í síðari hálfleik og við fórum of aftarlega, en við náðum að loka vel á þá og þeir sköpuðu sér ekki mörg dauðafæri.“

Miklar breytingar frá

Landsliðsmaðurinn er ánægður með að vera kominn aftur til Swansea og segir að félagið sé að þróast í rétta átt, frá því hann spilaði þar hálft tímabil.

„Það hafa verið töluverðar breytingar síðan ég var hér síðast. Það eru komin tvö aukaár sem félagið er búið að vera í úrvalsdeildinni og það er á uppleið. Það er verið að byggja nýtt æfingasvæði sem er nánast tilbúið, en það verður fullklárað í janúar eða febrúar. Aðstæður eru miklu betri og allt í kringum liðið hefur batnað síðan ég var hér síðast,“ sagði spyrnusérfræðingurinn og segir að leikmenn Swansea hafi ekkert farið fram úr sér eftir sigurinn á United.

„Það skiptir mestu máli að tryggja okkar sæti í deildinni á næsta tímabil og síðan förum við að hugsa um að enda tímabilið í efri hlutanum,“ sagði hann og segir að það hafi verið dálítið skrýtið að vera með Garry Monk sem þjálfara í upphafi, en Garry og Gylfi spiluðu saman síðast þegar Gylfi var hjá Swansea. Hann tók við liðinu af Michael Laudrup í febrúar eftir að hafa verið fyrirliði þess undanfarin ár.

SÁTTUR Gylfi átti góðan leik um helgina en hann skoraði sigurmark leiksins á Old Trafford um helgina ásamt því að leggja upp fyrsta mark leiksins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Það var dálítið skrýtið að vera með hann sem þjálfara fyrstu vikurnar. Maður er að venjast þessu núna og hann er mjög fínn. Hann bjóst ekki við þessu; að fá starf svona ungur sem þjálfari í úrvalsdeildinni, en hann er að nýta það tækifæri. Hann er mjög vel undirbúinn og fínn þjálfari,“ sagði Gylfi um fyrrverandi liðsfélaga sinn og núverandi þjálfara.

-ail

Mætum með öll tromp á hendi annað kvöld

Jón Arnór Stefánsson og Helgi Már Magnússon verða með íslenska körfuboltalandsliðinu á móti Bretlandi

KÖRFUBOLTI Íslenska körfuboltalandsliðið fær mikinn liðsstyrk í dag þegar Jón Arnór Stefánsson flýgur til móts við strákana í London en hann ætlar að taka slaginn með liðinu annað kvöld í mikilvægasta leik landsliðsins fyrr og síðar. Jón Arnór er ekki einn í för í vélinni því KR-ingurinn Helgi Már Magnússon kemur einnig með.

Jón Arnór Stefánsson er besti körfuboltamaður landsins og hefur verið það í meira en áratug. Hann var ekki með liðinu í fyrstu tveimur leikjum þess í undankeppninni vegna óvissu um samningamál hans á næstu leiktíð.

„Jón er enn án samnings en hann tók þessa ákvörðun í samráði við fjölskyldu sína. Íslenska liðið er í góðri stöðu með að komast áfram og því tók hann þessa ákvörðun til að aðstoða liðið að tryggja Íslandi sæti á EuroBasket í fyrsta sinn í sögunni,“ segir í Fréttatilkynningu frá KKÍ.

Jón Arnór var með 16,5 stig að meðaltali í Evrópukeppninni í fyrra og hitti þá úr 53 prósentum þriggja stiga skota sinna. Árið á undan skoraði Jón Arnór 18,5 stig að meðaltali í leik og þar á meðal skoraði hann 28 stig í eina útisigrinum á móti Slóvakíu. Íslenska liðið er því þarna að endurheimta sinn besta mann.

Íslenska liðið spilaði samt frábærlega án Jóns í fyrri leiknum á móti Bretum í Höllinni en hinir ungu Haukur Helgi Pálsson og Martin Hermannsson skoruðu þá saman 46 stig og sáu til þess að liðið saknaði ekki Jóns eins mikið.

Í leiknum annað kvöld verður spennustigið hins vegar hátt og reynsla þeirra Jóns Arnórs og Helga Más verður því gulls ígildi í Koparkassanum. Saman hafa þeir spilað 148 A-landsleiki, Helgi Már 78 leiki og Jón Arnór 70.

Þessir tveir hafa því séð tímana tvenna með landsliðinu í gegnum árin og eru auk þess fjölhæfir leikmenn og frábærir liðsmenn. Ef það eru einhverjir tveir sem geta komið inn í liðið við þessar aðstæður þá eru það þeir tveir.

-óój

MÆTTUR TIL LONDON Jón Arnór Stefánsson hefur spilað með íslenska landsliðinu frá 2000 en liðið hefur aldrei verið eins nálægt því að komast á stórmót og nú.

Ísland með 100 prósent sigurhlutfall í Koparkassanum

Landsleikurinn gegn Bretlandi annað kvöld fer fram í íþróttahöll þar sem Ísland hefur aldrei tapað.

KÖRFUBOLTI Ísland er aðeins 40 mínútum frá því að komast inn á Evrópumótið í körfubolta. Sigur á Bretum í Koparkassanum í London á miðvikudagskvöldið gæti skrifað annað bindi í sögu íslenska körfuboltans. Eftir þrettán stiga sigur á Bretum í Höllinni nægir íslensku strákunum sigur á breska liðinu til þess að tryggja sér annað sætið í riðlinum sem gefur nánast örugglega sæti í úrslitakeppni EM.

Koparkassinn var byggður fyrir Ólympíuleikana í London 2012 og þar fór fram riðlakeppni handboltans á sumarleikunum fyrir tveimur árum. Íslenska handboltalandsliðið er eini fulltrúi Íslands í höllinni fyrir þennan leik annað kvöld og það er ekki mikið hægt að kvarta yfir genginu til þessa.

Íslenska handboltalandsliðið vann alla fimm leikina í Koparkassanum í riðlakeppni ÓL í London, þar á meðal sigur á bæði Frökkum og Svíum sem enduðu síðan á því að spila um gullið á leikunum. Íslenska liðið vann Argentínu og Túnis í fyrstu tveimur leikjum sínum og síðasti leikur íslensks landsliðs í húsinu var síðan sautján marka sigur á breska landsliðinu, 41–24.

Tveimur dögum eftir sigurinn á Bretum var komið að átta liða úrslitunum en þá var ekki lengur spilað í Koparkassanum heldur í Körfuboltahöllinni sem er stærra hús. Íslenska liðið tapaði fyrir Ungverjum í framlengdum leik í fyrsta leik sínum í Körfuboltahöllinni.

Í raun hefur ekki gengið alltof vel hjá karlalandsliðunum okkar í London fyrir utan þessa leiki í Koparkassanum og því til stuðnings má nefna tap fótboltalandsliðsins fyrir Trínidad og Tóbagó á Loftus Road í febrúar 2006 eða tvö töp í hinum leikjum fótboltalandsliðsins í höfuðborg Englands. En þessi leikur fer sem betur fer fram í Koparkassanum og þar Ísland á fimm leikja sigurgöngu. **-óój**

GÓÐUR Martin Hermannsson var góður í fyrri leiknum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FLYTUR ÚT Guðrún Gróa finnur sér vonandi lið í Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gróa yfirgefur Hólminn

KÖRFUBOLTI Íslandsmeistarar Snæfells í Dominos-deild kvenna í körfubolta mæta til leiks án eins síns allra besta leikmanns næsta vetur. Guðrún Gróa Þorsteinsdóttir er að flytja til Danmerkur og verður ekki með Hólmurum á komandi leiktíð. Þetta kom fram á karfan.is í gær.

Guðrún Gróa spilaði mjög vel á síðustu leiktíð og sérstaklega í úrslitakeppninni, en hún skoraði 10,4 stig, tók 7,3 fráköst og gaf 2,6 stoðsendingar að meðaltali í leik. Þá má ekki gleyma að Gróa er einn allra besti varnarmaður deildarinnar.

Hildur Kjartansdóttir, miðherjinn sterki, verður heldur ekki með Snæfelli á næstu leiktíð því hún er á leið til Bandaríkjanna í nám. Bæði Gróa og Hildur voru í úrvalsliði Dominos-deildarinnar á síðustu leiktíð. **- tom**

MEIDDUR Rafael Nadal verður ekki með á Opna bandaríska. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nadal ver ekki titilinn

TENNIS Spænski tenniskappinn Rafael Nadal verður ekki með á Opna bandaríska meistaramótinu í tennis sem fer fram í New York 25. ágúst - 8. september. Nadal tilkynnti í gær að hann yrði að draga sig úr keppni vegna meiðsla á hægri úlnlið. Hann meiddist á æfingu í júlí og hefur æft í gifsi undanfarnar vikur.

Það er því ljóst að Nadal, sem situr í öðru sæti heimslistans, mun ekki verja titil sinn á Opna bandaríska, en hann lagði Novak Djokovic í úrslitaleik mótsins í fyrra. Hann hrósaði einnig sigri á mótinu árið 2010.

Fyrr á árinu vann Nadal sigur á Opna franska meistaramótinu, en hann hefur unnið mótið níu sinnum á síðustu tíu árum. Alls hefur Spánverjinn unnið 14 risamót á ferlinum. **-iþs**

Siemens er í forystusætinu við framleiðslu á spanhelluborðum rétt eins og ýmsu öðru. Það er því auðveld ákvörðun að velja spanhelluborð frá Siemens í eldhúsið. Siemens þróar, hannar og framleiðir spanhelluborð sín í eigin verksmiðjum en það færir kaupendum ávallt nýjustu tækni. Glæsileg hönnun, gegnheil gæði og frábærir kostir spanhelluborðanna frá Siemens tryggja fyrsta flokks frammistöðu í hvert sinn sem þau eru notuð. Það kom okkur því ekki á óvart að eitt þeirra spanhelluborða, sem við höfum á boðstólum í verslun okkar (EH 651FE17E), hlaut hæstu einkunn í nýjustu prófunum **Testfakta** í Svíþjóð (www.testfakta.se).

Siemens. Framtíðin flyst inn.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Í LAUGINNI Ingibjörg keppir aftur á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ingibjörg hafnaði í 33. sæti

SUND Ingibjörg Kristín Jónsdóttir, SH, stakk sér fyrst til sunds af íslensku keppendunum á Evrópumeistaramótinu í 50 metra laug í Berlín í gær.

Ingibjörg keppti í 50 metra flugsundi og kom í mark á 28,12 sekúndum. Hennar besti tími í greininni er aðeins 0,09 sekúndum betri. Þessi tími dugði Ingibjörgu þó ekki til að komast í undanúrslit. Hún hafnaði í 5. sæti í sínum riðli í undanrásunum og í 33. sæti af 38 keppendum alls. Ingibjörg verður aftur á ferðinni í fyrramálið þegar hún keppir í 100 metra skriðsundi.

Hrafnhildur Lúthersdóttir, SH, mætir einnig til leiks á morgun, þar sem hún keppir í 100 metra bringusundi. Komist Hrafnhildur áfram fara undan undanúrslitum um kvöldið. Hrafnhildur keppir einnig í 50 metra bringusundi á laugardaginn og 200 metra bringusundi á fimmtudaginn. -iþs

Ítalir vona að Stjarnan skori

Leikmaður kvennaliðs Stjörnunnar var á mála hjá Inter á síðustu leiktíð en liðin mætast annað kvöld. Vinir hennar heima á Ítalíu bíða spenntir eftir því að sjá fögn Garðbæinga en þeir munu því miður grípa í tómt.

STJÖRNUKONA Marta Carissimi leikur nú með Stjörnunni og heldur með sínu liði. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

FÓTBOLTI Marta Carissimi, leikmaður meistaraflokks kvennaliðs Stjörnunnar, lék með Inter á síðasta ári, en hún er mjög spennt fyrir leiknum sem fer fram á Laugardalsvelli á miðvikudaginn. Marta lék með Inter fyrir aðeins einu ári, en leikur í dag með mótherjum ítalska stórveldisins á Íslandi.

„Ég er spennt fyrir þessum leik þar sem þetta er skemmtileg tilviljun að ári eftir að ég spila fyrir Inter á sínum tíma leik ég með Stjörnunni en ég er frá Tórínó og ég er því ekki stuðningsmaður Inter,“ segir Marta í viðtali við Fréttablaðið.

Þetta eru allt stjörnur

Marta þekkir aðstoðarþjálfara Inter, en þeir hafa ekkert haft samband til þess að spyrjast fyrir um leikmenn Stjörnunnar.

„Þessi lið leika ekki saman líkt og hérna heima svo við æfðum ekki á sama stað og karlalið Inter. Maður þekkir samt alla því þetta eru allt stjörnur sem þurfa að fá allt það besta,“ sagði Marta létt en hún á ekki von á öðru en að leikmenn Inter vanmeti ekki Stjörnuna.

Þekkja fögnin

„Þeir vita nánast allt um þetta lið og þeir vita að þeir eru leikmenn Inter. Þeir vita að þetta verður ekki auðvelt en þeir vita jafnframt að ætlast er til að þeir vinni þetta nokkuð auðveldlega. Ítalskir fjölmiðlar þekkja Stjörnuna út frá fögnunum sem voru fyrir nokkrum árum og það býst enginn við því að þeir geti veitt Inter einhverja keppni. Inter er stórveldi á heimsvísu og þeir gera kröfur um það að fara langt í öllum keppnum og það er gríðarleg pressa á leikmönnum Inter fyrir þennan leik,“ sagði Marta sem sagði að margir af ítölskum vinum hennar vonist til þess að Stjarnan skori í leikjunum til þess að leikmennirnir tækju fögnin frægu.

„Fyrstu dagana voru allir að tala um þessi fögn, ítalskir fjölmiðlar og íbúar Mílanó. Sumir töluðu jafnvel um að leikmenn Inter myndu valta yfir þá en ég hef fundið fyrir því að Ítalir vonast til þess að Stjarnan nái að skora. Það eru margir sem eru búnir að deila fögnunum á samskiptamiðlunum og ég held að það sé óhætt að segja að allir vonist eftir því að Stjarnan skori og við fáum að sjá eitt fagn. Það trúir enginn að þeir séu hættir að gera þetta. Ég sagði þeim að þeir væru hættir þessu en þau vonast samt eftir því að þeir bjóði upp á eitt gott fagn,“ sagði Marta.

Tvisvar í Dalinn

Marta er líkt og áður hefur verið nefnt frá Tórínó og mun því halda með Stjörnunni í leiknum á miðvikudaginn.

„Ég fer á leikinn og ég mun styðja Stjörnuna því ég spila með þeim. Ég vonast til þess að þeir nái góðum úrslitum. Svo mæti ég að sjálfsögðu daginn eftir og hvet íslenska landsliðið í leiknum gegn Danmörku,“ sagði Marta sem virðist vera yfir sig hrifin af íslenskum fótbolta.

kristinnpall@365.is

HVAÐ FER MIKIL ORKA Í HEIMILISTÆKIN?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað spjaldtölvan, leikjatölvan og sjónvarpið 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 staðaldri. 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

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

A4

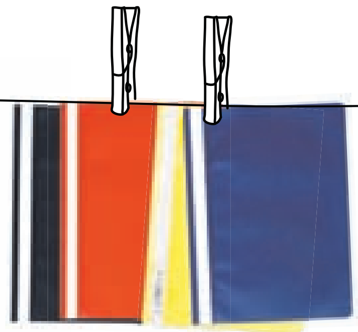
FRÁBÆRT ÚRVAL AF SKÓLAVÖRUM

OPIÐ TIL 24 SKEIFUNNI
OPIÐ TIL 22 SMÁRATORGI

Teygjumöppur ýmsar gerðir
899,-

A5 stílabækur ýmsar gerðir
199,-

Stílabækur A4 og A5, til í 5 litum
189,-



Plastmöppur A4 Til í 5 litum.
35,-

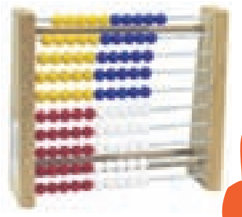
Trélitir 12 í pakka
149,-

Tússlitir 10 í pakka
289,-

SKÓLATÖSKUR EXPLORE 2IN1
8.999,-

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 14-1746

Skrúfblýantar
49,-



Talnagrind 18 x 21sm, 4 lita
1.999,-

Strokleður
29,-

Reiknivél Casio FX-350
2.599,-

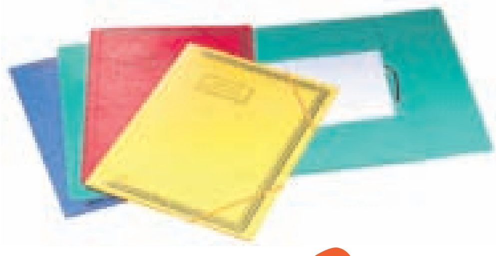
Límstifti
35,-

Sirkill
399,-

ALLIR SEM KOMA OG VERSLA SKÓLAVÖRUR Í DAG FÁ GEFINS SUNDPOKA

á meðan birgðir endast

Bréfabindi A4 5 og 8cm, til í 10 litum.
289,-



Teygjumappa A4, ýmsir litir
239,-

www.a4.is / sími 580 0000 / panta@a4.is / **A4** Skeifunni 17 / **A4** Smáratorgi 1 / **A4** Reykjavíkurvegi 62, Hafnarfirði / **A4** Dalsbraut 1, Akureyri / **A4** Miðvangi 13, Egilsstöðum / **A4** Austurvegi 65, Selfossi

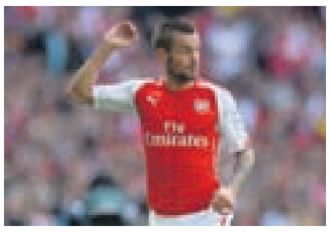
DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.00
Gatan mín
Skemmtilegur þáttur þar sem Valgerður Matthíasdóttir fer í gönguferð með þekktum Íslendingum um uppáhaldsgöturnar þeirra. Áhugaverðar sögur, fróðleikur og skemmtilegt fólk.

Í KVÖLD

30 Rock
SKJÁR EINN KL. 20.10 Bandarísk gamanþáttaröð sem hlotið hefur einróma lof gagnrýnenda. Liz samþykkir að leiðbeina Hazel á meðan Jack reynir að frelsa Avery frá Norður-Kóreu. Kenneth er enn að reyna að sættast við að vera ekki lengur hjá TGS.

Anger Management
STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.15 Óborganleg gamanmynd. Dave Buznik, sem er hvers manns hugljúfi, er sendur nauðugur á námskeið til að læra að hemja reiði sína. Dave þykir þetta hróplegt óréttlæti en ekki þýðir að malda í móinn.



Besiktas – Arsenal
STÖÐ 2 SPORT KL. 18.35 Bein útsending frá leik Besiktas og Arsenal í forkeppni Meistaradeildarinnar.

FM 957 kl. 07.00
Morgunþáttur FM 957
Sverrir Bergmann og Erna Hrönn vakna með þér og sjá til þess að þú farir hress inn í daginn.

STÖÐ 2
07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.00 **Malcolm in the Middle**
08.25 **Extreme Makeover. Home Edition**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **The Wonder Years**
10.35 **The Middle**
11.00 **Go On**
11.20 **Á fullu gazi**
11.35 **The Newsroom**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Cold Feet**
13.50 **American Idol**
14.45 **The Mentalist**
15.30 **Sjáðu**
16.00 **Scooby-Doo!**
16.25 **The Michael J. Fox Show**
16.50 **The Big Bang Theory**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **The Simpsons**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.06 **Veður**
19.15 **Back in the Game** *(9:13)*
19.35 **2 Broke Girls** *(10:24)*
20.00 **Gatan mín**
20.20 **Anger Management** *(20:22)*
20.45 **White Collar** *(11:16)*
21.30 **Orange is the New Black** *(11:14)* Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.
22.25 **Burn Notice** *(11:18)*
23.10 **Louis Theroux. America's Most Dangerous Pets**
00.05 **The Night Shift**
00.50 **Mistresses**
01.35 **Covert Affairs**
02.20 **Enlightened**
02.50 **Bones**
03.35 **Girls**
04.05 **Fringe**
04.50 **The Mutant Chronicles**

SPORT *besta sætið*
07.00 **Víkingur R. - ÍBV**
14.40 **KR - Keflavík**
16.35 **Demantamótin**
18.35 **Besiktas - Arsenal** Bein útsending frá leik Besiktas og Arsenal í forkeppni Meistaradeildarinnar.
20.45 **Víkingur R. - ÍBV**
22.35 **Kiel - Fuchse Berlin**
00.00 **Besiktas - Arsenal**

SPORT 2 *enski boltinn*
07.00 **Burnley - Chelsea**
08.40 **Messan**
13.25 **QPR - Hull**
15.05 **Premier League World**
15.35 **West Ham - Tottenham**
17.15 **Messan**
18.25 **Burnley - Chelsea**
20.05 **Premier League Review**
21.00 **Football League Show**
21.35 **Liverpool - Southampton**
23.15 **Arsenal - Crystal Palace**

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

STÖÐ 3
18.15 **Romantically Challenged**
18.40 **Sullivan and Son**
19.00 **Total Wipeout UK**
20.00 **One Born Every Minute** *(5:12)*
20.50 **How To Live With Your Parents for the Rest of your Life** *(5:13)*
21.15 **Drop Dead Diva** *(1:13)*
22.00 **Nikita** *(5:6)*
22.45 **Terminator. The Sarah Connor Chronicles** *(12:22)*
00.25 **Gang Related**
01.10 **Total Wipeout UK**
02.10 **One Born Every Minute**
03.00 **How to Live With Your Parents for the Rest of Your Life**
03.20 **Drop Dead Diva**
04.00 **Nikita**
04.45 **Terminator. The Sarah Connor**
05.30 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin
07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Ljóti andarunginn **09.44** Gulla og grænjaxlarnir **09.56** Rasmus Klumpur **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Ljóti andarunginn **13.44** Gulla og grænjaxlarnir **13.56** Rasmus Klumpur **14.00** Ævintýri Tinna **14.25** Latibær **14.47** Hvellur keppnisbíll **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Ljóti andarunginn **17.44** Gulla og grænjaxlarnir **17.56** Rasmus Klumpur **18.00** Ævintýri Tinna **18.25** Latibær **18.47** Hvellur keppnisbíll **19.00** Skógardýrið Húgó **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN
17.20 **Strákarnir**
17.45 **Frasier**
18.10 **Friends**
18.30 **Seinfeld**
18.55 **Modern Family**
19.20 **Two and a Half Men** *(14:23)*
19.40 **Höfðingjar heim að sækja**
19.55 **Hæðin** *(7:9)*
21.00 **Broadchurch** *(2:8)*
21.45 **Rita** *(5:8)*
22.30 **Lærkevej**
23.10 **Boardwalk Empire**
00.05 **Chuck**
00.50 **Cold Case**
01.35 **Höfðingjar heim að sækja**
01.50 **Hæðin**
02.50 **Broadchurch**
03.35 **Rita**
04.20 **Lærkevej**
05.05 **Boardwalk Empire**
06.05 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓSTÖÐIN
11.40 **La Delicatesse**
13.30 **Underground. The Julian Assange Story**
15.05 **Anger Management**
16.50 **La Delicatesse**
18.40 **Underground. The Julian Assange Story**
20.15 **Anger Management**
22.00 **One Night at McCool's**
23.35 **Killer Joe**
01.20 **Dark Tide**
03.10 **One Night at McCool's**

RÚV
16.30 **Ástareldur**
17.20 **Snillingarnir**
17.40 **Violetta**
18.25 **Táknmálsfréttir**
18.35 **Melissa og Joey**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Veðurfréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Alheimurinn** *(4:13) (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.
20.15 **Hið ljúfa líf** *(6:6) (Det söde liv)*
20.35 **Hefnd** *(6:13) (Revenge III)* Bandarísk þáttaröð um unga konu sem snýr aftur eftir fjarveru með það að markmiði að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
21.15 **Golfið** *(6:7)*
21.45 **Íslenskar stuttmyndir** *(Engill)* Ung kona ráfar stefnulaust um Reykjavík í haustsólinni. Eitthvað angrar hana og smám saman kemur í ljós hvað það er og til hvaða ráða hún grípur.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Bak við luktar dyr** *(3:4)*
23.10 **Berlínarsaga** *(5:6)*
00.00 **Djöflar Da Vincis** *(4:8)*
01.00 **Fréttir**
01.10 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN
06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
16.50 **Design Star**
17.35 **Dr. Phil**
18.15 **Made in Jersey**
19.00 **Kirstie**
19.25 **Men at Work** *(6:10)* Bráðskemmtilegir gamanþættir sem fjalla um hóp vina sem allir vinna saman á tímariti í New York.
19.50 **Happy Endings** *(10:22)*
20.10 **30 Rock** *(13:22)*
20.30 **Catfish** *(9:12)* 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** *(6:10)* Sean King og Michelle Maxwell eru ekki hefðbundnir einkaspæjarar. Bæði eru fyrrverandi leynilögreglumenn en vegna mistaka í starfi misstu þau vinnuna og hófu nýjan feril sem einkaspæjarar.
22.00 **Nurse Jackie**
22.30 **Californication**
23.00 **The Tonight Show**
23.45 **Málið**
00.15 **The Moaning of Life**
01.00 **Scandal**
01.45 **Nurse Jackie**
02.15 **Californication**
02.45 **The Tonight Show**
03.30 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin
08.15 PGA Tour 2014 **11.15** Golfing World 2014 **12.05** LPGA Tour 2014 **14.35** PGA Tour 2014 **17.35** Inside The PGA Tour 2014 **18.00** Golfing World 2014 **18.50** PGA Tour 2014 - Highlights **19.45** Golfing World 2014 **20.35** PGA Tour 2014 - Highlights **21.30** LPGA Tour 2014

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

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi

1939 - 2014

Þann 19. ágúst 2014 eru liðin 75 ár frá stofnun Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi.

Í tilefni þessara merku tímamóta mun Blindrafélagið efna til viðamikillar dagskrár sem mun ná hápunkti með afmælisfagnaði á Hilton Reykjavík Nordica kl. 16:30 - 18:00.

Sérstakir heiðursgestir verða borgarstjóri Reykjavíkur, Dagur B. Eggertsson, og frú Vigdís Finnbogadóttir, sem mun veita Gulllampa Blindrafélagsins viðtöku.

Þá verður Samfélagslampi Blindrafélagsins afhentur ásamt því sem skrifað verður undir viljayfirlýsingu um að koma á fót námi við Menntavísindasvið HÍ fyrir fagfólk sem starfar með blindum og sjónskertum eintaklingum.

Ungir tónlistarmenn úr Blindrafélaginu munu svo flytja nokkur tónlistaratriði.

Um kvöldið, eða frá kl. 20:00 - 22:00, býður Blindrafélagið svo til tónleika á Hilton Reykjavík. Þá mun hljómsveitin Visionaries, sem er skipuð blindum og sjónskertum tónlistarmönnum, stíga á stokk og flytja tónlist eftir blinda og sjónskerta tónlistarmenn.

Blindrafélagið býður félögum sínum og velunnurum til afmælisfagnaðins og tónleikanna um kvöldið, á meðan að húsrúm leyfir.

UPPÁHALDSDÝR

„Uppáhaldsdýrið mitt er kötturinn. Ég elska kattardýrin, í öllum formum, tígrisdýr, pardusdýr, ljónin og heimiliskettina, allt saman uppáhalds.“

Anna Hlín söngkona.

Hámarksstuð í karókígleðinni

Margréti Erlu Maack og Ragnheiði Maísól þekkja eflaust margir sem karókídúóið Hits&Tits en á Menningarnótt halda þær karókí að erlendri fyrirmynd.

„Markmiðið er að dreifa karókígleðinni,“ segir Ragnheiður Maísól en hún blæs til útikarókís á Menningarnótt ásamt Margréti Erlu Maack. Útikarókíið verður að erlendri fyrirmynd en þær stöllur sækja innblástur til Mauerparks í Berlín þar sem slíkt karókí á sér stað alla sunnudaga.

„Núverandi karókíið okkar er að New York-fyrirmynd,“ segir Margrét Erla en stöllurnar hafa vakið mikla athygli fyrir lífleg karókí sem þær hafa haldið undir listamannanafni sínu Hits&Tits.

„Við ætlum að láta fólk skrá sig fyrir fram á Facebook-síðunni okkar, þannig að þetta endi ekki á að vera bara við að syngja,“ segir Ragnheiður en karókíið fer fram á torginu með útitaflborðinu á Lækjargötu.

Ragnheiður bætir við að þær verði með ýmsa aukahluti til þess að bæta frammistöðu söngvaranna. „Við Margrét erum alltaf með alls konar aukahluti til að ná hámarksstuði, við mælum líka með að fólk mæti í búningum og síðan verða margfrægu, heimagerðu konfettí-sprengjurnar á sínum stað. Mamma er að vinna í blómabúð og hún er að safna laufblöðum og blómum fyrir okkur,“ segir Margrét Erla. „Við viljum ekki sprengja konfettí sem mengar alla Reykjavík.“

Gleðin hefst klukkan 16.00 og stendur til 19.00. - bþ

VILJA DREIFA GLEÐINNI Stöllurnar í Hits&Tits vilja hámarka stuðið á Menningarnótt.

HEILSUDÝNUDAGAR

Nature's Bedding

Nature's Rest

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
80x200	62.900,-	53.465,-
90x200	68.900,-	58.565,-
100x200	72.900,-	61.965,-
120x200	79.900,-	67.915,-
140x200	92.900,-	78.965,-
160x200	99.900,-	84.915,-
180x200	117.900,-	100.215,-

Nature's Comfort

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
100x200	99.900,-	84.915,-
120x200	119.900,-	101.915,-
140x200	138.900,-	118.065,-
160x200	149.900,-	127.415,-
180x200	164.900,-	140.165,-

Nature's Luxury

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
120x200	129.900,-	110.415,-
140x200	155.900,-	132.515,-
160x200	169.900,-	144.415,-
180x200	189.900,-	161.415,-

DORMA
– býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri ✆ 558 1100
Húsgagnahöllinni, Reykjavík ✆ 558 1100

KÚRUBANGSI Hermann Þór Sæbjörnsson Neffe stofnaði hópinn Kúrufélaga grúbban á Facebook en fjöldi fólks hefur óskað eftir aðgangi í hópinn. Hópurinn á að vera góður vettvangur fyrir fólk til þess að kynnast og líða vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Kallaður Kúrubangsinn

Hermann Þór Sæbjörnsson hefur stofnað hóp á Facebook þar sem fólk getur fundið sér kúrufélaga. Fjöldi fólks hefur óskað eftir aðgangi í hópinn.

„Málið er að ég var inni í öðrum hópi sem kallast Andvaka og þar var fólk sem var að tala um að það væri einmana og andvaka, og ákvað ég að búa til svoleiðis hóp,“ segir hinn 34 ára gamli Hermann Þór Sæbjörnsson Neffe en hann hefur stofnað hóp á Facebook undir nafninu Kúrufélaga grúbban.

Hópinn stofnaði Hermann Þór þann 28. júlí síðastliðinn og eru strax rúmlega 600 manneskjur skráðar í hann, en er ekki erfitt að halda utan um þetta? „Ég hef sett inn reglur sem fólk þarf að fara eftir eins og til dæmis að segja til um aldur, svo að fólk sé á svipuðum aldri, og hvernig kúr það vill,“ segir Hermann Þór.

„Það eru alltaf einhverjir sem vilja að kúrið endi með kynlífi en fólk þarf að taka það fram svo það fari í kúrið með sömu væntingar.“ Hann vill ekki að síðan breytist í einhverja einkamálasíðu. „Það vita allir að einkamál.is er bara sölusíða fyrir vændi.“

Hermann Þór, sem er kallaður Kúrubangsinn á síðunni, stofnaði hópinn í fullri alvöru og vill með honum búa til góðan og áreiðanlegan vettvang fyrir fólk til þess að finna hlýju og vonandi góða vini. „Það er alvara í þessu. Ef fólk er með dónaskap og stæla þá hendi ég því út úr hópnum um leið. Ég hef þurft að henda nokkrum út úr grúppunni,“ útskýrir Hermann Þór. Honum barst ábending um kynferðisafbrotamann á síðunni og var sá aðili fjarlægður um leið. „Ef ofbeldismenn eða glæpamenn eru að reyna nýta sér hópinn þá hendi ég þeim út um leið. Þetta á að vera góður vettvangur. Ég veit um nokkur dæmi þess að fólk hafi farið á deit eftir að hafa kynnst í hópnum,“ segir Hermann Þór. Hann vill að hin ameríska stefnumótamenning verði sterkari hér á landi og telur hópinn kjörinn kost til þess að bæta úr stefnumótamenningu Íslendinga.

Hermann Þór ætlar sér stóra hluti og er með ýmsar hugmyndir ef vel gengur. „Ef við náum ákveðnum fjölda fólks væri gaman að halda viðburð, eins konar kúrukvöld, þar sem fullt af kúrurum hittist. Það gæti einnig verið gaman að fara í bíó saman, það er oft góð stemning sem myndast þar,“ segir Hermann Þór. Þá útilokar hann ekki að ef vel gengur fari meðlimir hópsins saman í útilegu. „Það gæti einnig verið gaman að fara í utanlandsferð ef góður hópur myndast.“

gunnarleo@frettabladid.is

UPPSKRIFT AÐ GÓÐU KÚRI

Hermann Þór lýsti fyrir okkur hvernig gott kúr fer fram: „Gott kúr er til dæmis þegar horft er á góða bíómynd og fólk spjallar og hlær saman. Fólk kúrir og knúsast yfir myndinni. Oft leiðir kúrið út í kynlíf en fólk þarf að taka það fram hvort það vilji kynlíf eftir kúrið svo það sé nú með sömu væntingarnar,“ segir Hermann Þór um gott kúr.

ALLRA MEINA BÓT

Rannsókn sem birt var í tímaritinu Comprehensive Psychology sýnir fram á að regluleg faðmlög og kúr hafi góð áhrif á heilsuna. Samkvæmt rannsókninni lækkar tíu sekúndna faðmlag blóðþrýstinginn og hleypir hormónum í blóðstreymið sem láta okkur líða vel. Á meðan á þessu stendur lækkar magn stresshormónsins kortisóls í blóðinu. Þá geta faðmlög einnig minnkað einkenni þunglyndis og minnkað líkur á hjartaáföllum.

Flúraði Jón Jónsson á handlegginn

Sigrún Þorvaldsdóttir Norðfjörð er mikill aðdáandi tónlistarmannsins Jóns Jónssonar sem var meira en reiðubúinn að gefa henni eiginhandaráritun til flúrunar.

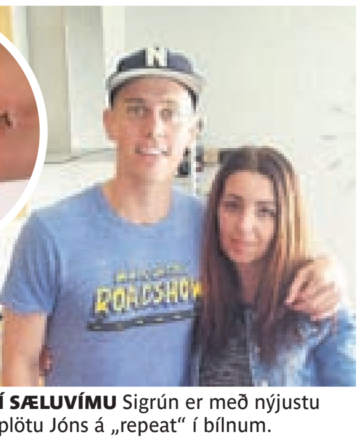
„Ég var búin að hugsa þetta lengi,“ segir Sigrún Þorvaldsdóttir Norðfjörð en hún lét nýverið húðflúra eiginhandaráritun Jóns Jónssonar á handlegginn. „Ég sendi honum bara skilaboð og sagðist vera pínu klikkuð en samt ekki,“ segir Sigrún og hlær. „En hann var mjög til í þetta, hann er svo yndislegur og var alveg smá stressaður að skrifa áritunina.“

Sigrún er mikill aðdáandi Jóns og hlustar á tónlistina hans nánast daglega. „Þetta hljómar kannski fáránlega en hann lagði bara einhver álög á mig, ég er alveg heltekin af tónlistinni,“ segir Sigrún. „Ég spurði hann einmitt hvort hann færi ekki að gera aðra plötu, ég er með hina bara á repeat á bílnum,“ segir hún og hlær.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Sigrún fer undir nálina en hún er með þó nokkur húðflúr. „Þetta toppar samt öll hin.“

Sigrún virðist þó hafa grætt meira en bara húðflúrið á atvikinu þar sem Jón bauð henni að vera heiðursgestur á tónleikum sínum í desember. „Ég er alveg í sæluvímu.“

baldvin@365.is



Í SÆLUVÍMU Sigrún er með nýjustu plötu Jóns á „repeat“ í bílnum.

www.volkswagen.is

Passat Comfortline Variant
1.4 EcoFuel AT á tilboði:
5.050.000 kr.
Þú sparar 680.000 kr.

VELKOMIN Í VOLKSWAGEN FJÖLSKYLDUNA

Hvort sem fjölskylda þín er stór eða smá finnur þú örugglega Volkswagen sem passar ykkur.

Framtíðin er á uppleið með fyrsta Volkswagen rafbílnum.

Við kynnum fyrsta meðlim Volkswagen fjölskyldunnar sem gengur eingöngu fyrir rafmagni. Komdu og skoðaðu þetta netta tækniundur. Það eru spennandi tímar fram undan.

VW Golf Comfortline 1.4 TSI
á afmælistilboði:
4.120.000 kr.
Þú sparar 615.000 kr.

Það eru svo margar ástæður fyrir því að eignast Volkswagen. Ein sú helsta er að maður hreinlega fellur fyrir honum. Komdu við í HEKLU eða hjá umboðsmönnum um land allt og heilsaðu upp á Volkswagen fjölskyldumeðlimina. Þeir bíða spenntir eftir að sjá þig.

Das Auto.

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

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

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

Póst dreifing

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

Opið alla helgina
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Áður keppinautar, nú par

Selma Björnsdóttir, söngkona og leikstjóri, er í ástarsambandi við **Elmar Gilbertsson** tenór. Hann vakti verðskuldaða athygli fyrir frammistöðu sína í óperunni Ragnheiði og hlaut meðal annars Grímuna sem söngvari ársins. Það sem færri hafa áttað sig á er að einn þeirra söngvara sem tilnefndir voru í flokknum var einmitt Selma sjálf. Eins og gefur að skilja fór hún tómhent heim það kvöldið en hún hafði verið tilnefnd fyrir söngleikinn Spamalot. - nej

Beggi og Pacas í það heilaga

Stjörnuparið **Guðbergur Garðarsson** og **Inácio Pacas da Silva Filho,** betur þekktir sem Beggi og Pacas, gengu í það heilaga um síðustu helgi. Séra Hjörtur Magni Jóhannsson, safnaðarprestur Fríkirkjunnar í Reykjavík, gaf þá saman við fallega athöfn en aðeins nánustu ættingjar og vinir voru viðstaddir. Hjörtur bar regnbogalitan blómsveig um hálsinn en brúðhjónin klæddust skotapilsum. Þá setti Pacas punktinn yfir i-ið með vígalegum pípuhatti. Beggi og Pacas hafa verið saman um árabil en Íslendingar kynntust þeim vel árið 2008 í sjónvarpsþáttunum Hæðin þar sem þeir fóru með sigur af hólmi. Þá eru þeir annálaðir smekkmenn og matgæðingar og hafa til að mynda tekið að sér að kokka dýrindis kræsingar fyrir veislur af ýmsu tagi síðustu ár. - lkg

Mest lesið Vísir

1 „Ég hef því miður ekki góðar fréttir"
2 Eldur við Grettisgötu: „Maður beið bara eftir þessu"
3 Stökk út um glugga á annarri hæð: „Ég fer ekkert að láta kveikja í mér í dag"
4 Myndasyrpa: Æðarkolla reyndi að drekkja kríuunga

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...
...góðar fréttir fyrir umhverfið